



神奈川県

KANAGAWA



かながわの

# 魚



# かながわの魚

## 豊かな自然の恵み

### 神奈川県の水産物

神奈川県は、東京湾と相模湾の2つの海に面しています。県内には三崎・小田原に代表される25の漁港があり、沿岸の魚から深海魚、遠洋のマグロまで、実に様々な水産物が水揚げされています。

東京湾では約200種類の水産物が水揚げされ、小型底びき網やあなご筒、たこつば漁業等が盛んで、アナゴ、シヤコなどの水産物は今日でも「江戸前の魚」として親しまれています。また、海苔の養殖も盛んで、色・つや・香りの三拍子が揃った海苔は根強い人気があります。

相模湾は起伏に富んだ複雑な海底構造と黒潮の影響により、魚類だけでも1300種類以上の生息が確認されており、これは日本近海で見られる種類の3分の1にあたります。定置網漁業や刺網漁業等が盛んで、アジ、カマス、マダイ、ヒラメ等、約300種類の水産物が食用として水揚げされています。

また、河川や湖でも様々な魚が獲れますが、相模川や酒匂川等ではアユ、芦ノ湖ではワカサギが有名です。豊かな自然の恵みをたっぷり受けた神奈川県の水産物を、ぜひ「知って」、「買って」、「食べて」、お楽しみください。

## 目次

### 生鮮水産物（かながわの魚）

マダイ	4
アナゴ（マアナゴ）	5
シヤコ	6
マダコ	7
キンメダイ	8
サバ	9
マグロ	10
アジ（マアジ）	11
シラス	12
ヒラメ	13
アユ	14

### 生鮮水産物（その他の魚）

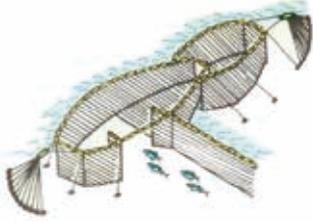
スズキ／タチウオ	15
----------	----

# 「かながわの魚」

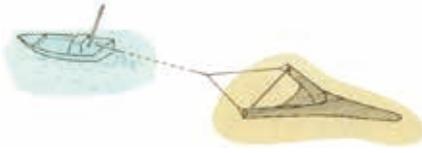
神奈川県では、県民の皆様には神奈川県で獲れる魚について知っていただくため、「全国豊かな海づくり大会」が本県で開催されるにあたり代表的な11種類を選び、平成17年4月に「かながわの魚」として定められました。本パンフレットでも、冒頭にこの「かながわの魚」11種類を紹介いたします。

また、「かながわの魚」の他にも神奈川県ではおいしい魚がたくさん獲れます。本パンフレットでは、その中でも選りすぐった12種類と、神奈川県の水産加工品として代表的な5品を併せて紹介いたします。

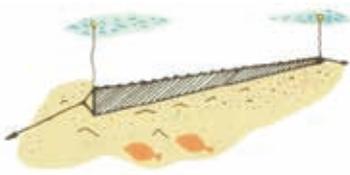
## 漁法紹介



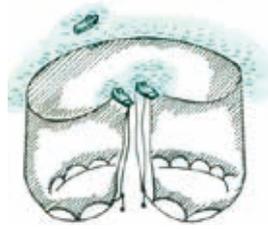
**定置網**  
迷路のような大きな網を海の中に建てて、入り込んだ魚を獲る漁法



**小型底びき網**  
袋状の網で海の底をひき、魚を獲る漁法



**刺網**  
魚の通り道に壁のように細い糸でできた網を張り、魚を絡めて獲る漁法



**まき網**  
魚群を見つけたら群れを囲むように網を入れ、一網打尽にする漁法

## 水産加工品

マコガレイ／カマス	16
ブリ／ホウボウ	17
アオリイカ／イセエビ	18
アワビ／サザエ	19
ヒジキ／ワカサギ	20

かながわの海苔／三浦のわかめ／横須賀のこんぶ	21
／まぐろ・かじき加工品／小田原かまぼこ	21

神奈川県内の主な直売所、直営レストラン一覧	22
-----------------------	----

# マダイ



マダイ (撮影地：横浜市漁業協同組合)



マダイのカルパッチョ

## 旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	●			●							

主な漁獲時期：4月～5月、9月～10月

■ 主な水揚地  
県内全域

■ 主な漁法  
定置網、釣り

### ■ おすすめの食べ方

刺身、塩焼き、鯛めし、煮物、カルパッチョなど、食べ方は様々です。タイの皮目に熱湯をかけて、皮を縮ませる「松皮造り」は、皮の持つゼラチン質と食感を生かした料理方法で、タイの旨味と風味が深く味わえます。

### ■ 主な栄養素

タンパク質と、うまみ成分であるイノシン酸を多く含んでいます。

### ■ 豆知識

タイ類の中でも、もっとも美味と言われる「魚の王様」。きれいな赤い体から縁起物としても珍重されます。また、クセのない白身魚で、小骨もありません。

# アナゴ(マアナゴ)



マアナゴ (撮影地: 横浜市漁業協同組合)



煮アナゴ (撮影地: 小柴のどんぶりや)

## 旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

主な漁獲時期: 通年

### ■ 主な水揚地

東京湾沿岸

### ■ 主な漁法

アナゴ筒、小型底びき網

### ■ おすすめの食べ方

アナゴと言えば天ぷらや寿司、煮アナゴが有名ですが、脂の乗った時期であれば白焼きが絶品で、素材のうまみを堪能できます。

### ■ 主な栄養素

目の健康維持などに寄与するビタミンAが豊富に含まれています。

### ■ 豆知識

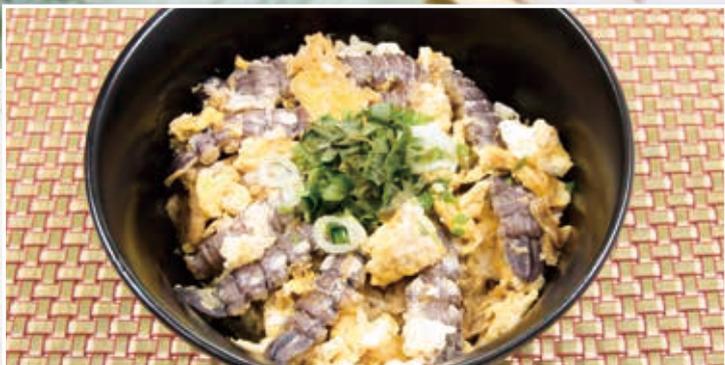
アナゴの仲間は神奈川県沿岸でも数種類見られますが、食材としては何と言ってもマアナゴでしょう。東京湾のマアナゴは、江戸前を代表する食材のひとつです。

