

歴史も食べかたもこの1冊！
おいしいほたてを学んでみよう！

北海道の ほたて

HOKKAIDO HOTATE





貝の中には、 ほたてとヒミツがつまってる。

北海道のほたては、
どうしてこんなにおいしいんだろう？
それは、北海道の海が育ててくれるから。
おいしくなる工夫をたくさんしているから。
そして、これから先もずっと食べられるように、
たくさんの方が努力しているから。
世界でも注目の北海道のほたて。
おいしさも栄養も工夫もたっぷりな
ほたてのこと、もっと知ってみよう！

も く じ

ほたての体を知ってみよう！

2_3P

ほたてのくらしと育ち方

4_5P

ひもとけ！ほたての歴史

6_7P

守ろう！ほたての未来

8_9P

育てて、とってほたて漁！

10_11P

自由自在！ほたての加工

12_13P

すごいぞ！ほたての栄養

14P

ほたては料理の万能食材！

15P

たいせつな海といつまでも

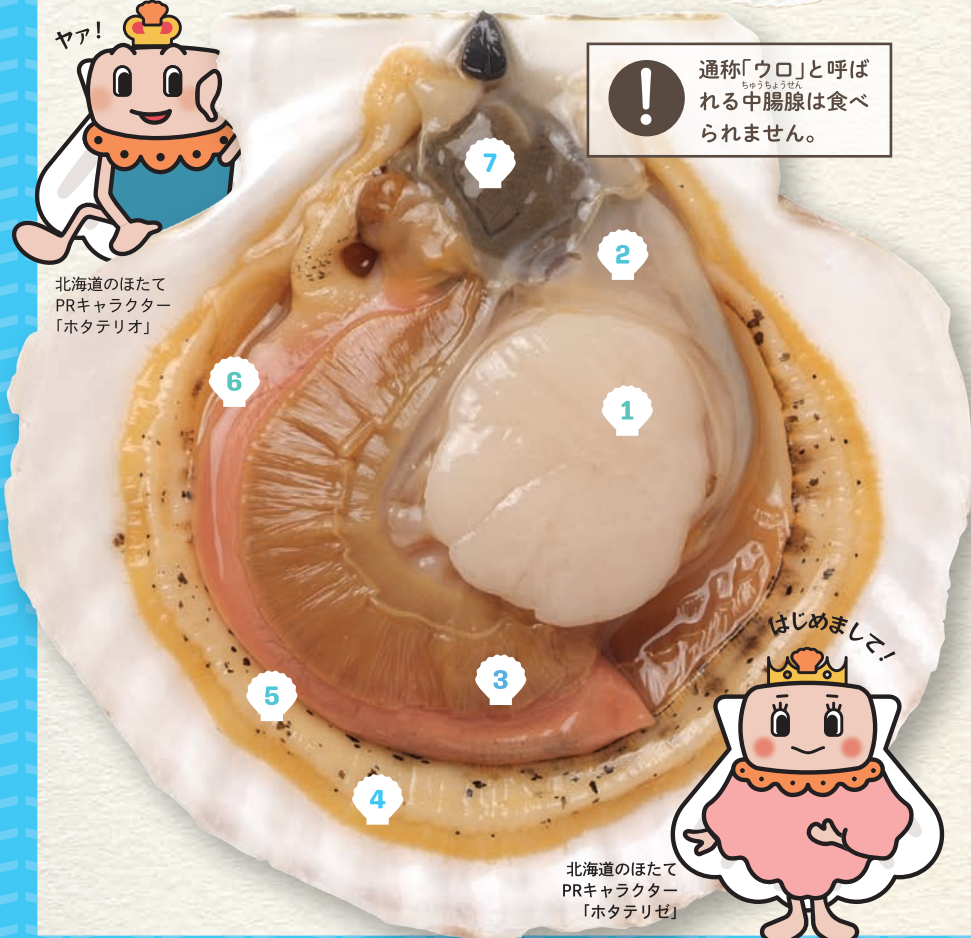
16_17P

おなじみの部分から、意外な目まで!

ほたての **体** を 知ってみよう!



北海道のほたて
PRキャラクター
「ホタテリオ」



通称「ウロ」と呼ば
れる中腸腺は食べ
られません。

はじめまして!



北海道のほたて
PRキャラクター
「ホタテリゼ」

ほたてのこと、 どのくらい わかるかな?

2 しん ぞう 心臓

ほたてにも心臓があるって知って
た?二心房一心室(にしんぼういっし
んつ)でできていて、血は透明なん
だって!

4 がい とう まく 外套膜

「ヒモ」とも呼ばれる部分です。
貝がらを作ったり、泳ぐ方法を決め
たりする大事な場所!

