










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 三瓶	刺身 塩焼き 煮付け 揚げ物 干物	秋	尾の形が双葉を広げた芽のように見えることからこの名がつく。体表が銀メッキをしたように光っているのでメッキ(アジ)と呼ばれる。アジの仲間では高級なシマアジに味や形は似るが、大きくはならない。
	三瓶	刺身 しめさば 塩焼き みそ煮 竜田揚げ 姿寿司 バッテラ	秋	寒サバともいい冬も美味。身に多い血合肉はEPA・DHA、ビタミン、ミネラル、タウリンが豊富。ノルウエー産のニシマサバは脂が多くしつこいという人もいる。三瓶の岬(はな)サバは全国的に有名
	長浜 八幡浜 保内 伊方 三瓶	刺身 塩焼き 煮付け 天ぷら 一夜干し 酢の物 骨せんべい	秋	脂肪が多いわりにあっさりとした上品な味の白身魚。体表の銀粉がはがれず銀色に輝くものほど新鮮。近年は韓国に輸出され、特に小型のものはキムチの材料になるなど需要が高まっている。
	長浜 八幡浜 伊方 瀬戸 三瓶	刺身 焼き物 煮付け 揚げ物 鍋物 汁物 西京漬け	秋	体の中心に的(ま)のような黒い円形の斑紋がある。この紋からモンダイと呼ばれる。上品な白身で身のしまりもよく美味。内臓が大きく痛みやすい。鮮度がよければ肝も美味。的のないのはカガミダイ。
	長浜 八幡浜 保内 瀬戸 三瓶	刺身 煮付け 肝あえ 揚げ物 鍋物 汁物 干物	秋	固い皮をむいて食べることからこの名がつく。(マル)ハゲともいう。さっぱりした上品な味で身のしまった白身魚。フグの代用にもなる。新鮮なら肝も美味。近縁のウマツラハギは味がやや劣るといわれる。
	長浜 八幡浜 伊方 瀬戸 三瓶	塩焼き 煮付け 揚げ物 干物 南蛮漬け みそ漬け 姿寿司	秋	アマギ、シズと呼ばれる。クセのない淡白な味が人気。新鮮なものは表面のぬめりがあり、エラぶたの後の黒い斑点がはっきりしている。伊方の丸寿司は有名。よく似たバターフィッシュ(シズ)は輸入もの。
	長浜 八幡浜 保内 伊方 瀬戸 三瓶	塩焼き 煮付け 蒸し物 揚げ物 汁物 干物(開き) さつま	秋	主にアカカマスとヤマトカマス(クロカマス)がいる。体色が茶色かかっているアカカマスの方が多く美味。淡白な白身魚で品のいい味。カルシウムが多く昔は食すると母乳の出がよくなるといわれた。

