

萩

Vol 16

ものがたり

萩
沖
の
魚
たち

中澤さかな堀 成夫

(秋・冬編)

H4
N



シリーズ

萩

ものがたり
⑬

萩沖の魚たち

(秋・冬編)

中澤 堀

さかな 成夫



萩・熊ヶ浜漁港、漁船の地えり漁船



萩の水産物の魅力、 それは四季折々の魚種が『150種』と豊かなこと。

テレビや雑誌の取材で、いちばん困る質問が、「今の時期に美味しい魚介類をひとつ挙げてください」というもの。結局はひとつに絞れないと言いつつながら、いつも数種類の旬魚介を紹介しています。というのも、萩の魚市場には毎朝約50種類もの魚介類が並び、しかも水揚げのある時期は基本的にはその魚種の旬、どれを食べても美味しいのです。萩漁港に一年間で水揚げされる種類をカウントしてみると、なんと150種類超、おそらくこの数字は全国漁港でもトップクラスだと思います。瀬付きあじやアマダイなど、萩のブランド魚として名前の通った魚種のほかにも、まだまだ魅力的な食材がいっぱいあるという訳です。

このような萩の海の豊かさを皆さんに知って頂くため、平成18年4月に『萩沖の魚たち（春夏編）』を発刊。今回は、その続編（秋冬編）として、秋・冬にかけての旬の魚介約30種を紹介しています。ペースとなった資料は、もう足掛け5年続いているNHK山口放送局「とくもり情報ランチ」（毎週水曜日11:30～12:00放送）のシナリオ原稿です。その原稿に、最近になって漁師さんや漁家の奥様にお聞きした郷土料理の話などを一部加えてまとめました。この一冊をご覧いただき、萩沖の魚たちをより美味しく召し上って頂く一助となれば、これに勝る喜びはありません。

（中澤さかな）

味覚から広がる萩の海への興味

萩は歴史遺産の町として有名ですが、海に育まれ海を活用してきた「海洋都市」ともいえます。この町にとって、海は天然の要害として毛利輝元が萩に築城する一大要件であったでしょうし、異国との媒体として幕末の志士達に強い影響を与えたことでしょう。また、文化や物資の導入・交流の「道」として、貝類学者のアーサー・アダムズや博物学者の田中市郎に始まる海洋生物研究の舞台として、今ではダイビング・釣り・海水浴といった観光やレジャーの拠点として、そして何より、昔も今も、四季折々多様な水産物をもたらす源として、萩の前途にどっしりと君臨してきました。


こうした萩の海と人の関わりの中から、このたびは萩の魚介類を味覚で楽しむという、もつとも万人に親しまれているテーマを、萩シーマーとの萩長さんにつづることとなりました。萩長さんには秋・冬に萩に水揚げされる素材のプロフィールやレシビの紹介をお願いし、私は、それぞれの魚介類が生きている時の姿や息吹を感じていただけよう、魚種の正体（分類）や暮らし（生態・生活史）を紹介します。













この冊子が読者の方々にとって、「味覚」という一つの切り口から萩の海への興味をさらに大きく羽ばたかせるきっかけとなることを願っています。

（堀 成夫）



萩沖の魚たち(秋・冬編) 目次

	いとより(イトヨリタイ).....	8
	優雅な海の舞姫	
	土佐かつお(カツオ).....	10
	脂の乗った萩の戻りカツオ	
	めいぼ「長めいぼ・まんざくめいぼ」 (カワハギ・ウマスラハギ・ウスバハギ).....	12
	大きな肝、その濃厚な味を堪能	
	こしなが・きはだ.....	14
	見島沖はマグロ達の楽園	
	さば(マサバ).....	16
	食卓から遠ざかるかつての大衆魚	
	さわら「小型をさごし」.....	18
	安いサゴシ、創作料理で消費拡大	
	かなとふぐ(シロサバフグ).....	20
	安くて美味しい庶民のふぐ	
	鬼いか(スルメイカ).....	22
	萩では「鬼イカ」の名で評価が低い	
	つきひがい「月貝」.....	24
	童謡詩人・金子みすゞが詩に詠んだ	
	へいたろう「平太郎」 (オキヒイラギ・ヒイラギ).....	26
	辛口酒の肴にぴったり 平太郎の姿干し	

	きんたろう「金太郎」(ヒメジ).....	28
	萩の居酒屋の定番肴	
	ひらそ(ヒラマサ).....	30
	味の美力はブリの格上	
	だるま(メダイ).....	32
	ずんぐり冴えない姿形、でも味は実力派	
	のどぐろ(アカムツ).....	34
	日本海の宝石	
	あまだい(アカアマダイ・シロアマダイ).....	36
	萩ブランド魚・冬の横綱	
	あんこう(キアンコウ).....	38
	都会の高級食材も萩では庶民の味	
	うちわえび.....	40
	奇怪な姿に伊勢エビ級の食味	
	ぼてこ(カサゴ).....	42
	ぼてこ汁は萩の郷土料理	
	きつねかれい(ソウハチ).....	44
	絶品、子持ちカレイの煮付け	
	なまこ(マナマコ).....	46
	萩産のナマコは、高級な「赤」が主流	
	ひらめ.....	48
	冬場の人気魚ナンバーワン	
	ぶり「わかな・やず・めじ」.....	50
	萩のお正月の必需品	



▲萩大島のまき網漁船

【参考にした主な文献など】

●中澤担当分

現役漁師のみなさんをはじめ、漁協各支所や女性部の方々、魚市場関係者や仲買人・料理研究家など、たくさんの方々から貴重なお話をお聞きして、そのお話を中心にまとめています。この場をお借りして、お忙しい時間を割いて頂いたみなさんに、心より感謝致します。ありがとうございました。

書籍としては、『聞き書き・ふるさとの家庭料理』農文協編、『日本の食生活全集・聞き書き山口の食事』農文協編、『萩藩毛利家の食と暮らし』江後迪子著（つくばね舎）、「やまぐち味はなし」貞永美紗子著を参照しました。

●堀担当分

「原色検索 日本海洋動物図鑑1・2」西村三郎編著（保育社）、「食材魚貝大百科1～4」多紀保彦ら監修（平凡社）、「図説 魚と貝の大事典」魚類文化研究会編（柏書房）、「珍魚の饗」田中市郎著（萩文化協会）、「日本近海産貝類図鑑」奥谷壽司編（東海大学出版会）、「日本産魚類検索 全種の同定 第二版」中坊徹次編（東海大学出版会）、「日本の海水魚」岡村収・尼岡邦夫編（山と溪谷社）



繊細な早春の味

やりいか

..... 58

天然フグの女王
なめたふぐ(まふぐ)

..... 56

冬場は大きな肝が魅力

おおば(マトウタイ)

..... 54

よこわ(クロマグロ若魚)
萩沖見島は、本マグロの好漁場

..... 52

【注記】

■今編は「秋冬編」として、約30種の萩沖産魚介類・海藻類を収録しました。

■各魚種のプロフィールを堀が、本文およびレシピ・目利きについては中澤が執筆しました。

■魚名の表示は、萩での地方名・（ ）内に標準和名を表示しています。地方名の無いものは、標準和名のみ表示です。

■本文中の魚種名は、すべてカタカナ表記としています。

■使用写真について、すべて道の駅 萩シーマート事務局による撮影です。

■旬カレンダーは、下記の凡例のとおり、その魚貝類が店頭に出回る時期や、最も美味しいとされる旬の時期を大まかに示しています。但し、あくまで目安であって、その年の気候や海況により前後することがあります。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

①店頭に並ぶ月 ②そのうち最も美味しいとされる月

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

鮮度が落ちるとイトヨリ本来の輝きが失われてきます。一目見て奇麗だなど思うものを選んでください。お刺身や蒸し物には30cm級の大型がお勧め。

●旬 通年 特に秋～冬に水揚げが多い

【お勧めレシピ】 お勧め料理は酒蒸し。三枚におろして昆布などに乗せて蒸すと、甘味が強調され、皮目にある独特の風味が活きて来ます。イトヨリの皮の朱色も美しく、お客様向けの料理としても喜ばれます。また、小骨も少なく、柔らかい身と優しい味はお年寄りにも向いています。その他、普通の平造りや、皮を付けたまま熱湯にくぐらせる霜皮造り、焼きもの、煮付けでも美味しく召上れます。15cmまでの小型のイトヨリは唐揚げにして南蛮漬けにするのがお勧めです。

ピンク色の体表に金色の縦縞が7本、すごく美しいお魚です。尾びれの先端が糸状に長く延びていて、撚り糸をなびかせるように泳ぐ姿から、この名前があります。売場に並ぶイトヨリの姿は、周りの魚たちを圧倒して、舞姫のような煌びやかさ、個人的には一番美人な魚だと思います。萩沖では、小型底引き網やアマダイの延縄で混獲され、秋になるとコンスタントに水揚げされるようになります。クセの全く無い柔らかい白身で、アマダイに似て、ほんのりとした甘みがあります。雅を重んじる京料理でも、アマダイと並んでよく使われる魚です。

優雅な海の舞姫
いとより
(イトヨリダイ)



▲売場でもその美しい姿が目を引く

▲薄めの味付けで酒蒸し

イトヨリダイ (糸撚鯛)〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 イトヨリダイ科〕
千葉県より南の日本列島(沖縄を除く)からフィリピン、北西オーストラリアに分布。水深40~200mの砂泥底にすみ、エビ、カニ、ゴカイなどを食べて暮らします。成長すると長さ50cmに達します。尾びれの上端が糸のように伸びること、側線の前端のあたりに赤い斑点があること、しりびれに3本の棘と8本の軟条がある点で、ソコイトヨリなどほかの種類と見分けることができます。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

