

魚の美味し^おい^いまち長崎



秋の美味しい魚レンコダイ
刺し身や南蛮漬け、塩焼きでどうぞ。

恵まれた自然と海外との交流の歴史を持つ長崎では、独特な食文化が形づくられてきました。四方の海から取れる新鮮な魚は、こうした長崎の食文化を特徴づけるものの一つです。

長崎県で取れる魚の種類は全国1位といわれ、漁獲量は全国2位を誇っており、長崎は全国有数の「魚の美味しいまち」です。

魚が豊富な長崎ですが、皆さんは、いつ、どんな魚が食べられるかご存じですか？「ここでは、四季それぞれの旬の魚など、長崎の魚の魅力についてご紹介します。

水産農林政策課 ☎820・6562

特集

市政

長崎市民

「ご意見」
プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

生産者や流通・加工業者、料理店など魚の"通"の方々による「長崎の魚PR・おもてなしアクションチーム」(7P参照)が選定した、長崎の代表的な27種類の魚です。皆さんが「よく食べているよ」という魚もあれば、「まだ食べたことがない」という魚もあるかもしれませんね。

より詳しく知りたいかたは、「魚の美味しいまち長崎」ガイドブック(7P参照)をご覧ください。

※「カキ」を除くイラストは全て「グラバー図譜」[日本西部および南部魚類図譜](所蔵:長崎大学附属図書館)



イセエビ



マダイ



カワハギ



アラカブ
(カサゴ)



ミズイカ
(アオリイカ)



アマダイ



ウチワエビ

春

漁獲量が全国1位のマダイは刺し身や塩焼きで、全国2位のアマダイは煮付けや空揚げで。イセエビは産卵前で身が詰まっていますよ！



マダコ



ハモ



コチ



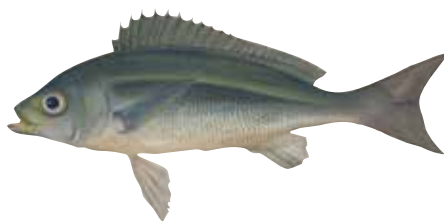
アジ



タチ (タチウオ)



キビナ (キビナゴ)



イサキ

夏

アジとイサキは漁獲量が全国1位。刺し身や塩焼きで。ハモといえば京都が有名ですが、実は長崎産が多く出荷されています。湯引きが絶品！

長崎自慢の旬の味

四季の美味しい魚

冬

ブリ類は漁獲量が全国1位。締まった身にたっぷり脂が乗っています。トラフグの養殖生産量やクロマグロの養殖出荷数も実は全国1位！



マグロ



カキ



ヒラメ



トラフグ



ハタ類



寒グロ (メジナ)



寒ブリ



レンコダイ
(キダイ)



カツオ類



カマス



ミズイカ
(アオリイカ)



イトヨリ



モチウオ
(イボダイ)



サバ

秋

サバとレンコダイは漁獲量が全国1位。サバは刺し身や塩サバ、水炊きで。身が柔らかくなるミズイカも、春とは違った魅力があります。



長崎の魚を食べないなんてもったいない!!

漁獲量が多く魚種が豊富!

長崎沿岸では、対馬海流という海の流に沿ってさまざまな魚が回遊します。また、西に広がる東シナ海には世界有数の大陸棚（水深100〜200m前後の緩やかな海底）が広がり、魚の餌となるプランクトンも豊富です。そのため、長崎は全国屈指の漁場となっています。長崎県の漁獲量は全国2位（平成23年農林水産省漁業・養殖業生産統計）で、魚種は300種を超え全国1位といわれています。

鮮度が違います!

県外や海外など遠くで取れた魚は、運搬するのに時間がかかります。それに比べ、長崎産だとより新鮮なうちに食べられます。直売所などでは、その日の朝に取れたピチピチの魚が並んでいます。新鮮で美味しい魚をたくさん食べられるって、実は長崎だからこそなんです。

魚があまり食べられていない?

