

# こんなにあるよ! 出雲市の漁港

- 市管理漁港
- 県管理漁港

出雲市には106kmの長い海岸線があって各地に漁港があります。それぞれの漁港で水揚げされた魚介類が、市場を通して、私たちの食卓にあがります。



## 出雲の海 魅力発信事業

発行 者: 出雲市役所 農林水産部 水産振興課  
〒693-8530 島根県出雲市今市町70  
TEL:0853-21-6795 FAX:0853-21-6374  
Mail:suisan@city.izumo.shimane.jp

発行 日: 令和4年3月

## 出雲の海 魅力発信!



見て、  
知って、

食べて おいしい

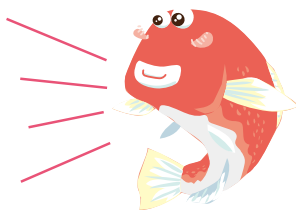
出雲のお魚!



出雲の海 魅力発信事業

出雲市水産振興課

# 季節でみる 出雲のお魚図鑑



出雲市で獲られる魚、どれだけ知っていますか？  
春夏秋冬いろいろな種類の魚たちが獲られています。  
魚介類には、体に良い栄養がたくさん含まれています。  
旬の魚をおいしく食べて、健康で楽しい生活を送りましょう！



まだい

旬の時期  
春



## 特徴

魚の王様と言えばマダイ。白身の魚で、桜の咲く頃は、鮮やかで美しい色になることから「桜鯛」と呼ばれ、産卵のために栄養を蓄えていることから、特においしくなります。刺身、塩焼き、鯛飯などで食べられています。

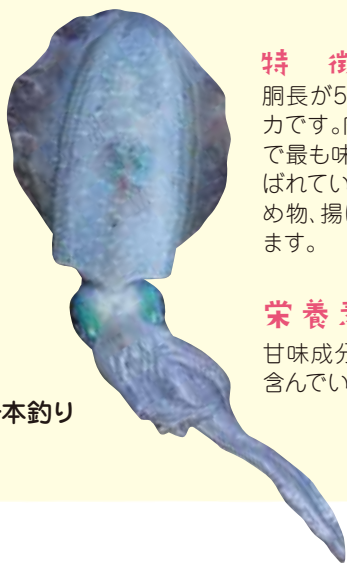
## 栄養素

旨み成分であるイノシン酸が多く含まれています。また、良質のたんぱく質を豊富に含んでいて新陳代謝が活発になるといわれています。

主な漁業 定置網、一本釣り

あおりいか

旬の時期  
春



主な漁業 定置網、一本釣り

## 特徴

胴長が50cmを超えることもある大型のイカです。肉が厚くて甘みがあり、イカ類の中で最も味が良いことから、「イカの王様」と呼ばれています。刺身、寿司ネタはもちろん、炒め物、揚げ物、一夜干しなどで食べられています。

## 栄養素

甘味成分のもとである遊離アミノ酸を多く含んでいます。

## 特徴

大きく飛び出しそうな目が特徴で、漢字では「目張」とも書きます。メバルは種類が多く、沿岸に生息するアカメバルやクロメバル、水深150m程度の沖合に生息するウスメバル(オキメバル)などがあります。いずれも岩礁域に生息し、体長30cm程度に成長します。脂肪が少なく適度な弾力がある淡泊な白身魚です。煮つけのほか、刺身、唐揚げなどで食べられています。

## 栄養素

良質なたんぱく質を多く含んでいて、低カロリーで消化も良く、ダイエット中の人におすすめです。

旬の時期  
春

めばる



主な漁業 一本釣り

## 特徴

沿岸部の岩礁域に生息する一年生の海藻です。初夏に芽カブから放出された胞子が岩などに定着し、冬から春にかけて収穫できるサイズに育ちます。生のワカメは鮮度が落ちやすいため、「板ワカメ」などに加工されます。生のワカメは、お湯に通すと、茶色から鮮やかな緑色に変わり、香りも引き立ちます。葉の部分は、味噌汁や酢の物、しゃぶしゃぶで、茎の部分は佃煮やきんぴらで食べてもおいしいですよ。

