大分県佐伯市鶴見
水産業ガイドブック

鶴見おさかな大百科

［佐伯市ホームページ］
http://www.city.saiki.oita.jp/
［佐伯市の観光情報］
http://saiki-kankou.com/

発行
鶴見地域創生支援協議会
〒876-1202
大分県佐伯市鶴見大字地松浦2008-6
TEL.0972-33-1111
FAX.0972-33-0200

豊饒の海を照らす、九州最初の朝陽。

九州最東端、鶴御崎からのぞむ日の出。
その光は、鶴御埼灯台の光と交代するように
やがて豊後水道全体を照らしていく。
眩しい朝陽とともに動き始めるのは、鶴見のまちの漁。
漁師たちが大海原と向き合い、豊富な経験と高い技術をもって
豊饒の恵みを授かり帰港する。
壮漢が揃った港の様は、昔も今も変わることない鶴見の雄姿。
今日も海の男たちが朝陽を浴びて漁場に臨み、
港を、まちを、活気づかせてくれる。

全国でも名高い好漁場〝豊後水道〟

鶴見のまちが面する豊後水道は大分県と愛媛県との間、太平洋と瀬戸内海を結び、北は豊予海峡、南は愛媛県の高茂崎と大分県の鶴御崎に至る東西約50km、南北約40kmの海域です。両岸は典型的なリアス式海岸で、海上には大小様々な島が点在しています。この海域は、太平洋の暖かい海水と、栄養豊富な瀬戸内海の冷たい海水が混ざり合う、全国でも有数の好漁場。大量発生したプランクトンを餌とする小型魚介が大挙して来遊し、エビ類やイワシ類が大好物のマダイやイカ類、大アジ・大サバ・ブリといった大型魚が集まるなど、多用な魚の漁場が形成されています。

九州屈指の清流が育む鶴見の豊富な魚介

佐伯市本匠の最高峰・佩楯山（はいだてさん）に源を発し、佐伯湾にそそぐ清流・番匠川は、森からの栄養分を海へと運んでくれる。森からの贈り物には多くの生物が集まり、栄養豊富な海をつくってくれます。江戸時代、この地を治めていた佐伯藩の毛利氏は、山林の伐採を規制し、海の環境保全に努めました。藩政において浦方の漁業は経済活動の根幹を成すもので「佐伯の殿様、浦でもつ」と言われたほどでした。

鶴見のまちにおいて多彩な漁法が可能になったのは、豊かな漁場があったから。現在でも鶴見では様々な網漁や一本釣り漁、潜水漁が営まれ、東九州有数の水揚げを誇る佐伯市公設水産地方卸売市場鶴見市場には毎朝多くの魚介類が並び、その数は350種以上と言われています。近年では水産資源の減少もあり、TACなどの漁獲量制限や自主的資源管理に積極的に取り組んでいます。豊かな漁場を未来に繋げることが、漁業関係者たちの責任と使命になっています。

Contents

1 豊後水道の幸が豊富に揃う 鶴見市場 …… 4
2 先人の知恵と技術を継ぐ 鶴見の漁業 …… 10
3 豊後水道で育まれた 鶴見の魚 …… 18
4 “鶴見の魚”だから仕入れる 目利きのプロ …… 48
5 鶴見の魚を極める 一流料理人 …… 56
6 鶴見の旬を味わう お魚レシピ …… 60

魚が家庭に届くまで

生産者が水揚げした魚介類は、豊富な知識と優れた技術を持つプロフェッショナルたちの手によって、安全・安心かつ迅速に消費者の元へ届けられます。

生産者（漁業者）

生産者が水揚げした魚は、魚種と鮮度によって、セリ用の「鮮魚」と「活魚」、入札用の「鮮魚」に選別され、最寄りの産地卸売市場に水揚げされます。

産地卸売市場

生産者から魚の販売を委託された卸売人※が、セリと入札によって仲買人に販売します。

※卸売人＝鶴見市場の場合は、大分県漁業協同組合

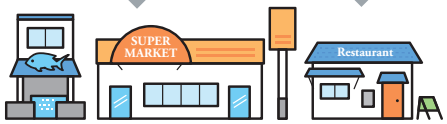
仲買人

魚を買った仲買人は、スーパーや飲食店に卸したり、大都市の消費地卸売市場に出荷します。

消費地卸売市場

都市部に設置された卸売市場。全国各地の産地市場から魚が集まります。鶴見市場からも多くの魚が送られています。

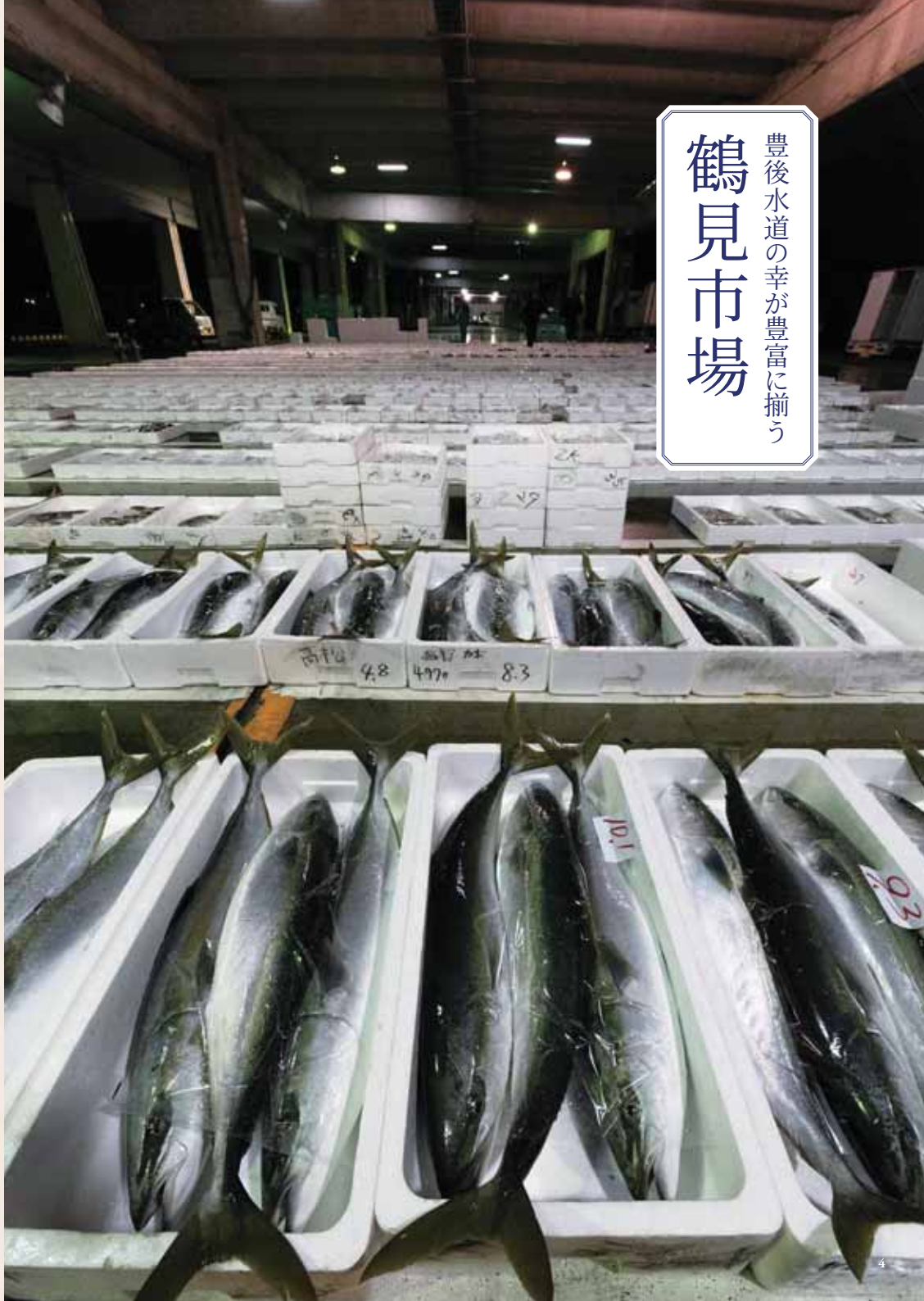
仲買人



小売店・スーパー・飲食店など

消費者

豊後水道の幸が豊富に揃う 鶴見市場



佐伯市
公設水産地方
卸売市場

鶴見市場

豊富な魚種と抜群の鮮度が光る

東九州を代表する県下№1の産地市場

鶴見市場の特長は、豊富な魚種と抜群の鮮度。水揚げされる魚介類は350種を超えるといわれ、豊後水道や佐伯湾等の近郊に好漁場があることから、漁獲後短時間で出荷できるのが強みです。この好条件によって多くの仲買人が集まるセリ場は活気に溢れ、近隣の市町村からも魚が集まるように。平成30年度は大分県漁協合併以来最高の水揚金額を記録するなど、データからも盛況ぶりがうかがえます。

市場で水揚げされる魚介類は、地元をはじめ日本全国へ出荷されていますが、なかでも圧巻は、大量に水揚げされるイワシ・アジ・サバ等の大衆魚。主にまき網で漁獲されるこれらの青魚は、鮮魚としてはもちろん水産加工品の原料としても重宝されています。一方、一本釣り・底びき網・定置網等による高級魚の水揚げも盛んで、マダイ・ヒラメ・クルマエビ等は大都市の市場や飲食店・小売店へ出荷され、ブランド品として認知されています。近年では海外輸出の取り組みも始まるなど、グローバル展開も期待されています。

佐伯市公設水産地方卸売市場 鶴見市場基本情報（令和元年度現在）

開設者	佐伯市
卸売人	大分県漁業協同組合
買受人数	77（1部35 2部42）
開設年月日	昭和55年4月1日
面積・用地	面積：6,514㎡　用地：7,436㎡
卸売場面積	6,384㎡
冷蔵施設概要	1,000t
製氷施設概要	製氷70t、貯氷150t ※隣接貯氷施設連結200t
活魚水槽施設	10t水槽×10基、6t水槽×1基、5t水槽×1基
特徴的事項	殺菌海水処理、高床のセリ場、遮光カーテン、防鳥機能、車・人用消毒槽

大分県漁業協同組合 鶴見支店（令和元年度現在）

組合員数

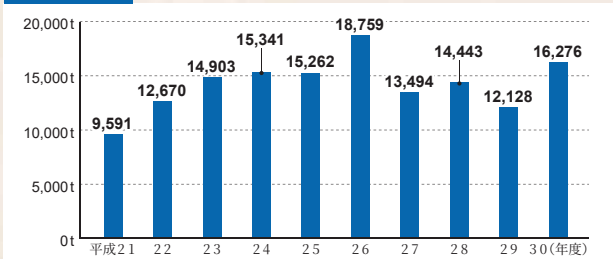
正組合員	287人
准組合員	609人
計	896人

漁業種類別経営体数

まき網	8	船びき網	5
定置網	6	刺網	24
底びき網	18	養殖	6
一本釣り	116	その他	70
潜水	40		
計			293

佐伯市公設水産地方卸売市場　鶴見市場 取扱量・取扱金額の推移

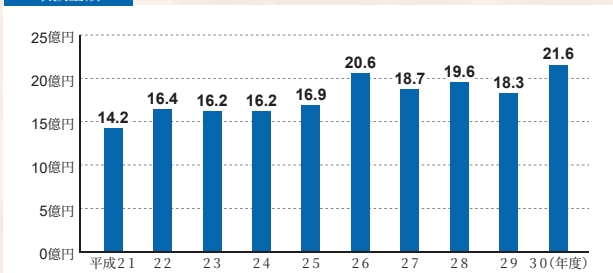
取扱量



主な魚種の取扱量（平成30年度）

1	イワシ	8,170,399kg
2	サバ	5,014,042kg
3	アジ	1,827,048kg
4	シラス	494,989kg
5	ブリ（天然）	368,017kg

取扱金額



主な魚種の取扱金額（平成30年度）

1	シラス	362,732,661円
2	イワシ	350,651,637円
3	サバ	321,917,958円
4	アジ	298,027,944円
5	ブリ（天然）	117,962,010円

鶴見の水産業を支える 市場人

魚種と鮮度に太鼓判！仲買人の評判も上々

鶴見の漁場では多彩な漁が行われているため、獲れる魚の種類も豊富。漁場から市場までの距離は日帰りできるほど近いので、新鮮な魚を出荷できるのも強みです。鶴見市場に登録されている仲買人は魚を活かした状態で多く買い、その後に漁協の職員が神経締めを行うなど、鮮度の良い魚を少しでも高値で出荷できるよう互いに努力しています。昔に比べて環境の影響から漁獲量は減っていますが、仲買人が高値で売買するという評判が広まり、鶴見市場を通す漁師は年々増えてきました。競りにかける量は以前に比べて3割ほど増え、近年の取扱量はおよそ12000～18000t、年間取扱額はおよそ20億円を維持しています。今後の課題は次世代の漁師や仲買人を育てること。若い世代に鶴見市場を盛り上げてもらい、さらに活気ある市場にしていきたいですね。

鶴見市場をさらに活気づけてくれる次世代を育てたいです。

大分県漁業協同組合
鶴見地区 漁業運営委員長
疋田 一則さん

漁師にとってよりよい環境づくりが肝

25年ほど前、氷締めやサバ折りといった締め方による旨み成分の出方について、大分大学の教授に調査していただいたことがあります。その頃からどのようにすれば美味しく出荷できるのかを追求し、神経締めという手法に辿り着きました。漁の種類が多い鶴見では深夜から夕方までと漁を行う時間が幅広いので、それに合わせて魚を持ち込めるよう、市場としては珍しく24時間開放しています。防犯上カメラも設置し、魚を締めて持ち込む漁師の方には冷蔵庫も開放するなど、少しでも環境を整えるよう工夫しています。新鮮さと味の良さを突き詰め単価がアップしてきたことで、近郊から持ち込んでくれる漁師はもちろん、仲買人も増えています。漁協も神経締めという形で漁師をフォローしながら、それぞれに良い循環が生まれるよう、皆で協力しています。

常に美味い魚を追い求め、ワンランク上を目標にしています！

大分県漁業協同組合
鶴見支店 支店長
山田 正喜さん

匠の技

高度な鮮度保持を可能にする

活き締め 神経締め

鶴見の魚は見た目がきれいで味も良く、鮮度が急激に落ちることもありません。そのため全国でも高値で取引され、仲買人や市場、料理人からも厚い信頼を集めています。特別な機械に頼ることなく、純粋に技術をもつ人の手によって神経締めされ、素材の良さが最大限に引き出された魚は、いわばオーダーメイドのあつらえ品。化学的根拠に裏打ちされた高い技術がもたらす、美味しさの秘密に迫ります。

神経締めのいろは

活き締めとは文字どおり、生きた魚を1尾ずつ即殺すること。魚の脳と神経を素早く壊すことにより、いわば脳死状態にする神経締めは、活き締めの技術のひとつです。

鶴見市場で行う神経締めの手順としては、まず脳を壊して魚の動きを止め、エラ元に包丁を入れて血抜きをし、鼻・眉間・喉などの部位からワイヤーを入れ、神経を壊していくというもの。鶴見の漁場では漁の種類が多いだけに水揚げされる魚も多く、アジやタイ、ブリ、イカ、アラなどさまざまな魚を神経締めしますが、体の大きな魚ほど芯にある神経までワイヤーが到達するのに時間がかかり、力を要します。一方、小さな魚は芯の神経も小さく、その的にワイヤーを当てるのも技術が必要です。アオリイカなどは神経の隣に墨袋があるので、少しでも手元が狂うと墨が飛び散るなど、ひとつとして同じ技術を要するものはありません。

締めた後は、細かく砕いた氷をたくさん入れた塩水に入れて冷やしていくのも大切な作業。冷やし過ぎると身が硬くなってしまうため、良い塩梅での時間にとどめておきます。温度は仕上げたい魚の状態によって調節しており、関東へ出荷する場合は魚体のまま売られることが多いので、見た目をきれいに保つため少し高めの温度に、近隣のスーパーなどへ卸す場合はすぐに切り身にすることが多いためしっかり冷やすなど、買受人と相談して細やかに対応する柔軟性も鶴見市場ならではです。

最近の大きな市場では、エアーガンを用いて神経を飛ばす方法も主流ですが、尾の部分を切らなければいけないため、見栄えが良くない難点も。「少しでも良い状態で仲買人や市場、料理人の手元へ届けたい」という思いから、海の男たちが一匹ずつ丁寧に神経締めをほどこした魚は、見た目の良さでも重宝されています。

1：まずは脳を壊し、魚の動きを止めます。
2：エラの部分に包丁を入れて、しっかり血抜きをします。
3：ワイヤーを入れて神経締めしていく作業は、一朝一夕にはできない熟練の技。
4：氷を入れた海水できちんと冷やすことで、魚の鮮度と味を保ちます。出荷先ごとに冷やし方を調節する細やかさも特長です。

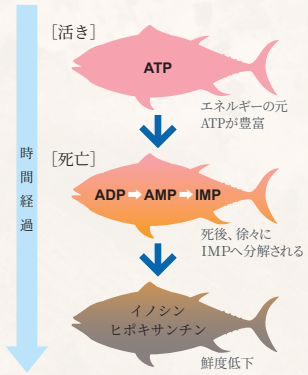
なぜ神経締めをすると美味しくなる?

鶴見市場で神経締めを行うのは、大きく分けて、大型まき網漁による魚と一本釣りで漁師が釣ってきた魚。まき網漁で釣ってきた魚は1週間ほど餌を抜いて泳がせ、お腹の中にある排泄物をすべて出すことで身の状態が良く、脂ののりも良くなります。またしばらく泳がせることで魚もリラックスし、疲労物質が分解された状態になります。

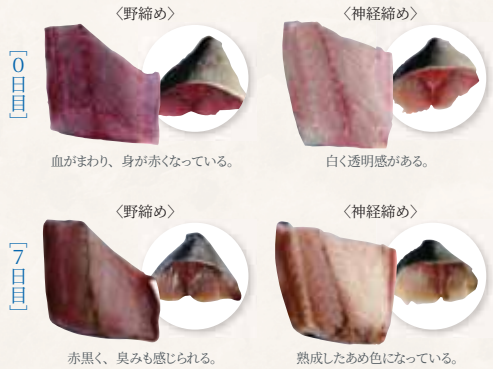
化学的な観点からいえば、魚の身の中にはエネルギーのもとになるATP[※1]が含まれています。魚が死ぬとATPの分解がはじまり、ADP[※2]、AMP[※3]、IMP[※4]、イノシン、ヒポキサンチンと分解が進み、ATPが減少していきます。ここでポイントになるのは、魚の旨み成分であるIMP。IMPが多いほど美味しさが増しますが、過度に時間が経過して、イノシンやヒポキサンチンが増えてくると鮮度が低下し、とても刺身では食べられない状態になります。つまり美味しさのヒミツは、IMPのもとになるATPの多さ。魚がストレスを感じたり、暴れさせて死なせてしまうことで、ATPは消費されてしまいます。暴れさせずに神経締めをした魚は、ATPの含有量を損なわないのに加え、死後硬直までの時間を伸ばせるという利点も。魚をリラックスをさせて神経締めをする技術は理にかなった魚の処理の仕方であり、鮮度も十分に保たれつつ美味しさの飛躍的なアップにつながるのです。

※1：アデノシン三リン酸　※2：アデノシン二リン酸　※3：アデニル酸　※4：イノシン酸

■ 魚肉中の成分変化イメージ



■ 時間経過による身の違い（ブリを使用）

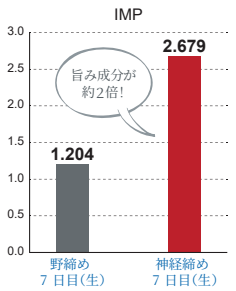


化学的データに裏付けされた、神経締めの魚の美味さ

神経締めをした魚の美味しさを、野締めと比べて化学的に検証しました。すると、美味さや味わい深さに歴然とした違いが表れました。

【前処理】
1. サクの中央200gを切り出し、フードプロセッサで均一化した
2. 純水で5倍希釈し、ブレンダーで均一化した
3. 遠心分離(3,000rpm、10分間)し、不織布で濾過した溶液を測定サンプルとした

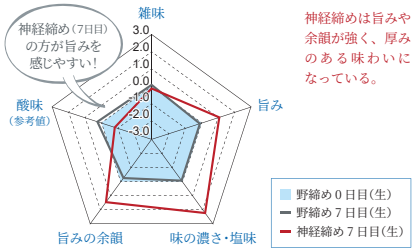
1 旨み成分IMPの変化



神経締めはIMPの数値が2倍以上あり、旨みを強く呈すると考えられる。

※季節や個体により結果が異なることがあります。

2 味わいのバランス



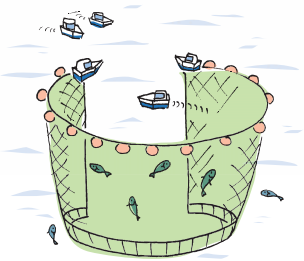
神経締めは旨みや余韻が強く、厚みのある味わいになっている。

※季節や個体により結果が異なることがあります。
※「野締め0日目(生)」を基準(ゼロ)としたときの値。1.0の数値差が濃度差約20%(大多数の人間が異なる味わいと感じる濃度差)を示す。数値は4回測定のうち1回目測定データをカットし、残り3回の測定平均値による。

