尾道季節の魚
20選レシピ

はじめに

尾道近海で水揚げされる魚介類は種類が豊富で、100種類以上が獲れています。

市民の方からは「おのみちの魚はおいしい！」という声が聞かれる一方で、調理に手間がかかる、調理法を知らないなどの理由により、おのみちの魚を食べる機会が少なくなっています。

そこでおのみちスローフードまちづくり推進協議会では、おのみちで獲れる魚介類のおいしさをもっと知ってもらいたい、もっと食べていただきたいと考え、「おのみち季節の魚20選＊」に選ばれた魚介類のレシピを作成し、一冊の本にまとめました。

このレシピ本によって、多くの方がおのみちの魚を食べるきっかけとなり、そのおいしさを伝えることによって、魚食文化の継承・発展につながることを願っています。

尾道季節の魚20選レシピ 索引

春

1 マダイ ・マダイのカルパッチョ ・マダイのあら炊き

3 アサリ ・アサリとワケギのぬた ・アサリご飯

5 メバル ・メバルの酒蒸し ・メバルの唐揚げ

7 キス ・キスの天ぷら ・キスの骨せんべい

夏

9 アコウ ・アコウの煮付け ・アコウの酒蒸し

11 ギザミ ・ギザミの塩焼き ・ギザミの南蛮漬け

13 スズキ ・スズキの酒蒸し ・スズキのパン粉焼き

15 エビ ・小エビの素揚げ ・エビのおぼろ

17 タコ ・タコの唐揚げ ・タコと枝豆の炊き込みご飯

秋

19 タチウオ ・タチウオの唐揚げ ・タチウオご飯

21 カレイ ・カレイの煮付け ・カレイの野菜あんかけ

23 ホゴ ・ホゴの煮付け ・ホゴの丸揚げ

25 アナゴ ・アナゴの串焼き ・煮アナゴ

27 ガザミ ・ガザミの酒蒸し 〈教えて！Q＆A〉

冬

29 オコゼ ・オコゼの吸い物 ・オコゼの唐揚げ

31 ハゲ ・ハゲの煮付け ・ハゲの鍋

33 ヒラメ ・ヒラメのホイル焼き ・ヒラメの唐揚げ

35 イカ ・イカの照り焼き風 ・イカオクラ

37 チヌ ・チヌの茶漬け ・チヌのムニエル ・チヌ飯

39 シャコ ・蒸しシャコ 〈生シャコの殻のむき方〉

付録

41 魚のおろし方・皮の引き方

＊「おのみち季節の魚20選」とは
おのみちで獲れる多くの魚介類から、「おいしい、オススメしたい」20種類を、漁業関係者が季節ごとに選んだ魚（魚介類）です。

魚が買える直売所マップ

おのみち新鮮組

営 業 日：毎週土曜日
営業時間：6:00～11:00
所 在 地：尾道市尾崎本町16−1
電話番号：0848−37−3337
（尾道漁業協同組合）
0848−37−3772
（問い合わせ先 仁田）
取 扱 品：水産物

ええじゃん尾道　尾道店

営 業 日：毎日
【但し、年末年始（12/31～1/5）は休み】
営業時間：9:00～18:00
所 在 地：尾道市東尾道13−1
電話番号：0848−55−9048
取 扱 品：水産物･農産物･畜産物

ええじゃん尾道　向島店

営 業 日：毎日
【但し、年末年始（12/31～1/5）は休み】
営業時間：9:00～16:00
所 在 地：尾道市向島町5866−3
電話番号：0848−20−6008
取 扱 品：水産物･農産物

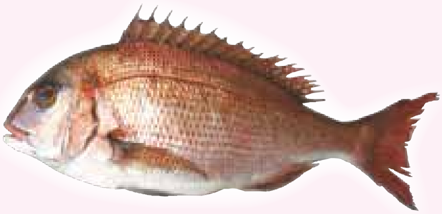
因島市漁協新鮮市

営 業 日：毎月第1･第3土曜日
営業時間：8:00～9:00
所 在 地：因島土生町 宇和部港
電話番号：0845−22−0155
（因島市漁業協同組合）
取 扱 品：水産物

冬〜春

Winter ~ Spring Fish

マダイ



マダイは冬から春にかけてが旬ですが、特に２月から５月のものが「桜鯛」といって最高です。マダイの尾道での漁獲量は約101t（平成24年度）、広島県では第一位です。

マダイのカルパッチョ

■用意するもの（３人前）

マダイ …… 大１匹
季節の葉野菜 …… 適量
大葉など香味野菜 … 適量

■作り方

1. マダイは３枚におろします。
2. ❶に熱湯をかけ、その直後すばやく冷水につけます。
3. ❷をそのまま２〜３分しっかり冷やします。
4. お好みの葉野菜、香味野菜を混ぜ合わせます。
5. ❸を刺身のように斜め切りにします。
6. よく冷えた皿に❹と❺を盛りつけて、できあがり。

〜 お好みのドレッシングをかけて、お召し上がりください 〜

マダイのあら炊き

■用意するもの（2人前）

マダイ … “あら” 1匹分、 水 … 500 cc
しょうゆ … 大さじ6、酒 … 大さじ2、 みりん … 大さじ2

■作り方

1. “あら” を鍋に入れ、中火で水から煮ます。
2. ❶にしょうゆ、酒、みりんで味をつけます。
3. ❷を弱火でじっくり煮込んで、できあがり。

＊DHA、タウリン、各種ビタミン類が豊富で、脂肪分が少なく上品な味わいです。
食卓の主役としてはもちろん、“あら” からも素晴らしいダシがとれるため、煮汁をほかの料理に使うのもオススメです。

春

Spring Fish

アサリ

尾道のアサリは４月から５月が一番美味しくなり、プリプリとした食感が楽しめます。尾道市内の主な産地は山波の洲、浦崎・百島・向島の干潟です。

アサリとワケギのぬた

■用意するもの（２人前）

アサリ ……むき身 100 g
ワケギ ……１束
酢味噌：
　酢 ……大さじ１
　白味噌 ……大さじ２
　砂糖 ……小さじ１
　洋カラシ …適量

■作り方

❶ アサリは軽く熱湯をくぐらせます。
❷ ワケギは３～4cmくらいの大きさに切り、根元の白い部分と、葉の青い部分に分けます。
❸ たっぷりの熱湯を用意し、❷の白い部分を 30 秒、さらに青い部分を加えて 30 秒、熱湯でゆでます。
❹ 酢・白味噌・砂糖を混ぜ合わせて酢味噌をつくり、洋カラシを加えます。
❺ ❶・❸・❹をしっかり混ぜ合わせて、できあがり。