アナゴは柔らかな身にほどよい脂肪があります。特に、梅雨時にはふっくらと身が厚くなり、食べ頃となります。

# シヤコ



シヤコ (撮影地：横浜市漁業協同組合)



シヤコたま丼

## 旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		●			●						

主な漁獲時期：5月～7月、9月～11月

### ■ 主な水揚地

東京湾沿岸

### ■ 主な漁法

小型底びき網

### ■ おすすめの食べ方

茹でて殻を剥いたシヤコを握った寿司は絶品ですが、剥きシヤコは卵とじでどんぶりしたり、マリネなど洋風にアレンジしてもおいしく召し上がれます。また、生のシヤコを丸ごと入れた味噌汁は、良いだしが出ます。

### ■ 主な栄養素

疲労回復などに寄与するビタミンBを豊富に含みます。

### ■ 豆知識

東京湾のシヤコは江戸前を代表する食材のひとつです。中でも柴漁港(横浜市漁業協同組合)に水揚げされる「小柴のシヤコ」が有名ですが、近年では漁獲量が減少し、なかなか味わえない貴重な存在となっています。漁業者の努力により、漁獲を制限しながら資源の回復を待っているため、最近は春と秋の限られた時期に少量だけ出荷されています。

# マダコ



マダコ（撮影地：城ヶ島漁業協同組合）



ゆでダコの刺身

## 旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				●			●				

主な漁獲時期：通年

### ■ 主な水揚地

東京湾沿岸、三浦半島

### ■ 主な漁法

たこつぼ、たこかご

### ■ おすすめの食べ方

茹でたマダコの刺身がおいしいです。適度な歯ごたえと旨みを堪能できます。

### ■ 主な栄養素

タンパク質を多く含みます。茹でるとマダコの皮膚の色素とタンパク質が結合して赤くなります。

また、血圧を下げるなどの働きがあるタウリンも豊富です。

### ■ 豆知識

神奈川県では、漁獲されたマダコは活魚のまま出荷されているほか、漁業者が自ら茹で加工をして横須賀三浦地域の直売所等で販売しています。

肉質がやわらかくてやや水っぽく感じられる輸入物に比べ、えさが豊富な神奈川の海で育ったマダコは旨みが濃くて身がしまっています。

# キンメダイ



キンメダイ（撮影地：みうら漁業協同組合）



キンメダイの煮付け（撮影地：地魚料理 松輪）

## 旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	○										○

主な漁獲時期：通年

### ■ 主な水揚地

三浦市

### ■ 主な漁法

一本釣り

### ■ おすすめの食べ方

鮮度の良いものは刺身が一番です。煮付け、しゃぶしゃぶ、酒蒸しなどもおいしいです。

### ■ 主な栄養素

筋肉強化などに必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

### ■ 豆知識

神奈川で水揚げされるキンメダイの漁場は、主に水深200m以深の伊豆諸島〜東京湾口にかけての海域です。このあたりで漁獲されるキンメダイは1年を通しておいしいのですが、特に脂のつておいしいのが12月〜2月の時期です。

近海の限られた漁場で釣り上げられるキンメダイは水揚げ量が非常に少なく、築地等の消費地市場でも高値で取引されます。

# サバ



マサバ (撮影地：みうら漁業協同組合)



炙りサバ (撮影地：地魚料理 松輪)

旬の時期											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	●				●	●	●		(マサバ)		

主な漁獲時期：2月～10月

## ■ 主な水揚地

三浦半島、相模湾沿岸

## ■ 主な漁法

定置網、たもすくい網、一本釣り

## ■ おすすめの食べ方

しめサバ、炙りサバ、塩焼き、味噌煮などで堪能できます。

## ■ 主な栄養素

アミノ酸、ビタミンB・Dが豊富に含まれています。

## ■ 豆知識

県内でも特に三浦半島の松輪地区では、6～11月の漁期にマサバを一尾ずつ丁寧に釣り上げる一本釣りが盛んです。夜明け前に出漁し、釣り上げた魚はすぐに出荷するので鮮度抜群。この「松輪サバ」はサバとは思えないほど肉付きが良く、脂ものつて美味で、築地や関西の市場で高い評価を受けています。旬を迎えた松輪サバは、胴体から尾にかけて黄色い筋が入り、「松輪の黄金サバ」と称されています。

# マグロ



メバチ 中トロ・赤身



メバチの刺身 (中トロ・赤身)

## 旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
○											○

主な漁獲時期：通年

■ 主な水揚地  
三崎

■ 主な漁法  
はえ縄

■ おすすめの食べ方  
刺身・寿司の他にも、三崎

ではさんが(つみれのようなもの)、カマヤかぶと焼きも有名で、胃袋や心臓、皮、血合いなど、マグロを無駄なく使った他では味わえない珍しい料理が楽しめます。

■ 主な栄養素

マグロの赤身には鉄分が多く含まれています。トロに多く含まれる脂肪には、血流を良くする効果のあるDHAやEPAが多く含まれています。

■ 豆知識

マグロには色々な種類がありますが、三崎のまぐろで有名なのはメバチが中心で、遙か遠洋で獲れたもの。他にも相模湾沿岸では、クロマグロやキハダの若魚(メジ)が一本釣りや定置網で獲れます。