6 せい しょく そう 生殖巣

貝柱の横にある、ちょっと違う色の部
分、オスは乳白色、メスは赤みの濃
いだいたい色が桃色をしていて、ここも
食べられるよ。



1 かい ばしら 貝柱

よく食べられている貝柱は、2種類の
筋肉からできています。大きい筋肉は
貝を開閉して泳ぐ時に、小さい筋肉は
貝を閉じて身を守る時に使うんだよ。

3 エラ

ほたてはエラで呼吸をします。
ほかにもこの部分で、
海中のエサをろ過して
集めているのだとか。



そんなに!

5 目

外套膜の小さな点が目なんだとか!
1つのほたてに80~100個の目が
あって、光を感知して敵を監視して
います。

7 ちゅう ちよう せん 中腸腺

「ウロ」とも呼ばれる部分。ここは食べ
られないので注意!エサを消化・吸収
する、人間だと胃や肝臓、すい臓の役
割があるんだって。

ほたてのくらしと 育ち方



きめちしき

1 ほたては冷たい北の海で暮らしているよ!

日本でとれているほたての約80%は北海道産。水温が5~22℃の冷たい海域で育ちます。



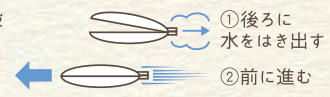
きめちしき

2 ほたてはとっても泳ぎ上手!



白が右殻、茶色が左殻

普段は敵に見つからないように、左殻という茶色い殻を上にして隠れているんだとか。ヒトデなどの外敵に襲われた時は、殻を上下に開閉して泳いで逃げるんです!



きめちしき

3 ほたての食事に欠かせない、エラの働き!

ほたてのエサは、海水の中に含まれる植物プランクトン! エラの部分で海水をろ過して、植物プランクトンなどを吸収しているよ。

きめちしき

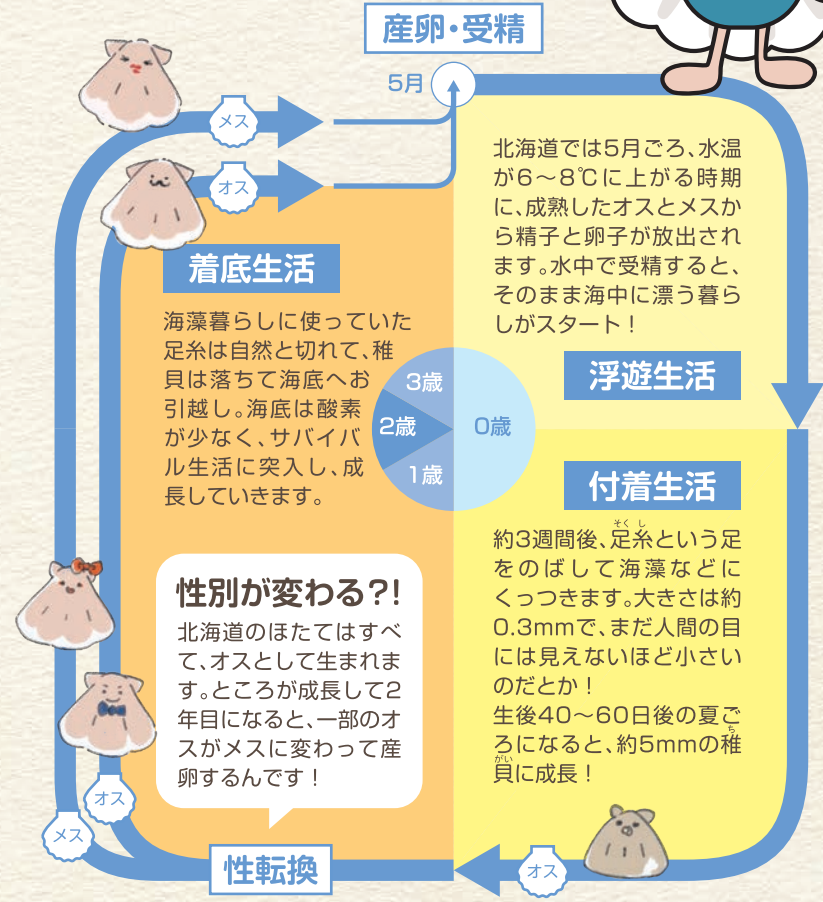
4 ほたては海中で育ち、やがて海底へ。

ほたては「浮遊」「付着」「着底」の3段階で成長します。ちなみにほたての寿命は約15年と言われています。

たくましい!



ほたての生態



日本のくらしにほたてあり!

ひもとけ!

ほたての歴史



約5000年前から 食べられていた!?



北海道伊達市にある縄文時代の北黄金貝塚などの貝塚からほたての貝がらを発見!つまり約5000年も前から食べられていたのです!そのころのほたては、どんな味がしていたんでしょうか…

ほたての歴史

ほたての歴史

縄文時代

貝塚からほたてが見つかった!

