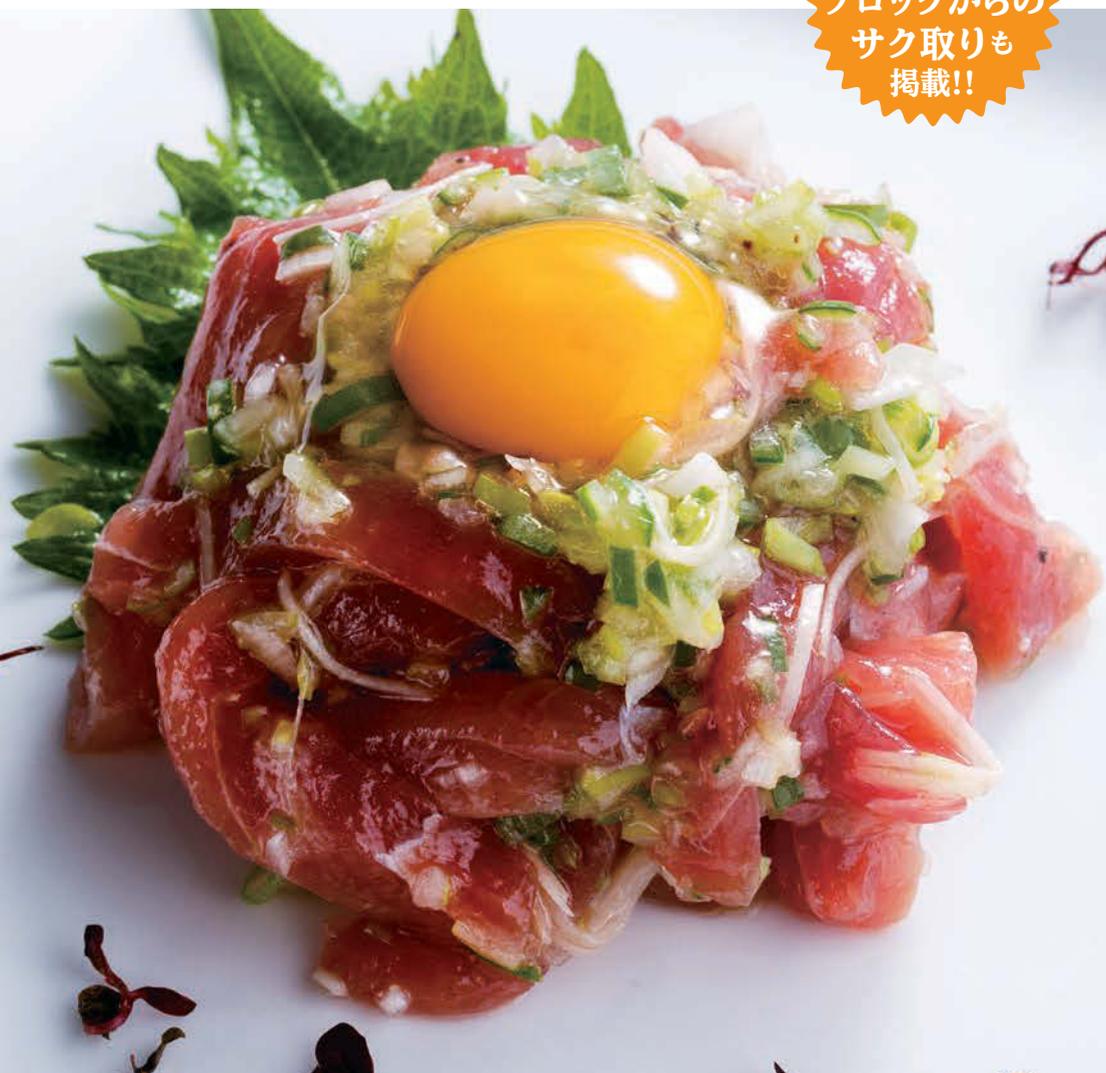


境港のカンタン時短 クロマグロレシピ

SAKAIMINATO BLUEFIN TUNA RECIPE



家庭でできる
マグロの
ブロックからの
サク取りも
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29年の漁獲水揚量は、アジ、サバ、イワシを中心に12万8,000トン余。全国第5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年度から市場を開場しながら、大規模な施設整備を行っています。消費者の「安心・安全」のニーズに応え、災害に強く、高い水揚げ機能を備えた日本一魅力溢れる漁港・市場を目指し、平成32年度までに中核施設の完成を目標としています。



