



食のブランド 「淡路島」

旬の食材ガイド

Made
in
Awajishima



食のブランド「淡路島」推進協議会編



ここに響く淡路島旬の食材

古来から御食つ国(みけつくに)として朝廷に海山の幸を納めてきた「淡路島」豊かな旬の食材の島として現在に息衝いています。

この伝統に培った食材を加工・流通・観光などとともに全島挙げて、食のブランド「淡路島」推進協議会では“食極めれば淡路島”を旗印に良質な旬の食材を全国へお届けします。

Contents

淡路島たまねぎ……3	プロイラー……18
淡路島レタス……5	マダイ……20
はくさい……6	ハモ……21
キャベツ……6	淡路島3年とらふぐ……21
トマト……7	マダコ……22
いちご……7	アオリイカ……22
青ねぎ……8	マアジ……23
ふき……8	ウニ……23
カーネーション……9	タチウオ……24
ストック……10	マアナゴ……24
バラ……11	イカナゴ……25
菊……12	シラス……25
みかん……13	ノリ……26
ナルトみかん……13	ワカメ……26
いちじく……14	カサゴ……27
びわ……14	メバル……27
淡路ビーフ……15	カレイ類……28
淡路島牛乳……17	スズキ……28
たまご……18	

甘くてやわらかい淡路島のたまねぎ

温暖な気候と肥沃な土壌、淡路島の農家が一手間も二手間もかけることで
美味しさがぎわだちます。



全国的に有名な淡路島たまねぎは、おいしさに大人気。その秘密は、他の産地のたまねぎと比べて甘くて柔らかいことです。

兵庫県立農林水産技術総合センターの研究によると、甘さの成分である全糖含量が約9～10%と他の産地に比べ高いこと、辛みを示すピルビン酸が少ないことが分かりました。

この美味しさは、品種を選び、じっくりと時間をかけて育て上げ、丁寧に乾燥させる淡路島独特のたまねぎの栽培方法によって得られます。

淡路島では、11月～12月頃に苗を植え付け、厳しい冬を経て5月～6月に収穫します。実に、6～8ヶ月をかけてじっくり育てているのです。

また、収穫したたまねぎは、さらにもう一手間かけ、淡路島にしかないたまねぎ専用の家「たまねぎ小屋」に吊し、自然の風を利用してゆっくりと乾燥させます。この間に甘さが増えていくのです。そして、より長く消費者の皆様にお届けするために、7月中旬～8月にかけて大きな冷蔵庫に保管し品質を保ちながら11月～2月頃まで出荷を続け、淡路島たまねぎを長くお楽しみいただける工夫をしているのです。

このおいしさは、日本全国はもとより、台湾で行った販売会でも大評判を得ました。

淡路島のたまねぎ生産者は、平成22年「淡路島たまねぎ」の地域団体商標を取得し、この特徴を消費者の皆様にお知らせする活動を開始しています。



調査：兵庫県立農林水産技術総合センター



淡路島たまねぎの美味しさは台湾でも大好評！

オススメの時期 | 4月～2月

主な問い合わせ先

- 淡路日の出農業協同組合
- あわじ島農業協同組合



☎0799-62-6200
☎0799-42-5200

ふんわり美味しい淡路島のレタス

淡路島レタスは、堆肥を使った土づくりと温暖な気候により、ふんわり美味しく育ちます。

淡路島は、乳用牛や但馬牛の飼育が盛んなことから堆肥が入手しやすく、良質堆肥を使いレタスの育ちやすい土づくりが行われています。また、1月～3月の厳寒期でも

気候が温暖なためビニールトンネルの保温だけで十分に育てることができます。そして、シャキッとした鮮度を保つため収穫してから集荷場で冷やして傷みにくくして出荷しています。



オススメの時期 | 10月～5月

主な問い合わせ先

- 淡路日の出農業協同組合
- あわじ島農業協同組合



☎ 0799-62-6200
☎ 0799-42-5200

元気者のはくさい



淡路島のはくさいは北風の寒さと朝霜に耐えながら甘さを全身に蓄えていることから、おいしいといわれています。冬に淡路島に行くと、元気者のはくさいが頭に八巻をしているおもしろい風景を見ることができます。これは、きれいな円筒形に結球するのを手助けするためです。

また、冷蔵庫に保管し品質を保ちながら、他の産地の端境期となる3月下旬～4月上旬に販売できる特長があります。

オススメの時期 | 12月～3月

主な問い合わせ先

- 淡路日の出農業協同組合
- あわじ島農業協同組合



☎0799-62-6200
☎0799-42-5200

淡路島のキャベツは、鮮度が命。田んぼから取れたてのキャベツを集荷場で冷やして新鮮シャキシャキでお届けします。10月～5月まで多くの品種を組み合わせ、切れ目無く出荷ができる産地です。特に4月穫りの品種「みはらの春」は淡路島のオリジナル品種。柔らかく甘い淡路島キャベツをお楽しみください。



