

特集

鹿児島島の地魚

鹿児島には普段見たことも、聞いたこともないような魚たちが毎日水揚げされているのをご存じですか!?

もつと

見て

知って

食べて

日本人と魚食

周囲を豊かな海に囲まれ、高い生産性を持つ汽水域や湖にも恵まれた日本人は、地域や季節に応じて多種多様な水産物を食してきました。その歴史は古く、縄文時代の貝塚からはアサリの貝殻、アジやマダイの骨が出土しています。そして、捕れた水産物の保存性を高めるとともに、よりおいしく食べるための方法を生み出しました。塩分と乾燥によって独特の食感と濃縮されたうま味を引き出した干物、近海で捕れた小魚を保存する目的で生まれた練り製品は改良が重ねられ、鰹節や昆布などはそのうま味を出汁として利用するなど、自然の恵みを余すことなく利用してきました。

日本には包丁などの調理道具、さまざまな調理法で生み出される多彩な料理、箸の使い方など魚を食べることを中心とした、独特の「魚食文化」が存在します。単に魚をたくさん食べる、食卓に魚を並べるだけでは「魚食文化」とはいえません。魚を捕る技術や処理、品質を正しく評価する目利き、加工・保存の方法、調理道具や方法など、魚を中心とした食生活の中で受け継がれ、蓄積されてきた知恵や知識を総称して「魚食文化」といえます。

※……河口などの海水と淡水が混じりあっている水域のこと。

魚食の魅力ー栄養豊富ー

魚介類には栄養素が豊富に含まれています。その栄養素を摂ることで期待される効果を知ると積極的に食べていかなければと思わせてくれます。魚介類に含まれる栄養素は種類によってさまざまですが、代表的なものは、

DHA (ドコサヘキサエン酸)

脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防、動脈硬化の予防改善、抗がん作用など

EPA (エイコサペンタエン酸)

血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防など

タウリン

動脈硬化予防、心疾患予防、胆石予防、貧血予防、肝臓の解毒作用の強化、視力の回復など

他にもアスタキサンチンやカルシウム、ビタミンD、良質なタンパク質など、栄養素も優れています。

鹿児島が日本一の産地であるブリやカンパチは、DHAやEPAを他の魚よりも多く含んでいます。魚を取り入れたバランスの良い食事で、健康な生活を送りましょう。

体にもっとお魚を

1週間の食事を考えてみましょう。朝夕で魚介類を食べる回数は何回ありましたか？また、何種類の魚介類を食べたでしょうか？日本各地でさまざまな魚介類が漁獲されているにも関わらず、普段食卓にのぼる魚介類や水産加工品は限られているのではないのでしょうか？

大型量販店では「調理しやすい」、「食べやすい」などの消費者ニーズに応えるため、切り身や加工済みの商品など調理がしやすい形態のもの、マグロやサケといった流通量が多く、まとめて輸入できる品を中心に扱うようになりました。

こうした消費者ニーズは、国内の漁業にも影響を与え、少量多品種を特徴とする日本の漁業形態と消費者ニーズのミスマッチが生じ、国産水産物の供給量は減少することになりました。

その結果、消費者はいつでも水産物を購入することができ、調理の手間を省くことができるようになりましたが、日本周辺で捕れる多種多様な水産物のおいしさを味わう機会が減少したと考えられます。

鹿児島では、多種多様な魚介類が日々水揚げされています。意識的に四季折々に水揚げされる魚介類のおいしさを味わっていきましょう。

再発見！かごしまの地魚と出逢う会



鹿児島のおいしいけれど、流通しにくい地魚、漁師が売りたい地魚などを掘り起こし、流通につなげていこうという取り組みです。日頃、魚介類をお客様に提供する飲食店の方たちに、もっと鹿児島の地魚を知ってもらおうべく開催されました。

当日はホシガツオ、ハガツオ、シビ（メバチマグロ）、ホタ（アオダイ）、チビキ（ハマダイ）、ソデイカなど計14種類の魚介類が並びました。一つの魚種に対して、正式名称のほかに地域ならではの呼び名があるのも地魚の特徴で、古くから親しまれてきた様子がわかります。

かごしま旬のさかな



県では、平成6年に「かごしま旬のさかな」を選定しました。県の豊富な魚種の中から、季節ごとの旬の味に着目した魚介類を選定し、新鮮でおいしい鹿児島の魚を消費者の方に味わっていただくことにしました。

本県の生産量が全国的に多いもの、全国的に評価が高いもの、特産品であるもの、県民に特に親しまれているものであることを選定の基準にしています。また、「旬」の考え方としては一番味の良い季節であることに、最も生産される季節、一般的に定着している季節であることも考慮されました。

