

兵庫の底ものカレンダー

浜の旬 漁獲量の多い時期
少 → → → 多

写 真	標準和名 (地元での 呼び名)	漁獲量の多い時期												お すす め
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
	アカガレイ (マガレイ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	地元では最もポピュラーなカレイとして親しまれています。底びき網の漁期を通じて、鮮魚や一夜干しとして流通します。鮮魚は、やはり煮付けが一番。その柔らかく癖のない身から、地元では薄味で炊いたものを離乳食に利用したりします。特に真冬のはたつぷりと卵を持っており濃厚なうま味が感じられます。手のひらサイズのを唐揚げにすれば縁側までさくさく食べられ、中華あんをかけてもとても美味です。地元では極めて新鮮なものが手に入るので刺身でも利用されますし、茹でた卵をまぶして子まぶりという郷土料理もあります。現在、アカガレイの刺身の美味しさを広めるために冷凍・解凍技術の開発が進められています。
	ソウハチ (エテガレイ、 イテガレイ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	但馬でカレイの一夜干しと言えばこの魚。大きなものは肉厚で食べ応え十分、小さなものは縁側までサクサク食べられます。一夜干しでも鮮魚でも、一度焼いてから身をほぐして炊き込みご飯にすれば香ばしく、何杯でも食べられます。地元では鮮魚をネギやゴボウと合わせて煮付けにしたりもします。きれいな白身なので、ひと工夫すれば色々な料理で活躍します。
	ヒレグロ (ヤマガレイ、 ペランス)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	地元では煮付けにしたら最も美味いカレイとして大人気です。ネギやゴボウと煮付けると、食欲をそそる香り、箸を入れたときの身の柔らかさ、身の甘みとうま味の虜になります。干物でも多く流通しており、もちろん焼いても美味しいですが、干物に片栗粉をまぶして唐揚げにするのもおすすめ。大根おろしとポン酢でどうぞ。
	ムシガレイ (イソガレイ、 ミズガレイ、 モンガレイ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	漁獲量は少なく、大きなものは高値で取引されます。しっとりとした柔らかい身は刺身にして美味しくいただけます。小ぶりのものは家庭では主に塩焼きで食されています。干物にも加工されており、ソウハチやヤナギムシガレイとは違った味が楽しめます。干物の食べ比べにいかが？
	マガレイ (クチボソ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	漁獲量は少なく、あまり人気が高いカレイではありません。しかし、非常に肉厚で大きなものは刺身で美味しくいただけます。地元では煮付けにすることが多く、弾力のあるブリッとした身は噛むと肉汁とうま味が広がります。
	ヤナギムシ ガレイ (ホウレン、 ササガレイ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	漁獲量は少なく、超高級魚として扱われます。その姿が柳の葉を思わせることからこの名が付きましました。地元では「ササガレイ」とも呼ばれます。何といても干物が一番。皮に切れ目を入れて、中火でサッと焼くのがコツ。身は真っ白で繊細さを感じ、ヒレから縁側にかけてかぶりつく香ばしさと甘みが感じられる極上の一品です。