オススメの時期 | 10月～5月

主な問い合わせ先

- 淡路日の出農業協同組合
- あわじ島農業協同組合

☎0799-62-6200
☎0799-42-5200



新鮮シャキシャキ
淡路島のキャベツ



潮風と節水で じっくり高糖度トマト



淡路島のトマトは、播磨灘に面した温暖な地域を中心に栽培され、堆肥や有機質肥料を使った土づくりとかん水を控える工夫をすることで、味が濃いのが特長。

10月～6月まで出荷されますが、特に2月～5月穫りの春トマトは、冬の寒さのなかじっくりと大きくなることで、糖と酸が絶妙にバランスのとれたうま味とソフトな食感があり、淡路島春トマト「はるる」の商標で引っ張りだこの人気です。

オススメの時期 | 10月～6月

主な問い合わせ先

●淡路日の出農業協同組合



☎0799-62-6200



淡路島のいちごは、さちのか、アスカルビー、さがほのか、紅ほっぺなど全国の優秀品種を高い生産技術で甘く、大粒に育て上げました。淡路島のケーキ屋さんや地元のフルーツを使って作った「島スイーツ」でもおなじみ、苺タルトなどに使われています。12月～6月まで長い期間お楽しみいただけます。

オススメの時期 | 12月～6月

主な問い合わせ先

●淡路日の出農業協同組合



☎0799-62-6200



大粒で甘い淡路島のいちご

食卓の定番 淡路島の青ねぎ

淡路島の青ねぎは、薬味、煮物、焼き物などどんな料理にも向く、食卓の定番。淡路島の温暖な気候ですくすく育った目にも鮮やかな緑色が食卓に映えます。



オススメの時期 | 周年

主な問い合わせ先

●淡路日の出農業協同組合

☎0799-62-6200

淡路島のふきは、根本から先まで太さが平均し、緑色が鮮やかで、さわやかな春の香りと食感を届けています。



きわだつ香りと食感
淡路島のふき



オススメの時期 | 12月～5月

主な問い合わせ先

●淡路日の出農業協同組合

☎0799-62-6200

新鮮で種類が豊富 淡路島のカーネーション

淡路島のカーネーションは、花色の発色が良く品種の豊かさに優れ、近郊産地という立地条件により新鮮で長持ちします。

自然いっぱいの美味しい空気を吸い込み一本一本感謝の気持ちを込めて、手間ひま惜しまず丁寧に育てられています。



オススメの時期 | 10月～5月

主な問い合わせ先

●淡路花卉組合連合会事務局
(淡路日の出農業協同組合会館内)



☎0799-62-6200

ボリユームのある 淡路島のストック



淡路島のストックは、他の産地と比べて茎が太くて硬くボリユームがあり、温暖な淡路島の気候を生かし2期作栽培をすることで、甘い香りの豪華な花を11月～5月まで長い期間お楽しみいただけます。



オススメの時期 | 11月～5月

主な問い合わせ先

●淡路花卉組合連合会事務局
(淡路日の出農業協同組合会館内)

☎0799-62-6200



華やかな席に欠かせない 淡路島のバラ



淡路島のバラは、花のボリュームと種類の豊富さが魅力で、その存在感と優雅な姿から、空間を華やかに演出します。また、新鮮な淡路島のバラは、蕾の状態から花が咲き、満開になるまで、様々な表情を楽しむことができます。



オススメの時期 | 周年

主な問い合わせ先

●兵庫県花き協会 バラ部会 淡路支部



☎0799-74-3372

美しい姿

淡路島の赤い菊



淡路島の電照菊は、鮮やかな赤色の菊に代表されます。一年を通して出荷されるその菊は、花はもちろんのこと、葉の美しさと全体のバランスの良さが特長です。

淡路島の秋菊は、多くの品種を組み合わせて栽培しているため、色とりどりで、艶やかな花が魅力です。



電照菊
オススメの時期 | 周年

秋菊
オススメの時期 | 9月～10月

主な問い合わせ先

●淡路花卉組合連合会事務局
(淡路日の出農業協同組合会館内)

●あわじ島農業協同組合



☎0799-62-6200
☎0799-42-5200

海が育む おいしい淡路島みかん

淡路島の温州みかん産地は海に囲まれているため、夜間や冬季の気温が高く安定し、また、海岸近くでは太陽光の照り返しもあり、甘みが多く、酸味とのバランスのとれた、こくのあるみかんとして知られています。

