

5つの離島エリアで現地取材!

うちの島の魚食 BEST 3

広く深い海にひそむ魚たちの味わいは島それぞれ。日本の島々に存在する魚食と魚食を支える背景に迫るべく、伊豆諸島・家島諸島・対馬島・五島市・沖永良部島の編集者5組と島の方々に協力いただき現地取材を敢行!島の住民目線の魚食ネタをお楽しみください。

伊豆諸島／東京



旬の地魚を醤油ダレに漬けた握り寿司です。伊豆大島では青唐辛子を効かせた醤油に漬けた辛めの味で、艶やかな色から「べっこう」の別名も。新島では甘めのヅケに辛子を付けて食べるなど島によって味付けが異なります。

東京湾の南に位置する伊豆諸島海域は、複雑な海底地形と黒潮の流れによって多種多様な魚が棲息する日本有数の好漁地として知られ、古くから漁業を主産業として発展してきた歴史があります。特に東京に近い伊豆諸島北部では、脂がのって煮ても焼いてもおいしいキンメダイや、上品で柔らかな身がクセになる高級魚タカベをはじめ、カンパチ、イサキ、メダイ、イセエビ、赤イカなどがよく食べられています。伊豆大島、利島、新島、式根島、神津島はもちろん、東京の11島では郷土料理の「島寿司」をはじめ、同じ魚でも異なる味付けや料理で食べ

1



カンパチやブダイ、メジナ、キハダなど旬の白身魚を使いますが、なかでもキンメダイは伊豆諸島を代表する魚として食べられ、脂がのったコトと旨味が酢飯によく合います。

サビは骨が多く鋭いので皮の方から細かく包丁を入れる背ごしという骨切りの下処理をしていただきます。その身はマグロのトロにも匹敵する上品な脂の旨みが特徴で、柑橘と島唐辛子を効かせた酢味噌と合わせると絶品です。



独特な香りと風味が特徴の「くさや」は伊豆諸島が誇る珍味。青ムロアジやトビウオなどを発酵液に漬けて漬けた干物で、塩や水が貴重だった暮らしの中で生まれました。仕込み液は200年以上前から使われているもの。



青ムロアジは別名「クサヤモロ」とも呼ばれ、「くさづくり」に欠かすべない魚です。近海で捕れた青ムロアジは脂が少なく身が引き締まり、くさやにする強い旨味を生み出します。

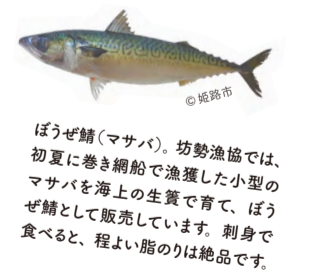
家島諸島／兵庫



刺身でも食べられる家島諸島の活さばを使ったさば寿司。家島では祭りやお祝いの時によく食べられます。賞味期限が限られるので通販はできません。現地ですら味わえない味はぜひとも現地でご賞味あれ!

瀬戸内海の東端。採石業や海運業で栄えた家島諸島(家島、坊勢島、西島、男鹿島)は漁業も盛んで、「死んだ魚はネコも食わない」と言われています。なぜなら、魚屋さんの店先には大きな水槽が置かれ、生きた魚が泳いでいるから。魚屋で指差した魚は店の人が包丁で締

1



ぼうぜ鱈(マサバ)。坊勢漁協では、初夏に巻き網船で漁獲した小型のマサバを海上の生養で育て、ぼうぜ鱈として販売しています。刺身で食べると、程よい脂のりは絶品です。

島人愛用の醤油で、ネギやニンジン、油揚げなどとお好みの野菜類を家島で育った牡蠣と一緒に炊き込んだ牡蠣ごはん。冬の日常のちょっとしたご馳走です。大ぶりの牡蠣をそのまま使う方法と、細かく刻み込む方法があるようです。



殻ごと茹でた小エビの出汁で野菜を煮て、むき身を入れるえびカレーは家島の一般的な家庭料理です。濃厚なエビの風味が楽しめる一方、日を置くとえびみができるため非常に賞味期限の短い特別なカレーです。



小エビ。底引き網漁で夏に多く捕れる体長5〜7センチほどのアカエビやトラエビを島では「小エビ」と呼びます。傷みやすいため干しエビにして素揚げの出汁としても使われます。

