

夏

summer

6月～8月



標準和名
シラス
地方名
しらす

サイズ
2 cm前後
調理法
釜揚げ、ちらめん、
くぎ煮

主にカタクチイワシの稚魚であるが、マイワシやウルメイワシも混じることがある。生食する場合は鮮度が命。塩茹でにした釜揚げもさることながら、さらに太陽を浴びた干しての「ちらめん」は香ばしく、味が濃く、万人に喜ばれる味わい。



標準和名
マアジ
地方名
とつかあじ
(小:別あじ、よりあじ)

サイズ
25 cm～45 cm程
調理法
刺身、煮る、焼く、
フライ、南蛮漬け

刺身、たたき、なめろう等の生食のほか、あらゆる調理法に適合する万能魚。南あわじでは、特に一本釣りで漁獲される「沼島のアジ」が一級品で高級和食にも好んで使われている。夏は小型、秋から冬は大型のものが味が良い。



標準和名
マダイ
地方名
たい
(小: ちやりこ、かすご等)

サイズ
20 cm～90 cm程
調理法
刺身、煮る、焼く、蒸す、
鍋、宝楽焼
(小鯛) 南蛮漬、寿司、おせち

春は「桜鯛」、秋は「紅葉鯛」として旬。特に丸山地区の天然鯛は古くから皇室に献上される逸品。ほどよい甘みと独特的の弾力が楽しめる刺身のほか、非常に上質なダシが出るので汁物にも良い。エラ蓋の縁が赤くないこと、尾びれの縁が黒いことがチダイとの違いである。



標準和名
スズキ
地方名
すずき
(小:せいご)

サイズ
80 cm前後(小: 30cm 前後)
調理法
刺身、焼く、唐揚げ、
あらい

旬は夏と冬で、夏は活魚の洗い、の旬のものは、活魚の刺身やあらいなどがおすすめ。また、皮に独特の風味があるので、焼くと川魚と海魚の中間的な香りが立ち味わい深い。たっぷりした優しい白身は蒸し物にも向いている。



標準和名
ハモ
地方名
はも

サイズ
100 cm前後
調理法
湯引き、天ぷら、唐揚げ、
はもすき

梅雨時期のハモは皮が薄く、身がふんわりとして非常に美味しい。地元では特産品の玉ねぎと一緒に醤油ダシの鍋で味わう「ハモすき」が有名。コラーゲン質が豊富なため、巨大なものは蒲鉾の原料として上等。サイズの大きいものは「すずはも」と呼ぶが、ハモとは別の種類になる。



標準和名
マダコ
地方名
たこ

サイズ
45 cm～70 cm程
調理法
刺身、煮る、ボイル、
天ぷら、酢の物

鳴門の潮の流れに揉まれたタコは身が厚く、香りも良く上質な味わい。特に梅雨時に取れるものは「麦わらダコ」と呼ばれ、太く短い足に旨みと甘みをしっかりと蓄えており、噛めば噛むほど味が出る逸品。



標準和名
マサバ
地方名
さば
(小: さばなご)

サイズ
40 cm～60 cm程
調理法
刺身、煮る、焼く、
フライ、しめさば

仲間のゴマサバに比べて赤みが薄い。小型のものは加熱しても硬くならず、塩を当てて唐揚げや吸い物に良い。身やアラから濃厚な旨味ダシが出るため、煮つけや焼き魚に適している。新鮮なものは生食で食べても酢で締めても、その濃厚な旨味を感じられる。



標準和名
サワラ
地方名
(小: さごし、ねこまたぎ)

サイズ
40 cm～100 cm前後
調理法
刺身、煮る、焼く、
フライ、照り焼き

春と冬に旬を迎え、白身でありながら味が濃い。肉は柔らかく加熱しても硬くならないため、味噌や醤油に漬けて焼き惣菜となる。生で食べると濃厚な旨味と青ザカナの香りを楽しめる。小型はサゴシと呼ばれ価格が安く多くの獲れるので、活用法の開発が望まれる。



標準和名
タチウオ
地方名
たっちょ
(小: しんぺい)

サイズ
100 cm前後
調理法
刺身、焼く、唐揚げ、
天ぷら、たたき

表面の銀箔は鮮度が落ちるほどにはがれてくる。白身で、鮮度の良いうちは刺身にして歯ごたえよく噛めば甘い。加熱すると身離れが良く、ホロホロと崩れる食感がよい。おろし身を干物にしても味が濃く美味しい。蒸す以外は、全ての料理に向く万能惣菜魚。



