

対馬の美しい魚たち

豊かな対馬の海にはたくさんの種類の魚が生息しています。

対馬に生息する魚の一部を紹介します。



イサキ

Parapristipoma trilineatum

5cm



分 布 : 新潟以南日本海・宮城以南太平洋、東アジア各沿岸
生 息 環 境 : 浅海岩礁域
対馬での呼び名 : いっさき
漁 獲 方 法 : 釣り
おすすめの食べ方 : 塩焼き、刺身、味噌汁

幼魚は「うりぼう」

イサキの産卵期は5月の下旬～8月で、この時期に旬を迎えます。旬のイサキは塩焼きにすると、したたり落ちるほど脂が乗っていますが、濃厚というよりもあっさりとした味わいです。この時期に旬となる魚はあまり種類が多くないため、初夏を代表する魚の一つです。

幼魚にははっきりとした茶色の縦縞模様が見られ、イノシシの幼獣と同じ愛称である「うりぼう」と呼ばれています。成長すると縦縞はなくなり、大きくなるにつれて全体が茶色一色になっていきます。



幼魚にははっきりとした茶色の縦縞模様が見られる。イノシシの幼獣と同じ「うりぼう」の愛称で親しまれる。



イサキのあらで作った味噌汁。とても良い出汁がでる。

イラ

*Choerodon azurio*5cm


分 布 : 新潟以南日本海・千葉以南太平洋、東アジア太平洋沿岸
 生 息 環 境 : 岩礁域
 対馬での呼び名 : なべくさり、なべくさらかし、はと、べんた、べんたれ
 漁 獲 方 法 : 刺し網、釣り
 おすすめの食べ方 : 煮付け、塩焼き

可哀そうな地方名

イラは対馬で「鍋臭らかし」とひどい名前で呼ばれています。磯の魚は、食べ物や季節により臭いが出るがありますが、まだまだ食べ方に工夫が出来そうな魚です。

その他には「はと」や「べんたれ」とも呼ばれているようです。濃いピンクに黄色やブルーの派手な体色で、いかにも咬みつきそうな歯を持つ一方、眼は丸く顔はとぼけたように見える印象的な魚です。

刺し網や釣りで漁獲されますが、まとまって獲れないため、自家消費も多いようです。

煮付けや焼き魚で食しますが、皮は美味だという人も、臭味が強いという人もおり、評価が分かれます。



とぼけたような顔が印象的のイラ。



上顎に2本、下顎に4本の鋭い犬歯を持っている。

カサゴ

Sebastiscus marmoratus

1cm



分 布：北海道以南日本海

生 息 環 境：水深2～43mの珊瑚・転石帯・砂地・砂泥底の石の周辺

対馬での呼び名：ほしかり

漁 獲 方 法：刺し網、釣り

おすすめの食べ方：煮付け、刺身、味噌汁

プリプリの白身、上品な味わい

カサゴは沿岸の岩場に生息している魚で、岩礁の多い対馬の海では釣りなどでよくお目にかかります。

白身で弾力のある筋肉質の身はとても上品で、煮付けにすると最高です。刺身を好む人もいます。非常に美味しい魚なのですが、数がまとまって獲れることは少なく、市場に出ると高値で取引されます。

そっくりな魚にウツカリカサゴという魚がいます。これはカサゴよりも大きくなり、体側に黒く縁どられた白斑が目立つのが特徴です。1978年に新種とされる前までは本種を「うっかりとカサゴ」だと思っていたためこの様なユニークな標準和名が付けられています。



カサゴの味噌汁。上品な味わい。



カサゴとそっくりなウツカリカサゴ。体側に黒く縁どられた白斑が目立つ。若い個体では区別が非常に難しい。

カツオ

Katsuwonus pelamis

10cm



分 布 : 日本近海、朝鮮半島南岸、世界中の温帯～熱帯域
 生 息 環 境 : 沿岸表層群遊性
 対馬での呼び名 : すじがつお
 漁 獲 方 法 : 釣り
 おすすめの食べ方 : たたき、刺身