アサリご飯

■用意するもの（4人前）

アサリ ……殻付き400g
米 ……3合
だし昆布 …1枚
ゴボウ …1/3本
ニンジン …中1/3本
しょうゆ …少々

■作り方

1. アサリは砂抜きを済ませ、軽く表面を洗っておきます。
2. 米は研いでからザルにあげ、30分くらい置いておきます。
3. ニンジンは細切りにします。ゴボウはささがきにして水にさらし、アクを抜いておきます。
4. ②・③を炊飯器に入れ、水を少なめに入れます。
5. ④にしょうゆを入れます。アサリから塩分が出るので、控えめに。
6. だし昆布とアサリを殻付きのまま入れ、炊きます。
7. 炊き上がったら、だし昆布とアサリを取り出します。
8. アサリの身を殻からはずし、ご飯と混ぜて、できあがり。

＊漁師さんより
アサリを酒蒸しにした後の汁を使ってご飯を炊いても、アサリ風味の美味しいご飯ができます。

＊アサリにはビタミンB12、鉄分、タウリンが豊富に含まれています。
＊むき身のアサリの分量は、殻付きのときの約1/5が目安です。

春

Spring Fish

メバル

「春告げ魚（はるつげうお）」とも呼ばれるメバルは、３月はじめごろから美味しくなります。

メバルの酒蒸し

■用意するもの（１人前）

メバル ……20cm くらいのもの１匹
酒 ……100 cc
しょうゆ …小さじ１程度
刻みワケギ（ネギ）…少々

■作り方

1. メバルのウロコ・内臓を取り除き、飾り包丁を入れます。
2. ❶を鍋に入れ、酒を加えたら鍋にふたをし、蒸します。
3. 酒が沸騰してきたら弱火にし、さらに５～10 分蒸します。
4. しょうゆを入れてもうひと煮立ちさせ、味を調えます。
5. お皿に盛って、刻みワケギ（ネギ）を散らして、できあがり。

調理メモ

さっぱり食べたいときは、しょうゆなどで味付けせず、蒸したメバルにポン酢をつけてお召し上がりください。

メバルの唐揚げ

■用意するもの（1人前）

メバル …… 18cm くらい
　　　　　のもの 1 匹
片栗粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量

■作り方

1. メバルのウロコ・内臓を取り除きます。
　＊背中に包丁を入れておくと、火の通りがよくなります。
2. 1に片栗粉を薄くまぶします。
3. 160℃～ 170℃の油で揚げます。
4. 油の泡立ちが小さくなってきたら、油の温度を 180℃に上げます。
5. 全体がきつね色になったら油から上げて、できあがり。

＊DHA・EPA などが豊富に含まれていると言われています。
＊大きなメバル（25cm 以上）なら、2 ～ 3 人前の刺身がとれます。すこし薄造りにすることで、繊細な味わいが楽しめます。

春～夏

Spring ~ Summer Fish

キ　ス

尾道では４月終わりから５月始めぐらいからたくさん獲れるようになり、以降、晩夏まで美味しく食べられます。

キスの天ぷら

■用意するもの（４人前）

キス　……10匹前後
揚げ油　……適量
小麦粉　……適量
塩・コショウ　……少々

■作り方

1. キスは頭、ウロコ、内臓を取り除きます。
2. ❶を背開きして、中骨・腹骨を取り除き、塩・コショウで下味をつけます。
3. ❷のキスに薄く小麦粉をまぶします。
4. 小麦粉を水で溶いて、衣をつくります。
5. ❸に❹の衣を付けて、約180℃の油で揚げて、できあがり。

キス

キスの骨せんべい

■用意するもの（4人前）

キス … 中骨・腹骨を
　　　10 匹分前後
アルミホイル

■作り方

1. 身の部分を外したキスの中骨・腹骨をまとめておきます。
2. 魚焼きグリルにアルミホイルをしきます。
3. ❶を❷の上に並べ、弱火で加熱します。まず 10 分ほど様子を見て、以降、表面がカリカリに仕上がるまでじっくり焼いて、できあがり。

Point

お好みで最後にしょうゆをたらします。
少しだけ焦がすのがコツ。

＊ビタミン B6、B12 やビタミン D、カリウムやカルシウムが豊富といわれています。
＊旬のものは脂がのって、しっかりした味わいになります。
＊塩焼き、フライ、刺身でも美味しくいただけます。

夏

Summer Fish

アコウ

夏が旬の魚です。正式名称は「キジハタ」です。生息数も多くないことから「幻の魚」などといわれていましたが、尾道では放流事業によって、たくさん獲れるようになっています。

アコウの煮付け

■用意するもの（2人前）

アコウ …… 2匹
調味料
　水 …… 150 cc
　酒 …… 大さじ 2
　砂糖 …… 大さじ 1
　しょうゆ … 大さじ 2

■作り方

1. アコウのウロコ・内臓を取り除きます。
2. 調味料をすべて混ぜ合わせて強火にかけ、軽く沸騰させます。
3. 1 のアコウを入れ、火を弱めてじっくり煮付けて、できあがり。

アコウの酒蒸し

■用意するもの（2人前）

アコウ … 2匹、 だし昆布 … 1片
刻みショウガ …半個分ほど
酒 … 100 cc、 しょうゆ … 大さじ2
みりん … 大さじ1、 塩 … 少々

調理メモ

さっぱり食べたいときは、しょうゆなどで味付けせず、蒸したアコウにポン酢をつけてお召し上がりください。

■作り方

1. アコウのウロコ・内臓を取り除き、水気をふいたら塩をふります。
2. ①に飾り包丁を入れ、そのまま15分ほど置きます。
3. 鍋にだし昆布をおき、刻みショウガをまず半分ほど入れます。
4. ③の上に②を乗せて、さらに残り半分の刻みショウガを乗せます。
5. 鍋に酒を入れて蒸します（15～20分）。
6. 煮詰めた汁にしょうゆ、みりん、塩を入れてタレを作り、アコウにかけて、できあがり。

＊白身で身がよく締まっているため、刺身でも煮付けてもたいへんに美味です。

夏

Summer Fish

ギザミ

尾道では、ギザミの旬は夏。ギザミは地域によって食味が異なり、瀬戸内海産のギザミは他の地域で獲れるものと比べてとても美味しいそうです。

ギザミの塩焼き

■用意するもの（１人前）

ギザミ … １匹
塩 … 適量

■作り方

1. ギザミのウロコ・内臓を取ります。
2. 塩をまぶします。
3. 薄く焦げ目が付くくらいまで焼いて、できあがり。

ギザミの南蛮漬け

■用意するもの（4人前）

ギザミ ……8～12匹
（小ぶりなもの）
タマネギ ……半玉
タレ
酢 ……180ml
砂糖 ……大さじ1～2
しょうゆ …大さじ3～4
唐辛子 ……1本
片栗粉 ……適量
揚げ油 ……適量

