

東北食べる通信

2015

9 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

ロックに生きるホヤ漁師



ほ や

海鞘

宮城県石巻市の
渥美貴幸さんがつくった

東北食べる通信

ロックに生きるホヤ漁師



【宮城県石巻市谷川浜】

文 = 高橋 博之 写真 = 山下 雄登

9
月 1 日
15°C

白み始めた空に、尾根の輪郭がうっすらと映し出される。牡鹿半島の山々にぐるりと取り囲まれた鮫浦湾。早い潮の流れに抗いながら、ホヤの養殖筏（いかだ）をロープでくくりつけた小さな漁船は、波動に合わせるように深く沈み込んで浮かび上がる動きを繰り返していた。渥美貴幸さん（33）は、水揚げしたばかりのホヤのかたまりから一つひとつホヤをわしづかみにしては取り外し、出荷に見合う大きさのものはカゴに、それ以外のものは海に返す選別作業を黙々とこなしていた。

自らもバンドでベースを弾いている大の音楽好きの貴幸さんは、船上でいつも音楽を聞いている。この日は、大ファンだというバンド「東京スカパラダイスオーケストラ」の軽快な音楽が、古びたラジカセから大音量で流れていた。「今年のホヤは例年より小さい。正確な原因はわからないけど、低海水温や雨の少なさで養分が足りない、あるいは震災から4年経って急激にホヤやホタテの養殖物が増えて餌の取り合いになったことが影響しているかもしれない」と、貴幸さんは言う。

独特の旨味と風味が魅力のホヤ。好きな人は、むいた身をお刺し身に、酒のつまみにと活躍させますが、もう一つの味わい方として、ホヤが苦手な人も一緒に囲んで楽しんでもらえる鍋料理をご紹介します。皮ごとぶつ切りにしてグツグツ煮込むと、じわりとだしが出る一方で、クセのある風味も少し和らぎます。地元では雑煮のだしにもするという旨味を、まるごとお楽しみください。

谷川浜のホヤと豚のしゃぶしゃぶ

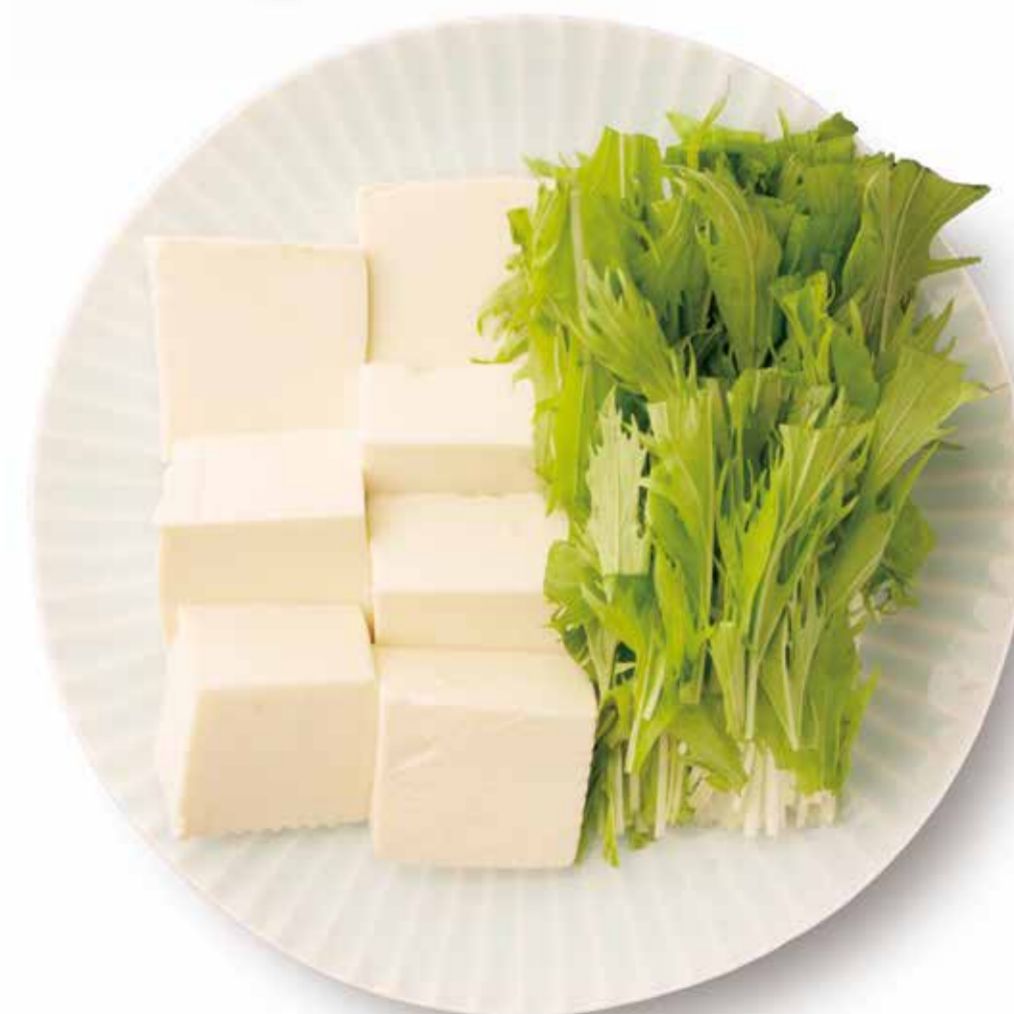
材料 (2~3人分)

- ホヤ 3個
- 豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) 200g
- 昆布 5cm
- ニンニク 3片
- 豆腐 1丁
- 水菜 1ワ
- 青ネギ 適量
- 塩 適量
- ポン酢醤油 適量

