

とくしまおさかなカレンダー とくしま”SATOUMI”リーダー育成講座での話題



上田幸男(Yukio UETA)*
(技術士；水産部門)

2023年7月22日に徳島県の主催で令和5年度とくしま SATOUMI リーダー育成講座の一環としてとくしま自然観察の会の依頼により大神子海岸での海岸生物調査を実施した後、徳島の海とさかなと漁業～豊穡の海の大きな変化～『海と魚と漁業のかかわりの視点で里海の生物多様性について』と題して1時間余りお話しさせていただきました(とくしま里海ポータルサイト, <https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kurashi/shizen/5006811/>)。拙い内容で参加者が良かったと思って下さるかとても不安だったのですが、熱心に興味を持って聞いて下さり、たくさんの質問もいただきました。魚好きの方が集まって下さったのかもしれない。持ち時間1時間に対して40年あまり水産業に関する研究を生業として続けてきたことを踏まえての話でしたので、用意したスライドの3分の1足らずしか話すことができませんでした。とりわけ、スライドの3コマ「とくしまおさかなカレンダー」は好評だったのでここで紹介させていただきたいと思います。

「とくしまを代表する美味しいさかな(水産物)って何?」「この時期どんなさかなが美味しい?」とよく聞かれますが、鳴門ワカメ、鳴門ダイ、ハモ、アジアカエビ、イセエビ、アオリイカなどが思い浮かぶままに答えますが、定義やはっきり記した書きものはありません。私の頭の中でもどの時期どのさかなが美味しいか、旬や漁獲量との関係も不明瞭でした。

そこで徳島県の魚に親しみを持ってもらう目的で私の経験と独断と偏見で「とくしまおさかなカレンダー」として写真にトピックスを添えて12月分を月単位にまとめてたたき台3パターンを作成し、皆様に意見を聞いてみたいと思っています。

美味しさと旬

8年ほど前から徳島の水産業を応援する目的で徳島県を中心に「徳島県および周辺海域の水産物500種図鑑」(仮題)を作成するためにこれまで徳島県を中心に350種余りの水産物について収集し、様々な角度から写真を撮影し、私なりに調理師し、吟味してきました。調理については元来不器用な味覚音痴の下手の横好きの私の料理ですが、料理上手な妻にサポートしてもらいました。各種ごとに生物写真に加え、地方名、分布、漁法、流通、調理(写真)、トピックスを付記してきました。仕事柄浜を歩くことが多かったので、漁業関係者から聞いたトピックスやエピソードを付け加えました。これに生態、回遊、生活史図を加えて完成としたいと思っています。

手持ちの写真の中から月ごとに1種を選んでブランド水産物カレンダーⅠ(既に徳島ブランドとして認知度が高いもの)、Ⅱ(これから徳島ブランドとして飛躍が期待されるもの)、ローカル水産物カレンダー(安価でローカル色豊かな水産物)など3パターンを作成しました。

キーワード；里海リーダー育成講座，ブランド水産物，ローカル水産物，釣魚カレンダー

* 連絡先；uetadash@md.pikara.ne.jp

とくしまおさかなカレンダー I

 クリスタルなアオリイカ。刺身、天ぷらも美味しい。	1月  徳島名産シラス。釜揚げ井もどろんもスタチとよく合う。	5月  9月 秋の味覚イセエビ。豪快に塩ゆでや丸焼きが美味しいが、アボカドサラダも美味しい。
  鳴門ワカメの収穫盛期は2〜4月。湯通しすると褐色から美しい緑色になる。	2月  クロアワビの刺身。歯ごたえがあり、旨味が強い。	6月  10月 大分、愛媛の郷土料理タチ巻きを割り箸で再現。タチウオはスタチとも相性が良い。
  よく太った頼浦産全長87cm、体重9.0kgの天然寒鰯。サシと皮下脂肪が見える。	3月   黄金色に輝くハモと真っ白なハモの湯引き。上品な旨味が涼やか。	7月  11月 アオリ類の中でも最高級のスジアオリはお好み焼きとたこ焼きに香りと彩を添える。
  桜鯛と刺身。皮の付近に旨味が多いため、湯引きやあぶりにすると美味しい。	4月   クルマエビの刺身と塩焼き。美しく美味しい。尾節の美しさが映える。	8月  12月 アシアカエビとにぎり寿司。下段はクルマエビ。アシアカエビは赤さが売り。