本家カツオはすじがつお

対馬ではカツオのことを「すじがつお」と呼んでいます。腹側に数本の黒い筋が見られることがその由来です。

すじがつおと言うと、どこかに本家のカツオがいるのではないかと考えてしまいますが、これがカツオという魚です。和食になくてはならない鰹節は本種の身を加熱したのちに乾燥し、熟成されたものです。

尾部には小さな三角形の鰭がいくつも見られます。これは小離鰭（しょうりき）と呼ばれる鰭で、水の流れを整える働きがあると言われています。カツオが属するサバ科の魚や、アジ科の一部の魚にみられる特徴です。



身体は高速で泳ぐのに適した紡錘型をしている。頭部を見るといかにも水中でスピードを出せそうな形。



小さな三角形の鰭は小離鰭と呼ばれる。

キアンコウ

Lophius litulon



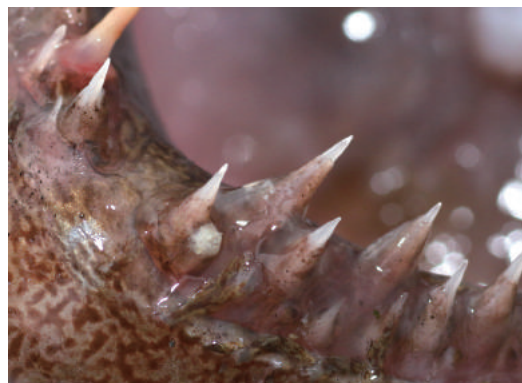
分 布 : 琉球を除く日本列島沿岸、東シナ海北部、朝鮮半島沿岸
生 息 環 境 : 水深 25 ~ 560m
対馬での呼び名 : あんこう
漁 獲 方 法 : 延縄
おすすめの食べ方 : あんこう鍋

あん肝は最高のごちそう

あんこう鍋として食べられている魚にはアンコウとキアンコウの2種があります。お互いによく似ていますが、口の中に白色斑があるかないかを見ると分かります。キアンコウには白色斑はありません。アンコウよりもキアンコウの方が美味とされ高値で取引されています。

捨てるところがないと言われていて、胃袋や皮なども食べられます。なんと言っても「あん肝」と呼ばれる肝が絶品です。蒸してそのまま食べるのも美味しく、また鍋に入れると濃厚な出汁が出て、驚くほど味が良くなります。

眼と眼の間には長い竿のようなものがあり、この先の皮弁を動かし餌と間違えて寄ってきた魚にガブッと襲い掛かります。



口には鋭く尖った犬歯が無数に並んでいる。こんな歯で食らいつかれた獲物はひとたまりもない。



竿の先の皮弁を動かし、餌のように見せる。キアンコウはルアー釣りをする魚。

ゴマサバ

Scomber australasicus

5cm



分 布 : 琉球を除く日本列島沿岸、太平洋沿岸
 生 息 環 境 : 沿岸表層群遊性
 対馬での呼び名 : さば
 漁 獲 方 法 : 釣り、巾着網、棒受網、巻き網、跳ね獲り、定置網
 おすすめの食べ方 : 刺身、しめさば、さばすき、鯖ずし

ゴマ模様のあるサバ

ゴマサバはマサバに非常によく似ていますが、ゴマサバの腹側には小黑点があり、マサバにはこれが見られません。幼魚ではこの特徴が出ていないため、専門家でないと見分けるのが困難です。同じ網で混獲されることもあり、外見だけでなく生態もよく似ています。

身はマサバに比べて柔らかく、脂乗りが少ないと言われていて、一般的にマサバよりも魚価が低いとされています。

しかし、鮮度のよいゴマサバはマサバに負けないくらい美味しく、両種ともとにかく鮮度が命の魚です。



眼はマサバと同じく脂脰（しけん）に覆われている。



ゴマサバには腹側に小黑点がみられる。

タカノハダイ

Goniistius zonatus

5cm



分 布 : 津軽海峡～台湾沿岸、朝鮮半島南岸
生 息 環 境 : 浅海の岩礁
対馬での呼び名 : きこり、きっこり
漁 獲 方 法 : 刺し網
おすすめの食べ方 : 刺身、塩焼き

