

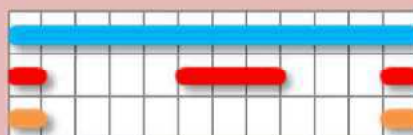
見た目に似合わず美味しく、リースナブルな魚

メダイ

(地方名 ダルマ、ダルマダイ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

漁期
盛漁期
推奨期



山陰ではシズと呼ばれるイボダイの仲間。粘液を出し、バターを塗った様に見えることから英名ではバターフィッシュ。

名前の由来

ダルマ：
丸いおでこと大きな目が達磨（ダルマ）にそっくりなため。

棲息場

日本海では成魚は、水深100m前後の低層付近。幼魚は表層付近。

大きさ(流通サイズ)

大きなものは全長1m近くにもなる。流通サイズは、40~50cm位のものが多く。

1歳で30cm、2歳で40cm
3歳で50cm、4歳で60cm
に成長する。

60cmを超えたものが産卵に参加する。

水揚量(H21年)

約5トン

産地

酒津漁港、夏泊漁港、泊漁港、境漁港。



肉質・味

体表にこってりとした粘液が多く、見た目は悪いが、身はピンクを帯びたきれいな白身で、肉質はやや柔らかい。白身の魚にしては脂肪含有量が多く、まったりとした食感。



調理方法

鮮度の良いものは刺身や寿司だねに用いられる。塩焼き、照り焼き、味噌漬け、粕漬け、煮つけ、フライ、鍋など何でも美味しい万能惣菜魚。刺身は、さばいた直後よりも、冷蔵庫で一晩寝かすと旨みが増すとされる。



- 産卵場は九州南方。幼魚は流れ藻や浮遊物とともに対馬暖流に乗りプランクトンを食べ成長しながら日本海に入り北海道まで北上する。
- 全長30cm以上に成長すると高水温を避け順次流れ藻を離れ、底性生活へ移行し、さらに成長したものは生まれ故郷の九州南方を目指し南下する。
- 雑食性でイカ類から大型クラゲなど何でも捕食し、成長が早い。
- 水揚げ物は産卵親魚でないため1年を通して味の変化は少ないが、冬~春に脂が十分にのった時が美味しい。

沿岸漁業 一本釣、刺網

夏はケンサキ、冬はヤリ

ヤリイカ

(地方名 テナシ、ケンサキ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

漁期
盛漁期
推奨期



「子持ちイカ」の代表格。冬の真子（卵巣）は絶品。

名前の由来

テナシ：餌を捕まえる2本の触腕が、他のイカに比べると短いことから。
ケンサキ：体は細長く槍の穂の様に見えることから。

棲息場

普段は水深100m以深の深海に棲息するが、冬季1～2月頃に沿岸の浅所に接岸。

大きさ(流通サイズ)

大きいものは、胴の長さは40cmを超える。
流通サイズは、20～30cmのものが多く。

水揚量(H21年)

2.5トン
ケンサキイカ（シロイカ）に比べると格段に少ない。

産地

田後港、網代漁港、境漁港。

肉質・味



みずみずしく透明感溢れる身はやや柔らかく、ほのかな甘味があり、あっさりとした上品な味わい。水揚げされたばかりのものは体色に透明感があるが、やや時間が経つと茶色、さらに鮮度が落ちると白くなる。

調理方法



刺身が最高。冬～早春の味わいは最上級。煮つけ、もち米を胴につめて出汁で煮たイカ飯等すこぶる美味い。火を通してスルメイカと異なり硬くならないのが特徴。和食はもとより、スパゲッティー、トマト煮、フイヤベース等洋食に広く利用される。



- 本県ではケンサキイカをシロイカと呼び、ヤリイカをケンサキと呼ぶところもありややこしい。
- オスの方がメスより大きくなる。メスは大きくなっても胴の長さは30cm止まり。冬季「子持ちイカ」を賞味するならば小型のものを選ぶこと。
- 産卵期は春～初夏。夏～秋に子イカが出現し。子イカは晩秋～冬にかけて大きく成長して立派な親となる。寿命は1年。
- アオリイカ、ケンサキイカ、ヤリイカは高級イカの御三家。

沿岸漁業 イカ釣 小型底びき網 沖合漁業 沖合底びき網

色彩は地味であるが、味は一級品

ヨシエビ

(地方名 シラサエビ、ホンジョウエビ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

漁期
盛漁期
推奨期



名前の由来

シラサエビ:
体色は地味で、大型のものは白っぽく見えることから。

ホンジョウエビ:
かつては中海の本庄地区が集積地であったことから。

棲息場

内湾・汽水域の水深30m以浅の砂泥域。本件では美保湾、境水道、中海に多い。

大きさ(流通サイズ)

雌は体長18cm、雄は体長15cmになる大型のエビ。10cm位のものが多い。

水揚量(H 21 年)

0.7トン

産地

境漁港。



肉質・味

肉質はかたくよく締まっており、甘味、旨味が強い。クルマエビとは異なる歯ごたえ。



調理方法

活は刺身が一番であるが、茹でると味が濃くなり非常に美味しい。天ぷら、唐揚げ、フライ、殻のまま背開きにし、漬け焼きにした鬼殻焼きなど。頭部が変色していない、活きのよいものを選ぶ。活エビがベスト。



