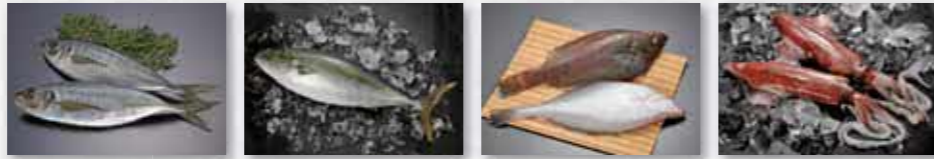


島根の食材 カレンダー

魚介類



魚種・商品名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	特色	漁法(主なもの)
マアジ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4-8月の浜田のまき網のものは脂の乗りが全国屈指で「どんちっちあじ」と命名。	まき網、定置網
サバ類(マサバ中心)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	一般的な旬の秋～冬だけでなく春にも脂が乗る。	まき網
ブリ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	春に水揚げされる出雲市大社町の一本釣りのブリは脂の乗りと活けが自慢。	釣り、まき網、定置網
ベニズワイガニ	4	5	6			9	10	11	12	1	2	3	豊富な加工品。一部では温度管理を徹底し生ガニでも出荷。	かご
スルメイカ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	漁場が近いので生で水揚げ。隠岐では冬になると定置網でも漁獲。	釣り、定置網
ソウハチ	4	5					10	11	12	1	2	3	一夜干しが主体だが、冬場の子持ちは鮮魚でも多く流通。	底曳網
ケンサキイカ			6	7	8	9	10	11					島根では白イカや真イカとも呼ばれる。甘み成分のアミノ酸が豊富。	釣り、底曳網
ムシガレイ	4	5				9	10	11	12	1	2	3	白身で淡泊。干しガレイの生産量は全国一。冬は子持ちが鮮魚で流通。	底曳網
ニギス	4	5				9	10	11	12			3	日帰り漁では高鮮度のものを出荷。フライ、つまみれなど色々な料理に向く。	底曳網
アンコウ	4					9	10	11	12	1	2	3	全国トップクラスの水揚量。様々なサイズで流通。	底曳網
サワラ類				7	8	9	10	11	12	1			秋～冬に脂が乗る。活けものは身割れが少なく刺身向き。	定置網、釣り
キダイ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	夏に脂の乗る。白身で上品な味わい。	底曳網、釣り
トビウオ(ホソトビウオ・ツクシトビウオ)		5	6	7									「あご」と呼ばれあっさりもちもちした食感。卵の煮付けは珍味。すり身で作った野焼が名物。	刺網、定置網
マダイ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1		3	隠岐では定置網が主流。底曳網の日帰り漁のものは高鮮度。	釣り、定置網
エッチュウバイ	4	5	6	7	8	9	10	11				3	全国上位の漁獲量。甘みと旨みが持ち味で、様々な料理に向く。	かご
サザエ	4			7	8	9	10	11	12	1	2	3	県内全域で漁獲。海士町ではレトルトカレーに加工。	かなぎ、潜水、刺網
シイラ			6	7	8	9	10						フライはふっくらほくほく。ハワイで有名なマヒマヒとはシイラのこと。	しいらまき網、定置網
アナゴ・ハモ類	4	5			8	9	10	11	12	1	2	3	年間を通じて脂の乗りが良好。浜田では血抜きしたアナゴを一夜干しに加工。	底曳網、アナゴかご
カワハギ類		5	6	7	8	9	10	11	12	1			主流はウマツラハギ。他にもカワハギやウスバハギが漁獲。	底曳網、定置網
アカガレイ										1	2	3	1～3月に県東部の海域で産卵前のものを漁獲。子持ちガレイの煮付けは定番品。	底曳網
クロマグロ(ヨコワ)			6	7	8		10	11	12				もっちりした食感で、大型のものには脂の乗りを期待。	まき網、定置網、釣り
イボダイ						9	10	11	12	1	2	3	クラゲの来遊が多い年に多獲される。干物が定番商品。	底曳網
ヤナギムシガレイ	4	5				9	10	11	12	1			一夜干しが主体。旨みの基となるイノシン酸が豊富。	底曳網
イサキ	4	5	6	7	8								梅雨時期に脂が乗る。	定置網、釣り
メダイ	4	5	6				10	11	12	1	2	3	白身なのに脂の乗りがよい。刺身のほか鍋や炊き合わせなど様々な料理に向く。	釣り、まき網
ヤリイカ							10	11	12	1	2	3	秋～春にかけて漁獲される。雄は大型に、雌は小振り子持ちになる。	底曳網、釣り、定置網

漁獲・生産期間 漁獲・生産盛期(上位3カ月) :漁獲が少ないか、ない 漁獲・生産期間は過去5年の平均値ですので、年によっては水揚げがなかったり、時化で水揚げがない場合もありますのでご了承下さい。



魚種・商品名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	特色	漁法(主なもの)
アカムツ	4	5			8	9	10	11	12	1	2	3	島根ではノドグロと呼ばれる。島根沖で漁獲されるものは高い脂質含有量。	底曳網、釣り
ズワイガニ								11	12	1	2		カニかごで漁獲されるため足折れが少なく活力が高い。	かご
マトウダイ		5				9	10	11		1			島根ではバトウと呼ばれる。熱を加えると味が引き立つ。	底曳網、釣り
ミズダコ		5	6					11	12	1	2	3	超大型のタコ。マダコよりも食感が柔らかい。	底曳網
アマダイ	4	5	6	7	8	9	10	11	12				上品な甘味。出雲市小伊津町の釣り(延縄)アマダイは京阪神で高い認知度。	釣り、底曳網
ハタハタ	4	5									2	3	山陰沖で漁獲されるものは脂の乗りが良く主として干物に加工。	底曳網
カナガシラ		5				9	10	11	12				白身で味が濃厚。プイヤベースの材料として珍重される。	底曳網
ホウボウ						9	10				2		カナガシラに似ているが、胸びれが青く美しい。お造りで。	底曳網
アユ		5	6	7	8	9							鮮魚だけでなく、干しアユ、うるかなどの加工品も美味。特に高津川は有名。	友釣り、刺網
モクスガニ(ツガニ)					8	9	10	11					上海ガニと同じ仲間、海のカニにはない濃厚な味わい。	かご
ヤマトシジミ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	全国一の水揚量。漁獲日や量に制限を設けるなどで資源を管理。	手掻き、入り掻き、機械掻き
ワカメ	4	5										3	漁場が外海に面していて肉厚。乾燥加工した「板わかめ」が名物。	採貝藻
アワビ	4	5			8	9			12	1	2		全県で漁獲されるが、特に隠岐では大型のものが漁獲される。	かなぎ、潜水
イワガキ	4	5	6	7								3	隠岐は養殖いわがき発祥の地。きれいな海で3年以上じっくり育成。	無給餌養殖
アワビ(隠岐)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	年間を通じて提供が可能。	養殖
ヒオウギ(隠岐)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	カラフルな殻は全て天然色。甘みがあり色々な料理に向く。	無給餌養殖

「美味しなね認証」は、「高い安全性(安全で)」と「優れた品質(美味しい)」を兼ね備えた産品を生産する生産者・生産方法を、第三者機関の判断をもとに知事が認証する制度です。「美味しなね認証」を取得した生産者がいる産品は、左のマークが表示されています。いわがき:海士いわがき生産組合「春香」

