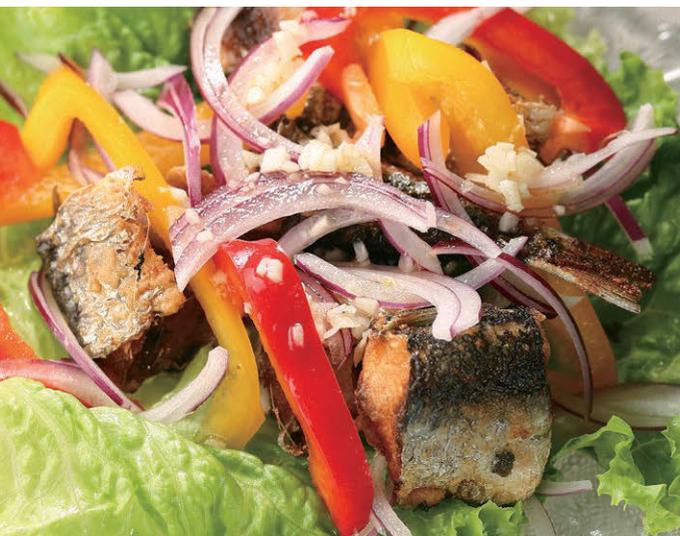


お魚のプロが教えてくれる  
SAKAIMINATO FISH RECIPE

# 境港のカンタン時短お魚レシピ



基本のキホン  
お魚の  
下ごしらえも  
掲載!!



全国有数の漁獲量を誇る  
境漁港。

境港市にある境漁港は、隠岐海峡を中心とする日本海屈指の好漁場から多くの魚が水揚げされます。平成27年の漁獲水揚量は、サバ、マイワシ、ウルメイワシ、スルメイカの豊漁により12万6,000トン余。前年より増加し、全国第3位という全国有数の漁獲量を誇っています。

特に、生クロマグロと紅ズワイガニは日本一の水揚げ量を誇ります。境漁港を代表するものの一つ、クロマグロは「本マグロ」とも呼ばれる最高級のマグロ。6月～7月に日本海で漁獲されるクロマグロの大半が、境漁港で水揚げされるほか、紅ズワイガニも全国での水揚げ量の約6割を占めています。

日本一魅力あふれる漁港・市場を目指しています。

境漁港では、平成26年9月に水産庁が策定した高度衛生管理基本計画により、平成27年から市場を開場しながら、大規模な施設整備を行い、消費者の「安心・安全」のニーズに応え、災害に強く、高い水揚機能を備えた魅力溢れる漁港・市場を目指し、平成32年度中の新市場完成を目標としています。



1月中旬

カニ感謝祭

ところ：水木しげるロード周辺  
妖怪と一緒にパレードや、妖怪神社にカニを奉納します。カニのふるまいなどもあります。

2月上旬

さかなの達人検定

ところ：商工会議所  
達人、スーパー達人を目指して、魚に関するテストに挑戦できます。

6月下旬

マグロ感謝祭

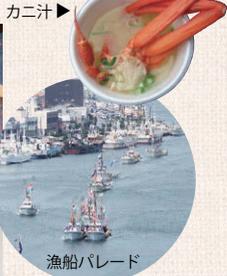
ところ：境漁港周辺  
マグロ解体ショーや、マグロ料理の販売、毎回違う魚食コーナーなどがあります。

7月下旬

みなと祭り

ところ：水木しげるロード周辺  
漁船パレード、マグロ解体ショーのほか、踊りパレード、ステージイベント、花火などのイベントが盛りだくさんです。

▼マグロ解体ショー



5～9月  
第2土曜日

中野港漁村市

ところ：中野港  
沿岸で獲れたての鮮魚を漁師さんが販売します。毎回違う魚食コーナーなどもあります。

10月  
第2日曜日

境港水産まつり

ところ：境漁港周辺  
カニ汁やカニのふるまい、マグロ解体ショーなどがあります。

要予約 境漁港見学ツアー

事前予約すれば、獲れたての魚介類が並ぶ、活気ある朝の境漁港を見学できます。朝7時からのツアーでは、セリの風景も見ることができるので、オススメです。

時間：見学所要50分 [①7:00～②9:00～③10:00～]

場所：鳥取県境港市水産物地方卸売市場

料金：1人 300円

人数：催行最少人数2名(最大30人)※①のみ最大10人まで

【申込・問合せ】一般社団法人 境港水産振興協会

TEL 0859-44-6668



境漁港で水揚げされた鮮魚が買える直売施設は境港市内に3ヶ所!

境港水産物直売センター

境漁港の近くに12の鮮魚店が集まる直売施設。観光客にも大人気!!