瀬戸内海の恵まれた温暖な気候が淡路島の良質なみかんを育てています。



オススメの時期 | 10月～1月

主な問い合わせ先

- 淡路日の出農業協同組合
- あわじ島農業協同組合



☎0799-62-6200
☎0799-42-5200

ナルトみかんは、4月から初夏にかけて収穫される、淡路島だけで栽培されるみかんです。果実はジューシーで柔らかく、皮は香りが良く菓子材料に最適です。

ナルトみかんは、200年ほど前に淡路島を治めていた蜂須賀藩の家臣が庭にまいた唐柑のタネから生まれた淡路島原産のみかんで、他の品種と交配されていない、かんきつ類では数少ない原生種です。

きわだつ香り 淡路島だけのナルトみかん



オススメの時期 | 4月～8月

主な問い合わせ先

- 淡路日の出農業協同組合
- 淡路オレンジの会

☎0799-62-6200
☎0799-62-1243

長く楽しめる 淡路島のいちじく

淡路島のいちじくが、甘くておいしいのは日照時間が長いからです。また、他産地ではできない10月の収穫も行われ、長い間いちじくを楽しむことができます。朝どりの新鮮ないちじくの豊潤な味わいは格別です。



オススメの時期 | 8月～10月

主な問い合わせ先

淡路日の出農業協同組合

☎0799-62-6200

淡路島の「北淡」のびわは、水はけの良い山の斜面で太陽の恵みを十分に受けて育っているため、大きくて甘いことが特長です。

淡路島の最南端に位置する「灘」のびわは、肥料を与える期間を短くすることで、果肉が柔らかく果汁も多くて甘いことが特長です。

淡路島におけるびわ栽培の歴史は古く、明治30年頃、大玉でおいしい品種「田中」が導入されたことに始まり、淡路島のびわは知る人ぞ知るおいしさです。

知る人ぞ知る淡路島の おいしいびわ



オススメの時期 | 6月

主な問い合わせ先

- 淡路日の出農業協同組合
- あわじ島農業協同組合

☎0799-62-6200

☎0799-42-5200



柔らかく上品な甘みの 淡路ビーフ

日本を代表する但馬牛の生産地

世界に誇る和牛のブランド「但馬牛」の日本最大の産地淡路島。
ここで生まれた但馬牛のうち基準を満たすものだけが淡路ビーフとなります。



淡路ビーフは、柔らかく、上品な甘みがあります。細かく脂肪の入った「サシ」は脂肪が人の体温で溶け、熱を加えるととろけるように柔らかくなります。加えて美味しさの決め手であるモノ不飽和脂肪酸が豊富であることが科学的に分析されています。この脂肪の風味と香りと上品な甘みを持つ赤身との絶妙のハーモニーが淡路ビーフの美味しさです。

淡路ビーフのもととなる但馬牛は、他府県の牛との交雑を避けて肉質を重視して改良を重ねた、兵庫県だけで飼育される和牛です。島内には沢山の雌の但馬牛が飼育され、日々美味しい肉質を持つ雌牛の改良が行われています。そのため、淡路島で生まれた但馬牛は、神戸牛や松阪牛としても育てられ、高級和牛として全国から高い評価を得ています。

また、平成19年10月に地域団体商標登録を取得しており、基準を満たすものだけが淡路ビーフを名乗ることができます。

淡路ビーフの主な定義

- ・淡路島内で生まれたもの。
- ・淡路家畜市場において上場取引されたもの。
- ・県内で肥育され、県内食肉センターで処理されたもの。
- ・「去勢」は生体で概ね550kg以上、「雌」は概ね470kg以上。
- ・(社)日本食肉格付協会の枝肉規格でA・B3-4以上。
- ・指定加盟店(16店舗)で提供されたもの。



オススメの時期 | 周年

主な問い合わせ先

●淡路畜産農業協同組合連合会
☎0799-62-0068

風味に自信 淡路島牛乳



淡路島牛乳は、製品の品質に万全を期すための近代設備を完備し、新鮮さが自慢の牛乳を全国に送り届けています。このため、工場内をいつも清潔にし、デリケートな牛乳に対して最善の注意を払っています。

淡路島にホルスタイン種が導入されたのは、明治33年と歴史があるものの、体格が大きく、飼養管理が難しいことや農耕に適していないという理由で、すぐには定着しませんでした。その後、大正8年に第一次世界大戦の影響を受けて日本経済が好転したこともあり、酪農が順調に普及し、生

産者の組織づくりが進むとともに、乳牛の改良に目が向けられ、次第にホルスタイン種が増えてきました。特に、ネスル日本株式会社や国産の煉乳会社が淡路島に作られたことが、農家の生産意欲を高めました。また、淡路島では水田と野菜を組み合わせた複合農業が行われており、土づくりのためには牛を飼育することが必要条件となっています。複合農業として行われていた酪農は、今では日本に誇る牛乳に飛躍し、淡路島は西日本有数の酪農産地となっています。



