



山田原の魚の  
ネタ帖



# 山田原の魚が 「すばらしい」ワケ



小田原の魚ブランド化・消費拡大協議会

平成27年3月

# 目 次

## ■ウンチク

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 小田原の魚の魅力は？            | 2 |
| （コラム）定置網、刺し網ってなに？     | 6 |
| 小田原漁港は日本一？            | 8 |
| 小田原の魚市場はどんなところ？       | 8 |
| 小田原には魚屋さんが多いの？        | 9 |
| 小田原の魚をどこで買えるの？食べられるの？ | 9 |

## ■季節の代表的な魚と味わい

|          |    |
|----------|----|
| 小田原で獲れる魚 | 12 |
|----------|----|

## ■小田原の魚 豆知識

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 水産の歴史                                      | 16 |
| 文化                                         | 18 |
| 定置網漁のいま                                    | 20 |
| 小田原の魚屋さん                                   | 23 |
| （コラム）魚屋さんの店先（間口）の屋号の板と、その周りの<br>たぐさんの木札は何？ | 24 |
| 小田原ならではの食べ方                                | 25 |
| 北条一本ぬきカマス（通称：かます棒）                         | 26 |
| 小田原の水産加工品                                  | 27 |
| （コラム）魚の健康成分と食生活                            | 30 |



小田原の魚



## 小田原の魚の魅力は？

### その1 おいしい

(豊かな海で、おいしい魚に育つ)

- ①「深い海」の栄養水と「豊かな森から流れ出す養分」が、暖かい黒潮と混じりあい、餌のプランクトンが豊富である。

●深い海？なんと相模湾は、富山湾、駿河湾と並ぶ日本三大深湾の一つ。

小田原沖は、すり鉢のように深くなり、10<sup>※</sup>先は水深1,000mの深海。

●森の養分？酒匂川や早川は、箱根、丹沢などの豊かな森の養分を海に送る。

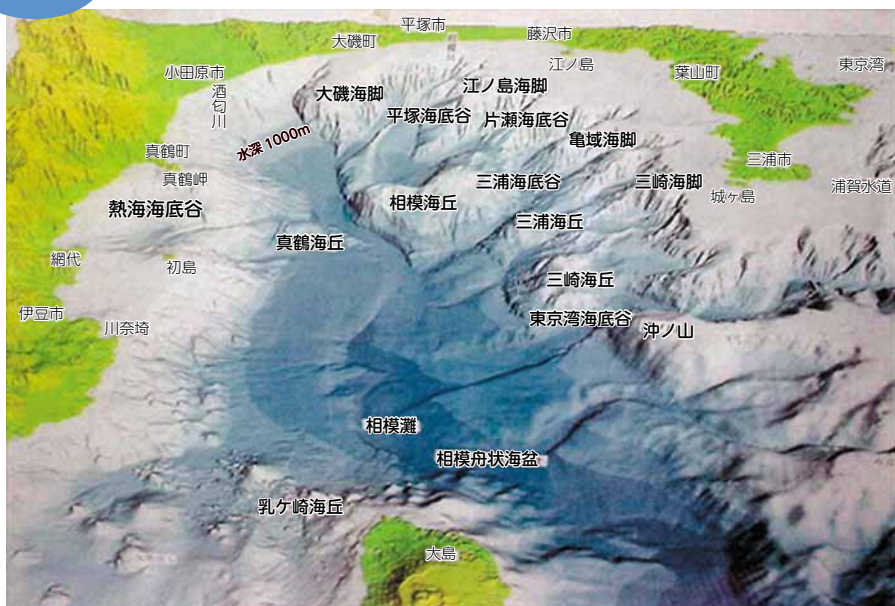
●黒潮？相模湾は黒潮の影響が強いのである。

- ②よい餌をたくさん食べて育つ小田原の魚は、「ほどよい脂のり」、「味（甘み）」、「香り」の3拍子揃っている。

## 1-1 小田原の豊かな森と海



## 1-2 相模湾の海底地形(資料:神奈川県HP「相模湾の漁業」より)





## その2

# 食卓をにぎわせる、たくさんの魚種 (魚種が多い)

- ①黒潮が、南方から多種多様な生物を相模湾に運んでくる。  
●相模湾は海産生物の宝庫。日本の海には約4000種の魚がいるといわれているが、相模湾には約1600種もいる。
- ②小田原漁港に水揚げされるのは、主な魚種だけで約60種。春・夏・秋・冬の旬の味を楽しめる。(表2-1)
- ③黒潮系の魚と深い海の魚がいる。(表2-2)

## 2-1 小田原の魚カレンダー

|             | 1   | 2   | 3     | 4   | 5   | 6     | 7   | 8   | 9      | 10  | 11  | 12  |
|-------------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|--------|-----|-----|-----|
| 春<br>Spring | ササエ | マダイ | ★マアジ★ | マダイ | カツオ | アオリイカ | ササエ | イサキ | ★ゴマサバ★ | マサバ | イサキ | イサキ |
| 夏<br>Summer | マサバ | マサバ | マサバ   | マサバ | マサバ | マサバ   | マサバ | マサバ | マサバ    | マサバ | マサバ | マサバ |
| 秋<br>Autumn | マサバ | マサバ | マサバ   | マサバ | マサバ | マサバ   | マサバ | マサバ | マサバ    | マサバ | マサバ | マサバ |
| 冬<br>Winter | マサバ | マサバ | マサバ   | マサバ | マサバ | マサバ   | マサバ | マサバ | マサバ    | マサバ | マサバ | マサバ |