■作り方

❶ タマネギの下ごしらえ
タマネギを薄くスライスして、水にさらして冷やしておきます。

❷ ギザミの下ごしらえ
(1) ギザミのウロコ・内臓を取ります。
(2) (1)の水気を取り、片栗粉をまぶします。
(3) (2)を中温（160～170℃）の油でじっくりと揚げ、最後に高温（180℃）にして、からっと揚げます。

❸ 南蛮漬けのタレを作る
(1) 酢、砂糖、しょうゆをボウルに混ぜ合わせます。
(2) 唐辛子を輪切りにして(1)に入れます。
(3) (2)をひと煮立ちさせます。

❹ 仕上げ
(1) 水にさらしたタマネギの水気を切り、揚げたギザミとともに南蛮漬けのタレと合わせます。
(2) (1)を1～2時間冷やして、できあがり。

＊白身の癖のない味が楽しめます。
＊ギザミは身が柔らかいため、煮付けには不向きな魚と言われています。煮付けて食べたい場合には、一度素焼きしてから甘辛く煮付けると美味しくいただけます。

夏

Summer Fish

スズキ

「出世魚」として知られるスズキ。「セイゴ」→「ハネ」→「スズキ」と成長にあわせて、名前が変わります。６月ごろから丸々と太ってとても美味しくなります。

スズキの酒蒸し

■用意するもの（２人前）

スズキ ……中１匹
酒 ……100 cc
だし昆布 …5cm 角程度
薬味
　刻みワケギ（ネギ）
　レモン等

■作り方

1. スズキはウロコ･内臓を取り除いて３枚におろし、食べやすい大きさに切り分けます。
2. フライパンに酒を入れ、だし昆布を敷き、❶を乗せたらふたをして蒸し始めます。
3. 酒が沸騰し始めたら弱火に落とし、そのまま約５分蒸して仕上げます。器に盛りつけ、刻みワケギ（ネギ）などを散らして、できあがり。

スズキのパン粉焼き

■用意するもの（2人前）

スズキ …… 中1匹
パン粉 …… 適量
オリーブオイル … 適量

■作り方

❶ スズキはウロコ･内臓を取り除いて3枚におろし、皮がついたまま、食べやすい大きさに切り分け、耐熱皿に乗せます。
❷ ❶の上から、切り身が隠れるくらいにパン粉を振り、オリーブオイルをたっぷりかけます。
❸ ❷をオーブントースターに入れ、15分～20分ほど焼きます。
＊焼き加減は切り身の大きさで調整しましょう。
❹ 表面のパン粉がこんがりきつね色になったら、できあがり。

＊ビタミンA・Dが豊富であるといわれています。
＊シンプルに塩焼きや刺身でも美味しくいただけます。

夏～秋

Summer ~ Autumn Fish

エ　ビ

尾道のエビの旬は、夏から秋です。尾道で獲れる主なエビは、「シロエビ」、「ガラエビ」、「クルマエビ」、「シラサエビ（ヨシエビ）」です。

小エビの素揚げ

■用意するもの（2人前）

小エビ … 殻・頭付きの状態で 200 g
塩　…… 少々
揚げ油 … 適量

■作り方

1. 小エビはよく洗います。
2. 殻付きのまま、180℃くらいの油できつね色になるまで揚げます。
3. 揚がったらお好みで塩をふって、できあがり。

エビのおぼろ

■用意するもの

小エビ …… 殻・頭付きの状態で 1kg
酒 …… 1/4ｶｯﾌﾟ
砂糖 …… 1/4ｶｯﾌﾟ
みりん …… 1/4ｶｯﾌﾟ
塩 …… 少々

■作り方

1. 小エビはさっとゆでて頭・殻を取り除き、すり鉢でよくすりつぶします。
2. ❶を大きめの鍋で酒・みりん・砂糖と混ぜ合わせます。
3. 弱火～中火でしっかり水分が抜けるまで炒り、ポロポロになったら塩で味を調えて、できあがり。

調理メモ

・すり鉢のかわりに、フードプロセッサを使うと楽にすりつぶせます。
・エビをゆでたゆで汁は、だし巻き卵、炊き込みご飯などのだし汁として利用できます。
・炒るときには、油を使わないようにしましょう。（油を使うと、油のにおいがついてしまいます）。
・炒りすぎてエビがカラカラにならないよう気をつけましょう。

シロエビ

小型のエビで、殻が白く透き通ったエビを尾道では「シロエビ」と呼んでいます。かき揚げにすると美味しい！

ガラエビ

小型のエビで、赤く美しい斑点模様の殻をもったエビを尾道では「ガラエビ」と呼んでいます。かき揚げのほか、エビのおぼろもお勧めです。

クルマエビ

甲殻類の王様、超高級エビです。体を丸めると縞模様が車輪のように見えることが名前の由来。刺身、一本焼きがお勧めです。

シラサエビ（ヨシエビ）

「葦（ヨシ）の生えるような水域にいる」ことが名前の由来。尾道では「シラサエビ」とも呼ばれています。刺身、塩ゆで、天ぷら、フライ等でどうぞ。

夏～秋

Summer ~ Autumn Fish

タ　コ

たこつぼ漁により水揚げされます。タコは一年中美味しく食べられますが、夏のタコは特に身がやわらかく人気があります。

たこつぼ漁により漁獲されたタコ

タコの唐揚げ

■用意するもの（1人前）

タコ　…… 120 g
ショウガ　… 1片
しょうゆ　… 大さじ1半
ガーリックパウダー
　　　…… 小さじ1
揚げ粉　…… 適量
青海苔　…… 大さじ1
揚げ油　…… 適量

■作り方

1. タコはサッとゆでて、そぎ切りにします。
2. ショウガをすりおろします。
3. しょうゆ・ガーリックパウダー・❷のショウガを混ぜ合わせ、❶にまぶします。
4. ❸を、そのまま30分ほどなじませます。
5. 揚げ粉に青海苔を混ぜ合わせます。
6. ❹と❺をよく混ぜ合わせ、180℃の油で揚げます。こんがり揚げて、できあがり。