めて、新聞紙に包んでくれます。そして家に持ち帰った数時間以内に食べるのが家島スタンダード!おいしくないわけありません。さらに四季折々、いろんな旬の魚が食べられるので、ここでもりあげる3品を選ぶのにとても苦労しました。紹介できなかったワタリガニ、サワラ、サー

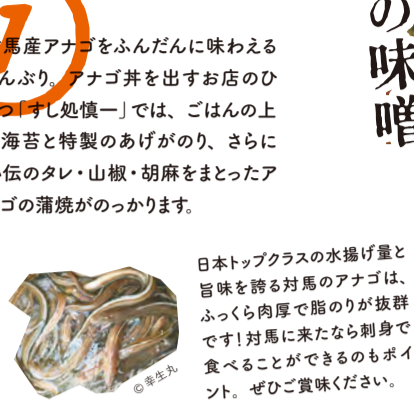
モンなどはもちろん、島でつくられている海苔や塩も抜群。姫路駅からたった1時間という抜群のアクセスのおさかな天国には、魚のおいしさに惹かれて観光客も移住者も増えています。これだけの鮮魚、いや、活魚はやはり現地で味わってほしい!

いえしまライフ。家島の若者が中心となって結成した任意団体「いえしまライフ」。自分たちが楽しみながら島内イベントを実施したり、島暮らしの魅力を発信することで島に住む人、島に住むと思う人を増やす団体です。

対馬島／長崎



対馬産アナゴをふんだんに味わえるどんぶり。アナゴ丼を出すお店のひとつ「すし処慎一」では、ごはんの上に海苔と特製のあけがのり、さらに秘伝のタレ・山椒・胡麻をまわったアナゴの蒲焼ののっかります。

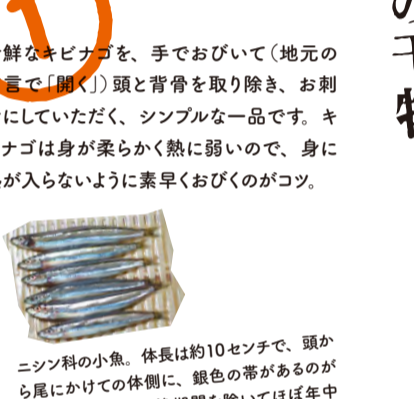


日本トップクラスの水揚げ量と旨味を誇る対馬のアナゴは、ふっくら肉厚で脂のりが抜群です!対馬に来たら刺身で食べることができるのもポイント。ぜひご賞味ください。

五島市／長崎



新鮮なキビナゴを、手でおびて(地元の方で「開く」)頭と背骨を取り除き、お刺身にしていたり、シンプルな一品です。キビナゴは身が柔らかく熱に弱いので、身に熱が入らないように素早くおびのこがツツ。

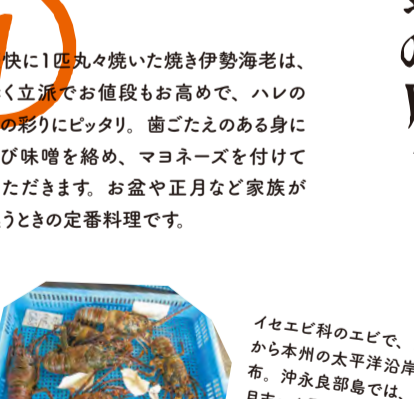


ニシン科の小鱼。体長は約10センチで、頭から尾にかけての体側に、銀色の帯があるのが特徴。6〜7月の禁漁期間を除けば年中食べられます。炒り焼きや一夜干しも美味。

沖永良部島／鹿児島



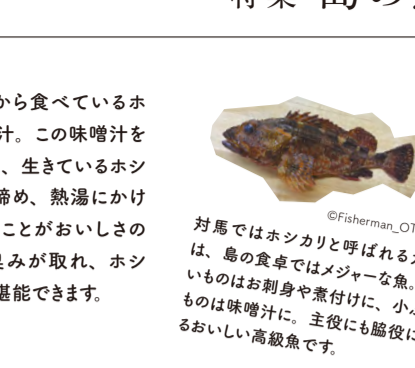
高橋に1匹丸々焼いた焼き伊勢海老は、赤く立派でお値段もお高め、ハレの日の彩りにピッタリ。歯ごたえのある身にえび味噌を絡め、マヨネーズを付けていただきます。お盆や正月など家族が集うときの定番料理です。



