

まき網 で獲るさかな 2024

稜鱗という縦長の固い鱗（ゼンゴ）がアジの特徴



側線より下の腹面は無地の銀白色なのがマサバの特徴

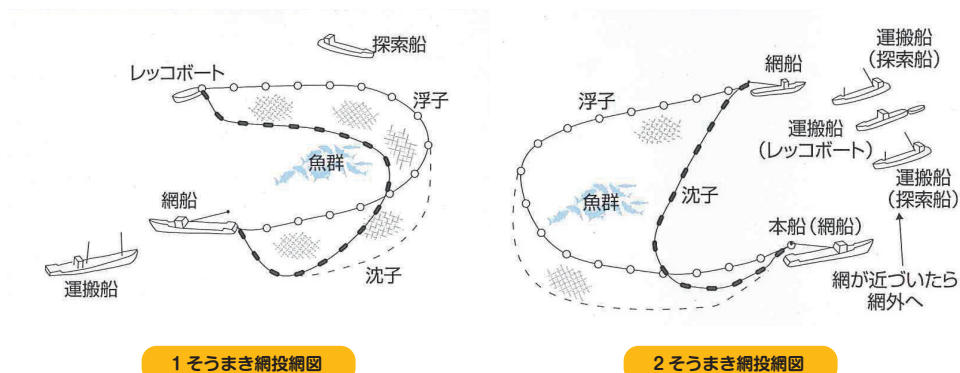


「七つ星」と呼ばれる7個くらいの黒斑が並ぶのがマイワシの特徴



鰯 鯖 鰯

まき網漁業とは



1 そうまき網投網図

2 そうまき網投網図

大中型まき網漁業は、わが国周辺沖合の水域において、網船、探索船、運搬船などの4～6隻で、または省エネ・操業コスト削減等の観点から網船と運搬船など2～3隻で船団を組み、周年、アジ、サバ、イワシ、カツオ、マグロなど浮魚を漁獲する漁業と、遠洋水域において、網船1隻で主にかつおを漁獲する漁業があります。

年々、船団数は減少傾向にありますが、現在約98ヶ統の大中型まき網漁業船団が年間約84万トン、約1,220億円(わが国海面漁業の漁獲量の2～3割、水揚げ額の約1割)の水揚げを行い、わが国漁業生産にとって最も重要な漁業のひとつとなっています。

浮魚の多くはわが国周辺水域で生まれ、大きな魚群を作り主に沖合水域を季節的に大回遊しています。

浮魚は、より大型の魚や鯨類に捕食され、また海洋の自然変動により、その資源量は数十年の周期で大きく増減しています。現在、さば資源は増加傾向で、まいわし資源は低水準から回復の兆しが見えます。

魚群探知機、ソナー、目視などで魚群を発見すると魚種にあった漁網(イワシ、サバ、イナダ、カツオ、マグロ網など)で巻き、運搬船に積上げて漁獲します。操業方法により、1そうまき、2そうまきがあり、集魚灯の使用が認められている場合もあります。このような特性を持つ浮魚の漁獲に最も適する漁法として大中型まき網漁業があります。

大中型まき網漁業のトン数階層は網船が15トン以上760トンまでで、船団構成は操業の方法、船の積載量(網や漁獲物)等により異なります。

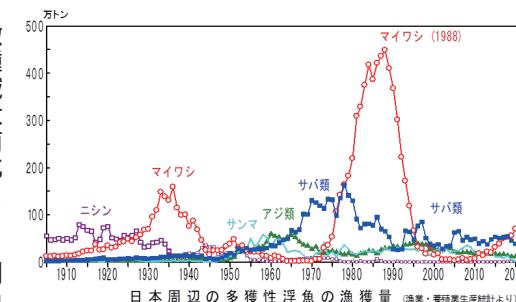
網の大きさは対象魚種、漁場状況で異なりますが、1そうまきでは1,600～1,800m程度で、深さはいずれも100～250m程度です。2そうまきでは長さが1,000m程度です。

まき網の主漁獲対象である浮魚資源の特徴

水産大学校 名誉教授
原 一郎
2024年5月

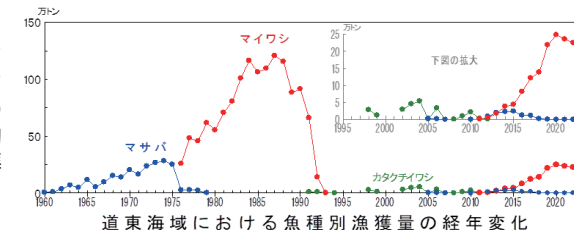
海にすむ魚は、概ね浮魚(うきうお)と底魚(そこうお)とに分けることができる。浮魚は海面近くの表層から中層に、底魚は底層に生息することからそう呼ばれる。

多獲性の沿岸回遊魚である浮魚の特徴は、長期的な変動を繰り返すこと、卓越種が入れ替る(魚種交替)こと、資源の増減にともない分布域が拡大縮小すること、大きな群れを形成すること、北に索餌場・南に産卵場があること、春から夏に索餌・北上回遊、秋から冬に南下・産卵回遊することである。



