# ほや

世界第4の珍味

HOYA
GUIDE
BOOK

[発行]
ホヤ販路拡大プロジェクトチーム
(復興庁事業)

[事務局]
ほやほや学会
http://hoya-hoya.com

# 三陸の海で育まれる未知の味「ほや」

東北ではいにしえより愛されてきたほや。古くは平安時代初期から食され、仙台藩主の伊達政宗も正月料理としてほやのお吸い物を食べたことが文献に残されている。ほやは「うま味、甘み、苦み、酸味、塩味」の5つの味すべてを持つ。

一度食べればその味の虜となり、夏はほやを食べずにはいられないという人も多い。

一方で水揚げから時間が経つとその独特な風味が強くなるため、管理の悪いほやを食べ苦手意識を持つ人も少なくない。

そんな鮮烈な味が楽しめる刺身がほやの主な食べ方であったが近年、調理したほやのおいしさを評価する動きが増えてきた。焙ることによって香ばしさと歯ごたえが増したほやは、えも言われぬ味わい。相性の良い大葉とともに揚げた天ぷらは甘みとうま味が膨らみ、何もつけずに完成した味わい。またほやから出た汁は最高の出汁となる。

そんなほやの知られざる美味しさと実力を伝え、新たな食材として提案するのが本書の目的である。

# 殻付きほやと

三陸のほやは真ボヤ。早くは2月から水揚げされ旬は5月～8月。養殖と天然物があるが養殖が主流で新鮮なほやの見分け方は殻の色と匂い。新鮮なうちに処理をした色鮮やかな「ほや殻」の活用もおすすめ。

## 殻付きほやの食べ方

殻付きほやをおいしく食べるためには水揚げ後海水で生かしておくか、できるだけ早く処理をすること。手に入れたらすぐに殻から身をはずし、褐色の肝膵臓とS字状の腸管から糞を取り除く。殻つきのまま使用する場合も内臓の処理は同様。その後の食べ方により切り方を変える。

切った後そのままにすると酸化し黒くなってしまうため身から出た汁もしくは塩水に付けておく。長く時間を置く場合は身から出た汁もしくは塩水に付けて冷凍をする。

捌き方は、ほやほや学会HP参照。

Hoya-hoya.com

# ほや加工品。

ほやは水揚げされた浜からすぐそばの加工会社で水揚げ後数時間で処理される。鮮度にこだわり優れた加工・冷凍技術で作られたほやの加工品は時間経過によって出る臭みなどがない。ほやメニューには加工品の活用もおすすめ。

## むき身ほや

殻からはずし肝膵臓と糞を処理したむき身を塩水につけたもの。冷凍品と非冷凍品がある。量もパッケージも多種。様々な調理に活用できる。

## 蒸ほや

殻付きのまま根と内臓を処理し蒸したほや。解凍してそのまま提供できるほか、蒸した身を調理につかい、鮮やかな色の殻も飾りや出汁として使える。

## 半調理品

串をさして衣を付け揚げるだけにしたもの。写真は関西でなじみのある串揚げ用として提案できるよう開発したもの。

## 乾燥ほや

味付けをしたもの。塩だけで乾燥させたもの。燻製など。常温で保存ができ、そのまま提供できる。きざんで料理のアクセントにもなる。

# シェフがつくる ほや極上の一皿

## ほやは洋食に合う。キャビアやフォアグラに負けない『世界第四の珍味』高級食材になれる可能性がある

「昔、東京で食べたときは鮮度のせいかおいしいとは思えなかったんですが、フェアに向けて試したほやは、まるでそれとは別の食べ物みたいで。これは使える、と思いました」

そう振り返るのは、第一ホテル東京シーフォート「グランカフェ」統括シェフの長島隆治さん。昨秋に吉祥寺第一ホテルほか、首都圏5ホテル共通で実施したグルメバイキング「宮城&山形フェア」で、ほやを使ったメニューをいくつも取り入れた。