図1. とくしまおさかなカレンダー I。既に認知度の高い魚介類を選んでみました。

魚の旬は美味しさだけでなく漁獲される時期、漁獲量、文化によっても異なります。マダイなら最も多く取れ、婚姻色の桜色が美しくなる春が旬と言われますが、最も美味しいのは越冬を控え摂餌量が増え、脂が乗る秋冬です。当然、春と秋では市場価格も秋冬の魚の方が高いようです。魚へんに春と書くサワラ(鱈)もマダイ同様、瀬戸内で産卵のために来遊した親魚を大量に漁獲する春が旬と言われますが、水分が減少し代わって身が白く脂が乗る(脂質含量が増える)秋から冬の方が各段に美味しくなります。イサキのように産卵期と旬が重なるような例外もありますが、多くの魚は越冬を控え荒食いして脂肪を蓄える秋冬が美味

しくなります。従ってカレンダーも秋冬季に集中しがちですが、美味しさ以外の要素も含めて12カ月に無理やり当てはめさせていただきました。そんなこんな事情を含めてのおさかなカレンダーです。個々のカレンダーに取り上げさせていただいた魚種について簡潔に説明させていただきます。

ブランドおさかなカレンダーⅠ

Ⅰでは既に県内外での認知度が高いブランド水産物を選ばせていただきました(図1)。アオリイカはほぼ周年漁獲されますが、徳島の漁獲のピークは11～1月です。ここでは1月に当てはめました。体重1kg以上の大きい個体は春に多く漁獲されますが、秋から初冬の一潮ごとに大きくなるアオリイカはグリシンなどエキス中の甘味アミノ酸が増え、イカの肌艶も良く、肉質も柔らかく最も美味しくなります。2月は全国3位の生産を誇る養殖ワカメとさせていただきます。養殖ワカメにも農産物と同様に早生、中生、晩生品種があり収穫時期は1～4,5月と長いです。ここでは早生品種の収穫が本格化する2月に当てはめさせていただきました。3月は鞆浦漁協の大式などで漁獲される体重7kg以上の寒ブリとさせていただきます。寒ブリの入網は年々遅くなっており、昨今では3月末から4月が漁獲シーズンになっています。サシの入った良質なブリは口の中ですとろけるように美味しいです。4月は産卵期を控え婚姻色が美しい桜鯛として知られるマダイとしました。5月は吉野川、勝浦川、那賀川沖が漁場となる徳島名産シラスを挙げさせていただきました。シラスの大部分がカタクチイワシの稚魚です。チリメン、釜揚げに加工されますが、新鮮な生シラスは井ぶりにしても美味しいです。アワビの漁獲時期は春から夏ですが、主漁場となる海部郡の上灘では6月から口開ける漁協が多く、漁獲量も多いので6月に当てはめさせていただきました。徳島ではクロアワビ、メガイアワビ、マダカアワビの3種が漁獲されますが、歯触りが良く旨味が強いクロアワビの価値が最も高くなります。メガイアワビは肉に柔らかさがありステーキにしても美味しいです。最も大きくなるマダカアワビは絶滅に近い状態にあります。7月は徳島を代表する魚ハモとさせていただきます。ハモは4～9月に延縄や小型底びき網で漁獲されますが、最大の消費地である京都の祇園祭が催される7月が代表月とするのが妥当と考えました。8月には天神祭り、阿波踊りとつながり酷暑シーズンにハモを食べて涼やかに夏を乗り切ってほしいものです。8月はエビの中で最も高価で美味しいクルマエビを選ばさせていただきました。クルマエビはアジアカエビ(標準和名クマエビ)、シラサエビ(標準和名ヨシエビ)を加えた中型エビ類3種の中で遊離アミノ酸含量が最も多く(上田未発表)美味しいです。加えて尾部の美しさはインスタ映えします。9月は解禁となるイセエビを選びました。全国に誇ることができる漁業者の資源管理の取組が功を奏し全国5位の生産を誇っています。タチウオもほぼ周年漁獲されますが、越冬を控え美味しくなる10月に選ばさせていただきました。この時期は紀伊水道から太平洋岸まで曳縄、延縄、底びき網などで漁獲されます。定番の塩焼きや酢の物のほか各家庭で握られる押し寿司も美味しいです。中国、韓国など東アジアでニーズが強い魚ですが、瀬戸内海の資源状態が著しく悪化しているのが心配なところです。11月は日本一の生産量を誇るスジアオノリを選びました。どの種類のアオノリよりも磯の香りが強くお好み焼き、たこ焼き、和菓子のほか和食ともよく合い、食欲をそそります。12月はマンガ漁が解禁する徳島県が全国トップクラスの生産を誇るアジアカエビ(クマエビ)を選ばさせていただきました。美しいアスタキサンチンの赤色が映えます。半茹での刺身が一番のお薦めです。