鳥取県境港市昭和町9-5 TEL:0859-30-3857

●営業時間 8:00～16:00 ●定休日 毎週火曜 (一部店舗は火曜日も営業)

大漁市場なかうら

境港仲買組合の仲買人として、鮮魚・海産物の選別には自信あり!!

鳥取県境港市竹内団地209 TEL:0859-45-1600

●営業時間 8:15～16:30 ●定休日 1月1日～1月4日

境港さかなセンター

地元の8業者の威勢のいい売り声が響き、安さと新鮮さを競いあっています。

鳥取県境港市竹内団地259-2 夢みなと公園内(タワー隣り) TEL:0859-45-1111

●営業時間 8:30～17:00 ●定休日 毎週水曜 (臨時休業あり・要問合せ)

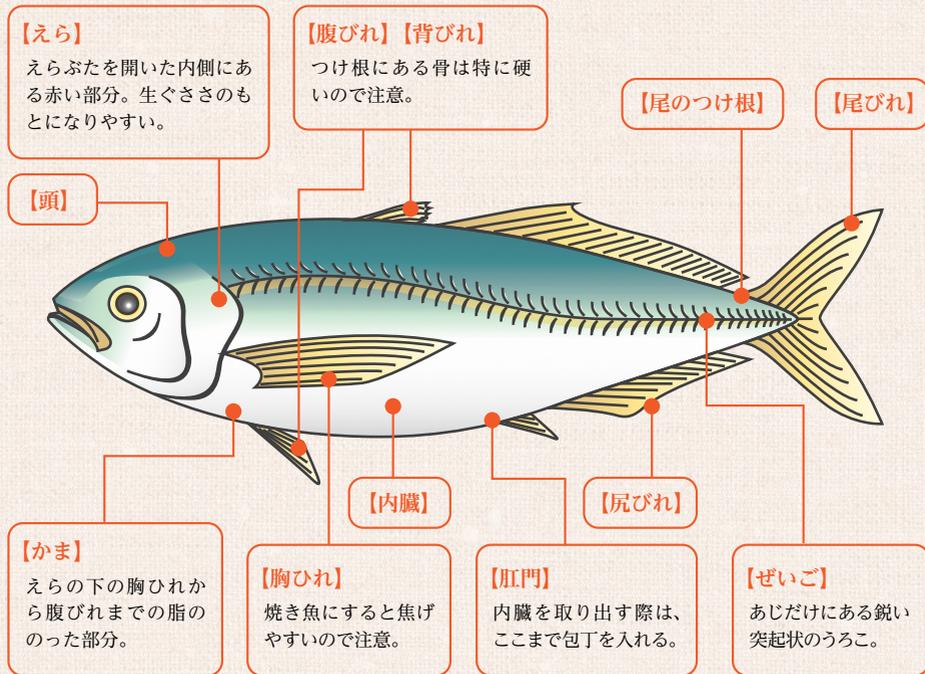
# ひとめでわかるお魚の旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
松葉がに(ズワイガニ)											松葉がに
紅ズワイガニ			松葉がに		アオデガニ			紅ズワイガニ		親がに	
ヤリイカ					岩ガキ		岩ガキ		紅ズワイガニ		
	コウイカ				白イカ(ケンサキイカ)				スルメイカ		
ヤリイカ			スルメイカ		レンコダイ			レンコダイ			
	サヨリ			マダイ		トビウオ	トビウオ			タイ	
			ヒラメ		メイタガレイ						
サワラ					イワシ			サワラ			
ヒラメ						アジ					ヒラメ
マイワシ									サバ		マイワシ
				マアジ							
サバ			ハタハタ					サバ			
ブリ								ブリ			
アカガレイ			ハタハタ		クロマグロ						ブリ
	アカガレイ・ヒレグロ・ソウハチ						クロマグロ		ハタハタ		
	モサエビ							モサエビ	アカガレイ・ヒレグロ・ソウハチ		
										モサエビ	



