

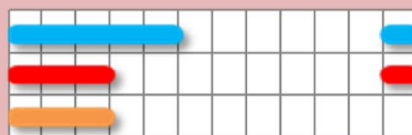
見た目は悪いが、味よし、美容によし、健康によし。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

# マナマコ

(地方名 ナマコ、アカ、クロ、アオ)

漁期  
盛漁期  
推奨期



境水道で、ナマコ漁が始まると本格的な冬の始まり。

## 名前の由来

アカ、アオ、クロは体色から。  
ナマコ：「生(なま)」と  
コリコリした食感の「凝(こ)」  
または小さく固まる「固(こ)」  
ことから等諸説あり。

## 棲息場

アオ、クロ：内湾の砂泥域  
アカ：外洋の岩礁域

## 大きさ(流通サイズ)

全長30cmになる。

## 水揚量(H21年)

12.2トン

## 栽培・資源管理取組

県が美保湾で採苗試験を実施中。

## 産地

網代漁港、船磯漁港、淀江漁港、  
境漁港。



## 肉質・味

肉質はシコシコと堅く、ナマコ独特の磯の香りと風味がある。生食には身がより堅いアオやクロより、肉厚で身が柔らかいアカが珍重される。



## 調理方法

薄く切った生のナマコを二杯酢やポン酢で食べる。加熱すると香り・風味は減るが身は縮み柔らかくなり食べやすくなる。炒め物が最適。腸の塩辛(コノワタ)、卵巣の塩辛(このこ)は高級珍味で値も高い。アカナマコは、まな板の上等で塩でよくもみ身を締めると食感がさらに増す。表面がべろっと溶けている様に見えるものは避ける。



ナマコ酢



- 体色によりアカ、アオ、クロに区別されるが、いずれも種類は「マナマコ」。沖縄には「クロナマコ」と言うれっきとした種がいるのでややこしい。
- 産卵期は初夏、旬は身がしまる冬。高温を嫌い夏は石の下や砂中に深く潜って、冬眠ならぬ「夏眠」をする。
- 滋養強壮薬で有名な朝鮮人参の主要薬効成分である「サポニン」を動物では珍しく含んでいる。さらにコラーゲンやコンドロイチン、亜鉛、マグネシウム等ミネラルも多く、健康と美容に効果があるとされ、最近人気急上昇。