

魚の上手な 食べ方



1 ページクイズの答え

- ①クロアワビ ②サザエ ③スルメイカ ④ウスメバル(沖メバル) ⑤イワガキ
⑥ズワイガニ(松葉ガニ) ⑦マサバ ⑧クロマグロ(ヨコワ) ⑨ケンサキイカ(白イカ)
⑩エッチュウバイ(白バイ) ⑪マアジ ⑫マダイ ⑬マアナゴ ⑭マナマコ ⑮ワカメ
⑯キジハタ(アカミズ) ⑰マイワシ ⑱シイラ ⑲ブリ(ハマチ) ⑳アカアマダイ ㉑サワラ(サゴシ)
㉒ムシガレイ(ミスガレイ) ㉓アカムツ(ノドグロ) ㉔ツクシトビウオ(アゴ) ㉕ヒラメ
㉖モクスガニ(ツガニ) ㉗アユ ㉘ニホンウナギ ㉙ヤマトシジミ ㉚サルボウガイ(赤貝)

このパンフレットについてのお問い合わせは下記にお寄せください

島根県沿岸漁業振興課

松江市殿町 1 番地 TEL0852-22-6293

出雲地区水産業普及員室

松江市東津田町 1741-1 TEL0852-32-5703

石見地区水産業普及員室

浜田市片庭町 254 番地 TEL0855-29-5634

隠岐地区水産業普及員室

隠岐の島町港町塩口 24 番地 TEL08512-2-9668

水産の しおり

令和 7 年度
島根県

Quiz
クイズ

魚の名前を
書いてみよう。
何種類わかるかな？



★答えは裏表紙にあるよ

※表紙の写真は
エッチュウバイ(白バイ)です。

島根県の面積は約6,708km²で全国第19位ですが、海岸線の長さ
は1,027kmと長く、全国で10番目です。海岸線の沖合には黒
潮から分かれた対馬暖流が北東に向かって流れており、島根県沖合
で好漁場を形成しています。

また、国連海洋法条約により、沿岸200海里(約370km)内の
水域は、排他的経済水域(EEZ)といい、その海域の資源は沿岸国
が管理することとなっています。なお、竹島の領土問題が未解決で
韓国とのEEZ境界線が決まらないため、漁業協定により暫定的に
設けられた「暫定水域」があります。

ここが
しまねけん
島根県
だよ！



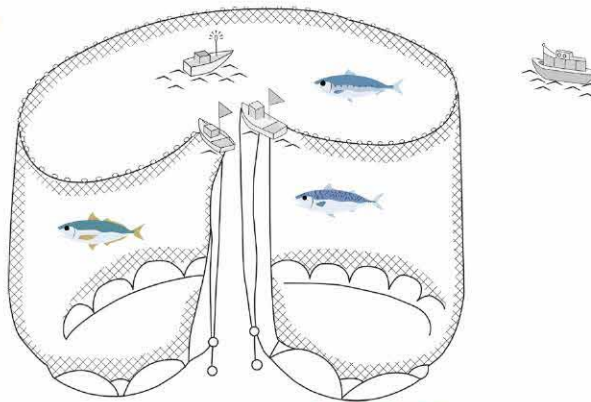
しまねけん 島根県の主な漁業

しまねけんのおもなぎょぎょう

まき網漁業 まきあみぎょぎょう

夜間の集魚灯に集まってくるアジ、サバ、イワシなどの魚の群れを、網で巻いて漁獲します。

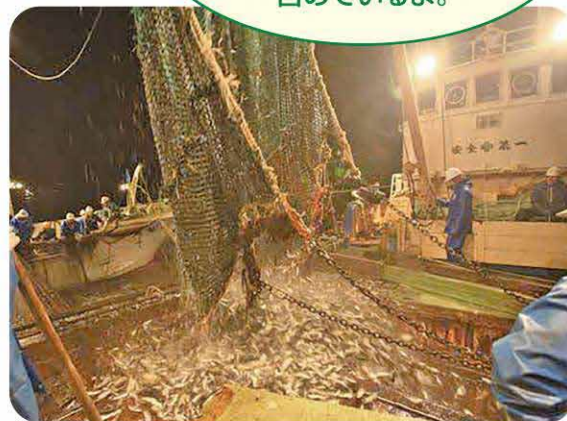
きんちゃく網とも呼ばれており、網で魚の群れを囲む網船、魚の群れを探し集魚灯で集める灯船、とった魚を港まで運ぶ運搬船で船団をつくり操業しています。