何度も試作を重ね、最終的にメニューに並べたのは、洋風酢の物と焼きそば、洋風茶碗蒸しの「ほやほやロワイヤル」。夜のコースには、オリーブと合わせてソース仕立てにしたほやを魚のソテーに添えた「ほやのタプナード」も登場させた。

「タプナードはほやを細かく刻んでいますが、それでも存在感が抜群。ロワイヤルは、食感を生かすため具はほやだけ、上に蟹のあんをかけて味を引き立たせました。ほや自体の味が力強いので、やはり強い味のものと合わせたほうがバランスが取れますね。卵と合わせる出汁にも、ほやの殻から煮出したものを使用しています」

今回、ほやを扱ってみて、「食材として、キャビアやフォアグラに負けない『世界第四の珍味』になれる可能性があると感じた」という長島シェフ。「おいしいだけではなく見た目のインパクトも抜群。ホテルのシーフードというと蟹やエビが中心のワンパターンになりがちな中で、いいアクセントにもなると思います」。

「まずは食べてもらって、知ってもらうこと。海外での認知度向上を目指すのもいいのでは?」とのこと。「私自身も、やりたいことはたくさんあります。デザートまでほやを使った『ほや尽くし』コースなんて、いいですね」。そんな今後についても語ってもらった。



HOYA Spécialité 01

## 太刀魚のソテー 宮城県産海鞘のタプナードとトマトフォンデュ

### ほやの存在感がアクセントに 食感と風味を活かした一皿

“ほやほや”わかめもみじおろし添え

“ほやほや”ロワイヤル

第一ホテル東京シーフォート
グランカフェ 統括シェフ
長島 隆治

東京新阪急ホテル築地でのレストラン、宴会調理部門を経て第一ホテル東京シーフォート「グランカフェ」の統括シェフに。
新たな食材を積極的に取り入れ様々な国の料理にアレンジするなど、新しい食の世界を日々学びながら研鑽を重ね、挑戦しつづけている。

## 新鮮なほやの香りと甘みを引き立たせたほやの天ぷら

大正3年から石巻で100年以上続く老舗、滝川。震災後、県外の方や地元の方々に新鮮なほやの美味しさを知ってもらい少しでも消費拡大につながればとほやの懐石をはじめた。当初は大衆食のイメージが強いほやで懐石を「まさか老舗の滝川が」と驚かれた。しかし今ではシーズンである6月から8月の間にはほや懐石を目当てに3〜4回通う方も。懐石では前菜3種、養殖天然の食べ比べ刺身、揚げ物三種、釜飯全てにほやが使われている。

料理長
阿部 司
日本料理店「割烹滝川」の4代目料理長。創業の大正3年から作り続ける釜飯とうなぎ料理が名物の老舗割烹。

HOYA Spécialité 02

## ほやの大葉巻天ぷら

POINT

相性の良い大葉、茗荷、海苔などと揚げることでほやの香りが引き立つ。ほやは水分が多いため内蔵を薄く削ぎペーパーで水分を切り衣のつきをよくする。

左上プレートの左下（三陸の幸を味わうディナーコース）

HOYA Spécialité 03

## 南三陸産まぼやの湯引き香り醤油

### 他にはない食感と風味がある新食材

料理長
横田 済
リーガロイヤルホテル東京
「中国料理 皇家龍鳳」
伝統的な調理法を守りながらも、食材の組み合わせによる新しい味わいを追求することにこだわりを持つ。

リーガロイヤルホテル東京では2017年夏、地域食材を活かした宮城県フェアーを実施。その際ホテルの各レストランでほやを導入。中国料理 皇家龍鳳では中華料理で新鮮な貝やイカに使う湯引きの手法を取り入れた「まぼやの湯引き」をメニューに採用。今までに食べたことがなかったが他にはない食感と風味が面白いと感じた。味が良く、ウニやハモなどと同じ立ち位置に立てる食材であると感じた。来年も季節ものの前菜としてほやの採用を予定している。