## 2-2 海流系による魚の分類

### 小田原(相模湾)の魚と海流・水深

| 小田原(相模湾)の魚と海流・水深黒潮系の魚<br>(～水深100m程度) |              | 深い海の魚<br>(中水層～深層)     |
|--------------------------------------|--------------|-----------------------|
| マアジ                                  | マダイ          | スミヤキ(クロシビカマス、クロタチカマス) |
| ゴマサバ                                 | ハナダイ         | キアンコウ                 |
| マサバ                                  | メイチダイ        | オシツケ(アブラボウズ)          |
| マイワシ                                 | シロダイ         | キンメダイ                 |
| ウルメイワシ                               | イサキ          | アカムツ                  |
| カタクチイワシ                              | カワハギ         | クロムツ                  |
| ミズカマス(ヤマトカマス)                        | ウマヅラハギ       | オニカサゴ(イズカサゴ)          |
| ネイラカマス(アカカマス)                        | シロウマ(ウスバハギ)  | アラ                    |
| イナダ(ブリ)                              | イシダイ         | ホタルイカ                 |
| ヒラマサ                                 | ホウボウ         | サクラエビ                 |
| カンパチ(ショウゴ)                           | アマダイ         |                       |
| マグロ                                  | マゴチ          |                       |
| カツオ                                  | スズキ          |                       |
| ソウダガツオ(ヒラ・マル)                        | タチウオ         |                       |
| サワラ(サゴシ)                             | マトウダイ        |                       |
| トビウオ                                 | シタビラメ        |                       |
| シイラ                                  | イボダイ         |                       |
| カクアジ(カイワリ)                           | カサゴ          |                       |
| サバフグ                                 | アオリイカ        |                       |
| ヤガラ                                  | ヤリイカ         |                       |
| マンボウ                                 | アカイカ(ケンサキイカ) |                       |
| ボラ                                   | イセエビ         |                       |
| スルメイカ                                | サザエ          |                       |
| ワカメ(メカブ)                             |              |                       |

(朝獲れで、鮮度抜群)

①小田原の漁業は、定置網、刺し網、釣り、もぐり（あま）、しらす船曳き網など。

●定置網が全体の約9割を占める。

②漁場は、小田原漁港から10～30分程の近場。

③朝4～5時頃に水揚げされた獲れたての魚は、魚市場で6時頃にセリにかけられる。

●獲れたその日に食べられる「超新鮮」がウリの魚たちである。

## コラム

### 定置網、刺し網ってなに？

○定置網は、数百メートルほどの「迷路」のついた「わな」のような袋状の網である。魚は群れで泳いでいるうちに迷い込み、出られなくなってしまう。

神奈川県西部は、急に深くなる地形のため、日本でも有数の定置網漁場である。小田原には4つの大型定置網（石橋、米神、根府川、江之浦）が、岸近くの水深60m位までの場所に設置されていて、陸上からでも定置網のある場所には、たくさんのブイが水面に並んでいるのが見える。

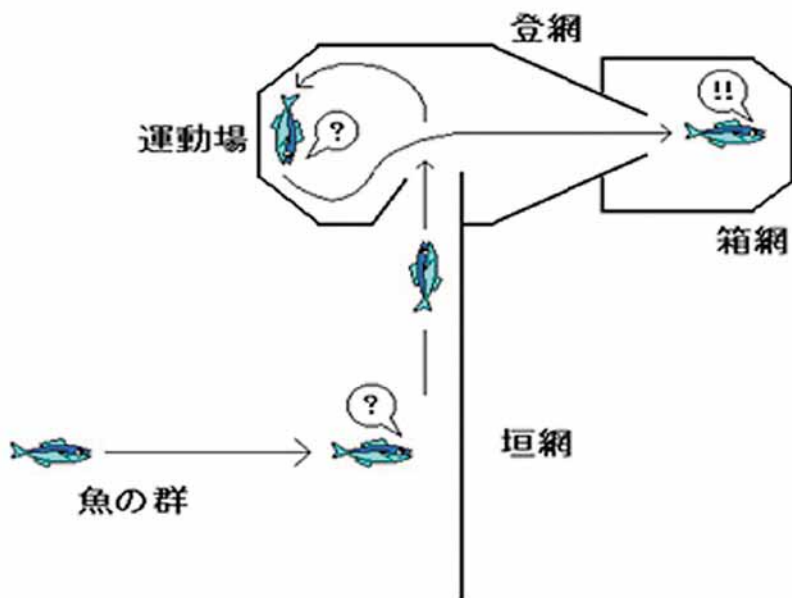
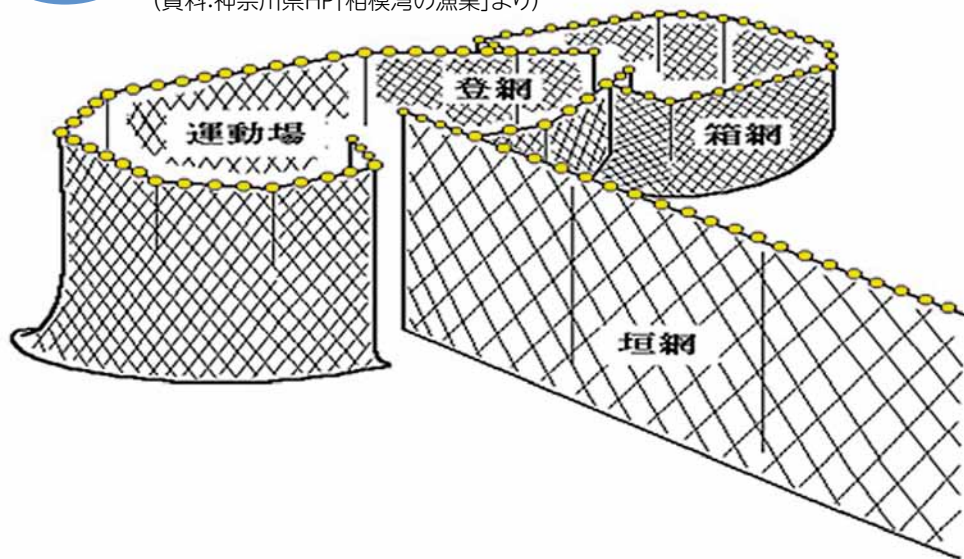
○刺し網は、バレーボールのネットのような網を海底の魚の通り道に仕掛けるもので、魚は泳いでいるうちに網目に絡まり、漁獲される。