※野締め…神経締めをせず、海水氷で魚体を冷やして締めたもの。

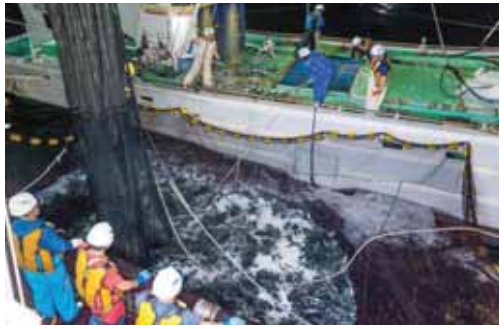
まき網（あみ）

【主な漁獲物】
イワシ類、アジ類、サバ類 他



巧みなチームワークで青魚の群れを巻き獲る

鶴見のまき網は県下最大の漁獲量を誇り、現在は湾内3統、沖合5統の計8統の船団が活躍。灯船、網船、運搬船など4～6隻の船団で大規模な漁を行うため従事者数が多いのも特徴です。漁場は豊後水道の大分県海域が主で、魚が光に集まる習性を利用するため夜間に操業。夕方から夜にかけて灯船が出港し、最新のソナーや魚探で魚群を探索。魚群を発見すると集魚灯を点灯して船の下に魚群を集め、網船が長さ1000m以上の網を投入し、魚群を囲みます。網底を巾着袋のように縮め、徐々に絞って集めた魚をすくいあげて水揚げし、運搬船で早朝の鶴見市場へ出荷します。

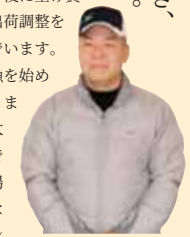


鶴見の水産業を支える 漁業人

活魚での出荷に力を注ぎ、魚価アップを目指します。

豊後水道一帯を漁場とし、探索船、網船、運搬船に分かれて漁を行っています。水揚げ後は魚に応じて鮮魚で運ぶ場合と活魚のまま持ち帰ることがありますが、実はまき網の運搬船で活魚を運び始めたのは、鶴見の漁師が全国で初めて。活魚で出荷をすると単価がアップするため、私たちも20年ほど前から活かしで出荷するよう設備を整えてきました。主に活魚で出荷するのはアジとサバで、水揚げ後に生け簀で一週間ほど蓄養して出荷調整を行い、鶴見市場へ運んでいます。

祖父の代からまき網漁を始めて3代目になりますが、まき網は漁獲量の規模も大きいのが特徴。ひと晩で何千万単位の漁獲高が揚がっていた時代もあるなど、語り継がれるロマンのある漁です。



まき網漁師
鳩石 晃久さん

先人の知恵と技術を継ぐ 鶴見の漁業

魚の習性を利用した先人の知恵

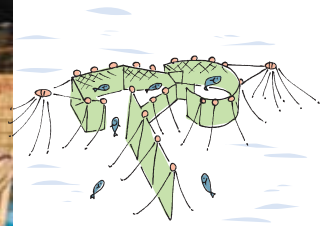
鶴見の定置網は小型が主で、家族や親族で操業しています。回遊魚の通り道に網を設置し、魚群を網の中へ誘導して漁獲する漁法で、魚の習性や潮の流れなど、先人たちが蓄積したノウハウに基づいて網を設置します。水揚げ作業は未明から早朝にかけて行われ、水揚げ後すぐに市場へ出荷。魚が自ら網の中へ入ってくるため、網による魚体の擦れといったダメージが少なく、品質の良い魚を出荷できます。夏はアジ類、秋はカマス類、冬はメジナなど季節ごとに来遊する魚種が変わり、時には大きな群れが入網したり、マグロなどの大型高級魚が獲れたりと、大自然の恵みと漁師ならではのロマンを感じさせる漁業です。

鶴見の水産業を支える 漁業人

金色の小アジは全国でも指折りの美味しさです！

以前はマグロ船に乗っていましたが、20年ほど前から地元である鶴見へ帰って定置網を始めました。潮の具合を見ながら漁場を設定するのが難しく、水深や海底の地形に合わせた網をつくることが、漁獲量のアップにつながります。網にはブリやモイカ、キビナゴなど色んな魚がかかりますが、年間を通じて多く獲れるのは小アジです。鮮度が落ちやすいので予めタンクに積んでおいた氷水ですぐに締め、獲れてから２時間以内には鶴見市場へ持ち込むなど気を遣っています。佐伯湾で獲れる小アジは体の色が金色がかっており、胸を張っておすすめできる味の良さです。鶴見市場へ買い付けにくる仲買人からの評価も上々で、高値で売買されています。

定置網漁師
疋田 一則さん



定置網

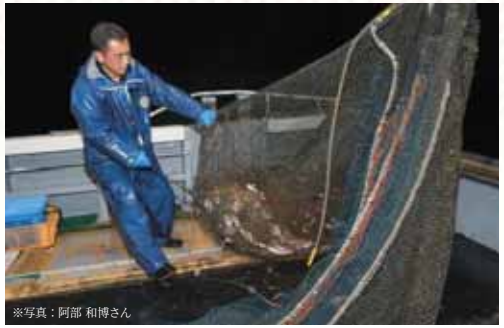
【主な漁獲物】
アジ類、イワシ類、カマス類、メジナ、イカ類、ブリ 他

鶴見の水産業を支える 漁業人

天然のクルマエビやコウイカは味の良さも抜群です！

日没から佐伯湾か鶴見沖へと漁船を出し、数時間網をひいてタイやあかあし（クマエビ）、クルマエビ、コウイカなどの魚を獲り、その日の朝には鶴見市場へ出荷します。佐伯湾と鶴見沖では水深や海底の固さが異なるため、網を引っ張るロープの長さや重しを変えることも。獲りたい魚の大きさを考えて網の目の大きさを変えるなど、細やかに調整しながら漁獲量アップのため努力しています。鶴見の漁場で底びき網が始められたのは60年ほど前で、多い時は100隻もの漁船が行き交っていた最盛期もありました。それに比べると漁船は随分減ってきましたが、大口の仲買人も集まる鶴見市場へ質の良い魚を多種類出荷できるよう、日々取り組んでいます。

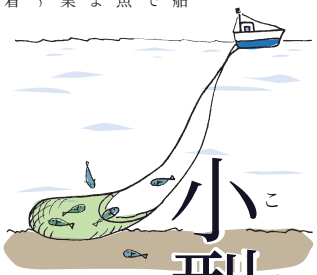
小型底びき網漁師
赤峰 一郎さん



※写真：阿部 和博さん

市場の魚種を支えるバラエティ豊かな底物

鶴見の小型底びき網漁船は現在18隻。漁船の大きさは総トン数５ｔ未満で、１艘びきで操業しています。海域の地形や潮の流れ、魚介類の生態に関する熟知は必須で、経験による優れた技術が必要とされる漁法です。操業は日没からスタートし、主な漁場は水深30～１００ｍの砂底域。網を投入し、海底に到着すると低速で網をひき、獲物が入った頃に網を引き揚げ、漁獲物を手作業で選別します。市場へ水揚げするのは未明になるため、獲れたばかりの新鮮な漁獲物を出荷できます。底物魚類やエビ類、カニ類など多種多様な魚介類が獲れ、鶴見市場の豊富な魚種を支える重要な漁業です。

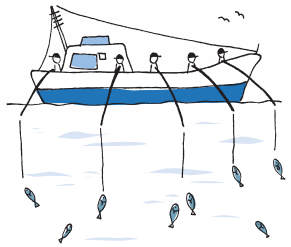


小型底びき網

【主な漁獲物】
ヒラメ、カレイ類、エソ類、カワハギ、クルマエビ、クマエビ、カニ類、コウイカ 他

一本釣り

【主な漁獲物】
イサキ、マダイ、ブリ 他



腕一本で釣り上げる いぶし銀の技

潮流の速い豊後水道の中で漁船を操り、撒き餌を使わず刺餌や疑餌針のみで獲物を狙う伝統漁法。鶴見では竿を使わない手釣りが主で、まさに魚と漁師による一対一の闘いが繰り広げられます。総トン数1～4tの小型漁船で、鶴見大島周辺はもちろん、遠くは水の子島や蒲江沖での漁も行います。漁場の選び方や天候、潮流の読み方、仕掛けの種類とその扱い方、操船技術など一人前になるには多くの技術と経験が求められます。熟練の腕を持つ漁師が丁寧に釣り上げた魚は魚体のダメージが極めて少ないことから、姿も味も良い一級品。なかでも「大島一本釣り物」は、全国の一流料理店から高く評価されています。

鶴見の水産業を支える 漁業人

質の高さは折り紙付き、鮮やかな色のタイも評判！

大島から日帰りで行ける距離を漁場として、ブリやタイ、イサキなどを中心に一本釣りを行っています。釣れた後は味と鮮度を保つため、すぐに血抜きをして氷締めをしますが、特にタイはそうすることで、鱗がとてもきれいなピンク色に保たれます。同じ人間が別の場所で締めても同じ色にはならないのが不思議ですが、この色と身質の良さは京都の料亭などからの評価も高く、“大島の一本釣りタイ”というブランドに恥じない仕事をしようと気が引き締まります。一本釣り組合の人数は現在27人で、最高年齢は88歳と長いキャリアをもつ人もいます。腕一本で魚を釣り上げる匠の技と、それによって獲れる美味い魚を、多くの人に広めたいです。

一本釣り漁師
神﨑 隆実さん

潜水

【主な漁獲物】
アワビ類、サザエ、イワガキ、マナマコ、ウニ類、ワカメ、テングサ 他

身体ひとつで深い海へ 鍛え上げられた海士

鶴見の素潜り漁は、小型漁船に一人乗りという操業スタイルが主。佐伯湾におけるアワビやサザエなどの磯物漁は、素潜りのみが許可されています。漁を行う装備は、磯サシ、水中メガネ、ウェットスーツ、鉛、足ヒレといったシンプルなもの。操業時間は主に朝方から昼過ぎにかけてで、時には水深10m以上の海底で操業することもあるため、優れた泳力と強靭な体力が必要です。近年は佐伯湾においても徐々に磯焼けが進行しており、貝類資源の減少が危惧されています。この現状を改善するため素潜り漁の関係者や行政が手を取り合い、藻場の保全活動や種苗放流を行うなど、資源の回復に努めています。

鶴見の水産業を支える 漁業人

未来まで続く好漁場のため 限りある資源を大切に。

漁場としている鶴見の西地区の海底には、海藻が多く生えているため質の良いウニが獲れます。赤ウニのシーズンである6～10月は、獲れたウニを板ウニにして鶴見市場へ出荷。大きさや色を揃えてきれいに整えたウニは仲買人の方にも喜ばれますね。ナマコは見た目や日持ちが良くなるよう競りの直前に袋に詰めるなど、少しでも評価が高くなるよう工夫しています。ほかにもニイナやアワビ、サザエなどを中心として漁を行いますが、年々変わる環境の変化と戦いながらの日々です。資源には限りがあるので種苗放流に取り組むほか、漁の時間を10～15時に制限、海底の石をむやみに動かして裏にある貝をつぶさないようにするなどの対策を立ててのぞんでいます。

潜水漁師
軸丸 幸信さん

鶴見の水産業を支える 漁業人

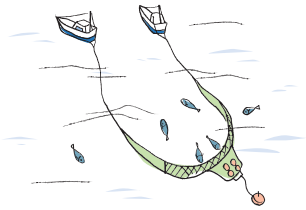
徹底した鮮度管理で名物ちりめん・いりこを支える

電探船、網船、運搬船など3～4隻の漁船で船団を組み、シラスやカタクチイワシを漁獲します。操業は日中で、朝から電探船が漁場をまわり、魚探などを用いて獲物の群れを探索。群れを発見すると2隻の網船を呼び寄せ「パッチ網」と呼ばれる大型の網をひいていきます。魚群が網に入ると巻き上げて水揚げし、運搬船に積みます。生シラスやカタクチイワシは鮮度が命。すぐに鶴見市場へと運搬し、市場での入札も迅速に行われ、落札者は商品を自社の加工場へ運びます。漁から出荷までの鮮度管理を徹底することで、「佐伯ちりめん」「佐伯いりこ」は全国でも質の高さで有名なブランド品として根付いています。

時代に合わせた仕事のスタイルを追求。

夜明けとともに漁に出て、鶴見市場の入札にあわせて出荷。現在佐伯湾で船びき網を行っているのは9統ですが、こまめに連絡を取り合い、漁に出る日や時間帯を合わせるなど足並みを揃えています。また仲買人との情報交換も密に行い、鶴見の魚の知名度や単価アップのために力を注いでいます。漁はちりめんとカタクチイワシが主ですが、魚体が小さいので鮮度保持にも気を遣い、予めつくっておいた氷水に獲れた魚を入れたり、冷蔵機能のしっかりとした設備の漁船を取り入れるなどの工夫をしています。現在は4人1組で漁を行っていますが、皆が正社員で待遇も整えています。素人からスタートしてもやる気さえあれば活躍できるなど、時代に合わせた雇用形態を取り入れています。

船びき網漁師
野村 重徳さん



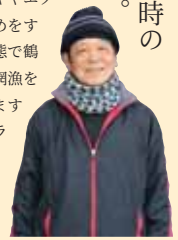
船びき網（ふなあみ）

【主な漁獲物】
シラス、カタクチイワシ 他

鶴見の水産業を支える 漁業人

大きな魚が網にかかった時の快感が何よりのやりがい。

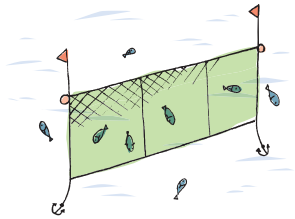
浮子（あば）となまりをつけた網を仕掛ける時、最も難しいのは網の張り具合。浮子の間隔を調節して張り過ぎない網をつくることで、魚が掛かりやすくなります。毎朝3時頃に網を引き上げに行くのですが、網から魚を外すときはできるだけ魚を傷つけないよう慎重に進めますし、時には網を切ることもあるなど、何よりも魚体の質を優先します。タイやヒラメは活かしたまま生け簀に入れ、カワハギやエソなどは血抜きをして氷締めをするなど、少しでも良い状態で鶴見市場まで運びます。刺網漁を始めて30年以上になりますが、最初に10kg近いヒラメを獲った時は大興奮！大きな魚を獲ったときの楽しさが、漁師を続けている一番の理由です。



刺網漁師
西谷 祐太郎さん

魚介類の動きを予測し網を仕掛ける手腕

魚介類の移動ルートを予測しながら網を張るという、高度な技術を要する漁。カニ刺網、エビ刺網、ヒラメ刺網など、対象の魚介に合わせて網の目の大きさを変えるなど、多種多様な網を仕掛けていきます。主に乗組員が1～2人の小型漁船で操業しますが、夫婦で操業する経営体が多いのも特徴。昼から夕方にかけて網を仕掛け、未明から早朝にかけて水揚げしていきます。網にかかった魚介類を傷つけないよう、1尾ずつ丁寧に外して選別・箱詰めすることで、魚体の質をはじめとする品質管理を徹底。海域や時期によっては、伊勢エビや大ヒラメといった高級魚介を狙って獲ることもあります。



刺網（さしあみ）

【主な漁獲物】
カニ類、エビ類、ヒラメ 他

豊後水道で育まれた 鶴見の魚

青物 マアジ | マルアジ、小アジ

庶民の味の代表格

鶴見に水揚げされる三大青魚（あじ、さば、いわし）の代表格があじです。まき網や定置網で大量に漁獲され、佐伯市の漁獲量はじつに県下の7割を占めます。鮮魚としてはもちろんのこと、水産加工品の原料としても重宝されており、浜の経済を支える重要な魚種です。

小さなあじを佐伯市民は愛情込めて「ぜんご」と呼び、日々の食卓で親しまれています。

また、大型の根つきマアジは適度な弾力の身質とトロッとした甘い脂が魅力の高級魚です。

佐伯市とあじの関わりは深く、地元で獲れる新鮮なぜんごを使った「あじ寿司」「丸寿司」は古来より地元民に愛されるふるさとの味です。また、市内に多数ある水産加工場では、熟練職人の手によりあじの開き等加工品が製造されています。これらの製品は全国に出荷され、各地で高い評価を得ています。

マアジ / 地方名：あじ、ひらあじ

真鯵 英名：**Horse-mackerel** スズキ目アジ科

鶴見で「あじ」と言えば本種をさす。流通の現場ではマルアジと区別するため、「ひらあじ」と呼ぶ場合もある。豊後水道のマアジは身の締まりが良く、良質な脂が乗っていることで全国的に有名。鶴見市場にはまき網、定置網のほか、一本釣りで漁獲されたものもあり、豊富なバラエティの中からニーズに合ったものを選ぶことができる。

マルアジ / 地方名：あおあじ

丸鯵 英名：**Japanese scad** スズキ目アジ科

ムロアジの仲間。背が青く見えることから「あおあじ」とも呼ばれる。マアジと同様にまき網や定置網でよく獲れる。焼き魚、フライ、干物等が美味。

小アジ / 地方名：ぜんご

小型のあじを地元では「ぜんご」と呼ぶ。獲れたてのぜんごは刺身にするとモチモチの食感と繊細な旨みが楽しめる。価格も手頃なため地元の魚通から絶大な支持がある。また、から揚げや南蛮漬け等のポピュラーな料理も人気。ぜんごを丸ごと1尾使った郷土料理、「あじ寿司」「丸寿司」は佐伯市民が大好きなソウルフード。地域や家によってレシピに特徴があり、様々な味を楽しむことができる。

佐伯のおすすめ料理

丸寿司（まるずし）

酢締めにしたぜんごを1尾まるごと使った佐伯市米水津を代表する郷土料理。旨みと酸味のハーモニーがたまらない。小アジの魅力を最大限に引き出した一品。

青物

マサバ | ゴマサバ、小サバ

さばの一大産地

鶴見の漁業を支える三大青魚のひとつがさばです。佐伯市は大分県におけるさば漁獲量の8割を占め、その圧倒的なシェアからもさばの名産地であることがうかがえます。

種類はマサバとゴマサバの2種。漁業種類はまき網、定置網、一本釣りです。多くのさばは漁獲後すぐに鮮魚出荷されます。その一方で、漁獲したさばを短期蓄養する取り組みも行われており、脂の乗ったさばを安定した品質で出荷することが可能になりつつあります。

ひとくちメモ

「さばと健康」

さば等の青魚は健康に役立つ不飽和脂肪酸やビタミン、ミネラル等を多く含むことから、近年健康食として注目されている。不飽和脂肪酸のEPAは血液をサラサラにするため動脈硬化や心筋梗塞などを予防し、DHAは脳の活性化に役立つと言われている。また、血合い部分には貧血予防に効果的な鉄分やビタミンA、B1、B2等が多く含まれている。タウリンも多く、正常血圧の維持や、脳卒中、心臓病等の予防にも効果的。

旬：1月 4月 7月 10月

マサバ / 地方名：さば

真鯖　英名：**Pacific mackerel**　スズキ目サバ科

おおむね1年を通して水揚げされるが、年によって漁獲される時期やサイズの変動が大きい。新鮮な大型のものは刺身や締めさばが最高。また中型のものは定番の煮付け、味噌煮、塩焼きなど、地元では晩ごはんのおかずとして無くてはならない重要な食材。

ゴマサバ / 地方名：ごま

胡麻鯖　英名：**Spotted mackerel**　スズキ目サバ科

マサバより暖かい海を好む。マサバによく似ているが、体の断面がやや丸く、魚体の腹側にゴマをふったような小黒点が散在することが多い。夏のゴマサバはとても美味く、マサバに勝るともいわれる。塩焼きや煮付け、揚げ物などさまざまな料理で楽しめる。

旬：1月 4月 7月 10月

小サバ

さば類の若魚。干物等の水産加工品の原料になる。中でもみりん干しが人気。

佐伯のおすすめ料理

マサバのお刺身

さばを刺身で食べられるのも産地ならでは。鮮度最高のマサバは絶品。地元水産関係者の多くが「一番好きな刺身はさば刺」と答えるほどの美味さ。

青物

マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシ

古来より地域を支える重要魚種

江戸時代、巷では「佐伯の殿様、浦でもつ」といわれていました。これは田の面積が小さく年貢米の少ない佐伯藩が、いわし漁による税収で財政的に大いに潤っていたことをあらわしたものです。この税収を大きな財源として、藩主は佐伯藩のまちづくりに取り組みました。まさにいわしが地域全体を支えていたといっても過言ではないでしょう。

佐伯市沿岸にいわし資源が豊富な理由は、豊後水道の海域特性にあります。瀬戸内海の潮流と黒潮分岐流がぶつかり合う豊後水道には多くのプランクトンが発生。この豊かなプランクトンを食べてたくさんのいわしが育ち、大きな群れを形成するのです。また、そのいわしを食べるため、ブリ、マダイ、ヒラメ等さまざまな大型魚が集まります。

