



見て、聞いて、味わう

佐世保のお魚通信

西海や五島列島の近海などの好漁場が目の前に広がる佐世保は、昔から水産業が盛んなまち。市町村別漁獲量は6万7742トンと県内一、全国でも11位平成26年を誇ります。今回の特集では水産市場の様子や季節の魚、魚のレシピなどを紹介。皆さんも佐世保の魚に改めて親しんでみませんか。



早朝の水産市場。水揚げの開始は2時過ぎごろから。競りが始まる4時30分までにさまざまな魚が次々と売り場に並べられ、仲卸業者などが集まります



早朝の様子。漁を終えた船が続々と入ってきます

佐世保市地方卸売市場水産市場
卸売市場の役割は、供給量や価格が変動しやすい生鮮食品を円滑に、適正価格で消費者に提供することです。本市は4つの卸売市場（水産・青果・花き・食肉）を開設しており、水産市場の年間の取り扱いは約3万5千トン、金額にして約81億円平成27年度。九十九島近海や平戸、五島列島沖などから新鮮な魚が水揚げされる産地市場で、本市などの消費地も背後に抱えています。恵まれた漁場がもたらす魚種の豊富さが特色で、その数は約300種。中でもイワシは年間で約1万2千トンと最も多く、ほかにもアジ、サバなどを多く扱うほか、タイやハマチなどの養殖魚も集まり、全国に出荷されています。卸売業者である佐世保魚市場株式会社では産地ブランド化にも取り組んでおり、ここで揚がった「恵あじ」「恵だこ」をはじめとする「西海の恵ブランド」は県内や関東・関西方面でも高い評価を受けています。



水産市場で行われる競りの様子(10月25日撮影)

水産センターの
取り組み



市水産センター(大潟町)では魚介類を卵から育てる種苗生産を行ったり、養殖魚の病気の診断や赤潮調査、新しい魚種の生産開発・研究を行ったりしています。平成28年度は放流用にかサゴやヒラメ、オニオコゼ、クマエビ、タイワンガザミ、ナマコのほか、養殖用のカキ種苗を生産しています。写真は上からウニ、アサリ、オニオコゼの種苗



水産市場内の直売所や食堂は一般の人でも気軽に利用できます。写真は「中華軽食しば正」(営業時間は店舗で異なります)

西海の恵 佐世保漁港お魚まつり(10月30日開催)



仲卸業者
魚を買い求める人にとっての窓口。毎日のように魚と向き合い、競りの場で品物を評価していく仲卸業者は、短時間で多種多量の商品を扱う生鮮品の流通に欠かせない存在です。仲卸売場から魚を買い入れる小売店、飲食店、加工業者は「買出人」と呼ばれます。また、仲卸業者と同様に競りに参加する小売業者などを売買参加者といい、水産市場には23の仲卸業者と1・2の売買参加者が許可を受け参入しています(平成28年10月現在)。

西海の恵 佐世保漁港お魚まつり
魚食の普及や地産地消、水産市場の活性化を目的に、毎年10月末ごろに水産市場を一般開放して開催されています。海産物の販売や魚のつかみ取り、マグロの解体、海鮮パーベキュー、模擬競りなどを通じて魚と親しめる、こととして19回目を迎えた人気のイベントです。



午前4時30分になるとホイッスルの合図で競りの開始です。通常は2人以上の競り人が同時に進めていくので場内のあちこちで威勢のいい声が響きます。競り落とされた魚はフォークリフトや台車ですぐに運ばれていきます



場内に隣接する仲卸売場で働く皆さん。朝早くから魚店や料理店などの関係者が魚を買い求めにやって来ます

競りは真剣勝負の場
水産市場が動き出すのは早朝2時を過ぎたころ。漁を終えた船が岸壁に集まり始めます。水揚げされた魚は魚箱に入れられ、氷を詰めたり表面にラップ状のビニールを被せたりして鮮度を保持。種類や大きさ、産地ごとに選別され、売場に並べられます。午前4時半になるといよいよ競りがスタート。白い帽子を被った競り人が威勢のいい掛け声で、魚箱ごとに競りにかけていきます。周りを囲むのが緑の帽子を被った仲卸業者、青い帽子の売買参加者で、魚箱の前を移動する競り人を追いながら、次から次に、相当な速さで競りが進んでいきます。競り人にはそれぞれのスタイルがありますが、独特の声色と口調は一般の人には聞き取れないほど。佐世保の場合は、手のひらの黒板に金額を書いて提示する「板せり」と呼ばれる方式で、最高値を付けた人が自社名入りの札を魚箱に入れていきます。短時間で繰り返られる駆け引きに、参加者たちの表情は真剣そのもの。場内は独特の雰囲気にも包まれた、正にフロの世界です。競り落とされた魚は全国の市場に出荷されたり、場内の仲卸売場で販売されたりします。