そんな魚が美味しいまち長崎ですが、実は「長崎魚」というイメージは全国的にはまだまだ浸透していません。長崎市を訪れた観光客のうち、約8割の人がちゃんぽんや皿うどんなどの中華料理を食べる一方、魚料理を食べる人は約2割しかいないんです（平成25年度長崎市観光動向調査）。また、長崎市の1世帯当たりの魚介類消費額は、全国52都市中14位（平成25年総務省家計調査）となっており、**市民の皆さんはそれほど魚を多く消費していません**のが実情なのです。

長崎の魚の魅力を発信

このような状況に対して、長崎の魚の良さを多くの市民や観光客の皆さんに知ってもらい、美味しい魚をもっと食べてもらうため、今年5月に、生産者や流通・加工業者、料理店、観光団体、消費者などの方々による**長崎の魚PR・おもてなしアクションチーム**が設立されました。

アクションチームでは、まず、「長崎魚」というイメージを持ってもらうため、「魚の美味しいまち長崎」というキーワードで情報発信を行うこととし、長崎の魚の食べごろなどを考慮して**四季の美味しい魚**（4・5ページ参照）を選定しました。また、四季に応じて旬の魚を提供できるホテル、旅館、レストラン、料理店などを募集し、それらのお店（約50店）を紹介する**魚の美味しいまち長崎ガイドブック**を作成しました。このガイドブックを活用すれば、美味しい魚に気軽に出会えます。

アクションチームの河村規子リーダーは、次のように語ります。「長崎の魚は観光資源としても十分な魅力があるのにまだまだ埋もれています。それぞれの種類の魚の特徴をしっかりと伝えることができれば、市民や観光客の皆さんが魚をたくさん食べて、長崎のことをより好きになってもらえると思います」。

長崎の魚でももてなしを!

独特な食文化を持つ長崎では、刺し身や寿司などの和食はもちろん、中華風刺し身や揚げのあんかけなどの中華料理、パスタなどの西洋料理でも魚を美味しく食べることが出来ます。家族の団らんや、デートで、職場での宴会などで、長崎だからこそ食べられる新鮮で美味しい魚を堪能しませんか？
また、今月開催される長崎がんばらんば国体をはじめ、世界遺産への登録など、今後、全国から多くの人が長崎を訪れる機会がやってきます。長崎に来られたかたに長崎の美味しい魚をおもてなししてはいかがでしょう？

「魚の美味しいまち長崎」のPR用ロゴマークは、市民の皆さんからアイデアを募集し、最優秀賞の荒木萌さん（長崎女子高校3年）のデザインをもとに完成しました。市民の皆さんのアイデアから生まれたロゴマークを活用して、長崎の魚を全国に発信します。



「四季の美味しい魚」提供店のミニ看板



アクションチームでの会議



これは便利

「魚の美味しいまち長崎」ガイドブック

長崎の魚の魅力、四季の美味しい魚の特徴、魚提供店（メニュー、アクセスなど）、お魚イベントなど、長崎の魚に関する“美味しい情報”がギュッと詰まった一冊です！

※ 10月上旬配布予定
【主な配布場所】
市総合観光案内所（JR長崎駅）
市内主要観光施設、市役所

魚屋さん、漁師さんのオススメ



新大工町で鮮魚店を営んでいる町田有平さん

長崎で取れる秋の魚だと、モチウオの煮付けやから揚げが美味しいですね、また、サバはしめさばやこんぶ巻きなどもいいですよ。

取った後の保管状態や出荷までの時間などによって、同じ魚でも鮮度や美味しさに大きな差が出ます。魚を買うときは、つやがよく、目が透き通った鮮度がいいものを買って、美味しくいただけますよ。



三和の蚊焼漁港を拠点に、カマスやイセエビなどの漁をしている道下政樹さん

10月はカマスが脂がたっぷりと乗りますよ！身を開いて塩水に20〜30分ほど漬けて、冷蔵庫で一晩寝かせた後、表面がきつね色になるくらいまで焼くととても美味しいですよ。

カマスは主に関東や関西に出荷されていますが、長崎ではあまり食べられていないようです。地元の人にも、カマスをはじめ長崎で取れる魚の美味しさをもっと知ってもらえるといいですね。