

KANAGAWA no SAKANA

かながわの魚

神奈川で水揚げされるおいしい魚について、旬の時期やおすすめの食べ方、買ったり食べたりできる場所、おいしく食べられるレシピなどをご紹介します。



豊かな自然の恵み 神奈川県の水産物

神奈川県は、東京湾と相模湾の2つの海に面しています。

県内には三崎・小田原に代表される25の漁港があり、沿岸の魚から深海魚、遠洋のマグロまで、実に様々な水産物が水揚げされています。

東京湾では約200種類の水産物が水揚げされ、小型底びき網やアナゴ筒、たこつぼ漁業等が盛んで、アナゴ、シャコなどの水産物は今日でも「江戸前の魚」として親しまれています。

また、海苔の養殖も盛んで、色・つや・香りの三拍子が揃った海苔は根強い人気があります。

相模湾は起伏に富んだ複雑な海底地形と黒潮の影響により、

魚類だけでも1,300種類以上の生息が確認されており、これは日本近海で見られる種類の3分の1にあたります。

定置網漁業や刺網漁業等が盛んで、アジ、カマス、マダイ、ヒラメ等、

約300種類の水産物が食用として水揚げされています。

また、河川や湖でも様々な魚が獲れますが、相模川や酒匂川等ではアユ、芦ノ湖ではワカサギが有名です。

豊かな自然の恵みをたっぷり受けた神奈川県の水産物を、ぜひ「知って」、「買って」、「食べて」、お楽しみください。

神奈川県では、県民の皆様へ神奈川県で獲れる魚について知っていただくため、「全国豊かな海づくり大会」が本県で開催されるにあたり代表的な11種類を選び、平成17年4月に「かながわの魚」として定めました。本パンフレットでも、冒頭にこの「かながわの魚」11種類を紹介させていただきます。

また、「かながわの魚」以外にも神奈川県ではおいしい魚がたくさん獲れます。本パンフレットでは、その中でも選りすぐった12種類と、神奈川県の水産加工品として代表的な5品も併せて紹介させていただきます。

※「かながわの魚」は本来シャコを含む11種類ですが、シャコがほとんど獲れなくなってしまったことから、近年漁獲が増え、東京湾を代表する魚種となったタチウオを代わりとして大きく紹介することとしました。

県内の主な直売所・直営レストラン

県内マップ 3-4
営業日等詳細 5-6

水産加工品

かながわの海苔 / 三浦のわかめ / 横須賀のこんぶ / まぐろ・かじき加工品 / 小田原かまぼこ 24

生鮮水産物(かながわの魚)

マダイ 7
アジ(マアジ) 8
シラス 9
マダコ 10
キンメダイ 11
サバ 12
マグロ 13
アナゴ(マアナゴ) 14
タチウオ 15
ヒラメ 16
アユ 17

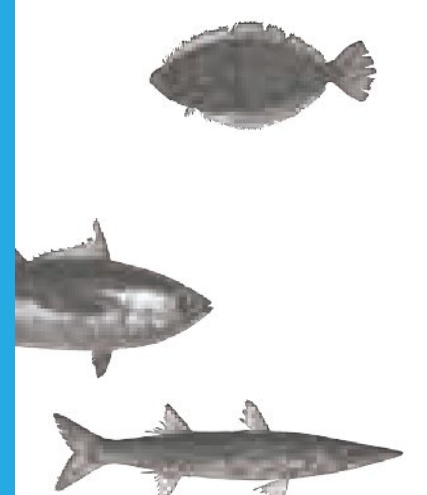
かながわの魚 おすすめレシピ

鯛のご飯 / アナゴの柳川 25
タコ飯 / キンメダイの煮付け 26
サバのトマト煮 / しらすピザ 27
カマスのさっぱり梅 / アユの塩焼き 28
スズキのから揚げ / ホウボウの味噌汁 / アジのたたき 29
ブリのバターホイル焼き / カレイの煮付け / ワカサギのフライ 30

生鮮水産物(その他の魚)

シャコ / スズキ 18
マコガレイ / カマス 19
ホウボウ / ブリ 20
アオリイカ / イセエビ 21
サザエ / アワビ 22
ヒジキ / ワカサギ 23





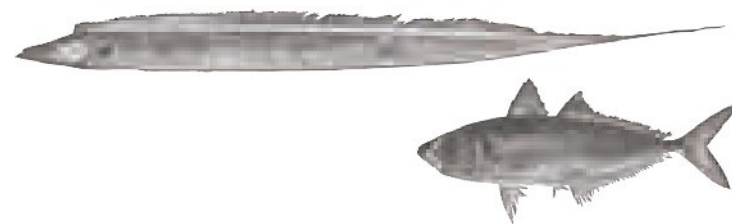
直売所 & 直営レストラン in KANAGAWA



神奈川県の水産物をぜひ
「買って」、「食べて」、お楽しみください!



営業日・営業時間はこちら



1 JF神奈川県漁連直売所

横浜市金沢区富岡東2-1-22
☎ 045-774-1574

2 小柴名産直売所

横浜市金沢区柴町397(柴漁港)
☎ 045-701-8182
開店の有無は ☎045-785-6161(自動応答)

3 横須賀市東部漁協横須賀支所直販所

横須賀市平成町3-4 ☎080-2367-3211

4 三和漁協上宮田支所直売所

三浦市南下浦町上宮田540 ☎046-888-0024

5 金田湾の朝市

三浦市南下浦町金田2020-5(金田漁港内海業センター)
☎ 046-886-0525

6 地魚料理 松輪(みうら漁業協同組合)

三浦市南下浦町松輪264(エナ・ヴィレッジ2階)
☎ 046-886-1767

7 レストランはまゆう

三浦市三崎3-12-12(みさき海業センター)
☎ 046-881-2553

JF神奈川県漁連 まぐろ直販センター

三浦市三崎5-3806 ☎ 046-882-5166

三和漁協城ヶ島支所直販所

三浦市三崎町城ヶ島500-28 ☎046-882-2160

三崎朝市

三浦市三崎5-3806 ☎046-881-4488

うらりマルシェさかな館

三浦市三崎5-3-1 ☎046-881-6721

8 すかなごっそ・さかな館

横須賀市長井1-15-15 ☎046-856-2714

9 葉山マーケット日曜朝市

三浦郡葉山町堀内50-20(葉山町漁協前)
☎090-4745-2238(葉山マーケット振興会:柳)

葉山町漁協海産物直売所

三浦郡葉山町堀内50-20(葉山町漁協前)
☎046-875-9509(葉山町漁協)
☎070-5071-7089(同漁協:長久保)

葉山真名瀬朝市

三浦郡葉山町一色2516
☎070-5071-7089(葉山町漁協:長久保)

10 材木座の浜売り

鎌倉市材木座付近 ☎0467-22-3403

11 坂ノ下の浜売り

鎌倉市坂ノ下付近 ☎0467-22-3403

鎌倉の朝市

鎌倉市坂ノ下33-6(鎌倉パークホテル前)
☎0467-22-3403

12 腰越漁協の朝市

鎌倉市腰越2-9-1(腰越漁協前)
☎0467-32-4743

朝どれ地魚フライ販売所

鎌倉市腰越2-9-1 ☎0467-32-4743

13 片瀬漁港朝市

藤沢市片瀬海岸2-20-25(片瀬漁港)
☎0466-22-4671(事務所)