鶴見市場の大きな特徴である魚種の豊富さはいわしの賜物とも言えます。地域の水産業にとっていわしは極めて重要な魚なのです。

旬：1月 4月 7月 10月

マイワシ / 地方名：ひらご

真鰯　英名：**Japanese sardine**　ニシン目ニシン科

古くよりまき網の中心を担ってきたいわし類の代表格。資源量の増減が激しいことで知られ、一時は激減していたが近年はやや回復傾向にある。鮮度の良いものは刺身が最高。脂の甘みと青魚らしい風味がたまらない。酢締め、つみれ、塩焼き、煮付け、揚げ物等さまざまな料理で美味い。干物等水産加工品の原料としても重要。

旬：1月 4月 7月 10月

ウルメイワシ / 地方名：うるめ

潤目鰯　英名：**Big-eye sardine**　ニシン目ニシン科

眼が大きく、脂瞼というまぶたで覆われているため潤んで見えることが名前の由来。主にまき網や定置網で漁獲される。新鮮なものは刺身や酢締めが美味い。塩焼き、煮付け、揚げ物も定番。丸干しの原料としてたいへん重要な魚種で、全国トップレベルの生産地として知られる佐伯市米水津では高品質な「うるめ丸干し」が生産され高い評価を得ている。

旬：1月 4月 7月 10月

カタクチイワシ / 地方名：たれ、ほおたれ

片口鰯　英名：**Japanese anchovy**　ニシン目カタクチイワシ科

佐伯市ではカタクチイワシの成魚を「たれ」と呼ぶ。これは「ほっぺが落ちるほど美味しい」という意味の「ほおたれ」を略したものといわれる。本種に対する市民の愛情が感じられる呼び名である。沿岸域の表層付近を大群で回遊する。まき網、船びき網、定置網で漁獲される。干物の原料として非常に重要な種で、丸干し、めざし、いりこ等に利用されている。

シラス / 地方名：ちりめん

カタクチイワシ等の稚魚。船びき網で漁獲される。ちりめんじゃこや釜揚げ等に加工される。

佐伯のおすすめ料理

うるめ丸干し

日が昇らないうちに鶴見湾内で漁獲されたウルメイワシを、素腹（お腹にエサがない状態）で素早く加工。昔ながらの素朴でビターな味わいが食通を魅了する。佐伯市を代表する干物のひとつ。

青物 ブリ | カンパチ、ヒラマサ

ブリ

鰤 英名：**Yellowtail** スズキ目アジ科

西日本の年取り魚として無くてはならない魚。寒くなるにつれて味が良くなり、出世魚で縁起も良いことから、年末年始を中心に冬場の重要な食材として扱われている。大分県では成長するに従って モジャコ～ヤズ～ハマチ～ブリ と呼び名が変わる。養殖も盛んに行われており、佐伯市は全国トップクラスの生産量を誇る。天然物は主に釣り、定置網で漁獲される。豊後水道の速い潮流の中でいわしやあじ等の豊富な小魚を食べて育った寒ブリは、身が良く締まり、ほどよく脂がのってまさに絶品。中でも大型のものは最上級の味わいで、刺身や寿司に活躍する。近年は「ブリしゃぶ」も人気メニュー。また、地元では刺身を醤油だれに漬けた郷土料理「りゅうきゅう」や、それを熱々ごはんに乗せた「あつめし」の食材としてもよく利用されている。てり焼き、ブリ大根、かまの塩焼き等の定番メニューも美味い。

カンパチ / 地方名：あかばな

間八 英名：**Greater amberjack** スズキ目アジ科

夏の高級魚として大人気の青物。比較的暖かい海に生息し、大きなものは全長１mを超える。小型のものは「しょご」「しお」「ねりご」とも呼ばれる。佐伯市では南部の蒲江を中心として盛んに養殖が行われている。天然物は主に釣り、定置網で漁獲される。しっかりと歯ごたえの良い身は、強い甘みが感じられる。「冬のブリ、夏のカンパチ」として刺身や寿司に重宝される。ブリと比べると血合いが変色しにくく、小型でも脂がのって美味いものがあることが特徴。生食以外にも塩焼き、てり焼き、煮付け等さまざまな料理で美味い。

ヒラマサ / 地方名：ひらそ

平政 英名：**Yellowtail amberjack** スズキ目アジ科

夏の魚として和食で人気の高級魚。主に沖合岩礁域の中底層に生息。ブリによく似ているが、ブリよりも側扁し黄色味が鮮やか。加えて、口元上部の角が丸いことで見分けられる。天然物は主に釣りや定置網で漁獲されるが、水揚量は少なくたいへん希少である。佐伯市では養殖も行われている。歯ごたえの良い緻密でしっかりした食感。ほどよく脂がのった身は上質な旨みと甘みが感じられ、後味の良さが光る。刺身や寿司は絶品。焼き物、煮付け、汁物にも適する。

佐伯の おすすめ料理

あつめし

仕事を終えた漁師が、漁で獲れた魚を刺身で食べた後、残った刺身を醤油タレに漬け込み、後日、仕事の合間に船上でご飯にのせて食べていたのが始まり。海の男のまかない飯。

青物 サワラ、ハガツオ、キビナゴ、サヨリ、カイワリ、ボラ、イトヒキアジ

サワラ / 地方名：さごし（若魚）

鰆 英名：**Japanese spanish mackerel** スズキ目サバ科

沿岸の表層に生息。主にまき網や釣りで漁獲される。大きなものは全長１m近くになるが、佐伯市で水揚げされるものは中小型の「さごし」が多い。エサとなる小魚が豊富な佐伯湾では脂ののったさごしがしばしば水揚げされ、これはお手頃ながら、なかなかの美味。和食の基本食材として知られ、塩焼き、煮付け、揚げ物、汁物等さまざまな料理で活躍する。

ハガツオ

鹵鰹 英名：**Striped bonito** スズキ目サバ科

西日本の太平洋沿岸でよく見られる回遊魚。主にまき網や定置網で漁獲される。カツオ類の中でも高級魚として知られる。身はカツオよりも淡い色合いでピンク色～白色。鮮度の良いものを刺身やたたきにするとたいへん美味しい。幽庵焼きや煮付けにも適する。

キビナゴ

吉備奈子 英名：**Banded blue sprat** ニシン目ニシン科

西日本の沿岸部に多く見られる小型魚。５～８月頃に岸近くで産卵する。主に定置網で漁獲され、春から夏に多く水揚げされる。刺身は春の風物詩として知られ、さっぱり爽やかな味わい。骨が柔らかいので、天ぷら、から揚げ、塩焼き、醤油炊き等にすると骨ごと美味さを味わうことができる。

サヨリ

針魚 英名：**Japanese halfbeak** ダツ目サヨリ科

内湾や沿岸に生息。産卵期は春から夏。主に定置網で漁獲される。上質な白身でしっかりした旨みがある。刺身は最上級の味わい。高級寿司ネタとしても重宝される。吸い物、塩焼き、天ぷら等も美味い。

カイワリ / 地方名：ひらあじ

貝割 英名：**Whitefin trevally** スズキ目アジ科

暖かい海の底層に生息し、甲殻類や小魚を食べる。大きなもので全長30cm程度。主に定置網や底びき網で漁獲される。手頃ながらたいへん味の良い白身魚で、鮮度の良い大型は刺身が美味。中小型は煮付けに最適。塩焼き、ムニエル、吸い物等にも適する。

ボラ

鯔 英名：**Flathead gray mullet** ボラ目ボラ科

沖合から河口まで幅広く生息する。産卵期は10～1月。定置網、まき網等で漁獲される。冬場に沖合で獲れたものはクセがなく味が良い。刺身、塩焼き、煮付け等に適する。白子や幽門（へそ）も美味。卵巣はからすみの原料として珍重され、産卵期のボラは高値で取り引きされる。

イトヒキアジ

糸引鰺 英名：**Giliated threadfish** スズキ目アジ科

暖かい海の内湾から沿岸域に生息する。糸のように長く伸びた背びれと臀びれが特徴。成長するにつれて糸状のひれは短くなる。主に定置網で漁獲される。透明感のある淡泊な白身で、煮付け、塩焼き、ムニエル等に適する。

佐伯の おすすめ料理

サヨリのお刺身

半透明の白身と銀白色に輝く皮が美しい。滑らかな口当たりの身は、噛むと上品な旨みが広がる。見た目の美しさと味の良さから、地元でも人気の逸品。

シロアマダイ、アカアマダイ

シロアマダイ/地方名：しろぼう

白甘鯛、白尼鯛　英名：**Tilefish**　スズキ目アマダイ科

「幻の魚」といわれる超高級魚。鶴見市場は全国でも稀有なシロアマダイの水揚港である。主に釣りやはえ縄で漁獲される。水揚量は少なく超希少。鶴見市場で最も高価な魚といわれる。アマダイ３種（シロアマダイ、アカアマダイ、キアマダイ）の中で最も美味な種とされ、主に高級料亭や割烹等で利用される。繊細で上質な白身は、甘みと旨みを兼ね備えた気品ある味わい。鮮度の良いものは刺身や昆布締めが絶品。また、塩焼きや若狭焼きにすると身の甘みに香ばしい皮の旨みが加わって最上級の味わい。吸い物の椀種としても重宝される。蒸し、煮付け、から揚げ等にも活躍。さらに近年はフレンチにも利用されている。

アカアマダイ/地方名：あまだい、あかぼう

赤甘鯛、赤尼鯛　英名：**Horsehead tilefish**
スズキ目アマダイ科

京料理に欠かせない高級魚。漢字名「甘鯛」はその名の通り身が甘いことが由来。また、「尼鯛」と書くこともあるが、これは横顔が頬被りをした尼僧に似ていることが由来とされる。京都では「ぐじ」と呼ばれて親しまれている。主に釣りやはえ縄で漁獲されており、鶴見市場ではコンスタントに水揚げされる。生食は皮霜造りや昆布締めにすると極めて美味。醤油も良いが塩と柑橘酢も合う。揚げ物では鱗ごと揚げた松笠揚げが有名。また、蒸したあまだいと蕪にべっこうあんをかけた蕪蒸しも定番である。他にもかす漬けや西京焼き等の焼き物、吸い物、煮付け等いずれも美味。

佐伯のおすすめ料理

佐伯さつま

焼いた白身魚の身、味噌、ごまなどをすり合わせ、だし汁でのばした郷土料理。だし汁には身を取った後のあらを使う。あつあつご飯との相性が抜群。おかわり必至の美味さ。

マダイ　チダイ、キダイ

マダイ/地方名：たい

真鯛　英名：**Red seabream**　スズキ目タイ科

祝い事に欠かせない白身の王様。豊後水道で獲れるマダイは潮流の速さと豊富なエサにより、身が良く締まり旨みがのっていることで知られる。主に釣り、刺網、定置網で漁獲される。中でも大島一本釣りで水揚げされたものは、関西の高級料理店も認める一級品として有名である。刺身、塩焼き、蒸し、煮付け、炊き込みごはん、汁物、洋食等さまざまな料理に活躍する万能選手。

チダイ

血鯛　英名：**Crimson seabream**　スズキ目タイ科

漢字名「血鯛」の由来はえら蓋の後ろが血のように赤く見えることから。春に産卵するマダイに対して、チダイは秋に産卵するため、夏場に身が充実して美味しくなる。刺網、定置網、小型底びき網、釣りで漁獲され、鶴見市場では年間を通して見ることができる。上品な白身で万人受けする味わい。身質はマダイよりもやや柔らかい。旬の大きなものは刺身が美味い。皮つきで皮霜造りや焼霜造りにすると良い。中小型のものは塩焼き、煮付け、汁物、揚げ物等いずれも美味い。

キダイ/地方名：れんこだい

黄鯛　英名：**Yellowback seabream**　スズキ目タイ科

タイ科の中では比較的小型の種。最大で全長35cmほど。大きくなるとおでこが出っ張ってくる。産卵期は春と秋。主に刺網、定置網、釣りで漁獲される。良質な白身。身質はマダイと比べるとやや水分が多くやわらかい。小型で扱いやすく、塩焼きにすると美味いため、古くより「鯛の尾頭付き」に利用されてきた。刺身、煮付け、干物等も美味い。また、福井県、京都府、兵庫県では名物「小鯛の笹漬」の原料として重宝されている。

佐伯のおすすめ料理

真鯛の塩釜焼き

マダイを一尾まるごと塩釜で包み焼きした豪快な料理。塩と卵白で作った塩釜によって、鯛の旨みがギュッと閉じ込められ、得も言われぬ美味しさに。祝い事にもぴったり。

ヘダイ、クロダイ、イシダイ、イシガキダイ

ヘダイ

平鯛　英名：**Goldlined seabream**　スズキ目タイ科

沿岸の岩礁域や内湾に生息。漢字名「平鯛」は体が平たく側扁していることが由来。主に刺網、定置網、釣りで漁獲される。比較的お手頃だが、万人受けする上質な白身魚。旬の脂がのったものは、刺身にすると淡泊な中にほのかな旨みと甘みが感じられたいへん美味しい。塩焼き、煮付け、汁物等の日本料理はもとより、カルパッチョ、ソテー、フライ等の洋食にも向く。使い勝手の良さから近年その価値が見直されている。

クロダイ／地方名：ちん、ちぬ

黒鯛　英名：**Blackhead seabream**　スズキ目タイ科

地元では「ちん」や「ちぬ」と呼ばれている身近な魚。沿岸の浅場からやや深いところまで幅広く生息し、漁港や河口など人間が多いところにも住むことができる屈強な適応力を持つ。レジャーフィッシングの対象魚として人気が高い。漁業では主に定置網や釣りで漁獲される。春先に深場から浅場へと移動する途中のクロダイは銀ピカの体色をしており、たいへん味が良いことで知られる。その他の時期もきちんと鮮度管理されたものは味が良い。刺身、塩焼き、汁物等に適する。瀬戸内海では「ちぬ飯」と呼ばれる炊き込みごはんの食材として重宝されている。

イシダイ／地方名：ちしゃ

石鯛　英名：**Barred knifejaw**　スズキ目イシダイ科

磯魚の代表格。老成魚は縞が消え、口の周囲が黒くなることから「くちぐろ」とも呼ばれる。強烈な引きと食味の良さから磯釣りの対象魚として人気が高い。漁業では主に定置網、刺網、釣りで漁獲される。希少な高級魚であるため、活魚での水揚げが主体。上質な白身は身質がしっかりしており、抜群の旨みと甘みを持つ。旬である冬場は脂がたっぷりのる。下ごしらえした後、冷蔵庫で熟成させるとさらに旨みが増し、刺身や寿司で味わうと得もいわれぬ美味さに。塩焼き、煮付け、汁物等いずれも絶品。

イシガキダイ

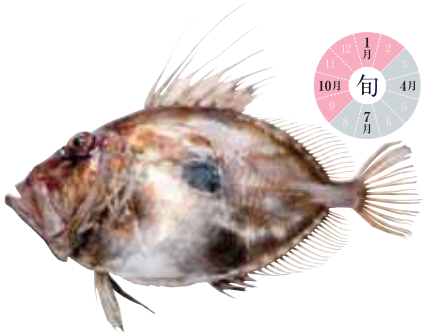
石垣鯛　英名：**Spotted knifejaw**　スズキ目イシダイ科

イシダイに次ぐ人気を誇る磯魚。老成魚は斑紋が消え、口の周囲が白くなることから「くちじろ」とも呼ばれる。主に定置網、刺網、釣りで漁獲される。活魚での水揚げが主体。イシダイ同様しっかりした白身で甘みと旨みに優れ、熟成が効く。刺身、塩焼き、煮付け、汁物などいずれも美味。

マトウダイ、イトヨリダイ、メイチダイ、クロホシフエダイ

あやかり鯛

タイの人気にあやかって、タイ科ではないのに「〇〇タイ」と名付けられた魚のことを通称「あやかり鯛」と呼んでいます。本冊子ではこれらの魚も「鯛」のグループにまとめました。本家のタイ科とはまた一味違った美味しい魚が目白押しです。このようなバラエティの豊富さが鶴見市場の大きな魅力になっています。



マトウダイ／地方名：もんだい

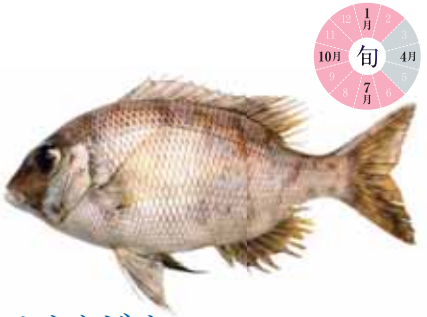
的鯛　英名：**John dory**　マトウダイ目マトウダイ科

佐伯市では秋から冬の刺身商材としてたいへん愛されている魚。主に定置網、小型底びき網、刺網、釣りで漁獲される。上品な白身は刺身にするとほんのりと旨みや甘みが感じられ、たいへん美味。さらに肝を乗せると濃厚な旨みがあわさって絶品。鍋や煮付けにも適する。フランスでは「サンピエール」と呼ばれ、ムニエルの定番食材として人気がある。

イトヨリダイ／地方名：いとより

糸縒鯛　英名：**Golden threadfin-bream**
スズキ目イトヨリダイ科

見目麗しい白身の高級魚。水深40～250mの砂泥底域に生息。主に小型底びき網や釣り、はえ縄で漁獲される。ふっくらした繊細な身質で、皮目が美しいため料理店からの引き合いが強い。皮霜造り、酒蒸し、煮付け等の日本料理はもとより、ポワレやワイン蒸し等の洋食にも向く。



メイチダイ

目一鯛　英名：**Nakedhead**　スズキ目フエフキダイ科

大きな目が特徴的なフエフキダイ科の一種。名前の由来については、「目が大きいから」や「目の上下を貫く一筋の帯模様があるから」等諸説ある。主に定置網や釣りで漁獲される。一般的な認知度は低いものの、非常に美味しい白身魚として市場関係者から評価が高い。刺身は甘みと旨みが豊かで最上級の味わい。他にも煮付け、蒸し、塩焼き、汁物等さまざまな料理に適する。

クロホシフエダイ

黒星笛鯛　英名：**Russell's snapper**　スズキ目フエダイ科

主に西日本の岩礁域に生息。体の後方にある黒斑（黒星）が特徴。一部の市場では「紋付き」（もんつき）とも呼ばれる。主に定置網、刺網で漁獲される。透明感のある白身はほのかな甘みが感じられ美味。刺身、煮付け、塩焼き、味噌汁等の日本料理の他、カルパッチョ、マリネ、ソテー等の洋食にも合う。

ブダイ（オス、メス）、コブダイ、コショウダイ、タカノハダイ、ニザダイ

ブダイ／

地方名：いがめ、あおぶだい（オス）、あかぶだい（メス）

舞鯛　英名：**Japanese parrotfish**
スズキ目ブダイ科

沿岸の岩礁域に生息し、ギザギザの歯で海藻類をむしり取って食べる。生まれたときはほとんどがメスだが、大きくなるとオスへ性転換することで知られる。メスは体色が赤く、オスは青みがかっていることから、市場ではメスを「あかぶだい」、オスを「あおぶだい」と呼ぶことがある。主に定置網や刺網で漁獲される。皮は厚くゼラチン質。身はほどよく繊維質な食感の白身。旬の冬場はくさみがなく脂がのって美味。定番料理は煮付けや鍋。鮮度管理のしっかりしたものは刺身にしても美味い。また、油との相性も良く、フライやムニエルにすると厚い皮が香ばしく仕上がり、上質な白身とあいまって実に美味い。

コブダイ／地方名：かんだい

瘤鯛　英名：**Bulgyhead wrasse**　スズキ目ベラ科

日本に生息するベラ科の中でも特に大きくなる種。最大級のものは全長1mを超える。大きくなるにつれてコブとアゴが大きくなる。群れの中で最も大きな個体がメスからオスへと性転換する。主に定置網や釣りで漁獲される。寒い時期に美味しくなることから、「寒鯛」（かんだい）とも呼ばれる。良質な白身で、刺身、煮付け、鍋、味噌汁、から揚げ、フライ等さまざまな料理に適する。水分がやや多い魚なので、刺身にする際は柵を塩水処理すると身が締まって良い。鍋は皮のゼラチン質がプルプルして美味い。

コショウダイ／地方名：ころ

胡椒鯛　英名：**Crescent sweetlips**　スズキ目イサキ科

主に磯の周辺に生息する。名前の由来は背中の斑点がコショウのように見えることから。定置網、刺網、釣り等で漁獲される。磯釣りのゲストとしても知られ、強烈な引きで釣り人を楽しませる。旬は初夏で、上品な白身はどんな料理にも向く。刺身、塩焼き、煮付け等いずれも美味。刺身は皮つきの炙りにすると良い。一押しは酒蒸し、かぼす醤油で食べると淡泊な中に上質な旨みが感じられ、実に味わい深い。