しまねけんのおもなぎょぎょうの中で、この漁法による漁獲量が最も多く、全体の70～80%を占めているよ。



まき網漁業の操業



漁獲の様子



運搬船に入れた漁獲物



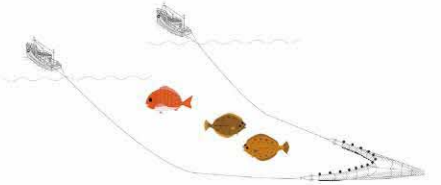
水揚げの様子

底びき網漁業 そこびきあみぎょぎょう

水深80～200mの海底の魚を網でひいて漁獲します。

網をひくロープの長さは2,000mにもなり、カレイ、アカムツ、アナゴ、タイ、イカなどを主にとっています。

2隻でひく大型の沖合底びき網と、1隻でひく小型の小型底びき網があります。



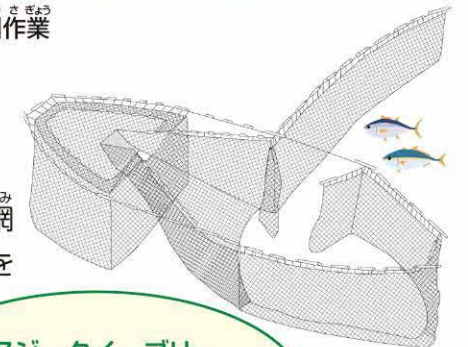
沖合底びき網漁業の操業



船上での選別作業

定置漁業 ていちぎょぎょう

水深50mまでの海岸近くの魚の通り道に壁のように網を設置し、この網に沿って、箱の形をした大きな網に魚を誘い込んで漁獲します。



アジ、タイ、ブリ、イカなど沿岸を泳いでいる色々な魚がとれるんだよ。



定置漁業の操業



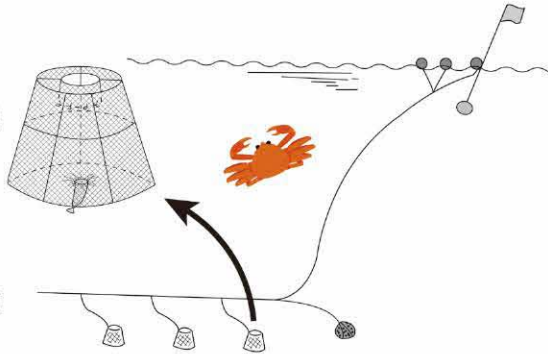
陸上での選別作業



かご漁業 かごぎょぎょう

えさを入れたかごをロープに一定間隔で付け、海底に沈めてかごに入るカニ類や貝類などを漁獲します。

ズワイガニ(松葉ガニ)は水深200~300m、ベニズワイガニは水深1,000~1,500m、エッチュウバイ(白バイ)は水深180~250mで操業しています。



ズワイガニかご漁業の操業



ズワイガニ

釣り・はえなわ漁業 つり・はえなわぎょぎょう

タイ、ヒラメ、イカ、ブリ、メバル、アマダイなどを糸と釣り針で釣る漁法です。

一本釣りでは釣り針は1本から20本ぐらいですが、はえなわ漁業では、全部で500本にもなります。

タイやヒラメ、キジハタなどは生きたまま出荷することもあります。



はえなわ漁業



アマダイの出荷

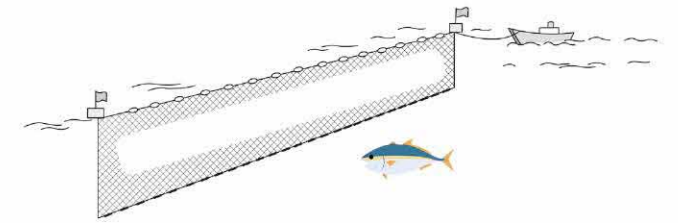


一本釣り漁業

さし網漁業 さしあみぎょぎょう

魚が泳ぐ経路に網を仕掛け、魚を網の目に刺したりからませたりして漁獲します。

