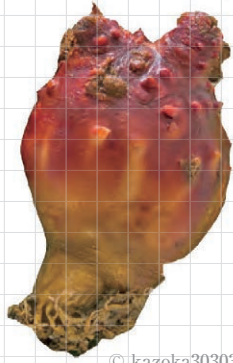


# ホヤ

ホヤ貝とも呼ばれますが、貝の仲間ではありません。ナマコのようにも見えますが、ナマコの仲間でもありません。そのインパクトのある見た目から、食べず嫌いの方もいるであろう「ホヤ」。今回はそんなホヤについてご紹介します。

## 【ホヤは貝？】

スーパーや鮮魚店などでたまに「ホヤ貝」と表記してあるのを見かけますが、貝ではありません。無脊椎動物のうち、ホヤは我々人間を含む脊椎動物に最も近いといわれ、成体の形からは想像もできませんが、幼生はおたまじゃくしに似た形で、海中を泳ぎます。



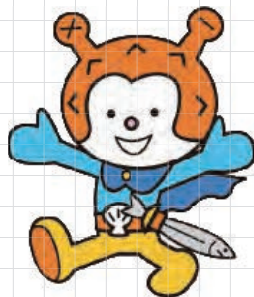
© kazoka303030  
〈マボヤ〉

## 【ホヤの産地】

日本では、主にマボヤとアカボヤが食されています。

マボヤの産地として有名な三陸海岸を含む東北沿岸では、養殖も盛んで、特に宮城県が生産量と消費量共に全国トップです。

アカボヤは、北海道以北で主に天然物が収穫され、消費もほぼ道内に限られるようです。



気仙沼市観光キャラクター  
「海の子 ホヤぼーや」

## 【ホヤの特技】

ホヤは岩場などに付いたまま生活するので、外敵から身を守るために丈夫な殻(皮)に覆われています。この殻は、植物や細菌などの細胞壁の主成分セルロースからできています。セルロースは、本来動物には作れない物質ですが、ホヤは、動物界では非

常にまれなセルロース合成能力を持っているのです。

## 【食材として】

初めてホヤを味わう方には、新鮮な刺身をお勧めします。ほんのり甘くジューシーな味わいは、フルーツを連想するほどです。しかし、鮮度が落ちやすく、すぐに臭みや苦みがでてくるため、美味しく食べるには、新鮮な殻付きの活ホヤを入手して、すぐに調理することが大切です。

### ◇さばき方をご紹介◇

ホヤの先端(2つの突起部分)を包丁で切り落とし、次に縦に切り込みを入れて、殻を身から外します。そして、身についている黒い部分と透明な内臓を取り除き、残りを良く水洗いして手頃な大きさに切れれば、刺身のできあがりです。

独特の風味のあるホヤですが、産地周辺では刺身や酢の物(特にきゅうりとの相性は抜群だそ



© kazoka303030

うです。)をはじめ、塩辛、蒸し物、揚げ物に、さらには韓国ではキムチに利用され、フランス料理でも使われています。

晩春から夏が旬のホヤ。酒の肴に、おかずに、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれる大変魅力的な食材だと思います。お試しください。