タカノハダイ／地方名：ひだりまき

鷹羽鯛　英名：**Spottedtail morwong**　スズキ目タカノハダイ科

磯の周辺に生息する。主に定置網や刺網で漁獲される。磯釣りの外道としておなじみの魚だが、これが釣れると本命が釣れないことが多いため釣り人に嫌われている。身には強い磯臭さがあるといわれるが、活きの良いものをしっかり血抜きし、すばやく内臓除去すれば臭みはさほど気にならない。煮付けやバター焼き等に適する。

ニザダイ／地方名：さんのじ

仁座鯛　英名：**Scalpel sawtail**　スズキ目ニザダイ科

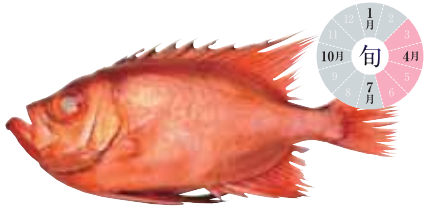
標準和名「ニザダイ」よりも地方名「さんのじ」の方がポピュラーな呼び名。沖磯の周辺に多く生息し、主に定置網や刺網で漁獲される。磯釣りの外道として有名。尾びれの付け根に棘があり、生きたものを素手でつかむのはたいへん危険なので注意。身が磯臭い魚といわれるが、冬場に獲れた活魚をすばやくさばけば、さほど臭いは気にならない。フライやムニエル等に向く。

ヒメダイ、チカメキントキ、メダイ、イボダイ、エビスダイ、テングダイ

ヒメダイ

姫鯛　英名：**Lavender jobfish**　スズキ目フエダイ科

やや深い海に生息する白身魚。主に釣り、はえ縄で漁獲される。上品な味わいで年間を通してあまり味が落ちない。刺身はほんのりと甘みがあり美味。塩焼き、煮付け、ソテーにも適する。



チカメキントキ／地方名：きんときだい

近目金時　英名：**Longfinned bullseye**　スズキ目キントキダイ科

水深80～340mに生息する。主に小型底びき網や釣りで漁獲される。上質な白身で血合いは鮮やかな赤色。刺身は上質な脂の旨みが感じられ美味。盛り付ける際は血合いの美しさを生かすと見た目にも美味しい。鍋、汁物、揚げ物、ソテーに適する。煮付けも定番。身だけでなく肝も美味。

メダイ

目鯛　英名：**Japanese butterfish**　スズキ目イボダイ科

水深100m以上のやや深いところに生息する。主に釣りで漁獲される。クセのない白身なので関東では西京漬けや幽庵焼に重宝される。他にも煮付け、鍋、焼き魚、フライ、ムニエル等さまざまな料理に適する。鮮度の良いものは刺身にすると美味。

イボダイ／地方名：あめた

疣鯛　英名：**Butterfish**　スズキ目イボダイ科

大衆的な白身魚。主に小型底びき網で漁獲される。定番は煮付け。しっとりジューシーな白身は絶妙な旨みと甘みが感じられ、実に味わい深い。干物にすると美味い魚としても有名。塩焼き、から揚げ、ムニエルにも適する。

エビスダイ

恵比須鯛　英名：**Ebisu perch**　キンメダイ目イットウダイ科

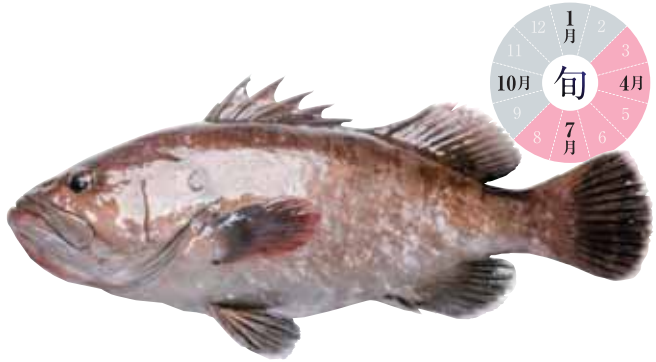
水深100m以浅の沿岸域に生息するたいへん珍しい魚。身は赤みがかった上質な白身で美味。皮に旨みがあるので、刺身は焼霜造りや皮霜造りにすると良い。アラからは美味いだしが出る。鍋、汁物、塩焼き、煮付け、から揚げ等さまざまな料理に適する。

テングダイ

天狗鯛　英名：**Striped boarfish**　スズキ目カワビシャ科

暖かい海の水深40～250mに生息する。口吻の突き出た一風変わった風貌が特徴的。認知度の低い魚だが、たいへん上質な白身で味が良い。鮮度の良いものは刺身が美味い。脂ののりが良く、その脂に強い旨みが感じられる。煮付け、塩焼き、から揚げ、ソテー等も美味。

マハタ | オオモンハタ、アカハタ、アオハタ



マハタ/地方名：あら、ます

真羽太 英名：**Seven band grouper**
スズキ目ハタ科

沿岸岩礁域の浅場から深場に生息し、大きなものは全長1mに達する。鶴見で水揚げされるものは中小型が主体。主に釣りで漁獲される。上質な白身の高級魚で、大きくなるほど高価。旬は一般的に春から夏といわれるが、年間を通して味が良い魚である。よく締まった身は刺身にすると旨みと甘みのバランスが良く絶品。また、素晴らしいだしが出るため、鍋にすると抜群の味わいを楽しめる。小型のものは煮付けや焼き魚等も良い。

オオモンハタ/地方名：あら、いぎす

大紋羽太 英名：**Areolate grouper** スズキ目ハタ科

沿岸の岩礁域に生息。主に釣りで漁獲される。夏に脂がのるといわれるが、一年を通して美味い魚である。上品な白身で、鍋、煮付け、汁物にするとハタ科独特の滋味深い味わいを楽しめる。刺身にしても美味いが、ややさっぱりした味わいなのでカルパッチョ等しっかりした味付けが合う。

アカハタ/地方名：あら、あかば

赤羽太 英名：**Blacktip grouper** スズキ目ハタ科

沿岸岩礁域の浅場から深場に生息し、全長40cmほどになる。主に釣りで漁獲される。たいへん上質な白身の高級魚。刺身はさばいてすぐだと旨みに欠けるので、半日以上冷蔵庫で熟成させたほうが良い。身は加熱するとよく締まる。蒸し、煮付け、汁物等さまざまな料理に合う。特に中華料理では「清蒸」（チンチョン）の材料として重宝されている。

アオハタ/地方名：あら

青羽太 英名：**Yellow grouper**
スズキ目ハタ科

沿岸の岩礁域や砂泥底域に生息し、全長40cmほどになる。標準和名は「アオハタ」だが青くない。不思議なネーミングである。むしろ英名の“Yellow grouper”（黄色いハタ）の方が似つかわしいと思われる。主に釣りで漁獲されるが、鶴見市場における水揚量は極めて少ない。上質な白身。刺身、煮付け、鍋、塩焼き、から揚げ等さまざまな料理に合う。

カサゴ、オニカサゴ、ミノカサゴ、オニオコゼ、クロソイ、アカメバル、クロメバル

カサゴ/地方名：ほご

笠子 英名：**Marbled rockfish** カサゴ目フサカサゴ科

佐伯市民にとって最も馴染み深い根魚といえば「ほご」である。「ほごの味噌汁」や「ほごのから揚げ」は市民のハートをがっちり掴んで離さない。都市部ではかなりの高級魚になるため、帰省の折に食べるほご料理を楽しみにしている佐伯市出身者もいるほどである。主に釣りや刺網で漁獲され、鶴見市場には年間を通してコンスタントに水揚げされる。大型のものは刺身にすると抜群。中小型のものは味噌汁、から揚げ、煮付け等に適する。いずれもたいへん美味。

オニカサゴ

鬼笠子 英名：**Weedy stingfish**
カサゴ目フサカサゴ科

水深5～170mの岩礁域に生息するカサゴの仲間。主に釣りで漁獲されるが、鶴見市場における水揚量は非常に少ない。アラから極めて良いだしがでるため、味噌汁や鍋にすると最高。大型のものは刺身も美味い。

ミノカサゴ

蓑笠子 英名：**Lion fish**
カサゴ目フサカサゴ科

ひれに毒トゲがあることで有名なカサゴの仲間。小型底びき網等で漁獲される。毒トゲの数は背びれ13本、臀びれ3本、腹びれに2本の計18本。さばく際は事前にこれら全部を「散髪」して切り取る必要がある。派手な見た目から敬遠されがちだが、その身は意外と美味く、味噌汁、から揚げ、塩焼き等いずれも美味。

オニオコゼ

鬼虎魚 英名：**Devil stinger**
カサゴ目オニオコゼ科

白身の高級魚。西日本に多い。主に小型底びき網、刺網、釣りで漁獲される。背びれに毒針があるので、切り取ってから料理する。小型のものはから揚げにすると最高。大型は薄引きの刺身にすると抜群の美味さ。アラは汁物に使うと極上のだしが出る。

クロソイ

黒曹以 英名：**Black rockfish**
カサゴ目フサカサゴ科

岩礁域に生息する。大きなものは全長50cmに達する。主に釣り、刺網で漁獲されるが、鶴見市場における水揚量は非常に少ない。上質な白身であり、刺身、煮付け、塩焼き、味噌汁等いずれも美味い。

アカメバル/地方名：めばる、きんめばる

赤目張 英名：**Rockfish** カサゴ目メバル科

浅い藻場や岩礁域に生息する。主に釣りや刺網で漁獲される。体色は赤みがかっているものが多いが、中には金色の強い個体もあり、それらは「きんめばる」と呼ばれ、たいへん縁起の良い魚とされている。大型は刺身にすると独特の甘みが感じられ素晴らしい味わい。中小型のものは定番の煮付けやから揚げが美味い。また、良いだしが出ることから味噌汁や吸い物にも向く。

クロメバル/地方名：めばる、あおめばる

黒目張 英名：**Brown rockfish** カサゴ目メバル科

沿岸の岩礁域に生息する。地方名「あおめばる」は生きている時に背が青く見えることが由来。死ぬと体色が全体的に黒くなる。アカメバルが浅い藻場付近に多いのに対して、クロメバルはそのやや沖合を遊泳する傾向があるといわれている。アカメバル同様たいへん美味。

佐伯のおすすめ料理

ほごのから揚げ

鶴見で魚釣りの入門魚と言えばカサゴ（ほご）。釣れた日の夕飯はから揚げと味噌汁が定番。カラリと揚げた身は香ばしく味わい深い。二度揚げすると骨まで美味しい。

底魚

ヒラメ | ガンゾウビラメ、ムシガレイ、メイタガレイ、マコガレイ

ヒラメ

鮃、平目 英名：**Japanese flounder** カレイ目ヒラメ科

佐伯市は我が国におけるヒラメ養殖の先進地として知られる。また、天然ヒラメの漁場としても名高く、小型底びき網や刺網等で漁獲されている。鶴見市場には主に天然物が水揚げされており、年間を通して見ることができる。中でも春の大型ヒラメシーズンには、体重４kgを超える大物が水揚げされ、たいへん迫力ある光景が見られる。佐伯湾の良質な小魚をたっぷり食べて育ったヒラメは身に厚みがあり、えんがわに脂がたっぷりのっており極めて美味。刺身、寿司はもちろんのこと、煮付け、揚げ物、ムニエル等ジャンルを問わず活躍する。

旬：1月 2 3 4月 5 6 7月 8 9 10月 11 12

ひとくちメモ

かぼすヒラメ

生産量全国トップレベルの大分県産養殖ヒラメ。そのエサに大分特産のかぼすを使用した大分県オリジナルブランドが「かぼすヒラメ」。かぼすの香り成分「リモネン」の効果により、えんがわは適度な脂肪分でさっぱりと、肝はくさみが抑えられてより美味しい。おすすめの食べ方は肝を添えたお刺身。刺身の旨みに肝の濃厚な味わいがあわさって絶品。近年はさまざまなメディアで紹介され、全国で人気のブランド魚に成長している。

ガンゾウビラメ

雁雑平目 英名：**Cinnamon flounder** カレイ目ヒラメ科

水深30～120mの砂泥底域に生息。全長は大きいもので40cm前後。主に小型底びき網で漁獲される。淡泊な白身で脂が少なく上品な味わい。鮮度が良いものは刺身が美味い。煮付け、揚げ物、汁物にも適する。

旬：1月 2 3 4月 5 6 7月 8 9 10月 11 12

ムシガレイ

地方名：みずがれい、べたがれい

虫鰈 英名：**Round-nose flounder** カレイ目カレイ科

水深200mまでの砂泥底域に生息。地方名「みずがれい」は身にやや水分が多いことが由来と考えられる。主に小型底びき網で漁獲され、鶴見市場では年間を通してみることができるが、比較的冬場に多い。地元では手頃で良質な白身魚として重宝され、から揚げ、煮付け、塩焼き等さまざまな料理で活躍している。

旬：1月 2 3 4月 5 6 7月 8 9 10月 11 12

メイタガレイ

地方名：めいた

目痛鰈 英名：**Ridged-eyed flounder** カレイ目カレイ科

水深100mまでの砂泥底域に生息。西日本に多いとされる。主に小型底びき網で漁獲される。上質な白身で、煮付けやから揚げ等が美味。

旬：1月 2 3 4月 5 6 7月 8 9 10月 11 12

マコガレイ

真子鰈 英名：**Marbled sole** カレイ目カレイ科

水深100mまでの砂泥底域に生息。全長50cmに成長する。主に小型底びき網や刺網で漁獲されるが、水揚量は非常に少なく希少品。大型のものはカレイ類の最高峰として珍重される。特に活魚は刺身や寿司にすると絶品で、高級和食店や寿司店向けの超高級魚として扱われる。中小型のものは煮付け、塩焼き、から揚げ、ムニエル等にするとたいへん美味い。

旬：1月 2 3 4月 5 6 7月 8 9 10月 11 12

底魚

ワニエソ | マゴチ、メゴチ

ワニエソ

地方名：えそ

鰐狗母魚 英名：**Wanieso lizardfish** ヒメ目エソ科

ワニエソやマエソを総称して「えそ」と呼ぶ。日本広しといえども佐伯市民ほどえそを愛している人はいないのではないか。それほどまでに愛着のある魚。佐伯名物ごまだしの原料としてはもとより、すり身てんぷらやかまぼこ等ローカル食の原料として大切に扱われている。豊後水道南部のえそは特に大きく育ち、全長70cmを超える大型も多い。これは本地域ならではの特徴といえる。佐伯市では主に小型底びき網、はえ縄、釣りで漁獲される。気温が下がり、ごまだしの消費が増えてくると、えその需要も高まる傾向がある。小骨が多いため、身をすり潰して使用することが多いが、大型のものは刺身や塩焼きに使うことができる。比較的小骨の少ない尾部周辺の部位を丁寧にさばき、骨の無い身を取り出して料理すると、脂ののった上質な白身を堪能できる。産地ならではの味わい方である。

旬：1月 2 3 4月 5 6 7月 8 9 10月 11 12

マゴチ

地方名：ごち

真鯒 英名：**Flathead** カサゴ目コチ科

夏を代表する高級魚として人気。主に小型底びき網、はえ縄、釣り等で漁獲される。冬のヒラメ、夏のマゴチといわれるほど上質な白身。刺身はよく締まった食感と上品な甘みが楽しめる。昆布締めも白眉。後味が良く、夏にふさわしい爽やかな味わい。煮付けにしても良い味が出る。大型のものは主に高級料理店向け。中小型のものは市内小売店でも見ることができ、比較的身近な食材として親しまれている。

メゴチ

地方名：ごち

目鯒 英名：**Big-eyed flat-head** カサゴ目コチ科

主に南日本の砂泥底域に生息する。目が大きいので「目鯒」と呼ばれる。主に小型底びき網で漁獲される。マゴチと比べると小型で身質が水っぽい。練り物等加工品の原料として利用されることが多いが、鮮度の良いものは煮付け、塩焼き、から揚げ等にすると美味しい。なお、釣り人がいう「メゴチ」はネズッポ類のことなので注意。

旬：1月 2 3 4月 5 6 7月 8 9 10月 11 12

佐伯のおすすめ料理

寒くなると恋しくなるメニューがごまだしうどん。その歴史は古く、古来より漁村のファストフードとして親しまれてきた料理。近年はB1グランプリにも出店し、全国的に注目されるご当地グルメに成長した。観光客にも人気のメニュー。

ごまだしの材料にはさまざまな魚を使うことができるが、中でも主力となっているのがえそ。作り方は焼いたえそをほぐして小骨を取り除き、その身をすり鉢に入れ、ごま、醤油、みりん等と一緒にすり合わせればでき上がり。瓶に入れて冷蔵すれば保存も効く。そのごまだしをゆでたうどんの上にお好みの量乗せ、お湯をかけたらごまだしうどんの完成。さっとかきまぜてすすると、魚の旨みとごまの風味が口いっぱいに広がり、身も心も温まる。市民熱愛のふるさとの味。

佐伯名物 ごまだしうどん

底魚

ハモ、ホウボウ、ヒメジ、クラカケトラギス、キアンコウ

ハモ

鱧 英名：**Daggertooth pike conger** ウナギ目ハモ科

関西の夏に欠かせない魚。豊後水道は脂ののったハモが獲れる好漁場。主に小型底びき網やはえ縄で漁獲される。活きの良いものは関西市場に出荷され高い評価を得ている。小骨が多い魚なので料理には骨切りが必要。職人は一寸を二十四に切るほど細かく包丁を入れる。高度な技術が必要なため、以前は一般家庭では馴染みの薄い魚だった。しかし近年自動骨切り機の普及により、骨切り済みのものが小売店に並ぶようになったため、身近な存在になりつつある。湯引き（落とし）、鍋、天ぷら等いずれも美味。また、高級すり身の原料としても重宝される。

ホウボウ

鮄鰶 英名：**Bluefin searobin** カサゴ目ホウボウ科

暖かい海域の砂泥底に多く生息する。主に小型底びき網で漁獲される。鶴見市場では年間を通して見ることができる。非常に上質な白身で、かつては上流階級が食べる魚とされていた。刺身は緻密な食感で旨みと甘みに優れる。またアラが非常に美味く、良いだしが出る。鍋、煮付け、揚げ物、味噌汁等に活躍する。ブイヤベースに欠かせない食材としても知られる。

ヒメジ／地方名：ひめいち

比賣知 英名：**Japanese goatfish** スズキ目ヒメジ科

水深数m～200mの砂泥底域に生息。全長15cmほどの小型魚。下あごに１対の長いあごひげを持ち、それを砂泥中に差し込み、小動物を探し出して捕食する。主に小型底びき網で漁獲される。小型で鱗が剥げやすく、鮮度落ちが早いため産地での消費が主体。小型ながら皮に甘みと独特の風味があり美味。地元では昆布巻や南蛮漬けに重宝されている。ヨーロッパでは高級魚で、「ルジェー」と呼ばれ揚げ物やムニエル等に使われている。

クラカケトラギス／地方名：とらぎす

鞍掛虎鰭 英名：**Grub fish** スズキ目トラギス科

沿岸の砂泥域に生息し、甲殻類、ゴカイ類、小型魚類を捕食する。小型底びき網で漁獲される。鶴見市場では通年見られるが水揚量は少ない。白身でクセがなく、年間を通して味が良い。主に練り製品の原料として利用されるが、天ぷらやから揚げにしても美味い。

キアンコウ／地方名：あんこう

黄鮟鱇 英名：**Yellow goosefish** アンコウ目アンコウ科

アンコウ科は世界に25種あるが、日本で最もポピュラーなものがキアンコウ。水深20～600mの砂泥地に生息。主に小型底びき網で漁獲される。鶴見市場ではコンスタントに水揚げされるが、小型が主で大型は非常に少ない。周年美味い魚だが、冬は特に味が良い。身は上品な白身で美味。また皮が美味く、プルプルのゼラチン質に独特の甘みがある。肝は濃厚な旨みがあり、それでいて後味が良い。あんこう鍋は身、皮、肝の旨みを存分に味わえる冬の御馳走。また、から揚げも美味い。

その他魚類

トラフグ｜シロサバフグ、カワハギ、ウマヅラハギ、ウスバハギ

トラフグ

虎河豚 英名：**Japanese pufferfish** フグ目フグ科

最大で全長70cm以上になる。主に釣りやはえ縄で漁獲される。漁獲量は少なく、鶴見市場においても天然物はたいへん貴重な存在。数ある魚類の中でも最高値で取り引きされる。また、佐伯市内では養殖も盛んに行われている。身は淡泊な中に強い旨みがあり、熟成させるとさらに旨みが増す。刺身、鍋、から揚げは最高に美味。白子も絶品。主にフグ料理専門店や高級和食店向け。

シロサバフグ／地方名：ぎんふぐ

白鯖河豚 英名：**Half-smooth golden puffer** フグ目フグ科

フグ類の中で最も漁獲量が多い種。主にまき網、定置網で漁獲される。かつてはたくさん水揚げされていたが、近年は減少傾向にある。身は透明感のある白身で、熱を通しても硬く締まりすぎない。フグ類としては手頃なので、家庭でもよく利用される。「ぎんふぐ鍋」は冬の味覚として馴染み深い。また、から揚げや干物にしても美味い。