対馬と山陰で同じ呼び名

刺し網や釣りで獲れますが、一度に多く水揚げできないため、ほとんど流通していません。民宿や小料理屋では刺身で出てくることがあります。

「きこり」とも呼ばれます。これは山陰の島根県西部でも同様なようです。

対馬には魚を追って日本各地から移り住んだ人たちも多く、共通の魚の呼び名や漁法に出会えることは興味深いものです。特に山陰地方とは漁場も共通しており、人や魚の往来が現在も盛んです。対馬と山陰を結ぶ海の道では、北上するには海流を、南下するには北風を使えばより速く移動できます。



タカノハダイの頭部。



白玉の様な尾鰭の白斑が特徴的。

ハガツオ

Sarda orientalis

10cm



分 布 : 琉球を除く日本列島沿岸、東シナ海、インドー太平洋
 生 息 環 境 : 沿岸表層群遊性
 対馬での呼び名 : ハガツオ
 漁 獲 方 法 : 釣り
 おすすめの食べ方 : 刺身、塩焼き

歯のあるカツオ

対馬では「すじがつお」と呼ばれるカツオと、ハガツオが水揚げされます。どちらも縦に筋が入っているのですが、カツオは腹側、ハガツオは背側にあり、簡単に見分けがつきます。

ハガツオの名前は歯があることに由来し、よく見ると小さいながらも鋭い犬歯を持っています。

鮮度が落ちやすいため評価が低く、高値で取引されることがあまりないものの、鮮度のよいハガツオはとても美味しいと食通に知られています。身の色は白っぽく柔らかいですが、旨みのある上品な味です。



ハガツオの歯。小さいが鋭い犬歯を持つ。



水揚げされたばかりのハガツオ。

ブリ

Seriola quinqueradiata

10cm



分 布 : 日本列島沿岸、千島列島南部太平洋沿岸、朝鮮半島沿岸
生 息 環 境 : 沿岸の中・下層
対馬での呼び名 : やず、はまち、ブリ
漁 獲 方 法 : 釣り、定置網、延縄
おすすめの食べ方 : 刺身、しゃぶしゃぶ、煮つけ、カマ塩焼

大きいほど美味しい魚

ブリは広く日本の沿岸に生息している魚で、マダイと並んで日本の祝膳には欠かせない魚です。雑煮の具として塩ブリを入れる家庭もあります。

成長によって呼び名が変わる出世魚として有名で、その名前は地域ごと、大きさごとにたくさんの種類があります。対馬では約 2kg 未満の個体を「やず」、2～4kg を「はまち」、5kg 以上を「ブリ」と呼びます。

大きさと漁獲する時期により大きく味は変わり、対馬での旬は 12～3 月です。この時期の大型のブリは脂が非常に乗り、「寒ぶり」として親しまれています。



7.5kg のブリの頭部。ブリは大きいほど脂が乗り美味しくなる。



かまを煮付けにしたもの。胸鰭近くの部位はかまと呼ばれ、きめ細かい肉質で非常に美味。

ホウボウ

Chelidonichthys spinosus

5cm



分 布：琉球を除く日本列島沿岸、朝鮮、東・南シナ海沿岸
 生 息 環 境：水深5～615mの泥、砂まじり泥、貝殻・泥まじり砂底
 対馬での呼び名：ホウボウ
 漁 獲 方 法：延縄
 おすすめの食べ方：刺身、吸い物

宝石のような胸鰭

ホウボウは鮮やかな赤色をしたとても美しい魚です。さらに大きな胸鰭を広げると、コバルトブルーに縁どられた緑色の模様が現れます。こんなに美しい模様を持った魚はそういません。

