

なぜ?なに?を  
スパッと解決!  
**おいしい探検隊!**

まるごと博士の  
**ミニ図鑑**



**【アンコウ】**

○旬/冬。漁期は8月中旬から翌年5月末まで。  
○栄養/コラーゲン、ビタミンE、D、Aなど、肌をきれいにし、老化を防ぐ栄養成分を豊富に含む「美容と健康」にとってもいい魚です。

○栄養成分(「アンコウ」100g当たり)

エネルギー	58kcal	ビタミンA (カロテン)	13μg
タンパク質	13g	ビタミンB1	0.04mg
脂質	0.2g	ビタミンB2	0.16mg
炭水化物	0.3g	ビタミンG	1mg
ナトリウム	130mg	ビタミンD	1μg
カルシウム	8mg	ビタミンE	0.7mg
鉄	0.2mg	食物繊維	0g
カリウム	210mg	コレステロール	78mg
リン	140mg		

※資料:「科学技術庁資源調査会 五訂 日本食品成分表」より

**新鮮なアンコウはココがポイント!**  
調理済みのパック詰めされたものは、パックの中に水がたまっていないものを選びましょう。



市場では鮮度が一目で分かるよう、お腹を見せた状態で盛り付けられ、主に関東など県外の大消費地へ出荷されます。下関のアンコウは鮮度を十分に保っているため、県外でも評判です。



午後11時、漁船からベルトコンベアで陸揚げ。

なぜ?なに?を  
**ブランド化協議会に聞いたよ!**

下関漁港沖合底びき網漁業ブランド化協議会 会長 瀧崎 和彦さん(右)  
下関中央魚市場株式会社 社長 木原 寛さん(左)



**Q 下関にどれくらい水揚げされているの?**

アンコウといえば茨城県が有名ですが、実は下関が日本一なんです。



これから下関が日本一でいて欲しいな!

そこで平成15年から、アンコウのブランド化や消費拡大の取り組みを始めたところ、美容と健康にいいことからマスコミに取り上げられ、下関のアンコウは全国に知られるようになってきました。下関の水揚げ量は年々増えていて、平成17年は897トン。平成18年は1,000トンを超えそうです!

【全国の主な漁港の水揚げ量】 単位:トン

	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年
下関漁港	427	565	727	897
島根県浜田	180	282	284	258
福島県相馬原釜	294	201	190	142
茨城県平潟	66	56	46	42

※資料:「山口県漁業振興課 産物振興課 産物振興課」より



ブランド化協議会では、北茨城のアンコウ鍋との対決イベントや「下関魚まつり」など、さまざまな取り組みを通じてPRしています。

**Q 「アンコウ」の名前の由来は?**

名前の由来にはいろいろな説があるんですよ。「説」に、千葉県では「キガエルのこと」をアンコウともいって、海底にへばりついていてる姿が、アンコウに似ているから、アンコウと言われるようになったんですよ。



「キガエルに似ているから、アンコウって、魚とて、アンコウって、気持がいい!」

**Q 「アンコウ」はほとんど食べられるって本当?**

アンコウには捨てる場所なし!歯と大骨(背骨)を除いて、ほとんどすべて食べられます。「キモ(肝臓)・フクロ(胃)・ヌノ(卵巣)・皮・エラ(または腸)・ヒレ・身」の七つが食べられることから、「アンコウの七つ道具」と呼ばれています。  
口に入れるとトロリと溶けるような皮をはじめ、ヒレやエラの軟骨は美容を保つコラーゲンの宝庫。キモには、皮膚に潤いを与え美肌をつくるビタミンA(レチノール)がたっぷりです。

**Q 「アンコウ」はいつが食べごろ?**

一番の食べごろは10月から2月にかけて。冬が近付くと、アンコウは栄養をたっぷり取り込むので、キモが肥大し、身にもほどよく脂がまわって、食べごろになるんです。



アンコウ独特の「つるし切り」。まな板の上では、さばきにくいので、下あごをカギに掛けて吊るし、胃に水を流し込んだ後、さばいていきます。

**Q 「アンコウ」の「七つ道具」ってなんなの?**

「海のフエアカラ」ともいわれる「アンコウ」に入れて食べるほかに、塩をかけた1時間ほど蒸した後に冷やしてスライスをし、ポテトや野菜のサラダにも使えます。



七つ道具全部食べられるんだった!みんな知ってた?



これがアンコウの七つ道具!スーパーなどでは、適量ずつ組み合わせでパックにして売られています。

**Q どうやって食べるのがおいしいの?**

定番料理は、鍋・から揚げ・雑炊など。刺身はフグの味に似ているんですよ。また、アンコウの良さをもっと知ってもらおうと、平成17年度から下関市内の旅館やホテルと連携し、創作料理を開発しました。試食会ではトマトソース煮やアンコウを使ったデザートなど、趣向を凝らした料理が出品され、とても好評だったんですよ。



寒い冬は、鍋がおすすし!みそ・酒を使って味付けしたり、キムチ鍋などいろいろな料理法で楽しめます。鍋にするときは、アンコウを軽く湯通ししてから、鍋に入れましょう。



から揚げは、鶏肉に似たおいしい!軟骨も食べられます。



アンコウはもマシロのようじゃ一番おいしいんが、おいしいんがおいしいんが!

七つ道具の中ですべておいしいんが、珍重されているのは「アンコウ」呼ばれるキモ(肝臓)です。アンコウは、キモの大きさが値段が決まるほどなんです。



アンコウっておいしいんが、おいしいんが!



ブランド化協議会の取り組みから、アンコウのフルコースも生まれました。



5・6年生のみんな、どうもありがとう!!