

は
じ
め
ま
し
て
の
お
魚
南
あ
わ
じ
ブ
ッ
ク

Nice to meet you in MinamiAwaji City

 Fish Book

南あわじで獲れる お魚を紹介!!

南あわじ市では、様々な種類の魚が水揚げされています。

季節によって獲れる魚、美味しい魚は違います。

スーパーなどでよく見かける魚から、初めて見るような魚まで南あわじ市で獲れた魚を詳しくご紹介していきます。



標準和名 シラス
サイズ 2 cm前後
地方名 しらす
調理法 釜揚げ、ちりめん、くぎ煮

ほとんどがカタクチイワシの稚魚。生のシラスを食べるときは鮮度がとても大事。釜揚げはふっくらとおいしい。さらに太陽をあびた干したての「ちりめん」は、良い香りと味がしっかりついて、とてもおいしい。



標準和名 マアジ
サイズ 25 cm～45 cm程
地方名 とつかあじ
調理法 刺身、煮る、焼く、フライ、南蛮漬け
(小：別あじ、よりあじ)

お刺身、たたき、なめろうなど、いろいろな食べ方があります。南あわじでは、一本釣りでもとられる「沼島のアジ」がおいしいととても有名です。夏は小型、秋から冬は大型のものがおすすめ。



標準和名 マダイ
サイズ 20 cm～90 cm程
地方名 たい
調理法 刺身、煮る、焼く、蒸す、鍋、宝楽焼
(小：ちゃりこ、かすご等)
(小鯛)南蛮漬、寿司、おせち

春は「桜鯛」、秋は「紅葉鯛」とも呼ばれる。丸山の鯛はむかしから皇室にも献上されるほどおいしい。甘みと弾力のあるお刺身や、汁物にしてもとてもおいしいダシが出る。



標準和名 スズキ
サイズ 80 cm前後(小：30cm 前後)
地方名 すずき
調理法 刺身、焼く、唐揚げ、あらい
(小：せいご)

おいしいのは夏と冬。夏はお刺身や洗いがおすすめ。また、皮に風味があるので、焼くと味わい深い香りがする。たっぷりした優しい白身は蒸し料理にも向いている。



標準和名 ブリ
サイズ 30 cm～100 cm前後
地方名 ブリ・メジロ、ハマチ・ツバス
調理法 刺身、煮る、焼く、照り焼き、鍋

白身で、味がしっかりしているので、お刺身だけでなくブリしゃぶや照り焼き、煮つけなどもおいしいです。アラからもとても良いダシが出るので、大根と一緒に煮る「ブリ大根」がおいしいです。



標準和名 ハモ
サイズ 100 cm前後
地方名 はも
調理法 湯引き、天ぷら、唐揚げ、はもすき

梅雨のハモは皮がうすく、身がふんわりとしてとてもおいしい。淡路ではタマネギといっしょに煮込む「ハモすき」が有名。コラーゲンがたくさんあり、かまぼこの材料にもなっている。



標準和名 ウマヅラハギ
サイズ 30 cm前後
地方名 ながはげ
調理法 刺身、煮る、唐揚げ、みそ汁

カワハギよりも大きく、肌色に近い白身で歯ごたえがある。肝が大きく濃厚で甘い。血抜きした肝をお刺身にのせて一緒に食べるとおいしい。



標準和名 マダコ
サイズ 45 cm～70 cm程
地方名 たこ
調理法 刺身、煮る、ポイル、天ぷら、酢の物

鳴門の潮にもまれたタコは身があつく、いい香りがしておいしい。梅雨のタコは「麦わらダコ」と呼ばれ、太い足に甘みとおいしさがつまみで、噛めば噛むほどうまみを感じられる。

