

A close-up photograph of a woven basket filled with fresh seafood. The basket contains several pieces of salmon, some sea bream (red fish), scallops, and large shrimp. The seafood is garnished with green herbs. The background is a dark wooden surface.

但馬の**美****味**しい

お魚図鑑

はじめに

兵庫県の但馬地域では、古くから沖合底びき網漁業を中心として、いか釣り漁業、べにずわいがにかご漁業、定置網漁業、採貝藻漁業など多種多様な漁業が営まれ、日本海の多様な環境で育った四季折々のおいしい魚介類が水揚げされています。

観光客など消費者の多くは、単に新鮮な魚介類を求めるだけでなく、浜ならではの「地魚」とその美味しい食べ方を知りたいと考えているのではないでしょうか。

そのため、我々「たじまのさかな」新商品・新メニューの開発推進チームは、松葉がにだけではない但馬のすばらしい魚介類をもっと多くの消費者に知ってもらいたいとの思いから、漁業者、加工業者など多くの方にお話をお聞きしながら「但馬の美味しいお魚図鑑」を作成しました。












このお魚図鑑を地域の皆様が御活用いただき、但馬の魚介類の消費拡大の一助になれば幸いです。






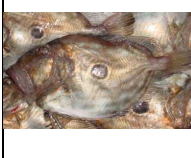





なお、ここに掲載されている69種類の魚介類は我々が独断で選びましたが、他にも魅力的な魚介類がたくさんあります。「こんな魚も入れてほしい」、「もっとおいしい食べ方がある」などご意見がありましたら教えてください。