その美しさのためか、縁起のよい魚とされており、新潟地方では「きみよ(君魚)」と呼ばれ、昔は貴族の食前に上るものと考えられていたようです。

胸鰭の軟条3本は独立した遊離軟条で、これを指の様に動かし海底を這うようにして移動することができます。少し早く泳ぐときは大きな胸鰭をいっぱい広げ、まるで飛行機のように海の中を泳ぎます。



大きな胸鰭を広げるとコバルトブルーに縁どられた美しい模様が現れる。



胸鰭の遊離軟条は指のように動かす事ができる。

マアジ

Trachurus japonicus

1cm



分 布 : 日本列島沿岸、東・南シナ海沿岸
生 息 環 境 : 大陸棚域を含む沖合～沿岸の中・下層
対馬での呼び名 : あじ
漁 獲 方 法 : 定置網
おすすめの食べ方 : 刺身、塩焼き、南蛮漬け

どう料理しても美味しい味

マアジは沿岸に群れで生息する魚です。漁港などに群れがにいることもあり、家族連れが仲良く釣りをしている風景をよく見かけます。

マダイやブリなどのように祝膳に使われることはありませんが、マアジは普段食べる魚として日本の食文化になくてはならない存在です。その理由はとても味がよく、そしてどんな料理にもよく合うということでしょう。

そんな馴染み深い魚ですが、近年マアジの漁獲量は減り続けています。1993年には全国で311,949トンあった漁獲量が、2016年には125,419トンと23年間で6割も減少しています。いつまでもマアジのいる海を後世に残す方法を考えなければなりません。



漁港で見られたマアジの群れ。



南蛮漬け。マアジの美味しさが引き立つ。

マダイ

Pagrus major

10cm



分 布 : 日本列島沿岸、朝鮮半島、東・南シナ海沿岸
 生 息 環 境 : 水深 30 ～ 200m の岩礁、砂礫底、砂底
 対馬での呼び名 : たい
 漁 獲 方 法 : 釣り、定置網
 おすすめの食べ方 : 刺身、塩焼き、鯛飯

おめでたい席には欠かせない魚

マダイは古くから縁起の良い魚とされ、祝いの席で食べられてきました。

生後 100 日を迎えた赤ちゃんを祝う「お食い初め」の儀式でもマダイは登場します。多くの人は、初めて食べた（口につけた）魚がマダイだということになります。

2016 年における長崎県のマダイの漁獲量は 1,988 トンで、全国第一位となっており、全体の 13% を占めています。

マダイは皮が美味しいため、刺身にするときは皮を湯引きして、皮ごと味わいます。咬めば咬むほど口の中に甘みが広がっていきます。



日本人にとって最も大切な魚の一つ。



全長 14cm の幼魚。小さくても鯛らしい身体をしていて美しい。

アイゴ

Siganus fuscescens

1cm



分 布 : 青森以南日本海・太平洋沿岸、アジア太平洋沿岸
生 息 環 境 : 岩礁・珊瑚礁域、藻場
対馬での呼び名 : ばり
漁 獲 方 法 : 刺し網
おすすめの食べ方 : 一夜干し

アカササノハベラ

Pseudolabrus eoethinus

5cm



分 布 : 福井以南日本海・千葉以南太平洋、東アジア各沿岸
生 息 環 境 : 岩礁域
対馬での呼び名 : くさび
漁 獲 方 法 : 釣り
おすすめの食べ方 : くさび味噌、煮付け

イシガキダイ

Oplegnathus punctatus

分 布 : 北海道～琉球列島沿岸、朝鮮半島南岸、東アジア各沿岸
 生 息 環 境 : 水深 3 ～ 135m の沿岸の岩礁域
 対馬での呼び名 : イシガキダイ、ごまちしゃ
 漁 獲 方 法 : 刺し網
 おすすめの食べ方 : 刺身、塩焼き

