

沿岸漁業の漁師から聞きました
MIHOWAN FISH RECIPE

美保湾の魚カンタン時短レシピ



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。令和2年の漁獲水揚量は、イワシ、アジ、サバを中心に9万8千トン余。全国第5位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有数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。

安心と安全が進化するみなと 高度衛生管理型市場完成へ！

境漁港は、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魅力溢れる漁港・市場を目指し、平成27年度から大規模な改修を行っています（令和5年完成予定）。



境漁港・新市場完成イメージ



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
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。

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、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。

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



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入札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人（最大30人）※①は4～10人

【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

境港仲間組合の仲間人として、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）

美保湾の魅力

鳥取県大山町の阿弥陀川と、島根県の地蔵崎を結ぶ線の内側が美保湾です。霊峰大山から流れ込むミネラルなどの栄養分が含まれた清流により豊富な魚介類が漁獲される、県内で唯一の内湾の好漁場を形成しています。

美保湾に面した場所に中野港があり、鳥取県漁業協同組合境港支所所属のたくさんの漁船がここを拠点に操業しています。

美保湾は古くから良い漁場として、四季折々、多種多様な魚介類が水揚げされています。



中野港での水揚げの様子
Youtube動画で紹介しています

漁法	時期	どんな漁法	どんな魚が獲れる
一本釣り	周年	船から糸と針で釣る漁法	スズキ(セイゴ)、クロダイ、キジハタ、ケンサキイカ
曳縄釣り	周年 (夏期除く)	船を走らせ糸と針を流して魚を捕まえる漁法	サワラ、ハマチ
刺網	周年	魚の通り道に網を置き、魚を捕まえる漁法	マダイ、スズキ、カレイ類、キス、カマス、サワラ
小型底曳	5月～2月 (3～4月休漁)	網の入口にケタ(棒)を付け、ひいて魚を捕まえる漁法	メイタガレイ、ヒラメ、キダイ、ウマヅラハギ、エビ類
すくい	5月～12月	集魚灯に集まってきた魚を網ですくい漁法	シラス、カタクチイワシ、マアジ
定置網	4月～12月 (8月下旬～9月下旬休漁)	回遊する魚を網の中に導き捕まえる漁法	マダイ、スズキ、サワラ、イカ類、ブリ(ハマチ)
延縄	12月～4月	長いロープに等間隔で糸と針を付け、魚を釣る漁法	トラフグ
船曳	10月～2月	2艘で網を曳き、魚を捕まえる漁法	シラス、カタクチイワシ
パッチ網	10月～2月	1艘で網を巻いて、魚を捕まえる漁法	シラス、カタクチイワシ

旬のさかなカレンダー(沿岸漁業で水揚げされる魚介類)

春	夏
サヨリ ギンザケ(養殖) アカモク マダイ コウイカ メイタガレイ バイ(クロバイ) キダイ(レンコダイ) シラス カタクチイワシ ヨメゴチ(メゴチ) マトウダイ(バトウ) ウチワエビ サザエ	アオハタ(キカナ) タイワンガザミ(アオデ) カサゴ イワガキ ケンサキイカ(シロイカ) マアジ トビウオ ヨシエビ ツキヒガイ イサキ ヒイラギ(エノハ) キジハタ(アカミズ) シロギス(キス) マトウダイ(バトウ) マゴチ(コチ)

さかいみなと中野港漁村市

毎年、5月、6月、7月、9月に中野港で開催しています。

朝獲れの新鮮な美保湾の魚介類を漁師が直接販売する他、毎回様々な催し物や販売があり賑やかです。

鮮魚販売は10時から無くなり次第終了です。お早めにお越し下さい。

ふるさと納税

5～10月の期間限定ですが、境港市のふるさと納税にも鮮魚セットがあります。商品名は「美保湾の恵み」。漁師がみずからセレクトした四季折々の美保湾の魚を詰めた玉手箱。旬のものを届けているため、毎回魚が異なる、福袋のような商品です。