県内の沿岸ではほとんどの地域で操業されており、ブリ、トビウオ、アマダイ、キス、ヒラメなどをとっています。



さし網の水揚げ



さし網で漁獲されたブリ

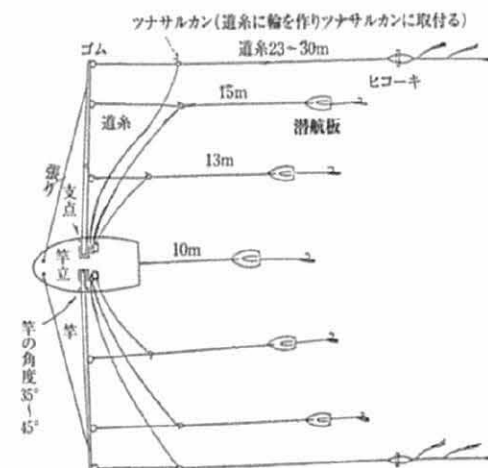
ひきなわ釣り漁業 ひきなわづりぎょぎょう

船から竿を出し、その先に擬餌針(ルアー)をつけ、魚を釣ります。

小さな魚を餌にしている、ブリ、マグロ、シイラ、ヒラメなどの大きな魚を釣ります。



ブリ



クロマグロ

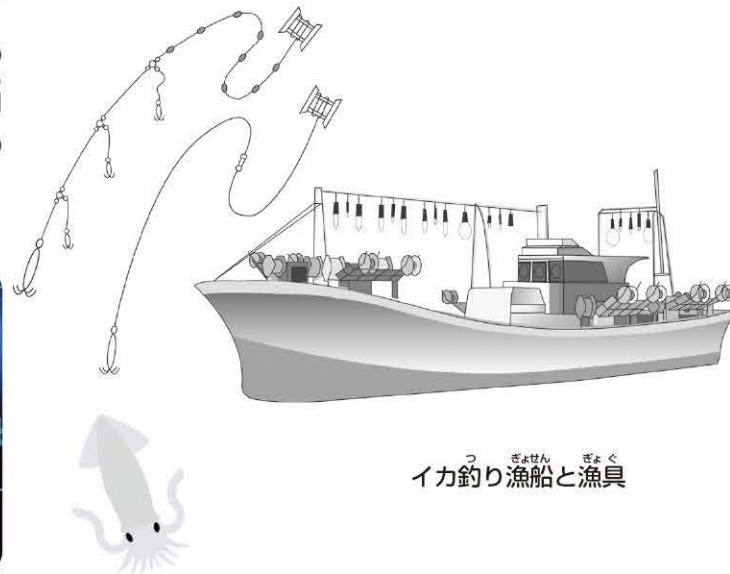
イカ釣り漁業

いかつりぎょぎょう

イカ釣りは夜間に集魚灯で明るくし、その光に集まってくるスルメイカやケンサキイカ、ヤリイカなどのイカ類を釣り上げる漁法です。県内各地の沿岸域で数トン～19トンの漁船を使用して操業しています。



イカ釣り漁業の漁火



イカ釣り漁船と漁具

採介藻漁業

さいかいそうぎょぎょう

海岸近くの浅いところで、アワビ、サザエ、ウニ、ワカメ、モズク等を船の上からやすでついたり、潜って取ります。

資源保護のため、アワビは10月と11月、サザエは5月と6月など、産卵期には採ってはいけない決まりになっています。



素潜り漁



かなぎ漁



アワビ



サザエ

養殖業

ようしょくぎょう

網や釣りで魚を漁獲するのとは違い、稚魚や稚貝を生簀やかごに入れて、大きく育てます。

島根県ではワカメ、イワガキ、サルボウガイなどを養殖しています。



ホタテ殻に付着したイワガキ稚貝



イワガキ養殖



イワガキ出荷作業



ワカメ養殖

栽培漁業



資源管理型漁業

栽培漁業とは、自然の海では魚たちがたくさん死んでしまう卵から稚魚の時期に、人の手によって水槽などで大事に育てて、住むのに適した場所に放流し、大きく育ってから捕る漁業のことです。

資源管理型漁業とは、魚たちを減らさないようにし、計画的に獲る漁業のことをいいます。例えば、禁漁期間を設定して、漁業を行わないとか、産卵場であるような場所を禁漁区として設定し、その場所では、一切漁業を行わないとか、小さい魚は逃してあげるなどがあります。



