

「鴨肉」に関する基礎知識

ASHIO BARBARETTE
秋田県東由利フランス鴨生産組合

秋田栄養短期大学

小原 勇人

ASHIO BARBARETTE
秋田県東由利フランス鴨生産組合

鴨肉に関する基礎知識

1. 調査項目

鴨肉について文献調査を行い、以下の11項目についてまとめた。

- ①鴨肉の歴史
- ②鴨の種類
- ③鴨肉の旬
- ④海外における鴨肉
- ⑤鴨肉の特徴
- ⑥鴨肉の栄養：脂肪酸
- ⑦鴨肉の栄養：ビタミンA・B₁・B₂
- ⑧鴨肉の栄養：鉄
- ⑨選び方と保存方法
- ⑩料理のコツ
- ⑪由利本荘市のフランス鴨

鴨肉に関する基礎知識

2. 鴨肉の歴史

肉食文化が一般的ではない明治維新前の日本で、鴨は一部の地域で食用された数少ない鳥獣類だった。

鴨肉は臭みが強いため鴨鍋では普通、ネギといっしょに煮るが、江戸時代にはセリと煮て臭みを取っていた。

今日、一般に市場に流通しているのは「飼育鴨」である。

鴨肉の名称で流通しているものの多くは、マガモを家禽化したアヒルの肉である。

野生の鴨とアヒルを交配させた合鴨、野生のマガモなども食用とされる。

鴨肉に関する基礎知識

3. 鴨の種類

鴨はきわめて種類が多く、日本に飛来する鴨だけでも30種類ほどいる。

日本で狩猟が許されている野生鴨は11種類で、主に食用とされるのはマガモ、コガモ、カルガモなどである。

マガモは「青首」とも呼ばれ、肉質は柔らかく風味満点。

飼育鴨には、マガモに似た青首種、バルバリ種、チェリバレ種、ペキン種などがある。

鴨肉に関する基礎知識

4. 鴨肉の旬

11月～3月にかけての寒中が旬。

冬場、皮下に蓄えられる脂肪によって味がよくなる。

江戸時代の医者が書いた本草書『本朝食鑑』には、鴨は肉が美味で体を温める働きがあり、「寒さが原因のしびれを毎日食べて治した」とも記載されている。

日本では、体が温まる鴨鍋、鴨すきが昔から好まれている。野生鴨は夏に捕獲できず合鴨で代用したため、合鴨は「夏鴨」とも呼ばれている。

鴨肉に関する基礎知識

5. 海外における鴨肉

鴨肉は海外でも牛肉、豚肉、鶏肉、羊肉と並びよく食され、市場では高値で取り引きされる。

日本では鴨南蛮、すきやき、治部煮などで食されるが、海外ではローストで食されることが多い。

フランスでは、鴨肉のソテーにオレンジなどのフルーツソースを合わせる人が多い。

鴨肉に関する基礎知識

6. 鴨肉の特徴

鴨肉は赤身を帯びていて、肉は柔らかく、野鳥類の中でも特においしさを誇っている。

鶏肉よりも脂質の含有量が高いため、こってりとした味である。

鴨肉の脂肪は、牛肉や豚肉の脂肪と比較して融点が低く、体温より低い14℃で溶けるので、冷めても口の中で溶けておいしく食べることができる。

口当たりはまるやかで、消化されやすくもたれない。

鴨肉に関する基礎知識

7. 鴨肉の栄養：脂肪酸

鴨肉は、血中コレステロールを下げ、生活習慣病の予防に役立つ不飽和脂肪酸の含有率が高い。

中でも、体内でDHAに変わるα-リノレン酸、リノール酸などの必須脂肪酸を多く含んでいる。

脂肪酸の理想的な摂取比は、飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸＝3：4：3とされているが、鴨肉は比較的これに近いバランスの脂肪酸を含んでいる。

脂肪酸含有量の比較

	合鴨 (皮つき)	鶏 (むね・皮つき)	鶏 (もも・皮つき)	牛 (かたロース・脂身つき)	豚 (かたロース・脂身つき)
飽和脂肪酸(g)	8.02	3.53	4.30	12.19	7.26
一価不飽和脂肪酸(g)	13.32	5.52	6.61	20.16	8.17
多価不飽和脂肪酸(g)	5.66	1.54	1.82	1.06	2.10
S:M:P	3:5:2	3:5:1	3:5:1	4:6:0	4:5:1