美保湾の漁業は、小型の船に1～2名ほどの人員で船の操舵や漁を行うため、天候の影響を受けやすく、季節に合わせて少量多種の魚が獲れるが、特定の魚を同じサイズ・安定した量で揃えることは容易ではありません。つまり、毎回同じ規格の魚を消費者・飲食店に提供することは難しかったのです。そこで、悩んだ沿岸漁業者は、「規格に合わせるのではなく、獲れた魚を『美保湾の恵み』として届けよう」と、ふるさと納税の返礼品として全国にお届けすることになりました。



●詳細は「境港市役所 ふるさと納税」で検索 <https://sakaiminato.tax-furusato.jp>

※年中…(ホウボウ)、ウマヅラハギ、クロダイ、アカエイ、オニオコゼ、マアナゴ、マダコ、(クロウシノシタ(シタビラメ))

秋	冬
カマス シラス カタクチイワシ シラス シロギス(キス) マアジ ヒラメ サワラ・サゴシ	ヤリイカ マナマコ(ナマコ) コナガニシ(アカベ) カワハギ スルメイカ ブリ(ハマチ) スズキ・セイゴ ワカメ マコガレイ トラフグ

…鳥取県の料理動画が視聴できます

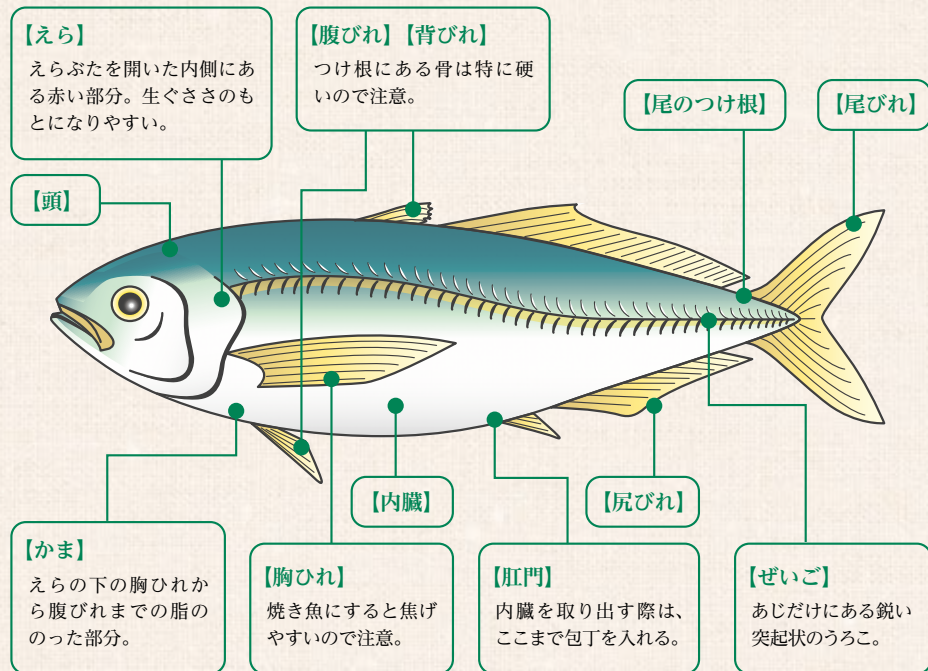


…今回レシピで紹介



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。

主な魚料理

生	刺身、漬け、カルパッチョ
煮	煮付け、鍋、湯煮、ゆで
焼	焼き魚、干物にして焼く
蒸	包み焼き、タジン鍋
揚げ	天ぷら、フライ、素揚げ、南蛮漬け、ムニエル
ご飯	炊き込みご飯
汁物	吸い物、味噌汁



この魚はこんな料理??

