

## 水産物のPR

### あいちのおさかなマーケット

インターネットでも県産水産物が購入できるよう、県がサイトの運営やリニューアルを支援した県産水産物販売サイトのリンク集「あいちのおさかなマーケット」ページを立ち上げました。



あいちのおさかなマーケットwebサイト 〈<https://www.pref.aichi.jp/suisan/osakana-market/top.html>〉

### あいちのおさかなコンシェルジュ

近年、消費者の方からは「水産物の食べ方がわからない」というご意見が多く聞かれます。そこで、県産水産物をおいしく食べてもらうためのwebサイト『あいちのおさかなコンシェルジュ』を立ち上げました。「あいちのおさかなを食べてキレイになろう」をコンセプトに、料理初心者の方向けの簡単レシピを掲載しています。



あいちのおさかなコンシェルジュwebサイト 〈<http://www.pref.aichi.jp/suisan/osakana/index.html>〉

### webサイトの内容

愛知県で漁獲される水産物40種類について、料理初心者でも簡単に作れる魚料理レシピを100メニュー紹介しています。

また、魚の下処理方法などを紹介する「はじめてのおさかな体験」や、漁業者の水産物への思いを紹介する「漁師さんの声」などのコーナーも設けました。

1	アオメエソ	11	シラス	21	マイワシ	31	ウチムラサキ
2	アユ	12	シロギス	22	マサバ	32	トリガイ
3	イカナゴ	13	スズキ	23	マダイ	33	ナミガイ
4	カレイ類	14	タチウオ	24	メバル	34	バカガイ
5	ウナギ	15	ニギス	25	ガザミ	35	マダコ
6	カタクチイワシ	16	ニジマス	26	クルマエビ	36	マナマコ
7	カワハギ	17	ヒラメ	27	サルエビ	37	ヤリイカ
8	クロダイ	18	ホウボウ	28	シャコ	38	ノリ
9	コノシロ	19	マアジ	29	ヨシエビ	39	ワカメ
10	サヨリ	20	マアナゴ	30	アサリ	40	アオノリ

### SNSの活用

SNS(ソーシャルネットワークシステム)のひとつであるFacebook(フェイスブック)を活用し、『あいちのおさかなコンシェルジュ』のFacebookページを立ち上げました。県内各所の旬の水産物の情報を消費者にお伝えしています。



Facebook ページ 〈<https://www.facebook.com/aichiosakana>〉

## 水産物の消費拡大への取り組み

県内各地で行われている水産関係団体による水産物ブランド化の取組を紹介します。

### 一色産うなぎ(平成19年地域団体商標登録)

全国トップクラスの生産量を誇る「一色産うなぎ」の消費拡大のため、一色うなぎ漁協と加工業者が「一色産うなぎブランド普及協議会」を設立し、県内外でのPRイベント等に取り組んでいる。



うなぎ蒲焼き真空パック



東京都庁でPRイベントを開催



西尾市一色町

#### 連絡先

一色うなぎ漁業協同組合

TEL:0563-72-8847

<http://www.katch.ne.jp/~unagi/>



認証シール

### 豊橋うなぎ(平成24年地域団体商標登録)

養殖から加工・流通までの過程を明確にするトレサビリティーの開示を全国に先駆けて開始。安全・安心で美味しい「豊橋うなぎ」の知名度向上と産地間競争力強化のため、PRイベント等に取り組んでいる。



豊橋うなぎの蒲焼き



豊橋祭りの会場でPR



豊橋市

#### 連絡先

豊橋養鰻漁業協同組合

TEL:0532-31-5156

<http://www.toyohashiyoman.jp>



豊橋うなぎの証明書

## 愛知のり

伊勢・三河湾で養殖された風味豊かな「愛知のり」を愛知県漁連始め、県内の漁協(鬼崎漁協、小鈴谷漁協、野間漁協、日間賀島漁協、篠島漁協、大井漁協)が焼きのりや味付けのり等に加工して販売している。



焼きのり



味付けのり



愛知県

#### 連絡先

愛知県漁業協同組合連合会海苔流通センター

TEL:0569-21-0833

## あいちあさり

愛知県漁業協同組合連合会は、県産あさりをPRするための「あいちあさり」のマークを商標登録し、大漁旗やのぼり等をつくり、県産あさりの知名度向上に取り組んでいる。



大村知事へのPR



愛知県

#### 連絡先

愛知県漁業協同組合連合会

TEL:052-971-3501



平成27年商標登録



## 豊浜産水産物

豊浜魚市場へ水揚げされる代表的な水産物を掲載したポスターの配布や市場見学の積極的な受入れにより、消費者の豊浜産水産物に対する理解促進やPRに取り組んでいる。



豊浜産水産物ポスター



連絡先  
豊浜漁業協同組合  
TEL:0569-65-0026  
<http://www.tac-net.ne.jp/~jf-toyohama/>

## 日間賀島のタコ・トラフグ・ナミガイ

地元の漁協と観光協会が中心となり、マダコとトラフグの産地に因んで「多幸と福の島」としてPRしている。また、ナミガイの消費拡大を図るため、ロゴマークを作成してPRに取り組んでいる。



