

沖縄水産業の紹介

ちゅうみ

美ら海



沖縄県農水産物販売促進協議会

JF
JF沖縄漁連

沖縄県漁業協同組合連合会

〒900-0016 沖縄県那覇市前島3丁目25番39号 沖縄県水産会館1F

TEL(098)860-2600 FAX(098)860-2601

<http://www.jf-net.ne.jp/ongyoren/>

ソデイカ

体は大きく、身は優しく
デリケート

世界中の温かい海域に分布し、国内では沖縄が主要な産地となっています。体長約80cm、体重20kgまで達する大型イカで、沖縄では〈セーイカ〉京都では〈アカイカ〉〈タルイカ〉と呼ばれています。赤色の体色でひし形ヒレが翼の様に広がっておりその姿は個性的。その大きな体に似合わず柔らかさとデリケートな味は美味そのもの。刺身や寿司、和え物はもちろんのこと、パエリアやパスタ、洋風シーフードの食材としても食されています。



ソデイカの刺身

おきなわもずく

美しい海に はぐくまれた
海藻の王様

日本の沿岸に広く分布する海藻で、沖縄は日本一の生産量を誇ります。沖縄では昔から酢の物として食され、酢のとりと言う意味から、方言では「スヌイ」「スヌリ」等と呼ばれています。

もずくにはミネラルや食物繊維が多く含まれ、しかも低カロリー。又、海藻のヌルヌル成分「フコイダン」やアルギン酸が豊富に含まれており、ガン細胞を攻撃する作用やどろどろ血を改善し、動脈硬化の予防にもなります。更にコレステロールを取り除いたり、病原性大腸菌O-157の殺菌作用がある等、美しい海から採れたヘルシーフードとして注目されています。



もずく雑炊

海ぶどう

ぷりぷりした食感が魅力の
グリーンキャビア

和名:〈クピレヅタ〉

沖縄近海に繁殖する海藻の一種で見た目の色・形から「グリーンキャビア」とも呼ばれています。

沖縄では古くから食されてきた珍味で、プチプチとした食感はキャビアに似ており、食べると口の中に磯の香りが広がります。食物繊維やビタミン、ミネラル等を豊富に含んだ低カロリーで健康に良い自然食品です。



海ぶどうの軍艦巻き

クルマエビ

海鮮料理に欠かせない
高級クルマエビ

食用エビとして大変有名で日本各地で養殖されています。その中でも沖縄は日本一の産地となっており、一年を通して盛んに養殖が行われています。

刺身や揚げ物等、海鮮料理には欠かせない食材として日本人に親しまれている高級クルマエビをご賞味あれ！



ソティバターソース

マグロ

海中を勇ましく泳ぎ続ける
魚の暴れん坊

沖縄県水産物、刺身の王様といえばマグロ。県内での水産物全取扱高の実に40%を占め、高品質・高鮮度のマグロが身近に味わえます。4月～6月にはクロマグロ(本マグロ)の最盛期で、沖縄県産ブランドとして本土市場でも人気急上昇中です。

又、周年を通して鮮度のよいメバチ・キハダ・トンボマグロが水揚げされ、沖縄の食文化を彩っています。

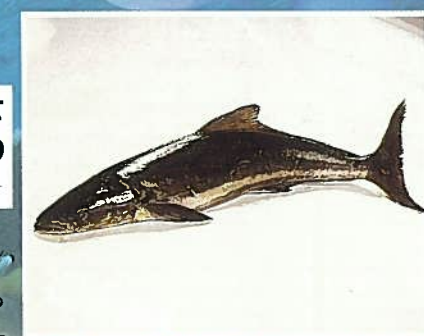


マグロ白胡麻和え

おきなわスギ

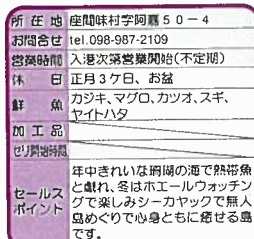
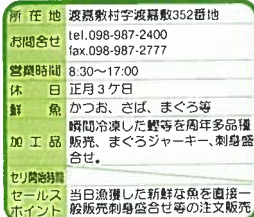
脂がのり、季節に合わせ
アレンジ料理が楽しめます。

世界中の温かい海域に分布し、成長が早く一年で4Kg程に育ちます。見た目はおっかないのですが、身は白くて硬くしっかりとした歯ごたえで、日持ちするのが特徴です。刺身や天ぷら、スモークなどで食されています。



おきなわスギと
田芋あげ出し風

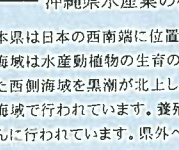
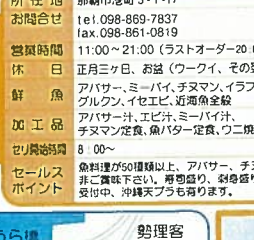
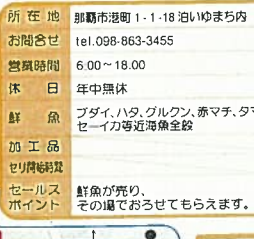
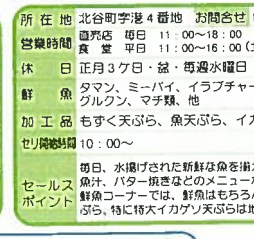
直売店マッパ