境漁港・新市場完成イメージ



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。

1月中旬

さかなの達人検定

ところ：商工会議所
境港の魚について検定用のテキストで楽しく学んで、魚の達人、スーパー達人のテストに挑戦できます。

2月上旬

マグロ感謝祭

ところ：境漁港周辺
マグロ解体ショーや、様々なマグログルメ、格安即売、お絵かきコンテスト、体重あてクイズなどイベントも盛りだくさんです。

6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。

7月下旬

▼マグロ解体ショー



カニ汁▶



漁船パレード

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
境港最大のイベント。水産物の大奉仕価格販売、カニ汁やカニのふるまい、マグロ解体ショーなど毎年大人気です。

要予約 境漁港見学ツアー

漁港の魅力を深く知っていただくためのツアーを開催しております。四季折々の魚と迫力の水揚げシーン、タイミングが合えばセリの風景も見学できます。お魚ガイドが同行し市場を案内いたします。

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（要事前予約）



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）

マグロの栄養素

マグロは、とって高タンパクなお魚で栄養もたっぷり。必須アミノ酸のバランスがよく、動物性タンパク質の供給源となります。

赤身の部分には動脈硬化を防ぐタウリンや貧血を予防する鉄分、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。

トロの部分(脂質)には、脳の働きを活性化するDHA(ドコサヘキサエン酸)や、コレステロールを減らして血液をサラサラにする効果のあるEPA(エイコサペンタエン酸)などが多く含まれています。

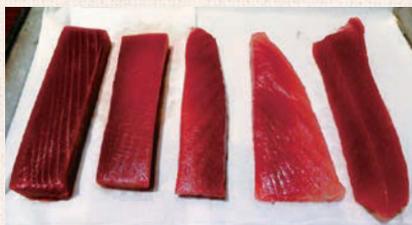
内臓も栄養たっぷり

境港は生産地だからこそ、新鮮なうちに頭から尻尾まで余すところなく調理し、おいしくいただくことができます。

目玉はトロに含まれる栄養素に加え、美容効果が高いと言われるコラーゲンがたっぷり。

心臓には、ほかの部位に比べてタウリンが豊富に含まれています。その含有量は、魚介類の中でもトップクラス。コエンザイムQ10も含まれています。

▼5種類のマグロ



② ミナミマグロ ③ キハダマグロ ① クロマグロ ④ ピンナガマグロ ⑤ メバチマグロ

5種類のマグロ

① クロマグロ(本マグロ)

本マグロとも呼ばれ、マグロの中では最高級。赤身は酸味と甘みがほどよいバランスで、上質な脂のトロは口の中で溶けていくような味わいです。

② ミナミマグロ(インドマグロ)

クロマグロに次ぐ高級なマグロ。身質もクロマグロに似てよく締まっており、赤身の色が濃く味も濃いのが特徴です。脂もよくなっているため、高級寿司店でも重宝されます。

③ キハダマグロ

赤身の色はやや薄く、脂肪分が少ないので赤身はあっさりとした上品な味わいです。身質が硬めなので刺身にしても身崩れしにくく退色しにくいのが特徴です。缶詰(ライトツナ)や魚肉ソーセージの原料としても使われます。

④ ピンナガマグロ(ピンチョウ)

マグロの中でも特に色が薄く淡いピンク色の赤身で、身質は柔らかいです。キハダと同じく缶詰の原料として重宝されます。加熱しても身が硬くならないため、ステーキや照り焼きにも向いています。また、脂ののった肉は「ピントロ」と呼ばれ、刺身や寿司種として好まれます。

⑤ メバチマグロ

赤身の色はクロマグロやミナミマグロに比べて薄く、さっぱりとした味の特徴です。クロマグロほどではないですが脂ののったトロの部分もあり、ほどよい弾力で大衆に人気です。