片瀬漁港直売所

藤沢市片瀬海岸2-20-25(片瀬漁港)
☎0466-22-4671(事務所)

14 湘南はまぐり直売所

藤沢市辻堂東海岸4-3-21(辻堂海浜公園前)
☎0466-36-8220

藤沢市漁協の朝市

藤沢市辻堂東海岸4-3-21(辻堂海浜公園前)
☎0466-36-8220

15 さかなの市(6月・10月)

茅ヶ崎市南湖6-18-1(茅ヶ崎漁港荷捌き所)
☎0467-82-3025

16 夢未市本店

厚木市温水255 ☎046-290-0141

厚木あゆ種苗センター直売所

厚木市三田1928 ☎046-281-7852

17 平塚漁港の食堂

平塚市千石河岸51-14 ☎0463-86-6892

地どれ魚直売会

平塚市千石河岸57(平塚新港荷捌き施設)
☎0463-21-0146

18 あさつゆ広場

平塚市寺田縄424-1 ☎0463-59-8304

19 大磯コネクト

中郡大磯町大磯1398-6 ☎0463-20-8237

めしや大磯港

中郡大磯町大磯1398-18 ☎0463-62-1755

20 朝ドレファ〜ミ♪成田店

小田原市成田650-1
☎ 0465-39-1500

21 小田原・港の朝市

小田原市早川1-10-1(小田原漁港)
☎0465-22-4475

漁港の駅TOTOCO小田原

小田原市早川1-28
☎0465-43-9533

22 魚座(さかなざ)

足柄下郡真鶴町真鶴1947-2
☎0465-68-6511

真鶴町漁協直販所

足柄下郡真鶴町真鶴1947 ☎0465-68-0164

23 芦之湖漁協直販所

足柄下郡箱根町箱根184-1(芦の湖水産センター)
☎ 0460-83-7361

横浜市	1 JF神奈川県漁連 直売所 横浜市金沢区富岡東2-1-22 ☎045-774-1574 シーサイドライン「南部市場」駅より徒歩2分	[営業日] 水曜・日曜・祝日定休 9:00~16:00 [主な販売品] 海苔、わかめ、マグロ等加工品
	2 小柴名産直売所 横浜市金沢区柴町397(柴漁港) ☎045-701-8182 開店の有無は ☎045-785-6161(自動応答) シーサイドライン「海の公園柴口」駅より徒歩5分	[営業日] 日曜・祝日(但し、天候による) 13:30~16:00(売り切れ次第終了) [主な販売品] アナゴ、サバ、スズキ、タチウオ、マコガレイ
横須賀市	3 横須賀市東部漁協横須賀支所直販所 横須賀市平成町3-4 ☎080-2367-3211 京急線「堀ノ内」駅より徒歩14分(新安浦港)	[営業日] 月曜、金曜~日曜、祝日(但し、天候による) 10:00~15:00 [主な販売品] 地ダコ、アジ、しらす、タチウオ
	8 すかなごっそ・さかな館(長井町漁業協同組合) 横須賀市長井1-15-15 ☎046-856-2714 京急線「三崎口」駅より京急バス「小根岸」下車、徒歩1分	[営業日] 水曜定休(祝日の場合は営業) 9:30~17:00 [主な販売品] しらす、サザエ、わかめ、マグロ等加工品
三浦市	4 三和漁協上宮田支所直売所 三浦市南下浦町上宮田540 ☎046-888-0024 京急線「三浦海岸」駅・「津久井浜」駅より徒歩10分	[営業日] 冬季のみ 第1・第3土曜日 10:00~15:00(なくなり次第終了) [主な販売品] アジ、メバル、海藻、ホラ貝
	5 金田湾の朝市(みうら漁業協同組合) 三浦市南下浦町金田2020-5(金田漁港内海業センター) ☎046-886-0525 京急線「三浦海岸」駅より京急バス「岩浦」下車、徒歩1分	[営業日] 日曜 5:50~7:00(売り切れ次第終了) [主な販売品] サバ、アジ、スズキ、サザエ、ワカメ
	6 地魚料理 松輪(みうら漁業協同組合) 三浦市南下浦町松輪264(エナ・ヴィレッジ2階) ☎046-886-1767 京急線「三浦海岸」駅より京急バス「松輪海岸」下車、徒歩3分	[営業日] 火曜定休(臨時休業あり) 11:00~16:00(L.O.15:00) [主なメニュー] 炙りサバ、キンメダイの煮付け
	7 レストランはまゆう(みうら漁協はまゆう会) 三浦市三崎3-12-12(みさき海業センター) ☎046-881-2553 京急線「三崎口」駅より京急バス「三崎港」下車、徒歩2分	[営業日] 月曜定休(祝日の場合は翌日休) 11:00~15:00 [主なメニュー] まぐろ刺身定食、さんが定食
	7 JF神奈川県漁連 まぐろ直販センター 三浦市三崎5-3806 ☎046-882-5166 京急線「三崎口」駅より京急バス「三崎港」下車、徒歩6分	[営業日] 年末年始を除き毎日 9:30~15:30 [主な販売品] マグロ加工品、海苔
	7 三和漁協城ヶ島支所直売所 三浦市三崎町城ヶ島500-28 ☎046-882-2160 京急線「三崎口」駅より京急バス「城ヶ島漁港前」下車、徒歩2分	[営業日] 年末年始を除き毎日 9:00~16:00(不定休) [主な販売品] イセエビ、アワビ、サザエ、海藻、ホラ貝、 飲食メニューもあり
	7 三崎朝市 三浦市三崎5-3806 ☎046-881-4488 京急線「三崎口」駅より京急バス「三崎港」下車、徒歩6分	[営業日] 毎週日曜 5:00~8:30(年初第1日曜は休) [主な販売品] マグロ、サバ、キンメダイ
7 うらりマルシェさかな館 三浦市三崎5-3-1 ☎046-881-6721 京急線「三崎口」駅より京急バス「三崎港」下車、徒歩2分	[営業日] 月曜~土曜 9:00~17:00 日曜 7:00~17:00 [主な販売品] マグロ、マグロ加工品	
葉山町	9 葉山マーケット日曜朝市(葉山町漁業協同組合出店) 三浦郡葉山町堀内50-20(葉山町漁協前) ☎090-4745-2238(葉山マーケット振興会:柳) JR横須賀線/湘南新宿ライン「逗子」駅、京急逗子線「逗子・葉山」駅より京急バス「鏡摺」下車、徒歩1分	[営業日] 日曜(年末・年始を除く) 8:30~10:30(売り切れ次第終了・荒天中止) [主な販売品] シラス、ヒラメ、イセエビ、サザエ、ヒジキ
	9 葉山町漁協海産物直売所 三浦郡葉山町堀内50-20(葉山町漁協前) ☎046-875-9509、070-5071-7089(葉山町漁協:長久保) JR横須賀線/湘南新宿ライン「逗子」駅、京急逗子線「逗子・葉山」駅より京急バス「鏡摺」下車、徒歩1分	[営業日] 土曜・日曜(第2土曜は休) 10:00~15:00(売り切れ次第終了・荒天中止) [主な販売品] アジ干物、キンメダイ干物、サザエ
	9 葉山真名瀬朝市 三浦郡葉山町一色2516 ☎070-5071-7089(葉山町漁協:長久保) JR横須賀線/湘南新宿ライン「逗子」駅、京急逗子線「逗子・葉山」駅より京急バス「芝崎」下車、徒歩1分	[営業日] 第2土曜 9:00~10:00(売り切れ次第終了・荒天中止) [主な販売品] イセエビ、アワビ、サザエ、ワカメ、ヒジキ
鎌倉市	10 材木座の浜売り 鎌倉市材木座付近 営業の詳細は ☎0467-22-3403 JR横須賀線/湘南新宿ライン/江ノ島電鉄「鎌倉」駅より京急バス「材木座」下車、徒歩5分	[営業日] 不定期 [主な販売品] 漁獲量次第
	11 坂ノ下の浜売り 鎌倉市坂ノ下付近 営業の詳細は ☎0467-22-3403 江ノ島電鉄「長谷」駅より徒歩10分	[営業日] 不定期 [主な販売品] 漁獲量次第
	11 鎌倉の朝市 鎌倉市坂ノ下33-6(鎌倉パークホテル前) ☎0467-22-3403 江ノ島電鉄「長谷」駅より徒歩12分	[営業日] 4~7月、10~12月の第1日曜(但し、天候による) 10:00~(売り切れまで) [主な販売品] アジ、シラス、アオリイカ、イセエビ、サザエ
	12 腰越漁港朝市(腰越漁業協同組合) 鎌倉市腰越2-9-1(腰越漁協前) ☎0467-32-4743 江ノ島電鉄「腰越」駅より徒歩3分	[営業日] 3月の第3木曜、4~11月(8月除く)の第1・3木曜 12月の第1木曜 10:00~売り切れまで [主な販売品] サバ、アジ、シラス、カマス、サザエ