タコと枝豆の炊き込みご飯

■用意するもの（2 人前）

タコ …… 180 g
米 …… 2 合
枝豆 …… 豆のみで 1/2 カップ
ショウガ … 15 g
酒 …… 大さじ 1 杯
しょうゆ … 大さじ 1 杯
塩 …… 適量

■作り方

1. 米は研いでからざるにあげ、30 分くらい置いておきます。
2. 枝豆は塩ゆでにし、さやから出しておきます。
3. タコはゆでて水気を切り、枝豆と同じ位の大きさにブツ切りにします。
4. ❸をさらに酒・しょうゆに漬け込みます。
5. ショウガは細切りにします。
6. 炊飯器に❶・❷・❹・❺を入れます（❹の漬け汁も忘れずに入れます）。
7. さらに味を調えるため少量の塩を加えて、炊き込みます (水加減は通常通りで)。
8. 炊き上がったら 10 分ほど蒸らし、ふんわり混ぜて、できあがり。

＊良質のたんぱく質を多く含み、さらにタウリンも多く摂取できるため、夏バテ対策に効果があるといわれています。

生タコを使用する時、ぬめりを取るために塩もみをしますが、塩もみをすると身が硬くなります。そこで、尾道の漁師さんたちは、タコをさばいたら、冷凍するそうです。冷凍することで、塩もみをしなくてもぬめりがとれ、やわらかい身を食べることができるからです。

Summer ~ Autumn Fish

タチウオ

タチウオは、尾道市での漁獲量第一位の魚です（平成24年度）。因島での漁獲が多く、尾道のタチウオは品質が高いため、高級食材としてほとんど関西方面へ送られています！

タチウオの唐揚げ

■用意するもの（3人前）

タチウオ ……1本
塩・コショウ
小麦粉もしくは片栗粉 … 適量
揚げ油 …… 適量

■作り方

❶ タチウオの内臓を取り除いて、3枚におろします。
❷ ❶を5cmくらいのぶつ切りにし、塩・コショウで下味をつけます。
　＊お好みでカレー粉などを混ぜるのもオススメ。
❸ ❷に小麦粉もしくは片栗粉を付け、170℃〜180℃の油で揚げます。
❹ こんがり揚げて、できあがり。

タチウオご飯

■用意するもの（４人前）

タチウオ …… １本分
米 …… ４合
ニンジン …… 1/3 本
ゴボウ …… 20 g
油揚げ …… 1/4 枚
こんにゃく … 20 g
だし昆布 …… １片
酒 …… 1/4 カップ
みりん …… 大さじ４
しょうゆ
（濃口 … 1/4 カップ
薄口 … 大さじ２

■作り方

1. タチウオの内臓を取り除いて、３枚におろします。
2. 米を研ぎ、ザルにあげた後、しょうゆ・酒・みりんの順で味をつけます。
3. ニンジンは千切り、ゴボウはささがきにして水にさらし、アクを抜きます。こんにゃくは太さ３㎜、油揚げは太さ１㎝に切ります。
4. タチウオは水気をよく切り、一口大に切っておきます。
5. ❷❸❹をよくかき混ぜて炊飯器に入れます。
6. ❺にだし昆布を加えて炊きます（水加減は通常通りで）。
7. 炊き上がったらだし昆布を取り除き、軽く切るように混ぜて、できあがり。

＊秋のタチウオは脂がたっぷりのって、美味しいです。
EPA、DHA、オレイン酸、ビタミンA・Dが豊富に含まれます。
刺身・焼き物・揚げ物・煮付けなどでどうぞ。

秋

Autumn Fish

カレイ

尾道のカレイは、晩夏から冬にかけて美味しくなります。
尾道で獲れる主なカレイは、「メイタ（メダカ）ガレイ」「イシガレイ」「マコガレイ」です。

【「カレイ」と「ヒラメ」の見分け方】
目を上に向けた状態で魚を置き、顔が左にきたら「ヒラメ」、
顔が右にきたら「カレイ」です。

カレイの煮付け

■用意するもの（1人前）

カレイ　…… 1匹
　（20㎝くらいのもの）
酒　…… 大さじ3強
みりん　…… 大さじ3強
しょうゆ　… 大さじ3強
砂糖　…… 大さじ1
水　…… 100 cc

■作り方

❶ カレイは、ウロコ・内蔵を取り除き、半身（目のある側）に切れ込みを入れます。
❷ 鍋に水をはり、酒・みりん・しょうゆ・砂糖を入れ、中火にかけます。
❸ ❷に❶のカレイを入れ、落としぶたをします。
❹ 煮汁が少なくなるまでじっくり煮付けて、できあがり。
（お好みでショウガを加えて煮詰めます。）

カレイの野菜あんかけ

■用意するもの（2人前）

カレイ用

カレイ　…… 2匹
（20 ㎝くらいのもの）
塩　…… 少々
揚げ油　…… 適量
片栗粉　…… 適量

あん用

ピーマン　…… 中1個
ニンジン　…… 1/4本
タマネギ　…… 中1/2個、キヌサヤエンドウ　…… 10さや程度
しょうゆ　… 大さじ2、酒　… 大さじ2、だし汁　… 300cc
片栗粉　…… 大さじ1、水　… 大さじ2

■作り方

カレイの調理

1. カレイはウロコ・内蔵を取り除き、水気を出すために塩を振り、15分ほどおいておきます。
2. 1のカレイの水気を拭き取り、表面に切れ込みを入れたら、衣用の片栗粉をうすくまぶします。
3. 2を160℃～170℃の油で、きつね色になるまで揚げます。

野菜のあんを作る

1. キヌサヤエンドウはスジを取り除いてゆがき、斜め千切りにします。
2. ピーマンとニンジンを千切りにし、タマネギは外皮をむいてスライスします。
3. フライパンにしょうゆ・酒・だし汁を加えて熱し、軽く煮立ったらニンジンとタマネギを入れます。
4. 3が煮えてきたら、さらにピーマンを加えてさっと加熱します。
5. 片栗粉を水で溶いて4に加え、とろみが出るまでよく混ぜ合わせます。
6. お皿に揚げたカレイを盛り、野菜のあんをたっぷりかけ、1のキヌサヤエンドウを散らして、できあがり。