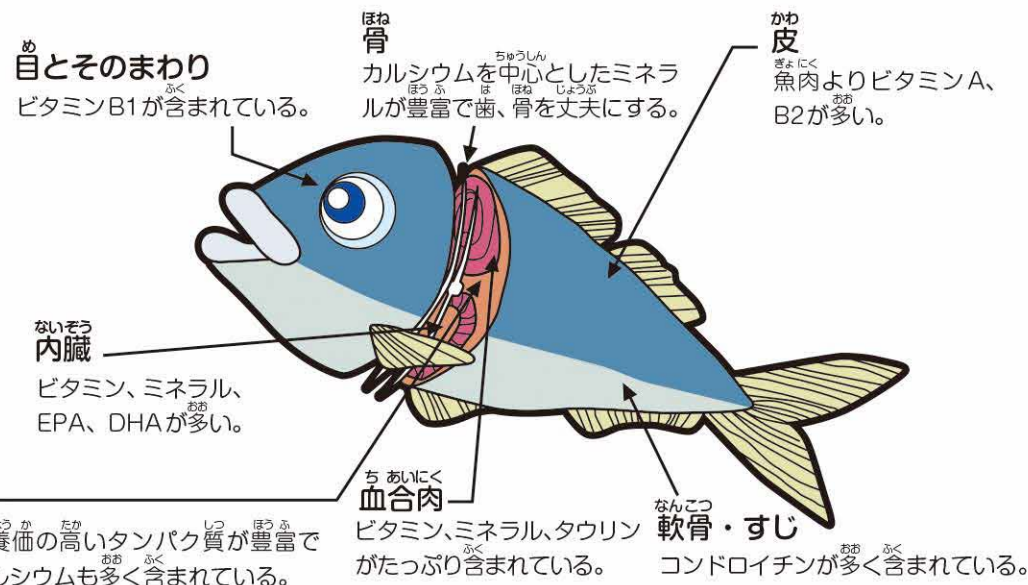
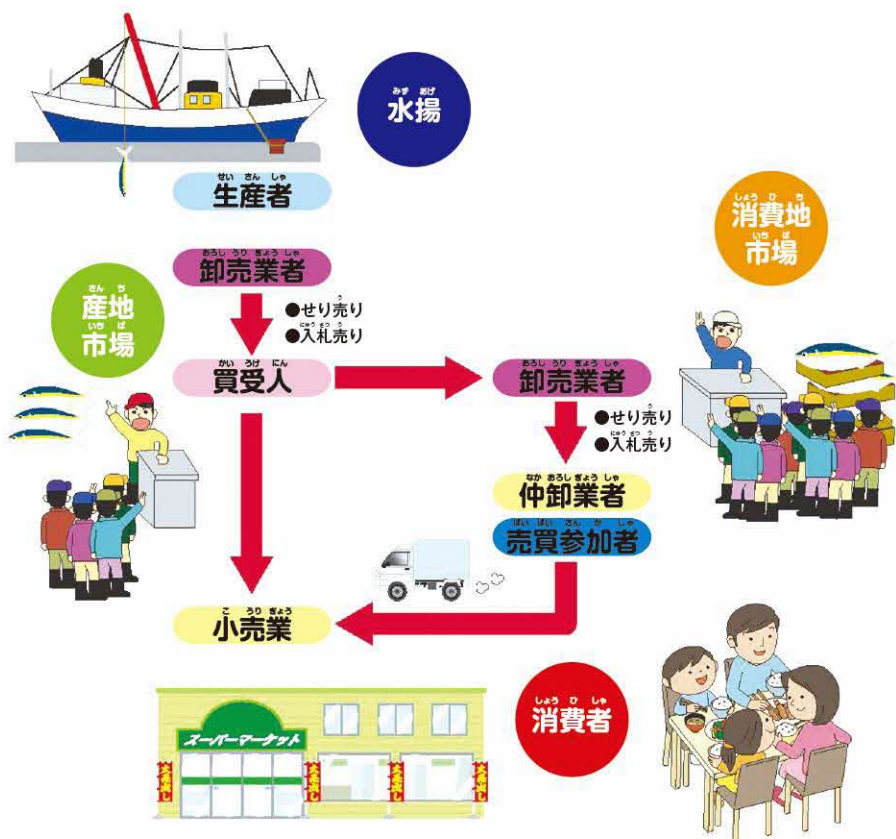
しま ね ざかな かてい とど
島根でとれた魚が家庭に届くまでには、いろいろなルートがあります。
しま ね けん ない とうきよう おおさか ひろしま いち ば しゅつか
島根県内だけでなく、東京や大阪、広島などの市場にも出荷されます。
また、しま ね けん ざかな はんたい とうきよう おおさか いち ば はこ
また、島根県でとれない魚は反対に東京や大阪の市場から運ばれてき
ます。