POINT

紹興酒の香を入れてさっと湯引き。ねぎと生姜を細切りにし熱したネギ油をかける。豆鼓とナンプラーベースのソースと共に。

HOYA Spécialité 04

## ホヤ煮干蕎麦

### ほやの可能性は無限大。ほやのうま味を生かしたほやラーメン

店主
きんちゃん
力士を引退後、上野にラーメン店「さんじ」を開業。唯一無二、独創をモットーに固定概念にとらわれないラーメンをつくる。行列の絶えない人気店。

展示会で立ち寄ったほやほや学会のブースで様々な調理法のほやを試食し、ラーメンに使えると閃いた。さっそくシーズン中に期間限定ラーメンとして4回提供。「ほやが苦手な人は食べないで」と伝えたが好奇心のあるお客さんが多く、結果ホヤ煮干蕎麦がある日は一番人気。ほやは苦手と言っていた人もおいしいと汁まで飲み干す。ほやは刺身のイメージだがラーメンでもできた。固定観念を捨てれば可能性は無限大に広がる。今後も様々な形でほやの可能性を広げていきたい。

POINT

殻付きの新鮮なほやの実とほや汁をスープに活用。相性のよい煮干を合わせた。ほやの味、香りを最大限引きだすことがポイント。

HOYA Spécialité 05

## ほやのビスク

### 今までのほや感を変える食べ方を

きっかけは、ほやほや学会が開催したワークショップ。時間がたった殻付きのほやより採れたてをすぐ捌いた加工品の方が美味しいことが分かった。ほや好きの参加者から「刺身を超える食べ方はない」と聞き、チャレンジ精神が沸いた。ほやの裾野を広げようとフレンチにこだわらず60種類以上の料理を試作。殻から出る出汁で作ったビスクはエビのビスクに勝るとも劣らない。「ホヤはオールスパイスのようなもの。使い方次第」。ほやでフレンチのコースも実施した。チャレンジはまだまだ続く。

シェフ
無藤 哲弥
ヴァンサンの城悦男氏の元で修行後、虎ノ門のヴァンシュールヴァンを経てビストロ・ダルブルのシェフに就任。

POINT

海老のビスクをイメージ。ほや殻を炒め香りを出す。ほやの身から出るほや水を使うが、身そのものは酸味が出るので使わない。

# 明解ホヤ辞典

## 【ほやって何?】

ほやは東北を中心に食べられている海産物。関東では「ほや貝」といわれることが多いが貝ではない。

ほやは脊索動物門、尾索動物亜門、ホヤ綱に分類され、人間などの脊椎動物の近縁である。ほやは2,000を超える種類があり日本では真ぼや、赤ほやが主に食されている。海外では韓国、フランス、イタリア、チリなどでも食べられている。

## 【ほやの生産地と消費先】

東日本大震災前の2010年。ほやは全国で10,272トンの生産量があり、そのうち宮城県が84%。岩手県が10%。青森県が5%。北海道が1%弱の生産量となっていた。※

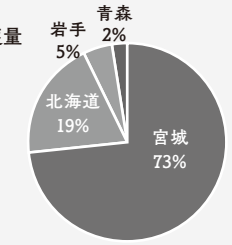
震災により養殖のほやは壊滅。出荷できる大きさになるまでに約3年を要するほやは2014年にようやく出荷できるまでに復活。しかし生産量の7割を消費していた韓国が原発事故を理由に2013年より東北関東8県からの水産物輸入禁止措置を実施。

そのため生産量の約6割にあたるほやが廃棄処分(2016年=7,600トン、2017年=6,900トン)となった。宮城県で廃棄されたほやおよび値下がり分は東京電力からの補償がなされている。現在生産者、加工会社、県などさまざまな担い手により新たな販路開拓に向けた取り組みが行なわれている。

