

『食の都庄内』旬だより

【ばい貝】



大ばいの刺身



黒ばいの煮付け

庄内浜で“ばい貝”と呼んでいる貝は、1種類の貝ではなく、以下の7種類の貝の総称です。

具体的には、西ばい（エゾボラモドキ、チヂミエゾボラ）、つばい（ツバイ）、白ばい（エッチュウバイ、カガバイ）、大ばい（オオエッチュウバイ）、黒ばい（バイ）などです。これらのばい貝は、主に底びき網漁業の休漁期間（7、8月）に獲られます。

オススメの食べ方

西ばい、大ばいは刺身、つばい、白ばい、黒ばいは煮付けがおすすめです。

自分で刺身にする場合の注意点

西ばいを刺身にする場合は、2つある“唾液腺”を除去する必要があります。これを食べるとめまいなどの症状が出る場合があります（死亡例はありません）。

店頭で販売されている刺身は、唾液腺が除かれていますので、安心です。

煮付けのポイント

- ①（臭み除去） 水から煮ます。湯を捨てて、貝をよく洗います。
- ②（柔らかく） 更に1時間半以上煮ます。
- ③（味付準備） 酒と醤油と水を一煮立ちさせた別の鍋を用意しておきます。
- ④（味を染み込ませる） ③に②の貝を入れます。冷める時に味が染みます。

庄内浜産ばい貝を購入できるところ

庄内一円の鮮魚店やスーパーなどで、生のものは鮮魚売り場で1パック 400～600円程度で、煮付けは総菜売り場などで1パック 500～600円程度で購入できます。

料理店では刺身や煮付けなどとして提供されています。