



# 鳥取の魚

とつとりのさかな  
しゅんかしゅとう

春夏  
秋冬

アゴ (トビウオ) がつ 6~7月

サヨリ (サヨリ) がつ 3~4月

ギンザケ (ギンザケ) ようしょく ※養殖 がつ 3~5月

シイラ (シイラ) がつ 7~8月

サワラ (サワラ) がつ 11~2月

マイワシ (マイワシ) がつ 11~12月 がつ 3~6月

マアジ (マアジ) がつ 5~7月

マサバ (マサバ) がつ 4~6月 がつ 9~11月

Tottori Brand 白輝姫 (シロイカ) がつ 6~8月

ウマツラ (ウマツラハギ) がつ 9~11月

アカモク (アカモク) がつ 4月

アコウ アカミズ (キジハタ) がつ 7~8月

スリハマチ (スリ) がつ 9~12月

アワビ (アワビ) がつ 7~9月

イワガキ (イワガキ) がつ 6~8月

ほん本マグロ (クロマグロ) がつ 6~7月

アカイカ (ソテイカ) がつ 9~10月

サザエ (サザエ) がつ 5~8月

パイ (パイ) がつ 3~6月

シマメイカ (スルメイカ) がつ 3~5月

マダイ (マダイ) がつ 3~4月

ヒラメ (ヒラメ) がつ 12~2月

ホタルイカ (ホタルイカ) がつ 2~3月

アカガレイ (アカガレイ) がつ 12~3月

ノドグロ (アカムツ) がつ 10~2月

シロバイ (エツチュウバイ) がつ 9~5月

モサエビ (クロサコエビ) がつ 3~5月 がつ 9~10月

ベニ紅ガニ (ベニスズイ) がつ 11~3月

シロハタ (イタハタ) がつ 2~5月 がつ 9月

めいしょう (名称) わめい (和名) しゅん (旬)

Tottori Brand プランド名

Tottori Brand とうはた

おや親がに (ズワイガニ) がつ 11~12月

まつば松葉がに (ズワイガニ) がつ 11~2月

Tottori Brand 五輝星 (いつきぼし)

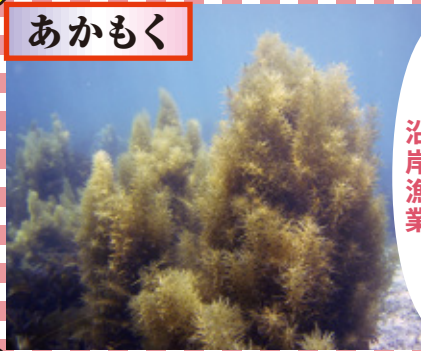
さん いん うみ がはこんでくる旬の魚



とっとり  
鳥取  
さかな  
の魚

はる  
春

あかもく



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

アカモクは、浅い海に生えていて、春に水面まで長くのびる海そうです。食べ方が研究され、最近よく食べられています。ネバナバがすごくて、体にとってもいい成分が入っています。

しゅん がつ  
旬: 4月

まだい



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

マダイは、お祝いにかかせない魚の王様です。鳥取県でとれるマダイはすべて天然物です。身は白身で甘みがあり、さし身、塩焼き、たい飯、たい茶づけなど、どんな料理でもおいしいです。

しゅん がつ  
旬: 3~4月

ばい



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

バイは、漢字で書くと「貝」です。肉食で、沿岸の砂の海底にすんでいます。数が減っていましたが、漁師の取り組みで、数が回復しました。につけや塩ゆでがおいしいです。

しゅん がつ  
旬: 3~6月

ぎんざけ



ようしょくぎょぎょう  
養殖漁業

ギンザケは、美保わんで養殖されています。子どものころは山の池で育てられ、約1才で海のいけすに移されます。ギンザケは、おすしのサーモンとしても使われています。

しゅん がつ  
旬: 3~5月

しらす



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

イワシの仲間などの子どもをシラスとよびます。美保わんでとれるシラスは、ほとんどがカタクチイワシの子どもです。生でも、シラス干し(ちりめんじゃこ)でもおいしく食べられます。

