



Ver.2!

但馬の美味しい お魚図鑑



はじめに



但馬地域は兵庫県の北部に位置し、日本海に面しています。古くから漁業が盛んで、現在は沖合底びき網漁業を中心に、べにずわいがにかご漁業、いか釣り漁業、定置網漁業、採介藻漁業など多種多様な漁業が営まれ、各浜には、日本海に育まれた四季折々の美味しい魚介類が水揚げされています。

また、城崎温泉や湯村温泉をはじめ、玄武洞やスキー場など観光業も盛んで、毎年多くの観光客が訪れます。

本図鑑は、浜ならではの「地魚」と、そのおいしい食べ方を観光客や消費者の方に知っていただきたいとの思いから、漁業者や水産加工業者など、多くの方からお話をお聞きしながら作成しました。この図鑑で出会った但馬産魚介類をぜひ一度味わってみてください。

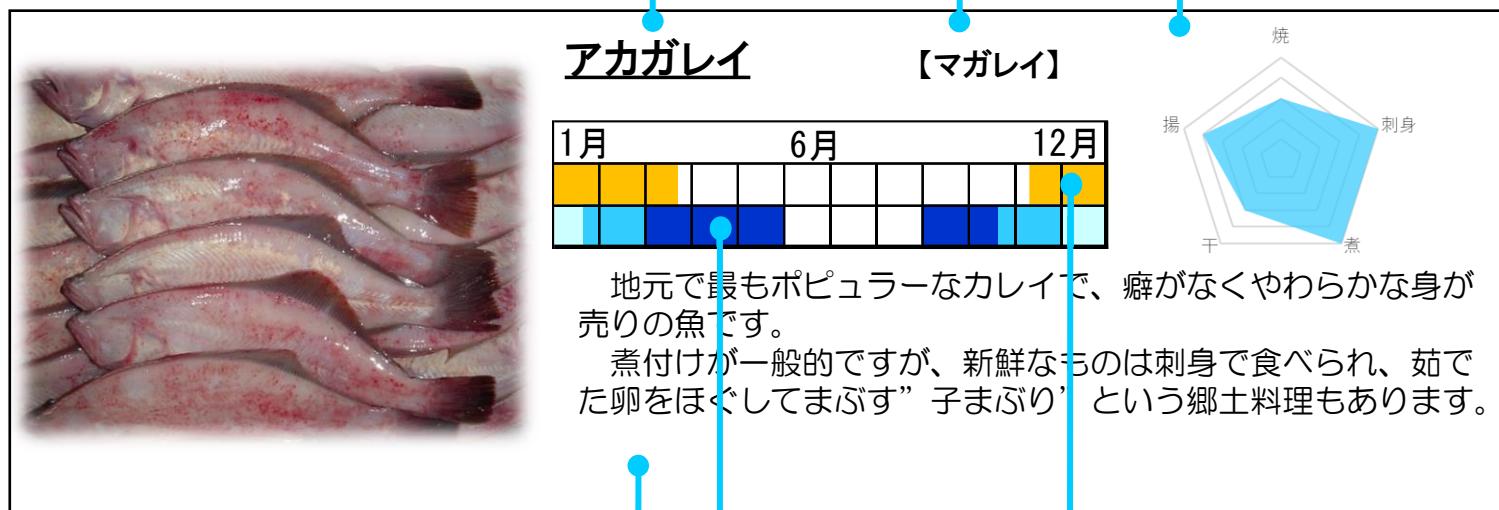
※1 掲載されている魚種は浜で水揚げされる魚のほんの一部です。「こんな魚も入れて欲しい」等ご意見がありましたら教えてください。

※2 旬については人によって意見が異なると思います。是非、ご自身の舌で味わって確かめてみて下さい



図鑑の見方

- 標準和名：日本国内での共通の名前
- 地方名：但馬での名前
- 料理の適正表：地元でのアンケートをもとに調理方法の適性をチャート化



- 但馬で旬とされる時期を ■ 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

沖合漁業



沖 合漁業は但馬の主力漁業で、沖合底びき網漁業と、べにずわいがにかご漁業が行われています。

松 葉ガニやホタルイカ、ベニズワイガニなど、日本有数の漁獲量を誇る水産物の多くが沖合漁業で漁獲されています。



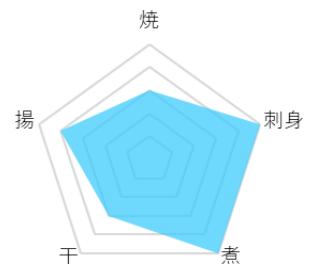
冷 蔵・冷凍技術が向上したことで、より高鮮度な状態で持ち帰ることができるようになりました。





