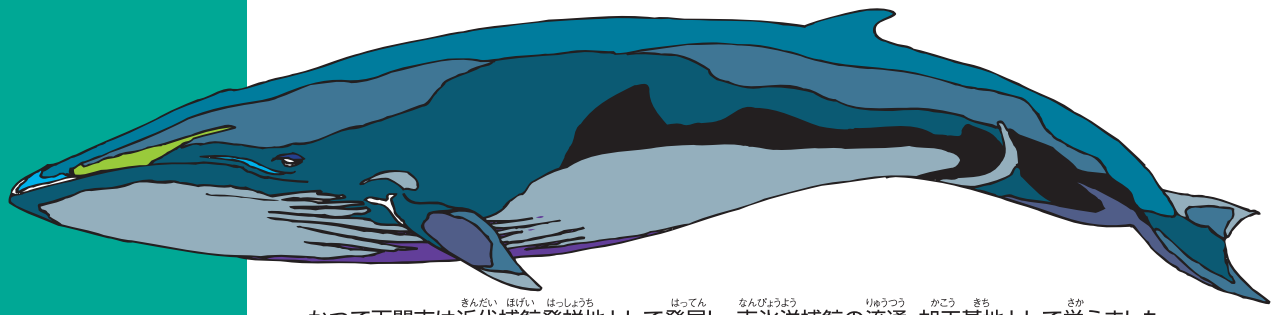
おいしい健康食 クジラ



かつて下関市は近代捕鯨発祥地として発展し、南氷洋捕鯨の流通・加工基地として栄えました。1986ー'87の商業捕鯨を最後に、1987ー'88から調査捕鯨へ移行しましたが、今も調査船団の出港地として捕鯨と深く関わっています。

下関とクジラとの関わりはとても古く、弥生時代の吉母浜遺跡からクジラの骨を使ったへら状骨器が出土しています。また、下関がクジラ製品流通の拠点として栄えるようになったのは、江戸時代以降です。

2002年5月、下関市において、鯨類資源の持続的利用を推進するために、国際捕鯨取締条約に基づき設置されている国際捕鯨委員会（IWC）の第54回年次会合が開催され、大きな話題になりました。

クジラの「うまいっちゃ」

下関ブランド ようできちょる! 認定品

鯨竜田揚げ

鯨竜田揚げ

鯨ベーコン

レトロソーセージ

くじら焼売

味付 鯨南蛮ステーキ

くじらスモークハム

※第1回下関ブランド認定品の中から（クジラ）関連商品を掲載しています。

「うまいっちゃ」レシピ クジラ汁

● 材料（4人分）

- クジラ本皮…5g×8切
- 大根 ……1/4本
- 人参……1/2本
- 里芋……2～3個
- ごぼう……1/4本
- 玉ねぎ ……1/2個
- 長ねぎ……適量
- 三つ葉 ……お好みで
- 白みそ ……60～70g
- 塩 ……少々

だし汁
- 水 ……4カップ
- 昆布 ……20g
- 削りガツオ ……30g

作り方

①本皮は表皮の部分を残したまま1.5～2mmの厚の短冊状に切り、沸とうしたお湯にさっと通す。
②大根、人参はいちょう切り、里芋は食べやすい大きさに切り分る。ごぼうは酢水にさらしアク抜きをする。
③だし汁に①②を入れ煮込む。（アクをこまめに取り除くことによって、汁の濁りを防ぐことができます。）
④野菜が柔らかくなったら、白味噌を溶かし入れる。塩を少々入れ、味を調える。
⑤煮立ちしたら小口切り長ねぎを加え火を止める。三つ葉などを添えて出来上がり。

レシピ提供:日本捕鯨協会　財団法人 日本鯨類研究所

クジラのお肉には、ビタミンAがたくさん含まれていて、高タンパク・低脂肪・低カロリーだから、成人病予防に役立ち、美味しくとってもヘルシー。そのなかでもバレニンには持久力アップや疲労防止、活性酸素の減少（老化を防ぐ）に威力を発揮するんだよ。クジラのお肉ってスゴイね!!

クジ太

さかなクンの マメ知識 クジラ

クジラは魚類ではなく、ほ乳類です!

ヒトやサル・イヌ・ネコと同じく赤ちゃんで産まれお母さんのお乳で育ちます。

ミンククジラは成長すると8メートルほどになりますが、仲間のシロナガスクジラは全長30メートル、100トン以上にもなって、地球上最大の動物です!しかも寿命は長生きすると100歳以上!

