

🐟 どこで買えるの東京の魚？ 🐟 購入方法のご案内

店頭販売

鮮魚専門小売店、
スーパーマーケット など

オンラインショップ

東京都漁連直販サイト など



東京都漁連直販サイト
<https://www.tokyo-gyoren.or.jp/shop>

「東京産」、「〇〇島産」が目印です!



東京産水産物

 検索

東京産水産物に関するお問合せ

東京都産業労働局農林水産部
水産課企画調整担当
TEL:03-5320-4886
〒163 - 8001

東京都新宿区西新宿2丁目8番1号
東京都庁第一本庁舎21階

東京の海の幸を 食べつくす!!

「東京産の水産物」と聞いて何を思い浮かべますか？
江戸前のスズキやアナゴ、東京湾の風景でしょうか。

是非、東京湾のさらにその先にも目を向けてみてください。

東京には多くの島があります。

広大な太平洋に浮かぶ東京の離島、伊豆・小笠原諸島では、

漁業が盛んに行われています。

キンメダイやマグロ、カジキ類などを筆頭に、

実際に、都内で生産される水産物の9割が、島で水揚げされたものです。

それらは、海底火山に由来する地形や黒潮の流れが生み出す好漁場で育まれた、

伊豆・小笠原諸島ならではの海の幸です。

本ガイドブックでは、この恵まれた環境で生産される

多彩な水産物を詳しく紹介しています。

魚のもつ、おいしい、魅力をたくさん知っていただき、

店頭などでお見かけの際は是非その味をお楽しみください。



- 東京都
- 大島
- 利島
- 新島
- 式根島
- 神津島
- 三宅島
- 御蔵島

目次

東京の海の幸を食べつくす!!

【特集1】
漁港へ行こう! ————— 04

- 大島 04 式根島 05 神津島 06
- 三宅島 07 八丈島 08 小笠原 09

【特集2】
漁を知ろう! ————— 10

季節を味わう! 魚の旬ガイド ————— 12

「TOKYO ISLAND FISH」
コレクション ————— 16

- キンメダイ/船上活締めキンメ/キハダ/カツオ/タカベ/ク
ロマグロ/クロムツ/ハマダイ/シマアジ/メダイ/アオダイ
/クサヤモロ/メカジキ/ハマトビウオ/カンバチ/アカハタ
/ヒメダイ/イサキ/マカジキ/メバチ/フウセンキンメ/ナ
ンヨウキンメ/ハチビキ/ハタ類/カマスサワラ/ハチジョウ
アカムツ/イセエビ/アカイセエビ/ケンサキイカ/ソデイカ
/フクトコブシ/サザエ/テングサ/トサカノリ/アントクメ

購入方法のご案内 ————— 裏表紙

八丈島

青ヶ島

父島

小笠原諸島

母島



東京の海の幸を食べつくす!!

特集1

漁港へ行こう!

OSHIMA

大島

SHIKINEJIMA

式根島

漁港 MAP



漁港 MAP



火山由来の岩礁が育む、 貝や海藻類の好漁場

東京・竹芝橋からジェット船で約2時間。周囲52kmの大島は、伊豆諸島の中で最大の島です。島の中央には「御神火」と呼ばれる活火山の三原山がそびえ、島のシンボルとなっています。

島内には5か所の漁港があり、周囲の海底では火山由来の岩礁が水産物にとって良好な生息環境を作り出しているため、テングサをはじめとする海藻類のほか、トコブシやイセエビなどの魚介類が豊富に水揚げされています。海藻類を漁獲する採介藻漁業のほか、キンメダイを対象とした底魚一本釣り漁業が操業されており、近年ではマグロ類のひきなわ漁業も行われています。

かつて伊豆諸島は寒天の原料で有名なテングサの好漁場でした。しかし黒潮の蛇行や海水温の上昇などによる海洋環境の変化で生産量が減少し、現在ではほぼ大島でしか漁獲できなくなっています。漁業者は都や町の支援を受けながら高品質な伊豆諸島産のテングサを絶やさないための努力を継続して行っています。

また、アワビに比べると小型の巻貝、トコブシも伊豆諸島の名産です。地元での需要が高く、ほとんど島の外に出荷されないため、現地でしか味わうことのできない逸品となっています。



トサカノリの水揚げ



テングサの圧縮作業

複雑な海底地形が生んだ伝統の タカベ漁と品質向上への新たな挑戦

都心から南へ約160km、新島のすぐ横に位置する式根島。周囲約12kmの小さな島には複雑な地形の入江が点在し、穏やかな波が白く美しい砂浜をつくっています。島内の海岸沿いには天然温泉が湯煙を立て、様々なレジャーが楽しめます。

漁港は、野伏漁港と小浜漁港の2か所があり、底魚一本釣り漁業によるキンメダイ漁やイカ釣り漁業、ひきなわ漁業、タカベ刺し網漁業など、周年を通して漁が行われています。伊豆諸島の名産品といえばタカベです。火山特有の複雑な海底地形がその生息に適しており、伊豆諸島では古くからタカベを獲るための漁業が発展してきました。しかし現在では他地域での漁獲量が減少し、式根島が唯一と呼ばれるほどとなっています。そのおいしさを伝えていけるよう、旬の時期には総力を挙げて市場への出荷に取り組んでいます。

新島や式根島の漁業者が所属するにいじま漁協では、キンメダイやアカイカなどの品質向上に取り組んでおり、より高品質な水産物が消費者のもとへ届けられるよう日々研鑽を積んでいます。島では、魚のすり身を揚げた「たたき揚げ」や伊豆諸島の名産として知られる「くさや」がお土産としても人気です。



タカベの水揚げ



足付温泉

森川 謙さん
伊豆大島漁業協同組合
代表理事組合長



生産者の声

朝は6時に船を出し、4時間ほど潜り、海底からトコブシやテングサ、トサカノリなどを漁獲します。漁獲量を増やすため、都や町と連携して稚貝を放したり、海藻の苗を植えるなど資源を育てる取組も進めています。島内では、ウツボやクロシビカマスが人気です。ウツボは下処理をしてかば焼きや天ぷらに、クロシビカマスは、マグロのトロのように脂乗りが良く非常においしい魚です。刺身は、三枚におろして皮をはぎ、細かく包丁を入れて骨切りをした「背越し」がおすすです。

べっこう丼



唐辛子醤油にメダイなどの切り身を漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。島ではワサビが手に入りやすかったことから、香辛料には青唐辛子が使われるようになりました。つややかなべっこう色の切り身は、ピリリとした辛みがクセになるおいしさでご飯が進みます。

たたき揚げ



トビウオやアオムロアジなど島でとれる新鮮な魚をすり身にし、調味料や生薬を加えて練った「たたき」を油で揚げた郷土料理です。重曹を使っているため、ふんわりとした食感で、魚の旨味が口いっぱいに広がります。家庭やお店によって様々な味付けやバリエーションが楽しめます。

生産者の声

式根島の南側には黒潮によって栄養豊富な環境が形成され、多くの魚が集まります。また、複雑な海岸線は潮の流れが遅い「潮のたまり」を作り出し、タカベなどの好漁場となっています。夏に脂の乗るタカベは絶品で、他の魚に引けを取りません。内臓を抜かないで塩焼きにするのがおすすめ。ロード状の脂が全身に染みわたり芳醇な味わいが楽しめます。近年、タカベは漁獲量が減り、食卓に並びにくくなっています。資源を守りながら今後も持続的に漁を続け、多くの方々にタカベのおいしさをお届けしたいです。

百井 三亀さん
にいじま漁業協同組合





MIYAKEJIMA

三宅島



KOZUSHIMA

神津島

東京都一の水揚げ額 豊かな海の幸に恵まれて

都心から南へ約180km。伊豆諸島のほぼ中央に位置する神津島は、豊富な湧き水に恵まれた周囲約22kmの島です。神々による「水配り」の伝説が残るなど、長い歴史の営みを有する島でもあります。

島内唯一の漁港である三浦漁港での水揚げの中心はキンメダイで、その他の魚種を含めた水揚げ額は、東京都で1位を誇っています。主に、底魚一本釣り漁業にて漁獲されており、近年は島周辺だけでなく、より南方の海域での操業も盛んです。また、黒潮の流れに乗ってきたマグロ類やアカイカなども漁獲されます。神津島では、神津島漁協が運営する地方市場により、島内で水揚げされた水産物の入札が行われます。状態に合わせた適正価格が決定されるため、売り先の希望するグレードに合わせた適材適所の出荷・流通を可能にしています。

島の玄関口となる神津島港には、海産物の販売所「よっちゃんれセンター」があり、島で獲れた水産物の加工品が販売されています。併設された食堂では、キンメダイの煮つけ定食や漬け丼など、島ならではの料理が味わえます。



キンメダイの自動選別



メダイの選別作業

噴火と再生。豊かな自然が紡ぐ 若手漁業者の活力みなぎる島

東京港から大型客船で約6時間。周囲約38kmの三宅島は、豊かな自然と火山の息吹が宿る島です。島の中央に位置する雄山を中心に、噴火と再生を繰り返してきました。現在では、野鳥が数多く生息する「バードアイランド」としても知られます。

島内には5か所の漁港があり、底魚一本釣り漁業によるキンメダイをはじめ、ひきなわ漁業やえ縄漁業によるカツオやマグロ類の漁獲も盛んです。また伊豆諸島で唯一、定置網漁業を行っており、くさやの原料となるアオムロ(クサヤモロ)が多く漁獲されています。島の水産物を買うなら三宅島漁協直営の「いきいきお魚センター」がおすすです。当日水揚げされた鮮魚のほか、貴重な地産産物の岩のりなどの加工品が並びます。

平成12年の火山噴火では、漁から離れる漁業者が相次ぎ、深刻な後継者不足となりました。漁協や役場、三宅支庁が連携し後継者の育成に力を注いだ結果、若手漁業者が着実に増加してきています。漁協は毎年9月ごろに漁業研修生を受け入れており、漁港には漁師を志す若手研修生の真剣な眼差しが光ります。



キンメダイの水揚げ



短期漁業研修会の様子

榎山 直之さん
三宅島漁業協同組合

生産者の声

三宅島は、黒潮の流れの中央に位置するため、魚の種類や数が豊富です。私は、春先にカツオやキハダを、夏場はキンメダイを漁獲しています。サラリーマンから漁師を目指し、3年間ベテラン漁師のもとで修業しました。漁は、自分の目が頼りです。ひきなわ漁では、小魚を求めた海鳥たちの群れを船上で探し、カツオやキハダのナブラ(魚群)を見つけ出します。重さ数十kgのキハダは飛び跳ねながらバケ(疑似餌)に食らいつきます。竿はしなり、そのスケールの大きさに胸が高鳴ります。私の一押しは、その日に釣られたカツオのタタキです。鮮度抜群で、「ブリブリ」とした歯ごたえの良さがたまりません！



ゴマサバ料理

定置網にかかるゴマサバは、高値がつかなかいことから利用されてきました。もったいないと生み出されたのがゴマサバ料理。三宅島漁協はアヒージョなど3種の缶詰を開発。村内の民宿ではサバサンドが人気です。サバサンドは、パンズとゴマサバの甘いのある味付けと玉ねぎの刺激が相まって、食べ応えのある一品です。

中村 俊秀さん
神津島漁業協同組合
理事

生産者の声

神津島は昔から漁師町でした。子どものころ、港に戻る漁船が大漁旗をたなびかせる様子を幾度も目にし、漁師たちがとても勇ましく映ったものです。物心ついたときから漁師に憧れていました。神津島の南側には、魚の餌場となる「陸棚」と黒潮の流れが相まって、浅場から深場まで魚が集まります。島の漁業の中心は何といってもキンメダイです。300~800mの深海から釣り上げた直後、船上で活締めを行うなど、鮮度を保つための工夫も施しています。ぜひ、神津島の豊かな水産物をお召し上がりください。



しょうゆめし

「ご飯に神津島産の「島のり」・ごま油、しょうゆを混ぜ、もち米を加えた炊き込みご飯です。もちもちとした食感に、香ばしい磯の香りが口いっぱいに広がります。漁に出かける漁師に持たせたり、子どもの遠足の昼食に持たせたりと、昔から家庭の味として親しまれてきた島の郷土料理です。