しゅん がつ がつ  
旬: 5~6月、11~12月

まだこ



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

マダコは、足が8本あり、頭のよいうな丸い部分が体です。敵におそわれると真っ黒なスミをはき、敵の目をくらましてにげます。さし身でもにつけても、独特の食感がおいしいです。

しゅん がつ  
旬: 3~6月

まいわし



おきあぎょぎょう  
沖合漁業

マイワシは、たくさんとれたり、少なくなったりする変動が大きい魚です。あぶらののったマイワシは最高においしく、新せんであればさし身がとにかく絶品です。

しゅん がつ がつ  
旬: 3~6月、11~12月





とっとり  
鳥取の魚  
なつ  
夏

とびうお



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

トビウオは、大きなむなびれ  
で海の上を飛びます。尾び  
れを海面にはげしく打ちつ  
けて、空中に飛び出します。  
「あご」ともよばれ、ちくわや  
だしの原料になります。

しゅん がつ  
旬: 6~7月

くろまぐろ



おきあいぎょぎょう  
沖合漁業

クロマグロは、マグロの王様、  
大きいものは長さ3m、重さ  
500Kg以上になります。マグ  
ロは冷凍や養殖が多い中、鳥  
取県では夏に天然物が生でた  
くさん水揚げされます。

しゅん がつ  
旬: 6~7月

まあじ



おきあいぎょぎょう・えんがんぎょぎょう  
沖合漁業・沿岸漁業

マアジには、体の横の真ん中か  
ら尾びれに向けて「ぜいご」とい  
うかたいウロコがあります。沖  
合を泳ぐマアジは黒っぽく、沿  
岸にいるマアジは金色っぽくな  
ります。

しゅん がつ  
旬: 5~7月

けんさきいか



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

ケンサキイカは、鳥取県では  
「白いか」とよばれ、釣り上げた  
直後は白く透明です。夏の夜、  
水平線に見える「いさり火」は、  
ケンサキイカを釣るための明  
かりです。

しゅん がつ  
旬: 6~8月

いわがき



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

イワガキは、夏に食べるカキで  
す。冬が旬のマガキよりはるか  
に大きく、身はぷりぷりと弾力  
があり、クリーミーで濃厚で  
す。鳥取県では「夏輝(なつき)」  
とよんでいます。

しゅん がつ  
旬: 6~8月

きじはた



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

キジハタは、沿岸の岩場にすん  
でいて、大きいものは長さ60cm  
になり、釣りでも人気の魚です。  
黄色の肌には赤い水玉もようが  
あり、「あこう」、「あかみず」と  
もよばれます。

しゅん がつ  
旬: 7~8月

やまめ



ないすいめんぎょぎょう  
内水面漁業

ヤマメは、川の上流にすんでい  
て、「けい流の女王」とよばれ  
ます。体の横には、上下に長い  
小判型のもようがあります。川  
から海に下るものは、サクラマス  
とよびます。

しゅん がつ  
旬: 5~6月



とっとり  
鳥取の魚  
あき 秋



そでいか

ソデイカは、20kgをこえる大きなイカで、鳥取県ではアカイカとよびます。あたたかい海で生まれ、海流のうみによってやってきます。海では、ペアでおよ泳いでいることがあります。

沿岸漁業

旬: 9~10月

はたはた



沖合漁業

鳥取県はハタハタをたくさんとっています。鳥取県沖では、水深200mほどの場所にて、頭を出して砂にもぐっています。あぶらがのって、にても焼いてもおいしい魚です。

旬: 2~5月、9月

ベにずわいがに



沖合漁業

ベニズワイガニは、海のとても深い場所にすんでいて、カゴでとられます。甘い身は加工品によく使われています。カラはすてないで、いろいろな分野で利用されています。

旬: 11~3月

あかむつ



沖合漁業

アカムツは口のおく(のど)が黒色なのでノドグロともよばれています。大きいものは、あぶらがのって、とても高級な魚です。身に熱を加えると、うま味が引き立ちます。

旬: 10~2月

そうはち



沖合漁業

ソウハチは、干物がとてもおいしい魚です。サルの顔に似ていることからエテガレイとよばれています。また、かた方の目が真横を向いて、おもしろい顔をした魚です。

旬: 2~4月、9~10月

まだら



沖合漁業

マダラは、深い海の底にすんでおり、北海道や東北地方で多くとられています。身はやわらかく、あっさりとした白身で、なべにして食べることが多く、オスが持つ白子も人気です。