	ハタハタ (小:ジンタン)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	ハタハタといえば秋田のイメージが強いですが、実は兵庫但馬も全国トップクラスの水揚げがあります。底びき網の漁期を通じて、一夜干しや鮮魚として流通します。ハタハタの一夜干しでは全国屈指の巨大産地なのです。焼くときにはグリルで中火、皮がブクブクと膨れて、うっすらと焦げ目が付くと食べ頃。たっぷりの肉汁と皮の香ばしさが絶品です。中でも春のハタハタは皮が軟らかく脂乗りが良いため、生のままそのまま焼いても美味しいいただけます。地元では、煮付け、鍋、唐揚げ、南蛮漬けなど幅広い料理の主役になります。小さなハタハタはジンタンと呼ばれ、唐揚げは香ばしく骨まで食べられるため、お子様のおやつやビールのあてにピッタリです！
	ニギス (キス、 沖ギス)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	但馬でキスと言えばこの魚。干物、焼き物、フライ、すり身と多方面に活躍するオールラウンドプレーヤーです。数匹まとめて串に刺し、丸焼きにした「焼きギス」は但馬を代表する加工品で、そのまま食べてよし、煮てよし、炊き込みご飯にしてよし、という便利で素朴な一品です。ニギスの身は油との相性が良く、フライやすり身揚げは浜の家庭料理として定着しています。
	キアンコウ (アンコウ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	アンコウは何といってもアンコウ鍋。キモ、ヒレ、肉、卵巣、胃袋、エラ、皮の7部位は「七つ道具」と呼ばれ、「アンコウは捨てる場所がない」と言われる所以です。アンコウの値段はキモの状態と気温に大きく左右され、春になると比較的安価に取引されますが、この時期のアンコウもやはり美味。コーゲンたっぷりの身を薄塩味で唐揚げにするとお酒のあてにもぴったりです。
	マダラ (タラ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	大きなものは1mを越え、まさに鱈腹食ったように丸まるとしています。浜では冬のオスが非常に高値で取引されます。身はご存じのとおり綺麗な白身で、鍋物や煮物、フライに、白子といわれる大きくプリプリの精巣は、サッと湯通ししてポン酢で食べたり、天ぷらにすると濃厚な味が口いっぱいになり絶品です。春先には小ぶりのタラが多く見られ、干物に加工されています。軽くあぶってマヨネーズと一味を付けて、じっくり噛んでみてください。あふれ出る味わいにビールが欲しくなりますよ。
	タナカゲン (ババダラ、 キツネダラ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	ババアにキツネ!?!?!地元での呼び名がその愛嬌ある見た目を表しています。寒くなり始める秋口には鍋の材料として活躍します。しっとりとした白身とコーゲンを含むトロトロの皮は口当たりが良く、昆布醤油のあっさり味でも、チゲ鍋風のピリ辛でも楽しめます。唐揚げにしてあんかけにすると、その見た目からは想像できない上品な一品に仕上がります。