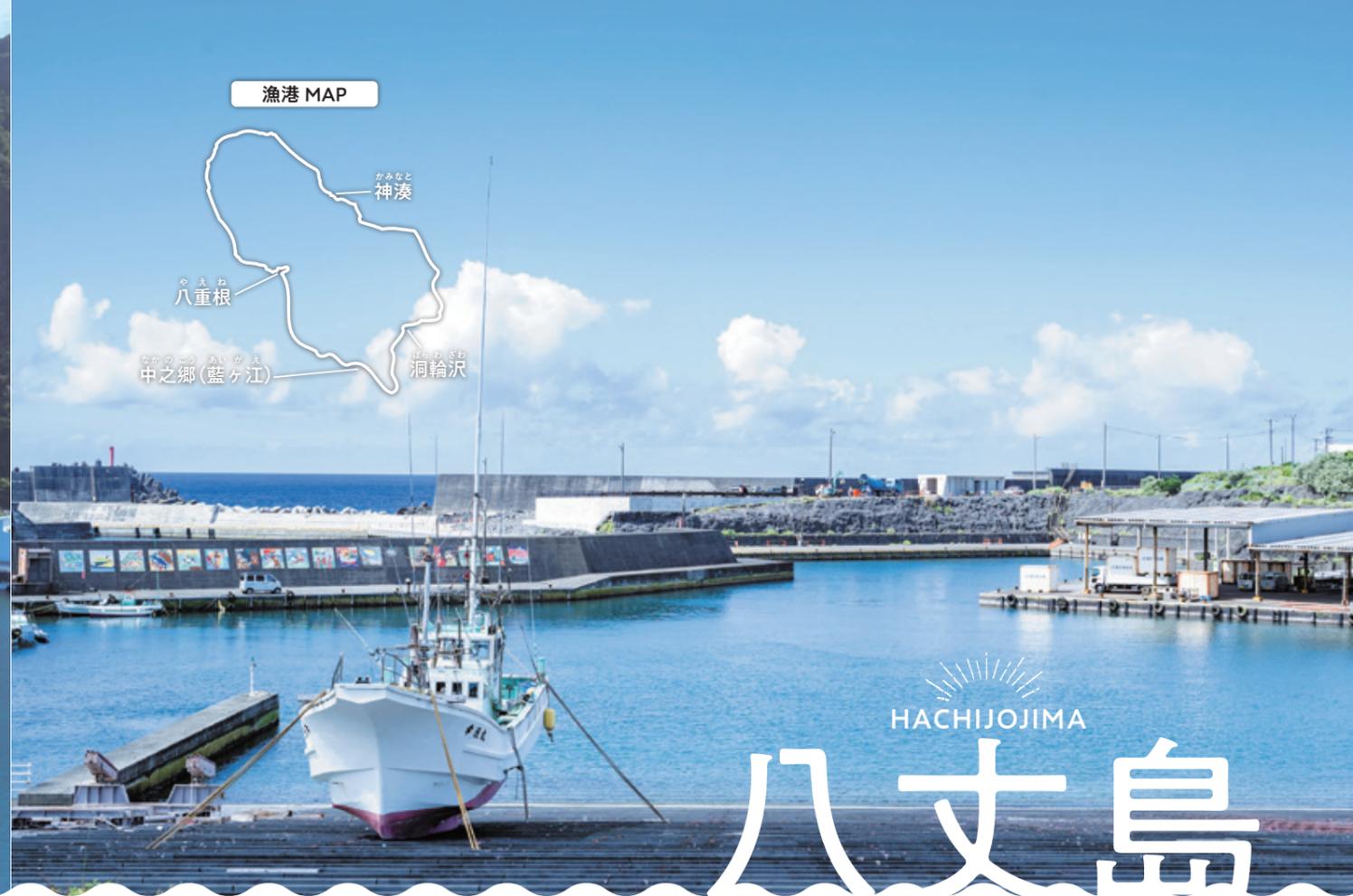


漁港 MAP



OGASAWARA

小笠原



漁港 MAP



HACHIJOJIMA

八丈島



ハマダイの出荷作業



縦縄漁の旗がたなびく漁船

東京・竹芝桟橋から週に1便の大型客船に乗り込むこと24時間。「ボニンブルー」と呼ばれる群青色の海が美しい小笠原諸島の父島に到着します。大小様々な島々で構成される小笠原諸島は、豊かな自然と独自の生態系が評価され、世界自然遺産に登録されました。その中でも人の住む父島や母島では、広大な海や類まれな風土を活かして漁業や農業が盛んに行われており、島外へと出荷されています。小笠原諸島の水産物はいずれも大きくて色鮮やか。鋭利な口先のメカジキを筆頭に、体重が20kgにも達するソディカ、鮮やかな赤色の高級魚ハマダイ、4kgにもなる固有のアカイセエビなど、多くの水産物が水揚げされています。漁業は、父島の二見漁港と母島の沖港を基盤に、それぞれ行われています。輸送時間が長いという面で、出荷に際してハンディを抱える地域だからこそ、出荷物の品質に対するこだわりは強く、漁業者同士が互いに連携しながら、日々改善に取り組んでいます。隔絶された地域だからこそ、資源の持続的な利用への意識も高く、より高品質な水産物を将来にわたって持続的に流通させていけるよう日夜研鑽に努めています。

「ボニンブルー」の海に囲まれた島漁業者の連携・向上心で伸びる漁業



大型キンメダイの水揚げ作業



獲れたてのムロアジ

東京都心から南へ約290km。八丈島は、南北に位置する三原山と八丈富士からなるひょうたん形の島です。黒潮の影響を受け、「常春」とも称される温暖な気候に恵まれており、フェニックス・ロベレニの切葉は、全国シェアの大半を占めています。漁港は島内に4か所あり、キンメダイやカツオ、マグロなどが水揚げされています。特徴的なのはキンメダイ。漁場が南方のため、特別大きな2kgサイズの大物が港に多く揚がります。トビウオやムロアジは漁獲量が減少していますが、流し刺し網漁や棒受け網漁などの伝統的な漁法が失われないうち東京都の支援を受けながら操業を継続しています。島では食文化を広める新たな取組が進行中です。漁業者ならではの視点を活かしているのは、漁業者とその家族が営むキッチンカー。未利用魚やねだしの魚を利用した商品を開発しています。八丈島漁協女性部は、トビウオやムロアジを東京都内の学校給食などに提供。肉のミンチに似た食感、魚が苦手な子供たちもおいしく食べられると評判です。トビウオやムロアジの漁獲量の減少に伴い、キハダを使用したツナフレークの提供にも取り組んでいます。

黒潮が織りなす「常春」の島伝統漁法の継承と魚食文化の新展開

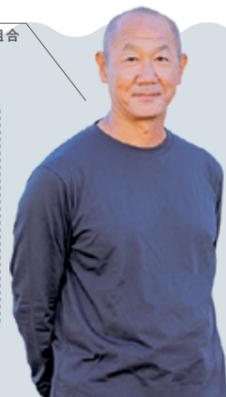
岡本 征明さん
小笠原母島漁業協同組合
理事



生産者の声

母島でメカジキやソディカ、メバチの縦縄漁をしています。好きな釣りを好きなだけしたいと20年前に母島に移住しました。小笠原の周辺には大きな海流がないので、特に回遊魚のメカジキは釣果が予測できません。それ故、漁師同士の情報交換そして努力がものをいいます。大型のメカジキは漁獲量が減少しているため、漁師が策定した協定に基づき資源保護にも取り組んでいます。母島には、島ならではの魚の食べ方があります。ムロアジには島レモンをかけて爽やかに仕上げたり、刺身醤油には島唐辛子を混ぜ、ピリッとアクセントを加えるのがおすす。島の自然が育んだ素材の風味が引き立ちます。

関 伴夫さん
小笠原島漁業協同組合
理事



生産者の声

父島で、ハマダイやハタ類の本釣り漁、メカジキなどの縦縄漁をしています。小笠原諸島周辺には豊かな漁場がありますが、釣果は複雑な潮の流れに左右されます。苦労もありますが、地球のバイオリズムを肌で感じる漁の魅力を感じています。小笠原では、漁業者のうち大半が島外からの移住者ということもあり、漁師同士仲が良く、切磋琢磨しながら漁に臨んでいます。島ではムロアジのたたきやなめろうがおすすめです。小笠原村の魚であるムロアジは島民に親しまれてきましたが、漁獲は衰退傾向でした。その食文化を守ろうと、島の漁師有志が18年ぶりに棒受け網によるムロアジ漁を再開。意欲的に取り組んでいます。

玉置 光男さん
八丈島漁業協同組合
理事



生産者の声

トビウオ流し刺し網漁をしています。3月から5月の月夜、産卵のため水面に浮上するトビウオを一晩かけて漁獲します。豊漁時は、船のデッキがトビウオの山になります。夜と明け方に仕掛けた網にそれぞれ1万匹、計2万匹漁獲できた際は驚きと喜びで一杯になりました。近年の不漁に対しては都と連携して生態調査にも取り組んでいます。島ならではの魚に「ナメモンガラ」があります。ゴツゴツとした見た目の一方で、ゆで・フライなど何でも絶品です。おいしさを知る漁師仲間や家族で食べることが多く、それほど流通しませんが、運が良ければ島内の飲食店などで出会うことができるかもしれません。

廣江 篤夫さん
八丈島漁業協同組合
理事



生産者の声

カツオひきなわ漁をしています。多い時には2時間ほどで600kgも釣れることがあり、当たった際には短時間のうちに大漁となるのがカツオ漁の魅力です。釣ったカツオは1本ずつ手で締めて血抜きをし、鹽(保冷できる船倉)に詰めます。氷水を豊富に使い、摩擦による傷を防ぎながら鮮度を保ち、美しいコバルトブルーの魚体を維持できるよう心がけています。ひきなわ漁は島の伝統漁法です。海の変化で苦労もありますが、若手にもその伝統を継いでもらうため、自分自身も研鑽を積んでいます。漁協では、一般の方にも鮮魚を販売しています。八丈島にお越しの際は、漁港へ向う魚に会いに来てくださいね！

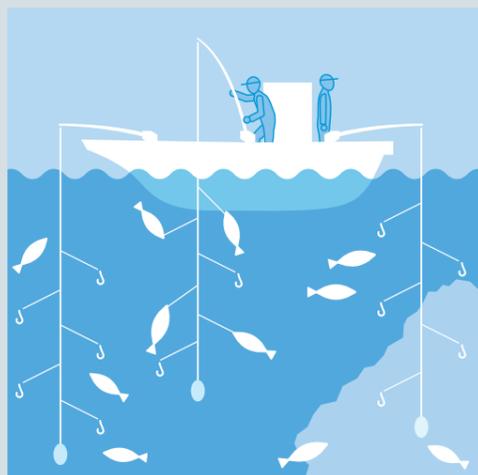


東京の海の幸を食べつくす!!

特集②

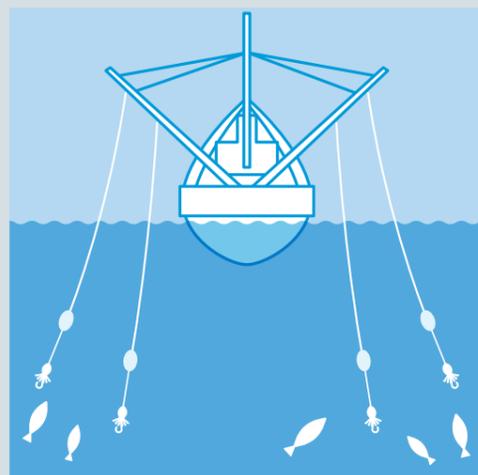
漁を知ろう!

