

わかやま市の 元気な水産物

おさかなマップ



※田ノ浦漁協は現在、和歌山北漁協に名称が変更となっております。

～わかやま市の主な水産物を紹介します～

☺…注目魚類
t…トン

元気で新鮮な魚

☺真鯛(マダイ)



和歌山市の加太で獲れる真鯛は、「プレミアム和歌山」にもブランド化として登録されています。刺身、塩焼き、煮付けなどに。

平成26年度漁獲量 48t
漁法 ……一本釣り

八モ



関西を代表する魚「八モ」。骨が多く、食べる時には「骨切り」が必要となります。湯引き、てんぷらなどに。

平成26年度漁獲量 40t
漁法 ……底曳き網

イカ



和歌山市では、コウイカをはじめとする「イカ類」が豊富に獲れます。お刺身、煮付け、天ぷらなどに。

平成26年度漁獲量 16t
漁法 ……底曳き網

赤舌平目(アカシタビラメ)



表面にぬめりがあり、独特な形をしている「赤舌平目」。主に、底曳き網漁業で獲られる。ムニエル、煮付けなどに。

漁法 ……底曳き網

ウボゼ



ウボゼは和歌山で呼び名がいろいろあり、他に「シズ」や「ウオゼ」など呼ばれることが多い。正式名称は「イボダイ」です。

漁法 ……底曳き網

☺シラス



和歌浦湾が産地のしらすは「わかしらす」と呼ばれています。釜茹でした後の鮮やかな白さが特徴です。しらす丼、しらす汁などに。

平成26年度漁獲量 64t
漁法 ……船曳き網

☺足赤海老(アシアカエビ)



和歌浦湾でとれる冬の味覚。味は車海老にも引けおとらないほど美味です。刺身、てんぷら、フライなどに。

漁法 ……底曳き網

エビジャコ



底曳き網漁業で獲れる「エビジャコ」。小さいので、調理ときは手間になるが、料理種類は豊富。かき揚げ、唐揚げ、酢の物などに。

漁法 ……底曳き網

タチウオ



刀のような形をした魚「タチウオ」。タチウオの歯は鋭く、触ると危険だが、味はたんぱくでおいしい。刺身、煮付け、塩焼きなどに。

平成26年度漁獲量 9t
漁法 ……底曳き網

白クチ



底曳き網でよく獲れる魚「白クチ」。白くちを使った団子汁は地元の漁師さんの家では定番のお汁です。だんご汁、煮付けなどに。

漁法 ……底曳き網

わかやま市の『漁獲時期』カレンダー

おさかな	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	主な漁港		
アジ						■	■	■	■	■			加太	雑賀崎	和歌浦
アカシタ	■											■	加太	雑賀崎	和歌浦
アナゴ							■	■	■				加太	雑賀崎	和歌浦
イトヨリ					■	■	■	■	■				加太	雑賀崎	和歌浦
ウボゼ										■	■		加太	雑賀崎	和歌浦
エソ					■	■	■	■	■				加太	雑賀崎	和歌浦
カマス										■	■		加太	雑賀崎	和歌浦
カレイ				■	■								加太	雑賀崎	和歌浦
カワハギ										■	■		加太	雑賀崎	和歌浦
クチ										■	■		加太	雑賀崎	和歌浦
サバ	■	■								■	■		加太	雑賀崎	和歌浦
シラス			■	■	■						■		加太	雑賀崎	和歌浦
タイ	■	■	■	■								■	加太	雑賀崎	和歌浦
タチウオ			■	■	■					■	■		加太	雑賀崎	和歌浦
ハマチ										■	■		加太	雑賀崎	和歌浦
ハモ							■	■	■				加太	雑賀崎	和歌浦
ヒメチ					■	■	■	■	■				加太	雑賀崎	和歌浦
ヒラメ						■	■						加太	雑賀崎	和歌浦
マナカツオ	■	■				■	■					■	加太	雑賀崎	和歌浦
ムシマ	■											■	加太	雑賀崎	和歌浦
アシアカエビ	■											■	加太	雑賀崎	和歌浦
イセエビ									■	■			加太	雑賀崎	和歌浦
エビジャコ						■	■						加太	雑賀崎	和歌浦
イカ	■	■	■	■							■		加太	雑賀崎	和歌浦
タコ							■	■	■				加太	雑賀崎	和歌浦
アワビ			■	■	■	■	■						加太	雑賀崎	和歌浦
ナマコ	■	■										■	加太	雑賀崎	和歌浦
ワカメ			■	■									加太	雑賀崎	和歌浦

