

鹿島灘産 ももいろ ホッキ貝

大洗町漁業協同組合

茨城県大洗町磯浜町字東 8253-10
TEL 029-266-2165
FAX 029-266-1695

鹿島灘漁業協同組合

鹿嶋市大字平井字灘 2289
TEL 0299-82-2089
FAX 0299-82-2292

はさき漁業協同組合

神栖市波崎新港 9
TEL 0479-44-1122
FAX 0479-44-3020

鹿島灘

茨城県のホッキの住処

かしまなだ

鹿島灘

ホッキ貝(北寄貝)生息地の南限、
黒潮と親潮が交わる好漁場の鹿島灘。

那珂川の河口の南に
位置する大洗港。

そこから40kmほど南下した
鹿島臨海工業地帯にある鹿島港。
さらにその南にある利根川の
河口に位置する波崎漁港。

鹿島灘には約70kmにもおよぶ
長い砂浜があり、
その長い海岸線にあるこの3つの港から
輪番でホッキ貝漁の船が出ます。

大洗ホッキまつり

新鮮なももいろホッキ貝をGETできる!

獲れたての新鮮な生のホッキ貝はもちろん、女性部がつくる
ホッキ飯の販売をはじめ、大洗名物の生シラス丼や魚介フー
ドなどが味わえます。小さなお子さまから大人まで、家族
で一日楽しむことができます。

開催場所：大洗町魚市場
お問い合わせ：大洗町役場 TEL 029-267-5111





ホッキ貝「もも色」!?

ハマグリに似た二枚貝。加熱すると身が赤くなります。分布の南限である茨城県の鹿島灘で獲れるホッキ貝は、身が肉厚で食感は柔らかく、噛むほどに甘さとうま味が口の中に広がります。鹿島灘産は身の色が「もも色」なのも特長です。

※正式名称はウバガイ(姥貝)。10cm以上に育ち、30年も生きる長生きな貝です。ホッキ(北寄)の由来は、北海道など分布が北方に片寄っているから、また、アイヌ語に由来しているからなどと言われています。

鹿島灘産ホッキ貝が「もも色」な理由

茨城県のホッキはもも色! その訳は海底にあり!

ホッキ貝の足は加熱すると赤くなります。その色の濃さは貝の生息環境で変わり、泥地で育ったホッキ貝は貝殻の色が黒っぽく、身(足)は濃い灰色で、加熱すると濃い赤色が表れます。砂地で育ったホッキ貝は貝殻が茶から薄茶

色で、身が薄黄から薄灰色になり、加熱するともも色が表れます。

鹿島灘のホッキ貝の住処は砂地や砂泥地。そして加熱すると表れる、ほんわかしたカワイもも色。それが「ももいろホッキ貝」と呼ばれるゆえんです。

泥地育ちのホッキ貝

砂地育ちのホッキ貝



おいしい食べ方

どんな料理でもドンとこい

貝の「水管」を触ってすぐに引っこめばイキが良く、特に新鮮な証拠。大きさに驚くかもしれませんが、大きくても水管が通る貝の隙間に柄を入れれば簡単に割ることができます。身が肉厚で食べごたえがあるため、ホッキ飯や刺身、カレー、バター焼き、フライ、天ぷら、かき揚げ、吸い物などにお勧めです。湯揚げた身を切り分ければ、様々な料理のアクセントとして大活躍すること間違いなし!



知られざる栄養価

おいしさのひみつとうれしい栄養素

甘みと旨みにあふれた味わいが特長のホッキ貝。それは、豊富なうまみ成分(グルタミン酸やアラニンなど)が含まれているから。さらに、疲労回復・高血圧対策に有効なタウリンや、近年注目されているロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)の予防で重視されるロイシン、鉄分などなど、健康を支える栄養素がたっぷりなのもうれしいポイント。鹿島灘産ホッキ貝は、これら栄養素の多くが食品成分表中の数値を上回り、質の良さが光ります。(前常磐大学健康栄養学科教授 庄司 一郎)

成分比較(可食部100g当たり)

	鹿島灘産ホッキ貝 ^{※1}	食品成分表ホッキ貝 ^{※2}	食品成分表あさり ^{※2}
グルタミン酸	1,700 mg	1,400 mg	810 mg
アラニン	990 mg	610 mg	380 mg
タウリン	913 mg	—	211~421 mg ^{※3}
ロイシン	827 mg	700 mg	370 mg
鉄分	12.7 mg	4.4 mg	3.8 mg

※1 鹿島灘産の値は平均値。分析機関：(一財)日本食品分析センター

※2 出典：日本食品標準成分表 2016

※3 出典：小沢ら1984、辻ら1984

どうやって獲るのか?

横波をこらえながらマンガを曳くホッキ貝漁

岸から数百mから1kmほど離れた水深4~10mほどの浅い海域がホッキ貝の漁場。ホッキ貝漁は海岸線と平行に船を進めるため、常に横波を受けながら漁をすることになります。それゆえ、外海に開けた鹿島灘では、風がなくて海が穏やかでなければ漁ができません。

漁師が船尾からマンガ(貝桁網)を海に投げ入れて、マンガが砂底を這うように船をじわじわと進めます。その速さは1時間に100~300m進む程度。ゆっくり曳かないとホッキ貝が自分の足(一般的に舌と呼ぶところ)や水管を貝殻で挟んでしまったり、貝が割れてしまうのです。また、資源を大切にすため、鹿島灘に漁業権をもつ3つの漁協の漁師が週1回程、輪番で操業することにしています。天候にも大きく左右されるため、ホッキ貝漁は、漁師にとっても貴重なものとなっています。



ホッキ飯



ホッキの刺身