



## 蟹の季節（中国の蟹事情）

日本でも蟹の季節を楽しみにしている人は多いと思いますが、中国人も蟹が大好きです。日本では11月頃が蟹漁の解禁日になりますが、中国では、もう少し時期が早く、毎年、仲秋の名月の前後になると、美味しい蟹が徐々に出回ります。食いしん坊の中国人にとって、蟹を食する歴史は、おそらく二千七、八百年にもなるかもしれません。

日本では一般に「上海蟹」（シャンハイガニ）の名で知られている蟹は中国で最も知られている呼び名は「大闸蟹」（ダージャーシエ dàzháxiè、上海語 ドウザッハ）であります。

今回は、その蟹の栄養効果、食べるときの禁忌、ベストシーズンなどについて、紹介いたします。





「随息居飲食譜」

## 蟹の栄養効果

清代の漢方食事療法に関する書籍「随息居飲食譜」によりますと、蟹の性質は「甘寒」とされます。甘くて美味しいが、身体を冷やすという意味です。

漢方では古来、蟹肉は、骨髄の働きを補強する、関節の動きを滑らかにする、胃液を満たし精力を養う、血液をきれいにする、血液の循環を良くする、などの効果があるとされています。打撲による損傷の治療によく使われ、また鬱血やリウマチなどにも良いそうです。

一方、現代栄養学によりますと、蟹にはカルシウムとセレンが多く含まれます。100 グラムの牛乳には 85mg のカルシウムしか含有しませんが、蟹肉 100 グラムには 231mg のカルシウムが含まれます。牛乳のおよそ3倍ですね。骨や歯にも良く、骨粗鬆症の改善にも繋がります。カルシウムは、ストレスの緩和にも効果があります。

セレンは、蟹肉 100 グラムあたり 33.3ug 含まれています。活性酸素を分解除去するので抗酸化作用が強いです。いつまでも若々しくいたいと願う人びとには嬉しい成分ですね。血管を若々しく保つ効果があるので、動脈硬化や脳血栓、心筋梗塞などの血栓症の発生を予防します。また、最近の研究では、セレンには、がんの発生を抑制するという効果も認められているそうです。他にも、タウリンを多く含むので、肝機能の強化、疲労回復にも効果があるといわれています。赤い色の元であるアスタキチンサンは、眼精疲労に効果があります。

## 蟹を食べるときの禁忌

漢方からみて、蟹の性質は「寒涼」です。身体を冷やしますので、美味しいからといって食べすぎには注意しましょう。妊婦さんや鬱血の持ち主、皮膚病、喘息あるいは呼吸器疾患の人でも食してはいけません。特に上海蟹は、汚泥の中で生息するので、えらや内臓に大量の菌を持っています。ちゃんと洗わず充分に加熱しないで食べた場合は、急性胃腸炎や食中毒を起こす恐れがあります。

## 蟹を食べるベストシーズン

中国では毎年九月半ば以降に蟹が美味しくなります。特に霜降の後、甘みがよりいっそう増し、ますます美味しくなります。

蟹はメスとオスでは、どちらが美味しい？と議論されますが、実はどちらも美味しいのです。ただ、食べる時期によります。通常、10月以降はメスの肉が豊かになり、蟹のみそが濃くて美味しいです。11月以降はオスが食べ頃になり、白子が独特な味で癖になりそうです。



メス



オス

## 蟹を食べるときのお供



蟹は体を冷やしますので、体を温めるために生姜と黒酢を混ぜたタレを使うといいでしょう。蟹の風味も、よりいっそう引き立ちます。

アルコールは、温かい酒（紹興酒か白酒）をおすすめします。冷たいビールは、できれば避けましょう。

そうそう、蟹のタウリンには、アルコールの解毒作用もあるそうですよ。

蟹そのものも温かいうちに食べるようにし、ひとつ食べ終わるごとに、また温かい鍋から蟹をひとつ取り出し、食べるようにする方が体には優しいです。

蟹の食べ方はいろいろありますが、中国で一番人気なのは蒸し蟹です。蟹の風味がもっとも活かされるのではないのでしょうか。ゆっくり食べると、話も弾みます。日本では、蟹を食べるときは、皆さん、静かになるようですね。

日本ではもう少しで蟹の季節が訪れ、美味しい蟹が待ち遠しいですね。庶民には、少々値段が高いのが難点かもしれませんが。