アカガレイ

【マガレイ】



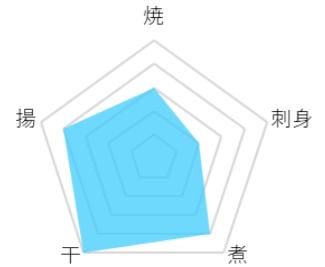
地元で最もポピュラーなカレイで、癖がなくやわらかな身が売りの魚です。

煮付けが一般的ですが、新鮮なものは刺身で食べられ、茹でた卵をほぐしてまぶす”子まぶり”という郷土料理もあります。



ソウハチ

【エテガレイ】
【イテガレイ】



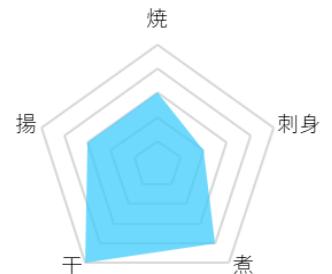
但馬で”カレイの一夜干し”といえはこの魚。

地元では鮮魚をネギやゴボウと合わせた煮付けが人気で、工夫次第で多彩な料理ができるマルチプレイヤー。



ヒレグロ

【ヤマガレイ】
【ベランス】



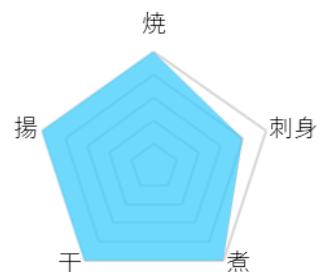
地元では煮付けにすると最強と言われるカレイ。箸を入れたときの身の柔らかさは他の追随を許しません。

煮付けだけではなく、干物を揚げて、大根おろしとポン酢で食べるとこれまた絶品。



ハタハタ

【ジタン】
【小型魚】

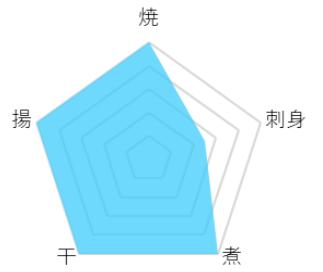
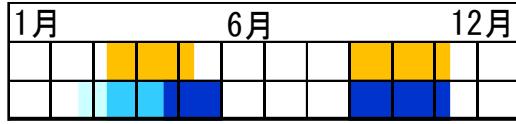


全国屈指の水揚げを誇るハタハタ。

高鮮度のものは刺身でもおいしいですが、皮が膨れるまで中火で焼き、うすく焦げ目がつくと食べ頃。脂がのった身は、大人から子どもまで、全人類の胃袋をつかんで離しません。



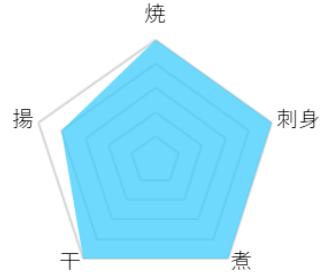
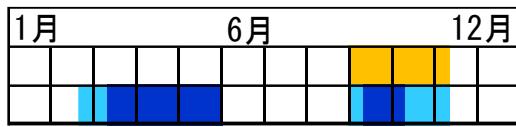
ニギス 【キス 沖ギス】



但馬ではキスの名で愛されている魚で、丸焼きにした”焼きぎす”は地元を代表する加工品です。
クセのない白身で、焼きぎすはそのまま食べてもよし、煮ても、炊き込みご飯に入れてもよしの優れたものです。



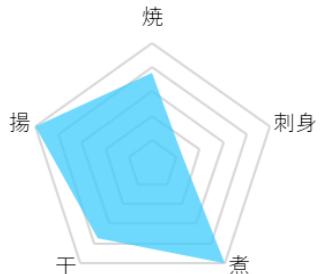
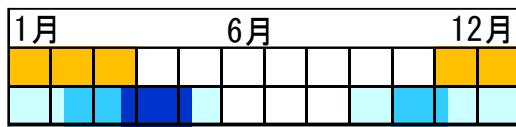
アカムツ 【ノドグロ】



いわずと知れた高級魚ノドグロ。ノドグロと言えば塩焼きで、柔らかい身と上品な脂は、一度食べたら忘れることができないでしょう。
鮮度の良いものは刺身や炙りでどうぞ。



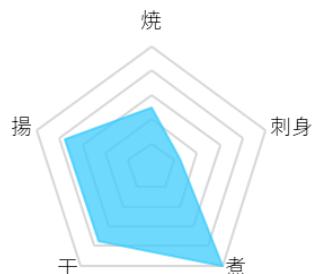
マダラ 【タラ】



1m超えの大物は競り場でも一際存在感を放ち、”鱈腹食った”とはまさにこのこと。
きれいな白身やプリップリの白子もちろん、春先によく見られる干物の炙りはマヨネーズとの相性抜群です。



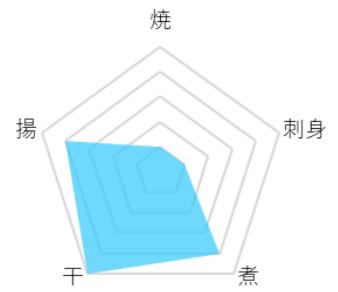
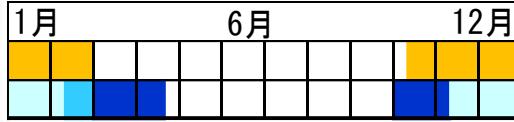
タナカゲンゲ 【ババダラ キツネダラ】