鎌倉市	12 朝どれ地魚フライ販売所(腰越漁業協同組合) 鎌倉市腰越2-9-1 ☎0467-32-4743 江ノ島電鉄「腰越」駅より徒歩3分	[営業日] 水曜・金曜定休 13:00~17:00 [主な販売品] アジフライ、サバフライ、カマスフライ、 さばコロッケ
	13 片瀬漁港朝市(江の島片瀬漁業協同組合) 藤沢市片瀬海岸2-20-25(片瀬漁港) ☎0466-22-4671(事務所) 小田急江ノ島線「片瀬江ノ島」駅より徒歩5分/ 江ノ島電鉄「江ノ島」駅より徒歩11分/湘南モノレール「湘南江の島」駅より徒歩13分	[営業日] 第3土曜・日曜 9:00~16:00(朝どれ魚の販売は10時から) [主な販売品] マダイ、サバ、タチウオ、カマス、イワシ類
藤沢市	13 片瀬漁港直売所(江の島片瀬漁業協同組合) 藤沢市片瀬海岸2-20-25(片瀬漁港) ☎0466-22-4671(事務所) 小田急江ノ島線「片瀬江ノ島」駅より徒歩5分/ 江ノ島電鉄「江ノ島」駅より徒歩11分/湘南モノレール「湘南江の島」駅より徒歩13分	[営業日] 土曜定休・火曜不定休 9:00~12:00(売り切れ次第終了) [主な販売品] 同上
	14 湘南はまぐり直売所 藤沢市辻堂東海岸4-3-21(辻堂海浜公園前) ☎0466-36-8220 JR東海道線「辻堂」駅南口より江ノ電バス「辻堂海浜公園前」下車、徒歩1分	[営業日] 月曜・火曜・祝日(時化により休業あり) 10:00~15:00 [主な販売品] 活はまぐり、冷凍はまぐり
	14 藤沢市漁協の朝市 藤沢市辻堂東海岸4-3-21(辻堂海浜公園前) ☎0466-36-8220 JR東海道線「辻堂」駅南口より江ノ電バス「辻堂海浜公園前」下車、徒歩1分	[営業日] 第2土曜(3月~12月) 9:30~売り切れまで [主な販売品] アジ、サバ、シラス、ハマグリ、釜揚げシラス
茅ヶ崎市	15 さかなの市(茅ヶ崎市漁業協同組合) 茅ヶ崎市南湖6-18-1(茅ヶ崎市漁港荷捌き所) ☎0467-82-3025 JR東海道線「茅ヶ崎」駅より神奈中バス「西浜」下車、徒歩2分	[営業日] 6月の第1火曜・10月の第3火曜 9:00~売り切れまで [主な販売品] アジ、サバ、マグロ、シラス、イサキ
厚木市	16 夢未市本店(平塚市漁業協同組合出店) 厚木市温水255 ☎046-290-0141 小田急線「本厚木」駅より神奈中バス「赤羽根中央」下車、徒歩1分	[営業日] 魚の販売は火曜・金曜(但し、天候等による) 9:30~売り切れまで [主な販売品] アジ、サバ、シラス、カマス、ワカメ
	16 厚木あゆ種苗センター直売所 厚木市三田1928 ☎046-281-7852 小田急線「本厚木」駅より神奈中バス「三田十日市場」下車、徒歩5分	[営業日] 10:00~16:00まで (あゆの出荷等により店休の場合あり) [主な販売品] あゆ(活魚、鮮魚、冷凍、甘露煮、ひらき)
平塚市	17 平塚漁港の食堂(平塚市漁業協同組合) 平塚市千石河岸51-14 ☎0463-86-6892 JR東海道線「平塚」駅より神奈中バス「札の辻」・「南町」・「須賀港」下車、徒歩6分	[営業日] 水曜・第1、3火曜定休11:00~15:00(L.O.14:30) 詳しくはHPを▶ https://shokudo.locologi.jp/ [主なメニュー] おまかせ刺身膳、本日のどんぶり
	17 地どれ魚直売会(平塚市漁業協同組合) 平塚市千石河岸57(平塚新港荷捌き施設) ☎0463-21-0146 JR東海道線「平塚」駅より神奈中バス「札の辻」・「南町」・「須賀港」下車、徒歩10分	[営業日] 第4金曜 14:00~売り切れまで(干物、燻製、野菜) 15:00~売り切れまで(魚) 詳しくはHPを▶ https://www.jf-hiratsuka.org/ [主な販売品] アジ、サバ、マグロ、シラス、ヒラメ、カマス
大磯町	18 あさつゆ広場(平塚市漁業協同組合出店) 平塚市寺田縄424-1 ☎0463-59-8304 JR東海道線「平塚」駅より神奈中バス「平塚養護学校前」下車、徒歩5分	[営業日] 原則第3土曜定休(祝日の場合は営業) 年末年始等を除き 9:00~17:00 [主な販売品] 同上
	18 大磯コネクト(大磯二宮漁業協同組合出店) 中郡大磯町大磯1398-6 ☎0463-20-8237 JR東海道線「大磯」駅より徒歩約10分	[営業日] 9:00~17:00(水曜定休・祝日GW等除く) [主な販売品] 鮮魚、水産加工品など 詳しくはTwitterを▶@OisoConnect
小田原市	19 めしや大磯港(大磯二宮漁業協同組合) 中郡大磯町大磯1398-18 ☎0463-62-1755 JR東海道線「大磯」駅より徒歩約10分	[営業日] 水曜定休 11:00~14:00(L.O.13:30)(時化により休業あり) 17:00~21:00(L.O.20:30) [主なメニュー] 刺身定食、焼魚定食、煮魚定食
	20 朝ドレファ~ミノ成田店(真鶴町漁業協同組合出店) 小田原市成田650-1 ☎0465-39-1500 小田急線「螢田」駅より徒歩20分	[営業日] 魚の販売は第1、第3、第5土曜 3月~10月 9:30~17:00(売り切れ次第(昼頃)終了) 11月~2月 9:30~16:00(売り切れ次第(昼頃)終了) [主な販売品] アジ、サバ、カマス、ブリ
真鶴町	21 小田原・港の朝市(小田原市漁業協同組合) 小田原市早川1-10-1(小田原漁港) ☎0465-22-4475 JR東海道線「早川」駅より徒歩約2分	[営業日] 魚の販売は第4土曜(祝日に重なると休止) 9:00~売り切れまで(整理券配布は6:00~) [主な販売品] アジ、サバ、カマス、イシダイ
	21 漁港の駅TOTOCO小田原1階 ほうじょうのめぐみ(小田原市漁業協同組合) 小田原市早川1-28 ☎0465-43-9533 JR東海道線「早川」駅から徒歩10分	[営業日] 毎日 9:00~17:00(年中無休) [主な販売品] 鮮魚、水産加工品など 詳しくはHPを▶ https://www.totoco-odawara.com/
箱根町	22 魚座(さかなざ) 足柄下郡真鶴町真鶴1947-2 ☎0465-68-6511 JR東海道線「真鶴」駅より伊豆箱根バス「魚市場」下車、徒歩すぐ	[営業日] 原則年中無休 10:00~15:00(L.O.14:30) [主なメニュー] アジづくし定食、刺身定食
	22 真鶴町漁協直販所 足柄下郡真鶴町真鶴1947 ☎0465-68-0164 JR東海道線「真鶴」駅より伊豆箱根バス「魚市場」下車、徒歩1分	[営業日] 水曜・日曜・祝日定休(不漁の日は休) 基本9:30開店、 売り切れ次第終了 詳しくはTwitterを▶@manazurugyokyo [主な販売品] アジ、サバ、アオリイカ、カマス