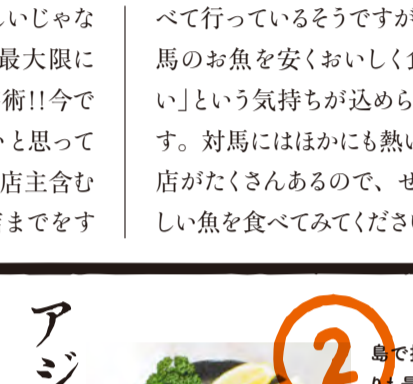
イセエビ科のエビで、南西諸島から本州の太平洋沿岸に広く分布。沖永良部島では、漁期の8月末〜4月に漁獲されます。立派な見た目から地元では刺身を額に入れて飾る文化も。



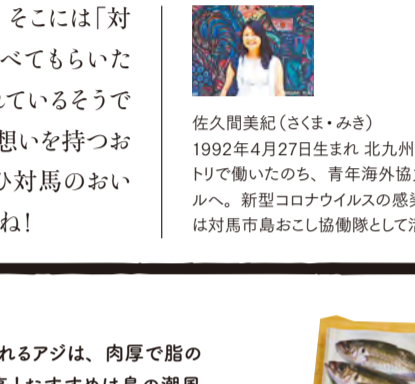
島民が普段から食べているホシカリの味噌汁。この味噌汁をつくるときには、生きているホシカリを素早く締め、熱湯にかけて湯通しすることがお洒落の秘訣です。臭みが取れ、ホシカリの旨味を堪能できます。



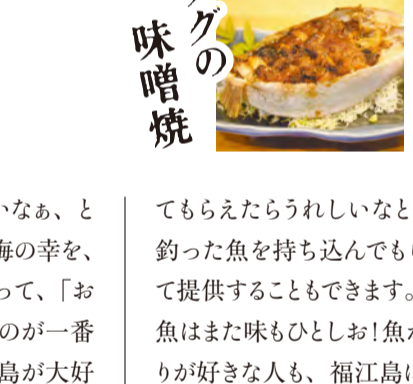
対馬ではホシカリと呼ばれるカサゴは、島の食卓ではメジャーな魚。大きめはお刺身や煮付けに、小ぶりなものは味噌汁に。主役にも脇役にもなるおいしい高級魚です。



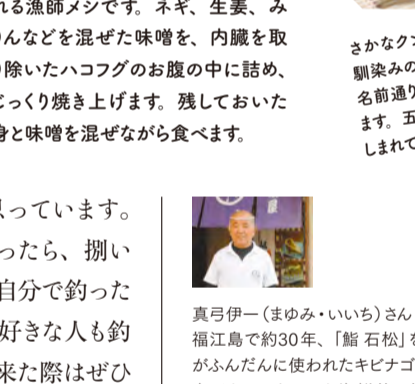
アオリイカの食べ方といえばやっぱりお刺身。かざり包丁の数だけ歯触りが変わりおいしくなります。急速冷凍で寝かすと甘みが増すので、対馬では寝かしたお刺身を出してくれる飲食店も多数。活魚でももちろん美味!



佐久間美紀(さくま・みき) 1992年4月27日生まれ 北九州市小倉出身。株式会社ニトリで働いたのち、青年海外協力隊としてアフリカのセネガルへ。新型コロナウイルスの感染拡大により帰国し、現在は対馬市島おこし協働隊として活動中。



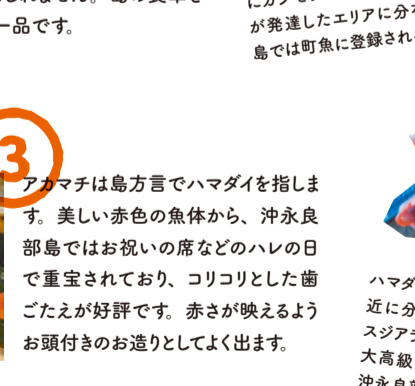
島で捕れるアジは、肉厚で脂のりも最高!おすすめは島の潮風に吹かれ、太陽を浴びてつくられた一夜干し。ふっくらした身は、噛めば噛むほどに、ジューシーな脂が口いっぱいにあふれます。



五島では食卓に並ぶことが多い魚の一つです。島の沿岸部で捕れるアジは、丸々と肥えたものが多く、塩焼きやフライはもちろん、刺身や混ぜ寿司の具など、生食も人気です。



アカマチは島方言でハマダイを指します。美しい赤色の魚体から、沖永良部島ではお祝いの席などのハレの日に重宝されており、コリコリとした歯ごたえが好評です。赤さが映えるようお頭付きのお造りとしてよく出ます。



ハマダイは南西諸島から伊豆諸島付近に分布するフェダイ科の魚です。スジアラとシロクラベラと並ぶ沖永良部三高級魚に数えられ、琉球文化の沖永良部島でも珍重されています。

前田翔清(まへだ・かすが)さん 沖永良部島泊町職員の前田さん。水族館で働くことが夢だったか叶わず、SNSで職員募集を知りUターン。豊富な知識で地元漁業を支援。魚屋研究&魚食啓蒙団体「沖永良部フィッシング」代表の顔も持つ。

そのおいしい魚はどこからきたの??