＊刺身、煮付け、揚げ物など、幅広い味わいが楽しめます。
＊ビタミンB1、B2、Dなどが豊富な、白身で脂質の少ない魚です。

秋～冬

Autumn ~ Winter Fish

ホ　ゴ

尾道では「ホゴ」とも呼ばれますが、正式名称は「カサゴ」。ホゴは一年中美味しい魚ですが、特に秋から冬が旬とされ、年が明けた頃からは本格的に脂がのります。

ホゴの煮付け

■用意するもの（2人前）

ホゴ	……2匹
白ネギ	…1/2本
酒	……大さじ3
みりん	……大さじ3
しょうゆ	…大さじ3
水	……250 cc

■作り方

1. ホゴはウロコ・内臓を取り除き、飾り包丁を入れます。
2. 白ネギはよく洗って、長さ5㎝くらいに切ります。
3. 鍋に水をはって加熱し、酒・みりん・しょうゆを入れます。
4. ❸が沸騰したら❶を入れて、中火に落としてさらに約10分加熱します。
5. 火を止める直前くらいに❷の白ネギを入れて、ひと煮立ちさせて、できあがり。

ホゴの丸揚げ

■用意するもの（1人前）

ホゴ …… 小1匹
片栗粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量
塩・コショウ …… 少々

■作り方

1. ホゴはウロコ・内臓を取り除き、背中から切り込みを入れたら、塩・コショウで下味をつけます。
2. ❶に片栗粉をまぶします。
3. 160～170℃の油で❷を揚げます。
4. 5～10分経ったら油から引き上げ、1～2分ほど休ませます。
5. これを3回ほど繰り返します（中骨にまで火が通ります）。
6. 全体がきつね色になったら油から上げて、できあがり。

＊お召し上がりはレモン汁、おろしポン酢、しょうゆなどお好みで。

＊一般的には煮付けで食べられることが多いですが、大きいサイズのものであれば刺身でも食べられます。
＊塩焼きや鍋・みそ汁にしても美味しいです！

秋〜冬

Autumn ~ Winter Fish

アナゴ

旬は秋から冬です。尾道のアナゴは、「はえ縄（長い縄にエサをつけたたくさんの釣り糸を垂らし、海中をはわして魚を獲る方法）」で獲られます。

アナゴの串焼き

■用意するもの（2人前）

アナゴ（大きめのサイズ）
…… 1匹
塩 …… 少々
串 …… （数本）

■作り方

1. さばいたアナゴに、塩を少量ふり、3時間程度天日干しにします。
   ＊長時間干すと身が痩せて硬くなるので注意しましょう。
2. 干したものを10cm位にカットし、串に刺します。
   ＊大きいものであれば（2〜3本）必要
3. グリル、オーブンレンジなどで加熱して、できあがり。
   ＊焼き過ぎにも注意（新鮮であれば、中は半生程度で大丈夫）。

煮アナゴ

■用意するもの（4人前）

アナゴ ……2匹
酒（日本酒）…大さじ1
しょうゆ ……大さじ2
砂糖 ……大さじ2

■作り方

❶ 身の部分を白焼きにします（頭と骨は出汁に使います）。

❷ 鍋に水2カップを加え、アナゴの頭と骨を投入し出汁をとります。
＊灰汁（アク）がでますので、丁寧にとりましょう。
出汁を取り終えたら、アナゴの頭と骨を取り出します。
＊この骨はとっておいて、カリッと揚げて「骨せんべい」を作りましょう。

❸ ❷の出汁に酒・しょうゆ・砂糖を加えます。

❹ ❸に❶のアナゴを入れ、落としぶたをします。
＊なければ、アルミホイルなどでも可。

❺ 弱火で10分程度煮て、できあがり。

＊漁師さんより

あなごは、焼くと味が良くなるので、煮物や蒸し物に使うときも一度白焼きしてから使うと良いです。

＊白身魚ですが脂質が多く、レチノール（視覚の正常化、成長及び生殖作用、感染予防など）が特に豊富です。

秋～冬

Autumn～Winter Fish

ガザミ

尾道では「ワタリガニ」とも呼ばれています。旬は秋から冬です。２月から５月頃のメスは卵を抱いています。

ガザミの酒蒸し

■用意するもの（１人前）

ガザミ
… 大１匹～中２匹くらい
酒（鍋等の底面から
2 ～ 3cm くらいの量）

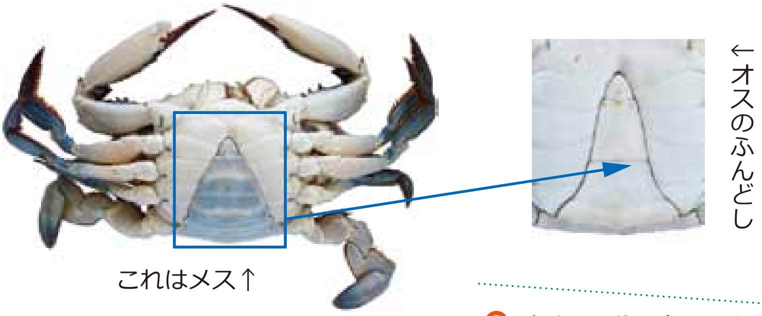
■作り方

❶ 鍋に酒を入れて強火にかけます。
❷ 沸騰するまでの間にガザミの表面をさっと洗います。
＊軽くこするくらいで充分ですが、ケガをしないよう気をつけましょう。
❸ 酒が沸き立つ直前に中火にして、ガザミを入れ、ふたをします。
❹ 湯気が鍋から立ちのぼり始めるくらいで火を弱め、そのまま蒸し上げます。
❺ 10 ～ 15 分ほど蒸して、できあがり。

教えて！Q&A

Q ガザミのオスとメスはどうやって見分けるの？

Ans.
「ふんどし」と呼ばれる部分の形で、オスとメスを見分けられます。メスのふんどしは幅の広い三角形で、オスのものはもう少し細長く鋭い形です。



Q なぜ「ワタリガニ」と呼ばれるの？

Ans.
広い範囲を泳ぐ(わたる)ところから。オールのような力強い第５脚（いちばん下の脚）で、すばやく遠くまで泳ぐことができます。

Q ガザミは秋・冬にしか食べられないの？

Ans.
そんなことはありません。ガザミはカニミソや内子（うちこ：卵巣のこと）がおいしいカニですが、さらに２月から５月頃にはメスが卵を抱いています。これも美味！またオスは、年間を通して食べることができますが、特に秋・冬に身が締まっていて美味しいとされています。

冬〜春

Winter ~ Spring Fish

オコゼ

オコゼの旬は冬から春。
尾道で獲れるオコゼのほとんどは「オニオコゼ」という種類です。

オコゼの吸い物

■用意するもの（1人前）

オコゼ ……1匹
豆腐 ……1/4丁
刻みワケギ（ネギ）… 適量
塩 ……少々
しょうゆ … 少々

■作り方

1. オコゼは食べやすい大きさに切り、水から煮出します。
   ＊身の部分だけでなく、“あら”も使いましょう。
2. 丹念にアクをすくって取り除きます。
3. 煮立ってきたら、塩、しょうゆで味をつけ、豆腐を入れます。
4. 刻みワケギ（ネギ）を加えて、できあがり。