水深約800mまで釣り糸を垂らし、深海にすむ魚を狙う底魚一本釣り漁。魚の群れの動きを読み、船を走らせ疑似餌に食らい付かせるひきなわ漁。漁業者自身が潜る建切網漁・採介藻漁など、伊豆諸島や小笠原諸島の周囲では、魚の性質や習性に応じて多彩な漁法が行われてきました。ここでは、東京の島しょ地域で培われてきた代表的な漁法から伝統的な漁法まで、イラストと共に紹介します。



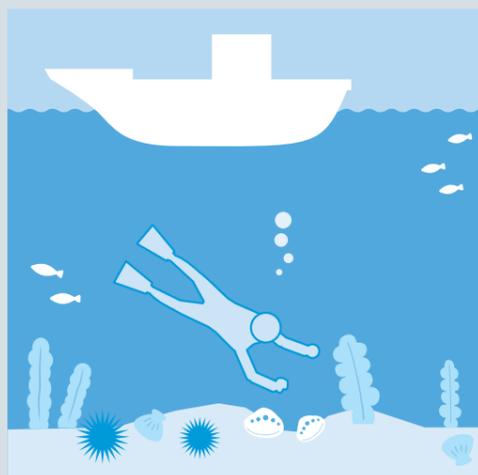
底魚一本釣り漁

針と餌を付けた数十本の釣り糸を、キンメダイやハマダイなどの魚が生息する深さ300~800mの深海に垂らし、漁獲する漁法です。針の本数に上限を設けることで漁獲量の調整を行い、資源保護に取り組んでいます。



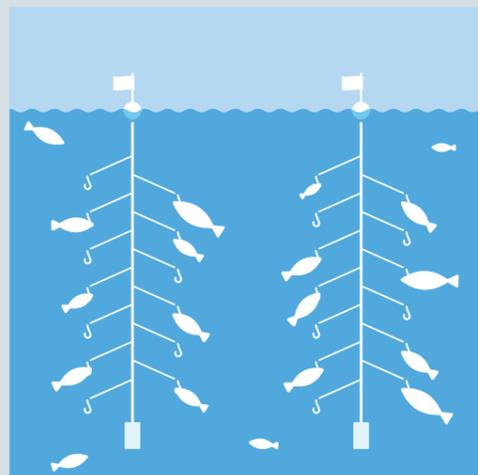
ひきなわ漁

主にカツオやマグロなど、比較的大型の魚種を対象とした漁法です。小魚を追いかけるカツオやマグロなどの群れの動きを読み、船を走らせ疑似餌に食らい付いた魚を釣り上げます。



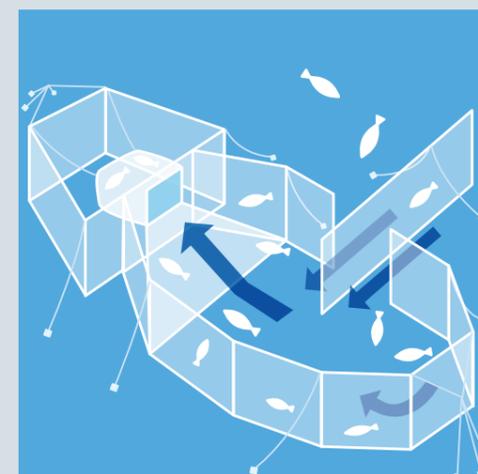
採介藻漁

漁業者は岸に近い海に潜り、素手や道具を使って海底に生息するトコブシやサザエなどの貝類、テングサなどの海藻類を漁獲します。似たもので、潜水器を使用した潜水器漁業も行われており、1度に2時間程度潜り続けることもあります。



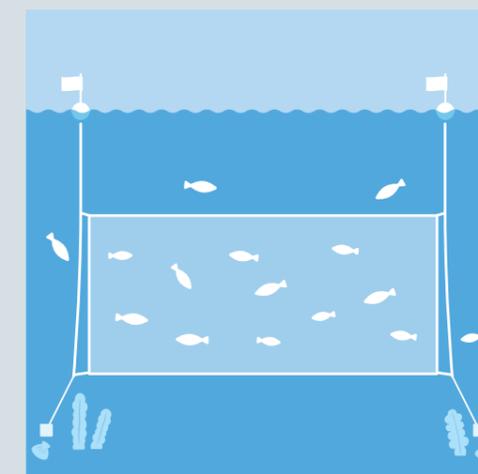
縦縄漁

針に、餌や疑似餌を付けた糸を数本つけた長さ500mほどの釣り糸を沈め、メカジキやメバチなどを釣る漁法です。小笠原諸島では、東京都と漁業者が共同で開発した縦縄漁業が操業されています。ソデイカを狙ったものはソデイカ漁とも呼ばれます。



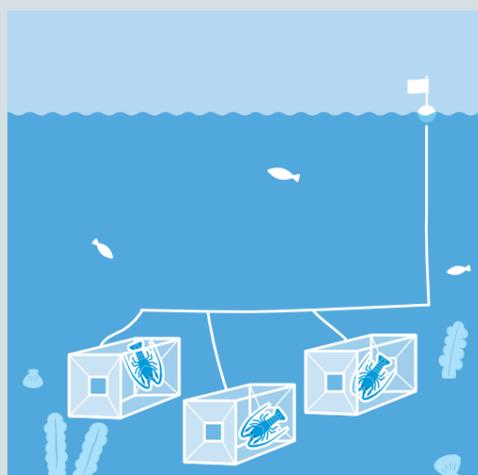
定置網漁

袋状の網を海中に設置し、カンパチ、ヒラマサ、ムロアジなどを漁獲します。魚の進行方向を遮る「垣網」を張り、魚を袋状の網である「身網」の奥へと誘い込みます。



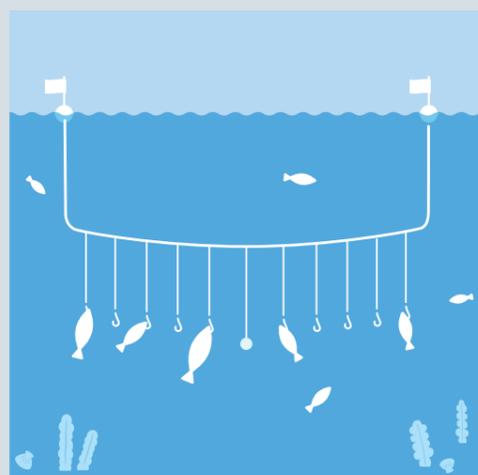
刺し網漁

トビウオやタカベ、イサキなどの回遊魚の進行方向を遮るように垂直に網を張り、その網にかかった魚を漁獲します。あたかも網目に刺さったように見えることから「刺し網」の名がつけました。



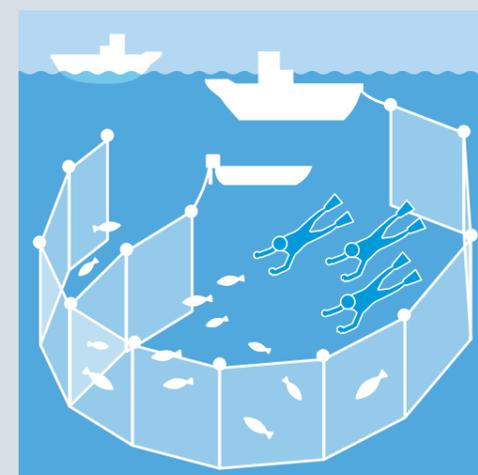
エビ籠漁

小笠原諸島で行われるイセエビ類を対象とした漁法です。水深40m前後の根の荒い(凹凸の激しい)岩礁域に、餌を入れた鉄製のカゴを沈め、カゴに入ったイセエビを漁獲します。カゴは漁業者の手作りで、四角い形が特徴的です。



はえ縄漁

大型のマグロなどを対象に、長さ数10m~1000mほどの縄に針と餌のついた釣り糸を多数つけて漁獲します。マグロを狙った遠洋はえ縄漁では、長さ100kmを超えるほどの縄が使われることもあります。



建切網漁

複数の漁船から降ろした大型の網でイサキやタカベなどの魚群を囲い、漁業者が潜水して魚を追い込みながら網に入った魚群を獲る漁業です。かつて伊豆諸島では一般的な漁法でしたが、担い手の減少などから現在ではほとんど見られません。



棒受け網漁

ムロアジを対象とした漁法です。まず船の右舷で餌をまき、ムロアジを集めます。その間に左舷では網を張ります。今度は左舷に餌をまきムロアジが集まったところで、張っておいた網を引き上げ、ムロアジの群れを丸ごと漁獲します。

季節を味わう！魚の旬ガイド

魚には旬があります。その季節ならではの魚は格別ですが、実は島しょ部では、一年を通してさまざまな魚が豊富に水揚げされています。旬を楽しみつつ、獲れる時期にも目を向けて、日々の食卓にそっと彩りを添えてみませんか？東京の海が育む恵みを、もっと身近に、もっとおいしく。

夏



タカベ ▶ p.22
獲れる時期:4~9月



シマアジ ▶ p.28
獲れる時期:4~12月



クサヤモロ ▶ p.31
獲れる時期:4~11月



カンパチ ▶ p.35
獲れる時期:4~11月



アカハタ ▶ p.36
獲れる時期:11~6月



イサキ ▶ p.37
獲れる時期:5~8月



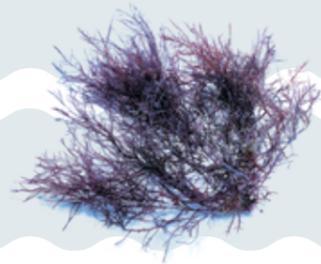
ヒメダイ ▶ p.37
獲れる時期:周年



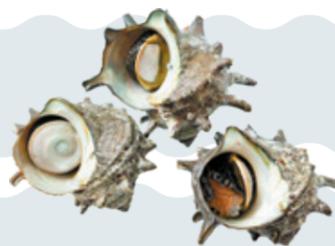
フクトコブシ ▶ p.45
獲れる時期:11~8月



テングサ ▶ p.46
獲れる時期:4~8月



サザエ ▶ p.46
獲れる時期:9~6月



トサカノリ ▶ p.47
獲れる時期:4~7月



アントクメ ▶ p.47
獲れる時期:4~8月



春



キンメダイ ▶ p.17
獲れる時期:周年



船上活締めキンメ ▶ p.18
獲れる時期:周年



上リガツオ ▶ p.21
獲れる時期:5~8月



クロムツ ▶ p.25
獲れる時期:3~6月



ハマダイ ▶ p.26
獲れる時期:周年



ハマトビウオ ▶ p.34
獲れる時期:3~5月



フウセンキンメ ▶ p.39
獲れる時期:周年



ハチビキ ▶ p.40
獲れる時期:4~8月



ケンサキイカ ▶ p.43
獲れる時期:3~7月



春夏の特徴

春を迎えた伊豆諸島。海が穏やかになるこの時期は漁の最盛期です。海が荒れる厳しい冬を越えると、東京の島しょ部、特に伊豆諸島では、島の近くを流れる黒潮に乗って春の風物詩となっている初ガツオ（上リガツオ）やハマトビウオが盛漁期を迎えます。これらの魚種の後に続くように、クサヤモロ（アオムロ）や東京の魚として親しまれるタカベ、ケンサキイカ（アカイカ）の漁期が始まり、都内で最も漁獲量の多いキンメダイも盛漁期を迎えます。さらに初夏にはイサキ、カンパチ、キハダと様々な魚種が旬を迎えます。この時期は山や森の新緑の情景とともに、色彩豊かな水産物が獲れる季節です。目で楽しみ、舌で堪能する。季節ならではの贅沢を東京島しょ部の水産物でお楽しみください。



冬



クロマグロ ▶ p.24

獲れる時期:12~3月【大型魚】
3~5月【小型魚】



メダイ ▶ p.29

獲れる時期:周年



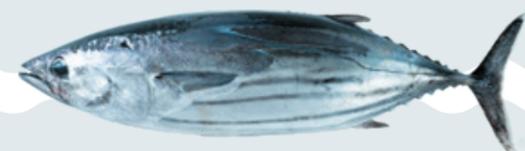
キハダ ▶ p.20

獲れる時期:周年



戻りカツオ ▶ p.21

獲れる時期:10~12月



メカジキ ▶ p.32

獲れる時期:周年



マカジキ ▶ p.38

獲れる時期:11~3月



アオダイ ▶ p.30

獲れる時期:5~12月



メバチ ▶ p.38

獲れる時期:周年



ナンヨウキンメ ▶ p.39

獲れる時期:周年



ハタ類 ▶ p.40

獲れる時期:11~3月



イセエビ ▶ p.42

獲れる時期:10~5月



カマスサワラ ▶ p.41

獲れる時期:周年



写真: フーズリンク

ハチジョウアカムツ ▶ p.41

獲れる時期:周年



アカイセエビ ▶ p.42

獲れる時期:11~12月



ソデイカ ▶ p.44

獲れる時期:11~5月



秋冬の特徴

冬に向かうにつれ、伊豆諸島は偏西風の影響で海が荒れる日が多くなり、漁獲量は減少します。しかし、寒さが厳しくなるこの時期だからこそ、冬を乗り越えるため、他の季節よりも脂が乗った魚が豊富に漁獲されます。代表格のクロマグロを筆頭に、ハマダイやキンメダイ、そしてメカジキも良質な脂乗りが楽しめます。縁起物としても知られる、イセエビもこの時期に漁期を迎えます。それぞれが持つ豊かな味わいは、冬の食卓を彩る海からの特別な贈り物です。旬を迎えた魚を味わい、冬の味覚をご堪能ください。

