焼あなご

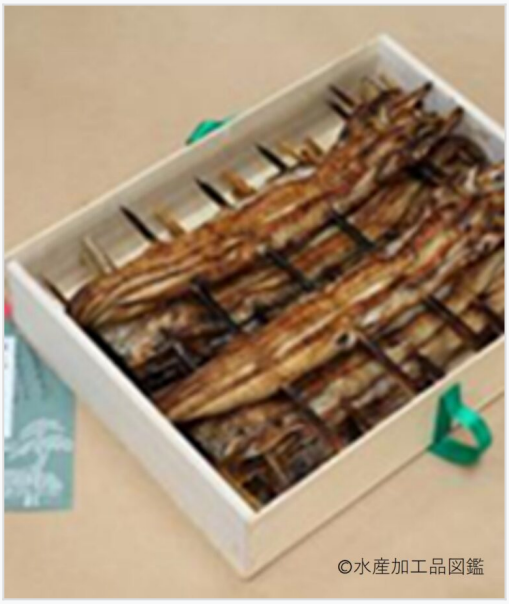
主原料
マアナゴ

主生産地
大阪、広島、兵庫

保存方法
冷蔵保存

キーワード
瀬戸内地方／あなご飯／ビタミンA

備考
Yaki-anago／伝統的加工品



焼あなごとは

焼あなごとは一般的に開いたマアナゴを焼いた後、調味液（たれ）を付けたものをいう。あなご料理にはいろいろあるが、焼あなごは関西方面が主な産地である。

焼あなごは播磨灘や大阪湾沿岸のほか、広島も有名である。広島では宮島周辺で、焼あなごを醤油飯に載せたあなご飯が名高い。焼あなごはうなぎの蒲焼きと違い、たれを付けながら焼くのではなく、まず原料を生醤油に軽くくぐらせた後に焼いて、焼き終わってからたれを絡ませて作っている。**（写真１）**

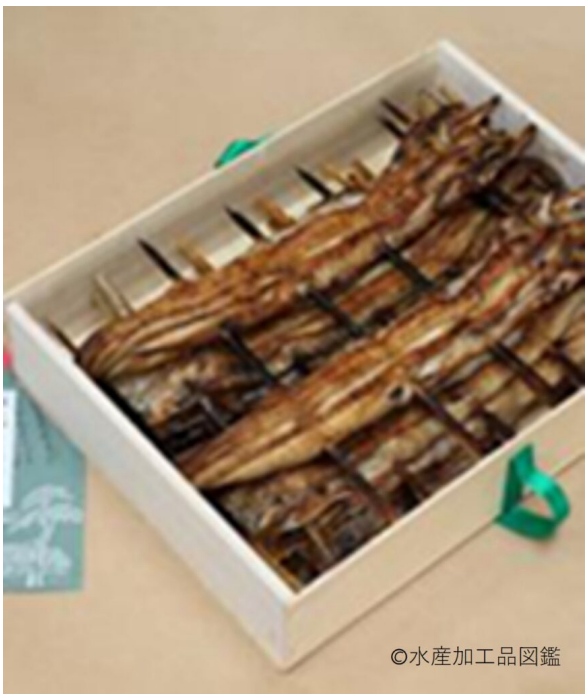


写真１　焼きあなごの包装済みパッケージ
（提供：下村商店）

主な生産地

主な生産地は、大阪府、広島県、兵庫県等である。

統計情報がないため全国的な生産量は不明だが、焼あなごは瀬戸内地方を中心に生産されている。漁獲量の減少により生産量は減少している。７月、12月の贈答時期に生産量が多くなる傾向がある。製品は地方発送のほか、加工業者店頭販売および料理店などに業務用として出荷している。

原料選択のポイント

マアナゴは底びき網や延縄（はえなわ）およびかご漁などで漁獲される。焼あなご産地の１つである兵庫県でも漁獲量は減少傾向で、原料は韓国や中国などからの輸入原料を利用している。

原料は活魚、もしくは産地で活け締めされたものを使用する。輸入原料も活魚や、現地で開いた状態まで処理したものを輸入している。

焼あなごの原料は全長40cm前後が最適である。兵庫県では６から７月の梅雨頃（春季の餌料であるイカナゴをたくさん食べたあと）が、最も脂が乗って美味である。　**（写真２）**

