

# 兵庫県瀬戸内海の 美味しい お魚図鑑

Ver.2



# はじめに



兵庫県が面する瀬戸内海（播磨灘、大阪湾、紀伊水道）は古くから比類のない美しさを誇る景勝地として、また豊かな漁場として私たちの食卓に彩を与えてくれています。瀬戸内海では内湾性に富んだ静穏な海域を活かしたノリやカキ等の養殖業が盛んで、小型漁船による底びき網、船びき網、まき網、一本釣りなど多様な漁業も営まれています。各浜には四季折々の美味しい魚介類が水揚げされます。

本図鑑では、浜ならではの「地魚」とその美味しい食べ方を、魚を食する方々に広く知っていただきたいとの思いから、漁業者など浜に暮らす人々にお話を伺い作成しました。この図鑑で出会った兵庫県瀬戸内海産の水産物をぜひ一度味わってみてください！

- ※1 掲載されている魚種は、浜で水揚げされる魚のほんの一部です。  
「こんな魚も入れてほしい」などのご意見があれば、ぜひ教えてください。
- ※2 旬については人によって意見が異なると思います。ぜひ、ご自身の舌で味わって確かめてみてください。



# 図鑑の見方

- 標準和名：日本国内で共通の名前
- 地方名：兵庫県瀬戸内海海域での呼称
- 料理の適正表：地元アンケートなどをもとに調理方法の適性をチャート化

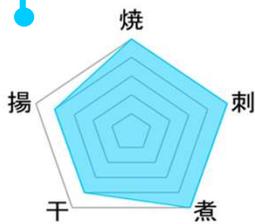
マダイ



【たい】

1月			6月			12月		

焼



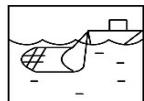
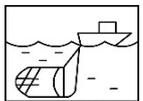
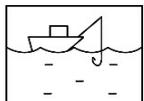
春は「桜鯛」、秋は「紅葉鯛」と呼ばれ、桜鯛は体色が鮮やかで酢でしめるなどしてあっさりとした味付けがオススメ、紅葉鯛は脂が多くのもっており様々な料理で楽しめます。「明石鯛」「淡路島えびす鯛」としてブランド化されています。




- 兵庫県瀬戸内海海域で一般に旬とされる時期を ■ で表示
- 獲れる時期を表示(漁獲量は少 ■ 多)

水産物の特徴や旬、食べ方など、その水産物にまつわる情報を紹介

料理法：  ← QRコードを読み取って、料理方法をチェック！  
(  SEATCLUBより)

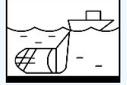
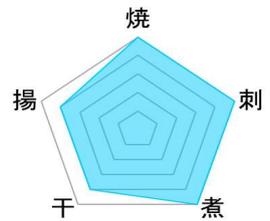
主な漁法：  
 船びき網   
  底びき網   
  釣り

※ 漁船漁業で漁獲される魚種のみ漁法を示しています。  
釣りは、はえ縄・ひき縄・一本釣りを示します。

## マダイ 【たい】



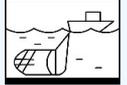
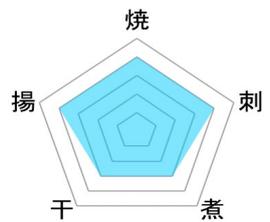
春は「桜鯛」、秋は「紅葉鯛」と呼ばれ、桜鯛は体色が鮮やかで酢でしめるなどしてあっさりとした味付けがオススメ、紅葉鯛は脂が多いためおり様々な料理で楽しめます。「明石鯛」「淡路島えびす鯛」としてブランド化されています。



## クロダイ 【ちぬ】



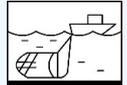
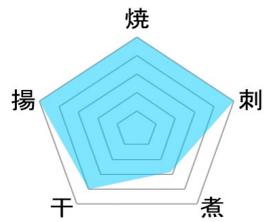
安価で取り引きされることが多いですが、冬場はマダイにも引けをとらない味わいで、刺身、塩焼き、唐揚げなどで美味しくいただけます。



## マアジ 【あじ】



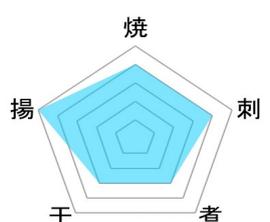
刺身や塩焼きなどで親しみ深い魚ですが、小さなものはまめあじとも呼ばれます。エラと内臓は手で取ることができ、南蛮漬けや唐揚げは晩酌のお供やお弁当のおかずにオススメ。