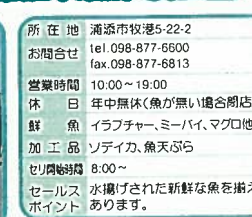
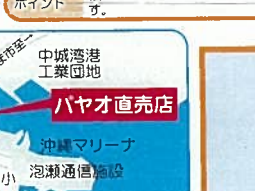
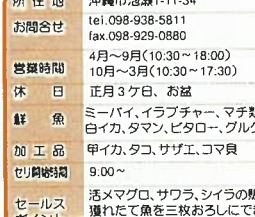
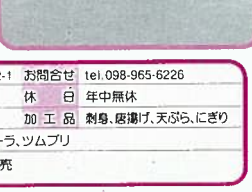
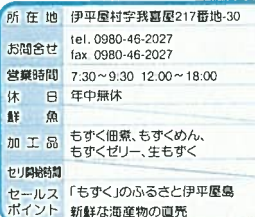
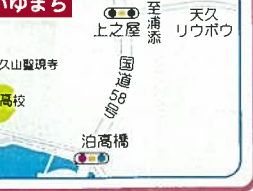
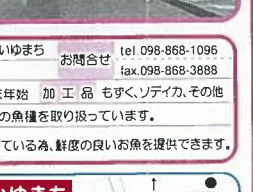
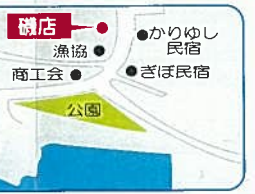
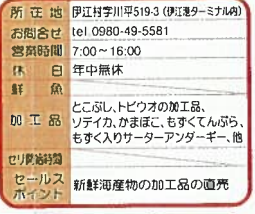
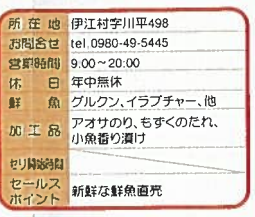


ホエール
ウォッチング



だちびん





本島は日本の西南端に位置し、東西1,000km、南北400kmの海域に点在する160の島嶼からなっています。海域は熱帯性の特性を有し、各島の周辺海域は水産動植物の生育の場である発達したサンゴ礁漁場を形成していますが、その外側は急激に深くなり陸棚の発達には比較的小さくなっています。また西側海域を黒潮が北上し、その影響を強く受けています。漁船漁業はマグロ・刺し網漁業や一本釣漁業、刺し網漁業、小型定置網漁業などが沖合、沿岸海域で行われています。養殖業では静穏な湾内を利用してモズク養殖やクルマエビ、マダイの生産となり、さらに近年はスギなどの魚類養殖も盛んに行われています。県外へ出荷される水産物としてはモズク、海ブドウ、クルマエビ、マダイ、サメ、ソウダガキ、おきなわスギ等があります。

[illegible]



