

アカカマス

塩焼き材料の高級品

名前の由来
その大きな口が穀物等を入れるむしろで作った大きな(かます)袋の口に似ていることから。体色がヤマトカマスと比べて赤みを帯びていることが由来している。

肉質・味

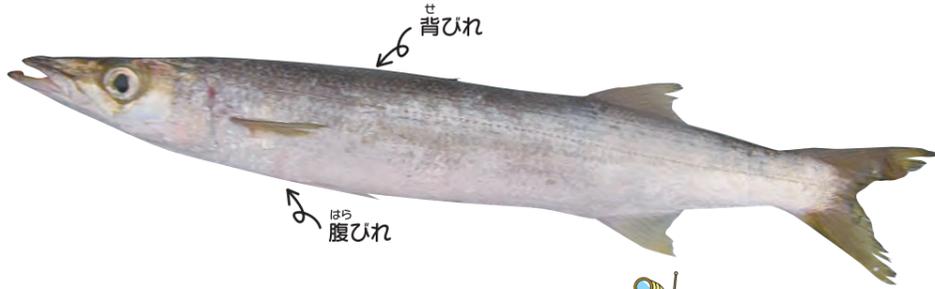
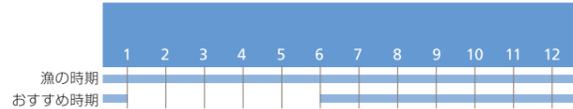
- 塩焼きにすると、風味がありとても美味い。
- 干物は絶品、旨味が産み出され、生以上の味になる。鮮度さえよければ刺身ができる。
- 特に秋から春にかけての脂ののったものは絶品。

調理方法

刺身、塩焼き、干物、天ぷら、フライ、唐揚げ

知っ得

- 一見スマートで優しい見た目だが口をあけると鋭い歯が林立して軽く触っただけで怪我をする。
- 体色がヤマトカマスと比べて赤みを帯びており、うるこのきめが粗いことでヤマトカマスと識別できる。
- 腹びれが背びれよりも前方にある。



主な漁場
天草灘

大きさ
(流通サイズ)
30~50cm

主な産地
天草市

漁の方法
釣り、刺し網、定置網、まき網、棒受け網

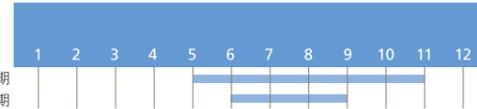
流通
鮮魚、加工



アカシタビラメ

イヌノシタ

味の良から
根強いニッパーがいる



知っ得

- 一般的にシタバラメとして流通するものは、アカシタバラメ、イヌノシタ、コウライアカシタバラメの3種類。
- 鮮魚店ではアカシタとしてアカシタバラメとイヌノシタの区別がない。
- どちらも夏が産卵期。イヌノシタがアカシタバラメより大型である。
- シタバラメのムニエルはフランス料理の定番。焼いたものを干して「だし」として使われる。

