

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の長い海岸線があつ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: 平成29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るのです。
魚介類には、体に良いものがたくさん含まれています。
旬の魚を美味しく食べて、健康で楽しい生活を送りましょう！
※()内は標準和名です。



まだい

特徴

鯛って言ったらやっぱりこのマダイ。祝い事には欠かせませんね。「桜鯛」とよばれる桜の咲くころが特においしくて、刺身、カルパッチョ、塩焼き、煮つけなどいろいろな料理で美味しくいただけます。

栄養素

旨み成分であるイノシン酸が多いので旨みが強い魚です。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言われています。

主な漁業 定置網、一本釣り、延縄

旬の時期 **春**

あおりいか



旬の時期 **春**

特徴

イカ類の中では最も味が良くて「イカの王様」とも言われています。肉が厚くて甘味があって刺身、寿司ネタに最適です。また、一夜干しは贈答品としても好まれています。

栄養素

甘味成分のもとである遊離アミノ酸をたくさん含んでいてイカ類の中ではNo1!だから「イカの王様」なんですね。

主な漁業 定置網、一本釣り

めばる



旬の時期 **春**

特徴

脂肪が少なく適度な弾力がある淡白な白身魚です。冬から春にかけて脂がのって特においしくなります。煮付けが一番。刺身、唐揚げなどでも美味しくいただけます。

栄養素

良質なたんぱく質をたくさん含んでいて、低カロリーで消化も良く高齢者やダイエット中の人にも向いています。

主な漁業 一本釣り

あじ
(マアジ)



旬の時期 **春 夏**

特徴

くせがなく食べやすい魚で、春から夏にかけて脂が乗って特においしくなります。刺身やタタキ、干物や焼き魚でも美味しくいただけます。

栄養素

血液をサラサラしてくれるEPAや脳の発育を促進させるDHAが多く含まれていて生活習慣病の予防ができて頭も良くなると言われています。

主な漁業 定置網

いさき



旬の時期 **夏**

特徴

初夏から夏にかけて産卵期を迎えるために梅雨の頃が最も美味しいとされていて「梅雨イサキ」とも言われます。脂もたっぷり旨みがあり、刺身や塩焼き、ムニエル、煮つけ等何でもおいしくいただけます。

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を多く含んでいます。

主な漁業 定置網、一本釣り

とびうお
(ホトビウオ、ツケシトビウオ)



旬の時期 **夏**

特徴

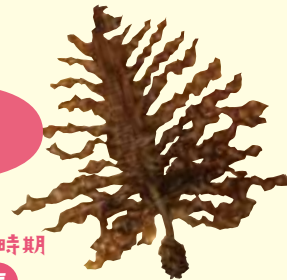
島根県の魚で、「アゴ」と呼ばれています。大きな胸ビレで数100mも海の上をグライダーのように飛んでいます。練り物や出汁の材料として利用されることが多く、すり身にして焼いた「アゴ野焼き」が有名ですが、新鮮なものは刺身でも美味しくいただけます。

栄養素

ビタミンB6とナイアシンが比較的多く含まれていて、脂質がほとんどないため、ダイエット、美肌効果、二日酔い防止などの効果が期待されます。

主な漁業 定置網

わかめ



旬の時期 **春**

特徴

ワカメはお味噌汁の具となったり、板ワカメとして炙って食べたりしますが、柔らかくシャキシャキした新芽は湯通ししてサラダに、また茎はキンピラ等に、メカブは茹でて刻み、ごはんに入れて食べても美味しくいただけます。

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

あわび
(クロアワビ、メカイアワビ)



旬の時期 **夏**

特徴

貝類の中でもとっても美味しい高級品。肉厚で、生で食べるとコリコリとした食感ですが、蒸したり焼いたりすると柔らかくなり磯の香りが高い肉汁が溢れてとても美味しくいただけます。

