

カタボシイワシって 知ってる？

見た目はイワシにそっくりですが、小骨が硬く食べにくいので雑魚として捨てられているカタボシイワシ。30分酢漬けにしてから2日間昆布でしめると、骨も気にならなくなり旨味が出ておいしく食べることができます。食べにくいというだけで私たちの食卓に載らない魚…もったいない！



谷山漁業協同組合
横山 幸二さん

地元の魚のおいしさを
知ってほしい

谷山沖で、定置網や刺網をしています。多種多様な魚が獲れる錦江湾は、最高の漁場です。ただ、獲れても値段がつかず捨てるしかない魚がたくさんいるのも事実。その上、スーパーに並んでいるのは県外・海外の魚ばかりです。もともと地元の人に地元の魚に目を向けてもらいたいのです。谷山漁協では、毎月第4日曜日の14時から、七ツ島一丁目の長水路横で朝獲れ魚を直売するイベントを開催しています。特に、子どもたちに鹿児島市で獲れる豊富な魚を味わってほしいと思っています。

漁師さんに 聞きました

地元の魚のおいしさを
知ってほしい

食育レシピ ～特別編～

おすすめレシピ
「タイのあんかけ」



谷山沖で獲れたキダイを使って作りました。今の時期は旬のチダイ(チコダ)がおすすめです。3〜4月が旬のマダイやその他の白身魚でもおいしくできます。

■材料

タイ(一匹)、塩(小さじ½)、こしょう(少々)、片栗粉(適量)、野菜(ニンジン、ピーマン、タマネギなどお好みで)、[A]あん：だし汁(300㍺)、しょうゆ(大さじ1)、みりん(大さじ2)、酒(大さじ1)

■作り方

- ①タイを食べやすい大きさに切り、水気を切ってから塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶして揚げる
- ②野菜は炒めておく
- ③[A]をひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉を加えとろみをつける
- ④タイに野菜とあんをかけて盛り付ける

食卓にもっとお魚を！

～魚のプロにインタビュー～

お寿司屋さんに 聞きました



寿司店 店主 濱田 孝さん

天然の魚にこだわる

鹿児島市は目の前に錦江湾という恵まれた漁場を持っていて、大型の魚から小型の魚、タコ、アナゴなど、とにかく捕れる魚種が多い。このことは他のまちに誇れる鹿児島島の魅力です。

目の前に最高の漁場があるのに、その良さを、恵みにまだまだ多くの人が気づいていないように思っています。非常にもったいないです。

例えば、海つり公園でも小さなアラカブから大きなタイまで釣れますが、それらはどれも天然の魚。天然ものの魚は安心して食べられるおいしい食材なんです。



／今からの季節
特においしくなります！／



かごしま魚市場ツアー 鹿児島県ホテル旅館組合青年部



魚類市場で、遠洋、近海、沿岸の多様な魚や競りの様子を、間近に見学できる1時間程度の体験型ツアー。試食もあり、ガイドの解説もリアルで面白い。ツアー終了後は、魚市場で朝食を楽しむのもおすすめです。

- 開催日時：11月末までの毎週土曜日 7時(6時45分集合)
- 参加料：大人2000円、小人1000円
- 申し込み・問い合わせ先
ホテル&レジデンス南洲館
☎226-8188 ホームページ <http://www.gyokago.com/>



県・市町村合同企画

“あつたらしか!!” 鹿児島島の魚の魅力

最近、魚を食べましたか？
食べた魚はサーモンやタイセイヨウサバといった輸入魚で、飽き飽きしていませんか。それは実に“あつたらしか(もったいない)”、鹿児島島の魚は自慢の海に囲まれた「三ッ地方ルメ」。その魅力をお伝えします。

南北600kmにわたり、水深0mの干潟から1kmの深海まで多様な顔を持つ鹿児島県。内湾と外湾、砂地と岩地、黒潮や対馬暖流などさまざまな条件が組み合わさって、多様な環境が生み出され、魚の種類も豊富です。