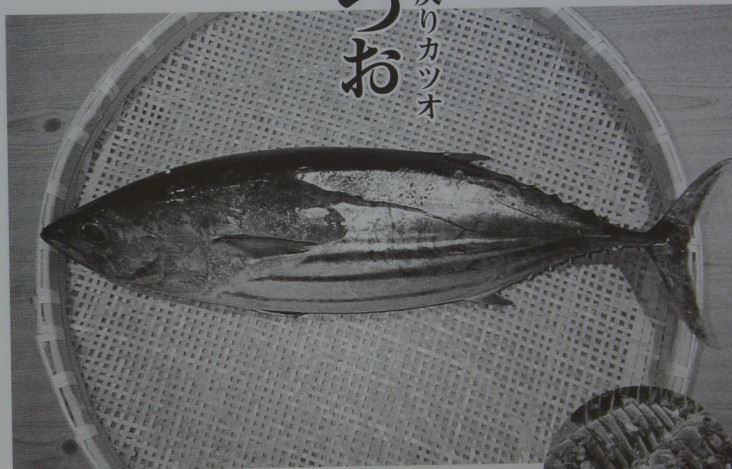
カツオ類の評価はスマ>カツオ>ハガツオ>ヒラソウダ>マルソウダの順。素人目には区別が難しいので店頭で尋ねてください。切身や刺身パックは、赤身が鮮やかなものを。

●旬 9月～11月頃

【お勧めレシピ】 カツオといえばタタキ。皮付きのままのサクに軽く塩をふり、強火であぶる。本来わらで焼くのが最上ですが、ガスコンロで十分。表面が白くなったら火から下ろし、直ぐに氷水につけ熱がまわるのを止めます。葉味に生姜・にんにく・たまねぎをあしらって、ポン酢醤油で。最近では「土佐造り」などとお洒落な名前と呼ばれることもあるタタキ。そのルーツは「焼切り（やつきり）」真正正銘の漁師料理です。

カツオといえば、黒潮が洗う土佐や紀州が有名ですが、対馬暖流系群として日本海にも回遊。萩沖では見島周辺が好漁場。「目には青葉・」の句で有名な春の「初ガツオ」と違って、秋のカツオは、北の海で豊富なエサを食べて丸々と太った「戻りガツオ」。この時期のカツオは、別名「トロガツオ」と言われるように、脂がのって、とろけるように美味。萩では「土佐カツオ」と呼んで、スマカツオ・ハガツオ・ソウダガツオなど他種のカツオと区別しています。大きな群れで回遊してくるため、一回あたりの漁獲量も多く、盛期には丸々と肥えた5kg級が一本3000円程度、このサイズなら、1本のカツオから刺身やタタキで軽く10人前は取れます。萩では「キツネガツオ」とよばれるハガツオ、「ヤイトガツオ」と呼ばれるスマも、カツオ同様に美味です。

脂の乗った萩の戻りカツオ
(カツオ)
土佐かつお



▲5kgサイズが盛期は一本3000円前後の産地価格

▲タタキはもともと漁師が船上で食べた沖料理

カツオ（鯉）〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 サバ科〕

全世界の熱帯～温帯に広く分布。群れをなして海面近くを高速で泳ぎ、イワシ、イカ、エビなどを食べます。生まれて1年で体長約40cm、2年で約60cm、4年で約80cmになり、最大で約1.2mに達します。カジキやマグロなどの敵から身を守るため、流木やジンベエザメなどについて泳ぐ群れもいます。店頭で売られているものは腹に黒い線が何本か見られますが、これは生きている時にはほとんど見られず、死ぬと現われます。

【目利き】

目がきれいで、体表の張りがあるもの。肝和えにする場合は、お腹がパンパンに張ったモノを選ぶと、大きな肝が入っています。いずれにしても鮮度が落ちると臭みがでてきますので、新鮮なものを選んでください。

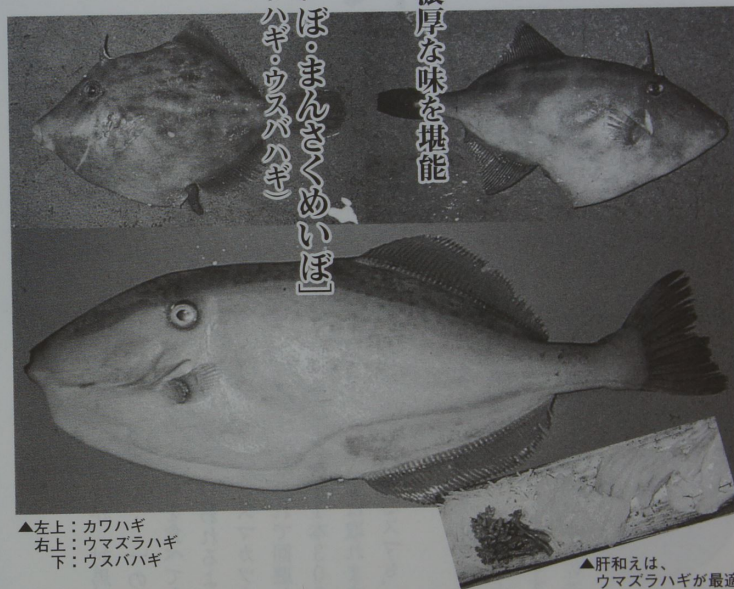
●旬 秋から冬

【お勧めレシピ】 肝をすりつぶした醤油に浸けて食べるウマツラの薄作り（肝和え）はあっさりした刺身に濃厚な肝の味がマッチして絶品です。もちろん普通のお刺身も美味。ぶつ切りにして鍋、煮付け、唐揚げ、フライも美味しい。ウスバハギはお鍋のネタとして人気があります。小型のカワハギを、カリカリになるまで油で揚げた料理は、ビールのおつまみとして喜ばれます。なお、このカワハギ、内臓に独特の臭みがある場合がありますので、調理の際に内臓を破らないように注意が必要です。

関西では一般的に「ハゲ」の呼称ですが、萩地方では、「めいぼ」と可愛らしい呼び名。カワハギの名前の由来は文字通り「皮剥ぎ」から。ウロコも無く皮も服を脱がすように簡単に剥けるので、素人でもスピーディに調理できます。萩近海で獲れるのは、カワハギ（めいぼ）・馬面ハギ（馬面ハギ）・ウスバハギ（マンサクめいぼ）の三種。いずれも淡白で透感のある白身、薄造りや鍋のネタとして大変美味しい魚。特にカワハギは都市部に行くほど高級魚扱いです。いずれも肝が大きくなる秋から冬にかけてが旬と言われます。特に晩秋の時期の馬面ハギは、巨大な肝が特徴、何と体の大きさの1/3ほどもある肝がお腹から出てきて驚かされます。

大きな肝、その濃厚な味を堪能
めいぼ

「めいぼ・長めいぼ・まんさくめいぼ」
（カワハギ・ウマズラハギ・ウスバハギ）



▲左上：カワハギ
右上：ウマズラハギ
下：ウスバハギ

▲肝和えは、ウマズラハギが最適

カワハギ（皮剥）〔脊索動物門 硬骨魚綱 フグ目 カワハギ科〕
北海道から東シナ海の水深100mより浅い沿岸にすみ、エビ、カニ、ゴカイ、貝などを食べます。体は菱形で、成長すると長さ25cmほどになります。
ウマツラハギ（馬面剥）〔脊索動物門 硬骨魚綱 フグ目 カワハギ科〕
北海道から南シナ海に分布。カワハギより体が細長く、長さ30cmほどになり、沖合のやや深いところにすみます。ときには大群をつくって泳ぎ回ります。
ウスバハギ（薄葉剥）〔脊索動物門 硬骨魚綱 フグ目 カワハギ科〕
北海道より南、全世界の温帯・熱帯の浅い沿岸に分布。体表に模様がなく、長さ75cmにも達する大型の種類です。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

大型ほど脂がのっています。選び方は、体表の色が鮮やかでツヤがあること。バックの切り身は、血合いの色が鮮やかなものを。

●旬 9月～12月

【お勧めレシピ】 お刺身は、薄いピンク色の身で、適度な脂、あつさりとした味覚とツルリとした食感、新鮮なので結構美味しく召上れます。お勧めは、ソケ井、切り身をみりん醤油に漬け込み、熱いご飯に乗せて丼にします。また、バター焼きにしてハーブソルトとパセリで味を調えると、また違った味が楽しめます。1.5kgクラス1本で、大人5人以上の身が取れるので、いろいろな料理法で楽しむと良いと思います。

コシナガ、9月上旬頃から萩近海に回遊し、売り場に並び始めます。50cmから大きくても80cm程度と、あまり大きくならないマグロ。一見「本マグロ」の幼魚「ヨコワ」に似ていますが、胸鰭が長いのと全体にスマートなので区別できます。マグロの種類の中では、あまりランクの不高くないお魚で、1.5kgクラスが1本1000円前後とお手ごろ。そして同じ時期に水揚げが始まるキハダ。こちらは大型種ですが、萩に水揚げされるのは1m前後の中小型。身は赤というよりもピンク色、鮮やかな赤身を好む関東では人気がいまひとつですが、一方関西ではあつさりした味わいが好まれ、上物は本マグロよりも高い値が付くこともあるそうです。ランクが低いというものの、やはりマグロ、いずれも新鮮なものが入荷するので、秋のお勧め魚種のひとつです。

見島沖はマグロ達の楽園
こしなが。
きはだ



▲標準サイズ、3kg級のコシナガ



▲ネギをたっぷり使った
マグロ丼

コシナガ（腰長）〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 サバ科〕
日本の南部から太平洋西部とインド洋の海面近くを回遊。大陸棚から離れて外洋に出ることはほとんどありません。クロマグロやキハダより体の後部が細長く、体長は最大でも1mぐらい。

キハダ（黄肌）〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 サバ科〕
全世界の温帯～熱帯の海面近くを回遊。体がやや黄色っぽく、成長すると第二背びれとしりびれが鎌のように長く伸びるのが特徴。最大で体長約2mに達します。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

サバは大きければ大きいほど脂ののりがよく美味しい。地物サバを使った一夜干し・みりん干しもお勧め。

●旬 秋～冬

【お勧めレシピ】 塩焼き・煮付けが定番。さばを使った萩地区の郷土料理は「秋サバの湯引き」、1cm幅に筒切りにしたサバを薄い塩水で茹で、酢味噌をかけて食べる日常のおかず。また鮮度落ちの早いサバを酢でめる生寿司・サバ寿司もお勧め。価格の安い小型のサバ（浜ではギリサバと呼ぶ）は、3枚おろしにして唐揚げ、カレー粉をまぶすと香りが良くお子様にも食べやすい。

