

アカウニ

海藻界のニューカマー

旨みがたまらない
濃厚な甘みと
旨みがたまらない

漁の時期 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
おすすめ時期

調理方法

味 肉質・味
食用となるのは生殖腺。味は強く濃厚な甘味と旨味。

主な漁場 天草灘の岩礁帯
大きさ (流通サイズ) 殻径約10cm
主な産地 天草市、芦北町
漁の方法 素潜漁、磯漁
流通加工
魚の捕れる量 ウニ類 222トン (H23農林水産統計)
栽培漁業や資源管理の取組 県内の放流個数: 360千個 (H22)

知つ得
ウニは漢字では「海胆」と書き、「海丹」や「丹」を書くのはウニそのもの名ではなく、ウニから取り出した生殖巣が食品になったものの名である。

地方名
ホタウニ

名前の由来
放射状にトゲがついていて、見た目が栗に似ていることから、「海栗」と書いて、「ウニ」と読むようになったとされている。

ガングザゼ

刺さると痛いぞ！
長い棘は

漁の時期 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
おすすめ時期

調理方法

味 肉質・味
味は、比較的薄味でやや苦味がある。

主な漁場 八代海、天草灘
大きさ (流通サイズ) 25cm (棘も含む)
主な産地 天草市
漁の方法 素潜漁、磯漁
流通加工
魚の捕れる量 ウニ類 222トン (H23農林水産統計)
栽培漁業や資源管理の取組 天草市牛深町では、漁期を11月から翌年の3月に限定。

知つ得
長い刺は細くて鋭く、その先端はごく容易に人の皮膚に突き刺される。折れやすく抜けにくいため、皮膚内部に折れて残ることが多く、ひどく痛む。南日本の海岸を見られるウニとして気をつけるべき種である。

地方名
ユリウニ(牛深町) ガゼウニ
名前の由来
漢字で「岩陰子」と書き、光が苦手で、岩陰などの暗所にいることが由来している。

今サキウニ

やさしい甘みが特徴
食感は滑らかで、

漁の時期 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
おすすめ時期

調理方法

味 肉質・味
さっぱりとした上品な甘味と旨味。

主な漁場 八代海、天草灘
大きさ (流通サイズ) 殻径約10cm
主な産地 天草市
漁の方法 素潜漁、磯漁
流通加工
魚の捕れる量 ウニ類 222トン (H23農林水産統計)

知つ得
一般に生うにして板に載せ販売されるものは、精巣・卵巣が混ざったもの。精巣の方が味が濃く美味とされており、精巣のみを集めたものは高価で、高級寿司店などに卸されている。

地方名
クロウニ
名前の由来
放射状にトゲがついていて、見た目が栗に似ていることから、「海栗」と書いて、「ウニ」と読むようになった。

クロメ

日頃不足がちなアミノ酸・
ミネラル類の補給にはうってつけ

漁の時期 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
おすすめ時期

調理方法

味 肉質・味
卵ご飯によく合う。

主な漁場 天草灘
大きさ (流通サイズ) 40~100cm
主な産地 天草市、芦北町
漁の方法 手摘み
流通加工

知つ得
●湯通して剥むと非常に粘り気が生じ、醤油やポン酢醤油で食べると美味である。また、オリーブオイルやマヨネーズとの相性が良く、和食以外の料理にも利用できる。
●モズクやメカブ同様、ボリフェノールやフコイダン、コキサンチン、各種のミネラルを豊富に含み、健康に良い食品として注目をあびている。
●上天草市や芦北町でも加工品販売や料理の試食会が開催されている。