島々で味わえるおいしい魚たちは一体どこからきているのでしょうか。ここではお魚の背景で活躍する、漁師の仕事や想いに迫ります。

魚種

伊豆諸島/東京



キンメダイ

鮮やかな朱色のボディと大きな目が特徴の深海魚キンメダイは、通年捕れますが特に秋～冬は脂ののって絶品。

棲みか

キンメダイは海底200～800メートルの岩礁域で、小魚や甲殻類などをエサにして棲息している深海魚です。伊豆諸島と伊豆半島に挟まれた海域で通年捕れることから、伊豆諸島北部では漁業の中心になっています。

漁法

キンメダイは早朝から1本釣りで行います。1本の糸に30～50本の枝糸をつけ、それぞれに針がついた独特のしかけを水深300～500メートルまで下ろします。漁師1人につき2本を持ってキンメダイが食い付くのを待ちます。



漁業者情報

伊豆諸島でキンメダイ漁を営む多くの漁師の中から今回取材したのは、新島・大三丸。新島で「さぶちゃん」の愛称で知られる親方・大沼三郎船長を中心に、移住者の熊谷さんと20歳の新島っ子・池田くんの3人で日々漁を行っています。漁師の担い手不足が深刻な問題となるなか、フレッシュな若手漁師が活躍する活気にあふれた船。

漁業の喜び

漁師の仕事は生きた魚と自然が相手で、不思議と釣れるときはいくらでも釣れるのに、ダメなときは何をやってもダメ。特にキンメダイは仕掛けをつくるのに何時間もかかるので、食いついてくれないときは本当に悔しくなります。でも、その分たくさん揚がるとうれしいし、お金にもなる。シンプルなのが魚のおもしろさだなと思います。

お話を伺った人

新島で釣れるキンメダイは脂ののって絶品。ぜひ食べてください!

新島・大三丸 熊谷雄輔(くまがい ゆうすけ)さん
埼玉出身。腕ひとつで勝負できる漁業の仕事に興味を持ち、就業フェアで知り合った大三丸の大沼船長を頼って2020年6月に新島へ移住。現在は、ほぼ毎日海に出てキンメダイや赤イカ、黒ムツ漁などを手掛ける。

家島諸島/兵庫



ぼうぜ鯖

坊勢漁協のブランドサバであるぼうぜ鯖は、甘みのあるしつこくない脂と、しっかりとした身が特徴です。

ぼうぜ鯖の元であるマサバが捕れるのは、瀬戸内海東部に位置する播磨灘です。太平洋との海面差で生まれる強い海流により、魚たちの身は締まり、味良く育ちます。まさに海の幸の宝庫なのです!

5～6月に巻き網漁で捕れたマサバを、海上の生簀で育て養殖しています。一方的に漁獲するだけでなく、自然の恵みを利用しつつ人の手で育てることで、計画的に生産でき、安定した量を出荷することができます。



現在会社として、ぼうぜ鯖を出荷しているのは、一栄丸水産、清丸水産、磯丸水産、大漁丸水産の4社です。今回、その中の1つである大漁丸水産を取材しました。大漁丸水産では、ぼうぜ鯖の養殖のほかに、巻き網漁でイワシなどの回遊魚を捕ったり、ボラの卵巣を使った珍味・カラスミの加工などを行っています。

漁業は毎日毎日が修行であり、1日1日が勝負の世界です。ぼうぜ鯖の養殖に関して言えば、夏は鯖が病気がかかってしまう危険性があったり、冬は寒すぎて凍死してしまう可能性があります。それだけ、毎日の管理が大変なのです。しかし、その分、大漁だったときや、たくさんの出荷があったときの喜びはひとしおです!

まるでトロのような脂ののったぼうぜ鯖。特に刺身は絶品です!

