

# 特集

# 夏季はやっぱり にかほのイワガキ！



にかほ市・夏の味覚といえば、イワガキである。殻は手のひらほどの大きさで、表面は磯の岩のようにゴツゴツ。殻をあけると、真珠色で弾力のありそうな大きな身。シーズンになるとこれを求め、全国からファンが訪れる。多くの人を虜にするほどの美味さを持つのが、にかほのイワガキだ。今回の特集では、小さくも大きな魅力をもったイワガキにスポットを当て、紹介していこうと思う。

写真は海底（水深5m）でイワガキを探す漁師：象潟漁港付近

**特徴**  
カキってどんな貝？  
その特徴や生態

イワガキ、にかほ市では、大人から子どもまで知っているほどポピュラーな貝。ここでは、その特徴などを紹介します。一般的にカキと言えば、冬に旬を迎えるマガキが有名ですが、この特集では、夏に旬を迎えるイワガキにスポットを当てていきます。

**生態**  
動かさるること岩のごとし

日本では、およそ25種類のカキが獲れると言われており、中でもイワガキは、日本海側に広く分布しています。また、アサリなどと言った二枚貝の仲間ですが、その仲間とは違い、いったん岩に付着すると、一生ほぼ動きません。このため、筋肉が退化し内臓が大部分を占めています。

**時期**  
にかほのカキは、夏が旬

カキといえば、冬の味覚の代表ですが、にかほ市で獲れるイワガキの旬は6月から8月です。このことから夏ガキとも呼ばれています。一般的にカキは、夏に身が痩せてしまうことから食べることは少ないのですが、イワガキはマガキと比べて、夏でも身が大きく、また、当市の水中環境が良いため夏でも美味しく食べられます。

**歴史**  
カキの今昔  
日本人とにかほ市

カキという貝のことを上記で知った後は、カキと日本人との歴史をひも解いてみたいと思います。日本人がカキを食べ始めたのは、ごく最近のことのように思われる方もいるかもしれませんが、実は、縄文時代にさかのぼります。古代の人々のゴミ捨て場である貝塚を調べてみると、カキの殻が多く発見されており、古くから我々の先祖がカキを食べていたことが伺えます。

**時期**  
あの偉人も大絶賛

にかほ市では、古くからイワガキ漁が行われていたと考えられますが、具体的にどの時代から行われていたのかは定かではありません。ですが、明治26年の文献に当市でカキを食べたという記述が存在します。その文献とは、日本を代表する俳人「正岡子規」が自身の晩年を綴った仰臥漫録です。この中で、正岡子規が夏に象潟を訪れた際、カキを食べた時のことを左記のとおり書き残しています。

膳ガ来タ驚イタ  
酢牡蠣ガアル  
椀ノ蓋ヲ取ルト  
コレモ牡蠣ダ ウマイウマイ  
非常ニウマイ 新シイ牡蠣ダ  
実ニ思ヒガケナイ一軒家ノ  
御馳走デアツタ

何度か「ウマイ」と書き記すほどの美味しさだったのでしよう。時代が移り変わっても、にかほ市で獲れるイワガキの美味しさは、今も昔も変わらないようです。

## 美容から夏バテ予防！イワガキの主な栄養素

成分	含有量	主な働き
エネルギー	60 kcal	脳や体のエネルギー源
たんぱく質	6.6 g	血や肉など体の基本を作る
脂質	1.4 g	体のエネルギー源
ビタミンB1	0.04 mg	夏バテなどを予防
ビタミンB2	0.14 mg	美肌を作る
ビタミンB6	0.08 mg	皮膚や粘膜の健康維持
ビタミンB12	28.1 μg	脂質やアミノ酸の代謝補助
ビタミンC	3 mg	コラーゲンの生成や抗酸化作用
ビタミンE	1.2 mg	細胞や血管の若さを保つ
ナイアシン	1.4 mg	脂質の代謝促進
ナトリウム	520 mg	神経や筋肉を正常に動かす
カリウム	190 mg	血圧を下げる
カルシウム	88 mg	骨や歯を丈夫にする
マグネシウム	74 mg	骨の重要な構成成分
鉄	1.9 mg	酸素を全身に運ぶ、貧血の防止
亜鉛	13.2 mg	味を感じる味蕾の形成補助

※五訂日本食品標準成分表より（可食部100gあたりの成分）

**栄養**  
まさに海のミルク

イワガキは美味しいだけでなく、その高い栄養価も魅力の一つです。上記表に記載のある栄養素の他にも、タウリンなどを豊富に含んでおり、肝機能を助け、疲労回復などにも効果があると考えられています。

