

43. 甘エビ

濃厚な甘みが楽しめる極上のエビ

その名の通り濃厚で上品な甘みが楽しめる、全長 10cm 程度の「甘エビ」。正式名称は「ホッコクアカエビ」で、山陰から北の日本海沿岸と北海道周辺に生息している。

水温の低い深海（水深約 200～700m）に生息し、通年獲れるが養殖が難しいため、日本海に面する県が協力し合って資源を保護している。金沢でもその時期に近江町市場の鮮魚店やスーパーなどで甘エビが盛んに取り扱われる。また正月などのめでたい席にも欠かせない。

刺身や寿司のように生で食べるのが最もポピュラーで、身の甘さとトロリととろける食感が楽しめる。このほか、頭も殻もついたまま醤油でさっと煮る「具足（ぐそく）煮」という料理法もおいしい。家庭では、甘エビのうまみがよく出た煮汁も再利用することが多く、大根や麩など淡白なものをこれで煮るとよい。さらに味噌汁に入れてもいいダシが出るため、刺身で残った頭を活用するのもおすすめだ。

甘エビは非常に変わった生態をしており、孵化してから3年でオスとして成熟、5年前後でメスになる。灰緑色の卵を持ったメスは 15cm 程度と比較的大きく、この卵もおいしいので特に珍重される。また卵は塩辛にしてもよい。

高タンパクなうえ、肝臓の働きを促すタウリンも豊富と栄養満点。石川県漁連が認定する「石川の四季のさかな」の秋のものとして選ばれている。



生の甘エビ



甘エビの刺身



甘エビのにぎり

メモ 市場などでは1匹単位で売ってくれる店もある。旬の時期には居酒屋や定食屋で頻繁に見かけ、特に刺身は多くの店で取り扱う。甘エビの刺身だけを載せた「甘エビ丼」を提供する店もある。

問い合わせ先 石川県漁業協同組合 TEL076-234-8815

<http://www.jf-net.ne.jp/ikgyoren/>