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に効果が期待されます。

主な漁業 採介藻

さざえ



旬の時期 **夏**

特徴

磯の香りと香ばしい醤油の香りが合わさった美味しい壺焼きは、サザエ料理の代表でしょうか。他にも刺身やサザエご飯としても美味しくいただけます。

栄養素

コレステロールを下げる効果のあるタウリンの含有量は貝類でトップクラス。また、免疫力を向上させるアルギニンの含有量も魚介類でトップクラスです。

主な漁業 採介藻

秋

あき

あまだい (アカアマダイ)

特徴

赤身がかった見た目と、とても上品な甘みを持っているのが特徴です。特に小伊津地域で漁獲されたアカアマダイは丁寧に取られ、関西圏に「小伊津アマダイ」というブランドで出荷され、高値で取り引きされています。

栄養素

脂質が少なくカロリーも低いうえ、肉質も軟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 夏 秋

さば (マサバ、ゴマサバ)

旬の時期 秋 冬



特徴

全国どこでも獲れる大衆魚で、味噌煮やしめ鯖、焼き魚や寿司など美味しい食べ方がたくさんあります。

主な漁業 定置網

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。このために「青魚の王様!」とも言われていますよ。

かれい (ソウハチ、ムシカレイ、ヤナギムシカレイ)

旬の時期 秋 冬



特徴

「左ヒラメに右カレイ」と言われるように、目があるほうを上にして腹を手前に置いたとき目が右側にあるのがカレイです。煮付けのほか、唐揚げ、干物などで食べられます。

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 小底、沖底

まいか (ケンサキイカ)

旬の時期 夏 秋



特徴

シロイカとも呼ばれています。身は柔らかく甘みや旨みもあって、刺身や寿司、煮つけや焼き物など色々な料理で食べられます。

栄養素

甘味成分のもとである遊離アミノ酸の含有量がイカ類の中でアオリイカに次いで多いイカです。

主な漁業 定置網、イカ釣り

にぎす

旬の時期 秋 冬



特徴

見た目がキスに似ているから「ニキス」となったと言われている。「沖キス」「沖イワシ」などと呼ぶところもありますが、鮮度が落ちやすいですが、干物や煮つけ、揚げ物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 小底、沖底

特徴

島根県のブリの漁獲量は全国でトップクラス! その主な漁場が日御碕沖で、ブリの一大産地となっています。成長につれて名前の変わる出世魚で、ワカナ⇒ハマチ⇒マルゴ⇒ブリと呼び名が変わります。(地域によっては違う言い方もします。) 大社の若手漁師の中では、冬の脂の乗った寒ブリをさらに高品質なブリに仕上げようと、釣り上げた船上で「神経締め」の処理をして旨みを高め「大社御縁鰯(たいしゃごえんぶり)」としてブランド化を目指す取り組みが行われています。

栄養素

生活習慣病の予防などに効果のあるEPAやDHAは脂に多く含まれますが、脂が乗る頃はさらに増加します。

ぶり

旬の時期 冬



主な漁業 一本釣り、定置網

冬

ふゆ

さわら

旬の時期 春 冬



特徴

魚へんに春と書いて「鱈(さわら)」。このため春が旬と思われていますが、冬の時期は、脂も乗ってとてもおいしく「寒鱈(かんざわら)」と呼ばれ味の旬は冬だと言われています。癖がないため、酢み、味噌漬けなど色々な料理に合います。

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

でんぼ (ウマヅラハギ)

旬の時期 冬



特徴

出雲市で獲れるカワハギ類の中でその多くを占めるのがこのデンボです。肉質はフグに似ていて鮮度の良いものは刺身で、他に煮付けや鍋、唐揚げなどでも美味しくいただけます。肝も美味しく醤油やポン酢に溶かして食べると絶品ですよ。