オススメの時期 | 周年

主な問い合わせ先
●淡路島酪農農業協同組合



☎0799-42-5011

心地よい海風と自然溢れる淡路島では、徹底した品質管理で皆様の食卓に上がる新鮮でおいしい卵が生産されています。

また、「たまごまるごとプリン」という添加物を一切使わない卵100%のプリンも“自然派”スイーツとして人気を博しています。



オススメの時期 | 周年

主な問い合わせ先

- (卵)
- 兵庫県養鶏協会淡路支部
- (たまごまるごとプリン)
- 株式会社 北坂養鶏場

☎0799-26-2099

☎0799-84-1510

自然溢れる淡路島の新鮮さが自慢のたまご

寒さに弱い鶏には淡路島の温暖な気候が最適で、島内の生産農場では、適正な飼育環境のもと、安全で健康的な鶏肉の生産が行われています。



健康すくすく 淡路島のブロイラー



オススメの時期 | 周年

主な問い合わせ先

- 淡路フーズ株式会社

☎0799-42-4151

淡路島の主な水揚げ港

全国どこでも、地元で獲れた魚が一番旨いと言います。それはその通りですが、淡路島で獲れる魚は別格です。海峡が生み出す潮の流れと餌の豊富さによって魚自体が旨いのはもちろん、漁獲してから流通するまでの手当も違います。幾多の料理人に愛される所以です。



※○～○月は漁獲盛期

上品な旨みが格別な 淡路島のマダイ

旬のマダイはやや銚色がかった透明感あふれる身。これを活け越して活締めしたものは身質、味とも格別です。香ばしさを内に秘めた上品な旨みがあり、脂のりも十分。格が違います。そして、マダイの身は火が入ると、より香りが立ちます。また、マダイは皮も旨いので、皮に火を通した「松皮造り」も定番です。

淡路島のマダイは、豊富な餌を食べ、速い潮流の中で育っています。小型底びき網や五智網、一本釣りなどで漁獲されます。特に、海峡周辺で獲れたマダイは、「明石鯛」、「鳴門鯛」、「由良の鯛」と呼ばれ、古くから最高級とされています。マダイは深いところにいるため、漁獲する際に急激に水面まで引き揚げると浮き袋の調節ができず、お腹を上にして浮いてしまいます。この状態では弱るのが早いのです。淡路島では漁獲直後に、内蔵を傷つけないようにお尻の穴から空気を抜くため、漁獲したマダイは元気なままです。中でも一本釣りのマダイはストレスを与えないように漁獲され、細心の注意を払って取り扱われているので、姿、味ともに申し分ありません。また、淡路島で獲れるマダイには、「鳴門骨」と呼ばれる骨瘤を持つものがあります。海峡の速い潮流で骨折するからとか諸説ありますが、美味しいマダイの証として広く知られています。

マダイは水温が下がるとともに南へ下っていくため、淡路島内でも漁獲の最盛期が地域により異なります。最北の岩屋では9～11月、最南の沼島では12～2月頃に一本釣りの最盛期を迎えます。

マダイに限らず、白身魚は総じて、味がのってくると身が銚色がかってきます。



オススメの時期 | 9月～2月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 淡路町漁業協同組合
- 由良町漁業協同組合連合会
- 沼島漁業協同組合
- 南あわじ漁業協同組合
- 福良漁業協同組合

☎0799-22-0480
☎0799-72-3046
☎0799-27-1060
☎0799-57-0246
☎0799-39-0005
☎0799-52-0064



雅な味わい淡路島の鰻

淡路島近海で獲れるハモは、骨も皮も柔らかく、身には淡白な中にも甘みがあります。淡路島のほぼ全域で底びき網や延縄(はえなわ)等により漁獲されています。餌となる甲殻類や魚類が豊富な泥底で育った淡路島のハモの中でも、延縄で漁獲されたものは、魚体にスレ(傷)がなく、京阪神の料亭などでは最高級のハモとして珍重されています。

そもそもハモは、生命力が強く、流通の発達していない時代に、京の都にも活きたまま運ぶことが出来たため珍重されてきました。そして、活け締めしたものでないと、極端に身質・味が落ちるとされています。ハモは梅雨の水を吸っておいしくなると言われており、八坂神社の祇園祭、大阪天満宮の天神祭にはなくてはならない魚として、関西では馴染みの深い魚です。夏のイメージが強い魚ですが、秋になって脂がのり、歯ごたえ・旨みともに増したハモを「名残りハモ」と呼びます。また、淡路島では、この時期にハモが北でも獲れ出すので「昇りハモ」と呼んで珍重しています。松茸と合わせた土瓶蒸しは有名ですが、淡路島特産のたまねぎとともに味わう「はもすき」は地元ならではの「出会いもん」です。

オススメの時期 | 5月～10月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 由良町漁業協同組合連合
- 福良漁業協同組合
- 沼島漁業協同組合
- 津名漁業協同組合
- 五色町漁業協同組合

☎0799-22-0480
☎0799-27-1060
☎0799-52-0064
☎0799-57-0246
☎0799-64-0107
☎0799-34-0331