旬	2月～5月
主な水揚地	県内全域
主な漁法	定置網、釣り



マダイのカルパッチョ

おすすめの食べ方
刺身、塩焼き、鯛めし、煮物、カルパッチョなど、食べ方は様々です。特に、タイの皮目に熱湯をかけて、皮を縮ませる「松皮造り」は、皮の持つゼラチン質と食感を生かした料理方法で、タイのうまみと風味が深く味わえます。

主な栄養素
タンパク質と、うまみ成分であるイノシン酸を多く含んでいます。

豆知識
タイ類の中でも、もっとも美味と言われる“魚の王様”。きれいな赤い体から縁起物としても珍重されます。また、クセのない白身魚で、小骨もありません。

まだい

真鯛



マダイ
(撮影地：横浜市漁業協同組合)

マアジ(撮影地：小田原魚市場)



鮫

あじ

旬	3月～8月
主な水揚地	相模湾沿岸
主な漁法	定置網、一本釣り



アジのまご茶漬け

おすすめの食べ方
たたき、塩焼き、フライなど様々な食べ方でおいしく召し上がれます。アジのたたきをお茶漬けにした「まご茶漬け」は、県西地域の代表的な漁師料理です。

主な栄養素
タンパク質を多く含み、必須アミノ酸もバランスよく含んでいます。

豆知識
アジはあっさりとしていてうまみがあり、味が良いため「アジ」と呼ぶとの説もあります。相模湾では、伊豆から平塚にかけての海底地形が急峻な地帯に、よく太って脂がのっている「地付きアジ」が居着いています。それらのアジは、黄金に輝く魚体から「キアジ」とも呼ばれます。近年少なくなっているこれらのアジは、非常に美味かつ貴重な存在です。

白子

しらす

旬	4月～12月
主な水揚げ地	相模湾沿岸
主な漁法	シラス船びき網



釜揚げシラス (撮影地: 平塚漁港の食堂)



生シラス
(撮影地: 平塚市漁業協同組合)

おすすめの食べ方

新鮮な生シラスは生姜醤油が一般的ですが、オリーブオイルと塩をひとつまみかけて食べてもおいしいです。釜揚げシラスはそのまま食べても十分うまみを堪能できます。

主な栄養素

低脂肪で、良質なタンパク質やカルシウム・鉄分などのミネラルを多く含みます。

豆知識

「湘南しらす」は相模湾で漁獲されるシラスの総称で、全国的にも有名なブランドです。神奈川のシラス漁は網をひく時間が短い1そうびきで操業され、鮮度が非常に良い状態で水揚げされます。水揚げされたシラスは、漁業者自らによってすぐに加工・直売されるため、鮮度と味わいに定評があります。

真蛸

まだこ

おすすめの食べ方

茹でたマダコの刺身がおいしいです。適度な歯ごたえとうまみを堪能できます。

主な栄養素

タンパク質を多く含みます。茹でるとマダコの皮膚の色素とタンパク質が結合して赤くなります。また、血圧を下げるなどの働きがあるタウリンも豊富です。

豆知識

神奈川県では、漁獲されたマダコは活魚のまま出荷されているほか、漁業者が自ら茹で加工をして横須賀三浦地域の直売所等で販売しています。肉質がやわらかくてやや水っぽく感じられる輸入物に比べ、えさが豊富な神奈川の海で育ったマダコはうまみが濃くて身がしまっています。

旬	5月～8月
主な水揚げ地	東京湾沿岸、三浦半島
主な漁法	たこつぼ、たこかご



ゆでダコの刺身



マダコ
(撮影地: 三和漁業協同組合城ヶ島支所)

金目鯛

きんめだい



キンメダイ
(撮影地: みうら漁業協同組合)

旬	12月～2月
主な水揚げ地	三浦市
主な漁法	一本釣り



金目鯛の煮付け(撮影地: 地魚料理 松輪)

おすすめの食べ方
鮮度の良いものは刺身が一番です。煮付け、しゃぶしゃぶ、酒蒸しなどもおいしいです。

主な栄養素
筋肉強化などに必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

豆知識
神奈川で水揚げされるキンメダイの漁場は、主に水深200m以深の伊豆諸島～東京湾口にかけての海域です。このあたりで漁獲されるキンメダイは1年を通しておいしいのですが、特に脂がのっておいしいのが12月～2月の時期です。
近海の限られた漁場で釣り上げられるキンメダイは水揚げ量が非常に少なく、豊洲等の消費地市場でも高値で取引されています。

旬	8月～2月(マサバ) 6月～8月(ゴマサバ)
主な水揚げ地	三浦半島、相模湾沿岸
主な漁法	定置網、たもすくい網、一本釣り



炙りサバ(撮影地: 地魚料理 松輪)