漁場の水深は、10～150mで、ヒラメ、マトウダイ、ホウボウ、オニカサゴ、マダイ、アンコウ、舌平目、メイトガレイなどの海底近くに棲む魚が漁獲される。



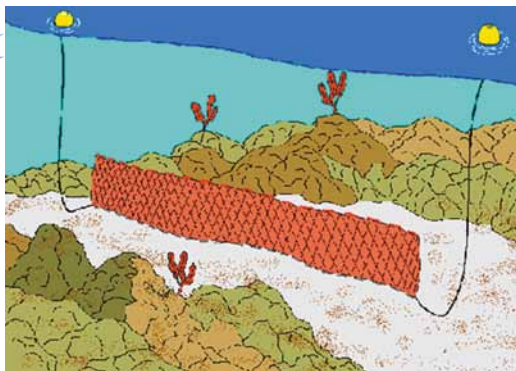
### 3-1 定置網漁業の模式図

(資料:神奈川県HP「相模湾の漁業」より)



### 3-2 刺し網漁業の模式図

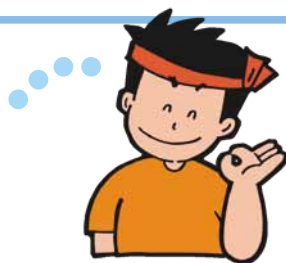
(資料：神奈川県HP  
「相模湾の漁業」より)



## ワンチク

### 小田原漁港は日本一？

小田原漁港は、JR早川駅から徒歩数分の近さ。「日本一JRの駅に近い漁港」といわれる。



## ワンチク

### 小田原の魚市場はどんなところ？

- 水揚げされた魚は、早川にある小田原漁港内の公設の「小田原魚市場」で、セリにかけられる。地魚のセリには、魚問屋、魚屋、スーパー、飲食店など約300人が参加し、旬の魚の争奪戦が繰りひろげられる。
- 小田原魚市場は、神奈川県西部で最大の魚市場で、地元水揚げ品のほか、全国各地の産地から水産物が集まる。小田原を含む周辺3市9町を中心に、広くは関東エリアをも含む消費者の台所を支えている。
- 市場取扱高は、約14,000トン・90億円で、地元漁業者による水揚げは、全体の約2割、3,000トン程度。

## 小田原には魚屋さんが多いの？

小田原の人口は、県内（19市の比較）で第10位であるが、魚屋さんの数は、第3位（横浜、川崎の次に多い）となっている。人口割合では、第2位で（1位は三浦市）、風情ある魚屋さんが多いまちである。

## 小田原の魚をどこで買えるの？食べられるの？

「小田原の地魚」を買って、味わってもらう機会を増やし、認知度の向上と消費拡大を推進するため、小田原の地魚を積極的に取り扱う店舗を「小田原の地魚愛用店」として登録し、広く市内外にPRすることを目的とする。