ちなみにイルカとクジラの違いですが、4メートル以下のハクジラ類はイルカ（ドルフィン）と呼ばれ、それよりも大きいものをクジラ（ホエール）と呼び分けられています。

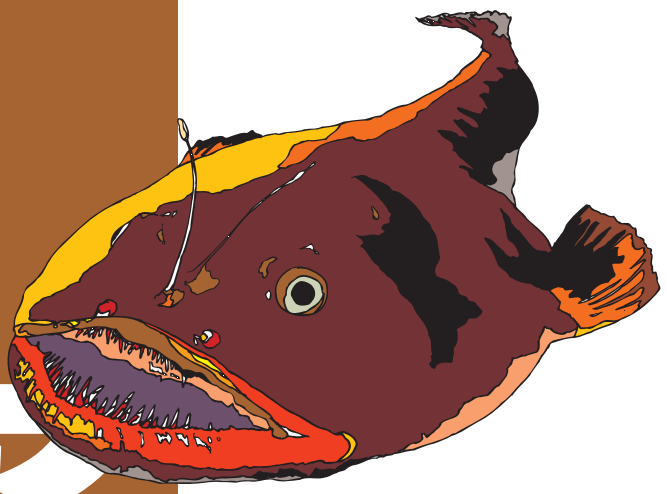
ハクジラ類には巨大なダイオウイカを襲い食べることで有名なマッコウクジラや水族館で大人気のカマイルカやバンドウイルカがいます。

ヒゲクジラの仲間は、世界一大きくなるシロナガスクジラ、ミンククジラ、セミクジラやイワシクジラが含まれます。小さなオキアミなどのプランクトンやイワシなどの小型のお魚をたべてくらします。

ステキなクジラの仲間たちがくらせる海であり続けてほしいです!

■「クジラ」に関するお問い合わせは
下関くじら食文化を守る会
（マル幸商事株式会社内）
TEL 083（267）3727

水揚量日本一 アンコウ



下関の主な漁業で、下関漁港（本港）の水揚量及び水揚金額の約4割を占める沖合底びき網漁業の振興と漁港の活性化を図るため、平成15年10月に市場関係者からなる「下関漁港沖合底びき網漁業ブランド化協議会」が設立されました。

最初の取り組みとして、これまで下関漁港で水揚げされ、あまり有用な魚として扱われず、認知度も低かったアンコウのブランド化に取り組むこととし、下関漁港に水揚げされるアンコウについて山口県以東機船底曳網漁業協同組合が全国底びき網漁業連合会（全底連）を通じて調査した結果、水揚量日本一であることが判明しました。

これにより「水揚量日本一」であることを前面に打ち出しアンコウを下関漁港のブランド魚としてPRすることになりました。

アンコウの「うまいっちゃ」

アンコウフルコース

「うまいっちゃ」レシピ アンコウ鍋

●材料（4人分）

アンコウ	400g	ニンジン	1/4本
豆腐	1丁	だし汁	6カップ
ハクサイ	5枚	みそ	150g
長ネギ	2本	シイタケ	8枚
シュンギク	100g	エノキ	100g

作り方

①アンコウの身は食べやすい大きさのぶつ切りにし、肝は包丁を使ってたたく。
②豆腐は8等分に、ハクサイ、長ネギ、シュンギクはざく切りに、ニンジンは輪切りにする。
③たたいた肝を土鍋で空いりにする。
④③にだし汁を入れ煮立たせ、みそで味付けをする。
⑤④にアンコウの身と②、シイタケ、エノキを火の通りにくいものから入れて煮る。

いままでは“西のフグ、東のアンコウ”と呼ばれ、アンコウは主に関東から北の食べ物として知られてたけど、よく調べてみると水揚量は下関が日本一なんだね。

ヌメリやトゲなんかもあって、料理するのがとっても大変だけど、ゼラチン質が多いから、鍋や唐揚げにするととってもおいしいのよ。

アン子

さかなクンの〆メ知識 アンコウ

数年前!新聞の記事を見て驚きました!!

アンコウといえば関東・特に茨城が有名ですが、これはビックリ アンコウ!!日本では下関が一番水揚げが多いそうです!