また、「旬」については、人により意見が異なるかもしれません。是非、自分の舌で味わって確かめてみてください。








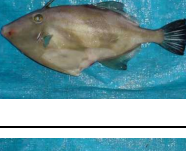





平成25年3月25日













「たじまのさかな」新商品・新メニューの開発推進チーム一同

漁法と分類	写真	標準和名 (地元での呼び名)	漁獲量の多い時期												おすすめ	
			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		
沖 合 漁 業 魚 類		アカガレイ (マガレイ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	地元では最もポピュラーなカレイとして親しまれています。底びき網の漁期を通じて、鮮魚や一夜干しとして流通します。鮮魚は、やはり煮付けが一番。その柔らかく癖のない身から、地元では薄味で炊いたものを離乳食に利用したりします。特に真冬のはたっぷりと卵を持っており濃厚な味が感じられます。手のひらサイズのを唐揚げにすれば縁側までさくさく食べられ、中華あんをかけてもとても美味です。地元では極めて新鮮なものが手に入るので刺身でも利用されますし、茹でた卵をまぶして子まぶりという郷土料理もあります。現在、アカガレイの刺身の美味しさを広めるために冷凍・解凍技術の開発が進められています。
		ソウハチ (エテガレイ、イテガレイ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	但馬でカレイの一夜干しと言えばこの魚。大きなものは肉厚で食べ応え十分、小さなものは縁側までサクサク食べられます。一夜干しでも鮮魚でも、一度焼いてから身をほぐして炊き込みご飯にすれば香ばしく、何杯でも食べられます。地元では鮮魚をネギやゴボウと合わせて煮付けにしたりもします。きれいな白身なので、ひと工夫すれば色々な料理で活躍します。
		ヒレグロ (ヤマガレイ、ベランス)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	地元では煮付けにしたら最も美味いカレイとして大人気です。ネギやゴボウと煮付けると、食欲をそそる香り、箸を入れたときの身の柔らかさ、身の甘みとうま味の虜になります。干物でも多く流通しており、もちろん焼いても美味しいですが、干物に片栗粉をまぶして唐揚げにするのもおすすめ。大根おろしとポン酢でどうぞ。
		ムシガレイ (イソガレイ、ミズガレイ、モンガレイ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	漁獲量は少なく、大きなものは高値で取引されます。しっとりとした柔らかい身は刺身にして美味しくいただけます。小ぶりのものは家庭では主に塩焼きで食されています。干物にも加工されており、ソウハチやヤナギムシガレイとは違った味が楽しめます。干物の食べ比べにいかが？
		マガレイ (クチボソ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	漁獲量は少なく、あまり人気が高いカレイではありません。しかし、非常に肉厚で大きなものは刺身で美味しくいただけます。地元では煮付けにすることが多く、弾力のあるブリッとした身は噛むと肉汁とうま味が広がります。
		ヤナギムシガレイ (ホウレン、ササガレイ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	漁獲量は少なく、超高級魚として扱われます。その姿が柳の葉を思わせることからこの名が付けました。地元では「ササガレイ」とも呼ばれます。何とんでも干物が一番。皮に切れ目を入れて、中火でサッと焼くのがコツ。身は真っ白で繊細さを感じ、ヒレから縁側にかけてかぶりつく香ばしさと甘みが感じられる極上の一品です。
		ハタハタ (小:ジンタン)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	ハタハタといえば秋田のイメージが強いですが、実は兵庫但馬も全国トップクラスの水揚げがあります。底びき網の漁期を通じて、一夜干しや鮮魚として流通します。ハタハタの一夜干しでは全国屈指の巨大産地なのです。焼くときにはグリルで中火、皮がプクプクと膨れて、うっすらと焦げ目が付くと食べ頃。たっぷりの肉汁と皮の香ばしさが絶品です。中でも春のハタハタは皮が軟らかく脂乗りが良いため、生のままそのまま焼いても美味しくいただけます。地元では、煮付け、鍋、唐揚げ、南蛮漬けなど幅広い料理の主役になります。小さなハタハタはジンタンと呼ばれ、唐揚げは香ばしく骨まで食べられるため、お子様のおやつやビールのあてにピッタリです！
		ニギス (キス、沖ギス)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	但馬でキスと言えばこの魚。干物、焼き物、フライ、すり身と多方面に活躍するオールラウンドプレーヤーです。数匹まとめて串に刺し、丸焼きにした「焼きギス」は但馬を代表する加工品で、そのまま食べてよし、煮てよし、炊き込みご飯にしてよし、という便利で素朴な一品です。ニギスの身は油との相性が良く、フライやすり身揚げは浜の家庭料理として定着しています。
		キアコウ (アコウ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	アコウは何とんでもアコウ鍋。キモ、ヒレ、肉、卵巣、胃袋、エラ、皮の7部位は「七つ道具」と呼ばれ、「アコウは捨てる所がない」と言われる所以です。アコウの値段はキモの状態と気温に大きく左右され、春になると比較的安価に取引されますが、この時期のアコウもやはり美味。コラーゲンたっぷりの身を薄い塩味で唐揚げにするとお酒のあてにもぴったりです。
		マダラ (タラ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	大きなものは1mを越え、まさに鱈腹食ったように丸まるとしています。浜では冬のオスが非常に高値で取引されます。身はご存じのとおり綺麗な白身で、鍋物や煮物、フライに、白子といわれる大きくブリブリの精巣は、サッと湯通ししてポン酢で食べたり、天ぷらにすると濃厚な味が口いっぱいに広がり絶品です。春先には小ぶりのタラが多く見られ、干物に加工されています。軽くあぶってマヨネーズと一味を付けて、じっくり噛んでみてください。あふれ出る味わいにビールが欲しくなりますよ。
	タナカゲンゲ (ババダラ、キツネダラ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	ババアにキツネ!?!...地元での呼び名がその愛嬌ある見た目を表しています。寒くなり始める秋口には鍋の材料として活躍します。しっとりとした白身とコラーゲンを含むトロトロの皮は口当たりが良く、昆布醤油のあっさり味でも、チゲ鍋風のピリ辛でも楽しめます。唐揚げにしてあんかけにすると、その見た目からは想像できない上品な一品に仕上がります。	