わかめ

旬の時期  
春

## 栄養素

栄養豊富なワカメは、低カロリーでビタミンも豊富。ダイエットに、健康増進にも効果があるため毎日でも食べたいですね。

主な漁業  
採介藻、養殖



## 季節でみる出雲のお魚図鑑

旬の時期

春 夏



あじ

### 特徴

「味がよいかからアジと名付けられた」といわれており、とてもおいしい魚です。春から夏にかけては、特に脂が乗り、おいしくなります。刺身、塩焼き、干物、フライ、なめろうなど、いろいろな料理で食べることができます。サイズの小さいものは、骨までおいしく食べることができる唐揚げや南蛮漬けがおすすめです。

### 栄養素

血液をサラサラにしてくれるEPAや脳の発育を促進させるDHAが多く含まれています。

主な漁業 定置網

とびうお

旬の時期

夏



### 特徴

春から夏にかけて北上する魚で、島根県では夏を告げる魚として親しまれています。県内で広く漁獲されており、平成元年には県の魚に選定されました。

練り物や出汁の材料として利用されることが多く、すり身を使った「あご野焼き」は絶品ですが、新鮮なものは刺身でも、フライなどでも食べられています。

### 栄養素

ビタミンB6とナイアシンが多く含まれていて、脂質がほとんどないため、ダイエット、美肌効果などの効果が期待されます。

主な漁業 定置網



旬の時期

夏



いさき

### 特徴

初夏から夏にかけて産卵期を迎え、脂が乗って最もおいしくなります。この頃のイサキは「梅雨イサキ」と言われています。また、背びれが、にわたりのトサカのように見えることから漢字で「鷄魚」とも書きます。大きさは30cmから50cm程度になります。刺身や塩焼き、ムニエル、煮つけなどで食べられています。

### 栄養素

ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいて、白身魚としてはEPAやDHAも多く含んでいます。

主な漁業 定置網、一本釣り

さざえ

旬の時期

夏



あわび

旬の時期

夏



### 特徴

沿岸の岩礁域に生息している巻貝の仲間です。海藻を食べて育ち、生後5年で殻長10~15cmに成長します。巻貝の中で最もおいしいといわれ、高級食材として知られています。刺身や酒蒸し、バター焼きなどで食べられています。

近年、アワビの資源量が減少傾向にあることから、漁業者は、稚貝(=幼い小さな貝)の放流を行い、資源の保護に取り組んでいます。

### 栄養素

良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいるため、疲労回復や滋養強壮の効果が期待されます。

主な漁業 採介藻

### 特徴

大型の巻貝で、沿岸の岩礁域に生息しています。海藻を食べて育ち、生後3年で殻長8cmに成長します。貝殻から伸びる角状の突起は、波で流されないように発達したといわれ、波の穏やかな場所には突起のないものもいます。

殻のまま焼いたサザエに、醤油などで味付けした「つぼ焼き」は、代表的なサザエ料理です。そのほか、刺身や炊き込みご飯などで食べられています。

### 栄養素

コレステロールを下げる効果のあるタウリンや免疫力を向上させるアルギニンを多く含んでいます。

主な漁業 採介藻

# 季節でみる出雲のお魚図鑑

旬の時期 **夏** **秋**



あまだい

## 特徴

赤身がかかった色と、つぶらな瞳で見た目がとてもきれいな魚です。名前の由来は、身に甘みがあるからといわれるほか、横顔が頬髭をした尼僧に似ているからともいわれています。海底に穴を掘って巣を作ります。特に小伊津地区の延縄漁で漁獲されるアカアマダイは、「小伊津アマダイ」というブランド名で出荷され、高級魚として扱われています。味噌漬けや、一夜干しなどに加工されることが多いですが、新鮮なものは、刺身や塩焼きが絶品です。