佐伯のおすすめ料理

トラフグのお刺身

上質なフグと職人の技が織りなす至高の逸品。筋肉質で弾力のある身を噛みしめると、旨みと甘みが口いっぱいに広がる。佐伯市内のフグ専門店でご賞味あれ。

カワハギ／地方名：はげ、ほんはげ、まるはげ

皮剥 英名：**Thread sailfin filefish** フグ目カワハギ科

佐伯市では主に小型底びき網や定置網で漁獲される。フグに近いシコッとした身質を持ち、甘みと旨みが強い。肝の味が良いので肝の大きさで値打ちが決まる。特に秋から冬は肝が大きく高価になる。薄引きの刺身を肝醤油で食べると、身の旨みに肝の濃厚な味わいがあわさって至福の味。鍋や煮付けも美味い。

ウマヅラハギ／地方名：うまはげ

馬面剥 英名：**Black scraper** フグ目カワハギ科

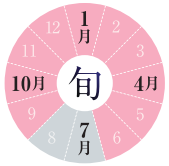
カワハギよりもやや暖かい海域を好む。主に小型底びき網や定置網で漁獲される。かつてはたくさん獲れていたが、近年はそれほど多くない。カワハギと同様透明感のある白身で、肝はたいへん美味。刺身、焼き物、煮付け、干物等に適する。

ウスバハギ／地方名：うちわはげ、はごいた

薄葉剥 英名：**Unicorn leatherjacket filefish** フグ目カワハギ科

カワハギ科の中でも特に大きくなる種。全長１m近いものもある。地方名「はごいた」はその名の通りフォルムが羽根突きの羽子板に似ているから。主に定置網で漁獲されるが水揚量は多くない。透明感のある身は淡泊で、熱を通しても硬くならない。肝も美味。カワハギ科の中では比較的手頃に入手できる。刺身、鍋、煮付け等に適する。

アカカマス | ヤマトカマス、クロムツ、ムツ、タチウオ



アカカマス/地方名：あかがます

赤叺　英名：**Red Barracuda**　スズキ目カマス科

カマス科で最も高級な種。ヤマトカマスと似ているが、腹びれが第一背びれよりもかなり前の位置にあることが特徴。佐伯市では主にまき網や定置網で漁獲される。鶴見市場に水揚げされるアカカマスの評価は非常に高く、なかでも定置網で漁獲されたものはその質の高さから「日本一」と評する仲買人もいるほど。定番の塩焼きは強い旨みと香ばしい皮の風味が最高。大型のものは刺身やあぶりにも向く。また、アカカマスの干物はたいへん味わい深く、ごはんがすすむことで有名。「カマスの焼き食い一升飯」ということわざがある。

ヤマトカマス/地方名：みずがます

大和叺　英名：**Japanese barracuda**　スズキ目カマス科

全国的に最もポピュラーなカマス。アカカマスとのわかりやすい違いは、腹びれと第一背びれが同じ位の位置にあること。佐伯市ではまき網や定置網で漁獲され、鶴見市場には年間を通して水揚げされる。アカカマスと比べると水分が多いことから、地方名「みずがます」と呼ばれる。身はやわらかいが旨みが強く、塩焼き、干物、揚げ物等に向く。中でもフライはたいへん美味。生食の場合は酢締めにすると美味い。

クロムツ

黒鯥　英名：**Japanese bluefish, Gnomefish**　スズキ目ムツ科

成魚は水深200～300mに生息。全長70cmになる。主に釣りやまき網で漁獲されるが数は少ない。ムツよりも高価。白身で身全体に脂がのっている。濃厚な旨みがあり、脂からの甘みも強い。皮は柔らかく、熱を通しても硬く締まらない。刺身、焼き物、煮付け等いずれも美味。また、良いだしが出るので鍋や味噌汁にも適している。

ムツ

鯥　英名：**Japanese bluefish, Gnomefish**　スズキ目ムツ科

小型のものは浅い岩礁域付近に生息するが、成魚になると水深200～700mの深場に移動する。成長すると全長50cmになる。主に釣り、定置網、まき網で漁獲される。小型でも脂ののりがすごい。塩焼きにすると、身から出る脂で揚げたような風味になり美味。刺身、煮付け、味噌汁等も美味。

タチウオ

太刀魚　英名：**Largehead hairtail**　スズキ目タチウオ科

身質が良くどんな料理にも合う人気魚。主にまき網や定置網で漁獲される。鱗はなく体表をグアニン（銀色）が覆っている。周年美味だが、とくに夏から秋にかけてが美味しい。塩焼きが定番。近年では刺身や寿司も人気。皮に旨みが詰まっているので銀の皮つきが良い。ムニエル、揚げ物、煮付け等も美味。

ヒラスズキ、イサキ | スズキ、アカイサキ

ヒラスズキ

平鱸　英名：**Blackfin seabass**
スズキ目スズキ科

幼魚や若魚は河口や内湾に多いが、成魚は外洋に面した荒磯に多い。大きなものは全長90cmになる。スズキと比べて体高が高く、尾柄部が太いことが特徴。佐伯市では主に定置網や釣りで漁獲される。味が良いため市場ではスズキよりも高値で取り引きされる。クセのない白身は脂ののりが良く、旨みが強い。晩秋に獲れる脂がのったものは刺身が最高。鍋にしても美味い。ムニエルやフライも抜群。煮てよし、焼いてよし、揚げてよしの万能選手。

イサキ/

地方名：はんさこ、うどご（幼魚）

伊佐幾　英名：**Chicken grunt, Striped pigfish**
スズキ目イサキ科

鶴見市場に夏の到来を告げる高級魚。麦の穂が成る初夏に脂がのりはじめることから、その時期のイサキは「麦わらイサキ」とも呼ばれる。主に釣りで漁獲され、鶴見市場では年間を通して見ることができる。中でも夏場に獲れる脂がたっぷりのった大型魚はことのほか珍重される。全国的にもここまでよく太ったイサキが獲れる地域は珍しいといわれる。刺身はもっちりした緻密な食感で旨みが強く美味。また、イサキの塩焼きは夏の風物詩として人気が高い。

スズキ

鱸　英名：**Japanese seabass**　スズキ目スズキ科

出世魚の代表格。大きくなるに従い、セイゴ、フッコ、スズキと呼び名が変わる。ヒラスズキと区別するため、「まるすずき」と呼ぶこともある。大きなものは全長1mに達する。一般的に夏が旬といわれるが、産卵に向けて栄養を貯えた秋のスズキもまた美味い。主に定置網や釣りで漁獲され、市場には年間を通してコンスタントに水揚げされる。透明感のある白身が特徴。その身はまるで濯いだように白いことから「すすぎ」が変化して「すずき」になったという説がある。淡白な中に独特の風味がある。定番のムニエルはもちろんのこと、刺身、塩焼き、煮付けなどさまざまな料理で利用される。

アカイサキ

赤伊佐幾　英名：**Schlegel red bass**　スズキ目ハタ科

イサキの名が付いているが、じつはイサキ科ではなくハタ科の魚である。相模湾以南の太平洋側に多い。水深40～300mの岩礁域に生息し、全長40cmになる。主に釣りで漁獲される。市場では派手な色合いから少し敬遠され、比較的安値で取引されてきた。しかし近年、その美味さが再評価され引き合いが増えてきた魚である。上品な白身で皮に旨みがある。皮の味を楽しむため、刺身は焼き霜造りにすると良い。煮付け、塩焼き、潮汁にも適する。また、ポワレにしても美味しいため、最近はフレンチ等洋食の利用も増えている。

佐伯のおすすめ料理

イサキの煮付け

イサキの煮付けは初夏の人気メニュー。ふっくら肉厚な身は身離れが良く、上品な煮汁がしっとりしみ込む。ご飯のお供に、酒の肴に、相性抜群の一品。

メジナ、クロメジナ

身近な冬の味覚から磯釣りの人気者へ

メジナは佐伯市民から「くろ」と呼ばれて親しまれています。主に冬場の定置網で漁獲され、「寒ぐろの刺身」や「寒ぐろの煮物」や「寒ぐろの刺身」と言えば、馴染み深い冬の味覚です。一方、全国屈指のメジナ釣りフィールドである鶴見では、磯釣りの対象魚として大人気です。シーズンになると日本中から多くの釣り人が訪れ、メジナとのファイトを楽しんでいます。

釣り師のハートをひきつける鶴見の磯

磯釣りの人気№1ターゲットといえばメジナ。全国各地に好ポイントがありますが、なかでも鶴見半島は魚影の濃さで有名です。そのポテンシャルはメジナ釣りの全国大会が頻繁に開催されるほど。まさにメジナ釣りのメッカです。とりわけ、11～2月の寒グロシーズンや6～7月の梅雨グロシーズンは多くの釣り人で賑わいます。釣法はフカセ釣り。潮を読み、風をかわし、魚の居場所に自然に仕掛けを送りこむ繊細さがファンを惹き付けます。時には撒き餌で魚の動きをコントロールし、小型の群れの中から大きな1尾を狙い撃つ。そんな駆け引きの面白さが人気の理由です。

鶴見半島の先端 鶴御崎の磯

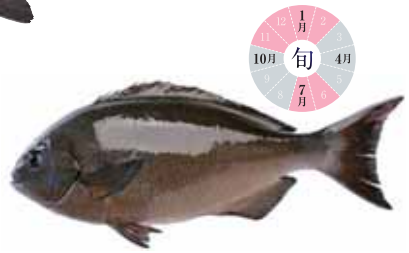
メジナ／地方名：くろ、くちぶと

目近魚 英名：**Largescale blackfish** スズキ目メジナ科

メジナは体色の黒さから「くろ」と呼ばれるが、生きたメジナは青く綺麗な色をしている。鶴見では非常に身近な魚で、防波堤や岩場等どこに行っても確認できる。一年中釣れるが、特に釣りやすいのは冬と梅雨である。冬は産卵に向けて体力を蓄えるため、梅雨は産卵で失った体力を回復させるために荒食いする。大きいもので全長55cm程に成長するが、50cm以上になる個体は非常に珍しい。普段は岩陰や穴の中に隠れているが、エサを見つけると浅いところまで浮いてくる。クロメジナに比べ上唇が分厚いことから「口太」(くちぶと)と呼ばれることもある。寿命が長く、30歳以上も珍しくない。

釣り上げた直後のメジナ。
魚体の色は黒よりも青に近い

目のブルーが美しい



クロメジナ／地方名：おなが

黒目仁奈 英名：**Smallscale blackfish**
スズキ目メジナ科

尾びれが長いことから「尾長」(おなが) と呼ばれる。やや南方系・外洋性で水温が下がる冬から春には数が減る。最大で全長70cm以上に成長し、メジナより大型になる。メジナに比べ引きが強く歯も鋭いことから、釣りあげるのは格段に難しい。だからこそ釣り人にとってはメジナよりも価値のある魚。食味もクロメジナの方が良い。

ひとくちメモ

メジナとクロメジナの見分け方

一番の違いはエラぶた。クロメジナのエラぶたは黒く縁どられている。またクロメジナの方が尾びれが長く切れ込みが深い。鱗のサイズも異なりクロメジナの方が小さい。

料理

メジナ、クロメジナともにしっかりと血抜き処理すればいつの時期でも臭みは感じられない。旬の冬は脂が乗っておりどんな料理にしても美味い。おすすめは炙り刺身。作り方は皮目をバーナーで十分に炙る。皮から出る脂がジュージューと音を立てて泡立つまでしっかりと炙るのがコツ。そのままで刺身にする。厚い皮が実に香ばしく、皮の旨みが凝縮された絶品。他にもポワレやムニエル、フライ、ちり鍋等、何にでも使える万能な白身。

メジナの炙り刺身

オオニベ、クログチ、ハチビキ、アカヤガラ、イラ、ツバメウオ、シイラ、ホシザメ

オオニベ

大鮸 英名：**Japanese meagre** スズキ目ニベ科

大きなものは全長1.5mに達する大型魚。土佐湾から九州南部にかけての太平洋岸に多い。沿岸ではまれに見る大型魚であるため、一部のコアな釣り人にたいへん人気がある。好ポイントといわれる宮崎県のサーフには、時期になると本種を狙う釣り人が多数訪れるほど。佐伯市では釣り、まき網、定置網、小型底びき網で漁獲される。魚体が大きく歩留まりが良いため、手頃な白身商材として需要がある。クセのない白身はフライをはじめとして、ムニエル、塩焼き、煮付け等さまざまな料理に適する。

ハチビキ

葉血引 英名：**Japanese rubyfish** スズキ目ハチビキ科

比較的暖かい海の水深100～300mに生息。主に釣りで漁獲される。チビキは漢字で「血引」と書くが、これは身の色が血のように赤いという意。関東では古くから「赤さば」と呼ばれていた。寒くなるにつれて味が良くなる魚といわれ、刺身や寿司にするとほんのりとした甘みと旨みが楽しめる。

イラ／地方名：しょうや

苛 英名：**Scarbreast tuskfish** ベラ目ベラ科

ベラ科の中でもとりわけ味が良い種といわれる。佐伯市では主に定置網や釣りで漁獲される。見た目が派手なため敬遠されがちだが、その身はクセのない白身で万人受けする味わい。生だと柔らかいが、熱を通すとよく締まる。フライやムニエルが美味い。また、スープ類に使うと良いだしが出る。お手頃だが隠れた逸材。

シイラ／地方名：まんびき

粧 英名：**Dolphinfish** スズキ目シイラ科

沿岸や沖合の表層域に生息。全長2mになる。主にまき網や定置網で漁獲される。夏から秋にかけての水揚げが多い。年によって漁獲量の変動が大きい魚だが、当たり年になると多くのシイラが市場を賑わす。鮮度管理のしっかりしたものはクセのない白身で万人に好まれる味。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ、重要な食材として扱われている。近年日本においてもシイラの食材としての良さが評価されはじめた。佐伯市では学校給食のメニューに「シイラフライ」を採用したところ児童から好評を得た。スーパー等で総菜魚としての利用も増えている。フライ、ムニエル等が美味。

クログチ／地方名：かまがり

黒愚痴 英名：**Blackmouth croaker** スズキ目ニベ科

大分県豊後水道沿岸では「かまがり」の名で親しまれている。特に臼杵市では本種を珍重する。「釜借り」の由来は、隣家からご飯を釜ごと借りて食べなくてはならないほど美味しい魚だから。まき網、小型底びき網、はえ縄等で漁獲される。上質でクセのない白身は柔らかな食感でさまざまな料理に合う。新鮮で脂がのったものは刺身にすると上品な脂の甘さが感じられて美味い。フライ、ムニエル、塩焼き、煮付け等にも最適。

アカヤガラ／地方名：やがら

赤矢柄 英名：**Smooth flutemouth** トゲウオ目ヤガラ科

大きなものは体長2mに成長する。ユーモラスな見た目にもかかわらずどう猛で、小魚を襲って食べることも多い。主に釣りや定置網で漁獲されるが水揚量は少ない。非常に上質な白身なので、料亭等で刺身や焼き物に使われることが多い。身持ちがしっかりしており、淡白な中に旨みが感じられる。皮に独特の風味があり、焼き物にするとその個性を楽しめる。

ツバメウオ

燕魚 英名：**Longfin batfish** スズキ目マンジュウダイ科

沿岸域に生息。主に定置網で漁獲されるが数は少ない。夏から秋が水揚げシーズン。見た目が特異なので敬遠されがちだが、きちんと鮮度管理されたものはとても美味い。刺身にすると脂が強く旨みたっぷり。微かな甘みも感じられる。

ホシザメ／地方名：ふか、ねこ

星鮫 英名：**Starspotted smooth-hound** メジロザメ目ドチザメ科

サメのなかで最も味の良い種とされる。沿岸域に生息するおとなしい小型のサメで、全長1.5mになる。はえ縄、定置網等で漁獲される。一般的に秋から春が旬とされるが、夏場も美味しい。佐伯市では「ふかの湯引き」によく利用されている。皮ごとブツ切りにした身を湯がいて酢味噌で食べる。淡泊でクセのない身と、じんわりと甘みを出す皮のハーモニーがたまらない。さっぱりとした納涼感を感じる一品。

イセエビ、クルマエビ

クマエビ、オオバウチワエビ

イセエビ

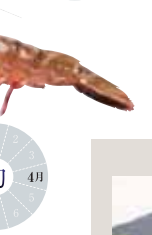
伊勢海老
英名：**Japanese spiny lobster**
十脚目イセエビ科

祝い事で縁起物として珍重される大型エビ。腰が曲がり、ヒゲの長い姿が不老長寿を表すとされる。岩礁帯に生息し、明るいところよりも岩陰などの暗がりを好む。佐伯市はリアス式海岸の入り組んだ海岸地形を有し、浅場には多数の岩礁帯や藻場があるため、イセエビの生息地としてたいへん適している地域である。主に刺網（磯建網）で漁獲される。和食からフレンチまで様々なジャンルで利用されている。生食は独特の味わいと甘みが楽しめる。加熱すると甘みや旨みが増すため、焼き料理、蒸し料理、スープ類にも適する。中でも味噌汁は絶品。

クルマエビ

車海老　英名：**Kuruma prawn**
十脚目クルマエビ科

豊後水道は全国屈指のクルマエビ好漁場。中でも佐伯市は大型が獲れることで知られる。鶴見市場にしばしば水揚げされる全長30cm近い超大型クルマエビは通称「尺エビ」と呼ばれ、食通垂涎の逸品。中小型のものも味の良さで定評がある。主に小型底びき網で漁獲され、水揚げのピークは春と秋の２回。春は中型を主体に大型が混じり、秋は中小型が多く獲れる。寿司、天ぷら、フライ等さまざまな料理で使用される最高級食材である。「踊り」は生ならではの味わいと後味の良さが楽しめる。加熱するとエビ独特の風味と甘みが増し、ひたすら美味。



限海老　英名：**Green tiger prawn**
十脚目クルマエビ科

砂泥域に生息するクルマエビの仲間。西日本に多い。地方名「あかあし」はその名のとおり脚が赤いことが由来。主に小型底びき網で漁獲される。活きの良いものを生で食べると、トロッとした甘みとエビらしい風味が強く感じられ、良い余韻を楽しめる。また、熱を通すと赤の発色が美しく、甘みがさらに増して美味。市場においてもクルマエビに次ぐ高級品として人気。

クマエビ／地方名：あかあし

オオバウチワエビ／地方名：ぱっちんえび

大歯団扇海老　英名：**Large-toothed sand cryfish**
十脚目セミエビ科

佐伯市では「ぱっちんえび」と呼ばれ、市民からたいへん愛されている人気者である。ウチワエビとよく似るが、頭部側面の突起の形状が異なる。水深30～100mの砂泥地に生息。小型底びき網で漁獲される。塩ゆでにすると、プリッとした身は甘みと旨みが非常に強く美味い。マヨネーズとの相性も抜群。

佐伯のおすすめ料理

クルマエビの塩焼き

鶴見では、「どう食べるのが一番美味しいか」と議論になることも。そんな地元の一番人気はシンプルな塩焼き。食欲をそそる香りと濃厚な甘みがたまらない。焼きすぎないのがコツ。

ガザミ、シマイシガニ、アカイシガニ、ヒラツメガニ、カメノテ

ガザミ／地方名：わたりがに

蟳蛑　英名：**Gazami crab, Blue swimming crab**　十脚目ガザミ科

一般的に「わたりがに」と呼ばれる。一番後ろの脚がオール状になっていて、遊泳力に優れることから「渡り蟹」と呼ばれるようになったといわれる。水深５～30mの海底に生息し、甲幅14cm前後にまで成長する。主に刺網や小型底びき網で漁獲されるが、県北と比べて漁獲量は非常に少ない。市場では高値で取り引きされる。ゆでガニや蒸しガニにすると香り高く、淡泊な中に甘みの余韻が続く独特な味わいを楽しめる。ミソや卵巣も旨みと甘みが濃厚で抜群。

シマイシガニ／地方名：とらがに

縞石蟹　英名：**Flower crab**　十脚目ガザミ科

地元では「とらがに」の愛称で有名。文字通り派手なトラ模様がトレードマーク。水深10～70mの砂泥地に生息し、主に小型底びき網で漁獲される。漁獲量は非常に少なく、希少品である。イシガニの仲間では最も美味とされ、高値で取り引きされている。

アカイシガニ

赤石蟹　英名：－
十脚目ガザミ科

水深10～100mの砂泥底に生息。甲幅10cm前後になる。主に小型底びき網で漁獲されるが、あまりまとまった量は漁獲されないため認知度は低い。小ぶりながら味の良いカニであり、塩ゆでにして食べると美味い。また、味噌汁やブイヤベースなどスープ類に活用すると非常に良いだしが出る。

ヒラツメガニ／地方名：えっちがに

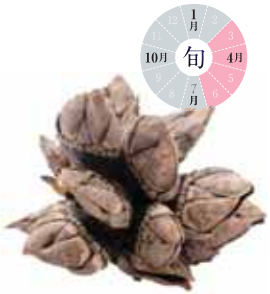
平爪蟹　英名：**Swimming crab**　十脚目ガザミ科

背中にあるH型の白いくぼみから、地元では「えっちがに」と呼ばれる。水深10～350mの砂泥地に生息。甲幅10cm前後になる。主に小型底びき網で漁獲される。カニ類の中では比較的安定して水揚げされる種である。脚には身が少ないが、甲羅の下には身が多い。味噌汁にすると抜群のだしが出て美味い。また、地元では小型のものを素揚げにする。カリカリした香ばしさとカニらしい旨みが楽しめる。