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 三瓶	塩焼き 煮付け 蒸し物 揚げ物 鍋物 干物 すり身	秋	うきぶくろから出るグググという音が愚痴るように聞こえることからこの名がつく。エラぶたに黒斑があり、和名はイシモチというがニベとは違う。練り物にすると弾力がでて高級品の部類になる。
	八幡浜	塩焼き 揚げ物 干物(丸干) 南蛮漬け すり身	秋	形がキスに似ていることからこの名がつく。オキウルメとも呼ばれる。身はやや水っぽい。特に干物にすると適度に脂が乗り美味。沖合底びき網で漁獲されるので本県では八幡浜のみ水揚げされる。
	八幡浜 伊方	照焼 角煮 なまり節	秋	ヒラソウダガツオとマルソウダガツオの総称。メジカと呼ばれる。ヒラソウダの方が美味で生食することもあるが、マルソウダは血合いが多く刺身には向かない。削り節の材料にもなる。
	長浜 伊方 三瓶	刺身 殻焼き 具足煮 蒸し物 揚げ物 鍋物 みそ汁	秋	最も珍重されるエビで祝宴にも使われる。身は淡白だが甘く旨みがありプリプリした食感。成長が遅く技術的な面から養殖ものはまだない。築堤池を利用した三瓶の大規模蓄養は有名。
	長浜 八幡浜 保内 伊方 瀬戸 三瓶	刺身 照焼 ぶり大根 あら煮 ぶりしゃぶ みそ漬け 粕漬け	冬	出世魚でモジャコ ツバス ハマチ メジロ ブリと成長に伴い名が変わる。養殖では3kg以上をブリ、それ未満をハマチという。若魚は夏美味。体側にある黄色い線が鮮やかなものは鮮度がよい。
	長浜 八幡浜 保内 伊方 瀬戸 三瓶	刺身 焼き物 煮付け 肝あえ 蒸し物 揚げ物 汁物	冬	カレイより口が大きいのでオオグチともいう。天然魚の水揚げは多くないが、養殖は長浜三瓶で盛んで味は天然魚に近い。身は淡白で弾力がある。背びれ、尾びれの付け根である縁側や肝も美味。
	八幡浜 伊方 三瓶	刺身 焼き物 酒蒸し 鍋物 すまし汁 一夜干し 西京漬け	冬	アマダイにはアカ、シロ、キがある。味はシロ、アカ、キの順。アカが多い。総称してコズナと呼ばれる。甘みが身上で肉質は柔らかく脂肪の少ない白身の高級魚。1kg前後が最も美味という。

水産品	主な産地	主な料理法	旬	豆知識
	八幡浜 伊方 三瓶	刺身 煮付け 蒸し物 揚げ物 鍋物 汁物	冬	胸びれは大きく裏側が鮮やかな青緑色をしている。味は淡白で美味しい白身魚。魚体が鮮やかな赤色をしているものが新鮮。近縁のカナガシラは胸びれが小さく両面とも赤い。味はやや劣る。
	八幡浜 三瓶	刺身 煮付け 揚げ物 めざし	冬	下あごが短く上あごしかないように見えるためこの名がつく。ホウタレと呼ばれる。ウロコがあまりとれてなく腹を内側に曲がったものが新鮮という。煮干しにしてダシをとるだけあって味は濃厚。
	長浜 八幡浜 伊方 瀬戸 三瓶	刺身 焼き物 煮付け 蒸し物 汁物 干物 みそ漬け	冬	尾びれの上端が糸状に伸び、これをよるように泳ぐのでこの名がつく。マダイの代用になりイトヨリダイともいう。あっさりとした白身魚で身はやわらかい。黄色の縞模様や赤みが鮮やかなものが新鮮。
	長浜 八幡浜 伊方 瀬戸 三瓶	刺身 焼き物 煮付け から揚げ 鍋物 汁物 みそ漬け	冬	ホゴと呼ばれる。白身の肉はよくしまりあっさりしていて美味。メバル同様、体色は浅いところは黒っぽく、深いところは赤っぽい。前者の方が美味。身は少なめだが小ぶりのほうが美味という。
	八幡浜 伊方	刺身 いかそうめん 焼き物 煮付け 天ぷら するめ	冬	身は柔らかく甘みがある。黒目が澄み、目がはっきりしているものが新鮮。スルメイカと呼ばれる。近縁のヤリイカ(テナシ)、小型はジンドウイカ(小イカ)に似ている。本来のスルメイカはマツイカと呼ばれる。
	長浜 八幡浜 保内 伊方 三瓶	つけ焼き 甘辛煮 揚げ物 鍋物 おでん 酢みそ和え 酢だこ	冬	卵が米粒に似ているのでこの名がつく。マダコの半分ほどの小型のタコ。年中出回るが、卵を抱いているものに価値があり、美味であるため、旬は頭(腹)に卵をもつ秋から冬となる。
	長浜 八幡浜 伊方 瀬戸 三瓶	酢の物 このわた 醤油煮	冬	岩礁にすむものは赤っぽく、砂地のものは青黒い。味は赤ナマコが上。表面のトゲが少ないものほどやわらかい。内蔵(腸)の塩辛はコノワタ。中国では朝鮮人参と同じくらいの薬効があるといわれる。

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。