なんとも言えぬ呼ばれ方で愛されているこの魚。その見た目からは想像もできない上品な味わいに誰もが驚きます。
コラーゲンたっぷりの白身は、煮付けやチゲ鍋などの鍋物で大活躍間違いなしです。



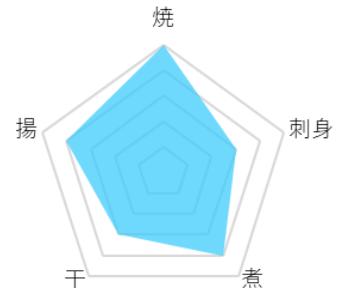
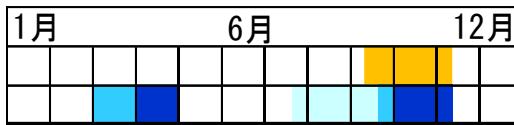
ノロゲンゲ 【 ドギ グベ ノメ 】



つぶらな瞳がトレードマークのノロゲンゲ。ゼラチン質な見た目のおり、コラーゲンたっぷり。身は白身で、汁物はもちろん、天ぷらにすると上品な柔らかさに様変わりします。



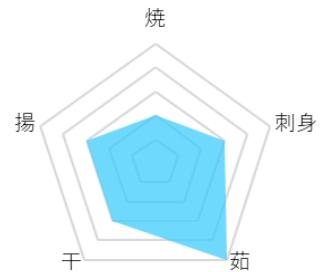
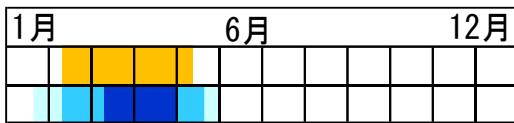
マアナゴ 【 アナゴ ハモ 】



日本海の深海に生息するアナゴは、瀬戸内海や江戸前のものに比べて、太く大きいことが特徴。アナゴの蒲焼きは濃厚なうま味を味わえ、最近では甘辛干しもおみやげ品として人気。



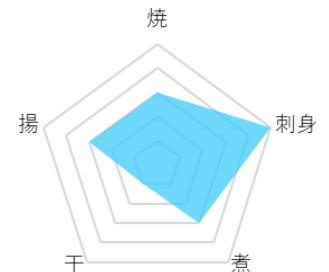
ホタルイカ 【 ホタル 】



実は全国トップクラスの水揚げを誇るホタルイカ。市場で大量に並ぶ姿は、但馬に春の訪れを知らせます。茹でたホタルイカははち切れんばかりの食感を楽しめます。また、高鮮度・高品質な冷凍品は生でも楽しめます。



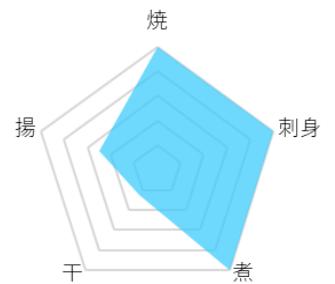
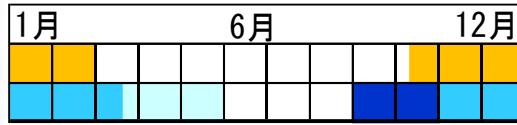
エゾボラモドキ 【 アカバイ 】



地元で大人気のバイ貝。堅い殻に守られた身は歯ごたえ抜群で、噛むたびに甘みが口いっぱいに広がります。軽く湯がいて酢味噌と合わせてもおいしいですが、カレーに入れたらおいしいとの噂も・・・



エッチュウバイ 【 シロバイ 】

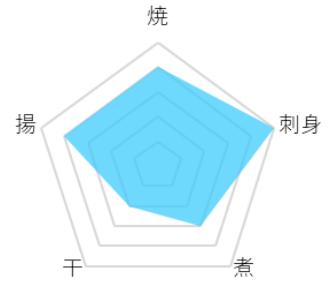


アカバイに続き、但馬でよく獲れるバイ貝。殻が柔らかく、すぐに身を取り出すことができます。

地元では天ぷらからおでん、グラタンの具材と様々な料理に顔を出し、キモの部分は濃いめに煮付けるとGOOD!