カメノテ／地方名：せい

亀の手　英名：**Japanese goose barnacle**
フジツボ目ミョウガガイ科

文字どおり見た目が亀の手そのものの不思議な生物。一見貝のように見えるが、実はエビやカニと同じ甲殻類である。潮間帯の岩の割れ目やくぼみにびっしり付着して生息している。体長７cm前後まで成長する。佐伯市では「せい」と呼ばれているが、語源は不明。料理法は主に塩ゆで。皮をむき、筋肉状の部位をむしって食べる。一般的なエビ・カニ類や貝類とは一味も二味も違う独特な美味さにファンが多い。



佐伯のおすすめ料理

カメノテの塩ゆで

「せいがあるけん、一杯やろうや！」こう言われて頷かない地元の飲兵衛はいない。カメノテ（せい）の濃厚な旨みはそれほどまでに人を魅了する。最上級の酒のつまみである。

アオリイカ、ケンサキイカ | スルメイカ

アオリイカ / 地方名：もいか

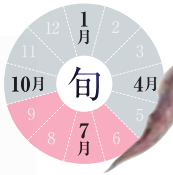
障泥烏賊 英名：**Bigfin reef squid**
ツツイカ目ヤリイカ科

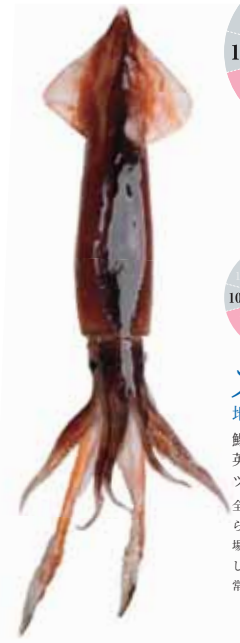
「もいか」（藻烏賊）の名で親しまれている最高級イカ。海藻帯付近に多く生息することからこの名が付いたといわれる。佐伯市では秋から冬が主な漁獲シーズン。10月頃から小型のものが姿を見せ、寒くなるにつれてサイズアップし、冬場に盛期を迎える。定置網、小型底びき網、釣りで漁獲される。ほどよい硬さの身は甘みが強く後味が良い。刺身や寿司は抜群の美味さ。また、地元では釣ったもいかを軒先で一夜干しにする。これを軽くあぶって割き、醤油マヨネーズに七味を加えたもので食べると最高。

ケンサキイカ / 地方名：するめいか

剣先烏賊 英名：**Swordtip squid**
ツツイカ目ヤリイカ科

夏の夜、佐伯湾の沖合には数多くの漁火が灯る。これらの多くはケンサキイカを狙うイカ釣り船である。集魚灯でイカを集め疑似餌で釣る。一般的に細長い筒状のイカを「筒イカ」と呼ぶが、ケンサキイカは筒イカの中で最高レベルの美味さを誇る高級イカ。身はやわらかくねっとりした食感で、甘み旨みが非常に強い。刺身や寿司にすると最大の持ち味である甘みを存分に堪能できる。また、焼いても甘みが残り柔らかな食感に仕上がる。佐伯市ではケンサキイカのことを地方名「するめいか」と呼ぶが、標準和名スルメイカは別種なので注意。





スルメイカ / 地方名：まついか

鯣烏賊
英名：**Japanese common squid**
ツツイカ目アカイカ科

全国的に最もポピュラーな筒イカ。佐伯市ではもっぱら「まついか」（松烏賊）と呼ばれている。多くは夏場にケンサキイカとともに釣られる。お手頃なイカとして知られ、焼きイカや揚げ物等に活躍。地元では日常的なおかず食材として重宝されている。

佐伯のおすすめ料理

イカのお刺身

鶴見のイカ料理の定番は、やはり刺身。夏は「ケンサキ」、冬は「もいか」。新鮮な旬のイカ刺しを味わえるのは地元ならでは。甘めの醤油を少しつけて食べると、イカ本来の旨みが際立つ。

コウイカ、カミナリイカ、マダコ

コウイカ / 地方名：こぶいか

甲烏賊 英名：**Cuttlefish** コウイカ目コウイカ科

市場における冬の風物詩的な存在。地元では「こぶいか」と呼ばれて親しまれている庶民的なイカである。水深10～100mの砂泥に生息。寿命は1年。胴長20cm前後まで成長する。コウイカ科は大きな甲を有することが特徴。この甲はイカが貝類の仲間である証拠で、貝殻の名残りであると考えられている。主に小型底びき網で漁獲され、冬季に入り水温が下がってくるとよく獲れる。煮物にするとイカ類特有の旨みがたっぷり出て美味い。また、さっとゆがいたコウイカの身をスライスして、醤油マヨネーズで食べるとオツな味。酒の肴に好適。

カミナリイカ / 地方名：きんごういか、もんごういか

雷烏賊
英名：**Ocellated cuttlefish, Kisslip cuttlefish**
コウイカ目コウイカ科

比較的大型になるコウイカの仲間。体重1kgオーバーの大物も多い。佐伯市では主に小型底びき網で漁獲される。外套膜に散らばる銭形の斑紋から「紋甲烏賊」（もんごういか）とも呼ばれる。英名の“Kisslip cuttlefish”は「キスマークの甲イカ」という意。日英いずれも斑紋に由来するネーミングとなっている点が面白い。身が分厚く、甘みがある高級イカである。新鮮なものは身質がやや硬いが、柵どりして冷蔵庫で熟成させると柔らかくなり、旨みも増す。刺身が非常に美味。天ぷらダネとしても重宝される。

マダコ / 地方名：たこ

真蛸 英名：**Octopus** 八腕目マダコ科

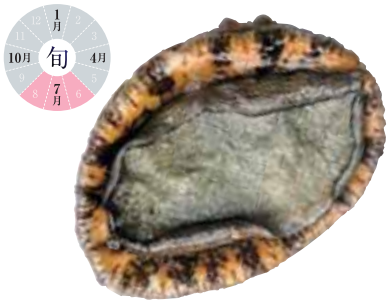
最もポピュラーなタコ。主にタコつぼ漁やかご漁で漁獲される。比較的夏場に水揚量が多く、生きたままネットに入れ出荷する。佐伯湾の「地ダコ」は豊富な小魚やエビ、カニ等を食べて育つため、香り高く旨みと甘みに優れる。地元ではゆでたものを刺身にして酢味噌で食べるのが一般的。

貝

クロアワビ、メガイアワビ、トコブシ、サザエ

豊かな藻場から育つ、佐伯の貝

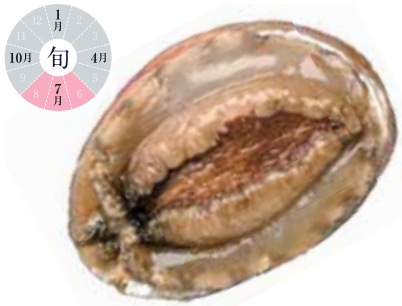
古来より佐伯市沿岸はクロメやホンダワラ等の海藻が豊富なことで知られています。磯には「藻場」が多数形成されており、海藻の間に隠れ、海藻を食べて生活する貝類にとって絶好のすみかになっています。中でもアワビ、サザエは貴重な水産資源として大切にされており、産卵繁殖を保護するため11月1日～12月10日は採捕が禁止されています（大分県漁業調整規則第36条）。他にも、殻長制限や保護区域の設定などさまざまなルールによって磯の貝類資源は維持されてきました。しかし近年、全国的な磯焼けの進行により佐伯市の藻場も減少傾向にあり、貝類資源への影響が懸念されています。そこで、豊かな藻場を回復させるため、地域の漁業者が中心となって、海藻を食べる食害生物の駆除や母藻設置等の「藻場づくり活動」に積極的に取り組んでいます。



クロアワビ／地方名：ほんぐち

黒鮑　英名：**Japanese abalone**　古腹足目ミミガイ科

生食で最も美味なアワビとされ、寿司ダネや刺身で重宝される。佐伯湾では主に素潜り漁で漁獲する。近年全国的に漁獲量が減少しつつあり、鶴見市場においても希少かつ高価。豊富な海藻を食べて育った佐伯市のクロアワビは肉厚で歯ごたえが良く、旨みが非常に強い。近年、漁業者が中心となって種苗放流や保護区域の設定等、アワビ資源を保護する取り組みが行われており、希少な天然クロアワビを守っている。



メガイアワビ／地方名：ひらがい

雌貝鮑　英名：**Disk abalone**　古腹足目ミミガイ科

クロアワビと比べて柔らかな食感が特徴。熱を通してもあまり硬くならないため加熱調理にも向く。煮貝や蒸し貝にすると非常に美味。クロアワビよりも殻頂部の傾斜がなだらかで平べったいことから、「平貝」（ひらがい）とも呼ばれる。種苗放流や保護区域の設定等、資源保護の取り組みが積極的に行われている。

トコブシ／地方名：おいず、ながれこ

床伏　英名：**Tokobushi abalone**　古腹足目ミミガイ科

アワビの半分ほどの大きさ。呼吸孔（貝殻にあいた穴）が煙突状にならないことが特徴。素潜り漁や徒手採捕で漁獲する。比較的浅場に生息するため、古くは磯遊びで地元民に親しまれていた。熱を通しても硬くなりにくいので、醤油、酒、みりん等で煮付けにすると非常に美味。地元ではアワビよりもトコブシを好む人がいるほど。

サザエ

栄螺　英名：**Spiny top-shell**　古腹足目サザエ科

岩礁帯に生息し海藻を食べる。佐伯市のサザエはツノの無い個体が多い。生殖腺（渦巻き状の内臓）が緑色のものはメス、灰色～クリーム色のものはオス。佐伯湾では主に素潜り漁で漁獲する。比較的安定して水揚げされる磯物の主力商品。つぼ焼きにすると磯の香りが食欲をそそり、身の旨みとワタの苦みが絶妙にコラボして美味い。刺身もコリコリした食感と独特の甘みがたまらない。

貝

マガキ、イワガキ、バテイラ、ヘソアキクボガイ、レイシガイ

マガキ／地方名：かき

真牡蠣　英名：**Oyster**　カキ目イタボガキ科

番匠川の栄養豊かな水が流れ込む佐伯湾は、良質な植物プランクトンの宝庫。これを活用して、近年新技術を使ったマガキ養殖の取り組みがはじまっている。若手漁業者によるこの新たな取り組みは、地域おこしの起爆剤として注目されている。今後、鶴見市場から全国に向けての出荷が期待される。佐伯湾の養殖マガキはふっくらと身入りが良く、上品な旨みが特徴。渋みや雑味が少なく、後味が良いため料理人からも好評価。

イワガキ／地方名：くつがき

岩牡蠣　英名：**Rock-oyster**　カキ目イタボガキ科

市場に夏を告げる大型カキ。天然物は潮間帯下の岩礁域に生息し、200～500gサイズのものがよく獲れる、中には1kgを超える大物も。鶴見市場に水揚げされる天然物は素潜り漁で採捕したものが主体。また、近年では養殖の取り組みもはじまっている。料理法は蒸しガキや焼きガキが人気。ボリュームたっぷりの見た目はインパクト大。大きな身にかぶりつくと、クリーミーな旨みが口いっぱいに広がり、非常に美味。

バテイラ／

地方名：しりたか、しりたかにいな

馬蹄螺　英名：**Top-shell**　古腹足目ニシキウズガイ科

潮間帯から水深20mに生息。殻高5cm前後に成長する。主に素潜り漁で漁獲される。地元では「しりたかにいな」の名で親しまれ、塩ゆでしたものを酒のつまみとして珍重する。身に独特の甘みと旨みがあり、ワタのほどよい苦みと合わさってたいへん酒がすすむ。磯物の中でも人気の高い一品。

ヘソアキクボガイ／地方名：にいな

臍空久保貝　英名：－　古腹足目ニシキウズガイ科

潮間帯付近の岩礁域に生息し、殻高3cm前後に成長する。徒手採捕や素潜り漁等で漁獲される。昔は磯遊びの主役として親しまれた馴染み深い貝。近年では採捕量も減少し、希少な貝になりつつある。塩ゆでにすると豊かな磯の香りが食欲をそそり、独特の旨みとかすかな苦みが楽しめる。酒の肴に最適。

レイシガイ／地方名：にがにし、よりにし

茘枝貝　英名：－　新腹足目アッキガイ科

潮間帯から潮下帯の岩礁域に生息する。殻長5cm前後になる。佐伯市では「にがにし」や「よりにし」と呼ばれる。しばしば岩場に集団で寄り集まっている光景が見られることから、「寄りニシ」と呼ばれるようになったのではないかと推察される。塩ゆでにして食べる。身が少なくワタが多いのが特徴。ワタの苦みが強く、ピリッと感じる部分があるため、玄人好みの嗜好品として珍重される。

貝

ヒオウギガイ、ミルクイ、ウチムラサキ、ムラサキイガイ、ヤツシロガイ

ヒオウギガイ

緋扇貝 英名：**Hioogi-scallop** カキ目イタヤガイ科

赤、黄、紫、オレンジなど色とりどりの貝殻で知られるヒオウギガイは、佐伯市を代表する特産品のひとつ。佐伯市蒲江は全国有数の養殖生産地として知られる。豊富なプランクトンをたっぷり食べて育ったヒオウギガイは肉厚でジューシー、豊かな磯の香りとコクのある旨みが特徴。定番の炭火焼きや刺身はもちろんのこと、バター焼き、パスタ、アヒージョなど幅広いメニューで楽しめる。

ミルクイ/地方名：みるがい

海松食 英名：**Keen's gaper, Otter-shell**
マルスダレガイ目バカガイ科

豊かな甘みと旨み、そして抜群の食感が魅力の最高級二枚貝。水管部分の硬い皮をむいて身を取り出し、刺身や寿司に利用する。市場では、輸入物のシロミル等と区別するため「本ミル」（ほんみる）とも呼ばれる。佐伯市では主に潜水器漁業で捕獲されるが、水揚量は非常に少なくたいへんな希少品。

ウチムラサキ/地方名：おおあさり

内紫 英名：**Purplish washington-clam**
マルスダレガイ目マルスダレガイ科

潮間帯から水深10mくらいの砂礫地に生息する二枚貝。殻長10cm前後になる。佐伯市では主に潜水器漁業で漁獲される。大ぶりな身は歯ごたえが良く、噛めば噛むほど味が出る。酒蒸しや焼き貝にすると美味。

ムラサキイガイ/地方名：くろかい、からすがい

紫胎貝 英名：**Blue mussel**
イガイ目イガイ科

一般的に「ムール貝」と呼ばれる。佐伯市ではクロダイ・イシダイなどの釣り餌として馴染み深い。しかし、身入りの良いものを蒸し貝にすると、旨みが強くたいへん美味で驚かされる。ワイン蒸し、ブイヤベース、パエリアなどイタリアン・フレンチにも向いており、今後の活用が期待される。

ヤツシロガイ

八代貝 英名：— 盤足目ヤツシロガイ科

水深10～200mの砂泥地に生息する巻貝。八代海に多く生息することからこの名が付いたといわれる。佐伯市では主に小型底びき網で漁獲される。ゆでたものをスライスして酢味噌あえにすると美味しい。また、貝殻は模様が美しいため盛り付け用の器として重宝される。

佐伯のおすすめ料理

ヒオウギガイの炭火焼

色の鮮やかさと美味しさが人気。バター焼きや酒蒸しなどレシピがある中、地元の定番はやはり炭火焼。貝の美味さをシンプルに楽しめるバーベキューの必須アイテム。

マナマコ、アカウニ、ワカメ

あかなまこ 岩礁域の周辺に多く生息する。赤色が鮮やかで柔らかな食感のものが多いことから、なまこ酢の食材として重宝される。

あおなまこ 砂泥域の周辺に多く生息する。歯ごたえの良いものが多い。加工原料としても利用される。

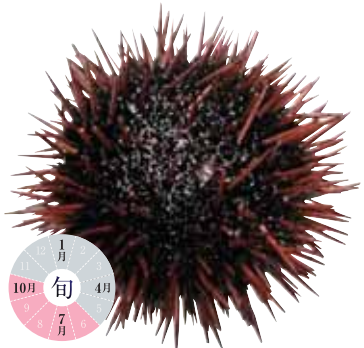
くろなまこ あおなまこと同様、砂泥域の周辺に多く生息する。主に加工原料として利用される。

マナマコ/

地方名：なまこ、あかなまこ、あおなまこ、くろなまこ

真海鼠 英名：**Sea cucumber** 楯手目マナマコ科

マナマコには赤、緑青、黒の３種の体色がある。いずれも標準和名はマナマコだが、体色によって生息域が異なる。暖かい時期は石の下などで夏眠し、あまり動かない。水温が下がると活発に活動しはじめ、餌を食べ、身が太り、味が良くなるため、佐伯市では冬場に素潜り漁や潜水器漁業等で漁獲する。なまこは姿形が米俵に似ていることから、別名『たわらご』とも呼ばれ、豊作祈願の縁起物と考えられている。そのため、地元ではあかなまこを使った「なまこ酢」が年取りの料理として親しまれており、年末は需要が急増する。また近年マナマコは「干しなまこ」の原料としても利用されている。干しなまこは中華料理や漢方に使われる高級食材。質の良い佐伯市産マナマコは加工原料としても重宝され、その活躍は広く海外にまで広がっている。



アカウニ

赤雲丹 英名：**Red sea urchin**
ホンウニ目オオバフンウニ科

豊富な海藻を食べて育った佐伯市のアカウニは身入りの良さが自慢。ウニ本来の風味、旨み、甘みがほどよくバランスしており美味。鶴見市場のウニは、身を取り出して板に並べた『板ウニ』が主体。

ワカメ

若布 英名：**Wakame seaweed**
コンブ目チガイソ科

「春の風物詩」といわれるワカメ。佐伯湾には天然ワカメが自生しており、素潜り漁等で漁獲される。市内のスーパーや鮮魚店でも販売されており、新鮮な生ワカメがお手頃に入手できることから地元民に人気の食材となっている。

わかめ

生のワカメは茶色だが、湯通しすると瞬時に鮮やかな緑色に変化。ポン酢で食べるとほのかな甘みと磯の香りが楽しめる。近年はしゃぶしゃぶも好評。

めかぶ

ワカメの根元にある成長点。サッと湯通ししたものを刻んで食べると、磯の香りとコリコリとした触感が非常に美味。ごはんとの相性が抜群。

〝鶴見の魚〟だから仕入れる 目利きのプロ

株式会社 ヤマジン

恵まれた地の利が目の前にあることに感謝し、最高に美味しい干物づくりを

歴史を紐解くと、『ヤマジン』として水産加工業を始めたのは昭和28年。当時は近海で水揚げされた魚をそのつど加工しており、昭和50年代に入って徐々に設備が整い量産ができるようになってきました。現在は丸干しやひらき、すり身、佐伯ごまだしのほか、水産高校とコラボして開発したおさかな小判など、バラエティに富んだ加工品をつくっていますが、なかでも『ヤマジン』を代表する商品といえばイワシの丸干しです。美味しいイワシの丸干しをつくるには、なんといっても素材の良さが一番。新鮮さはもちろん、市場で仕入れるときにお腹の中にある餌などを消化しきっているものを選ぶなど、状態が良いものを選ぶことが高品質への第一歩です。小さいサイズの魚から大きくて脂ののったものまで、使う魚体の大きさもさまざまで、お客様の好みによってつくるサイズを変えることも大切なこと。サイズの均等な魚を加工すれば味のバラツキもなくなるため、できるだけ大きさを揃えて仕入れて加工するようにしています。

仕事柄、全国のさまざまな海で獲れる魚を見て思うことは、佐伯湾で水揚げされる魚は味が良く、青魚はことさら抜群です。市場と漁場が近いことで新鮮さも保たれますし、海中のプランクトンが多いという条件の良さも手伝った地の利が生み出す魚が身近にあることは、加工業者にとって一番の支えであり、また励みです。最近では漁獲量の減少という深刻な問題にも直面していますが、目の前の浜に質の高い魚が揚がり、漁業の方が元気で漁をしているという現実が地域に活気を与えてくれますし、私たちのやる気の源にもなります。たとえば弊社の佐伯ごまだしには、カマスを使っていますが、これも鶴見市場へ仕入れに行ったときに見かけて「カマスで試してみよう」と思いついたように、新商品をつくるうえでのひらめきや、アイデアのタネにもなります。

好漁場のある立地で質の高い加工品をつくり続けるには、漁師の方と支え合い、地域が元気であることが必要だと思います。これからも、佐伯の海や漁師の方への感謝の思いを忘れず、衛生管理も含めて味の良さを追求した加工品をつくり、最高に美味しい海のごちそうを届けていきたいです。