イトフェフキ

Lethrinus genivittatus

分 布 : 新潟以南日本海・千葉以南太平洋、アジア太平洋沿岸
 生 息 環 境 : 藻場・砂礫域
 対馬での呼び名 : くちび
 漁 獲 方 法 : 刺し網
 おすすめの食べ方 : 煮付け、塩焼き

イトヨリダイ

Nemipterus virgatus

5cm



分 布 : 新潟以南日本海・茨城以南太平洋、東アジア太平洋沿岸
生 息 環 境 : 水深 40 ~ 250m の砂泥底
対馬での呼び名 : いとより
漁 獲 方 法 : 延縄
おすすめの食べ方 : 刺身、潮汁

オキエソ

Trachinocephalus myops

10cm



分 布 : 東太平洋を除く全世界の温帯・熱帯域沿岸
生 息 環 境 : 浅海の砂～砂泥底
対馬での呼び名 : えそ
漁 獲 方 法 : 刺し網
おすすめの食べ方 : 不明

オニカサゴ

Scorpaenopsis cirrosa

5cm



分 布 : 秋田～九州北部日本海・千葉県～琉球列島、太平洋沿岸
 生 息 環 境 : 水深5～171mの珊瑚礁・岩礁域
 対馬での呼び名 : おこぜ
 漁 獲 方 法 : 刺し網
 おすすめの食べ方 : 唐揚げ、味噌汁

カイワリ

Kaiwarinus equula

10cm



分 布 : 日本列島、西太平洋、ハワイ、オーストラリア沿岸
 生 息 環 境 : 沿岸の200m以浅の下層
 対馬での呼び名 : ひらあじ
 漁 獲 方 法 : 延縄
 おすすめの食べ方 : 刺身、塩焼き

カゴカキダイ

Microcanthus strigatus



1cm

分 布 : 青森県～九州南部、琉球列島、太平洋沿岸
生 息 環 境 : 岩礁域
対馬での呼び名 : カゴカキダイ
漁 獲 方 法 : 沈カゴ
おすすめの食べ方 : 不明

カワハギ

Stephanolepis cirrhifer



5cm

分 布 : 青森以南日本海・太平洋沿岸、東アジア沿岸
生 息 環 境 : 100m 以浅の砂地
対馬での呼び名 : カワハギ、ろっぽう
漁 獲 方 法 : 釣り、刺し網
おすすめの食べ方 : 刺身、煮付け

ガンギエイ

Dipturus kwangtungensis



分 布 : 日本列島沿岸、東シナ海大陸棚域、朝鮮半島南西岸
 生 息 環 境 : 水深 20 ~ 320m (通常 150m 以浅) の砂泥底
 対馬での呼び名 : えい
 漁 獲 方 法 : 刺し網
 おすすめの食べ方 : 一夜干し、煮付け、出汁用の干物

キダイ

Dentex hypselosomus



分 布 : 青森以南日本海・福島以南太平洋、アジア太平洋沿岸
 生 息 環 境 : 大陸棚縁辺域
 対馬での呼び名 : れんこだい
 漁 獲 方 法 : 延縄
 おすすめの食べ方 : 刺身、塩焼き、吸い物

キュウセン

Parajulis poecileptera

5cm



分 布 : 青森以南日本海・北海道以南太平洋、アジア温帯域沿岸
生 息 環 境 : 砂礫・珊瑚礁域
対馬での呼び名 : くさび
漁 獲 方 法 : 釣り、刺し網
おすすめの食べ方 : くさび味噌、煮付け

シログチ

Pennahia argentata

5cm



分 布 : 青森以南日本海、太平洋沿岸、東シナ海沿岸
生 息 環 境 : 水深 15 ~ 140m の砂泥、泥まじり底、泥まじり砂泥
対馬での呼び名 : ぐち、しろむつ
漁 獲 方 法 : 延縄
おすすめの食べ方 : 塩焼き、煮付け、刺身

チカメキントキ

Cookeolus japonicus



5cm

分 布 : 北海道～屋久島太平洋・青森～九州北西岸日本海他
 生 息 環 境 : 水深 80 ～ 340m
 対馬での呼び名 : きんめ
 漁 獲 方 法 : 延縄
 おすすめの食べ方 : 刺身、塩焼き