我が国周辺を大まかにみると、太平洋側の黒潮・親潮域の沿岸域に分布する浮魚と東シナ海から日本海(主に西部)にかけての対馬暖流域に分布する浮魚とに大別される(系群と呼ばれる)。

近年にみられた卓越種の変化は、ニシン→マイワシ→マアジ+サンマ→マサバ→マイワシ→マアジ+サンマの順である。これらが魚種交替の主役である。サンマとマアジの変動はほぼ同期している。現在は高水準の卓越種はないが、マイワシ資源に回復の兆しが見えている。



卓越種の変動幅(振幅)は魚種により異なるが、マイワシの変動は特に大きく、分布の縁辺域において顕著である。例えば、縁辺域のまき網漁場である北海道釧路沖の道東海域(索餌・北上回遊に相当)では低水準期には漁獲量がゼロの年が続く。しかし1960年代後半から1970年代前半のマサバ(1974年28万トン)や1980年代のマイワシ(1987年120万トン)のように高水準期にはまき網漁場が形成される。

浮魚の資源動向については、減少傾向にある太平洋系群のマサバ、ゴマサバを除くと、他は横ばいしない増加傾向で浮魚資源は概ね回復基調にあるといえよう。

遠洋かつおまぐろを対象とする大中型まき網を除いた大中型まき網による日本周辺の漁獲量は我が国海面漁業の20.1～30.6%(2010～2022年)を占める主要漁業(過去最高は2020年の30.6%)である。海面漁業における大中型まき網漁業の生産割合は10年前の20%前後から2017年以降は30%前後を維持し、重要度が高い。1997年度から開始されたTAC(漁獲可能量)制度の下で、2020年度からMSY(最大持続生産量)を目指す系群別の資源管理が開始された。新しい資源管理のもとで資源のさらなるフル活用・有効利用を期待したい。

持続的生産を目指すTAC管理下では量産型漁業といわれるまき網漁業が乱獲に陥ることはないであろう。浮魚資源の季節的な来遊状況に応じて漁場を移動しつつ効率的な操業をするまき網漁業は国民への水産物の安定供給、自給力の維持・強化に寄与している。



アジの仲間は種類が多く、代表的なマアジ属 12 種、ムロアジ属は 10 種以上を数え、世界の暖海域に分布しています。日本近海ではマアジ 1 種、ムロアジ 7 種が獲られています。その他、ニュージーランド北部沿岸のニュージーランドマアジや大西洋東部沿岸で獲れるニシマアジ（ドーバーマアジ）などがあります。

主な産地

北海道南部以南の太平洋、日本海のほぼ全域

マアジ

北海道南部以南の沿岸に広く分布していますが、東シナ海や九州近海を主な産卵場とする大きなグループがあります。また、沿岸各地に産卵場があり、地域的な小さな群れがあります。ゼンゴ（縦長の硬い鱗）が頭部後方から尾部にまで側線全体に連なっていることから他のアジ類と区別されます。単にアジと呼ぶ場合が多いです。体長 40cm。

マルアジ

九州沿岸と東シナ海西部にそれぞれ大きなグループがあり、そのほか本州の各地に地域的な小さな群れがあります。近年紀伊・豊後水道周辺域にも多く、地域によってはマアジと肩を並べるくらいの漁獲があります。資源水準は低位です。体長 30cm。

クサヤモロ

伊豆七島、小笠原、薩南諸島、沖縄等の島や瀬の周辺に分布します。伊豆七島などで「くさやの干物」にされまゝです。体の背中側は濃い青色であることから伊豆七島ではアオムロとも呼んでいます。体長 35cm。



主な漁獲時期

旬の時期	
地付きのアジ	5 月から 8 月
4 月から 8 月→九州	
4 月頃→駿河湾沖	
5・6 月頃→山陰沖	
5 月頃→房総	
9 月頃→三陸沖	

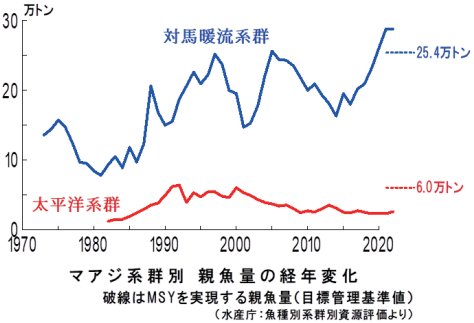
ブランド（順不同）	
旬（とき）あじ	〔長崎県〕
関あじ（豊後水道）	〔大分県〕
ごんあじ（黄金あじ）	〔長崎県〕
どんちっちあじ	〔島根県〕

マアジの資源状況

水産大学校 名誉教授
原 一郎

長期的な大変動、卓越種が入れ替わる魚種交替などが特徴である浮魚の定義は明確ではないが、0 歳魚（未成魚）が表層性であること、まき網が漁獲対象とすることから、この仲間を含めた。対馬暖流域では漁獲水準が高かった 1960 年代には大中型まき網のみの漁獲量は 30 ～ 40 万トン前後で推移していた。その後に減少し、日本の漁獲量は 1980 年には最低の 4.1 万トン、1981 年には 4.7 万トンとなった。