## シロギス 【きす、きすご】



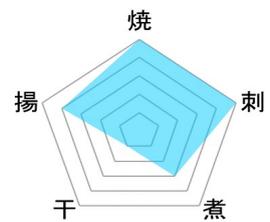
夏に浅瀬で多く釣れますが、冬には20cmを超える大型のものが水揚げされ、旬とされています。白身の淡泊な味は天ぷらや塩焼きに最適で、「海の女王」として人気です。



## スズキ



釣人の間ではシーバスと呼ばれ親しまれています。出世魚としても知られており、小型のものはせいごと呼ばれたりもします。薄く切った刺身を冷水にさらした洗いや、ムニエル等にして食べるのがオススメ。

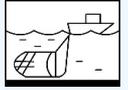
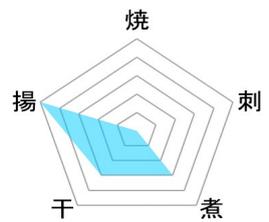




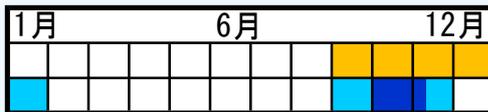
## テンジクダイ 【かもじゃこ】



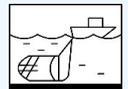
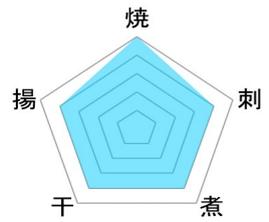
8cm程度の夏が旬の小型魚。「いしもち」「かもじゃこ」など多くの呼び名があります。小さな体は簡単に頭をとって、唐揚げが絶品。ピールのお供にぜひ如何でしょうか？



## シログチ



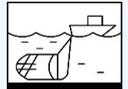
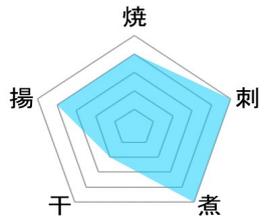
すり身にして練ると弾力が出るため、かまぼこをはじめとした練り製品の原料として重宝されています。家庭で調理する場合は、塩焼きやフライ・唐揚げにするのがオススメ。



## キジハタ 【あこう】



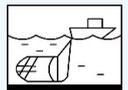
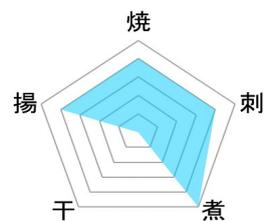
鮮やかな黄色の斑点模様があり、見た目も美しい代表的な高級魚です。癖のないしっかりとした身は、薄造りや煮付けが絶品。



## セトダイ 【たもり】



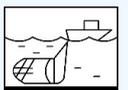
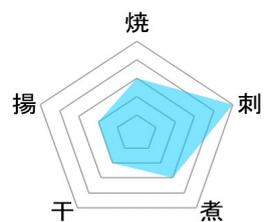
店頭ではあまり見かけないため知名度は低いですが、浜では親しまれている魚です。煮付けや焼き物にすると大変美味です。



## メジナ 【ぐれ】



冬場は脂が乗り、身もしっとりしているため刺身にする、見た目からは想像できない程の絶品になります。小さいものは味噌汁に入れると良い出汁が出るのでオススメです。

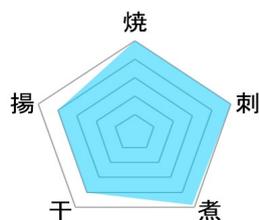




## マサバ



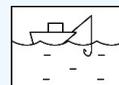
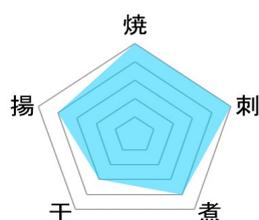
姫路市坊勢島では養殖した鯖を「ぼうぜ鯖」としてブランド化しています。旬となる秋に脂がのった身は刺身がオススメ。塩焼き、煮つけとどんな料理も美味しいですが、薄切りにした身をしゃぶしゃぶにするとふわふわとしていて絶品です。



