

- 淡路の情報いっぱい！生活創造しんぶん -

月刊 ポケットあわじ

♪魚、さかな、サカナ～

みけつくに

御食国あわじの魚

VOL.24

発行日 2004年5月1日

(発行) 淡路生活創造応援隊

県立淡路文化会館

県立淡路生活科学センター

〒656-1521 津名郡一宮町多賀600

TEL0799-85-1391

FAX0799-85-0400

海に囲まれた淡路島。おいしい魚や釣りのファンも多いことでしょう。
今回は、淡路の魚を特集しました。今夜のおかずは、魚料理に決まり!?



「こんなおばあちゃんであえの?」といいながら、にこやかに質問に答えてくれました。

洲本市内で魚の行商を続ける広田みちこさんは、この道45年。

日曜日と天気の悪い日以外は、洲本の由良から、街中に笑顔とおいしい魚を届けます。
お客さんとの会話を楽しみながら、手早く魚をさばきます。

大正生まれの広田さんには、子どもが5人。孫・ひ孫は数え切れないくらいとか。

「家におってもすることが無いし、こうして出てくるのがええんや」と笑いながら話されました。実年齢よりもずっとお若く見える元気なおばあちゃんでした。

(取材：和田和子)

淡路ではどんな魚がどれくらいとれるの？

兵庫県の漁獲量は全国2位です。淡路の漁獲量はその33%を占めます。平成14年度には2万3,816トンの魚がとれました。その内訳は…。

いわし類 (おもに しらす)  8,047 t (34%)	いかなご  6,744 t (28%)	たこ  1,321 t (6%)	あじ類  823 t (4%)	まだい 767 t (3%) 	えび類 684 t (3%) 
--	--	---	--	---	--

「第28次淡路の農林水産業」より

応援隊おすすめの魚



サワラ（鱈）

漁の解禁から産卵までの今の時期はさしみが一番。身はやわらかいので、塩焼きでも西京漬けでもおいしいです。全長はゆうに1mを超えていて、圧倒されました。（籠重こず江）



アカシタ（ナダレ）

生で売られることもあります、竹などにさして天日干しされたものもよく見られます。生はムニエルに。干物は焼いて、しょうがじょう油で食べるのがおすすめ。（和田和子）



ノレソレ（ハナタレ）

アナゴの稚魚。イカナゴ漁の網に混ざってとれます。イカナゴを干す加工途中いちいち取り除くのが厄介で、悪意を込めてハナタレと呼ばれたそうです。生のときは透明で、塩でぬめりをとります。しょうがじょう油、三杯酢などでいただく。しゃぶしゃぶの様に鍋で白く浮いてきたところをポン酢で、お吸い物は薄くしょう油だけであっさり。おだしがなくてもいいお味です。写真がないのが残念ですが、来春はぜひ、探してみてください。（坂本厚子）

ハモ（鰐）

淡路の夏の魚を代表するハモ。淡白な味ですが、噛めば噛むほど、ハモ独自のうまみが口の中に広がり、食べごたえのある魚です。骨切りして湯引き、たたき、しゃぶしゃぶなどにどうぞ。ハモすきの後に中華そばを入れてもいいですよ。（山口真智子）



カレイ

冬によくとれますが、実は5月、6月が旬だそうです。さしみやから揚げだけでなく、砂糖、しょう油や酒で甘辛く煮てもおいしいです。



オコゼ

恐竜かゴジラ(?)を思わせる風貌ですが、さしみに、煮付け、から揚げにと、とてもおいしい魚です。近年とれる量が減り、淡路産のものが減っているそうです。



ヒメチ

一見コイのようにも見える赤くてきれいな魚です。



小さいけれど、白身の上品なお味なので、酒、しょう油で煮るのがおすすめです。春ごろによく見かけます。値段もお手ごろです。

メバル

オコゼ同様、漁獲量が減り、値段が高くなっています。しょうゆ煮やさしみがおいしいです。



タイ(鯛)