サンマやイワシとともにかつては大衆魚の代表格。萩沖ではマサバとゴマサバが漁獲されますが、600g級を越える大型サバは、かつてのような漁獲量はありません。萩産の大型サバも、現在では資源量の減少で高級魚の部類に入るようになりました。特に秋に漁獲された大型のマサバは、脂肪含有率が20%にもなり格段の味、鮮度の良い地物は1尾一〇〇円を越える価格で店頭に並びます。古くから焼き魚や煮魚として、萩地区でも日常的に食された魚種で、お祭りなどハレの日には、生寿司（しめさば）や、それをすし飯に乗せた鯖すしが作られました。また、大漁時の安い時に買って塩辛などの保存食として加工されたとのことです。現在では、萩沖大島漁港で小規模ながらサバの養殖が行われています。

（マサバ）
さば

食卓から遠ざかるかつての大衆魚



▲釣りモノの600gサイズ、最高級のマサバ（首折り）

▲酢味噌との相性が抜群

マサバ（真鯖）〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 サバ科〕

全世界の熱帯～温帯に広く分布。沿岸の海面近くを群れをなして泳ぎ、小魚、エビ、イカなどを食べます。日本近海では春～夏に餌を求めて北上し、秋～冬に産卵や越冬のために南下します。成長すると最大で体長50cmになります。背中の虫食い模様があまり鮮やかでないことや、体の下半分に斑点が全くないことなどにより、ゴマサバや輸入物のタイセイヨウマサバと見分けることができます。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

中国産など外国からのサワラも沢山流通しているようですが、やはり鮮度の良い「地モノ」を選んでください。肌のツヤ・体の張りがポイント。

●旬 秋～初春

【お勧めレシピ】 鮮度の良いものはお刺身が一番。サワラの消費量日本一の岡山市ではしゃぶしゃぶが人気とか。小型のサゴシは脂の乗りが少なく癖の無い淡白な白身焼き物やフライ、フィッシュボールが好まれます。個人的には、切り身を白味噌で包んで冷蔵庫に寝かし、グリルで焼く「西京焼き」が最も美味しいと思います。脂の乗りが少ないサゴシは、バター焼やオリーブオイル焼など、油を補う料理法が向いているようです。

魚偏に春と書いてサワラ（鱒）。字面から春の魚と思われませんが、実は春と秋、一年に2回旬のあるお魚です。萩では秋にもっとも漁獲量が多くなります。とつてもスマートな魚なので、「狭い腹」が転じてサワラ。小型をサゴシ（狭い腰）というのも同じ意味合い。大きいモノでは1mに達し、秋から春先にかけて、脂が乗って非常に美味しくなります。小型の40～50cm程度のを「サゴシ」と呼び、多獲性の魚なので、店頭価格で1匹100～150円程度と、価格も非常に安くなっています。地元漁協の婦人部等では、たくさん獲れて価格も安いサゴシを美味しく食べて頂くこと、サゴシ井やフィッシュカツなどサゴシを使った創作料理をいろいろと研究しているそうです。

安いサゴシ、創作料理で消費拡大
さわら
【小型をさごし】



▲概ね70cm以上をサワラ、それ以下はサゴシ



▲西京焼きがお勧め

サワラ（鱒）〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 サバ科〕

北海道南部から九州、沖縄、東シナ海まで分布し、海面近くを泳ぎながらイワシ、サバなどを食べます。成長すると長さ90cm～1.1mにもなります。たいてい沿岸や内湾の海面近くにいますが、冬には外海のやや深い場所に移動して寒さをしのいでいます。珍味として有名な「からすみ」はふつうはボラの卵巣でつくるものですが、もともとはサワラの卵巣でつくっていたという説もあります。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

店頭では剥き身にした状態で販売されていますので、鮮度の見分けが難しいですが、身に張りがあり透明感のあるもの。そして何よりも地モノを選ぶこと。「ビタ」の表示があれば最高です。

●旬 9月～12月

【お勧めレシピ】 お勧め料理は炙ったお刺身（タタキ）。トラフグのように透明感、かみ締めは少ないものの、少し厚めに切ったお刺身はとっても美味。他に冬の定番、ふぐ鍋のネタとしても人気。ぶつ切りの唐揚げも美味。小型のものは、丸ごと唐揚げがお勧め。なお、一般に市販される「ふぐ一夜干し」は、ほとんどがこのシロサバフグを原魚にしています。

萩は、山口県産天然フグの最大の産地。毎年9月より、「庶民のフグ」と呼ばれるシロサバフグ漁がスタートします。トラフグに比べて価格は1/10以下、無毒のフグで、萩では秋から冬の家庭料理の定番魚種。愛嬌のある顔付きで、地元では「かなとふぐ」の名前で親しまれています。旬のビークは、萩の山々が紅葉で色づく頃、漁獲量も多くなって価格も大変お手頃となります。漁法はふぐはえ縄。漁場から生簀で持ち帰り、水揚げの際に一匹ずつ活き締めした高鮮度のシロサバフグは、漁師言葉で「ビタ」と呼ばれ、輸入物や、冷凍物、鮮度落ちしたものは、まさに別物です。なお、このシロサバフグをからからに乾した干物「干しふぐ」は、かつて萩地方のおせち料理の必需品、年末には軒下に吊るされた干しフグが萩の暮の風物詩でした。

安くて美味しい庶民のふぐ
かなとふぐ
(シロサバフグ)



▲愛嬌ある表情の庶民のふぐ

▲萩のお正月の必需品「干しふぐ」

シロサバフグ（白鯖河豚）〔脊索動物門 硬骨魚綱 フグ目 フグ科〕

北海道～九州、中国、台湾の沿岸に分布。成長すると長さ30cmになります。肉にも内臓にも毒はありません。体が白っぽく、尾びれの後端がへこんでいる点がクロサバフグと異なります。また、このなかまのフグは体表に小さなトゲがたくさん生えていますが、シロサバフグはその範囲が頭から胸びれの上部あたりに限定されています。その点で、有毒のドクサバフグとも見分けることができます。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

イカ類共通で目に張りがあるもの。スルメイカの場合は褐色の色が濃いもの。

●旬 通年 秋～冬に多い。

【お勧めレシピ】 確かにケンサキイカ等と比べると身が固く味わいも単調な印象ですが、お刺身・煮付け・天ぷら・フライなど美味しく食べられます。特にイカ飯には身がしっかりしたスルメイカが向いているように思います。煮付けにする際は、大根と一緒に煮込むことで、ぐんと柔らかく食べやすくなります。それと「イカの沖漬け」、活きたイカを船上で醤油ダレに漬け込む漁師料理、萩でも数は少ないですが漁家の自家製を販売している店もあります。

国産のイカでもっとも漁獲量が多いスルメイカ、文字どおりスルメなどに加工されるほか、北海道名物のイカそうめんも、このイカを使用します。全国的に最も親しみのあるイカなのですが、ケンサキイカやアオリイカ・ヤリイカなどの高級種の本場である萩では、鬼イカの名称であまり大事にされていません。鬼イカ呼び名の由来は、目付きが鬼のように鋭い印象があり、また身が固いから、というのが地元漁師さんの弁。たくさん獲れた時など、海に捨てることもあったと聞きました。ケンサキイカ等に比べ、価格も格段に安く、トロ箱1杯の生鮮モノが一〇〇〇円ちょっとといった時もあります。高級イカの産地・萩ならではの話ですが、ちよつとスルメイカがかわいそうになります。

萩では「鬼イカ」の名で評価が低い 鬼いか (スルメイカ)



▲日本を代表するイカなのに、萩では評価が低い

▲意外に調理は簡単なイカ飯

スルメイカ (鰯烏賊) [軟体動物門 頭足綱 ツツイカ目 アカイカ科]
オホーツク海、日本列島、朝鮮半島、東シナ海の海面近くから中層を泳いで暮らします。成長すると最大で胴の長さ約30cmになります。頭の内部にある「平衡石 (へいこうせき)」の調査によって、このイカの寿命が1年であることが分かりました。たいてい九州～山陰の近海で生まれ、一生のうちの前半は黒潮や対馬暖流に乗って北海道まで北上しながら成長します。そして後半、交尾や産卵のために再び日本列島に沿って南下します。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

刺身用には活きている大型のもの。火を通す料理の場合は、殻を開いたパックのものでもOK。

●旬 秋～冬

【お勧めレシピ】 味のイメージは帆立貝に似ています。但し、生で活きている状態の新鮮なものを調理しますので、そのプリプリ感や歯ざわりは、冷凍のホタテ貝などとは別格。ほのかな甘みもこの貝の特徴です。貝柱の部分は刺身で美味。またホタテ貝と同じくコキールで食するのも豪華。そして一番のお勧めは、酒蒸し、月日貝の持ち味がもっとも引き立つと思います。

この詩は、萩の隣、長門市仙崎出身の童謡詩人金子みすゞの作。表側が夕陽のような朱色、裏側がお月様のような薄黄色、月日貝の特徴をメルヘン調に詠んだ詩。もちろん、名前の由来もそのカタチと表裏の色から。萩や仙崎沖の砂地で主に底引き網で漁獲されます。あまり大量に獲れる貝ではなく、萩の産地でも時々見かける程度。流通に乗って都市部市場に出ることは極めて稀、その意味でも希少な貝。筆者自身も萩に来てはじめて出会った種類で、食べたのも初めて。

「月日貝」

金子みすゞ

西のお空はあかね色、あかいお日さま海のなか。
東のお空真珠いろ、まるい、黄色いお月さま。

日ぐれに落ちたお日さまと、夜明けに沈む

お月さま、逢うたは深い海の底。

ある日漁夫にひろわれた、赤とうす黄の月日貝。

童謡詩人・金子みすゞが詩に詠んだ つきひがい 【月日貝】



▲裏表が紅白、自然の造形の妙を感じてしまう

▲ホタテと同様の大きな貝柱

ツキヒガイ（月日貝）〔軟体動物門 二枚貝綱 カキ目 イタヤガイ科〕

房総半島と山陰から九州にかけての水深20～100mにすみます。左殻が朱色～赤褐色、右殻が薄黄色で、互いに色が違う2枚の殻がセットになった風変わりな貝。最大のもので殻の幅12cmになります。生きている時は、殻の縁からヒゲのような触角をたくさん伸ばし、右殻を下にして海底の砂地に横たわっています。殻を閉じたり開いたりして海水を吐き出し、その勢いで跳ぶようにして移動することができます。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