トラザメ

Scylliorhinus torazame



10cm

分 布 : 北海道南部・青森以南日本列島沿岸、東アジア沿岸
 生 息 環 境 : 水深 97 ～ 350m
 対馬での呼び名 : ふか
 漁 獲 方 法 : 延縄
 おすすめの食べ方 : 不明

ハコフグ

Ostracion immaculatum

5cm



分 布 : 琉球と北海道北部を除く日本列島沿岸、東アジア沿岸
生 息 環 境 : 浅海の内湾
対馬での呼び名 : ハコフグ
漁 獲 方 法 : 沈カゴ
おすすめの食べ方 : 味噌焼き * 都道府県によっては、調理にふぐ調理師免許が必要。

ホシザメ

Mustelus manazo

10cm



分 布 : 日本列島沿岸、東アジア沿岸
生 息 環 境 : 水深 38 ~ 575m の砂泥底、沿岸性
対馬での呼び名 : ほしぶか
漁 獲 方 法 : 延縄
おすすめの食べ方 : 不明

ホシノエソ

Synodus hoshinonis

5cm



分 布 : 千葉～高知太平洋沿岸・日本海西部沿岸、済州島沿岸
 生 息 環 境 : 水深 10 ～ 20m の砂底
 対馬での呼び名 : えそ
 漁 獲 方 法 : 刺し網
 おすすめの食べ方 : 不明

マエソ

Saurida macrolepis

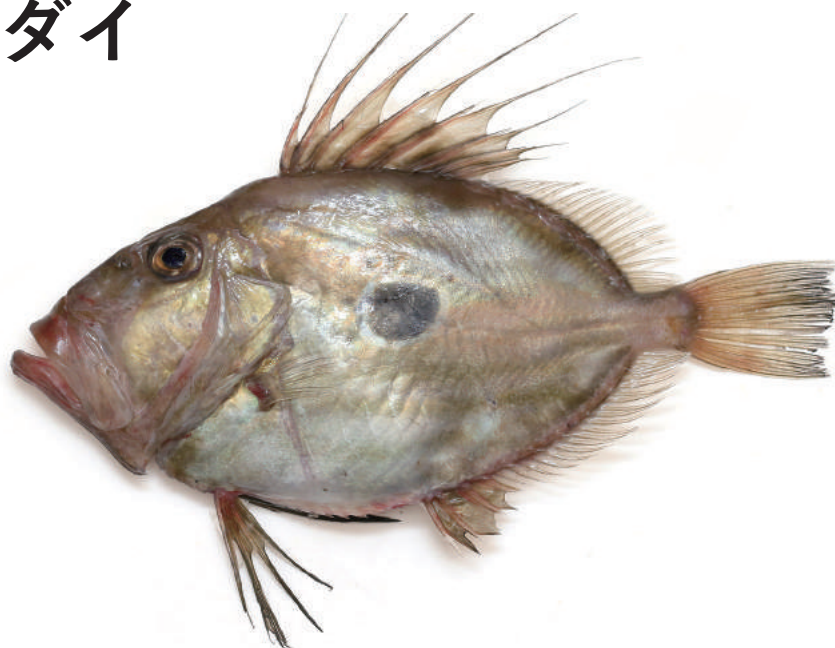
5cm



分 布 : 若狭湾～九州日本海・千葉～九州太平洋沿岸、東シナ海
 生 息 環 境 : 100m 以浅の砂泥底
 対馬での呼び名 : えそ
 漁 獲 方 法 : 刺し網
 おすすめの食べ方 : 不明

マトウダイ

Zeus faber



5cm

分 布 : 琉球を除く日本列島沿岸、東シナ海、太平洋沿岸他
生 息 環 境 : 水深 30 ~ 400m の大陸棚～大陸棚斜面上部
対馬での呼び名 : ばとう
漁 獲 方 法 : 延縄
おすすめの食べ方 : 刺身、鍋、煮付け