江戸時代〜明治時代

全道一帯に生息したほたて。漁業が発達し、干貝柱は日本の重要な輸出水産物に。その大半は中国に輸出されていた。



大正時代

ほたて漁法が発展した反面、乱獲の危機に。

昭和時代

ついに、種苗生産へ向けスタート!

平成時代

北海道漁業協同組合連合会によるホタテガイ漁業が、「MSC漁業認証」を取得。



船にエンジンがついた大正時代



それまでは小さな船での漁でしたが、大正時代には船にエンジンが搭載されはじめました。効率よく大量にほたてを水揚げできたかわりに、とりすぎでほたてがいなくなる海が出てきてしまいました…。

ほたての「育てる漁業」がはじまった!

1934年、北海道のサロマ湖でほたての増養殖事業が試験的にスタート。ほたての生態の解明や増養殖方法が少しずつ進み、昭和の中ごろには技術が完成!資源を確保しつつ、安定的な水揚げをおこなう漁が可能になり、これが現代の「育てる漁業」へとつながっています。

江戸時代には「けた網漁法」で水揚げ

江戸時代から明治の初めには、手繰り網で海底の魚貝をすくう「けた網漁法」でほたてをとっていたのだとか。小さな船で行う漁では一度に少ししかとれないので、生のほたてを食べられるのはごく限られた人だけだったそう…。



いつまでもほたてを食べるために…

守ろう!

ほたての未来



育てる漁業

って、何だろう?



北海道のほたて漁業は大量にとるだけから、「育てる漁業」に進化しています。ほたてだけではなく、海の未来も守ってどうということだろう?

それはつまり…

未来でもほたてがとれるように、人が手を加え、つくり育てる作戦!!

ほたては1枚から約1億数千もの卵を生みます。しかし天敵が多い海では、ほたての力だけで生存するのが、かなり大変!そこで、人の頭と力を使って、ほたてを一人前になるまで成長させるのが、「育てる漁業」です。

卵から生まれたほたては、約一年間かけて3~4cmくらいの大きさまで育ち、この頃のほたてが「稚貝」と呼ばれます。稚貝になるまで、ほたてがしっかりと育つように、漁に関わる人たちによって、ほたての住みやすい環境が作られています。その後は、吊り下げて育てる「垂下式」か、海底にばらまく「地まき式」によって、収穫まで大きくなるように育てられます。北海道ではこの生命のリレーを絶やさず、ずっと続けてきたのです。



稚貝

2013年、北海道のほたて漁が「MSC漁業認証」を取得!



ほたてにも環境にもやさしい漁業が認められました!

「MSC」とは「Marine Stewardship Council (=海洋管理協議会)」のこと。この認証を取得するには「①資源の持続可能性」、「②漁業が生態系に与える影響」、「③漁業の管理システム」を審査され、規格を満たさなければいけません。

みんなにもできる! 「食べる」も「守る」につながる!

ほたてや海のために頑張っている漁師さん。その漁師さんを支える方法は、みんながほたてを食べること!ほたてを食べると、漁師さんが増えて漁港にもぎわい、より良いほたてを育てることも、海の環境を守ることも強化できるのです。みんなもほたてを食べて、ほたての未来をつないでいこう!



ほたての未来

工夫がたくさん、ほたてもたくさん!

育てて、とって

ほたて漁



ほたて漁は大きく分けて2種類!



海中でふわふわ 垂下式

すい か しき

垂下式漁業には、耳と呼ばれる部分に穴を開けて吊るす「耳吊り養殖」や養殖かごに入れて吊るす「かご養殖」があります。



■ 垂下式... 噴火湾、日本海側

海底につかないから砂が入りにくいけれど、漂流物やザラボヤというほたてにくつく天敵が現れるんだ! 漁師さんはいねいにロープと貝を洗って、ほたてを守っているんだよ。

海底でワイルドに 地まき式

じ しき

地まき式漁業は、ほたての稚貝を海底で4年間育てたものを、「八尺」というつめのついたふろ網でとる漁法です。



まだ十分に育っていないほたては、海に返してあげるんだって!

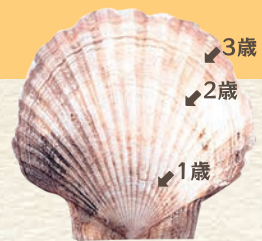
大きくなあれ

■ 地まき式... オホーツク海、根室海峡地区



貝がらを見れば年齢がわかる!?

ほたては春と秋に成長し、夏と冬に一時成長が止まります。それはまさに樹木の年輪のように、模様になってわかります。



ほたて漁

生にボイル、干しでも何でもござれ!

自由自在!

ほたての加工



ほたてと言えば、コレ!



たま れい
玉冷



「玉冷」とは、水揚げしたほたての貝柱だけを急速冷凍したものです。保存に便利だけでなく、生のほたてと風味がほとんど変わらないおいしさです!

