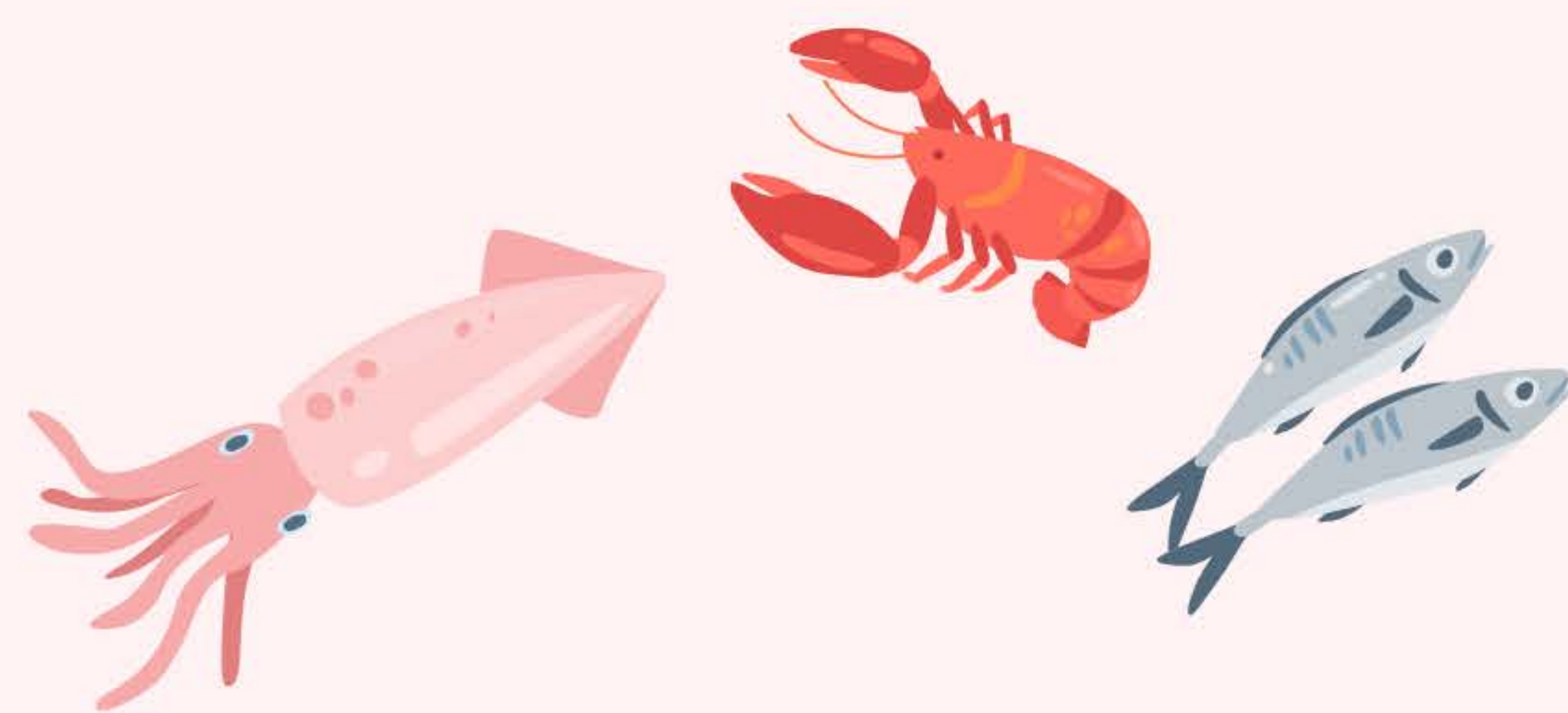
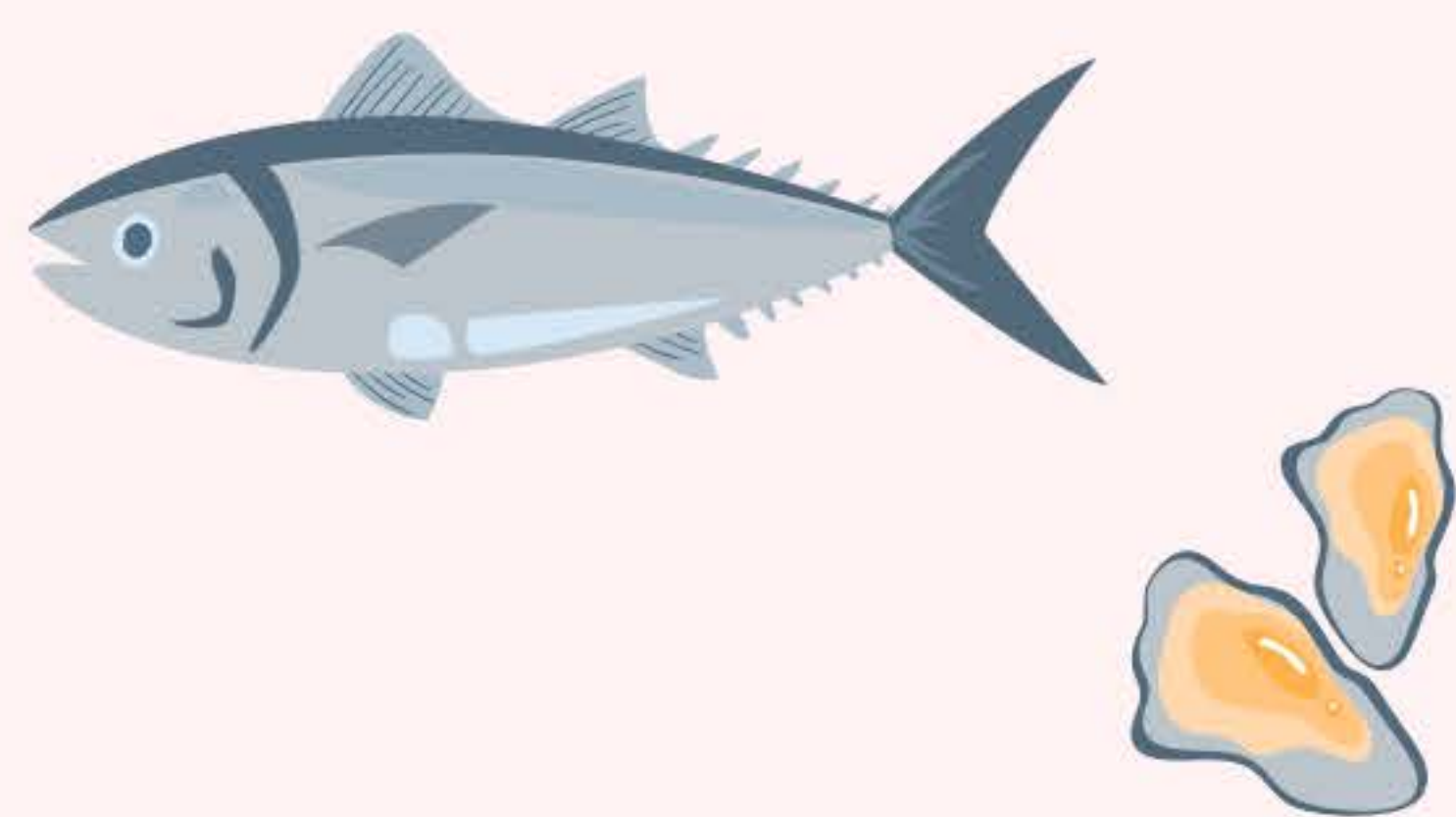