長年、鹿児島県海や魚を調査・研究してきた鹿児島大学水産学部教授の大富潤さん(54)は「鹿児島県海の希少性・多様性を象徴するのが「ナミフダヒゲエビ」の存在。世界でも鹿児島湾・錦江湾だけで水揚げが可能な深海水性のエビで、漁獲対象になるくらいまとまって生息するのはここだけです。これは桜島のおかげ。約3万年前の噴火で作られたカルデラが、半閉鎖的な内湾ながら水深237mという奇跡的な海を作り出した。これは本当に珍しくてすごいこと。まさに私たちの財産です」と力を込めます。

「鹿児島」の魚の魅力

鹿児島県海や川では、約300種類の魚などが水揚げされます。養殖で日本一のカンパチやブリのほか、アユやウナギといった川魚も豊富。その時季にしか味わえない、地元で獲れた魚(地魚)は魚屋の減少であまり目にしなくなりましたが、今なお魚市場や物産館、移動販売などで買つていただけます。これまで約900種の魚を食べてきた大富さんは、「鹿児島」の

魚の魅力を強調します。

「以前、雑魚として捨てられていた小エビに「ヒメアマエビ」と名づけて売り出したところ、関東でおいしさが認められ、1kg1500円、アオリイカと同値程度で取引されるようになりました。安くても、知られていない「地魚」が多く眠っているんです。「地魚」はその時季にしか味わうことのできない「旬」のものも多くあります。もし料理店や市場で知らない魚を見つけたら、ぜひ味わってみてほしいですね」

魚のすごいポテンシャル

魚はカルシウムやミネラル、ビタミン類といった栄養素の宝庫。中でも注目されているのが人体に不可欠な「必須脂肪酸」のDHAとEPAです。体内で作ることができないため、常に食品から補給する必要があります。認知症予防や動脈硬化予防、脳の働きの促進など効果はさまざま。

「豊富な栄養素は魚の良さの一つ。食べることで以外でも魚は楽しめます。地魚を探しに県内を巡ったり、市場の体験ツアーや水族館に行ったり、親子で魚をさばいてみたり、旬の魚で季節を感じたり。そうすれば魚がもっと身近に感じられるかもしれません」

魅力的な鹿児島県の魚。食べないなんてもったいない！まずは知ることから始めませんか。

魚が美味しい季節

今からだんだん寒くなってくるにつれ、魚に脂がのってくるので食べるには最高の時期になっています。新鮮な天然の魚は刺身で食べるのが一番ですが、煮ても焼いても、みそ汁や吸い物に入れてもおいしいです。

おすすめは「あらだき」

魚屋でうろこを取ってもらった新鮮な魚(魚は何でも可)を準備して、鍋に魚と日本酒を入れて煮詰めます。一緒にゴボウを入れると臭みが取れます。汁気がなくなるまで煮詰めたら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて、さらに汁気がなくなるまで煮詰めます。

天然の魚の本来の味にうまみが加わって、最高に美味しいですよ。



“いお・かごしま” 魚食普及拡大推進協議会

「かごしまの旬のさかな」を知っていますか。市場のプロイチ押し旬の魚やカレンダー、レシピなど情報がもりだくさん！「さばき方教室」や「料理教室」、「親子さかな市場探検隊」の参加者の募集も行っています。ぜひ、のぞいてみて。

■親子さかな市場探検隊

競りの見学や模擬競り、魚のさばき方を体験できます。

対象 小学生と保護者(2人1組) 期日 11月4日(土) 6時30分～10時15分

場所 魚類市場 定員 15組 料金 無料

申し込み 往復はがきで10月25日(必着)までに〒892-0835城南町37-2 魚類市場 ☎223-0310へ ※“いお・かごしま”魚食普及拡大推進協議会 HPから申し込み可

いお・かごしま

検索



鹿児島大学
水産学部水産学科
大富 潤 教授

昭和38年兵庫県生まれ。平成3年3月東京大学大学院農学系研究科博士課程水産学専攻修了。著書に『九州発 食べる地魚図鑑』『魚食ファイル 旬を味わう』(南方新社)、『かごしま海の研究室だより』(南日本新聞社)などがある。現在食べた魚の種類は900種。1000種類制覇を目指している。