おすすめの食べ方
しめサバ、炙りサバ、塩焼き、味噌煮などで堪能できます。

主な栄養素
アミノ酸、ビタミン B・Dが豊富に含まれています。

豆知識
県内でも特に三浦半島の松輪地区では、6～11月の漁期にマサバを一尾ずつ丁寧に釣り上げる一本釣りが盛んです。夜明け前に出漁し、釣り上げた魚はすぐに出荷するので鮮度抜群。この「松輪サバ」はサバとは思えないほど肉付きが良く、脂ものって美味で、豊洲や関西の市場で高い評価を受けています。旬を迎えた松輪サバは、胴体から尾にかけて黄色い筋が入り、「松輪の黄金サバ」と称されています。

鯖 さば



マサバ(撮影地: みうら漁業協同組合)

旬	一年中
主な水揚げ地	三崎
主な漁法	はえ縄



メバチの刺身(中トロ・赤身)

おすすめの食べ方
刺身・寿司の他にも、三崎ではさんが（つみれのようなもの）、カマやかぶと焼きも有名で、胃袋や心臓、皮、血合いなど、マグロを無駄なく使った他では味わえない珍しい料理が楽しめます。

主な栄養素
マグロの赤身には鉄分が多く含まれています。トロに多く含まれる脂肪には、血流を良くする効果のある DHA や EPA が多く含まれています。

豆知識
マグロには色々な種類がありますが、“三崎のまぐろ”で有名なのはメバチが中心で、遙か遠洋で獲れたもの。他にも相模湾沿岸では、クロマグロやキハダの若魚（メジ）が一本釣りや定置網で獲れます。

鮪

まぐろ



メバチ 中トロ・赤身



マアナゴ
(撮影地: 横浜市漁業協同組合)

穴子

あなご

旬	6月~8月
主な水揚げ地	東京湾沿岸
主な漁法	アナゴ筒、小型底びき網



蒸しアナゴ(撮影地: 小柴のどんぶりや)

おすすめの食べ方
アナゴと言えば天ぷらや寿司が有名ですが、脂の乗った時期であれば煮アナゴや白焼きが絶品で、素材のうまみを堪能できます。

主な栄養素
目の健康維持などに寄与するビタミンAが豊富に含まれています。

豆知識
アナゴの仲間は神奈川県沿岸でも数種類見られますが、食材としては何と言ってもマアナゴでしょう。東京湾のマアナゴは、江戸前を代表する食材のひとつです。アナゴは柔らかな身にほどよい脂肪があります。特に、梅雨時にはふっくらと身が厚くなり、食べ頃となります。

太刀魚

たちうお



タチウオ
(撮影地: 横浜市漁業協同組合)

旬	6月～8月
主な水揚げ地	県内全域
主な漁法	小型底びき網(東京湾)、定置網(三浦半島～相模湾)、釣り



タチウオの塩焼き

おすすめの食べ方

和食、洋食、中華など様々に使えます。新鮮なものは刺身がおいしく、塩焼きやすり身の揚げ物などにしてもおいしいです。また、平塚では小さなタチウオを活用した「しらが干し」と呼ばれる一夜干しが有名です。

主な栄養素

夏場が旬の魚は脂肪分が少ないものが多いのですが、タチウオは脂肪分がタンパク質よりも多い珍しい魚です。ビタミンDも豊富です。

豆知識

外観が太刀に似ていることから「太刀魚」と呼ばれます。海中で静止している時に立ち泳ぎすることから「立魚」だとする説もあります。

旬	12月～2月
主な水揚げ地	県内全域
主な漁法	刺網、定置網



ヒラメの刺身、昆布じめ

鮠

ひらめ



ヒラメ (撮影地: 小田原魚市場)

おすすめの食べ方

刺身を昆布に挟んで身を締めた昆布じめや、ムニエルなど、様々な料理が楽しめます。

主な栄養素

うまみ成分のイノシン酸を豊富に含み、程よい味わいを呈しています。

豆知識

冬場のヒラメは“寒ヒラメ”とも呼ばれ、脂がのって非常に美味しいです。ヒラメはエビ類から小型の魚まで、さまざまな魚介類を餌としていますが、それらの餌で育ったヒラメは、たっぷりと栄養を蓄えています。また、ヒラメはマダイと並ぶ白身魚の代表的な存在です。しっかりと締まった身質で、くせがありません。「えんがわ」はヒラメ1尾からわずかしら取れず、弾力がありうまみと甘みが凝縮されているため珍重されています。



あゆ 魚占

旬	6月～8月
主な水揚げ地	多摩川、相模川、酒匂川、早川、千歳川
主な漁法	友釣り、毛針釣り



アユの塩焼き

おすすめの食べ方
洗いや田楽、甘露煮、揚げ物、干物など様々ありますが、一番のおすすめは、シンプルな塩焼きです。他にも内臓を用いた塩辛「うるか」も有名です。

主な栄養素
ビタミンB、アミノ酸が豊富です。カルシウムやリンなどのミネラルも多く含んでいます。

豆知識
キュウリやスイカのような香りがすることから、漢字で「香魚」とも書かれます。アユは日本独特の「友釣り」で釣ります。「友釣り」はアユのなわばりを作る性質を利用した漁法で、釣糸につけたおとりのアユを泳がせ、攻撃を仕掛けてくるアユを釣り上げる漁法です。アユの友釣りは夏の風物詩ともなっており、毎年各地から訪れる釣り人で賑わいます。



しゃこ
(撮影地:横浜市漁業協同組合)

旬	3月～6月
主な水揚げ地	東京湾沿岸
主な漁法	小型底びき網



しゃこたま丼

すずき 魚盧

旬	6月～8月
主な水揚げ地	東京湾沿岸
主な漁法	まき網、小型底びき網、定置網



スズキのポアレ

おすすめの食べ方
上品で淡泊な白身から薄切りのお刺身を氷水でさらす「洗い」が美味で有名ですが、ポアレやムニエルなど焼き料理、カルパッチョなどにも向きます。

主な栄養素
ビタミンB・Dを豊富に含みます。

豆知識
スズキは、いわゆる「出世魚」で、成長とともにセイゴ、フッコ、スズキと呼び名が変わります。釣り人の間では、「シーバス」とも呼ばれています。



スズキ (撮影地:横浜市漁業協同組合)

しゃこ 蝦蛄

おすすめの食べ方
茹でて殻を剥いたしゃこを握った寿司は絶品ですが、剥きしゃこは卵とじでどんぶりにしたり、マリネなど洋風にアレンジしてもおいしく召し上がれます。また、生のしゃこを丸ごと入れた味噌汁は、良いだしが出ます。

主な栄養素
疲労回復などに寄与するビタミンBを豊富に含みます。

豆知識
東京湾のしゃこは江戸前を代表する食材のひとつです。中でも柴漁港(横浜市漁業協同組合)に水揚げされる「小柴のしゃこ」が有名ですが、近年では漁獲量が減少し、なかなか味わえない貴重な存在となっています。



真子鰈

まこがれい

おすすめの食べ方
旬を迎えたマコガレイは、お刺身が絶品です。また、じっくり揚げたから揚げは、ひれのパリパリとした食感も楽しめます。

主な栄養素
ビタミンB・Dを豊富に含みます。

豆知識
ほぼ周年漁獲されますが、小型底びき網では春から夏が、刺網では冬が主な漁獲時期となります。煮付けの食材としては卵を持つ冬が旬といえますが、脂がのるのは夏で、よく太り肉厚になります。