さん ち いち ば しょう す
産地市場の様子



うり しょう す
せり売りの様子



必須アミノ酸	タンパク質をかたちづくる約20種類のアミノ酸のうち体の中でつくることのできない9種類のアミノ酸のこと。魚介類にはこのアミノ酸がバランスよく含まれている。
E P A D H A	EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)ともに背の青い魚に多く含まれる不飽和脂肪酸で、血液をサラサラにしたり、脳を活性化にする働きがある。
タウリン	えびやいかなどに含まれるうま味成分で、血清コレステロールの上昇を抑える働きや、視力回復、高血圧予防の効果があるとされる。
コンドロイチン	軟骨に多く含まれている。
ビタミン	魚の各部に豊富に含まれ、体の調子を整える役割を果たす。内臓や目のまわり、血合肉に多く含まれている。
ミネラル	少しの量でも大切な役割を果たす栄養成分。カルシウムは、小魚や小えびに多く含まれ、骨や歯を丈夫にし、イライラを防ぐ働きがある。貧血を防ぐ鉄分は赤身の魚に多く含まれ、カリウム、亜鉛、銅は貝類に多く含まれる。

いろいろな
魚料理



赤貝(サルボウガイ)の煮つけ



サワラの刺身



イワシのにぎり寿司



アジのフライ



シジミ汁



ナマコ酢



ニギスの天ぷら



ノドグロの塩焼き



アジの干物



ワカメのしゃぶしゃぶ

ぎょかく さかな かいそう しょくひん かこう
漁獲された魚や海藻などはいろいろな食品に加工されています。

■ねり製品

さかな み あじつ かこう
魚のすり身を味付けし、加工したもの。
あごのやき、かまぼこ、魚肉ソーセージ、ちくわなどがあります。



■乾製品

ぎょかいりい また あじつ ほ
魚介類をそのまま、又は味付けして干したもの。
す ほ えん かん ほ に ほ
素干し、塩干、みりん干し、煮干しなどがあります。



■板ワカメ

いた ひら いたじょう の かんそう
ワカメを平たく板状に伸ばし、乾燥させたものを「板ワカメ」といい、島根県の特産品の一つです。



■冷凍

ぎょかいりい
魚介類を-30℃~-60℃で急速に冷凍したものの。

たいりょう ろく ぎょかく
イワシ、アジ、サバなどが大量に漁獲されたときには、冷凍して保存します。

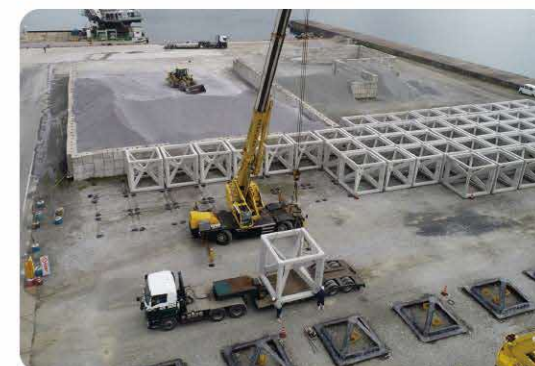


かいてい いわ も あ しゅうい たか すいしん あさ
海底で岩が盛り上がり、周囲より高く（水深が浅く）なった部分は「瀬」とか「礁」と呼ばれ、魚の隠れ場や住み場となることから、良い漁場にもなっています。

