

アワビ



あま
玄界島の海人漁で獲れる「アワビ」は甘みたっぷり

旬

7月、8月

生産地

玄界島・唐泊(西区)、弘(東区)

コリコリとした食感と噛むほどに磯の香りが広がるアワビは高級食材のひとつ。一見すると一枚貝のように見えますが実は巻貝の一種なんだそう。福岡では夏に旬を迎える天然のアワビは、玄界島などで収穫されています。アワビは低脂肪かつ高タンパクでダイエットや美容に効果があるだけでなく、疲労回復や眼神経の改善などによい働きをするとされています。韓国ドラマで具合がよくない人にアワビ粥を届けるシーンを見たことがある人も多いのではないでしょうか。アワビは中国漢方でも各国の薬膳でもよく用いられる食材なのです。

玄界島では手の平サイズの肉厚のアワビがよく獲れ、甘みとやわらかな食感が特徴です。黄色っぽい赤アワビ、青っぽい黒アワビが収穫できるのだそう。地元の方に

お話を聞くと、やっぱり一番おすすめの食べ方は、甘みが際立つお刺身。また刺身で食べてみてちょっと硬いかな?と思ったらサッとバター焼きにするのだと。火が通ってふっくらと仕上がったアワビの濃厚な旨味がバターの風味と溶け合い、格別の美味しさなんだそう。

アワビは冬の産卵に向けて、身に栄養をしっかり蓄える夏が旬。玄界島では毎年7月から9月まで収穫されます。ウェットスーツを着た海人(あま)さんたちが素潜りする風景は、玄界島の夏の風物詩のひとつとなっています。旬の中でも特に美味しいと言われているのは7月から8月末頃まで。とても短い期間なので、もし店頭で見かけたら見逃さずにぜひご賞味あれ。

