




食卓に新鮮でおいしい地物のさかなはいかがですか

水産品	主な産地	主な料理法	旬	豆知識
	長浜 八幡浜 伊方 瀬戸 三崎 三瓶	刺身 塩焼き かぶと煮 鍋物 うしお汁 鯛めし 鯛めん	春	めでたい魚として古くから尊ばれる。本県は天然魚も養殖魚も生産量日本一。特に1.5から2kgのものが味が良いとされる。八幡浜漁協では養殖魚を「てやてや鯛」としてブランド化をすすめている。
	長浜 八幡浜 保内 伊方 瀬戸 三瓶	刺身 塩焼き 天ぷら 汁物 干物(丸干) 酢の物	春	針のように伸びた下あごの先には美しい紅をつける。味も上品で淡白な白身魚。腹部が銀色に見えるもの、下あごの紅色が鮮やかなものが新鮮。腹の黒い部分を除く(こそぎ落とす)と苦味がとれる。
	長浜 八幡浜 保内 伊方 三崎	刺身 照焼 煮付け 蒸し物 揚げ物 鍋物 西京漬け	春	サバの仲間。クセがなく軽い味わい。新鮮なものは背の斑点がくっきりしている。出世魚で若魚はサゴシと呼ばれる。春頃、産卵と索餌のため宇和海から瀬戸内海へ、晩秋から冬季に宇和海へ移動する。
	長浜 八幡浜 伊方 瀬戸 三崎 三瓶	刺身 焼き物 煮付け 蒸し物 から揚げ 鍋物 汁物	春	同じ種類でも浅海にいるものほど黒っぽく、深いところにすむにつれ赤みをおびる。身ばなれがよく、クセのない淡白な白身魚。目が黒く澄み、魚体に光沢があって腹が白いものが新鮮。20cm程が美味。
	八幡浜	刺身 殻焼き (塩)ゆで 蒸し物 揚げ物 鍋物 汁物	春	体形や屈伸する動き、その時のパタパタという音がウチワを思わせこの名がつく。カブトエビとも呼ばれる。見かけによらず身は多く、味はイセエビに似る。裏側から縦半分に割ると身が取り出しやすい。
	瀬戸 三崎	殻焼き バター焼き やわらか煮 酒蒸し 汁物 酢の物	春	アワビによく似ているが別種。アワビより身がやわらかく小さい。殻に開いている穴の数はアワビ類が4~5個、トコブシは6~7個。移動速度が速く流れるように移動することからナガレコともいふ。
	長浜 八幡浜 伊方 瀬戸 三崎	刺身 つば焼き (塩)ゆで 酢の物	春	殻に角があるものとなしものがある。地物は角なし。味に変わりはないが、角ありのほうがやや値段が高い。殻を振って軽い音のしないものが身がつまっている。殻の閉じがよいものを選ぶ。

水産品	主な産地	主な料理法	旬	豆知識
	長浜 八幡浜 保内 伊方 瀬戸 三瓶	刺身 焼き物 煮付け 天ぷら 一夜干し みそ漬け お好み焼き	春	胴の端に甲から短いトゲが出ていることからハリイカと呼ばれる。また、スミイカともいうように墨を多く持つ。身は肉厚でねっとりとした口当たりと甘みがある。イカは低脂肪、高タンパク質でタウリンも豊富。
	八幡浜 伊方 瀬戸 三崎 三瓶	煮物 和え物 サラダ ひじきめし	春	生のままでは渋みが強いので、これを鉄釜で水煮してから乾燥する。市販の生ひじきは乾燥品をもどしている。黒いものほど良質とされ、食物繊維のほかカルシウムや鉄などのミネラルも豊富。
	長浜 八幡浜 保内 伊方 瀬戸 三崎 三瓶	刺身 たたき 塩焼き さんが揚げ物 干物(開き) 南蛮漬け	夏	沿岸にすみつくキアジ(表面が黄色っぽく輝く)と沖合を回遊するクロアジ(黒っぽい銀色)がいるが、キアジがよく美味。0歳魚はゼンゴと呼ばれる。三崎の岬(はな)アジは全国的に有名。
	長浜 八幡浜 伊方 三瓶	刺身 塩焼き 煮付け 汁物 干物(開き)	夏	えらぶたの縁が血のように赤いためこの名がつく。また、尾ビレの後縁はマダイのように黒くないが、両者はよく似ているためマダイの代替となる。味はマダイに劣らず美味。マダイより小型。
	長浜 八幡浜 三崎	刺身 塩焼き 煮付け 酒蒸し から揚げ 汁物 干物(開き)	夏	梅雨明け時期は麦わらいサキといひタイにも匹敵する味といわれる。あっさりした上品な味。骨が硬く鋭いため食するときは注意が必要。腹に張りがあり、小さなうろこが輝いているものが新鮮。
	長浜 八幡浜 保内 伊方 瀬戸 三瓶	刺身 塩焼き バター焼き 煮付け から揚げ あんかけ 干物	夏	アマテ(ガレイ)と呼ばれる。カレイの中でも特に美味で別府湾の城下ガレイとは本種。本県では平成18年に「伊予灘マコガレイ資源回復計画」を策定し休漁期間を設定、産卵親魚を保護している。
	長浜 八幡浜 保内 伊方 瀬戸 三瓶	刺身 塩焼き バター焼き 煮付け から揚げ あんかけ 干物	夏	目と目の間にトゲがあり、触ると痛いのでこの名がついたといわれる。メンドガレイと呼ばれる。小型のカレイではあるが、身体はひし形で体高が高く肉厚、しっかりとした白身で美味。

