

水産王国

さかいみなと

かニとマクハ

大図鑑

だいずかん

とりかた・たべかた・せいたいまで  
ヒミツを大公開!



# ベニズワイガニのとりかた

## どうやってとるの?

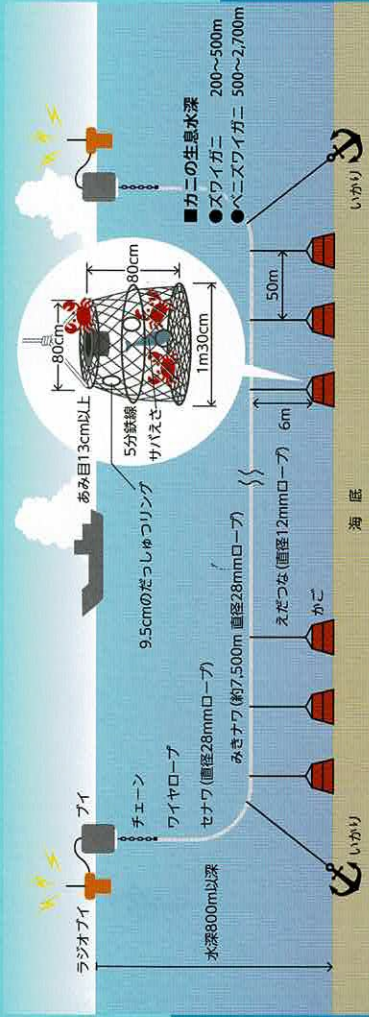
ベニズワイガニは、カニかご漁法（はえなわ漁法）という方法でとられます。

カニかご漁法は、カニかごを海底にせずめて、サバなどのエサを食べに入ったカニをかごごと引きあげる方法です。かごには、引き上げるためのヒモがついていて、すべてのかごがつながっています。その長さは数km以上にもなります。

漁の場所は日本海の沖合で、かごは3日間以上しずめるため、1度のこうかいは5〜7日間くらいです。



境港で水あげされる主なベニズワイガニ漁場



※カニかごには9.5cmのだっしゅつリングを3か所設置し、それより小さいカニとはとらない。

## カニかご漁法

## ベニズワイガニの加工品

ベニズワイガニはせん魚としての流通は水あげ全体の1〜2%と少なく、多くはむき身やほぐし身、クリームコロッケやカニグラタンに加工され、境港は加工品の国内シェアの8割を占めています。ベニズワイガニはズワイガニに比べ漁期が長いので、1年を通してその味を楽しむことができます。



### つめ肉

ポイルしたベニズワイガニの親つめを半むきにしたもの。天ぷらやフライなどに。



### ほう肉

ポイルしたベニズワイガニの足肉を身出したもの。すし、ネタやさしみ、サラダなどに。



### フレーク

ポイルしたベニズワイガニの足肉を身出したもの。すし、定肉やたれ、カニ玉やシユウマイ、グラタンなどに。



### カニツマフライ

フライやカニグラタンなどに調理後、加熱調理して食べられる。

# かんたんカニの調理法

## カニのさばきかた



① どの真ん中で2つに切る  
カニをはらの面を上にして真ん中で切り、どう体を2つに分けてこうから外し、すななどをきれいにあらわします。



② ガニを取りのぞき、足のつけねなどについたすなやよこれを流水できれいにあらわします。カニは食べられません。



③ こうらの中のすなやふんなどを取りのぞき、口のほうから流します。※口から流すと水分のみが流れ、カニみそが流れ出ません。



④ 足の関節を切り落とす  
足の関節をハサミまたは包丁で切り落とします。ハサミを使うとより安全に切ることが出来ます。

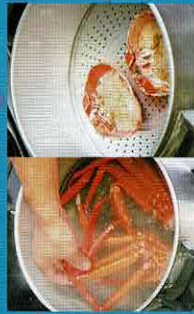


⑤ 身の部分を半分にする  
身(どう体)をタテに半分に切ると、身がぎしりつまっています。



⑥ 足の関節を切り落とす  
包丁をねかせないようにして、足の中央の関節から外側に向けてカニの一部をそぎ落とすと、見ばえもよく食べやすくなります。

## カニのゆでかた



① おすいちの程度の増減でゆでる  
二股むし器の下のを身と足をゆで、上のなべでこうらをむします。ゆですぎるとすまぎがあくので、身のちみ具合を見て8〜10分を目安に。



