

食材の宝庫 尾道～海のめぐみ～

刺網漁業

海中に網を張り、遊泳する魚が網目に刺さることに由来しています



刺身
煮付け

ブランド化を目指している
アコウ(キジハタ)です
「幻の魚」と呼ばれていましたが、稚魚の放流を続けてきた努力で、尾道近海でたくさん獲れるようになりました。



刺身
焼き物
煮付け

尾道を代表する味と美しさ
マダイです
春には桜鯛と呼ばれ、桜色の美しさです。
鯛の浜焼き、鯛そうめんは縁起の良いお料理です。



刺身・鍋
煮付け

海のフォアグラ
ウマヅラハギです
旬には、肝が体重の1割にもなります。



みそ汁
煮付け

保護色で体の色が変わります
ホゴ(カサゴ)です
淡泊であっさりした美味しさです。



刺身
焼き物

旬が2、8月なので
ニッパチ チヌと呼ばれます
チヌ(クロダイ)です
栄養価が高いため、尾道では産後の母親に食べさせる習慣があると言われます。



刺身
唐揚げ

トゲの毒にご用心
オコゼです
上品な白身の高級魚です。
尾道では「オコゼの唐揚げ」が人気です。



刺身
煮付け
唐揚げ

ハンターの性格
ヒラメです
小魚が主食なので口が大きく歯がとがっています。
5枚におろして、エンガワも刺身でいただきます。



煮付け
唐揚げ

体のわりに目が大きいから
メバルです
春を代表する「春告げ魚(はるづけうお)」とも呼ばれています。



天ぷら
フライ
鰯は鰯せんべい

初夏を告げる
キスです
脂肪分が少ないあっさりとした味です。



焼き物
南蛮漬け

大型で青色はオス
ギザミ(ベラ)です
関東では食用にしませんが、尾道ではおいしく食べます。尾道の海が育むミラクルです。



焼き物
煮付け
唐揚げ
ムニエル

出世魚の
ハネーセイゴ→スズキ
スズキです
ビタミンをはじめとする栄養価が高い魚です。

このリーフレットの見方

刺網漁業
海中に網を張り、遊泳する魚が網目に刺さることに由来しています

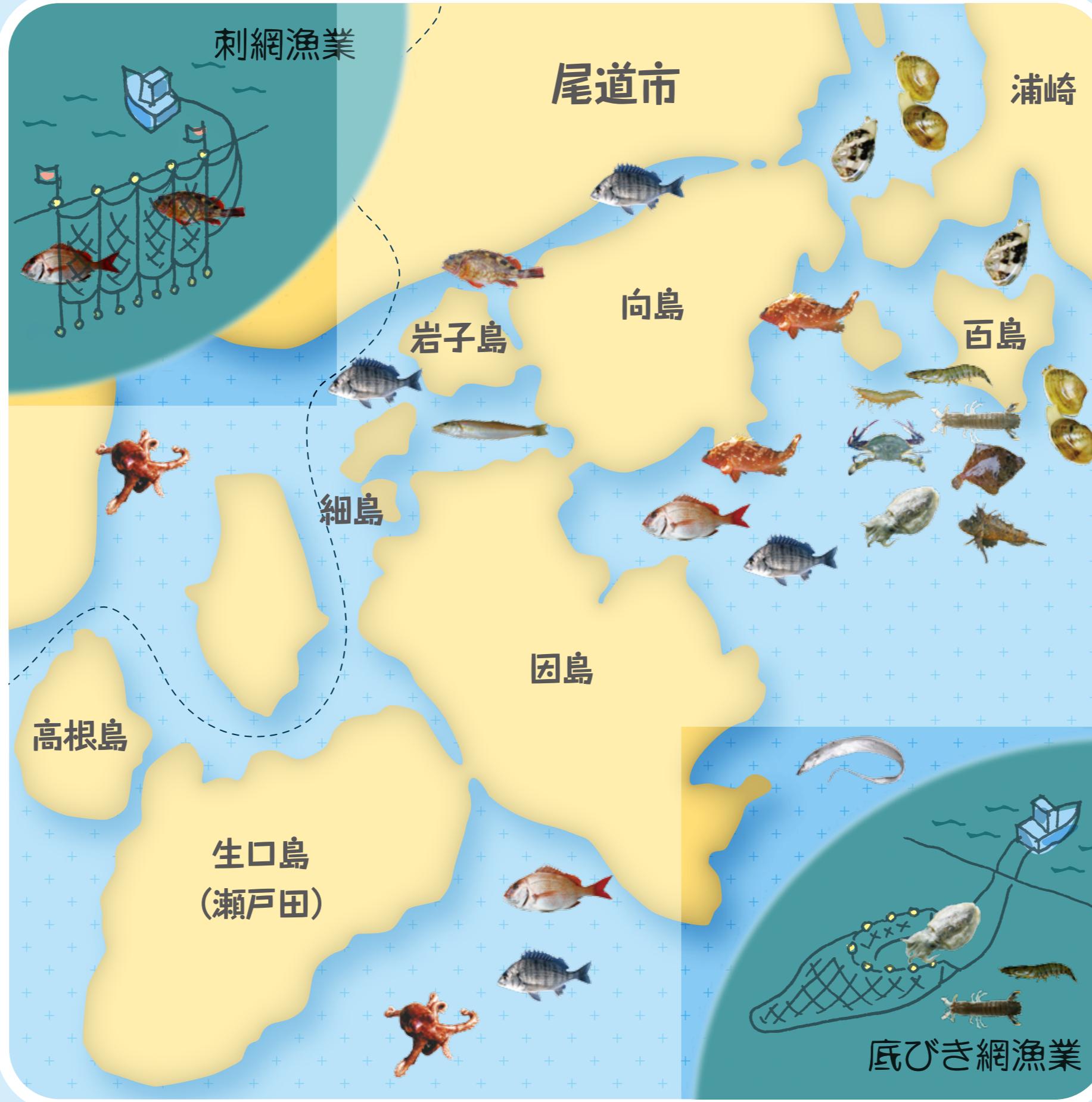
漁法です。下にいる魚が、この漁法で獲れる魚です。



おすすめの食べかたです。

魚の自己紹介です。

漁獲地マップ



食の旬と主漁期のこよみ

食の旬 主漁期	春 3~5月	夏 6~8月	秋 9~11月	冬 12~2月
メバル	●			●
マダイ	●	●	●	
チヌ		●	●	●
ヒラメ	●	●		●
ウマヅラハギ	●	●	●	●
オコゼ	●	●	●	●
シャコ	●	●	●	●
モンゴウイカ	●	●		●
アサリ	●	●	●	
キス	●	●		