ホッコクアカエビ【 アカエビ 】

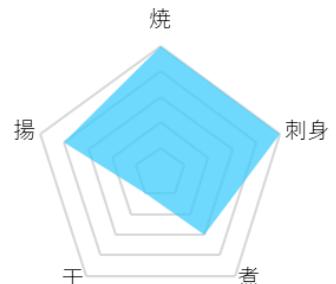


一般的にはアマエビと呼ばれるエビで、トロツとした食感と後味の良い甘みは、見た目の美しさにふさわしい美味しさです。

甘みを堪能するには刺身が1番。小ぶりなものは唐揚げにすると香ばしさも楽しめます。



クロザコエビ 【 シロエビ モサエビ 】

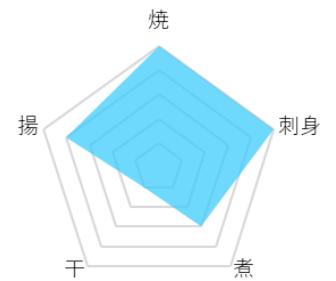


但馬では”エビの王子様”として人気で、プリプリとした食感と濃厚な甘さは食べた人を唸らせる味わいです。

焼いても蒸してもおいしいですが、刺身が絶品。刺身にした後の頭を味噌汁に入れると2度楽しむことができます。



トゲザコエビ 【 ガラエビ ドロエビ クロエビ 】

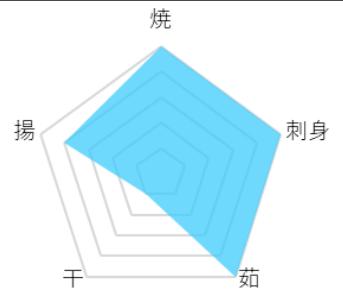


クロザコエビの親戚で、地元以外ではなかなか食べられないレアなエビ。

クロザコエビを上回る甘さが売りで、刺身で食べると濃厚な甘さとうま味を堪能できます。



ズワイガニ(♂) 【 松葉がに タテガニ 】

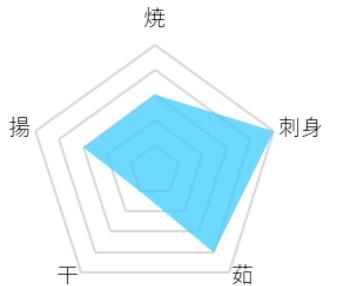


但馬を代表する水産物である松葉ガニ。4つの浜それぞれのこだわりが詰まった松葉ガニは、まさに”冬の味覚の王者”。

王者の名にふさわしく、焼いても、刺身でも絶品で、中でも冬のかにすきは並ぶものなしのご馳走です。



ズワイガニ(水) 【 ミズガニ スットン 若松葉 】

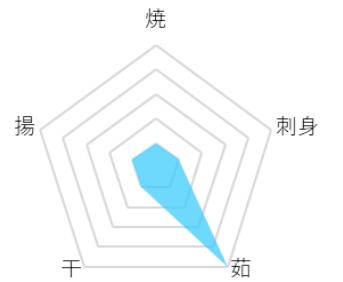


脱皮を終えて間もない雄ズワイガニで、柔らかい殻が特徴。殻から身を離しやすいため、カニ料理入門にうってつけです。

松葉がに同様、かにすきも絶品ですが、茹でがににいただくと、身がとりやすく、冷めても十分に甘さを楽しめます。



ズワイガニ(♀) 【 セコガニ コモチ 】

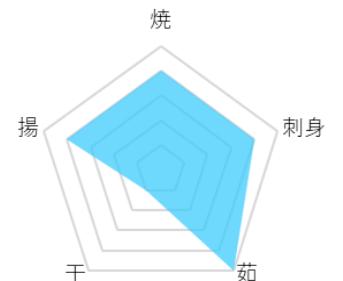


ズワイガニの雌で、半円型のふんどしがトレードマーク。内子と外子の2種類の卵を贅沢に楽しむことができます。

地元では活きたセコガニを使った炊き込みご飯や味噌汁でよく食べられます。活が手に入った際は是非お試しあれ。



ベニズワイガニ 【 ベニガニ 香住ガニ 】



近畿では唯一、香住漁港だけで水揚げされるベニズワイガニ。甘みの強いその身は、熱烈なファンを集めています。

茹でたベニガニは甘さが際立ち、中にはポイルなら松葉がによりも好きとの声も上がるほど。

沿岸漁業



沿 岸漁業も盛んで、いか釣り漁業や大型定置網漁業、一本釣り漁業、採介藻漁業が行われています。

季 節を通じて、さまざまな魚が姿を見せるのが特徴で、夏のいか釣りのように、その季節の風物詩になっているものもあります。

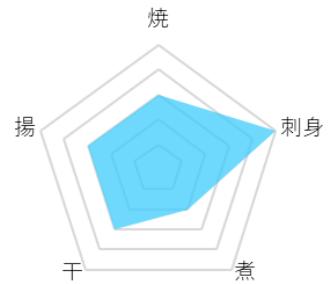


近 年は、これまで獲れなかった魚種が獲れるようになるなど、海洋環境の変化も感じられます。



トビウオ類

【 カクアゴ
マルアゴ 】

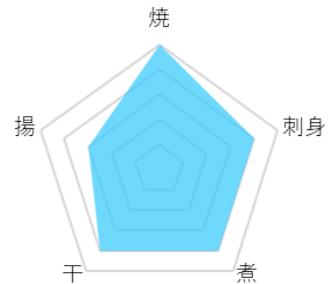