# お魚の部位別 呼び方・ポイント

例 あじ



## だんぜんヘルシー！お魚は栄養たっぷり

**お肉に  
負けない  
【タンパク質】**

魚のタンパク質は、良質で体の中のいらぬ塩分を排出する働きや高血圧などの成人病を予防するといわれています。

**脳の働きを  
活発に  
【DHA】**

脳細胞を活性化する働きがあるとされ、脳の働きを活発にして記憶力や学習能力を向上させる作用があるといわれています。

**骨や歯を  
丈夫に  
【カルシウム】**

魚の骨だけでなく魚肉にもたくさん含まれているカルシウム。不足すると骨や歯がもろくなったり、精神的にイライラしたりするといわれています。

**血液サラサラ  
【EPA】**

血液の流れを妨げる悪玉コレステロール値を下げたり、中性脂肪を抑える働きがあるといわれ、動脈硬化や心筋梗塞などの成人病に効果があるとされています。



# とっても簡単！お魚の下ごしらえ方法

## 必ずマスターしたい！三枚おろし（例：あじ）



うろこ・ぜいごを取る

① 尾から頭のほうへ向けて、包丁の刃でうろこをこそげ取り、ぜいごは包丁を前後に動かしながら削ぎ取ります。



頭と内臓を取る

② 胸びれの後ろに包丁をあてて頭を切り落とし、腹を切り開き、内臓をかき出します。



冷水でよく洗う

③ 内臓をかき出した後、冷水でよく洗い、水気をペーパータオルでしっかりふき取ります。



腹から切り目を入れる

④ 包丁を寝かせ、腹側から中骨の上に沿って腹びれの上を通って切り開いていきます。



背から切り目を入れる

⑤ 背側からも中骨の上に沿って上に包丁を入れて、身を切り離した後、中骨ははずします。



三枚おろしの完成

⑥ 包丁を寝かせるようにして、おろした身の腹の黒い部分と腹骨をそぎ落とします。

## 身も骨も柔らかいから意外と簡単！いわしの手開き



頭を取る

① 包丁の先でウロコをそぎ取って、胸びれの部分から包丁を入れ、頭を落とします。



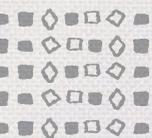
骨を取る

② 腹びれのまわりにある硬い骨を切り落として、腹から肛門まで切り開いて内臓をかき出します。



冷水で洗う

③ 流水でよく洗い、親指を中骨に沿って背骨の際まで入れて骨と身をはがします。



# いわしとパプリカの揚げサラダ

揚げたいわしにパプリカの彩りを添えて、  
ピリ辛の手作りドレッシングをかけていただきます。



1人分：335kcal 調理時間：20分

使用するお魚：いわし



## 材料（2人分）

いわし	4尾
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
パプリカ	各1/2個
揚げ油	適量
紫玉ねぎ	30g
ブリーツレタス	適量

A

タバスコ	少量
んにく(みじん切り)	少量
オリーブ油	大きじ1/2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
合わせ酢	少量

- 1 紫玉ねぎは薄切りにして水にさらしておき、水気をきる。パプリカは乱切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- 3 いわしは頭を落とし、内臓をとって洗う。外側、腹の中の水をふきとってぶつ切りにしたものに、塩・こしょうを少々振る。
- 4 低温に熱した揚げ油で1のパプリカをさっと素揚げし、取り出す。油の温度を180℃に上げ、3に小麦粉を薄くまぶしたものを、カラッと揚げる。
- 5 器にブリーツレタスを敷き、1の紫玉ねぎと4を盛りつける。最後に2をかけて、できあがり。



いわしは鮮度劣化が早いので冷水で早く洗い、洗いながら大きな骨も除いてしまいましょう。

小麦粉を薄くまぶすことで、カラッと揚がります。

## one point check

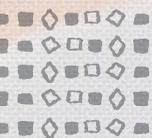
いわしは、全体にひかりのある鮮度が高いものを選ぶことで、よりおいしくなります。

## 今回の調理器具



# メイタガレイの南蛮漬け

合わせ酢を使うことでいつもの南蛮漬けがもっとお手軽に！



1人分：196kcal 調理時間：20分  
(味をなじませる時間は除く)

