



# ちょっと勉強室 No.242

平成30年10月

## 今回のテーマは ホヤ



### (1) 基礎知識

ホヤは、尾索動物亜門ホヤ綱に属する海産動物の総称です。漢字による表記では、「海鞘」「老海鼠」「富也」「保夜」等が見られます。ホヤの名は、『ランプシェードに当たる火屋（ほや）に形がにているから』、または『ヤドリギにその形が似ているから』等と云われています。また、マボヤはその形状から『海のパイナップル』と呼ばれることもあります。

ホヤには、餌を含む海水の入口である入水口（+）と出口である出水口（-）を持ち、体は被囊（ひのう）と呼ばれる組織で覆われています。成長過程で変態する動物として知られ、幼生はオタマジャクシ様の形態を示し、眼点、平衡器、背側神経、筋肉、脊索などの組織を持ち1～2日遊泳生活をした後、海底の岩などに固着し成長します。成体は、植物の一種とさえ誤認されるような外観で、脊索動物の特長である内柱や鰓裂をはじめ、心臓、生殖器官、神経節、消化器官などを持ちます。脊椎動物の近縁で、生物学の研究材料として有用です。血液の血球中にはバナジウムを高濃度を含む種類がある他、現在確認されている中では、体内にセルロースを生成することの出来る唯一の動物であり、遺伝子の水平伝播を示唆していると考えられています。

マボヤの分布範囲は広く、北海道から九州、さらに朝鮮、山東半島方面までに及びますが、わが国では、太平洋側で牡鹿半島、日本海側では男鹿半島以北に多いです。

### (2) 食材としてのホヤ

ホヤは日本以外に韓国、フランス、チリなどで食材として用いられています。海産物らしい、いわゆる海の香りが強く、塩味、酸味、苦味、甘味、旨味の5味を併せ持つ唯一の食べ物といわれ、ミネラル分が豊富です。ホヤの風味は、揮発性の微量成分で、ホヤ特有の不飽和アルコール Cynthiaol によるものです。ホヤを食べた後に水を飲むと、口中に甘く爽やかな味わいが広がりますが、これはグリシンやアラニン等のアミノ酸の塩基としてグリシン・ベタインの作用によるものとされています。

ホヤの仲間は日本だけでも百数十種あるといわれていますが、日本では主にマボヤ科のマボヤとアカボヤが食用とされ、そのうちの殆どがマボヤで、アカボヤは北海道で食されるくらいです。古くから広く食用され、多く流通するのは主に東北地方北部沿岸の三陸地方です。水揚げ量の多い石巻漁港がある宮城県では酒の肴として一般的です。青森県でも一般的に食べられています。他に、北海道でも一般的に食用の流通がありますが、東京圏では食用が広まったのは近年で、中部地方以西・西日本各地では、極僅かです。

### (3) 栄養価

マボヤは消化されやすく、吸収の速い動物性炭水化物の供給源として貴重で、カキと並び優れた海産栄養食品といえます。旬は夏で、冬のホヤに比べグリコーゲン含有量が約8倍にもなり、甘みと旨味が増します。鉄や亜鉛等のミネラルの他、タウリンも含まれますが、最近、リン脂質の一種で、グリセロリン脂質に分類されるプラスマローゲンという物質が、認知機能改善に役立つといわれ、特に、ホヤに多いDHA結合プラスマローゲンは、その効果が高いという研究結果があり、注目されています。