鳴門海峡の目の前にある福良湾で養殖されている「淡路島3年とらふぐ」は、通常2年で出荷されるところを、3年かけてじっくり育てたトラフグで、質・量ともに豊かに成長しており一味違うのはもちろんのこと、早い潮流の中で育っているの、身の締まり、歯ごたえが抜群によいことが特長です。大きく育った白子は、ボリューム、甘味、トロツとした食感で、定評があります。淡路島ではその他にハマチ、マダイ、ヒラメ等も養殖されており、陸上施設でヒラメやアワビ等も養殖されています。

オススメの時期 | 11月～2月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 福良漁業協同組合

☎0799-22-0480
☎0799-52-0064



身の締まり、 歯ごたえ抜群の 淡路島3年とらふぐ



香りが際だつ淡路島のマダコ



淡路島のマダコの特徴は、香り。茹でダコを口に入れた瞬間に香ばしい甘い香りが漂い、噛むほどに上品な旨みとかすかな甘みが湧いてくるのが特徴です。淡路島のほぼ全域で小型底びき網やたこつぼにより漁獲されて

いて、特に、明石海峡で獲れるマダコは明石蛸として全国的に有名です。淡路島まわりの海峡やその周辺に棲むマダコは、餌となるエビ・カニや二枚貝などを十分に食べ、よく肥えています。足が太短いものほど味がよいと言われています。火の入れ方によって、歯ごたえ、味、香りは変化します。沸騰したお湯で乱暴に湯がくのは皮が剥けたり身が固くなるので禁物です。

5月～8月
オススメの時期 | 11月～2月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 富島漁業協同組合
- 一宮町漁業協同組合
- 室津浦漁業協同組合
- 南あわじ漁業協同組合
- 南淡漁業協同組合



☎0799-22-0480
☎0799-82-0018
☎0799-85-0002
☎0799-84-0014
☎0799-39-0005
☎0799-56-0002

アオリイカは、甘みと旨みが強く、しかも後味はすっきりしています。烏賊の中では最高級とされています。あまり大きなものは、活け



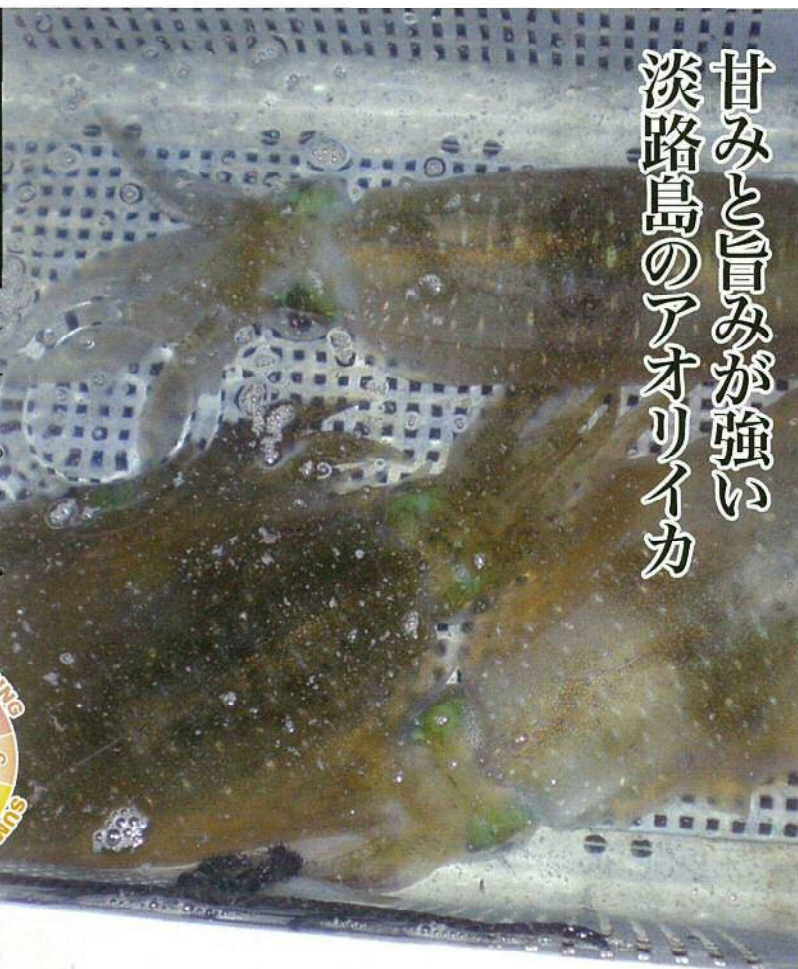
コウイカ

では身が固いですが、冷凍に強いので、一度冷凍して解凍したものを刺身にするともちもちした歯ごたえになり、甘みをより強く感じるようになります。

また、コウイカ類は肉厚で甘みも充分にあり、さくとした食感やもっちりとした食感など種類によって多彩な食感が楽しめます。

双方とも、半生状態になるように火を入れると、旨み、甘みともより強く感じます。

甘みと旨みが強い 淡路島のアオリイカ



オススメの時期 | 10月～12月



主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 淡路町漁業協同組合
- 富島漁業協同組合
- 南淡漁業協同組合