## 栄養素

脂質が少なくカロリーも低い。肉質も柔らかくて体にやさしい魚です。

## 主な漁業

一本釣り、延縄

旬の時期

**秋** **冬**

さば



## 特徴

全国どこでも獲れる大衆魚です。栄養価が高いことから、「青魚の王様」といわれています。味噌煮や煮つけ、塩さば、さば寿司などおいしい食べ方がたくさんあります。

## 栄養素

ビタミンB群やたんぱく質、脂質などを豊富に含んでいます。特に脂質は、血液をサラサラにしてくれるEPAや脳の発育を促進させるDHAが多く含まれていて、青魚の中でも群を抜いています。

主な漁業 定置網

かれい



## 栄養素

良質なたんぱく質を多く含んでいて、脂質が少なく低カロリー。コラーゲンも多く含むので美肌効果も期待できます。

主な漁業  
底曳網

秋

あき

旬の時期

**秋** **冬**

## 特徴

普段は、海底の砂や泥の中に目だけを出して潜り、あまり動きませんが、餌となるエビやゴカイなどが目の前に近寄ると泳いで捕食します。出雲市では、ソウハチガレイ(別名エテガレイ)、ムシガレイ(別名ミズガレイ)、また、かつては幻ともいわれたヤナギムシガレイ(別名ササガレイ)などが水揚げされます。煮付けや唐揚げ、干物などで食べられています。

にぎす



## 特徴

体は細長く円筒形をしており、大きな目が特徴です。キスに似ていることからその名前がついたと言われています。地域によっては、「沖ギス」、「沖イワシ」とも呼ばれます。水深100mから400mの沖合の海底に生息しています。身は柔らかく、鮮度が落ちるのが早いことから、多くは干物に加工されますが、市内では鮮魚で購入することができます。干物、煮つけ、フライのほか、ミンチにしてハンバーグやつみれ汁などで食べられています。

## 栄養素

良質なたんぱく質やビタミンをバランスよく含む栄養豊富な魚です。

主な漁業 底曳網

旬の時期 **秋** **冬**

けんさきいか



旬の時期

**夏** **秋**

## 特徴

山陰地方では「シロイカ」、「マイカ」とも呼ばれる高級イカです。身は柔らかくて甘みが強く、刺身、天ぷら、煮つけ、焼き物など、いろいろな料理で食べられています。

## 栄養素

甘味成分のもとである遊離アミノ酸の含有量が多いイカです。

主な漁業 定置網、イカ釣り

# 季節でみる出雲のお魚図鑑

旬の時期 **冬**



ぶり

## 特徴

ブリは成長するにつれて名前が変わる出世魚で、ワカナ⇒ハマチ⇒マルゴ⇒ブリと呼び名が変わります。冬に栄養を蓄えて脂が乗ったものを「寒ブリ」といい、10kgを超えるような大型のものもいます。大社地域の若手漁師を中心に、釣り上げた船の上で「神経締め」の処理をして旨味を高めた寒ブリを、「大社御縁鯛(たいしゃごえんぶり)」としてブランド化する取り組みが行われています。刺身や、照り焼き、ブリ大根、ブリしゃぶなどで食べられています。

## 栄養素

生活習慣病の予防などに効果のあるEPAやDHAが多く含まれます。

主な漁業 一本釣り、定置網

うまづらはぎ

旬の時期 **冬**



## 特徴

出雲市で漁獲されるカワハギ類には、カワハギ、ウスバハギ、ウマツラハギといった種類があります。なかでも漁獲量が最も多いのがウマツラハギです。肉質はフグに似ており、主に煮つけや鍋、唐揚げなどの料理で食べられています。鮮度のよいものは、刺身で食べることもできます。

## 栄養素

脂質が少なく低カロリーなのでダイエット中の人にもおすすめです。

主な漁業 底曳網、定置網

さわら

旬の時期 **春** **冬**



## 特徴

サワラは、成長するにつれ名前が変わる出世魚で、小型のものはサゴシ、3kgを超えるような大型のものをサワラと呼びます。魚へんに春と書いて「鱈(さわら)」と書くので春が旬と思われがちですが、冬に脂が乗りとてもおいしくなります。味噌漬、塩焼きなどいろいろな料理で食べられています。鮮度のよいものは刺身がおすすめです。