珍しい魚

マナカツオ



スーパーでもなかなか見かけない魚「マナカツオ」。カツオという名前がついているが、みんなが知っているカツオの仲間ではありません。煮付け、塩焼きなどに。

漁法 …………… 底曳き網

😊 ナマコ



旬は冬であり、コリコリした独特の食感です。ナムコの内臓を塩辛にしたものは「このわた」と呼ばれ、日本三大珍味のひとつです。

平成26年度漁獲量 1t
漁法 …………… 潜水漁業

元気で新鮮な地産地消レシピ

足赤海老のエビフライ

材料（4人分）

足赤海老	8尾
卵	2個
パン粉	適量
塩コショウ	少々
油	1L
キャベツ	適量
トマト	適量
キュウリ	適量



作り方

- ①足赤海老の殻と足をとって除き、塩コショウで下味をつけます。
- ②卵、パン粉の順につけ、衣もつけます。
- ③②で処理した足赤海老を、170度で熱した油で揚げ、油きってからお皿に盛り付けます。
- ④お好みでキャベツ、トマト、キュウリを添えたら完成です。

マナカツオの煮付け



作り方

- ①魚のエラとワタを取り除きます。
- ②身に切り身を入れ、鍋に魚が漬かるくらいに水、酒と醤油を2対1対1に割合の煮汁を作ります。
- ③鍋にふたをし、煮立ったら中火にし、10分程度に煮ましたら完成です。

材料（4人分）

マナカツオ	2尾
醤油	100cc
酒	100cc

真鯛のチラシ寿司



材料（4人分）

鯛	1尾	米酢	適量	砂糖	適量
干しいたけ	1杯	酒	適量	だしの素	適量
人参	1本	醤油	適量	味の素	適量
卵	1個	みりん	適量		
大葉	7枚	塩	適量		

作り方 すし飯作り

- ①すし酢づくり（米酢 180ml、砂糖 45g、塩 18g、このみで味の素少しの割合で混ぜ合わせます。）
- ②すし桶を十分に濡らしておきます。ぬれタオルを絞ったものでふきあげます。
- ③そこに炊き上がったご飯を移し、すし酢を全体にまわしながらかけていきます。
- ④数秒まってから飯切りで切る様に混ぜ合わせていきます。
- ⑤ご飯をつぶさないようにしながら、全体がすし酢をまといつやつやに輝くようになるまで混ぜていきます。
- ⑥すし飯を広げてうちわで扇ぎ冷めます。

- ⑦冷ましたら、濡れタオルを絞って上にかぶせておきます。

魚の酢メ

- ①魚のウロコをとり、ワタを取ります。
- ②三枚におろし、あら塩をふります。
- ③お酢で2回あら塩を洗います。
- ④すし酢と細切りしたダシ昆布をいれ、魚を入れます。
- ⑤約1時間程度経ちましたら、好みの大きさに切り乗せます。

人参としいたけの甘辛煮

- ①鍋に椎茸を入れ、水を張ります。
- ②冷暗所で（冷蔵庫）で一日置いて戻します。
- ③戻し汁に醤油、酒、みりん、だしの素でダシの汁をつくります。
- ④戻し汁に水を加えて、戻した椎茸と切った人参が漬かるようにし、そこにダシ汁と砂糖を加えます。濃さは様子を見ながらします。
- ⑤ダシ汁がなくなるまで落としふたをして煮ます。
- ⑥冷めたら完成です。

その他

- ①卵を薄く焼き巻いていながら錦糸卵を作ります。
- ②大葉を好みに細かく切ります。
- ③すべてをすし飯に乗せて完成です。

八木のすまし汁

材料（4人分）

八木	1尾
ねぎ	適量
うすくち醤油	少量



作り方

- ①八木のあらを軽く焼きます。
- ②鍋に水を入れ、少し温まったら焼いたあらとよくあらったねぎを入れます。
- ③沸騰したら弱火にして、あくを取ります。8分程度火を入れたら醤油と塩で味をととのえて、ねぎを散らして完成です。

お問い合わせ先

和歌山市 農林水産部 農林水産課

〒640-8511 和歌山市七番丁23番地

TEL:073(435)1049

FAX:073(435)1264