スズキ		●	●	
ギザミ		●	●	
タチウオ	●	●	●	●
アコウ	●	●	●	●
タコ	●	●	●	●
クルマエビ		●	●	●
シラサエビ		●	●	
メダカガレイ	●		●	●
ホゴ	●	●	●	●
アナゴ	●	●	●	●
ワタリガニ	●		●	●

尾道の冬の風物詩



デベラ です
(タマガソウヒラメ)
潮風にあてて干す風景は、尾道の冬の風物詩です。

木づちで叩いてサッとあぶる
酢の物

アサリ資源回復 あさりしげん かいふく



アサリです
尾道のアサリは、身太りが良く、味が濃いと自慢でしたが、魚による食害などで激減しました。今は、稚貝放流したり、稚貝を守るために網をかける等、資源回復に取組んでいます！

ぬた・みそ汁・酒蒸し

ヒラメとカレイの見分け方

『左ヒラメに右カレイ』目を上にして置いて、顔が左にあるのがヒラメ、右にあるのがカレイです。



底びき網漁業

袋状の網で海底をひいて、魚介類を獲ります。



刺身
焼き物
天ぷら
頭は味噌汁の出汁に

高級エビの
クルマエビです

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。稚エビの放流で漁獲量に取組んでいます。



刺身
焼き物・天ぷら

濃厚な味わい
シラサエビ(ヨシエビ)です
白っぽい体色や、ヨシが生えている河口域に住むことが名前の由来です。



刺身
蒸す

懐かしい尾道の味
シャコです
身近だったシャコも激減し天然資源の回復を目指しています。



刺身
天ぷら
焼き物

体表の紋様が名前の由来
モンゴウイカです
旨味たっぷりな肉厚食感が特徴です。疲労回復のタウリンが豊富で、低カロリー高タンパクです。



蒸す

広い範囲を泳ぐことから
ワタリガニ(ガザミ)です
尾道のワタリガニは濃厚な味が特徴で、オスはミソ、メスは内子と、どちらも人気です。



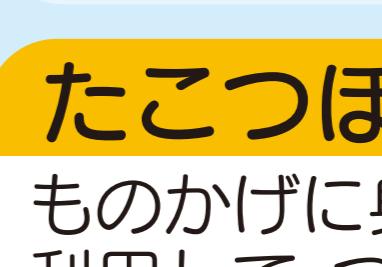
天ぷら
蒲焼

尾道ではお寿司の具材や正月料理に欠かせない
アナゴです
ビタミンAが多く、目の疲労回復や美肌に効果があります。



刺し身
ソテー
焼き物

地元小学校では、給食メニューにも使われています
タチウオです
太刀のような姿や、立つて泳ぐ様が名前の由来。上質な白身です。



ぬた・タコ飯・唐揚げ・タコしゃぶ

たこつぼ漁

ものかげに身を隠すタコの習性を利用して、つぼ状の漁具を沈めます。

県内の漁獲量(H30統計)
タコです
ビタミンEの美肌効果やタウリンの疲労回復など沢山の効能があります。