但馬には春から夏にかけてやって来るトビウオ達。カクアゴ、マルアゴの順で回遊してきます。

カクアゴは塩焼きや刺身がおすすめで、マルアゴはフライやアゴちくわで親しまれます。



イワシ類



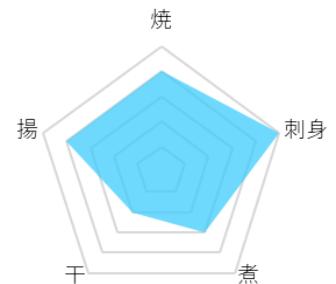
春や秋に定置網に入ってきます。主に漁獲があるのはマイワシとウルメイワシ。

獲れたてで鮮度抜群のイワシは刺身が美味で、ほどよい甘みとまるやかな肉質をご堪能あれ。



スズキ

【 セイゴ
(小型魚) 】



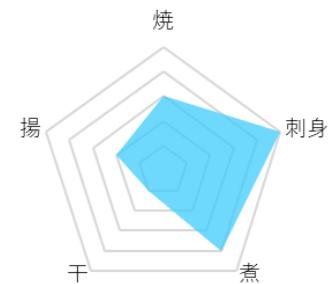
但馬では夏によく漁獲され、白身のしっかりとした身質が特徴です。

刺身やムニエルが定番ですが、塩をまぶして野菜と蒸すと、風味を残しつつ、ほどよい脂を楽しめます。



ウマヅラハギ

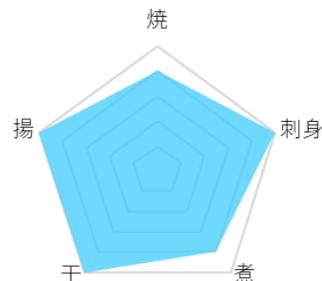
【 ハゲ
ウマヅラ
チュウコウ 】



冬のイメージの強い魚ですが、但馬では夏から秋に漁獲されます。なんと言っても肝が美味で、刺身や煮付けに添えると豪華な一品に彩ります。



マアジ 【 アジ 】

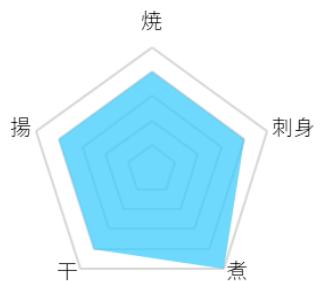


一年を通して漁獲される魚で、大衆魚の大定番。大ぶりのものから小型の豆アジまで美味しく食べられる優れもの。

夏のアジは生姜でいただく刺身が最高。秋に獲れるアジはアジフライにぴったり。大葉を添えて揚げるとワンランクアップ。



マサバ 【 サバ 】

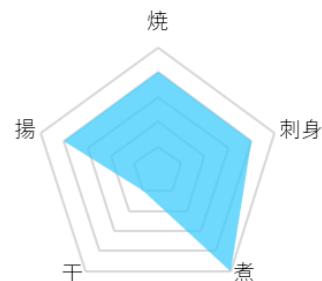


但馬では定置網でまとまって漁獲されます。30cmを超える大物は脂の乗りと甘みが抜群です。

焼き物やしめさば、味噌煮はもちろん、郷土料理のヘシコもおすすめです。



カサゴ 【 ガシラ 】

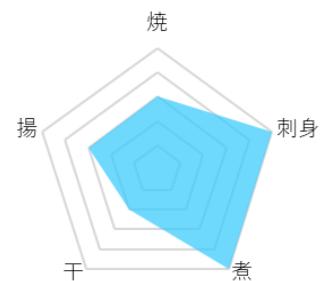


関西では”ガシラ”としてなじみ深い魚。イカツい見た目とは裏腹に、その身はあっさり柔らかい便利な魚です。

刺身や塩焼きもおいしいですが、身離れが抜群にいいので、濃いめの煮付けでいただくのが1番。



キジハタ 【 アカミズワカミズ 】

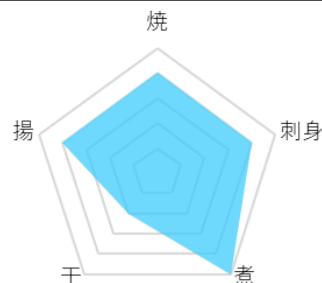


瀬戸内海では”アコウ”の名で知られる高級魚。ハタの仲間特有のしっかりとした身と濃いうまみは多くの人を虜にします。

薄造りの刺身はすだちなどの柑橘類とよく合い、濃いうま味とほどよい酸味を楽しめます。



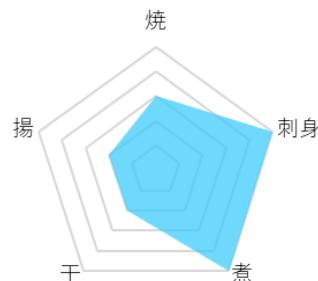
ウスメバル 【 コムギ 】



但馬の初夏を彩る重要な魚。
しっとりとした身は醤油と相性抜群で、煮付けは地元の居酒屋や旅館で定番の味。



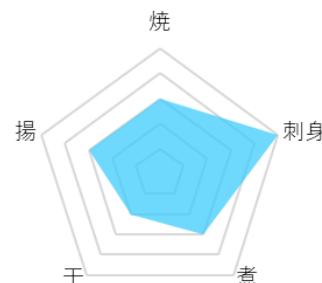
チカメキントキ 【 キントキ キンキ ヒシタ 】



真っ赤な体に大きな目のド派手な魚。地元でキンメとも呼ばれますが、キンメダイとは別の魚。
締まった白身は薄造りが1番。しっかりした歯ごたえとうま味はやみつきになります。