海が荒れだすこの時期、寒くなるほど脂が濃くなり、おいしさが増す魚も





【漁獲:周年】



キンメダイ

DATE

地方名

キンメ、沖キンメ、ジキンメ

産地

大島、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島（海山の縁辺、水深300~800m）

漁法

底魚一本釣り

全長

25~40cm

重さ（一尾あたり）

400g~2kg

レア度

★★☆☆☆

資源保護の取組

各島で体長制限/釣り竿の本数や針数の制限/禁漁区や禁漁期の設定

料理

調理方法



選び方

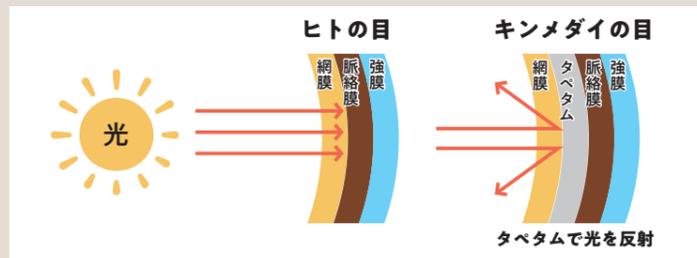
目が澄んでいるもの、身にハリがあるもの、全体的に鮮やかな赤色のもの

金色に輝く目
柔らかく
クセのない白身

金色に輝く大きな目、鮮やかな赤色が魅力のキンメダイは、刺身から煮魚、干物まで様々な料理と相性抜群。刺身はその柔らかい身質がおいしく、煮つけは程よく引き締まった身に染み渡った煮汁が豊かな味わいを生みます。キンメダイは深海に生息するため、一本の釣り竿の幹糸に30~40本の枝針を付けた仕掛けで一度に複数の魚を釣り上げる底魚一本釣り漁法で漁獲されています。かつて、脂乗りの良い魚が人々に好まれなかった時代、その脂乗りの良さからキンメダイは魚好きで猫でも素通りしてしまう「猫マタギ」と呼ばれ、お値段もお手頃な魚でした。ところが、現在では、美しい魚体と脂の乗った旨味が評価され、需要が増大。高級魚として人気があります。

豆知識

キンメダイの目はなぜ金色に輝く？



宝石のように輝くキンメダイの目。これは、網膜の内側にある「タベタム」（輝板・タペタム）という層が光を反射しているために見られる現象です。入ってきた光はまず網膜を透過し、タベタムに届きます。タベタムはその光を反射させ、網膜に届けます。こうすることで、網膜にはより明るい映像が映ります。深海にすむキンメダイにとって、わずかな光を効果的に活用して獲物を見つけることが欠かせません。キンメダイの美しい目は、過酷な環境を生き抜いてきた進化の賜物なのです。

TOKYO ISLAND FISH



「TOKYO ISLAND FISH」コレクション

東京産の水産物といえば、伊豆・小笠原諸島が誇る海の恵み。南北約1,000kmに広がる壮大な海域に浮かぶ島々では、地域ごとに多彩な水産物が育まれています。東京都は、この豊かな海の幸を国内外に向けて発信するため、「TOKYO ISLAND FISH」と銘打ち、PRしています。

ここからは、各島で獲れる水産物の中から厳選した一押しをご紹介します。本書を通じてTOKYO ISLAND FISHに出会い、その魅力を存分にご堪能ください。



「船上活締めキンメ」に挑む

新島・神津島・三宅島では、キンメダイの品質向上・ブランド力強化の一つとして、「船上活締め」が行われています。より美しく、より新鮮に届けたいと日夜奮闘するキンメダイ漁師の思いに迫ります。

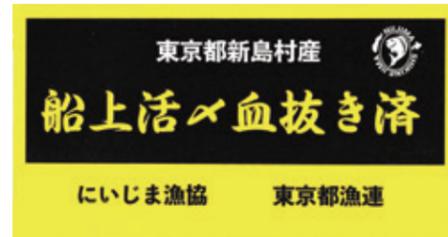
深海魚のキンメダイは、漁に長い時間を要するため、その鮮度をなるべく維持するために取り組まれているのが「船上活締め」です。

「釣り上げてから冷却するまでの間に素早く活締めと血抜きを行います。船上活締めを行ったキンメダイは、新鮮だけでなく、色抜けが起らず美しい魚体が長い時間維持されるという点が特徴です」

その過程は1尾ずつ漁師の手によって行われるため、時に高波の影響により揺れる船上で大きな労力を要します。また、活締めに必要なのはその後の保存法にも及びます。金色に光り輝く「目」を維持するべく、保管する氷水の量や水温を巧みに調整しています。消費者のニーズに応えるべく、釣り上げた直後から創意工夫を施した結果、高鮮度のキンメダイは購入者から高い評価を得ています。

「黒潮の蛇行や海水温の上昇などで海洋環境の変化が激しい昨今、魚の生息環境にも大きく影響が出ています。たとえ好漁場であっても、このままでは以前のように魚が獲れなくなる日が来るかもしれない。単に漁獲量の拡大だけでなく、一尾一尾の『質』を向上させることで、東京産のキンメダイを守っていきたいです」

美しさとおいしさを兼ね備えたキンメダイを是非試してほしいと漁師は力を込めて話します。容易ではない船上活締めを挑む漁師たち。それでもキンメダイを出荷し続ける理由には、未来に向け、持続可能な漁を願う強い思いがありました。



「船上活締めキンメ」を示すブランドタグの例。東京産水産物の流通を担う東京都漁業協同組合連合会（都漁連）では、令和5年から島しょ部の漁協及び漁業者と連携し、キンメダイの船上活締めによる品質向上を図ってきた。こうした取組の一環として、都漁連と産地の一つであるにいじま漁協では写真のようなブランドタグを制作し、「船上活締めキンメ」に添付し出荷。通常のキンメダイとの差別化を図っている。「一尾一尾、漁業者の工夫と努力による新鮮高品質な船上活締めキンメをぜひ味わってほしい」と担当者。



【漁獲・周年】



船上活締めキンメ

鮮度抜群！
希少性に裏打ちされるおいしさ

キンメダイの中でも、特に希少性が高いのが「船上活締めキンメ」です。通常のキンメダイと同様に一本釣り漁法で深海から時間をかけて釣り上げ、釣ってから水揚げまでの間、船の上で活締めや血抜き処理などを行う「船上活締め」を実施しています。また、島に近い漁場にて漁獲されているため、釣り上げから短時間のうちに水揚げができ、大変新鮮なうちに出荷できるのが特徴です。漁師が1尾ずつ手作業で活締め作業を行い、丁寧に梱包・出荷をしているため生産量が少なく、通常のキンメダイに比べ高価な魚です。しかしながら、希少性の高さに裏打ちされたおいしさは格別です。



キンメダイ漁は単純そうに見えて実は技術が必要。狙う水深が深いため、約20分かけて仕掛けを沈め、同じ時間魚がかかるのを待ち、再び20分ほどかけて釣り上げる。1度の仕掛け投入から釣り上げまで約1時間を要す。



キンメダイの煮つけ



ふっくらと脂が乗った身に、甘い煮汁が食欲をそそります。キンメダイ料理の代表格ともいえる、煮つけをご紹介します。ポイントは、その柔らかな身が崩れないよう、丁寧に煮ること。一尾が丸ごと入る大きな鍋にキンメダイを置いたら、動かすのは避けましょう。身に味が染み込むように煮汁をかけながら弱火でじっくりと煮込みます。

DATE

産地

新島、神津島、三宅島
(海山の縁辺、水深300~500m)

漁法

底魚一本釣り

全長

30~40cm

重さ (一尾あたり)

800g~1.5kg

レア度

★★★★★

資源保護の取組

各島で体長制限/釣り竿の本数や針数の制限/禁漁区や禁漁期の設定

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、身にハリがあるもの、全体的に鮮やかな赤色のもの



【漁獲:5～8月(上リカツオ)】
【漁獲:10～12月(戻リカツオ)】



カツオ

伊豆諸島は黒潮の流路に位置することから、「上リカツオ」の産地です。上リカツオとは、春ごろに暖かな黒潮にのって太平洋を北上するカツオを指します。成魚になる過程で水揚げされるため、引き締まった身質で爽やかな味わいが楽しめます。東京産のカツオは、全て釣ったその日に水揚げを行う日戻り操業で漁獲されています。このため、新鮮な状態で流通しており、生カツオのおいしさを堪能することができます。古くから伊豆諸島は上リカツオの一大産地として隆盛を誇りました。特に八丈島は、複数の回遊ルートが交わる場所で、「カツオの関所」とも呼ばれ、全国的にも有名な産地です。

引き締まり
爽やかな食感
黒潮からの贈り物



カツオのタタキ



土佐料理の代名詞であるカツオのタタキ。新鮮なカツオが生む濃厚な味わいと、表面を炙ることによるスモーキーな香ばしさが口の中いっぱいに広がります。皮をパリッと焼くには、フライパンではなく、強火で直に炙るのがおすすめです。

DATE

地方名

本カツオ、本カツオ、カツヲ

産地

伊豆諸島、小笠原諸島

漁法

ひきなわ

全長

50cm

重さ(一尾あたり)

3~10kg

レア度

☆☆☆☆☆

料理

調理方法



選び方

胴回りがより丸みを帯びているもの、エラや口先がピンクがかっているもの(脂乗りが良いとされる)、鮮やかな赤色のもの(柵)



【漁獲:周年】



キハダ

鮮やかな黄色のヒレを持つキハダは、薄いピンク色の身質が特徴。メバチやクロマグロに比べて脂が薄く、さっぱりとした上品な味わいです。キハダは一般的に、一度凍結されたのちに解凍する「解凍生マグロ」として流通されることが多いですが、東京産のキハダは、島の付近で漁獲されることから、「生鮮マグロ」として流通しています。鮮度を維持する工夫は、船上での活締め。水揚げ前にエラや内臓などを取り除き、十分に冷やしこまれた状態で出荷されます。そのため、鮮度が良く高品質な状態で流通されており、生マグロ本来のもちもちとした食感を味わうことができます。

つややかな赤身の
上品な味わい

DATE

地方名

キハダマグロ、キワダ、キメジ(幼魚)、メジ(幼魚)

産地

伊豆諸島、小笠原諸島(水深0~50m)

漁法

ひきなわ、はえ縄

全長

1~1.2m

重さ(一尾あたり)

3~30kg

レア度

★★★☆☆

資源保護の取組

禁漁期間の設定

料理

調理方法



選び方

身にハリがあるもの、水が出ていないもの(切り身)



あっさり、でも栄養満点

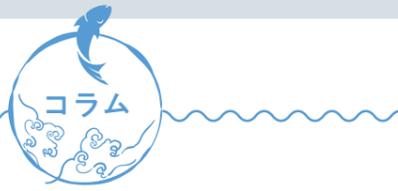
キハダといえば脂が少なく、あっさりとした味わいが魅力的なマグロです。その一方で栄養満点。魚に多く含まれ、脳や心臓の健康維持に欠かせないDHAはもちろんのこと、抗酸化作用のあるセレンや疲労回復に効果があるビタミンB類が豊富に含まれています。また、タンパク質は100gあたり24.3g*と他の魚に比べて多いため、少量でも効率的にタン



パク質の摂取ができます。加えて低脂質のため、ダイエットや筋トレにもおすすめです。

八丈島漁協女性部で製造しているキハダのツナフレーク。八丈島漁協女性部では、島で獲れたキハダの幼魚を使って都内の学校給食で提供するツナフレークの開発を進めている。安心して食べられるようレトルトパッケージを用いるなど、工夫を重ねてきた。「島の魚のおいしさを内地の子供たちにも伝えたい」と女性部事務局長。

*出典：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年



「タカベを知らない魚にたくない」 タカベ漁師の熱き思いに迫る。

かつては「東京の魚」と称され親しまれたタカベですが、漁業者の減少や気候変動の影響などにより、その漁獲量は近年減少の一途をたどっています。「知らない魚は買われない。タカベをそんなふうにしたくはない」そう語るのは式根島のタカベ漁師です。その思いを伺いました。

タカベ漁は昭和50年代に最盛期を迎えます。東京都の島々では、30~50人の漁師たちが力を合わせて行う規模の大きな漁法である建切網漁が行われていました。

「タカベは、驚くと海底の岩に張り付くようにして逃げていく習性があります。漁師たちは海に潜り、海底を叩きながらタカベを網へと追い込みました。人海戦術による建切網漁は豊漁をもたらしましたが、資源や担い手が減り、次第にやらなくなりました」

