



ちょっと勉強室

150

平成22年2月

今回のテーマは あんこう



(1) 基礎知識

冬の鍋物や、青森県の郷土料理の代表の一つといえる「ともあえ」に使用されるアンコウは、肝が肥大する1月から2月が一番美味しい時期とされています。『東の鮫鱈、西の河豚』といわれるように、おもに関東で珍重されています。アンコウ目アンコウ科に属し、主に深海魚です。約25種が含まれ、北極海、太平洋、インド洋、大西洋、地中海に生息します。頭部が著しく大きく、幅が広く、肉食性で口が大きく歯が発達しています。泳ぎが苦手で動きが敏速でないため、海底に潜んで他の魚を襲うのに適するため、口はやや上を向いています。頭に2本のアンテナ状の突起があり、これを動かして獲物をおびき寄せます。主に小魚やプランクトンを捕食しますが、種によっては小さなサメやスルメイカ、カレイ、カニ、ウニ、貝のほか、カモメやウミガラスなどの海鳥を捕食するものもあります。雄は雌に比べ小さいので商品価値が無く、市場に出回るのは全て雌です。産卵期には雌が雄を食べることもあり、カマキリと同じような習性を持っていると知られています。

見た目に恐ろしい容貌から「暗愚魚(アングウオ)」と呼ばれていたのが変化して「アンコウ」になったといわれています。漢字の「鮫鱈」は国字で、安くて健康に良い魚ということから、鮫も鱈もアンコウのために作った字です。英名はアングラーフィッシュで、釣りをする魚という意味です。フランス語はボードルア。

アンコウは表面がヌルヌルしており、大きなものはまな板で捌くのが難しいため、下顎を吊るし、胃袋に水や氷を入れて安定させ、回転させながら捌く「吊るし切り」という手法が江戸時代頃から行われました。日本で食用とされるのは、主にキアンコウ(ホンアンコウ)とアンコウ(クツアンコウ)で、体は暗褐色から黒色で柔らかく平たいです。ヨーロッパで主に食べられるのはアングラー、北アメリカではアメリカンアングラーと呼ばれ、キアンコウと同じ属に含まれる種です。南仏マルセイユのブイヤベースにもアンコウが必ず用いられるそうです。

(2) アンコウの七つ道具

アンコウは捨てる所が無く、経済的な魚といわれています。おいしく食べられる部位を分けると、7つに分けられることから『アンコウの7つ道具』といわれ、鍋物などに使用されます。

- 1 柳肉(ほほ肉、身肉):身の部分で淡白な白身。新鮮なものは刺身で食すこともある。
- 2 肝(きも):あっさりしたアンコウにコクを加え、美味しくしてくれる代表的な部位で、海のフォアグラとも呼ばれている。
- 3 水袋(胃):胃袋の入り口には上下2ヶ所に、歯のようなものがある。丸呑みした魚が逃げないように返し働きのしている。
- 4 むの(卵巣):形が平板状のためにそう呼ばれている。
- 5 エラ:普通の魚類は食べない部分だが、アンコウは鍋に入れて食する。
- 6 トモ(ひれ):アンコウの両腕にあたる部分。付け根部分の食感が良く美味。
- 7 皮:コラーゲンたっぷりで味もあり、代表される部位。ともあえにも使用される。



(3) 栄養価

身肉は淡白で水分が多く85%を含み、脂質が少ないです。ぬめりがあり、ぐにゃぐにゃした皮はコラーゲンが多いので、アンコウはヘルシーな食材といえます。「あんきも」とも呼ばれる肝は、濃厚な味わいで栄養価が高くビタミンAが豊富で、他にビタミンE、ビタミンDも含まれます。脂質も45%と高いですが、一価不飽和脂肪酸のオレイン酸や不飽和脂肪酸のEPA・DHAが多く含まれます。