とくしまおさかなカレンダーⅡ

 1月 カワハギは冬に肝が大きくなる。鍋か新鮮なものは肝ダレの刺身が美味しい。	 5月 江戸前ではスマイカと呼ばれ、にぎりにされるが、焼きそばやお好み焼きによく合う歯触りの良いイカです。	 9月 近年居酒屋でも見かけるようになった寒サワラの刺身は最高に美味しい。
 2月 ムニエルが美味しいアカシタビラメ。多くは標準和名イヌソタ。	 6月 海部郡で最も高価な魚アカカムツ(ノドグロ)。独特の脂が美味。	 10月 鳴門のカサゴメバルは一本釣りで漁獲されるため鮮度が良い。煮物、汁物、鍋物淡泊さが良い。
 3月 トコブシの煮付け、牟岐は日本有数のトコブシ産地。	 7月 この時期のイサキは脂が乗って刺身が定番、煮物、焼き物も美味しい。写真は野菜とシメジの蒸し煮。	 11月 脂が乗り、刺身、焼き物、煮物あらゆる調理によく合うマナガツオ。
 4月 美しい牟岐沖のアカアマダイ。鱗ごと素揚げにすると美味。	 8月 知る人ぞ知る県南は天然アカウニの産地。最高の寿司ネタ。	 12月 魚類餌科学の粋を集めたスダチぶりは美しく美味しい。

図2. とくしまおさかなカレンダーⅡ。今後、飛躍的に認知度が高まるとされる魚介類を選んでみました。

ブランドおさかなカレンダーⅡ

Ⅱでは将来もっと県内外に知ってもらい飛躍が期待されるブランド品を選んでみました(図2)。1月は冬の鍋物商材であるカワハギを選びました。生きたもので肉厚で肝が大きいものは美味しい状態で肝を生食できるので高く取引されます。2月は小型底びき網のマングア漁で漁獲されるアカシタビラメ(地方名;ゲタ)を選びました。ムニエルなど洋食向きですが、小型魚を干物にしても美味しいです。3月は全国トップクラスの生産を誇るトコブシを選びま