## 栄養素

脂が乗った冬は、EPAやDHAが多くなります。

## 主な漁業

定置網、一本釣り

うっぷるいのり

旬の時期 **冬**

※ウップルイノリは標準和名です。



## 特徴

十六島海苔は、出雲市十六島町周辺で採れる岩海苔です。冬の到来とともに岩場に生えはじめ、12月から1月までの短い期間に丁寧に摘みとられます。きめが細かく磯の香りが高いことから、最高級の岩海苔として知られています。正月の雑煮に入れるのが一般的な食べ方です。だし汁と餅だけのシンプルな雑煮に入れると、海苔の風味が引き立ちます。

## 栄養素

ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

主な漁業 採介藻

しじみ (ヤマトシジミ)

旬の時期 **夏** **冬**



## 特徴

宍道湖、神西湖、神戸川で多くとられています。旬の時期は2回あるといわれ、越冬のために栄養を蓄えた1月から3月頃は「寒シジミ」、産卵のため身が肥えた7月前後は「土用シジミ」と呼ばれています。味噌汁で食べるのが一般的ですが、酒蒸しやしじみご飯、しじみラーメンなどで食べられています。

## 栄養素

アラニンやオルニチンなどの栄養素が多く含まれ、肝臓に良いだけでなく、美容にも効果があるといわれています。

主な漁業 シジミ漁

# 出雲で水揚げされるお魚カレンダー

地元で獲れるおいしいお魚。旬の時期に食べると更においしく食べられます。

漁獲時期  
 旬の時期

魚種	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ブリ類	旬	旬	旬	旬								旬
アジ類				旬	旬	旬	旬	旬				
サワラ	旬	旬	旬	旬								旬
サバ類										旬	旬	旬
タイ類				マダイ	マダイ	レンコ	レンコ					
イカ類				アオリイカ	アオリイカ	アオリイカ			ケンサキイカ	ケンサキイカ		
トビウオ類						旬	旬	旬				
カレイ類	旬	旬					底曳休漁				旬	旬
アマダイ類						旬	旬	旬	旬			
イサキ						旬	旬					
シイラ							旬	旬	旬			
カワハギ	旬										旬	旬
アカムツ(のどぐろ)	旬						底曳休漁		旬	旬	旬	旬
ニギス							底曳休漁		旬	旬	旬	旬
メバル			旬	旬	旬							
アワビ							旬	旬	旬		禁漁	
サザエ					禁漁		旬	旬	旬			
ウニ												
海苔	旬	旬										旬
ワカメ			旬	旬	旬							
ヤマトシジミ	旬	旬				旬	旬					
アユ						旬	旬				禁漁	

# 出雲のお魚クッキングレシピ



## わかなの竜田揚げ

### 材料 (2~3人前)

わかな	半身1枚	④	生姜	ひとかけ
片栗粉	大さじ2		にんにく	適量
油	大さじ4~5		醤油	大さじ4
生野菜	適量		酒	大さじ1
(レタス等)				

- ①わかなを三枚におろして骨を取り除き、食べやすい大きさに切ります。
- ②ポウルに④を入れて混ぜ合わせ、切り身を10分ほど漬け込みます。
- ③切り身の水気を切り、片栗粉をまぶします。
- ④フライパンに油を多めに入れ、中火で両面がこんがり色づくまで焼き揚げます。
- ⑤生野菜と一緒に皿に盛り付けます。



## わかなのエスカヴェシュ

### 材料 (4人前)

わかな	切身4枚	④	ポン酢	大さじ4
レタス	1/2個		白ワイン	大さじ3
トマト	1個		粒マスタード	適宜
タマネギ	1個		小麦粉	大さじ1~2
			油	大さじ3~4

- ①わかなを三枚におろして骨を取り除き、切身4枚にします。  
塩コショウをして、小麦粉をまぶします。
- ②野菜を食べやすい大きさに切っておきます。④を混ぜ合わせます。
- ③フライパンに油を多めに入れ、皮面を下にして少し焼いてから蓋をします。返して身の方を焼きます。焼けたら皿に取り出し生野菜を散らします。
- ④フライパンに残った油に④を入れて煮立たせ、魚と野菜に回しかけます。