# アジ (マアジ)



マアジ (撮影地: 小田原魚市場)



アジのまご茶漬け

## 旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		●					●				

主な漁獲時期: 3月～6月

### ■ 主な水揚地

相模湾沿岸

### ■ 主な漁法

定置網、一本釣り

### ■ おすすめの食べ方

たたき、塩焼き、フライなど様々な食べ方でおいしく召し上がれます。アジのたたきをお茶漬けにした「まご茶漬け」は、県西地域の代表的な漁師料理です。

### ■ 主な栄養素

タンパク質を多く含み、必須アミノ酸もバランスよく含んでいます。

### ■ 豆知識

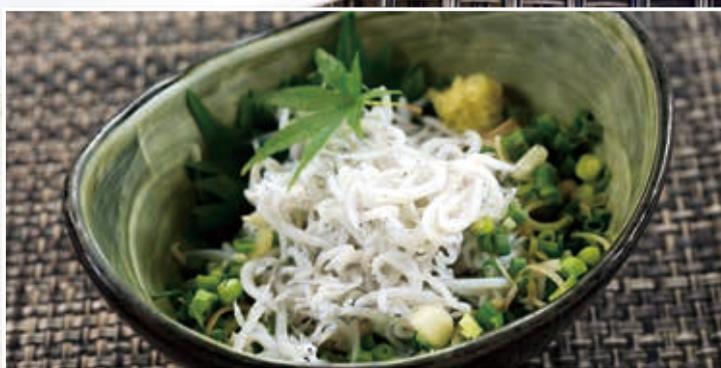
アジはあつさりとしていて旨味があり、味が良いため「アジ」と呼ぶとの説もあります。

相模湾では、伊豆から平塚にかけての海底地形が急峻な地帯に、よく太って脂がのっている「地付きアジ」が居着いています。それらのアジは、黄金に輝く魚体から「キアジ」とも呼ばれます。近年少なくなっているこれらのアジは、非常に美味かつ貴重な存在です。

# シラス



生シラス (撮影地：平塚市漁業協同組合)



釜揚げシラス (撮影地：平塚漁港の食堂)

## 旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			●								●

主な漁獲時期：4月～12月

■ 主な水揚地  
相模湾沿岸

■ 主な漁法  
シラス船びき網

■ おすすめの食べ方

新鮮な生シラスは生姜醤油が一般的ですが、オリーブオイルと塩をひとつまみかけて食べてもおいしいです。

釜揚げシラスはそのまま食べても十分旨味を堪能できます。

■ 主な栄養素

低脂肪で、良質なタンパク質やカルシウム・鉄分などのミネラルを多く含みます。

■ 豆知識

「湘南しらす」は相模湾で漁獲されるシラスの総称で、全国的にも有名なブランドです。

神奈川のシラス漁は網をひく時間が短い1そうびきで操業され、鮮度が非常に良い状態で水揚げされます。水揚げされたシラスは、漁業者自らによってすぐに加工・直売されるため、鮮度と味わいに定評があります。

# ヒラメ



ヒラメ (撮影地：小田原魚市場)



ヒラメの刺身、昆布じめ

## 旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	○										○

主な漁獲時期：12月～4月

### ■ 主な水揚地

県内全域

### ■ 主な漁法

刺網、定置網

### ■ おすすめの食べ方

刺身を昆布に挟んで身を締めた昆布じめや、ムニエルなど、様々な料理が楽しめます。

### ■ 主な栄養素

旨み成分のイノシン酸を豊富に含み、程よい味わいを呈しています。

### ■ 豆知識

冬場のヒラメは、寒ヒラメとも呼ばれ、脂がのって非常に美味です。ヒラメはエビ類から小型の魚まで、さまざまな魚介類を餌としています。それらの餌で育ったヒラメは、たっぷりと栄養を蓄えています。

また、ヒラメはマダイと並ぶ白身魚の代表的な存在です。しっかりと締まった身質で、くせがありません。「えんがわ」はヒラメ1尾からわずかしが取れず、弾力があり旨味と甘みが凝縮されているため珍重されています。

# アユ



アユ



アユの塩焼き

## 旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
					○		○				

### ■ 主な水揚地

多摩川、相模川、酒匂川、早川、千歳川

### ■ 主な漁法

友釣り、毛針釣り

### ■ おすすめの食べ方

洗いや田楽、甘露煮、揚げ物、干物など様々ありますが、一番のおすすめは、シンプルな塩焼きです。他にも内臓を用いた塩辛「うるか」も有名です。

### ■ 主な栄養素

ビタミンB、アミノ酸が豊富です。カルシウムやリンなどのミネラルも多く含んでいます。

### ■ 豆知識

キユウリやスイカのような香りがすることから、漢字で「香魚」とも書かれます。アユは日本独特の「友釣り」で釣ります。「友釣り」はアユのなわばりをつくる性質を利用した漁法で、釣糸につけたおとりのアユを泳がせ、攻撃を仕掛けてくるアユを釣り上げる漁法です。アユの友釣りは夏の風物詩ともなっており、毎年各地から訪れる釣り人で賑わいます。

# スズキ

## 旬の時期

1月  
2月  
3月  
4月  
5月  
6月  
7月  
8月  
9月  
10月  
11月  
12月

主な漁獲時期：  
通年

■ 主な水揚げ地  
東京湾沿岸

■ 主な漁法  
まき網、小型底びき網、定置網

■ おすすめの食べ方  
上品で淡泊な白身から薄切りのお刺身を氷水でさらす「洗い」が美味で有名ですが、ポアレやムニエルなど焼き料理、カルパッチョなどにも向きます。



スズキ  
(撮影地：横浜市漁業協同組合)