- クルマエビは砂底を好むが、ヨシエビは泥場を好み、特に小さなうちは葦(ヨシ)が生えている河口域で生活する。ヨシエビの由来もそこから。
- 体型は比較的すんぐりとし、体表にはかたい毛が生えているため、触るとザラザラする。
- 産卵期は梅雨～初秋。漁獲量も多い夏が旬。
- 寿命は多くのものは1年ほどであるが、中には2年の大型のものもいる。
- クルマエビ同様近年漁獲量が減っており、家庭の味として楽しめなくなった。

沿岸漁業 小型底びき網

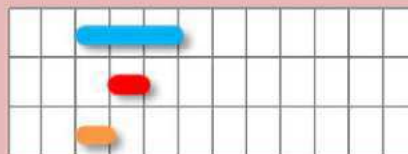
健康と美容に良い春を告げる海藻

ワカメ

(地方名 ワカメ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

漁期
盛漁期
推奨期



ワカメは古来から「若返りの薬」。

名前の由来

ワカメ
新しく分かれ出た（若い）
海布（メ）という意味から。

棲息場

沿岸の水深15m以浅の岩礁域。

大きさ(流通サイズ)

全長50~150cm位まで成長。

水揚量(H21年)

14.3トン

産地

酒津漁港、夏泊漁港、赤碓港、
御来屋漁港、淀江漁港。

地元加工品

板わかめ
網の上にワカメを広げて、乾燥
したもの。山陰の特産品。



板ワカメの天ぷら



肉質・味

葉状部はつるつるしている。莖はこりっとした歯ごたえ、めかぶは粘りの中にシコシコとした歯ごたえがある。
磯の香りが口の中に広がる。



調理方法

湯通しして醤油やポン酢をかけて食す刺身ワカメの他、酢の物、味噌汁、板ワカメ、味噌和え、海藻サラダ、めかぶのとろろ、佃煮、天ぷらなど。色つやがよく、やや黒味がかかった緑色で、厚みや弾力があるものを選ぶ。



知っ得

- 栄養価が高く、ノンカロリー。女性にうってつけのヘルシー食品。
- 骨を丈夫にするカルシウム、血圧を下げるカリウム、血液さらさらのミネラル、発育を促進しきれいな皮膚や髪をつくるヨウ素が豊富。
- ワカメのヌメリは、血圧やコレステロールを下げると言われているアルギン酸。
- 全国流通している大半は養殖もの。しかし、鳥取のワカメの大半は貴重な天然もの。

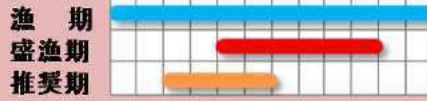
沿岸漁業 磯見、潜水、養殖

磯の王者

イシダイ

(地方名:シマダイ・ナシマ
ダンダラ・サンバソウ→クチクロ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



水揚量(H 21 年) 2.7トン

大きさ(流通サイズ) 大きいものは全長80cmにもなる。

調理方法



刺身、洗い、煮つけ、塩焼きなど。
40cm位のものがもっとも美味しいと言われている。



定置網、刺網、小型底びき網で漁獲され、主な水揚げ港は、田後港(浦富)、泊漁港、御来屋漁港。

青と緑の美しく大きな
胸びれが特徴

ホウボウ

(地方名:コト)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



大きさ(流通サイズ) 大きいものは全長60cmにも達する。

調理方法



大型は刺身、煮つけ。小型はぶつ切りにして吸い物、鍋など。ゼラチン質が多いので煮付けにすると美味しい煮こごりができる。パイベースには欠かせない魚。



小型底びき網漁が盛んな鳥取港、赤崎港、境漁港での水揚げが多い。

ゼラチン質たっぷり
美容によい

アカエイ

(地方名:アカエイ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



大きさ(流通サイズ) 全長(尾を含む)は2mにもなる。

調理方法



煮つけが定番。鰭(ひれ)の付近が美味いとされる。ムニエル、バター焼きも美味い。鰭の干物はお酒のあてに最適。



尾の付け根付近に毒棘(毒は神経毒)があるので刺されないよう注意が必要。志賀直哉の名作「暗夜行路」にも登場。夕方 大山から見る夕日に染まる大根島の様子をアカエイの姿で表現している。



小型底びき網漁が盛んな鳥取港、境漁港での水揚げが多い。

花のような美しさ
千ダイ
(地方名:千ダイ)



水揚量(H21年) 92トン

大きさ(流通サイズ) 大きなものでも全長50cm
どまり。マダイに比べると小型。



鰓ふたの縁が血がにじんだ様に赤く見えることで、マダイと区別される。産卵期は秋で、夏場は産卵後で味が落ちるマダイより、美味いとされる。関東で人気が高い。



小型底びき網、刺網で漁獲。
主な水揚港は、鳥取港、酒津漁港、境漁港

美保湾の寒ボラは、鯛にも勝る
ボラ
(地方名:イナ、イナゴ)