標準和名
ブリ
地方名
ブリ・メジロ
ハマチ・ツバス

サイズ
30 cm～100 cm前後
調理法
刺身、煮る、焼く、
照り焼き、鍋

ヒラマサ、カンパチと並ぶ大型魚。鰓色がかかった白身で血合いが比較的大きい。肉の味がしっかりしているので、刺身だけでなくブリしゃぶや照り焼き煮つけなども美味しい。アラからも大変良いダシが出るので「ブリ大根」として大根と共に煮るのもよい。



標準和名
マイワシ
地方名
いわし
(小: ちらめん、しらす等)

サイズ
20 cm～35 cm程
調理法
刺身、煮る、焼く、
フライ、天ぷら

焼く、煮る、揚げるなどでも美味しいが、旬のものは脂乗りが良く、生食するとトロっとして非常に美味しい。生まれてから成魚になるまで、人間はもとよりあらゆる生物の餌となっているイワシはまさに海の米といえよう。



標準和名	サイズ
マルアジ	30 cm ~ 40 cm 程
地方名	調理法
青じゃこ (小: 青あじ)	夏) あらい、たたき 秋) 刺身、焼く

マアジより細身だが肉は厚い。鮮度落ちが早いのが難点であるが、若干赤身がかった肉は味が濃く、鮮度が良いうちが厚く切った刺身はもちもちして味わい深い。加熱すると身がふっくらするのでフライや塩焼も適している。



標準和名	サイズ
チダイ	35 cm ~ 50 cm 前後
地方名	調理法
ちだい	刺身、煮る、焼く、天ぷら、炊込みご飯

エラ蓋の縁が赤いこと、尾びれの端まで赤いことがマダイとの違い。旬のものは脂が乗るので刺身や酢締め、塩焼きで美味しい。透明感のある白身で、マダイより熱を通して硬くなりにくく身離れが良い。あまり大きくなないので姿を活かした料理にも良い。



標準和名	サイズ
カサゴ	20 cm ~ 30 cm 前後
地方名	調理法
がしら、がぶ	刺身、煮る、焼く、唐揚げ

透明感のある癖の無い白身で骨離れもよく、体に対して身の量が少ないが、丸ごと煮ると皮や骨から旨味の強い出汁ができる。肉は弾力があり甘みもあるので、刺身と粗汁のセットもおすすめ。



標準和名	サイズ
マゴチ	45 cm ~ 65 cm 程
地方名	調理法
こち、こうち	刺身、煮る、焼く、唐揚げ、あらい、鍋

生食では甘みのある上品で爽やかな味わいを生かすため、柑橘類と塩で食すのがおすすめ。火を通すと身の綿まりが良くコクのある味わいなので、椀物やフライ、焼き魚でも美味しい。



標準和名	サイズ
アカシタビラメ	25 cm 前後
地方名	調理法
あかした	刺身、煮る、焼く、ムニエル、干物

フランス料理のムニエルの食材としてよく知られるシタビラメの仲間の中では大型の部類。他のシタビラメに比べて肉が厚いので刺身のほか、柔らかくコクのある白身で皮ごと煮つけても美味しい。



標準和名	サイズ
エソ	35 cm ~ 50 cm 前後
地方名	調理法
えそ	刺身、焼く、干物、素揚げ、唐揚げ

南あわじの丸山では「漁師の三大珍味」といわれ、骨は多いが細いので、骨ごと薄く切って刺身で食べる方が地元組合長おすすめの食べ方。年間を通して味が落ちず、特に冬場のエソは非常に美味しい。味が濃くコラーゲン質が多いため蒲鉾の原料として上等。



標準和名	サイズ
サザエ	10 cm 前後
地方名	調理法
さざえ	刺身、煮る、焼く、天ぷら、炊込みご飯

波の荒い外海で成長した個体には棘があり、波の荒くない内海で成長した個体には棘がないといわれる。甘味のある身は硬くコリコリとした食感であるが、噛む度に口中に磯の香とキレのある旨味が広がる。



