

相馬市お魚図鑑

NO.1

こうなご 小女子

1. 獲れる時期 3～5月
2. 生息地 内湾の砂地
3. 漁法 かけまわり漁、船引き網

<説明>
相馬地方では「春告魚(はるつげうお)」として春の訪れを告げる、大変重要な水産資源です。
「かき揚げ」や「佃煮」などで食べることが多いですが、地元だと生で食べることもできます。
近年は、水温の上昇により、全国的な不漁となっており、相馬でも操業を自粛しています。

NO.7

ウニ

1. 獲れる時期 6～8月
2. 生息地 水深10メートルより浅瀬
3. 漁法 潜水漁

<説明>
相馬で獲れるウニは、「キタムラサキウニ」と呼ばれる「エムパアンウニ」とともに、国産ウニのほとんどを占めている種類のウニです。
福島県ではホッキガイの貝殻に詰めて蒸し焼きにした「貝焼き」という食べ方が有名です。

NO.13

アイナメ

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 浅場の岩礁域
3. 漁法 延縄、底曳き網

<説明>
切り身にもどとねぎを混ぜて叩く味噌たたきは、地元ならではの食べ方で、非常においしいです。
他にも、「刺身」や「天ぷら」など、様々な調理方法で食べられていますが、高タンパク低脂肪で低カロリーで、ビタミンB1.B2が豊富なため、健康志向の方にもおすすめです。

NO.19

マガレイ (アカシガレイ)

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 水深100メートルより浅場
3. 漁法 刺し網、底曳き網

<説明>
相馬近海では「アカシガレイ」と呼ばれますが、正式名称は「マガレイ」で、カレイ類の中でも代表的なカレイです。
ウロコは軟らかく細かく取りやすく、皮に臭みはありません。生で食べることはほとんどありませんが、煮付けや一夜干し、から揚げなどで広く親しまれています。

NO.25

サワラ

1. 獲れる時期 10～12月
2. 生息地 沿岸域の表層付近
3. 漁法 流し網漁、釣り(奥曳き網)

<説明>
漢字で書くと「魚」に「春」と書き、瀬戸内海では相馬の小女子と同じように、「春告魚」とよばれており、春を連想させる魚ですが、相馬では秋から冬にかけて多く水揚げされます。
サゴシやナギ→サワラと大きくなると名前が変わる出世魚です。

NO.31

ヒトエグサ(アオハリ)

1. 獲れる時期 12～3月
2. 生息地 内湾の干潟
3. 漁法 養種

<説明>
アザリとともに、松川浦の中で養種されており、冬から春にかけて収穫されます。旬は冬から春で、冬のものが軟らかく美味しいと言われています。「みど汁」や「天ぷら」、「酢の物」にして食べられています。

NO.38

ヤリイカ

1. 獲れる時期 11～4月
2. 生息地 水深50～200メートル
3. 漁法 底曳き網

<説明>
日本各港で水揚げされる、冬が旬の高級イカです。とれて間もなくは透明で、時間がたつと茶色になり、鮮度が落ちてくると白くなるので、真偽物の参考にしてください。
晩夏から秋に「小ヤリ」と呼ばれる小振りのヤリイカが出始め、春には「大ヤリ」と呼ばれるまで育ちますが、大きさによって味が変わり、どれもおいしいです。

NO.2

ヒラツメガニ (エッチガニ)

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 浅い海域
3. 漁法 カゴ漁、刺し網、底曳き網

<説明>
ワタリガニの仲間の「ヒラツメガニ」は、正式名称で呼ばれることは少なく、各地で馴染まれた呼び名で呼ばれています。相馬では、「エッチガニ」と呼ばれることがほとんどで、甲羅に「H」の形をした特徴的な模様があることから、この呼び名になったのではないかとされています。出汁がうまいため、味噌汁で食べると絶品です。

NO.8

シライトマキバイ (つぶ貝)

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 鹿島湖～三陸沖の水深100～300メートル
3. 漁法 底曳き網、カゴ漁

<説明>
正式名称は「シライトマキバイ」。相馬では「ボイルつぶ貝」として、むきつぶを塩ゆでたものが冷凍流通しており、バターでソテーするだけでもおいしく食べることができます。
貝のまま購入した場合は、丁寧に塩もみしてめりを取り、刺身にするとおいしく食べることができます。

NO.14

ミスダコ

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 潮間帯～水深200メートル
3. 漁法 カゴ漁、底曳き網

<説明>
ミスダコは世界最大のタコと言われており、成長すると全長3m前後まで大きくなります。
国内で水揚げされるタコの中で、最も水揚げ量が多く、食べこたえは抜群です。マダコよりも水分量が多いので「ミスダコ」という名前がついています。

