



ちよつと勉強室 No. 88

今回のテーマは **カニ**

(1) 基礎知識

秋から冬にかけておいしいカニは、甲殻綱十脚目のうち短尾亜目(ズワイガニ・ケガニ等)と少数の異尾亜目(タラバガニ)を含みます。体は堅い甲羅で覆われ、1対のはさみと4対の脚を持ち、横に歩きます。世界中で人気の高いシーフードですが、海産・淡水産の両方があり、世界には5000種、日本近海には1000種ほどあります。外殻は非常に堅く守られているカニですが、天敵はタコで、殻ごと食べられてしまいます。また、カニは外敵から身を守るために自切といって、自らの脚を切って逃げます。自切で切った脚は再生し脱皮によって元に戻りますが、他の脚よりも痩せて細いです。

(2) カニの種類

タラバガニ



正確にはカニではなくヤドカリの仲間、ハサミを含め脚は4対しか無い。北海道のタラ漁場で捕れることからこの名で呼ばれる。

ケガニ



クリガニ科。体全体に羽毛状の突起が密生している。寒流域の水深15~300mの砂泥底に棲む。雌は産卵期が、雄は冬場が美味とされる。

モクズガニ



イワガニ科。甲羅は丸みのある四角形で緑褐色をしており、河口・川の下流に棲む。

ズワイガニ



クモガニ科。山陰ではマツバガニ、北陸ではエチゼンガニといわれる。雄は両脚を伸ばすと60cmにもなるが、雌は半分以下の大きさ。

ガサミ



ワタリガニ科。別名のワタリガニの方が馴染み深い。甲羅がひし形で、色は暗緑色ないし黄褐色。最後の脚が平べったいのが特徴。

サワガニ



日本で産するただ一種の純淡水産。水のきれいな小川に棲み、陸生に移行しつつある。

(3) ズワイガニの一生

雌カニのお腹に抱えられている卵が孵化したばかりは、親とはまったく違う形をしており、プランクトンのように海中を浮遊して過ごします。この時期は「プレゾエア」と呼ばれ、3mmの大きさで大きな頭と細長いお腹の形が特徴です。約1時間後に脱皮を行い「ゾエアI期」となり、形が少し大きくなります。約1ヵ月後に脱皮を行い「ゾエアII期」の幼生となります。さらに1ヵ月後に脱皮して、「メガロツバ」という幼生に変態し、カニのシンボルであるハサミがみられるようになります。メガロツバも浮遊生活を行います。比較的海底近くで1~3ヵ月間後に脱皮をし、「稚ガニ」となって海底で生活します。その後脱皮を繰り返して、周知のカニの形になり大きくなります。



(4) 栄養価と効用

カニは、タンパク質が殆どで脂質は極僅かです。特有の旨味は、グルタミン酸を中心に、ベタイン・グリシン・アラニン・アルギニン・アデニル酸・グアニル酸等のアミノ酸が関与していますが種類によって組成が異なり、タラバガニは遊離アミノ酸の含量が最高で、ケガニはアミノ酸組成に偏りが目立ち、ワタリガニはアミノ酸量が少なくベタインが多い等、それぞれ特徴があります。

カニの殻に含まれるキチン・キトサン等のキチン質は動物性の食物繊維といわれ、体の自然治癒力を高め、免疫力を増強し、血圧を下げる働きがある他、血中コレステロールを下げ、ガンや肝炎・アレルギー疾患・神経痛等にも効果があるとされています。中国の明時代の本草綱目に、カニ殻を練って軟膏状にし、できものに塗ると効くと書かれているほど、その効果は古くから知られていました。

甲羅や肉の赤い色は、鮭・エビ等にも含まれるカロテノイド系色素アスタキサンチンです。自然界最強のカロテノイドと呼ばれ、その抗酸化力はビタミンEの1,000倍にも及ぶといわれます。効果は全身の血流に乗って脳にまで達し、睡眠リズムを維持する作用があることが明らかになっています。他にタウリン、亜鉛も豊富に含まれます。