沖縄のさかな

①方言名
②食べ方
③コメント



キハダ ①ちんばに、しび ②刺身 ③沖縄では近年/ヤオ周辺で多く漁獲されている。



カツオ ①あやがちゅー ②刺身(タタキ) ③鮮度の良いカツオは美味で産地では好まれている。



ツムブリ ①やまとながいゆ ②刺身 ③鉄の2本の黄色い線が美しく英名はレインボーランナー。



ヒレナガカンパチ ①うきむる ②刺身 ③外巻の表層付近に生息



クロカジキ ①あちぬいゆ ②刺身 ③ホビュラーは刺身用魚



シイラ ①まんびき ②フライ、刺身 ③秋から冬にかけて脂のり、新鮮なものは刺身でも美味。



ホシサヨリ ①あやばいゆ ②刺身、塩焼き ③サヨリ類中最大。上品な白身。



トビウオ ①とうぶー ②刺身、塩焼き ③淡白な味は酢味噌あえて食すると美味。



タイワンカマス ①カマスー ②塩焼き ③内巻や磯池に群れをつくる。



テンジクダツ ①しじやー ②唐揚げ、魚汁 ③体型が細長く、良い口ばしに鋭い歯が並ぶ。表層に生息。



グルクマ ①ぐくるくー ②塩焼き ③雄性的なサ/頭



メアジ ①がちゅん ②刺身、塩焼き ③内巻の定置網や炭焼で漁獲される。



ナンヨウカイワリ ①ガーラ ②刺身 ③身がしまっている。



シマアジ ①ガーラ ②刺身、魚汁 ③本土では高級魚。秋〜冬に脂が乗り美味。



インドオキアジ ①りんがーガーラ ②刺身 ③産卵期にまともな漁獲されることが多い。



タカサゴ ①ぐくるん ②刺身、塩焼き ③色が美しく、重要な漁獲対象魚であるため県魚に指定されている。



ウメイロモドキ ①ひらーくるん ②刺身、塩焼き ③珊瑚礁域に生息。



ヒブダイ ①あーがい ②刺身 ③アダイ類中で最も美味。



ナンヨウブダイ ①いらふちやー ②刺身 ③アダイ類は多様な色彩が特徴。



シロクラハラ ①まぐふ ②刺身 ③タマンと並ぶ高級魚。珊瑚礁域。



ハマフエフキ ①さばん ②刺身、魚汁 ③高級魚として知られている。初夏に多く漁獲される。



アミフエフキ ①あーい ②刺身、外、煮付 ③珊瑚礁域に生息



タチウオ ①だちぬいゆ ②煮付、塩焼き ③秋から冬にかけて内巻の定置網で多量にとれる。



ゴマアイゴ ①カーヌー ②煮付、塩焼き、魚汁 ③アイゴ類中最大。沿岸の岩礁付近に生息。体中に黄色い斑点が散在。



シモフリアイゴ ①まーヌー ②煮付、塩焼き、魚汁 ③アイゴ類中最も多く漁獲されている。



シロダイ ①しろいゆ ②刺身、魚汁 ③岩礁、砂底に生息。高級魚。



イソフエフキ ①くちなし ②刺身、魚汁 ③高級魚として知られている。珊瑚礁域に生息。



オオスジヒメジ ①かたかし ②煮付、魚汁 ③ヒメジ類は頭の下に2本のヒゲがあるのが特徴。



コロダイ ①くれー ②魚汁 ③珊瑚礁付近に生息。魚汁にして食すると美味。



テングハギ ①ちぬまん ②刺身、煮付、魚汁 ③秋から冬にかけて脂のり。少々臭いが新鮮なものは刺身で美味。



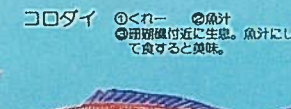
ミナミクロダイ ①ちん ②刺身、魚汁 ③沿岸の海水温が低下してくると岸近くによってくる。内巻や河口付近に生息。



ヨスジフエダイ ①いーびだろー ②煮付、魚汁 ③黄色の体色に4本の黒い縦線が特徴。



タイワンダイ ①よなばるまじく ②刺身、煮付 ③色が美しく美味。



トンキンイトヨリ ①いじゅきん ②煮付、塩焼き ③イトヨリ類には斑が散在している。色、形が美しい。



ネズミフグ ①あばさー ②魚汁 ③あばさーの中にはハリセンボン、ヒツリハリセンボン、イシガキフグも含まれるが無毒。



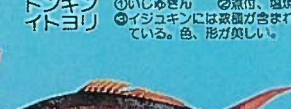
トガリエビス ①ばしらカー、あかいゆ ②煮付、煮付 ③皮が厚い。安価だが美味なお魚。



キヒレアカレンコ ①ふかやーまじく ②刺身、煮付 ③マダイに似て色や形が美しい。



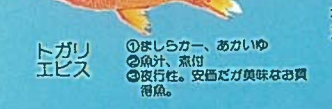
ナンヨウキンメ ①あかふーわー ②刺身、煮付 ③水深500〜800mの深場に生息する。



オオグチイシチビキ ①だいくちやー ②刺身 ③大きな口が特徴のまち。



アオチビキ ①あおまち ②刺身 ③まち類中で最も浅い所に生息。青緑色の体色で容易に識別できる。



キヒレハタ ①あーい ②刺身、魚汁 ③背鰭や尾鰭の縁が黄色味をおびる。



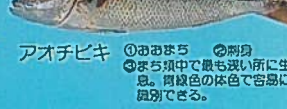
ユカタハタ ①あかみーい ②刺身、魚汁 ③サンゴ礁域では普通に見られるハタで美味。



アオダイ ①しちゆーまち ②刺身、魚汁 ③まち類の中では漁獲量が多い。



ヒメダイ ①くるぎんまち ②刺身 ③水深100〜200mの岩礁付近で漁獲される。



ハナフエダイ ①びだろー ②刺身 ③水深100〜200mの岩礁付近で漁獲される。色とりどりな模様がある。



スジアラ ①あかじん ②刺身、魚汁 ③珊瑚礁域から水深7〜80mの岩礁付近に生息。代表的な高級魚。



ハマダイ ①あかまち ②刺身 ③スジアラと並ぶ高級魚。水深300〜400mの岩礁に生息。



オオヒメ ①まーまち ②刺身 ③重要な食用魚。背鰭と尾鰭に黒色の線が通る。



調理例
味 醋 汁
①魚を適当な大きさに切り、洗う。②水を切り、塩をふって身を締める③水気を拭き取る。④火が通ったら味噌を入れる。⑤小口切りの青唐辛子を入れて火を止める。
煮 付 け
①大き目の魚は切れ目を入れると良い。②だれを作る。しょうゆ2：みりん1：だし汁6：砂糖小さじ1：しょうが、黒胡椒、しいたけの汁を混ぜ、とろ火で煮る。
*ポイント お玉でだれを魚にかけながら蒸らす。