漁法と分類	写真	標準和名 (地元での呼び名)	漁獲量の多い時期												おすすめ		
			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月			
沖合漁業 魚類		ノロゲンゲ (ドギ、ゲベ、ノメ)	■	■									■	■		つるつとした肌につぶらな瞳の憎めない顔をしています。表面はコラーゲンたっぷり、汁物に入ると上品な味わいが楽しめます。他にも煮付けや天ぷらなどいろいろな料理を楽しめます。加工品として干物も販売されており、さっと焼いてレモン汁を少しかけると、酸味との相性が絶妙です。	
		アカムツ (ノドグロ)											■	■		全国的に有名になった高級魚ノドグロ。白身とは思えない芳醇な旨味と脂があり、なんと言っても塩焼きが一番。箸を入れたときに溢れる肉汁と、白身のフワリとした身は、ノドグロでしか味わえないと言っても言い過ぎではありません。鮮度が良ければ刺身もおすすめ。柔らかく脂のうま味を堪能できます。小さなものは頭を落として汁種にすると、だし汁に上品なうま味加わります。干物にしてもその旨さを堪能できることから、地元では開き干しにも加工されており、お土産品として重宝されています。	
		ハツメ (アカラ、アカハタ)			■	■											地元ではアカラと呼ばれ、春先に多く水揚げされます。比較的安価に取引されていますが、癖のない白身は、塩焼きにしてよし、煮付けにしてよし、唐揚げでも上品な味を楽しめます。お買い得ですよ。
		ユメカサゴ (キンキ、ヒメ)			■	■								■	■		地元ではキンキと呼ばれますが、関東などでキンキと呼ばれる魚とは全く別の魚です。身はあっさりとした白身で、塩焼きや煮付けで美味しくいただけます。開き干し加工もされていて、大きめのものだと程よく脂がのって、焼くと香ばしく脂の甘みが楽しめます。
		キダイ (レンコ、レンコダイ)												■	■		マダイの親戚ですが体色がヒレを含めて全体的に黄色みがかったいるのですぐに区別できます。夏の終わりから秋にかけては脂が乗ってくるので、尾頭付きの塩焼きにすると非常に美味です。小ぶりのものは3枚におろして酔じめにするとお酒のあてにもってこい。特に皮と身の間には濃厚な脂の甘みがあって絶品です。
		マトウダイ (マトウ、ガクドウ、バトウ、ツキノワ)												■	■		体の中央に黒い斑点があり、弓的的に似ているため「的鯛」になったという説と、馬面のために「馬頭鯛」と呼ばれたという説があります。体は扁平で頭が大きく、お世辞にも美味しそうには見えませんが、非常に美味な魚です。秋口になると程よく脂がのって甘み増し、刺身が非常に美味しくなります。加熱するとうま味が増すので、煮付けや焼種として地元では昔から愛されている魚です。アラはすまし汁でどうぞ。
		マアナゴ (アナゴ、ハモ)												■	■		日本海の深海に生息し、底びき網で漁獲されるアナゴは太く、大きく、江戸前や瀬戸内海のアナゴとはかなり違う姿をしています。このアナゴを蒲焼きにすると、ウナギに勝るとも劣らない濃厚なうま味と脂の甘みが味わえます。最近は甘辛干しなどがテレビで取り上げられ、おみやげ物としても人気があります。
		カナガシラ												■	■		頭が大きく金槌のようなのでカナガシラと呼ばれています。ホウボウと似ていますが、ホウボウよりも安価で取引されています。大ぶりなのは刺身にするとしっかりとした歯ごたえと、やわらかな甘みが口の中に広がります。しかし何といってもこの魚は汁種が一番！味噌汁にすると素晴らしいうま味が感じられます。白身で癖のない味は、和風のみならず、ブイヤベースやマトソースなど、洋風にも中華風にも何にでもよく合います。
		エイ類			■	■								■	■		エイ類は赤エイやコモンカスベなど数種類が水揚げされていますが、量はそれほど多くありません。地元ではヒレを煮付けにします。少し濃いめの味付けで煮付けるのがポイント。綺麗な筋繊維の身は箸で簡単にほぐれ、食べるとシャクシャクと心地よい歯ごたえを楽しめます。煮ごもりも美味しいですよ。
沖合漁業 軟体類		ホタルイカ (ホタル)			■	■										但馬に春を告げるホタルイカ。富山県が有名ですが、兵庫県は全国一の座を競う漁獲量を誇ります。食べ方は何といってもボイル。海水程度の約3%の塩水で一気に入らぬ茹であげます。はち切れんばかりにプリッと膨れた茹でたてのホタルイカ。口に入れると身に含んだ塩分と、強烈なうま味が口の中に広がります。更に酢味噌をつけると、酸味とうま味の相乗効果で、いくらでも食べられます。茹でたホタルイカは甘酢に漬けたり、かき揚げにしたり、炒め物の具材にしたり、どんな料理でも活躍します。浜坂町漁協では獲れたての生のホタルイカを「浜ほたる」として販売しています。是非茹でたての美味さを味わってください。生のホタルイカで佃煮にしても美味しいですよ。	
		ミズダコ (タコ、オキダコ)												■	■		秋口や春に多く水揚げされ、比較的高値で取引されています。大きいものは3mくらいになり、足は太くて長く、頭も吸盤も大きいのが特徴です。多くは茹でて切り身で販売されており、水分が多く軟らかい印象を受けます。マダコと比べると歯ごたえはやや頼りなさを感ずりますが、ゆっくり噛むとうま味がにじみ出せます。天ぷらや唐揚げ、煮物など地元では幅広く調理されています。

