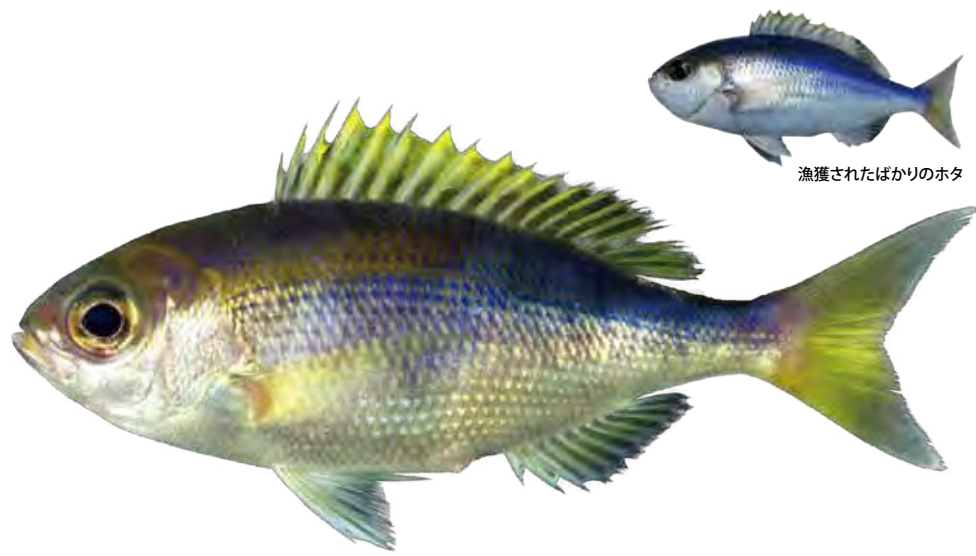




漁獲されたばかりのホタ

ホタ

「アオダイ」

特 徴

100m以深に生息している。
最大50cm、2kg程度になるが、漁獲されるものは30cm、1kg程度のもが多い。
死後色がくすんでしまうが、生きているものはアオダイの名にふさわしく背中が真っ青である。(画像参照)

旬の時期
(1月～12月)



● とても美味しい ● 美味しい

漁 法 釣 り

奄美群島に
生息する

ホタ
の仲間



奄美群島での呼び方
キホタ 和名
ウメイロ

奄美群島での呼び方	
奄美大島北部	ホタ ウンギルマツ、オミ
奄美大島南部	ホタ ウンギルマツ、オマツ
喜界島	ホタ ウンギルマツ、イヤンマツ
徳之島	ホタ ウンギルマツ、シチューマツ
沖永良部島	インゲルマツ、イーグルマツ
与論島	ホタ ウンギルマツ、オオチャ、オミ
	ホタ ウンギルマツ、オミ、オミマツ



アカマツ

「ハマダイ」

特 徴

200m以上の深海に生息し、最大1mを超えるフエダイ科最大の魚。
漁獲されるものは40cm～80cm、1.5kg～7kg程度のもが多い。
刺身だけでなく、鮮やかな赤い皮目を活かした煮つけや焼きなどどんな料理でも美味しい。
周年漁獲され、奄美群島を代表する高級魚として珍重されている。

旬の時期
(1月～12月)



● とても美味しい ● 美味しい

漁 法 釣 り

奄美群島に
生息する

アカマツ
の仲間



奄美群島での呼び方
ギンマツ、クチグル



和名
オオグチイシチビキ 奄美群島での呼び方
ドンコ 和名
ハチジョウアカムツ

奄美群島での呼び方	
奄美大島北部	アカマツ、チビキ、スーナガマツ
奄美大島南部	アカマツ、チビキ、アハマティ
喜界島	アカマツ、チビキ、シユナガリ、ドウナガリ
徳之島	アカマツ、アカマツ、チビキ
沖永良部島	アカマツ
与論島	バナナガ、マーマチ、アカマツ

島の魚のレシピ

ホタとジャガイモの ガレット仕立て

ホタとジャガイモの新食感!