## サワラ 小 中 大 【さごし、やなぎ、さわら】



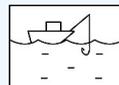
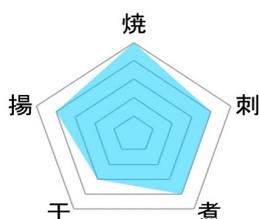
成長段階によって呼び名が変わる出世魚で、50cm未満は「さごし」、それ以上は「さわら」と呼ぶことが多いです。漢字で「鯖」と書くことから春の印象が強いですが、実は浜では脂ののった秋のものが好まれます。



## タチウオ



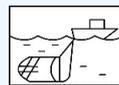
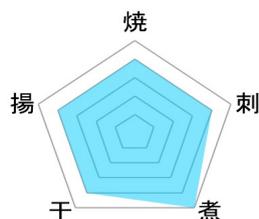
白身の美しいタチウオは、旬を迎える秋には脂が乗り、旨味を強く感じます。塩焼きが一般的ですが、ムニエル、唐揚げ、みりん干しと多彩に活躍します。新鮮なものなら刺身や炙りも絶品。



## カサゴ 【がしら】



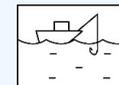
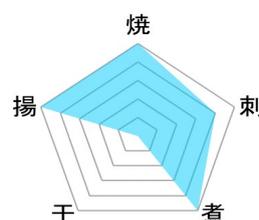
根魚として知られており、穴釣りなど釣りの対象としても人気があります。唐揚げや煮つけ、味噌汁など様々な料理で美味しくいただけます。



## メバル類 【めばる】

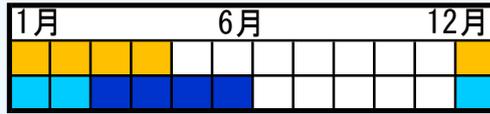


実は分類上ではアカメバル、シロメバル、クロメバルの3種がありますが、浜では区別されずに扱われています。煮つけや塩焼きで美味しくいただけます。

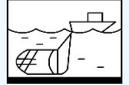
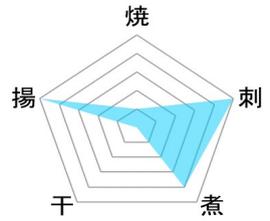




## オニオコゼ 【おこぜ】



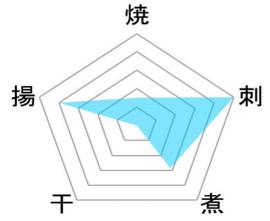
背鰭の棘に毒があるため、浜でも注意して扱われます。身は淡泊で上品な味わいで、刺身のほか、唐揚げや煮つけも大変美味です。



## マゴチ 【こち】



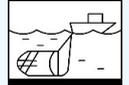
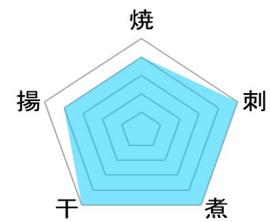
普段は砂の中に隠れており、小魚やエビなどの獲物を狙っている肉食性の魚です。筋肉質な身は、刺身で食べる時は薄造りにするのが一般的。ぶつ切りにして唐揚げや煮つけ、鍋、ソテーにするのもオススメ。



## イボダイ 【しず、ぼうぜ、うおぜ】



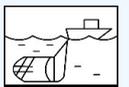
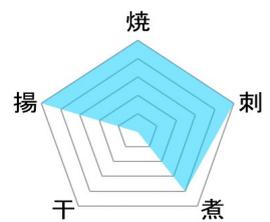
10~20cm前後の大きさで、鱗は処理しなくても良いほど薄く、骨も硬くないので丸ごと食べることができます。身はしっとりとしており、煮つけや唐揚げがオススメ。



## マナガツオ 【まな】



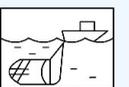
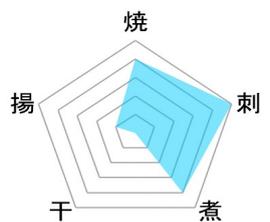
鱗が剥がれやすく、鱗があるものは鮮度抜群でとても貴重です。秋から冬にかけて水揚げされ、関西では高級魚として珍重されます。白く柔らかな身は刺身が絶品で、味噌漬でも人気です。どのように調理しても美味しい魚です。



## コブダイ 【えびすだい】



雌から雄に性転換する魚で、名前の由来となっている頭部のコブは幼魚のときはあまり目立ちませんが、大きくなるにつれて発達していきます。フライや味噌漬にして食べるのがオススメです。