☎0799-22-0480
☎0799-72-3046
☎0799-82-0018
☎0799-56-0002



味にキレがある淡路島のマアジ

回遊しているものが多いマアジですが、餌が豊富な岩礁や磯に居ついて餌を十分に食べたものは、体高があり体色が金色を帯びてくるため、「きあじ」、「めっくり」と呼ばれます。マアジは味の良い魚の代表ですが、殊に居つきの「きあじ」「めっくり」は、身の締まりと脂の乗りがよく、味が濃いのが特徴です。しかも、いわゆる青魚臭さはまったく感じられないので、非常に上品です。死後硬直前は、食感と適度な旨み・甘みにより味にキレを感じ、寝かせると旨みと甘みがより強く舌に残るようになります。

マアジは、淡路島のほぼ全域で小型底びき網、定置網、一本釣りにより漁獲されています。沼島で一本釣りで獲れる「きあじ」は、漁獲後に魚が痛まぬよう手で触れずに針をはずして活け間(船の水槽)に入れ、活け越しするなど、細心の注意を払って取り扱われており、「ぬしま鮓」としてブランド化を図っています。

オススメの時期 | 5月～10月



主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会 ☎0799-22-0480
- 沼島漁業協同組合(一本釣り直販部) ☎0799-57-0246
- 湊漁業協同組合 ☎0799-36-2010
- 南淡漁業協同組合 ☎0799-56-0002

由良のアカウニは、濃厚な旨みで甘みが強いのが特徴です。しかも、ウニの日持ちや見た目を良くするために一般的に使われているミョウバンを使っていません。雑味のない、そのままのウニの美味しさが堪能できます。



ウニは、淡路島の東浦、南浦を中心に漁獲されています。ウニにもいろいろありますが、由良のアカウニは京阪神の料亭や寿司屋で極上品として扱われています。

赤ウニ 6月～9月
黒ウニ

オススメの時期 | 3月～6月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 由良町中央漁業協同組合
- 由良町漁業協同組合連合会
- 福良漁業協同組合



- ☎0799-22-0480
- ☎0799-27-0555
- ☎0799-27-1060
- ☎0799-52-0064

濃厚な旨みの淡路島のウニ



由良の逆さウニ

板の上に波立つようにたたずむ絶品のウニ
他産地のウニとは裏表が逆になっているのです
とろけずに三角の波頭を表現できるのは新鮮の証し



銀ピカの旨い奴 淡路島のタチウオ

タチウオは適度に脂ののった身質で、大型になるほど旨みが増し、濃厚な味になります。淡路島のほぼ全域で一本釣りやひきなわ、小型底びき網等により漁獲されています。一本釣りで漁獲されたタチウオは、銀色の太刀(タチ)のような体表にキズが付かないよう丁寧に扱われており、美しく鮮度も抜群です。



オススメの時期 | 8月～12月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 由良町漁業協同組合連合会
- 南あわじ漁業協同組合
- 沼島漁業協同組合

☎0799-22-0480
☎0799-27-1060
☎0799-39-0005
☎0799-57-0246

泥底に棲むマアナゴの方が身が柔らかく、皮や骨も柔らかくて旨いとされています。煮アナゴにすると、身が割れずふっくらと煮上がります。淡路島のほぼ全域で小型底びき網、延縄などにより漁獲されています。生血には中毒物質が含まれるので、生で食すのは止めた方が無難でしょう。淡路島では大きなマアナゴを「伝助(でんすけ)」と呼び、ハモと同じようにタマネギとともに鍋に仕立てて食べます。



1月～2月
オススメの時期 | 6月～8月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 飯屋漁業協同組合
- 津名漁業協同組合
- 淡路町漁業協同組合

☎0799-22-0480
☎0799-74-2057
☎0799-64-0107
☎0799-72-8046



皮や骨も柔らかい
淡路島のマアナゴ

春を感じる淡路島のイカナゴ



淡路島周辺の豊富な餌を食べて日に日に成長する新子（イカナゴの子）を体感できる「釜揚げ」は、まさに旬を味わう感があります。イカナゴの子（新子）は、淡路島のほぼ全域で船びき網によって漁獲されています。3月がいかなご新子漁の最盛期です。また、今や全国区となったくぎ煮は、このイカナゴ新子の醤油炊きです。イカナゴ漁が終わると、シラス漁が始まり、季節の移ろいを感じます。