体表のぬめりが多く、糸をひくようなものが鮮度良しとされます。但し、生で出回りは少なく、もっぱら丸干しで売場に並びます。

●旬 通年 あまり生では見かけない

「お勧めレシピ」 姿干しは軽く炙ってそのまま頂きます。郷土料理のひとつに「ひらごの味噌煮」があり、これは姿干しを水で柔らかくなるまで煮て戻し、甘味噌に木の芽などを混ぜたたれにまぶして小鉢にしたもの、安い魚なので、日常のおかずとしてよく食卓に上ったようです。その他、比較的大ぶりのものは刺身や煮付け・塩焼き・唐揚げも意外と美味です。

標準和名はオキヒイラギ、なぜ平太郎と呼ぶのかは今のところ不明。古くはヒラゴ（平子）とも呼ばれていました。萩名物のひとつに金太郎（標準和名ヒメジ）がありますが、この金太郎と対をなす形で、萩の居酒屋のおつまみメニューの定番です。多分、「平」の字は平べったい体のカタチが由来とされます。近似種のヒイラギとともに一般的には雑魚の代表格で、体表の粘液がヌルヌルと気持ち悪いこともあって、釣りの外道としても嫌われています。食べてみるとこれが意外と美味しい。萩の地元ではこの平太郎を姿のまま丸干しにしたものを、軽く炙って酒の肴として供されます。辛口の日本酒の当てとしては最高の部類かと思えます。福岡県では「とんば」と呼び、もっぱら煮付けで食されます。

辛口酒の肴にぴったり 平太郎の姿干し
へいたろうろう

「平太郎」
（オキヒイラギ・ヒイラギ）



▲雑魚の代表格ながら、意外に美味

▲平太郎の名前の由来は???

ヒイラギ（鮫）〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 ヒイラギ科〕

本州中部より南の日本各地（沖縄を除く）から台湾の河口や内湾にすみます。最大で体長15cm。頭の上と背びれの前部に黒い斑点があるのが特徴。

オキヒイラギ（沖鮫）〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 ヒイラギ科〕

本州中部より南の日本各地（沖縄を除く）から台湾の沿岸のやや深いところにすみます。最大で体長8cm。ヒイラギより体が細長く青みがかり、頭や背びれに黒い斑点がありません。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

鱗がはがれやすいお魚ですが、なるべく鱗のきれいなもの、朱色がきれいなものを選んでください。

●旬 通年 特に秋～冬に人気

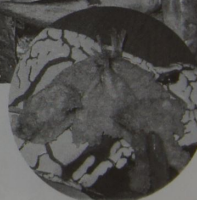
【お勧めレシピ】 焼き物・天ぶらがポピュラー、特に天ぶらは上品な白身がホクホクとした感じでも美味しく、また鮮やかな朱色が見た目にも美しい。比較的大型のものには塩焼きが人気。大きくても20cm程度の小魚ですが、ほんのりとした甘みと旨みは、マダイなど大型の白身魚にも勝る味わいです。金太郎の丸干しも独特の旨味が凝縮されて美味で、お土産としても人気があります。

標準和名はヒメジ、英語ではゴートフィッシュ、中国では羊魚、口先に黄色い突起状のヒゲがあり、そのヒゲが山羊をイメージさせるのが英名・中国名の由来。萩沖に大きな漁場が点在し、主に底引き網（小手繰り網）で漁獲されます。なぜか萩では金太郎と親しみを込めた名称で呼んでいます。なぜそのような呼び名になったか、いろいろ調べましたが、いまだ答えが見つかりません。全国的には一般的なお魚ではなく、魚屋さんやスーパーの店頭に並んでいるのは萩や下関だけ。小魚であり漁獲の対象にならないというのがその理由。萩ではとっても人気のある魚で、金太郎の塩焼や天ぶらは、萩の居酒屋や料理店の売れ筋定番メニューとなっています。

萩の居酒屋の定番有 きんたるう 〔金太郎〕 (ヒメジ)



▲大きさは15~20cm、朱色が美しい



▲天ぶらもほんのり朱色に染まる

ヒメジ（比売知）〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 ヒメジ科〕
北海道より南の日本各地～台湾の水深100mまでの砂泥底にすみす。あごの下に味を感じることのできるヒゲが2本生えており、それを使って海底にひそんでいるカニやゴカイなどをさがして食べます。子どものころは体が青色っぽく海面近くを泳いでいますが、成魚になると赤くなり、海底にすむようになります。ふつうは長さ15cmでいどですが、最大で20cmぐらいにまで成長します。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

スーパー等では刺身やブロックの状態販売されるのが普通です。身割れの無いこと、血合い部分の色が鮮やかなことが、良いものを見分けるポイントです。

●旬 9月～12月

【お勧めレシピ】
やはりお刺身が一番。ブリに比べると身が緻密でしっかりしているので薄目のそぎ造りがお勧め。萩沖の見島・知人宅で頂いた、活けの刺身を氷水にくぐらせた「洗い」も大変美味しかったです。また腹身の部分の薄造り、脂肪が霜降り状に入り、格別の旨さです。アラは酒蒸しやアラ煮で、一尾まるまる食べ尽くしてください。

本来、夏の魚とされるヒラマサ、萩では9月下旬、朝晩に寒さを感じるころから漁期が始まります。一見ブリに似ていますが、ブリより体型がスマートで、唇の上端部分に丸みがあるのがヒラマサ。釣り人にとっては、磯のスプリンターの別称で憧れの魚。筆者も萩に移住した年の10月、萩沖の島まわりで80cm級を数本ゲット、釣り上げた時は感激で足が震えました。通常は60～70cm級が多く水揚げされますが、時にはメーターオーバー、10kg越えの大型も見かけます。都市部では、もちろん超高級魚の扱いですが、豊漁時、地元では、70cm級が一本3000円台半ばの価格となり、とてもお得。ブリより脂が上質で、身の締まりもよくコリコリとした食感。元来細身のお魚ですが、この時期萩沖で獲れるヒラマサは、ほど良く肥えていて、ポリウム感があります。

味の實力はブリの格上
ひらそ
(ヒラマサ)



▲緻密な身質と上品な脂で、ブリに勝る評価

▲活魚から造る腹身の
アライは絶品

ヒラマサ (平政) [脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 アジ科]

北海道南部より南の日本列島(沖縄を除く)から、全世界の熱帯・温帯の海にかけて分布。イワシ、アジ、サバ、イカなどを食べながら沖合を回遊します。成長すると長さ80cm～1mになりますが、なかには1.2mに達するものもいます。ブリによく似ていますが、上あごの後縁の角に丸みがあり、胸びれが腹びれより短いことで見分けることができます。また、体が平たく、体側を縦に走る黄色い帯の色が濃いことも特徴といえます。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

大型魚なので、切身や刺身パックで販売されています。身が薄いピンクで半透明感のあるものを選んでください。丸のままの場合は、目が澄んでいること、体表にヌメリがあること。

●旬 通年 冬場が特に美味しい

「お勧めレシピ」
こつてりと脂の乗ったお刺身が一番。その他照り焼きや、味噌漬けなど焼き物、鍋物、フライなども美味。上身を取った残りのアラは、潮汁のネタやあら炊きにして、メダイ独特のkokのある味わいを楽しめます。体表を覆うゼリー状の粘液のせいで臭みが出ることがありますので、調理の際はしっかりと洗い落とすください。

目が大きいことからメダイ（目鯛）という標準和名がつけましたが、地元では頭と胴体の丸い形からダルマメダイもしくは単にダルマと呼んでいます。100m内外の深い海に群れて住む魚で、大きいものは90cmくらいまで成長します。日本産のメダイは太平洋側で獲れるメダイよりも体色が濃く、味も濃厚だと言われて都市部市場での評価も高くなっています。年中漁獲されますが、旬は冬から早春の寒い時期、脂の乗った白身に定評があります。身は上品な白身で、いわゆる魚臭さが無いため、魚が苦手という方やお子様にも食べ易い魚、頭に良いDHAも豊富です。大型魚のわりには価格が安く、とても経済的なお魚ということができます。

（メダイ）
だるま
だるま

ずんぐり冴えない姿形、でも味は実力派



▲山陰日本海産は味が良く、市場評価が高い

▲ほんのり薄紅、
クセのない白身

メダイ（目鯛）【脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 イボダイ科】

北海道から東シナ海に分布。九州の南で生まれ、子どものころは流れ藻について対馬暖流に乗って北上しますが、成長するにつれて水深100mより深い海底にすむようになって日本海を南下します。光の少ない深海でわずかな光を取り入れるため、眼が大きいことが特徴。最大で長さ90cmになります。以前は太平洋側で漁獲される魚でしたが、1997年ごろから萩近海でも増え、「めだい漁」が成り立つようになりました。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

鱈の剥がれやすい魚なので、新鮮なものでも見栄えが良くない場合があります。体全体の張りとお目のきれいをチェックしてください。

●旬 通年 秋から冬場に人気

【お勧めレシピ】 大型で新鮮なものが手に入ったら是非お刺身で。塩焼きや煮付けも定番。お勧め料理法は「ホイル包み焼き」。ウロコと内臓を取って、少量のバター・ハーブソルトと白ワイン、エリンギなどのキノコ類と一緒にホイルに包み、トースターで約10分焼くだけ。調理に手間がかからずお手軽、しかもお魚料理が苦手という方やお子様にも喜ばれます。DHAやEPAも逃げないので、栄養的にも良い食べ方です。

日本海西部を代表する高級魚種で、口から喉にかけての内側が黒いため、萩をはじめ山陰地方では一般にノドゲロと呼ばれています。若狭湾沖から山陰西部が主産地で、萩では小畑漁港から多数の小手繰り漁船（小型底引網）が出漁しています。大きさは20cm程度が標準サイズ、30cmオーバーの大型も水揚げされています。北海道名物の超高級魚「キンキ」に似た味と食感で、近年食通の間で人気急上昇中の魚種。美しく輝く朱色の魚体をイメージして、松江方面では「日本海の宝石」のキャッチフレーズで売り出されています。こつてりと全体に脂の乗った白身は絶品。脂もしつこさはなく、とっても上品、美味しい魚のトップランクです。鮮度の高いノドゲロを開き一夜干しにした商品もお勧め。高級魚種であること、そして見栄えも良いので、お土産や贈答用として、冬場には結構大量の注文が入っています。