材 料

ホタ	切身 10g×5
ジャガイモ	1 個 (大物)
塩	適量
コショウ	適量
オリーブオイル	小さじ 4

ソース

マヨネーズ	大さじ 1 と 1/2
生クリーム	大さじ 1
一味唐辛子	少々

作り方

※1人前の分量で焼く

- ホタを1口大の薄切りにする
- ジャガイモの皮を剥き、細めのせん切りにしてボウルに入れ、①も入れ、塩、コショウをして手で混ぜ合わせる。ジャガイモがしんなりしてきたら混ぜ終わったサイン。
- フライパンにオリーブオイル小さじ2程度を温め②を加え、フライ返しで丸い形に整える。火加減は弱火。フライ返しで軽く押さえながら焼き始め、均等に焼き色をつけるためにフライパンをゆすって位置を変える。
- 片面がキツネ色に焼けたらひっくり返し裏面も同様に焼く。ひっくり返すのが難しい場合は、一度お皿に移してフライパンに戻して焼く。両面焼き上がった皿に盛る。
- ソース材料を混ぜ、添える。



#奄美群島の魚と料理
#喜界島 #ホタ
#アオダイ など

ハッシュタグ#を付けて
SNSに投稿してね!



島の魚のレシピ

アカマツのカルパッチョ

刺身をオシャレに
カルパッチョにして食べよう!

材 料

アカマツ	120g
好みの野菜	適量

A

オリーブオイル	大さじ 2
味噌	小さじ 2
レモン	1/4 個
ニンニク	1 片
塩	1 つまみ
ブラックペッパー	少々

※生のレモンがない場合は、
ポッカレモンなどで代用可能

作り方

- アカマツは5mmぐらいの薄切りにする。
- 好みの野菜を水にさらし、水を切り皿に盛る。
- Aをボウルなどで混ぜる。
- ②にアカマツを盛りつけてAをかける。お好みでパルメザンチーズをかけてもOK。



#奄美群島の魚と料理
#奄美大島 #アカマツ
#ハマダイ など

ハッシュタグ#を付けて
SNSに投稿してね!





特 徴

胴長1m、10kgに成長する大型のイカ。
イカは基本的に約1年しか生きないので、1年でそこまで大きく成長すると考えられている。
夜間は深度100m付近まで浮上するが、日中は400m付近に生息している。
冷凍で流通し、甘くて柔らかい身は刺身や寿司ネタとして愛されている。

旬の時期
(1月～12月)



漁 法

ソデイカ
旗流し漁

奄美群島に
生息する

イカ
の仲間



奄美群島での呼び方
ミズイカ

和名
アオリイカ



奄美群島での呼び方

奄美大島北部	ソデイカ
奄美大島南部	ソデイカ
喜界島	ソデイカ
徳之島	ソデイカ
沖永良部島	ソデイカ
与論島	ソデイカ、アンマイイチャ

島の魚のレシピ

ソデイカと青菜の中華炒め

中華アレンジで、
ソデイカの食感を味わおう！

材 料

2人分

ソデイカ 180g
青菜 1袋
ホウレン草や
チンゲン草など

水 300cc
A ガラスープの素 小さじ1
味の素 小さじ1/2
塩 小さじ1/2
コショウ 少々

しょうゆ 少々
ゴマ油 少々
片栗粉 適量

作り方

- ① ソデイカを4cmぐらいの短冊切りにし、青菜は4cmぐらいのざく切りにする。ソデイカ → 青菜の茎の順で炒める。
- ② Aを混ぜて鍋に加え、青菜の葉を入れる。
- ③ しょうゆを2～3滴たらし、水溶き片栗粉でトロみをつける。
- ④ 最後にゴマ油を少々入れ、軽く混ぜたら完成。



