



# 日本人とウナギの関わり

『万葉集』にも詠まれ、昔から日本人に愛され親しまれてきたウナギ。

夏のスタミナ源としても知られ、世界の消費量の約七割を日本人が占めているともされるウナギですが、その漁獲量は長年減少傾向にあるといわれてきました。

しかし、近年は、ウナギの生育環境を改善し、ウナギ資源を持続的に利用するための取組も始まり、今年（2020年）は、国内の養殖池がほぼいっぱいになるほどの豊漁となりました。

日本古来の食文化を絶やさず、「いのちをいただく産業」の循環を次の世代へとつないでいくためにも、「鰻の蒲焼き」に代表される季節の変わり目を賢く乗り切る行事食の知恵を大切にしていきたいと思います。

## 「蒲焼き」の由来

日本人にとってなくてはならない食材のひとつであるウナギ。古くは『万葉集』にも登場し、5000年以上前の縄文時代の貝塚からもウナギの骨が発見されています。

ウナギを焼いたものをなぜ「蒲焼き」と呼ぶのかについては、諸説ありますが、江戸時代に調理法が誕生する前は、ウナギを開かず竹串に刺して丸焼きにしていた形が「蒲の穂（がまのほ）」に似ていることから「がまやき」と呼ばれたことが由来といわれています。



## ウナギの栄養価

ウナギには、ビタミンA、B1、B2、E、Dのほか、カルシウム、鉄分、亜鉛、コラーゲンなど、夏バテ予防に必要な栄養素が豊富に含まれています。特に、目の健康に欠かせないビタミンAや、抗酸化作用があるビタミンEが、他の食品に比べて多く含まれています。

また、成人病のリスクを低くする不飽和脂肪酸（DHA、EPA）が含まれていることも注目です。ウナギは単に美味しさだけではなく、栄養や美容の面でも非常に優れた食材なのです。



## 【土用の丑の日】にウナギを食べる理由

立春・立夏・立秋・立冬の前の各18日間を「土用」と呼び、暦の十二支で12日に1回ある「丑の日」に重なる日が「土用の丑の日」となり、年によっては2回あります。

では、なぜ「土用の丑の日」にうなぎを食べるのでしょうか？ 土用は各季節の変わり目で、気温の変化も激しく、体が疲れやすくなります。昔から夏の土用には「う」のつく食べもの、例えば瓜や梅などを食べる習慣があり、うなぎも食べられるようになったという説があります。その他、江戸中期の学者、平賀源内の発案に由来するという説もありますが、いずれにしても、ウナギが滋養強壮に目覚ましい効果があることが、江戸時代の流行につながったといえるでしょう。

うなぎは、魚の中でも五本の指に入るほど、おろすのが難しい魚とされています。長くてぬめりがあるため「目打ち」といってキリ状のものを、締めたあとでホホの部分に突き刺して固定してから、専用の包丁で下ろしていきます。「串打ち3年、裂き8年、焼き一生」と呼ばれ、それぞれの工程に熟練の技が必要です。一生かけてひとつの料理を極めるのが、うなぎ職人なのです。



画像提供：日本橋いづもや

## 謎に包まれたニホンウナギの一生

広大な海を渡り、東南アジア沿岸部の河川へと大回遊するニホンウナギ（学名：Anguilla japonica）の生態については、長らく謎に包まれていました。しかし、近年の調査・研究により、成魚になってから5年～15年間、河川や河口域で生活した後、日本から2000キロメートルも離れた西マリアナ海嶺で産卵することなど、徐々にその生態が明らかになってきました。

しかし、どのようにして成魚が産卵場所に辿り着くのか等、その生態には依然として不明な点が多く残されています。

## 持続可能なウナギ資源の利用をめざして

近年、世界各国でウナギ資源（稚魚のシラスウナギ）の減少が叫ばれています。減少した要因については、海洋環境の変動、生息環境の悪化、過剰漁獲が指摘されていますが、その生態にはまだ謎が多く、特定されていません。