特集
魚に夢中

3



楽しく食べる！

魚好き集まれ！



秋から冬にかけては多くの魚が旬を迎え、市場や店頭に並ぶトップシーズン。

各地の食堂や居酒屋では、旬の魚介類の魅力を活かした料理を楽しめます。

日本のおいしい魚を堪能してみませんか。

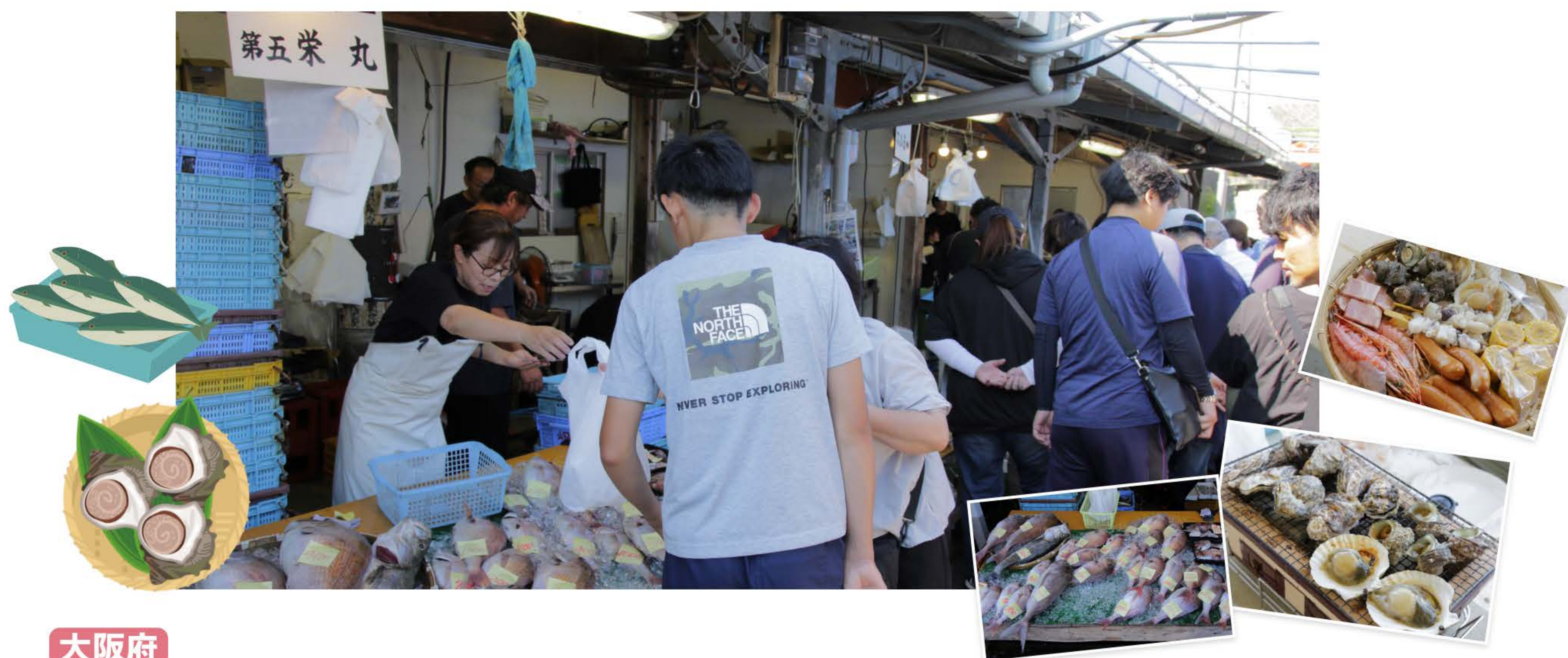
＼ 海風を感じながら新鮮な魚を食べる ＼

食事も
レジャーも

海をまるごと 大満喫！



海鮮バーベキューに冬場の牡蠣小屋と、1年を通して新鮮な魚介を楽しめる、
日曜朝市に海上釣り堀も併設する田尻海洋交流センターで“海”を全身で体感してみては!?