NO.20

メヒカリ

1. 獲れる時期 9～6月
2. 生息地 水深150～250メートル
3. 漁法 底引き網

<説明>
いわき市の「市の魚」に指定されており、いわきのお魚というイメージの強いメヒカリですが、相馬でもたくさん水揚げされています。
骨が柔らかいため、から揚げにすると骨も気にならなく、とてもおいしいです。
鮮度のいいものは刺身に納まり、まさに絶品です。

NO.26

マダコ

1. 獲れる時期 10～3月
2. 生息地 浅い海域
3. 漁法 底曳き網、カゴ漁

<説明>
一般的に「タコ」と言ったらこの「マダコ」を指します。同じメジャーなマダコの仲間の「ミスダコ」や「ナギダコ」と比べると肉質が柔らかいため、高価なタコです。食卓に並び「タコの刺身」は、基本的に塩ゆでしたものを冷やして、食べやすい大きさにしたものか一般的ですが、活けタコの手に入る地域では、生のお刺身も食べられています。

NO.32

キンジ(キンキ)

1. 獲れる時期 12～3月
2. 生息地 水深400～600メートル
3. 漁法 底曳き網

<説明>
正式名称は「キンジ」ですが、流通の場では「キンキ」と呼ばれることが多く魚です。生息域が限られるため、関西での知名度は低いものの、脂が強く近年非常に人気が高まった超高級魚です。「アカムツ」と同じく、脂が身に凝り込んでおり、「煮付け」や肝と食べる「刺身」は味わいも一級品です。

NO.37

ババガレイ (ナメタガレイ)

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 水深100～300メートルの砂
3. 漁法 底曳き網

<説明>
正式名称は「ババガレイ」で、ほかにも地域により呼び方は異なりますが、「ナメタガレイ」が代表的な呼び方です。カレイの煮付けと言えば、醤油で味付けしたものが一般的ですが、相馬ではナメタガレイをみそ煮にして食べます。体のめりに透明感のあるものが新鮮な証拠です。

NO.3

サメガレイ

1. 獲れる時期 1～6月
2. 生息地 水深150～500メートル
3. 漁法 底曳き網

<説明>
ウロコがサメのようにザラザラしているため「サメガレイ」です。体の表面の粘液の多さや、ウロコがザラザラで見た目が悪いため、安い魚でしたが、食べると非常においしいため、近年では鮮度のいいものは高値で取引されています。お刺身や、煮付け、フライなど様々な調理法で食べられています。

NO.9

ススキ

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 内湾～水深100メートル
3. 漁法 延縄、刺し網、底曳き網

<説明>
セイゴ→フッコ→ススキと名前を変える出世魚です。ススキは釣り上げる際の引きの強さから、趣味で釣りをする人たちの間では「シーバス」と呼ばれ愛されています。どんな料理にも合わせることができ、淡白な白身はどれも美味です。

NO.15

アナゴ(ハモ)

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 内湾～水深150メートル
3. 漁法 アナゴ筒漁、底曳き網

<説明>
福島県では「ハモ」と呼ばれ、天ぷらや寿司には欠かせない魚です。震災前、相馬のアナゴ漁は、全国有数の水揚げ量を誇っていました。
加熱調理のイメージが強いですが、「レフトケファルス」とよばれる稚魚の状態だと、刺身でも食べられています。

NO.21

マダラ

1. 獲れる時期 10～6月
2. 生息地 水深150～400メートル
3. 漁法 刺し網、底曳き網

<説明>
「魚」に「雪」をつけて「鰯(タラ)」というだけあって、寒くなるほどおいしくなる冬の味覚です。特に「白子」は高級品で、アゲとともに冬上臈とされています。「たら網」や「ムニエル」、「ホイル焼き」などで、「鰯(たらふく)」食べていただきたい一品です。

NO.27

ヒラメ

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 水深10～100メートルの砂地
3. 漁法 延縄、釣り、底曳き網、刺し網

<説明>
ヒラメは福島県を代表する魚で、高級魚です。資源を維持しながら漁獲する栽培漁業の対象種としており、毎年稚魚の放流を行い、相馬双葉漁業協同組合では、50cm未満のヒラメは漁獲しない取り決めをしています。
刺身やフライで相馬自慢の味を楽しんでください。

NO.33

シラウオ

1. 獲れる時期 12～3月
2. 生息地 河口付近の汽水域
3. 漁法 かけまわり漁、船引き網

<説明>
「シラウオ(白魚)」はサケ目の魚で、「シラウオ(素魚)」はスズキ目の魚、「シラス」はイワシ類の稚魚の総称で、それぞれ似ていますが別の魚です。
相馬では冬に水揚げがあり、「刺身」「天ぷら」「アヒージョ」と、様々な味わい方があります。