スズキのポアレ

■ 主な栄養素  
ビタミンB・Dを豊富に含みます。

■ 豆知識  
スズキは、いわゆる「出世魚」で、成長とともにセイゴ、フッコ、スズキと呼び名が変わります。釣り人の間では、「シーバス」とも呼ばれています。

■ 主な水揚げ地  
県内全域

■ 主な漁法  
小型底びき網(東京湾)、定置網(三浦半島・相模湾)、釣り

■ おすすめの食べ方  
和食、洋食、中華など様々な使えます。新鮮なものは刺身がおいしく、塩焼きや、すり身の揚げ物などにしてもおいしいです。また、平塚では小さなタチウオを活用した「しらが干し」と呼ばれる一夜干しが有名です。

■ 主な栄養素  
夏場が旬の魚は脂肪分が少ないものが多いのですが、タチウオは脂肪分がタンパク質よりも多い珍しい魚です。ビタミンDも豊富です。

■ 豆知識  
外観が太刀に似ていることから「太刀魚」と呼びます。海中で静止している時に立ち泳ぎすることから「立魚」だとする説もあります。



タチウオ  
(撮影地：横浜市漁業協同組合)



タチウオの塩焼き

## 旬の時期

1月  
2月  
3月  
4月  
5月  
6月  
7月  
8月  
9月  
10月  
11月  
12月

主な漁獲時期：  
通年

# マコガレイ

■主な水揚地  
東京湾沿岸

■主な漁法  
小型底びき網、刺網

■おすすめの食べ方  
旬を迎えたマコガレイは、お刺身が絶品です。また、じっくり揚げたから揚げは、ひれのパリパリとした食感も楽しめます。

■主な栄養素  
ビタミンB・Dを豊富に含みます。

■豆知識  
ほぼ周年漁獲されますが、小型底びき網では春から夏が、刺し網では冬が主な漁獲時期となります。

煮付けの食材としては卵を持つ冬が旬といえますが、脂がのるのは夏で、よく太り肉厚になります。

## 旬の時期

1月	
2月	○
3月	
4月	
5月	
6月	○
7月	
8月	
9月	
10月	
11月	
12月	

主な漁獲時期：  
通年



マコガレイ  
(撮影地：横浜市漁業協同組合)

マコガレイのお造り

# カマス

■主な水揚地  
相模湾沿岸

■主な漁法  
定置網、刺網

■おすすめの食べ方  
アカカマスは刺身(新鮮なもの)、干物、フライなどがおいしいです。ヤマトカマスは主として干物に利用されますが、焼き物、揚げ物などにも使えます。

■主な栄養素  
ビタミンB・D、アミノ酸を豊富に含みます。

■豆知識  
アカカマスはクセのない淡白な白身です。

ヤマトカマスは小田原周辺で秋にかけて大量に獲れます。小田原市では、ヤマトカマスの中骨を取り除いて調理に便利な「北条一本ぬきカマス(通称..かます棒)」を販売しています。

## 旬の時期

1月	
2月	
3月	
4月	
5月	
6月	○
7月	○
8月	○
9月	○
10月	○
11月	○
12月	

主な漁獲時期：  
10月～11月(アカカマス)  
8月～10月(ヤマトカマス)



アカカマス  
(撮影地：平塚市漁業協同組合)

カマスの酢の物  
(撮影地：平塚漁港の食堂)

# ブリ

旬の時期	
1月	ウラシ
2月	ウラシ
3月	
4月	
5月	
6月	
7月	
8月	
9月	
10月	
11月	
12月	ウラシ

主な漁獲時期：  
3月～5月(銘柄ブリ)



ブリ  
(撮影地：小田原魚市場)



ブリの照り焼き

## ■ 主な水揚地

相模湾沿岸

## ■ 主な漁法

定置網

## ■ おすすめの食べ方

刺身、照り焼きなどでおいしく召し上がるができます。三浦大根と一緒に煮た「ブリ大根」が特におすすめです。

## ■ 主な栄養素

ビタミンB・D、アミノ酸を豊富に含みます。

## ■ 豆知識

ブリは成長によって呼び名が変わる出世魚で、関東周辺では小型のものから順番に「ワカシ」、「イナダ」、「ワラサ」、「ブリ」です。旬は12月～2月ですが、相模湾では銘柄ブリ(重さ6kg以上のもの)は主に3月～5月に漁獲され、近年資源が多くなっています。

## ■ 主な水揚地

相模湾沿岸

## ■ 主な漁法

刺網、定置網

## ■ おすすめの食べ方

洋食では、ブイヤベースの食材としてよく知られています。他にも、刺身、寿司、煮つけなどでもおいしく召し上がることができます。

## ■ 主な栄養素

ビタミンBを豊富に含みます。ビタミンD、タンパク質も多く含んでいます。

## ■ 豆知識

赤い体にブルーとグリーンの胸びれで、とても鮮やかな魚です。身は自身で、魚体の割に肉の部分は少なく、骨からの旨味が良く出るのが特徴です。

# ホウボウ

旬の時期	
1月	
2月	ウラシ
3月	
4月	
5月	
6月	
7月	
8月	
9月	
10月	
11月	
12月	ウラシ

主な漁獲時期：  
通年



ホウボウ  
(撮影地：平塚市漁業協同組合)



ホウボウのお造り  
(撮影地：平塚漁港の食堂)

# アオリイカ

## ■主な水揚地

三浦半島〜相模湾沿岸

## ■主な漁法

定置網

## ■おすすめの食べ方

刺身が最も一般的ですが、足(腕)やひれは湯引きにして、わさび醤油や醤油を混ぜたマヨネーズで食べても美味です。

## 旬の時期

1月  
2月  
3月  
4月  
5月  
6月  
7月  
8月  
9月  
10月  
11月  
12月

主な漁獲時期：  
11月〜6月

## ■主な栄養素

イカ類は、ビタミンB、タウリンを豊富に含みます。

## ■豆知識

イカ類では最高級と評価され、そのやわらかい身と甘みで大変おいしいアオリイカ。餌木と呼ばれる和製ルアーによる釣りでも大変人気のあるイカです。



アオリイカ  
(撮影地：平塚市漁業協同組合)

