

おすすめの食べ方  
& 豆知識付き

# よこすか海の幸 ガイドブック



横須賀は東京湾と相模湾に面しており、さまざまな水産物が水揚げされています。  
そんなよこすかの海の幸についてご紹介します。

# よこすかの海の幸とは？

## 3つの特徴

### 1

相模湾と東京湾に面しており魚種が豊富

横須賀市の海は、太平洋に面している開放的な相模湾と、湾口が小さく閉鎖的な東京湾があり、沖合を流れる黒潮の影響も受け、さまざまな種類の魚が生息しています。

### 2

さまざまな方法で漁がおこなわれている

詳しくは  
p.9へ

定置網漁

海中に網を設置しておき、魚が入り込むのを待つ。  
アジ、ブリなど

一本釣り漁

大型の回遊魚を一匹ずつ釣り竿で釣りあげる。  
マグロ、カツオなど

刺し網漁

魚の通り道や海底に網を張り、網に魚を絡ませる。  
タイ、カレイ、イセエビなど

延縄漁

長いロープにたくさんの釣り糸と釣り針をつけ、魚がかかるのを待つ。  
トラフグ、タチウオなど

詳しくは  
p.7へ

ノリ養殖

種付けされた網を海上に設置し、船で潜るようにして下から刈り取る。

詳しくは  
p.8へ

ワカメ養殖

ロープに種をつけて育て、時期になるとロープを引き上げて刈り取る。

他にも底引き網漁、素潜り漁など

### 3

大都市圏が近く、新鮮な状態で消費者へ届けられる



相模湾側で水揚げされた魚は、佐島漁港と長井漁港で毎日入札にかけられます。一方、東京湾側で水揚げされた魚は、主に豊洲市場などの中央卸売市場に運ばれます。目利きのプロである仲買人の手によって、新鮮なよこすかの海の幸が市内外に流通しています。



ガイドブック作成協力

東部漁業協同組合 湘南漁業協同組合佐島支所 長井町漁業協同組合  
横須賀市内の漁業協同組合の皆さまから、  
掲載する魚種についてのアドバイスをいただくなど、ご協力をいただきました。

# トラフグ

横須賀市の相模湾側で水揚げされるトラフグは「天然・釣物 相模のとらふぐ」として、かながわブランドに認定されています。

シーズン 冬 獲れる場所 相模湾



横須賀でのトラフグ漁は1995年ごろが始まり。

最近はトラフグ漁に出る人も増えており、漁獲量も増加している。

トラフグ漁師  
長助丸  
漆山 晃さん

トラフグ漁師で結成した「福会」の会長で横須賀のトラフグ漁のパイオニア的存在！また、トラフグ漁以外にも、釣り客を乗せる釣り船も営んでいます。



## 豆知識

トラフグはクチバシ状の鋭い歯を持っており、エビやカニなどの甲殻類や貝を噛み砕いて食べるほど噛む力がとても強い。

## こだわりポイント

- 1 延縄漁によって1尾ずつ丁寧に釣り上げる
- 2 船の上では1尾ずつ別々の水槽で管理
- 3 噛み合いによる傷付き防止のため船上で歯を切る
- 4 水揚げ後も共食い防止のため個別の水槽で管理



## トラフグ漁に密着！



まだ日が昇らないうちに出港。暗闇をひたすら進み、漁場に着くと早速仕掛けを海に入れていく。



延縄の長さは約2km！等間隔に釣り糸が付いており、1尾ずつ丁寧に釣り上げ、水槽に入れる。



港に着いたら市場に水揚げ。市場でも一尾ずつ専用の水槽に入れる。水揚げから丁寧に管理されたものが、入札にかけられていく。

漁師おすすめの！

## 天然ものならではの食感が楽しめる！トラフグ鍋&刺身

天然もののトラフグは身がよく引き締まり、コリコリとした食感で、特に刺身は味も食感も絶品。鍋は身のおいしさはもちろん、トラフグから出るうまみも感じられる。昆布などでだしをとり、お好みの野菜とトラフグの切り身を入れたら完成！メは雑炊がおすすめ！！



# シラス

相模湾側で獲れるシラスは、「湘南しらす」として  
かながわブランドに認定されています。

シーズン ▶ 1月1日～3月10日までは禁漁期間 ▶ 獲れる場所 ▶ 相模湾



## 豆知識

シラスとはイワシの稚魚の総称。  
マイワシやカタクチイワシなど、  
様々な種類のイワシの稚魚は  
すべてシラスと呼ばれている。

## シラス漁師 平敏丸 平野 敏幸さん

漁期間中(3月から12月末まで)はほぼ毎日のように出漁しています。また、刺し網漁、タコかご漁やワカメ、ヒジキなどの海藻も採捕加工しています。何よりも鮮度にこだわりながら心を込めて加工し、直売所等で販売しています。



## シラス漁に密着!



日が昇らないうちに佐島漁港を出発!