水産品	主な産地	主な料理法	旬	豆知識
	長浜 八幡浜 保内 伊方 瀬戸 三瓶	湯がらし 蒲焼き 蒸し物 天ぷら 汁物 酢の物 ぞうすい	夏	淡白な白身で旨味がある。「ハモは梅雨の水を飲んでうまくなる」といわれ、梅雨明けに脂がのって美味。小骨が多く骨切り処理したのも販売される。皮には皮膚の老化を防止するコラーゲンが豊富。
	八幡浜 保内 伊方 瀬戸 三瓶	生食(どろめ) 釜揚げ チリメン 煮干し 田作り いりこめし	夏	主にカクチワシの稚魚。成長するとカエリという。釜揚げシラスはシラスを塩ゆでしたものの。チリメンはそれを乾燥したもの。タタミワシは生をそのまま干したもの。宇和海では初夏の水揚げが多い。
	長浜 八幡浜 保内 伊方 瀬戸 三瓶	炒め物 塩ゆで かき揚げ 鍋物 汁物 酢の物 ちらし寿司	夏	全長5~10cmのサルエビ、トラエビ、キシエビ、アカエビなどが混じった状態で「地エビ」として販売される。あまり黒くならないもの、頭がはずれていないものが新鮮で味がよい。
	八幡浜 伊方 瀬戸 三崎	刺身 殻焼き バター焼き 煮付け 蒸し物 酢の物	夏	クロ、メガイ、マダカなどがある。メガイは柔らかくクロが最も美味というが大差はない。天然のほか三崎漁協では「岬夢21アワビ」として、地物のクロと成長のよいエゾを交配させ養殖販売している。
	長浜 八幡浜 保内 伊方 三瓶	たこぶつ ゆでだこ やわらか煮 たこ天 おでん 酢だこ たこめし	夏	タコ類の中で最も美味。最大の輸出国であったモロッコでは乱獲のため資源が枯渇しつつある。国産のタコは色合いが濃い小豆色だが、輸入物は薄い朱色。味も国産の方がよい。比較的周年美味。
	長浜 八幡浜 伊方 瀬戸 三崎 三瓶	寿司種 焼きうに 蒸しうに 塩うに うに丼	夏	アカウニ、ムラサキウニ(クロウニ)、パフンウニ(ウマノクサ)がいる。アカウニ、ムラサキウニは生うにとして、パフンウニは一部塩、アルコールを加え加工される。殻は天日干しにするといふ。肥料になる。
	長浜 八幡浜 伊方 瀬戸 三崎	寒天 とろろん 水ようかん ゼリー	夏	乾物や寒天として保存性があるので特に旬はないが、とろろんは夏の味覚。とろろんはテングサを煮溶かして寒天質を抽出し、それを冷やし固めたもの。寒天はとろろんを凍結乾燥させたもの。

注1) 旬はおよその目安を示したものです。

注2) このパンフレットは八幡浜地方局管内(八幡浜市、大洲市、西予市、伊方町)で水揚げされた代表的なさかなを紹介しています。

注3) この情報は県のホームページ「えひめ八局元気情報」から入手できます。