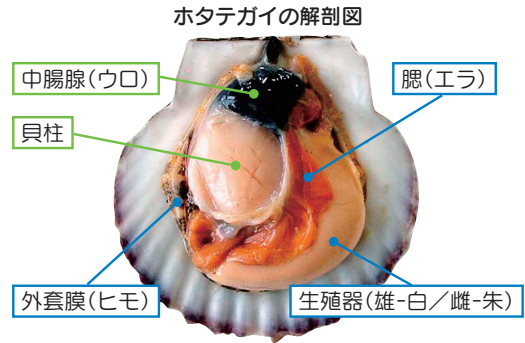


# ○ホタテガイの豆知識

## ◎ ホタテガイ各部の働き

- 貝柱 - 貝殻を開閉するための筋肉で、体の中で最も大きい器官です。
- 生殖巣 - 日本のホタテガイは雌雄異体で、冬から春にかけて成熟し、4～6月に産卵します。雄（精巣）は白色、雌（卵巣）は赤色です。
- 外套膜 - 「ヒモ」と呼ばれる部分で、貝殻を作る働きをします。
- 鰓 - 海水を濾過し、餌を取り込みます。
- 中腸腺 - 通称「ウロ」と呼ばれ、肝臓とすい臓の働きをします。



## ◎ ホタテガイの栄養分

ホタテガイには、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミン、糖質、鉄分、リンその他のミネラルなどたくさんの栄養成分が含まれています。

また、グリシンやグルタミン酸など、味に関連するアミノ酸も多く、悪玉コレステロールの減少に役立つタウリンやグリコーゲンも多く含まれています。

貝柱の主成分はたんぱく質で、あっさりしているが旨味が多いことが特徴です。脂質が少なく、健康的な食品として高い価値を持っています。

ほたてがいの主な栄養成分(可食部100g中)

栄養成分	生(可食部)	干し(貝柱)
エネルギー(kcal)	72	322
水分(g)	82.3	17.1
たんぱく質(g)	13.5	65.7
脂質(g)	0.9	1.4
カルシウム(mg)	22	34
リン(mg)	210	610
鉄(mg)	2.2	1.2
ナトリウム(mg)	320	2500
カリウム(mg)	310	810
食塩相当量(g)	0.8	6.4
炭水化物(g)	1.5	7.6
ビタミンB1(mg)	0.05	0.12
ビタミンB2(mg)	0.29	0.3
ビタミンC(mg)	3	0

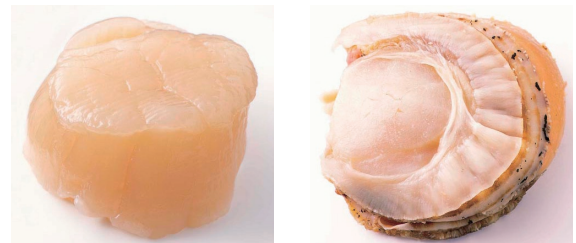
資料：「五訂増補日本食品標準成分表」(文部科学省)より抜粋

## ◎ 調理方法と加工品

ホタテガイは、甘みがあって柔らかく、刺身、寿司、フライ、バター焼き、天ぷら、鍋物など多様な料理に使われます。また、加工品としては、醤油漬けやソフト貝柱、外套膜の塩辛やみりん干しなどがあります。

## ◎ ホタテガイ製品の特徴

- **ホタテ貝柱(生・冷凍)**  
殻から貝柱だけを取り出したものです。冷凍ホタテ貝柱は、生きたホタテの貝柱を産地で急速冷凍したもので、上手に解凍すると生ホタテ貝柱とほとんど変わらない風味を味わえます。
- **ボイルホタテ**  
貝を産地でボイルしたもので、貝柱だけのものと卵やヒモがついたものがあります。また、生食用と加熱用があります。
- **干し貝柱**  
干し貝柱は、ボイルした貝柱を約1ヶ月間、天日や乾燥機で乾燥したものです。様々な料理に使われるほか、つまみとしてそのまま食べることも出来ます。また、干し貝柱をもどす際の「もどし汁」はダシ汁として利用できます。



写真提供：北海道ぎょれん

## ◎ ホタテ貝殻の利活用

ホタテ生産地の関係者は、水産系の廃棄物であるホタテ貝殻の処理について検討を重ねてきましたが、近年、これまでに用いられてきた土木工事の暗渠資材やカキの養殖資材に加え、路面表示用の塗料やチョークなどの新たな用途が開発され、多方面での利用が進んできました。

今後も、環境への負荷が少ない循環型社会の形成に向けた努力が必要となっています。

## 【ホタテ貝殻の活用事例】

チョーク



路面舗装用塗料



写真提供：北海道立工業試験場