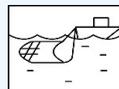
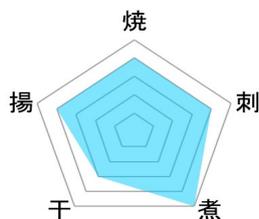




## イカナゴ 稚魚 親魚 【しんこ、ふるせ】



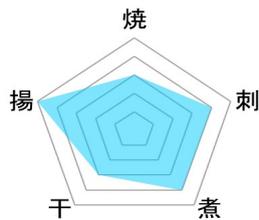
しんこを買い求める消費者の行列や、街に漂うくぎ煮の香りは兵庫県瀬戸内の春の風物詩となっています。一方、脂ののった親のフルセは、浜で非常に高い人気があります。近年は水温上昇や栄養塩など環境の変化により漁獲量が激減しています。



## ミシマオコゼ 【おこぼ】



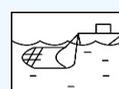
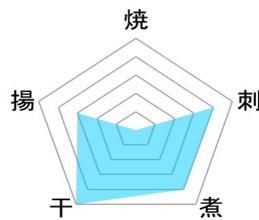
グロテスクな見た目とは裏腹に、きれいな白身で唐揚げがオススメ。名前の由来は、沼島でたくさん獲れオコゼに似ているので「ヌシマオコゼ」から変化したとも。



## カタクチイワシ(しらす)



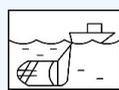
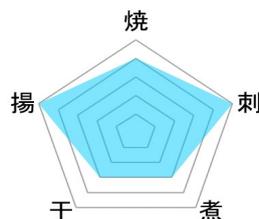
「しらす」として水揚げされているのはカタクチイワシの稚魚がほとんどです。釜揚げやちりめん、佃煮に加工されますが、淡路島では「生しらす丼」が観光客に大人気です。



## トラフグ 【てつ】



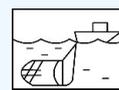
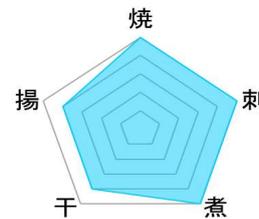
高級魚の代表格とも言えますが、身は淡泊で非常に美味。「淡路島3年とらふぐ」は通常より1年長く養殖することで大きさ、引き締まった身と濃厚な味わい、独特の甘みが特徴です！



## カワハギ 【まるはげ、はげ】



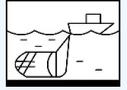
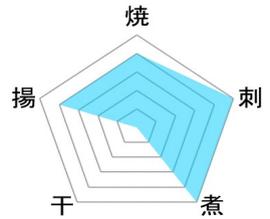
カワハギといえば、煮つけや鍋が定番。一番のオススメは、新鮮なうちにしか味わえない、肝を醤油に溶かして食べる刺身。一度食べると忘れがたい味で、絶品。



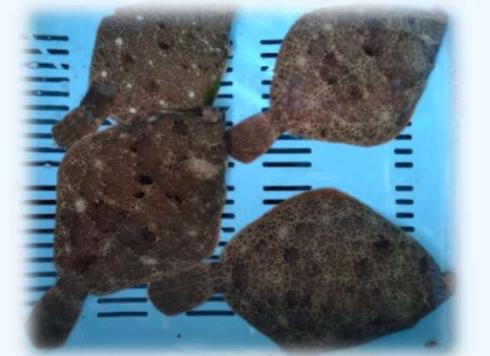
## マコガレイ 【あまがれい】



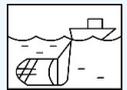
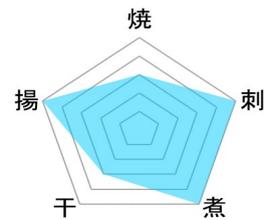
近年水揚げ量が少なく、浜では取り合いになる程の人気です。カレイといえば煮つけや唐揚げで食べるイメージが強いかもしれませんが、刺身が大変美味しいカレイです。



## メイタガレイ 【めいた】



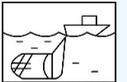
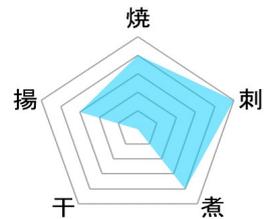
夏に水揚げされる代表的なカレイです。身は透明感があり、繊細な甘みを持っており薄づくりが絶品。冬に脂を蓄える成熟前の小さなめいたは、唐揚げや煮つけが定番です。