この両年はマイワシの大卓越年級の発生年に相当する。1993 ～ 1998 年は 20 万トン台で、近年では高い水準であった。その後はゆるやかな減少傾向となり、最近 10 万トン前後で推移しているが、2022 年は 8.3 万トンで、長期的にみると漁獲量は減少傾向にある。韓国の近年の漁獲量は 2 万トン台であったが、2021 年は 5 万トン、2022 年は 3.8 万トンと推定されている。韓国の漁獲割合は 1980 年以前は 10% 以下であったが、2005 年（23.2%）、2015 年（24.6%）を除くと変動幅は 4.9 ～ 17.2% であった。しかしながら 2019 年は 36%、2020、2021 年は 41% となり韓国の漁獲割合は急増していたが、2022 年には 31% に落ち込んでいる。2022 年の両国の合計漁獲量は 12.1 万トンである。対馬暖流系群の最大持続生産量（MSY）は 15.8 万トンと推定され、2024 年の ABC は 15.7 万トンと算出されている。



太平洋側の漁獲量は 1980 年が最低の 1 万トンで、1990 年代には 7 ～ 8 万トンと増加したが、その後は 2002 ～ 2005 年の 5 万トン水準、2009 年以降は 2 万トン水準に落ち込み、2022 年は 1.5 万トンで長期的にみると減少傾向にある。外国漁船による本系群の漁獲の報告はない。太平洋系群の最大持続生産量（MSY）は 3.8 万トンと推定され、2024 年の ABC は 2.7 万トンと算出されている。

対馬暖流系群の親魚量は 1980 年前後に最低水準であったが、1982 年以降に増減を繰り返しながら増加傾向となり 2022 年には 28.8 万トンで前年同様に過去最高となった。2024 年は 28.1 万トンと予測されている。最低水準であった 1980 年以降大きな変動はあるものの、長期的にみると増加をたどっている。しかしながら漁獲量は 10 万トン水準で低迷し、1960 年代の大中型まき網の漁獲量、30 ～ 40 万トンの水準にはるかに及ばない。対馬暖流系群の目標管理基準値は 25.4 万トンと推定されている。

太平洋系群の親魚量は 1990 年代には 5 ～ 6 万トンの高い水準を維持していたが、2015 年以降は 3 万トン弱の低水準の横ばいである。2024 年は 4.9 万トンと予測されている。太平洋系群の目標管理基準値は 6.0 万トンと推定されている。



大さじ 1 大さじ 1/2

小さじ 1 小さじ 1/2



東京海洋大学名誉教授 馬場 治

焼き鰺の押し寿司

■ 材 料 (2人分)

アジ 4尾 三枚におろし、中骨腹骨を取る
酢めし 2合 [すし酢: 60cc、砂糖 2、塩小さじ 1/3]
きゅうり 1本 小口切りにし、塩少々をふっておく



■ 作り方

- [漬け汁]
- * 醤油 2
 - * みりん 2
 - * 日本酒 1
 - * 砂糖 2
1. [漬け汁]の*すべてをよく混ぜ、その中にアジを30分漬ける
 2. 漬けたアジの汁気を拭き、少量の油で色よく焼く
 3. 型を濡らして中に酢めしを敷き詰め、その上に水けを絞ったきゅうり、2のアジをのせて蓋で押す
- ※ 押し寿司の型が無い場合は、同じ大きさのタッパーなどの容器を使ってラップを敷き、酢めし・きゅうり・アジをのせ、ラップをかぶせて上からもう一つの容器で押すとよい

刺身パックで お手軽レシピ

魚を
捌かず、下ろさず
切らずに調理！

刺身パックを使った
簡単・時短の
一汁二品



鰺の漬け丼

■ 材 料 (2人分)

アジ等刺身盛り合わせ 1パックの 3/4 (刺身に軽く塩をしておく)
つまの大葉 2枚 (無くてもよい) ご飯 適宜
* コチュジャン 2 * みりん 2 * 醤油 2
* 米酢 1 * すりごま 2 * 砂糖 1
* ごま油 2 * すりおろしにんにく 1/2 かけ分

■ 作り方

1. *をすべて合わせてまぜ、そこに刺身を入れて 30 分ほど漬ける
2. 器に盛ったご飯に 1 をのせ、大葉を飾る

鰺の味噌汁

■ 材 料 (2人分)

アジ等刺身盛り合わせ 1パックの 1/4 片栗粉 2
青ねぎ 1/4 束 (小口切り) すりおろし生姜 少々 塩 少々

※ 味噌汁は別途ご用意ください

■ 作り方

1. ボールに刺身を入れ、塩と片栗粉を加えて全体につくように軽く混ぜ、味を調えた味噌汁に入れて火を通す
2. 青ねぎを加え、すりおろし生姜を添える



つまは使う前に軽く洗い、水けをきっておきます。

鰺のりゅうきゅう

このコーナーの取材のために、知り合いの大分県のまき網船主の奥さんに電話で、「大分ならではのアジの料理はありますか」と聞いたところ、真っ先に帰ってきた答えが「鰺のりゅうきゅう」でした。アジなどの魚を刺身にし、それを、醤油、酒、味噌、ごま、生姜などで作る調味ダレと和えた料理です。「りゅうきゅう」という名前の由来として、大分の漁師が、沖縄(琉球)の漁師につくり方を教わり、地元を持ち帰ったことからという説や、ごま和えにする料理を「利休和え」と呼ぶことから派生したという説などが、農水省の「うちの郷土料理」に紹介されています。