漁の時期 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
おすすめ時期

調理方法

味 肉質・味
細かく切って、粘りがでるが、食感はサクサクとして予想とは違うので、面白い

主な漁場 八代海、天草灘
大きさ (流通サイズ) 40~100cm
主な産地 上天草市、芦北町、みなまた市
漁の方法 手摘み
流通加工

漁の時期 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
おすすめ時期

調理方法

味 肉質・味
卵かけご飯、ポン酢和え

主な漁場 八代海、天草灘
大きさ (流通サイズ) 40~100cm
主な産地 上天草市、芦北町、みなまた市
漁の方法 手摘み
流通加工

漁の時期 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
おすすめ時期

調理方法

味 肉質・味
・非常にねばりが多く、その風味が珍重される。
・旬は2月~3月の新芽の時期で、この頃が最もやわらかシブ味が少なく美味しい。

主な漁場 天草灘
大きさ (流通サイズ) 40~100cm
主な産地 天草市、芦北町
漁の方法 素潜り
流通加工

知つ得
コンブの仲間
●アルギン酸などの多糖類やヨード、カルシウム、鉄分、その他のミネラル成分が豊富なアルカリ性食品として注目される。

ヒジキ

9月15日は「ひじきの日」

(ひじきを食べると長生きすると
言われていることから敬老の日に因んで)

名前の由来
古名の「ヒズキモ」が転じて
「ヒジキ」になったと言われ
ている漢字名の「鹿尾菜」
は、形が鹿の黒くて短いしっ
ぽに似ている事が由来



テングサ

トコロテンの原料って
知つてた?



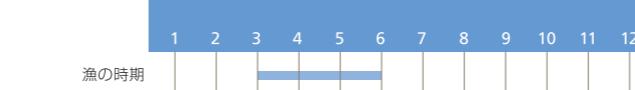
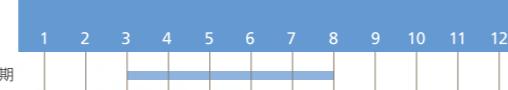
名前の由来
「ところてんぐさ」の略
(テングサとは寒天の主要原料の
テングサ属の数種の総称で
あるが、一般的に代表種であるマクサを指す)