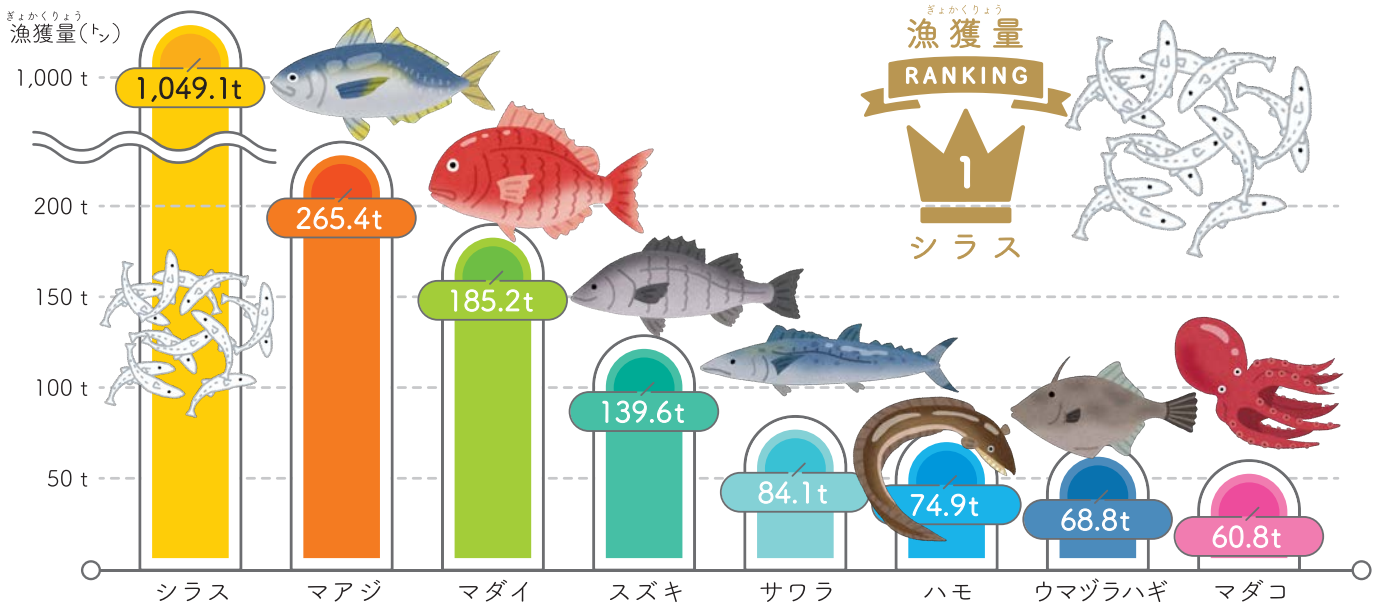


標準和名 マサバ
サイズ 40 cm～60 cm程
地方名 さば
調理法 刺身、煮る、焼く、フライ、しめさば
(小：さばなご)

小型のものは焼いてもかたくならない。唐揚げや吸い物におすすめ。身やアラから濃厚なおいしいダシが出るので、煮つけや焼くのもよい。新鮮なものはお刺身で食べても酢で締めても、とてもおいしく食べられる。

南あわじの魚種別漁獲量

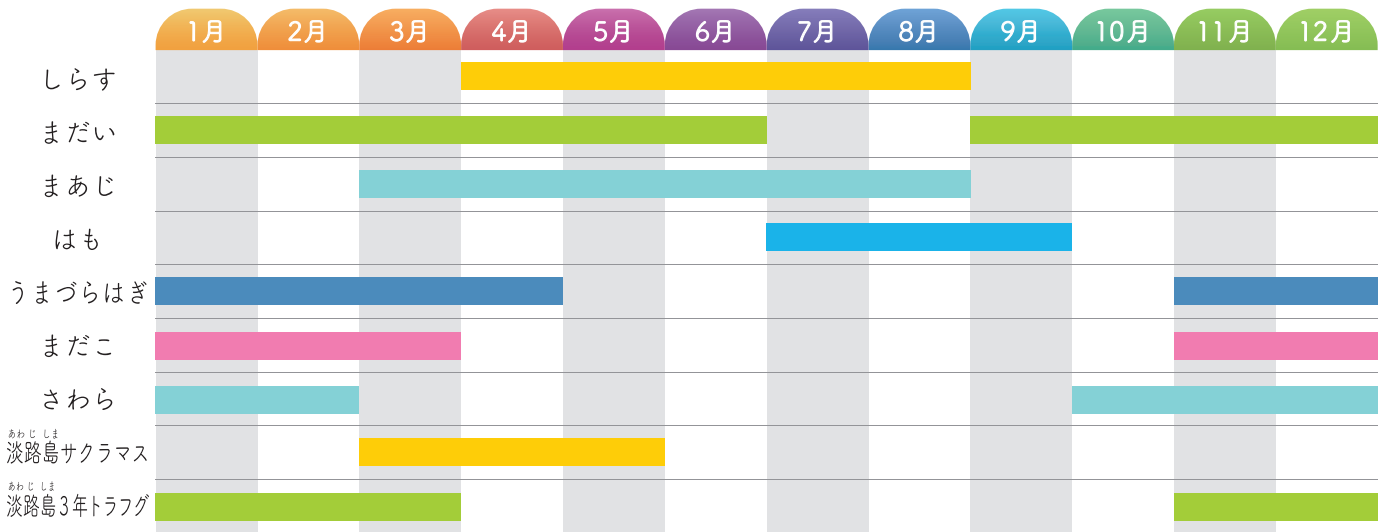
淡路島は「御食国」といわれ、神や天皇に食物を献上していました。現在でも、淡路島の最南端にある南あわじ市では、しらすや真アジ・真タイ・ハモやフグをはじめとする水産物は市場でも高い評価を得ています。