波美貝(ナミガイ) ロゴマーク  
平成18年商標登録

連絡先  
日間賀島漁業協同組合 TEL:0569-68-2201  
<http://jf-himakajima.com/>  
日間賀島観光協会 TEL:0569-68-2388  
<http://www.himakajima.com/>

## 篠島のしらす

全国有数の生産量を誇る篠島産しらすの消費拡大のため、ロゴマークやポスターを配布してPRに取り組んでいる。



平成21年商標登録



しらす加工品



連絡先  
篠島水産物加工業協同組合  
TEL:0569-67-2160

## 南知多のしらす



ミーナの恵み認証マーク

南知多ブランド「ミーナの恵み」に認定されている特上しらす等は、町内の市場で水揚げされ、品質保持のため消費者に届くまでの冷解凍を1回以内に限ったもので、ふるさと納税返礼品等、南知多町が広報に努めている。

## 蒲郡メヒカリ

蒲郡の代表的な魚メヒカリの知名度向上に向け、地元の漁協が「蒲郡メヒカリ」のPRに組んでいる。市内の三谷水産高等学校は、蒲郡メヒカリの頭部や骨を活用した魚醤「深輝」を醤油製造メーカーと共同開発した。



メヒカリロゴマークと  
キャラクター「ぴか丸くん」

連絡先  
蒲郡漁業協同組合 TEL:0533-57-6155  
<http://gamagori-gyokyo.com/>  
三谷漁業協同組合 TEL:0533-68-5131



深輝

## 絹姫サーモン(平成7年商標登録)

愛知県水産試験場が開発したブランドサーモン。美しい姿と臭みのないなめらかな美味しさが好評で、刺身や寿司など和食の他、中華や洋食のソースにもよく合い、名古屋を始めとした東海地方や首都圏のレストランなどに出荷されている。



絹姫サーモン

### 連絡先

愛知県淡水養殖漁業協同組合  
TEL:0536-64-5311  
<http://www.tansui.net/>

## 愛知の魚50選カレンダー

愛知県魚市場協会は、毎年、愛知県を代表する魚のイラストに漁獲法や料理法を記載した「愛知の魚50選」カレンダーを作成し、愛知県産水産物の消費拡大に取り組んでいる。



### 連絡先

愛知県魚市場協会  
TEL:052-971-3501  
(愛知県漁業協同組合連合会内)

## 地元水産物が購入できる産地直売施設

### 豊浜魚ひろば



住 所 / 南知多町大字豊浜字相筆33  
営業時間 / 8時~16時(土日祝は17時)  
定 休 日 / 火曜日(祝日営業)



### 師崎漁港朝市



住 所 / 南知多町大字師崎字林崎地先  
営業時間 / 8時~12時  
定 休 日 / 水曜日(祝日営業)



### 三河一色さかな村



住 所 / 西尾市一色町大字小敷字船江東  
営業時間 / 5時~7時(土・日・祝日は8時まで)  
定 休 日 / 月・水曜日



一色さかな広場



住所／西尾市一色町大字小敷字船江東  
電話／0563-72-3700  
営業時間／9時～17時（明市は月曜8時ごろ）  
定休日／水曜日



一色うなぎ漁協うなぎ直売店



住所／西尾市一色町大字前野字東浦  
電話／0563-72-8045  
営業時間／8時30分～17時  
定休日／土・日・祝（季節により土・祝営業）



蒲郡漁協西浦鮮魚マーケット



住所／蒲郡市西浦町前浜  
営業時間／4時～7時（1店舗、10時～19時30分時（日は除く））  
定休日／水曜日



## 愛知県の主な漁業

### 沖合底びき網漁業

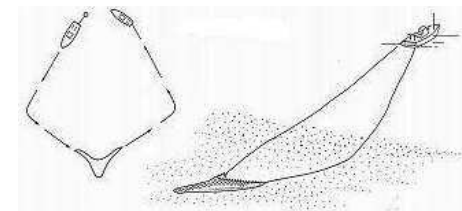
和歌山県沖から静岡県沖と東京都大島周辺の水深約100～500mの深い海で操業する底びき網漁業。漁船が蒲郡市に4隻あり、地元では「深海」と呼ばれている。

1隻の漁船で、操業しようとする漁場を広く取り囲むように、ひき縄→網→ひき縄の順に投入した後、約1時間網をひく。

**主な漁獲物** ニギス、アオメエソ、ヒゲナガエビ、ムツ、タカアシガニ、カレイ等



沖合底びき網漁業



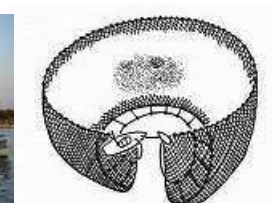
### 中型まき網漁業

愛知県では、19tクラスの網船1隻と獲れた魚を運ぶ船2～3隻の船団で構成される。1枚の帯状の網で魚群を取り囲んで漁獲する。

**主な漁獲物**  
マイワシ、カタクチイワシ  
アジ、サバ等



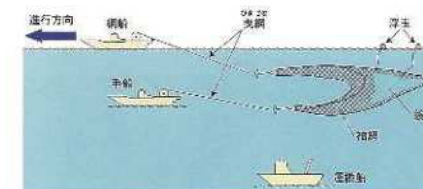
中型まき網漁船



### 船びき網漁業

1つの網を2隻の漁船でひき、イワシやシラス等を漁獲する。主にイワシやイカナゴを漁獲対象とするいわし・いかなご船びき網漁業（バッチ網）、シラスを対象とするしらす機船船びき網漁業等がある。

