

ほやほや学会監修  
ほや取扱指南書

HOYA  
COOKED  
MANUAL

[発行]

ほや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>

「ほや」をよりおいしく  
食べていただくために。  
産地のこだわりを伝えたい。

ほや取扱指南書

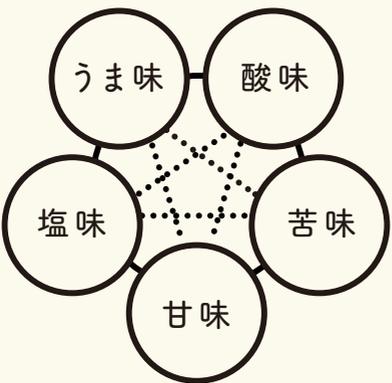


宮城県が全国生産量の6割を占め、主に東北で食されているほや。

関東以西では「匂いが強い食べ物」として認識され、苦手意識を持つ人も少なくありません。しかし、水揚げから時間が経っていない新鮮なうちに処理をしたほやは驚くほど癖がなく、万人受けする美味しさ。

近年、ほやはその美味しさを知ったシェフ達から可能性あふれる新素材として注目を集めており、そのワールドは和食に限らず、フレンチやイタリアン、中華にも広がっています。そんなほやの魅力を多くの方に伝えたい。そして、一人でも多くの方に美味しいほやが届くこと、食べていただくことを願って。

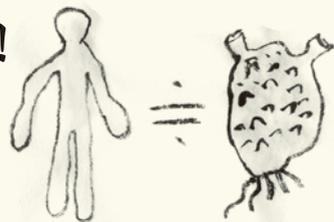
産地のこだわりを集めた取扱指南書をお届けします。



ほやは5つの味覚「甘味、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。

# ほやを徹底解説！

## ほやは人間に近い？！



ほやは関東以西ではほや貝と呼ばれることもあるが貝ではない。ほやは人間と同じ脊索動物門に分類されている。そのため軟体動物門に分類される貝より、脊索動物門に分類される人間に近い存在である。

## ほやはどんな種類があるか

ほやの仲間は世界で23000種ほどの種類が確認されている。日本で主に食べられているのは真ほやと赤ほや。真ほやは養殖が盛んにおこなわれ、日本のほやの生産量約2万トン\*のほとんどを占めている。

\*2017年度現在



# 知る



## 入水孔と出水孔



ほやは一日に1トンの海水を取り込むといわれており、海水からプランクトンを濾しとり栄養を吸収する。ほやの上部にある二つの突起のうち+ (プラス)の形状をしている入水孔から海水を吸い、- (マイナス)の形状をしている出水孔から水や糞を出す。

## ほやは臭い？

ほやは臭いの強いものというイメージを持つ人が多い。しかし水揚げ直後のほやはほとんど臭いが無い。ほやは水揚げ後、時間が経つにつれ体内の無臭だった成分を強い臭い成分に変える。そのためできるだけ早く、ほやの糞と内臓を取り除くことで臭いの変化を抑えることができる。



## ほやの栄養価



ほやはカロリーやコレステロールが低く、鉄や亜鉛などのミネラルが豊富なヘルシー食材。タウリンやグリコーゲンも含まれる。また、アルツハイマー対策の注目成分であるプラズマローゲンを他の生物よりも多く含むことで栄養側面でも注目を集める食材である。

# ほやの新鮮さを保つこだわり

ほやは殻付き以外にも殻を剥いた「むき身ほや」、殻を付けたまま蒸した「蒸しほや」それらをさらに加工した「ほやの加工品」などがある。おいしい新鮮なホヤを届けるため、ほや加工会社のこだわりを紹介する。

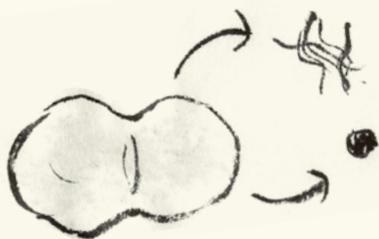
## 一 冷たさをキープ

ほやの快適温度は15度。23度以上の水温になってしまうと弱り、死んでしまう。そのため、冷海水の入ったタンクでほやを一時保管。臭いの元となる糞を吐き出させるために温度を調整し、一定時間この行程を長くとりとることもある。



