

# 「故郷のホヤ（海鞘）の味」

長谷川 武（会員番号1）

## ホヤとは

ホヤとは見た目もグロテスクですが、海のパイナップルと呼称される一種の海洋動物の食材です。海の幸にはアワビ・サザエ・ナマコ・ウニのような珍味がありますが、それとは比べ物にならないほど変わった味がする珍味「海を食べているような、独特の磯の風味がある食材」浜の逸品です。

海辺で育った頃の常食でした。都会では、好き嫌いがかなりはっきりしているようですが、自分は子どもの頃から食べ親しんだのか、郷里で食べたホヤの味は今では格別の味だと思っているのです。

俗称ホヤガイ（ホヤ貝）とも呼ばれ、漢字では「海鞘貝」と記される軟体動物。食用とされているのは「マホヤとアカホヤ」で、特にマホヤは東北地方でアカホヤは北海道で食されている。近年では東京圏でも、珍味として食用が広まっています。

マホヤは太平洋側の宮城県牡鹿半島以北、日本海側は秋田県男鹿半島以北の近海産が主で、天然物と養殖物があり流通しているものは、ほぼ全てがマホヤの養殖物なのでしょう。

三陸地方の人々にはホヤを好む人が多く、三陸の港町で育った思い出には旬の季節になると、各家庭の食卓にはホヤの食材は当たり前で、子どもの頃からホヤの味は知っていました。東北・北海道ではメジャーな存在であり、食卓にはよく出るので、家族みんなが好んで箸を伸ばしていました。

マホヤは縦長 18 cm 程、太さは 12 cm 程の卵型で、体表の皮袋は赤橙色から赤褐色の固い皮に覆われ、その表面上側 2/3 程は無数のボコボコした突起が出ており、体は被囊で覆われ、頂上には二つの大きな突起の「入水口と出水口」があります。入水口はプラスの形に閉じ、出水口の方はマイナスの形に閉じていますが、海中ではどちらも開いており、水揚げとともに海水を体内に溜め込んだまま閉じてしまいます。下側 1/3 程は赤橙色が薄れた黄灰色で、その下部は丈夫な無数の短い根が生えています。アカホヤは突起物が「入水口と出水口」の2つのみです。

三陸地方の言葉で「5月（旧）ホヤ、嫁に“食わせるな”」と云いますが、この意味は「美味しくて大食いする」と言われる他に、「女性が自然に会得した美容食であることの証」だと言うのです。

「嫁いびり」の言葉ではなく「美味しいうえに、美容に良いので大食いされてしまう」という意味だと言うので、「嫁に食わせるな」ではなく「嫁に食わせろ」と理解しています。

我が家では、妻も娘も大好きなのです。

ホヤは普通、酢の物にして賞味するのが本流で、五つの味「甘味、塩味、苦味、酸味、旨味」を兼ね備え

ていると形容されており、形や旨味から「海のパイナップル」と称され、独特の風味が酒の肴として好まれ、刺身、酢の物、焼き物、フライ等として調理されます。

ホヤは特有の臭いが強調されますが、新鮮なホヤは特有の臭いはしません。但し、鮮度落ちが早く、時間が経つにつれて金属臭もしくはガソリン臭と形容されるような、独特の臭いを強く発するようになるので、首都圏で出回るものは往々にして鮮度が落ち、食卓に出る頃は独特の匂いが強まるので、好き嫌いの要因となっていると思います。

子どもの頃に食していたホヤは天然物でした。今は養殖物ですが、養殖は宮城県気仙沼湾の唐桑地域で、明治 38 年頃島山豊八氏が船の錨綱に使っていた山ブドウのつるに、沢山のマホヤが付着したことからヒントを得て、山ブドウのつるを採苗器とした養殖方式が始まったと云われています。

本格的に養殖が始められたという記録は昭和初期頃で、岩手県では昭和 10 年頃から岩手県水産試験場で養殖試験が試みられており、本格的な養殖は山田湾で昭和 15 年に岩手県水産試験場の支援で、宮城県唐桑からの種苗を購入して養殖されたことが始まりでした。現在の養殖分布は宮城県牡鹿半島以北の女川湾から気仙沼湾に、岩手県は広田湾から山田湾のリアス式海岸の奥に多く、青森県は陸奥湾で養殖され、その養殖方法は延縄式垂下方式が主流です。

採苗に関する記録では、昭和 36 年頃よりパームコートにより天然採苗したものが養殖の種苗として使用され、垂下方式の養殖では出荷まで 3~4 年掛かるのです。

## ホヤの味と効能

「ホヤの味って、どんな味？」と訪ねられたら、「本場のホヤは甘味があって、酒をうまくする大人の味」と表現し、さらに「一度口にすれば、熱烈ファンになってしまう味」、「夏痩せを防ぎ、食欲を増す味」と答えています。

ホヤは、もともとは東北地方で地元の漁師が食べていたくらいのマイナーな食材だったものが、宮城県や岩手県で養殖が始まり、今では全国にその存在が知られるようになりました。

ホヤは日本、韓国、フランス、チリなどでも食材として用いられます。海産物らしい香りが強く、ミネラル分が豊富で栄養素、味覚の基本要素の全てを持ち合わせており、一度に味わえる食材です。