アンコウという名前はあまり動かない魚なので"暗愚魚（あんぐうお）"がアンコウになったとか、千葉の方言でヒキガエルを"あんごお"と呼び、見た目が似ていることからこの名前がついたとも言われています。

アンコウは上アゴの上あたりにピューンとのびた一本の釣り竿のようなものがありその先にヒラヒラとした生き物のような物がついています。これは背ビレと皮フが変化したものです。英名"アングラ-フィッシュ"（釣りをする魚）と呼ばれるように海の底でこのヒレを器用に動かし魚類をおびき寄せて食べます。光の届かない深～い海にくらすチョウチンアンコウの仲間たちはこの部分が光ります!アンコウはほとんど捨てるところのないお魚ということで有名です。"七ツ道具"と呼ばれ、肝や胃、エラ、皮、卵巣まで美味しくいただけます!!唯一残るのは口や頭と背骨。江戸時代に"あんこうは くちびるばかり のこるなり"という句が残っているほどです。大きな口にはサメのような鋭くキバのようにとがった歯があり、口を干すと魔よけになりそうです。

■「アンコウ」関するお問い合わせは
下関漁港沖合底びき網漁業ブランド化協議会
（山口県下関水産振興局内）
TEL 083（266）2141

新ブランド 下関北浦特牛 イカ

イカの「うまいっちゃ」

数あるイカの中でも「イカの王様」と呼ばれている高級品の「ケンサキイカ」。身質が柔らかく、刺し身でも、干物でも極上の味わいです。低脂肪、低カロリー、高たんぱくなので、ダイエット中の人、肥満、高脂血症、糖尿などの心配のある人には最適。特に目の際の「水吹き」は味が濃くて一番美味しいといわれています。旬は春から秋にかけてで、子持ちになるとますます旨みが増します。

下関市豊北市場における平成17年度のイカ類の水揚量約2,600トン中「ケンサキイカ」の水揚げは、約55%を占めています。

平成18年7月に豊北町内の飲食店並びに鮮魚・活魚販売店経営者、及び商工会関係者を構成員とした、ブランド化推進協議会を設立しました。

ブランド名は「下関北浦特牛（こっとい）イカ」。下関の新しい魅力となっています。

下関北浦特牛イカ（生いか）

いかそうめん

「うまいっちゃ」レシピ イカの餃子

●材料（3人分）

イカ	適量	塩・コショウ	少々
キャベツ	1/6玉	餃子の皮	30枚
大葉	6枚	青じそドレッシング（タレ）	お好みで

作り方

①イカの足を粗切りにする。
②キャベツ、大葉を千切りにする。
③上記材料に塩コショウをし、よく混ぜる。
④餃子の皮に少量ずつ包んで焼く。

ケンサキイカは別名アカイカといわれたり、ところによってはシロイカとも呼ばれています。

ケンサキイカはおいしいだけでなく、良質なたんぱく質が100g中17.5gも含まれているので、体づくりに役立つ食材。また、墨に含まれるたんぱく質の一種に、ムコ多糖ペプチドという防腐力の強い物質があり、ガンにも有効といわれています。