出典：市内各漁業協同組合「漁種魚種別月別年計表（平成30年・令和元年）」

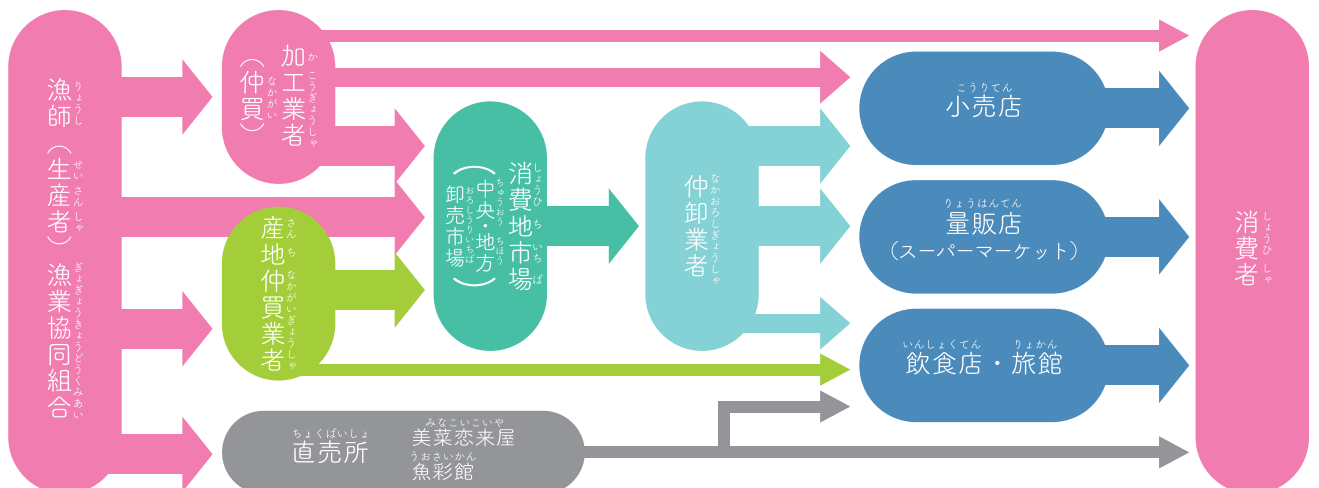
おさかな旬カレンダー

「旬のお魚」はやはり旬の時期に食べたいものです。ここでは鮮魚の旬（出回り時期）がひと目でわかるように、各魚種を月ごとにまとめています。



お魚が食卓に届くまで

一番おいしい状態で消費者の食卓に届くように出荷されています。“生きたまま”、“しめ”、“一尾一尾丁寧に血抜きを行う”など、鮮度・おいしさを保つための工夫があります。だから南あわじの魚は『鮮度抜群』で、『おいしい』のです！



南あわじの主な漁法

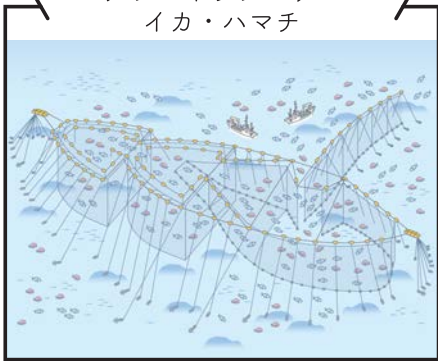
漁の歴史は古く、魚のとくちょうに合わせて、いろいろななままりの中で、様々な漁具や漁法が生まれてきた。