アオリイカの刺身  
(撮影地：平塚漁港の食堂)

# イセエビ

## ■主な水揚地

三浦半島〜真鶴

## ■主な漁法

刺網

## ■おすすめの食べ方

刺身や塩焼きなどシンプルな料理で十分おいしくいただけますが、頭や殻を入れた味噌汁や洋風の香草グリルもおすすめです。

## 旬の時期

1月  
2月  
3月  
4月  
5月  
6月  
7月  
8月  
9月  
10月  
11月  
12月

主な漁獲時期：  
8月〜9月

## ■主な栄養素

必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

## ■豆知識

イセエビ科の中では最も美味で、締まった半透明の肉質は独特の濃厚な旨みがあります。  
また、古くから「鎌倉海老」とも呼ばれ、現在では、お祝いの膳や豪華な宴会料理には欠かせない存在となっています。



イセエビ  
(撮影地：鎌倉漁業協同組合)

イセエビのお造り

# アワビ

旬の時期	
1月	
2月	
3月	
4月	
5月	
6月	○
7月	○
8月	
9月	
10月	
11月	
12月	

主な漁獲時期：  
6月～9月



クロアワビ・メガアワビ  
(撮影地：城ヶ島漁業協同組合)



メガアワビの刺身

## ■ 主な水揚地

東京内湾を除く県内全域

## ■ 主な漁法

みづき、すもぐり

## ■ おすすめの食べ方

刺身、水貝、バター焼き、酒蒸し、塩辛など、様々な調理方法で、様々な食感・味わいを楽しむことができます。

## ■ 主な栄養素

低脂肪で、鉄、マグネシウムなどのミネラルを多く含みます。

## ■ 豆知識

神奈川県沿岸にはクロアワビ、メガアワビ、マダカアワビの3種類が生息しています。「みづき」とは、船の上から水中を箱メガネで覗きながら長い棒で漁獲する方法です。

## ■ 主な水揚地

三浦半島～真鶴

## ■ 主な漁法

すもぐり、刺網、みづき

## ■ おすすめの食べ方

刺身、壺焼きが特に有名で、混ぜご飯(サザエご飯)もおいしいです。壺焼きには醤油のほか、味噌バターやガーリックバターもよく合います。

## ■ 主な栄養素

数ある食材の中でもトップクラスのタウリン含有量を誇ります。

## ■ 豆知識

三浦半島～真鶴あたりの海は貝類の餌となる海藻類が豊富で、餌に恵まれたサザエは殻が薄手で実入りが良く、やわらかく、味わい深い逸品となっています。

# サザエ

旬の時期	
1月	
2月	
3月	○
4月	○
5月	
6月	
7月	
8月	
9月	
10月	
11月	
12月	

主な漁獲時期：  
通年



サザエ  
(撮影地：城ヶ島漁業協同組合)



サザエご飯  
(撮影地：城ヶ島漁業協同組合)

# ヒジキ

■ 主な水揚地  
三浦半島

■ 主な漁法  
採藻

■ おすすめの食べ方

煮物が定番ですが、他にもサラダ、卵料理、豆腐料理など様々な場面で使うことができます。

## 旬の時期

1月	○
2月	○
3月	○
4月	○
5月	○
6月	○
7月	○
8月	○
9月	○
10月	○
11月	○
12月	○

主な漁獲時期：  
3月～5月

■ 主な栄養素

ヨウ素、カルシウム、鉄などのミネラルや、食物繊維を豊富に含んでいます。特にヨウ素は食品の中でもトップクラスです。

■ 豆知識

ヒジキは潮間帯に生息しています。春先に収穫され、釜で蒸し、天日干しで乾燥させて製品となります。



乾燥長ヒジキ  
(水で戻したもの)

ヒジキ煮

# ワカサギ

■ 主な水揚地  
芦ノ湖、丹沢湖、相模湖、津久井湖

■ 主な漁法  
刺網(芦ノ湖)、釣り

■ おすすめの食べ方

フライ、天ぷら、から揚げや南蛮漬けなどもおいしく、生姜醤油やわさび醤油で食べても美味です。ワカサギを使った郷土料理としては、甘露煮や昆布巻きなどがあります。

## 旬の時期

1月	○
2月	○
3月	○
4月	○
5月	○
6月	○
7月	○
8月	○
9月	○
10月	○
11月	○
12月	○

■ 主な栄養素

ビタミンBを豊富に含み、カルシウムやアミノ酸も多く含んでいます。

■ 豆知識

県内の湖では、初秋から晩冬にかけてワカサギのボート釣りを楽しむことができます。ワカサギで特に有名なのが芦ノ湖で、毎年10月1日にワカサギ刺網漁が解禁され、その初漁のワカサギは宮内庁に献上されています。



ワカサギ  
(撮影地: 芦之湖漁業協同組合)

ワカサギの天ぷら

## かながわの海苔

### 主な産地

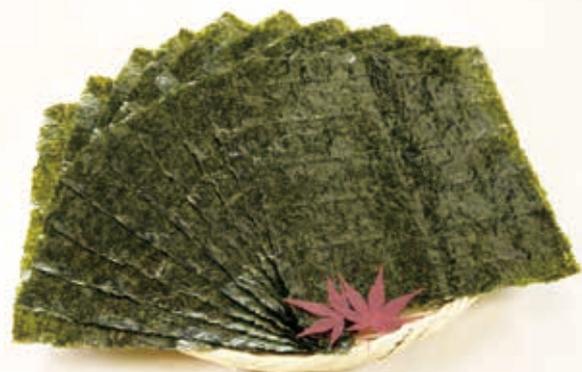
横浜市長沢区、横須賀市走水・大津地区

### 主な栄養素

食物繊維、ミネラル、ビタミンA・Bなどを豊富に含みます。

### 豆知識

栄養豊かな東京湾の恵みをたっぷり受けて色・つや・香りの三拍子が揃っており、その品質から高い評価を受けています。  
旬は11月～3月で、特に11月～12月に収穫される海苔は「新海苔」と呼ばれ、やわらかく風味が豊かです。