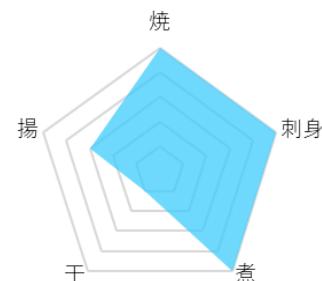
ヒラメ



沿岸・沖合両方で獲られるため、地元でなじみ深いこの魚。
薄造りや縁側の刺身はもちろん、ドレッシングとの相性も抜群で、マリネなどの洋風料理も楽しめます。



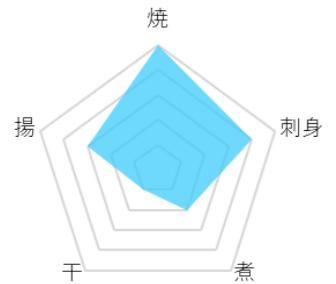
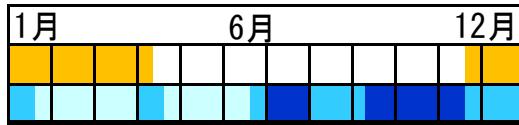
ブリ 【 ツバス ハマチ マルゴ 】



出世魚で知られる大衆魚の代表格。冬のブリは脂が乗り、春のハマチ・ツバスはあっさりしていて食べ比べができます。
刺身の薬味をにんにくにする、うま味をより深く味わうことができるので、味変にどうぞ。