## ヒラメ



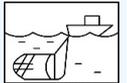
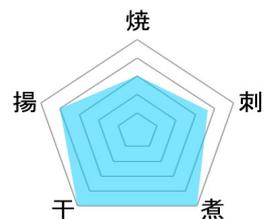
透き通った身はあっさりとしつつも独特の旨味があります。ヒレの付け根付近のえんがわは、コリコリとした食感で脂がのっており、ひと味違った味わいです。刺身はもちろん、昆布締めやムニエルもオススメ。



## アカシタビラメ 【あかした】



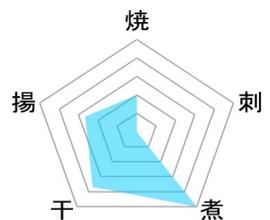
底びき網で漁獲されるシタバシラメの一種です。白身で癖のない身は煮つけて食べるのが1番、漁師オススメの逸品です。フランス料理でもムニエルなどで幅広く使われます。



## タマガンゾウビラメ 【べたがれい、たまがanzo】



干物にされたものがデビラ（デベラ）と呼ばれ、写真のように竹串に刺された状態で販売されることが多いです。叩いてのしたものを甘醬油で煮つけたり、天ぷらにして食べるのが播州の郷土の味です。

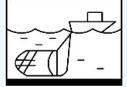
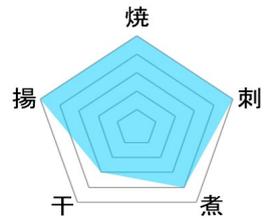




## マアナゴ 【あなご、大でんすけ】



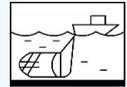
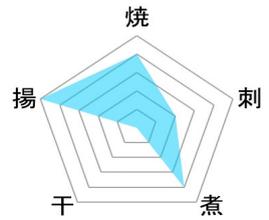
旬にかかわらず周年美味しいのが特長です。300g以上の大きなあなごを“でんすけ”と呼び区別して扱います。でんすけより少し小さいものが最高に旨いと言われ、浜では珍重されます。あなごは夏、でんすけは冬が旬です。



## ハモ



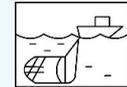
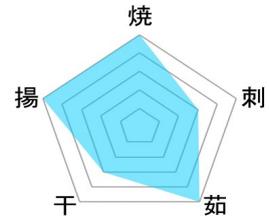
関西圏を中心に広く食べられている魚で、淡路地域では「夏の王様」と言われるほど。初夏から関西の祭（祇園祭や天神祭り）にかけて、水揚げ量が一段と増え高級魚として重宝されます。「はもすき」として鍋で食べるのが絶品。



## クマエビ 【あしあか】



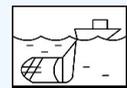
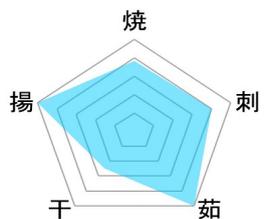
脚が赤いのが特徴で「あしあか」と呼ばれます。クルマエビの仲間で甘みがあり、茹でたてが特に美味。塩茹で、天ぷら、フライが一般的ですが、生も絶品。大きいものは20cmを超えます。



## ヨシエビ 【しらさ】



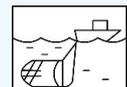
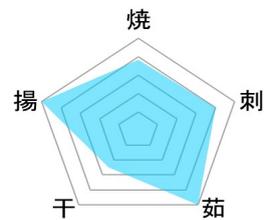
コリコリとした食感が特徴のエビです。特に水揚げ後すぐの刺身はたまりません。小型（新子）はかき揚げ、天ぷらがオススメ。



## サルエビ 【かわつ】



浜でエビといえばかわつを指すぐらい代表的なエビです。甘みが強く、塩茹でや唐揚げで楽しめます。秋に水揚げされる新エビ（小えび）は皮が柔らかく、茹でて皮ごと食べたり、かき揚げにしても美味しく召し上がれます。

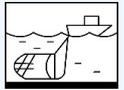
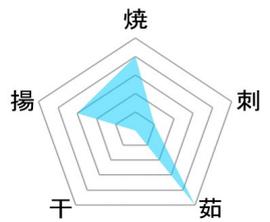