大阪府

田尻海洋交流センター ◆ 大阪府泉南郡田尻町

140人収容可能なバーベキューガーデンでは、魚介類や肉などがセットになった基本メニューを購入し、海鮮バーベキューを楽しむことができます。オープンエアのデッキスペースでは、多くのヨットが停泊するマリーナの光景と心地よい潮風が、浜焼きのおいしさをより味わい深いものにしてくれます。毎週日曜日には朝市が開催されています。40店以上の鮮魚店が並び、夏場には3,000人ももの来場者がある活気あふれる人気の鮮魚市場です。この朝市で購入した好みの魚介類もバーベキューガーデンへ持ち込むことが可能。さらには海上釣り堀も隣接と、1日を通して海の恵みを楽しむことができる施設です。



上左：日曜朝市では、鮮度抜群の魚介類が市場価格よりも約2、3割安く購入できる。上中：基本メニューには、殻付きのカキを缶で蒸し焼きにする「カンカン蒸し」も。上右：デッキスペースの前にはマリーナが広がる。下左：手ぶらで海釣りを楽しめる海上釣り堀。下右：朝市は毎週日曜日午前7時から12時の開催。



＼ 浜焼きや海鮮丼に定食も！ ／

行きたい！ 食べたい！



全国海鮮食事処リスト

地元で獲れた魚介類を食材とした、そこでしか食べられない絶品の海鮮料理を提供する、
全国からよりすぐりの海鮮市場や魚料理専門店と、その人気料理を紹介します。

北海道エリア

釧路和商市場

北海道釧路市

今年、開場70周年を迎えた北海道三大市場のひとつ。鮮魚店や精肉店、
青果店など約50店が軒を連ね、場内には威勢の良い声が飛び交う。名物
は、好きな具材を好きなだけ盛り付けることができる「勝手丼」。釧路港
で水揚げされた新鮮魚介を、自分勝手に盛り付けてみては!?



好きな具材を好きなだけ！
北海道の海の幸を勝手に盛り付け



上：北海道ならではの魚介類をふんだんに。「勝手丼」。画像
の場合、2,500円程度。下左：具材は店をまたいでの購入も可。
下右：釧路の観光名所にも。



上：船上で素早く食べるための漁師めしを豪快に再現した「漁
師のまかない丼」1,500円（税込）。下：水産物をはじめ農産物
や相馬市の地域商品も販売。

東北エリア

浜の駅 松川浦

福島県相馬市

東日本大震災で被害を受けた相馬市の地域産業振興と風評被害の払拭を図
るための拠点として2022年にオープンした「浜の駅 松川浦」。施設内の
食堂「浜の台所 くあせっと」の人気メニューは「漁師のまかない丼」。
松川浦新漁港で水揚げされた海鮮をメカブで和えた豪快な漁師めしです。



北陸エリア

味屋だんご

📍 石川県加賀市

加賀温泉郷のひとつ、片山津温泉街にある居酒屋。地元の漁師も通うだけあり自慢は旬の魚介類を使用した魚料理。冬場のおすすめは北陸名物のカニ。特に身とミソ、そして内子（未成熟卵）とカニの魅力を存分に楽しめる「香箱ガニ（身出し）」は、絶品です！



カニの魅力を存分に満喫できる
香箱ガニは年末までのみ楽しみ



上：「香箱ガニ（身出し）」2,000円から（税込）。下左：橋立漁港で水揚げされた「白トラエビの七味漬け」900円から（税込）。下右：赤い暖簾が目印。

水揚げされた魚でメニューを考案
低・未利用魚もおいしく提供する



上：「ウツボの天ぷら」850円から（税込）は上品な味。下左：昼のよくばり定食2,350円から（税込）。下右：築65年以上の古民家を改修した趣のある店内。

関東エリア

Kai's Kitchen

📍 神奈川県中郡二宮町

「目の前の海で獲れたものをいただく」をコンセプトに、店主が定置網の水揚げに同行し獲れた魚でその日のメニューが決まります。一般的にはなじみの少ない低・未利用魚もその魚が持つおいしさを最大限に引き出すのがモットー。昼は日替わり定食を、夜は数組限定のコースを提供します。



東海エリア

沖あがり食堂

📍 静岡県賀茂郡西伊豆町

伊豆漁協が直売所とともに経営する食堂。目の前の仁科漁港で揚がった季節の地魚や貝類を使った料理を手頃な料金で味わえます。一番のおすすめは、近海で獲れるイカを使った、その名も「いか様丼」。刺身と漁師秘伝のタレで漬けられた異なるイカの味わいを楽しめます。



仁科のブランドイカを使用した
うま味に歯応えも大満足な2色丼



上：「いか様丼」1,000円（税込）。この他、いかやサザエを具材とするカレーやフライ定食なども。下左：休日は多くの客で賑わう。下右：直売所を併設。

生から鍋までと多彩な食べ方で
赤穂名物、坂越のカキを満喫！



上：ミルキーで優しい味わいの名物「おっぱい鍋」1,300円（税込）。下左：バケツ盛りの「焼きガキ食べ放題」3,980円（税込）。下右：土産物店を併設する。

近畿エリア

しおさい市場 くいどうらく

兵庫県赤穂市

瀬戸内で獲れた多彩な海鮮料理が楽しめるが、おすすめはカキ。良質なプランクトンが流れ込む坂越湾（さこしわん）で育った「坂越のカキ」を、生や蒸し、焼きにフライ、鍋といった様々な料理を一年中食べられます。冬期限定の焼きガキ食べ放題は、バケツ盛りのビジュアルもユニークです。