3月がいかなご新子漁の最盛期です。また、今や全国区となったくぎ煮は、このイカナゴ新子の醤油炊きです。イカナゴ漁が終わると、シラス漁が始まり、季節の移ろいを感じます。



オススメの時期 | 3月～4月

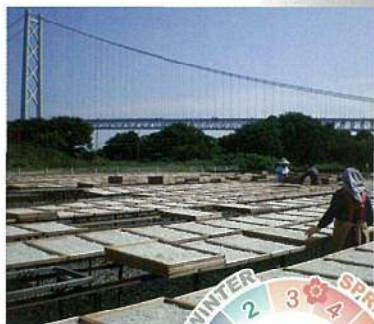
主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 育波浦漁業協同組合
- 淡路町漁業協同組合
- 津名漁業協同組合

☎0799-22-0480
☎0799-84-0031
☎0799-72-3046
☎0799-64-0107



豊富な餌で育ったシラスを職人技で茹で上げ、淡路島の澄んだ空気で天日干しされたちりめんは、一味違います。白いシラスはあっさり味、少し色がついたシラスは味が濃いです。シラスはカタクチイワシの稚魚のことで、大きくなるとカエリと呼ばれます。もっと大きくなると「いりこ」の材料となります。そのシラスを原料とした「しらす干し」や「ちりめん」。これは、製造法や地域的な嗜好を反映したもので、茹でた後の製造方法により製品名が変わります。淡路島のほぼ全域で船びき網により漁獲されています。5～7月（春チリメン）、10～12月頃（秋チリメン）と年に2回ピークがあります。



鮮度がいきる淡路島のシラス

5月～7月
オススメの時期 | 10月～12月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 育波浦漁業協同組合
- 淡路町漁業協同組合
- 津名漁業協同組合

☎0799-22-0480
☎0799-84-0031
☎0799-72-3046
☎0799-64-0107



香りよく、旨みたっぷり 淡路島のノリ

淡路島のノリは、香りがよく、旨みが多くパリッとして
いるうえに破れにくく、おにぎり用のノリとして人気が
あります。淡路島のノリ養殖は、一般的な「ひび立
て」ではなく、水面にノリ網を浮かして養殖する浮子
(あば)式浮流養殖と呼ばれる方法です。淡路島の
ほぼ全域で養殖されています。昭和40年代以降に
本格化し、養殖方法の改良、加工機械の全自動化
が進み、淡路全体の漁業生産金額の3割を占める
までに発展しまし
た。兵庫県全体
のノリの生産量は
全国屈指の生産
量を誇っており、
その約1/3は淡
路島で生産され
ています。



オススメの時期 | 12月～3月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交會
- 兵庫県漁業協同組合連合会(のり共販部)
- 室津浦漁業協同組合
- 一宮町漁業協同組合
- 森漁業協同組合

☎0799-22-0480

☎078-943-5055

☎0799-84-0014

☎0799-85-0002

☎0799-74-2105



淡路島のワカメは、色が
鮮やかで、柔らかさの中
にもこしがあるワカメです。中
でも、鳴門海峡の豊富な
栄養分と潮流により育ま
れたワカメは、「鳴門わかめ」
と呼ばれて有名です。昭

和60年代に、南あわじ市(旧西淡町地区)を中心
に約1万トンの生産量を誇り、全国でも有数のわか
め生産地として成長し、現在は南浦を中心に養殖
されています。3月頃には、収穫したわかめをそのま
ま干す「素干しわかめ」や、灰をまぶした阿那賀特
産の「灰干しわかめ」、茹でて塩をまぶして保存を
利かす「湯通し塩蔵わかめ」等の加工風景が見ら
れ、季節を感じさせます。早い時期のワカメは柔ら
かく、遅い時期のワカメはしっ
かりとしていますので、収穫時期
により違った食感を楽しめます。

オススメの時期 | 2月中～4月上

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交會
- 南あわじ漁業協同組合
- 福良漁業協同組合
- 五色町漁業協同組合

☎0799-22-0480

☎0799-39-0005

☎0799-52-0064

☎0799-34-0331



柔らかさの中にもこしがあり、
色鮮やかな淡路島のワカメ





癖がなく年中美味しい 淡路島のカサゴ

「カサゴ」は関西圏では「ガシラ」と呼ばれています。

白身で癖がなく、しっかりとした身質で、季節により味にあまり差が無いのが特徴です。淡路島のほぼ全域で、刺網、小型底びき網などにより漁獲されています。岩礁域や転石帯にいて、エビやカニ、小魚などを大きな口で丸飲みしています。

イタリア料理のアクアパッツアやブイヤベースにも合い、幅広い料理に使われています。



オススメの時期 | 4月～7月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 南あわじ漁業協同組合
- 由良町漁業協同組合連合会
- 南淡漁業協同組合