## 二 素早く糞と内臓を取る

ほやは水揚げ後そのまま放置すると時間が経つにつれ、体内の無臭の成分を癖のある臭い成分に変える特性がある。そのため加工会社では冷海水から上げたあとできるだけ早く（6時間以内）ほやの身を捌き、糞と肝臓を取り除く。



## 三 真水・空気にさらさない

ほやは真水にさらすと死んでしまう。また、剥いた身を真水にさらすと身が白くなる。そのためほやは殺菌された冷海水で洗う。ほやの身は空気に触れると酸化し黒くなるため、剥いた後すぐに冷海水につけておく。



# 保つ



蒸しほや



むき身ほや



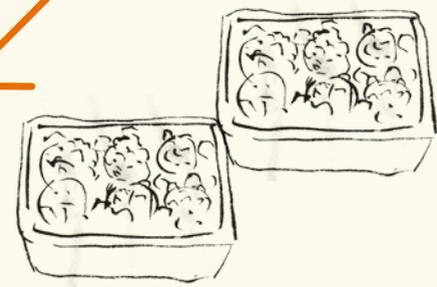
殻付きほや

# ほやの流通について

浜で漁師が水揚げしてから市場に届くまで。ほやをおいしく届けるためのポイントを紹介します。

## 水揚げ

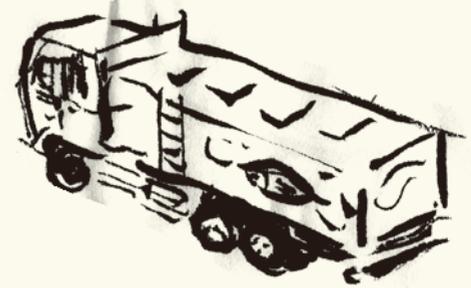
熱に弱いほやの水揚げは日の上がらない深夜1時ごろから。養殖のロープを引き上げ船の上で株になっているほやを一つずつばらす。



## 加工・箱詰め

冷海水に入れたほやの根や殻の汚れを取る。下氷をした箱に突起部分を上にしてほやが箱の中で転がらないようにぎつちりと詰めて並べる。上から氷をかける際は水を吸わないよう内袋に入れる場合や突起部分に塩を塗る場合も。

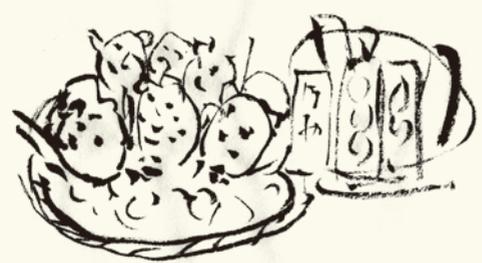
## 配送



冷蔵設備の整った車で配送。活魚車で活かしたまま運ぶ場合もある。

## 売り場

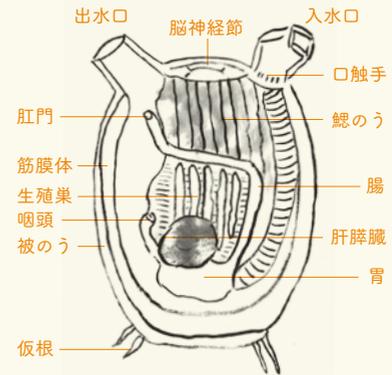
到着後はすぐに溶けた水を捨て新たな下氷をする。氷が溶けた際は塩水になるよう塩を振って陳列。陳列中も真水を吸わないよう突起部分を上にして並べる。



# ほやの捌き方

【マボヤ模式図】

ほやの捌き方は捌く場所やその後の調理方法、ほやの状態によって様々。正解不正解はない。ここではむき身で使う場合の捌き方を紹介。共通のポイントとは糞をしつかり取り除くこと。その他の捌き方は「ほやほや学会」ホームページへ。



## 1-a 加工会社方式

出水孔(-) マイナス側の突起を切る。



切り取った穴から根っこの方に切れ目を入れて殻のやわらかい部分で刃を止める。



メリット 糞が体内に残りにくい

デメリット 糞が飛び出すことがある

## 1-b 一般方式

※小さいほやや固いほやはこちらの切り方を推奨

ほやの上部突起の 入水孔(+) プラス側を切る。  
(ほや水を取る場合はこの段階で取る)