人手不足や気候変動に伴うタカベの生息環境の変化などにより漁は新たな困難に直面しています。それでも「現状を維持しながら続けたい」と式根島の漁師は語ります。

「現在、漁師たちは少人数でも可能な刺し網を用いて操業をしています。刺し網漁はいわば、タカベとの頭脳戦。視力のよいタカベに網の仕掛けが気付かれないよう、漁ができるのは月が出ていない夜に限られます。かつてタカベを網へと追い込んだ漁師の潜水に代わり、船に搭載されている照明がその役目を果たします。新鮮で美しいまま出荷するために、網を巻き上げた後は多い時で3000尾近くにもなるタカベを素早く丁寧に網から外しています」

知識と経験、そして変化への対応が求められる現在のタカベ漁ですが、漁師は自らが漁を続けることで「タカベをもっと庶民の魚にしたい」と笑顔で締めくくりました。



およそ200mほどの網を巻き上げる。この日は大漁だった。網にかかったタカベは丁寧かつ素早く網から外してゆく。エラを傷つけてしまうと売物にならないため、特に気を配るという。



【漁獲: 4~9月】



タカベ

芳醇な脂に包まれた柔らかな白身の「バターフィッシュ」

タカベは、全長20cmほどの小型の魚で、青色の背に鮮黄色のタテ縞が1本入っているのが特徴です。東京都では伊豆諸島沿岸の岩礁地帯に群れて生息しています。タカベの旬は脂が乗る春から夏場です。サラッとした脂はくどくなく、塩焼きにすると柔らかい身質と相まって極上の味わいとなります。英語名では名前の一部に「バター」がつくほど芳醇な脂を持った魚として表現されています。脂が酸化しやすいことから、丁寧かつ迅速に扱い、鮮度の高い状態で流通されています。タカベは伊豆諸島を代表する魚ですが、漁業者の高齢化などから漁獲量が減少しており、今では珍しい魚となっています。



大島では、タカベの群れが、黄色い麦穂が風にたなびいたような姿に見えることから「ムギタオシ」と呼ばれ、春の風物詩とされている。



タカベの塩焼き



パリッ。箸を下ろすとうっすらと焼き目のついた皮がはじけ、真っ白な白身が現れます。じんわりと脂が染み出し、滴り落ち、香ばしさに包まれます。旬を迎えたタカベは、内臓にたっぷり脂が乗っているので、下処理はせずにそのまま焼くのがおすすめです。

DATE

産地

大島、利島、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島

漁法

刺し網

全長

20cm

重さ (一尾あたり)

200~300g

レア度

★★★☆☆

資源保護の取組

産卵期における禁漁期の設定/体長制限

料理

調理方法



選び方

身が潰れておらず、ハリのあるもの



【漁獲: 3 ~ 6月】



クロムツ

クロムツの「ムツ」は脂肪が多いことを指す「むつっこい」が由来とされ、魚体が黒いため、クロムツと呼ばれるようになったといわれています。その名のとおり濃厚な脂に包まれた白身が非常においしいことが特徴です。特に、東京産のクロムツは初夏に多く漁獲され、良く太った脂乗りの良さを売りにしています。生息する水深が深いことから、釣り竿を使用し、一度に複数の魚を釣り上げる底魚一本釣り漁法で漁獲されます。釣った後は鮮度が落ちないよう、十分に保冷された状態で出荷されており、焼き物や煮物のほか、生食用としても利用することができます。その旨味は絶品で「高級魚」と称されることもあります。

DATE

地方名

ムツ

産地

大島、新島、式根島、神津島、三宅島、八丈島（水深200~300m）

漁法

底魚一本釣り

全長

50cm

重さ（一尾あたり）

2 ~ 3 kg

レア度

★★★★☆

資源保護の取組

休漁日の設定

料理

調理方法



選び方

色つやのあるもの、身にハリがあるもの



あたかも綿のようにふんわりとした身は、透き通るような上質な脂と相まって、爽やかな旨味を醸し出します。焼き具合は、こげないように弱火でじっくりと焼いていくのがおすすめ。中から溢れ出す脂が透明になったころが食べごろです。

おすすめの調理法

クロムツのムニエル



【漁獲: 12 ~ 3月 (大型魚)】

【漁獲: 3 ~ 5月 (小型魚)】



クロマグロ

伊豆諸島にもやってくる！
海のトップランナー

極上のおいしさで本マグロとしても知られるクロマグロは、高速かつ長距離の泳ぎを支える魚体もつ特有の酸味や旨味が特徴的です。特に冬から春にかけて水温が下がると、脂乗りが一層良くなり、天然クロマグロならではの深い風味が堪能できます。中でも、脂肪分がたっぷり詰まった「トロ」は、刺身や寿司ネタとして人々の心を強く惹きつけてやみません。東京産のクロマグロは、釣り上げの直後に船上活締めを行うことで、鮮度を維持したまま出荷されています。クロマグロは、黒潮の流れに乗り太平洋を回遊し、特にメジ（小型魚）は伊豆諸島には春先にやってくることから、春先の風物詩として親しまれています。

DATE

地方名

ホンマグロ・マグロ（大型魚）
メジ・マメジ・ホンメジ・カスリ（小型魚）

産地

伊豆諸島、小笠原諸島の近海

漁法

ひきなわ、はえ縄、縦縄

全長

1.5 ~ 2.0m

重さ（一尾あたり）

5 ~ 10kg（小型魚）

100 ~ 200kg（大型魚）

レア度

★★★★☆

資源保護の取組

漁業法に基づく数量管理／都道府県別に配分された漁獲枠の遵守

料理

調理方法



選び方

黒ずんでいないもの（透明感のない、くすんだ赤色）・血がにじみ出ていないもの（切り身）

豆知識

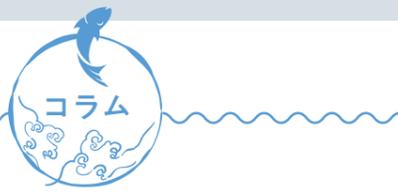
黒潮大蛇行で東京も一大産地に!?

「東京でクロマグロ?」と感じる方も多かもしれません。それもそのはず、特に大型のクロマグロは、これまで都内で漁獲されることはそれほどありませんでした。ところが、何かと影響が心配される黒潮大蛇行と同時期ごろから、伊豆諸島近海にクロマグロが多く来遊するようになりました。黒潮大蛇行とは、日本の太平洋側を流れる黒潮の流路が南に



太平洋における黒潮の流路

大きく湾曲する現象をいい、その流れは、伊豆諸島近くを迂回しています。事実、黒潮の流れに乗りやってくるクロマグロの漁獲量が島しょ部にて急増していることから、この大蛇行が今後も続いた場合、伊豆諸島もクロマグロの一大産地として、仲間入りするかもしれません。



小笠原の漁師たちの探究心が紡いだ、「船上活締めオナガダイ」誕生秘話

クセのない深みのある味わいと銀紅色に輝く美しい見た目のハマダイは、古くから高級食材として親しまれてきました。小笠原諸島（父島）では、船上での活締め・血抜きによる高品質化が令和4年より進められています。「船上活締めオナガダイ」のブランド化に挑む島の漁業者にお話を伺いました。

「ハマダイは皮目の脂が旨い。深海魚なので、釣った瞬間に口から出た内臓についた脂さえも上質。こんな特別な魚を島のブランド魚として広められないか」父島ではこのような声が聞かれました。しかし課題はいかに均一の方法で品質を高めていくかでした。ブランド化は、一度失敗したら再起は難しいもの。慎重にならざるを得ませんでした。

きっかけとなったのは小笠原島漁協組合長の他産地への視察。ブランド化に挑む他産地の事例を参考に、出荷先の都漁連と連携し、誰でもできる活締めや血抜き方法によるルール化に取り組みました。ハマダイは深海にすむ魚。釣り上げた際、負担のかかった心臓から効率的に血抜きを行うため、活きがいいものを選んだり、脱血位置などを明確に定めた独自の血抜き方法がついに確立されました。味に違いは出るのか。料理人に依り10日ほど熟成させた時、その差は歴然となりました。「甘味を帯びたうまさがあり、明らかにおいしかった」釣りたての味しか知らなかった漁業者は、買い手のニーズに応えることの重要性を感じたといいます。

手間と技術が伴うハマダイの船上活締め。その出荷が認められた船数は多くありません。しかし、認定の有無を問わず、島の漁業者の間で高品質化に向けた取組が根付いてきたといいます。小笠原は移住者が多い島。「何でも受け入れ、やれることはなんでもやろうという前向きな雰囲気がある。漁協も漁師も一緒になって、価値向上への道を探し続けている」ブランド化に挑む小笠原の熱意あふれる漁業者の姿がありました。



船上活締めオナガダイを示すブランドタグ。都漁連と小笠原島漁協が連携して令和6年に制作した。タグには同漁協が運営するInstagramの二次元コードを掲載し、消費者に島の漁業をアピールしている。



【漁獲・周年】



ハマダイ

高級和食には欠かせない上質な白身
知る人ぞ知る美しい高級魚

鮮やかな紅色と銀白色のコントラストが効いたとても美しい魚です。尾が長いことから、都内では「オナガ」とも呼ばれています。古くから和食料亭などで親しまれ、知る人ぞ知る魚でした。身質がしっかりしていることから、刺身や焼き物、椀物など幅広い料理に利用することが出来ます。生息する水深が深く、キンメダイと同様に底魚一本釣り漁法で漁獲されています。高級魚とされる魚ですが、よりおいしい状態でお届けするため、都漁連及び小笠原島漁協（父島）では共同して品質向上に向けた取組が進められています。船上での活締めや血抜きのほか、保冷温度に気を配るなどして高品質な状態での出荷を心がけています。東京では馴染みの薄い魚のように思われがちですが、実は豊洲市場でのシェアは東京産がナンバーワンとなっています。



紅色の美しい魚体から、縁起物として珍重されるハマダイ。八丈島を繁栄させたと伝えられる神々を祀る優婆塞宝明神社（八丈島）では、例年11月に執り行われる秋の例祭でハマダイが抽選会の賞品として献上されるほか、島内における地鎮祭の供え物としても用いられる。

DATE

地方名
オナガ、オナガダイ

産地
伊豆諸島、小笠原諸島
(水深200~400m)

漁法
底魚一本釣り

全長
80cm

重さ（一尾あたり）
1~5kg

レア度
★★★☆☆

資源保護の取組
休漁日の設定
(自主的資源管理、母島)

料理

調理方法



選び方

エラの色が真っ赤で腹がしっかりと張っているもの、魚体の紅色が鮮やかに輝いているもの



ハマダイの刺身



三枚におろし、皮を引き完成です。脂乗りが良く、甘い旨味に包まれます。身は引き締まり、歯切れのよい食感が特徴的です。身はほんのりと赤身がかった透明感にあふれ、皮目も美しいので、皮霜造りにするのもおすすめです。



【漁獲:周年】



メダイ

メダイはその名の通り、目がとても大きな魚です。通年安定した脂乗りで、淡い桃色の身は、柔らかく淡白でクセがありません。島では甘辛いたれに漬けたんだ伝統食の島寿司として利用されています。その他焼き物や揚げ物など、どんな調理にも合う万能魚です。体表がぬるぬるとした粘液で覆われており、その様子から英語名では「ジャパニーズ・バターフィッシュ」といいます。生息する水深は深く、底魚一本釣り漁法で漁獲されています。メダイは漁獲されてから時間が経過すると、体が黒ずんでしまう特徴があります。このため、東京産のメダイは色鮮やかな状態で流通できるよう、丁寧かつ迅速に出荷されており、とても新鮮な状態で流通しています。

島寿司のネタ！ クセのない万能魚



メダイの幽庵焼き



メダイを切り身にして、酒としょうゆ、みりんを同じ分量を合わせ漬けます。豊かな食べ応えが特徴的。ゆずなどを合わせると爽やかな風味が楽しめます。ポイントは、こげないよう弱火で焼くこと。フライパンを使うのもおすすめです。

DATE

産地

伊豆諸島、小笠原諸島
(水深200~400m)

漁法

底魚一本釣り

全長

80cm

重さ (一尾あたり)

1~5kg

レア度

★★☆☆☆

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、粘液に透明感があるもの、黒ずんでいないもの、太っているもの



【漁獲:4~12月】



シマアジ

体に一筋の黄色い縞模様が入ったシマアジ。マアジと同じくアジ科の魚ですが、マアジと異なり、体高(背腹方向の長さ)が高いことが特徴的です。名前の「シマ」の由来は、特徴的な黄色い縞模様の「縞」とする説や、よく漁獲される伊豆諸島の「島」とする説があります。東京産のシマアジは全て天然のため、脂を含みながらも、コクのあるしっとりとした甘みと旨みが楽しめます。また、刺身やフライなどでも非常においしい魚です。浅いところから深いところまで広く生息しているため、底魚一本釣り漁法を中心に、三宅島では定置網漁法でも漁獲されています。アジの仲間の中で最も高級な魚で「アジ界の王様」と称されます。

「アジ界の王様」 コクのある旨み

DATE

地方名

島アジ

産地

伊豆諸島、小笠原諸島
(水深20~200m)

漁法

底魚一本釣り、定置網

全長

50cm

重さ (一尾あたり)

1~3kg

レア度

★★☆☆☆

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、脂が乗っているもの、身にハリがあるもの、体色がくすんでいないもの



釣り人の憧れ 海のオオカミ!?