どうやってとるの？

境港では、昭和57年からまき網漁業(巾着網)でクロマグロの水揚げが始まりました。山陰沖から能登半島沖の日本海西部を漁場とし、クロマグロを漁獲します。

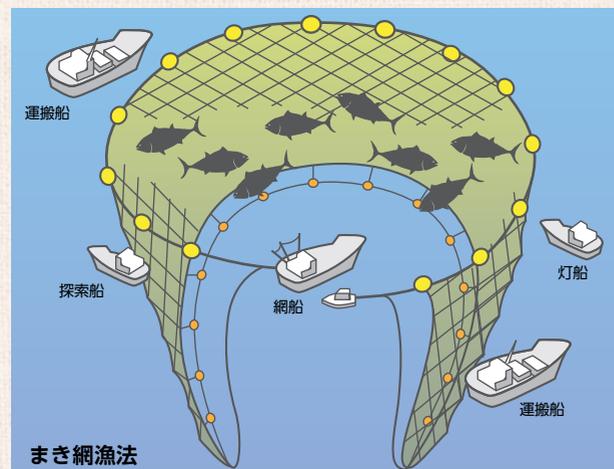
まき網漁業とは、長方形の大型の網を円形状に広げ、その中に魚群を包囲して漁獲する漁法です。巾着袋の口をしぼる動作に似ていることから、別名「巾着網(きんちゃくあみ)」とも呼ばれています。

大中型まき網(九州沖から日本海北部海

域)と中型まき網(隠岐島周辺海域、島根半島沖から浜田市沖)に分けられ、年間を通して行われます。

夏のマグロのシーズンになると、石川県、長崎県、宮城県などの船団も境港に水揚げします。境港の大中型まき網では5隻~7隻の船が1つの船団を組んで漁に出ます。

主に6月上旬~7月下旬をマグロの水揚げシーズンとしており、資源管理のため漁獲制限を設け、8月以降は水揚げしません。



- 探索船: 魚群を探す。
- 灯船(ひぶね): 海面を照らして集魚したり、網を巻き上げる時には網船が傾くのを防ぐために網船・運搬船を引っ張る役割を果たす。
- 網船: 網を投入する。
- 運搬船: 漁獲物を運ぶ。



▲境港産の生の天然クロマグロに貼られる魚体貼付用ステッカー

境港のマグロの歴史

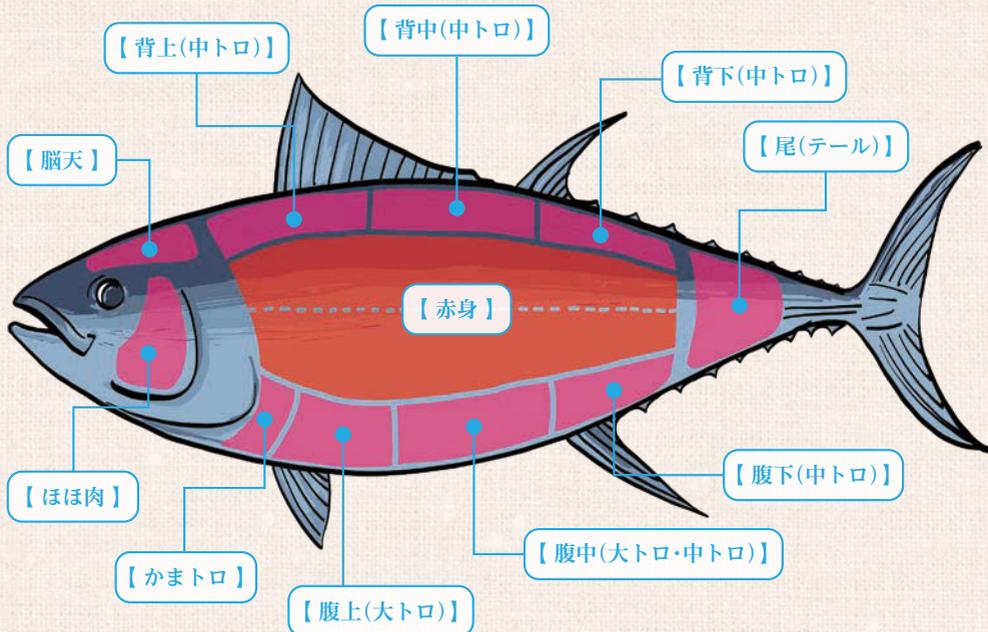
境港は平成17年から12年連続で「生の天然クロマグロ」水揚げ量日本一です。境港で水揚げされたクロマグロは冷凍保存ではなく船内で水氷漬けにして生の状態で港まで運ばれます。冷凍より香り、色艶、舌触りが勝るとされ全国的に人気があります。

境港のマグロの歴史は昭和57年に境港の船団がマグロの大群を発見したことに始まります。当時、境港に大量のマグロが水揚げされるのは初めてで、市場は混乱する

ばかりでした。その後、多くの割裁人(解体師)を集め、効率のよい手順を教わり、水揚げから解体までスムーズにこなせるように市場での体制が整えられると、その後も周期的にマグロ漁に恵まれるようになりました。さらに、荷受、仲買、小売業者がより力を合わせることで流通が拡大し、境港産マグロの知名度も上がり、現在のような生の天然クロマグロで日本有数の水揚げ量を誇る一大生マグロ産地となったのです。