焼き海苔

## 三浦のわかめ 横須賀のこんぶ

### 主な産地

三浦市・横須賀市

### 主な栄養素

食物繊維とミネラルが豊富です。

### 豆知識

三浦のわかめは、生の状態でさっと湯通ししてポン酢やごまだれでいただくしゃぶしゃぶ、氷水で冷やしてわさび醤油でいただく刺身が絶品です。  
また、横須賀のこんぶは北海道産などのダシ用と違い、やわらかくて香ばしく煮物などの食用に最適です。すぐに煮えるので「早煮こんぶ」と名付けられています。



早煮こんぶ



塩蔵わかめ  
(水で戻した状態)

## まぐろ・かじき加工品

### 主な産地

三崎

### 主な栄養素

まぐろやかじきには、DHAやEPAが多く含まれています。

### 豆知識

まぐろやかじきの水揚げ漁港として有名な三崎地区を代表する水産加工品。主としてかじき類を使用し、昔からの味噌漬・粕漬・角煮に加え、最近では西京漬や塩麹漬も多くなっています。味付けは各業者によって異なり、製法についても各業者で独自の工夫を凝らしています。



かじきの味噌漬・粕漬

## 小田原かまぼこ

### 主な産地

小田原市

### 主な栄養素

一般的に、かまぼこはタンパク質が豊富で、低脂肪・低カロリーです。「小田原かまぼこ」定番の板かまぼこは、必須アミノ酸も豊富です。

### 豆知識

「小田原かまぼこ」は、白さと強い弾力が自慢です。グチを主原料とする鮮魚と箱根水系の良質な水を使用して、丹精を込めて作られます。



板かまぼこ

鎌倉市	腰越漁港朝市 (腰越漁業協同組合) 鎌倉市腰越2-9-1 (腰越漁協前) ☎ 0467-32-4743 江ノ島電鉄「腰越」駅より徒歩3分	(営)3月の第3木曜、4月～11月(8月を除く)の第1・第3木曜、12月の第1木曜 10:00～売切れまで ■主な販売品: サバ、アジ、シラス、カマス、サザエ
	朝どれ地魚フライ販売所 (腰越漁業協同組合) 鎌倉市腰越2-9-1 ☎ 0467-32-4743 江ノ島電鉄「腰越」駅より徒歩3分	(営)水曜・金曜定休 13:00～17:00 ■主な販売品: アジフライ、サバフライ、カマスフライ
藤沢市	片瀬漁港朝市 (江の島片瀬漁業協同組合) 藤沢市片瀬海岸2-20-25 (片瀬漁港) ☎ 0465-50-6830 小田急江ノ島線「片瀬江ノ島」駅より徒歩5分/江ノ島電鉄「江ノ島」駅より徒歩11分 /湘南モノレール「湘南江の島」駅より徒歩13分	(営)第1日曜 9:00～12:00 (売切れ次第終了) ■主な販売品: マダイ、サバ、タチウオ、カマス、イワシ類
	片瀬漁港直売所 (江の島片瀬漁業協同組合) 藤沢市片瀬海岸2-20-25 (片瀬漁港) ☎ 0465-50-6830 小田急江ノ島線「片瀬江ノ島」駅より徒歩5分/江ノ島電鉄「江ノ島」駅より徒歩11分 /湘南モノレール「湘南江の島」駅より徒歩13分	(営)土曜定休・火曜不定休9:00～12:00 (売切れ次第終了) ■主な販売品: 同上
	藤沢市漁協の朝市 藤沢市辻堂東海岸4-3-21 (辻堂海浜公園前) ☎ 0466-36-8220 JR東海道線「辻堂」駅南口より江ノ電バス「辻堂海浜公園前」下車、徒歩1分	(営)第2土曜 (3月～12月) 9:30～売切れまで ■主な販売品: アジ、サバ、シラス、ハマグリ、釜揚げシラス
厚木市	夢末市 (平塚市漁業協同組合・みうら漁業協同組合出店) 厚木市温水255 ☎ 046-290-0141 小田急線「本厚木」駅より神奈中バス「赤羽根中央」下車、徒歩1分	(営)魚の販売は火曜・金曜 9:30～売切れまで ■主な販売品: サバ、アジ、シラス、カマス、ワカメ
茅ヶ崎市	さかなの市 (茅ヶ崎市漁業協同組合) 茅ヶ崎市南湖6-18-1 (茅ヶ崎漁港荷捌き所) ☎ 0467-82-3025 JR東海道線「茅ヶ崎」駅より神奈中バス「西浜」下車、徒歩2分	(営)6月第3火曜・10月第3火曜 9:00～売切れまで ■主な販売品: サバ、マグロ、アジ、シラス、イサキ
平塚市	地どれ魚直売会 (平塚市漁業協同組合) 平塚市千石河岸地先 (平塚新港荷捌き施設) ☎ 0463-21-0146 JR東海道線「平塚」駅より神奈中バス「札の辻」・「南町」・「須賀港」下車、徒歩10分	(営)第4金曜 14:00～売切れまで(干物、燻製、野菜) 15:00～売切れまで(魚) 詳しくはHPをご確認ください。http://www.jf-hiratsuka.org/ ■主な販売品: サバ、アジ、シラス、ヒラメ、カマス