主な漁場
育明海、
天草灘

主な产地
天草市、
苓北町

漁の方法
素潜り

流通
加工



ワカメ

低カロリーな
ダイエット食品

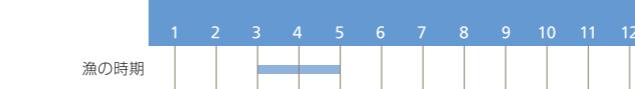
主な漁場
有明海、
八代海、
天草灘に面した岩礁帯

大きさ
(流通サイズ)
50~100cm

主な产地
天草市、
苓北町、
水俣市
上天草市

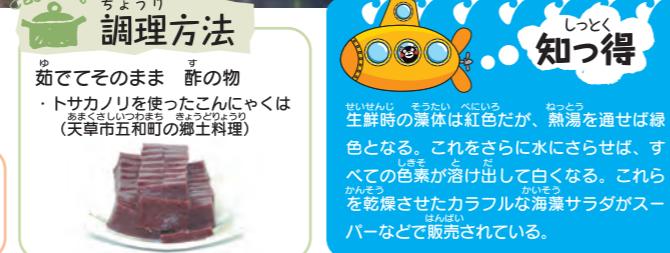
漁の方法
素潜り、手摘み

流通
加工



トサカノリ

海藻サラダに欠かせない



地方名
トサカ
名前の由来
枝の先端が二つ折りの鶴冠の
ように見えることが由来とさ
れている。

肉質・味
・刺身のつまなどに使われる。
・ゆでてサラダや酢の物などで食べる。

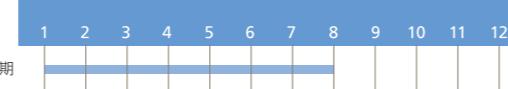
主な漁場
天草灘

大きさ
(流通サイズ)
10~30cm

主な产地
天草市、
苓北町

漁の方法
素潜り

流通
生鮮



主な漁場
八代海、
天草灘
有明海

大きさ
(流通サイズ)
2m

主な产地
天草市、
苓北町、
水俣市
上天草市

漁の方法
素潜りなど

流通
生鮮、加工



地方名
メノハ
名前の由来
「わか」は、「若い」を意味し、
「め」は「葉」と同じ意味で、海藻
全般を指す言葉から成り立っている。

スジアオノリ



球磨川河口が特産
香りは抜群！熊本県内では



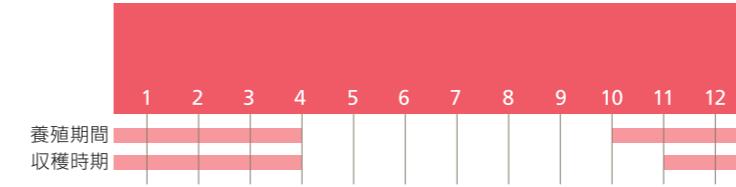
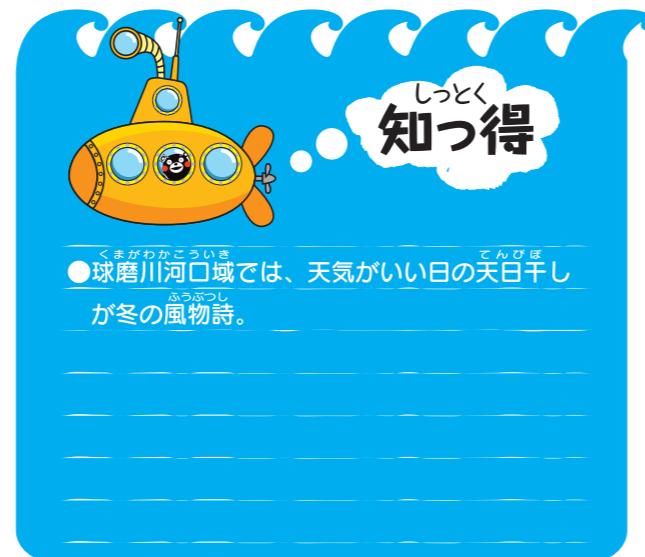
アオノリ特有の豊かな香りと甘みがあり、やわらかい。



軽く火であぶってもんでも細かくしたものをふりかけ、焼きそば、お好み焼きにふりかけたり、醤油をかけると御飯によく合う。



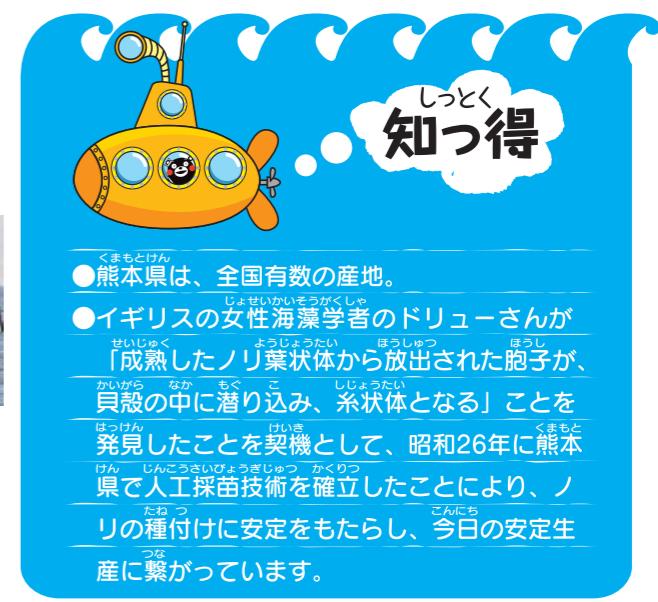
川床のアオノリを探る様子



冬の有明海、八代海の風物詩



おにぎり、海苔巻き、味付け海苔、手巻き寿司等



主な漁場
八代海

大きさ
(流通サイズ)
50cm~1m

主な産地
球磨川河口

りょう 漁の方法
手摘み、引っかけ棒

流通
加工

ようしょくかいいき
主な養殖海域
有明海
八代海

大きさ
(流通サイズ)
1枚19cm×21cm
100枚を束とし
3,600枚入り箱で取引

ようしょく
養殖の方法
のりひび建て養殖
のり浮き流し網養殖

流通
加工
共同販売

生産量
(枚数、トン数、キログラム数等)
(H23農林水産統計)
967,664千枚