オコゼの唐揚げ

■用意するもの（１人前）

オコゼ　……　中１匹
片栗粉　……　適量
揚げ油　……　適量

■作り方

1. オコゼの内臓を取り除きます。
2. 背中から開いて片栗粉をまぶします。
3. 160 ～ 170℃の油で揚げます。
4. 泡立ちが小さくなってきたら、油の温度を 180℃に上げます。
5. 全体がきつね色になったら油から上げて、できあがり。

＊淡白な白身が美味しい魚です。
オコゼは、一匹からとれる身の量は少ない魚ですが、
美味しいのは身だけではありません。
◎背骨　　：唐揚げ（骨せんべい）、吸い物、味噌汁
◎頭・ヒレ：吸い物、味噌汁、鍋物
◎皮　　　：ポン酢の和え物
このように、一匹丸ごと、捨てることなく使えます。

Winter～Spring Fish

ハ　ゲ

尾道では「ハゲ」とも呼ばれていますが、正式名称は「カワハギ」。天然のハゲは１月から４月に肝がよく太ります。

ハゲの煮付け

■用意するもの（１人前）

ハゲ　……１匹
調味料
　水５に対して、
　酒：しょうゆ：みりんを
　１：１：１の割合で
　＊お好みで多少の調整を

■作り方

❶ ハゲは頭のツノを取り、腹側から浅く切込みを入れます。
❷ ❶の切込みから皮をはがします。
❸ 腹を開いて、肝以外の内臓を取り除きます。
（肝を傷つけないようにしましょう。）
❹ 鍋に水をはり、調味料をすべて入れ、煮立ったところで❸のハゲを入れます。（水＋調味料で、ハゲがヒタヒタになるくらいがいいでしょう。）
❺ ❹に落しぶたをし、そのまま中火で 10 分ほど加熱して、できあがり。

ハゲの鍋

■用意するもの（２人前）

ハゲ　…… ２匹、　だし昆布　…… １片
具材　…… 例）ハクサイ、シュンギク、ダイコン、シイタケ、豆腐など
薬味　…… ワケギ（ネギ）など

■作り方

❶ 具材はよく洗い、食べやすい大きさに切っておきます。
❷ 鍋に水をはり、だし昆布を浸けておきます。
❸ ハゲのツノ・内臓を取り除き、ぶつ切りにします。
　＊肝はつけたままで
❹ ❷の鍋に❸のハゲを入れ、弱火～中火にかけます。
❺ 昆布から充分だしが出たら取り出します。
❻ ❺の鍋に、さらに火の通りにくい具材から順に入れていきます。
❼ ❻にふたをして、そのまま弱火で15～20分ほど加熱して、できあがり。
　＊しょうゆだしやポン酢などでお召し上がりください。

＊身は低カロリーでクセがなく、淡白な味わいで歯ごたえ充分な食感が魅力です。
＊淡白なハゲは、すこし濃い味に煮付けるのがコツ。
＊肝以外の内臓をきれいに取り除けば、くさみは感じません。

冬～春

Winter ~ Spring Fish

ヒラメ

旬は冬から春。
平たいところに目があるのが
名前の由来です。

ヒラメのホイル焼き

■用意するもの（１人前）

ヒラメ …… １切
シメジやシイタケ … 適量
塩・コショウ …… 少々
酒 …… 適量
（お好みで
　バター … 大さじ１）

■作り方

❶ ヒラメに塩・コショウ・酒をふり、下味をつけます。
❷ 下味をつけた❶のヒラメと、シメジやシイタケ、（バター）を一緒にアルミホイルに盛り付けて包みます。
❸ オーブントースターで約 15 分焼いて、できあがり。

ヒラメの唐揚げ

■用意するもの（2人前）

ヒラメ …… 1匹
揚げ油 …… 適量
塩・コショウ … 少々
小麦粉 …… 適量

■作り方

1. ヒラメを5枚におろし、食べやすい大きさにします。
2. 表面の水分を取り、塩・コショウを軽くふります。
3. 小麦粉を軽く付け、180℃の油で揚げます。
4. こんがりきつね色に揚がったら、できあがり。

“あら”も唐揚げにしてみましょう。

1. “あら”の水分を取り、塩・コショウを軽く振ります。
2. 小麦粉を軽く付け、160℃の油で揚げます。
3. 油の温度を180℃にし、2度揚げします。
4. きつね色になれば、できあがり。

＊淡白で繊細な味わいで、非常に美味です。
美容効果の高い「コラーゲン」の他、アミノ酸もたっぷり含まれています。

調理メモ

調理の際は、3枚おろしではなく、「5枚おろし」あるいは「7枚おろし」にします。
「5枚おろし」とは表裏4枚の身と中落ち1枚の5つに分けたもの、「7枚おろし」は「5枚おろし」に背と腹のエンガワを別にしたものをいいます。

＊「5枚おろし」はp43参照

春・秋

Spring & Autumn Fish

イ　カ

イカの旬は、春と秋です。春はこりこりとした硬めの食感、秋はやわらかな食感を楽しむことができます。尾道にいる代表的なイカは、アオリイカ、カミナリイカ、コウイカ、シリヤケイカです。

イカの照り焼き風

■用意するもの（2人前）

イカ　…… 100g
塩・コショウ … 少々
小麦粉　…… 適量
サラダ油　…… 大さじ1
調味料
　砂糖　…… 小さじ2
　しょうゆ … 小さじ2
　酒　…… 小さじ1

■作り方

1. イカは短冊切りにし、塩・コショウをふります。
2. 1に小麦粉をつけます。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を入れ、両面を焼きます。
4. イカを取り出したフライパンに調味料をすべて入れ、プツプツしてきたら、イカを戻し、全体に絡まったら、できあがり。

イカオクラ

■用意するもの（3人前）

イカ（中くらいのもの）
…… 1杯
オクラ …… 5本
かつおぶし … 適量
しょうゆ … 小さじ1～2
ワサビ … 少々

■作り方

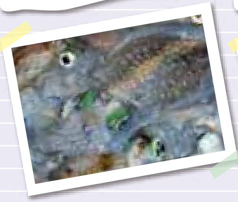
1. イカは細めに切ります。
2. オクラはゆでて3㎜～5㎜の輪切りにします。
3. 1と2を混ぜ、かつおぶし、しょうゆ、ワサビをお好みであえて、できあがり。