瀬戸内海の冷たい海水と紀伊水道の黒潮がぶつかりあう淡路島南部では、豊富な餌と鳴門海峡の潮流に育まれ、よく脂のり身の引きしまったタイがとれるといわれます。刺身、塩焼きはもちろん、淡路では宝楽焼、タイ麺も有名です。

おすすめ魚レシピ

イワシの酢豚風あんかけ

《材料》(1皿分)

イワシ
しょう油・しょうが汁
片栗粉
揚げ油
トマト・玉ねぎ
ピーマン
干しいたけ
油

大3尾
各大さじ1杯
大さじ3杯

各1個
2個
2枚
大さじ2杯

甘酢あん

だし汁 大さじ5杯
酢 大さじ5杯
砂糖 大さじ3杯
塩 小さじ1/2杯
しょう油 小さじ1杯
酒 大さじ1杯
片栗粉 大さじ1杯



5ケにカットする

《作り方》

手開きにしたイワシを図のように3cmくらいの角切りにして、しょう油としょうが汁をかけて20分くらいおく。

トマト、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ(水にもどす)はイワシと同じくらいの大きさに切る。

のイワシに片栗粉をまぶし、170度の油で揚げる。

なべに油を入れ、の野菜を火の通りにくいものから順に加えて、さっと炒める。

分量の調味料を煮立て、水溶き片栗粉を入れて、甘酢あんを作る。

器に揚げたイワシと炒めた野菜をのせ、甘酢あんをまんべんなくかけて出来上がり。

(坂本和子)

新・応援隊を紹介しま～す！



この度、淡路生活創造応援隊になった新メンバーの意気込みを紹介します。

4月9日淡路生活創造応援隊委嘱式が行われました。



* デジカメをはじめてから、花や空、お昼に食べたランチ♪までパチパチ！！そんな趣味を生かしながらみなさんのお手伝いができたらと思い、参加しました。よろしくお願いします。

和田和子（洲本市）

* はじめまして！子育てが終わり、これから少しずつ外へ活動の幅を広げていきたいと思っております。いろいろな活動を通じて、新しい出会いや発見があればと楽しみにしています。どうぞよろしくお願いします。

梅原桂子（津名町）

* はじめまして！五色町の西岡真理子です。年頃の娘2人の母親です。現在、洲本市と五色町の朗読ボランティアをしています。フットワークの軽さが唯一の自慢です。こんな私ですが、どうぞよろしくお願いします。

西岡真理子（五色町）

* 何も分からないまま、飛び込んだこの世界（オーバー？）出来るかな？ 続くかな？ 不安だらけですが、“若い先輩”の方々に教わりながら、これから一年頑張ってみます。よろしくお願いします！

松田節子（一宮町）

* 淡路島に嫁いで？年の私です。3歳の子どもの子育て中なのでどこまでできるかわかりませんが、子育て中の目線で淡路島の土地柄や人々の未知な部分を応援隊の活動を通じて探求していきたいと思っています。

曽根治美（西淡町）

* 緑町から来てます。1歳・4歳の子どものいます。今の生活が充実しており、大好きです。たくさんの人に「ポケットあわじ」を読んでもらい、もっと淡路島に関心を持ち大好きになってほしいです。そのお手伝いが出来るようがんばります。

衣笠百合子（緑町）

* 今年からお仲間に入れてもらう坂本厚子です。4人姉妹の母で、肝っ玉母さんのように見られていますが、実は毎日あたふたしながら、ふっ飛ばすような日々を過ごしています。足手まといにならないように楽しみます。

坂本厚子（三原町）

* 淡路生活創造応援隊は「月刊ポケットあわじ」の情報収集や取材、印刷、配達をおこなうボランティアです。他のメンバーについても、今後紹介していく予定です。



街で応援隊に会ったら声をかけてくださいね！

ポケットあわじでは、読者のみなさまのお声をお待ちしています！

おかげ様で『ポケットあわじ』の知名度もだんだんと上がってきたようです。「毎月楽しみにしていますよ!」なんてうれしいお声をいただくことも！これからもより多くの方に楽しんでいただけるよう、みなさまのご意見や特集してほしいテーマのリクエスト等をお待ちしています。イラストの提供なども歓迎します。詳しくは淡路生活創造情報プラザまで。