② 大きいながない場合  
大きいながない場合、おすいちの程度の増減で、丸ごとゆでるときは時間をのばして20分ほどゆでます。



③ ゆであがいたら  
身の部分が氷につからないよう、水につけて冷めます。ゆであがった後に時間をおく場合、ぬれタオルをかぶせてかわかないようにしましょう。

# ベニズワイガニって?

## どんなカニ?

環境漁港はベニズワイガニ水あげ日本一です。日本に水あげされるベニズワイガニの約60%が境漁港に水あげされます(年間約8千トン)。

ズワイガニより深海に生息し、あざやかなべに色をしています。水分が多くあま味が強いのが特ちょうです。じゅみょううは10才以上とされ、オスは最大でこうらは16cmくらい、メスは9cmくらいです。こうらはキチン・キトサンなどの健康食品の原材料として使われています。

資げん管理にも生産者みんなどで取り組んでおり、資げんと生懸けいの保護に積極的に取り組んでいる漁業である証、

「マリン・エコラベル・ジャパン」のにん証第1号を取得しています。

## おいしいいペニガニ

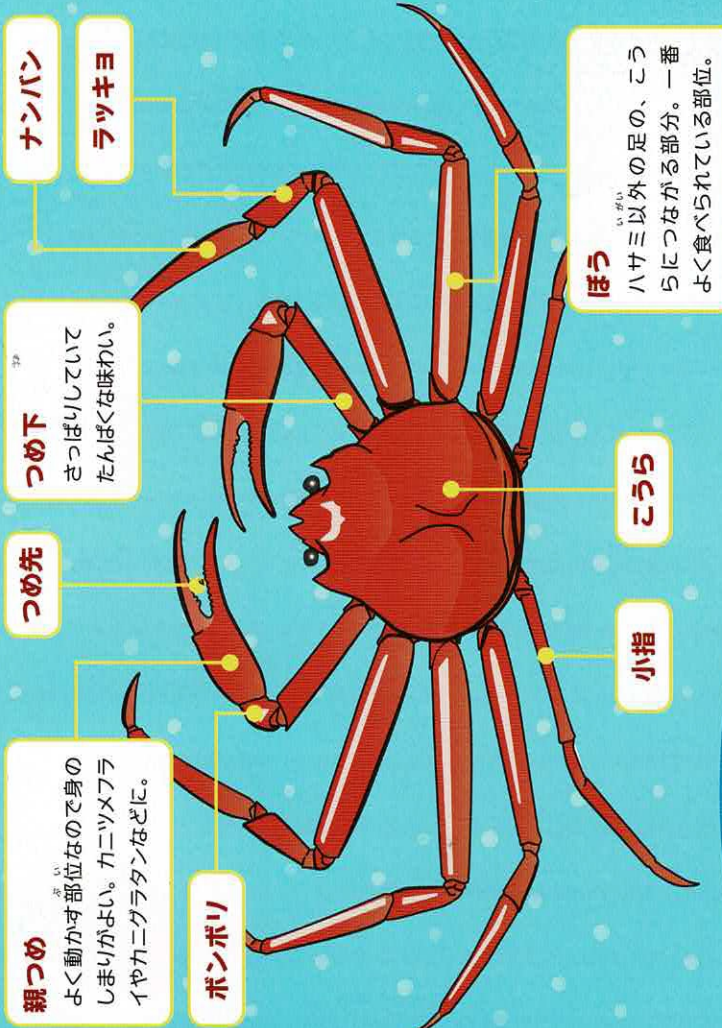
深海性で水分量が多いため、せんで落ちやすく、時間がたつとカラが黒くなることがあります。新せんでおいしいベニズワイガニは地元・境港でしか味わうことができません。実は、ベニズワイガニと松葉ガニ両方を味わえる地いきは全国的にもあまりありません。