旬: 9~10月

するめいか

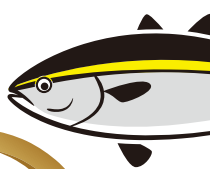


沖合漁業・沿岸漁業

鳥取県でとれるスルメイカは、九州の海で生まれ、成長しながら北海道の海へ行きます。その後、九州の海にもどって産卵します。漁師は、その移動にあわせて漁をします。

旬: 10~12月、3~5月





とっとり  
鳥取の魚  
ふゆ 冬



さわら



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

さわらは、長さ1mをこえる大  
きさになる魚です。冬場は味  
がよくなり、さし身やたたき、  
みそ焼きで食べられます。  
60cmより小さいさわらは  
「さごし」とよばれます。

旬：11～2月

ずわいがに



おきあいぎょぎょう  
沖合漁業

ズワイガニは、水深200m～  
500mの海底にすんでいます。  
オスは「松葉がに」とよばれ、ゆ  
でても焼いてもおいしく、さし  
身も人気です。メスは「親がに」  
とよばれ、みそ汁が人気です。

旬：(オス)11～2月、(メス)11～12月

あかがれい



おきあいぎょぎょう  
沖合漁業

アカガレイは、オスよりメスの方  
がよく成長するため、大きいアカ  
ガレイはメスです。冬場にたま  
ごを持つメスは「子持ちがれい」  
とよばれ、につけにすると身も  
たまごも絶品です。

旬：12～3月

ひらめ



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

ヒラメは、鳥取県を代表する県  
の魚で、砂の海底にすんでいま  
す。よくしまった白身は、甘みと  
うま味がつまっています。さし身  
がおいしく、エンガワも人気が  
あります。

旬：12～2月

ぶり



おきあいぎょぎょう・えんがんぎょぎょう  
沖合漁業・沿岸漁業

ブリは、冬場に味が良くなる魚  
です。さし身やてりやき、ブリ大  
根などで食べられます。成長す  
るにつれ、ツバス→ハマチ→マル  
ゴ→ブリと名前が変わる出世魚  
です。

旬：9～12月

まさば



おきあいぎょぎょう  
沖合漁業

冬のマサバは「寒サバ」といって、  
あぶらがのって、とてもおい  
しくなっています。栄養もたっ  
ぷりで、サバ缶は一大ブームにな  
りました。鳥取県では養殖も行  
われています。

旬：1～3月、4～6月

すずき



えんがんぎょぎょう  
沿岸漁業

スズキは、成長するにつれ、セイ  
ゴ→スズキと名前が変わりま  
す。身は白身でさっぱりしてい  
て、さし身やムニエルで食べら  
れます。シーバスともよばれ、釣  
りが人気です。

旬：7～8月、11～12月

# とっりのさかな 鳥取の魚

# ぎよぐ ぎよほう 漁具・漁法

## おきあいぎよぎょう 沖合漁業

すいしん ふか かいいてい さかな さかな あつ うみ りょう おこな  
水深の深い海底にすむ魚をとったり、魚のむれが集まる海で漁を行ったりします。  
りくち とお おきあいかいいき りょう ちゅうしん  
陸地から遠くはなれた沖合海域での漁が中心です。