漁法と分類	写真	標準和名 (地元での呼び名)	漁獲量の多い時期												おすすめ					
			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月						
沖合漁業 軟体類		エゾボラモドキ (アカバイ)																	地元では非常に人気のあるバイ貝です。殻がしっかりしていることもあり、むき身で販売されることが多いです。身はコリコリとして、噛みでいるうちに甘みが口の中に広がります。軽く湯がくと更に身が締まり、食感と噛んだときのうま味が引き立ちます。酢味噌に和えると酸味とうま味のバランスが絶妙です。カレーに入れても美味しいですよ。	
		エッチュウバイ (シロバイ、デボガイ)																	アカバイに次ぎ、比較的多く漁獲されるバイ貝です。殻が柔らかく、すぐに割って身を取り出すことができます。刺身でも美味しいですが、熱を通すことで甘みとうま味が増します。地元では煮付けのほか、天ぷらやおでんの具材、バター炒めやグラタン具材など幅広い料理に用いられます。キモの部分は濃いめの味付けで煮付けてみてください。程良いうま味と苦味が口中に広がりお酒が進むこと間違いなしです。	
沖合漁業 甲殻類		ズワイガニ(雄) (松葉ガニ、タテガニ)																	但馬を代表する冬の味覚の王者です。但馬では5つの港で水揚げされ、産地や漁船名を示したタグが付けられています。茹でてよし、焼いてよし、刺身でもよし、しかし冬といえば鍋、かにすきに勝るものは無いでしょう。民宿のように昆布だしに薄口醤油やみりんを加えても良いですが、ご家庭ではシンプルに昆布だしの鍋、つけダレはポン酢。これで十分です！ カニは赤くなって2,3分が食べ頃です。火を通しすぎると身がもさもさするので、食べる分ずつ鍋に入れるのがポイントですよ。しゃぶしゃぶでも良いですね。	
		ズワイガニ(水) (ミズガニ、スットン、スッポン、若松葉)																	脱皮を終えて間もないズワイガニで、松葉ガニより殻が固くないのが特徴です。松葉ガニと同じように、かにすきにしても良いですが、茹でガニをおすすめします。ミズガニは甲羅を外し、1肩ずつに割った状態で、茹ですぎないのがポイントです。家庭で茹でるのが難しい場合は、茹でてあるのを買いましょう。殻からの身離れが良く、冷めても十分なうま味、甘みを感じることができます。蒸しガニも美味しいですよ。	
		ズワイガニ(雌) (セコガニ、コモチ)																		雌のズワイガニです。茹でて食べるのが一般的で、外子と呼ばれる甲羅の外の卵はプチプチとした食感を、内子と呼ばれる甲羅の中の卵巣は濃厚なうま味を楽しめます。オスと違って小さいため、足の身を食べるのが難しいですが、会話を忘れて必死に食べる…まさにカニを食べる醍醐味です。地元では活きたセコガニを使って、ご飯と炊き込んだセコ飯や、味噌汁に入れたセコ汁など地元ならではの絶品料理があります。活セコガニが手に入れば、是非お楽しみください。
		ベニズワイ (ベニガニ)																		近畿では唯一、香住漁港だけで水揚げされるベニズワイ。他産地と比べて鮮度が抜群に良く、地元では「香住ガニ」としてブランド化されています。ズワイガニと比較して安く、加工原材料としてのイメージが強いカニですが、それは昔の話。鮮度保持と加工技術の進歩で「ボイルならズワイガニよりベニズワイの方が好き」という熱烈なファンが急増中です。茹でたカニは、甘みが強く、そのままでも十分美味しいですが、マヨネーズとの相性が抜群。殻が柔らかくて身離れも良く食べやすいことからお子様も大好きになりますよ。
		クロザコエビ (シロエビ、モサエビ)																		但馬で獲れるエビの中では「王子様」的存在です。焼いても、蒸しても、汁種にしても美味しいですが、やはり刺身が一番です。甘さ、香り、プリプリ感、どれをとっても食べた人を唸らせるものがあります。刺身にした後頭を味噌汁にすると、それだけで濃厚な出汁がとれ、2品楽しむこともできます。最近は船上で獲れたてを生きたまま急速冷凍しており、周年の流通が可能になりました。ご家庭で流水解凍すれば、刺身はもとより獲れたての味をお楽しみいただけます。
		トゲザコエビ (クローエビ、ドロエビ、ガラエビ)																		クロザコエビの親戚ですが、漁獲量が少なく、死んだ後の変色が早いことから地元でしか味わえないエビです。クロザコエビに比べて更に甘みが強く、地元ではクロザコエビより人気があります。食べるなら断然、刺身がおすすめです。トロっとした身を口に含むと口の中であとろけながら、濃厚な甘みとうま味が広がります。
		ホッコク アカエビ (アカエビ)																		一般的にアマエビと呼ばれるエビです。但馬でも漁獲量が多く、生鮮や冷凍で多く取引されています。食べ方はやはり刺身が一番。トロっとした食感と甘み、飲み込んだ後に口に残るうま味のバランスは絶品です。小ぶりのものは丸ごと唐揚げにすると香ばしく食べることができます。クロザコエビと同様に、近年は急速冷凍が普及し、年間を通じて通販などで手に入りやすくなっています。
		イバラモエビ (オニエビ)																		漁獲量は少ないですが、鬼のような厳つい見た目から人気のあるエビです。身はしっかりとっていて甘みと香りが程よく、刺身でも美味しいですが、火を通すと甘みとうま味が一層強く感じられるようになります。特に焼き物では身のモチモチした食感を楽しめ、軽くレモンを振ると爽やかなレモンの酸味とエビの甘みの相性が絶品です。