コンクリートや鉄でできた人工の魚礁を海底に設置し、天然の「瀬」と同じような漁場をたくさん作っています。



ぎょじょう くみたて
魚礁の組立



ぎょじょう つみこみ
魚礁の積込



ぎょじょう ちんせつ
魚礁の沈設



ぎょじょう あつ
魚礁に集まったイサキ



ぎょじょう たまご
魚礁にうみつけれれたヤリイカの卵



もばじょう かいそうい ふ
藻場礁（海藻類を増やすためのブロックなど）の様子

漁港の役割

ぎょこうのやくわり



うらこうぎょこう
浦郷漁港



さいこうぎょこう
西郷漁港



わ え ぎょこう
和江漁港



はまだぎょこう
浜田漁港



えとも ぎょこう
恵曇漁港



たいしゃぎょこう
大社漁港



みほのせきぎょこう
美保関漁港



うつぶるいぎょこう
十六島漁港

漁港は魚や貝などを消費地へ出荷する基地としての役割をはじめ、多くの重要な役割を果たしています。

1 防波堤などにより、津波や高波から漁船や漁村（建物、人命）を守ります。



3 とれた魚や貝などを水揚げし、消費地へ出荷します。



2 漁船に燃料や水、氷、漁具などを積み込み、出漁の準備をします。



4 このほか漁港には、市場や冷蔵庫、水産加工場、事務所など漁業に関係する多くの建物があるほか、運動広場などの住民がくつろげる場所もあります。



内水面漁業

ないすいめんぎょぎょう

河川や湖で行われている漁業を内水面漁業と呼びます。島根県には、広島県にまたがって流れる大河「江の川」をはじめ、中国山地の船通山に源を発する「斐伊川」、石見地方最大の清流「高津川」など全国的にみても美しい河川がたくさんあります。また、県東部にある「宍道湖」や「神西湖」は、淡水と海水が混じりあう汽水湖です。

島根県で最も多く漁獲されているのはヤマトシジミです。宍道湖、神西湖の他、神戸川河口域が漁場となっています。魚類では、アユ、フナなどの漁獲量が多いです。

島根県ではヤマトシジミの他にも、多種多様な魚介類が漁獲されます。その中で代表的な7種類（スズキ、モロゲエビ（ヨシエビ）、ウナギ、アマサギ（ワカサギ）、シラウオ、コイ、シジミ）を宍道湖七珍と呼び、独特な郷土料理として豊かな食文化を育んできました。7種類の頭文字をとって通称「スモウアシコシ」と呼んでいます。



- 1 たかつがわ 高津川
- 2 みすみがわ 三隅川
- 3 すふがわ 周布川
- 4 しんじこ 江の川
- 5 やとがわ 八戸川
- 6 かんどがわ 神戸川
- 7 ひいかわ 斐伊川
- 8 しんじこ 宍道湖
- 9 じんざいこ 神西湖



しんじこ
宍道湖のシジミ漁



かせん
河川での投網漁

2023(令和5)年漁業・養殖業生産量(都道府県別ベスト10)

順位	海面(単位:トン)					順位	内水面(単位:トン)				
	生産量合計	漁業	養殖業	生産量合計	漁業		生産量合計	漁業	養殖業	生産量合計	漁業
1	北海道 957,063	北海道 842,704	北海道 114,359	1	北海道 8,398	北海道 8,277	鹿児島県 7,966	鹿児島県 4,643	愛知県 4,763	2	鹿児島県 7,966
2	長崎県 315,422	長崎県 292,890	広島県 92,134	2	鹿児島県 7,966	島根県 4,643	愛知県 4,763	青森県 2,799	宮崎県 3,583	3	愛知県 4,778
3	宮城県 269,363	茨城県 259,496	宮城県 88,994	3	愛知県 4,778	茨城県 2,317	静岡県 3,527	岐阜県 346	長野県 1,259	4	島根県 4,656
4	茨城県 259,496	宮城県 180,369	愛媛県 62,475	4	島根県 4,656	茨城県 2,317	静岡県 3,527	岐阜県 346	長野県 1,259	5	宮崎県 3,610
5	静岡県 147,353	静岡県 144,710	兵庫県 61,887	5	宮崎県 3,610	岐阜県 346	長野県 1,259	静岡県 3,528	栃木県 296	6	静岡県 3,528
6	愛媛県 136,571	島根県 102,252	青森県 58,024	6	静岡県 3,528	栃木県 296	岐阜県 1,241	茨城県 3,075	鳥取県 266	7	茨城県 3,075
7	青森県 120,259	鳥取県 100,501	熊本県 47,864	7	茨城県 3,075	鳥取県 266	福島県 1,055	青森県 2,878	新潟県 217	8	青森県 2,878
8	広島県 111,088	宮崎県 82,611	鹿児島県 45,127	8	青森県 2,878	新潟県 217	山梨県 962	岐阜県 1,587	三重県 185	9	岐阜県 1,587
9	島根県 102,795	千葉県 79,158	佐賀県 38,442	9	岐阜県 1,587	三重県 185	茨城県 758	長野県 1,263	岡山県 179	10	長野県 1,263
10	鳥取県 102,302	愛媛県 74,096	岩手県 28,844	10	長野県 1,263	岡山県 179	栃木県 672				