#奄美群島の魚と料理
#与論島
#ソデイカ など

ハッシュタグ#を付けて
SNSに投稿してね！



奄美群島での呼び方
イナゴマツ

和名
ヒメダイ

奄美群島での呼び方
シロマツ

和名
ナガサキフェダイ

奄美群島での呼び方
シロマツ

和名
オオヒメ

奄美群島での呼び方
クロマツ

和名
クロムツ

奄美群島での呼び方
アオマツ

和名
アオチビキ



アカエビ

「カノコイセエビ」

奄美群島での呼び方

奄美大島北部	アカエビ
奄美大島南部	アカエビ
喜界島	アカエビ
徳之島	アカエビ
沖永良部島	アカエビ
与論島	イビ

特徴

一般に漁獲されるものは25cm～50cm、300g～800g程度のものが多い。
いわゆるイセエビとは別種で、南に行くほど本種が多く、奄美群島で漁獲されるものはほぼ本種。イセエビの仲間はどれも高級である。
資源の減少を防ぐため、禁漁期と体長制限が設定されている。

旬の時期
(1月～12月)



●とても美味しい ●美味しい

漁法

潜り
刺し網

奄美群島に
生息する
エビ
の仲間



奄美群島での呼び方
アオエビ

和名
シマイセエビ



奄美群島での呼び方
アカテゴサ

和名
セミエビ



奄美群島での呼び方
アサヒガニ

和名
アサヒガニ

島の魚のレシピ

エビ汁

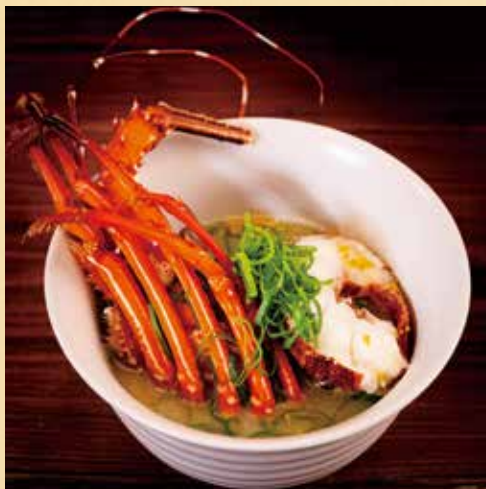
おろししょうがを入れることで
アカエビの旨味が引き立つ!

材料 2人分

アカエビ	1尾
水	300cc
白だし(市販)	少々
味噌	適量
しょうが	少々
ネギ	適量

作り方

- ①アカエビは、縦半分に割って、頭と身を分け4等分にする。
- ②①の頭部分と水を火にかけ、だしを取る。
- ③②の鍋の火を止め、味噌と白だしで味を整える。
- ④③の鍋を火にかけ、アカエビの身を入れ、仕上げにおろししょうがを入れる。ネギをかけ出来上がり。



#奄美群島の魚と料理
#奄美大島 #アカエビ
#カノコイセエビ など

ハッシュタグ#を付けて
SNSに投稿してね!



シマダコ

「ワモンダコ」

奄美群島での呼び方

奄美大島北部	シマダコ、タコ
奄美大島南部	シマダコ、タコ
喜界島	シマダコ、タコ
徳之島	シマダコ、タコ
沖永良部島	シマダコ、タコ
与論島	タフウ

特徴

奄美群島で最も一般的なタコ。
漁獲されるのは50cm～1m、1kg～3kg程度のものが多いが、1mを超える大型のものもある。
奄美群島では一般的にシマダコと呼ばれているが、足の長いシマダコ(スガリ)とは別種。

旬の時期
(1月～12月)



●とても美味しい ●美味しい

漁法

潜り

奄美群島に
生息する
タコ
の仲間



奄美群島での呼び方
スガリ

和名
シマダコ

島の魚のレシピ

タコアボ

冷蔵で2～3日タコを漬けておくと
おくと味に深みが出ます!