渡邊水産 常務取締役 お魚だいすき! 渡邊美和子

日本海の新鮮な魚が容易に手に入る出雲。作ってみれば簡単!おいしくて栄養満点な魚料理をご紹介します。お子様と一緒に旬の魚を調理してみましょう。



## のどぐろご飯

### 材料 (4人前)

のどぐろ小	2~3尾	ご飯	2合
しめじ	30~40g	椎茸・舞茸	30~40g
三つ葉	1本	塩	少々
昆布	1枚	酒	大さじ1

①のどぐろを三枚におろし塩をします。頭・中骨をとり分けず。キノコは一口サイズに切ります。

- ②頭・中骨をグリルで焼き、鍋に水500ccと昆布・酒を一緒に入れ火にかけます。沸騰したら弱火にし10分ほど煮だし、塩を入れ味付けします。骨を網でこし、冷ましておきます。
- ③お米を洗い、②でとった出汁でご飯を炊きます。
- ④フライパンに油を入れのどぐろの皮目を下にして中火で焼きます。表面が白っぽくなったら返し、サッと焼いて、お皿に取り出したら、キノコを入れて炒め、塩で味付けします。
- ⑤焼いたのどぐろの身をほぐしたものとキノコを、炊いたご飯に混ぜ込みます。  
ご飯を茶碗によそい、三つ葉をのせてできあがり!

\*ご飯の塩加減はお好みで調節してください。のどぐろの骨でとった出汁は炊き込みに使わず、スープにしてもいいです。



## のどぐろのアクアパッツア

### 材料 (2人前)

きのこ	50g
のどぐろ中	2尾
ニンニク	1片
ミニトマト	10個位
プロッコリー	1/2株
アサリ	1パック
白ワイン	100cc
オリーブオイル	大さじ1
塩・コショウ	少々

- ①のどぐろのエラ・内臓を取り除き水洗いしておきます。アサリも水洗いします。  
ニンニクは縦半分に切り芽を取り除き3・4等分に切ります。ミニトマトはへたを取って大きければ半分に切ります。プロッコリーとキノコは一口サイズに切ります。
- ②のどぐろに塩コショウをします。フライパンにオリーブオイルを入れ、温まったらニンニクを入れ薫りがしてきたら、のどぐろを入れ、軽く焦げ目が付けばOKです。白ワイン・アサリを入れ煮立たせます。
- ③アサリが口を開け始めたら、プロッコリー・ミニトマト・キノコを入れてふたをし10分ほど煮ます。
- ④お皿にもりつけ、お好みでペサリ等を入れてください。

\*白ワインがない時はお酒でもOKです。ワインの量が多いと思う時は、ワインと水を50ccずつ入れてください。



## あなご切身の天ぷら

山陰沖、日本海で獲れるあなごは大きめで身が厚い物が多いです。プリッとした身は旨みがあり、切身に軽く塩をし、焼いて又は「天ぷら」にしてもおいしく頂けます。

**材料** あなご切身3, 4切、小麦粉50g、水80cc  
(材料は目安です、お好みで変更してください)

- ①あなご切身を食べやすい大きさに切ります。
- ②油を中温に温めます。小麦粉を水で溶いておきます。
- ③油が温まったら、あなごに溶いた小麦粉を付け(皮の方には衣をあまり付けずに)皮面を下にゆっくり揚げます。
- ④器に盛り付けてできあがり。  
お好みで塩・塩山椒・レモン等でお召し上がりください。

\*簡単に出来上がります。揚げたてを食べるのが最高です!