とくしまローカルおさかなカレンダー

	1月		5月		9月
	地方名はヒイカで知られる。ヒメジンドウイカとパプリカの酢イカ。	小エビの塩ゆでと干しエビ。食べ出したらとまらないほど美味しい。			カゴカキダイは熱帯魚みたいだが脂がのって刺身、焼き物が美味しい。
	2月		6月		10月
2月の鳴門海峡のハマチは脂が乗ってたいへん美味しい。ハマチはブリの若魚である。		ハライタと呼ばれるのは腹痛を起こすほど食べたしたらとまらないという意味。アルゼンチンアカエビの近縁種。		秋祭りに食べるポーゼの姿寿司は徳島のソールフード。格別美味しい刺身。いずれもスタチとよく合う。	
	3月		7月		11月
	コノシロはこはだ(小ぶりのもの)の握りが有名だが実は刺身や焼き物も美味。		つば焼きが定番。あまり知られていないが、サザエの刺身は抜群に美味しい。		県南の冬の風物詩、ウツボ暖簾。コラーゲンたっぷり、焼くと香ばしく、酒の肴にぴったり。
	4月		8月		12月
	巨大なヒラ、多くは中国輸出。骨切りが手間だが脂が乗り刺身、唐揚げが美味しい。感がたまらない。マガキは垣根に由来。			水深30～150mに棲むメッキアジ(標準和名:カイワリ)は脂が乗り、身がしっかりして美味。	

図3. とくしまローカルおさかなカレンダー。 安価で地域色豊かなものを選んでみました。

した。本県では海士が人頭大の石を裏返して獲る際にヒラヒラ流れて逃げるので流れ子と呼ばれます。大きいものは刺身にしても美味しいですが、煮つけが定番です。4月はアマダイとさせていただきます。古くは海部郡のアカアマダイが水揚げの中心でしたが、近年は紀伊水道でシロアマダイが多く水揚げされています。5月は底びき網で水揚げされる大型のコウイカを選びました。シャキシャキ感があり歯触りが良い肉質は刺身にしても美味しいですが、特にイカ類の中では焼きそばやお好み焼き向きです。6月は赤い宝石と言われるアカム

ツを選びました。太平洋岸の水深150～300mで延縄や縦延縄で漁獲されます。この水深帯では水温が周年安定しており深海魚独特の脂が乗り、どの時期でも美味しいです。7月は夏の旬のイサキを選びました。この時期のイサキは産卵期にもかかわらずよく脂が乗って美味しいです。8月は高級ウニとして知られる天然アカウニを選びました。磯焼けにより餌の海藻が減少し、実入りが悪くなっているのが気がかりなところですが。9月は秋冬期に脂が乗ってだんだん美味しくなるサワラを選びました。特に腹身は脂が乗って美味しいです。10月は秋とともに美味しくなるカサゴ・メバルを選びました。良い出汁が出るので煮つけや鍋に向きます。11月は刺身が最も美味しいと言われる高級魚のマナガツオを選びました。12月は出荷の最盛期を迎え脂が乗りかつさっぱりした味わいのスダチブリを選びました。飼育技術や配合餌料の進歩により各段に美味しくなっています。世界的に不足する配合餌料の原料になる魚粉や餌となる魚の価格高騰が心配なところですが。