※農林水産省平成22年漁業・養殖業生産統計より

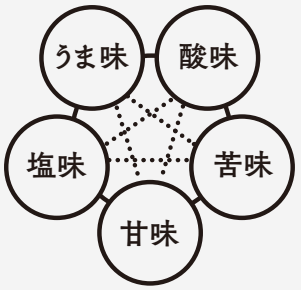
2016年全国の養殖ほや収穫量

| | |
|---|---|
| 全国 | 18,271 |
| 宮城 | 13,403 |
| 北海道 | 3,559 |
| 岩手 | 894 |
| 青森 | 416 |




平成28年漁業・養殖業生産統計より

## 【ほやの味】




ほやは5つの味覚「甘味、塩味、酸味、苦味、うま味」をすべて持つ稀有な食材。ほやを食べた後に水やお酒を飲むと甘く感じることからお酒がすすむ食べ物といわれている。

水揚げから時間が経つとその独特の風味がきつくなるため、ほやは鮮度が命。

鮮度のいい殻付きほやか、新鮮なうちに捌いて内臓や糞を処理した臭みがないほや加工品の活用がおすすめである。

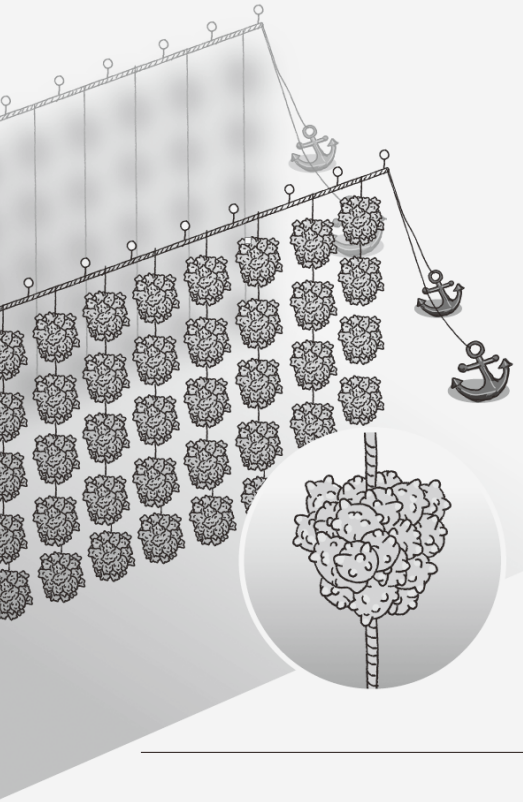
## 【ほやの旬】

ほやは古くから「藤の花が咲くころが旬」「ほやはキュウリと食え」といわれており、5月から8月が旬。

12月から1月にかけて産卵期を迎えるホヤは卵(ラン)持ちと呼ばれる。また、3月までは身が薄く水ボヤと呼ばれる状態。水ボヤの時期は「ほやシャブシャブ」など、さっと火を通す調理法で他のシーズンにはない楽しみ方ができる。5月頃には栄養分をたくさん吸収し最大の大きさとなる。7月8月には小さくなっていくが身が厚くなり、フンが少なくなるので臭みが残りにくくなる。