シラス漁は曳網という、船の後ろにつけた網にシラスを入れていく。



鮮度の落ちやすいシラスはすぐに氷漬けに。釜揚げしらすなどの加工品は水揚げ後すぐに作られる。



### たたみいわし

生シラスをうすく成形して乾燥させたもの。  
少し炙って食べると  
香りも強く絶品。



### 釜揚げしらす

シラスといったら釜揚げしらす!  
良い香りとふわふわ食感がやみつきに。  
ごはんにかけて食べるのはもちろん、ピザやパスタなど和・洋問わずどんな料理にもマッチする。

### 漁師おすすめ! 🍑

### 釜揚げしらす丼ごま油がけ

ほかほかのご飯に釜揚げしらすをのせ、醤油とショウガをかけて食べるのがおすすめ。  
さらにごま油をひと回しかけると、香りが引き立ってよりおいしい。



### しらす沖漬け

獲れたてのシラスを船上で特製タレに漬けたもの。  
独特の風味がお米だけでなくお酒にもよく合う。



# マダコ

横須賀では東京湾、相模湾ともにマダコが獲れます。特に相模湾側では「佐島の地だこ」としてかながわブランドに認定されています。

シーズン 夏 獲れる場所 相模湾・東京湾



## 豆知識

タコは茹ですぎると硬くなるので注意。また、茹でる際は足からゆっくり熱湯へ入れることで、写真のようにクルッときれいに茹で上がる。

タコ漁師

### 武丸 梶谷 雄生さん

久留和漁港でタコつぼ漁を行い、獲ったタコは自ら加工も行っています。また、タコつぼ漁以外にもワカメ漁や釣り船も営んでいます。



## タコつぼ漁に密着!



数日前に仕掛けておいたタコつぼを引き上げる。タコつぼは、タコが中に入って餌を食べると蓋が閉まる仕組み。



タコつぼからタコを取り出し、傷つけないように1匹ずつ網に入れていく。



再度タコつぼを仕掛けてから港へ。ここで仕掛けたタコつぼは後日引き上げる。



水揚げしたタコは塩をよく揉みこんで、ぬめりや汚れ、臭みを落としてから茹でる。梶谷さんは二層式の洗濯機で洗っている。

## 漁師のすすめ!

### たこめし

佐島のタコは炊き込んで食感がよく、香りもあって絶品。さっと湯引きしたタコやショウガ、醤油などを一緒に炊き込む。



### 地だこスライス

茹でたマダコをスライスしたもの。味わい深いうまみや甘さ、歯応えが抜群。



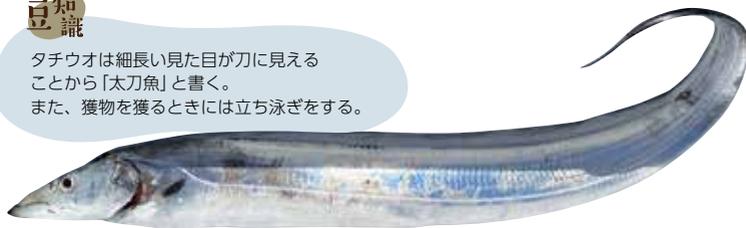
# タチウオ

シーズン 夏 獲れる場所 相模湾・東京湾

延縄漁法で釣り上げられるタチウオは傷が少なく高価で取引されています。また、漁だけでなく、釣り人にも人気のターゲットです。

豆知識

タチウオは細長い見た目が刀に見えることから「太刀魚」と書く。  
また、獲物を獲るときには立ち泳ぎをする。



タチウオ漁師

宏二郎丸  
鈴木 好行さん(左)  
鈴木 来吾さん(右)

水産高校卒業後、他の地域で遠洋延縄漁船で漁師をやっていました。その後、父の跡を継ぐために走水へ。現在は第二人と共に宏二郎丸でタチウオ延縄のほか、素潜り、海藻養殖、釣り船を営んでいます。



## タチウオ漁の様子



針の先に餌となるイワシをつけ、次々に海へ投入。延縄の長さは約2kmもあり、準備に6時間程度かかることも。

漁師おすすめ!