## 愛用店の紹介（概略）

平成27年3月15日現在

| 申請店舗名 |                   | 分類              | 市区町村   |
|-------|-------------------|-----------------|--------|
| 1     | すしや万采             | 飲食              | 小田原市   |
| 2     | ひもの屋 半兵衛          | 加工食品販売          | 小田原市   |
| 3     | 魚國商店              | 小売              | 小田原市   |
| 4     | 海席魚國              | 飲食              | 小田原市   |
| 5     | 小田原場外市場 港の台所なみ    | 飲食              | 小田原市   |
| 6     | うおしげ旬             | 飲食              | 小田原市   |
| 7     | レストラン魚作 (株)魚作     | 飲食              | 秦野市    |
| 8     | 鮮魚 うおよし           | 小売              | 平塚市    |
| 9     | 中村水産              | 小売              | 秦野市    |
| 10    | 海鮮茶屋魚國            | 飲食              | 小田原市   |
| 11    | 有限会社山市湯川商店        | その他(干物屋)        | 小田原市   |
| 12    | 魚浦商店              | 小売              | 箱根町    |
| 13    | 魚虎・さかな料理うおとら      | 小売・飲食           | 小田原市   |
| 14    | すし定食いこい・和風レストラン憩  | 飲食              | 小田原市   |
| 15    | (有)魚春             | 小売              | 秦野市    |
| 16    | 鰯市場春              | 飲食              | 秦野市    |
| 17    | 海幸料理ふるはうす         | 飲食              | 小田原市   |
| 18    | 港のひもの屋 牧屋         | 加工食品販売          | 小田原市   |
| 19    | 魚竹                | 小売              | 小田原市   |
| 20    | 炭火焼干物食堂辻一         | 飲食              | 小田原市   |
| 21    | だるま料理店            | 飲食              | 小田原市   |
| 22    | 魚伊三               | 小売              | 小田原市   |
| 23    | 温泉やど うおき          | 宿泊施設            | 湯河原町   |
| 24    | 味乃 魚隆             | 飲食              | 小田原市   |
| 25    | ターンパイク入口 山安直売店    | 加工食品販売          | 小田原市   |
| 26    | 山安二宮店             | 加工食品販売          | 中郡二宮町  |
| 27    | 山安小田原店            | 加工食品販売          | 小田原市   |
| 28    | 山安 港北店            | 加工食品販売          | 横浜市    |
| 29    | 鰯・地魚 あら井          | 飲食              | 東京都町田市 |
| 30    | 海鮮市場 マルモト         | 小売・加工食品・その他(卸売) | 伊勢原市   |
| 31    | 魚菜肉肴 壱銭           | 飲食              | 横浜市南区  |
| 32    | 地魚のお店「さくら」        | 飲食              | 小田原市   |
| 33    | ラッコ・アメーノ          | 飲食              | 小田原市   |
| 34    | まご茶漬け どん          | 飲食              | 小田原市   |
| 35    | 株式会社天成園           | 宿泊施設            | 箱根町    |
| 36    | 小田原お堀端 万葉の湯       | 宿泊施設            | 小田原市   |
| 37    | 港のごはんやさん          | 飲食              | 小田原市   |
| 38    | わらべ菜魚洞            | 飲食              | 小田原市   |
| 39    | 炭火RoBATa酒場OHASHI  | 飲食              | 小田原市   |
| 40    | ビストロ酒場ガブリ         | 飲食              | 小田原市   |
| 41    | 右京                | 飲食              | 小田原市   |
| 42    | 和食処 鰯政            | 飲食              | 小田原市   |
| 43    | とろせい              | 飲食              | 小田原市   |
| 44    | 小田原魚市場食堂          | 飲食              | 小田原市   |
| 45    | 天史朗、鰯             | 飲食              | 小田原市   |
| 46    | grill KONOMI      | 飲食              | 小田原市   |
| 47    | sakana bacca 武蔵小山 | 小売・加工食品販売       | 東京都品川区 |
| 48    | 鈴廣かまぼこの里「えれんなごっそ」 | 飲食              | 小田原市   |
| 49    | 鈴廣かまぼこの里「千世倭楼」    | 飲食              | 小田原市   |

# 小田原の魚

季節の  
代表的な魚と  
味わい





# 季節の代表的な魚と味わい

## 小田原で獲れる魚



上位5種（「うおいちば」より）

### 春

**アジ**：「味がよい」ことから、「アジ」という名前がついた、ともいわれる。小田原にもっともなじみのある代表的な魚で、平成13年に「小田原市の魚」に制定された。ほぼ一年中獲れるが、春から初夏にかけてが、もっとも美味しく、漁獲が増えて値段もさがる。かつては、漁獲量第1位であるが、環境変動により資源が少ないため水揚げは減少している。たたき、刺身、酢じめ、フライ、南蛮漬けなど、どんな料理にしても美味しい魚である。



### 夏



**イサキ**：産卵期の初夏が旬で、小～中型サイズの水揚げされる。甘みのある刺身はもちろん、独特の脂の香ばしさが印象に残る塩焼きや、煮付けもおすすめ。大型になると高級魚として扱われるが、小さくても美味しい魚である。

**ゴマサバ**：「サバ」といえば「秋サバ＝秋が旬」といわれるが、これは「マサバ」の場合で、小田原でよく獲れる「ゴマサバ」は「夏」が旬である。揚げる、煮る、焼くなど調理法を選ばない万能選手で、鮮度が良ければ締めサバもよし。値段がマサバより安めなのもウレシイ。



**シイラ**：ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれる白身のさっぱりとした魚である。フライやバター焼きで食べるのが一般的であるが、鮮度が良いものは刺身もおすすめ。身質は「ヒラマサ」に近いともいわれる。店頭でみかけたら、ぜひ一度味わってみて。