玉冷のポイント

貝柱の表面に水をかけて、うすい氷のまく(グレーズ)をつくり、乾燥や酸化を防ぎ、品質を守っています。



姿を変えて、他にもいろいろ。



ほたてのむき身



ボイル貝柱

食べられないウロだけを取り除いた「ほたてのむき身」。貝柱の部分だけをボイルした「ボイル貝柱」。ほたてには他にもいろいろなおいしい加工品があります!

料理にとっても使いやすい!



ボイルほたて

「ボイルほたて」は、卵を持ったほたてを産地でゆでて出荷します。ヒモや卵は貝柱とは違った味わいで、栄養満点!

ボイルほたてのポイント

殻がついたままのほたてを高温スチーマーでボイルし、殻をむいたあとに瞬間冷凍。これですべておいしいボイルほたてが食べられます!



炊き込みご飯がオススメ♪



ほし かい ばしら 干貝柱

「干貝柱」は、ほたてを乾燥させて水分量を16%以下まで減らしたものです。長期間保存ができて、中華料理では高級食材なんです!一晩水に浸して、炊き込みご飯などに使うのもオススメです!

干貝柱のポイント

干貝柱は、ほたて加工品の主力商品!天然のほたてを統一製品規格のあった干貝柱にするには、熟練の技が必要です。



ほたての加工

すごいぞ!

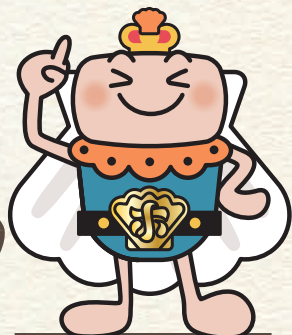
ほたての栄養



栄養たっぷりのおいしいほたて!

ほたてには体にいい栄養素がたくさん!
うまみ成分もたっぷりだから、おいしさ格別!

アミノ酸
おいしさの源!



タウリン
体の疲れが
軽くなる♪

体をつくる栄養がいっぱい!

グリシン

ぐっすり眠ろう
Zzz...

**ビタミン
B12**

血の素となってくれる

鉄分

体の酸素を
運ぶ

ほたては料理の 万能食材!



ほたてはいろんな料理に大活躍!
簡単&おいしいほたて料理を、みんなで作ってみよう♪

焼く



北海道ではおなじみの殻ごと焼くバター焼きやチャーハンなどにも使います。

生食



お刺身はもちろん、お寿司の軍艦巻きでもバリエーション豊富に味わえます。

煮る



鍋の具材としても鉄板なので、シチューやカレーは子どもに大人気です。

みんなで作ればたのしい! おいしい!

ほたてバーガー



作り方はコチラ→



ほたてのライスピザ



作り方はコチラ→



ほたてのため、私たちの地球のため。

たいせつな

海

といつまでも



海を守る活動

全道なみまるクリーンアップ作戦

「なみまるクリーンアップ作戦」を実施!ぎよれんと各地の漁協がタッグを組んで、海辺の掃除を行なっています。



も ば ひ が
藻場・干潟の整備による
環境・生態系保全活動

「森と川と海は一つ」を
テーマとした植樹運動



省エネ型漁業の推進
(集魚灯をLEDに転換等)

ほたてをおいしく食べるためには、きれいな海が大事!
ほたての貝がらがゴミになったり、ゴミのポイ捨てが増えると、海の環境を守れなくなります…。そんな未来にならないためにも、貝がらのリサイクルや浜辺のそうじなど、たくさん環境保全活動をしています。

ほたての貝がらリサイクル活動

二次使用するために

ほたてを加工するように、ほたての貝がらを加工する工場もあるんです。貝がらを洗った後、細かい粉末にしたり、粒状にしたり、用途に合わせて加工をしています。



資源として再利用

細かく砕いた貝がらは、にわとりのエサに混ぜ、カルシウムを補うために活用されます。粉状にした貝がらはチョコレートに配合。なめらかな書き味、粉とびが少ないチョコレートとなります。また貝がらに含まれる炭酸カルシウムやケイ酸、リン酸は土に混ぜると作物が育ちやすいアルカリ性の土を作ってくれます!



くらしのために再利用

貝がらの主な成分、炭酸カルシウムからは水酸化カルシウムを作り出せます。タンパク質汚れを分解し、除菌や消臭の効果があるので洗濯洗剤にぴったり! また貝がらを加工すると「ハイドロキシアパタイト」という成分ができます。歯を白くしたり、汚れにくくしたりする効果があるので、歯磨き粉になるんです!



海のあいさつで、おわかれたよ！
“SEA YOU!”



もっと北海道のほたてを知りたくなったら



北海道
ぎょれん

北海道ほたて漁業振興協会