料亭などで頂く上品な料理というよりは、漁師が漁船の上などで簡単に作ることができ、短時間で食べられる料理で、おそらくそれがまき網漁業や釣漁業の盛んな大分県内で郷土料理として広まったのでしょう。タレと和えるので、アジを刺身にする際にも、アジを捌く時に使う出刃包丁で刺身にし、調味ダレ作りもそれほど気にすることなく、船に積んである醤油や酒、味噌などを使って適当に混ぜても大丈夫という、まさに漁師めしです。このりゅうきゅうを熱い丼飯(どんぶりめし)の上に乘せて、そのまま口にかき込めば漁の合間の短い時間で食事を済ませられます。また、それにお茶などをかければさらに短時間で食べられ、これはりゅうきゅう茶漬けなどと呼ばれます。暑い夏には冷やした麦茶や、さらにそれも面倒な船上では氷水をかけるという豪快な食べ方もあり、暑くて食欲のない時にも腹を満たすことができます。氷水をかけるという料理としては、千葉県のアジのなめろうをご飯の上に乘せて、味噌を溶いた氷水をかけて食べる「水なます」という料理もあり、似ています。

調理が簡単なだけに、とにかく鮮度が命で、魚の旨味云々より、獲れたばかりの魚を豪快に捌いて刺身にし、豪快に食べて海を感じるという料理と言って良いでしょう。まき網で獲れる魚は、このように鮮度第一で料理して味わうことで、魚の旨味とはまた別の味わい方があるのも楽しみです。一般の消費者にとっては、そのような高鮮度の魚を手に入れることは容易ではありませんが、手に入った場合は、切り方や調味料の分量などはあまり気にせずに豪快に料理してみてもいいかもしれません。

つまからナムル

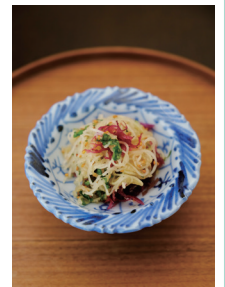
■ 材 料 (2人分)

刺身パックのつま(大根・海藻など) 塩 適宜
* すりおろしにんにく 1/2 かけ分 * ごま油 2
* いりごま 2 * 酢 1
* 醤油 2 * 砂糖 1

■ 作り方

1. つまはさっと洗って水けをきり、塩をふってしばらく置いた後、また絞る
2. *印の材料を合わせてよく混ぜ、1を入れて和える

韓国語の「野(ナ)」+「物(ムル)」で「野菜」を意味し、それらをごま油や塩で和えた料理が「ナムル」です。ナムルは素材によって茹でる、炒める、煮含めるなどの加熱調理とそれに先立つ下ごしらえ、そしてさまざまな味付けがあります。唐辛子や胡椒、コチュジャンなども好みで追加してみてください。



鯖

日本の沿岸に広く分布し、イワシ、アジ、サンマとともに大衆魚と呼ばれる、私たちに最も身近な魚の一つです。日本で漁獲されるのはマサバとゴマサバの2種類で、最高時は1978年に163万トンも獲れましたが、90年代に入り25万トンまで減少したものの、最近になって復活し、2010年（平成22年）には49万トン、2011年（平成23年）には39万トン、2012年には44万トンの水揚げがありました。

主な産地

日本各地で獲れるが、三陸地方、茨城、千葉、静岡、長崎が有名。

マサバ

（別名ヒラサバ、ホンサバ）太平洋、日本海、東シナ海にそれぞれグループを作って生息し、春3月から5月頃産卵し、夏には餌を求めて北上します。その後、秋から冬にかけて体力をつけながら南下します。とくに秋のサバは脂肪が20%から25%もあり美味。尾又長（頭の先端から尾びれの割れた部分までの長さ）40cm以上のものはめったにお目にかかれませんが、50cmを超えるものが漁獲されたこともあります。

ゴマサバ

（別名マルサバ）本州中部以南から台湾迄分布し、やはりマサバと同じく南北に回遊します。特徴はマサバと違ってお腹に黒い小さな斑点があり、それがゴマに似ていることからゴマサバと言います。夏はマサバよりおいしいと言われています。体型はマサバよりもやや小型ですが、尾又長50.5cmのジャンボゴマサバの漁獲例があります。

ニシマサバ

（別名タイセイヨウサバ、ノルウェーサバ）主に加工用としてノルウェーなどから輸入されているサバで、ゴマサバのようにお腹の斑点はありませんが、マサバよりも背中が縞模様が黒みがかったりしているのが特徴です。