鴨肉に関する基礎知識

8. 鴨肉の栄養：ビタミンA・B₁・B₂

鴨肉は、強力な抗酸化作用によってがんや動脈硬化などの生活習慣病予防に効果があるとされるビタミンAを多く含んでいる。

ビタミンAは、目や皮膚の粘膜を保護し、眼精疲労の改善、皮膚病予防にも効果があるとされる。

さらに、糖質をエネルギーに変える作用があり、代謝促進の作用からダイエットにも向いているとされるビタミンB₁、B₂などのビタミンB群も多く含有している。

ビタミンB₁は、疲労回復、精神安定、ストレス解消にも効果があるとされる。

また、ビタミンB₂は皮膚、爪、髪などの細胞の再生に関与しているので、「発育のビタミン」「美容のビタミン」などとも言われている。

鴨肉に関する基礎知識

9. 鴨肉の栄養：鉄

鴨肉の鉄分には、貧血に効果的なヘム鉄が多く含まれる。「鴨ねぎ鍋」は味の相性だけでなく、栄養的な相性もよい。鴨肉のたんぱく質とネギのビタミンCによって鉄の吸収が促進されること、ネギの辛味成分であるアリシンがビタミンB₁の吸収を促すことがその理由である。これらのビタミンは水溶性なので、加熱する場合は煮汁ごといただけるものがよい。

ビタミン・ミネラル含有量の比較

	鴨 (皮なし)	鶏 (むね・皮なし)	鶏 (もも・皮なし)	牛 (もも・赤肉)	豚 (もも・赤肉)
エネルギー(kcal)	128	108	116	191	128
たんぱく質(g)	23.6	22.3	18.8	20.7	22.1
脂質(g)	3.0	1.5	3.9	10.7	3.6
鉄(mg)	4.3	0.2	0.7	2.7	0.9
ビタミンB ₁ (mg)	0.40	0.08	0.08	0.09	0.96
ビタミンB ₂ (mg)	0.69	0.10	0.22	0.22	0.23

鴨肉に関する基礎知識

10. 選び方と保存方法

選び方のポイント

- ・毛抜き処理がきちんとされている。
- ・皮に張りつつやがあり、きれい。
- ・持った時に重く感じる。
- ・赤身の色が明るく鮮やか。

保存方法

- ・きっちりとラップをして冷蔵・冷凍する。
- ・みそ漬けや燻製にする。

鴨肉に関する基礎知識

11. 料理のコツ

鴨肉、特に野生鴨の肉は、他の食肉と比べると一種のクセを持っているが、このクセがまた独特の風味となっている。

鶏肉よりもしっかりとした味わいがあるので、鍋料理に向く。

どんな野菜にもよく合うが、特にゴボウやネギとは相性抜群である。

また、セリなどの香りのある野菜と組み合わせることにより、さっぱりおいしく食べられる。

骨を肉にたたき込んだ肉でだしをとると、短時間で濃厚なだしがとれる。

鴨肉に関する基礎知識

12. 由利本荘市のフランス鴨

フランス鴨は、ステーキ用の肉としてフランスで改良された鴨肉で、野性味あふれる味と香りが特徴である。

東由利町(当時)の新たな特産物を模索していた若い農業者たちが、フランス鴨に着目したのが平成元年のことである。多くの資料を取り寄せて研究し、先進地の青森県に出かけて勉強を重ねた後、「東由利フランス鴨生産組合」を立ち上げ、フランスで評価の高い「バルバリー種」を取り寄せて数十羽から飼育を始めた。

25年あまり経った現在、由利本荘市の特産品として認知されている。

「東由利フランス鴨生産組合」では、餌に屑米を加え、あっさり上品な脂になるよう工夫している。

鴨肉に関する基礎知識

13. まとめ

文献調査を行うことにより、これまで知らなかった鴨肉の情報をたくさん得ることができた。

特に、嗜好的、栄養的に優れていることは非常に興味深い。

鴨肉は、上手に料理に使用することで、私たちの食生活に彩りを与えてくれる食材であると思われる。

鴨肉は決して身近な食材とは言えないが、今後は、その特性を生かした料理に積極的に使用していきたいと考える。