## アジのさっぱりオレンジ焼

～オレンジジュースでさっぱりおいしく～

**材料(3～4人前)**

アジ(中サイズ) 4尾	オレンジジュース	100cc
醤油 15～20cc	バター	10g
小麦粉(片栗粉)	適量	

- ①アジの頭を切り落とし、内臓を取り除き水洗いします。その後腹骨を取り除きます。
- ②オレンジジュースと醤油を合わせます。アジを10分ほど漬け、その後水気を切ります。
- ③小麦粉(片栗粉)をまぶします。
- ④フライパンを温め、バターを溶かし魚を入れます。
- ⑤両面に焦げ目がついたら、②の漬け汁を入れ魚に回しかけ照りを付けます。
- ⑥煮汁が少なくなったら、お皿に盛りつけます。

\*アジ以外に、サバ、サワラ、秋サケ、ワカナでもおいしくできます。



## さばの野菜スープ

**材料(4人前)**

さば半身 1枚	水	400cc
じゃがいも 1個	トマトジュース	1缶(190ml)
にんじん 1/2本	片栗粉	大さじ2
玉ねぎ 1/2個	塩	小さじ1
トマト 1～2個	こしょう	少々
きのこ 1パック	パセリ	少々

- ①じゃがいも、にんじん、トマト、きのこを1口サイズに切り、玉ねぎはくし形に切ります。パセリはみじん切りにします。
- ②さばを一口大に切り、塩コショウをして片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでこんがり焼きます。(中まで火が通らなくてもOKです)
- ③鍋に油をひいて玉ねぎを炒めて、しんなりしたら、水を入れます。そこにきのこ以外の野菜をいれて柔らかくなるまで煮ます。
- ④野菜が煮えたらトマトジュースを入れ、一口大に切ったサバとききのこを加え弱火で4～5分煮ます。塩・こしょうで味を整えます。
- ⑤器に盛り付けパセリをのせます。



## アジのちらし寿司

～アジとすし酢の相性ばっちり!～

**材料(4人前)**

アジ 2～3尾	きゅうり	1本
ご飯 3合	ミニトマト	4～5個
卵 1個	すし酢	100cc

- ①アジの頭を切り落として内臓を取り除き、水洗いします。
- ②両面グリル中火で7分ほど焼くか、フライパンにクッキングシートを敷き、片面5, 6分ずつ焼きます。
- ③お皿に移し身をほぐします。
- ④すし酢にほぐした身を10分ほど漬けておきます。この間に錦糸卵とキュウリを千切りにし、ミニトマトを4等分に切っておきます。
- ⑤ご飯をボウルなど大きめの器に入れ、④の酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜます。この時、うちわでご飯を煽ぎあら熱を取ります。
- ⑥ご飯の上にきゅうり、錦糸卵、ミニトマトを飾り、できあがりです。

\*野菜は、お好みで好きなものをどうぞ。粉チーズをふりかけてもおいしいです。





## レンコ鯛の鯛めし

～出汁が良く出ておいしくできます～

### 材料(4～5人前)

レンコ鯛(200～300g)	1尾	塩	小さじ1～1.5杯
お米	3合	醤油	10cc
野菜(三つ葉)	少々		

- ①レンコ鯛はウロコを取り、頭と内臓を取り除き水洗いします。
- ②グリルで焼きます。(両面グリルで約20分ほど)焼き上がった身をほぐし、身とアラ(頭と中骨)に分けます。
- ③鍋に水(炊飯時に使う分量より多め)を入れ、ザル等にアラを入れ煮出します。沸騰後は弱火で5分くらい煮ます。
- ④③で取った出汁を冷まし、炊飯器にお米と出汁と塩、醤油を入れ炊きます。塩加減は、お好みで調整してください。
- ⑤炊きあがったご飯にほぐした身を混ぜます。青みの野菜(三つ葉など)のをのせます。

\*この方法だと骨の心配が無く、小さなお子様にも心配なく召し上がっていただけます。味付けはお好みで塩、醤油を加減してください。野菜などを加え炊き込みご飯にしても美味しいです。



## 沖キスミンチの天ぷら

～ごはんがすすむ沖キスの天ぷら～

### 材料(3～4人前)

沖キスミンチ	200g
塩	3～4g

### 沖キスミンチの作り方

- ①沖キスの頭をおとし、内臓を取り除きます。
- ②水洗い後よく水切りし、ミンサーまたはフードプロセッサーにかけます。フードプロセッサーの場合は5秒程度かき混ぜます。道具がない場合は、包丁でたたき細かくします。

- ①沖キスミンチをすり鉢に入れます。(ボウルでもいいです)
- ②かるく混ぜます。小骨が気になる方はすり鉢ですって下さい。
- ③塩(ミンチの2%弱)を入れよく混ぜます。
- ④バットに厚さ1センチ位平らにのばします。(ラップを敷いておくと後が便利です!)
- ⑤一口サイズに切り分け、中温の油で揚げます。天ぷらが膨らんできたら、揚げたサインです!
- ⑥揚げたてを召し上がれ!