## ガザミ



身は甘みがあり、濃厚な味わい。時期によってはメスに内子がたっぷり入っています。塩茹でや味噌汁が定番ですが、韓国料理のケジャンも有名。

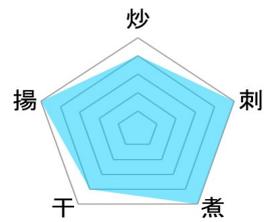


## マダコ

【たこ】



明石海峡周辺のタコは、潮流に鍛えられており、身が引き締まり、歯ごたえが抜群。また、カニや貝など豊富な餌を食べて育つため、旨味と口に入れた際の甘い香りが絶品。塩ゆで、刺身、煮つけ、天ぷら、唐揚げ、たこ飯、たこ焼きとなんでもござれ。

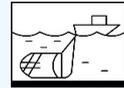
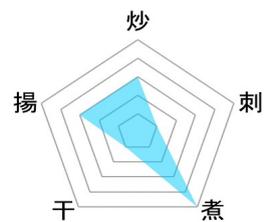


## イダコ

【すぼ(雄)】



小型のタコで、足の付け根に金色の輪っかの模様があればイダコ。12～2月の産卵期に卵を持つ雌が珍重されますが雄も隠れた逸品。濃い味でさっと炊いた煮つけは絶品。レアな感じの茹でダコに酢みそ、天ぷらもオススメ。

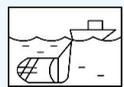
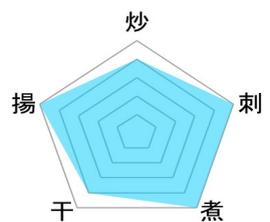


## コウイカ

【はりいか】



瀬戸内海の代表的なイカで、体内の甲の針が胴体の先端から突き出ているので「はりいか」とも呼ばれます。秋に水揚げされる10cm程度の新イカは身が柔らかく、刺身が絶品。一度冷凍すると一層柔らかくなり、甘みも増します。煮付けや天ぷらが定番です。

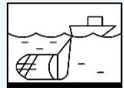
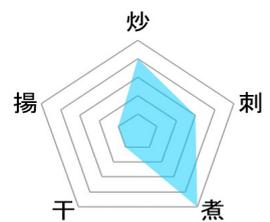


## ジンドウイカ

【ひいか】

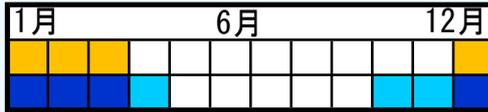


7cmほどの小さなイカで、調理しやすく、そのまま煮つけるのがオススメ。食べるときに軟甲（イカの背骨）を取ると食べやすくなります。アヒージョも美味。

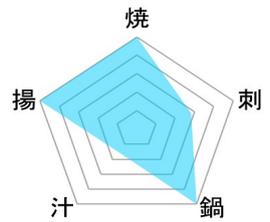




## マガキ【養殖】 【かき】



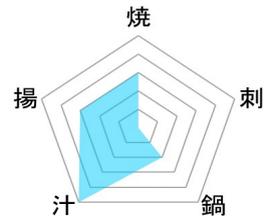
栄養豊富な播磨灘のカキは、1年で出荷サイズまで成長するため「1年牡蠣」と呼ばれます。加熱しても縮みにくい身は、焼きや蒸し、定番のフライにしても口いっぱいにカキの風味を感じられます。



## アサリ【養殖】



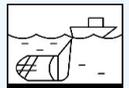
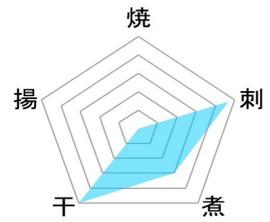
天然アサリが貴重になる中、たつの市など西播磨で養殖が広がりました。大粒で身入りが良く、うま味成分が多く含まれて味が良いと大人気です。



## アカナマコ 【なまこ】



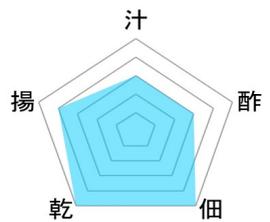
通常流通しているナマコにも赤、青、黒の3種類がありますが、実はマナマコ（青、黒）とアカナマコ（赤）が別種です。なんと言っても歯ごたえ抜群！おすすめはポン酢をかけて、素材本来の味をお楽しみあれ！