ミノカサゴ

Pterois lunulata



5cm

分 布 : 琉球を除く日本列島沿岸、アジア太平洋、豪北部沿岸
生 息 環 境 : 水深 10 ~ 60m の岩礁域や周辺の砂底、砂泥底
対馬での呼び名 : みのおお
漁 獲 方 法 : 刺し網
おすすめの食べ方 : 刺身

ムツ

Scombrops boops

5cm



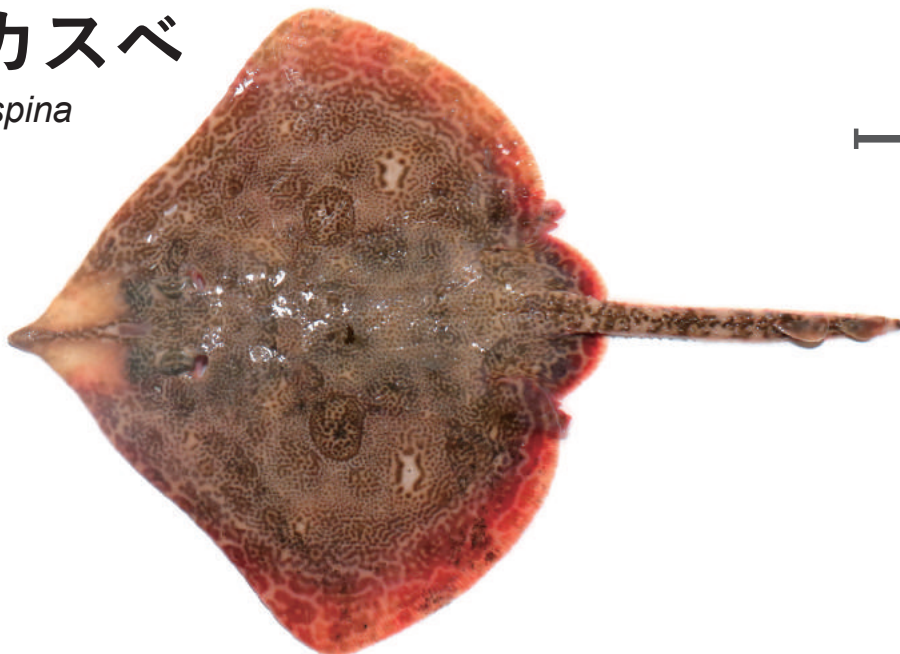
分 布 : 琉球を除く日本列島沿岸、朝鮮半島南岸、九州ーパラオ
 生 息 環 境 : 水深 200 ~ 700m の岩礁
 対馬での呼び名 : くろむつ
 漁 獲 方 法 : 延縄
 おすすめの食べ方 : 煮付け

ガンギエイ目 ガンギエイ科

モヨウカスベ

Okamejei acutispina

10cm



分 布 : 新潟～山口日本海・紀伊半島・豊後、東シナ海大陸棚
 生 息 環 境 : 水深 50 ~ 150m の砂泥底
 対馬での呼び名 : えい
 漁 獲 方 法 : 延縄
 おすすめの食べ方 : 一夜干し、煮付け、出汁用の干物

ユメカサゴ

Helicolenus hilgendorffii

5cm



分 布 : 若狭湾～九州北西岸日本海・青森～薩摩半島太平洋
生 息 環 境 : 水深 130 ～ 980m
対馬での呼び名 : きんき
漁 獲 方 法 : 延縄
おすすめの食べ方 : 塩焼き、煮付け

ヨロイイタチウオ

Hoplobrotula armata

10cm



分 布 : 青森～九州日本海・遠州灘～九州太平洋沿岸、朝鮮他
生 息 環 境 : 水深 70 ～ 440m の泥底、砂泥底、砂底
対馬での呼び名 : なまず
漁 獲 方 法 : 延縄
おすすめの食べ方 : 鍋、刺身