



ちよつと勉強室 No.96

今回のテーマは エ ビ

(1) 基礎知識

日本人は世界で最もエビの好きな国民といわれますが、世界には、クルマエビのように泳ぐもの(遊泳類)とイセエビのように歩くもの(歩行類)があり、あわせると約2500種類にもなります。分類学的には節足動物門殻綱十脚目にあたり、ヤドカリやカニと同じ仲間になります。腹部がよく発達しているのがエビ類で、長尾亜目として分けられ、ヤドカリやカニと区別しています。また、遊泳類の殻は薄く石灰質を含まないキチン質のみですが、歩行類の殻は石灰質を含み、堅いです。エビ類は骨格が無いので、体を支えるのは甲殻だけであり、そのために成長は固定化されるので、脱皮を繰り返して成長します。殻の色は種類により様々ですが、カロチノイドとたんぱく質などの結合により、緑・紅・オレンジ・褐色・灰色などで、特にサンゴ礁水域に棲むものには多彩な色取りがあります。これらの色は、保護色であり、同じ種類でも生息水域の水色・透明度・底質・深水・塩分濃度や餌などにより、微妙な変化がみられます。

エビには特有の甘みがありますが、グリシン・アラニン・プロリン・セリン等の甘味を持つ遊離アミノ酸が多く含まれているためです。特にグリシンは多く、旬の美味なクルマエビは、含量が最高値になります。

(2) おもな種類

クルマエビ：淡褐色の地に紫褐色の横すじがある。松島湾・陸奥湾以南の砂泥底に棲む。小さいものはサイマキと呼ぶ。姿・味ともに、エビの最高級品。



ウシエビ (ブラックタイガー)：太平洋西部からインド洋にわたり広く分布し、特に東南アジアに多い。黒に黄色の縞があるが、養殖には縞が殆ど無い。ボイルすると色がよく出る。



イセエビ：殻が堅く第2触角(ヒゲ)が長い。暗紫褐色。千葉県以南の太平洋岸、九州西岸の岩礁に棲む。



大正エビ：標準名はコウライエビ。中国産が殆どで、ブラックタイガーが出回る前は最も馴染み深い輸入エビであった。甘みのある柔らかい肉質で、美味しい。



ホッコクアカエビ (甘エビ)：3~4才くらいまでは雄として働いた後、性転換して雌として一生を終えます。



バナメイ：南米原産で体色が白く甘みがあり、主流のブラックタイガーに比べ成長が早く安価なため、養殖の輸入量が急増している。



サクラエビ：駿河湾特産。淡紅色の透明な体に赤い斑点が散在。161個の発光器を持ち、つねに水中を群泳している。



テナガエビ：淡水産のエビの代表的な種類。九州から本州いたるところに生息します。



(3) 栄養価と効能

低脂肪・低カロリーのため、ヘルシーな食品としても人気ですが、ビタミン類は少ないです。タウリンが豊富に含まれています。タウリンはアミノ酸の一種で、血圧やコレステロールの低下、心臓機能の強化などの各種作用があります。サクラエビ等の、小さく殻ごと食べられるものは、カルシウムの優れた補給源になります。また、エビの殻や尾には、キチン・キトサンが多く含まれています。キチン・キトサンは、からだの免疫力を高めることで様々な病気を予防し治癒させる働きや、体内リズムを調節し体調をよくする、老化を防ぐ、医薬の副作用を軽減し、効果を促進させるなど、広範囲に渡る有用な機能持つことから、特定保健用食品にも多く利用されています。