ズワイガニに比べて安く、独特の味わいがあることから、地元では「ベニガニ」とよばれて親しまれています。

# ベニガニとズワイガニとのちがいは?

ベニズワイガニ		ズワイガニ(松葉ガニ)	
住んでいるところ	深い海の底(500~2,700メートル)	浅い海(200~500メートル)	
漁法	カニかご	沖合底ひき、カニかご	
漁期(解禁期間)	9月から6月	松葉ガニ 11/6~3/20 親ガニ 11/6~12/31 若松葉 1/20~2/28	
資げん管理	資げん管理のため、7~8月は休み、メスガニ2歳からは9cm以下のカニをとることを禁止しています。カニかごには9.5cmのあなが3つあり、小さなカニが出られるようになっています。	資げん保護のため、漁期を短くし、松葉ガニは9.5cm以下、親ガニは7cm以下、若松葉は10.5cm以下のものをとることを禁止しています。	
その他	水あげ量もほかのカニより多く、いたむのが早いため、ほとんどが加工用になります。身はせんでみずみずしく、あまみがあり、カニみそも味がこく、ポイルした新せんなものをそのまま食べるのが一番です。	大型で形・身入りのいいものは「いき星」とよばれ、高値で取引されます。身入りのよさ、新せんなままで流通できるところから全国でも有名です。ベニズワイガニに比べてきん肉せんいがかたく、身にボリュームがあります。	

# カニの部位・よびかた



**親つめ**  
よく動かす部位なので身のしまりがよい。カニツメフライやカニグラタンなどに。

**つめ先**

**つめ下**  
さっぱりしていてたんぱくな味わい。

**ナンバン**

**ラッキョ**

**ボンボリ**

**ぼう**  
ハサミ以外の足の、こうらにつながら部分。一番よく食べられている部位。

**小指**

**こうら**

# 低カロリーで栄養たっぷり!

現代人に不足しがち【あえん】  
あえんが不足すると味覚しよつうがいやゆめんえき力の低下、成長しよつうがいなげさまざまなしよつうがいを引き起こします。カニ100gから、1日に必要なあえんの約2分の1をとることができまます。

カニの味のひみつ【うまみ成分】  
カニはうまみ成分グルタミン酸、グリシン、アルギニン、グアニル酸などをたくさん含んでいます。グルタミン酸は塩分でうまみが引き出されるので、カニのおいしさもなつとくです。

成人病の予防に【タウリン】  
血中コレステロールの増加をおさえて動脈こう化を予防するほか、かんぞう病や心げう病の予防、し力回復の効果も期待できます。ほにゆうにもふくまれるほどの大きな役わりを持ちまます。

カニみそも栄養たっぷり【イノシン酸】  
グルタミン酸、グアニル酸とならぶ3大うまみ成分のひとつです。細ぼうを活性化させ、新ちん代謝がそく進させ、老化を予防するはたらきがあるといわれています。

成人病の予防に【タウリン】  
血中コレステロールの増加をおさえて動脈こう化を予防するほか、かんぞう病や心げう病の予防、し力回復の効果も期待できます。ほにゆうにもふくまれるほどの大きな役わりを持ちまます。

成人病の予防に【タウリン】  
血中コレステロールの増加をおさえて動脈こう化を予防するほか、かんぞう病や心げう病の予防、し力回復の効果も期待できます。ほにゆうにもふくまれるほどの大きな役わりを持ちまます。

