

# そのまま美味しい尾道の魚

漁師になって約50年。尾道の魚が大好きだという  
仁田 俊さんにお話を伺いました。

漁師をする傍ら、大好きな尾道の魚を色々な人に  
味わってもらいたいと、以前は主に魚料理を提供する  
飲食店を営んでいた仁田さん。都市圏からのお客さ  
んにギザミなど近海で獲れる魚を提供したところ、普  
段食べている魚とのおいしさの違いに驚かれること  
もしばしばあったそう。同じ魚種でも生息条件によ  
って味が違い、瀬戸内海は魚のエサとなるプランク  
トンが豊富にあるため、栄養価が高くなり、味も良  
いものになるそうです。

また、尾道の魚といえば、一種類あたりの漁獲量  
は多くなくても、種類が豊富なのが特徴。そのため、  
スーパーなどに並ぶことが少ないものも含め、様々  
な



尾道の魚を地元の人にも食  
べてほしいとの思いで、仁  
田さんは尾道漁協の直売所  
「おのみち新鮮組」を立ち上  
げました。このほか現在、  
東尾道にある「ええじゃん  
尾道」や、向島町漁協の直  
売所などでも、新鮮な地元  
産の魚を買うことができま  
す。



そんな仁田さんのおすすめの魚の食べ方は、  
調味料は少なめに、あまり手をかけないでシンプ  
ルに食べることに。「なんも味付けんでもいい、味  
がしっかりしとるけん。そのほうが、ほんとのおい  
さがわかる。」



▲漁に使う「刺し網」。3枚に重  
なった網を海底に張っておき、  
泳いでいる魚を捕まえます。



▲船の中には生簀があり、生  
きたままの魚を出荷でき  
るようになっています。

# 今が食べごろ！旬の魚

ミス尾道  
穂地瑞穂さん



季節ごとにさまざまな魚が獲れる尾道。旬の魚は栄養も豊富で、味もよし！  
ここでは、夏の今が旬の、代表的な魚を4種類紹介します。  
近海で獲れる夏の魚には、ほかにもギザミ・ズスキ・エビなどもあります。

## アコウ



アコウは瀬戸内や関西地域などの呼び名で、標準和名は  
「キジハタ」。身は美しい白身でうま味があり、刺身でも煮つ  
けにしてもたいへん美味ですが、漁獲量が少ないため高級魚  
として珍重されています。尾道でもめったに獲れない「幻の  
魚」として知る人ぞ知る存在でしたが、平成19年から行っ  
ている放流事業などの取り組みにより、近年は漁獲数が増加し  
ています。

## チヌ



旬が夏と冬の2回あり、2月と8月が特に美味しいことから、  
「2・8(ニツパチ)チヌ」とも言われています。刺身・塩焼き・  
煮つけなどに適しています。  
出産後の母親がチヌを食べると傷が癒えるなどの効果  
があるという言い伝えがあり、尾道では産後にチヌを食べる習  
慣があります。

## キス



4月から晩夏ごろまで、尾道の近海で多く獲れる魚で、旬  
の時期は脂がのってしっかりした味わいです。ビタミン  
B6・B12、ビタミンD、カリウムやカルシウムが豊富で、塩  
焼き・フライ・刺身でも美味しくいただけます。

## タコ



たこつぼ漁により水揚げされます。実は、広島県内で尾道  
市がNo.1の水揚げ量を誇っています。一年中おいしく食べ  
られますが、夏のタコは特に身がやわらかいのが特徴です。  
良質のたんぱく質やタウリンを多く摂取できるので、夏バテ  
予防にも効果があると言われています。

# 魚が買える直売所



## 漁業協同組合の直売所

各漁業協同組合に所属する漁師による朝市。獲れたての魚を見ながら、  
直接漁師に食べ方を尋ねることもできます。

### ■おのみち新鮮組

営業日時 毎週土曜 6:00~ 所在地 尾道漁協駐車場(尾崎本町16-1)  
☎尾道漁業協同組合 (☎0848-37-3337)

### ■向島おさかな隊

営業日時 毎週土曜 13:00~ 所在地 向島漁村センター(向島町20074-7)  
☎向島町漁業協同組合 (☎0848-44-2408)



## 産直市ええじゃん尾道

6漁協が運営する水産ブースには、漁師が獲ってさばいた新鮮な魚が毎日  
並びます。

尾道店営業時間 9:00~18:00 所在地 東尾道13-1  
向島店営業時間 9:00~16:00 所在地 向島町5863-1  
☎ええじゃん尾道 尾道店 (☎0848-55-9048)  
☎ええじゃん尾道 向島店 (☎0848-20-6008)

## おうちで調理してみよう！ 小エビの素揚げ



### 材料(2人前)

小エビ(殻付き・頭付きの状態): 200g  
塩: 少々  
揚げ油: 適量

### 作り方

- ①よく洗い、水気をしっかり切る
- ②180度の油できつね色になるまで揚げる  
【揚げ上がりの目安】  
油の泡が大きくなる、音が変わる
- ③軽く塩を振る(レモン汁もおすすめ)

### ポイント

頭の先は硬いので食べる時には  
注意を！



エビの殻にもうま味がある  
ので、まるごと  
食べられる素揚げは  
おすすめ！

刺し網漁師 藤川伸一さん