秋



**カマス（ネイラカマス、ミズカマス）**：今や小田原の夏から秋を代表する魚となったカマス。初夏に、ネイラカマス（アカカマス）の水揚げが始まり、太めで脂がのり、上品で香りよし！刺身、塩焼きやフライでどうぞ。ミズカマスはネイラカマスよりお値段安め、秋がシーズンで、フライや干物に向く。

**ワカシ～イナダ（ブリ）**：その年の春に生まれたブリの子である。アジを一回り大きくした「ワカシ」サイズからはじまり、どんどん生長して、秋には1kg程度の「イナダ」に育つ。黒潮沿いの相模湾ならではの味覚。塩焼き、バター焼き、から揚げ、型が良いものは刺身でも。「ブリ」は出世魚と呼ばれ、成長するにつれ呼び名が変わる。小田原では「モジャコ→ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ」と呼ばれる。



**スミヤキ（クロシビカマス）**：カマスを真っ黒にし、大きくしたようなルックスの深海魚。見かけの怖さによらず上品な白身魚である。小田原以外ではほとんど流通しない魚なので、小田原人ならではの味覚といえる。脂がのっている。鮮度がよいものはナメロウで。塩焼きや煮つけも美味。つまようじのような小骨にご注意を。



**ヒラメ**：「寒ヒラメ」という言葉があるように、ヒラメは寒い季節が旬で、脂ものって美味しい。刺身やムニエル、昆布締めなどがおすすめ。「栽培漁業」（人工種苗の放流事業）が行われていて、12月から4月頃にまとまって漁獲される。資源管理のため、35cm以下の小型魚は獲れても再放流され、夏から秋にはヒラメを獲る「刺し網漁法」は禁漁となっている。漁師さんが大事に育てている甲斐あって、小田原は関東で有数のヒラメの産地である。



**ブリ**：「寒ブリ」といわれるように、寒い季節に脂がのって旬をむかえる。刺身や照り焼き、ムニエル。そして、小田原ならではの美味しい食べ方として、塩焼きに小田原産の柑橘を絞ってみては。

少し歴史のお話を。小田原は、昭和30年代までは、「寒ブリ」の大漁にわいた、ブリのまちだった。その後、「寒ブリ」はほとんど獲れなくなったが、ワカシやひとまわり生長したイナダが小田原の市場をにぎわせていた。ブリの資源は最近回復傾向にあって、ここ数年、ワラサ（60cm〜）やブリ（80cm〜）といった大型サイズのものが小田原の定置網にまとまって入るようになった。温暖化の影響か、昔の「寒ブリ」の時期からずれ込み、春先（3〜4月頃）に定置網に入るようになったのである。



**イシダイ**：「寒イシダイ」という言葉は…、たぶんないが、そういう言葉を使いたいほど、冬〜春にかけて、イシダイは脂をたっぷり貯めておいしい。小田原は、全国でも有数のイシダイの産地で、定置網でまとまって漁獲される。身のしまった白身で、刺身はもちろん、加熱すると「キッチリ」とした強い

歯ごたえで、煮付けや塩焼きもおすすめ。

**アンコウ**：深海魚で、ふだんは、水深500m程度の深海に棲む魚であり、2〜3月頃をピークに産卵のため浅い所に移動してくるため、小田原の刺し網や定置網で獲れる。定番の鍋物や、カレーもおすすめ。



# 小田原の魚

豆

知

識



## 水産の歴史

- ①小田原では、漁業は古くから盛んだった。
- ・ 縄文時代：羽根尾の貝塚から釣り針や魚の骨が発見されている。
  - ・ 鎌倉時代：カツオが獲られていた。
  - ・ 室町時代：北条氏は漁業を奨励した。
  - ・ 江戸時代：小田原の初カツオは江戸で売られていた。

- ②大量の漁獲物を保蔵する手段として、蒲鉾や干物、塩辛、鰹節などの水産加工品がつくられ、今日の実展につながっている。

### 室町時代

- ・ 千度小路（現在の本町・浜町界限）に「船方村」と呼ばれる漁村が起こった。北条早雲は漁業を奨励し、網・釣り・突棒等が盛んになった。北条氏綱は、讃岐から地引網を導入し漁獲量が増加した。現代の魚市場に当たる「魚座（魚商人が結成した同業組合）」と呼ばれる魚分配所ができ、漁業と魚商が活発になった。

### 江戸時代

- ・ 宿場町として魚の需要が増え、漁獲技術が各地から導入されて、カツオ、マグロ、アジ、ブリ、アマダイ、ムツ、カレイ、イカなど色々な魚が漁獲された。
- ・ 「初カツオ」といえば、初物好きの江戸っ子が競って食べたことで知られるが、そのカツオは、小田原（あるいは鎌倉沖）で漁獲されて江戸まで運ばれたもの。
- ・ カツオは、小田原では「江戸魚」と呼ばれ、カツオが釣れると



## 江戸時代

運搬船が横付けして、船中で値決めをして買い付けをした。また、マグロ釣りも盛んに行われ、マグロの内臓を原料とする塩辛は、小田原名物であった。

- ・本町に、魚市が開かれ「市場横丁」ができた。

## 明治時代

- ・明治20年頃から、酒匂村山王原（現在の東町）沖で10～11月、マグロ漁が行われた。春は二宮と梅沢の沖4キロにある瀬の海でアジ・サバ・キンメなどが一本釣りされた。