# 水産王国さかいみなと

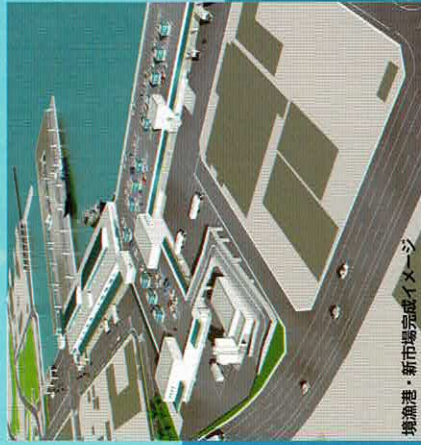
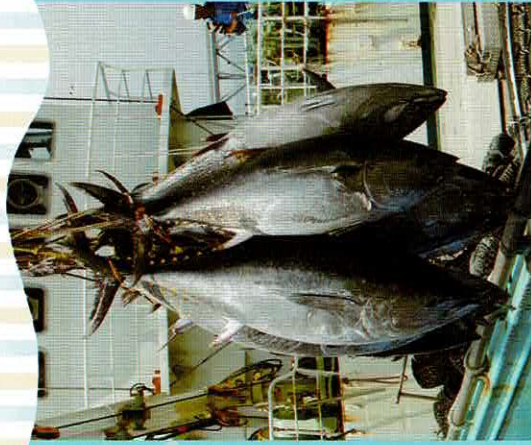
## 全国有数の漁かく量!

境港市にある境漁港は、隠岐海きようを中心とする日本海的好漁場から、多くの魚が水揚げされます。令和元年の水あげ量は、アジ、サバ、イワシを中心に、なんと8万5678トン余。全国第7位という全国有数の水あげ量をほこっています。

特に、生クロマグロとベニスワイガニは日本一の水あげ量です。境漁港を代表するもののひとつ、クロマグロは「本マグロ」ともよばれる最高級のマグロ。6月～7月に日本海で漁かくされるクロマグロの大半が、境漁港で水あげされるほか、ベニスワイガニも全国での水あげ量の約6わりをしめています。

## 日本一の漁港を めざしています

境漁港では、平成26年9月に水産庁が決め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、おおがかりな施設整備を行っています。消費者の「安心・安全」のニーズにこたえ、災害に強く、高い水あげ機能をそなえた日本一みか力あふれる漁港・市場をめざし、令和5年度までに全体完成を目標としています。



境漁港・新市場完成イメージ



境漁港本マグロ卸売センター

# さかいみなとおさかなイベント

### カニ感謝祭

1月  
ところ：水木しげるロード周辺  
妖怪といっしょにパレードや、妖怪神社にカニをほう擲します。カニのふるまひもあります。

### さかなの達人検定

2月  
ところ：境港商工会議所  
境港の魚について検定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チャレンジできます。

### マグロ感謝祭

6月  
ところ：境漁港周辺  
マグロ解体ショーや、さまざまなマグログルメ、お絵かきコンテスト、体重あてクイズなどイベントがもりだくさんです。

### おなと祭り

7月  
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、おどりパレード、ステージイベント、花火などのイベントがもりだくさんです。

### 中野港漁村市

5～9月  
第2土曜日  
ところ：中野港  
沿岸でとれたの魚を漁師さんがかんぽします。毎回違う魚食コーナーなどもあります。

### 境港水産まつり

10月  
ところ：境漁港周辺  
境港最大のイベント。カニじるやカニのふるまひ、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

漁港のよさを深く知るためのツアーを開いています。季節ごとの魚とはく力の水あげシーン、タイミングが合えばセリ風景も見学できます。お魚ガイドが同行して市場を案内してくれます。