NO.38

エムイノアイナメ (ドンコ)

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 浅い海域～水深300メートルまで広く生息
3. 漁法 底曳き網、延縄、カゴ漁

<説明>
浜の家庭料理で、いわゆる「地元の味」として親しまれているドンコ。正式名称は「エムイノアイナメ」ですが、全国的にもドンコと呼ばれています。ドンコは肝が美味で、熱を通すとおいしいが出ます。「ドンコ汁」や、「ドンコのたたき」など、身と肝を一緒にご賞味ください。

NO.4

アザリ

1. 獲れる時期 4～8月
2. 生息地 湾内の干潟
3. 漁法 じょれん曳、腰巻き曳

<説明>
震災前は、アザリの潮干狩り自当に、多くの観光客が相馬を訪れていました。
現在は、潮干狩りの復活こそ果たせていないものの、松川浦で養種されたアザリが、水揚げされています。「アザリ汁」や「アザリご飯」など、家庭料理として皆さんに親しまれている貝です。

NO.10

マゴチ

1. 獲れる時期 6～8月
2. 生息地 水深30メートルより浅い砂地
3. 漁法 底曳き網、刺し網

<説明>
もともと「コチ」が正式な名前でしたが、「ヨシノコチ」と区別するために「マゴチ」という名前になりました。年間を通してやや高値ですが、ヒラメの味が落ちる初夏に旬を迎えるため、夏の白身の代表格です。刺身に食べようとすると、歩留まりが非常に悪く、少ししか身が取れないので、その分値段が高くなってしまいうです。

NO.16

マダイ

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 水深20～50メートル
3. 漁法 刺し網、流し網、底曳き網

<説明>
チダイやキダイと区別して「マダイ」で、高級魚の代名詞ともなっている「タイ」はこの「マダイ」を指します。縁起の良い魚として、正月飾りに含まれていたり、食の旬に用いられていたりと、日本を代表するお魚です。年間を通して味は良く、刺身・焼き・鍋・汁物・煮干しなど様々な調理法で食べられています。

NO.22

マサバ

1. 獲れる時期 10～12月
2. 生息地 水深20～100メートル
3. 漁法 刺し網、底曳き網、流し網漁

<説明>
もともと安くてもうまい魚の代名詞でしたが、近年は資源の低迷と、流通の発達から高値が付くようになりまし。栄養が豊富で、ビタミンA、D、B1、B2、ナイアシン、鉄分、カルシウムが多く含まれており味もよい、まさに「青魚の王様」です。相馬では秋から冬にかけて水揚げされます。

NO.28

アンコウ

1. 獲れる時期 10～6月
2. 生息地 水深100～200メートル
3. 漁法 底曳き網

<説明>
暑い時期を除いて水揚げのあるアンコウですが、やはりおいしいのは冬のアンコウ。
アンコウには捨てる部分がないと言われ、身、皮、とも(ひれ)、えら、胃袋、肝、ぬの袋(卵巣)は、「アンコウの七道具」と言われ、それぞれ違ったおいしさがあります。

NO.34

ヒゴロモエビ (フドウエビ)

1. 獲れる時期 12～3月
2. 生息地 水深400～600メートル
3. 漁法 底曳き網

<説明>
正式名称は「ヒゴロモエビ」ですが、一般的には「フドウエビ」と呼ばれています。漁獲量は非常に少なく、生食用のエビとして最も高級なエビです。相馬では、スワイカニを担った底曳網漁の際に、まれに漁獲される場合があります。地元で獲れた「フドウエビ」を見かけた際には、ぜひ刺身で食べていただきたいです。とにかく絶品です。

NO.39

シロメバル

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 浅場の岩礁域
3. 漁法 刺し網、釣り、底曳き網

<説明>
非常に上品な白身で脂がのっていても、くどくどくおいしいです。えらが赤いものを選ぶとおいしいといわれています。
煮ると軟らかくなるため、相馬では、煮付けがよく食べられていますが、大きいものであれば、刺身で食べるのもおいしいです。

NO.5

アカムツ(のどぐろ)

1. 獲れる時期 5～6月、9～12月
2. 生息地 水深100～200メートル
3. 漁法 底曳き網

<説明>
相馬で水揚げされる超高級魚のひとつで、「のどぐろ」と呼ばれることが多いです。上質の白身で脂は身全体に混在する傾向があり、皮にもにじみ出るほど脂の含有量が多く、旨みも強いです。刺身や炙りは絶品で、一度食べたら「また食べたい!」「どうして食べたい!」と思うこと間違いなしのお魚です。

NO.11

ガザミ(ワタリガニ)