**主な漁獲物** マイワシ、カタクチイワシ、イカナゴ、サヨリ、シラス等





## 小型底びき網漁業

漁具を海底におろして船でひき、海底に生息する魚介類を漁獲する。網口開口版を用いる板びき網漁業やけた網漁具を用いるけた網漁業等がある。

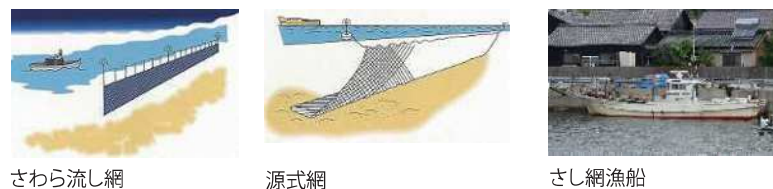
【主な漁獲物】 アナゴ、スズキ、シャコ、クルマエビ、ガザミ、アサリ、トリガイ等



## さし網漁業

帯状の長い網を用いて、魚介類を網にからませて漁獲する漁業。漁具を潮の流れにのせて行う、きす流し網漁業、さわら流し網漁業、えび類を対象とする源式網漁業や、漁具を海底に設置して行う三枚網漁業などがある。

【主な漁獲物】 カレイ、スズキ、サワラ、キス、クロダイ、クルマエビ等



## 潜水漁業

海に潜り、海底の砂の中や岩場に生息する貝類を漁獲する漁業。常滑市、美浜町、南知多町、田原市、西尾市佐久島の沿岸で行われており、簡易潜水器（アクアラング）を使用するものと素潜りがある。

【主な漁獲物】 ナミガイ、タイラギ、アワビ、サザエ、ウチムラサキ等



## 釣り漁業

【一本釣り】

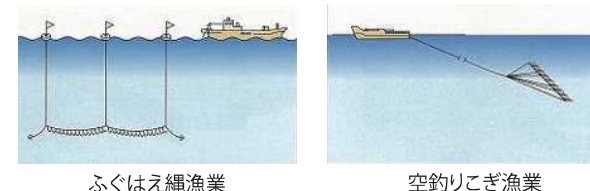
伊勢湾や渥美外海の天然魚礁や人口魚礁に集まったマダイ、スズキ、アジ、サバ等を釣り竿は用いないで、釣り糸を直接手にもって釣る。

【ふぐはえ縄漁業】

一本のロープにたくさんの釣り針を付けてトラフグやサバフグを漁獲する。伊勢湾や渥美外海で操業する。

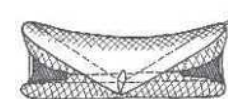
【空釣こぎ漁業】

たくさんの空釣り針を付けた鉄棒を漁船で曳き、海底のカレイやコチ等を引っ掛けて漁獲する。渥美外海で操業する。



## かご漁業

餌をいれたかごを、一本のロープにたくさんつけて海底に沈め、アナゴやガザミ等を誘いこんで漁獲する。伊勢湾や三河湾の沿岸域で操業する。



かご漁具

アナゴかご漁船

## 採貝漁業

沿岸の干潟域に生息するアサリやバカガイ等の二枚貝を腰マンガ、長柄マンガや手掘り等で漁獲する。本県の主要漁業の一つで、干潟が発達している三河湾沿岸域が主要な漁場である。



マンガ漁具



腰マンガ



手掘り

## 小型定置網漁業

岸から沖へ向けて、魚の移動経路をさえぎるように漁具を設置し、魚を袋状の網へ誘導して漁獲する。

網を竹で支える形状のものを角建網、ブイとロープで支える構造のものをつば網と呼ぶ。

【主な漁獲物】 スズキ、コノシロ、アイナメアジ、メバル、クロダイ等



小型定置網(角建網)

## のり養殖業

秋、ノリの種を付けた網を海面に張り出し、伸びたノリを摘み取って紙すきの要領で板ノりに加工する。

支柱を立てて網を張る支柱柵養殖と、支柱を立てることができない深い海に浮きを付けた枠を設置し、これに網を張る浮流し養殖がある。伊勢湾、三河湾で秋から冬に行われる。

田原市では、佃煮の原料にするヒトエグサも養殖されている。



支柱柵養殖



浮流し養殖



アオノリ養殖(田原市)