おすすめの食べ方
アカカマスは刺身(新鮮なもの)、干物、フライなどがおいしいです。ヤマトカマスは主として干物に利用されますが、焼き物、揚げ物などにも使えます。

主な栄養素
ビタミンB・D、アミノ酸を豊富に含みます。

豆知識
アカカマスはクセのない淡白な白身です。ヤマトカマスは小田原周辺で秋にかけて大量に獲れます。小田原市では、ヤマトカマスの中骨を取り除いて調理に便利な「北条一本めきカマス(通称:かます棒)」を販売しています。



アカカマス (撮影地: 平塚市漁業協同組合)

マコガレイ (撮影地: 横浜市漁業協同組合)

旬	1月~2月、6月~12月
主な水揚げ地	東京湾沿岸
主な漁法	小型底びき網、刺網



マコガレイのお造り

かます 鰯

旬	6月~8月(ヤマトカマス) 9月~11月(アカカマス)
主な水揚げ地	相模湾沿岸
主な漁法	定置網、刺網



カマスの酢の物 (撮影地: 平塚漁港の食堂)



ホウボウ (撮影: 平塚市漁業協同組合地)

旬	12月~2月
主な水揚げ地	相模湾沿岸
主な漁法	刺網、定置網



ホウボウのお造り (撮影地: 平塚漁港の食堂)

鰯 ぶり

旬	12月~2月
主な水揚げ地	相模湾沿岸
主な漁法	定置網



ブリの照り焼き

ほうぼう

鰯 鰯



ブリ (撮影地: 小田原魚市場)

おすすめの食べ方
刺身、照り焼きなどでおいしく召し上がることができます。三浦大根と一緒に煮た「ブリ大根」が特におすすめです。

主な栄養素
ビタミンB・D、アミノ酸を豊富に含みます。

豆知識
ブリは成長によって呼び名が変わる出世魚で、関東周辺では小型のものから順番に「ワカシ」、「イナダ」、「ワラサ」、「ブリ」です。旬は12月~2月ですが、相模湾では銘柄ブリ(重さ6kg以上のもの)は主に3月~5月に漁獲され、近年資源が多くなってきています。

おすすめの食べ方
洋食では、ブイヤベースの食材としてよく知られています。他にも、刺身、寿司、煮付けなどでもおいしく召し上がることができます。

主な栄養素
ビタミンBを豊富に含みます。ビタミンD、タンパク質も多く含んでいます。

豆知識
赤い体にブルーとグリーンの胸びれで、とても鮮やかな魚です。身は白身で、魚体の割に肉の部分は少なく、骨からのうまみが良く出るのが特徴です。

障泥烏賊

あおりいか



アオリイカ
(撮影地: 平塚市漁業協同組合)



アオリイカの刺身 (撮影地: 平塚漁港の食堂)

おすすめの食べ方
刺身が最も一般的ですが、足(腕)やひれは湯引きにして、わさび醤油や醤油を混ぜたマヨネーズで食べても美味です。

主な栄養素
イカ類は、ビタミンB、タウリンを豊富に含みます。

豆知識
イカ類では最高級と評価され、そのやわらかい身と甘みで大変おいしいアオリイカ。餌木と呼ばれる和製ルアーによる釣りでも大変人気のあるイカです。

旬	4月～6月
主な水揚げ地	三浦半島～相模湾沿岸
主な漁法	定置網

伊勢海老

いせえび



イセエビ
(撮影地: 鎌倉漁業協同組合)

おすすめの食べ方
刺身や塩焼きなどシンプルな料理で十分おいしくいただけますが、頭や殻を入れた味噌汁や洋風の香草グリルもおすすめです。

主な栄養素
必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

豆知識
イセエビ科の中では最も美味で、締まった半透明の肉質は独特の濃厚なうまみがあります。また、古くから「鎌倉海老」とも呼ばれ、現在では、お祝いの膳や豪華な宴会料理には欠かせない存在となっています。



イセエビのお造り

旬	8月
主な水揚げ地	三浦半島～真鶴
主な漁法	刺網



サザエ (撮影地: 三和漁業協同組合城ヶ島支所)

旬	3月～5月
主な水揚げ地	三浦半島～真鶴
主な漁法	すもぐり、刺網、みづき



サザエご飯 (撮影地: 三和漁業協同組合城ヶ島支所)

鮑

あわび

旬	6月～8月
主な水揚げ地	東京内湾を除く県内全域
主な漁法	みづき、すもぐり



メガイアワビの刺身

栄螺

さざえ

おすすめの食べ方
刺身、壺焼きが特に有名で、混ぜご飯(サザエご飯)もおいしいです。壺焼きには醤油のほか、味噌バターやガーリックバターもよく合います。

主な栄養素
数ある食材の中でもトップクラスのタウリン含有量を誇ります。

豆知識
サザエの殻は、食べた餌によって色が変わり、特定の海藻や配合飼料などで育てると白くなります。放流用に人の手で育てた稚貝の殻は白いものが多く、成長しても殻の頂上には白い部分が残るため、殻を見ると放流したサザエであることがわかります。

おすすめの食べ方
刺身、水貝、バター焼き、酒蒸し、塩辛など、様々な調理方法で、様々な食感・味わいを楽しむことができます。

主な栄養素
低脂肪で、鉄、マグネシウムなどのミネラルを多く含みます。

豆知識
神奈川県沿岸にはクロアワビ、メガイアワビ、マダカアワビの3種類が生息しています。「みづき」とは、船の上から水中を箱メガネで覗きながら長い棒で漁獲する方法です。



クロアワビ・メガイアワビ
(撮影地: 三和漁業協同組合城ヶ島支所)

鹿尾菜 ひじき



乾燥長ヒジキ
(水で戻したもの)

旬 一年中

主な水揚地 三浦半島

主な漁法 採藻



ヒジキ煮

おすすめの食べ方
煮物が定番ですが、他にもサラダ、卵料理、豆腐料理など様々な場面で使うことができます。

主な栄養素
ヨウ素、カルシウム、鉄などのミネラルや、食物繊維を豊富に含んでいます。特にヨウ素は食品の中でもトップクラスです。

豆知識
ヒジキは潮間帯に生育しています。春先に収穫され、釜で蒸し、天日干しで乾燥させて製品となります。



ワカサギ
(撮影地：芦ノ湖漁業協同組合)

公魚 わかさぎ

おすすめの食べ方
フライ、天ぷら、から揚げや南蛮漬けなどもおいしく、生姜醤油やわさび醤油で食べても美味です。ワカサギを使った郷土料理としては、甘露煮や昆布巻きなどがあります。

主な栄養素
ビタミンBを豊富に含み、カルシウムやアミノ酸も多く含んでいます。

豆知識
県内の湖では、初秋から晩冬にかけてワカサギのボート釣りを楽しむことができます。ワカサギで特に有名なのが芦ノ湖で、毎年10月1日にワカサギ刺網漁が解禁され、その初漁のワカサギは宮内庁に献上されています。