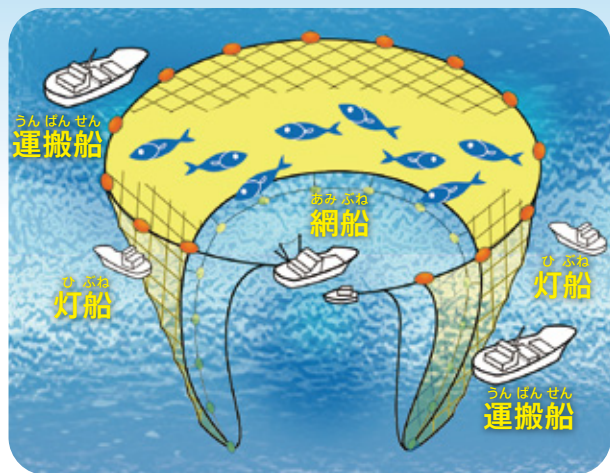
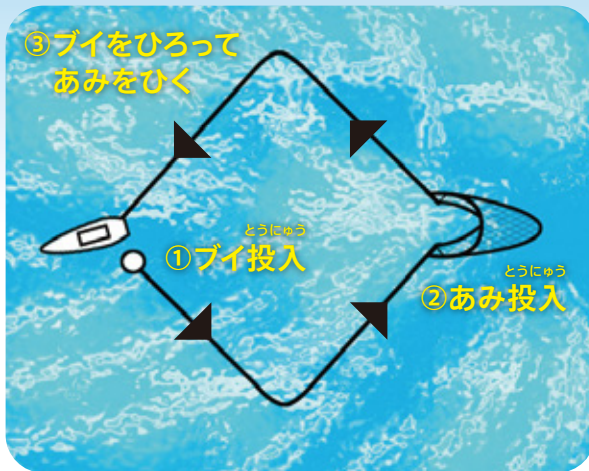
とっりめいさん さかな かずあお ぎよほう  
鳥取名産の魚を数多くとる漁法

### おき あい そこ あみ ぎよ ぎょう ●沖合底びき網漁業

たいしょう  
対象 魚種  
ズワイガニ・アカガレイ・ハタハタ・ソウハチ・  
アカムツ・モサエビ・マダラなど

ぎよき  
漁期  
9月から5月まで

ぎよほう  
漁法  
○網で水深150mから500mの海底をひいて、底にす  
むカニ、エビ、カレイをとる漁法です。  
いつかい こうかい よっか いつかかん りょう おこな しゅつりょうちゅう  
○1回の航海で、4日から5日間、漁を行います。出漁中  
ひる よる りょう つづ  
は、昼も夜もずっと漁が続けられます。



けんないち ぎよかくりょう ぎよほう  
県内一の漁獲量をほこる漁法

### だい ちゅう がた あみ ぎよ ぎょう ●大中型まき網漁業

たいしょう  
対象 魚種  
マアジ・サバ・マイワシ・カタクチイワシ・  
クロマグロ・ブリなど

ぎよき  
漁期  
1年中

ぎよほう  
漁法  
○夜に集魚灯の明かりで魚を集め、魚のむれを網で  
と かく あみ さかな さかな ぎよほう  
取り囲み、網をせばめながら魚をとる漁法です。  
りょう さかな あつ ひぶね あみ と かく  
○漁は、魚を集める「灯船」、網でむれを取り囲む  
あみふね さかな ぎよこう はこ うんぼんせん  
「網船」、とった魚を漁港に運ぶ「運搬船」など、  
せき せんたん おこな  
5~6隻の船団で行います。

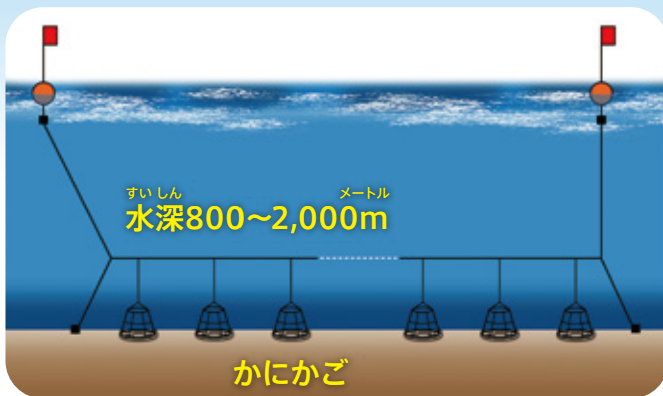
しんかい ぎよほう  
深海にすむカニをとる漁法

### ぎよ ぎょう ●ベニズワイガニ漁業

たいしょう  
対象 魚種  
ベニズワイガニ

ぎよき  
漁期  
9月から6月まで

ぎよほう  
漁法  
○「かにかご」にエサを仕かけ、海底に沈めてお  
き、中に入り込んだカニをとる漁法です。  
さかいみなど ぎよかくりょうにほんいち  
○境港は、ベニズワイガニの漁獲量日本一です。