肉質・味

鮮度が良いと刺身でも、透明感のある白身で美味しい。ムニエルはフランス料理の定番で、バターと相性がよく最高に美味しい。

調理方法

ムニエル、煮付け

地方名
クチソコ アカ アカシタ
名前の由来
変形から、くつそこ(靴底)、うしのした(牛の舌)に似ていることが由来している。

主な漁場
有明海
八代海

大きさ
(流通サイズ)
30~40cm

主な産地
長洲町、玉名市、
熊本市、上天草市
(大矢野町) など

漁の方法
刺し網など

流通
鮮魚

魚の捕れる量
不明
平成18年の農林水産統計ではうしのした(主に本種のほかコウライアカシタバラメが主に含まれる)として94トンの漁獲量があった



ヤマトカマス

干物は非常に美味

地方名
アオカマス
名前の由来
その大きな口が穀物等を入れるむしろで作った大きな「かます」袋の口に似ていることが由来している。

肉質・味

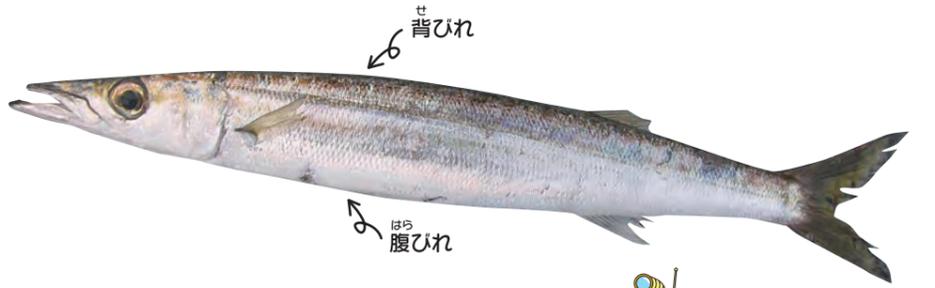
- 塩焼きにすると、やや水っぽい。
- 干物にすると皮に香ばしい風味がでて、身の質のよさとともに非常に美味になる。

調理方法

塩焼き、酢じめ、天ぷら、唐揚げ、干物

知っ得

- 体色が青味がかった青灰色をしている。
- 腹びれと背びれがほとんど前後同じ並び。
- アカカマスと同じく歯が鋭い



主な漁場
天草灘

大きさ
(流通サイズ)
30~50cm

主な産地
天草市

漁の方法
釣り、刺し網、定置網、まき網、棒受け網

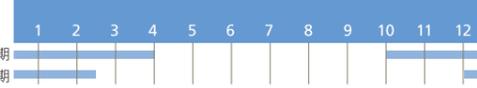
流通
鮮魚、加工



コウライ

アカシタビラメ

味の良から
根強いニッパーがいる



知っ得

- 無眼側の背びれと尻びれが黒い。
- 産卵期は冬である。

肉質・味

身が厚い大型のものは刺身で美味。小型のものは唐揚げ、煮付け、干物でおいしい。特に皮がおいしいので唐揚げに適している。

調理方法

ムニエル、煮付け、唐揚げ

地方名
クチソコ クロ クロシタ

主な漁場
有明海

大きさ
(流通サイズ)
30~40cm

主な産地
長洲町、玉名市、
熊本市、上天草市
(大矢野町) など

漁の方法
刺し網など

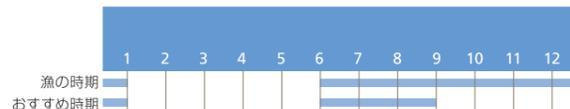
流通
鮮魚

魚の捕れる量
不明
上記と同じ



イラ

馴染みが薄いが、
美味しい刺身



Taste 肉質・味

- ・白身でまったくクセがない。
- ・柔らかくつぶれやすい身だが、熱を通すと締まる。
- ・ほどよく繊維質で口に入れると適度にほぐれる。
- ・良いだしが出る。
- ・市場にあまり出回らないが、身は脂が乗って甘味が強く、鮮度の良いうちにしか賞味できない刺身は地元漁師の間で人気が高い。
- ・煮付けでは頭の部分のゼラチン質の皮も非常に美味。刺身は皮を付けたまま湯引きにする霜皮造りにするのがコツで、皮が赤く発色して美しい。

地方名
ハンタ ポウス

名前の由来
つかまえようとすると逆にみつきにくることから「奇々する魚(いらいらするさかな)」であることが由来している。

主な漁場
有明海
八代海
天草灘

大きさ
(流通サイズ)
30~50cm

主な産地
天草市

漁の方法
釣り、刺網、定置網

流通
活魚、鮮魚



しっとく 知っ得

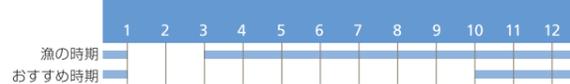
- 年を取ったオスは、前頭部が張り出してくる。体の前部にある2色の斜めの帯が特徴(幼魚にはない)

cooking ちょうり 調理方法

刺身、塩焼き、唐揚げ、煮付け、鍋物

ウツボ

見た目は怖いけど、
身はコラーゲンたっぷり



Taste 肉質・味

- ・小骨が多いが淡白でクセのない味わい。

地方名
キダコ

名前の由来
矢を入れる「空穂(うつぼ)」に似ていることが由来している。

主な漁場
八代海
天草灘

大きさ
(流通サイズ)
60~120cm

主な産地
天草市

漁の方法
筒、はえ縄

流通
活魚、鮮魚、加工



しっとく 知っ得

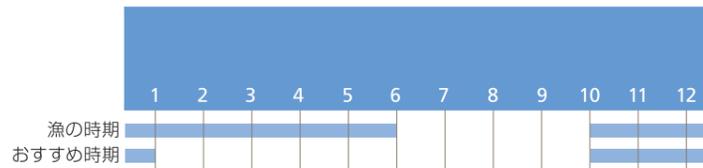
- プリプリとした食感の皮はコラーゲンが豊富に含まれており、美容と健康にお役立ち。
- 一般に馴染みは薄いけど、天草では昔から郷土料理として鍋物や湯引きで食べられてきた。
- 天草でも限られた料理人しかできない薄作りは、天草漁協五和支所により、湯引きが開発・販売されている。身が引き締まり、コリコリとした食感でトラフグをしのごとか。