漁法と分類	写真	標準和名 (地元での呼び名)	漁獲量の多い時期												おすすめ	
			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		
沖合漁業 甲殻類		モロトゲ アカエビ (シマエビ、 スジエビ)														漁獲量は少ないですが、赤褐色の縞模様が美しく人気のあるエビです。身質はしっかりといて甘みもあるため、刺身にすると非常に食感で楽しませてくれます。地元では刺身のほか、焼き物や煮物などそのしっかりとした身質を活かした料理で美味しく食べられています。
		マアジ (アジ)														
沿岸漁業 魚類		マサバ (サバ)														但馬では定置網でまとまって漁獲されるほか、5月頃に釣りでも漁獲されています。この5月のサバ、特に30cmを少し超えるくらいのサイズは脂が乗っていて甘みがあり、しめサバや焼き物にして最高の品です。それより一回り小さいサバは、浜では人気があります。煮付けやみそ煮にするのに最適です。ポイントは火を通しすぎないこと。身のふっくらとした柔らかさが残るように強火で一気に火を通しましょう。サバのヘシコ(糠漬け)はお土産として人気です。
		ツクシトビウオ (カクアゴ)														5月頃からすくい網や定置網で漁獲されるこのトビウオは、その名の通り角張った見た目、地元では夏の始まりを告げる魚です。刺身が美味で、柔らかな身とほのかな脂の甘みが絶品です。塩焼きにすると一転してしっかりとした身質になり、軽くレモンを搾ると身の甘さが引き立ちます。
		ホソトビウオ (マルアゴ)														但馬ではカクアゴからおよそ2週間遅れて小ぶりのものから漁獲されます。身質はカクアゴに比して柔らかめで、大きなものは刺身でも食べられますが、フライや蒲焼きがおすすめです。地元ではチクワの原料となっており、「アゴちくわ」は代表的な土産物の1つになっています。
		イワシ類														但馬では、春や秋にマイワシやウルメイワシが定置網で漁獲されます。イワシは鮮度が良ければ刺身が絶品。程よい脂の甘みと、とろけるような肉質が味わえます。煮付けにすると柔らかな身が少し引き締まり、うま味も凝縮されて、とても味わい深い一品が出来上がります。
		スズキ (小:セイゴ)														夏場に多く漁獲されるスズキは白身で淡泊な弾力のある身をしており、関西では特に夏には「洗い」にします。クセのない繊細な身は、ムニエルや塩焼き、フライなどが一般的ですが、風味を殺さないことが大切です。切り身に軽く塩をして野菜などと一緒に蒸し調理すると、身のしっとり感と程よい脂が野菜と共に美味しいだけ、おすすめです。
		ウマヅラハギ (ハゲ、 ウマヅラ、 チュウコウ)														一般には冬の魚として知られていますが、但馬では夏から秋にかけて多く漁獲されます。身はフグの仲間特有のしまりがあり、そして肝が美味しいのです。刺身にその肝を溶いた肝醤油をつけるとコクが加わり、非常に美味しいです。塩焼きにしても美味しいですが、煮付けもまた格別です。少し濃い目の味付けで、強火でサッと煮付け、肝を添えると豪華な一品となります。
		カサゴ (ガシラ)														関西では一般的にガシラと呼ばれます。岸近くに生息するものは黒っぽく、沖合の深場に生息するものは鮮やかな赤い色をしています。頭や口が大きくイカツイ外見ですが、プリッとした白身で骨離れ良く美味しい魚です。身はあっさりしているので濃いめの味付けの煮付けが一番。他にも唐揚げや、味噌汁など、どのように調理しても美味しく食べることができる便利な魚です。
		ウスメバル (コムギ)														但馬の重要な初夏の味覚です。一本釣りで漁獲されて、比較的高値で取引されています。塩焼きや刺身にもしますが、何といても煮付け。適度な脂としっとりした繊維質の白身は、うま味も強く、醤油との相性が抜群で、ご家庭でも簡単に作れます。地元の居酒屋でも、民宿でも提供されていますので、是非ご賞味ください。
		クロソイ (クロソ、モツ、 クロガンナ)														ソイの仲間では最も高級と言われています。まずは刺身をお楽しみください。身の香りを楽しむためにも早めにエラや内臓を取り出すのがポイントです。さらに皮をひいて1日冷蔵庫で寝かせると、うま味がグンと増します。脂ののりが良く、塩焼きや煮付けでも楽しめます。
		タヌキメバル (ハト)														メバルの仲間でもソイに似た姿をしています。ソイ同様に綺麗な白身で、初夏が旬と言われています。旬時には刺身で食べるのが一番です。あっさりしていますが、噛むと柔らかいうま味が感じられる、魚好きな通好みのお魚です。
	キジハタ (アカミズ、 ワカミズ)														神戸や大阪方面ではアコウと呼ばれる高級魚。ハタの仲間特有のしっかりとした身質で、旨みも濃いのが特徴です。薄造り(刺身)はスダチ等の柑橘類が良く合います。残ったアラは、味噌汁や潮汁にして濃厚な出汁を味わってください。	