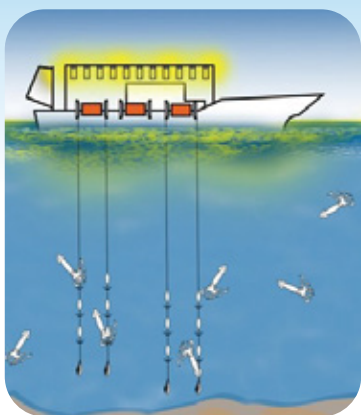
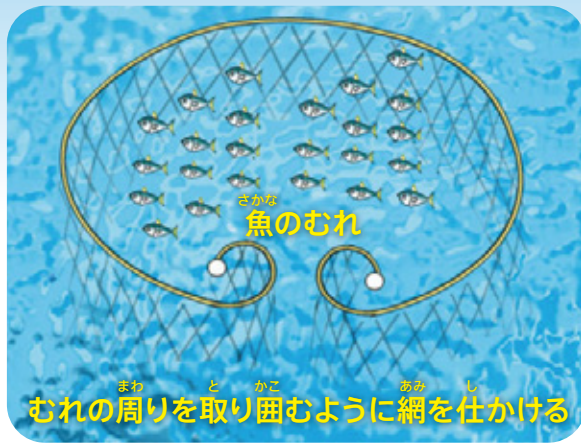
# 沿岸漁業

陸地から近い漁場で、日帰りや一晩で漁を行う漁業です。生きのいい、さまざまな魚をとって、地元の食事を支える重要な漁業です。

あみ さかな ぎょほう  
網でさまざまな魚をとる漁法

## ●刺網漁業

たいしやう 対象 ぎょしゆ 魚種	ブリ・マアジ・マダイ・ヒラメ・スズキ・サザエなど
ぎょき 漁期	ねんじゆう 1年中
ぎょほう 漁法	<p>○魚の通り道や岩場の周辺に、網を仕かける方法と、むれのまわりを取り囲むように網を仕かける方法があります。網にささった魚をとります。</p> <p>○ねらう魚によって、網の大きさや漁の時間が変わります。</p>



なつ ふうぶつ し び ゆうめい ぎょほう  
夏の風物詩「いさり火」で有名な漁法

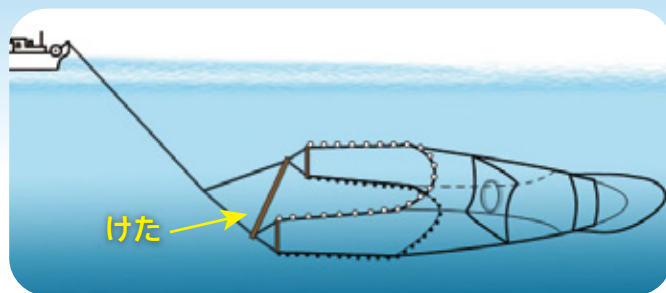
## ●いかつり漁業

たいしやう 対象 ぎょしゆ 魚種	スルメイカ・ケンサキイカ(シロイカ)
ぎょき 漁期	ねんじゆう 1年中
ぎょほう 漁法	<p>○夜に集魚灯の明かりでイカを集めて、ぎじ針(ルアー)でつる漁法です。</p> <p>○自動いかつり機でぎじ針を動かしてイカをつります。針にかかったイカは、自動で船上へとつり上げられます。</p>

かいてい さかな ぎょほう  
海底の魚やエビをとる漁法

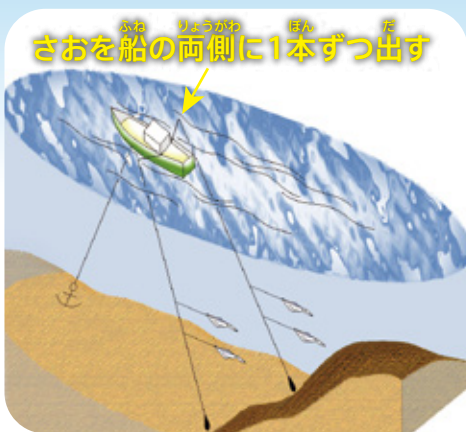
## ●小型底びき網漁業

たいしやう 対象 ぎょしゆ 魚種	ヒラメ・メイタガレイ・クルマエビなど
ぎょき 漁期	<p>5月から2月まで(県西部)</p> <p>6月から3月まで(県東部)</p>
ぎょほう 漁法	○ケタと呼ばれる棒で、網の入口を広げて、水深30mから100mの海底をひいて魚をとります。