主な漁獲時期



旬の時期

マサバ（秋サバ）は9月から11月
マサバ（寒サバ）は12月から2月
ゴマサバは特に夏

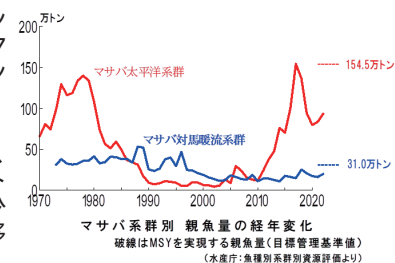
ブランド（順不同）

旬（とき）さば	[長崎県]
関さば（豊後水道）	[大分県]
金華さば（石巻市）	[宮城県]
八戸前沖さば（八戸市）	[青森県]
岬（はな）サバ	[愛媛県]
北釧鯖（ほくせんさば）	[北海道]

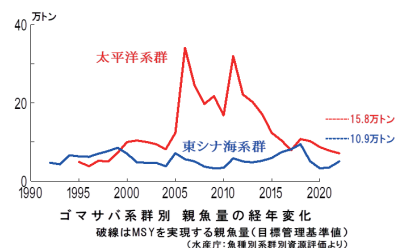
サバ類の資源状況

水産大学校 名誉教授
原 一郎

日本周辺のさば類漁獲量は、1978年の163万トンが最高で、最低は1991年の26万トンである。1997年には85万トンに回復したが、2022年は32万トンで低水準にある。



マサバ太平洋系群の漁獲量（漁期年：7月～翌6月、ロシア・中国を含む）は、1978年をピーク（143万トン）に1990～1991年には2万トン水準にまで減少した。その後は回復し、近年は50万トンの水準で推移してきたが、2022年は23.6万トンと減少傾向にある。2022年の日本の漁獲量は9.5万トンである。ロシア、中国による2015年以降の漁獲量は12.3～22.8万トンで、2022年は全体の60%を占めている。マサバ太平洋系群のMSYは37.2万トン、2024年のABCは32.7万トンと算出されている。親魚量は1970年代の120万トンを超える高い水準から急減に転じたが、2010年から急増し、2017年には過去最高の154.4万トンとなった。その後に再び急減し2022年は93.4万トンと推定されている。将来予測は2023年は97.5万トン、2024年は111.2万トンと増加予測とされているものの減少傾向である。MSYを実現する親魚量の目標管理基準値は154.5万トンである。



マサバ対馬暖流系群の日本の漁獲量（暦年）は、1970年代後半は30万トンの水準を維持していたが、近年はゆるやかな変動で推移し、2022年は10.1万トンであった。韓国の漁獲量は近年10万トン台で推移している。2020年は7.7万トンに一時落ち込んだが、2022年は11.1万トンであった。韓国の漁獲割合は高く2002～2022年で全体の44～68%を占めている（2022年は52%）。対馬暖流系群のMSYは32.3万トン、2024年のABCは24.1万トンと算出されている。親魚資源は1970年代以降、1990～1992年を除くと30万トン以上の高水準で推移していたが、その後は親魚資源は急減し、11～19万トンの水準となった。2022年には微増の19.9万トンで横ばいである。2024年は21.4万トンと予測されている。この値は、親魚量の目標管理基準値、31万トンより低い。2024年のABCは24.1万トンと算出されている。

ゴマサバ太平洋系群の漁獲量（漁期年：7月～翌6月、ロシア・中国を含む）は2009～2011年に18万トン前後の高水準を維持していたが、現在は低水準（2022年5.3万トン）にある。2022年のロシアは6.4千トン、中国は14.1千トンの漁獲量で、両国の全体に占める割合は39%である。2022年の親魚資源は7.1万トンと推定され、2024年は5.2万トンと予測されていて減少傾向にある。目標管理基準値は15.8万トン、MSYは10.5万トン、2024年のABCは2.6万トンと算出されている。

ゴマサバ東シナ海系群の日本の最高漁獲量は1999年の8.8万トンで、2019年以降は2万トンの水準で推移している（2022年は2.9万トン）。一方、韓国の漁獲量は0.2～7.4万トン（2012～2022年）で変動が大きい（2022年は4.2万トン）。親魚量は1992年以降3.3～9.4万トンの範囲の変動幅で、2018年の9.4万トンをピークに減少傾向となったが、現在は横ばいで、微増の兆しがみられる。2023年は5.6万トン、2024年は4.8万トンと予測されている。目標管理基準値は10.9万トン、MSYは7.6万トン、2024年のABCは3.3万トンと算出されている。

焼き真鯖のトマトソース

材 料 (2人分)

マサバ	半身 (さらに半分に切る)	
トマト	大 1 個 (2cm 角に切る)	
たまねぎ	1/2 個 (みじん切り)	
にんにく	1 個 (すりおろす)	塩胡椒 少々
生バジル	1 枝分 (みじん切り)	オリーブオイル



作り方

- マサバに飾り包丁を入れ、塩・胡椒とにんにくをすりこんでおく
- フライパンでオリーブオイルを熱し、1 を皮目から色よく焼き、皿に置く
- 同じ鍋でたまねぎを透き通るまで炒め、トマトを入れて火が通ったらオリーブオイルを加えてよく混ぜ、最後にバジルを加えて 2 にかける