写真２　マアナゴ（提供：兵庫県加古川農林水産振興事務所）

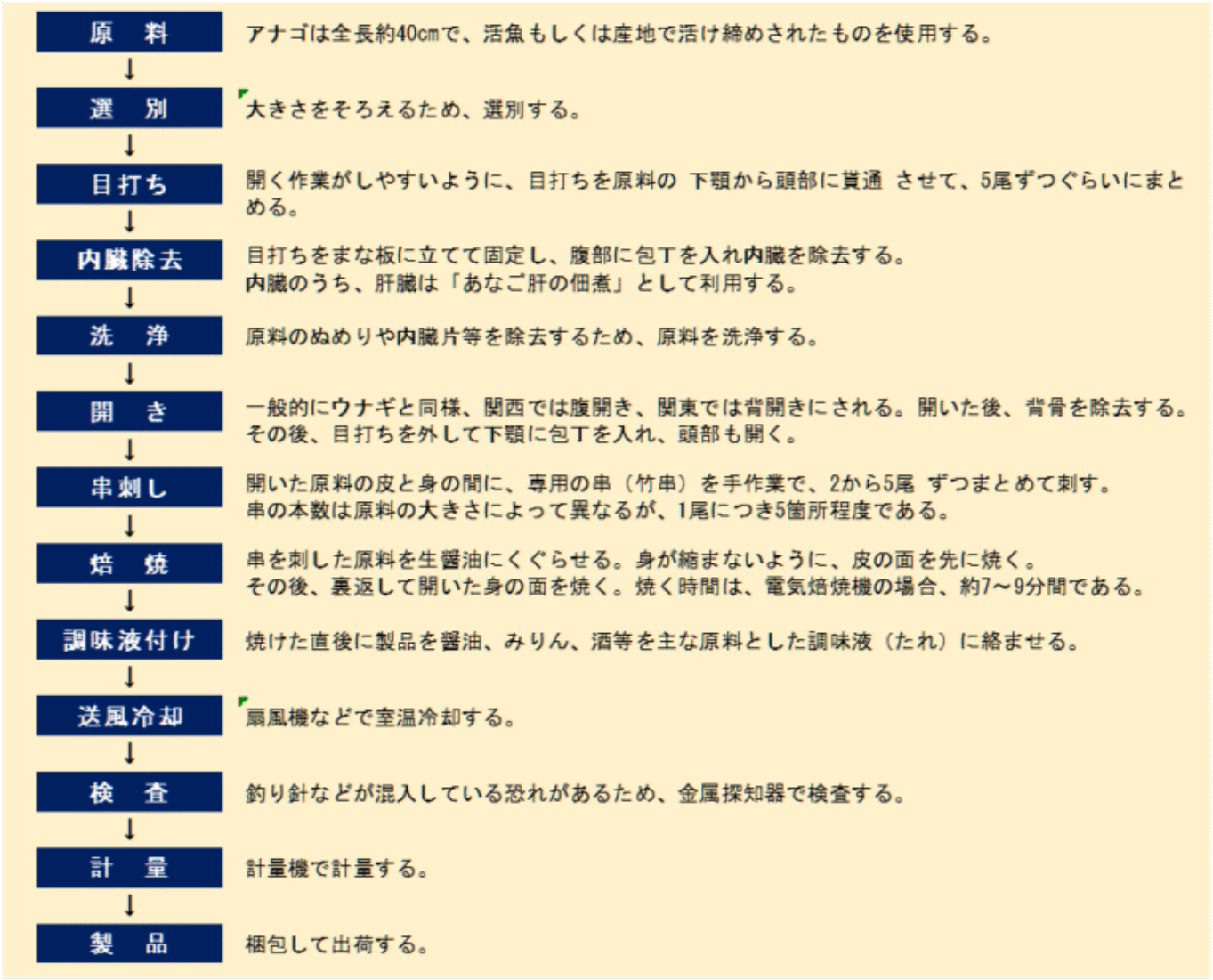
使用する副原料

醤油、みりん、酒、化学調味料など

加工技術

焙焼によって、栄養成分を封じ込め、香ばしさを与える。また、加熱することで日持ちを良くするとともに、微生物危害を防ぐ。さらに調味液を絡めることにより風味を増す。鮮度の良い原料魚を仕入れ、素早く加工することが重要である。

製造工程の概略



加工の実際

- **原料**　アナゴは全長約40cmで、活魚もしくは産地で活け締めされたものを使用する（**写真２**）。
- **選別**　大きさをそろえるため、選別する。
- **目打ち**　アナゴを開く作業がしやすいように、目打ち（目に打ち込んで固定する道具）を原料の下顎から頭部に貫通させて、５尾ずつぐらいにまとめる。
- **内臓除去**　目打ちをまな板に立てて固定し、腹部に包丁を入れ内臓を除去する。内臓のうち、肝臓は「あなご肝の佃煮」として利用する。
- **洗浄**　原料のぬめりや内臓片等を除去するため、原料を洗浄する。