## うなぎ養殖業

12月から4月に海から川にのぼるシラスウナギを採捕し、養殖池で飼育する。養殖池はボイラーで約28度に加温し、酸素補給と水流を確保するため水車を回す。

夏の土用丑を中心に、出荷サイズに成長したものから順に出荷される。

西尾市一色町を中心に、豊橋市、高浜市、田原市等で行われ、愛知県は国内生産量の2割を超える全国有数の産地である。



ウナギ養殖池



餌を食べるウナギ



ウナギの池揚げ作業

## きんぎょ養殖業

愛知県のきんぎょ養殖は江戸時代末期に始まり、弥富市や飛島村を中心に行われている。ワキンやリュウキンを始め、20種以上のキンギョが養殖される。

露地池やコンクリート池で養殖され、春に生まれた稚魚は、尾や体の型、色等を基準に数回選別を行い、1～3年間かけて育て、セリ市にかけられた後、出荷される。



セリ市の様子



セリを待つキンギョ



キンギョ池

## はじめてのさかな料理

魚は健康に良いし、美味しいけれども調理ができない、臭いが気になる…。そんな声に応じて、下処理・調理法、キッチンの汚れ・臭い対策などをわかりやすく紹介します！

### チャレンジしよう! さかな料理!

- 1 魚の下処理
- 2 魚のおろし方
- 3 焼き魚・煮魚の基本
- 4 キッチンの汚れ・臭い対策

#### 1 魚の下処理

##### 1 ウロコを落とす

専用のウロコ取りがあると便利! ない場合は包丁で。包丁の刃を魚に立てて当て、尾びれ側から頭に向かってこするよう取る。柔らかい魚は包丁の背を使って当てましょう。おなかの下のウロコも忘れずに。

※アジのゼイゴ(尾びれ横の固い骨)は尾の方から薄くそぎ取る。



##### 2 エラを取る

エラブタを持ち上げ、包丁の刃先を突っ込み、エラの付け根を切り取る。反対側も切ったら引っかけてエラを取りだす。



##### 3 内臓を出す

肛門から刃先を入れてまっすぐに腹を切り、内臓を取り出す。



##### 4 水洗い

中骨のすぐ隣にある血合い(赤い部分)に包丁の先で切り込みを入れる。流水でウロコ、血、血合いをきれいに取り除き、キッチンペーパーなどで水気をふきとる。



## 2 魚のおろし方〈三枚におろす〉

どうしてもできない!という人は、魚売り場でお願いすると二枚、三枚におろしてくれるところが多いです。

### 1 頭を落とす

すぐに調理するなら、下処理の段階で頭を落としてOK! 胸ビレの付け根付近に包丁を当てて頭を落とす。腹ビレも切り取る。



### 2 腹側の身を切る

頭があった側を右側にし、肛門に包丁を当てて、尻ビレに沿わせるようにして腹側の身を中骨ギリギリまで切る。



### 3 背側の身を切る

腹側が切れたら回転させて背ビレに沿わせるように包丁を当てて、中骨の上を滑らせるように中骨ギリギリまで切る。



### 4 中骨に付いた身を切り取る

尾ビレ近くを包丁で切って身を持ち上げ、尾ビレ側から頭側に向かって中骨についた身を切り取る。(ここまでが二枚おろし!)

切り取れたら裏返して反対側も同様にして切り取る。



### 5 完成!



## 3 焼き魚・煮魚の基本

### 焼き魚の基本とコツ(グリルの場合)

#### 1 塩をふる

魚の30cm位上の高さから塩を振る。塩を振ってからしばらく置く。

(塩加減) 魚の重さの約2%位。

(化粧塩) 焼き魚の場合、焦げやすいヒレの部分を余分な熱から守るため、ヒレにたっぷり塩をつけ、直接火があたらないようにします。

※魚の表面に平均に塩を振ると、皮目にきれいな焦げ目がつきます。高い所から振るのは一か所に塩が落ちるのを防ぐため。塩を振りしばらく置く塩味が適度にしみて、身の甘みが引き立ちます。



#### 2 魚を焼く

一般的に魚は頭側を左に盛りつけるので、裏から焼く。

美味しそうな焦げ目がつけば焼き上がり。

#### 3 盛りつけ

頭が左になるように盛り付ける。

※塩焼は強火の遠火と言われます。照焼やみそ漬け焼は焦げやすいので少し火加減を落とすと良いでしょう。また、フライパンで焼いたりする場合があります。

### 煮魚の基本とコツ

#### 1 煮汁を煮立てる

鍋に魚がひたひたにかぶるくらいの煮汁を入れ、

煮立てる。煮汁の基本比率は以下のとおり。

しょうゆ1:みりん1:酒4:水4



#### 2 魚を煮る

煮立った煮汁に魚が重ならないように入れて煮る。

煮汁が煮詰まってきたら魚に煮汁を回しかけて落としぶたをする。身に火が通れば完成!

※落としぶたがない場合は、アルミホイルに穴をあけたものや、キッチンペーパーなどでもOK!