アオリイカ
尾道では「ミズイカ」と呼ばれる高級イカです。透明感があり、やわらかい食感です。是非お刺身で！

シリヤケイカ
尾道では「クロイカ」と呼ばれます。肉質はやや硬め。

カミナリイカ
別名「モンゴウイカ」と呼ばれます。
名前の由来は、体表の模様がカミナリマークのように見えるから。
歯ごたえ抜群で、コリコリした食感です。

コウイカ
尾道では「アカイカ」と呼ばれます。歯ごたえはありますが、硬すぎず、程よい食感です。



種類に応じていろいろな食感が楽しめます。

＊イカは、低脂肪、低カロリー、高たんぱくな食材です。
＊真子・白子は、煮付けのほか、大葉で巻いて、春巻きの皮で包んで揚げても美味しいです。

夏・冬

Summer & Winter Fish

チ　ヌ

旬は夏・冬で、２月と８月は「2・8（ニッパチ）チヌ」とも言われ、特に美味しいと言われています。

チヌの茶漬け

■用意するもの（４人前）

チヌ　……　１匹
昆布　……　１枚
お好みのトッピング
（みつば、白ゴマ
刻みワケギ（ネギ）
刻みのりなど）……　適量

■作り方

❶ チヌを３枚におろし、刺身にします。“あら”はとっておきます。
❷ 頭を縦２つに割り、頭と中骨を沸騰した湯にくぐらせ、氷水で締めます。
❸ 鍋に❷と水500ml程度、昆布を入れて、火にかけます。
（昆布は湯が沸騰する前に取り出します。）
❹ ご飯の上にチヌの刺身をのせて❸の汁を注ぎ、お好みのトッピングをして、できあがり。

～ 尾道の言い伝え ～

尾道では、産後１週間以内の母親にチヌを贈る慣習があります。産後の弱っている母親に食べさせせることで、「傷が癒える・乳が出やすいなどの効果がある」と言われています。

チヌのムニエル

■用意するもの（４人前）

チヌ …… １匹
塩・コショウ …… 少々
片栗粉・揚げ油 … 適量

■作り方

1. チヌを３枚におろします。
2. ❶に塩・コショウをふります。
3. ❷に片栗粉をまぶします。
4. フライパンに少し多めの油を入れ、表面がカリッとするように強火で焼いて、できあがり。

チヌ飯

■用意するもの（４人前）

チヌ … １匹
米 …… ３合
ニンジン … 1/3 本
ゴボウ …… 1/3 本
油揚げ …… 1/4 枚
しょうゆ … 大さじ１

■作り方

1. チヌのウロコ・内臓を取り除きます。
2. ニンジンは千切り、ゴボウはささがきにして水にさらし、アクを抜きます。油揚げは太さ１cm くらいに切ります。
3. お米を洗い、炊飯器にセットします（水加減は通常通りで）。
4. ❷をお米と混ぜ、しょうゆを入れます。
5. 最後に❶のチヌを置き、炊き上げます。
6. 炊き上がったら、チヌの頭や骨等を取り除き、混ぜ合わせて、できあがり。

夏・冬

Summer & Winter Fish

シャコ

尾道で獲れるシャコの旬は、夏と冬。特に２月からは身がぎっしり詰まっており、また卵を抱えた子持ちシャコも多く見られます。

蒸しシャコ

■用意するもの（１人前）

シャコ …… 約１kg
酒 …… 約１/２カップ
（約 100ml）
しょうゆ … 少々

■作り方

❶ 加熱した鍋にシャコを入れ、上から酒をかけてふたをする。
＊蒸し器があれば蒸し器を使用

❷ 弱火で色が変わる（赤紫色になる）まで蒸す。約５分程度。
＊時々混ぜる

❸ しょうゆを少量加えて、できあがり。

腹部の左右と尾節の
後部をはさみで切って、
殻をむいて食べましょう。

シャコはエビのように生のままでは殻はむけません。
ここでは殻のむき方を紹介します。

生シャコの殻のむき方

■用意するもの

シャコ

シャコの刺身のできあがり！甘くて美味しいです。

■むき方

1. シャコを水で洗い、水分をよく拭きとります。
2. 冷凍庫に約30分程度入れ、中は生のままで外側が半冷凍の状態にします。 ＊完全に冷凍した後、自然解凍してもむけます。
3. 頭、外側の縁、尻尾（V字）をはさみで切り取って、手で殻をむいて、できあがり。

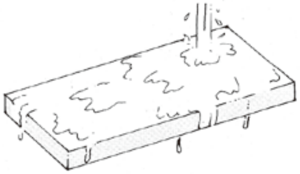
＊一般的にはゆでるイメージの強いシャコですが、漁師さんは蒸します。これは、①ゆでると身が痩せる　②うま味や栄養がにげる　などの理由からだそうです。