時間：見学所要50分 ①7:00～②9:00～③10:00～

場所：鳥取県境港水産物地方卸売市場

料金：1人 300円（高校生以下無料）

人数：催行最少人数2名（最大30人）※①は最小4名、最大10名

【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）

## 境漁港で水あげされたお魚が買える直売施設は境港市内に3か所!

境漁港の近くに12の魚屋が集まる直売施設。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）

境港仲買組合の仲買人として、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 12月31日～1月4日

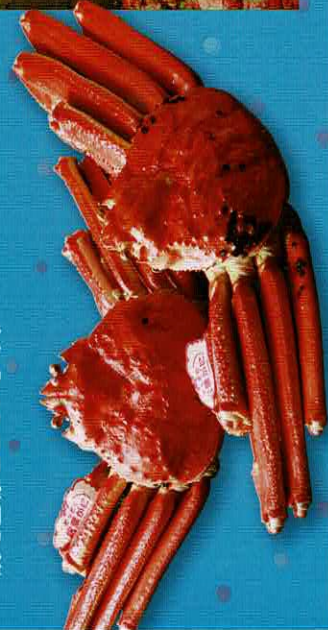
地元の6業者の元気な赤い声かひびき、安さと新せんざを競いあっています。

鳥取県境港市竹内団地259-2 夢みなと公園内 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）

大漁市場なかつら

境港さかなセンター



# そもそも…マグロって？

## 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もとになります。

赤身の部分には動脈こう化を防ぐタウリンや貧血を予防する鉄分、ビタミン、ミネラルなどがたくさん含まれています。トロの部分には、脳の働きを活性化させる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。

## 5種類のマグロ



### 1 クロマグロ (本マグロ)

本マグロともよばれ、マグロの中では最高級。赤身は酸味とあまみがほどよいバランスで、上質なトロは口の中でと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ひきまわっており、赤身の色がこく味もこいのが特徴です。あぶらもよゆのついでるので、高級すし店でも喜ばれます。



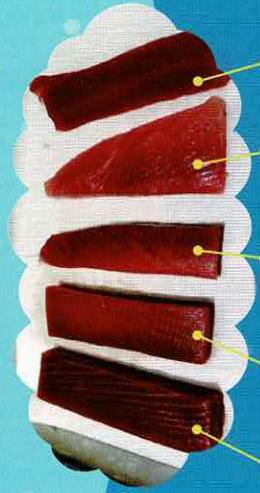
### 3 キハダマグロ

赤身の色はややうすく、しほり分が少ないので、あっさりとした味わいです。身がためなのでおさしみにしても身がすれにくいのが特徴です。かんづめ(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。

## 内臓も食べられる

境港は、生産地だからこそ、新せんなうちに頭からしっぽまでとることができず。調理し、おいしく食べることができます。目玉はトロにふくまれる栄養素に加え、美容効果が高いといわれるコラーゲンがたっぷり。

心ぞうには、ほかの部位に比べてタウリンが多く含まれています。その量は、魚かいら類の中でもトップクラス。疲労回復に役立つコエンザイムQ10もふくまれています。



- ① キハダマグロ
- ② ミナミマグロ
- ③ クロマグロ
- ④ ベンナガマグロ
- ⑤ ビンチヨウ

## 4 ビンナガマグロ (ビンチヨウ)

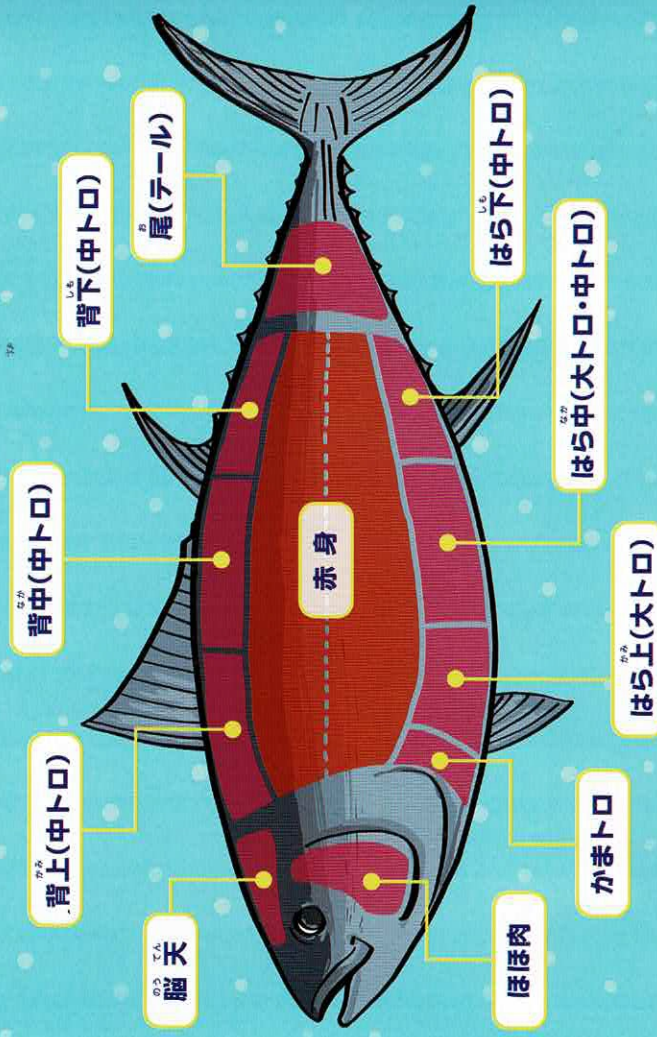
マグロの中でも特に色がうすいピンク色の赤身で、身はやわらかいです。キハダと同じくかんづめの原料として喜ばれます。加熱しても身がかわくならないため、ステーキや照り焼きにも向いています。また、あぶらののつた肉は「ピントロ」とよばれ、さしみやすしダネとして好まれます。