\*豆腐や野菜(玉ねぎやコボウなど)を入れてもおいしくなります。(野菜は炒めてから混ぜてください)  
\*残った場合は野菜と一緒に煮しめ、おでんに入れてもおいしいです。



## レンコ鯛と豆腐の茶巾蒸し

### 材料(4個分)

レンコ鯛	しいたけ 1～2枚	出汁汁(レンコ鯛)2カップ
(200～250g)1尾	にんじん 1/2本	醤油大さじ1 みりん大さじ2
木綿豆腐 1丁	塩 小さじ1	塩 小さじ1
卵 4個		片栗粉 大さじ1

### (タレの材料)

- ①レンコ鯛はウロコを取り、頭と内臓を取り除き水洗いします。
- ②グリルで焼きます。(両面グリルで約20分ほど)焼き上がった身をほぐし、身とアラ(頭と中骨)に分けます。
- ③鍋に水(2カップ強)を入れ、ザル等にアラを入れ煮出します。沸騰後は弱火で5分くらい煮ます。
- ④豆腐を2、3分熱湯で加熱し、その後水切りします。
- ⑤卵を溶きほぐし、しいたけ、にんじんを細切りにします。
- ⑥ボウルに水切りした豆腐を崩して入れ、溶き卵を半分、しいたけ、にんじん、レンコ鯛の身、塩を入れてよく混ぜます。
- ⑦小さめの容器にラップを敷き、残りの溶き卵を4等分します。その上に⑥を4等分に入れます。その後、輪ゴムでラップの口をとめます。
- ⑧蒸し器に入れ、中火で10～15分蒸します。その間にタレを作ります。タレの材料を鍋に入れ煮立て、最後に水で溶いた片栗粉を加え再度煮立たせます。
- ⑨蒸し上がったラップを外し小皿に盛り付け、タレをかけます。

\*中に入れる野菜はお好みで変えてください。蒸し器の代わりに鍋に水を入れ容器を並べてもOKです!



## 沖キスミンチのキーマカレー風

～骨ごと食べられる魚のキーマカレー～

### 材料(3～4人前)

沖キスミンチ	200g	トマトジュース	190g
玉ネギ	100g	カレー粉	30g
ナス	100g	油	大さじ3
豆	100g	醤油、お酢	各5cc

- ①冷凍の沖キスミンチの場合は、冷蔵庫に移し解凍しておきます。(3～4時間)(急ぐ場合は流水解凍にしてください)
- ②野菜を細かく切ります。
- ③鍋に油をいれて、玉ネギがしんなりするまで炒めます。
- ④ナスと沖キスミンチを加えます。  
ナスは少ししんなりするまで、沖キスミンチは色が変わってパラパラになるまで炒めます。
- ⑤豆を加えざっと火が通ったら、トマトジュースを加えて弱火で10分煮込みます。
- ⑥煮汁が少なくなってきたらカレー粉を30gまわし入れ、混ぜ合わせます。  
隠し味で醤油とお酢各5ccを入れ、なじませるためにさっと炒めて、できあがり。

知っておきたい

# 出雲市の漁業



毎日食卓にあがる魚がどうやって獲られているかご存知ですか？  
出雲市内ではいろいろな漁業が行われていますが、その中でも代表的な漁業(漁法)を紹介します。

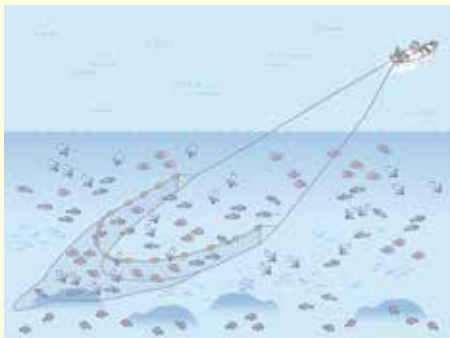
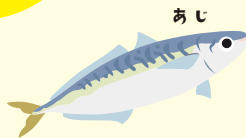