	あさつゆ広場 (平塚市漁業協同組合出店) 平塚市寺田縄424-1 ☎ 0463-59-8304 JR東海道線「平塚」駅より神奈中バス「平塚養護学校前」下車、徒歩5分	(営)第3水曜定休(祝日の場合は翌日休)・年末年始を除き 3月～10月 9:00～18:00 11月～2月 9:00～17:00 ■主な販売品: 同上
	平塚漁港の食堂 (平塚市漁業協同組合) 平塚市千石河岸51-14 ☎ 0463-86-6892 JR東海道線「平塚」駅より神奈中バス「札の辻」・「南町」・「須賀港」下車、徒歩6分	(営)月曜定休 (祝日の場合は翌日休) 11:00～15:00(売切れ次第終了) 詳しくはHPをご確認ください。http://shokudo.locolog.jp/ ■主なメニュー: おまかせ刺身、本日の特選どんぶり
大磯町	さかなの朝市・大磯市 (大磯町漁業協同組合) 中郡大磯町大磯1398-6 (大磯港魚市場) ☎ 0463-61-0940 JR東海道線「大磯」駅より徒歩10分	(営)第3日曜 さかなの朝市 9:00 (整理券配布は8:00～) 大磯市 9:00～14:00 (7月～9月 17:00～20:30) ■主な販売品: サバ、アジ、カマス、イワシ、イナダ
	めしや大磯港 (大磯町漁業協同組合) 中郡大磯町大磯1398-6 ☎ 0463-62-1755 JR東海道線「大磯」駅より徒歩10分	(営)水曜定休 11:00～14:00 (L. 0. 13:30) 17:00～21:00 (L. 0. 20:30) 時化の日は休 ■主なメニュー: 刺身定食、焼魚定食、煮魚定食
二宮町	海の朝市 (二宮町漁業協同組合) 中郡二宮町山西238付近 (梅沢海岸) ☎ 0463-71-1006 JR東海道線「二宮」駅より徒歩16分	(営)4月～11月の第2・第4土曜 8:00～(魚以外) 8:30～(魚) 整理券配布は7:00～ ■主な販売品: サバ、アジ、シラス、カマス
小田原市	小田原・港の朝市 (小田原市漁業協同組合) 小田原市早川1-10-1 (小田原漁港) ☎ 0465-22-4475 JR東海道線「早川」駅より徒歩2分	(営)第2・第4土曜 (祝日に重なると休止) 9:00～売切れまで(魚) 整理券配布は6:00～7:00～10:00(魚以外) ■主な販売品: サバ、アジ、カマス、イサキ、イシダイ
	朝ドレファ〜ミ♪成田店 (真鶴町漁業協同組合出店) 小田原市成田650-1 ☎ 0465-39-1500 小田急線「螢田」駅より徒歩20分	(営)魚の販売は第1、第3、第5土曜 3月～10月 9:30～18:00(売切れ次第(昼頃)終了) 11月～2月 9:30～17:00 (売切れ次第(昼頃)終了) ■主な販売品: サバ、アジ、カマス、ブリ
真鶴町	魚座 足柄下郡真鶴町真鶴1947-2 ☎ 0465-68-6511 JR東海道線「真鶴」駅より箱根登山バス「魚市場」下車、徒歩すぐ	(営)不定休 11:00～15:00 (L. 0. 14:30) ■主なメニュー: アジづくし定食、刺身定食
	真鶴町漁協直販所 足柄下郡真鶴町真鶴1947 ☎ 0465-68-0164 JR東海道線「真鶴」駅より箱根登山バス「魚市場」下車、徒歩1分	(営)水曜・日曜定休 (不漁の日は休) 9:00～10:00開店、13:00～16:00閉店 詳しくはTwitterでご確認ください。@manazurugyokyo ■主な販売品: サバ、アジ、カマス、ブリ
湯河原町	福浦漁協直売所 足柄下郡湯河原町福浦115 (湯河原町福浦会館) ☎ 0465-62-4879 JR東海道線「真鶴」駅より徒歩13分	(営)土曜 10:00～売切れまで (不漁の日は休、詳しくは漁協までご確認ください。) ■主な販売品: サバ、カマス、ワカシ、イワシ、ソウダガツオ
箱根町	芦之湖漁協直販所 足柄下郡箱根町箱根184-1 (芦之湖水産センター) ☎ 0460-83-7361 JR東海道線/小田急線/箱根登山鉄道/伊豆箱根鉄道大雄山線「小田原」駅より箱根登山バス「箱根町」下車、徒歩1分	(営)年末年始を除き 8:30～12:00、13:00～17:00 ■主な販売品: ワカサギの佃煮、ニジマススモーク