使用するお魚：メイタガレイ



## 材料（2人分）

メイタガレイ ..... 4枚  
小麦粉 ..... 適量  
揚げ油 ..... 適量

にんじん ..... 1/8本  
玉ねぎ ..... 1/4個  
ピーマン ..... 1/2個  
合わせ酢 ..... 1カップ

**1** にんじんはごく細く切り、玉ねぎとピーマンは薄い輪切りにし、切ったものはバットなどに薄く並べておく。

**2** メイタガレイは白い身を上にし、頭をとる。包丁で身を押しさえ、反対の手で皮を剥いだあと、内蔵をとる。水気をふき取って小麦粉をまぶす。

皮と身の間に包丁を入れて皮を持ち、引くようにして皮をむきます。皮をむくことで、味がしみ込みやすくなります。

**3** 170～180℃に熱した油で4～5分かけてややしっかりめに、こんがり揚げます。

**4** 揚げたメイタガレイの油をきり、合わせ酢を入れたボウルに加え、上下を返しながらいれをなじませる。

**5** 1のバットに4のメイタガレイと合わせ酢を加える。このままでも食べられるが、しばらくおくと味がなじみ、よりおいしくなる。

野菜でメイタガレイをサンドするように重ねると、野菜にもしっかりと味がしみ込みます。



## 4 point check

メイタガレイは揚げたての熱いうちに、合わせ酢に浸すことで、味がしみ込みやすくなります。

## 今回の調理器具



包丁 まな板 さいばし フライパン ボウル



1人分：65kcal 調理時間：8分

使用するお魚：あじ 

材料（2人分）

あじ（刺身用）…………… 80g  
 レモン汁 …………… 大さじ1  
 塩…………… 少々  
 ゆず胡椒…………… 少々

大根…………… 150g  
 カイワレダイコン…………… 適量  
 にんじん…………… 適量

- 1 あじは三枚におろし、皮を剥ぐ。  
おろした身はそぎ切りにする。
- 2 ボウルに1を入れ、塩少々を振る。  
ゆず胡椒少々を入れ、レモン汁で和える。
- 3 大根はすりおろして、水気をかるくしぼる。
- 4 器に2を入れ、3とカイワレダイコンなどをのせて盛りつける。

ゆず胡椒を加えることにより、風味にアクセントがつけます。

のせる野菜はお好みで、アレンジしてください。



**あじのおろし和え**  
 塩とレモンでさっぱりとした味つけのあじに、おろし大根をのせていただきます。

**one point check**

あじは三枚におろして皮を剥いだあと、氷水で締めるとよりおいしくなります。

今回の調理器具

-  包丁
-  まな板
-  さいばし
-  ボウル

# レンコダイのトマトソースがけ

にんにく香るトマトソースが食欲をそそります。



1人分：272kcal 調理時間：30分

使用するお魚：レンコダイ



## 材料（2人分）

レンコダイ ..... 4切れ  
小麦粉 ..... 5g  
サラダ油 ..... 5g  
トマト ..... 小2個 (200g)  
にんにく ..... 1かけ

オリーブ油 ..... 大さじ1/2  
塩・こしょう ..... 各少々  
しょうゆ ..... 小さじ1  
ブロッコリー ..... 適量

**1** トマトは横半分にしたものをさらにざく切りにする。にんにくは細かく刻む。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでておく。

**2** レンコダイは、うろこ・頭をとり、内臓を取り除いたあと、三枚におろす。

**3** レンコダイに小麦粉をまぶす。サラダ油大さじ1/2を熱したフライパンに、レンコダイの皮目を下にして入れる。中火で両面を焼き、器に盛る。

**4** フライパンにオリーブ油大さじ1/2とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらトマトを加えて中火で2～3分炒める。塩・こしょう少々、しょうゆ小さじ1で味つけて3にかけ、ブロッコリーを添えてできあがり。



皮目がパリッになったら、魚を返しましょう。パリッとした皮が食欲をそそります。

オリーブ油でトマトとにんにくを炒めることで、イタリアンテイストの料理を楽しめます。

## one point check

タイのウロコ取りは、尾から頭へとウロコに逆らうように包丁を動かすときれいに取れます。

## 今回の調理器具



# さけのカレーミルク煮

スパイシーなカレー風味と  
牛乳のまろやかさが絶妙なバランスです。



1人分：224kcal 調理時間：20分

使用のお魚：さけ



## 材料（2人分）

さけ ..... 2切れ  
塩・こしょう ..... 適量  
小麦粉 ..... 適量  
サラダ油 ..... 大さじ1  
玉ねぎ ..... 1/4個  
マッシュルーム ..... 4個

A { カレー粉 ..... 小さじ1  
ローリエ ..... 1枚  
湯 ..... 1/4カップ  
牛乳 ..... 1/2カップ  
ブロッコリー ..... 1/4株

- 1 さけは半分に切り、塩・こしょう各少々を振り、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 玉ねぎは粗みじんに、マッシュルームは薄く切る。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
- 3 サラダ油大さじ1を熱したフライパンに、さけを並べ入れ、中火で両面をこんがり焼く。さらに玉ねぎ・マッシュルームを加え、かるく炒める。
- 4 3にAのカレー粉半量を振って炒める。全体になじんだら残りのAを加え、ふたをして5～6分煮る。
- 5 牛乳を加えて温め、塩・こしょう各少々で味を調える。煮立ち始めたら火を止め、2のブロッコリーとともに器に盛りつける。