〈ショウガ〉ひとかけ入れると魚の臭みが気になりません。

〈酒〉臭みを取り除き、魚をふっくらとさせる効果があります。

〈梅干し〉酸味が骨まで柔らかくする効果があります。

冷めると食べにくいので、できるだけ温かいうちに食べましょう!



## 🐟 キッチンの汚れ・臭い対策

ポイントは、キッチンが汚れる前に汚さない!汚れなければ臭わない!  
そんな工夫をご紹介します。

### 1 ウロコは飛ばさない!

魚のウロコを落とすとき、気になるのは「ウロコの飛び散り」。以下のような工夫で抑えることができます。

- ◎ビニール袋の中で頭を押さえて取る。
- ◎タライやボールの中に水を張り、その中で取る。  
(3%位の塩水がベター)
- ◎便利な「ウロコ落とし」を使う。



### 2 まな板やシンクを汚さない!

古新聞紙、チラシの上で作業すれば、ふきんも不要。  
血や内臓なども丸めてポイッ!



### 3 魚は新鮮なものを使おう!

鮮度の良い魚はあまり臭いしません。鮮度が悪くなると臭うので、新鮮なものを手に入れよう。

### 4 可燃ごみの前の日に調理する!

可燃ごみの前の日であれば、翌日に処分できます。  
「可燃ごみの前日はおさかなの日」と、習慣づけてみてはいかが?

### 5 ごみを冷凍!

臭いはほぼ防げます。



### 6 キッチン用品に熱湯をかける

熱湯をかけると臭いが軽減します。キッチン用のスプレー洗剤も有効!

## 魚の耳石とイカ・タコの平衡石を取り出そう

### ◆魚の耳石

魚(硬骨魚)が水の中で自由に動き体のバランスを保つことができるのは、頭の中に炭酸カルシウムで出来た耳石を持っているからです。これは音を感じる働きも受け持っています。耳石は図1に示される左右の三半規管についている小さい袋(嚢)の中に大小三対合計6個入っています。一番大きく見つけ易い耳石をへんべい石(扁平石)と呼んでいます。魚の種類により扁平石の形が異なり、大きさも数mmから2cm大と異なります。

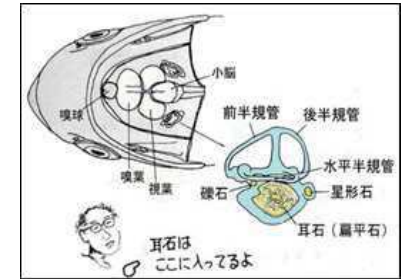


図1 頭の中の耳石のある場所

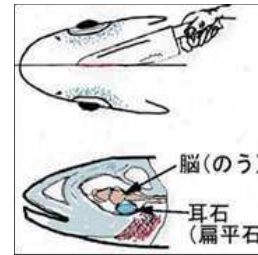


図2 耳石の取り出し方

耳石を取り出すには図2に示すように頭の背側の真ん中から包丁を入れて真二つに切り分けず。耳石は脳の下にあります。大きい魚だとこの方法では包丁が滑って危険ですから、煮魚や焼き魚にしてから耳石を取り出すといいでしょう。硬い頭の骨は壊れやすくなりますので簡単に取り出せます。また、耳石そのものを火に入れたりしなければ、調理での加熱程度では壊れたり変質はしません。耳石は魚が成長すると縞模様(年輪・日輪)と共に大きくなります。サメやエイ等の軟骨魚類では硬骨魚と異なって細かい砂状の耳石(平衡砂)が沢山集まっています(アカエイ耳石参照)。耳石は左右で外形は同じですが、内面の溝や模様は鏡に映したように対称になります。

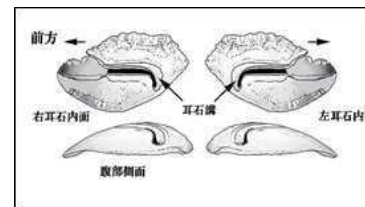


図3 イサキの左右耳石

図3はイサキ(P11)のへんべい石です。左図は右耳石の内面と腹部側を、右図は左耳石の内面と腹部側を示しています。内面にはオタマジャクシのような形の溝があります。いろいろな魚の耳石を取り出して、内側の模様や、左耳石か右耳石かを確かめてみましょう。外側は膨らんだり、お椀のように窪んだりしています。

### ◆ハンドブックに描かれた耳石

ハンドブックのそれぞれの魚の耳石(へんべい石)は右耳石か左耳石かのどちらか一方の耳石を示します。

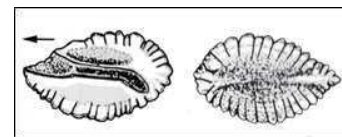


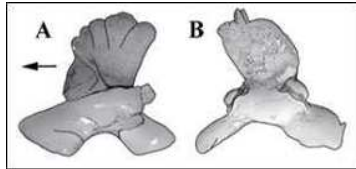
図4 マアジの耳石図

図4はマアジ(P48)の右耳石の内面(矢印が付いている図)と外面が表されています。どの図でも矢印のついている図が内面を表す図です。また、矢印は耳石の前方向を示しています。耳石の横から見た図は付けてありませんので、いろいろな魚の耳石を取り出して観察するのも面白いでしょう。