サワラ 【 サゴシ (小型魚) 】

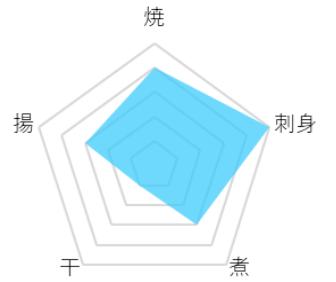


近年、漁獲の増えたニューフェイス。但馬では、秋にサゴシサイズが獲れ、春になると一回り大きくなってやってきます。

西京焼きが一般的ですが、表面を軽く炙ったタタキはお酒のあてにピッタリ。



クロマグロ 【 シビ ヨコワ (小型魚) 】

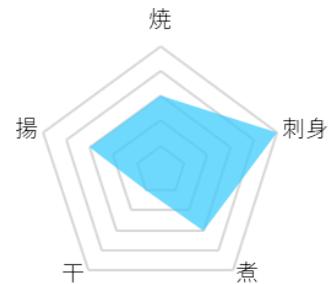


誰もが知っている大人気魚。秋から冬にヨコワがよく獲れ、近年は春から初夏にかけて100kg近い大物も姿を見せます。

冬場のクロマグロは、脂が乗っていて香り高く、マグロの風味を堪能できます。



スマ 【 ヤイト 】

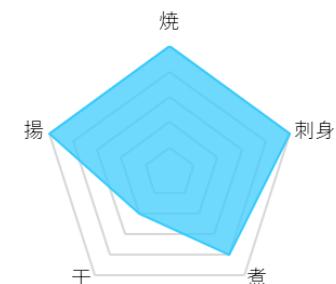


ここ数年で但馬にもやってくるようになったスマ。クロマグロの代替魚として注目を集める魚で、甘い脂とうま味が特徴。

地元では獲れる時期はずっとおいしいと言われ、刺身やタタキにするとほどよい風味を感じられます。



シイラ

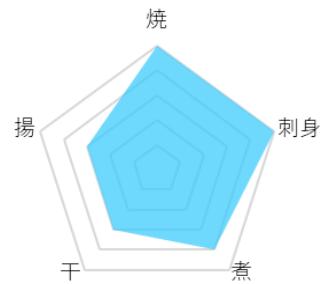


夏になるとやってくるド派手でやんちゃな魚。泳いでいる時は鮮やかな黄色と緑色で、トロピカルな色合いが目を引きま。

意外とどのような調理でも美味しく食べられますが、地元では刺身やフライにすることが多いようです。



マダイ 【 タイ 】

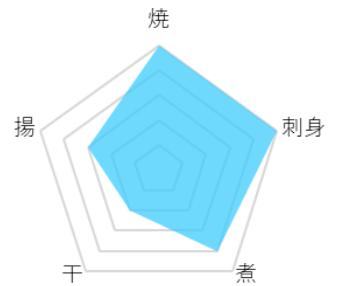


魚の王様とも呼ばれるマダイ。華やかな赤色は、桜鯛や紅葉鯛と季節によって呼び名がつくほど美しい。

熟成させた刺身は絶品で、アラも炊くと最高、まさに捨てる所がありません。



イサキ

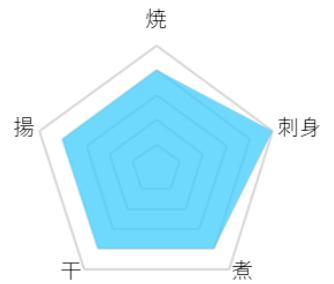


黄色いひれがかわいい沿岸の代表種。

梅雨頃から夏にかけてラグビーボールのように丸々と太り、刺身や塩焼きにすると上品な脂を堪能できます。



スルメイカ 【 シマメイカ シバイカ 】

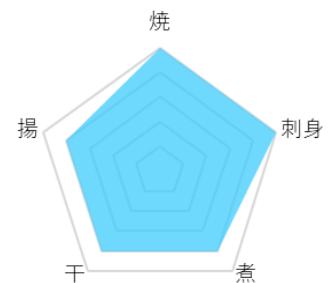


春を代表するスルメイカ。かつては真イカと呼ばれるほど漁獲があった、但馬ではなじみ深いイカ。

5月頃の小さな物は食感が良く刺身に最適。軽く炙った一夜干しはビールのあてにもってこい！



ケンサキイカ 【 シロイカ 】

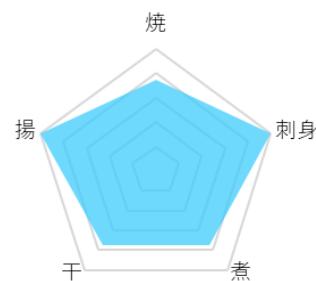


夏を代表する重要魚種で、シロイカ釣りの漁り火は但馬の夏の風物詩。

その身は濃厚な甘みを纏い、透き通る活いかのコリコリした食感とはまりません。



ソデイカ 【アカイカ】

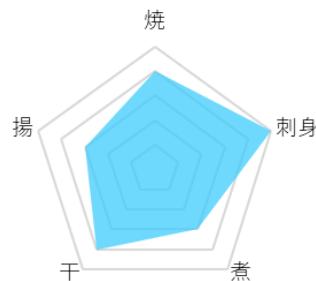


秋から冬に現れるモンスターイカ。食用では世界最大級。10kgを超える大物は、200人前の刺身になるとか・・・

冷凍するとうまみと甘みが増す不思議なイカで、刺身はもちろん、ステーキや煮付けなどで大活躍。



ヤリイカ 【サスイカ テナシ ケンサキ】

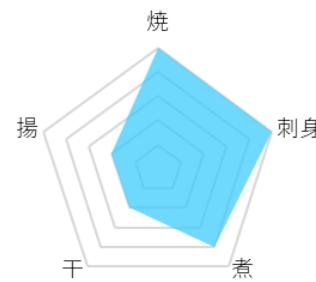


漁獲量はそこまで多くはないものの、地元ではケンサキやテナシで知られるヤリイカ。

コリコリした食感が特徴で、刺身やイカそうめんを食べるのが1番。



クロアワビ 【アワビ】

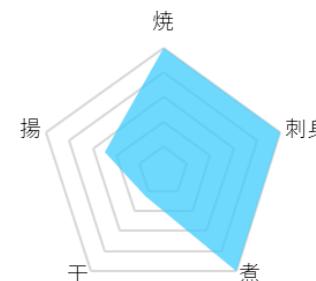


高級食材として名を馳せるアワビ。旬は初夏で、この時期のアワビは身が厚く、うま味も倍増。

塩もみして身を引き締めると、磯の香りが引き立つとされています。



サザエ

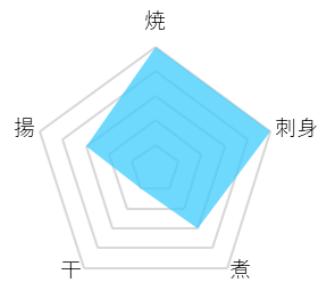


日本一有名な長女であるサザエ。春から夏にかけてよく競り場に姿を見せます。

食べ方はなんと言っても壺焼きで、加熱することでうまみと香りが際立ちます。



イワガキ

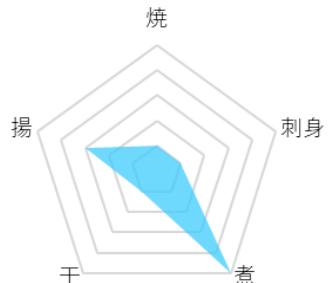


イワガキは、カキフライでよく見かけるマガキと比べて大型で、但馬では夏に漁業者が天然の物を獲ってきます。

夏に旬を迎えるイワガキは濃厚かつクリーミーで、刺身、フライ、蒸してそのボリュームをご堪能あれ。



ホンダワラ 【ジンバ】

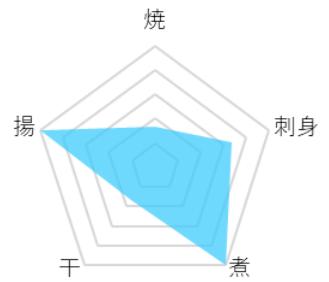


冬から春にかけてよく見かけるホンダワラですが、地元では神葉（ジンバ）で親しまれている海藻。

ほとんどは佃煮として調理され、多くの家庭でその家の味を持っているとか。



モズク

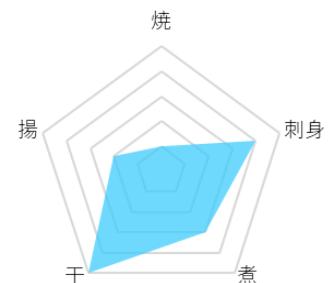


他の”海藻に付く”ことから名付けられたモズク。但馬ではモズクとイシモズクが漁獲されます。

定番のモズク酢はもちろん、鍋のしめで雑炊に入ると、出汁と磯の香りがマッチして満腹でもペロりといただけます。



ワカメ



春を知らせる海藻。但馬ではよく干しわかめなどの加工品で見かけます。