秋

カンパチ、バシヨウカジキ、サバ、ツキヒガイ、アサヒガニ



春

マダイ、カツオ、トビウオ、アオリイカ



冬

ブリ、マイワシ、カサゴ、クルマエビ、イセエビ



夏

キビナゴ、ウナギ、マダコ、トコブシ



100人でいただきます! in魚市場

長い海岸線で囲まれた鹿児島島で、元でしか消費されない地魚やおいしいけれど流通していない魚介類を使ってスペイン&イタリア料理でいただくイベントです。

当日は、整理券を配布する予定時刻より1時間以上も前からお客さんが並び、日頃見慣れない地魚を使用した料理に舌鼓を打ちました。料理は、前菜（リパリーゼをポレンタにのせて・地魚のカルピオーネ）、スープ（ズッパディペッシェ）、メイン（1mの巨大パエリア）で、料理提供の際にその料理に使った地魚について実物を示しながら紹介があり、おいしく勉強になるランチになりました。



ヒメアマエビ

錦江湾のとんとこ網で最もたくさんとれる甘味ナンバーワンの小さなエビです。

カツオ

あっさりとした春の「^{のほ}上りがつお」、脂ののった秋の「^{くさ}下りがつお」、2つの味が楽しめます。お腹のしま模様は生きているときにはありません。

ヘダイ

日本に十数種しかない“本物のタイ”の中の1種。顔が丸く、体には茶褐色の線が走ります。秋から冬が旬のとてもおいしい白身の魚です。

こんな地魚知っていますか？

「100人でいただきます! in魚市場」で使用された地魚



ナミクダヒゲエビ

錦江湾深海底の主演。“世界でここだけ”のナミクダヒゲエビを抜きに鹿児島島の海の幸は語れません。やわらかい食感と甘味が特徴です。

ヒゲナガエビ

今や「たかえび」という名で有名になった深海性のエビです。きれいなピンク色の体にはうぶ毛が生えているので、肌触りがざらざらしています。

オオウチワエビ

平べったい体をした、イセエビやセミエビの仲間です。県内では志布志湾や錦江湾などで多く捕られています。

マルヒウチダイ

錦江湾で捕れるユニークな顔のおいしい深海魚ですが、ほとんど知られていません。

ウツカリカサゴ

縁どりのある白い斑紋^{はんもん}が背中まで散らばるのが特徴です。カサゴとは別種ですがウツカリしているとカサゴと見間違えてしまいます。

ソデイカ

体重が10キロ以上の超大型のイカで、鹿児島では「だいおういか」。

※とんとこ網…錦江湾で行われている伝統的な底曳網(そこびきあみ)漁業のこと。

かごしまの地魚を食べよう！

かごしま地魚祭を開催

開催期間：1月16日（金）～2月15日（日）

ソデイカ・カツオ・タルメ・ホタの中から、1魚種以上を使って料理の提供をします。

「再発見！かごしまの地魚と出逢う会」や「100人でいただきます！in魚市場」などを通じて、鹿児島島の地魚を活用したい外食産業・飲食店などと産地市場がタイアップした「かごしま地魚祭」が開催されます。

鹿児島地域

- 廻る寿司めっけもん 鹿児島中央駅店
- 廻る寿司めっけもん 天文館店
- 廻る寿司めっけもん ドルフィンポート店
- 廻る寿司めっけもん 城西店
- 廻る寿司めっけもん 皇徳寺店
- 和処 めっけもん
- 炭火炙り 炉の蔵
- ふく福 荒田本店
- ふく福 中山店
- ふく福 ベイサイド店
- ふく福 セツ島店
- ふく福 吉野店
- ふく福 伊集院店
- 寿しまどか アミュプラザ鹿児島店
- 寿しまどか 天文館タカプラ店
- 寿しまどか 騎射場店
- 寿しまどか 武岡ピュアタウン店
- 寿しまどか 原良店
- 寿しまどか 伊敷ニュータウン店
- 寿しまどか 与次郎グルメモード店
- 寿しまどか 紫原店
- 寿しまどか 中山店
- 寿しまどか 東開店
- 寿しまどか 卸本町店
- 寿しまどか 慈眼寺店
- 寿しまどか 吉野店
- 寿しまどか 伊集院店
- 寿し清か フレスポジャングルパーク店
- 喜鶴寿司本店
- 喜鶴寿司鹿児島中央ターミナル店
- 喜鶴寿司山形屋店
- 黒豚しゃぶ鍋・ぞうすいの店 八幡
- 居酒屋 GAORYU 高柳