旬 10月～2月

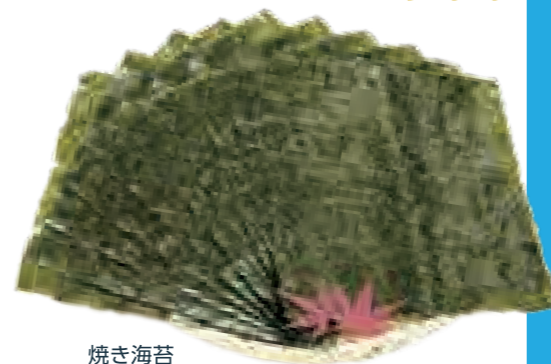
主な水揚地 芦ノ湖、丹沢湖、相模湖、津久井湖

主な漁法 刺網(芦ノ湖)、釣り



ワカサギの天ぷら

かながわの海苔



焼き海苔

主な産地: 横浜市金沢区、横須賀市走水・大津地区
主な栄養素: 食物繊維、ミネラル、ビタミンA・Bなどを豊富に含みます。
豆知識: 栄養豊かな東京湾の恵みをたっぷり受けて色・つや・香りの三拍子が揃っており、その品質から高い評価を受けています。旬は11月～3月で、特に11月～12月に収穫される海苔は「新海苔」と呼ばれ、やわらかく風味が豊かです。

三浦のわかめ 横須賀のこんぶ



塩蔵わかめ
(水で戻したもの)

早煮こんぶ

主な産地: 三浦市・横須賀市
主な栄養素: 食物繊維とミネラルが豊富です。
豆知識: 三浦のわかめは、生の状態でさっと湯通ししてポン酢やごまだれでいただくしゃぶしゃぶ、氷水で冷やしてわさび醤油でいただく刺身が絶品です。また、横須賀のこんぶは北海道産などのダシ用と違い、やわらかくて香ばしく煮物などの食用に最適です。すぐに煮えるので「早煮こんぶ」と名付けられています。

まぐろ・かじき加工品



かじきの味噌漬・粕漬

主な産地: 三崎
主な栄養素: まぐろやかじきには、DHAやEPAが多く含まれています。
豆知識: まぐろやかじきの水揚げ漁港として有名な三崎地区を代表する水産加工品。主としてかじき類を使用し、昔からの味噌漬・粕漬・角煮に加え、最近では西京漬や塩麹漬も多くなっています。味付けは各業者によって異なり、製法についても各業者で独自の工夫を凝らしています。

小田原かまぼこ



板かまぼこ

主な産地: 小田原市
主な栄養素: 一般的に、かまぼこはタンパク質が豊富で、低脂肪・低カロリーです。「小田原かまぼこ」定番の板かまぼこは、必須アミノ酸も豊富です。
豆知識: 「小田原かまぼこ」は、白さと強い弾力が自慢です。グチを主原料とする鮮魚と箱根水系の良質な水を使用して、丹精を込めて作られます。

recipe 01 | 鯛のご飯

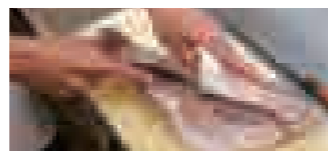
横須賀市



材料 (5~6人分)

- ・タイ…1尾
- ・米…4カップ
- ・だし汁 (コンブ、カツオのだし汁)…4カップ
- ・しょう油…大さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・塩…小さじ1と1/2

point /



捌くポイント：包丁の下側を中骨に乗せるようにしながら切りましょう。



1. 炊く30分前に米をといでおき、だし汁に浸しておく。
2. タイはうろこ内臓をとり、味をしみやすくするため竹串で身を刺す。
3. 軽く塩を振り、20分程度ねかせてから、焦げない程度に焼く。
4. 鍋に1・しょう油・酒・塩を入れて米を炊き、鍋が沸騰してきたところでタイを入れて炊き上げる。
5. よく蒸らしてからタイを取り出し、身をほぐしてご飯に混ぜ合わせる。

recipe 02 | アナゴの柳川

横須賀市



材料 (4人分)

- ・マアナゴ (開いたもの)…中5本
- ・ごぼう…1本
- ・水…3カップ
- ・砂糖…大さじ2
- ・しょう油…大さじ2
- ・卵…3個
- ・みつば…適量

注意

アナゴの血には毒がありますので、さばいた後はしっかり手と調理器具を洗ってください。毒は火を通せば無害化します。

1. ごぼうはさがきにして、15分水につけてざるに上げる。
2. 鍋に水を張り、煮立ったところでアナゴを入れる。
3. 火が通り白くなったら取り出して、6つ位に切る。
4. 2の鍋にごぼうを入れ、砂糖、しょう油を加えてごぼうに味が付くまで煮る。
5. 3を入れて、アナゴに色が付いたところで、みつばを散らして卵でとじる。

recipe 03 | タコ飯

横須賀市



材料 (4人分)

- ・米…4カップ
- ・水…4カップ
- ・コンブ…10cm
- ・マダコの足 (茹でたもの)…300g
- ・みつば・紅しょうが…少々
- ・しょうが汁…大さじ1
- ・しょう油…大さじ3
- ・みりん…大さじ3

1. 米をとぎ、ざるに上げて30分置く。
2. コンブはかたくしぼったふきんでさっと拭き、のれんのように数ヶ所切り、4カップの水につけておく。
3. タコの足は、1cmの厚さにそぎ切りにし、しょう油とみりんできつと煮たあと、タコと煮汁を分けておく。
4. タコの煮汁は2に加え、炊く直前に昆布を出す。
5. 米を煮汁で炊きあげたら、しょうが汁とタコを混ぜ合わせ、みつばと紅しょうがをのせる。

recipe 04 | キンメダイの煮付け

三浦市



材料 (2人分)

- ・キンメダイ…1尾
- ・オクラ…4本
- ・ごぼう…1/2本
- ・塩…小さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・しょう油…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・水…400ml

point /

捌くポイント！
胸ビレや腹ビレの間、お腹、背中などはウロコが残りやすいので注意してください。



1. キンメダイは三枚におろして4つに切り、塩を両面に振って10分おく。
2. オクラは塩もみし、ごぼうは細切りして水に漬ける。コンブは切り目を入れる。
3. 鍋にコンブを敷き、キンメダイ、オクラ、ごぼう、酒、水を入れて、煮立たせる。この際、灰汁は丁寧に取り除く。
4. 煮立って少ししたら、しょう油、みりん、砂糖を加えて、落し蓋をしながら5分ほど煮る。
5. 4を器に盛る。

recipe 05 | サバのトマト煮

三浦市



材料 (4人分)

- ・サバ…1尾
- ・カットトマト缶…1缶
- ・玉ねぎ(みじん切り)…1/2個
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩、こしょう…適量
- ・小麦粉…適量

1. サバを3枚におろし、水気を拭き取ってから、塩、こしょうをふりかけ、小麦粉をまぶす。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ熱してから、1を入れ両面がよく焼けたら取り出す。
3. フライパンを洗ったら水気を拭き取り、オリーブオイル大さじ1、玉ねぎのみじん切り、おろしにんにくを入れ、弱火で炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしてきたらカットトマト缶を加えて、中火で5分ほど煮込む。
5. 2で取り出したサバを4に入れて、弱火で5分ほど煮込む。
6. 器に盛り、お好みでバジルの葉を添える。