4月に但馬で獲れるワカメはしゃぶしゃぶが1番で、シャキシャキとした食感を楽しめます。

索引 一 標準和名から探す

ア行

| | |
|---------|----|
| アカガレイ | 4 |
| アカムツ | 5 |
| イサキ | 14 |
| イワガキ | 16 |
| イワシ類 | 10 |
| ウスメバル | 12 |
| ウマヅラハギ | 10 |
| エゾボラモドキ | 6 |
| エッチュウバイ | 7 |

カ行

| | |
|--------|----|
| カサゴ | 11 |
| キジハタ | 11 |
| クロアワビ | 15 |
| クロザコエビ | 7 |
| クロマグロ | 13 |
| ケンサキイカ | 14 |

サ行

| | |
|-------|----|
| サザエ | 15 |
| サワラ | 13 |
| スズキ | 10 |
| スマ | 13 |
| スルメイカ | 14 |
| ズワイガニ | 8 |
| シイラ | 13 |
| ソウハチ | 4 |
| ソデイカ | 15 |

タ行

| | |
|---------|----|
| タナカゲンゲ | 5 |
| チカメキントキ | 12 |
| トゲザコエビ | 7 |
| トビウオ類 | 10 |

ナ行

| | |
|-------|---|
| ニギス | 5 |
| ノロゲンゲ | 6 |

ハ行

| | |
|----------|----|
| ハタハタ | 4 |
| ヒラメ | 5 |
| ヒレグロ | 4 |
| ブリ | 12 |
| ベニズワイガニ | 8 |
| ホタルイカ | 6 |
| ホッコクアカエビ | 7 |
| ホンダワラ | 16 |

マ行

| | |
|------|----|
| マアジ | 11 |
| マアナゴ | 6 |
| マサバ | 11 |
| マダイ | 14 |
| マダラ | 5 |
| モズク | 16 |

ヤ行

| | |
|------|----|
| ヤリイカ | 15 |
|------|----|

ワ行

| | |
|-----|----|
| ワカメ | 16 |
|-----|----|

索引 一 地方名から探す

ア行

| | |
|-------|----|
| アカイカ | 15 |
| アカエビ | 7 |
| アカバイ | 6 |
| アカミズ | 11 |
| アジ | 11 |
| アナゴ | 6 |
| アワビ | 15 |
| イテガレイ | 4 |
| ウマヅラ | 10 |
| エテガレイ | 4 |
| 沖ギス | 5 |

カ行

| | |
|-------|----|
| カクアゴ | 10 |
| ガシラ | 11 |
| 香住ガニ | 8 |
| ガラエビ | 7 |
| キス | 5 |
| キツネダラ | 5 |
| キントキ | 12 |
| キンメ | 12 |
| グベ | 6 |
| クロエビ | 7 |
| ケンサキ | 14 |
| コムギ | 12 |
| コモチ | 8 |

サ行

| | |
|-------|----|
| サゴシ | 13 |
| サスイカ | 15 |
| サバ | 11 |
| シバイカ | 14 |
| シビ | 13 |
| シマメイカ | 14 |
| シロイカ | 14 |

| | |
|------|----|
| シロエビ | 7 |
| シロバイ | 7 |
| ジンタン | 4 |
| ジンバ | 16 |
| スットン | 8 |
| セイゴ | 10 |
| セコガニ | 8 |

タ行

| | |
|-------|----|
| タイ | 14 |
| タテガニ | 8 |
| タラ | 5 |
| チュウコウ | 10 |
| ツバス | 12 |
| テナシ | 15 |
| ドギ | 6 |
| ドロエビ | 7 |

ナ行

| | |
|------|---|
| ナドグロ | 5 |
| ノメ | 6 |

ハ行

| | |
|------|----|
| ハゲ | 1 |
| ババダラ | 5 |
| ハマチ | 1 |
| ハモ | 6 |
| ヒノシタ | 12 |
| ベニガニ | 8 |
| ベランス | 4 |
| ホタル | 6 |

マ行

| | |
|------|----|
| マイカ | 14 |
| マガレイ | 4 |
| 松葉がに | 8 |
| マルアゴ | 10 |
| マルゴ | 12 |
| ミズガニ | 8 |
| モサエビ | 7 |

ヤ行

| | |
|-------|----|
| ヤイト | 13 |
| ヤマガレイ | 4 |
| ヨコワ | 13 |

ワ行

| | |
|------|----|
| 若松葉 | 8 |
| ワカミズ | 11 |

— SPECIAL THANKS —

但馬漁業協同組合

新温泉町農林水産課

香美町とと活隊

浜坂漁業協同組合

豊岡市農林水産課

但馬水産技術センター

香住水産加工業協同組合

香美町農林水産課

但馬水産事務所

香美町香住観光協会



令和7年3月
兵庫県若手水産職研修
JF兵庫漁連 SEAT-CLUB