## タチウオの塩焼き

タチウオは鱗がなく、骨も柔らかいので下処理しやすい。上品な味わいの白身魚で、シンプルな味付けでも十分おいしく、塩焼きがおすすめ。ただし、火が通りやすいので焼きすぎには注意。

# ノリ

シーズン 冬 獲れる場所 東京湾

横須賀では栄養が豊富な東京湾でノリ養殖が行われています。走水のノリは神奈川県産の中でも特に品質が良いノリとされ、かながわブランドに認定されています。



▲生ノリ

## ノリ漁の様子

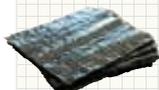


ノリを網に種付けし、海の中で育てる。大きくなったノリは専用の船で潜るようにして下から刈り取っていく。

豆知識

水温が低下してから2~3週間の間隔で4~5回収穫する。  
その中でも1番最初に収穫するノリは1番摘みで最も高値になる。

## 一般的に食べられているノリの種類



▲焼きのり

乾のり▶



生ノリ…ノリ本来のうまみや香りを味わうことができる。食べられるのは収穫期だけ。  
乾のり…収穫してすぐに乾燥させたもの。  
焼きのり…乾のりを焼いたもの。

# ワカメ

シーズン 冬 獲れる場所 相模湾・東京湾

横須賀には養殖と天然の両方のワカメがあります。時期になると港の近くでワカメ干ひ\*が行われます。また、漁業者自ら加工する塩蔵わかめも有名です。

※天日干しにすること。



ワカメの養殖は相模湾と東京湾両方で行われている。東部漁協のワカメは、神奈川県の大磯フィッシュにも選ばれている。



## 豆知識

ワカメの根元であるめかぶは、今ではよく食べられているが、昔は切り取ってそのまま捨てられていた。



## わかめしゃぶしゃぶ

ワカメは本来、褐色だが、熱を通すことにより鮮やかな緑色になる。出汁を入れた鍋にワカメを入れ、一瞬にして色が変わる様子を見るのも楽しい。

# ヒジキ

シーズン 春 獲れる場所 相模湾・東京湾

ヒジキは三浦半島の東京湾側から相模湾側の岩場に生えています。漁が解禁される時期(3月末ごろ)になると、次々と刈り取っていきます。



干潮のタイミングで海に入り、岩場に生えたヒジキを刈り取る。刈り取ったヒジキは浜茹でされ、その風景はヒジキ漁が盛んな春の風物詩になっている。

## 豆知識

もともとヒジキは緑色をしているが、長時間茹でることで黒色へと変化する。

## 釜揚げヒジキ

直売所等では干す前の釜揚げしたてのヒジキも売られている。

釜揚げヒジキは干したものに比べて香りと食感の良さが抜群。そのままでも炒めて食べてもおいしい。

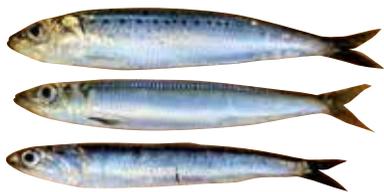


## 主に定置網漁で獲れる魚たち

### イワシ

シーズン▶夏  
獲れる場所▶相模湾

▼上からマイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシ



イワシはシラスが成長したもので、横須賀では主にマイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシが獲れる。他の魚を獲る際のエサとしても使われる。新鮮なものは刺身やなめろうが絶品！

### マアジ

シーズン▶夏  
獲れる場所▶相模湾・東京湾



#### 豆知識

湾内に居つくマアジは丸々として脂がのっている。一方、湾外を回遊するマアジは大型で身が引き締まっている。

透明感のある白身で、熱を通しても硬く締まることがなく、刺身や塩焼き、フライなど、いろいろな食べ方を楽しめる。

### サバ

シーズン▶夏～秋  
獲れる場所▶相模湾・東京湾



▲ゴマサバ



マサバ▼

ゴマサバは夏、マサバは秋から冬が旬。味はどちらも甲乙つけがたく、特に旬を迎えたサバは脂がのっていてうまみが増すため、夏から冬にかけて美味しいサバを食べることができる。

### ブリ(イナダ)

シーズン▶秋  
獲れる場所▶相模湾



ブリは出世魚で大きさによって呼び名が変わる。20センチ前後までのものは「ワカシ」、40センチ～1m前後のものは「イナダ」、1m以上のものは「ブリ」と呼ばれている。

## 定置網漁の様子

魚の通り道に網を仕掛け、網の入り口を開けて魚が入ってくるのを待つ漁法。引き上げるのに機械を使うほど、一度にたくさんの魚がとれる。横須賀市では長井漁港と佐島漁港で定置網漁船の水揚げがある。



# カツオ

シーズン 夏～秋  
獲れる場所 相模湾



佐島では日戻りカツオが獲れる。  
その名の通り、獲ったその日に港に戻って水揚げされるため、鮮度は抜群。

# マグロ

シーズン 夏～秋  
獲れる場所 相模湾



マグロというと遠洋漁業のイメージが強いが、実は横須賀沖のような近海でも獲ることができる。水揚げされるのはキハダマグロが多く、特に相模湾周辺ではキメジという若いキハダマグロが獲れる。その名の通り、体が黄色味を帯びているのが特徴。