鯖のかぶら寿司

かぶら寿司は北陸地方の郷土食として有名で、今でも当地方では冬の食として親しまれています。農林水産省の「うちの郷土料理一次世代に伝えたい大切な味」(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/kaburazushi_ishikawa.html)によれば、かぶら寿司は北陸地方の石川県と富山県の郷土料理として紹介されています。同サイトは、ブリのかぶら寿司の起源として、金沢市金石町の漁師が豊漁祈願・安全祈願で正月の行事食として食べはじめた、前田藩主が湯治のため深谷温泉(金沢市)を訪れた際に温泉宿で振る舞われた、当時武士しか食べられなかったブリを農民が見つからないようにかぶに隠して食べた、などの諸説が紹介されています。いずれにしても、残っている記録によれば、少なくとも江戸時代には食べられていたようです。富山県の西部地域はかつて加賀藩に属していたことから加賀の文化と類似する点が多く、その一つとしてかぶら寿司が富山県にも根付いているとも紹介されています。



かぶら寿司は、塩漬けた鯖(かぶ)に切り込みを入れて、その間に塩漬けたブリなどを挟み、麴を使って発酵させた「なれ寿司」の一種ですが、ブリ以外にもサバやサケ、マスなどを使ったかぶら寿司もよく見かけます。かぶもブリも冬に旬を迎える産物で、冬ならではの郷土料理といえます。ブリは古くから高価な魚で、一般庶民が口にすることは少なかったと思われる、家庭では身近に手に入るサバなどを使ってかぶら寿司を作っていたのでしょう。近年では、家庭でかぶら寿司を作ること少なくなり、冬を迎える頃からメーカーが製造して販売することが多くなっています。それでも家庭で作るという伝統が残っているようで、北陸地方の量販店の中には、サバのかぶら寿司製品だけでなく、家庭でかぶら寿司を作るために、酢締めしたサバのスライス(写真)などを販売し、家庭でのかぶら寿司作りの伝統に対応する店もあります。



撮影 / 馬場 治

時に大量に漁獲されて、手軽な価格でたくさん買うことができるサバなどは、かつては家庭で発酵食品などの保存食として加工する伝統が各地にありましたが、その伝統が失われつつあります。伝統的な作り方はできなくても、このように手軽に作れるキットとして販売してもらえると、伝統を将来に繋いでいけるかも知れません。

刺身パックで お手軽レシピ

しめ鯖丼

材 料 (2人分)

しめ鯖の身	1 パックの 2/3	みりん
大根のつま	1 パックの 1/5	ごま油
ねぎ	5cm(みじん切り)	炒りごま
酢めし	適宜 ※ 3 頁参照	みそ

作り方

- みじん切りにしたねぎと調味料をすべてを混ぜる
- ご飯の上にしめ鯖をのせ、1 のみそだれを置き、炒りごまをふる
- 大根のつまをのせる

魚を
捌かず、下ろさず
切らずに調理！
刺身パックを使った
簡単・時短の
一汁二品



つまは使う前に軽く洗い、水けをきっておきます。

大葉のつま巻

材 料 (2人分)

大葉	4 枚	*みそ
大根のつま	1 パックの 2/5	*砂糖
*ごま油		*日本酒
*みりん		*すりごま

作り方

- *印をすべてよく混ぜる
- 大葉に軽くみそを塗ってから大根のつまを置き、丸めて包んで爪楊枝で止める

大葉のつま巻

「しそ巻」をアレンジ。
揚げないことと追加の大根のつまで、さっぱりして箸休めにおすすめです。



サンラータン風 (酸辣湯)

酸辣 = 酸っぱい
湯 = スープ
卵や豆腐を入れるとまろやかになります。



サンラータン風

材 料 (2人分)

しめ鯖の身	1 パックの 1/3	塩	適宜
たけのこ	20g(スライス)	ラー油	適宜
大根のつま	1 パックの 2/5	醤油	
ねぎ	5cm(斜めにスライス)	鶏ガラスープ	360ml
		酢	から

作り方

- 鶏ガラスープを熱し、たけのこ・ねぎ・大根のつまを入れて火を通し、醤油・塩で味を調える
- しめ鯖の身を加え、酢・ラー油を好みで加える

鰯

イワシは、世界で 300 種類以上、日本周辺では 26 種類もありますが、よく知られているのは次の 3 種類です。

主な産地

日本各地の沿岸

マイワシ

いわしと言えば、このマイワシを指すほどで、最盛期（'88 年）には 450 万トンもの漁獲量があり、その後激減し一時は貴重品的存在でしたが、最近回復の兆しが見えています。体側に 1 列あるいは 2 列、7 個くらいの黒斑が並んでいるのが特徴で、別名は「7 つ星」。成魚は全長 25cm 程度、日本最高記録は 35.8cm です。

