

## アユの塩焼き

《川・湖》

### \*\*\*\*\* レシピ \*\*\*\*\*

- ① アユは水洗いし、水気をふきとってから踊り串を打つ。
- ② アユに塩をふり、ヒレに化粧塩をする。
- ③ 遠火の強火で焼き、表面の塩をたたせる。
- ④ お好みでたでの葉を擦り、塩、酢、水を加えて更にすり、たて酢を作ってアユに添える。



材料 (4人分)  
アユ…………… 4尾  
塩…………… 適宜

### ※ たて酢の材料

たでの葉…………… 3~4枚  
酢…………… 大さじ3  
塩…………… 小さじ1/4  
水…………… 大さじ3

## ワカサギのフライ

《川・湖》



### 材料 (4人分)

ワカサギ…………… 300g  
卵…………… 1個  
パン粉…………… 適宜  
薄力粉…………… 適宜  
サラダ油

### \*\*\*\*\* レシピ \*\*\*\*\*

- ① ワカサギは水洗いして、よく水を切る。
- ② パン粉はたたいて、細かくする。
- ③ ワカサギに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 多めの油で、170℃位の中温でゆっくり揚げる。
- ⑤ 天然塩やソースなどを添える。

サラダ油に白シメ油、ラード(20%)、ごま油(5%)を加えると、ガラリと風味が変わります。



# 魚をさばいてみよう！～三枚おろし

## 1 頭を落とし、内臓を取る



ウロコがある魚は、取り除いておく。胸ビレの付け根から包丁を入れ(裏側も行う)、頭を落とす。  
頭の方から腹をさき、内臓を取り除く。

## 2 背骨、腹骨を取る



頭側から、背骨の上に包丁を滑らせるようにしてさばく。裏返して同様にさばき、背骨を取り除く。  
腹骨の部分は身と一緒にすき取る。

## 3 皮をむく (刺身の場合)



アジなど小さい魚の場合、頭側から手でゆっくりむく。包丁でむく場合は、尾の皮と身の間包丁を入れ、手で皮を引きながらゆっくり包丁を押し進める。

## 出来上がり



## 番外編～小魚を塩焼きにする場合のさばき方



体の中心付近まで腹を開く。エラと内臓はつながっているので、エラをつまんでゆっくり引き抜くと、内臓はすべて取り除かれる。腹の中に残った内臓を取り除き、すばやく洗い、水気をふき取る。

# ● イカをさばいてみよう！

## 1 胴からゲソと内臓を引き出す



胴の中に指を入れ、つながっている部分はずした後、ゲソと内臓をゆっくと引き抜く。力を入れすぎるとキモが切れてしまうので注意。

## 2 エンペラをはがす



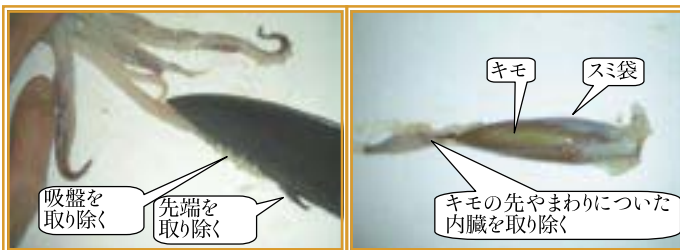
エンペラと胴の間に指を差し込み、エンペラを胴から引きはがす。裏返して、エンペラを引きながら皮をひとすじはぐ。

## 3 皮をむき、内臓を取る



皮は、ペーパータオルでつかむと、むきやすい。刺身で食べる場合は、うす皮もむく。皮がむけたら身を開き、中に残った内臓を取り除く。

## 4 ゲソ、キモを処理する



ゲソの吸盤や先端を取り除く、舌ざわりがよくなる。吸盤が一行になるようにまな板にのせ、吸盤と先端を一緒に切り落とす。

キモに付いたスミ袋や内臓を取り除く。

キモは塩辛の原料となる。そのまま塩を振ってホイルに包み、焼いてもおいしい。

# ● かながわの旬のお魚カレンダー

～旬のさかなをおいしく食べよう！

魚の名前	料理方法					春		夏			秋		冬				
	刺身	焼	煮	揚	汁	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
サヨリ	◎	○				■			×	×	×	×					
イシダイ	◎		○			■											
メバル	○		◎			■											
カマス		◎		○		■											
サワラ	○	◎				■											
マダイ	◎		○			■											
シラス	◎	生シラス		○		×											×
マダコ	◎		○			■											
アサリ		○			◎	■											
マンボウ	◎			○		■											
ムギイカ	◎	○	○	○		■											
シャコ	◎	スルメイカの子	ゆでシャコ	○		■											
魚の名前	料理方法					春		夏			秋		冬				
魚の名前	刺身	焼	煮	揚	汁	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
イサキ	◎	○	○						■								
マイワシ	○	○	○	○	◎				■								
マアジ	○	◎	○	○					■								
マゴチ	◎			○					■								
スズキ	◎	○	○		○				■								
タチウオ	○	◎	○						■								
トビウオ	◎	○			○				■								
アオリイカ	◎	○	○	○					■								
スミイカ	◎	○	○	○					■								
ガザミ			○		◎				■								
サザエ	○	◎							■								
アワビ	◎	○		○					■								
マコガレイ	○		◎	○					■								
マアナゴ	◎		○	◎					■								