ローカルおさかなカレンダー

徳島県のスーパーマーケットや道の駅で地元の方が安価で手ごろに買うことができる地魚をローカルおさかなカレンダーとして選んでみました(図3)。1月は私も研究対象としているヒイカを選んでみました。ヒイカにはジンドウイカ、ヒメジンドウイカ、小型ケンサキイカ、ウイジンドウイカ、ベイカが含まれていますが、近年は9割以上がヒメジンドウイカで次いでケンサキイカ、ジンドウイカとなっています。定番は大根の煮込みですが、私のお勧めは酢イカ、旨煮などです。2月は冬場の脂の乗ったハマチ(0歳魚)です。ただ、近年のハマチやメジロ(1歳魚)が温暖化と餌不足で痩せ気味なのが心配なところですが。3月は江戸前の握り寿司でコハダとして知られるコノシロです。冬場はとても脂が乗り美味しい魚です。小骨が多いので酢ベや骨切りすることで焼き物・揚げ物で美味しくいただくことができます。4月は全長が50cmを超え、コノシロを大きくしたような大型魚のヒラです。非常に小骨が多いので骨切りを行う必要があります。とても脂が乗って美味しく、刺身、唐揚げがおすすめです。5月は塩茹でを食べだしたら止まらない小エビを選びました。干しエビもおつまみや素麺の出汁に使うことができます。6月は標準和名コウダカクダヒゲエビです。小売りでは地方名でアカエビと記されていることが多いです。もう一つの地方名は美味しいのでお腹を壊すほど食べるのでハライタと呼ばれています。火を通すとパサパサするので、軽く茹でてレアの刺身で食べるのがおすすめです。7月はサザエがおすすめです。つぼ焼きが定番ですが生きているものであれば刺身が美味しいです。8月は貝の蓋を振り回す姿がチャンバラをする姿に似ていることからチャンバラガイと言った方が伝わりやすいマガキガイです。塩茹でて爪楊枝で身を引き出すとトロッと甘い身が独特です。9月は熱帯魚のようなカゴカキダイをお勧めします。小さいながら身がしまり、脂が乗っているのが特徴です。10月は徳島の祭り時期に食べる風習がある標準和名イボダイ、地方名ボーゼです。大きいものは刺身に、中型から小ぶりのものは寿司がおすすめです。11月はコラーゲンたっぷりで冬場に美味しくなるウツボをお勧めします。徳島では干物で食べる人が多いですが、高知県のように薬味を乗せたたたきも美味しいです。12月は身がしまり、脂が乗るカイワリ(地方名；メッキ、メッキアジ)をお勧めします。徳島県では知名度が低く、美味しさが知られていないため、スーパーマーケットで眼が赤くなり売れ残っているのをよく見かけますが、塩焼きも刺身もかなり美味しいです。

皆様はこれら36種のうち何種の名前と味をご存知でしたでしょうか。ローカルおさかな

とくしま釣魚カレンダー

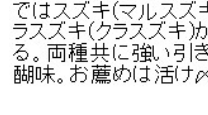
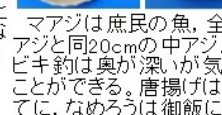
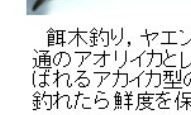
	1月  	5月  	9月
徳島南部の代表的釣魚。メジナ(上口太)とやや南方系のクロメジナ(下尾長)がいる。共に歯が鋭く、運動能力高い。特に尾長は尾鰭大きく引き強い。寒グレは脂が乗って焼き切り、鍋が美味。 	マダイは徳島県沿岸全域で釣りの対象。雑食性で鋭い大歯と臼歯が環境への適応力の高さを示す。お薦めはスジアオリを乗せた鯛めし。 2月  	「渚の貴婦人」と言われるシロギス。連れた直後は虹色に輝いている。小型魚から中大型魚まで釣れる。新鮮な状態で天ぷらでいただく。 6月  	10月
鳴門のカサゴ・メバルはルアーで狙う人が多くなった。カサゴは深場に黒系が浅場に黒系が多い。メバルはクロメバル、アカメバル、シロメバルの3種。これらは良い出汁が出る。味噌汁美味。 	本県は吉野川、海部川などアユ釣り盛ん。この歯で珪藻(コケ)を食む。塩焼きはもちろんユズ酢を使ったアユ寿司やアユ雑炊は郷土料理として美味しい。 3月 	家族で楽しめる最も身近な釣魚マハゼ。吉野川、鮎喰川など汽水域が好ポイント。よくみるととても美しい魚。新町川も美しくなりマハゼがよく釣れるようになった。 7月 	11月
ブリは出世魚で上から、モジャコ(全長20cm以下)、ツバス・ハマチ(体重0.5~3kg)、メジロ(4~5kg)、ブリ(6~12kg)。脂が乗ったものは刺身が美味しい。 	イサキの旬と釣りシーズンは産卵期の夏。釣り場は伊島から穴喰の県南。この時期のイサキは脂が乗って刺身が定番だ。焼き切りも皮目が美味しい。 4月 	クロダイはチヌと呼ばれることが多い。県北部の代表的な釣魚。若魚は縦縞が美しいが、大きくなるに連れて黒くなる。雑食性に適した臼歯を活用して増加傾向。秋は脂が乗って美味しい。 8月 	12月
若者に人気のルアー魚。徳島県北部ではスズキ(マルスズキ)が、南部ではヒラスズキ(クラスズキ)が釣りの対象になる。両種共に強い引きとエラ洗いが醍醐味。お薦めは活け直後の洗い。 	マアジは庶民の魚、全長10cmの豆アジと同20cmの中アジ。豆アジのサビキ釣は奥が深いのが気軽に楽しむことができる。唐揚げはビールのお供に、なめろうは御飯に合う。 	餌木釣り、ヤエン釣りともに人気。普通のアオリイカとレッドモンスターと呼ばれるアカイカ型の2種類が釣れる。釣れたら鮮度を保ち刺身でいただく。 	12月