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 水深5～30メートル
3. 漁法 底曳き網、刺し網

<説明>
ワタリガニやスワイカニ、ケガニが一般化する前は、カニ全体を代表するカニでした。正式名称は「ガザミ」ですが、一番後ろの足がオールのように平たくなっていて、泳いで移動することから、「ワタリ」ガニと呼ばれています。英語名では「Swimming Crab(泳ぐカニ)」と呼ばれています。

NO.17

シラス

1. 獲れる時期 6～12月
2. 生息地 沿岸域の表層付近
3. 漁法 かけまわり漁

<説明>
「シラス」は、イワシ類の稚魚の総称で「ちりめんシラス」に加工されますが、相馬のシラスは「上臈」といって乾燥を強めにする加工場が多いのが特徴です。
「しらす干し」はゆでて乾燥し軽く乾かしたもので、「釜揚げしらす」は塩ゆでて乾燥しただけのもので、工程が少し違います。

NO.23

アジ

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 水深30～150メートルまで
3. 漁法 刺し網、底曳き網

<説明>
相馬では、通年水揚げがありますが、夏から秋にかけて特に多く水揚げがあります。
アジの語源は「味がよい」から来ているとも言われている通り、「塩焼き」、「刺身」、「たたき」と、様々な調理法で味わうことができます。

NO.29

イシガレイ

1. 獲れる時期 通年
2. 生息地 水深30～50メートルの砂泥地
3. 漁法 底曳き網、刺し網

<説明>
体の表面に石状の「石状骨質板」があるため「イシガレイ」という名前の由来になっています。相馬のイシガレイは、「刺身」で食べるなら「秋」、「煮付け」で食べるなら「子持ち」を、たとおいしく食べることができます。小振りのものは、から揚げにして食べるとおいしいです。

NO.35

スワイカニ

1. 獲れる時期 12～3月
2. 生息地 水深400～500メートル
3. 漁法 底曳き網

<説明>
資源保護のため、12月中旬～3月末までの期間限定で水揚げされます。
震災前は「カニ祭り」が開催されており、相馬の冬の味覚として、浜の賑わいを創出していました。
全国的に有名な「松葉ガニ」は、スワイカニの雄の名前で、獲れる場所によって呼ばれ方が違います。

NO.6

アワビ

1. 獲れる時期 6～9月
2. 生息地 水深10メートルより浅瀬
3. 漁法 潜水漁

<説明>
旨みが非常に強い、言わずと知れた高級食材です。相馬では漁業者が自ら稚貝を放流し、大きく育ててから水揚げする、栽培漁業の対象種となっています。原則的に生きていて、身がふくらんでいるもので、触てよく反応するものを選ぶとおいしいでしょう。

NO.12

ウバガイ(ホッキ)

1. 獲れる時期 6～1月
2. 生息地 潮間帯下～水深20メートルの砂泥地
3. 漁法 けた網漁

<説明>
正式名称としては「ウバガイ」と言いますが、流通の場ではほとんど「ホッキガイ」として扱われています。
「ホッキご飯」や「ホッキの天ぷら」など、様々な調理法でおいしく食べることができます。
相馬で獲れる代表的な水産物のひとつです。

NO.18

ヤナギダコ(アマダコ)

1. 獲れる時期 9～6月
2. 生息地 水深100～300メートル
3. 漁法 カゴ漁、底曳き網

<説明>
震災前、水揚げ全国一位にもなったことのあることで、相馬地方では「アマダコ」と呼ばれています。
柔らかく水分が多く、ゆでてもあまり硬くなりません。一般的なゆでた状態で流通しており、刺身はもちろん、タコのから揚げや、たこ飯など、さまざまな調理方法で食べられています。

NO.24

スルメイカ

1. 獲れる時期 9～1月
2. 生息地 水深50～200メートル
3. 漁法 底曳き網

<説明>
日本列島を取り巻くように群れを作って回遊しているため、日本各地で漁獲されているイカです。するめ、一夜干し、塩辛など、おびただしい種類・量の加工品の原材料になっています。特に、「するめ」のほとんどがこのスルメイカを原材料にしており、名前の由来となっています。

NO.30

トラフグ

1. 獲れる時期 9～12月
2. 生息地 水深20～100m
3. 漁法 延縄、底曳き網

<説明>
近年相馬市での漁獲量が増えてきており、「福(ふく)とら」という愛称のもと、全国に発信しているフグの王様「トラフグ」です。高級魚ですが、卵巣、肝臓には猛毒、鰓にも弱い毒をもっているため、一般人の調理は禁止されています。スーパーに並んでいるトラフグは「みがき」と呼ばれ、毒の除去、皮の処理を済ませたものが並んでいます。