標準和名	サイズ
メイタガレイ	25 cm ~ 40 cm 程
地方名	調理法
めいた	刺身、煮る、焼く、唐揚げ、フライ

やや鈎色がかった白身。新鮮なものは刺身にすると旨味と香りが強く、カレイならではの味わい。また、煮つけにしてもふっくらと柔らかく仕上がる。小型のものは両開きにして骨をはずし、姿で唐揚げするのが全部食べられて美味しい。



標準和名	サイズ
アカエイ	30 cm ~ 80 cm 前後
地方名	調理法
えい、えいぶた、えいたんぽ	刺身、煮る、唐揚げ、水炊き

内臓と尾以外は総て食べられ安くて美味しい。骨は軟骨で柔らかい白身。体内にアンモニア成分を含むため、活魚時の血抜きと加工時の水さらしが重要。鮮度が良ければ刺身にもなる。いわゆる「えいひれ」は、ヒレの皮を剥き調味して干したもの。



標準和名	サイズ
アナゴ	(雄) 30 cm 前後 (雌) 80 cm 前後
地方名	調理法
(大: でんすけ、 小: べいすけ)	煮る、焼く、天ぷら、◎蒸す

アナゴの旬は、春から夏の小型のものと、秋から冬の大型のもの、それぞれに違った魅力がある。焼き穴子・煮穴子が有名だが、淡路島では是非蒸し穴子を食べてみてほしい。



標準和名	サイズ
キス	20 cm ~ 30 cm 前後
地方名	調理法
きすご	刺身、焼く、唐揚げ、天ぷら

定番料理は天ぷらだが、癖の無い淡泊な白身は熱を通して品が良く柔らかいため、調理法を選ばない。骨も少なく身離れもよいのでお子さんや高齢者の方でも食べやすい。



標準和名	サイズ
コショウダイ	40 cm ~ 60 cm 前後
地方名	調理法
ころ、こしょう	刺身、煮る、焼く、鍋、みそ汁

近縁種のコロダイと区別せずに市場では短縮して「ころ」と呼ぶため、分からぬときはどちらのことか確認した方がよい。いずれも硬い白身で保存性が良い刺身商材。背びれ尾びれにかけて、背中側にコショウを振ったような黒点があるので判別できる。



標準和名	サイズ
クログチ	30 cm ~ 45 cm前後
地方名	調理法
ぐち	刺身、煮る、焼く、唐揚げ

関東での水揚げはほとんどなく、関西から九州にかけて流通することがある。地域によっては「あまりに美味しいので釜ごと飯を借りる」という意味で「カマガリ」と呼ぶ。旨味の深い白身は柔らかいが脂も乗せており、グチの仲間の中ではば抜けて美味しい。



標準和名	サイズ
シログチ	25 cm ~ 40 cm前後
地方名	調理法
ぐち	刺身、煮る、焼く、唐揚げ

白身でしっかりした旨味があるが、水分が多くクセがない。焼いても硬く締まらず、軽い甘味がある。晩春から初夏の時期は刺身にすると、脂がのっていて非常に美味しい。皮つきの酢締めや天ぷら、塩干しなどもよい。



標準和名	サイズ
ムラサキウニ	10 cm前後
地方名	調理法
うに	刺身

「海栗」「海胆」「雲丹」。生命力が強く、エサとなる海藻類がなくなってしまっても長生きするが、餌がない漁場では実が痩せてしまう。実のないウニに海藻を与える養殖の試みも始まっている。



標準和名	サイズ
アカメバル	25 cm前後
地方名	調理法
めばる	刺身、煮る、焼く、唐揚げ

大きな目が特徴的な沿岸性の魚。沿岸性メバル三種（シロ、クロ、アカ）のうち、最も定着性が強く、肉質が柔らかく上品な味と食感をもつ。加熱しても硬くならないので薄味の煮つけに向いている。



標準和名	サイズ
クロメバル	20 cm ~ 30 cm程
地方名	調理法
めばる	刺身、煮る、焼く、唐揚げ

近海性のメバル三種のうち、最も回遊性が強く皮は厚い。春から夏には群れて来遊し、まとまって獲れる。身が締まっており甘みもあるので刺身に向く。定番料理「メバルの煮つけ」もよい。三種のうちシロメバルに次いで大きく育つ。