漁法と分類	写真	標準和名 (地元での呼び名)	漁獲量の多い時期												おすすめ			
			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月				
沿岸漁業魚類		チカメキントキ (ヒノシタ、キンメ、キントキ)															地元ではキンメと呼ばれますが、キンメダイとは全く別の魚です。真っ赤な体色と大きな目が特徴のこの魚は、夏場に釣りで漁獲されます。白身でしまった肉質は薄造りの刺身が一番。しっかりした歯ごたえと旨みが味わえます。煮付けにしても美味で、やみつきになりますよ。	
		ヒラメ															春頃と秋口に釣りで漁獲されると共に、底びき網でも漁獲されます。何といても薄造りの刺身で食べるのが一番。弾力のある食感としっとりした甘み、さらに縁側を口に含むと上品な脂のうま味が口中に広がります。ドレッシングやソースとの相性も良く、洋風にマリネ、ムニエルも良いですね。	
		ブリ (小小:ヒデリゴ 小:ツバス 中:ハマチ 大:マルゴ、ブリ)																但馬ではほぼ周年漁獲されますが、春先にハマチ、初夏にツバス、秋からハマチ、冬にブリと時期によって獲れるサイズが変わるのが特徴です。秋のハマチと冬のブリは脂ののりが良く、刺身でトロツとした強い甘みが楽しめます。対して春のハマチとツバスはあっさりしており、対照的な味が楽しめます。刺身の薬味をニンニクにするとハマチの旨味が引き立ち、更に深く味わえるので一度お試しあれ。
		サワラ (小:サゴシ)																近年、日本海での漁獲が増えているサワラは、9月から10月に小ぶりのサゴシと呼ばれるサイズが、春頃には一回り大きなサワラが漁獲されます。西京漬けなどが一般的ですが、鮮度の良いものが手に入ったら刺身でどうぞ。特に表面を軽くあぶったタタキは、皮の香ばしさと身のしっとり感のバランスが最高です。
		クロマグロ (小:ヨコ、ヨコワ 大:シビ)																但馬では秋から冬にひき縄で釣る小さなヨコワが主体で、まれに春から初夏に定置網に大きなシビが入ることがあります。冬場のヨコワは1kg程度のみサイズで、お手頃です。脂が少なくあっさりしていますが香りが良く、刺身で食べると口の中に何とも言えないマグロの風味が広がります。血合いの周りは漬けておくとご飯のお供に最適です。
		メダイ (エチオピア)																濃厚な脂が特徴の魚で、地元では民宿などで常に引き合いのある人気の魚の1つです。春先は旨味が有り、刺身で美味しくいただけます。秋から冬にかけては特に脂がのって、刺身だけでなく塩焼きや揚げ物などで楽しめます。特におすすめの食べ方は、しゃぶしゃぶ。ポン酢の酸味と魚の旨みがたまりませんよ。
		マダイ (タイ)																魚の王様といわれるマダイ。「桜鯛」と呼ばれる春先の産卵前のマダイは見た目も味も一級品、「紅葉鯛」と呼ばれる秋のマダイは脂乗りが最高です。マダイは、やっぱり刺身。獲れたてより、絞めてからしばらく熟成させた方が旨みが増します。残ったアラは、濃いめの味付けでアラ炊きに、マダイも捨てる所がありません。
		クロダイ (チヌ)																関西では一般にチヌと呼ばれ、釣人に人気の魚です。内湾に多く生息するため、その臭いを敬遠する方もいますが、日本海のものには全くクセがなく刺身で楽しめます。塩焼きがポピュラーですが、フライパンに油をひいて弱火でじっくり焼き上げれば、皮の香ばしさと身のジューシーさがたまらない逸品です。皮と身の間に旨味が多いので、それを活かした料理でどうぞ。
	ホウボウ																鮮やかな赤色に少し薄紫を帯び、特徴的な大きなヒレを持った、何とも美しい魚です。秋口から冬場に身の旨味が増し、旬を迎えます。脂分が少なくあっさりとした白身は、薄造りにして甘めの刺身醤油の相性がぴったりです。また、鍋物や汁種にするとも良い出汁が取れ、何とも言えない旨味を感じさせる、美味しい魚です。	
沿岸漁業軟体類		スルメイカ (マイカ、シママイカ、シバイカ)															夏を代表するシロイカに対し、春を代表するイカがスルメイカです。近年は漁獲量がそれほど多くないですが、但馬では真イカと呼ばれるほど漁獲量が多い時期もありました。5月頃の小さな物は刺身にして甘みと柔らかな歯ごたえを楽しむのが一番です。また、熱を通すと旨味が増すので、炒め物や揚げ物、小さなものはイカ飯が絶品です。その名の通り一夜干しスルメに加工されたものは、軽くあぶってマヨネーズを付けるとビールが進みますよ！	
		ケンサキイカ (シロイカ)															但馬ではシロイカと呼ばれる夏を代表する重要魚種。シロイカ釣漁船の漁り火は但馬の夏の風物詩です。このイカは何となく刺身が絶品です。真っ白で綺麗な身は噛むと舌にまとわりつく濃厚な甘みがたまりません。地元民宿では活イカ料理が提供され、鮮度抜群のシロイカの透明な身とコロコロとした食感を楽しめます。足も刺身で食べてみてくださいね。	
		ソデイカ (アカイカ)																秋から冬にかけて漁獲されるアカイカは、大きな物では10kgを超えて、刺身だと200人前になるほど大型のイカです。不思議なことに冷凍して寝かせるとうま味と甘みが増してくるので、刺身やにぎり寿司も一度冷凍してから食べる方が美味しいです。もっちりとした食感が一番の特徴で、熱を通して固くなりにくいのでステーキや炒め物、煮付けなど幅広い料理で活躍します。