材料 2人分

茹でダコ(足)	1本
アボカド	1/4個分
酢	少々
大葉	1枚

作り方

- ①茹でダコを1cm～2cm程度のブツ切りにする。
- ②Aをボウルで混ぜ、①と和える。
- ③アボカドも1cm～2cm程度の乱切りにし、酢を回しかけて色止めしておく。
- ④お皿に②と③を盛って、仕上げに大葉のせん切りを散らして完成。

めんつゆ	100cc
0倍希釈のもの	
ラー油	少々
いりゴマ	適量



#奄美群島の魚と料理
#沖永良部島
#シマダコ
#ワモンダコ など

ハッシュタグ#を付けて
SNSに投稿してね!





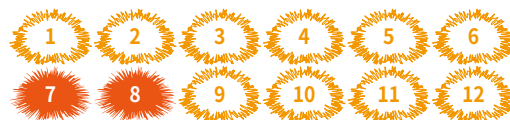
シラヒゲウニ

【シラヒゲウニ】

特徴

最大10cm程度になる大型のウニ。
トゲの先端が白く、名前のとおり白い髭のように見え、固体によって異なる橙や緑の殻が美しい。
かつては島の夏の風物詩として親しまれていたが、激減し今では幻のウニとなってしまった。群島内各地でシラヒゲウニの資源を回復させる取り組みが進められている。

旬の時期
(1月～12月)



● とても美味しい ● 美味しい



稚ウニ育成施設



稚ウニ

漁法

潜り

奄美群島での呼び方

奄美大島北部	シラヒゲウニ、ガシチ
奄美大島南部	シラヒゲウニ
喜界島	シラヒゲウニ
徳之島	シラヒゲウニ
沖永良部島	シラヒゲウニ
与論島	シラヒゲウニ、ハチチ



表面を磨いたヤコウガイ



ヤコウガイ

【ヤコウガイ】

特徴

最大殻長20cm、2kgに達する大型の貝。
漁獲されるのは15cm、1kg程度のものが多い。
貝殻に厚い真珠層を持つことから昔から螺鈿(らでん)細工の材料としても利用されてきた(画像参照)。

旬の時期
(1月～12月)



● とても美味しい ● 美味しい

漁法

潜り

奄美群島に
生息する
貝の仲間



奄美群島での呼び方

トピンニャ、テラダ

和名

マガキガイ

奄美群島での呼び方

奄美大島北部	ヤコウガイ、ヤクガイ
奄美大島南部	ヤコウガイ
喜界島	ヤコウガイ
徳之島	ヤコウガイ
沖永良部島	ヤコウガイ
与論島	ヤコウガイ、ヤクゲー

島の魚のレシピ

シラヒゲウニのパスタ

貴重なシラヒゲウニを
贅沢なパスタにアレンジ!

材料 2人分

シラヒゲウニ	160g
ニンニク	小さじ 1/2
白ワイン	50cc
トマト水煮	大さじ 2
生クリーム	20cc(乳脂肪分の高いもの)
塩	少々
コショウ	少々
パスタ	160g
無塩バター	小さじ 2
パセリ	少々
オリーブオイル	適量

作り方

- フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたニンニクを入れ弱火にかけ、薄く色がつくまで炒める。
- ①に手で潰したトマトの水煮を加え混ぜる。
- ②に白ワインを加え、フライパンをゆすりながら水分をとばすように煮詰める。
- ③に生クリームを加え、フライパンをゆすりながら弱火で2/3ぐらいになるまで煮詰め、塩、コショウで味を整える(ウニに塩分があるので塩ひかえめに)。
- ④にスプーンで潰したウニを加え、茹で上げたパスタとあえる。仕上げに無塩バターを加えあえる。
※ウニによってソースが硬くなる場合は、少量の水でのばす。
皿に盛り付け、パセリをふりかけ完成。



#奄美群島の魚と料理
#奄美大島
#シラヒゲウニ など

ハッシュタグ#を付けて
SNSに投稿してね!