カタクチイワシ

下あごが上あごより極端に短いことから「片口」と呼ばれており、体型はマイワシよりもスマートで丸みがあり、成魚でも 15 センチ程度。シラスは主にカタクチイワシの仔魚で、関西ではチリメンジャコと呼ばれます。正月料理のゴマメ（田作り）は幼魚。

ウルメイワシ

体型はマイワシに似ているが黒斑がなく、目が大きく潤んで見えることからこの名がつけました。成魚は 30 センチ程度、マイワシやカタクチイワシのように大きな群れをつくらないため漁獲量は少ないですが、他のイワシと比べると漁獲量は安定しています。冬場の塩干品は非常に美味で珍重されています。

主な漁獲時期



旬の時期

マイワシの旬は 6 月から 8 月
カタクチイワシの旬は 5 月から 8 月
ウルメイワシの旬は 5 月から 8 月

ブランド（順不同）

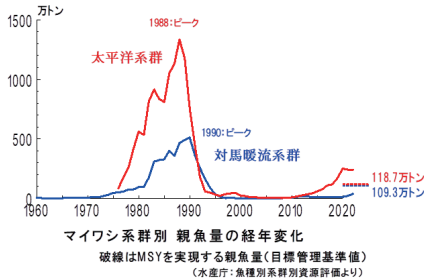
入梅いわし（銚子市）	[千葉県]
大羽いわし（淡路島）	[兵庫県]

マイワシの資源状況

水産大学校 名誉教授
原 一郎

浮魚の代表格であるマイワシは 50 年から 100 年程度の周期で増減を繰り返し、大きく変動する。近年の高水準期は 1930 年代と 1980 年代である。マイワシは資源の高水準期と低水準期には分布域が大きく拡大・縮小する。資源水準が高くなると、索餌場はより北方へ、産卵場は暖流域（黒潮、対馬暖流）のより上流域（南方）へ拡大する。太平洋側（太平洋系群）と日本海側（対馬暖流系群）に分けられている系群は同様な変動パターンを繰り返すが、資源量・漁獲量ともに 2 倍程度の差がある。この差は分布域の広さの違いなどが考えられる。

高水準期の太平洋側では夏の索餌期に、まき網の大漁場が形成される北海道釧路沖の道東漁場が有名である。日本海側では反対に冬の越冬期から産卵期に日本海西南部から九州西岸の沿岸域に主漁場が形成される。さらに、太平洋側では春には遠州灘にシラス漁場が形成され、冬には未成魚越冬群（1 歳魚）を対象とした漁場が犬吠埼周辺海域（産卵場の北側）に形成される。太平洋側と日本海側とでは漁場形成・漁獲量水準には違いがみられる。



かつての高水準期には 300 万トンに近かった太平洋側の漁獲量は、2005 年、2008 年には 2 万トン水準にまで減少した。2011 年には 10 万トンを越え（13.2 万トン）、2022 年には 56.1 万トンに増加している。一方ロシア、中国による太平洋側の漁獲量も増加しており、2021 年は 49.3 万トン、2022 年は 55.5 万トンで太平洋側合計の約 49% を占めている。

太平洋側全体では 2022 年は 111.6 万トンである。太平洋系群の最大持続生産量（MSY）は 38.9 万トンと推定され、2024 年の ABC は 68.2 万トンと算出されている。

対馬暖流域では、1980 年代後半には 150 万トン以上漁獲されたこともあったが、その後は急速に減少し、2001 ～ 2003 年には漁獲量は 1 千トンにまで減少した。最近では、2014 年の 9 千トン、2019 年の 1.4 万トンを除くと、2013 年以降は横ばいである（2022 年 7.1 万トン）。対馬暖流系群の最大持続生産量（MSY）は 33.8 万トンと推定され、2024 年の ABC は 22.2 万トンと算出されている。

太平洋系群の親魚量は 1980 年代には増加傾向で 1988 年のピーク（1,336 万トン）後に急減し、2002 ～ 2010 年には 10 万トン以下の低水準で推移した。その後は急増し、2017 年には 100 万トンを越え、2022 年は 240.5 万トンと推定され、2024 年の予測値は 227.8 万トンである。この急増にともない最北の道東海域のまき網漁場では 2023 年には 25.0 万トン（前年 22.5 万トン）の漁獲があった。資源回復の顕著な兆しをみせていて増加傾向にある。太平洋系群の目標管理基準値は 118.7 万トンと推定されている。

対馬暖流系群の親魚量は太平洋系群と同様な推移であるが、1989、1990 年の高水準期には 500 万トンと推定されている（ピークは太平洋系群の 2 年遅れである）。2001 ～ 2004 年には 5 千トンを下回ったが、その後の微増傾向から、2020 年以降は増加に転じ、2022 年の親魚量は 38.6 万トンである。2024 年の予測値は 85.1 万トンで資源は低水準ではあるが、増加傾向を示している。対馬暖流系群の目標管理基準値は 109.3 万トンと推定されている。

鰯の春巻き

■ 材 料 (2人分)

イワシ	4尾 (小さめのもの)		
アンチョビ	2枚 (フィレ)		
ケイパー	99	春巻きの皮	2枚
揚げ油	適宜	水溶き片栗粉	適宜
かぼす・すだち等	2個 (他の柑橘でも可)		