兵庫の底ものカレンダー

浜の旬 漁獲量の多い時期
少 → → → 多

写 真	標準和名 (地元での 呼び名)	漁獲量の多い時期												お すす め	
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		
	ノロゲンゲ (ドギ、グベ、 ノメ)	■	■									■	■		つるつとした肌につぶらな腫の憎めない顔をしています。表面はコラーゲンたっぷり、汁物に入れると上品な味わいが楽しめます。他にも煮付けや天ぷらなどいろいろな料理を楽しめます。加工品として干物も販売されており、さっと焼いてレモン汁を少しかけると、酸味との相性が絶妙です。
	アカムツ (ナドグロ)			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	全国的に有名になった高級魚ノドグロ。白身とは思えない芳醇な旨味と脂があり、なんと言っても塩焼きが一番。箸を入れたときに溢れる肉汁と、白身のフワリとした身は、ノドグロでしか味わえないと言っても言い過ぎではありません。鮮度が良ければ刺身もおすすめ。柔らかく脂のうま味を堪能できます。小さなものは頭を落として汁種にすると、だし汁に上品なうま味加わります。干物にしてもその旨さを堪能できることから、地元では開き干しにも加工されており、お土産品として重宝されています。
	ハツメ (アカラ、 アカハタ)			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	地元ではアカラと呼ばれ、春先に多く水揚げされます。比較的安価に取引されていますが、癖のない白身は、塩焼きにしてよし、煮付けにしてよし、唐揚げでも上品な味を楽しめます。お買い得ですよ。
	ユメカサゴ (キンキ、ヒメ)			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	地元ではキンキと呼ばれますが、関東などでキンキと呼ばれる魚とは全く別の魚です。身はあっさりとした白身で、塩焼きや煮付けで美味しくいただけます。開き干し加工もされていて、大きめのものですと程よく脂がのって、焼くと香ばしく脂の甘みを楽しめます。
	キダイ (レンコ、 レンコダイ)								■	■	■	■	■	■	マダイの親戚ですが体色がヒレを含めて全体的に黄色みがかったのですがすぐに区別できます。夏の終わりに秋にかけては脂が乗ってくるので、尾頭付きの塩焼きにすると非常に美味しくいただけます。小ぶりのものは3枚におろして酢じめにするとお酒のあてにもってこい。特に皮と身の間には濃厚な脂の甘みがあって絶品です。
	マトウダイ (マトウ、 ガクドウ、 バトウ、 ツキノワ)								■	■	■	■	■	■	体の中央に黒い斑点があり、弓の的に似ているため「的鯛」になったという説と、馬面のために「馬頭鯛」と呼ばれたという説があります。体は扁平で頭が大きく、お世辞にも美味しそうには見えませんが、非常に美味な魚です。秋口になると程よく脂がのって甘みも増し、刺身が非常に美味しくなります。加熱すると旨味が増すので、煮付けや味噌汁として地元では昔から愛されている魚です。アラはすまし汁でどうぞ。
	マアナゴ (アナゴ、 ハモ)			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	日本海の深海に生息し、底びき網で漁獲されるアナゴは太く、大きく、江戸前や瀬戸内海のアナゴとはかなり違う姿をしています。このアナゴを蒲焼きにすると、ウナギに勝るとも劣らない濃厚なうま味と脂の甘みが味わえます。最近では甘辛干しなどがテレビで取り上げられ、おみやげ物としても人気があります。
	カナガシラ												■	■	頭が大きく金槌のようなのでカナガシラと呼ばれています。ホウボウと似ていますが、ホウボウよりも安価で取引されています。大ぶりのものは刺身にするとしつかりとした歯ごたえと、やわらかな甘みが口の中に広がります。しかし何となくこの魚は汁種が一番！味噌汁にすると素晴らしいうま味が感じられます。白身で癖のない味は、和風のみならず、ピザベースやトマトソースなど、洋風にも中華風にも何にでもよく合います。
	エイ類			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	エイ類は赤エイやコモンカスベなど数種類が水揚げされていますが、量はそれほど多くありません。地元ではヒレを煮付けにします。少し濃いめの味付けで煮付けるのがポイント。綺麗な筋繊維の身は箸で簡単にほぐれ、食べるとシャクシャクと心地よい歯ごたえを楽しめます。煮ごこりも美味しいですよ。
	ホタルイカ (ホタル)			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	但馬に春を告げるホタルイカ。富山県が有名ですが、兵庫県は全国一の座を競う漁獲量を誇ります。食べ方は何となくともボイル。海水程度の約3%の塩水で一気に茹であげます。はち切れんばかりにプリッと膨れた茹でたてのホタルイカ。口に入れると身に含んだ塩分と、強烈なうま味が口中に広がります。更に酢味噌をつけると、酸味とうま味の相乗効果で、いくらでも食べられます。茹でたホタルイカは甘酢に漬けたり、かき揚げにしたり、炒め物の具材にしたり、どんな料理でも活躍します。浜坂町漁協では獲れたての生のホタルイカを「浜ほたる」として販売しています。是非茹でたての美味さを味わってください。生のホタルイカで佃煮にしても美味しいですよ。
	ミズダコ (タコ、 オキダコ)												■	■	秋口や春に多く水揚げされ、比較的高値で取引されています。大きいものは3mくらいになり、足は太くて長く、頭も吸盤も大きいのが特徴です。多くは茹でて切り身で販売されており、水分が多く軟らかい印象を受けます。マダコと比べると歯ごたえはやや頼りなさを感じますが、ゆっくり噛むとうま味がにじみ出てきます。天ぷらや唐揚げ、煮物など地元では幅広く調理されています。