小林春光(こばやし ひろみつ)さん
初期のころから、ぼうぜ鯖の養殖に取り組み大漁丸水産の代表取締役。坊勢生まれ・坊勢育ちで、中学を卒業してから50年余り、家業でもあった漁業に携わっている。

対馬島/長崎



マアナゴ

マアナゴ。アナゴ科の中では最も美味と言われ、蒲焼、天ぷら、寿司などで食べられます。

対馬北部の北から西沖を漁場としています。この辺り是对馬暖流と大陸沿岸水が交錯し、好漁場が形成されているため、アナゴのエサとなるイカ、イワシ、甲殻類が豊富。脂ののった良質なアナゴが捕れます。

アナゴ籠魚法延縄式籠漁。私の場合は1回の漁につき1,000個のカゴを投入します。仕掛けは昼に約1時間で投入し、仕掛けたカゴを夕方4時間かけて上げていきます。エサはスルメイカで、直接食べないようにカプセルに入れて匂いでかごに誘導します。



アナゴを漁獲しているのは対馬穴子籠実行組合に所属している許可船で、上対馬町漁協では2船穴子カゴ漁を操業しています。ここで話を伺った幸生丸船長の築城慎一さんも所属しています。築城さんはアナゴ漁の他に飲食店(すし処慎一/島めし家北斗)や加工場を経営。漁獲から販売まで行う6次産業化に取り組んでいます。

魚が捕れる喜びはやはり大きいですね。仕掛けたカゴを引き上げる時、1個目のカゴにアナゴが入っていたら「今日の漁はうまくいぞ!」とうれしい気持ちになります。他県の料理店にもアナゴを発送していて、そのお店に赴いて自分が捕ったアナゴを食べることも喜びの一つです。島外の方とアナゴや対馬の話のできるのもうれしいですね!

ぜひ対馬に来て食べてください。安くおいしいものが食べられますよ!

築城慎一(ついき しんいち)さん
1972年1月31日生まれ、対馬出身。父と水産関係の仕事をしたかったと思い、アナゴ漁師へ。アナゴの一夜干し(対生あなご幸生干し)を開発。長崎県知事賞受賞。すし処慎一オーナー。

五島市/長崎



キビナゴ

キビナゴ。ニシン科に分類される小魚。細長い胴体は10センチ程で、体側に幅広い銀色の帯を持ちます。

福江島の周囲に浮かぶ小さな島々の沿岸部が主な漁場。特にサザエ島や赤島の周辺で捕れたキビナゴは、餌となるプランクトンが潮流の影響で豊富なため、体も大きく味も格別です。

夜間に集魚灯を用いて魚を集め、刺し網漁法で漁を行います。なんと、集魚灯をキビナゴ漁に初めて用いたのは、福江島の丸木地区の漁師さんなんだとか!以来、現在も行われる伝統漁法になっています。



五島市丸木地区の漁師さんたち。13隻の漁船に19～50歳までの52名が漁に出ています。キビナゴ漁は、1人当たりの1日での漁獲量が5キロまでと決まっています。禁漁期間である6～7月を除いてほぼ毎日漁に出るので、漁獲量を年間に換算すると、なんと約1,000トンにも!すごい!

冷たい潮風が厳しい冬の日や、夜でもうだるような暑さの夏の日、やっぱり重労働です!「きつかあ〜」と感じてしまいます。それでも、丸々としたキビナゴが大漁だと、もうそれだけでうれしくなっちゃいますね。それと、船上で見る朝日は本当に綺麗!透き通った海に光がキラキラ反射して、疲れても吹き飛ばしちゃいます。

新鮮なキビナゴは味も抜群!ぜひ捕れたてを食べてください!

丸木漁民青年団の皆さん
約140年続く、丸木町の漁師さんと構成される青年団。現在は17名が所属し、漁の傍ら、港周辺の清掃活動や保安活動も積極的に取り組んでいます。

沖永良部島/鹿児島



伊勢海老

高級食材、伊勢海老。ある漁師さんは「泳ぐ諭吉」と例えるが、傷つき角が折れると瞬間に値が落ちます。

国内では南西諸島から本州太平洋沿岸にかけ、温暖な水温の場所に広く生息します。夜行性のため日中は岩棚や岩穴に潜っており、サンゴ礁が隆起した沖永良部島ではリーフのへのり割れ目などが網漁に狙い目の漁場です。

夜に行う素潜り漁と、日中に行う網漁があります。伊勢海老はデリケートなので扱いは丁寧に。前者は専用のエビバサミで捕獲。後者は潮位の高い大潮に5～6日間をかけ網を張り、かかれば網ごと切り離して捕獲します。