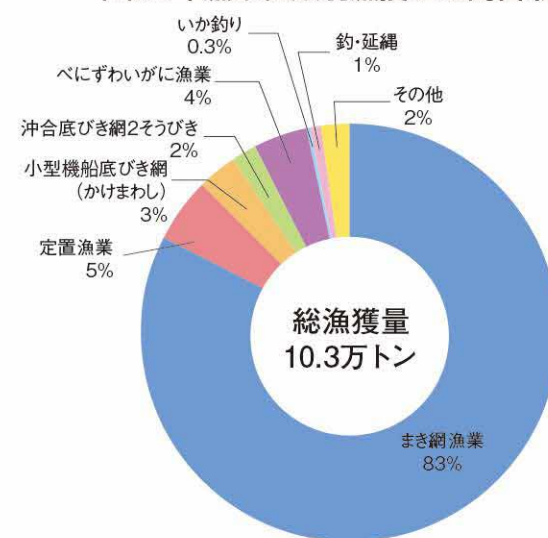
出典:農林水産省 令和5年漁業・養殖業生産統計

2023(令和5)年漁獲量の全国順位に見る島根県の主要魚介類

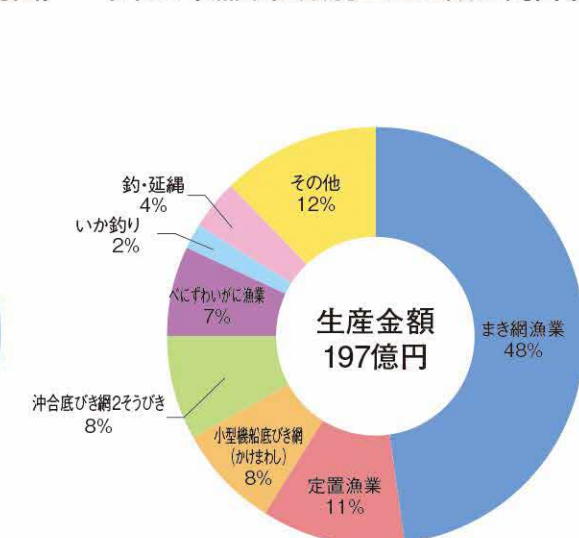
海域	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位	全国計
海面	いわし類	長崎県	宮城県	鳥取県	島根県	北海道	千葉県	福島県	静岡県	愛媛県	944,842
	233,727	107,000	65,223	62,749	50,884	48,566	44,829	43,644	40,839	36,851	92,280
	まあじ	長崎県	島根県	宮崎県	千葉県	愛媛県	愛知県	三重県	鳥取県	高知県	
	42,567	11,298	4,314	3,144	2,837	2,775	2,692	2,616	2,358	1,994	269,636
	さば類	長崎県	宮城県	島根県	北海道	茨城県	岩手県	愛媛県	静岡県	鳥取県	
	76,146	27,457	20,146	18,258	16,253	15,400	12,990	11,143	10,550	9,292	87,184
	ぶり類	北海道	長崎県	石川県	島根県	岩手県	千葉県	愛媛県	三重県	福岡県	
	13,659	12,991	6,959	6,059	5,646	5,517	3,748	3,654	2,784	2,250	38,171
	ひらめ・ かれい類	北海道	鳥取県	兵庫県	青森県	島根県	福島県	宮城県	東京都	石川県	
	19,284	2,617	1,657	1,623	1,536	1,415	1,275	1,169	922	828	23,275
内水面	たい類	長崎県	兵庫県	福岡県	愛媛県	島根県	山口県	香川県	愛知県	鹿児島県	
	4,121	2,134	2,126	1,439	1,382	1,379	759	690	653	651	10,730
	さわら類	福井県	京都府	石川県	島根県	福岡県	愛媛県	山口県	長崎県	兵庫県	
	1,429	1,266	1,243	693	636	581	482	408	407	319	2,121
	あなご類	長崎県	島根県	宮城県	愛媛県	山口県	福岡県	茨城県	福島県	兵庫県	
	426	405	194	187	158	105	102	97	83	73	1,156
	あまだい類	山口県	長崎県	島根県	福岡県	新潟県	秋田県	石川県	福井県	愛媛県	
	243	179	135	82	71	70	55	50	38	36	13,371
	べに ずわいがに	島根県	鳥取県	新潟県	兵庫県	北海道	秋田県	山形県	富山県	青森県	
	2,509	2,190	1,803	1,786	1,764	839	425	285	212	10	9,211
内水面	しじみ	島根県	青森県	茨城県	北海道	鳥取県	三重県	東京都	宮城県	新潟県	
	4,595	2,217	1,328	347	266	181	116	46	29	24	55
	うなぎ	茨城県	岡山県	愛媛県	福岡県	島根県	高知県	大分県	青森県	東京都	
	13	8	6	6	4	3	3	2	2	1	284
内水面	ふな	岡山県	新潟県	茨城県	青森県	島根県	千葉県	福岡県	東京都	岐阜県	
	126	50	11	9	7	5	5	3	3	2	