マグロの部位別 呼び方・ポイント



たんぱく質、ビタミン、ミネラル等が豊富！

まさに
王様の味
【大トロ】

大トロは頭に近い腹上からとれ、腹身の最も脂が多い部分。大トロの魅力はなんといってもとろける脂。DHAやEPAも豊富で、ビタミンA、D、Eも赤身の倍以上含まれる。

ヘルシーで
まるでお肉
【ほほ肉】

1本のマグロから2個しかとれない希少部位。筋肉運動の激しい部位で繊維質が多く、フライやステーキなど火を通すとまるでお肉のような食感と旨みが広がる。

低カロリー
高たんぱく
【赤身】

脂が少なく身は硬めなのが特徴。高たんぱくで、カロリーがトロのわずか1/3とヘルシー。脂肪の酸化を防ぎ、老化を遅らせる働きをもつミネラルの一種「セレン」も含まれている。

脂ののった
希少部位
【かまトロ】

「かま」はエラの後ろ部分の部位で、1本のマグロから2個しかとれない希少部位。その中でも、かまと腹上間の特に脂ののった部位を「かまトロ」と呼ぶ。



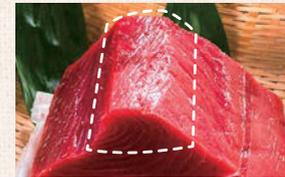
とっても簡単！マグロの調理法

ブロックからのサク取り・平作り



血合い・皮を取り除く

① 独特の生臭みがあるため取り除く。血合いにはたんぱく質やビタミン、鉄分が多く含まれるため、下味をつけて焼いても。



上部の赤身を水平に切る

② 「天端（テンバ）」と呼ばれる上部の赤身部分を水平に切り取る。これで赤身のサクが完成。



サク型に切る

③ 赤身部分を取ったブロックに垂直に包丁を入れ、サク型に切り取る。冷凍マグロの場合は、なるべく硬い状態のうちに。



刺身の基本「そぎ切り」「平作り」

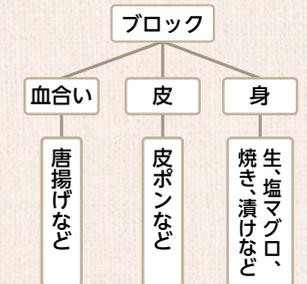
④ 繊維を断ち切るように、目に対して垂直に切っていく。



器に盛り付ける

⑤ 左上から右下へ、奥側を高く手前にいくにつれ低くなるように盛り付けると綺麗になる。

2kgのマグロを食べ尽くす



塩マグロの作りかた



マグロに塩をすり込む

マグロの全面にまんべんなく塩をすり込む。塩は粗塩がよい。臭みの原因となる水分が抜け、旨味が凝縮される。



水分が出てきたら流水で洗う

レシピや好みに応じて20分~1時間ほど放置し、水分（ドリップ）が出てきたら流水でしっかりと洗い流す。



しっかり水分を拭き取る

キッチンペーパーや清潔な布巾で水分をしっかり拭き取り、完成。

マグロユッケ



1人分：75kcal 調理時間：5分

材料（1人分）

マグロ 50g
ウズラの玉子 1個

A [刻みネギ 大2
刻み生姜 小1
塩 2つまみ
鶏がらスープの素（顆粒） 小1/2
レモン汁 小2
コショウ 少々

- 1 マグロを千切りにする。
- 2 Aをマグロと混ぜて、器に盛り、真ん中にウズラの玉子をのせる。



マグロ豆腐

1人分：125kcal 調理時間：5分

材料（1人分）

マグロ 50g
絹豆腐 半丁横から半分

薬味 [ミョウガ 1/2個
生姜 1かけ
大葉 1枚
刻み青ネギ 大1
醤油 適量

- 1 マグロを細かくみじん切りにして豆腐の上へのせ、薬味をのせて醤油を適量かける。

マグロステーキ



1人分：280kcal 調理時間：10分

材料（1人分）

マグロ…………… 100g（できれば厚さ1.5～2cm弱）
小麦粉…………… 適量
塩コショウ…………… 適量
サラダ油…………… 大1
レモン汁…………… 適量