…おすすめ

…今回レシピで紹介

魚の名前	生	焼き	蒸す	揚げる	煮る	汁物	ご飯
アオハタ(キカナ)							
イワガキ							
ウマヅラハギ、カサゴ(ボッカ)							
クロウシノシタ(シタビラメ)							
サワラ・サゴシ、マゴチ(コチ)							
スズキ・セイゴ							
ヒラメ							
ホウボウ							
マコガレイ・メイタガレイ							
マダイ・キダイ(レンコダイ)							



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：タイ）

参考動画YouTube
「とっとり動画ちゃんねる」



うろこを取る

- 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し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、中骨をはずします。



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。

ムニエル・煮物などに！切り身（例：シタビラメ）



ウロコ（ぬめり）を取る

- ① 包丁を立てて、軽く力を入れれば取れます（皮ごとはぐことも出来る）。



2つに切る

- ② 真ん中から2つに切ります（用途によって大きさは違ってくる）。



冷水で洗い、ふき取る

- 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。

大きな魚はこれ！ヒラメの五枚おろし



うろこ・ぬめりを取る

- 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ます（包丁の重さだけで軽く）。



頭と内臓を取り、冷水で洗う

- ② 頭を切り落とし、腹を切り開き、内臓をかき出します。その後冷水でよく洗います。



1/4ずつ身を切りはなす

- ③ 骨に沿って真ん中に切れ目を入れて、4分の1ずつ身を切りはなします。



反対側も切りはなす

- ④ 反対に向けて、残りの4分の1も切りはなします。



裏面も同様に

- ⑤ 魚をひっくり返して腹側を上に向け、同様に中身に切れ目を入れて身をとっていきます。



五枚おろしの完成

- ⑥ 身が4枚と骨の部分が1枚になれば完成。

包丁がなくてもできる！イカの下ごしらえ



頭ごと内臓を取る

- ① 胴をつまんで、内側に指を入れます。胴とワタを指先ではなく、胴を持ち上げて取ります。



残った内臓を取る

- ② エンペラの中にある、軟骨や内臓を取ります。



真ん中をさいて皮をむく

- ③ 手で皮をひっぱり、はがします（包丁で開いてからむいてもよい）。

焼く | シタビラメのムニエル

バター風味で表面パリパリがクセになる

1人分：135kcal 調理時間：10分

使用するお魚：シタビラメ

材料（2人分）

シタビラメ 2切れ
小麦粉 適量
塩・こしょう 少々
バター 1片
オリーブ油 大さじ2
にんにく 1片

添え物

トマト 適量
ライム 適量
きゅうり 適量
パプリカ 適量

1 下処理したシタビラメは、キッチンペーパーなどで軽く押さえて、水分を取ります。その後で、塩・こしょうをお好みで、身の表裏にふりかけます。

2 ボウルに小麦粉を入れてその中に **1** のシタビラメの身を入れ、まんべなくまぶします。

3 フライパンにオリーブ油を1cm程度、バター、にんにくを入れ、温めます。

4 180℃程度になったら、ゆっくりと **2** のシタビラメの身を入れ、1～2分で身をひっくり返し、裏面を焼けば完成です。



one point check

身の水分をしっかり取ってから、調理しましょう。

今回の調理器具



煮る | マコガレイの煮付け

甘辛な味が身にしみこんで絶品



1人分：158kcal 調理時間：20分

使用するお魚：マコガレイ

材料（2人分）

マコガレイ 2切れ
酒 80ml
水 100ml
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1.5