## スサビノリ(のり)【養殖】



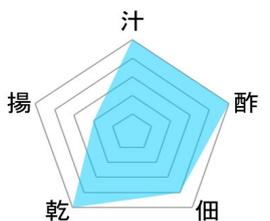
兵庫県は全国でもトップクラスの生産量を誇る一大産地となっています。パリッとした歯切れの良い食感が特徴的で、黒々とした品質の高いものは贈答品としても人気があります。



## ワカメ【養殖】



兵庫県は実は、生産量全国第4位の養殖わかめの産地です。そのほとんどは、南あわじ市の鳴門海峡で生産されており、肉厚でコシのある食感で、「鳴門わかめ」としてブランド化されています。近年は漁業者が種づくりに取り組み、品質が向上しています。



## 索引 — 標準和名から探す

### ア行

アカシタピラメ	6
アカナマコ	9
アサリ	9
イイダコ	8
イカナゴ	5
イボダイ	4
オニオコゼ	4

### カ行

カサゴ	3
カタクチイワシ	5
カワハギ	5
ガザミ	8
キジハタ	2
クマエビ	7
クロダイ	1
コウイカ	8
コブダイ	4

### サ行

サルエビ	7
サワラ	3
シロギス	1
シログチ	2
ジンドウイカ	8
スズキ	1
スサビノリ	9
セトダイ	2

### タ行

タチウオ	3
タマガンゾウピラメ	6
テンジクダイ	2
トラフグ	5

### ハ行

ハモ	7
ヒラメ	6

### マ行

マアジ	1
マアナゴ	7
マガキ	9
マコガレイ	6
マゴチ	4
マサバ	3
マダイ	1
マダコ	8
マナガツオ	4
ミシマオコゼ	5
メイタガレイ	6
メジナ	2
メバル類	3

### ヤ行

ヨシエビ	7
------	---

### ワ行

ワカメ	9
-----	---

## 索引 — 地方名から探す

### あ行

あかした	6
あこう	2
あしあか	7
あじ	1
あなご	7
あまがれい	6
うおぜ	4
えびすだい	4
おこぜ	4
おこぼ	5

### か行

かき	9
かもじゃこ	2
かわつ	7
がしら	3
きす・きすご	1
ぐれ	2
こち	4

### さ行

さごし	3
しず	4
しらさ	7
しらす	5
しんこ	5
すぼ	8

### た行

たい	1
たこ	8
たまがんど	6
たもり	2
ちぬ	1
てつ	5
でんすけ	7
ちぬ	1

### な行

なまこ	9
のり	9

### は行

はげ	5
はりいか	8
ひいか	8
ふるせ	5
べたがれい	6
ぼうぜ	4

### ま行

まな	4
まるはげ	5
めいた	6
めぼる	3

### や行

やなぎ	3
-----	---

— SPECIAL THANKS —

兵庫漁業協同組合  
東二見漁業協同組合  
伊保漁業協同組合  
室津漁業協同組合  
津名漁業協同組合  
富島漁業協同組合  
五色町漁業協同組合  
沼島漁業協同組合

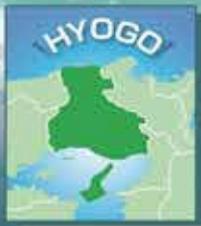
神戸市漁業協同組合  
西二見漁業協同組合  
姫路市漁業協同組合  
相生漁業協同組合  
仮屋漁業協同組合  
浅野浦漁業協同組合  
湊漁業協同組合

明石浦漁業協同組合  
播磨町漁業協同組合  
家島漁業協同組合  
赤穂市漁業協同組合  
森漁業協同組合  
育波浦漁業協同組合  
南あわじ漁業協同組合

林崎漁業協同組合  
東播磨漁業協同組合  
坊勢漁業協同組合  
由良町漁業協同組合  
富島漁業協同組合  
室津浦漁業協同組合  
福良漁業協同組合

江井ヶ島漁業協同組合  
高砂漁業協同組合  
岩見漁業協同組合  
洲本炬口漁業協同組合  
淡路島岩屋漁業協同組合  
一宮町漁業協同組合  
南淡漁業協同組合

広げよう  
あお  
碧く豊かな海づくり



令和7年3月  
兵庫県若手水産職研修  
JF兵庫漁連 SEATCLUB



大会キャラクター「はばタン」