株式会社ヤマジン
〒876-1402
大分県佐伯市米水津
大字色利浦字関網
1808-7
℡0972㎜7044

味も鮮度もピカイチの鶴見の魚が加工への活力になります！

取締役
山田 仁志さん

髙橋水産 株式会社

戦前は漁獲量の多かった青魚の天日干しの生産が主でしたが、年間操業を目的として昭和40年代に温風乾燥機、その10年後には業界でも注目されていた冷風乾燥機を導入。その後も〝刺身を超える干物〟にこだわり続け、一定濃度の水分を予め除く特殊な脱水シート「ピチット」を使った高級干物を昭和電工・㈱オカモトと共同開発するなど、常に進化し続けてきました。

鶴見には、神経締めという伝統技術に裏打ちされた質の高い魚があります。それを多くの人に届けるにはニーズを探り、コストを抑えて流通を工夫しなければいけません。多忙な現代人の生活に合わせ、頭と骨を除いて調理を手軽にした加工品を開発したのも、その考えから。鶴見の魚をさらに楽しんでもらえるよう、鮮度と目利きで選んだヒラメやタイの刺身の冷凍商品や、カンパチの塩麹漬けや味噌漬けなど、干物の枠を超えた新商品の開発にも取り組んでいます。今後の課題は、2020年の東京オリンピックへ向け、国際的に通用できる水産加工品を製造すること。最先端の衛生管理システムを積極的に取り入れ、トレーサビリティをより徹底して安全で安心な商品をお届けします。

時代のニーズに合わせて常に進化し続け、世界一美味しい干物へ

髙橋水産株式会社
〒876-1403
大分県佐伯市米水津大字宮野浦21-1
TEL 0972㉟7006

世界へ通用する加工品をお届けします！

代表取締役
髙橋 治人さん

株式会社 やまろ渡邉

新鮮で種類豊富な鶴見の魚を未来へつなげたい

1908年から伝統を重ねてきた『やまろ渡邉』では、早くから干物の生産に取り組み、アジ、サバ、カマスの開きや、ギフト用として人気のタイやイサキ、イトヨリの開きなど、幅広い種類の干物を加工してきました。かつて宮野浦の市場が稼動していた時代もありますが、昭和55年に鶴見市場が開設されてからはそちらへと仕入れ先をシフト。年月を重ねるごとに魚価が高くなり、魚が多く集まりビジネスチャンスを狙う仲買人も増えるなど、鶴見市場の活気を感じます。

鶴見の魚の魅力は、なんといっても魚種が多く新鮮なこと。現代では若い方や子どもの魚離れが危惧されていますが、少しでも魚の美味しさを知ってもらうため、地域での食育活動やレシピやパンフレットを使ってのPR、講演会に参加するなど、さまざまな取り組みに力を注いでいます。それと同時に、中骨を除いた干物や「焼いている干物シリーズ」を開発するなど、気軽に魚を食べて頂けるよう加工品の幅をさらに広げています。今後はEUのHACCP仕様でフロージングフィッシュを発案するなど、時代に合わせた商品を展開していくつもりです。

株式会社やまろ渡邉
〒876-1403
大分県佐伯市米水津大字宮野浦662
TEL 0972㉟7165

次代を担う子どもたちにも、魚の美味しさを知って欲しいですね。

代表取締役 会長
渡邉 正太郎さん

有限会社 三宅水産

ウルメイワシやアジといった青魚の丸干しを中心に、創業以来58年間、丸干し作りに励んできました。青魚は鮮度が命。鶴見市場でその日に水揚げされたものを仕入れるのはもちろん、内臓物が残っておらず脂ののりが良いものを選別するなど、素材の目利きが出来上がりの質を左右することにつながります。天候やその時期によって水揚げされる量も変わるので、質の高い魚が水揚げされた時には多めに仕入れ、塩漬けをして冷凍保存をしておきます。通常の手順は、イワシやアジを塩水に漬け、アゴや目に串を刺し、水洗いをして18～20℃の乾燥室に入れて一昼夜置くというもの。まろやかな甘みのある海塩を使い、塩分濃度や塩水に漬ける時間をこまめに調節するのはもちろん、乾燥室に入れる時間も魚や状態により変えるなど、丹精込めて仕上げていきます。時間をかけてじっくり仕上げるほど、魚体にきれいなシワの入った丸干しができあがります。商品は関西や九州各県の問屋に卸していますが、以前に比べて小ロットでの出荷数を増やすなど、時代やニーズに合わせて細やかに対応しています。

手塩にかけて作り上げる、美味なる丸干し

有限会社三宅水産
〒876-1402
大分県佐伯市米水津大字色利浦1284
TEL 0972㉟7222

ふっくら美味しく、健康にも良い丸干しをどうぞ。

代表取締役
三宅 甚市さん

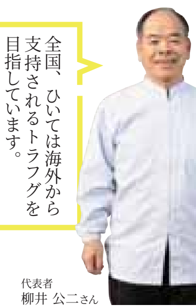
柳井商店

まっすぐ、ひたむきに豊後水道自慢のトラフグを極める

豊後水道のトラフグに魅せられ、専門に扱う事業を始めたのは39年前。当時は下関での加工や卸売業が中心で、佐伯から全国へ向けて直の流通ルートが確保できるよう、心血を注いで自分の足を使って営業してきました。少しずつ情報を集めながら加工の仕方や販路を開拓し、徐々に店舗や市場との取引きが増えていったことを実感しています。20年ほど前、皮すきという手間のかかる職人技が可能な機械を導入したことで、飛躍的に売り上げがアップ。現在は、鶴見市場で仕入れた質の高い天然ものと、近郊の養殖場で育てたトラフグを生け簀に泳がせ、3～4日で1回転させて加工・出荷。8割の出荷先は関東圏で、料理人の方と直接契約を結んで出荷させていただいています。

最近は『柳井商店』の次代を担う息子が若い感性を活かし、加工品の開発やCMなどの販促活動にも力を注ぐようになりました。これからは極上の素材に付加価値をつけた魅力ある商品をつくることが大切。シンガポールやタイなどへ向けた海外戦略も視野に入れつつ、トラフグのさらなる可能性を追求していきたいですね。

柳井商店
〒876-0815
大分県佐伯市野岡町1-8-27
TEL 0972㉓4569



全国、ひいては海外から支持されるトラフグを目指しています。

代表者
柳井 公二さん

有限会社 中宮商店

創業98年になる『中宮商店』の専門は、釜揚げシラスの製造・販売。以前は丸干しの製造も行っていましたが、平成初期に専用の機械を取り入れたことで、シラス一本にしぼって力を入れてきました。原料の仕入れ先は鶴見と米水津の市場で、漁獲量の多い鶴見からの仕入れは全体の7割ほど。年間を通じて漁獲量や状態にも変化があり、特に9月から11月にかけてのシラスは魚体が白く、釜揚げをした状態がきれいで色変わりがしづらいこともあり、出荷先からの評価が上がります。5～6月頃は漁獲量が多くなるので、多目に仕入れてフル回転で作業をするなど、年間を通じて平均的に出荷できるよう取り組んでいます。

釜揚げシラスひとすじ！ 丹精込めてつくる 奥深い味わい

色彩選別機や目視選別による異物除去、パソコンによる製造現場の管理など、商品の安全性を高めるとともに、これからは人材不足に備えて機械で補える部分は機械化していくことも必要。市場からのニーズが高い小分けのパックに対応できるよう平成30年にパック詰めの機械を導入したことも、その試みのひとつです。時代に合わせながら未来を見据え、質の高い釜揚げシラスを製造していきたいです。

ふわふわとした柔らかな食感と、磯の風味がクセになりますよ。

代表取締役
中宮 重樹さん

有限会社中宮商店
〒876-1402
大分県佐伯市米水津
大字色利浦1281
TEL 0972(35)7249

有限会社 髙橋商店

恵まれた海域で獲れる一級の魚を、より全国に誇れる品質に

主力商品であるシラスの見た目や味、食感を左右するのは、原魚の鮮度。その日に水揚げされたものを鶴見と米水津の市場から仕入れます。その後はスピード勝負。できる限り最短でボイルするために、最大限の注意を払いながら、工場に到着したと同時に加工を始めます。繊細な魚体の鮮度を質の良い状態で仕上げたいのです。加工は徹底されたオートメーションの中で行っていきますが、なかでもシラス専門の釜で均一に熱を入れる作業が大切で、仕上がりの良さにつながります。

番匠川を源流とする佐伯湾で育つ魚はプランクトンが豊富とあって、漁場としての性質も高いと思います。そこで獲れた魚を全国の方に胸を張っておすすめできるブランドにするには、加工業者のほか漁師や仲買人など皆がレベルアップすることが必要です。品質の良い「シラスを獲る！作る！届ける！」そんな強い思いを持ってお互いに意見を出し合いながら、各々が役割を全うし、ブランド力を高めていきたい。これからも美味しさと安全性を追求し、どこにも負けない質をもつシラス造りに邁進していきます。

創業以来50年、安全性と質の高さに一切の妥協はありません。

代表取締役
髙橋 増太郎さん

有限会社髙橋商店
〒876-1403
佐伯市米水津大字
宮野浦144-5
TEL 0972(35)7435

漁村女性グループ めばる

美味い魚と母の愛情がたっぷり！ 漁師のまちの伝統食を召し上がれ

鶴見の家庭で作られてきた保存食「ごまだし」の味の決め手は、なんといっても魚の鮮度と質の良さ。『めばる』では、鶴見近海でまき網漁を行う漁師から仕入れるアジやサバ、鶴見市場の仲買人から直接仕入れるエソやタイなどを中心に、水揚げされて3時間以内の鮮魚を使って加工品「ごまだし」を作っています。焼いた魚を手でほぐし、無添加本醸造の醤油、喜界島のきび砂糖、ごまをあわせるのが基本的な作り方。天然の魚だけに調味料は良いものを吟味し、大きさや脂ののりに合わせてその量を調節しながら仕上げています。季節や天候によっても獲れる量や質が違うので、年間を通じて品質を安定させられるよう心がけていますね。

「ごまだし」の認知度アップのため、商談にも積極的に参加をしてPRしてきたことで取引先も順調に増え、現在では東京や福岡のさまざまな店舗に置かせていただいています。現在の『めばる』のメンバーは、元漁師の妻など鶴見の女性5人。今後は加工場の機械を充実させてさらに生産性をアップさせ、全国の漁村女性グループの成功例になるよう走り続けていきたいです。

「ごまだし」とともに、輝く〝浜の女性〟をアピールしたいです。

代表
桑原 政子さん

合同会社
漁村女性グループめばる
〒876-1203
大分県佐伯市鶴見大字
沖松浦1395-4
TEL 0972(33)0274

つるみ農水産物直売所

海のまちの手づくりすり身にファン多し

風味豊かなすり身をつくるには、獲れたばかりの新鮮な魚を使うのが一番。直売所と鶴見市場の距離も近いので、仕入れてすぐの鮮魚で仕込むことができます。魚は季節によって変わりますが、その日の朝に水揚げされたばかりのエソやコチ、ゼンゴを手でさばくところから作業はスタートします。さばいた魚をすりつぶしてミンチ状にした後に洗って、味付けをして丸めると、しばらく置くことで生地にまとまりが出てきます。新鮮な魚の美味しさをたっぷり味わっていただくため、つなぎなどは一切使わず、魚本来の持つ粘りや風味を活かすようにしています。毎朝直売所が始まる時間に合わせて揚げたてのすり身を用意するほか、そのまま持ち帰って蒸したりお吸い物に入れて頂ける、生のすり身も販売。これを目当てにお越し下さる方も多いですし、地域の学校給食に届けることもあるので、1日で700～1000枚分は仕込みます。漁師町・鶴見で昔から家庭で食べられてきたすり身は、栄養満点で保存もできるとあって、毎日の食卓におすすめ。おやつやおかず、おつまみなどご家族皆さんで楽しんで欲しいです。

つるみ農水産物直売所
〒876-1202
大分県佐伯市鶴見大字
地松浦1356-1
TEL 0972(33)1900

つなぎを使わず、食感の良さや魚本来の風味を引き出しています。

三又 小夜子さん(中央)、出納 美代子さん(右)、山﨑 とよ子さん(左)

4 〝鶴見の魚〟だから仕入れる 目利きのプロ

有限会社 丸直水産

長年の経験と先見の明で鶴見の魚を高値で取り引き

私がアジやサバ、イワシといった青物、妻がイカやアラ、イトヨリなど、夫婦それぞれが専門を決めて毎朝魚を買い付け、豊洲や大阪、広島、岡山など全国各地へ出荷しています。その週の天候を見ながらどこに何の魚を卸すかを判断し、こまめに出荷先とやりとりをしながら、少しでも高値で売れる市場を見つけることが大切。鶴見で揚がる魚の強みは、何といっても漁協や漁師が神経締めをして一尾ずつ手をかけて出荷をしているところです。現在では流通が良くなり、出荷したその日もしくは翌朝には市場へ魚が出回りますが、出荷から日が経つごとに売値が下がるのが一般的。神経締めをしていることで鮮度が良く長持ちするので高値で売れますし、なにより「身がコリコリと締まって美味しい」という評判も耳に入ります。高値で卸せると出荷までの手間をかけてくれる漁師や漁協の方にも還元できますし、互いの信頼関係が深まります。一朝一夕にはできない努力が重なり、鶴見の魚のブランド化ができているのだと思います。このほど薄くて溶けにくい製氷機を導入したので、流通の余分なコストカットも期待できます。

有限会社丸直水産
［本社］
〒876-0806
大分県佐伯市春日町6-11
TEL0972㉔0195

この道40年。経験と信頼を大切に、漁場と市場をつなぎます。

代表取締役
和田 素直さん、
和田 五子さん

有限会社 吉栄水産

漁場のすぐ近くにある鶴見市場には獲れたばかりの魚が届くので、鮮度の良さは抜群。それに加えて鶴見市場は、仲買人が魚を1匹単位でもまとめ買いでもどちらもできることから、競りで良い相場が出るのだと思います。漁師は獲れた魚を鱗が剥げないよう慎重に運んでくれますし、きちんとした締め方をしてくれます。また漁協でも1匹ずつ手を抜くことなく神経締めをするなど、とにかく鶴見の市場に出回る魚は丁寧に扱われているのが大きな特徴です。それだけに身質が良くなり鮮度が長持ちするとあって、取引先からも全幅の信頼をいただいていますし、私自身も自信をもってた

美味さと鮮度はお墨付き！引く手数多の鶴見ブランド

食べて納得の味と鮮度が、喜ばれる一番の理由です。

代表取締役
成松 秀吉さん

くさん買い付けをして、1匹残らず売りさばくことができます。私は鶴見市場が開設された当初からここで仲買をしていますが、仲買人と漁師が互いに少しでも質の良い魚を高値で出荷しようと工夫して、現在のような安定した品質や高値での取り引きが実現できているのだと思います。鶴見の魚のブランド化ができ、県内外問わず浸透しているのは、昔からみんなが切磋琢磨してつくりあげてきた努力と苦労のたまものでしょう。

有限会社吉栄水産
〒879-2683
大分県津久見市大字四浦高浜6301
TEL0972㊐2024

有限会社 カネショー水産

毎日深夜0時半に起床して、本社のある臼杵市から大分の市場に足を運んだ後、鶴見市場まで買い付けに行きます。大分県のあらゆる市場で仲買をできる権利を持ち、さまざまな市場へ顔を出しますが、現在仕入れの6割が鶴見市場から。鶴見は魚種が多く、また魚の質が良いのでそれを求める仲買人の数も増えていますし、魚を持ち込む漁師の数も右肩上がりで元気があるのを肌で感じます。創業以来23年間、多くの市場で色々な魚を見てきましたが、鶴見の漁場で定置網漁によって獲れるカマスや、大島で揚がるタイやイサキなどは、日本一だと太鼓判を押せる質の高さです。最近では出荷する時に魚の産地をきちんと明記することで市場もすすんで受け取ってくれるようになりましたが、なかでも「鶴見漁港直送」というシールを貼った魚は喜ばれますし、取引先でも鶴見直送の旗を立てて販売してくださる所もたくさんあります。良い状態の魚を少しでも高値で取り引きして鶴見ブランドを広めるため、本社に生け簀や紫外線殺菌装置を備え、活魚トラックを揃えるなど、品質管理を徹底するための設備にも力を入れています。

たしかな目利きで仕入れるのは、日本一と誇れる魚

有限会社カネショー水産
〒875-0034
大分県臼杵市板知屋1257-47
TEL0972㊐8100

毎朝臼杵から鶴見へ仕入れに行く甲斐がある魚ばかりです。

代表取締役
田口 晶士さん

丸貴鮮魚

鶴見の技が光る天然魚を、ベストな状態でお客様へ

仕入れた魚を卸先へ届ける時、必ず添えているのが〝豊後水道の技〟という文言。これは魚を丁寧に扱ってくれる漁師、神経締めなどで状態をよりよく保とうと努力してくれる漁協、それをできるだけ高値で買い届ける仲買人という、魚を扱う皆の技術を表しており、それこそが豊後水道という素晴らしい海域で獲れる魚を活かすものだと思います。また、私が35年前に仲買の仕事を始めて初志貫徹してきたのが、天然もの

のしか扱わないということ。口に入れた時の香りの良さや歯応え、身質から弾ける旨みが、なんといっても天然ものは秀逸。「自分が食べたい魚をお届けする」という基準は、崩すことなくこだわり続けている点です。毎朝競りで買い付けをした魚がお客様のところへ届く時間に最もベストな状態になるよう逆算し、その日の天候や温度、魚の種類を見ながら管理方法を調整し、出荷するのも信条。魚をお届けした相手から「今日の状態も抜群だったよ」という声を聞くのが何よりの喜びですね。「丸貴さんの品なら間違いない」と、名前を見ただけで買ってくれる方がいらっしゃることも、仲買人冥利に尽きる瞬間です。

季節や魚に応じて出荷方法を調整するので、毎朝真剣勝負です。

代表者
渋谷 健一さん

丸貴鮮魚
〒876-0802
大分県佐伯市日の出町3-8
TEL0972㉔1128

鶴見の魚を極める 一流料理人

極上の素材と出会えるよろこびを感じ、渾身の一皿へと心を込める

01
French

フランス料理 ムッシュ・カワノ ／ 代表

河野 辰也さん

Kawano Tatsuya

海外での修業を経て故郷の素晴らしさに気づく

完全予約制で極上のフランス料理を提供する『ムッシュ・カワノ』。厨房という名の舞台に立つ河野辰也さんは、佐伯に生まれ、佐伯の風土や食をこよなく愛する職人です。料理の道へ入ってすぐにフランスやイギリスの三ツ星レストランで研鑽を積み、オランダとドイツの日本大使館にて公邸料理人も務めた河野さん。およそ7年間の海外での経験の後、自身の店を開く場所として辿り着いたのは、地元・佐伯でした。「東京でレストランを開く選択肢もありましたが、自分らしい店や、本当にやりたいことを追求したとき、ここしかないと思いましたね」。なかでも河野さんの中で最も大きかった決め手は、佐伯の食材の豊富さと素晴らしさでした。「佐伯の魚は種類が多く、その日の朝に獲れた新鮮な魚がすぐに手に入るので、今でもそれを見て感動します。食材を見れば〝どんな料理を作ろうか〟と発想が膨らみますし、無限の可能性が広がりますね」。全国でも指折りのリアス式海岸で獲れた魚は、磯の香りもあって風味の豊かさも格別。鶴見市場へ持ち込む漁師や、漁協の処理の仕方も上手いため、鮮度のもちもひときわよいのだと顔をほころばせます。

名宿のシェフも感嘆する最高の舞台で料理できる幸せ

予約の時間から逆算して調理をするのはもちろん、素材のもつ風味の良さをしっかり活かす、時に魚に合うよう出汁も用いる、同じ土壌で育った佐伯の野菜や塩と合わせる…。河野さんが鮮魚のもつ力を昇華させる技と手間は、尽きることがありません。

このほど、2008年洞爺湖サミットの会場になったことでも知られる北海道の最高級ホテル「ザ・ウィンザーホテル洞爺」より、知人である料理人が『ムッシュ・カワノ』へ足を運ぶ機会も。「この環境で店を持て、料理ができるのは料理人として幸せなことだといわれましたね。佐伯で仕事ができることが、本当に幸せです」。そう頬を緩ませる河野さん。最高の土壌で育まれた最高の素材に感謝しながら、今日も店へ訪れる方のために腕を振るいます。

フランス料理
ムッシュ・カワノ
〒876-0814
大分県佐伯市東町6-26
TEL.0972-24-2423
コース料理 5,400円〜

02

Washoku

鮮度の良さに惚れ込み、繊細で味わい深い日本料理を表現

御料理 はし本 ／ 店主

橋本 浄盟さん

Hashimoto Kiyochika

旬の素材の活かし方を職人の世界で学ぶ

暖簾をくぐって引き戸を開けると、カウンター奥でにこやかに迎えてくれるのは、橋本浄盟さん。品の良い立ち姿と凛とした包丁捌き、ピンと糊付けされた白い割烹着がまさに〝和食の職人〟を感じさせる、『はし本』の店主です。