標準和名	サイズ
イシダイ	50 cm前後
地方名	調理法
はす、さんばそう	刺身、煮る、焼く、みそ汁

大きくなると、縦縞が不明瞭になる。サイズによってそれぞれの美味しさがあり、大型になると身は硬くなるので刺身や塩焼き、小型は煮つけや味噌汁が向く。旨味は強く、かすかな磯の香を伴うのが持ち味。イシガキダイ同様、皮に味がある。



標準和名	サイズ
イサキ	30 cm前後
地方名	調理法
いさぎ (小: はんさく)	刺身、煮る、焼く、唐揚げ

脂ののった白身が特徴。旬のイサキは鰯より美味しいと言われる程で、特に白子が絶品とされている。どのような料理にも向いているが、骨が硬いため、食べるときには注意したい。



標準和名	サイズ
ホウボウ	35 cm ~ 55 cm程
地方名	調理法
ほーば	刺身、煮る、焼く、唐揚げ、鍋

非常に上質な白身で鮮度が良いと透明感がある。煮物や鍋にしてもコクのある味わいで美味しい、冬に油が乗ったものは刺身でも旨味が強く高級な鮓ダネとして扱われている。ダシが強いのでブイヤベースやアクアパッソには最上である。



標準和名	サイズ
マナガツオ	40 cm前後
地方名	調理法
まな	刺身、煮る、焼く、唐揚げ、味噌漬

加熱しても硬くならず脂乗りも良いので、サワラと並ぶ高級惣菜魚のひとつ。旨味が強いが上品な味わいで、特に関西では重宝されている。刺身も高級感のある味わいであるが、鮮度落ちが早いので、適切な取り扱いと目利きが大切である。



標準和名	サイズ
アイゴ	25 cm前後(小: 15 cm前後)
地方名	調理法
あい (小: ぱりこ)	刺身、煮る、焼く、あらい

ヒレの棘には毒があるので注意。旨味のほどよい透明感のある白身で、刺身やあらいにすると弾力が楽しめるほか、皮に風味があるので開いて干物、タタキにも向く。内臓に磯臭さが強いので、処理を速やかにおこなう必要がある。身は薄いが春から夏を除けば味が良い。



標準和名	サイズ
オニオコゼ	20 cm ~ 30 cm前後
地方名	調理法
おこぜ	刺身、煮る、唐揚げ、みそ汁

腹鰭をのぞく全てのヒレの棘に毒があるので注意が必要であるが、味の良い高級魚。弾力のある白身は煮込むと旨味の強いダシが出る。煮物や唐揚げにも向いている。皮も美味しいので、皮つきで湯引きのほか、みそ汁や唐揚げもおすすめ。



標準和名	サイズ
マコガレイ	50 cm前後
地方名	調理法
かれい、あまた、あまかれ	刺身、煮る、焼く、唐揚げ

冬に旬を迎えるヒラメに対して夏に美味しい白身の代表格。活魚の刺身はガラス細工のような透明感があり旨味が強い。縁側の脂の風味と白身の甘みは絶品。熱を通すことで身がふんわりとなるので、煮つけや焼き魚もおすすめ。高級鮓ダネのひとつ。



標準和名	サイズ
イボダイ	10 cm前後～25 cm前後
地方名	調理法
ぼうぜ、しづ、 うおぜ、うばぜ、 てごだい	煮る、焼く、酢の物、 ほおかむい

脂乗りがよい皮は柔らかく、火を通すとその香りや旨味を楽しめる。身は甘味のある白身で、焼いても硬くならず身離れがいい。徳島ではボウゼの姿寿司として好まれている。



標準和名	サイズ
カンパチ	190 cm前後
地方名	調理法
かんぱち (小:しお)	刺身、煮る、塩焼き、 唐揚げ、照焼き

大きさで旬が異なり、シオは秋、カンパチは春から夏。血合いが強めだが、弾力がある上品な旨味の白身は綺があり、保存性も良い。旬の時期は脂のりがよく、豊かで高級感のある風味が楽しめる。



標準和名	サイズ
コブダイ	100 cm前後
地方名	調理法
もぶし、かんだい	刺身、煮る、焼く

大型の魚だが透明感がありクセのない白身で熱を通すとほどけるように柔らかくなるので煮つけや揚物におすすめ。刺身は柔らかく感じるがコシは強く、よく噛むほどに甘みが感じられるので厚切りがよい。大型は味噌や酒粕で漬けても焼いて美味しい。