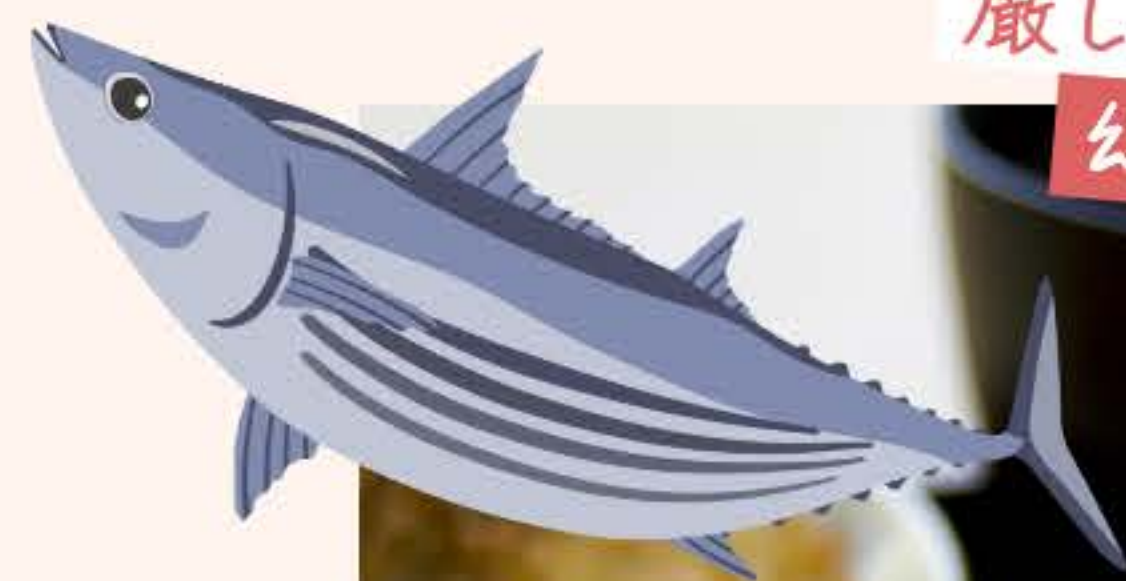


中国四国エリア

市場食堂

愛媛県南宇和郡愛南町

愛南漁業協同組合深浦本所の敷地内にある食堂。鮮度抜群の料理はボリューム感がありつつ料金は良心的なため県外からも多くの客が訪れます。いち推しはブランド「愛南びやびやかつお」の刺身定食。鮮度を追求した極上カツオの歯応えと濃厚な旨味は、食べる価値ありの一品です。



厳しい管理基準をクリアした
幻のカツオの弾力と旨味を味わう



上：色鮮やかな「愛南びやびやかつおの刺身定食」1,550円（税込）、左：「びやびや」とは鮮度が高く身の締まった魚に使う方言で、強い弾力が特徴だ。

東シナ海の海原を眼前に望み
鮮度自慢の海鮮料理に舌鼓！



上：鮮度抜群の具材が盛り付けられた「海鮮丼定食」1,280円（税込）。下左：地元漁港で水揚げされた鮮魚がズラリ。下右：晴天の土日は大漁旗がなびく。

九州沖縄エリア

市来えびす市場 えびす食堂

鹿児島県いちき串木野市

近隣の市来漁港と戸崎漁港で水揚げされた近海の魚介類を中心に、地元産の野菜や果物、加工品などを販売するさつま海道（薩摩街道）の台所。市場内のえびす食堂では、それら鮮魚を活用した丼ものや定食、寿司料理などを東シナ海が広がる爽快な景色を望みながら楽しむことができます。





「#食べるぜニッポン」と投稿し
日本の水産物を応援しましょう！



現在、農林水産省ではSNSを中心に「#食べるぜニッポン」キャンペーンを実施中です。これは、「#食べるぜニッポン」という共通のハッシュタグとダウンロードにより入手できるロゴ画像を使用し、水産物や水産物を使った料理、加工品の写真をSNS上に投稿いただくことで、日本の水産業を応援することを目的としたものです。なお、ロゴ画像はSNS投稿だけでなく、店舗やイベント会場など、国産農林水産物の応援と消費拡大につながる取り組みにも活用いただけます。



#食べるぜニッポン 専用ページ



太平洋クロマグロの 資源回復につながった 徹底した資源管理

2011年以降、日本などクロマグロを漁獲する各国が国際的な資源管理に取り組み、厳しいルールを遵守した結果、資源が増加し漁獲量の拡大が期待されています。ここでは、芸能界きっての魚好きであり「さかなの日」応援隊の隊長、アンジュルムの川村文乃さんがマグロの現状をお伝えします。