## 魚を食べようーおさかなマイスターからの伝言ー

### ◆耳石の造形は見事です

マトウダイ(P55)は体の側面的にある魚ですが、鏡のような銀色のカガミダイと同じマトウダイ科に属し、形がよく似ていて共に大陸棚から更に深い斜面に生息します。両者の耳石は小さく2mm程の大きさです。



マトウダイの耳石は図5の左図(A)に示すように鳩が羽ばたいているような形をしています。カガミダイの耳石(B)はハヤブサが羽を広げて空から獲物を探しているような形をしています。耳石の形が2種で明確に異なることもさることながら、自然界の見事な造形に驚かされます。

図5 マトウダイ(A)とカガミダイ(B)の耳石

### ◆イカ・タコの平衡石

イカやタコの仲間は魚と異なり、体のバランスを一對の石で行っています。音を感じるための役目はしていないようです。魚と区別して平衡石(スタトリス)と呼んでいます。

図6はイカの頭の背面から見た図です。腹面側には水を吐き出すロートがあります。イカやタコの平衡石はそれぞれの体の形に似た形をしています。

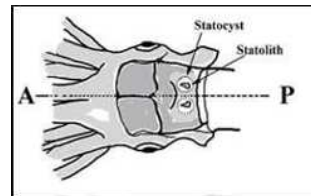


図6 イカの頭部と平衡石の位置(A:前方)

図7のAはケンサキイカ(P98)の右の平衡石の前面を示しています。大きさは1.5mmほどです。種類により形が異なります。胴体の後ろに付いているヒシの形に似ていると思いませんか？

Bはマダコ(P102)の平衡石を横から見た図で、全体は円錐形をしています。腕を広げたタコに布切れをかぶせた様な形だと思えるのは思い過ぎでしょうか。

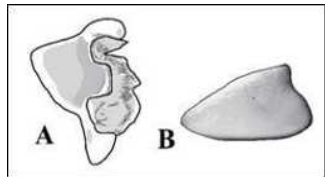
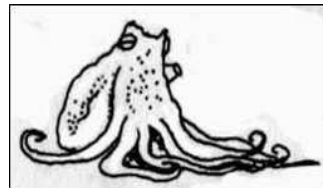


図7 イカ(A)とタコ(B)の平衡石



#### 【耳石・平衡石の寄稿者について】

大江 文雄 (愛知県瀬戸市在住)  
奈良文化財研究所客員研究員 (古生物魚類担当)

縄文時代の貝塚から出土する魚類遺体の調査並びに魚類耳石(化石)を材料として、日本列島に分布する新第三紀以降の地層での魚類群集変遷を調査

### ◆さかなくておもしろい

知れば知るほど、「美味しさ」が広がります。  
まずは、食べてみましょう！  
料理方法は問いません!「私流」でOK!  
でも、ひと手間加えて美味しく食べる。魔法の儀式。  
「魚三秒水洗い」  
魚は、使う前に、流水で三秒間洗きましょう！  
洗った後は、必ず、水気をきれいに拭き取る。  
これがコツ!たったこれだけ!  
これこそがプロの料理人に伝わる魚料理の奥義です。



じゃあ、切り身も洗うのかって？  
切り身は、洗わない。よく拭く。  
そのまま使わない！  
チョイと塩を振って、20~30分休ませ  
出てきた水分をよ〜く拭き取る。  
たったこれだけ。これがコツ。  
「魚三秒水洗い」と同じ効果が得られます。

### ◆「尾頭付き」を食べ、「魚の宝石」を探そう!

「骨」も食材のひとつです。  
骨からは美味しい「出汁」&「スープ」が出ます。  
「豚骨スープ」「鶏がらスープ」って言うでしょ！  
魚も同じです。骨からエキスが出るのです。  
しかも、頭の骨の中には、「耳石」と呼んでいる「石」が3対あります。  
人にも同じようにあるのですが、三半規管に属し、平衡感覚を掌るものです。  
おもしろい事に、「耳石」は魚種ごとに大きさや形が決まっています。  
つまり、魚の宝石・「耳石」を見ればその魚が連想できるわけです。  
この方法で、遺跡や貝塚から出土した「耳石」を調べれば、当時の人達がどんな魚を食べていたかを特定できちゃいます。  
2021年、食べた魚の「耳石」を集める「耳石ハンター」が増殖中です。  
このガイドブックでは、そんな、「耳石ハンター」の為に、耳石の形と、採取する難易度の記載をしていただきました。



◆魚屋さんへ行こう!