シマアジの中には、体長1m、体重10kgを超えるほど大型になるものもいます。一般に市場で流通するシマアジは、1kg~3kgほどのサイズが主流とされており、大型のシマアジを目にするのはめったにありません。釣り人の中では、大きく育ったシマアジの姿や模様などから10kg以上のものを「オオカミ」と呼び、それは釣り人のロマンとされています。伊豆・小笠原諸島では、このオオカミが頻りに釣れることから、釣り人に人気の高いフィールドです。



【漁獲: 4~11月】



クサヤモロ

伊豆諸島の特産品である「クサヤ」。その原料として利用されることから、その名のついたクサヤモロ。水分が多く痛みやすいことから、伝統食であるくさやなどの保存食として利用されてきました。実は島の漁師がおいしいと推す魚で、鮮度さえよければ色々な調理法に合うのが隠れた魅力。島では、新鮮な時にだけ現れる特徴的な青く輝く縦線などから「アオムロ」と呼ばれ、とても親しまれています。マアジに比べ脂が薄く、さっぱりとした身質で、島では刺身やたたきなどの生食で利用されます。現在では、島外にも新鮮な状態で流通し始めており、島の味がご家庭でもご堪能いただけます。

漁師が推す「アオムロ」
隠れし魅力は万能さ



クサヤモロのフライトマトソース



クサヤモロを三枚におろし、水気をしっかり切ります。他の白身魚のフライと同じように調理をしますが、特に油に入れた後は動かさないことがポイント。形が崩れるのを防ぎます。衣がカリッとしてきたら返しましょう。

DATE

地方名

アオムロ、青ムロ、ナガムロ、長ムロ、大ムロ

産地

伊豆諸島、小笠原諸島

漁法

刺し網（式根島）、定置網（三宅島）、棒受け網（八丈島・父島）

全長

40cm

重さ（一尾あたり）

300~500g

レア度

★★★★☆☆

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、傷がないもの、身にハリがあるもの



【漁獲: 5~12月】



アオダイ

誰もが知る「魚の王様」であるタイ。その恩恵に「あやかりたい」と、分類は違えど名前に「タイ」の名がつく魚は数多くあります。アオダイもその一種。左右に平たい姿はマダイに似ていますが、鮮やかな青色の体色が特徴です。その味は、マダイに引けをとらない格別なもの。皮に旨味があり、白身に含まれる豊富な脂ともっちりとした食感、贅沢な味わいを生み出します。伊豆諸島は日本でも有数のアオダイの漁場です。八丈島では「島寿司」の高級寿司ネタとしても親しまれてきました。東京産のアオダイは丁寧に処理され、非常に新鮮な状態で流通しており、刺身でもそのおいしさを味わえます。

皮に旨味あり
もっちり食感を楽しむ



アオダイの焼き霜造り



皮そして、皮と身との間に旨みが豊富に含まれるアオダイ。旨味を活かした、焼き霜造りがおすすめです。三枚におろし、バーナーなどで皮に焼き目がつくように炙ります。熱が中まで伝わらないよう、すぐに氷水で冷やしましょう。

DATE

地方名

アオゼ、青背

産地

伊豆諸島
(水深100~200m)

漁法

底魚一本釣り

全長

40cm

重さ（一尾あたり）

1kg

レア度

★★★★☆☆

料理

調理方法



選び方

体色が鮮やかなもの、目が澄んでいるもの、ハリのあるもの、太っているもの



小笠原→気仙沼、そして全国へ 「1航海」ルールで フレッシュなメカジキを届ける

国内屈指の水産基地、宮城県気仙沼。市場には宮城県を中心に全国からまるまると太ったメカジキがずらりと並びます。東京・小笠原で水揚げされたメカジキも、その多くが気仙沼の市場で取引され、鮮度の良い小笠原産のメカジキは高く評価されています。鮮度を維持する秘訣や漁への思いを小笠原の漁業者に伺いました。

小笠原でメカジキ漁が定着したのは、平成10年頃。当初ソデイカ漁を対象に沖縄から導入した縦縄漁法が、メカジキ漁にも応用できることが分かりました。「当時の漁業者は、メカジキ漁が盛んな他産地への研修視察を行ったり、自ら漁具を制作するなど試行錯誤を繰り返し、漁法を独自に進化させてきました」



大きな魚体ゆえブロックや切り身での一次加工を前提とするメカジキの出荷先は、水産加工場が軒を連ねる気仙沼。良好な鮮度が守られる秘訣は「釣るタイミング」にありました。島の漁業者はメカジキを「1航海」以内で出荷するという自主的なルールを守ります。これは、東京と父島を結ぶ定期船「おがさわら丸」の就航スケジュールに沿って漁を行うというもの。おがさわら丸が、東京へと出航するまでの5日間で漁を行い、獲られたメカジキは出航から2日間かけ気仙沼の市場に並びます。つまり、小笠原のメカジキは水揚げから競りまで最長でも1週間程度しか経過しません。その特徴は「魚体にツヤ・ハリがあって硬い」。他の産地だと1か月程度の長期航海を経て市場に並ぶものもあるため、見た目から大きな差が現れるといいます。

200kg台に育つには、約20年が必要とされるメカジキ。「一攫千金ではなく、将来も考えた漁の在り方を探したい」と、漁業者は資源保護にも取り組みます。同時に「メカジキ漁が発展したからこそ、ハタなどの底物が残った」との声も聞かれます。小笠原の豊かな海の幸、その全てを守りつなげたいとまい進する漁師の姿があります。



【漁獲・周年】



メカジキの煮つけ



肉厚でしっかりとした身は、煮崩れすることなく、ほどよい歯応えが楽しめます。しょうゆ・さけ・砂糖で作る煮汁は身から溶け出す脂と相まって濃厚となり、食欲をそそります。煮る前のごしらえとして、切り身を熱湯にさっと通す「霜降り」を忘れずに。旨味を閉じ込め、臭みを抜くのに効果的です。ばさつくのを防ぐため、煮る時間は中火で10分ほどにするのがポイントです。



メカジキ

深海500mからやってくる 栄養豊富な「海のプリンター」

長く鋭い「吻」をもち、時速80kmを超えるスピードで獲物を追い立てるメカジキは「海のプリンター」と呼ばれます。その体は発達した筋肉が特徴的。そのため、たんばく質は100gあたり19・2g含まれており、1食あたりに換算すると男女ともに十分な量が摂取できます。*また、良質な脂肪が豊富に含まれ、淡く白い身には旨味が詰まっています。刺身をはじめ焼き物や揚げ物までそのおいしさを活かした調理法は多数あります。メカジキは長期間の漁により加熱用として流通するものが多いですが、東京都のメカジキは小型の漁船を使い、数日間の漁の後にすぐに出荷することで刺身でも食べられるほど新鮮な状態で流通しています。ハリのある生のメカジキをお楽しみください。

※出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年・日本人の食事摂取基準（2025年版）



東京都小笠原水産センターが行った調査によれば、小笠原諸島周辺海域においてメカジキ・マカジキの稚魚が確認された。小笠原諸島は、カジキ類が回遊するだけでなく、重要な産卵場所でもある。

DATE

産地

小笠原諸島（父島、母島）
（水深400～600m）

漁法

縦縄

全長

2～3m（吻を含める）

重さ（一尾あたり）

20～250kg

レア度

★★☆☆☆

資源保護の取組

操業隻数・漁具の本数に上限／体長制限・漁具制限（自主管理規定、母島）

料理

調理方法



選び方

脂乗りの良いもの、水の出ていないもの（切り身）



【漁獲: 4~11月】



カンパチ

DATE

地方名

ホンカンパ、本カンパチ、(小型魚はショッパ、ショゴ、汐子、ショウゴ)

産地

伊豆諸島、小笠原諸島
(水深0~300m)

漁法

底魚一本釣り、ひきなわ、定置網

全長

80cm

重さ (一尾あたり)

1~6kg

レア度

★★☆☆☆

資源保護の取組

禁漁期の設定 (三宅島: 資源管理協定の策定)

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、身にハリのあるもの、脂乗りの良いもの

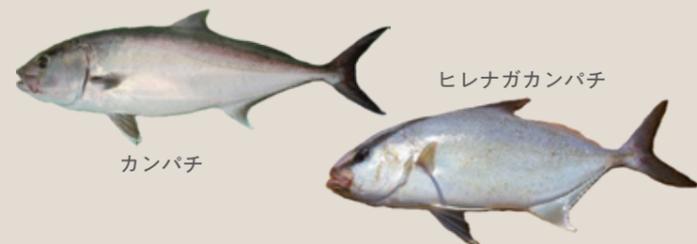
カンパチは、世界中の熱帯や温帯域を回遊する出世魚です。伊豆諸島や小笠原諸島では、姿形がそっくりな南方系のヒレナガカンパチとともに漁獲されます。目の上に通る線が「八」に似ていることから「カンパチ(勘八、間八)」と名付けられたとの説があります。近年、養殖技術の向上で養殖物が増えていますが、東京産は全てが天然。天然のカンパチ特有の引き締まった身、程よく脂の乗った白身が魅力です。特に旨い部位は、エラ近くの「カマ」。エラやヒレの筋肉が集中しています。長距離スマイアの天然カンパチは、特に筋肉が発達している上に良質な脂が乗り、おいしい所以です。

東京産=天然の証! 良質な脂、豊かな味わい



豆知識

違いは何? 実は2種類のカンパチ



カンパチ

ヒレナガカンパチ

カンパチといえば、夏に旬を迎える高級魚ですが、九州を中心に養殖が盛んに行われるようになり、今では季節を問わず身近な魚となりました。流通する天然カンパチの中には、厳密には「カンパチ」ではないものも含まれています。その名は「ヒレナガカンパチ」。名前のおり背びれが長く、カンパチに比べて体高が高く、平たい印象です。東京の島しょ部では「カンパチ」を「ホンカンパ」や「ホンカン」、「ヒレナガカンパチ」を「ヒレナガ」や「バケカン」などと呼び分けています。



【漁獲: 3~5月】



ハマトビウオ

DATE

地方名

角トビ、春トビ、ハルトビ

産地

伊豆諸島
(水深0~5m)

漁法

流し刺し網

全長

40cm

重さ (一尾あたり)

300g

レア度

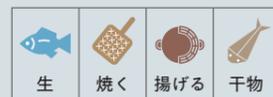
★★★★☆

資源保護の取組

操業隻数の制限など

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、身が潰れていないもの、硬いもの

卓越した滑空能力 伊豆諸島の春告魚

まるで羽のようなヒレを持ち、水上を滑空するトビウオ。中でもハマトビウオは伊豆諸島を代表するトビウオです。大型のものでは40cmを超える大きさにもなり、時には300mも滑空することもあります。滑空に備えた魚体は脂肪分が少なく、あっさりとした白身が特徴です。刺身や揚物のほか、干物やクサヤにも活用されています。ヒレは、揚げ物や骨せんべいに加工されます。島しょ部では、節分時期に漁獲されるハマトビウオを「春トビ」と呼び、島寿司を作って春の到来を祝います。近年は黒潮流路の変動や海洋環境の変化で漁獲量が低迷していますが、都は資源保護の決まりを定め、漁業者はその範囲内で漁獲に取り組んでいます。



おすすめの調理法

ハマトビウオのなめろう



ハマトビウオは皮を引いて三枚におろします。腹骨や血合い骨を取り除き、生姜やねぎ、大葉などの薬味とみそを加えて包丁でたたきます。薬味とトビウオの香りのマリナーージュにより、風味豊かな味わいをお楽しみいただけます。

DATE

地方名

姫鯛、オゴ、尾子、子

産地

伊豆諸島、小笠原諸島
(水深100~200m)

漁法

底魚一本釣り

全長

40cm

重さ (一尾あたり)