## 大正・昭和時代

- ・大正時代に、大敷網と呼ばれる大型の定置網が導入され、昭和30年代まで、相模湾の寒ブリは全国で有名になり、ブリ漁で小田原の町は賑わいを見せていた。船6艘・1020人程で、「木遣り」を歌いながら、1～3万匹程を水揚げした。
- ・夜焚網よだきあみによるアジ・サバ漁が行われた。大島の近くでは10月から12月の間スルメイカが捕獲された。
- ・片浦地区では「海女あま」がいて、海に潜り漁をしていた。（現在は、潜り漁は、男性だけで行われている。）

参考資料：神奈川県庁HP、小田原市HP、「小田原のさかな(本多康宏)」、「江戸釣術秘伝(小田淳)」、「旧山王小学校HP(鈴木七郎氏談)」

### 平成25年3月 初鯉の水揚げ



（資料：神奈川県水産技術センター  
相模湾試験場HPより）



# 小田原の魚 豆知識

## 文化 木遣り唄と小田原担ぎ（おだわらかつぎ）

### その1 木遣り唄

- ・大量に魚がかかった網を人の手で引き上げる時に、掛け声として唄われたもの。
- ・今のように機械がなかった時代、何艘もの漁船で一斉に息を合わせるために唄われた。
- ・昔の漁師は海に落ちて亡くなる者も多く、木遣り唄は命の唄であり神聖なものであった。木遣り唄には神を祭る唄も多く残っている。
- ・現在では、漁師の祭りの意味合いが大きかった「松原神社例大祭、山王神社例大祭」のときに、神輿が跳ぶ（突っ駆ける）前に唄われている。「小田原山王原大漁木遣り唄」は、小田原市の無形文化財に指定されている。

### その2 小田原担ぎ（おだわらかつぎ）

- ・元々は漁師の祭りが原型とされる松原神社・山王神社の担ぎ方。
- ・松原神社例大祭は、宿場町の祭りであり、漁師の祭りを原型としている。木遣りを唄ってから、神社などに神輿を担いだまま跳ぶ（神輿を担いだまま走ることを跳ぶ／突っ駆けると言う）ことで、波が押し寄せる様子を表し、神様はその波に乗って現れる、とされる。

参考資料：「旧山王小学校HP（鈴木七郎氏談）」、Wikipedia



※2012年5月5日の松原神社例大祭において、魚がし（第23区）の神輿に鰯（ブリ）が飾られ渡御された。

（資料：魚河岸御輿保存会より）

# 小田原の魚 豆知識

## 定置網漁のいま

### その1 小田原の定置網漁業者は若者中心

- ・ 小田原の定置網漁業者は、全国でも珍しい若者中心。40歳未満がほとんど。1990年代後半までは、ほとんどが60歳代であったが若返りが進んだ。
- ・ 網替え、網の補修から、洋上活メ、選別、箱詰めまで若いチームワークでこなす。メンテの行き届いた網はよく獲れるし、操業の危険性も減る。
- ・ 小田原の定置網では、夜明け頃に水揚げをした後も作業は続く。高鮮度を保つためと、小口から大口まで買受人の商売に合わせて、魚種毎・魚体サイズ毎に箱詰めを行う。セリがある6時過ぎまで集中力を維持しながらこれらの作業を続けるには、体力と精神力が肝心である。
- ・ このような手間や努力があっても、小田原魚市場発の高鮮度、安全・安心で美味しい「小田原の魚」が、市民の食卓に届けられる。



(資料：神奈川県HP「相模湾の漁業」より)

## その2 相模湾の急な潮流に 流されない定置網

- ・ 相模湾では、台風の後などに、全国有数の激しい潮流（急潮）が起き、数億円もする定置網が流されてしまう事故が多発していた。
- ・ 全国唯一の潮流実験水槽を備えた、「神奈川県水産技術センター相模湾試験場（小田原市早川）」では、急潮に耐えられるワイヤーロープなどを設計し、1998年に小田原の定置網に導入された。その結果、急潮に流される事故は、その後発生していない。
- ・ 事故が起きないために、漁業者の経営・収入は安定し、若者が漁業に定着しているほか、小田原の魚を消費者に着実に届けることができる。

小田原定置網漁業の操業









## 小田原の魚屋さん

小田原の魚屋さんには、大きく分けて3つのタイプがある（複数タイプを兼ねる場合もあり）。顔のみえる地域密着型のサービス・品揃えがウリとなっている。お客さんの注文で食べたい魚を市場で調達してくれたり、食べ方に応じて三枚おろしや切り身などに捌いてくれる。