※営業日等は変更となっている場合があります。また、荒天・不漁時は閉店となる場合がありますので、最新情報は各店舗にお問い合わせください。

# 神奈川県内の主な直売所・直営レストラン一覧

横浜市	<b>小柴名産直売所（横浜市漁業協同組合）</b> 横浜市金沢区柴町397（柴漁港） ☎ 045-701-8182 開店の有無は 045-785-6161（自動応答） シーサイドライン「海の公園柴口」駅より徒歩5分	(営)日曜・祝日（但し、天候による） 13:30～16:00（売切れ次第終了） ■主な販売品：アナゴ、サバ、スズキ、タチウオ、マコガレイ
	<b>小柴のどんぶりや（横浜市漁業協同組合）</b> 横浜市金沢区柴町397 ☎ 045-701-8182 シーサイドライン「海の公園柴口」駅より徒歩5分	(営)金曜・土曜・日曜・祝日 11:00～14:00（売切れ次第終了） ■主なメニュー：穴子二本盛定食、煮穴子定食、四色丼
横須賀市	<b>新安浦港直販（横須賀市東部漁業協同組合内）</b> 横須賀市平成町3-4 ☎ 046-822-1052 京急線「県立大学」駅より徒歩15分	(営)土曜・日曜 9:00～14:00頃（売切れ次第終了） ■主な販売品：マダコ、サバ、アジ、マコガレイ、サザエ
	<b>横須賀市東部漁業協同組合直営店（よこすかポートマーケット内）</b> 横須賀市新港町6 ☎ 046-825-8735 京急線「横須賀中央」駅より徒歩11分	(営)火曜定休（祝日の場合は営業） 10:00～19:00 ■主な販売品：同上
	<b>長井の朝市（長井町漁業協同組合）</b> 横須賀市長井5-24-6（横須賀市長井魚市場） ☎ 046-856-2556 京急線「三崎口」駅より京急バス「長井小学校」下車、徒歩2分	(営)第2土曜 9:00～売切れまで ※2017年は長井港市場改修工事のため開催されない場合もあります。 ■主な販売品：サバ、アジ、シラス、サザエ、干物
	<b>JAよこすか葉山農産物直売所 すかなごっそ・さかな館（長井町漁業協同組合）</b> 横須賀市長井1-15-15 ☎ 046-856-8314 京急線「三崎口」駅より京急バス「小根岸」下車、徒歩1分	(営)水曜定休（祝日の場合は営業） 9:30～18:00 ■主な販売品：同上
三浦市	<b>三浦海岸わいわい市（上宮田漁業協同組合青年部）</b> 京急線「三浦海岸」駅前 ☎ 046-888-0024	(営)第2、第4土曜 11:00～15:00（不漁の場合は中止） ■主な販売品：ワカメ、コンブ、アカモク、ホラ貝、ナマコ
	<b>金田湾の朝市（みうら漁業協同組合）</b> 三浦市南下浦町金田2020-5（金田漁港海業センター） ☎ 046-886-0525 京急線「三浦海岸」駅より京急バス「鋒」下車、徒歩1分	(営)日曜 5:50～7:30 6月～9月の土曜 12:00～15:00 ■主な販売品：サバ、アジ、スズキ、サザエ、ワカメ
	<b>地魚料理 松輪（みうら漁業協同組合）</b> 三浦市南下浦町松輪264（エナ・ヴィレッジ2階） ☎ 046-886-1767 京急線「三浦海岸」駅より京急バス「松輪海岸」下車、徒歩3分	(営)火曜定休 11:00～16:00（L.O. 15:00） ■主なメニュー：炙りサバ、キンメダイの煮付け
	<b>城ヶ島漁協直売所</b> 三浦市三崎町城ヶ島500-28 ☎ 046-882-2160 京急線「三崎口」駅より京急バス「城ヶ島漁港前」下車、徒歩2分	(営)年末年始を除き毎日 9:00～17:00 ■主な販売品：イセエビ、アワビ、サザエ、海藻、ホラ貝 飲食メニューもあり
	<b>レストランはまゆう（みうら漁協はまゆう会）</b> 三浦市三崎3-12-12（みさき海業センター） ☎ 046-881-2553 京急線「三崎口」駅より京急バス「三崎港」下車、徒歩2分	(営)第3月曜定休（祝日の場合は翌日休） 11:00～15:00
	<b>JP神奈川漁連 まぐろ直販センター</b> 三浦市三崎5-3806 ☎ 046-881-0872 京急線「三崎口」駅より京急バス「三崎港」下車、徒歩6分	(営)年末年始を除き毎日 9:30～15:30 ■主な販売品：マグロ加工品、海苔
	<b>三崎朝市</b> 三浦市三崎5-3806 ☎ 046-882-4488 京急線「三崎口」駅より京急バス「三崎港」下車、徒歩6分	(営)毎週日曜 5:00～9:00（年初第一日曜は休） ■主な販売品：マグロ、サバ、キンメダイ
	<b>うらりマルシェさかな館</b> 三浦市三崎5-3-1 ☎ 046-881-6721 京急線「三崎口」駅より京急バス「三崎港」下車、徒歩2分	(営)月曜～土曜 9:00～17:00 日曜 7:00～17:00 ■主な販売品：マグロ、マグロ加工品
葉山町	<b>葉山マーケット日曜朝市（葉山町漁業協同組合出店）</b> 三浦郡葉山町堀内50-20（葉山町漁協前） ☎ 046-875-2810（葉山町商工会） JR横須賀線/湘南新宿ライン「逗子」駅、京急逗子線「新逗子」駅より京急バス「鑑摺」下車、徒歩1分	(営)日曜 8:30～10:30 ■主な販売品：シラス、ヒラメ、イセエビ、サザエ、ヒジキ
	<b>葉山いきいき活魚朝市</b> 三浦郡葉山町一色2516 ☎ 070-5071-7089 JR横須賀線/湘南新宿ライン「逗子」駅、京急逗子線「新逗子」駅より京急バス「芝崎」下車、徒歩1分	(営)第2土曜 8:00～10:00 ■主な販売品：イセエビ、アワビ、サザエ、ワカメ、ヒジキ
鎌倉市	<b>材木座の浜売（鎌倉漁業協同組合）</b> 鎌倉市材木座付近 ☎ 0467-22-3403 JR横須賀線/湘南新宿ライン/江ノ島電鉄「鎌倉」駅より京急バス「材木座」下車、徒歩5分	(営)定置網の地魚 4月～6月 4:30～5:00 刺網の地魚 3月～12月 7:00～8:00 ■主な販売品：アジ、シラス、アオリイカ、イセエビ、サザエ
	<b>坂ノ下の浜売（鎌倉漁業協同組合）</b> 鎌倉市坂ノ下付近 ☎ 0467-22-3403 江ノ島電鉄「長谷」駅より徒歩10分	(営)定置網の地魚 5月～12月 4:30～5:00 刺網の地魚 3月～12月 7:00～8:00 ■主な販売品：同上
	<b>鎌倉の朝市</b> 鎌倉市坂ノ下33-6（鎌倉パークホテル前） ☎ 0467-22-3403 江ノ島電鉄「長谷」駅より徒歩12分	(営)4月～12月の第1日曜 10:00～売切れまで ■主な販売品：同上

[問い合わせ]



神奈川県

環境農政局農政部水産課 電話(045)210-4542(直通) FAX(045)210-8853  
横浜市中区日本大通1 丁目231-8588



本パンフレットの内容は、水産課ホームページでもご覧いただけます。  
ホームページアドレス <http://www.pref.kanagawa.jp/div/0511/>

平成29年1月