500~800g

レア度

★★★★☆

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、身にハリがあるもの



【漁獲:周年】



ヒメダイ

奥深い味わい 美しい鯛の「姫」

光沢をもち、うっすらと桃色を帯びた体色が美しいヒメダイ。鮮度の良い身は、弾力のある歯応えもありながら、熱を加えても硬くなりません。そんな白身の軟らかさは、ほのかな甘みを引き立てます。皮の部分には旨味が詰まっており、炙りや湯粕にすると特においしくいただけます。トコのような豪快な脂乗りではないものの、身全体にほんのりと広がる脂が上品な味わいを醸します。鮮度の低下が早い魚ですが、東産のヒメダイは、迅速かつ丁寧な取り扱いにより生食用として流通しています。一般に高級魚の感がありますが、比較的小型でお手頃価格であることも魅力です。

DATE

産地

伊豆諸島 (水深10~50m)

漁法

底魚一本釣り、定置網、刺し網

全長

25cm~30cm

重さ (一尾あたり)

600g~800g

レア度

★☆☆☆☆

料理

調理方法



選び方

目が澄んで身にハリがあるもの、良く肥えているもの



【漁獲:5~8月】



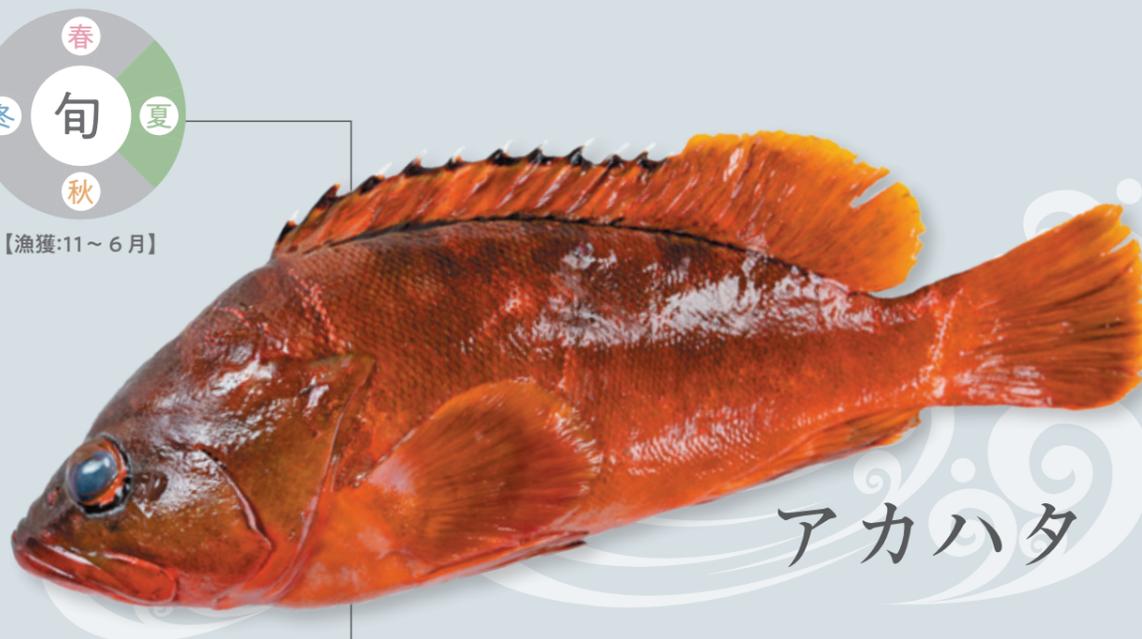
イサキ

塩焼きが人気！ 皮に旨味あり

塩焼きの魚として人気の高いイサキ。旬の初夏に水揚げされるイサキは「梅雨イサキ」や「麦わらいサキ」と呼ばれ、豊かな味わいが特徴です。特に、皮と身の間には旨味をつまった脂があり、皮を活かした料理がおすすすめです。皮は焼くとパリッと仕上がりが、旨みも強く感じられます。東産のイサキは広く流通しており、島しょ部では干物や南蛮漬けなどの加工品にも利用されています。それらは島の観光客のお土産としても、とても人気があります。なお、イサキの骨は包丁を傷つけるほど硬く鋭いため、和歌山地方では「鍛冶屋殺し」の異名を持つことでも知られています。



【漁獲:11~6月】



アカハタ

中国料理でおなじみ 縁起も旨味も良好！

赤とオレンジ色に輝くアカハタは、釣り人や料理人にとって垂涎の的。縁起物として1尾丸ごと蒸しあげる豪快な中国料理でもおなじみです。クセのない上品な白身の味わい、弾力感のある身質が特徴です。下処理を行い、数日間熟成させることでより一層深い旨味を堪能できます。アカハタは暖かい海を好むため、近年の海水温の上昇に伴い、東京都の漁獲量は微増傾向です。島しょ部では「アカバ」と呼ばれることの多いアカハタ。姿のそっくりなアカハタモドキ※も、「アカハタ」として混同されることも。漢字表記は「赤羽太」。そのうち最初の二文字「赤羽」から「アカバ」と呼ばれるようになったと言われています。

※小笠原ではオキアカバと呼ばれる。

DATE

地方名

アカバ、赤毛、アカゲ、アカギ、赤ギ、赤ハタ

産地

伊豆諸島、小笠原諸島
(水深10~50m)

漁法

底魚一本釣り

全長

30cm

重さ (一尾あたり)

800g~2kg

レア度

★★★★☆

料理

調理方法



選び方

体色が濃く鮮やかなもの、目が澄んでいるもの、横に走る筋が明瞭なもの、身にハリがあるもの

おすすめの調理法



アカハタのカルパッチョ

薄造りにして、ポン酢・オリーブオイル・ニンニクでつくったソースになじませます。透明感が清涼感を醸し、ほどよい食感が醍醐味です。もちもちとした食感を楽しむ方には、若干厚切りにするのもおすすめです。

DATE

地方名

スマキン、化キンメ

産地

伊豆諸島（水深300~400m）

漁法

底魚一本釣り

全長

30cm

重さ（一尾あたり）

500~600g

レア度

★★★★★

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、身にハリがあるもの、良く太っているもの



【漁獲・周年】



フウセンキンメ

本家キンメダイ以上
良好な脂乗り!?

キンメダイとそっくりの見た目のフウセンキンメ。キンメダイに比べて体高があり、膨れているようにも見えます。その味は、通常のキンメダイよりもおいしいと好まれることも。キンメダイ以上に脂乗りが良いことが多く、別名「トロキンメ」または「アブラキンメ」と呼ぶ地域もあります。島しょ部では、キンメダイと同様に一本釣り漁法にて漁獲され、迅速かつ丁寧な取り扱いによりとても新鮮な状態で流通しています。なお、キンメダイと区別して販売されることは少ないため、見かけの少ない珍しい魚となっています。

DATE

地方名

マカ、カジキ、梶木

産地

伊豆諸島（水深0~40m）

漁法

ひきなわ、はえ縄

全長

2m

重さ（一尾あたり）

40~100kg

レア度

★★★★★

料理

調理方法



選び方

身にハリがあるもの、水が出ていないもの、脂乗りが良いもの（切り身）



【漁獲:11~3月】



マカジキ

淡い朱色の身!
さらりとした味わい

獲物を高速で追いかけるのに適した筋肉質の身質が特徴的なカジキ類。中でもマカジキは身質や風味、見た目にも優れ、寿司ネタや和食料亭などで親しまれてきました。クセのないマカジキ特有の風味は味わい深く、淡い朱色がかった鮮やかな身は、刺身料理にとっても映えるのが魅力です。脂は良質で、しつこさがなく、おもしろい一つです。東京産のマカジキはメカジキと同様、迅速かつ丁寧な取り扱いにより、生食用として流通しています。かつては多く漁獲されていましたが、現在は漁獲量が減少し、ごくわずかに漁獲されたものが流通しています。

DATE

地方名

ヒラキンメ、平金、南洋キンメ、イタキン、イタキンメ、化金目、平金目、南キンメ、

産地

伊豆諸島（水深400~800m）

漁法

底魚一本釣り

全長

40cm

重さ（一尾あたり）

500g~1kg

レア度

★★★★☆☆

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、身にハリがあるもの



【漁獲・周年】



ナンヨウキンメ

脂は控えめでも
身は多い!

フウセンキンメと同じく、こちらもキンメダイの仲間です。「ヒラキンメ」とも呼ばれるように平らな体形が特徴的で、フウセンキンメに比べ脂が少なく魚です。一方で体が大いことから、他の2種類よりも身の量が多いことが魅力です。クセのないあっさりとした味わいを活かし、様々な調理方法で食べられています。東京産のナンヨウキンメは、一本釣り漁法で混獲されており、流通量は少ないですが生食用として流通しています。キンメダイはそれぞれの魚種によって味が違います。これらを食べ比べることで、各魚の個性を堪能するのも楽しみ方の一つです。

DATE

地方名

メバチマグロ、だるま、ダルマ、バチ

産地

伊豆諸島、小笠原諸島（水深100~300m）

漁法

はえ縄、縦縄

全長

1.5m

重さ（一尾あたり）

30~80kg

レア度

★★★★☆☆

料理

調理方法



選び方

身にハリがあるもの、水が出ていないもの（切り身）



【漁獲・周年】



食卓を彩る赤身
身近なマグロ

メバチは、スーパーや回転寿司などで頻繁に見かける、日本人にとって身近なマグロの一つです。鮮やかな赤身が魅力で、刺身にするとその美しい見た目が際立ちます。クロマグロに比べて酸味が控えめで、さっぱりとした味わいでありながらコクが十分にあることから、多くの人から好まれます。東京産のメバチは、作業時間が数日間と短いことから鮮度が非常に高く、生鮮マグロとして流通しています。そのため、冷凍では味わえない特有の食感や風味を楽しむことができます。名前の由来は、ぱっちりとした大きな目からきています。

DATE

地方名

サワラ、オキサワラ、沖サワラ

産地

伊豆諸島南部（三宅～八丈島）、
小笠原諸島（水深0～50m）

漁法

底魚一本釣り、ひきなわ

全長

1.2～1.5m

重さ（一尾あたり）

10～15kg

レア度

★★★★☆

料理

調理方法



選び方

身にハリがあるもの、水が出ていないもの（切り身）



【漁獲:周年】



カマスサワラ

カマス？サワラ？
味つきの良い淡い身

長く太い体つきが特徴のカマスサワラ。「沖サワラ」の名称でも知られています。水分を多く含む身質のため、みずみずしい食感を楽しむことができます。刺身の他にも、様々な調味料との相性もよく、漬けや揚げ物にもおすすめです。比較的大きなサイズになることから、生産地で加工されることも多く、小笠原では、伝統食である島寿司に用いられています。加工品としては、ラム酒を使ったカマスサワラの「みりん干し」もおすすめ。お値段の安価な魚ですが、都心部にはそれほど多く流通しない島ならではの魚です。（写真：フーズリンク）

DATE

地方名

アカサバ、赤サバ、チビキ

産地

伊豆諸島、小笠原諸島
（水深100～200m）

漁法

底魚一本釣り

全長

60cm

重さ（一尾あたり）

1～3kg

レア度

★★★★☆

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、身にハリがあるもの



【漁獲:4～8月】



ハチビキ

注目度上昇中！
紅い身の白身魚

紅色魚体が美しいハチビキ。体色もさることながら、一見するとマグロのような真紅の身が特徴的です。しかし、その身質はマグロなどの赤身魚とは大きく異なり、強く引き締まった筋肉ではなく、さっぱりとした味わいの白身魚らしい身質が、甘味を生み出します。また筋のある部位は、特有の歯応えを楽しむことができます。その万能性から、フライや汁物など刺身以外の料理でも利用されています。とてもおいしい魚ですが、認知度は高くないこともあり、お手頃価格で販売されています。食卓を彩る白身魚の味わいをお楽しみください。

DATE

地方名

アカムツ、赤ムツ

産地

伊豆諸島南部、小笠原諸島
（水深200～400m）

漁法

底魚一本釣り

全長

50～60cm

重さ（一尾あたり）

1～3kg

レア度

★★★★☆

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、身にハリがあるもの



【漁獲:周年】



ハチジョウアカムツ

のどぐるとは別種
輝く魚体と脂の甘味

その名の通り、八丈島近海や小笠原諸島で漁獲されます。発色のよい赤色の魚体が美しく、透明感のある白身が食欲をかき立てます。「アカムツ」の名が付きますが、ノドグロとして知られるアカムツとは別種の魚です。フエダイの仲間であるため豊かな甘味のある脂が楽しめます。脂は身と皮の間に多いため、皮を湯引きにした皮酢味噌和えなどもおおすすめです。皮が硬い場合は、バーナーであぶり焼き霜造りにすると、柔らかくなり芳醇な旨味が味わえます。東京産のハチジョウアカムツは、一本釣り漁法で漁獲されますがその量はわずかです。希少な島の味をご堪能ください。

