

## 歯ごたえがたまらぬ酒の肴 **ナマコ**

### ▶ おさかなレシピ



酢ナマコ



ナマコのみぞれ和え

### ▶ 基本情報



**旬**  
冬



**漁法**

なまこかぎ、潜水、小型底びき網



**主な産地**

南知多町、西尾市、田原市

### ● 90%以上が水分なのにあの歯ごたえ腸管の塩辛「このわた」はウニ・からすみと並ぶ日本三大珍味

ナマコはウニやヒトデの仲間の棘皮（きょくひ）動物で、愛知県では佐久島などの離島で多く漁獲されています。体の色でアカナマコ、アオナマコ、クロナマコなどに分けられますが、全て同じマナマコで、棲む場所やエサの違いで色が変わると言われています。アカナマコが一番の高級品で、きれいな外海の岩場に住んでいます。漁法には船上から箱眼鏡をのぞき、「なまこかぎ」で引っ掛けて獲る特有の方法があります。

ナマコの90%以上は水分ですが、コラーゲンに覆われているため、見た目からは想像できない歯ごたえがあります。塩でぬめりを取って、お茶で洗って臭みを取り除いて食します。

内臓の塩辛「このわた」は高級珍味で、尾張徳川家が師崎産のものを徳川将軍に献上したことで知られています。