## 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うすく、さっぱりとした味が特徴です。クロマグロほどではないですがあぶらがのつたトロの部分もあり、ほどよい歯ごたえで人気があります。

# マグロの部位・よびかた



## たんぱくしつ、ビタミン、ミネラルなどがたくさん!

**まさに 王様の味 [大トロ]**

大トロは頭に近いはら上からとれ、はらみの一番あぶらが多い部分。大トロのいいところは、とろけるあぶら。DHAやEPAも多く、ビタミンA、D、Eも赤身の倍以上ふくまれる。

**あぶらが少なく身はかためなのが特徴。高たんぱくで、カロリーがトロのわずかに1/3とヘルシー。しほりの酸化を防ぎ、老化をおくらせる働きをもつミネラルの一種「セレン」もふくまれている。**

**低カロリー 高たんぱく [赤身]**

1本のマグロから2個しかとれないきよな部位。きん肉運動のほけい部位で、せんい質が多く、フライやステーキなど火を通すとまるとお肉のよな歯ごたえが広がる。

**あぶらがたっぷり [かもトロ]**

1本のマグロから2個しかとれないきよな部位。きん肉運動のほけい部位で、せんい質が多く、フライやステーキなど火を通すとまるとお肉のよな歯ごたえが広がる。

**ヘルシーで まるでお肉 [ほほ肉]**

1本のマグロから2個しかとれないきよな部位。きん肉運動のほけい部位で、せんい質が多く、フライやステーキなど火を通すとまるとお肉のよな歯ごたえが広がる。

# さかいみなどのクロマグロ



▲境港産の生の天然クロマグロには「天然本まぐろ」の認定マークがつけられています。

境港は平成17年から12年連続で「生の天然クロマグロ水あげ量日本一」です。境港で水あげされたクロマグロは冷とう保善ではなく船内で氷水つけにして生のままで港まで運ばれます。冷とうよりも香り、色つや、しただわりがよいとされ全国的に人気があります。

## さかいみなどのマグロの歴史



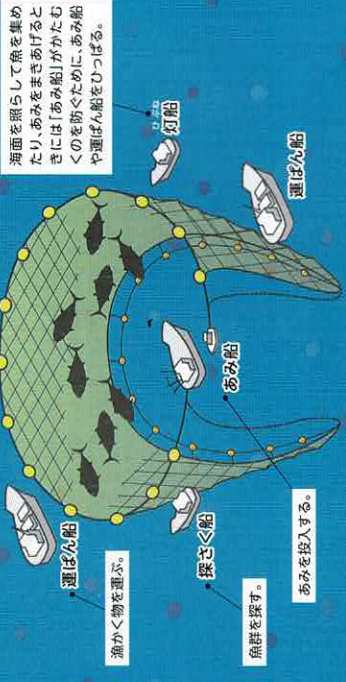
皆さんのマグロが水あげされるのは初めてで、市場は混らんするばかりでした。その後、多くの割裁人（解体師）を集め、効率のよい方法を教わり、水あげから解体までスムーズにこなせるように市場での体制が整えられると、その後もマグロ漁にめぐるようになります。

さらに、荷買、仲買、小売業者がより力を合わせることによって流通が広がり、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あげ量を誇る生マグロ産地となりました。