さけに小麦粉をまぶす際は、茶こしを使うと薄く均等にまぶすことができ便利です。



カレー粉は一度に全量入れるのではなく、分けて入れることで全体に味がなじみやすくなります。

## one point check

カレー粉をすこし多めに入れることで、ぴりっと味が調います。

## 今回の調理器具





1人分：349kcal 調理時間：30分

使用するお魚：いか 

材料（2人分）

もち米……………1合  
シマメイカ……………8杯

A [ だし汁 …… 1と1/2カップ (かつお節でとる)  
酒…………… 1/2カップ  
しょうゆ …… 1/2カップ  
みりん …… 1/2カップ  
砂糖…………… 大さじ4~5  
たまりしょうゆ…………… 少々

1 もち米は研いだあと、4~5時間水に浸しておく。

2 シマメイカは足、わたを抜いて胴の中をきれいに洗う。

↑ 抜いたイカの足も、きれいに洗って煮つけにしてもおいしいです。

3 もち米はザルにあげ、水気をきる。シマメイカに詰め、爪楊枝でとめる。

4 鍋に3を入れる。Aを加え、落としぶたをして30分程度炊く。

↑ じっくりと煮ることで、イカに詰めたもち米に、味がしみ込みます。

5 Aが半分ぐらいになるまで減ったところで一度煮立てて、できあがり。食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。



いかめし

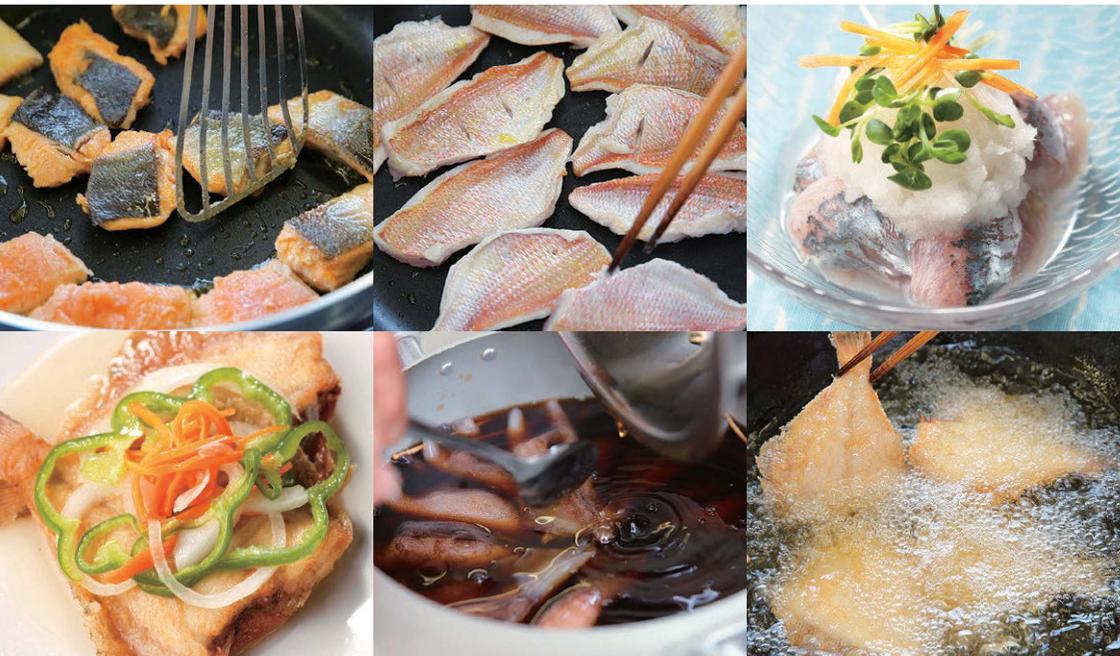
小ぶりのシマメイカで作ることで、いかの旨みがもち米にぎゅっとしみ込みます。

one point check

いかめしを炊き上げる際、たまりしょうゆを大さじ1入れることでまろやかな味になります。

今回の調理器具





 いわしとパプリカの揚げサラダ

 メイタガレイの南蛮漬け

 あじのおろし和え

 レンコダイのトマトソースがけ

 さけのカレーミルク煮

 いかめし



製作協力：境港お魚を食べる会  
鳥取県立境港総合技術高等学校

食材提供：鳥取県漁業協同組合境港支所  
山陰旋網漁業協同組合

**境港市産地協議会**

(事務局：境港市役所 水産課)

〒684-8501 鳥取県境港市上道町3000番地  
TEL 0859-47-1055 FAX 0859-44-7957  
E-mail [suisan@city.sakaiminato.lg.jp](mailto:suisan@city.sakaiminato.lg.jp)

<http://www.sakaiminato.net/suisan/>

境港市水産課

検索