日本海の宝石
のどぐる
「アカムツ」



▲別名「日本海の宝石」で人気急上昇

▲旨みが凝縮される
一夜干しがお勧め

アカムツ（赤鱒）〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 スズキ科〕

房総半島と新潟県より南、太平洋西部からインド洋東部にかけて分布。水深100～200mの海底で、エビ、カニ、イカ、小魚などを食べてくらし。成長すると最大のもので長さ30cmぐらいになります。砂泥底にすむものの方が、天然礁にすむものより脂肪が多く美味しいといわれます。名前が似た魚にムツやクロムツなどがありますが、それらはムツ科で、スズキ科のアカムツは全く異なります。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

背の朱色が鮮明でウロコ落ちの少ないもの、目がきれいなもの。大型ほど脂がよくのっています。

●旬 通年 冬場に需要が多くなる

萩のアマダイ漁場は港から1〜2時間圏と近く、アマダイ専業の延縄漁師さんが一尾ずつ丁寧に扱うため、非常に品質の良い状態で水揚げされます。魚市場での扱いも別格で、まさに下にも置かない厚遇。もちろん都市部市場の評価もピカイチ。一年中美味しいお魚ですが、冬場の京料理に欠くことのできない魚種のため、寒くなってくると人気が上昇、価格も高くなってきます。特に最高級種とされるシロアマダイは水揚げ量もごく僅かで、価格も破格でまるで宝物のように扱われます。古くより高級なハレの魚とされ、春の萩城跡での花見弁当には、必ずアマダイがご馳走として入っていたということです。

【お勧めレシピ】 普通アマダイといえば、酒蒸しや塩焼き、西京焼きなどがポピュラーですが、産地の萩ではもっぱらお刺身、名前のごとく、ほんのり甘く可憐な味。また握り鰯のネタにもアマダイが使われています。新鮮で上質なアマダイが手に入る産地ならではの食べ方です。一方、比較的小型のアマダイを一汐で乾した一夜干しも人気があります。安い・旨い・簡単でお勧めの料理は、小型アマダイの一夜干しを唐揚げにする方法。すでに下処理され、塩も利かせてありますので、片栗粉を付けて油で揚げるだけの簡単料理。一夜干しにすることで旨みが凝縮され、本場に美味。アタマからバリバリ食べることができ、カルシウムの補給にもなります。

萩ブランド魚・冬の横綱
あまだい
(アカアマダイ・シロアマダイ)



▲萩沖産のアカアマダイ。漁場が近く最高級品質

▲産地萩では、もっぱらお刺身で

アカアマダイ (赤甘鯛) [脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 アマダイ科]

本州中部から南シナ海に分布。水深20~150mの砂泥底に巣穴を掘って頭だけを出してひそみ、前を通るエビやイカなどの餌に飛びついて食べます。最大で長さ45cmに達します。

シロアマダイ (白甘鯛) [脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 アマダイ科]

本州中部からフィリピンにかけての水深40~60mの砂泥底にすみます。長さ60cmとアマダイのなかまで最も大きくなり、体が白っぽいいため他の種類と見分けることができます。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

丸で販売される場合もありますが、家庭でおろすのは大変。七つ道具に切り分けた鍋用パックがお手軽です。

●旬 11月～3月

【お勧めレシピ】 料理はもちろん「お鍋」。肝を白味噌と混ぜて野菜から出る水分だけでスープに仕立てる「どぶ汁」が本式、アンコウ独特の濃厚な味が楽しめます。萩では、あつさりとした水炊きを、ボン酢で、という召し上がり方が普通のようなようです。たっぷりの野菜を入れると、アンコウから出るエキスがしみこんで、とっても美味しくなります。一尾丸ごと食べるので栄養価も高く、食べた後はポカポカと身体が温まってくる感じがします。鍋以外には、唐揚げがお勧め。魚の身とは思えない弾力に富んだ食感、そしてジューシーな味はまさに逸品です。

萩の漁港にも11月頃になると底引き網漁でアンコウがたくさん水揚げされます。見た目にはグロテスクな魚ですが、オコゼなどと同様、姿の醜い魚ほど美味しいといえます。萩で水揚げされるアンコウは、体長80cmとまるで座布団ざぶとんのような大きさのものも見かけますが、レギュラーサイズは40cm前後・体重1.5kg級。高級魚のイメージがありますが、鍋用の3人前パックが100円弱と意外に手頃な価格で売場に並んでいます。俗に「あんこうの七つ道具」などと呼ばれ、皮からエラ、内臓、ヒレに至るまで、捨てる場所が無い魚。また、アンコウの肝は、独特の濃厚な風味で食通に人気があります。

都会の高級食材も萩では庶民の味 あんこう (キアンコウ)



▲3kg級のキアンコウ、醜い魚ほど美味しいの代表選手

▲濃厚なキモの旨みを楽しめるドブ汁

キアンコウ (黄鮫鱈) [脊索動物門 硬骨魚綱 アンコウ目 アンコウ科]
北海道～黄海、東シナ海の北部に分布。水深約30～500mの砂泥底に、円盤のような体で腹ばいになってひそんでいます。背びれの一番前のトゲが釣りざおのようになっていて、それを使って小魚などをおびき寄せて食べます。最大で長さ1.5m。アンコウ科にはキアンコウのほか、ふつうのアンコウという種類もいますが、口の中に白い斑点がないのがキアンコウ、あるのがアンコウ。一般にキアンコウの方が美味といわれます。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

活着ているものが手に入ればベスト。体長15cm程度の大きさになると、十分お刺身が取れます。

●旬 通年 冬場に入荷が多い

【お勧めレシピ】 旨味も甘味もたっぷり、滑らかさもあって、刺身では伊勢エビと区別が難しいほど。殻を付けたまま塩ゆでにして、ほぐした身にマヨネーズやドレッシングをつけて食べると、まるでロブスターのようです。その他、小型のものはそのまま唐揚げも美味。頭の部分はブツ切りにして味噌汁に、ウチワエビのエキスがよく出て美味しいです。お腹に橙色の卵を持ったウチワエビは、甘辛煮つけがお勧め。

名前の通り団扇型の体形で、輪郭はのこぎりのように鋭い突起で縁取られています。最高級食材・伊勢エビにごく近い仲間ですが、伊勢エビ本来の形とはかなり違っています。昔の人気TV番組「ウルトラセブン」に登場した「ビラ星人」に似ていて、見ようによっては奇怪な姿形。胴の部分と頭とをバチパチと急激に折り畳んで威嚇するので「はちばちえび」などと呼ばれることもあります。その味は伊勢エビにそっくり。特に、刺身にした時は味も見かけもよく似ていて、伊勢エビの代用品として立派に通用します。値段は伊勢エビに比べると格安で1杯が300円〜500円程度。萩沖の水深50m内外の砂地を底引き網で引いて漁獲、活きたまま水揚げされています。

奇怪な姿に伊勢エビ級の食味
うちわえび



▲外見は不恰好ですが、味は伊勢エビ並み

▲卵塊の味はまた格別

ウチワエビ (団扇蝦) [節足動物門 甲殻綱 十脚目 セミエビ科]

房総半島と新潟県より南、オーストラリア東海岸にかけて分布。平たい団扇のような体で、水深50~300mの砂泥底に浅く潜っています。最大で体の長さ20cmになります。萩近海にはオオバウチワエビというよく似た種類がありますが、頭胸甲(体のなかで一番大きい団扇のような甲)の側部のトゲがウチワエビでは11~12個もありますが、オオバウチワエビは6~8個しかないことで見分けることができます。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

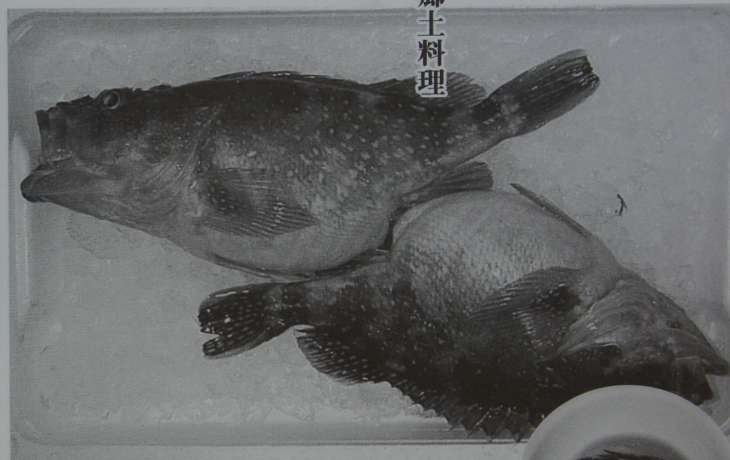
赤いものは深場で、黒っぽいのは浅場で獲れたもの。目が澄んでいるもの、体表のツヤ、はっきりした模様が、チェックポイント。エラとヒレにトゲがありますので、下ごしらえには注意。

●旬 通年 冬場に人気

【お勧めレシピ】 大型はお刺身や煮付けで。小型は身体の大きさの割に、身の部分が少ないので、ほてこ汁にしてそのエキスを一緒に楽しめます。ほてこ汁のコツは汁に入れて煮る前に、素焼きにするか熱湯をくぐらせると臭みが出ません。汁にポテコのエキスがでて、食欲の落ちる時期にもご飯が進みます。丸ごと唐揚げもお勧め、ヒレやアタマなどもバリバリ食べることが出来ます。

日本全国、どこの磯場にも普通にいるお魚。スーパーなどでもマルで売られていることが多いので、みなさんお馴染みのお魚だと思います。身近なお魚だけに地方名も多く、カサゴは標準和名、関西ではガシラ、九州方面ではアラカブ・ガラ・ホゴなど。ゴツゴツした外観から必ず呼び名に濁音が付きます。萩では親しみを込めて可愛く「ほてこ」と呼びます。漁法は磯延縄や刺し網など。萩沖では40cm近い大型も多く水揚げされますが、20cm程度のモノが売場に並ぶ標準サイズです。一応旬は冬とされていますがそれほど旬ははっきりしておらず、年中美味しく食べられます。カサゴを使った萩の郷土料理「ほてこ汁」は、宴席にも登場するハレのご馳走です。