## カツオの一本釣りの様子



海面に餌となるイワシを投げ込み、さらに水を撒くことでカツオの気を引き、飛びついたカツオを一尾ずつ釣り上げる。針には返しがないので、竿を勢いよく振り上げると反動で魚から針が外れる仕組み。カツオが漁師の頭上を飛ぶように釣り上げられる様子は圧巻。



# イカ

シーズン 通年  
獲れる場所 相模湾・東京湾



### アオリイカ

身の透明度が鮮度の証。熱を通しても硬くならず、ジューシーな味わい。

### スルメイカ

麦が実る頃(春～初夏)に獲れる小型の若いスルメイカはムギイカと呼ばれ、柔らかくうまみが強い。



### ヤリイカ

エンペラや胴が細長く、足が短い。上品な味わいと程よい食感が特徴。

### ケンサキイカ

剣のような形で胴が太い。漁獲量が少なく地場では味わえない。刺身で食べると甘みの強さを実感できる。

# サザエ

シーズン 夏  
獲れる場所 相模湾・東京湾



横須賀沿岸はサザエの主食となる海藻(カジメやアラメなど)がよく獲れる。豊富な海藻を食べて育ったサザエは特に身が柔らかく、磯の風味も格別。

# カワハギ

シーズン 秋～冬  
獲れる場所 相模湾・東京湾



旬の時期は肝が大きくなる。淡白色の白身魚で、肝和えで食べるととてもおいしい。

# カキ

シーズン 冬  
獲れる場所 東京湾



東京湾で養殖されるカキはすべて加熱用。プリっとした身が特徴。

# サワラ

シーズン 春  
獲れる場所 相模湾・東京湾



身が柔らかく、西京漬けに使用されることが多い。新鮮なものは刺身にしても絶品。

# 深海魚など

シーズン 通年  
獲れる場所 相模湾



▲イバラヒゲ



▲紅アコウ

相模湾は深いところだと水深1000m以上あり、様々な深海魚が水揚げされることもある。

● よこすか海の幸を買うなら ●



## すかなごっそ・さかな館

所 横須賀市長井1-15-15  
営 9時30分～18時(3月～10月)  
9時30分～17時(11月～2月)  
休 水曜日(祝日の場合は営業)  
☎ 046-856-2714



## 東部漁協 横須賀支所直販所

所 横須賀市平成町3-4  
営 金・土・日・月10時～15時  
休 火～木  
☎ 080-2367-3211



## 丸吉商店

所 横須賀市佐島2-14-7  
営 8時～16時  
休 火曜日(祝日の場合は営業)  
☎ 046-857-2727  
詳しくはインスタグラムをチェック▶



## 大翔水産

所 横須賀市佐島2-13-9  
営 平日 9時～15時半  
土日祝 9時～16時半  
休 火曜日(祝日は除く)  
☎ 046-890-0512



## 長井水産直売センター

所 横須賀市長井5-24-7  
営 8時30分～16時30分  
休 火曜日(祝日は除く)  
☎ 046-858-1020



## 長井水産 よこすかポートマーケット店

所 横須賀市新港町6  
営 10時～18時  
休 なし  
☎ 046-874-6461

漁師直売所などその他の買える場所や、食べられるお店の情報はこちら▶



# よこすか海の幸カレンダー

■ 獲れる時期  
■ 旬の時期

春

夏

秋

冬

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

カマス類	獲れる時期	獲れる時期	獲れる時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
シラス	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	獲れる時期	獲れる時期
サワラ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
マダイ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
メバル	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
コンブ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
ケンサキイカ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
ヒジキ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
スズキ類	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
サザエ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
マイワシ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
マアジ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
カレイ類	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
タチウオ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
イサキ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
マダコ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
アワビ類	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	獲れる時期	獲れる時期
カツオ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
マグロ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
アオリイカ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
カタクチイワシ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
マサバ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
ブリ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
ウルメイワシ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
イセエビ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	獲れる時期	獲れる時期	獲れる時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
カワハギ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
クロダイ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
ワカメ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
カサゴ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
キンメダイ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
トラフグ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
ヒラメ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
スルメイカ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
ノリ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期
ヤリイカ	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期	旬の時期



Facebook

横須賀市の地産地消情報がいっぱい！  
 SNS「よこすか海の幸・大地の恵」もチェック！



Instagram

※魚種、獲れる時期は天候等により変わる可能性があります。

発行・編集

横須賀市（経済部農水産業振興課）  
 TEL 046-822-8298