漁法と分類	写 真	標準和名 (地元での呼び名)	漁獲量の多い時期												お すす め		
			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月			
沿岸漁業 軟体類		ヤリイカ (サスイカ、 テナシ、 ケンサキ)	■														漁獲量はそれほど多くありませんが、地元では細長い姿や足の短さを指して、ケンサキやテナシと呼ばれています。コリコリとした食感が一番の特徴で、刺身や細造りにしてイカそうめんとして食べるのが一番です。また、足と胴に分けて掃除してからサッと茹でて醤油マヨネーズを付けて食べると子どもから大人まで虜になる美味さです。
沿岸漁業 貝類		クロアワビ (アワビ)			■	■	■										言わずと知れた高級食材です。旬は初夏で、身も厚くうま味も増すため、刺身が最も一般的な食べ方です。また、塩でもんで身を固く引き締めたアワビを冷やして食べると磯の香りが引き立ち、さらに美味しい食べ方とされています。最近では但馬でも養殖をする業者があり、昔に比べると少しですが身近な食材になりつつあります。
		サザエ			■	■	■	■	■								言わずと知れた磯野家の長女です。日本全国に分布し春が旬と言われていますが、一年を通じてそれほど味に変化がないように思われます。鮮度の良いものは刺身にして食べると、内臓と足の肉の食感の違いを楽しむことができます。しかし、何といても壺焼きが一番でしょう。加熱することでうま味と磯の香りが引き立ちます。
		イワガキ						■	■	■							冬に鍋物やカキフライとして食べられているマガキに対し、イワガキは夏場が旬の大型のカキです。一部地域では養殖もされていますが、但馬では漁師が天然のイワガキを漁獲します。きれいな海で時間をかけて育ったイワガキは濃厚でクリーミーな味わい。レモンを絞って生はもちろん、蒸しガキやカキフライも最高です。
		イガイ						■	■	■							イガイとムラサキイガイの2種があります。ムラサキイガイは別名ムール貝と言われ、フランス料理で有名です。但馬では夏場に多く食されていて、蒸し焼きにしてレモンを軽く絞ると濃厚なうま味と爽やかな酸味が絶妙です。また、イガイの煮汁で炊くイガイ飯は言葉では言い表せないうまさで、間違いなく2杯は食べられます。是非ご賞味あれ。
		ムラサキ インコ (クロクチ、 ガソウ)						■	■	■							地元ではクロクチの名で親しまれているこの貝は、夏場の汁種として最も親しまれています。小さな貝ですが、味噌汁に入れると非常に濃厚な出汁が取れ、うま味が際立ちます。裏技はカメノテと一緒に味噌汁に入れること。旨みが合わさってより一層美味しい出汁になります。
沿岸漁業 甲殻類		カメノテ					■	■	■								亀の手に似ていることからその名もカメノテ。フジツボの仲間まで全国至る所で見られます。塩茹でやバター炒めにして、殻をむくとピンクの柔らかな身が現れ、口に含むと磯の香りと上品なうま味の虜になること間違いなしです。小さな物は味噌汁に入れると上品な出汁が出ます。地元では夏場のおつまみや枕種として昔から愛されてきました。