水揚量(H21年) 3.7トン

大きさ(流通サイズ) 大きいものは全長80cmにもなる。

調理方法



泥臭い、油臭いと敬遠されるが外洋で生活するものは大変美味しく、おまけに安い。冬は刺身、夏は洗いで生姜醤油や辛子味噌でどうぞ。



中海や美保湾で刺網により漁獲される。米子港、皆生漁港、淀江漁港、境漁港。

釣ってよし、食べてよしの
人気もの
マゴチ
(地方名:コチ)



水揚量(H21年) 3.7トン

大きさ(流通サイズ) 大きいものは全長70cmにもなる。



性転換をする。全長30cm以上になると雌の割合が高くなり、全長50cm位になると大半が雌。定番は、夏の洗い。活け締めが、最高とされる。



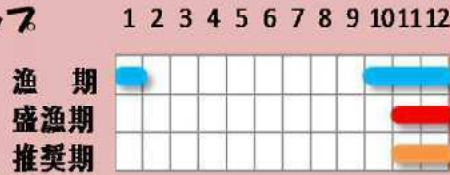
小型底びき網、刺網で漁獲。
主な水揚港は、鳥取港、泊漁港、赤碕港、皆生漁港、境漁港。

中海七珍

中海七珍のフラッグシップ

マハゼ

(地方名 ゴス)



大きさ(流通サイズ) 体長約20cm



釣り、小型定置網、刺網浦より漁獲される。

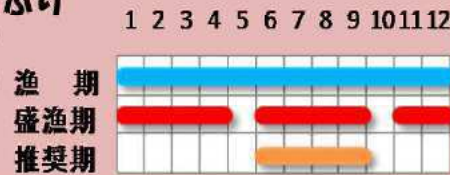


中海七珍に無くてはならないもの。容姿に似ず綺麗な白身、ほくほくとした食感も良く、上品な甘みがある。秋の焼きハゼ(白焼きしたものを乾燥したもの)作りは境港の風物詩。これを水でもとし昆布で巻き甘辛く炊いたものは県西部地方の伝統的なお節料理。

粘液にはコラーゲンたっぷり

ヒイラギ

(地方名:エ/ハ)



水揚量(H21年) 9.6トン

大きさ(流通サイズ) 体長約10cm



刺網、すくい網、小型底びき網により漁獲される。

調理方法

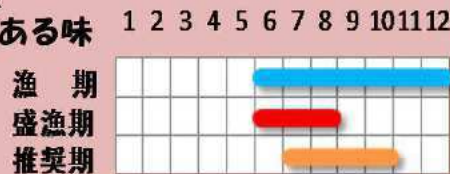


県西部地方では夏季に好んで食べ、帰省者にとってはお盆のふるさとの味。独特の旨みと甘みがあり、小魚とは思えない脂が口中に広がる。腹部には、ほのかな苦みがある。煮付けが一番、吸い物も上品な味。煮付けは表面の粘液と内臓を取らないこと。少々面倒だが大降りのものを丁寧に三枚におろして作る刺身は絶品で幻の品。

夏のカニ。パンチの効いた

タイワンガザミ

(地方名 アオテガニ)



大きさ(流通サイズ) 甲幅約10~15cm



小型底びき網、刺網により漁獲される。



県西部地方ではシロイカ同様夏を代表する味。良くしまった歯ごたえのある純白な身。雌の内子(卵巣)は非常に濃厚。大きければ大きいほど美味しい。

足の部分の筋肉が朱色の巻貝

コナガニシ ナガニシ

(地方名 アカバイ、アカペー)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



大きさ(流通サイズ) 殻長約10cm



コリコリとした食感が独特で甘みもある。地中海～美保湾圏域の地元しか味わえない味。取り扱っている飲食店も限定される幻の貝。



小型底びき網により漁獲される。

中海産はサッパリとした味

サツパ

(地方名 マーカレ、カワゴウ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



大きさ(流通サイズ) 体長約10～15cm



中海圏域では鱗が剥がれにくく、皮が強い(こわい)ことからカワゴウと呼ぶ。岡山等瀬戸内産と比べると脂ののりが低く、さっぱりとした味。小骨が多いが、身はしっかり。



刺網、すくい網、まき網により漁獲される。

中海で獲れる大型魚

クロソイ

(地方名 クロメバル)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



大きさ(流通サイズ) 体長約40cmになる



身もしまり、歯ごたえのある白身。特に冬は脂ののりがよく、甘さが強い。鮮度が低下すると磯魚特有の臭いが強まる。刺身は調理後直ぐ食べるより一晩寝かせると良い。



刺網、釣り、定置網により漁獲される。

肉超小型ながら脂っぽく、味は濃厚

ニホンイサザアミ

(地方名 オダエビ、コマセ、アミエビ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



出雲弁でオダツ(沸き立つ)エビ。突如大発生を繰り返す。エビと名が付くがエビ類とは別物。佃煮等食品として利用するが、魚類等の重要な餌。