有効成分には、100g 当たりミネラル（マグネシウム 41 mg、リン 55 mg、鉄 5.7 mg、カリウム 570 mg、亜鉛 5.3 mg）、ビタミンが豊富で、栄養価が高いうえ、

比較的低カロリーな食材です。また非常に多彩な栄養素を含むので美容と健康に良いとされ、そのミネラルと効能を知ると女性におすすめしたい食材なのです。

効能には、下記のもの知られています。

VB12：貧血予防や肩こり、腰痛の改善効果。

VE：強い抗酸化作用をもっており、若返りのビタミンと言われる。

タウリン：成人病予防効果、疲労回復、集中力を高め、がん抑制の効果。

亜鉛：皮膚の新陳代謝促進、味覚を保つ効能、生殖機能効果等。

鉄：活性酸素の除去や免疫機能の維持、貧血予防をはじめ、疲労回復や美肌効果。

等が挙げられています。

更には、認知症予防にも効果があると言います。

殻を開けば、黄色にきらめくプリプリの身が簡単に取り出せ、海水の瑞々しさを溢れるホヤの身をザックザックと包丁で切り分け、皿の器にドサッと盛り付けばよいので、そのまま一気に頬張れば「じわ〜」と広がる甘味、「これでもか」と突き抜けていく潮の味がするのです。

作り方は簡単なので酒の肴に「もってこい」である。ホヤのお刺身は甘味があって肉厚で歯ざわりがよく、醍醐味があり王道中の王道で、プリプリの食感と鮮烈な海の幸を噛み締めれば、グイっと日本酒かビールを合わせたくなる罪な味ですので、箸が止まらぬとはまさにこのことでしょう。

ホヤのファンには、それほどクセになってしまう味が秘められているので、本物のホヤの味を知れば、お酒のお好きなあなたはもう虜になるでしょう。

ホヤの話をする時、聞こえてくるのは賛否両論の声があるのですが、ホヤには熱烈なファンを生み出す不思議な海のパワーが秘められています。

「ホヤって食べたことなかったけど、産地で食べてからもう病み付きです」という複数の方に出合っています。新鮮なホヤを食べれば間違いなく、その甘味と鮮烈な味わいに感動すら覚えるかもしれません。ホヤにはウニに似た特有の香りがあり、肉は鮮紅色で歯ごたえがありグリコーゲンを多く含み、特有の甘味があり、これが好まれる秘密の味です。

ホヤのうま味は生食が一番ですが、キュウリや玉ねぎ等との相性が抜群ですので、お勧めします。

ホヤは産地で採りたての鮮度の良い物を食べてこそ、美味しい海産物の代表格なのです。新鮮なホヤなら、匂いなんてほとんどしません。独特のクセなんて、驚くほど皆無で、海の香りのみです。

熱烈なホヤファンが「ホヤの魅力」を伝える時は「ホヤを食べるなら、産地の新鮮なホヤを食すべし」と言います。まさにその通りで、まるで味が違います。

独特の風味が特徴なので、好む人を選ぶ上級者向けの珍味と思われがちですが、鮮度がよければ何方にも楽しめ、納得の行く5つの味が堪能出来るのです。

## 料理の色々

生食の場合、好みにより内臓を取り除かずに食しますが、調味料として三杯酢や醤油の他、殻の中の液(ホヤ水)を用いたりすることもあります。

ホヤの中の水(ホヤ水)にもホヤ特有の香りがあり、刺身を作る際はホヤ水を使って身を洗ったりするが、殻被囊から取り出したなら、余り水洗いをせずに捌くのがコツで、洗いすぎると水っぽくなり、せっかくの味が薄れるのです。

独特の香りを好む人は、醤油の代わりにホヤ水にワタを溶かしたものをつけて食べますが、晩酌のお供にはぴったりでしょう。

三陸沿岸の家庭では朝昼晩の食事や晩酌のお供に欠かせないのがホヤ料理で、大半が刺身か三杯酢和えでしたが、ホヤ料理の食べ方を調べて見たら、いろいろな料理法で食されていることを知りました。

是非、出掛けて鮮度の良いホヤ料理を楽しみたいと思うし、地元に行けばホヤ料理が食べられるので、刺身・三杯酢和え・蒸しホヤ・ホヤの(天ぷら・バター焼き・みそ焼き・炊き込み・塩辛・ぼくだん)等があるようです。

幼い頃からホヤの味を知っている者として、三陸の海の幸である夏の「ホヤの味」を紹介しました。

今は故郷を離れて60年以上になり、採りたての天然ホヤを食する機会はないのですが、「ホヤの味」にハマった者には病み付きになると思います。

病床と言わず死の間際までも、親父はホヤを肴に酒を楽しんでおり、ホヤには「味よく馬力がでる」魅力を秘めていると思っています。ホヤを肴にすると焼酎が特級酒の深みのある味になる、三陸地方の人々は魅力を秘めた「ホヤの味」が大好きです。



-ホヤ水をたっぷり含んだ新鮮なホヤ-



-ホヤの刺身-