ほてこ汁は萩の郷土料理
(カサゴ)



▲普通に見かける30cm級の特大カサゴ

▲萩の郷土料理「ほてこ汁」

カサゴ (笠子) [脊索動物門 硬骨魚綱 カサゴ目 フサカサゴ科]

北海道南部から東シナ海の岩礁に生息。夜行性で、日没の後にエビ、カニ、貝、小魚などを食べます。同じ種類でも体の色に違いがあり、沿岸にすむものは黒っぽく、沖合のものは赤っぽい傾向があるようです。体の長さは最大で長さ約30cm。卵を産まず、体内で孵化した仔魚を産みます。なわばりをもつもの、もたないもの、定住するものや放浪するものなど、いろいろなタイプのものであり、それぞれ行動が異なります。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

裏側の白い部分の赤味が強いものが新鮮の証し。とにかく身が厚くお腹が子で張ったものが良いもの。

●旬 12月～3月

【お勧めレシピ】 料理は煮付けが一番。筒切りにして、酒、醤油、味醂^{みりん}で炊く。カレイ独特の甘みとこの時期ならではの脂の乗り、そして大きな卵も格別の味わいです。小型のものはぬめりをよく除去して1尾まるごとの唐揚げもお勧め。大型の新鮮なものならお刺身も絶品。その他、冬の時期になると漁家の軒先に乾される一夜干しも、お土産や贈答に人気があります。

萩産のカレイは、やや深場に生息するキツネカレイ（ソウハチ）とミズガレイ（ムシガレイ・ヤナギムシガレイ）の2種が中心、主に小型底引き網で漁獲されます。冬場の魚の中で超お勧めがキツネカレイ、産卵を控えた子持ちのものが、産地では安価で出回ります。身厚の子持ちカレイの煮付けは、この時期にしか味わえない旬の味。春先になると、大きくなった卵塊のために体に変形したようなカレイも見かけます。子持ちカレイは、切り身にされたバック入りの輸入品も数多く出回っていますが、例外なく解凍物なので、食べてみると身がシャキッとせず、カレイ独特の旨みも損なわれているように感じます。やはり旬の時期の地物が、鮮度・味とも一番です。一方、ミズガレイは名前の通り水分が多いため、一夜干しに加工されることがほとんど。その上品な味は、カレイの干物では最上級品とされています。

絶品、子持ちカレイの煮付け
きつねかれい
(ソウハチ)



▲抱卵して体変形したキツネカレイ

▲子持ちは煮付けでキマリ

ソウハチ（宗八）〔脊索動物門 硬骨魚綱 カレイ目 カレイ科〕

福島県より北の太平洋側、オホーツク海、日本海、渤海～東シナ海の水深100～200mの砂泥底にすみま。カレイ類なので、両眼がヒラメ類と逆で体の右側にあります。成長すると長さ45cmほどになります。冷水を好む魚で、ふつうは沖合の深場にいますが、冬には沿岸に近寄って産卵します。頭を手前にして見ると男子の結髪「総髪」（そうはつ）を連想するため、それが転じて「宗八」と呼ばれるようになったといわれています。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

活きているものを選ぶ。保存は海水入りであれば、新聞紙でくるんで冷蔵庫野菜室へ、2日程度は活きています。

●旬 12月～3月

【お勧めレシピ】 料理は、生のナマコを薄く切って、三杯酢やポン酢でいただくのが一般的。できるだけ薄くスライスするのが料理のコツです。酒の肴として有名な「コノコ」は赤黄色をしたナマコの卵巣の塩漬け、「コノワタ」はナマコの腸の塩漬け、いずれも1匹のナマコからほんの数グラムと、ごく少量しか取れないため、非常に高価です。

海鼠と書いてナマコ、漁師さんたちのあいだでは、「たあらじ」（俵子）と呼ばれることがあります。米俵を小さくした形の意味ですが、この呼び名のほうが「海の鼠」より実像に近いと思います。山口県で水揚げされるナマコは、赤ナマコと青ナマコの2種類。萩では高級種とされる赤ナマコが主流、価格も赤のほうが高いですが、赤・青は同一種、生息域の違いで色が違うといわれます。比較的深場で岩礁の多いところに棲むのが赤ナマコ、磯の香りがして、青ナマコより柔らかい。明治の頃は、うたせ網を帆かけ舟で引いてナマコを獲っていた記録がありますが、現在の漁獲法は主に潜水漁と舟から鉾や網で捕るイサリ漁。漁獲されたナマコは海水を入れた袋に入れて萩の市場に入荷、活きたままセリにかけられます。

萩産のナマコは、高級な「赤」が主流
（マナマコ）
なまこ



▲萩では、高級とされる“赤”が主力

▲コロコロした食感と旨みを楽しむ

マナマコ（真海鼠）〔棘皮動物門 ナマコ綱 楯手目 シカクナマコ科〕

北海道から九州、そして中国の浅い海にすみます。外洋の岩礁にすむものと内湾の砂泥底にすむものとで色が異なるといわれます。最大で体の長さ約30cm。眼はなく、皮膚で光を感じます。体の前端にある「触手（しよくしゅ）」で海底の砂を集めて口に入れ、体内で砂の中の有機物を吸収します。ごくまれに、遺伝子の突然変異によって色素がない真っ白なもの（アルビノ個体）が見つかった話題になることがあります。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

大型で身に厚みのあるもの。500g級の小型が店先に並ぶこともあります。できれば1kg以上の物をお買い求め下さい。水槽に泳いでいるような活魚が手に入れば、それこそ最高です。

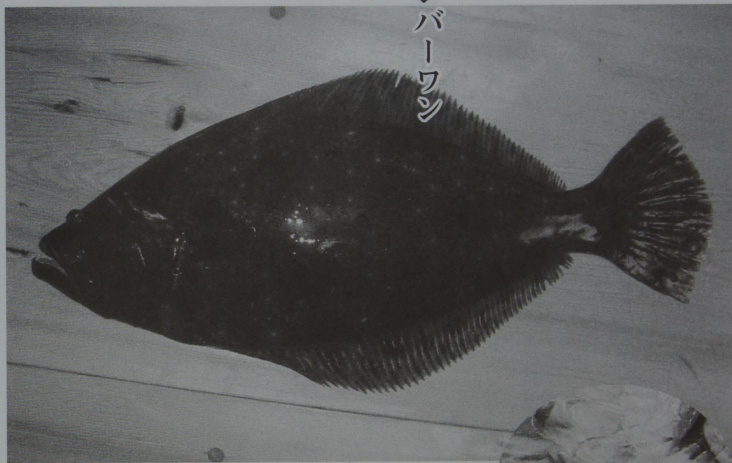
●旬 通年 冬場が人気

寒い時期に旬を迎えるお魚は数多いですが、ヒラメもそのひとつ。冬場に水揚げされる天然ヒラメは「寒のヒラメ」といわれ一年で最も珍重されます。価格もそれなりに高くなりますが、淡白ながら奥深い味わいは、寒ヒラメならでは。特にエンガワと呼ばれるヒレの付け根にある身が食通を唸らせます。近年は回転寿司などでも、エンガワの握りが出てきますが、あれは外国産の大型カレイ類のエンガワで、実は全くのコピー商品。またヒラメは養殖モノもたくさん出回っていますが、味はやはり天然モノには勝てません。裏側が真っ白なのが天然モノ、白地に黒褐色の斑点や模様があるのが養殖モノ、ひっくり返せば簡単に見分けることができます。なお、夏の時期のヒラメは、「ねこまたぎ」などと呼ばれる味が落ちるとされますが、筆者が試したところ十分に美味しかったです。

【お勧めレシピ】 料理はお刺身が一番。身質がしっかりしているので、薄めのそぎ造りにするのが普通。多少手間がかかりますが、切り身を出汁昆布に巻いてなじませる『昆布締め』も人気があります。頭の部分や中骨などのアラは、澄まし仕立ての潮汁で召し上がってください。また、クリーム煮やバターソテー、そして香草焼きなど、欧風料理でも高級魚として珍重されています。

ひらめ

冬場の人気魚ナンバークワッ



▲“寒”の時期を代表する高級魚



▲刺身は深い旨みが特長

ヒラメ（平目）〔脊索動物門 硬骨魚綱 カレイ目 ヒラメ科〕

千島列島、日本列島（沖縄を除く）、朝鮮半島から南シナ海の水深10～100mの砂泥底に生息。成長すると長さ80cmにも達します。子どものころはふつうの魚と同じように眼が体の両側にありますが、長さ1cmほどになると右眼が左に移動しはじめ、長さ1.3cmにもなると両眼とも体の左側に来ます。体の右側（眼のない面）は白色ですが、左側（眼のある面）はふつう褐色で環境に合わせて変えることができます。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

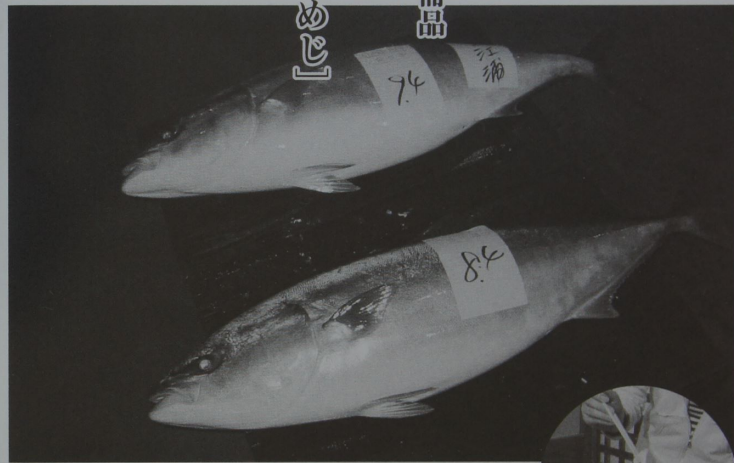
背のブルーが鮮やかで、腹側の銀白色がきれいなものが新鮮の印。いろんな料理法で楽しめるので、一本買いがお勧めです。さばくのが苦手という方は、魚屋さんで3枚におろしてくれます。