また、8月のお盆以降はさらに小さくなるため出荷はあまりされないが、筋肉量やアミノ酸含有率が多い10月のホヤもおいしいと言われている。

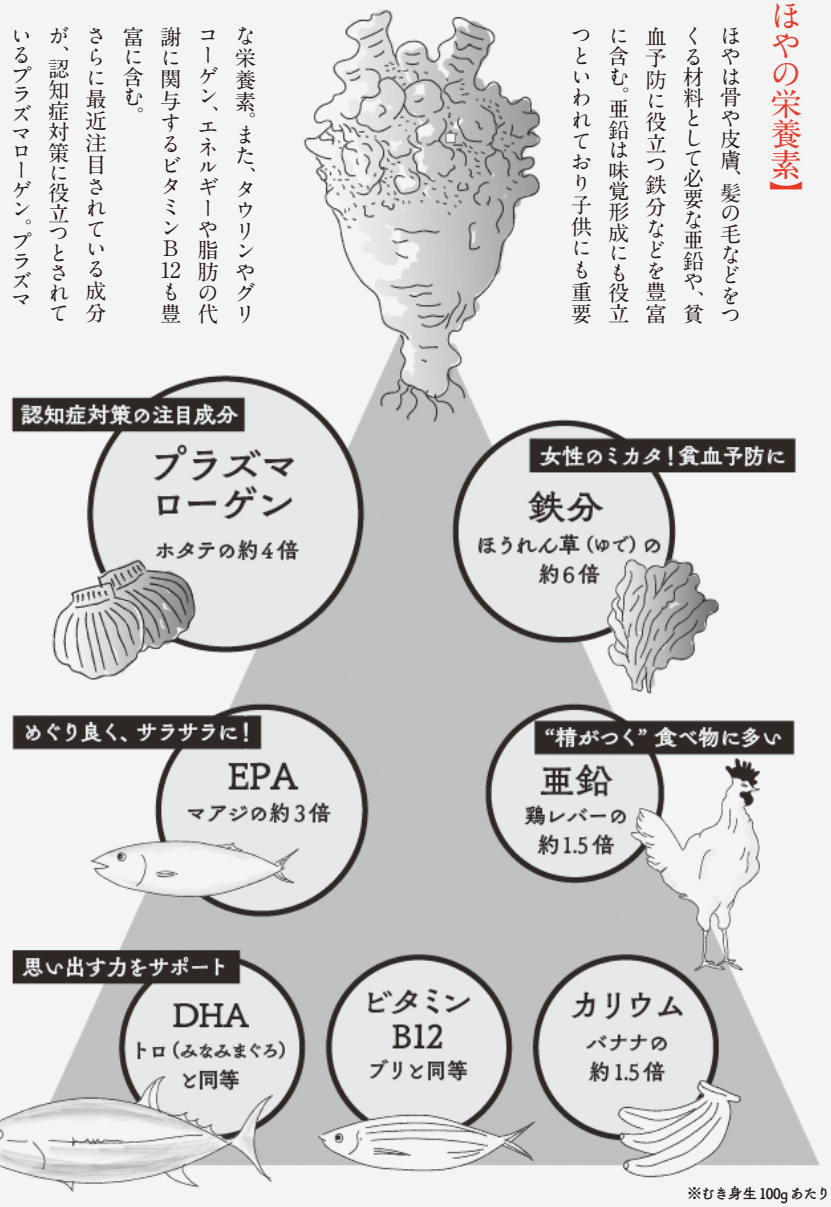
ほや養殖の様子



## 【ほやの栄養素】

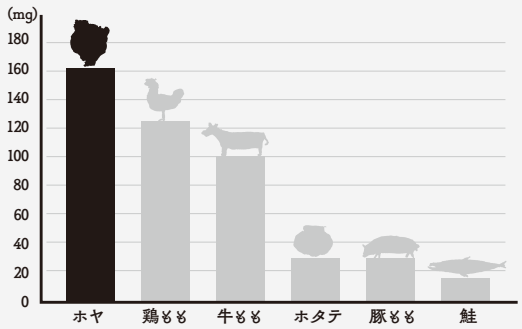
ほやは骨や皮膚、髪の毛などをつくる材料として必要な亜鉛や、貧血予防に役立つ鉄分などを豊富に含む。亜鉛は味覚形成にも役立つといわれており子供にも重要な栄養素。また、タウリンやグリコーゲン、エネルギーや脂肪の代謝に関与するビタミンB12も豊富に含む。