A
おろし玉ねぎ…………… 50g
おろしニンニク…………… 少々
塩…………… 小1/2
酒…………… 大1
醤油…………… 小2
みりん…………… 小1

1 マグロに塩コショウをする。
Aの材料を合わせておく。

2 マグロに小麦粉をまぶし、サラダ油をフライパンに入れて弱火で焼く。高さの3分の1が焼けたら裏返し、裏面も同じく焼けたら取り出す（中央の3分の1はレアの状態）。そのまま**1**をフライパンに入れて温める。

3 マグロを食べやすい大きさに切り分けて器に盛りつけ、2で温めた**1**のソースをかける。



マグロのたたき



1人分：180kcal 調理時間：10分

材料（1人分）

マグロ…………… 100g
スライス玉ねぎ…………… 適量
スライスニンニク…………… 1片
白髪ネギ…………… 3cm
針生姜…………… 1片

A
ポン酢…………… 大1/2（焼いたマグロに馴染ませる）
塩…………… 少々
大葉…………… 2枚
パルメザンチーズ…………… 大1
塩…………… 大1/2

1 マグロにごく軽く塩をふり、弱火のフライパンで油をひかずに表面を焼き、すぐ氷水で冷やしてキッチンペーパーなどで水分をとる。

2 マグロをほどよい大きさに切り分けポン酢を馴染ませ、Aをかけて薬味をあしらう。



マグロのオクラ酢味噌がけ

1人分：166kcal 調理時間：10分

材料（1人分）

マグロ 30g
 オクラ 1本

A
 白味噌 25g
 砂糖 大2
 穀物酢 大2
 からし 適量

1 オクラのヘタを切り落とし、塩揉みして熱湯に入れ、1分半ほど湯がく。マグロを湯の中に入れて、表面が白く変わったら氷水にとり、水気をキッチンペーパーなどで取る。

2 マグロとオクラを一口大に切り器に盛っておく。

3 Aを合わせて酢味噌を作り器に盛った2の上にかける（あえてもよい）。



マグロのレア春巻き

1人分：138kcal 調理時間：10分

材料（1人分）

マグロ 60g
 春巻きの皮 1枚
 大葉 1枚
 塩コショウ 適量

A
 ケチャップ 小1
 塩 少々
 砂糖 大1/2
 おろしニンニク 少々
 七味唐辛子 お好み
 片栗粉 小1/3

1 Aを耐熱性ボールに入れよく混ぜ、軽くラップをかけ500Wのレンジで20秒。レンジから取り出したらまたよく混ぜる。

2 マグロを粗めにミンチにし塩コショウをふる。大葉と春巻きの皮を半分に切る。

3 半分にした春巻の皮の真ん中から少し下に、大葉とマグロミンチを置く（マグロミンチは棒状に置く）。春巻の皮の両端を折り込みクルクルと巻いていく。

4 180度のサラダ油で30～40秒ほど揚げたら切り分け、1のソースを添える。

塩マグロのカルパッチョ



1人分：150kcal 調理時間：30分(塩マグロから)

材料（1人分）

塩マグロ(20分) 約100g
 きゅうり 適量
 玉ねぎ 適量
 パプリカ赤黄 適量
 オリーブオイル 適量

A

めんつゆ(2倍濃縮)	小2
水	大2
レモン汁	大1
ゼラチン	2g

- 1 Aを耐熱性のボールに入れ軽く混ぜ500Wで30秒（ゼラチンが溶けるまで10秒ずつ足す）レンジから出してよく混ぜ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 2 器の塩マグロを盛りつける部分にオリーブオイルをハケで塗り、塩マグロを薄くスライスして、マグロ、きゅうりを交互に平たく盛りつける。
- 3 玉ねぎ、パプリカを散らし、固めた1を泡立て器で粉々にして、塩マグロの上に散らす。



塩マグロのカナッペ



1人分：182kcal 調理時間：5分(塩マグロから)

材料（1人分）

塩マグロ(1時間) 50g
 食パン6枚切り 1枚
 パプリカ黄 適量
 オリーブオイル 適量
 ミニトマト 1個(すりおろし)

- 1 食パンのミミを切り落とし、すりこぎなどで薄く押し潰し十字に4等分にする。
- 2 1で薄く潰したパンをフッ素加工のフライパンで油はひかずに弱火にして、軽く焼き色がつくまでゆっくり両面焼く。
- 3 焼き上がったパンのあら熱が取れたらオリーブオイルをハケで塗り、スライスした塩マグロ、パプリカ、すりおろしたトマトの順でのせる。