●旬 通年 脂が乗るのは11月～2月頃

北浦地区のお正月になくてはならないブリ。冷蔵庫の無い時代、漁家で作られた塩引きのブリが正月用のご馳走として山間部に送られ高値で取引されたといわれています。ブリ1本と米2斗を交換したとのことで、当時から高級魚だったようです。成長するにつれて、モジヤコ→ワカナ→ヤズ→メジ→ブリ「萩地区の場合」と呼び名の変わる出世魚。お正月のお魚とするのは、ブリの出世にあやかるうというもの。体重10kgを越えるブリ級になると安くても1本1万円、相場の高い時期には1本数万円と価格も張りますが、ワカナ・ヤズは一度にたくさん水揚げされるため、価格はとつても安くお買い得。いわゆる「ハマチ」は、このヤズ級（50cm前後）の養殖物。70cm級になるとメジと呼び、この大きさにになると脂がのり身の締まりも良く、どんな料理法でも美味しく召し上がれます。

【お勧めレシピ】 脂っこい刺身よりあっさりしたお刺身がお好みの方には、ヤズ級がお勧め。小型のワカナは、お刺身か煮付け。醤油・味醂・清酒の合せてに漬けたお刺身を井のネタにするツケ丼も。メジ・ブリ級になるとお刺身・握り鮓・照り焼き・塩焼き・煮物と、どんな料理法でも美味。特に通好みは「ブリかまの塩焼き」、これは一度食べたらずみつきになります。

萩のお正月の必需品
「わかな・やず・めじ」



▲ワカナ→ヤズ→メジと成長して10kgを越えると“ブリ”

▲最近流行りの“ブリしゃぶ”

ブリ（鯛）〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 アジ科〕

日本列島（沖縄を除く）、朝鮮半島に分布。回遊魚で、ふつうは春～夏に沿岸を北に向かい、秋～冬に沖合を通過して南に向かいます。生まれて1年で長さ30cm、2年で50cm、3年で65cm、4年で75cmになり、最大で1.2mにもなります。子どものころはプランクトンなどを食べますが、成長するにつれ魚やイカを食べるようになります。脂肪含有率はふつう18%弱ですが、冬になると25%を超えて最大となり、旬をむかえます。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

ヨコワとコシナガ・キハダとの見分け方、普通の方にはちょっと難しいかもしれませんが、魚屋さんの店頭で聞いてから購入するのが良いでしょう。おろすのも大変なので、魚屋さんにお願ひしましょう。

●旬 12月～1月

【お勧めレシピ】 お勧め料理は、お刺身。握り鮓も人気。醤油・味噌・清酒 1. 1. 1のタレに漬け込みにする漬け丼も美味。包丁で細かく叩き、ネギトロ丼的な食べ方もお勧め。普段は冷凍モノでしか味わえない本マグロが、晩秋の萩では生鮮で味わえる、これは地元萩市民の特権です。概ね3kg～10kgのものが多く、大型のもの程脂の乗りが良くなります。もちろん、その分価格も高くなりますが。

本マグロ（クロマグロ）の若魚のことを全国的に「よこわ」と呼びます。釣り上げた時に体表にくつきりと横縞（横輪）が表れるのが名前の由来。萩沖見島は全国有数の本マグロの好漁場で、毎年晩秋から冬のシーズンには200kg～300kgといった巨大な本マグロが水揚げされています。これらの大型はそのまま空輸で東京築地直行となりますが、10kgくらいまでの若魚は、萩の魚市場に大量に入荷してきます。若魚とは言えども、王者本マグロの子供、脂も乗って、腹身のトロの部分は格別の味。毎年12月に多獲期に入り、価格も5kgクラス1本で5000円程度と手の届く価格で店頭に並びます。なお、時期を前後してコシナガやキハダの若魚も水揚げされますが、味はヨコワの勝ち。

萩沖見島は、本マグロの好漁場
よこわ
(クロマグロ若魚)



▲概ね10kgまでの本マグロの若魚



▲さすが本マグロ、納得の味

クロマグロ（黒鮪）〔脊索動物門 硬骨魚綱 スズキ目 サバ科〕

北太平洋と北大西洋の熱帯～温帯、地中海に分布。外洋の海面近くから中層を群れをなして回遊し、ふつうは時速30～60kmで泳ぐといわれますが、瞬間時速が160kmにも達するとの報告もあります。寿命は約10年、最大で長さ3m・体重300kgを超えます。体重3～4kgの若魚を「ヨコワ」、10kg前後のものを「ヒツサゲ」と呼びます。よく似た種類にコシナガやキハダなどがありますが、それらより胸びれが短いことなどで見分けることができます。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

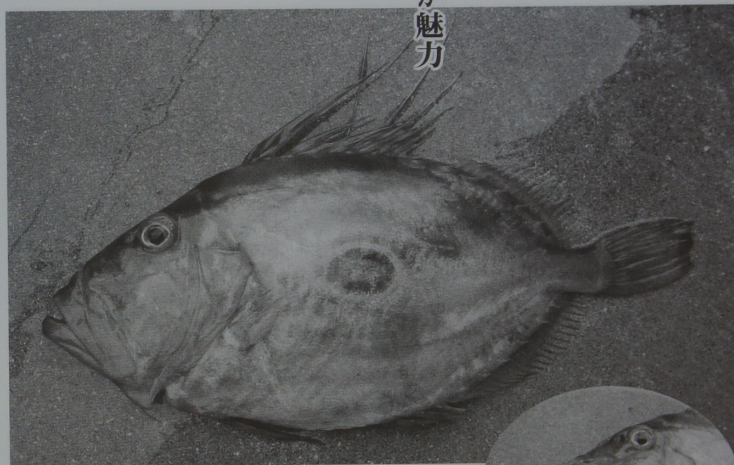
銀色の体色と、黒の●印がはっきりしたものが新鮮。鮮度が落ちてくると、全体にくすんだ印象になります。

●旬 通年 冬場が特に美味しい

【お勧めレシピ】 いかつい外見に似合わず、身は半透明の白身で、ケセもなく上品。わざび醤油での刺身も美味ですが、やはり肝を醤油で溶いたタレに付けて食する「肝和え」がお勧め。その他フライやムニエルなど洋食素材としても適しています。それと忘れてならないのが水炊きの鍋、こちらはボン酢と紅葉オロシで決まり。

体のほぼ中央に「弓矢的」のような黒い●印があり、それが由来で「**的鯛**」。関東より西では、口が伸びた状態が馬の頭に似ているため「**馬頭鯛**」の字を当てることも。萩では、もっぱら「オオバ」、もしくは「バトウ」の略称で呼ばれています。口が蛇腹のように伸びて大きく開き、この大口で活きた小魚を追いかけて捕食します。ヒラメ釣り漁に混じって漁獲されたり底引き網や定置網に入ったりもします。一年中見かけるお魚ですが、萩では冬場に漁獲が多くなり旬とされています。特に冬場は肝が大きく成長し、この肝を目当てにお買い求めになる通のお客様もおられます。漁獲量も多く、比較的大型で割安であったことから、古くから庶民の食卓に上ったよううで、昔の資料を見ると、ちり鍋の素材として筆頭に出ているのが、このマトウダイでした。

冬場は大きな肝が魅力
おおば
(マトウダイ)



▲的鯛の名前は、中央の●印がその由来

▲蛇腹のように口が伸びる

マトウダイ (的鯛) [脊索動物門 硬骨魚綱 マトウダイ目 マトウダイ科]

青森県より南の日本各地から東シナ海、大西洋、オーストラリア、ニュージーランドに分布。ふつうは水深100mぐらいの砂泥底にすみますが、冬の萩近海では水深10~20mのダイビングポイントでも見ることができます。成長すると最大で長さ50cmほどになります。エビ、イカ、魚などの餌に気づかれないようにそっと近づき、大きな口を素早く伸ばして飲み込みます。欧米では「サン・ペテロの魚」と呼ばれて崇拝されています。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

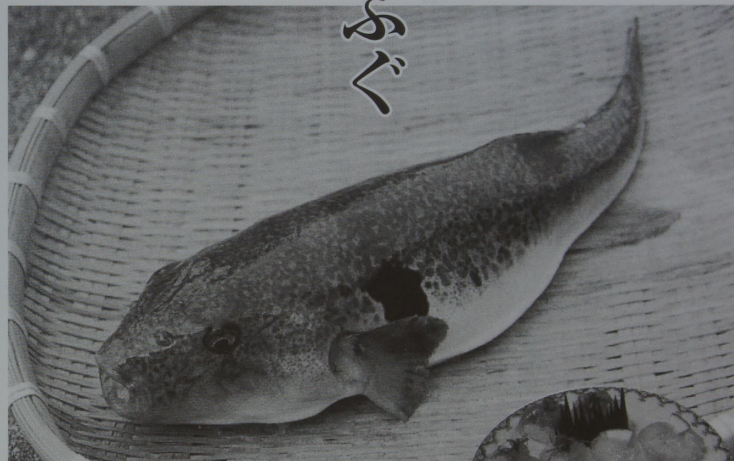
「ミガキ」になったものは、その身に張りがあるもの、かすかな透明感を感じるものが新鮮。活魚をその場でミガキしてくれる魚屋さんがあれば最高です。

●旬 2月～4月

萩・笠山の椿群生林が見ごろを迎える2月から、見島沖でマフゲ漁が本格化します。マフゲはトラフゲに比べるとやや小型で、体の表面にトゲがなく、なめらかなことから「ナメタ」または「ナメラ」とよばれ、浜では古くから親しまれてきました。ふぐの本場・下関の南風泊漁港に水揚げされるマフゲの約7割を萩の越ヶ浜の延縄船団が漁獲しており、間違いなく萩が全国トップのマフゲ産地です。刺身に引いた身の色が美しい鮭色で、深い旨みがあり、地元漁師さんの中には「味の点ではトラフゲより、マフゲが勝る」とおっしゃる方も少なくありません。トラフゲが「フゲの王様」とすれば、さしずめマフゲは「フゲの女王様」。しかもお値段は天然トラフゲの5分の1以下。マフゲは全て天然物。漁師さんが大切に扱い、港まで活魚で運ばれます。