沖永良部島で伊勢海老の漁業権を持つ漁師は、地元漁協に属する70人余。販路は、山田さんのように自らの店で調理したり、セリに出したり、個人向けに販売したりとさまざま。最近ではふるさと納税の返礼品として良い値で売れるとか。素潜り漁は体力勝負、最近では若い移住者の方が伊勢海老漁を始めるケースも増えています。

やっぱりたくさん捕れるとうれしいよね。5～6人でやる追い込み漁も順調にいけば3時間でひとり2万は稼げるけど、魚を逃すと赤字だから海だけで食うのは難しい。だからうちのメンバーはみんな半農半漁、今の時期はジャガイモで忙しくていつもはできない。その中でコロナと関係なく買ってくれる取引先はありがたいよ。

海人(うみんちゅ)の苦労もある。おいしく食べてほしいよね。

山田輝夫(やまだ てるお)さん
漁師歴48年の山田さん。元はベテラン漁師として網を引く。夜は居酒屋「漁火(いさりび)」店主として自ら捕まえた海の幸をさばく。自身は父の、父は祖父の漁を見て育った。今日も沖永良部島の漁業をつくる。

魚食にまつわる HOT TOPIC

食べるだけじゃない! 島々の魚食文化を守るため展開されている島々の取り組みや、ユニークな活動を紹介します!

伊豆諸島/東京

伊豆諸島から始まる海の世界対策

2010年に「日本ジオパーク」に認定された伊豆大島では、土地に育まれた景観や動植物、人々の暮らしを大切な宝物として守りながら活用する取り組みを行っています。「くさや」はそんな独特な環境が生み出した貴重な魚食。次世代へ継承すべき文化として伊豆大島ジオパーク認定ブランドに登録されました。また、同じく「くさや」づくりが盛んな新島では、くさやの魅力を再認識し、魚が棲む海の世界環境問題を喚起することを目的に、くさや型のアルミ製洗濯バサミ「Hossy」を全世界に無料配布し、海洋ゴミ削減を目指しています。

家島諸島/兵庫

楽しみながら海に親しむ。家島諸島の海洋教育

家島小学校では、令和2年度より独自の海洋教育授業「家島 うみの時間」が始まりました。カヌーやSUPなどのマリンスポーツ体験のほか、坊勢漁業協同組合の漁業見学船に乗って実際の漁業を見学したり、アジをさばいてムニエルにする魚さばき体験を実施するなど、海に近い島ならではの充実した授業内容です。また、坊勢漁業協同組合では一般の方向けにも漁業見学&体験ツアーを行っています。詳細は坊勢漁業協同組合HPからご確認ください。

対馬島/長崎

海の厄介ものがうま味たっぷりのメンチカツに

イズズミはおいしくないという声が多く、さらには磯焼けの原因の一つとなるため、当時は焼却処分などの方法で駆除されていました。プロジェクト担当の犬末ゆかりさんは、そんなお話を聞くうちに「もったいない」気持ちと「自分是对馬の海の恵みで育ったから海や地域に貢献しながら生きていこう」という決意が芽生えたと話します。その想いから、おいしく食べる方向けに創意工夫を重ねて「そう介のメンチカツ」が生まれました。

五島市/長崎

未利用魚×五島名産品「かまぼこ」=五島のフィッシュハム!

五島市の老舗練り物専門店である浜口水産では、未利用魚を活用した商品「五島のフィッシュハム」を製造販売しています。同社専務が試行錯誤の末完成し、昨年の販売開始以来徐々にファンを増やしています。すり身原料には、磯焼け問題の原因となる植物性魚類のブダイや、近海でとれるシイラ、トビウオを使用し、同じく未利用魚を原料にした魚鱈や、ハーフをブレンド。海の未来を守るフィッシュハム、ぜひ一度ご賞味ください!

沖永良部島/鹿児島

地元漁協が取り組む島のお魚島内消費キャンペーン

沖永良部島の水産業は島外出荷が7割と、島外消費に偏り気味です。そこで「島内消費を増やそう」と役場と地元漁協がタッグを組んで実施したキャンペーンがユニーク。島の漁業関係者なら誰もが知る漁協の組合長を、ビックリマンシール風にデフォルメして鮮魚などの商品に貼付。シールを集めると500円のお魚チケットと交換できる仕組みで、結果、セリ取り扱い金額は4割近く増し、「組合長をひと目見たい」とセリの見学者までも増えました。