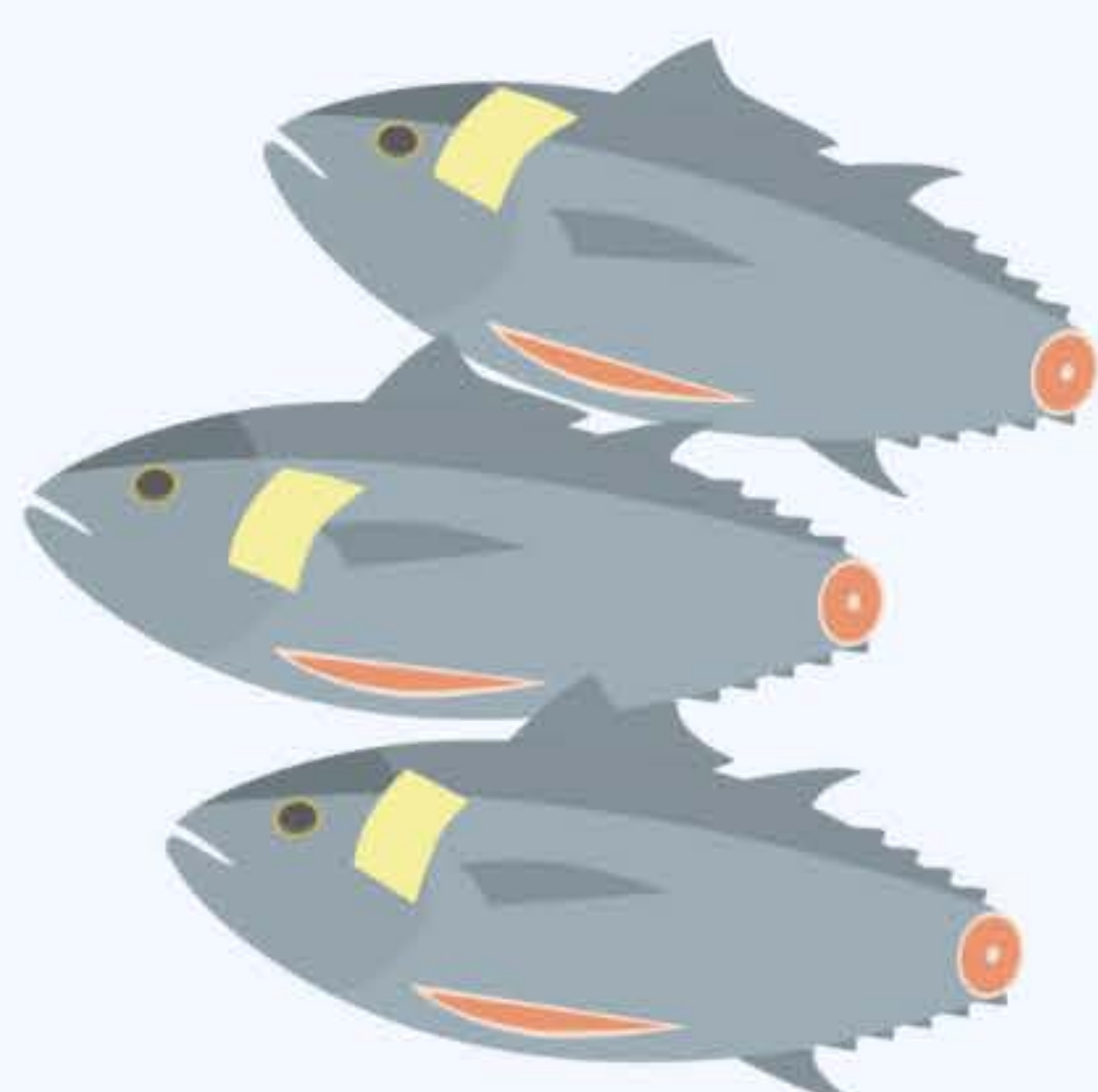


川村文乃です！ 私は1級マグロ解体師の資格を取得するほどのマグロ好き。そんな私と一緒に、マグロの現状について学びましょう！

「さかなの日」応援隊 隊長
川村文乃さん

1999年生まれ、高知県出身。ハロー！プロジェクトのアイドルグループ「アンジュルム」メンバー。2021年、女性初となる1級マグロ解体師の資格を取得。2023年10月、水産庁の「さかなの日」応援隊の隊長に任命される。

日本で食べられているマグロは、下の図のとおり5種類。中でも太平洋クロマグロ（以下、クロマグロ）は日本周辺水域に産卵場があり、産まれたクロマグロの一部は太平洋を横断し北米から中南米沖の東部太平洋まで回遊し、再び日本周辺に戻って来るなど、太平洋の東西にわたる広い海域で生息しています。そのため、クロマグロを漁獲する各国間で漁獲量制限が行われています。日本周辺を含む太平洋西部では、2015年より「中西部太平洋まぐろ類委員会（WCPFC）」によって各国のクロマグロの漁獲枠が、小型魚と大型魚別に定められています。