【お勧めレシピ】 「ふく刺し」「ちり鍋」「唐揚げ」と、どれをとっても一流の味。また、握り寿司のネタとしては、トラフゲよりは若干身が柔らかいため歯の通りもよく、マフゲに向けた調理法といえます。その他、タタキや味噌焼き・塩焼きなどでも美味しく召し上がって頂けます。なお、調理は必ずフゲ調理免許を持った人が行うこと。刺身に引いてきれいに皿に盛りだものより、有毒部位を除去した「ミガキ」の状態で販売されているものが割安。上身を薄造りに、アラをアツ切りにして、鍋や唐揚げに。

天然フゲの女王
なめたふぐ
(まふぐ)



▲萩が誇る“ふぐの女王”もちろんすべて天然モノ

▲スシネタとしては、トラフゲに勝る

マフゲ（真河豚）〔脊索動物門 硬骨魚綱 フグ目 フグ科〕

北海道より南の日本列島、黄海、東シナ海に分布。水深200mより浅い砂泥底にすみ、カニ、イカ、貝、小魚などを食べます。成長すると長さ45cmに達します。体表に小さなトゲがなく、胸びれの後ろの黒い斑紋が白線で縁取られていないことでトラフゲと見分けられます。筋肉と精巣には毒がなく、卵巣と肝臓にテトロドトキシンという毒がある点はトラフゲと同じですが、マフゲは皮にも毒があります（トラフゲの皮は無毒）。

旬カレンダー①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫

【目利き】

イカ類は、目に張りのあるものを選んでください。店頭でも新鮮なものは指で触れると色素胞が活きていて、赤褐色に変わります。子持ちの有無は魚屋さんに聞くのが無難。

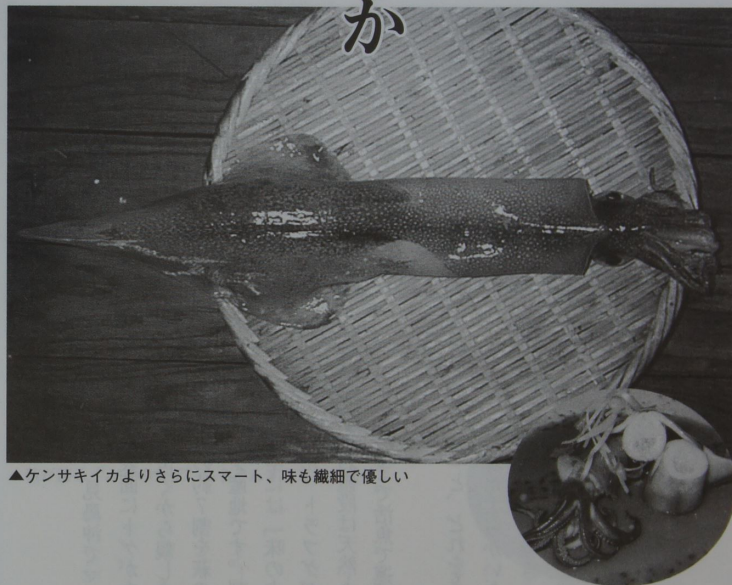
●旬 1月～3月

【お勧めレシピ】

刺身やてんぷらも美味しいですが、子持ちイカはやはり煮物がお勧め。飯ダコのような卵の味と、プリプリコリコリとした食感を楽しめます。下ごしらえは、イカの胴体の中にある墨袋と目玉・嘴を包丁で外し、あとは醤油・味噌・日本酒の煮汁で煮るだけ。大根と一緒に煮ると、イカが更に柔らかくなります。大型のものは刺身で。ケンサキイカよりも、さらに優しい味わいです。

ヤリイカは春の産卵期を前に湾内の浅場に回遊し、その胴体の中に卵を蓄え始めます。名前のごとく、槍のように細長く、ケンサキイカと比べてもさらにスマートな体形、腕足が極端に短いのもヤリイカの特徴です。ヤリイカは卵を持つ時期になると身が薄くなると言われ、萩の漁師さんや仲買さんの間では、一般に「ヤセイカ」とあまりイメージの良くない名前と呼ばれています。胴長35cmを越える大型も水揚げされ、このサイズになると結構身も厚く、ほのかな甘味と柔らかい食感で、なかなか美味しいイカです。子持ちのヤリイカは胴長20cm程度と小ぶり、外からは見えませんが、胴の中を覗くと卵塊があるのが見えます。

繊細な早春の味
や
り
い
か



▲ケンサキイカよりさらにスマート、味も繊細で優しい

▲お勧めは、
子持ちイカの煮付け

ヤリイカ（槍烏賊）〔軟体動物門 頭足綱 ツツイカ目 ヤリイカ科〕

北海道南部から東シナ海に分布する日本近海特産のイカ。オスは胴の長さ40cm、メスは30cmに達します。ケンサキイカに似ていますが、その名のとおり胴が槍のように細長いこと、腕がとて短いことで見分けることができます。また、ケンサキイカが夏に砂地など「柔らかい海底」に産卵するのに対し、ヤリイカは冬～春に産卵し、岩礁など「硬い海底」を産卵場所を選ぶ場合が多いようです。

TRC102078

萩を知ろう！萩を楽しもう！萩を伝えよう！

■シリーズ「萩ものがたり」既刊タイトル

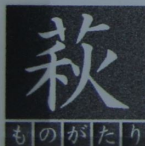
タイトル名	著者	定価
①萩の椿	吉松茂	600円
②高杉晋作100問100答	一坂太郎	500円
③萩開府—毛利輝元の決断—	北村知紀	600円
④萩まちじゅう博物館	西山徳明	600円
⑤松陰先生のことば—今に伝わる志—	萩市立明倫小学校 (監修)	500円
⑥密航留学生「長州ファイブ」を追って	宮地ゆう	600円
⑦萩と日露戦争	一坂太郎	500円
⑧萩の巨樹・古木	草野隆司	600円
⑨吉田松陰と現代	加藤周一	600円
⑩萩沖の魚たち (春・夏編)	中澤さかな/堀成夫	600円
⑪萩の史碑	一坂太郎	500円
⑫山田顯義—法治国家への歩み	秋山香乃	600円
特別編 ますらをたちの旅【長州ファイブ物語】	一坂太郎	1300円
⑬川柳中興の祖—井上剣花坊	大庭政雄 (監修)	600円
⑭高島北海 HOKKAI 萩とナンシー	高樹のぶ子	600円
⑮桂小五郎	一坂太郎	500円
⑯萩沖の魚たち (秋・冬編)	中澤さかな/堀成夫	600円

販売所／萩博物館・萩市観光協会・明屋書店・道の駅・市内のホテル旅館・萩市役所受付など
※郵送でのご購入は、萩ものがたり事務局まで電話・FAX・Eメールでお申込みください。

萩ものがたりは、定期購読ができます。

年会費2,000円にて、年間4タイトル(4・10月発行)を定期配本。

- * 定価割引の特典があり、確実にお手元に、送料は無料！
- お申し込み方法 ハガキ・FAXでの申込み 住所、氏名、電話番号をご記入ください。
電話・インターネットでの申込みもお受けします。
- 会費のお支払い方法 申込みと同時に郵便振替用紙をお届けします。
銀行からの口座引き落としもできます。



有限責任 萩ものがたり
中間法人
〒758-8555 山口県萩市大字江向510番地
TEL 0838-25-3233 FAX 0838-26-5458
http://www.city.hagi.yamaguchi.jp/portal/book/booklet.html
E-mail story@city.hagi.yamaguchi.jp

落丁本・乱丁本は発行所宛にお送り下さい。送料発行所負担にてお取り替えいたします。

刊行のことは

山口県萩市は、本州西端に位置し日本海に面します。江戸時代は毛利三十六万石の城下町として栄えました。幕末には吉田松陰をはじめ多くの逸材を輩出した明治維新胎動の地として知られています。

このようなことから全国に例をみない近世の都市遺産、明治維新関係史跡や史料、近代日本の礎を築いた多くの人物に加え、北長門海岸国定公園の自然美など「宝物」ともいふべき資源に恵まれています。

しかしながら、明治維新は風化しつつあると言われるように、かつては萩に伝承されてきた物語などが消えつつあります。

毛利輝元が安芸の国(広島県西部)から萩の地に移封され、開府してから、平成十六年(二〇〇四)は四百年の節目となります。

そこでこれを機に、萩に残る厚みのある歴史文化・人物、豊かな自然、多彩な行事や風物、民間伝承、伝統産業など、後世に語り継ぐべき萩のすべてをブックレット・シリーズ「萩ものがたり」として定期的に刊行し、後世に伝承するとともに、全国に向け発信することとしました。

読者の皆様が、この小冊子を活用され、萩の素晴らしさを楽しみ、理解する一助となるよう願っております。

《著者紹介》

中澤 さかな
(本名：等)

1957年滋賀県生まれ。関西学院大学卒(水産地理学専攻)、80年(株)リクルー入社、勤続20年で同社を早期定年退職し、00年4月、萩市に家族でイターン。道の駅萩しーまーと駅長。

堀 成夫

1971年山口県萩市生まれ。98年、東京水産大学大学院博士課程修了、水産学博士。専門は巻貝の分類。科学技術振興事業団研究員などを経て、04年4月より萩博物館の研究員(海洋生物担当)。

定価 600円 (本体571円+消費税29円)

萩は、豊かな海に恵まれた水産の町、味覚の町。魚市場には四季折々の魚介類が、常時50種程度水揚げされ、その多種多様さは、産地市場として全国トップクラス。
前編(萩沖の魚たち春夏編)に続いて、秋・冬の魚、約30種類を、道の駅・萩しーまーと駅長が食材の観点から紹介。萩博物館の研究員が、魚種ごとの特徴や生態を紹介しています。



▲萩の新しいブランド魚「まぶく」

萩市立萩図書館



110931888

Vol 18

萩沖の魚たち(秋・冬編)

2007年10月1日 第1刷発行

著者 中澤 さかな / 堀 成夫

発行者 野村興兒

発行所 有限責任中間法人 萩ものがたり

印刷 有限会社マシヤマ印刷

7
萩
ものがたり