### 店舗商

ご近所や商店街などにお店をかまえる普通の魚屋さん。

### 魚屋 さん

### 曳き売り

「鮮魚」や蒲鉾などの「水産加工品」を車に積んで販売する、「移動する魚屋さん」。許可されたエリアで商売をしている。



### 納め屋

業務用に、鮮魚・活魚などを寿司屋、旅館などに配達・販売。



## コラム

### 魚屋さんの店先（間口の上）の屋号の板と、 その周りのたくさんの木札は何？

小田原の魚屋さんの店先（玄関先）の上あたりをよく見ると、毛筆でその店の屋号が書かれた大きな板があり、その周りには、屋号が書かれたたくさんの小さな木札が「額縁」のようなものに、はめ込んである。これは、新規開店や店舗改装時のお祝いとして、魚屋さんのたくさんの仲間や取引先が寄贈してくれるもので、古くから魚市場が開かれ、魚屋さんたちの歴史がある小田原でよく見られるものである。今度、魚屋さんにいったら、みてみよう！そこには、きっと魚屋さんのいろんな物語がぎっしり詰まっていることだろう。

# 小田原の魚 豆知識

## 小田原ならではの食べ方

### その1 アジのたたき

小田原が発祥という説。

相模湾でアジが豊漁だった昭和40年頃、小田原で遊んだ東京新宿の板前が船で味わった漁師料理のマアジのたたきに感動し、料亭のメニューに板前風アジのたたきとして登場させた。その見た目もあり、瞬間に全国に定着した、というのが「元祖は小田原」、という有力な説。

三枚におろし、葱か玉葱、生姜・紫蘇などの薬味とたたく。秋は、脂肪が少ないので細かく、5月は脂があるので、大きめにたたくと良いといわれる。また、アジだけでなく、イカのゲソ（足）を入れていっしょにたたくやり方もある。



### その2 まご茶



アジ、本ガツオなどの「刺身」や「たたき」を温かいご飯の上にのせ、熱いお茶（又は出汁）をかける。漁師料理で、忙しい漁の合間に、まごまごしないで食べることができるため、この名前がついたといわれている。

## その3 おじや

漁師の夜釣りでの食事。スミヤキ、キンメ、ムツなど、頭、ウロコと内臓をとって、ぶつ切りにし、ごはんと水と醤油で炊く。

## その5 味噌汁

イワシ、サバなどのぶつ切りを入れた味噌汁。家庭料理。鮮魚の出汁がきいてウマイ。

## その4 塩ウズワ

ウズワ（マルソウダ）を塩漬けにした保存食。焼いて食べる。



## 小田原の魚 豆知識

### 北条一本ぬきカマス (通称:かます棒)

様々な食シーン・ニーズ（まちあるきフード、惣菜、給食等）に合った加工用素材とするとともに、「未利用・低利用魚」を有効活用するため、神奈川県水産技術センターへ委託し、加工用素材「北条一本ぬきカマス（通称：かます棒）」及び器具「北条一本抜き器」の開発を進めている。



# 小田原の魚 豆知識

## 小田原の水産加工品

小田原では、古くから、漁獲物を保蔵するため、城下町ならではの巧みの技を生かした、水産加工品が盛んにつくられた。

現在でも、丁寧につくられた製品は、高く評価されている。

### その1 蒲鉾

小田原は漁業が盛んで、豊富な水にも恵まれていたことから、漁獲物の保蔵手段として、江戸時代に蒲鉾づくりが盛んになった。現在でも、小田原と言えば蒲鉾と言われるように、小田原蒲鉾は、全国的に高く評価されている。



業界では、地元で水揚げされる原料と小田原産の杉板を使った「地魚づくり」蒲鉾の商品開発に取り組んでいる。

### その2 干物

小田原で干物が作られるようになったのは、小田原で漁業が盛んになりだした北条氏（戦国時代1495～1590年）の頃という説もあるが、江戸時代に入って、地場で揚がるアジ、カマスを開き干しにして、保存食として商売したのがそもそもの起こりといわれている。魚の仲買業の副業として始まったが、今では地場産をはじめ、世界各地でとれた旬の魚を原料に、良質の水を使用し、丁寧な伝統の技で衛生的に量産され、全国に出荷されている。



### その3 塩辛・鰹節

小田原では、新鮮なイカを使った塩辛づくりが盛んに営まれてきた。糍入りのイカの塩辛は小田原が発祥。また、マグロやカツオの内臓を用いた塩辛（酒盗）づくりも古くから行われ、育まれた技でおいしい塩辛づくりが行われている。

また、鰹節も、「北条五代記」や「本朝食鑑」によると江戸時代に入る頃までには作られはじめていたようである。

#### 【「北条五代記」概略】

小田原沖はカツオ・マグロの漁場で、天文6（1537）年の夏、北条氏綱がカツオ漁を見物していたところ、乗っていた小船にカツオ1匹が飛び込んできた。氏綱は「勝負に勝つ魚が飛び込んできた」と喜び、戦勝祈願としてその場で食した。その後の戦で見事勝利を収めたことから、武士の間で持てはやされるようになり、縁起物として戦の前の酒席に用意され、また鰹節は携帯食として重宝された。

## その4 城前魚ブランドの紹介

未利用・低利用の地魚を用いて、ライフスタイル（簡単・便利・短時間）  
 に合った加工品ブランド（おだわらしろまえざかな小田原城前魚）を立ち上げた。（平成27年2月末現在  
 で16商品）