DATE

地方名

ハタ、ハロー、イス、カンナギ、
モロコ

産地

伊豆諸島、小笠原諸島
（水深50～300m）

漁法

底魚一本釣り

全長

50cm～1.5m

重さ（一尾あたり）

3～50kg

レア度

★★★★☆

料理

調理方法



選び方

目が澄んでいるもの、身にハリがあるもの



【漁獲:11～3月】



写真：ホウセキハタ

ハタ類

芳醇な脂
とろける旨み

高級魚として知られるクエを筆頭に、日本近海に26属およそ200種存在するハタ類。淡泊な身質でありながら芳醇な脂が乗った旨味は、ハタ類ならではの魅力です。より深く味わうには刺身だけではなく、鍋料理をはじめ焼きものや煮物、揚げ物など火を通す調理法がおおすすめです。水分の多い身質は、火を加えると口の中でほろほろとろけ、絶品です。東京産のハタ類は、一本釣り漁法などで漁獲され、鮮度の良い状態で流通しています。ハタは魚種ごとに地域によって呼び名が異なります。ホウセキハタはイス、マハタはカンナギ、ホウキハタはハロー、ツチホゼリやクエはモロコなどと呼ばれます。



【漁獲: 3 ~ 7月】



ケンサキイカ

DATE

地方名

アカイカ、シロイカ、ダルマイカ、赤イカ、イカ

産地

伊豆諸島 (水深10~50m)

漁法

イカ釣り

全長

40cm

重さ (一杯あたり)

500~800g

レア度

★★★★☆

料理

調理方法



選び方

大きいもの、艶があるもの

甘味と旨味の コンビネーション

強い甘味と、とろりとした濃厚な旨味が特徴の高級イカ、ケンサキイカ。身は白く、体色は赤色ですが、興奮時にはさらに鮮やかな赤色に発色するため、伊豆諸島では「アカイカ」の名で親しまれています。旬を迎えた島の沖合では、イカ釣り漁船の明かりが灯り、春の風物詩です。東京産のアカイカは、その赤色を保ったまま丁寧かつ迅速な取り扱いにより、生食用として流通しています。鮮やかな外見と身の新鮮さが東京産ならではのアピールポイントです。島では、アカイカの刺身をわさびの代わりに青唐辛子で楽しむのが定番で、特有の甘みと旨味が青唐辛子の辛さと絶妙に調和します。



おすすめの調理法

ケンサキイカの天ぷら

身を適度な大きさに切り、歯切れを良くするため隠し包丁(切れ込み)を入れてから、衣を付けて揚げます。硬くならないよう、揚げすぎないことがポイントです。油の中からイカが浮いてくるところが目安です。甘味を引き立てる、塩とレモンでどうぞ。



【漁獲: 10~5月】



イセエビ

火山が育む 磯の根の宝石

火山活動が活発な伊豆諸島の沿岸には、イセエビの生息に適した岩礁が広がり、イセエビ漁が盛んに行われてきました。イセエビは縁起の良い食材として親しまれ、ぷりぷりとした食感と甘みのある味わいが人々を魅了してやみません。刺身やゆで、焼き、蒸し料理はもちろん、島しょ部では味噌汁にして味わう文化もあります。活エビでの需要が大きいため、漁獲から出荷まで迅速かつ丁寧に作業が行われ、活かした状態で出荷されています。近年、海洋環境の変化などにより、漁獲量は減少していますが、東京産の新鮮なイセエビをお召し上がりください。

DATE

地方名

伊勢エビ、エビ、中海老、伊勢海老

産地

伊豆諸島 (水深10~30m)

漁法

刺し網

全長

重さ (一尾あたり)

30cm

200~500g

レア度

★★★★☆

資源保護の取組

体長制限/漁具・漁法の制限/栽培区や禁漁期の設定

料理

調理方法



選び方

身が詰まり、重量感のあるもの

DATE

地方名

赤エビ

産地

小笠原諸島 (水深20~40m)

漁法

エビ籠

全長

重さ (一尾あたり)

50cm

1~3kg

レア度

★★★★★

資源保護の取組

体長制限/漁具・漁法の制限/栽培区や禁漁期の設定/自主禁漁

料理

調理方法



選び方

良く身が詰まり、重量感のあるもの



【漁獲: 11~12月】



アカイセエビ

食べ応え抜群 豪快なおいしさ

アカイセエビは、小笠原諸島の固有種です。イセエビに比較して大変大きいため、より一層プリッとした弾力と甘みが楽しめる贅沢な食材です。時には、体重が4kg近くもある巨大なアカイセエビが漁獲されることもあります。イセエビと同様に多彩な料理で楽しめます。エビ籠漁法は、籠に入れた餌の匂いでアカイセエビをおびき寄せる伝統的な漁法ですが、資源保護の観点から禁漁期間が設けられ、資源の管理が適切に行われています。禁漁期間が明けた際には、希少なアカイセエビの豪快なおいしさをご堪能ください。



【漁獲:11～8月】



フクトコブシ

DATE

地方名

トコブシ、大トコ、アブキ

産地

伊豆諸島北部
(水深0～20m)

漁法

素潜り

全長

5～8cm

重さ (一個あたり)

20g程度

レア度

★★★★★

資源保護の取組

禁漁期間の設定／漁具・漁法の制限
や体長制限／栽培区の設定

料理

調理方法



選び方

身が良く詰まっているもの、身にハリがあるもの

小さくても美味！
甘味と柔らかさを楽しむ

小ぶりのアワビの仲間、フクトコブシはかつて伊豆諸島の名産品でした。現在は、伊豆大島で主に漁獲されています。その特徴はなんととっても柔らかかな身質と甘味。加熱しても硬くなりくいいため、刺身や酒蒸し、煮物や揚げ物など幅広い料理で親しまれます。島ではフクトコブシをしょうゆと酒と砂糖で殻ごと煮込んでつくる「トコブシ煮つけ」が正月料理やお祝いの席で親しまれてきました。甘辛く味付けされたフクトコブシはご飯も進みます。近年は海洋環境の変化などの影響で、フクトコブシの漁獲量は減少しています。このため、漁協ではフクトコブシの種苗を買い取り、漁場に放流することで、資源の維持管理に取り組んでいます。



ほんのりと広がる甘味と身の柔らかさを活かした、フクトコブシのステーキ。火は通しすぎず、塩とこしょう、ガーリックバターで味付けします。ほどよい歯応えと芳醇な旨味が絶品です。

おすすめの調理法

フクトコブシのステーキ



【漁獲:11～5月】



ソデイカ

DATE

産地

小笠原諸島

漁法

縦縄 (そでいか漁業)

全長

1m

重さ (一杯あたり)

8～20kg

レア度

★★☆☆☆

資源保護の取組

漁具制限

料理

調理方法



選び方

身にハリがあるもの、水が出ていないもの (切り身)

知らずに食べている!?
国内最大級の食用イカ

とろみのある甘い味わいが特徴のソデイカは、実は「イカの握り」として普段食べられている一般的なイカです。釣り上げた直後のサイズは1mを超え、食用イカでは国内最大級です。厚みがあり、歯応えの良さが持ち味の一つですが、冷凍することでその繊維が壊れ、柔らかくなるうえに甘味も増し、食べやすくなるのが特徴です。東京産のソデイカは、生のまま出荷され、水産加工場で柵取り加工と冷凍がなされ、回転寿司店などで広く利用されています。名前だけでは馴染みが薄いイカですが、日々の食卓を支える身近な存在です。甘味豊かな東京産のソデイカをお楽しみください。

知らずに食べている!?
国内最大級の食用イカ

豆知識



その姿を見られるのは漁師だけ!?

東京産のソデイカは、大きいものでは20kgを超えることもある大型のイカです。丸のままの姿で流通することはありません。漁獲後、腕や頭、内臓などはただちに切り除かれています。小売店などに流通する際には、さらに切り身に加工され刺身などとして販売されることから、迫力あるソデイカを見られるのは、漁師の特権といえるかもしれません。

DATE

地方名

トサカ

産地

伊豆諸島（水深5～30m）

漁法

素潜り、潜水機、寄り草採り

全長

30cm程度

重さ（一尾あたり）

800g～1.5kg

レア度

★★☆☆☆

料理

利用方法

海藻サラダ、刺身のつま、酢の物

選び方

葉がしっかりしているもの、溶けていないもの



【漁獲:4～7月】



トサカノリ

色鮮やかな海藻 歯応え抜群！

主に海藻サラダに利用され、コリコリとした歯応えの良い食感が楽しめます。生では紅色、熱を加えると鮮やかな緑色に変わり、色鮮やかなことから刺身のつまなどにも親しまれています。形状や色合いが鶏のとさかに似ていることが、「トサカノリ」という和名の由来です。漁獲後はすぐに塩揉みすることで余分な水分を抜き、鮮やかな紅色を維持したまま出荷しています。年によって生育量が大きく変動することから、生長状況に合わせ最適な時期を見定めるだけで多く流通するよう工夫しています。国産のトサカノリをお見かけの際には、産地にご注目ください。

DATE

産地

伊豆諸島（水深0～10m）

漁法

素潜り

全長

8～10cm

重さ（一個あたり）

120～200g

レア度

★★★☆☆

資源保護の取組

禁漁期間の設定／体長制限

料理

調理方法



選び方

身が詰まっているもの、身にハリがあるもの



【漁獲:9～6月】



サザエ

荒波が育んだ 良質な磯の旨味

国民的アニメでおなじみのサザエ。実は東京も産地のひとつです。伊豆諸島では、夏になると屋台が並び、壺焼きサザエの香ばしい香りが食欲を掻き立てます。太平洋の荒波にもまれて育つため、とげが大きく、身に旨味がしっかりと詰まっています。磯の香りや風味がほのかに残る身は、火を通すとコリコリとした弾力が増し、噛めば噛むほど旨味が染み出します。東京産のサザエは活貝での需要が高く、迅速かつ丁寧な取り扱いにより、活かしたまま出荷されています。漁獲量は減少していますが、フクトコブシと同様に漁協では種苗放流により、資源の維持管理にも取り組んでいます。

DATE

地方名

ヒロメ

産地

伊豆大島(水深2～15m)

漁法

素潜り

全長

50cm程度

レア度

★★★★★

料理

利用方法

海藻サラダ、刺身のつま、酢の物

選び方

葉の先が溶けていないもの、葉がしっかりしているもの



【漁獲:4～8月】



アントクメ

伊豆大島で味わえるレア海藻

伊豆大島では郷土料理の材料として親しまれる海藻、アントクメ。ワカメに似た食感と風味が特徴です。その繊細で柔らかな舌触りは、味噌汁や酢の物、サラダなどに適しています。また、包丁でトントンと叩き切った際に出たヌメリに酢じょうゆを垂らし、ご飯にかけて食べるのがおすすめです。健康効果も期待できるとされ、魅力です。「アントクメ」という和名の由来は、海中でゆらゆらと波に揺れる容姿が、壇ノ浦の戦いで敗れ入水した安徳天皇の衣に見立てられたことに由来します。東京都では唯一、伊豆大島で利用されています。島を訪れた際にお召し上がりください。

DATE

地方名

天、天草

産地

伊豆諸島（水深0～20m）

漁法

素潜り、潜水器、寄り草採り

全長

20cm

レア度

★★★★☆

資源保護の取組

禁漁期間の設定／漁具・漁法の制限／栽培区の設定／築磯漁場の造成／施肥の実施

料理

利用方法

寒天、ところん

選び方

海藻（海藻の仕入れたての状態）の場合、葉先が残っているもの



【漁獲:4～8月】



テングサ

大嘗祭にも供納 守りつなげる高品質

伊豆諸島産のテングサは、豊かな磯の香りが魅力です。古くから和菓子や寒天、ところんの原料に利用されてきました。その品質は高く評価されており、平成や令和の天皇即位後に行われた大嘗祭では宮中に供納されました。テングサは種類と処理方法により10の銘柄に分けられます。代表的な銘柄に、「天赤（荒）」、「天赤（毛）」、「天晒（荒）」、「天晒（毛）」があり、それぞれ品質が良いものから1等から3等まで選別されます。近年は海洋環境の変化などからテングサの生産量はごくわずかですが、伊豆諸島の伝統を受け継ぎ、今も価値ある食材として支持されています。