いろいろな仕かけでつる漁法

## ●つり漁業



たいしやう 対象 ぎょしゆ 魚種	ヒラメ・キジハタ・マダイ・ハマチ・サワラ・マアジ・スズキなど
ぎょき 漁期	ねんじゆう 1年中
ぎょほう 漁法	<p>○漁場の環境や、対象とする魚により一本づつり、ひきなわつりなど、さまざまな漁法があります。</p> <p>○近年では、サワラが増えたため、サワラのひきなわつりが多く行われています。</p>

# とっとりさかな 鳥取の魚

# さかな た 魚を食べよう!!



とっとりけん じざかな かた ちょうりほうほう ゆーちゆうぶ  
鳥取県の地魚のさばき方、調理方法をYouTube  
で公開しています。家で、ハタハタ、マダイ、ハマ  
チ、マアジなどを使って、おしゃれておいしい魚の  
調理にチャレンジしてみませんか。



きゅうあーる どうが  
QRコード(動画へのリンク)  
をスマホのカメラなどで読み  
込んでください。



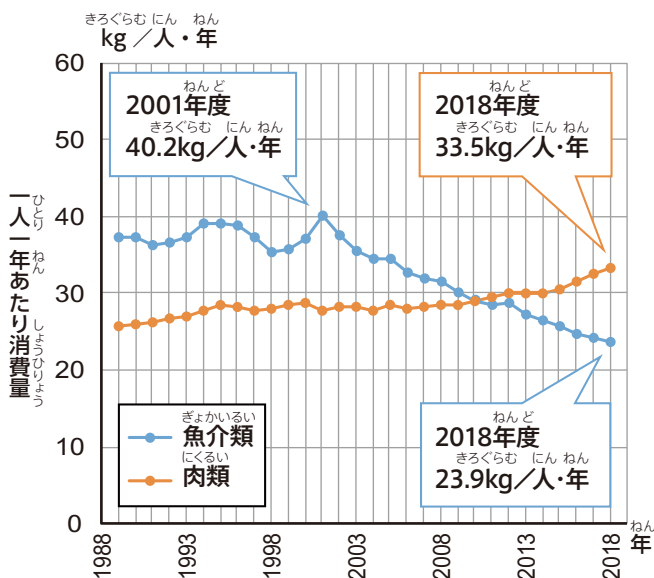
「開講!とっとり魚乙女塾」でも魚のさばき方、  
調理方法をYouTubeで公開中!

ととめじゆく

検索

## 水産物消費の状況

日本における魚介類の消費量は減少し続けています。魚介類の  
1人1年当たりの消費量は、2001年度の40.2kgをピークに減少  
しており、2018年度には、前年より0.5kg少ない23.9kgとなっ  
ています。一方、肉類の消費量は増加しています。



食用魚介類及び肉類の1人1年当たり消費量(純食料)の推移  
(令和元年度水産白書より)

## 水産物の健康効果

魚の脂質に多く含まれているドコサヘキサエン酸(DHA)、  
エイコサペンタエン酸(EPA)は、子どもの脳の発育に重要  
な役割を果たすことが分かっています。他にも、水産物を  
食べることが健康に良い効果を与えることが、様々な研究  
から明らかになっています。

機能性成分	多く含む魚介類	期待される効果
DHA (ドコサヘキサエン酸)	クロマグロ脂身、 ブリ、サバ	脳の発達促進、 視力低下予防など
EPA (エイコサペンタエン酸)	マイワシ、 クロマグロ脂身、 サバ	血栓予防、 抗炎症作用、 高血圧予防など
タウリン	サザエ、カキ、 マグロ血合肉	動脈硬化予防、 貧血予防、 視力回復など
フコイダン	モズク、ヒジキ、 ワカメ、コンブ	抗がん作用、 免疫向上作用など

水産物に含まれる主な機能性成分  
(令和元年度水産白書より)

【問合せ先】鳥取県農林水産部水産振興局水産課

鳥取県水産課

検索

TEL:0857-26-7316 FAX:0857-26-8131 Mail:suisan@pref.tottori.lg.jp