※卸売場・仲卸売場には関係者以外は入場できませんので、ご了承ください。
(取材日 10月22日、25日)



鱚 ヒラメ

背びれの付け根はエンガワと呼ばれ、美味。「左ヒラメに右カレイ」のとおり、体の左側に両目が付いています。天然物の旬は秋冬です
主な食べ方
すし、刺し身、フライ、ムニエル



鯖 サバ

日本では近海の「マサバ」、南海に多い「ゴマサバ」が一般的です。
大衆魚の代表格
主な食べ方
塩焼き、みそ煮、揚げ物、しめサバ



鰯 イワシ

生産量日本一「九十九島いりこ」の原料にもなるイワシ。成人病予防の健康食品としても注目です
主な食べ方
つまみ、煮付け、煮干し(イリコ)



鰯 ブリ

大きさがハマチ、ワラサ、ブリと呼び名が変わる出世魚。冬場の脂がのった寒ブリは珍重されます
主な食べ方
ブリ大根、照り焼き、漬け



虎河豚 トラフグ

長崎県は養殖が盛んで、鹿町周辺のものの一部は「九十九島とらふぐ」としてブランド化しています
主な食べ方
ふぐちり(鍋)、刺し身、唐揚げ

笠子 カサゴ

佐世保ではアラカブと呼ばれています。外見は無骨ですが中は白身で味が良く、釣り人にも人気。旬は晩秋から冬です
主な食べ方
刺し身、煮付け、鍋物、みそ汁の具



障泥烏賊 アオリイカ

上品な味わいと歯ごたえが魅力で、スルメイカより高級とされます。年間を通して味は安定しています
主な食べ方
刺し身、天ぷら、パスタの具など



海鼠 ナマコ

ウニの仲間。赤なまこや青なまこ、黒なまこなどの種類があり、内臓の塩漬け「このわた」も珍味
主な食べ方
輪切りで三杯酢などをかけて



真鯛 マダイ

姿が美しく味の良いマダイは、祝いの席に欠かせない高級魚で養殖も盛ん。旬は産卵期の4~6月です
主な食べ方
姿焼き、刺し身、アラ煮、鯛めし



牡蠣 カキ

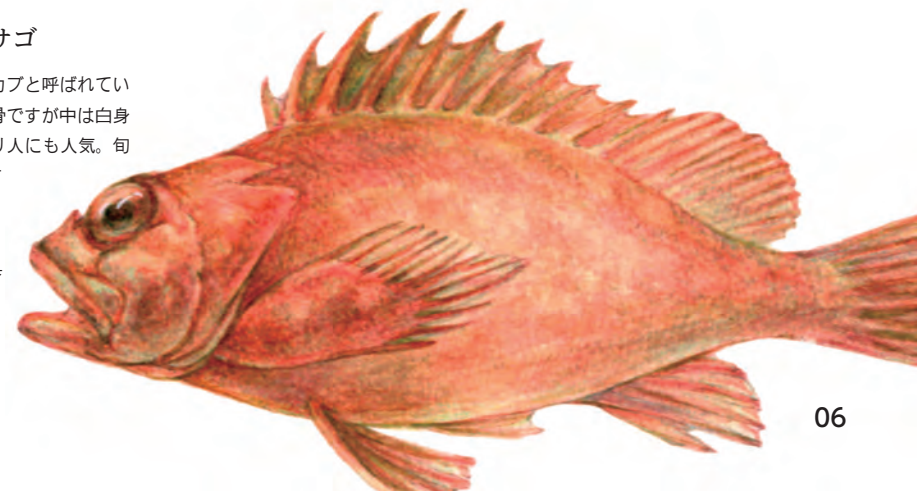
九十九島の複雑な地形がもたらす栄養分と穏やかな海で育まれた「九十九島かき」は、ふりふりの食感と濃厚な味わいで冬のグルメの決定版
主な食べ方
焼きガキ、カキフライ、鍋物、グラタン、酢ガキ



佐世保の魚図鑑

代表的な地元の魚、旬の海の幸

佐世保の近海からはたくさんの魚介が水揚げされるだけでなく、その種類も豊富。今回は水産市場で扱う代表的な魚や佐世保名物、冬に旬を迎える魚などの一部をイラスト入りで紹介いたします。



●魚図鑑の素敵な絵を描いていただいたのは市内在住の前田泰祐さん。大学卒業後、イラストレーターとして活動中です。イラストの依頼などは「ホットライフ」(本島町4-26、☎23-7565)へどうぞ。