塩マグロはそのままサイコロ状にして丼にしても、吸い物にしても美味。



カンタンマグロ漬け丼3種



和風 材料 (1人分)

マグロ 100g
 大葉 1枚
 いりごま 適量
 刻み海苔 適量

1人分: 467kcal 調理時間: 5分(20分漬けてから)

A [醤油 大1
 みりん 大1
 酒 大1
 ご飯 (ライス) 200g

1 Aのみりん、酒を耐熱性のボールに入れ軽くラップをして500W20秒温め、醤油を入れて冷ます。

2 マグロを削ぎ切りにして1の調味液に漬けて、冷蔵庫で20分寝かせる。

3 丼にご飯を盛り、刻み海苔、2のマグロをのせ、天に大葉の千切りをあしらいいりごまをふる。

洋風 材料 (1人分)

マグロ 100g
 玉子 1個
 バター 5g
 塩コショウ 適量
 パルメザンチーズ お好み
 ご飯 (ライス) 200g

1人分: 582kcal 調理時間: 10分(20分漬けてから)

スタンダードのAの材料 Aと同量
 B [醤油 大1.5
 みりん 大1
 酒 大1
 ケチャップ 大0.5

1 Aのみりん、酒を耐熱性のボールに入れ軽くラップをして500W20秒温め、残りの調味料を入れる。

2 マグロを削ぎ切りにして1の調味液に漬けて、冷蔵庫で20分寝かせる。

3 弱火のフライパンにバターを入れて塩コショウをした溶き卵を入れ、折り畳むように混ぜながらスクランブルエッグを作る。半熟くらいで火を止める。

4 お好みの野菜、3、2をご飯の上に盛りつけ、Bのたれを好みでかけパルメザンチーズを軽くふる。

中華風 材料 (1人分)

マグロ 100g
 きゅうり 1/2本
 ミニトマト 1個
 白ネギ 5cm (細めの笹切り)
 ラー油 お好み

1人分: 481kcal 調理時間: 5分(20分漬けてから)

C [醤油 大1.5 酢 小1
 みりん 大1 刻みニラ 適量
 酒 大1 いりごま 適量
 豆板醤 小0.2 生姜すりおろし 大0.5
 ご飯 (ライス) 200g

1 Cのみりん、酒を耐熱性のボールに入れ軽くラップをして500W20秒温め、残りの調味料と薬味を入れる。

2 マグロを削ぎ切りにして1の調味液に漬けて、冷蔵庫で20分寝かせる。

3 丼にご飯を盛り、ご飯を覆うようにマグロを盛りつける。(好みで天に細目の白ネギとラー油を合せておいたものをあしらってもよい) きゅうり、トマトを飾る。

内臓料理いろいろ

下処理をきちんとすれば、内臓もおいしく食べられます。
マグロを1尾まるごと、余すことなくいただいでみましょう！



△心臓の味噌南蛮



○心臓(ラッキョウ)煮込み



◇○心臓の串焼き



☆胃袋もつ煮風

胃袋の内側の消化部位は茹でるとゴムのようになるので、茹で時間や圧のかけ方に注意が必要。

胃袋



○胃袋ごま油和え



○胃袋酢味噌和え

たわしなどで付着物をしっかり洗うのがコツ！



◇チャンジャ(胃袋外側、腸)



○心臓のからあげ



☆ホシカルパッチョ～大葉ソース～

心臓



○心臓のたたき



○心臓(ラッキョウ)の刺身



○白子チーズ焼き



☆白子のさっぱり煮



○白子てんぷら



○白子山芋蒸し

白子



◇白子揚げ出し

ぬめりがあるが、大きいフゲの白子のように調理可能で扱いやすく、味もよい。



○白子ポン酢

真子は本体も血管も大きいので血抜きがちょっと大変。



○真子の煮つけ

真子

カリッと揚げるのが重要！

血合い

◇血合いの唐揚げ





- 生マグロ
マグロユッケ
マグロ豆腐
- 焼きマグロ
マグロステーキ
マグロのたたき
- ゆでマグロ
マグロのオクラ酢味噌がけ
マグロのレア春巻き
- 塩マグロ
塩マグロのカルパッチョ
塩マグロのカナッペ
- 漬けマグロ
マグロ漬け丼3種（和・洋・中）

監 修：境港天然本マグロPR推進協議会
 製作協力：御食事処さかや

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

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

境港市水産課

検索