## マグロはどうやってとるの？

境港では、昭和57年からまきあみ漁業でクロマグロの水あげが始まりました。山陰沖から能登半島沖の日本海西部を漁場とし、クロマグロを漁かします。まきあみ漁業とは、長方形の大型のあみを円形状に広げ、その中に魚群を包囲して漁かする漁法です。きんちやくびくろの口をしぼる動きに似ていることから、別名「きんちやくあみ」とも呼ばれています。

まきあみ漁法



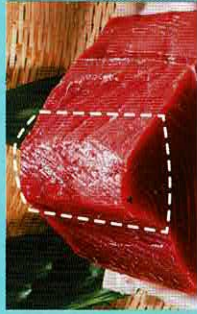
夏のマグロのシーズンになると、石川県、長崎県、宮城県などの船団も境港に水あげします。境港の大中小型

# マグロのさしみの調理法

## ブロックからのサクとリ・ひらぶくり



**血合い・皮を取りのぞく**  
独特の生ぐさみがあるため取りのぞく。血合いにはたんぱく質やビタミン、鉄分が多くふくまれるため、味をつけて焼いてもよい。

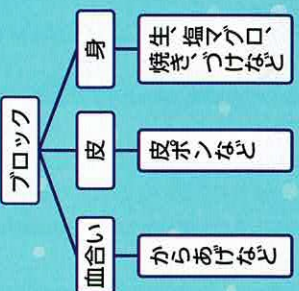


**上部の赤身を水平に切る**  
「テンパン」とよばれる上部の赤身部分を水平に切り取る。これで赤身のサクが完成。



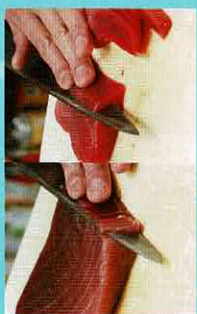
**サク型に切る**  
赤身部分を取ったブロックに、たてに包丁を入れ、サク型に切り取る。冷とうの場合は、なるべくかたいうちに。

## マグロを食べつくす!



**お血にもりつける**

**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もりつけると、きれいに見える。



**削身の基本「ぞぎ切り」「平作り」**

**4** 身が厚いほうを奥側に置き、せんいを断ち切るように目に對してたてに切っていく。包丁は手前に引く。

## 「塩マグロ」の作りかた



**マグロに塩をすりこむ**

マグロの全面にまんべんなく塩をすりこむ。塩はあら塩がよい。ささみの原因となる水分がぬけ、うまみが強くなる。



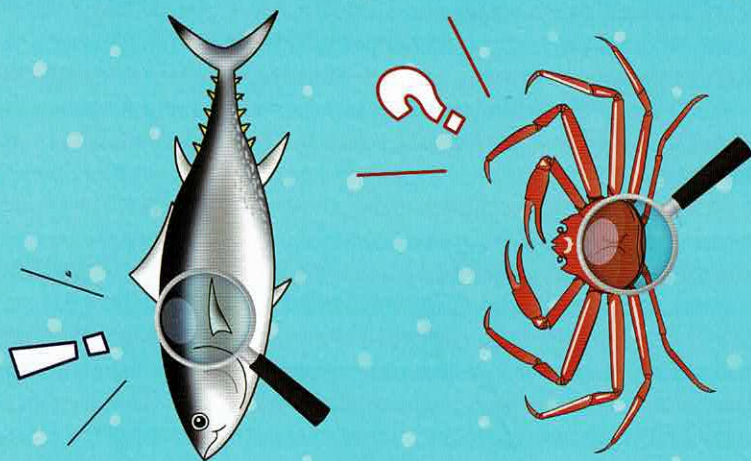
**流水であらって水分をふく**

20分～1時間ほど放置し水分が出てきたら流水でしっかりあらう。キッチンペーパーやふきんで水分をしつかりふきとる。



**カルパッチョなどに!**

できあがった塩マグロは、サイコロ状に切ってどんぶりに入れても、うすくスライスしてカルパッチョにしてもおいしい!



**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](mailto:suisan@city.sakaiminato.lg.jp)