橋本さんが職人としての礎を築いたのは、大学中退後、博多や大阪、広島の日本料理屋、佐伯市の宿「ホテル金水苑」の厨房。魚の目利きや捌き方、旬の素材をどのように調理すれば最も活かされるかといった日本料理のイロハや技術を、さまざまな経験から培ってきました。そんな橋本さんが、佐伯市の新町通りで店を開いたのは24年前のこと。それから現在の場所に屋を移してからは16年の月日が経ち、『はし本』は今や、地元の多くの常連客に愛されている日本料理店です。

漁場や魚体まで吟味し丹念に仕込みを施す

修業時代にあらゆる厨房で質の高い素材を見てきた橋本さんが、佐伯や鶴見の魚を見て思う魅力は、その鮮度の良さに尽きるそう。「とにかく新鮮ですね。このランクの質の魚がこの金額で手に入る、その事実にいつも感服させられます」。毎朝信頼のおける卸先と、自ら魚屋に出向いて仕入れる魚は、どんな漁場でどのように獲られたか、また大きさなどを細かく吟味。その時その時の最もベストな天然魚を仕入れて仕込むところから、1日の仕事が始まります。「最近味の良さに感動したのは、12kgの寒ブリと鶴見のアラですね」そう目を輝かせる橋本さん。お造りから締めものといった仕事を施したものまで料理の幅は広く、コースの場合は提供する時間に合わせて魚を調理するのも当然のことだといいます。

会席やトラフグなどのコース料理から、その日の素材を活かしたアラカルトまで、色々な料理を用意。店内にはワインセラーも据えられ、橋本さんおすすめのワインと日本料理のマリアージュも楽しめます。素材の良さに職人の手仕事が加えられた馳走が、多くの美食家の舌と心を魅了してくれます。

御料理 はし本
〒876-0848
大分県佐伯市城下東町2-20
TEL.090-4345-4201

会席 4,320円～、
トラフグコース（9～4月）
7,560円～

鶴見の魚にこだわる 鶴見のお店

記念日を過ごす方から釣り好きまで
幅広く楽しめる懐の深い宿

海鮮の宿 まつ浦

『まつ浦』の魅力は、豊後水道で水揚げされた鮮魚と精肉店直営の黒毛和牛という２大看板。なかでも多くの方が目当てに訪れる海の幸の会席（１泊２食12,960円～※１室２名利用時）は、夕食にアジの姿造りやタイ、カンパチなどが豪華に盛られたお造りをメインに、旬の魚の焼き物や煮物などがずらりと並ぶ、まさに贅を尽くした内容です。宿泊予約が入っている日の朝に料理長自らが鶴見や蒲江の市場へ足を運び、おすすめの魚を仕入れて活魚トラックで宿へ持ち帰ることから、新鮮さは折り紙付き。厨房の生け簀に活かしておいた魚を夕食のスタート時間に合わせて直前に捌くため、コリコリとした食感やしっかりとした脂ののりは格別です。また要望があれば、関アジや伊勢エビのコースなどにも対応してくれるとあって、県外からはるばる足を伸ばす方や、大切な記念日をここで過ごす方も増えています。館内に備わる全９室の客室は海に面し、窓の向こうには穏やかな漁港や行き交う漁船をのぞむことができます。「釣り好きの方もたくさんいらっしゃいますよ。その日に釣られた魚は、当館からのサービスで、できる限り翌朝の朝食の時に調理をしてご提供させていただいています」というスタッフの言葉から、ソフト面の充実ぶりも感じられます。お腹も心も満たされる癒しの宿で、至福のひとときが過ごせるはずです。

海鮮の宿 まつ浦
〒876-1202
大分県佐伯市鶴見大字地松浦550-30
TEL.0972-33-1191
チェックイン 15:00～
チェックアウト ～10:00

オーシャンビューのレストランで
その日に揚がった天然魚を味わう贅沢

展望レストラン 鶴見海望パーク

有明湾を抱くように建つレストラン。畳に腰を下ろすと一面ガラス張りの窓の外には穏やかな豊後水道を望み、まさに“オーシャンビュー”。この絶景とともに訪れた人を喜ばせてくれるのが、鶴見の漁場で揚がった鮮魚を用いた料理です。店長自らが毎朝鶴見市場へ足を運び、獲れたばかりの天然魚を仕入れるのが日課。「日豊海岸国定公園の一部である鶴見の漁場は、プランクトンが豊富で番匠川を源流としているだけあって、本当にきれいです。そこで揚がる美味い魚を、お値打ち価格で新鮮なまま提供するのがモットーです」とこだわりを語ってくれます。店の１階にはヒオウギガイやサザエ、伊勢エビなど泳がせた生け簀を備え、注文が入ると同時に水揚げをして調理をするなど、新鮮な魚を味わってもらうための手間を惜しむことはありません。炭火で海鮮を焼く「海賊焼きコース（2,800円～）」や「伊勢エビ料理のコース（２人で10,000円）」などどれも見逃せないメニューばかりですが、なかでも一番の人気を誇るのは「スペシャル海鮮丼（1,500円）」。天然のブリやアジ、イカやスズキなど、その日いち押しの魚介が丼の中に、あふれんばかりに盛られた自信作。オリジナルでブレンドされたトロリと甘めの醤油も、刺身とご飯の美味しさをさらに引き上げてくれます。

展望レストラン 鶴見海望パーク
〒876-1204
大分県佐伯市鶴見大字有明浦24
TEL.0972-33-1237
FAX.0972-33-1290
営業時間
11:00～16:00、16:00～22:00
前日まで予約受け付け
不定休

鶴見の旬を味わう お魚レシピ

生・刺身

鮮度の良さが美味しさの決め手となる、日本人に身近な料理。
コリコリ・トロリとした独特の食感や、本来の美味しさをシンプルに味わえます。

濃厚クリーミーな海のミルク

生ガキ

材料（2人分）

カキ……4個
塩……適量
レモン……適量

作り方

1 カキは、ふくらみがある方の殻を下にする。
2 殻の右上部に貝柱があるので、右上をカキ開け器などで叩き、少し隙間を開ける。
3 隙間にカキ開け器を差し込み、刃先を殻の内側に沿ってそぐようにスライスさせ、貝柱を切る。
4 殻ごとに水を入れ、殻の破片などを取り、身を出す。
5 むき身をザルに入れて、多めに塩を振る。
6 ボウルに水をはって、5をふり洗いする。水を何度かかえて洗ったあと、水気をしっかりきる。
7 器に洗った殻を置き、カキを盛り付けレモンを添えて完成。

point
殻をはずす際は、ケガをしないよう軍手を着用してください。

プリプリ食感にとろける甘み

伊勢エビのお刺身

材料（2人分）

伊勢エビ……1匹
醤油……適量
わさび……適量

作り方

1 エビの頭と身を離しさばく（包丁で切れ目を入れながら引き抜く）。
2 殻と身を指でしごくようにしてはずす。
3 身を切り分け、殻に盛り付ける。乾燥しないように食べる直前までラップをかけ、冷蔵庫で冷やしておく。
4 食べる際は、わさび醤油でいただく。

point
エビが生きている場合は、氷水で冷やすとおとなしくなります。

焼き物

味付けを工夫することで、献立のバリエーションも広がる焼き料理。
焼き魚は、低カロリーに抑えやすいので、毎日の健康におすすめです。

ふっくらパリッと上品な味わい

アマダイの若狭焼き

材料（2人分）
アマダイ（25cmほど）… 1/2尾
塩……適量
［若狭地］※割合
- 煮切り酒 …… 2
- だし…… 3
- 薄口醤油 …… 1

作り方
1 アマダイを鱗付きのまま水洗いして3枚におろし、軽く塩を振る。
2 若狭地に一晩浸けたあと、4時間ほど日陰で干す。
3 2のアマダイに串を打ち、弱火で焼いたあと、中火にして裏側も焼く。
4 火が通ったらもう一度鱗を焼き、盛り付ける。

point
鱗の部分は、強火で焼くと鱗が立ってしまうので、弱火でじっくり焼く。

ガーリックバター風味が絶品

サザエの香草焼き

材料（2人分）
サザエ…… 4個
塩……適量
［香草バター］※以下を混ぜ合わせる
- 無塩バター……20g
- ニンニク ……1/2片（みじん切り）
- 塩……少々
- セルフィーユ、あさつき、パセリ
……各少々（みじん切り）

作り方
1 サザエは塩を入れ湯がいておく。
2 湯がいたサザエはふたとツノを取り、きれいにする。
3 サザエの殻の中に、香草バターとサザエを詰めて、オーブンで焼く。
4 器に練り塩を置き、盛り付けて完成。

point
無塩バターは室温に戻しておく。

おすすめの魚介
ヒオウギガイ、バテイラ

煮物

地域によってさまざまな味付けがある家庭料理の定番。
味がしっかりしみ込んだ煮汁が、深みと魚の旨みをいっそう引き立てます。

甘辛の味付けでごはんが進む

メバルの煮付け

材料（2人分）
メバル …… 2尾
たけのこ……75g
木の芽 …… 4枚
［煮汁］
- 水…… 150ml
- 酒……50ml
- みりん……大さじ1・1/2
- 醤油……大さじ1・1/2
- 砂糖……大さじ1
- 塩……少々

作り方
1 メバルは鱗を引き、エラぶたを開き、エラを取る。内臓は引き抜く。よく水洗いし、水気をしっかりふき取る。身の厚い部分に包丁で切り込みを入れておく。
2 たけのこは、味がしみ込むように少し薄めに切り、軽く熱湯にくぐらせて水気を取る。
3 ちょうどよい大きさの鍋に水、調味料を合わせて煮立てる。メバルは頭左、腹手前にして並び入れ、水でぬらした落としぶたをする。身がくずれない程度の強火で煮て、時々煮汁を全体に回しかける。
4 途中、たけのこを加えて、強火で煮汁を煮詰めるように煮る。メバルを器に盛り付け、木の芽を添えて完成。

point
メバルの下処理の際、皮目を斜めに切れ目を入れることで、煮崩れしにくくなります。

おすすめの魚介
カサゴ、イサキ、メジナ

旨みの相乗効果で簡単イタリアン

ホウボウのアクアパッツァ

材料（2人分）
ホウボウ …… 1/2尾（鱗、エラ、内臓、血合いを除く）
サザエ…… 2個（身を外して、殻は洗って煮沸しておく）
ムラサキイガイ …… 3個（殻をこすり合わせて洗う）
ニンニク …… 1/2片
アンチョビフィレ …… 1枚
ドライトマト …… 6個
ケーパー……大さじ1
ブラックオリーブ …… 6個
白ワイン …… 100ml
水…… 200ml
イタリアンパセリ……適量
エクストラバージンオイル
……25ml
タイム…… 1/2枝
塩、こしょう ……少々

作り方
1 魚に塩とこしょうで下味をつける。フライパンにオリーブオイル（分量外）を入れて中火にかけ、魚の頭が右にくるように置く。魚の表・裏に焼き色をつけるように焼く。
2 フライパンの端でニンニク、アンチョビフィレを炒める。ケーパー、オリーブ、ドライトマトを加える。
3 サザエ、ムラサキイガイを入れたら強火にし、白ワインを振り入れアルコール分を飛ばす。タイムを加え、アルコール臭がしなくなったら水を注ぐ。
4 15分ほど煮込む。
5 スープの味がしっかりとついて、魚に火が通ったら皿に移す。イタリアンパセリ、エクストラバージンオイルをかけて完成。

point
煮込む際、貝類などの旨みを吸わせるようにスープを魚に回しかけながら火にかけます。

おすすめの魚介
マハタ、ムツ

揚げ物

子どもから大人まで幅広い年代に人気の揚げ物料理。
魚の美味しさをギュッと中に閉じこめ、サクサク・ジューシーな味わいが広がります。

おつまみにもぴったり

小アジのから揚げ

材料（2人分）

小アジ……4〜6尾
塩、こしょう……少々
小麦粉……大さじ2
揚げ油……適量
かぼす……1/2個

作り方

（1〜3は下準備）

1 小アジは尾の付け根にあるゼイゴを削ぎ落とし、盛り付けた時に裏になる側の腹部分に切り込みを入れてワタを出す。エラぶたを開けてエラを出し、塩水（分量外）できれいに洗い水気を拭き取る。
2 揚げ油を170℃に予熱する。
3 かぼすは半分に切る。
4 小アジに塩、こしょうをして軽く小麦粉をまぶし、170℃の油で揚げる。

point
じっくりカリカリになるまで揚げる。

おすすめの魚介
カタクチイワシ、キビナゴ、チダイ

野菜も一緒に摂れてうれしい

カレイの中華風あんかけ

材料（2人分）

カレイの切り身……2切れ
塩、こしょう……少々
薄力粉……少々
タマネギ……1/8個
ニンジン……1/8本
ピーマン……1/2個
生椎茸……1個
もやし……1/4袋
水溶き片栗粉……大さじ1
ごま油……少々
◎醤油……大さじ2
◎きび砂糖……大さじ1
◎米酢……大さじ1
◎顆粒鶏ガラスープの素……小さじ1/2
◎水……200ml

作り方

1 タマネギ、ニンジン、ピーマンなどの材料を切り、生椎茸は軸をとって薄切りにする。
2 鍋に◎を入れて中火で煮立たせる。
3 煮立ったところで1の野菜を入れ、野菜に火が通るまで5分ほど煮る。
4 一度火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5 再度火をつけ、ごま油を少量入れて混ぜれば中華風あんの完成。
6 カレイに軽く塩、こしょうをして薄力粉をつける。
7 フライパンに多めの油を入れ（分量外）両面焼き色がつくように揚げ焼きにする。
8 カレイを取り出し、お皿に盛り付け、中華風あんをかけて完成。

point
切り身の場合は揚げ焼きの方が、身が崩れにくい。

おすすめの魚介
ヒラメ

蒸し物

蒸気で加熱し、素材の旨みを引き出す蒸し料理。
水分を補いながら温められた魚の身は、しっとりふっくら仕上がります。

やわらか旨みもアップ

アワビの酒蒸し

材料（2人分）

アワビ（Mサイズ）……2個
塩……小さじ1/2
昆布……10cm
酒……100ml

作り方

1 アワビを洗って貝殻からはずし、内臓、クチバシを包丁で切り取る。
2 塩水で洗って、昆布、酒につけて半日冷蔵庫に入れておく。
3 アワビを薄く切って貝殻に入れる。沸騰した蒸し器で3分蒸し、冷めるまで放置する。

point
長時間蒸すと、アワビが固くなるので注意。

おすすめの魚介
トコブシ

きめ細やかでフワッとやさしい

イトヨリダイのじょうよ蒸し

材料（2人分）

イトヨリダイ……2フィレ
山芋……25g
卵白……5g
塩……適量
昆布（5cm角）……2枚
だし汁……200ml
酒……大さじ1/2
みりん……大さじ1/2
薄口醤油……小さじ1
水溶き片栗粉……適量
菜の花……2葉

作り方

1 イトヨリダイを3枚におろして食べやすい大きさにし、塩を振ってしばらく置く。
2 昆布の上にイトヨリダイを置いて酒を振りかけ、中火で5分ほど蒸して昆布を取り除く。
3 すりおろした山芋と、泡立て器で5分立てにした卵白を同量合わせ、塩を少々加え、よくすり混ぜる。
4 蒸したイトヨリダイに3をかけ、もう一度蒸す。衣を箸でつつき、弾力があり何も付いてこなければ蒸し上がり。
5 だし汁に薄口醤油とみりんを合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛ったイトヨリダイにかけ、菜の花を添えて完成。

point
もう一度蒸す際は、蒸しすぎると形が崩れてくるので、様子を見ながら蒸す。

おすすめの魚介
マダイ、チダイ

九州一広い面積を持つ佐伯市は、海岸線の総延長が270kmおよび、その美しいリアス海岸は「日豊海岸国定公園」に指定されています。また、幾重にも入り組む浦々では、豊後水道と黒潮の豊かな恵みにより古来から多種多様な漁業が営まれ、『佐伯の殿様、浦でもつ』の言葉どおり佐伯の食文化を支えてきました。佐伯で水揚げされる約350種の魚種に加え、現在では養殖漁業も盛んに行われ、クロマグロ養殖の取組やかぼすブリ、かぼすヒラメ等の高付加価値化により高い評価を受けています。また、こうした海の恵みを活かした、佐伯寿司や干物は全国的知名度を誇り、食のまち佐伯の顔となっています。

大分県下最大の生産地卸売市場である鶴見市場では、毎朝、大きな声が飛び交い活気に満ちた「せり」が行われ、佐伯市の朝の風物詩となっています。この冊子では、鶴見市場に水揚げされる約130種の魚介類を様々な角度から紹介しており、販売PRに大いにつながるものと期待しております。また、学校でも活用いただき、子どもたちが地元に誇りを持ってもらえる機会になれば幸いです。

結びに、本冊子の発行にあたりご尽力いただいた鶴見地域創生支援協議会ならびに、ご協力くださった全ての方々へ深く感謝を申し上げます。

佐伯市長 田中利明

SPECIAL THANKS!

鶴見おさかな大百科

発行日：2019年〇月〇日
発　行：鶴見地域創生支援協議会
事　業：平成29年度佐伯市地域創生支援事業
平成30年度佐伯創生推進総合対策事業
平成31年（令和元年）度佐伯創生推進総合対策事業
平成31年（令和元年）度大分県地域活力づくり地域創生事業

［製作プロジェクトチーム］
麻生 崇史（大分県漁業協同組合）
大友 勝彦（Otomo's Fish & Farm）
花房 貢（佐伯市 農林水産部 水産課）
池田 健太郎（佐伯市 農林水産部 水産課）
坂本 光裕（鶴見地域創生支援協議会）
休坂 武志（鶴見地域創生支援協議会）

［執筆］
三浦 翠
池田 健太郎（佐伯市 農林水産部 水産課）
坂本 光裕（鶴見地域創生支援協議会）
休坂 武志（鶴見地域創生支援協議会）
合戸 賢利

［取材］
佐伯印刷株式会社
鶴見地域創生支援協議会

［写真］
吉良 けんこう
淡居 誠

［料理・レシピ監修］
河野 辰也（フランス料理 ムッシュ・カワノ）

［編集・製作］
佐伯印刷株式会社

［印刷・製本］
佐伯印刷株式会社

［協力］※敬称略
大分県漁業協同組合 鶴見支店
佐伯市
大分県
疋田 一則
山田 正喜
鳩石 晃久
赤峰 一郎
阿部 和博
神﨑 隆実
軸丸 幸信
野村 重徳
西谷 祐太郎
平川 孝幸
川合 寿
内海 訓弘
株式会社ヤマジン
髙橋水産株式会社
株式会社やまろ渡邉
有限会社三宅水産
柳井商店
有限会社中宮商店
有限会社髙橋商店
漁村女性グループ めばる
鶴見農水産物直売所
有限会社丸直水産
有限会社吉栄水産
有限会社カネショー水産
丸貴鮮魚
ムッシュ・カワノ
御料理 はし本
鶴見海望パーク
海鮮の宿まつ浦

汁物・スープ

栄養バランスの基本「一汁三菜」の食文化にかかせない料理。
水分補給と消化吸収を助け、身体を適度に温めてくれます。

豊後水道沿岸の郷土の味

無塩汁

材料（2人分）

新鮮な魚のアラ……適量
水……360ml
麦味噌……大さじ3～
女島ネギ……適量
木の芽……適量

作り方

1 エラや内臓を取り除いたアラの頭と骨を割る。鍋にそのアラ（骨も入れる）と水を入れ、火にかける。
2 ひと煮立ちさせ、骨とアクを取り除く。
3 火を止め味噌を入れる。器に入れて、女島ネギを刻んで木の芽と盛り付けたら完成。

point
無塩汁の「無塩（ぶえん）」とは、古語で塩が無い・新鮮と２つの意味があり、新鮮な魚介類の味噌汁（アラ汁）のこと。

おすすめの魚介
魚類全般

南フランス地方の香り漂う

ブイヤベース

材料（2人分）

クマエビ……4尾
★カサゴ……2切
★ヒオウギガイ……2個
★ムラサキイガイ……4個
タマネギ……60g
セロリ……40g
ニンニク（つぶす）……小さじ1
オリーブオイル……大さじ1
イタリアンパセリ（乾燥）…少々
◎トマトペースト…大さじ1/2
◎白ワイン……50ml
◎水……500ml
◎塩……小さじ1/2
◎こしょう……少々
◎サフラン（粉末）…ひとつまみ

作り方

1 クマエビは背ワタを取って水で洗い、水気を拭き取る。カサゴは身を２等分に切る。ムラサキイガイは殻の汚れを落とし、はみ出している足糸は包丁で取り除き、塩水（分量外）に10分つけ、ザルにあげる。ヒオウギガイは殻の汚れを落とし、身だけにする。
2 タマネギ、セロリはみじん切りにする。
3 鍋にオリーブオイルとつぶしたニンニクを熱し、２を入れて中弱火でしんなりするまで炒める。
4 １と◎を加えて２～３分煮込み、ムラサキイガイの口が開いたら、★を一度取り出す。
5 ４のアクを取って約10分煮詰め、★を戻し、さらに約３分煮込む。
6 器に盛り付け、イタリアンパセリを振って完成。

point
ニンニクやセロリなどの香味野菜を使うことで、魚介の臭みを消すことができます。

おすすめの魚介
カサゴ、ヒメジ、貝類