兵庫の底ものカレンダー

浜の旬 漁獲量の多い時期
少 → → → 多

写 真	標準和名 (地元での 呼び名)	漁獲量の多い時期												お すす め		
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月			
	エゾボラモドキ (アカバイ)	■	■											■		地元では非常に人気のあるバイ貝です。殻がしっかりしていることもあり、むき身で販売されることが多いです。身はコリコリとして、噛んでいるうちに甘みが口の中に広がります。軽く湯がくと更に身が締まり、食感と噛んだときのうま味が引き立ちます。酢味噌に和えると酸味とうま味のバランスが絶妙です。カレーに入れても美味しいですよ。
	エッチュウバイ (シロバイ、 デボガイ)	■	■											■		アカバイに次ぎ、比較的多く漁獲されるバイ貝です。殻が柔らかく、すぐに割って身を取り出すことができます。刺身でも美味しいですが、熱を通すことで甘みとうま味が増します。地元では煮付けのほか、天ぷらやおでんの具材、バター炒めやグラタンの具材など幅広い料理に用いられます。キモの部分は濃いめの味付けで煮付けてみてください。程良い甘みと苦味が口の中に広がりお酒が進むこと間違いなしです。
	ズワイガニ(雄) (松葉ガニ、 タテガニ)	■	■											■		但馬を代表する冬の味覚の王者です。但馬では5つの港で水揚げされ、産地や漁船名を示したタグが付けられています。茹でてよし、焼いてよし、刺身でもよし、しかし冬といえば鍋、かにすきに勝るものは無いでしょう。民宿のように昆布だしに薄口醤油やみりんを加えても良いですが、ご家庭ではシンプルに昆布だしの鍋、つけダレはポン酢。これで十分です！ カニは赤くなって2,3分が食べ頃です。火を通しすぎると身がもさもさするので、食べる分ずつ鍋に入れるのがポイントですよ。しゃぶしゃぶでも良いですね。
	ズワイガニ(水) (ミズガニ、 スツン、 スツボン、 若松葉)	■	■											■		脱皮を終えて間もないズワイガニで、松葉ガニより殻が固くないのが特徴です。松葉ガニと同じように、かにすきにしても良いですが、茹でガニをおすすめします。ミズガニは甲羅を外し、1肩ずつに割った状態です、茹ですぎないのがポイントです。家庭で茹でるのが難しい場合は、茹であるのを買いましょう。殻からの身離れが良く、冷めても十分なうま味、甘みを感じることができます。蒸しガニも美味しいですよ。
	ズワイガニ(雌) (セコガニ、 コモチ)													■		雌のズワイガニです。茹でて食べるのが一般的で、外子と呼ばれる甲羅の外の子はプチプチとした食感を、内子と呼ばれる甲羅の中の卵巣は濃厚なうま味を楽しめます。オスと違って小さいため、足の身を食べるのが難しいですが、会話を忘れて必死に食べる…まさにカニを食べる醍醐味です。地元では活きたセコガニを使って、ご飯と炊き込んだセコ飯や、味噌汁に入れたセコ汁など地元ならではの絶品料理があります。活セコガニが手に入れば、是非お楽しみください。
	クロザコエビ (シロエビ、 モサエビ)		■	■	■									■		但馬で獲れるエビの中では「王子様」的存在です。焼いても、蒸しても、汁種にしても美味しいですが、やはり刺身が一番です。甘さ、香り、プリプリ感、どれをとっても食べた人を唸らせるものがあります。刺身にした後の頭を味噌汁にすると、それだけで濃厚な出汁がとれ、2品楽しむこともできます。最近では船上で獲れたてを生きたまま急速冷凍しており、周年の流通が可能になりました。ご家庭で流水解凍すれば、刺身はもとより獲れたての味をお楽しみいただけます。
	トゲザコエビ (クログエビ、 ドロエビ、 ガラエビ)		■	■	■									■		クロザコエビの親戚ですが、漁獲量が少なく、死んだ後の変色早いことから地元でしか味わえないエビです。クロザコエビに比べて更に甘みが強く、地元ではクロザコエビより人気があります。食べるなら断然、刺身がおすすめです。トロツとした身を口に含むと口の中でとろけながら、濃厚な甘みとうま味が広がります。
	ホッコク アカエビ (アカエビ)		■	■	■									■		一般的にアマエビと呼ばれるエビです。但馬でも漁獲量が多く、生鮮や冷凍で多く取引されています。食べ方はやはり刺身が一番。トロツとした食感と甘み、飲み込んだ後に口に残るうま味のバランスは絶品です。小ぶりのものは丸ごと唐揚げにすると香ばしく食べることができます。クロザコエビと同様に、近年は急速冷凍が普及し、年間を通じて通販などで手に入りやすくなっています。
	イバラモエビ (オニエビ)		■	■	■									■		漁獲量は少ないですが、鬼のような厳しい見た目から人気のあるエビです。身はしっかりとしていて甘みと香りが程よく、刺身でも美味しいですが、火を通すと甘みとうま味が一層強く感じられるようになります。特に焼き物では身のモチモチした食感を楽しめ、軽くレモンを振ると爽やかなレモンの酸味とエビの甘みの相性が絶品です。
	モトゲ アカエビ (シマエビ、 スジエビ)		■	■	■									■		漁獲量は少ないですが、赤褐色の縞模様が美しく人気のあるエビです。身質はしっかりとしていて甘みもあるため、刺身にすると非常に良い食感で楽しませてくれます。地元では刺身のほか、焼き物や煮物などそのしっかりとした身質を活かした料理で美味しく食べられています。