サバの水煮缶でも代用できますよ。
ご飯にもパンにもパスタにも合う一品です。



recipe 06 | しらすピザ

湘南・西湘



材料 (2人分)

- ・しらす干し…50g
- ・ピザ用チーズ…50g
- ・しょう油…小さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・ピザ生地…1枚
- ・小ねぎ…適量

1. ピザ生地にしょう油を薄く塗り広げてから、マヨネーズを塗る。
2. 1にしらす干し、ピザ用チーズを乗せ、オリーブオイルをかける。
3. 190℃に熱したオーブンで10～15分ほど焼く。
4. 器に盛り、小ねぎを散らす。

ピザ生地は食パン、餃子の皮、厚揚げでも代用できますよ。



recipe 07 | カマスのさっぱり梅

湘南・西湘



材料 (4人分)

- ・アカカマス…3尾
- ・梅干し…3個
- ・砂糖…少々

カマス豆知識 /

小田原周辺では秋に「ヤマトカマス」が大量に獲れ、中骨を取り除いてフライにした「かます棒」が有名です。



1. カマスはウロコを取り三枚におろす。
2. カマスに熱湯をかけ、氷水でしめる。
3. 梅干しは種を取り、たたいて砂糖と混ぜる。
4. カマスに3をつける。

point /

梅干しの代わりに梅酢で食べてもおいしいです。

recipe 08 | アユの塩焼き

川・湖



材料 (4人分)

- ・アユ…4尾
- ・塩…適宜

[たで酢の材料]

- ・たでの葉…3～4枚
- ・酢…大さじ3
- ・塩…小さじ1/4
- ・水…大さじ3

1. アユは水洗いし、水気をふきとってから踊り串を打つ。
2. アユに塩をふり、ヒレに化粧塩をする。
3. 遠火の強火で焼き、表面の塩をたたせる。
4. お好みでたでの葉をすり、塩、酢、水を加えて更にすり、たで酢を作ってアユに添える。

recipe 09 | スズキのから揚げ

三浦市



1. スズキの切り身を1口大に切る。
2. 1を下味用調味料に漬け、10分置く。
3. 2の汁気をきり、片栗粉をまぶす。
4. 鍋に入れた揚げ油を170℃に熱し、3を揚げる。
5. 器に盛り、パセリを添える。

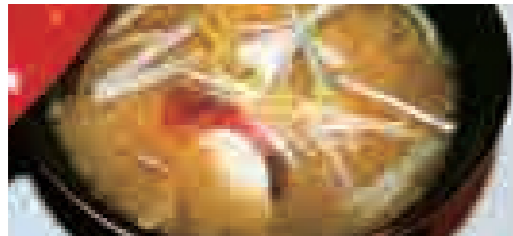
材料 (2人分)

- ・スズキの切り身…4切れ
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量
- ・パセリ…適量
- 〔下味用調味料〕
- ・しょう油…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・しょうが(すりおろし)…5g

point
揚げるときは表面がきつね色になるまで揚げましょう。スズキの大きさ次第ですが、3〜4分が目安です。

recipe 10 | ホウボウの味噌汁

湘南・西湘



1. ホウボウを3枚におろし、身を一口大に切る。白ねぎを細切りにする。
2. ホウボウのアラを水洗いしてウロコや血合いをしっかりと取り除いてから、お湯をかける。
3. 鍋に2、日本酒、水を入れ、沸騰しないように気を付けながら20分ほど煮出す。この際、灰汁が浮いてきたら丁寧に取り除く。
4. 3からアラを取り出し、ホウボウの身と白ねぎを入れる。
5. ホウボウの身に火が通ったら味噌を溶き入れる。

材料 (2人分)

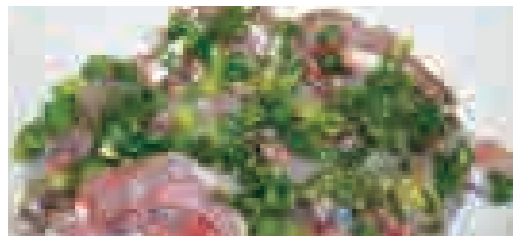
- ・ホウボウ…1尾
- ・白ねぎ…1/2本
- ・日本酒…大さじ3
- ・味噌…大さじ2
- ・水…800ml

ホウボウを3枚におろすのが難しい場合は、市販の切り身を用意して、アラの代わりに昆布や顆粒だしを使いましょう。



recipe 11 | アジのたたき

湘南・西湘



1. アジを3枚におろす。
2. 小ねぎをみじん切りにし、しょうがをすりおろす。
3. アジの切り身を細切りにし、軽くたたく。
4. 2と3を混ぜ合わせる。
5. 4にしょう油をかける。

材料 (1人分)

- ・アジ…1尾
- ・小ねぎ…2本
- ・しょうが…5g
- ・しょう油…適量

あじの身はたたきすぎず食感が残るくらいの加減でたたくこと



recipe 12 | ブリのバターホイル焼き

湘南・西湘



1. ブリとキンメダイに塩を薄くふりかけ5分ほど置いてから、水気をきる。あさはり(殻付き)は砂抜きをする。エリンギは半分に切っておく。
2. アルミホイルに薄く油を塗り、ブリ、あさはり、キンメダイ、エリンギを並べ、酒を全体にかけたあと、にんにくスライスとバターを添える。
3. 2のホイルの口を閉じ、フライパンに入れて蓋をし、20分ほど蒸し焼きにする。

材料 (1人分)

- ・ブリ…1切れ
- ・あさはり(殻付き)…50g
- ・キンメダイ…1切れ
- ・エリンギ…1本
- ・にんにくスライス…2枚
- ・バター…10g
- ・酒…大さじ1
- ・サラダ油…適量

point
包む食材は色々アレンジしてもおいしいですよ。自分だけのアレンジを探してみましょう。

recipe 13 | カレイの煮付け

横浜



1. カレイのウロコと内蔵を取り除き、味が染みやすいように身の厚い部分に切れ込みを入れる。
2. フライパンに調味料を入れ、火にかける。
3. ひと煮立ちしたら、水と1をいれ、落とし蓋をし、10分ほど弱火で煮る。
4. 3を器に盛り、お好みで青菜を添える。

材料 (1人分)

- 〔味付け用調味料〕
- ・カレイ…1尾
- ・水…300ml
- ・酒…大さじ2
- ・しょう油…大さじ3
- ・みりん…大さじ3
- ・砂糖…大さじ1

魚のくさがりが気になる場合は、しょうがやねぎを入れると食べやすくなりますよ。



recipe 14 | ワカサギのフライ

川・湖



1. ワカサギは水洗いして、よく水気を切る。
2. パン粉はたたいて、細かくする。
3. ワカサギに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
4. 多めの油で、170℃位の中温でゆっくり揚げる。
5. 天然塩やソースなどを添える。

材料 (4人分)

- ・ワカサギ…300g
- ・卵…1個
- ・パン粉…適量
- ・薄力粉…適量
- ・サラダ油

point
サラダ油に白シメ油、ラード(20%)、ごま油(5%)を加えると、ガラリと風味が変わります。