作り方

- ① 鍋にたっぷりの水と昆布を入れて10分ほどおく。
- ② ホヤは皮ごと縦半分にして身の中から内臓やフンを取り除き、一口大に切る。ニンニクは縦に薄切りにする。豆腐は8等分に、水菜、青ネギは5cmの長さに切る。
- ③ 1の鍋にホヤとニンニクを入れて中火にかけ、煮立ったらアクを取り、塩を加える。
- ④ 水菜、豆腐、豚肉を適宜加えて火を通しながら、ポン酢醤油につけ、ネギを添えていただく。

※ ホヤの皮の中の汁を鍋に加えると、より磯の香りを楽しむことができます。



海が食卓にやってきた。みんなが囲める鍋料理

谷川浜のホヤと豚のしゃぶしゃぶ

今月の一品



しゃぶしゃぶ
つくる

地元レシピ
特集

ホヤの五味を味わい尽くす、お母さんレシピ



ホヤの味噌たたき

ホヤの身(生)2個分を包丁でたたいて水けを取る。ホヤ2個に対し味噌大さじ1を加え、さらにたく。



ホヤのつけ焼き

ホヤの身(生)をめんつゆに浸して軽くなじませ、汁けをふいてフライパンで焼く。



ホヤの酒蒸し

ホヤは皮ごと半割りにして内臓やフンを取り、フライパンに入れて酒適量を注ぎ、ふたをして蒸し蒸に。



ホヤの刺し身

ホヤの身(生)を短冊切りに。そのまま食べても、きゅうりと合わせて酢醤油で食べてもおいしい。

浜の船着き場から程近いところに、渥美貴幸さんの作業小屋がある。そこはホヤ養殖の仕掛けづくりや道具の手入れを行う場であり、家族の集いの場であり、ちょっとしたラボでもある。この日は母の伯子さん(60)が取材班のためにナイフとフライパンとカセットコンロを取り出し、次々とホヤを調理してくれた。鮮やかな赤茶色をした丸ごとのホヤを網からゴロリと取り出せば、「あら、これはうまそうねえ」などと顔をほころばせるのだが、素人にはその見分けがさっぱりつかなかった。

軍手をはめた左手にホヤを持ち、皮の上部のマイナス形をした突起から、根元に向けてナイフで切り込むと、塩けを含んだ水がピューッと飛び出た。切り開いた皮に指をぐるりを入れ、淡いオレンジ色をした身を外してその身を縦に切り開くと、黒い肝臓が出てくる。これをナイフで削ぎ取るのだが、「私の実家の方とか、内陸の農家の人たちは、ここが大好き。捨てるのが怒られるの」と伯子さん。生のまま、酢醤油などで味わうのだそうだ。

ホヤは塩味、酸味、苦味、甘味、旨味の「五味」がすべて含まれる食材であるといわれる。刺し身のときは、海の塩けがアクセントとなり、すっきりした甘味やさわやかな苦味が際立つ。酒蒸しにしたり、焼いたりすると旨味が増し、ぐっとコクも出てくる。谷川浜辺りでは、ホヤを皮ごと刻んでだしをとったりもするそうだ。伯子さんのおすすめはお吸いもの。生のまま器に入れて熱湯を注ぎ、醤油を垂らし、吸い口に青じそを添える。採れたてのおいしさがすぐ身近にある地元だからこそ、余分を削ぎ落としたごちそうだ。



1	
2	3
4	5

1. ホヤ料理のレポーターを登壇に待つ渥美伯子さん。出身は同じ石巻市内の内陸部の農家。2. ホヤの上部にあるマイナス形の出水孔(左)と、プラス形の入水孔(右)。皮を切り開くとき、伯子さんはマイナスのところから根元に向けて包丁を入れる。3. 皮から取り出した身。夏から秋口に移行すると赤味が薄くなる。4. 身を開き、黒い肝臓や、S字形の管に詰まったフンを包丁で取り除く。5. 酒蒸しにしたホヤ。身の色が鮮やかに。

ホヤの五味を味わい尽くす、お母さんレシピ

文 保田さえ子 写真 玉利康延



ホヤのエスカルゴ風

ホヤ1個は皮ごと縦半分にして身の中から内臓やフンを取り除き、8~10等分に切る。ニンニク2片、ローストアーモンド大さじ1、パセリ1束はみじん切りにし、オリーブオイル大さじ2と混ぜ合わせてペーストをつくる。ホヤにペーストをのせ、230℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

ホヤのセビーチェ

ボウルにレモン汁1/2個分、おろしニンニク小さじ1、塩小さじ1/2、こしょう少々を合わせてマリネ液をつくる。ホヤ1個は皮から身を剥き、身を開いて内臓やフンを取り除き、短冊切りにしてマリネ液に浸す。紫玉ねぎ1/6個は薄切りにして冷水にさらし、水けをきる。アボカド1/2個は一口大に切り、香菜(シャンツァイ)1束は根までよく洗ってざく切りにする。すべての材料をマリネ液に加えて合わせ、オリーブオイル大さじ1、ハラペーニョの小口切り少々(またはペッパーソース大さじ1)を加えてざっくりと混ぜる。塩少々で味を調え、好みでレモンを搾る。



ホヤのパスタ

ホヤ2個は皮から身を剥き、身を開いて内臓やフンを取り除き、短冊切りにする。鍋にたっぷりの湯を沸かして塩適量を加え、ペンネ200gをゆでる。フライパンにオリーブオイル大さじ2、ニンニクのみじん切り2片分を入れて弱火にかけ、香りがたったらホヤ、トマトの角切り2個分、白ワイン50mlを加えてひと煮立ちさせる。湯をきったペンネを加えて強火にしてからめ、塩、こしょうで味を調える。器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



いえて
つくる

ホヤのいろいろレシピ