東京築地目利き協会

築地場外市場「お魚の目利き」

雲丹

うに

テキスト：東京築地目利き協会　理事 荒川あやこ　根本朋美

ウニ

旬の時期　北方側は冬、日本海側は夏

旬魚としてのネタ

01

みんな大好きなウニ！冬も楽しめます

高級食材のひとつ、すし屋では締めのオーダーにウニを選択される方、多いですね。
魅惑的な黄色い可食部分は、生殖巣で精巣や卵巣の部分。
シーズンのウニ、粒が立ってふっくら大きいものほど高値で取引されます。

冬のウニ

多くは北海道や三陸で獲れますが、夏、冬で漁獲される場所が変わります。
冬は北海道、太平洋側が中心。
夏は、北海道の日本海側とオホーツク、そして三陸になります。

ウニ生産者

鮮度はもちろんの事、扱いが重要です！
殻から身を取り出し、粒を揃え、箱に並べるのはもはや技！
その技、同じ産地の商品でも、箱ウニの側面には生産者の名前が書かれているものがあります。
こだわる料理人は仲卸に生産者を指定され予約購入されるようです。
生産者 → 仲卸 → 料理人 信頼関係、絆が見えますね。

輸送取扱い

綺麗に箱商品として用意された後、輸送されるのですが、ここでも扱いに注意！
大きな振動はウニの粒を潰してしまいます。兎に角、繊細なのです！
粒のそろったウニを見る時には、その背景で関わっているプロフェッショナル関係者を
是非思って見てみてください。そして、是非味わってください！

栄養プチ知識

ウニは良質なタンパク質のほか、ビタミンＥが豊富！

さらに、ベータカロテン豊富な海藻を餌にして大きくなるので、
ビタミンＡ（ベータカロテンが変化したもの）が多く含まれています。
ビタミンＡが不足すると気管などの粘膜に細菌やウイルスが侵入しやすくなったり、
肌がかさつき肌荒れしてしまいます。
口内炎になりやすい方、歯茎が腫れやすい方、
ドライアイの方にもしっかりと摂っていただきたい栄養素です。

ビタミンＥは若返りのビタミンともいわれ、血液の流れをサポートして血行促進作用があります。
抗酸化ビタミンはＡ、Ｅのほかに Ｃを一緒にとることでそれぞれの効果がアップしますので、
ウニを食べるときにはビタミンＣの多いものを一緒に食卓に並べると良いですね！

手っ取り早いのはレモンを少し絞っていただくと良いと思います。
お酒を飲む方ならレモンサワーにしてもよいでしょう

オススメの食べ方 その①

塩ウニ

オススメの食べ方 その②

玉子和えご飯と塩ウニ

03

食べ方の提案

子どものころ、塩ウニをキュウリにのせて食べるのが大好きでした。

塩ウニといっても、市販の瓶詰めではなく、"塩をしたウニ"です。

生ウニはもちろん美味しいのだけど、塩をすると、とろっとして、

旨みと甘みが増し、また、保存しながら少しづつ食べられるのが嬉しいです。

塩をして脱水させ、煮沸した瓶に入れて保存。

塩はしっかり、時間は美味しい♪と感じるまで。イカに和えて…

鯛やヒラメのお刺身のせて…

玉子かけご飯にのせて…

トーストに…

パスタに…

楽しみが広がります。

海の恵み
食の魅力
JAPAN