



# 健康市場

第171号  
〒193-0942  
八王子市栲田町 538-15  
Tel: 042-661-6047  
発行元: 永生会 栄養科  
発行日: H23.11.1  
責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

ふぐ



フグの仲間はフグ目という大きなグループに属し、10科50足129種が含まれています。「フグ」は主にフグ科に含まれる種類の総称で、トラフグやクサフグ（フグ科）、ハリセンボン（ハリセンボン科）などが有名です。特にトラフグは瀬戸内海でも多く漁獲されており、水産上重要種に位置づけられています。

この他にも、カワハギやマンボウもフグの仲間です。

## 特徴

フグの体は一般にずんぐりとしていて、他の魚と違うの是一目瞭然ですが、さらに細かくみると非常に特殊な魚であることがわかります。魚に特有のひれですが、普通は背びれ、胸びれ、腹びれ、尻びれ、尾びれという組み合わせになっているのに対し、フグにはこのうち腹びれがありません。その使用方法も特異で、多くの魚が主に尾びれを使って泳ぐのに対し、フグは背・尻びれを使って泳ぎ、尾びれは方向転換などの舵の役割をしています。

また、歯も特徴的で、いわゆるフグと呼ばれるフグ科魚類の歯は、細かい歯ではなく、板歯と呼ばれる板状の歯が上顎、下顎にそれぞれ2枚ずつ、計4枚の強大なクチバシ状となっており、釣り糸など簡単に噛み切ってしまいます。当然指などを噛まれると大変危険なので、漁獲されたフグはすぐにペンチなどで歯を折るようにしています。養殖でも噛み合いで体に傷がつき、それが原因で病気にかかってしまう場合もあるため、管理面から歯の一部をカットする「歯切り」を行っています。

## 主な種類

### ・トラフグ

大型で体長約70cm、体重は約10kgで、体には小さな棘があります。体の色は、下半分は白い色ですが、上半分が黒で体の側面には大きな黒い紋があり、その他にも大小様々な黒い斑点が多数あります。味は最高で、フグ料理の王様といわれます。

### ・シロサバフグ

体長は約25cmで、背の部分は淡い灰色、腹の部分は白い斑点などはありませんが金色や銀色などの光沢を持っています。「サバフグ」という品種は、シロサバフグとクロサバフグがあってクロサバフグはその名の通り体全体が黒です。フグは有毒

というイメージが多いですが、日本近海でとれるシロサバフグというのは無毒の品種です。

- ・マフグ

体長は約50cmで、体には棘はなくなめらかな表面です。別名ナメラフグとも呼ばれています。幼魚の時には白い斑点が出ていますが成長とともに消えていきます。毒性はトラフグより強力だそうです。

## 代表的なふぐ料理

- ・ふぐ刺し

お皿にきれいに並べられたお刺身にもみじおろしやねぎなどをお好みでポン酢などにつけて食べます。関西の方では「てっさ」と呼ばれるそうです。

- ・フグチリ（ふぐ鍋）

豆腐や野菜とともに鍋に入れて作ります。フグのとても良いだしが鍋に染み出ます。あくはこまめにとることが美味しくいただく秘訣です。ポン酢などでいただきます。関西の方では「てっちり」と呼ばれています。

- ・唐揚げ

刺身や鍋とは違った美味しさや香ばしさ・食感を楽しめます。

- ・ひれ酒

干したヒレをきつね色になるまで焼きます。焦がさないように焼いたヒレを1〜2枚湯飲みなどに入れてお燗したお酒を注いで少し待ってから飲みます。身を食べる以外でも楽しむことができます。

- ・白子

白子は珍味と言われている高級食材です。鍋に入れるほかに、湯引きしたり焼いたりしていただきます。

## フグあれこれ

- ・「てっさ」「てっちり」と呼ばれるのは？

関西では「てっ」は鉄や鉄砲という意味だそうです。これは、フグの毒も「あたると死ぬ」ということから出来た言葉のようです。てっさは「鉄の刺身」の簡略化でこう呼ばれているそうです。

- ・なぜ膨らむ？

フグは驚いたりすると空気や水を吸い込んでプクッと膨れます。これは、面白い「胃」を持っているからです。胃に特殊な弁と膨張囊という袋状のものがあ、ここに空気や水が入ることによって腹を膨らませます。だいたい体重の約4倍くらいの水を吸い込むことが出来るものもいるそうです。

- ・漢字では「河豚」と書きます。

フグは豚のように丸く美味しいから「河豚」と書かれるという説があります。

なぜ「河」という漢字を使うかは、中国ではメフグという種類が食用とされていますが、メフグは川を遡上する特徴を持っているためこの字が使われたそうです。