栄養素

脂質が少なく低カロリーなのでダイエット中の方にもお勧めです。

主な漁業

小底、沖底、定置網

うっふるいのり

旬の時期 冬



※ウップルイノリは標準和名です。

特徴

十六島地域で寒さ厳しい真冬の頃に命がけで摘み取られる貴重な岩のりです。「出雲国風土記」にも載っているほど歴史は深く、きめが細かくて磯の薫りが高い最高級の岩のりです。雑煮や蕎麦に入れて食べるとおいしいのですが、茶わん蒸しや炊き込みご飯でもその風味が味わえます。

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

日本一の漁獲量を誇る宍道湖が有名ですが、神西湖や神戸川でも獲られていて出雲市の特産品となっています。味噌汁や吸い物に使われるのが一般的ですが、酒蒸しやしじみご飯なども美味しくいただけます。

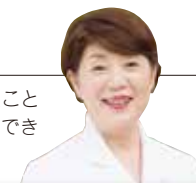
栄養素

肝臓に良いため二日酔いにも効くことは良く知られていますが、必須アミノ酸の一つオルニチンは美肌効果があるとも言われています。

主な漁業 シジミ漁

出雲のお魚クッキングレシピ

地域の食材だいすき料理研究家 浅津知子



新鮮な魚や野菜が溢れる出雲市。旬の恵みは、あまり手をかけなくても丸ごと戴くことで、強いカラダを作ります。現代人に足りない栄養をたっぷり含んだ魚で、ささっとできる簡単レシピをご紹介します。



イカと春野菜のささっと炒め煮

材料 (2人分)

イカ…1パイ、季節の野菜(何でもOK)、キャベツ、菜の花、スナップえんどう、ブロッコリー(適量)、桜エビ(適量)、ごま油か種油、自然塩

A ごま味噌だれ 作りやすい量

白味噌 大さじ3、みりん 大さじ3、すりごま 大さじ2

- ①イカの腹わたを取り、皮ごと輪切りにし、キッチンペーパーで水気を拭いておく。
- ②キャベツ、菜の花、ブロッコリーを茎と葉に分けて一口大に切る。茎はうす切りにし、葉はちぎる。
- ③スナップえんどうのすじを取る。
- ④フライパンに油をひき、イカを入れ一つまみの塩をふり、中火で軽く炒める。
- ⑤④に切り分けた茎の固い部分とスナップえんどうを入れ、蓋をしてさっと炒め蒸し煮する。
- ⑥⑤に火が通ったら、葉の部分を入れ炒め、蓋をして軽く蒸し煮し、きれいな色の状態に仕上げ、桜エビを散らし、ごま味噌だれをかけて戴く。



さわら(鯖)の香味丼

材料 (2人分)

さわらの切り身…2切れ、白ネギ、水菜、青梗菜、新玉ねぎ、パプリカ(何でもOK)、5分搗き米ご飯(玄米もOK)、フライドオニオン、糸唐辛子(お好みで)、ごま油、自然塩

B ネギ味噌だれ 作りやすい量

ごま油 大さじ3、ネギの粗みじん切り2本40g、味噌 大さじ2、みりん 大さじ1

- ①さわらの切り身に塩をふり、少しおいてから余分な水分をキッチンペーパーでふき、フライパンに油をひき両面を焼く(揚げてもOK)。
- ②フライパンから①を取り出し、一口大に切った青梗菜、細切りパプリカ、うす切り白ネギを入れ、さっと炒める。
- ③丼に5分搗き米ご飯を盛り、さわらと②を盛り付け、フライドオニオンと糸唐辛子を盛る。
- ④Bのたれを好みの量でからめて戴く。



出雲の幸のアクアパッツァ

材料 アジ…3匹 魚介類(貝・イカなど)

ミニトマト(または干しトマト)