☎0799-22-0480
☎0799-39-0005
☎0799-27-1060
☎0799-56-0002

白身で、火が入ると身がほくほく、ほろほろとした感じになります。皮が分厚いですが、火を通すとぷりっとして歯ごたえがよくなります。淡路島のほぼ全域で刺網や一本釣りにより漁獲されています。藻場や磯に多く、イカナゴの新子を食べ太りだと味がよくなります。春告魚とも呼ばれ、筍やワカメと一緒に炊き合わせるなど春のイメージですが、産卵前後(冬)をはずせば、年中おいしい白身の魚です。



オススメの時期 | 3月～6月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会
- 由良町漁業協同組合連合会
- 南淡漁業協同組合
- 淡路町漁業協同組合
- 南あわじ漁業協同組合

☎0799-22-0480
☎0799-27-1060
☎0799-56-0002
☎0799-72-3046
☎0799-39-0005



身がぷりぷりの 淡路島のメバル



肉厚で旨み強い 淡路島のカレイ

マコガレイ

マコガレイは、磯端や砂礫底で獲れるものは、エビやカニなどをよく食べているためか、淡路島での通称「あまがれい」の名のとおり、甘みが強く、身が鉾色がかって上品な味です。緑色っぽい文様が入った、身が分厚いものがより美味で、5～9月がお奨めです。産卵期は年末から年初で、磯端、砂礫、砂泥底まで幅広く分布しています。

メイタガレイは、非常に甘さを感じます。マコガレイに比べるとはっきりとした味わいです。身が分厚くて砂地に生息しているものが美味です。産卵期は初冬で、味が落ちる期間は比較的短いですが、暖かい時期の方が味が良いでしょう。淡路島のほぼ全域において漁獲されています。砂地から砂泥底まで広く分布しています。

カレイ類は、小型底びき網、刺網、定置網により漁獲されています。

メイタガレイ

マコガレイ
5月～9月

メイタガレイ

オススメの時期 | 4月～9月



主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会 ☎0799-22-0480
- マコガレイ:五色町漁業協同組合、湊漁業協同組合、南あわじ漁業協同組合
- メイタガレイ:仮屋漁業協同組合、室津浦漁業協同組合、一宮町漁業協同組合

スズキは、ハモと同じく梅雨の水を吸って美味しくなると言われます。白身でしっかりとした身質で、夏に美味しくなる白身魚の代表です。夏の定番、スズキの洗いは、たっぷりと脂を適度に洗い落としてさっぱりと食べるための料理です。また、皮が厚くまた旨みがあるため、奉書焼きのように焼き物などもよく、白身のしっかりした身質とあまってどんな料理にもよく合います。淡路島のほぼ全域で漁獲されています。



オススメの時期 | 4月～8月

主な問い合わせ先

- (社)淡路水交会 ☎0799-22-0480
- 淡路町漁業協同組合 ☎0799-72-3046
- 一宮町漁業協同組合 ☎0799-85-0002
- 仮屋漁業協同組合 ☎0799-74-2057

脂がのつてる 淡路島のスズキ



種類の豊富さも自慢の淡路島の水産物



サワラ



カミナリイカ



ハリイカ



ヒイカ(ベイカ)



カラツエビ(サルエビ)



シラサエビ(ヨシエビ)



クルマエビ



イセエビ



ヒラメ



シロギス



マナガツオ



オニオコゼ



アワビ



アシアカ (クマエビ)



アカシタヒラメ



サザエ



マルハゲ (カワハギ)



ウマズラハギ



ナマコ



ベラ (キュウセウシ)



アイナメ



コチ



シログチ

食極めれば 淡路島

題字 木下真理子



国生みの島「淡路島」を訪れて、
自然に宿る神秘の力を全身に感じました。
「淡路島」の食から感じたエネルギーを
そのまま題字に表しました。

木下真理子

【プロフィール】

雅号は『木下秀翠(しゅうすい)』。現在、読売書法会幹事を務めている。伝統書道を継承する傍ら、日本の文字の美しさを伝える「日本の美しい文字プロジェクト」を主宰し、国内外で展開。また東京ドームで行われたメジャーリーグ開幕戦や六本木ミッドタウン等で、公開揮毫も披露している。

■企画・監修 食のブランド「淡路島」推進協議会 事務局：兵庫県洲本市塩屋2-4-5 兵庫県淡路県民局洲本農林水産振興事務所内 TEL:0799-22-3541
長棟健二 三浦恒夫 木元悦也 橋原健右 安部健志 橋本静雄 魚住香織 ■編集・制作 株式会社 神戸新聞事業社 株式会社 シナジー
■ディレクター 伊達謙治 ■デザイナー 神谷篤史 小林和稔 松本美佐緒 波多野聖 ■フォトグラファー 塚田智一 塚田智香

2011年3月 発行：食のブランド「淡路島」推進協議会
無断複製・転載・翻訳を禁じます