標準和名	サイズ
キジハタ	30 cm～45 cm前後
地方名	調理法
あこう、あっこ、 あこ、あこあこ	刺身、煮る、蒸す、 唐揚げ、鍋、あらい

「冬のふぐ、夏のあこう」と言うほど、魚が少ない夏の暑い時期に旬を迎える高級魚。透明感のある白身で、火を通すと弾力と旨味が強くなる。どんな食べ方でも旨い！と地元漁師が太鼓判を押す。



標準和名	サイズ
クロシタビラメ	25 cm～40 cm前後
地方名	調理法
あおした、くろした、 なだれ、ばけした	煮る、焼く、 素揚げあんかけ

クセのない白身で西洋料理ではムニエルの定番。アカシタビラメよりも肉は薄い。見分け方は、裏返した時に緑の色が黒ければクロシタ、赤ければアカシタ。身離れが良く肉の味が濃く、煮つけにもよい。



標準和名	サイズ
ニベ	50 cm～60 cm程
地方名	調理法
小市、にべだい	刺身、煮る、焼く

グチの仲間では大型に育つ。透明感のある白身で薄く乗せた脂に甘味があるが、総じてさっぱりした旨さである。蒸し物にも向くほか、コラーゲン質が豊富なので蒲鉾の原料にもなる。



標準和名	サイズ
エゾバフンウニ	直径 6 cm前後
地方名	調理法
さるうに	刺身、蒸す

他のウニと比較すると、剥き身の色が赤っぽい。生で食べることが多く、旨味とともにウニの僅かな苦みも楽しめる。蒸すとウニの風味が磯の香と共に強くなる。



標準和名	サイズ
キュウセン	15 cm～30 cm程
地方名	調理法
あおべら	刺身、煮る、焼く、天ぷら

ベラ類の中でも特に美味しい種類。成長に伴い性転換し、小型はメスで赤色なのでアカベラ、大型はオスでアオベラと呼ぶ。涼しげな透明感のある白身で甘みが強く、特に夏場、大きいものを刺身や洗いにすると素晴らしい。ウロコも柔らかく美味しいので、煮つけや揚げ物、焼いて食べる時にはウロコをとらないで調理する。



標準和名	サイズ
アイナメ	40 cm～50 cm前後
地方名	調理法
油目(あぶらめ)	刺身、煮る、焼く、 唐揚げ、みそ汁

淡泊で上品な味わいの白身魚で癖がなく、どの調理法でも美味しい。春が産卵期なので、回復後の夏から冬にかけて旬を迎える。コラーゲン質が豊富で皮の脂乗りが良いため、皮ごとの調理に適する。



標準和名	サイズ
テナガダコ	10 cm～15 cm前後
地方名	調理法
てなが	刺身、煮る、ボイル、 天ぷら、酢の物

砂地に潜って餌をとるタコであり、筋肉は他の磯場に棲むタコより弱い。柔らかいので炒めものや煮つけなど熱を通して食べることが多い。韓国では、生きたものをこま切れにしてコチジャンに酢をたらして和えて食べている。



標準和名	サイズ
クロアワビ	15 cm前後
地方名	調理法
あわび	刺身、焼く、酒蒸し、 バター焼き

アワビ類の中で最も浅い場所に生息し、高価である。刺身にするとコリコリと歯ごたえのある身に旨味が凝縮されており、噛みこなれるほどにコクのある甘さとほのかな磯の香が立ちのぼる。



標準和名	サイズ
トコブシ	7 cm前後
地方名	調理法
とこぶし	刺身、焼く、酒蒸し、 バター焼き

アワビ類の中では最も浅い沿岸の石の下などに生息し、最も小型で身は薄く、熱を通して硬くならない。最近は減少傾向にあるが、本来は多く獲れる種類であり、茹でると磯の香がしてうまいが強く美味しい。いわゆる「煮アワビ」にはトコブシが適する。



標準和名	サイズ
メガイアワビ	15 cm前後
地方名	調理法

他のアワビに比べて肉質が柔らかく、熱を通して身が硬くならないので加熱調理にも向いている。大きさの割には肉の厚さが薄いため、価格は比較的安価であるのも魅力である。



標準和名	サイズ
アカヒメジ	15 cm～40 cm程
地方名	調理法

身の締まりが良い白身魚。皮は熱を通すと赤く映え、旨味も増す。塩焼きにすると、身はほどよく引き締まり身離れもよく、皮の旨味も楽しめる。南蛮漬けは春の節句に供する地域があり、時期的な需要がある。