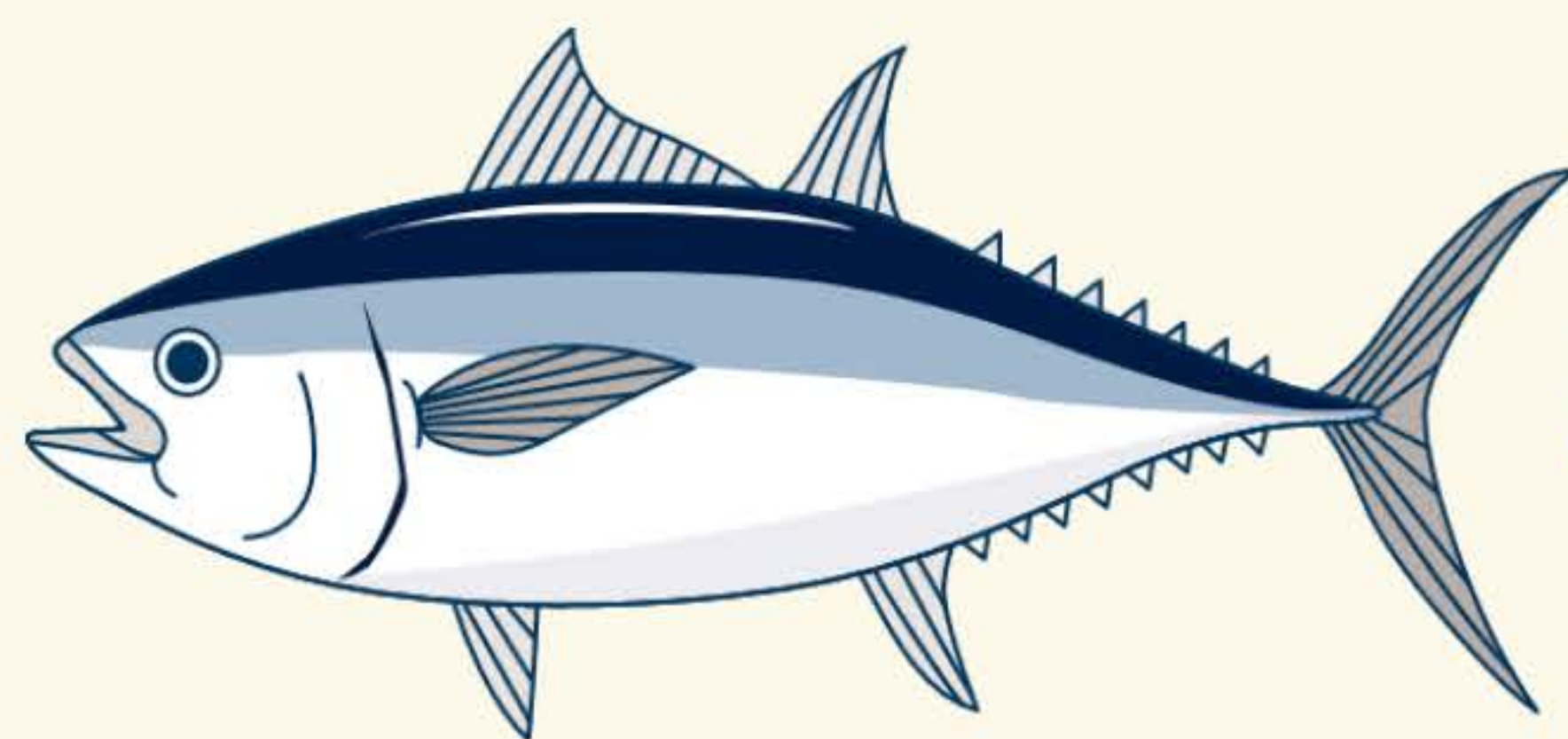
太平洋を広く回遊するクロマグロは厳格な漁獲制限が課されているんですね！



マグロの種類と特徴

クロマグロ（本マグロ）

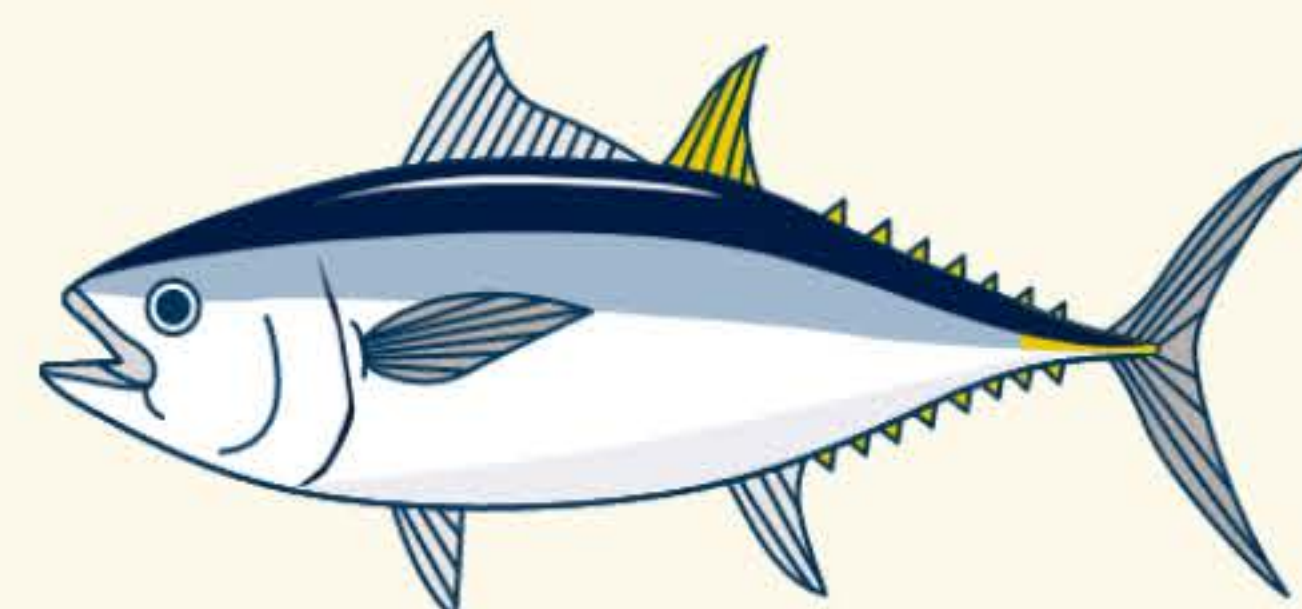
- ▶ **マグロの王様**といわれている
- ▶ 全長は1.5メートルから3メートル前後で**うま味が強く**、赤身のかすかな酸味と脂の甘味、**コクある味わい**が特徴