島の魚のレシピ

ヤコウガイの ガーリックバター焼き

家族でワイワイ楽しく、
ヤコウガイの楽しいアレンジ!

材料 2人分

ヤコウガイ	160g
無塩バター	100g
タマネギ	10g
ニンニク	2片
パセリ(葉の部分)	25g
塩	小さじ 1/2

たこ焼き器

※たこ焼き器なければ
フライパンで炒めて可

※お好みでバゲットを添えて
お召し上がりください。

作り方

- 無塩バターを常温にもどし、野菜をみじん切りにする。
- バターをクリーム状になるまで混ぜ、残りのガーリックバターの材料を混ぜる。
- パセリの緑色が全体に行きわたれば出来上がり。
フードプロセッサーがあれば全材料を入れて混ぜても可。
- たこ焼き器に一口大に切ったヤコウガイを入れ、ガーリックバターをのせ、ツツツとしたら食べごろ。
余ったガーリックバターはラップにくるんで約1ヶ月ほど冷凍保存可能。



#奄美群島の魚と料理
#徳之島
#ヤコウガイ など

ハッシュタグ#を付けて
SNSに投稿してね!



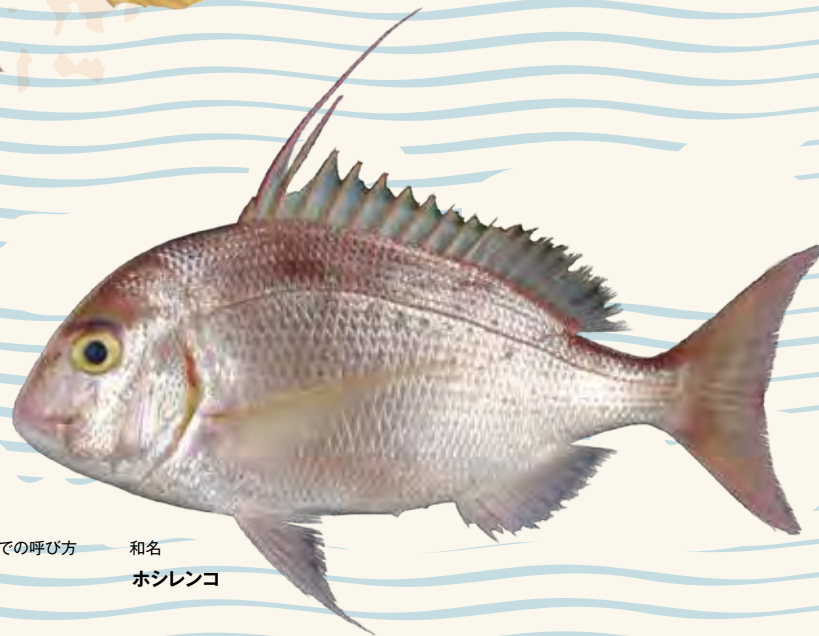
その他の
奄美群島の
魚たち



奄美群島での呼び方
サンバラダイ 和名
センネンダイ



奄美群島での呼び方
ガブ 和名
アマミフェフキ



奄美群島での呼び方
レンコ 和名
ホシレンコ



奄美群島での呼び方
ハースビ 和名
ヒメフエダイ



特 徴

名前はオキナワモズクであるが、日本で食べられているモズクのほとんどが本種。
一般的に塩蔵や酢の物としての販売が多いが、奄美群島でも盛んに養殖されているため収穫の時期には生のものが手に入る。

旬の時期
(1月～12月)



● とても美味しい ● 美味しい

漁 法

養 殖

奄美群島に
生息する
海藻
の仲間



奄美群島での呼び方
アオサ 和名
ヒトエグサ



奄美群島での呼び方
ウミブドウ 和名
クビレヅタ

島の魚のレシピ

もずくソーメン

もずくとソーメンの
相性バツグン!!