栄養士さんのお薦め

お魚を使った簡単！健康レシピ

焼き肉のタレで簡単！魚のタレ焼き



材 料 2人分

魚(ブリ)	70gを2切れ
片栗粉	小さじ4
焼き肉用のタレ	小さじ4
オリーブ油	小さじ1
チンゲン菜	140g
ミニトマト	4個

作り方

- チンゲン菜は3cm幅に切り、ゆでて水気を切る。
ミニトマトはへたを取って水洗いする
- 魚に片栗粉を付ける
- フライパンでオリーブ油を熱し②を両面焼く
- 魚が焼けたら火を止め、焼き肉用のタレを絡める
- チンゲン菜を皿の上に敷いて、魚をその上に乗せる。ミニトマトも盛り付ける
- ブリ以外の魚(アジ、サケなど)でもよく合います。

1人分の栄養価 熱量230kcal、タンパク質16g、
脂質14.7g、カルシウム80mg、塩分1.1g



調理を担当した本市の管理
栄養士です

問い合わせ ●記事に関すること 秘書課 ☎24-1111 ●水産業に関すること 水産課 ☎24-1111
●水産市場に関すること 水産市場 相浦町1563 ☎47-6011

豆乳鍋～させば風～



材 料 2人分

すり身	80g	エノキタケ	50g
チーズ	20g	シメジ	50g
厚揚げ	120g	水	300ml
長ネギ	50g	鶏がらスープの素	小さじ2
ニンジン	25g	片栗粉	小さじ1
水菜	100g	豆乳(無調整)	200ml

作り方

- 厚揚げは熱湯をかけて油を抜き、6等分に切る
- 長ネギは1cmに切り、ニンジンは皮をむいて薄切りにする。水菜は葉と軸に分ける。エノキタケとシメジは石づきを取り、ほぐす
- 魚のすり身は6等分にし、1cmに切ったチーズを包んで団子を作る(手を濡らして丸める)
- 鍋に水、鶏がらスープを入れて火にかける。沸騰したら厚揚げとすり身を加える
- 沸騰したら水菜の葉以外の野菜を加えて煮る
- 野菜に火が通ったら水菜の葉を加え、水(小さじ2杯)で溶いた片栗粉を入れる
- 豆乳を加えて出来上がりです
- 片栗粉を加えることで豆乳の分離を防ぎます。
- すり身はやわらかいものを使ってください。

1人分の栄養価 熱量184kcal、タンパク質15g、
脂質7.8g、カルシウム245mg、塩分2.2g



加工食品の新ブランド「めぐみもん」生産者に聞く

おいしい地元の魚をたくさんの人に届けたい



前列「めぐみもん牡蠣といりこのXO醤」4,320円(税・送料込み、
3本セット)、後列「めぐみもん欧風ソース」3,780円(税・送料
込み、3本セット)。



水産市場内の「もったいない食堂」は関係者以外も利用できます(7時～14時、オーダーストップ13時30分)

「長崎は漁獲量第2位の水産県ですが、水揚げされた魚の多くは県外に出荷されています。私たちは地元で揚がった魚を自分たちで加工し、そのおいしさをより多くの人に伝えたいんです」と話すのは、水産市場に事務所を構えるアクトフォー株式会社の横田康太郎さん。鮮魚や加工食品などを扱う同社では、新たにギフト向けブランド「めぐみもん」をスタートしました。

現在、「めぐみもん」はイタリア料理の要素を取り入れた「九十九島サーティンティップ」や「真イカとオリーブのトマトソース」、じっくり煮炊いた中華風の「牡蠣といりこのXO醤」などで構成。主にギフト向けに販売しており、調理が簡単で魚に馴染みがない人でも受け入れやすい味が特長です。商品開発を担当する木下菜々枝さんは「佐世保の多種多様な魚を使って、他社にないこだわりの商品を作りたい」と話します。同社が運営する「もったいない食堂」の営業時間後に試作を重ね、食品のプロたちの意見を聞きながら、ようやく今の形になったとか。中でも「九十九島サーティンティップ」(イワシのほくし身オイル漬け)の開発には約3年を要したそうです。横田さんは「佐世保で揚がったカタクチイワシは刺し身で食べられるほど鮮度がいいのに、ほとんどは飼料になります。この商

品を通じて地元のイワシを味わってほしい」と続けます。市内のデザイナーを起用した包装デザインも、手に取りやすいと好評です。現在、同社では炊き込みご飯の素など、めぐみもん商品を増やしています。

これからも佐世保の魚を活用していきたいと話す横田さん。「現状では魚の消費量、水揚量は年々減っていて、漁師さんの後継者不足も深刻です。これからの漁業のためにも、商品などを通じて皆さんにもっと魚を食べてもらえればと思います」

(取材日 10月25日)



話を伺ったアクトフォーの横田康太郎さん(左)と木下菜々枝さん(右)

●アクトフォー株式会社 相浦町1563 ☎56-7666