大

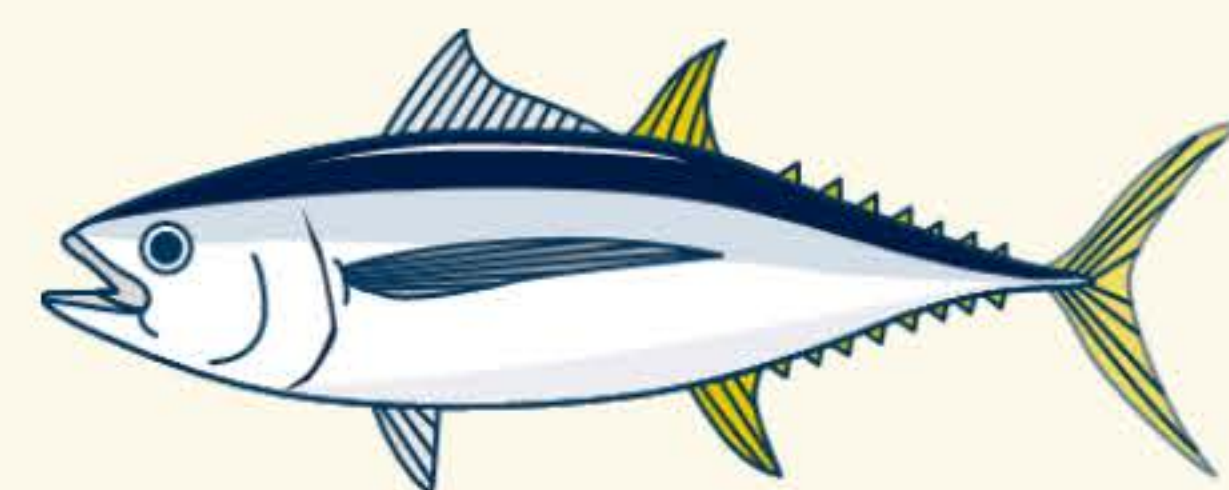
ミナミマグロ（インドマグロ）

- ▶ **中型種**で、クロマグロの次に高値
- ▶ 全長2メートル前後で**脂に強い甘味**があり、すし店で提供されることが多い



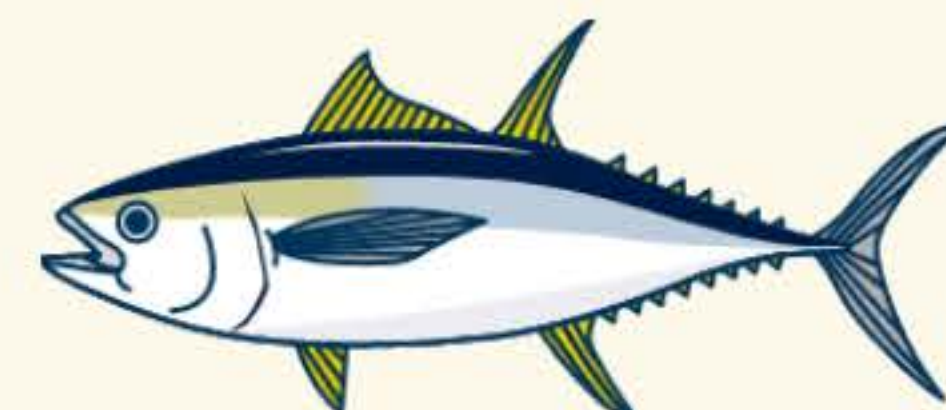
メバチマグロ

- ▶ 回転寿司店やスーパーマーケットでよく見かける
- ▶ 全長1.5から2メートル前後で赤身のうま味、酸味、脂の甘味、コクが**バランスのとれた味わい**



キハダマグロ

- ▶ **あっさりとした味わい**で関西で人気
- ▶ 体やヒレが黄色いのでキハダと呼ばれる



ビンナガマグロ（ビンチョウマグロ）

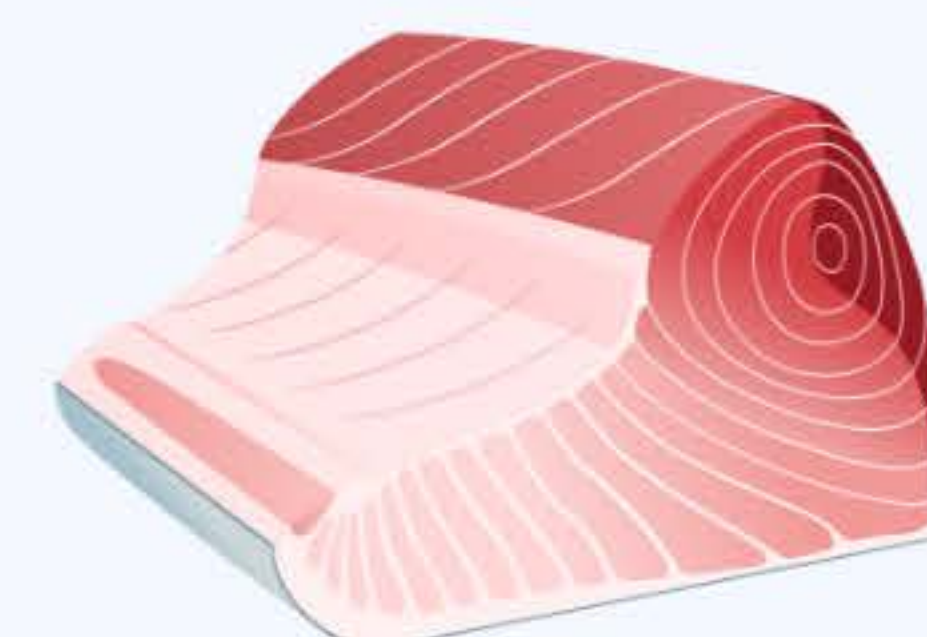
- ▶ 脂がのったビンナガマグロは**ビントロ**とも呼ばれ、刺身で食べられる他、**ツナ缶における最高級ライン**の材料としても活用される
- ▶ **ヒレが長い**のが特徴