我が国で消費されるウナギの生産量の99%は養殖です。現在、国際的な資源管理とともに、国内でのウナギの資源管理の体制が整い始めており、現在では、国内の主だった養鰻県で、産卵に向かうために河川から海に下る時期（おおむね10月～翌年3月）のウナギの採捕が禁止または自粛されています。そのほかにも、河川や海域での生息状況の調査をはじめ、ウナギの生息環境を改善するための取り組み等も行われており、ニホンウナギに関する研究や完全養殖の技術も急速に発展しています。

5000年にも及ぶ関わりをもち、世界で一番多くのウナギを消費する日本人だからこそ、ウナギを大切に、その持続可能な利用をめざして、彼らの生息を可能にする自然環境を守っていくことが重要です。

（参考資料） 水産庁「ウナギをめぐる状況と対策について」（令和2年6月）

一般社団法人全日本養鰻機構「うなぎと日本人 ウナギ資源を持続的に利用するために」

塚本勝巳『世界で一番詳しいウナギの話』（飛鳥新社、2012年）

ぐるなびドレッシングHP「連載第9回：「土用の丑の日」について【日本料理研究家／近茶流嗣家・柳原尚之】」



# 意外と知らないウナギに関する豆知識

## Q. 蒲焼きに山椒をかけるのはなぜ？

昔は、うなぎはタレに漬けて焼くのではなく、山椒醤油や山椒味噌を漬けて焼くという調理方法が主流でした。山椒の香りとうなぎの相性がとても良いので、タレの付け焼きへと変化した今でも山椒が定番になっています。山椒は漢方薬としても用いられ、胃腸を温め消化を助ける効果もあります。山椒のピリッとした辛さや爽やかな香りが、うなぎの美味しさをより引き立ててくれ、脂がのっているのにサッパリといただくことができます。



## Q. 炭火で焼くとおいしいのはなぜ？

火力の強い炭は、ウナギの表面にたんぱく質の膜を張ってうまみ成分をギュッと閉じ込めます。遠赤外線が芯まで浸透することでアミノ酸を形成し、うまみ成分（グルタミン酸）を増加させる効果があり、外はサクッと中はふっくらと焼き上がるのです。



## Q. 「蒲焼き」「まむし」の語源は何？

「蒲焼き」の由来については諸説ありますが、ウナギを開かず竹串に刺して丸焼きにしていた形が「蒲の穂（がまのほ）」に似ていることから「がまやき」と呼ばれ、それが転じたとの説が有力です。関西でウナギを「まむし」呼びますが、これは焼いたウナギをご飯の間に挟んで蒸す「間蒸し（まむし）」と呼ばれる食べ方が語源とされています。

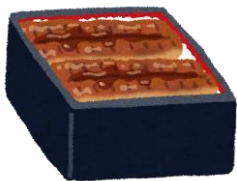


## Q. ウナギと食べ合わせの悪い食べ物って？

「梅干し」は食べ合わせが良くないと言われますが、医学的根拠はありません。梅干しが胃酸を分泌させることで食欲が増進するため、ウナギをたくさん食べないように、ぜいたくや過食のいましめとして伝えられたという説があります。江戸時代の儒学者、貝原益軒（かいばらえきけん）の『養生訓』（ようじょうくん）は、「銀杏」（ぎんなん）との食べ合わせが悪いという記載があり、いつの間にか「梅干し」と取り違えられたという説もあります。

## Q. ウナギが刺身にできないのはなぜ？

ウナギをはじめ、マアナゴ、ウツボといったウナギ目魚類の「血」には毒があります。新鮮な血液を大量に飲んだ場合、下痢やおう吐、発しん、呼吸困難などを引き起こし、最悪の場合、死に至ることもあるそうです。ただ、毒素はたんぱく質性なので、60度以上で5分以上加熱すれば完全に失われます。



## Q. 関東が「背開き」、関西が「腹開き」の理由は？

江戸時代中期、武士文化であった関東では、腹を開くのは切腹を連想させ縁起が悪いと嫌われたことから、背から開くようになったとされています。一方、商人文化の関西では「腹を割って話せるように」と腹から包丁を入れていたそうです。

## 鰻割烹「日本橋いづもや」による解説動画



左記QRコードをスマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。