日本には 4,400 種類の魚がいます。  
市場では通常 100 種類くらいの魚を販売しています。  
その内、あなたは何種類のお魚を食べましたか？  
「耳石」、何種類ゲットしましたか？

まだ食べたことの無い魚にチャレンジしてみましょう！  
耳石コレクションを増やしましょう！  
採取の難しい魚種にも挑戦してみましょう

集まれ！「耳石ハンター」

ルール

- ① 「耳石」は自分が食べた魚から、  
自分自身で採取すること。
- ② 注意マークのある魚は指示を守ること。

【寄稿】

神谷 友成  
おさかなマイスター お魚かたりべ

平成29年度 農林水産省 第1回食育活動表彰  
教育関係者・事業者部門において消費・安全局長賞受賞  
第6回さかなの国のしあわせ大賞において、  
前年の「奨励賞」に引き続き「努力賞」を受賞  
各種出前授業、食育講師、イベントに参加 魚食普及に努める

## この本の使い方（耳石について）

◆この本について

愛知県は、水揚げされる水産物の種類がバラエティに富んでいるのが特徴で、その数は300から400魚種もあると言われています。この本「あいちのおさかなbook」では、愛知の代表的な110魚種について、漁法や産地、地名、美味しい料理方法などを紹介しています。愛知の水産業について知っていただくとともに、魚屋さんで見かけたら、料理に挑戦してみてください。

◆耳石（じせき）について

ちょっとマニアックな「魚の耳石」についても巻末に記載しました。耳石の研究者である大江文雄先生と、おさかなマイスターの神谷友成さんに寄稿をいただきました。

魚の耳石は、ちょっとコツを覚えれば簡単に取り出すことができます。研究者は耳石を魚の年齢を調べるのに利用しています。耳石の取り出し方は128ページをご覧ください。

※この本における「耳石」

耳石は生き物がバランスを取るのに大切な器官で、「平衡石（へいこうせき）」とも呼ばれます。硬骨魚類（＝いわゆる「魚」）は三対（6個）の耳石を持っており、そのうち一番大きくて取り出しやすいものが扁平石（へんぺいせき）です。この本ではわかりやすいように、扁平石を耳石と記載しました。エイなどの軟骨魚類やタコ・イカなどの軟体動物については「平衡石」と記載しました。

◆耳石の説明書きについて

巻末にある耳石の説明書きの見方は次のとおりです。なお、耳石の絵など、データは全て大江先生に頂きました。

アオメエソの耳石

耳石の形（表と裏）。矢印は魚の前方を示す。

取り出す難しさを示す。黄色い星が少ないほど簡単！  
★1個：易しい、2個：やや難しい、3個：難しい、4個：とても難しい

レベル ★★★★★

大きさ4.2mm/14cm

耳石の長さ / 取り出した魚の体長（実際に取り出したときの大きさ）。  
注）イカ・タコの写真に記した白いバーは1mmを示します。

◆「魚の宝石」耳石をコレクションしよう!

耳石は骨よりも固くて白く、魚種ごとに異なる美しい形をしています。まるで魚が持つ宝石のようで、魅せられてコレクションをしている人もたくさんいます。夏休みなどの自由研究にもぴったりなので、ぜひ、魚を食べて集めてみましょう。耳石が取れたらカードとともにチャック付きビニール袋に入れて保存すると便利です。この本を利用した耳石集めがきっかけで、魚に興味を持つ人がたくさん増えることを願っています。



【耳石カード（コピーして使ってください。）】

魚の名前	魚の名前
大きさ	大きさ
年月日	年月日
食べた場所	食べた場所
食べ方	食べ方
メモ	メモ



アイゴの耳石

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 3.1mm/25cm

アイナメの耳石

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 3.0mm/20cm

アオメエソの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 4.2mm/14cm

クロウシノシタの耳石

レベル ★★★★★  
大きさ 3.4mm/25cm

クロダイの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 10.2mm/30cm

コショウダイの耳石(左)

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 4.6mm/15cm

アカアマダイの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 4.8mm/17cm

アカエイの平衡石

※顕微鏡でしか  
見ることはでき  
ません。  
大きさ 0.01~0.02mm/103cm

アカカマス

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 7.3mm/28cm

コノシロの耳石

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 4.2mm/18cm

サッパの耳石

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 3.1mm/14cm

サヨリの耳石

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 4.6mm/25cm

アカムツの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 6.9mm/30cm

アマゴの耳石

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 3.7mm/25cm

アユの耳石

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 2.5mm/20cm

サワラ

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 9.0mm/45cm

シラスの耳石

0.6mm  
レベル ★★★★★  
大きさ 0.6mm/2.5cm

シロギスの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 6.3mm/16cm

イカナゴの耳石

レベル ★★★★★  
大きさ 1.7mm/11cm

イサキの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 7.0mm/19cm

イシガレイの耳石

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 4.9mm/12cm

シログチの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 6.8mm/27cm

シロサバフグの耳石(左)

レベル ★★★★★  
大きさ 0.83mm/25cm

シロムツ(オキナグサ)の耳石(左)

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 8.9mm/20cm

イボダイの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 6.6mm/19cm

ウマツリハギの耳石(右)

レベル ★★★★★  
大きさ 1.7mm/20cm

カタクチイワシの耳石

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 3.4mm/15cm

シロムツ(ウキハダ)の耳石(右)