材 料

2人分

生もずく	100g
ソーメン	1 束
卵	1 個
キュウリ	1/3 本
大葉	2 枚
ミニトマト	2 個
めんつゆ	適量

作り方

- ① 生もずくはさっと茹でる。取り上げたら水で冷ましてザルに取り上げておく。
- ② ソーメンは茹でてザルに取り上げておく。
- ③ 卵は味をつけないで薄焼き卵にして錦糸卵にする。
- ④ キュウリをせん切りにする。
- ⑤ 大葉をせん切りにする。
- ⑥ ソーメンの器にもずくとソーメンを入れて水を注ぎ氷を浮かべる。
- ⑦ 器に錦糸卵、キュウリ、大葉、ミニトマトを盛る。



#奄美群島の魚と料理
#奄美大島 #モズク
#オキナワモズク など

ハッシュタグ#を付けて
SNSに投稿してね!



その他の
奄美群島の
魚たち



奄美群島での呼び方
ナポレオンフィッシュ

和名
メガネモチノウオ



奄美群島での呼び方
タマン

和名
ハマフエフキ



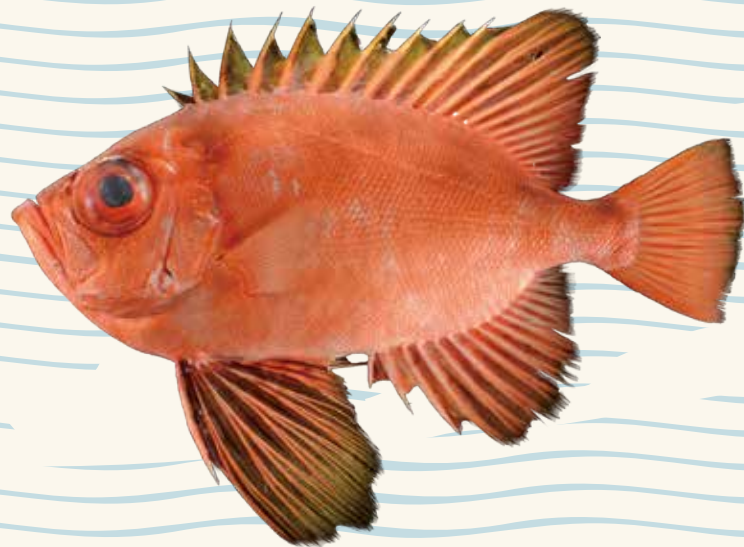
奄美群島での呼び方
タバネバリ

和名
ツチホゼリ



奄美群島での呼び方
ヒラキンメ

和名
ナンヨウキンメ



奄美群島での呼び方
アカメ

和名
チカメキントキ



奄美群島での呼び方
クルマエビ

和名
クルマエビ



奄美群島での呼び方
コデ

和名
アジアコショウダイ



奄美群島での呼び方
タチウオ

和名
オキナワオオタチ



奄美群島での呼び方
タルメ

和名
メダイ

旬の時期早見表

● とても美味しい

● 美味しい

P 1



シビ

【和名：キハダ】



P 9



アカマツ

【和名：ハマダイ】



P 2



カツオ

【和名：カツオ】



P 10



ホタ

【和名：アオダイ】



P 3



マンビキ

【和名：シイラ】



P 12



ソデイカ

【和名：ソデイカ】



P 4



カブクヤ

【和名：タカサゴ】



P 13



シマダコ

【和名：ワモンダコ】



P 5



ヒキ

【和名：スズメダイ】



P 14



アカエイ

【和名：カノコイセエイ】



P 6



エラブチ

【和名：ナンヨウブダイ】



P 15



ヤコウガイ

【和名：ヤコウガイ】



P 7



ソージ

【和名：カンパチ】



P 16



シラヒゲウニ

【和名：シラヒゲウニ】



P 8



ハージン

【和名：スジアラ】



P 17



モズク

【和名：オキナワモズク】