さらに最近注目されている成分が、認知症対策に役立つとされているプラズマローゲン。プラズマローゲンは鳥や牛、ホタテにも含まれているが、ほやはより脳機能を正常に保つ効果の高いDHA結合プラズマローゲンを特に多く含む。そのためほやを材料とした認知症予防のサプリメントも販売されている。




※むき身生100gあたり

プラズマローゲンの含有量（重量100gあたり）




## 【ほやほや学会とは】

ほやによる東北の振興をミッションに掲げ、漁師、加工会社、飲食店、研究者、ほやファンなどとともにほやの認知度向上と、消費拡大を目指すネットワーク。ほやファンを増やすためほやを楽しめるイベントやツアーの開催。ほや好きが集まる場をフェイスブックやツイッター、インスタグラムなどのSNS上で提供。また、ほやを取り扱う卸や飲食店などを増やすため、ほやの魅力、取扱い方、調理法などを発信するワークショップを開催。ニーズに合ったメーカーと卸・飲食店をマッチング。フェイスブック上のコミュニティに「いいね」を押すとほやほや学会員として認定。2018年2月現在2,671名。

［HP］http://hoya-hoya.com　［Facebook］https://www.facebook.com/hoyahoyagakkai

# 広がる。ホヤ料理のバリエーションとシーン。

## ホヤの旨味を味わい尽くす創意工夫の一皿

「男性が居酒屋で日本酒とともにほやの刺身を食べる」。ほやを食べるシーンで思い浮かぶのはそんなところではないだろうか。ほやはもっとたくさんの場所で楽しまれ、食べられる可能性を持っている。そんな仮説のもと東京・大阪で30代・40代の女性を対象にした試食会が開催された。参加したのは「ほやが大好きな方」と「そうでもない・食べたことがない方」という15名ずつ×2回の計60名。それぞれ和風と洋風で調理をしたメニューを提供。

好き嫌いが激しいと言われている「ほやづくし」ということで口に合わなかった人には、苦痛な時間となってしまうかもしれないという心配があった。しかし実施してみると刺身は口に合わないという人はいたものの、調理したホヤが好みに合わないという参加者は一人もみられなかった。それどころかホヤのアヒージョやトマト煮、しそ巻天ぷらなど、ほやの風味が活かされたメニューには、ほや好きと初心者双方からの高評価が得られた。ほやの殻から出る出汁を活かしたビスクは「スープ専門店のエビのビスクにも引けを取らない味」との声が多くあった。

相性の良い飲み物についてもメニューによってワインやシャンパン、ビール、ウィスキー、日本酒と幅広い酒種があげられた。

ほやが天ぷら屋さんでビールと共に。ほやがフレンチでワインと共に提供されることが当たり前になる日は近いのかもしれない。

ほや飯 10

9 ほや刺身

8 茶わん蒸し

3 ほやのアヒージョ

2 炙りほやと帆立貝のカルパッチョ仕立

1 ほやのビスク

4 ほやのムース

5 ほやトマト煮

6 ほやの大葉ジェノベーゼ

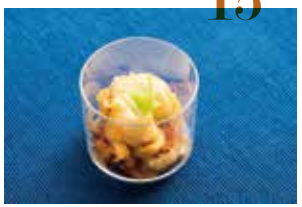
7 ほやッペ

14 ほやのしそ巻天ぷら

11 ほやと茎ワサビの和え物

12 ほや出汁

13 ほやの串揚げ



15 ほや酢味噌がけ

ほやは油と相性が良い。今回のアンケートでも14. しそ巻き天ぷら、3. アヒージョの評価は高かった。10. ほや飯は筒状に切ったほやの身にもち米を詰め煮たもの。その他、筒状のほやにゆで卵を詰めるほや玉子があり、宮城の比較的新しい家庭料理として知られる。
その他トマト、味噌、ココナッツミルク、チーズ、かんきつ類、エスニックな味付けなど様々なものとほやは相性が良い。