＊蒸して殻をむいたシャコを、“天ぷら” や “から揚げ”、“酢の物” に使ってみませんか？

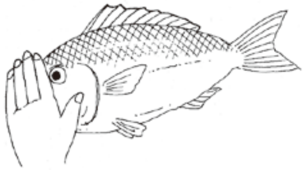
魚のおろし方

ウロコを落とす

魚はたいてい、硬いウロコで覆われているので、まず最初に、ウロコを落とします。

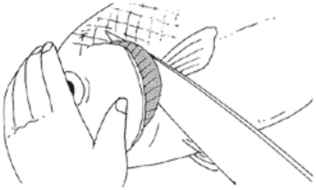


魚がくっついたり、臭みが移らないようまな板をぬらす。

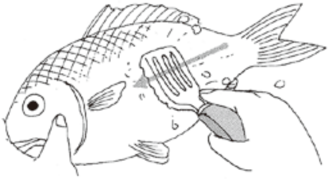


左手で、魚の頭をしっかりおさえるかつかむかする。

包丁を立て、尾から頭の方へウロコをひっかく。



えらやひれ、腹の下のウロコを忘れずに。



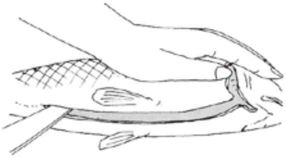
鯛など、硬いウロコは、ウロコ引きが便利。

内蔵を取る（切り身用）

比較的大きな魚で、切り身にして使う場合の内蔵の取り方です。腹の真下を切り開いて内蔵を取り出します。

えらぶたの下に包丁を入れ、かまに沿って切る。

えらぶたを持ち上げ、そのまま切りおろす。



腹を、尻びれまで切る。

えらを切り離す。

えらと内臓を引き出す。

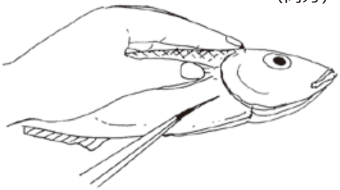
頭を切り落として、
切り口から内臓を出す方法もある。

内蔵を取る（姿のまま使う）

比較的小さな魚を姿のまま料理に使う場合。盛りつけたとき、腹の切り口が見えないよう、裏側から腹を切って、内蔵を取り出します。

えらぶたをひらかせ、包丁を差し込む。

刃先にえらをひっかけ、そのまま引き出す。（両方）

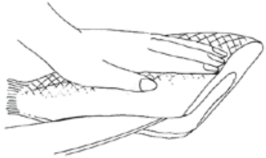


裏側の腹に、斜めに包丁を入れる。

包丁の刃先で、内臓をかき出す。

二枚おろし・三枚おろし

切り身にするための基本的なおろし方です。骨にできるだけ身をつけないように、中骨に沿わせて包丁を入れ、身を離していきます。中落ちも捨てないで、あら煮や吸い物にしましょう。

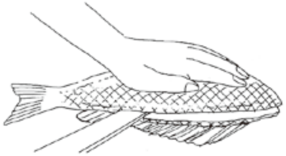


腹から中骨に沿って包丁を入れてゆく。

身を左手で持ち上げながら包丁を入れる。

何度も包丁を往復させ、背で切り離す。

二枚おろし＝骨つきの身と骨なしの身。

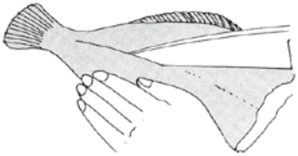


骨つきの身は、今度は背から少しずつ切り開いてゆく。

三枚おろし＝身が２枚、中落ち１枚。

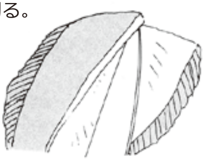
五枚おろし

カレイやヒラメなど、平たい魚のおろし方です。身が薄いので、三枚おろしにしようとしても上手にできません。なれないうちは、ペティナイフの方が使いやすいでしょう。

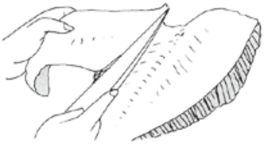


身の中央に骨まで切り込みを入れる。

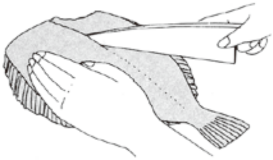
身を持ち上げながら、包丁を往復させ、背まで切る。



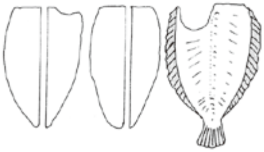
反対にして、残った身を切ってゆく。



同様に持ち上げて、腹まで切ってゆく。



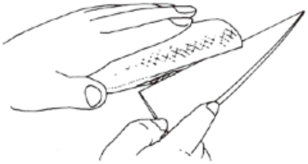
裏返して同様に身と骨を切り離す。



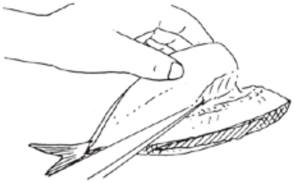
五枚おろし＝表裏４枚の身と、中落ち１枚。

ひ ら き

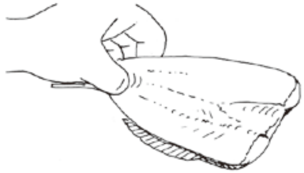
キスなどの小魚を、天ぷらにするときのひらき方です。三枚におろすには小さすぎるし、出来上がったときに見栄えがしない…といった魚に応用します。



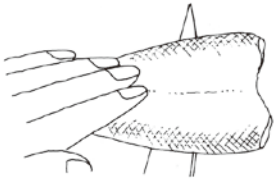
頭を落とし、背から骨に沿って包丁を入れる。



身を持ち上げ、腹まで開く。



尾のところで中骨を折る。



裏返して骨と身の間に包丁を入れ、骨を取る。

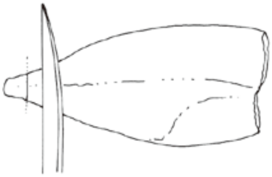
表を向け、腹の骨をすき取る。

皮の引き方

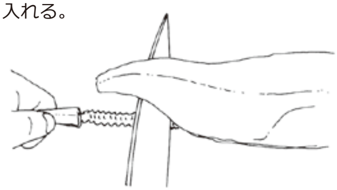
基本編

刺身にする場合、三枚におろしたあと、皮を取る必要があります。基本的な皮の取り方は､｢皮を引く｣というように､文字どおり､皮と身の間に包丁を入れ、前後に動かしながら、左手で皮をひっぱります。

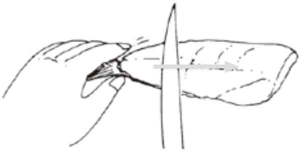
腹のところに小骨があるので、包丁ですき取る。



皮を下にして置き、尾のところに切り目を入れる。



切れ目から皮と尾の間に包丁を入れ、左手で皮を引きながら包丁を前後に動かす。

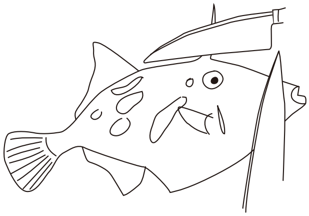


やわらかい身は皮を下にして包丁の背でしごいて身を取る。

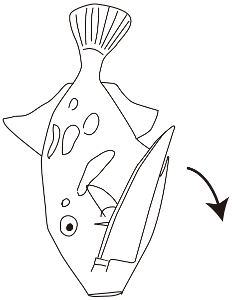
皮のはがれやすいあじは手で皮が取れる。

ハゲの皮

「カワハギ」の名前通り、手で皮を簡単にはぐことができます。



目の上のツノと口を切り落とす。



腹の骨に沿って、包丁で切り込みを入れ、手で引き裂くように、骨を取る。

口に近い腹の方から尾の方に向かって一気にはがす。反対側も同じようにしてはがす。

発行日　平成 26 年 3 月 31 日

ご協力いただいた団体・個人の方
（順不同・敬称略）
おのみち地魚販売部会
尾道市保健推進員連絡協議会
山崎春奈（表紙デザイン作成）

発行元　おのみちスローフードまちづくり推進協議会
印　刷　黒飛印刷株式会社
事務局　尾道市産業部農林水産課
〒722-8501　尾道市久保一丁目 15-1
TEL 0848-38-9212　FAX 0848-37-2377