定置網漁

魚の通り道に網を仕掛けて、魚をとる。魚の習性（しゅうせい）や潮（しお）の流れをよんで、設置場所を決める。

対象魚

アジ・イワシ・サバ
イカ・ハマチ

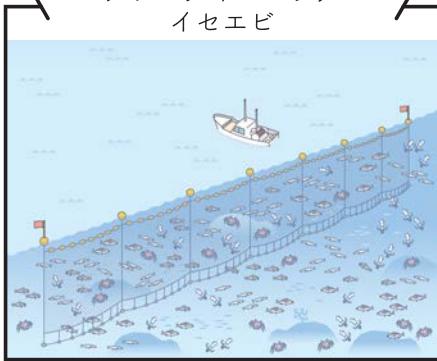


刺網（建網）漁

魚の通り道におび状の網を仕掛けて、魚を絡めてとる。「刺（さ）し網」ともいう。歴史は古く、網の中では一番かんたんな仕掛け。

対象魚

アジ・タイ・ヒラメ
イセエビ

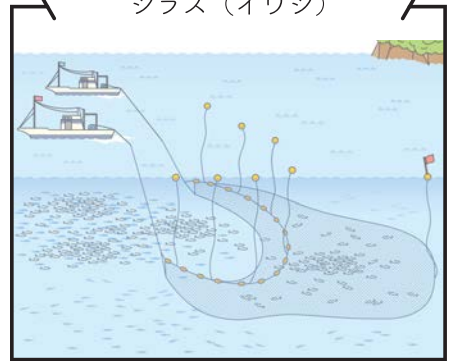


船曳漁

2隻（せき）の漁船でふくろ状になった網を曳（ひ）いて、海面の近くにいる魚をとる。禁漁（きんりょう）の期間や場所を設けるなど工夫が必要。

対象魚

シラス（イワシ）

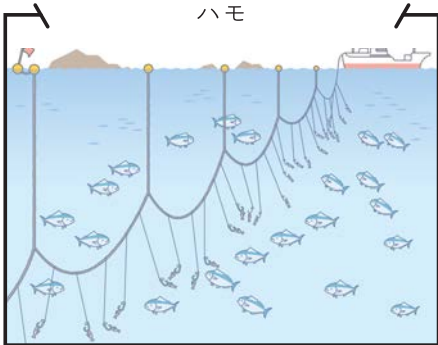


はえ縄漁

一本の幹縄（みきなわ）に針のついた枝縄（えだなわ）が一定間隔で付いている。魚を傷つけずにとることができる。

対象魚

ハモ

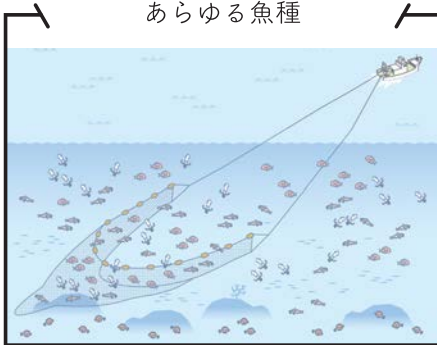


底曳き漁

海底にふくろ状の網をおろして曳（ひ）いて、海底付近にいる魚をとる。禁漁（きんりょう）の期間や場所を設けるなど工夫が必要。

対象魚

あらゆる魚種

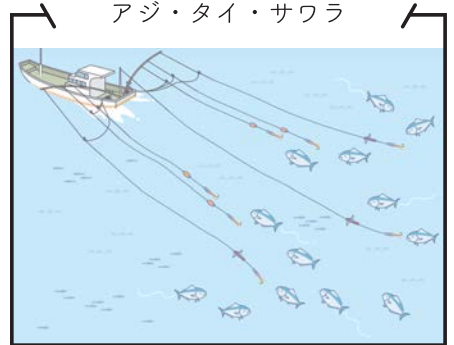


一本釣り漁

漁船の上から針と糸を使って魚を狙う。魚を傷つけることが少なく、一度に大量にとることがないので、持続可能な漁法。

対象魚

アジ・タイ・サワラ



いさり漁

舟から箱メガネで海の中をのぞき、先にかぎ型の金具が付いた竹ざおを使ってアワビやサザエ、ウニ、ナマコなどをとる。

対象

うに・あわび・さざえ

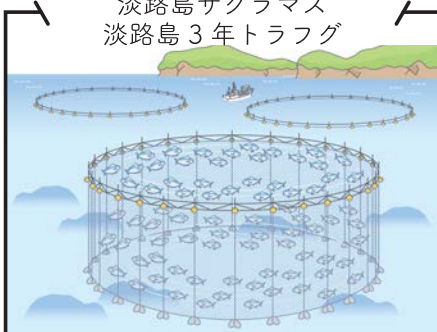


養殖漁（魚）

稚魚（ちぎょ）を生け簀（いけす）などで飼育し、食べられる大きさになったら出荷（しゅっか）する。育て方をコントロールできるので、見た目や味が安定するが、育てるのにたくさんの手間がかかる。

対象魚

淡路島サクラマス
淡路島3年トラフグ

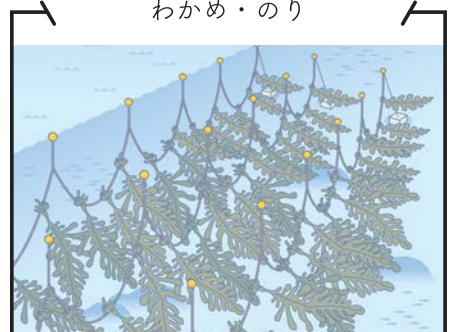


養殖漁（海藻）