出水孔(-)側の突起を切る



(+)側の穴から(-)側の穴を通して片側の殻と身を根の近くまで切る。



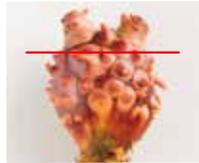
メリット まな板が汚れない  
ほや水が取れる

※ほや水をつかう場合は衛生上火を入れることを推奨

デメリット 糞が身にのこりやすい

## 1-c 簡易方式

ほやの上部の入水孔、出水孔をいっぺんに切り落とす。



(-)側から下に向かって切り込みを入れる。



メリット 簡単に捌ける

デメリット 歩留りが悪くなる  
ほや水や糞が飛び出し汚れる可能性がある

ほやほや学会ホームページ  
[hoya-hoya.com](http://hoya-hoya.com)

2

殻と身の間指を入れ殻を横に破る。身をひねりながら殻から抜く。  
※一般方式は殻を破らず殻と身の間指を入れて殻からはずす。



3

ひだ状になっているエラを破り褐色の肝膵臓を取り除く。



4

線のように含まれている糞の通り道(赤い線)に包丁を入れ糞を取り除く。



5

流水(真水)で糞や汚れを洗う。剥き終わったほやは空気に触れないよう3%の塩水に漬けておく。  
※真水で洗うと身が白っぽくなるため気になる場合は塩を振ってから洗う





### ほやの刺身

ほやの味を純粹に味わえる刺身。出汁の入った土佐酢などが合う。刺身は部位によって食感や味が変わる。ほやの根の方の部位は「へそ」と呼ばれクセがない。突起の中の身はコリコリとした食感が楽しめる。



### ほやの天ぷら

火を通したほやは甘みやうま味が膨らむ。ほやが持つ味のバランスが良く、味付けは要らない。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ペーパーで水分を切る。



### ほやのビスク

ほや殻を炒め香りを出す。ほやの身から出るほや水も活用。身そのものは酸味が出るので使わない。香りを出した後のほや殻は取り出す。殻から出る出汁を活用したほやのビスクは海老のビスクに勝るとも劣らない。



### ほやトマト煮

ほやはトマトとの相性も良い。じっくり煮込んだピリ辛のトマトソースとともにミントの葉を隠し味に。火を通したほやの食感は弾力のあるトリッパを連想させる。チーズをのせてピザの具としてもおすすめできる。



### ほや飯

筒状になっているほやの身を活用。2つの突起がある上部を切り、身を取り出す。身を破かないように内臓、フンを取りもち米を詰め、つまようじでとめる。好みの味付けで煮る。もち米のほか、ゆで卵を詰める「ほや卵」も一部地域で食されている。



### ほやの茶わん蒸し

ほやは殻と身から出汁が出る。卵との相性も良い。下処理したほやを殻のまま煮る。煮出した出汁を卵液に混ぜて蒸す。身は調理したその他の具材と共に水溶き片栗粉でとろみを付けて茶碗蒸しにかける。

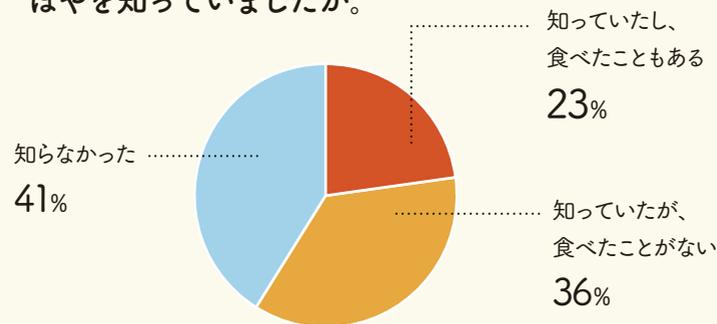
「皿の上でどんな役でもこなすベテラン俳優のよう」。「キャビアやフォアグラに負けない世界第四の珍味」。「固定概念を捨てれば可能性は無限大」。これらは「ほや」について語られた様々なシエフの言葉である。

ほやは黄色い身が皿を彩り他の食材を引き立てる。また殻は食すことはできないが器として活用ができる。生の状態はもちろんのこと、茹でて鮮やかなオレンジ色になった殻。飾り用に乾燥させた殻も販売されており手軽に活用できる。まさにほやの可能性は無限大だ。