標準和名	サイズ
アカヤガラ	1m～2m前後
地方名	調理法

変わった見た目だが、大型のものは料亭等で扱われる高級魚。淡泊だが、甘みと旨味もしっかりとあり、コシの強い良質の白身。皮や骨から出る出汁も強く、椀物、煮物や鍋に合う。



標準和名	サイズ
イシガキダイ	40 cm～60 cm前後
地方名	調理法

大きくなると、黒い斑点は不明瞭になる。年間を通じて味が落ちず、脂のり・旨味・甘みが揃う。新鮮ならば刺身もいいが、煮ても焼いても美味しい。皮に厚みがあり美味しいので、皮つきで火に炙った焼き切りの風味が特に良い。



標準和名	サイズ
イシカレイ	35 cm～60 cm前後
地方名	調理法

体表に一列の石の様に硬い鱗があるのが特徴で、これを切り除いて調理する。透明感の強い白身で肉は薄い方であるが、旬の時期には厚みを増し、大型ほど味が良い。いずれの調理法でもイシカレイならではの風味が味わえる。



標準和名	サイズ
イトヨリダイ	30 cm～45 cm前後
地方名	調理法

淡泊でキレのよい旨味の柔らかい白身。骨は細いが硬い。火を通して、身がふっくらとして硬くならない。美しい色を活かした椀物や蒸し物、煮るときには本来の旨味を活かすために薄味がおすすめ。



標準和名	サイズ
ウルメイワシ	40 cm前後
地方名	調理法

旨みは濃く大小で味は変わらない。皮は薄く、骨は多いが柔らかい。南方系のイワシであるため脂は少なめであるが、北の海域になるほど脂は乗る。鮮度落ちが早く干物にされることが多いが、新鮮なものであればショウガ醤油で刺身が合う。



標準和名	サイズ
キチヌ	35 cm～50 cm程
地方名	調理法

クロダイの仲間で南方系。沿岸性が強く雑食性。特に冬場は海苔を専ら食べて脂が乗り、身に甘味があるが、クロダイよりややさっぱりしている。皮や骨から出汁がよく出るので煮物に向いている。



標準和名	サイズ
クロホシフエダイ	30 cm～50 cm前後
地方名	調理法

名前のイメージ通り、背鰭後方下の黒い斑紋が特徴。水揚げが少ないため馴染みは薄いが、旨味のしっかりした透明感のある白身で、皮下には脂が乗って上品な味わいの隠れた高級魚。



標準和名	サイズ
ゴマサバ	30 cm～50 cm前後
地方名	調理法

サバと似ているが、腹部にゴマを散らしたような暗色の虫食い模様があるのが特徴。鮮度落ちが早いが、マサバよりも旨味が強く、新鮮であれば刺身でダイレクトに楽しめる。サバ類と味噌は相性が良いので味噌煮もおすすすめ。味が濃いので味噌汁も塩干もよい。



標準和名	サイズ
コロダイ	40 cm～65 cm前後
地方名	調理法

南あわじの一部の地域では「コロダイ」のことを「コショウ」と呼ぶ。
※「コショウダイ」は別に存在する。甘味のある白身は硬く保存性が良い。熱を通すと少し縮まるが調理法は万能。



標準和名	サイズ
サルエビ	10 cm前後
地方名	調理法

時季が来るとまとまって漁獲される小型のエビ。定番は「塩ゆで」で、茹でると赤色が増し、旨味も増す。殻は東部以外は柔らかいので、剥きやすく、唐揚げにしてもそのまま食べられる。



標準和名	サイズ
フエフキダイ	35cm～60cm程
地方名	調理法
くちみ	刺身、煮る、焼く、唐揚げ、ソテー

筋肉質の白身で、鮮度が良いほど肉は硬い。皮や内臓から磯臭さを感じることもあるが、保存性は良い。刺身であれば皮を炙ると香ばしく磯の香が活かされる。蒸し物もボリューム感があって良い。