沿岸漁業 藻類		イワノリ	■												■		但馬の岩のりは日本海に広く分布している「ウップルイノリ」です。荒れる冬の日本海の磯で手作業で収穫し、主に板ノリに加工されます。地元食料品店等にはほんの少量しか出回りませんので、見つけたら是非手に入れてください。ちぎって汁物に浮かべたり、海苔巻きにすると贅沢な磯の香りを楽しめます。
		ウミゾウメン						■	■								但馬の海が暖かくなり始めると岩の上に数十センチの赤褐色のうどんのような海藻が生えてきます。これが知る人ぞ知るウミゾウメンで、万葉集にも「縄苔(なわのり)」として登場するそうです。生にポン酢をかけただけでとても美味しいですが、茹でると鮮やかな緑色に変わりプチプチとした独特の食感を楽しむこともできます。
		ホンダワラ (ジンバ)						■	■	■							冬から春にかけて多く獲れるホンダワラは、地元ではジンバ(神葉)の名で親しまれています。ほとんどが佃煮として調理され、多くの家庭でその家の「ジンバの佃煮」の味を持っています。シャクシャクとした歯ごたえと、じんわりと口の中に広がる磯の香りは病みつきになること間違いなし。一年を通して瓶詰めのお土産品も販売されていますので、是非お買い求めください。
		モズク (モゾク)						■	■	■							ホンダワラなど他の海藻に付着して生えることから「藻付く」と名付けられたといわれます。実はモズクとして流通しているものの多くは沖縄県で養殖されているオキナワモズクで、このモズクとは全くの別種。また、但馬にはもう1種類イシモズクという種類もあります。定番の「モズク酢」はもちろん美味しいですが、おすすめは「モズク雑炊」。出汁の旨味に磯の風味と海藻の旨味が加わり、お鍋の締めにとってこいです。
		ワカメ						■	■	■							但馬に春の訪れを告げるワカメ。板わかめ、塩蔵わかめなど色々な形で売られています。水でもどして、そのままポン酢を付けたり、酢の物にしたり、味噌汁に入れたり幅広く食べることができます。しかし、4月に但馬に来たら、何といてもしゃぶしゃぶが一番。日本海のワカメは葉が柔らかいので、シャキシャキと気持ちよい歯ごたえと磯の香りが最高の一品です。

「たじまのさかな」新商品・新メニューの開発推進チーム構成員

兵庫県漁業協同組合連合会但馬支所 統括代理	西上 幸作
但馬漁業協同組合 直販加工部長兼加工場長	和田 耕治
浜坂町漁業協同組合 直販課長	岡村 知宏
浜坂町漁業協同組合 直販部職員	宮脇 一也
浜 貞 商 店 代表者	濱上 栄作
原 徳 販 売 代表者	原田 敦行
香美町商工会 青年部長	松岡 大悟
株式会社香住観光公社 専務取締役	坂下 健市
北部農業技術センター農業・加工流通部 研究員	岡田 佑太
但馬水産事務所 水産業専門技術員	内田 径孝
但馬水産事務所 普及指導員	中村 明平
但馬水産事務所 普及指導員	佐藤 政男
但馬水産事務所 普及指導員	瓢 雄介

平成 25 年 3 月 初版編集・発行

【事務局】 兵庫県但馬県民局但馬水産事務所
〒669-6544 美方郡香美町香住区香住 1852-4
TEL : 0796-36-1153



編集・発行／「たじまのさかな」新商品・新メニューの開発推進チーム

(事務局：但馬水産事務所)