■ 旬（おいしく食べられる時期）

■ 漁獲量の多い時期

× 禁漁期（資源保護のため・産卵期前後）

魚の名前	料理方法					春		夏		秋		冬					
	刺身	焼	煮	揚	汁	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
イナダ	◎																
ウルメイワシ	◎	○	○	○	○												
カタクチイワシ	○	○	○	◎	○												
カツオ	◎		○														
ソウダガツオ	◎		○														
クロダイ <small>シメサバ</small>	◎		○														
マサバ・ゴマサバ	◎	○	○														
マハゼ <small>東京湾が有名</small>			○	◎													
イダコ	◎		○														
イボダイ	○	◎	○														
メジ <small>マグロの子</small>	◎																
メトイカ <small>ケンサキイカの子</small>	◎	○	○	○													
イセエビ <small>産卵のため禁漁</small>	◎	○			○												
魚の名前	料理方法					春		夏		秋		冬					
魚の名前	刺身	焼	煮	揚	汁	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
アイナメ	○		◎														
イシモチ		◎	○														
アンコウ <small>小田原で多く水揚げ</small>				○	◎												
カサゴ	○		◎	○													
カワハギ	◎		○		○												
キンメダイ	○	○	◎	○	○												
ヒラメ	◎		○														
ブリ	◎	○	○		○												
スルメイカ	◎	○	○	○													
ナマコ	◎																
ワカメ	○		○		◎												
コンブ <small>早煮コンブ</small>			◎														
ノリ <small>板ノリ</small>		◎															

旬（おいしく食べられる時期）

漁獲量の多い時期

禁漁期（資源保護のため・産卵期前後）

# ● かながわの漁業マップ



# ● かながわの漁業解説

## 小型底びき網

袋状の網で海の底をひき、アナゴ、シャコ、マコガレイ、タチウオ等をとります。東京湾でさかんに行われています。



## 定置網

迷路のような大きな網を海の中に建てて、はいりこんだ魚（主にサバ、イワシ、アジ）をとります。特に小田原など相模湾西部でさかんに行われています。



## あなご筒

エサの入った筒を数百本単位で海の底に沈めて、マアナゴをとります。いったん筒の中に入ると出られない構造になっています。東京湾でさかんに行われています。



## 刺網

魚の通り道にカベのように細い糸でできた網を張り、ヒラメやイセエビなどをからめてとります。



## たこつぼ

数百個のたこつぼを海の底に沈めて、エサでタコをおびきよせます。エサを食べると自動的にふたが閉まりタコは逃げられません。東京湾でさかんに行われています。



## しらす船びき網

袋状の網を船でゆっくりとひき、シラス（カタクチイワシ等の子ども）をとります。





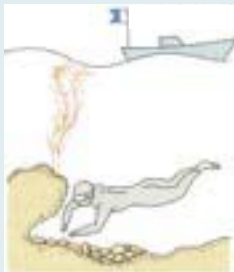
## まき網

魚群を見つけたら群れを囲むように網を入れ、一網打尽（いちもうだじん）にする漁法です。主に、イワシやスズキをとります。



## もぐり

空気ボンベ等を使わずに海にもぐり、アワビ・サザエ等をとります。



## 一本釣り

一本の糸に針をつけてマサバ、キンメダイ、スルメイカ等を一匹ずついねいに釣ります。



## 覗突（みづき）

船の上から箱めがねを使って、海の底にいるアワビ・サザエ等をみつけて、長い竿を使ってとります。



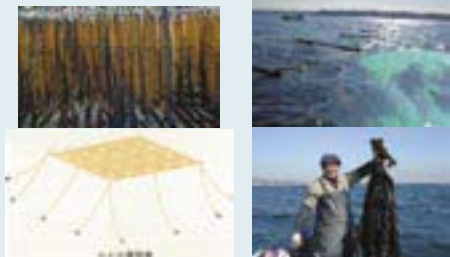
## まぐろはえ縄（遠洋）

遠く離れた海で1年ほど続けて漁を行います。エサの小鱼をつけた針をたくさん海に投入してマグロやカジキをとります。針をぶら下げるロープの長さは100kmにまで及びます。



## 藻類養殖

冬から春にかけてノリ、ワカメ、コンブのタネを糸や網に付け海の中で育成します。東京湾側が特にさかんです。



# ● 水産物の直売情報等

## 1 水産物の朝市・直売所等一覧

(天候や漁の状況により、予定なく営業日・時間に変更になる場合があります)