図4. とくしま釣魚カレンダーⅡ。徳島を代表する釣魚を選んでみました。2月のメバルについては2008年に京都大学の研究グループによりメバル複合種群が3種に分けられた(小西2014)。

カレンダーでは少しマイナーなものも入れましたが、全て知っていた方はさかなの通だと思えます。今回いただいた御意見や今後のご意見も踏まえて、魚種選定や内容は改善したいと思っています。より、詳しく徳島県の水産物について深めたいと思われる方は参考文献にある徳島県が公表している16種の徳島水産物もの知り図鑑を参照下さい。

今回紹介したおさかなカレンダーは地域別、海域別など目的や視点を変えれば様々なものができます。また、釣魚カレンダーや河川版カレンダーも作成することができます。試みとして徳島県版の釣魚カレンダーを作成してみました(図4)。魚好きの皆さまが独自のカレンダーを作成し、食べていただくことでおさかなの名前と味を覚えていただき魚食文化の伝承と魚食普及に繋がることを願っています。

謝 辞

これまで私にさかなに纏わる多くのことを御教えいただいた県内外の漁業、市場、漁具釣具販売、行政、研究関係の皆様に深謝します。

参考文献

- 小西英人(2014) 釣魚 1400 種図鑑. 株式会社 KADOKAWA, 東京, 332 - 333.
- 徳島県(2013)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 真鯛. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-34.
- 徳島県(2013)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 蝦. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-34.
- 徳島県(2013)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 疣鯛. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-18.
- 徳島県(2014)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, すじ青のり. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-22.
- 徳島県(2015)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 若布. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-22.
- 徳島県(2016)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 煽烏賊. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-34.
- 徳島県(2016)徳島県ローカル水産物もの知り図鑑, 藍子. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-26.
- 徳島県(2018)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 縮緬. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-34.
- 徳島県(2018)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 伊勢海老. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-30.
- 徳島県(2017)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 足赤蝦. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-22.
- 徳島県(2021)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 鮑. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-34.
- 徳島県(2019)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 太刀魚. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-34.
- 徳島県(2021)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 養殖鰯. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-30.
- 徳島県(2021)徳島県ブランド水産物もの知り図鑑, 鱧. <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tafftsc/suisan/monoshirizukan/>, 徳島, 1-34.
- 徳島県(2022)徳島県ローカル水産物もの知り図鑑. うつぼ, <https://>

www.tokusuishinkoukikin.or.jp/post/ 徳島のさかな, 1-26 (Webのみ).

徳島県 (2022) 徳島県ローカル水産物もの知り図鑑, 火鳥賊. <https://www.tokusuishinkoukikin.or.jp/post/> 徳島のさかな, 1-26 (Webのみ).