

北の味覚 ~海の香りを~

北海道では、海産物がおおく水揚げされていますが、特につぶは北海道の特産物のひとつです。是非、海の栄養が詰まった、つぶをご賞味ください。



刺身調理例

お刺身のコツ

- ① アブラを除去し、よごれをとるために粗塩で身を塩揉みしたあと流水で洗いき身を縦に2分割する。(下記「唾液腺(通称アブラ)の除去方法」参照)
 - ② 切り口を波打たせるよう薄くそぎ切りする
- ※内蔵のミルクココア色の部分は珍味として食べられる。

つぶの炊き込みご飯

- 材料(4~6人分)
- ・米……………3カップ(540ml)
 - ・つぶのむき身…200g
 - ・昆布……………5cmの長さ
 - ・醤油……………50cc
 - ・酒……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・砂糖……………少々
 - ・塩……………少々
- ① 米は炊く30分前にとぎ、ざるに上げて水をきる
 - ② つぶは、塩揉みしぬめりを取り、そぎ切りする
 - ③ 水500ccに昆布を入れて、だしを取る
 - ④ 3にAとつぶを入れ煮る
 - ⑤ 米に4の煮汁を入れ、火加減を合わせ、煮たつぶを入れ炊く
- ※にんじん、ごぼう、レンコン等の根菜類を入れても美味しくいただけます。

つぶの美味しい料理法



水貝調理例

つぶの水貝

- 材料
- ・つぶ……………200g
 - ・昆布……………3×10cmくらい
 - ・塩……………20~30g
- ① 水360ccに対し昆布1本を入れ(一中夜)コブだし(濃目)を作る
 - ② 1に塩を入れ海水と同じ濃度の塩水を作る
 - ③ つぶを少し厚めにぶつ切る。キュウリなどのあしらえを切る
 - ④ 3を2の塩水に入れる

つぶのザンギ

- 材料
- ・つぶ……………200g
 - ・酒……………50cc
 - ・醤油……………50cc
 - ・砂糖……………少々
 - ・おろしショウガ…少々
 - ・片栗粉
- ① つぶは、一口大に切る
 - ② Aに合わせ、1~2時間つけておく
 - ③ 片栗粉をつけて高温でさっと揚げる

その他の料理法

- ノンオイル・バター・オリーブオイル・塩・こしょう・ガーリック・カレー粉などの組み合わせで味のバリエーションが楽しめます。
- タコ・イカ・ホタテなどの組み合わせも一層味がひきたちます。
- 和風・洋風パスタの具にもよくあいます。
- そばやラーメンの具材やカレーライス具材にするのもおいしい食べ方です。
- 市販のワサビ漬けや松前づけにさっと湯通ししたつぶをあわせ、冷蔵庫でねかせると、おいしい肴になります。

※注意…つぶは火を通しすぎると堅くなります。
※料理に合わせて、つぶを選ぶとよいでしょう。くわしくは、魚屋さんで。

唾液腺(通称アブラ)の除去方法



貝の身を取り出す

内蔵と肉を切断する

点線で囲んだ部分に唾液腺がある

縦に切り口を入れる。左右に一对ある唾液腺か、確認できる

唾液腺を取り出し、肉に唾液腺が残っていないか確認する

ツブ貝とは…

エゾバイ科のエゾボラ属およびエゾバイ属の巻貝を総称して「ツブ」または「バイ」と呼んでおり、市場に流通しているものは30種を超えます。

テトラミンとは…

肉食性の巻貝の唾液腺に含まれる毒で、ツブ貝がエサを捕食する際に、テトラミンでエサを麻痺させると考えられています。この毒は加熱しても分解されないため、生食・加熱食に関係なく、調理の前に、唾液腺をきちんと除去する必要があります。貝の種類や個体によって含まれているテトラミンの量は異なりますが、1個分の唾液腺でも症状がでることがあります。

主な症状

食後30分くらいで、物が二重に見えるなどの視覚異常やめまい、頭痛、船酔い感などが現れます。これまでは死亡例はなく、通常数時間で回復しますが、人によっては症状が重くなることもあります。

●問い合わせ先 えりも漁業協同組合

北海道幌泉郡えりも町字本町182番地の2
TEL.01466-2-2211 FAX.01466-2-4090