しょうゆ 大さじ2
しょうが 1片

添え物 [ししとう 2個
きざみしょうが 少々

1 マコガレイに、上から包丁で浅く切りこみを入れます（味がしみこみやすくなる）。

2 フライパンに、酒、水、みりん、砂糖、しょうゆを入れて、ふっとうさせ、マコガレイを入れる。しょうがをスライスして上からふりかけます。

3 落としふたをして、こまめにアクを取ります。

4 5分程度煮たら火を止め、さらに5分程度冷ませば完成です。



one point check

煮詰まったら火を止めて冷ますことで、身に味がしみこみます。

今回の調理器具



生 | ヒラメとコウイカのカルパッチョ

ヒラメとイカの食感が最高

1人分：93kcal

調理時間：10分

使用するお魚：ヒラメ・コウイカ

材料（2人分）

ヒラメ 1/2枚
コウイカ 1杯
塩・こしょう 少々

ドレッシング

〔 オリーブ油 適量
塩・こしょう 少々

添え物

ミニトマト 3個
かいわれ 1束
たまねぎ 1/4個
パプリカ 1/2個
きゅうり 1本

1 ヒラメを刺身にします。

2 コウイカを切り身にします。

3 皿にかいわれ、たまねぎ、パプリカ、きゅうりを置き、その上にヒラメとコウイカを並べます。

4 ミニトマトをキレイに盛りつけ、ドレッシングをかけたら完成です。



one point check

ヒラメはうすく切り、コウイカは細く切ると食感がよいです。

今回の調理器具



揚げる | セイゴのフライ

衣はサクサク、身はホクホク

1人分：173kcal 調理時間：15分

使用するお魚：セイゴ

材料（2人分）

セイゴ 1尾
小麦粉 適量
塩・こしょう 少々
卵 2個
パン粉 適量
サラダ油 適量

添え物

レモン 1／8個
トマト 2個
かいわれ 1束

1 セイゴの切り身は、キッチンペーパーなどで水分を取り、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶします。

2 ボウルに卵をといいておき、**1**のセイゴの身を入れます。

3 別のボウルにパン粉を入れ、**2**のセイゴの身を入れてまぶします。

4 なべにサラダ油を入れて、180℃になったら**3**のセイゴの身を入れて揚げます。1分程度で色が変わったら完成です。



one point check

小麦粉のかわりに天ぷら粉を使うことで、衣がサクサクでよい食感が楽しめます。

今回の調理器具



ごはん・汁物

鯛めしとホウボウの吸い物

簡単なのに上品な黄金コンビ



鯛めし

1人分：367kcal

調理時間：20分

使用するお魚：タイ

材料（4人分）

マダイ 4切れ（2枚）
米 2合
塩 小さじ1/3
薄口しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2

みりん 大さじ1
しょうが 1片
水 500ml
みつ葉 4枚

1 下処理で3枚おろしにしたタイの身に塩をまぶし、トレーに入れて、酒（分量外）にひたします。

2 炊飯器に、米、しょうゆ、酒、みりん、きざみしょうが、水を入れ、上にタイを並べて、炊飯します。炊き上がったら、タイの身をほぐしてお椀に入れ、みつ葉をのせたら完成です。



ホウボウの吸い物

1人分：119kcal

調理時間：10分

使用するお魚：ホウボウ

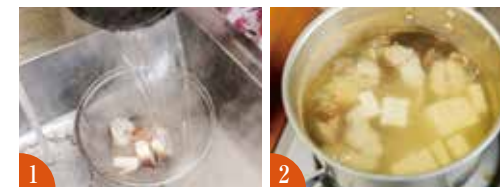
材料（4人分）

ホウボウ 2尾
水 400cc
しょうゆ 適量
塩 適量

酒 大さじ2
みつ葉 4枚
とうふ 1丁

1 ホウボウをブツ切りにして、ボウルに入れて、湯をかけます（10秒程度）。ざるに移して湯を切り、なべに入れます。

2 なべにホウボウの身、水、しょうゆ、塩、酒、とうふを入れて、沸騰したらお椀に入れて、みつ葉をのせたら完成です。



one point check

鯛めしは炊飯後、身をほぐすように軽くまぜましょう。

今回の調理器具

鯛めし

ホウボウの吸い物



トレー

炊飯器

ボウル

なべ



 焼く | シタビラメのムニエル

 煮る | マコガレイの煮付け

 生 | ヒラメとコウイカのカルパッチョ

 揚げる | セイゴのフライ

 ご飯・汁物 | 鯛めしとホウボウの吸い物



製作協力：鳥取県漁業協同組合境港支所
佐々木さん夫妻
安田さん夫妻、本田さん

境港市産地協議会

(事務局：境港市役所 水産商工課)

〒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

境港市水産商工課

検索