地区	朝市・直売所等	問合せ先	場所	代表的な販売品	営業日・時間
横浜	小柴名産直売所	045-785-6161	横浜市金沢区柴町397	シャコ・アナゴ・スズキ	毎週日曜日・祭日(14時半～17時)
横須賀	横須賀市東部漁協横須賀支所 後継者グループ日曜直販	046-822-1052	横須賀市平成町3-4	タコ・スズキ・海藻類	毎週日曜日(12時～売り切れ次第)
三浦	みうら漁協金田湾支所の朝市	046-888-0440	三浦市南下浦町金田	カタクチイワシ・タコ アジ・野菜	毎週日曜日(6時～8時頃)
	城ヶ島漁協の直販所	046-882-2160	三浦市三崎町城ヶ島	サザエ・アワビ	土・日・祝日(9時～17時)
	県中型いかつり漁業協会 直販センター	046-882-1402	三浦市 三崎漁港内	イカ加工品	毎日(火曜日定休)(9時～17時、日曜は6時から)
	県漁連のまぐろ加工センター	046-881-0872	三浦市 三崎漁港内	冷凍マグロ	毎日(9時半～16時半)
	三崎さかなセンター	046-882-4541	三浦市 三崎漁港内	冷凍マグロ	平日(9時半～16時)土日祝(9時～16時半)
	うらり産直センター	046-881-6721	三浦市 三崎漁港内	冷凍マグロ・鮮魚 水産加工品・野菜	平日・土(9時～17時)日祝(7時～17時) 7・8月は、終了時間が18時まで
	三崎朝市会	—	三浦市 三崎漁港内	マグロ・水産加工品	毎週日曜日(5時頃～9時)
	上宮田漁協青年部三浦海岸 わいわい市	046-888-0024	三浦海岸駅前	イボダイ・タチウオ・ヒラメ	毎月第1、3土曜日(13時～15時頃)
	松輪エナ・ヴィレッジの直売所	046-886-1766	三浦市南下浦町松輪26	サザエ・イセエビ・ヒジキ	毎日(火曜日定休)(4時半～16時)冬は5時頃から
鎌倉	鎌倉漁協の直売	0467-22-3403	鎌倉市坂ノ下32-13	アジ・カマス	毎月第1日曜日(10時～売り切れ次第)1～3月休止
	腰越漁協の販売所	0467-32-4743	鎌倉市腰越	定置網のアジ・サバ イワシ・カマス	第1、3木曜日(10時～12時)1月～2月及び8月休止
藤沢	江ノ島片瀬漁協の朝市	0466-22-4671	藤沢市片瀬海岸2-20-25		毎週日曜日(6時～8時)
平塚	湘南朝市	0463-21-2066	平塚競輪場		3、6、9月の第4日曜日(8時～9時半)
大磯	大磯町漁協の朝市	0463-61-0940	大磯町大磯1398-6		毎月第3日曜日(8時半～)12月～2月、7、8月休止
小田原	小田原・港の朝市	0465-22-4475	小田原市早川1-10-1	アジ・サバ・干物 練り製品等	毎週土曜日(8時半～ 鮮魚は9時～9時半頃まで)
	小田原さかなセンター	0465-23-1077	小田原市早川1-6-1		年中無休(9時半～17時)
真鶴	真鶴町漁協直売所	0465-68-0164	真鶴町真鶴1947-96	定置網の鮮魚等	毎日(水曜日定休)(10時～16時)
箱根	芦之湖漁協の直販所	0460-3-7361	箱根町箱根184-1	マスの薫製・ワカサギ	毎日(8時半～12時、13時～17時)

## 2 魚食普及レストラン(漁業協同組合等が運営するもの)

松輪エナ・ヴィレッジ	地魚料理(松輪サバ、イカ、キンメダイ等)	毎日(火曜定休)	食事 11時～16時 上記のとおり
三崎海産センターはまゆう	漁師のおかみさん料理	毎日(第3月曜定休)	食事 11時～15時 三浦市三崎3-12-12 販売・喫茶 10時～17時 三浦市三崎3-12-12
真鶴魚座(まなづるさかなざ)	定置網で獲れた魚料理	毎日(水曜定休)	食事 11時～16時 真鶴町真鶴1947-2

## 3 海藻類の直売

ノリ・ワカメ・コンブ: 神奈川県漁業協同組合連合会(045-774-1574, 6777)が販売しているほか、庭先販売している漁業者もいます

# 第25回全国豊かな海づくり大会かながわ大会 ～海の恵みフェスティバル～

平成17年11月19日(土)・20(日)  
横浜みなとみらい パシフィコ横浜及び臨港パーク

大会の基本理念 海の再生と魚の食文化の創造

ウ～ミイ

～海の恵みに感謝した豊かな海づくりと

新たな食文化の創造～

大会テーマ 光る海 未来を映す 大きな鏡

URL [http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/  
suisan/umidukuri/top.htm](http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/suisan/umidukuri/top.htm)



小田原地域大会(小田原漁港)平成17年 9月11日(日)

三浦地域大会(三崎漁港)平成17年10月23日(日)

発行 第25回全国豊かな海づくり大会かながわ実行委員会  
《事務局 TEL.045-210-4560 Email:umidukuri.403@pref.kanagawa.jp》

協力 神奈川県漁協女性部連絡協議会  
沿海地区各漁業協同組合  
神奈川県内水面漁業協同組合連合会