- かごしまさかな酒場 半魚人
- 魚処 魚福
- まんまるや 騎射場
- まんまるや 甲南
- イタリアン居酒屋 uociao うおちゃお
- ristorantinollCipresso イル・チプレッソ
- 貴らく宴
- 薩摩Dining 酒楽
- 味の四季
- 御馳走亭 かわかみ
- ゆっくり居酒屋 ごじのね
- 創作郷土料理 天文館 千扇
- さつまブランドしゃぶしゃぶ 梅屋
- 呑処 我楽
- Spain bar EL MARINO エルマリノ
- 有限会社 寿司孝
- mottina モッティーナ
- Dymanche ディマンチェ

北薩地域

- ふく福 出水店
- ふく福 川内店
- 寿しまどか 阿久根店
- ふぁみり庵はいから亭・寿しまどか 川内店
- ふぁみり庵はいから亭・寿しまどか 出水店
- グラッチェ・マキ・あんころ
- 魚串三味じんじん亭

南薩地域

- ふく福 加世田店
- 寿しまどか 加世田店
- ふぁみり庵はいから亭・寿しまどか 指宿店
- ふぁみり庵はいから亭・寿しまどか 枕崎店

- さつま亭
- 枕崎お魚センター

姪良・伊佐地域

- 廻る寿司めっけもん 国分店
- ふく福 加治木店
- ふく福 国分店
- ふく福 鹿児島空港店
- 寿しまどか 国分広瀬店
- 寿しまどか コープ国分店
- ふぁみり庵はいから亭・寿しまどか 大口店
- あいら寿司
- 炭火焼き 絆里(旧. 大安)

大隅地域

- ふく福 鹿屋店
- ふぁみり庵はいから亭・寿しまどか 垂水店
- ふぁみり庵はいから亭・寿しまどか 札元店

※開催店舗の並びについては順不同です。



ぜひ、お越しください

お問い合わせ：鹿児島県商工労働水産部水産振興課（鹿児島島の地魚魅力再発見事業） ☎099 (286) 3435

楽しい♪

おいしい!

かごしまの魚を知って、食べて、楽しんでもらうために。

親子さかな市場探検隊

「いお・かごしま」魚食普及拡大推進協議会では、毎年、夏休みに小学生の親子を対象に「親子さかな市場探検隊」を開催しています。市場の仕組みや役割への理解を深め、子どもたちから水産物に親んでもらうきっかけにすることが目的です。

市場では、普段見ることができないセリの様子やさまざまな種類の魚を見学し、そのあと模擬セリやマイナス20度を体感する冷凍庫体験などがあります。

その他、模擬セリでセリ落とした魚を実際にさばいて、試食します。自分たちが普段の生活で、おいしくいただくまでの一連の流れを学ぶ貴重な体験です。



魚のさばき方体験



市場見学



試食体験



模擬セリ体験



LESSON

おさかな料理教室

「いお・かごしま」魚食普及拡大推進協議会では、魚のさばき方や魚料理を学ぶ料理教室を開催しています。
さばき方を習得し、その魚の料理方法も覚えられます。扱い慣れない魚も、さばき方がわかると本日の献立になるかも。

魚の七変化

魚介類は調理の仕方も実にさまざまです。おいしくいただきます。

- 炒 さつと炒めて食感も楽しめます。
- 煮 味が染みこんで、出汁がでて、ほっこりやさしい。
- 漬 味噌や醤油。じっくり漬けることで奥深い味を引き出します。
- 生 載せても、巻いてもよし。魚介類の醍醐味。
- 蒸 魚をおろすのが苦手な方には蒸し料理がおすすめ。
- 焼 直火でじっくり焼いてお焦げも香ばしく。
- 揚 カリッと揚げて、中はジューシーに仕上げましょう。

問い合わせ先 ☎099 (223) 0310

「いお・かごしま」魚食普及拡大推進協議会

地魚を使って簡単おいしいレシピ

カンパチのカラフル野菜のマリネ



- ① オリーブオイル以外のマリネ液の材料をボウルに入れよく混ぜる。さらにオリーブオイルをいれよく混ぜる。
- ② パプリカを約1分ゆで適当な大きさにカット、すぐにマリネ液に漬け冷蔵庫で10分冷やす。
- ③ 刺身を食べやすい大きさにカットし軽く塩こしょうしてからマリネ液に絡め、皿に盛り半分にかットしたプチトマトを飾る。



材料(1人分)

刺身 5枚(縦に1/2カットしたもの)
パプリカ(黄、オレンジ、赤) 各1/4個
プチトマト 4個

[マリネ液](4人分)
黒酢 80ml(米酢、ワインビネガーでも可)
塩 小さじ4/5
こしょう 適宜
レモン汁 大さじ1・1/3
オリーブオイル 大さじ2・2/3

ぶりカツ



材料(1人分)

ブリの刺身 適量
下味 しょう油 2：みりん 1

- ① ぶりを【しょう油・みりん】に約1時間漬け込む。
- ② 【小麦粉・卵・パン粉】を付けて揚げる。