cooking ちょうり 調理方法

塩焼き、酢じめ、天ぷら、唐揚げ、干物

カイワリ

味の良さは
アジの仲間でも
最上級



Taste 肉質・味

- ・味の良さはアジの仲間でも最上級で、シマアジに劣らないと言われる。
- ・白身はきめが細かく上品でコクがある。

cooking ちょうり 調理方法

刺身、塩焼き、煮付け



しっとく 知っ得

- 大きければ大きいほど美味と言われるが、20cmくらいのものが多い。

主な漁場
天草灘

大きさ
(流通サイズ)
20~30cm

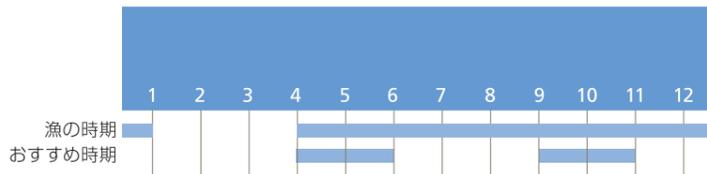
主な産地
天草市

漁の方法
底びき網

流通
鮮魚

カタクチ イワシ

チリメン
煮干し



子供に食べてほしい

地方名
ざっこ
名前の由来

下あごが小さく、上あごしか無いように見えるところが由来とされている。

Taste 肉質・味

・良く乾かしたものは、チリメン特有の旨みがある。茹でて乾かさないうちで「しろご」は、ふっくらとした身の食感と淡泊な味。

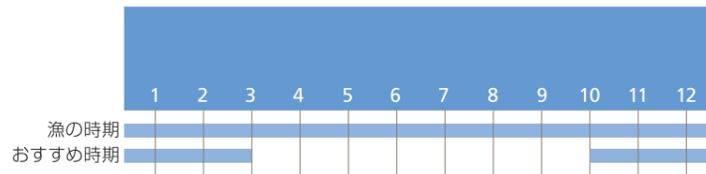
cooking ちょうり 調理方法

大根おろし、おかゆ、味噌汁、卵焼きなど



しっとく 知っ得

●ちりめんじゃこには、カタクチイワシだけでなく、マイワシやウルメイワシが混じっていることもある。また、イワシ類以外にも、イカ類、タコ類、魚類の稚魚なども入っており、これらはチリメンモンスターと呼ばれている。



フグにも負けない
美味しさ

カワハギ

Taste 肉質・味

・味は一年を通じて比較的安定している。身質は白身で淡泊であり、ふぐに似るともいわれる。
・やや淡泊な刺身には肝を溶かした醤油で食べると美味である。

地方名
コーベ
名前の由来

皮が手ではげることが由来とされている。

cooking ちょうり 調理方法

刺身、唐揚げ、煮付け、鍋ものなど



しっとく 知っ得

●皮を剥いで剥き身で売られていることがあるが、よく似たウマツラハギの尾ビレは青く、カワハギの尾ビレは茶褐色なので区別ができる。
●天然のカワハギの肝は、旬の時期に大きくなる。

主な漁場
八代海

大きさ
(流通サイズ)
シラス2~4cm
煮干し5~6cm
成魚~15cm

主な産地
天草市、津奈木町、
かみあまくさし、みなまたし
上天草市、水俣市

漁の方法
いわし機船船びき網、
まさ網、棒受網

流通
鮮魚、加工

魚の捕れる量
3,120トン
(H23農林水産統計)

主な漁場
有明海、
八代海、
あまくさした
天草灘

大きさ
(流通サイズ)
15~25cm

主な産地
天草市、
かみあまくさし
上天草市

漁の方法
刺網、吾智網、
てい置網、釣り

流通
活魚、鮮魚