■ 作り方

1. イワシは頭を取り、手開きにし、骨を取る
2. ケイパーはみじん切りにしておく
3. イワシ1尾の片身にアンチョビ半分を細長く置き、ケイパーを散らし、身を閉じる
4. 春巻きの皮を1/2に切り、3の尾が春巻きから出るようにくると巻き、水溶き片栗粉で閉じる
5. 中温の油で色よく揚げる



鰯の卵の花漬け

千葉県銚子から房総地域、及び茨城県などでよく見かける郷土料理で、マイワシの頭と内臓を取り除いて開いたものを塩でしめた後、酢に漬け込み、味付けしたおから(卵の花)を挟み込んだものです。おからにはニンジンなどの野菜や赤唐辛子が加えられていて、マイワシの背の青い色におからという、やや地味な色の料理に赤唐辛子がアクセントになっています。



千葉県の房総地域は、かつては地曳き網、近年ではまき網によるイワシ類漁獲が盛んな地域で、その豊富なイワシ類を使った各種の料理があります。その中でも、郷土料理として今でも多くの加工業者が製造しているのが、カタクチイワシのごま漬けと、今回紹介するマイワシの卵の花漬けです。

卵の花漬けは、マイワシ以外にもカタクチイワシやサンマを使用したものもあります。マイワシやサンマでは、開いた魚でおからを包み込む形が一般的ですが、体の小さいカタクチイワシでは、塩でしめた後、3枚におろして酢締めし、おからと混ぜ合わせる形が一般的です。発酵食品であるナレズシ系の食品と思われがちですが、市販のイワシの卵の花漬けの微生物分析を行ったところ、発酵食品レベルの乳酸菌は検出されず、ハヤズシ系の食品であると指摘する研究もあります(古本ほか(2022)).『現在の千葉県産市販「イワシの卵の花漬け・イワシのゴマ漬け」の食的位置づけ』『和洋女子大学紀要』第63集, pp.115-123)。

卵の花漬けは、商品としては一年中見ることができ、冬場に多く出回り、銚子から九十九里地域では正月のおせち料理としても食べられています。かつては、多くの家庭で作られていたと思われ、今では加工業者や地域の鮮魚店などが、冬が近づくと製造して販売しています。おからは豆腐を作る過程でできる豆乳の絞りかすで、タンパク質、炭水化物、カリウム、カルシウム、食物繊維などを豊富に含み、中でも食物繊維の量はゴボウの2倍あり、便秘の解消にもなるとして、その栄養価と腸への効能が注目されています(日本豆腐協会サイト <http://www.tofu-as.com/health/01effect/02.html> より)。イワシをしっかりと塩でしめた後に酢締めにするので保存性が高まり、イワシだけでなくおからの栄養価も高く冷凍保存もできることから利用しやすく、冬の食卓を彩る郷土食として今でも強く根付いています。なお、卵の花漬けに似た食べ物として、愛媛県の郷土料理の「いずみや(あるいは丸ずし)」が農水省の「うちの郷土料理」に紹介されています。

刺身パックでイタリアン!

鰯のオリーブ丼

■ 材 料 (2人分)

刺身用イワシ	2尾分	オリーブの実	2~4個
イタリアンパセリ	2枝	オリーブオイル	99
ご飯	2膳分	かぼすなどの果汁	99

■ 作り方

1. 炊いたご飯に果汁を混ぜておく
2. オリーブの実を種を外し粗く切る
3. イタリアンパセリは粗みじんに切る
4. ボールに切ったイワシ・オリーブの実・イタリアンパセリ・オリーブオイルを入れ、よく混ぜる
5. 1の上に4のをせ、追いオリーブオイルを好みの量かけていただく



つまは使う前に軽く洗い、水けをきっておきます。

鰯つみれのミネストローネ風

■ 材 料 http://zenmaki.or.jp/spin_off/index.html#qr1

■ 作り方 ※材料はWEBページに掲載

1. 野菜はすべて粗みじんに切っておく
2. フードプロセッサにAの材料を入れ、軽く回してつみれを作る
3. 鍋でオイルを熱して1の野菜を炒め、全体にオイルが回ったら水を入れ、野菜に火が通るまで煮る
4. 2のつみれをピンポン大に丸めて3に入れ、火が通ったら塩・胡椒でスープの味を調える

トマトもトマトジュースも入っていないので、スープは赤くありません!



ミネストローネとはイタリア語で「ごった煮」。
トマト味=ミネストローネではないです。



■ 材 料 http://zenmaki.or.jp/spin_off/index.html#qr2

イタリアン大根餅

■ 作り方 ※材料はWEBページに掲載

1. つまの大根をさっと洗い、5センチくらいの長さに切る
2. パジルは粗みじんにし、松の実を炒っておく
3. ボールにすべての材料を入れ、まとまるまでよく混ぜる
4. 粉気が残るようなら少しづつ水を加えるとよい
5. フライパンにオイルを入れ、4を小判型に落とし、蓋をして弱火で両面を焼く(約10分)