オリーブ油、自然塩、こしょう、ローズマリー

水だけでシンプルに、食材の持ち味を最大限に引き出し、旨味を凝縮させます。パスタを固めに茹でてアクアパッツァの汁でスープパスタにもOK。

- ①ミニトマトは半分に切り、天日で1日干す(または軽く塩をして100℃のオーブンで焼く)。
- ②アジは切込みを入れて塩をふり、10分おく。こしょうをふって、オリーブ油をひいたフライパンで、皮を強火で両面こんがり焼く。
- ③②にアジの半分が浸かる程度の水を入れ、一気に強火にかけて魚の旨みを凝縮させる。貝やイカ(魚の味の邪魔をしない魚介類)と①を入れ、強火で煮る。
- ④③に煮汁の1/3~1/2の量のオリーブ油(エキストラバージン)とローズマリーを入れ、ゆすりながら汁をアジにかけ乳化させる。塩で味を調える。



ぶり(鰯)のテリヤキバーガー

材料 (2人分)

ぶり切り身(50g)…2切れ、レタス、トマト、新玉ねぎ(何でもOK)、パン(できれば天然酵母パン)、油、切干大根、カレー粉、自然塩

C テリヤキのたれ 100gの切り身2枚くらいの量

醤油 大さじ2、酒 大さじ2、みりん 大さじ2、てんさい糖 大さじ1

- ①切干大根を少なめの水でもどし、鍋にごま油をひき、塩一つまみふり、弱火でゆっくり炒めカレー粉をまぶし炒めながらからめる。
- ②ぶりの両面に塩をふり、少し置きキッチンペーパーで水気を拭き、フライパンに油をひき、中火でぶりの両面をこんがり焼く。
- ③Cのたれを混ぜ②にかけ入れ、照りが出るまでたれをからませながら味をつける。
- ④パンにレタス、トマト、ぶり、①、うす切り新玉ねぎをはさんで戴く。

*A, B, Cのたれは、どんな料理にも使え、密閉容器に入れ、冷蔵庫で2週間は保存OKです。

知っておきたい

出雲市の漁業



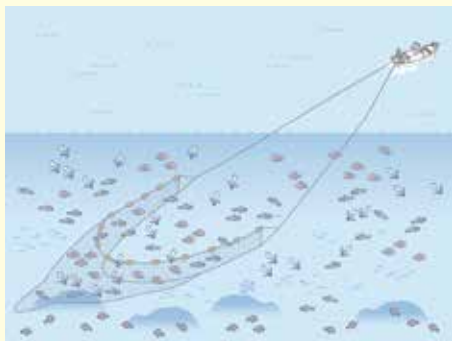
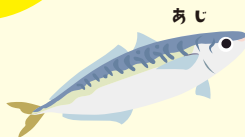
普段食卓にあがる魚がどうやって獲られているか知っていますか？
出雲市内ではいろいろな漁業が行われていますが、その中でも代表的な漁業(漁法)を紹介します。



定置網漁業

定まった場所に網を置いて魚を獲るのが定置網漁です。魚は泳いでいるときに障害物にぶつくと沖に向かっていく習性があります。そのため、魚の通り道に壁になるような網を置いておくと、魚は網に沿って沖の方へと進んでいき、奥の網に入ります。網の中を動き回っているうちに一番奥の小さな網に入っていきます。その網に集まった魚を獲ります。この漁法では、ブリ、アジ、サワラやトビウオなど、沿岸の魚がいろいろ獲れます。また、季節によって獲れる魚の顔ぶれが大きく変わるのもこの漁法の特徴です。

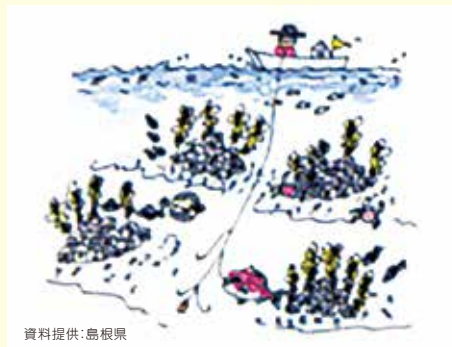
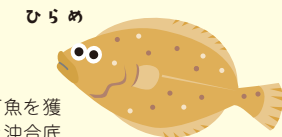
出雲市では7か所で定置網漁業が行われており、市内水揚量の6割以上を占める重要な漁業です。