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 11.2mm/22.5cm

シロムツ(ナガオキハダ)の耳石(左)

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 5.7mm/15.4cm

シロムツ(ヒゲオキハダ)の耳石(右)

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 15.9mm/30cm

カワハギの耳石

レベル ★★★★★  
大きさ 1.2mm/19cm

キアンコウの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 4.7mm/35cm

キンメダイの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 8.9mm/19.8cm

スズキの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 11.7mm/29cm

タチウオの耳石

レベル ★★☆☆☆  
大きさ 5.6mm/60cm

チダイの耳石

レベル ★☆☆☆☆  
大きさ 10.1mm/30cm

トラフグの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 1.1mm/23cm

ニギスの耳石



レベル★★★☆☆  
大きさ 6.4mm/18cm

ニジマスの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 3.9mm/25cm

マサバの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 4.9mm/25cm

マダイの耳石



レベル★★★☆☆  
大きさ 9.0mm/29cm

マトウダイの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 1.8mm/28cm

ニホンウナギの耳石




レベル★★★★☆  
大きさ 2.1mm/35cm

ネズミゴチの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 3.5mm/24cm

ハモの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 4.2mm/46cm

マハゼの耳石



レベル★★★☆☆  
大きさ 4.4mm/20cm

ムシガレイの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 6.3mm/26cm

ムツ(クロムツ)の耳石(右)



レベル★★★☆☆  
大きさ 7.7mm/19cm

ヒイラギの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 2.8mm/15cm

ヒウチダイの耳石(左)



レベル★★★☆☆  
大きさ 11mm/17.5cm

ヒラメの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 6.6mm/30cm

メイタガレイの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 4.2mm/22cm

メバルの耳石



レベル★★★☆☆  
大きさ 11.5mm/24cm

ユメカサゴの耳石



レベル★★★☆☆  
大きさ 7.0mm/18cm

ブリの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 6.3mm/58cm

ヘダイの耳石(右)



レベル★★★☆☆  
大きさ 11.4mm/45.2cm

ホウボウの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 4.7mm/30cm

ヨリトフグの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 0.9mm/24cm

アオリイカの平衡石(右)



レベル★★★★☆  
大きさ 1.7mm/21cm(頭胴長)

イダコの平衡石(右)



レベル★★★★☆  
大きさ 1.0mm/3cm(頭胴長)

ボラの耳石



レベル★★★☆☆  
大きさ 10.6mm/45cm

マアジの耳石



レベル★★★☆☆  
大きさ 6.8mm/30cm

マアナゴの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 4.4mm/37cm

ケンサキイカの平衡石(右)



レベル★★★★☆  
大きさ 1.9mm/24cm(頭胴長)

コウイカの平衡石(右)



レベル★★★★☆  
大きさ 1.5mm/12cm(頭胴長)

ジンドウイカの平衡石(右)



レベル★★★★☆  
大きさ 1.5mm/12cm(頭胴長)

マイワシの耳石




レベル★★★★☆  
大きさ 3.2mm/15cm

マコガレイの耳石



レベル★★★★☆  
大きさ 4.6mm/20cm

マゴチの耳石



レベル★★★☆☆  
大きさ 10.9mm/40cm

スルメイカの平衡石(右)



レベル★★★★☆  
大きさ 1.2mm/22cm(頭胴長)

マダコの平衡石(右)



レベル★★★★☆  
大きさ 0.8mm/10cm(頭胴長)

ヤリイカの平衡石(右)



レベル★★★★☆  
大きさ 1.9mm/20cm(頭胴長)

## いいともあいち運動

県民の方に、愛知県の農林水産業の応援団になってもらい、消費者と生産者が一緒になって愛知県の農林水産業を支えていこうという運動です。また、県民の方々に愛知県産農林水産物をもっと食べていただきたい、利用していただきたいという「愛知県版地産地消の取組」でもあります。



- ① 県内の消費者と生産者が  
今まで以上にいい友関係になる
- ② Eat more Aichi products  
(イート モア アイチ プロダクツ)  
↓  
もっと愛知県産品を食べよう、利用しよう！

## ■協力

本書の作成にあたっては、県内各漁業協同組合及び、以下の関係機関に御協力をいただきました。

- ・愛知県魚市場協会
- ・愛知県漁業士協議会
- ・愛知県食生活アドバイザー研究会

## ◇本書利用上の注意

- ・地方名称は、本県漁業地域における呼び名の代表例を記載した。
- ・旬は、本県漁業地域において一般的に旬と言われている時期を季節で記載した。  
主な産地、漁法は、漁期も含め漁協等からの聞き取りによった。
- ・調理方法は、漁協等の協力により本県漁業地域の調理方法を中心に、愛知県水産課や愛知県漁業士協議会が事業の中で開発した調理方法などを記載した。
- ・実際に調理する場合は、魚介類の大きさや鮮度、各自の好みなどにより、適宜加減されたい。
- ・水産物の消費拡大への取り組み、産地直売施設は、県内水産関係団体が実施又は運営に係わるものを記載した。