- **開き**　一般的にウナギと同様、関西では腹開き、関東では背開きにされる。開いた後、背骨を除去する。その後、目打ちを外して下顎に包丁を入れ、頭部も開く。

- **串刺し**　開いた原料の皮と身の間に、専用の串（竹串）を手作業で、２～５尾ずつまとめて刺す。串の本数は原料の大きさによって異なるが、１尾につき５箇所程度である。料理店などに出荷する業務用は、頭部と尾部のみに串を刺す。

- **焙焼**　串を刺した原料を生醤油にくぐらせる。焙焼は炭火もしくは焙焼機（電気式、遠赤外線ガスバーナー式）による方法がある。身が縮まないように、皮の面を先に焼く。その後、裏返して開いた身の面を焼く。焼く時間は原料の大きさや火力（焼く方法で異なる）によって異なるが、電気焙焼機の場合約７～９分間である。魚からはみ出た串が、焦げて折れる恐れがあるので、注意が必要である。業務用として出荷するものは串数が少ないので、魚の下に金属串を補助的に敷いて焼く（**写真３，４**）。

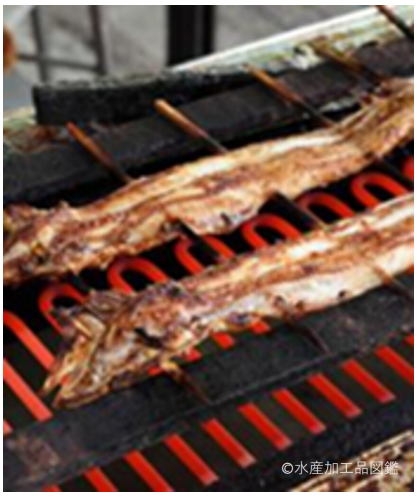


写真３　培焼　（提供：下村商店）

写真４　培焼後　（提供：下村商店）

- **調味料付け**　焼けた直後に製品を醤油、みりん、酒等を主な原料とした調味液（たれ）に絡ませる。

- **送風冷却**　扇風機などで室温まで冷却する。

- **検査**　釣り針などが混入している恐れがあるため、金属探知器で検査する。

- **計量**　計量器で計量する。

- **製品**　梱包して出荷する（**写真１**）。

加工に用いる機器等

焙焼機（電気式、あるいは遠赤外線ガスバーナー式）、計量器、金属探知機　等

品質管理のポイント

原料の鮮度を保ち、早く処理して完成させる。

特徴的な成分

アナゴとウナギの成分分析値を**表１**に示した。ウナギに比べると脂肪分が少ないのが特徴である。また、ビタミンAは100ｇあたり500μｇと、他の魚種よりも多い。
（水産物に含まれる各種成分の効能については、「この図鑑の使い方」末尾の【参考情報】をご参照ください）

表１．アナゴの栄養成分

項　目	成分値	
	アナゴ	ウナギ
エネルギー（kcal/100g）	146	228
水分　（ g/100 ）	72.2	62.1
タンパク質　（　〃　）	17.3	17.1
脂質　（　〃　）	9.3	19.3
炭水化物　（　〃　）	Tr	0.3
灰分　（　〃　）	1.2	1.2
ビタミンA　（μg/100g ）	500	2,400

（日本食品標準成分表（八訂）増補2024年）

製品の形態

バットに入れたまま店頭販売したり、包装紙で包んで出荷している。いずれも、串は刺したままである。

包装および保管方法

要冷蔵で流通している。

調理方法および食べ方

焼きたての製品はそのまま、冷えた場合はレンジなどで再加熱して、好みに応じて醤油などをかけて食べる。そのほか、寿司（箱寿司、巻き寿司、ちらし寿司、にぎり寿司）、あなご丼、あなご飯、茶碗蒸し、雑煮、お茶漬け、卵巻きなど多くの料理食材として用いられる。また、再度製品を焼いて熱燗酒を注ぎ、あなご酒にすることもある。

（写真５，６）

写真５　あなご手巻き寿司
（提供：伊保漁業協同組合女性部）

写真６　あなご野菜天ぷら
（提供：伊保漁業協同組合女性部）

参考文献

・文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会.「日本食品標準成分表（八訂）2024年版」.

（著者：兵庫県立農林水産技術総合センター　但馬水産技術センター 妹背 秀和）
（取材協力：下村商店）

最終更新日:2026.04.09

© 2025 suisankakohin.zukan