出典:農林水産省 令和5年漁業・養殖業生産統計

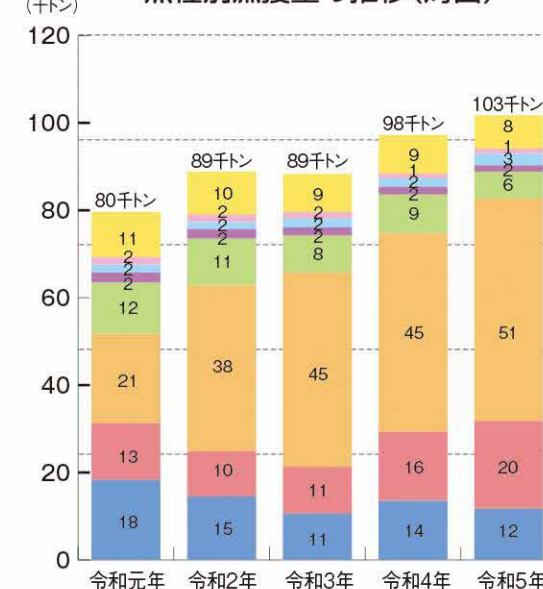
令和5年漁業種類別漁獲量の割合(海面)



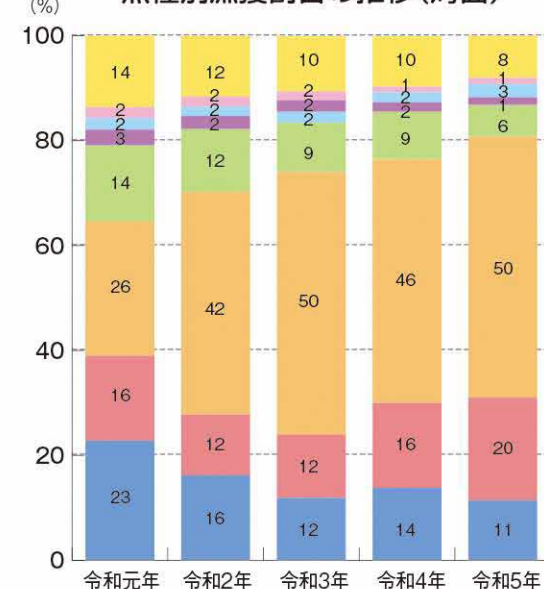
令和5年漁業種類別生産金額の割合(海面)



魚種別漁獲量の推移(海面)



魚種別漁獲割合の推移(海面)



あじ類 さば類 いわし類 ぶり類
かれい類 かに類 いか類 その他

出典:農林水産省 令和5年漁業・養殖業生産統計及び島根県水産技術センター 島根県漁業の動向