## てい ちあみ 定置網漁業

魚の通り道となる場所に網を仕掛けて魚を獲るのが定置網漁です。魚を探して獲る漁法と違い、魚が泳いでくるのを待つ漁法のため、省エネ漁業とも呼ばれています。

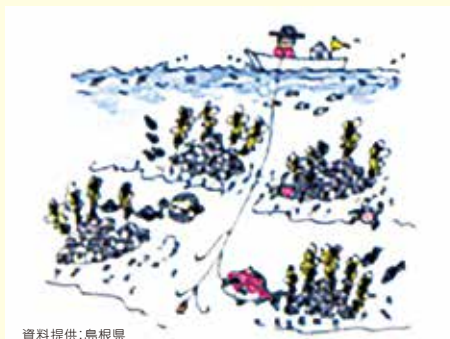
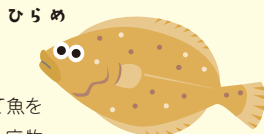
ブリ、アジ、サワラやトビウオなど、季節によって様々な魚が獲れます。また、漁港に近い沿岸に設置されているので、新鮮な魚をすぐに出荷することができます。市内水揚量の6割以上を占める漁業です。

多伎の定置網漁を動画で見てみよう▶



## そこびきあみ 底曳網漁業

海底に袋状の網を入れ、船でひいて魚を獲るのが底曳網漁です。この漁法は、底物(そこもの)と呼ばれる海底にいる魚を獲る漁法です。カレイやヒラメのほか、タイやイカ、ニギスなどが獲れます。市内水揚量の約1割の水揚げがあります。



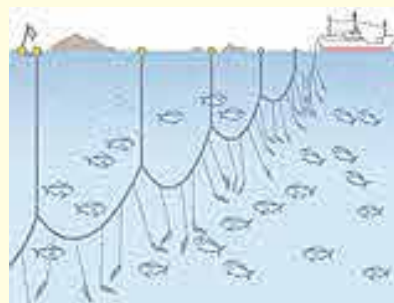
## いっほんづ 一本釣り漁業

概ね5トン以下の小型船で、網を使わず、針と糸で魚を獲るのが一本釣り漁です。ブリやヒラマサなどの青物や、タイ、メバルなどをねらって獲ります。餌は、イカやサンマの切り身のほか、疑似餌も使います。

網漁に比べて一度に獲れる魚の量は多くありませんが、魚にあまり負担をかけずに獲ることができるという特徴があります。



資料提供:島根県



## ほえなわ 延縄漁業

延縄とは、1本の縄(幹縄)に多数の枝縄を付け、枝縄の先端に釣り針を付けた仕掛けを言います。この漁法は、ほかの漁法に比べて、狙った魚を獲りやすいという特徴があります。主に小伊津地区で行われ、アカアマダイやレンコダイ(キダイ)などが獲られています。

小伊津の延縄漁を動画で見てみよう▶



## けんさきいか イカ釣り漁業

夜の海でイカが明かりに集まる習性を利用した漁です。大きな集魚灯を付けた漁船で海を照らし、集まってくるイカを餌に似せた針(擬餌針)を動かし釣りあげます。



## さいかいそう 採介藻漁業

アワビやサザエなどの貝類や、ウニ、ナマコ、海藻などを採る漁業です。船の上から箱眼鏡を使って海底をのぞきながら獲物を探し、長い柄の付いた漁具で採る「かなぎ漁」のほか、海底の岩場に網を敷いてサザエを採る「サザエ網漁」や「素潜り漁」などが行われています。



## シジミ漁業

「じょれん」と呼ばれる、長い柄の先に網カゴを付けた漁具を使い、網カゴの部分の水底に沈め、漁船や人力で引っ張り、砂の中にあるシジミを採ります。宍道湖、神西湖や神戸川で行われています。