小



各国が協調し資源管理を実施した結果、
クロマグロの資源量が増加しています！

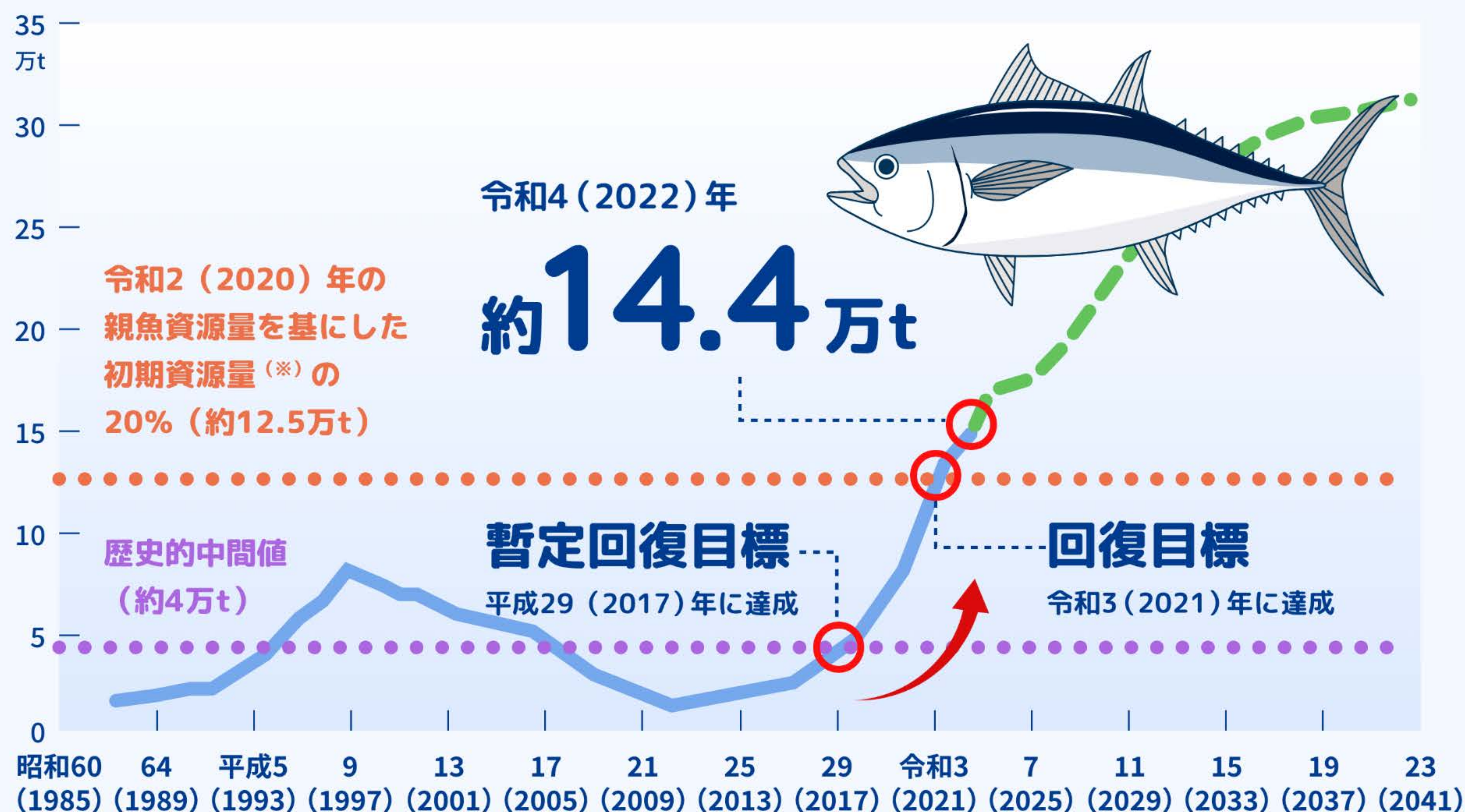


日本をはじめ韓国・台湾・メキシコ・アメリカはWCPFCなどの国際機関が設定した漁獲枠に従った資源管理を行いながら操業しています。日本は多様な漁業でクロマグロを採捕しています。定置漁業などの沿岸漁業も厳格な漁獲管理を行っており、都道府県別に漁獲量を配分するとともに、個人単位でも配分している漁協もあります。また、小型魚が入網した場合は放流するなど、2015年の漁獲規制以降、水産業界が一体となり厳格に日本に定められた漁獲量を遵守してきました。そんな各国における努力と取り組みの結果、2021年のクロマグロの資源量は回復目標の12.5万トンを達成と、大幅な回復傾向にあるのです。

そうした状況により、令和6年7月に北海道の釧路で開催されたWCPFC北小委員会において、大型魚で50パーセント、小型魚で10パーセントの増枠を基本とする措置を、WCPFC年次会合での採択に向けて勧告することで合意。年末の年次会合で正式決定されることが期待されています。各国による適切な資源管理と消費活動が、私たちが未来にわたりマグロを食べ続けられることにつながるのです。

最新（令和6年）の資源評価結果（将来予測）

太平洋クロマグロの親魚資源量の将来予測～現行措置を継続した場合～



（※）初期資源量：資源評価上の仮定を用いて、漁業がない場合に資源が理論上どこまで増えるかを推定した数字。かつてそれだけの資源があったということの意味するものではない。

厳しい資源管理によってクロマグロ資源が回復傾向にあるのですね。私はこれからも漁業者の皆さんの取り組みや想いを感じながら、マグロをはじめとするお魚を食べ続けていきます！



今週のまとめ

全国の海辺の町には、現地で獲れた魚介類を販売する市場や

おいしく調理した海鮮料理が食べられる飲食店があります。

旅先ではぜひ、その土地の魚と食文化を楽しんでください。



aff 11月号
特集一覧は
こちら>>



Follow Me !

Instagramも更新中！