イカ介

さかなクンの〆メ知識 イカ

イカはおいしいですねー。

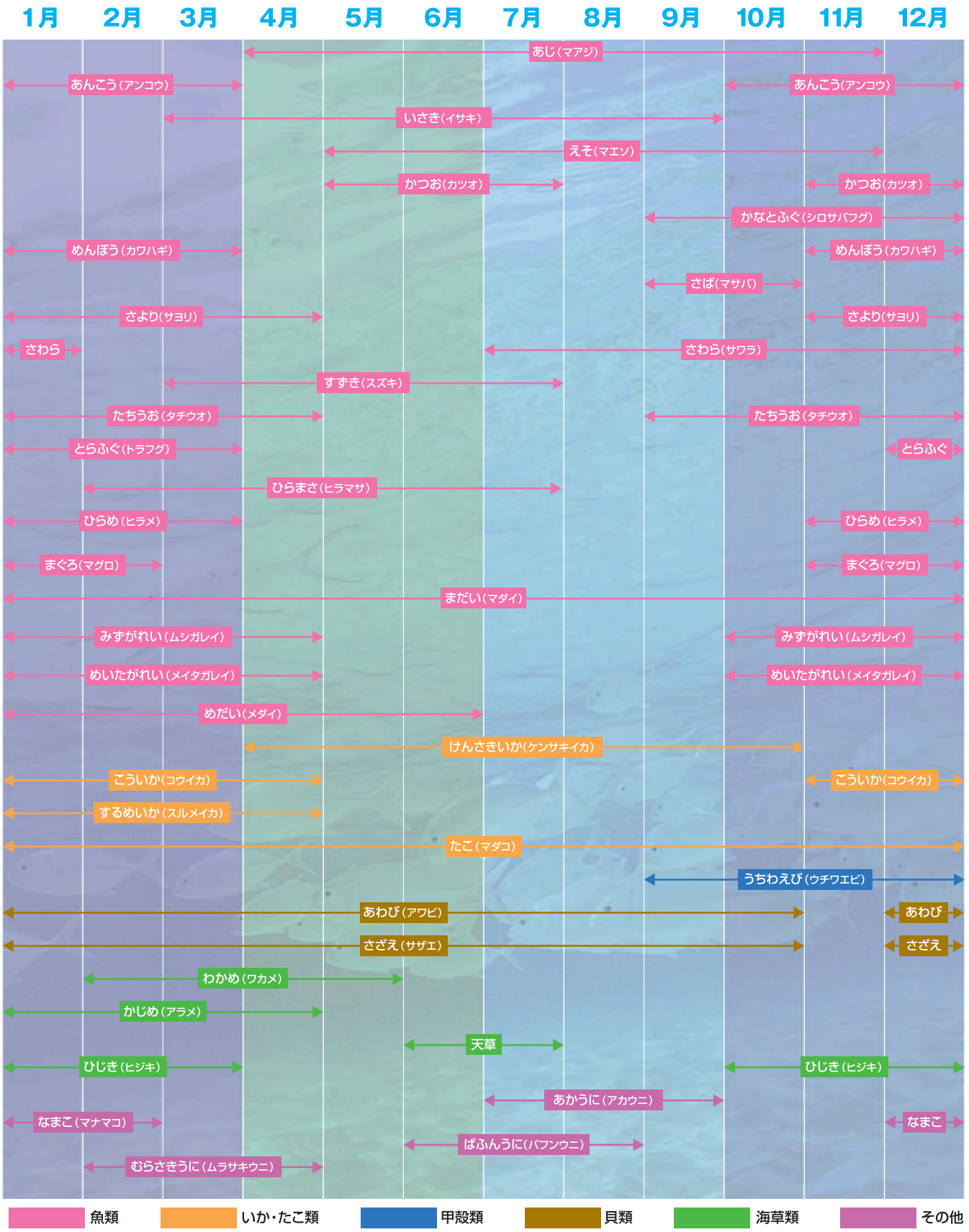
九州の皆様は鮮度と姿の美しさを重視され、イカを"活かし"大切に扱われます。ギラリと輝く大きな目と、活発に動く腕。半透明のまるでガラス細工のような美しい姿造りはすばらしいです!!

イカには伝説があります。むか～し、むかし、カラスが海の上を飛んでいると、水面近くにイカが漂っていたので襲いかかったところ逆にイカに襲われ、海に引きずりこまれてしまった!そこから烏（カラス）の賊（ぞく）と書いて烏賊（イカ）と読むようになったそうです。

イカをさかさで読むとカイ。そうなんです!実はイカは貝の仲間なのです。でも、アサリやサザエのように貝殻を持っていませんね。ところが、貝のなごりは体の中にあるのです。コウイカの仲間たちの持つ甲や、ケンサキイカやアオリイカ、スルメイカがもつ透明な骨のようなものがそうなのです。またイカと言えばスミを吹きます。スルメイカのスルメとは墨を吹く群れ→スミムレからスルメになったといわれます。イカスミには、ガンになりにくくなる作用があると言われる"ムコ多糖ペプチド "という成分が入っています。イカを丸ごと美味しくいただきましょう!!

■「イカ」に関するお問い合わせは
下関北浦特牛イカブランド化推進協議会
（下関市豊北総合支所農林水産課内）
TEL 083（782）1936

旬のお魚一覧



〈ブランド認定品に関するお問い合わせは〉

下関ブランド推進協議会 ホームページ http://www.brand-shimonoseki.jp

（下関市産業経済部商工振興課内） 〒750-0009 山口県下関市上田中町1-16-3 TEL 083（232）7214

〈土産品に関するお問い合わせは〉

下関観光土産品協会 ホームページ http://www.shimonoseki-miyage.com/

（下関商工会議所内） 〒750-8513 山口県下関市南部町21-19 TEL 083（222）3333

〈発行〉 **下関市産業経済部水産課** 下関市のホームページ http://www.city.shimonoseki.yamaguchi.jp

〒750-0009 山口県下関市上田中町1-16-3 TEL 083（231）1240 FAX 083（233）1399

※パンフレットの掲載商品は第1回下関ブランド認定品の中から、関連商品を掲載しています。