わかめは、種苗糸（たねいと）とよばれる苗を縄に巻き付ける「はえ縄（なわ）方式」で育てる。春に収穫（しゅうかく）される。のりは、海面に種を付けた網を広げる「浮き流し方式」で育てる。冬から春にかけて収穫される。

対象

わかめ・のり



みなみ ぎょこう 南あわじの漁港マップ

みなみ りょうし さかな みずあ ぎょこう
南あわじには、漁師さんが魚の水揚げをしている漁港が7つあります。

ぎょこう と さかな しゅるい
7つの漁港それぞれで、獲れる魚の種類がちがってきます。

と さかな やく しゅるい
獲れる魚は、ぜんぶでなんと約100種類！

みなみ さかな ほうこ
南あわじはまさに『魚の宝庫』なのです。

きょう みなみ と しんせん さかな どうきょう おおさか ばしょ いちば
今日も南あわじで獲れた新鮮な魚が東京や大阪など、いろんな場所の市場
はこ
へ運ばれていきます。

瀬戸内海 播磨灘

大阪湾

みなと こう 湊 港

☆よくとれる魚
タイ・タコ・アジ・シラス

☆おもなとりかた
定置網（ていちあみ）
船曳網（ふなびきあみ）
たこつぼ

みなこいこいや 美菜恋来屋

南あわじでとれたお魚は、イン
グランドの丘のとなりにあ
る美菜恋来屋（みなこいこい
や）でも買えるよ！

あまこう 阿万港

☆よくとれる魚
タイ・アジ・ハゲ
タコ・ノリ

☆おもなとりかた
定置網（ていちあみ）
建網（たてあみ）

うおさいかん 魚彩館

丸山漁港にある魚彩館（うお
さいかん）でも、地元の新鮮な
お魚を買えますよ～！

まるやまぎょこう 丸山漁港

☆よくとれる魚
タイ・タコ・ハモ・ワカメ

☆おもなとりかた
延縄（はえなわ）
五智網（ごちあみ）
たこつぼ

なだぎょこう 灘漁港

☆よくとれる魚
タイ・アジ・ハゲ
タコ・ノリ

☆おもなとりかた
定置網（ていちあみ）
建網（たてあみ）

あながぎょこう 阿那賀漁港

☆よくとれる魚
タイ・タコ・ハモ・ワカメ

☆おもなとりかた
延縄（はえなわ）
五智網（ごちあみ）
たこつぼ

ふくらこう 福良港

☆よくとれる魚
タイ・サワラ・シラス
サクラマス・トラフグ

☆おもなとりかた
底曳網（そこびきあみ）
船曳網（ふなびきあみ）
一本釣り（いっぽんづり）
養殖（ようしょく）

ぬしまぎょこう 沼島漁港

☆よくとれる魚
タイ・アジ・ハモ
☆おもなとりかた
一本釣り（いっぽんづり）
底曳網（そこびきあみ）
建網（たてあみ）
延縄（はえなわ）