標準和名	サイズ
シマアジ	30cm～50cm前後
地方名	調理法
しまあじ	刺身、煮る、焼く、フライ

淡いピンクから透明感のある乳白色の上品な肉質で血合いが美しく、刺身や鮨種にされる高級魚。夏が旬。天然物は漁獲量が少ないためとても貴重。



標準和名	サイズ
シマウシノシタ	20cm～25cm前後
地方名	調理法
うしのした	刺身、焼く、唐揚げ、ソテー

シタビラメの仲間では比較的小型だが、身は最も厚く筋肉質。コラーゲン質に富み、骨と身の結合が強いため、加熱調理の場合はじっくり火を通す必要がある。刺身は柔らかく感じるがコシが強く、噛むほどに甘味が強い。隠れた高級魚のひとつだが、漁獲量は少ない。



標準和名	サイズ
セトダイ	25cm～40cm前後
地方名	調理法
たもり	刺身、煮る、焼く、唐揚げ、あらい

小型のものが多いため脂乗りも良く、塩焼き、煮つけで美味しい。適度に身が締まり、身離れが良く魚らしい旨味を感じることができます。隠れた美味魚のひとつ。



標準和名	サイズ
トラギス	10cm～20cm前後
地方名	調理法
とらぎす、とらはげ	煮る、焼く、天ぷら

地元丸山「漁師の三大珍味」の一つであるが、近年漁獲は減少している。丸山郷土料理の「さつま」は、すり鉢にトラギスの身と味噌をすり合わせ、ご飯にのせて食べるスタイル。



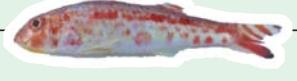
標準和名	サイズ
ヒイカ	10cm前後
地方名	調理法
水イカ	刺身、煮る、焼く

南あわじではアオリイカも「水イカ」と呼ぶが、ヒイカは小型種。新鮮な物であれば刺身にすると柔らかく甘みがあって非常に美味しい。塩焼きや煮つけなど加熱しても柔らかくイカの旨味と甘みが感じることができます。



標準和名	サイズ
ヒグソリダイ	30cm～50cm程
地方名	調理法
ひげそり	刺身、煮る、焼く

大小に関わらず味が良い。熱を通してあまり硬くならない。たんぱくで非常に上品な味わい。刺身などの生食がおすすめ。コロダイやコショウウダイと同様、生の身は硬く、保存性が良い。



標準和名	サイズ
ヒメジ	10cm～25cm程
地方名	調理法
ひめち、きちぬ、 ひめちぬ、はたちぬ	焼く、天ぷら、南蛮漬、酢の物、さつま

アカヒメジ同様、自身で熱を通して硬くならず、身離れが良い。塩焼きや天ぷらなど食べるのが一般的だが、肉に強い味がある上、色も鮮やかなので南蛮漬けは春の節句の風物である。フランスでは高級魚となっている。



標準和名	サイズ
ヒラマサ	100cm前後
地方名	調理法
ひらまさ	刺身、煮る、焼く、唐揚げ、照り焼き

ブリの仲間だが、中型のものはブリよりも旨味が強く美味しい。透明感のある白身で血合いが赤く美しいので高級な鮨ダネにもなっている。20kgを超えるサイズに育つが、2kg前後が最も味が良い。



標準和名	サイズ
ヤマトカマス	35cm前後
地方名	調理法
水かます、 水がます	刺身、焼く、フライ、天ぷら

大型に育つアカカマスに対して小型で細いものが多く、脂乗りもあっさりして水気が多いのが持ち味。加熱しても硬くならないので、焼き魚や天ぷら、フライにすると優しい旨味を感じられる。まとまって獲れるので安い時期もあり、惣菜魚として重宝する。



標準和名	サイズ
ヨコスジフエダイ	30cm～40cm程
地方名	調理法
たるみ	刺身、煮る、焼く

透明感のある白身で、血合いがきれい。生食では、ねっとりとした触感で甘みが強く美味しい。また焼いても身がパサつかず甘みがあって美味しい。ホシフエダイと並んで隠れた美味魚。



標準和名	サイズ
ヨシノコチ	55cm～65cm程
地方名	調理法
てんこち、おきち、 おきっちょん	刺身、煮る、焼く、唐揚げ

クセのない白身であるが、生では旨味も薄くあまり生食には向いていない。ただし、熱を通して美味しくなり、塩焼きや煮つけ、天ぷらにしても美味しいいただける。