底曳網漁業

海底に袋状の網を沈めてひいて魚を獲るのが底曳網漁です。小型底曳網と沖合底曳網の二種類があります。この漁法は、カレイやヒラメなどの底物(そこもの)と呼ばれる海底にいる魚を最も多く獲ることが出来る漁法です。これらの魚の他にもタイやイカ、ニギスなどが獲れます。

市内には、小型底曳網を行う漁船が1隻(十六島)、沖合底曳網を行う漁船が1隻(大社)あり、市内水揚量の約1割を占めています。



一本釣り漁業

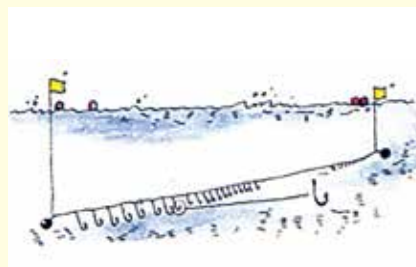
概ね5トン以下の小型船で、網を使わずに針と糸で魚を獲るのが一本釣り漁です。ねらう魚や季節などで様々な仕掛けを用います。ブリやヒラマサなどの青物や、タイ、メバルなどをねらい、魚に合わせた餌の他、にせもの餌(疑似餌)も使います。この漁法で一度に獲れる魚の量は多くはありませんが、網漁に比べ魚にあまり負担をかけず獲ることができ、傷みも少ないという特徴があります。



資料提供:島根県



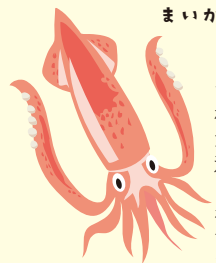
延縄漁業



資料提供:島根県

釣り漁業の一種で、幹縄に多数の枝縄を付け、枝縄の先端に釣り針を付けたものを延縄と言います。一鉢あたり幹縄の長さは約600m、枝縄の数は約100本あります。概ね8鉢程度を一本につなげた延縄を横に長く延ばして魚を釣ります。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。

主に平田の小伊津地区で操業が行われており、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。特にアカアマダイは「小伊津アマダイ」ブランドとして関西で高い評価を受けています。



まいか

イカ釣り漁業

夜の海で光に向かって集まって来るといふプランクトンの持つ習性(走光性)や、それを食べに小魚が集まり、小魚を食べにイカが集まるという食物連鎖を利用した漁法です。

大きな電灯(集魚灯)を付けた漁船で海を照らし、餌に似せた針(擬餌針)を動かして、集まってくるイカを釣りあげます。その光が水平線に見える漁火です。この漁法では、ケンサキイカ、ヤリイカなどが獲れます。



資料提供:島根県



採介藻漁業

アワビやサザエなどの貝類やウニやナマコ、海藻などを獲ります。いろいろな地域の海岸で行われていて、地域に合わせた技術が受け継がれている漁法です。

市内では、船の上から箱眼鏡で獲物を探し、長い柄の付いた漁具で獲る「かなぎ漁」が主に行われています。また、素潜り漁や海底の岩場に網を敷いてサザエを獲るサザエ網漁も行われています。



さざえ



わかめ

シジミ漁業

「じょれん」と呼ばれる長い柄の先に爪のついた網カゴを付けた漁具を引いて、水底の砂の中にあるシジミを獲ります。宍道湖、神西湖や神戸川で行われています。特に宍道湖はヤマトシジミの産地として有名で、日本一の漁獲量を誇ります。

資源保護のため、保護区を設定したり、操業できる曜日や一日に漁獲する量、じょれんの網目の幅など、自主的に規制を行い、操業を行っています。



しじみ