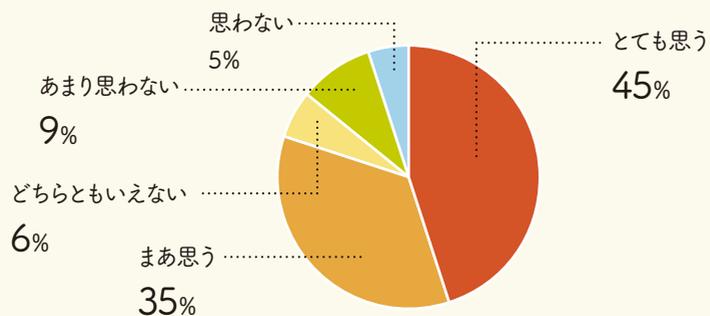


2018年10月東京都千代田区のABC Cooking Studioで開催されたイベントにて20代・30代女性100人に「ほや刺身(水揚げ1日後)」「ほや殻ビスク」2種の試食アンケートを実施。約8割がほや初体験。参加者中8割が「今後、ほやを食べたい」と回答。若い女性層もターゲット層となりうるということが分かった。

### Q1 本日のイベント以前に、ほやを知っていましたか。



### Q2 今後、ほやを食べたいと思いましたか。



### Q3 今後食べたい、作ってみたいほやメニューを教えてください。

- |        |      |           |              |
|--------|------|-----------|--------------|
| 刺身     | ビスク  | ウニとあえたパスタ | からあげ、天ぷら、フライ |
| カルパッチョ | グラタン | たこ焼き      | 健康食品として      |

## ほやの味を「見える化」

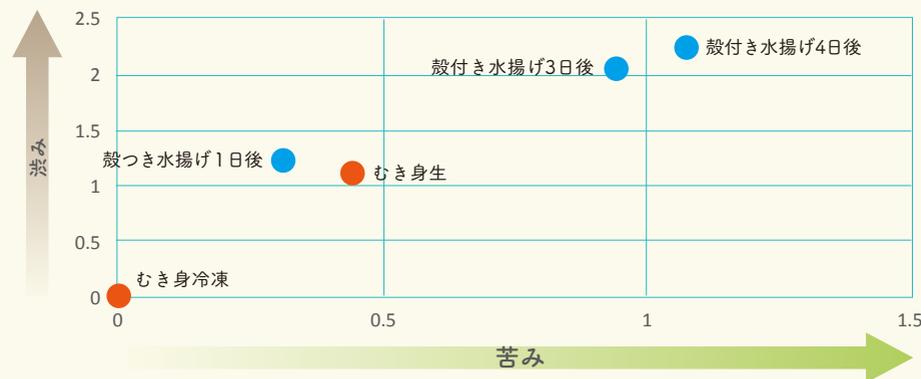
ほやの味の変化を味覚センサーで測定。その結果、以下のことが分かった。

ほやは殻付きのまま水揚げ後時間が経過すると「苦み」「渋み」が増える。

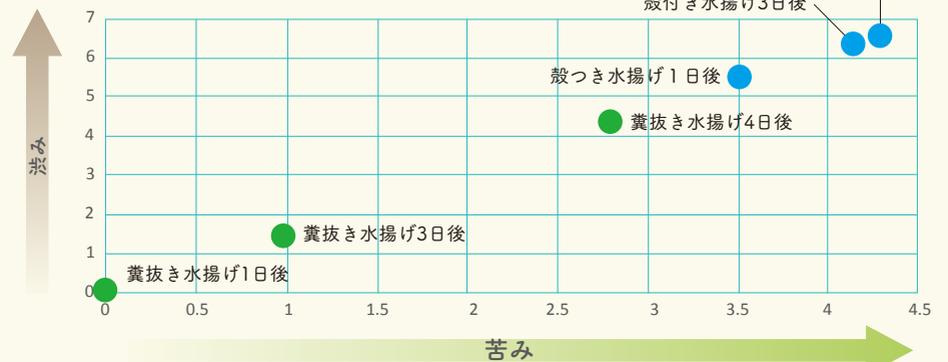
冷凍と生のほやのむき身は殻付きより「苦み」「渋み」が少ない。

糞が体内に残っていると「苦み」「渋み」が強くなる

むき身冷凍を(ゼロ)とした場合の値  
殻付きとむき身



糞抜き水揚げ1日を(ゼロ)とした場合の値  
糞の有無と時間の経過



※1.0は人が異なる味わいと感じる濃度差