相模湾のアンチョビ



鰯の梅肉風味揚げ



鯖の野菜あんかけ



ざっこ揚げ・  
ぼっこ揚げ



あじ麺のたれ



さば干物チップス



塩いさぎごはんのもと



鯖ごはんのもと



骨ごと食べられる  
干物 あじ



骨までパクッと！  
かます開き



豆タカベ干物  
5尾真空パック



豆真イワシ干物  
5尾真空パック



小田原地魚づくり



さば味酥干し



小田原産  
かます干物 調理済



小田原焼き

おだわら しろまえざかな  
**小田原城前魚**

ODAWARA LOCAL FISH  
 小田原の魚ブランド化・消費拡大協議会



## 魚の健康成分と食生活

○**魚と健康** 魚は、動物性たんぱく質の重要な供給源

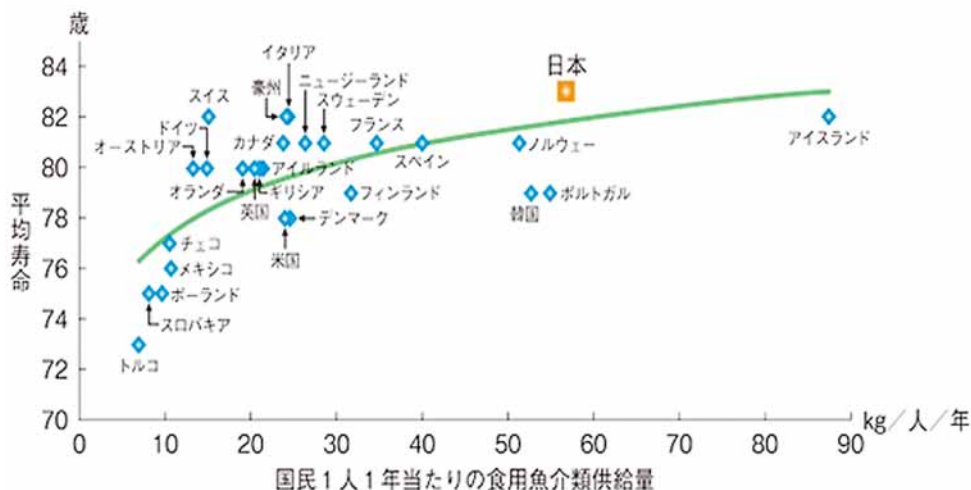
○**栄養成分** 魚の健康成分は、体の維持ばかりでなく、脳を活性化したり、成人病を予防し長寿を支える。

魚には、たんぱく質などの栄養素だけでなく、健康によいとされる成分が、バランスよくたくさん含まれている。DHAなど、体の機能を良好に保つ成分が含まれていて、生活習慣病を予防する効果などが検証されてきた。

日本の魚介類消費量は年間一人当たり56.9kgでアイスランドに次いで多く、平均寿命は83歳と世界で最も長い。魚食摂取量が多い国ほど平均寿命が長いという相関関係が認められる。

### 魚介類消費量と寿命の関係

(資料：水産庁HP「平成22年度水産白書」より)



資料：FAO「Food balance sheets」(日本以外の国)、農林水産省「食料需給表」、WHO「Statistical Information System (WHOSIS)」に基づき水産庁で作成

## 各種栄養成分とその働き

- タンパク質** 人が生きていくのに不可欠な三大栄養素の一つ。特に成長期の子供は新しい体を作るために、大人と比べて細胞分裂が激しく十分なタンパク質を摂取しなければならない。魚には単位量あたり平均20%のタンパク質が含まれていて、これは肉と同じ比率である。更に、魚のタンパク質は良質で体の中で利用される率は肉より大きい。消化も良いため赤ちゃんからお年寄りまで食べることができる。
- カルシウム** カルシウムは骨と歯を作るのに必要な栄養成分で、血液や体液にも含まれ、体の様々な機能を調整する働きがある。特に小魚には、単位量あたり牛乳以上のカルシウムが含まれていて、まるごと食べるによりカルシウムの吸収をよくするビタミンD（内臓に含まれている）も同時に補給できる。
- EPA** EPA（エイコサペンタエン酸）は、魚介類や海藻に多く含まれている高度不飽和脂肪酸で、脳血栓や心筋梗塞などの成人病を予防する働きを持つ。
- DHA** DHA（ドコサヘキサエン酸）も魚介類に多く含まれる高度不飽和脂肪酸で、血栓をできにくくし、悪玉コレステロール（LDL）を減らす働きがある。また、脳細胞を活性化させ、頭の回転を良くする働きもあるため、「魚を食べると頭が良くなる」といわれている。高齢者認知症などの治療効果について検証が進められている。
- タウリン** 貝類、イカ、タコ、ノリに多く含まれている。タウリンの主な働きは、次のとおり。
  - ①血圧を正しく保ち、血栓や心筋梗塞を予防
  - ②血液中の悪玉コレステロール（LDL）を減らし、善玉コレステロール（HDL）を増やす
  - ③血液中の中性脂肪を減らす
  - ④視力の衰えを防ぐ
  - ⑤新生児の脳の発育を促進する

[参考資料]

小田原の魚が「すばらしい」ワケ

(平成25年4月・魚ブランド化研究会)

発 行：平成27年3月

事務局：小田原の魚ブランド化・消費拡大協議会

編集・執筆：小田原市経済部水産振興担当部長

加 藤 雅 丈

印 刷：有限会社タケダ印刷



