

かがわ

さと うみ

里海の幸

さち

〜冬〜

「里海」とは

海域・陸域を一体的に捉え

私たちが適切に関わることで

守り育む「豊かな海」のことです。

「里海」は水産資源、食文化、景観、

憩いの場、観光など

多くの恵みをもたらしてくれます。

「食」を通して「里海」を

考えてみましょう。



鯆

コノシロ

コノシロ

ニシン目ニシン科

漢字では魚へんに冬と書いて「終」。
シンゴ→コハダ→コノシロと名前が変わる出世魚で
脂がのり始める秋から冬が旬の魚です。



もの知り情報

マイワシなどと同じニシン科の魚。内湾や沿岸近くを群れて遊泳し、一年中漁獲されます。脂ののった秋から冬が旬と言われますが、鮮度が落ちるのが早く、小骨が多いことや、大きくなったコノシロは脂がのりすぎるとかえって臭みが増すなどと言われ、あまり人気のある魚とはいえません。しかし、身近で大量に獲れていたこの魚は、いろいろな工夫がされながら食べられてきました。

インタビュー ～コノシロの魅力、教えてください！

引田漁業協同組合

あみもと まさし
漁師 網本 正司さん

私が聞きました



香川大学経済学部4年生
竹井まどか

ひけた

引田地域に伝わる懐かしい味 「コノシロのみそ焼き」

半世紀前、東京でよく売れた魚

コノシロは冬になると脂がのり、12月頃が特においしく、手頃な価格の庶民的な魚です。昭和40年代には引田（東かがわ市）のあたりでたくさん獲れていました。あの頃は地引網でコノシロが大量に獲れると、運送会社の人を雇って東京に出荷していたほどです。まだ今みたいに流通網が発達していない時代でしたけれどね。香川ではあまり売れなくても、東京では高く買ってくれたんです。むこうでは「骨が柔らかいから骨切りしなくてもいい」と、小さめのコノシロ（＝コハダ）が好まれました。



網本 正司さん ● あみもと まさし

東かがわ市引田で代々漁師を営む家系の6代目。12歳ぐら
いから親に付いて海に出るようになり、以来漁師一筋で現在
84歳。今でも天候さえよければほぼ毎日、奥さんとともに小
型定置網漁に出る現役漁師。引田漁業協同組合の理事や引
田漁協の部門で樹網協議会会長などを歴任してきた。

ところがここ20年ほど前から、どういわけかコノシロがほとんど獲れないんです。昔は地引網でたくさん獲れていたのに、今は定置網漁でたまにかかる程度。出荷できるほどのまとまった量はほとんど獲れなくなってしまいました。

コノシロの美味しい食べ方は？

この地域でおいしい食べ方といえばみそ焼きですね。子供の頃から食べていました。コノシロといえば一般的には“てっぱい”など酢みそ和えで食べることが多いと思いますが、引田ではあまり生では食べないんです。ほとんどみそ焼きですね。背開きにして内臓を除け、骨切りをして、内臓を取ったお腹にみそを詰め、直火だと焦げるのでうちはアルミ箔で包んで焼きます。魚の出汁とみそ、そして焼けたコノシロの身が一体となって、これがうまい！ みそにみりんと酒を混ぜることで甘みと香ばしい焼き目がついておいしくなります。
(※)最後のページに「コノシロのみそ焼き」のレシピを紹介しています。



コノシロ。江戸前寿司の光もので知られる「コハダ」はコノシロの幼魚の関東での呼び名。



かつて引田地域では、コノシロといえはみそ焼きで食べていた。

変わりゆく瀬戸内海

海の姿もずいぶんと変わりました。砂浜が護岸になったり、水温が上がってきたり。瀬戸内海の環境の変化に伴い、そこに棲息する魚も変化しているように思います。かつていた魚が今はなくなっていたり、逆に、これまでいなかった魚がいたりするんです。コノシロが昔に比べて獲れなくなってきたのもそういうことでしょう。コノシロに限ったことではありません。この30年くらいで、海がずいぶん変わってきたように感じています。



引田港に係留する網本正司さんの漁船。

お話を聞きまして

みそ焼きという引田ならではの食べ方を知ることができました。そして、瀬戸内海の環境の変化については、私たちが海についてもっと興味を寄せ、向き合う必要があると感じました（竹井）。



食べて
守ろう
かがわの
里海

漁師・網本正司・景子さん夫妻の コノシロのみそ焼き

所要時間
25分

(下ごしらえを除く)

【材 料(4人分)】

- ◆コノシロ ……………4尾(尾頭付)
- ◆酒 ……………小さじ4
- ◆みそ(好みの米味噌) ……………200g
- ◆みりん ……………小さじ4

下ごしらえ

※魚の下ごしらえには小出刃包丁(写真1)があるとさばきやすいです。



写真1

1 コノシロのウロコを落とす。

2 頭部から尾に向かって背開きにする。腹の部分は切り離さず、指でエラと内臓を出し、水道水できれいに洗い流す(写真2)。



写真2

3 中骨が付いている身は皮から5ミリ幅くらいで骨切りする(写真3)。中骨にあたるところで刃を止め中骨は切り離さない。



写真3

4 中骨が付いていない身は内側から5ミリ幅くらいで骨切りする(写真4)。



写真4

作り方

1 ボールにみそ、酒、みりんを合わせておく(写真5)。



写真5

2 コノシロの身の間に①をスプーンなどで塗りはさむ(写真6)。



写真6

3 魚焼きグリルなどでうっすら焦げ色がつくまでじっくり両面を焼く(写真7)。両面焼きグリルなら魚焼き20分が目安。



写真7

伝承メモ

コノシロのみそ焼きは、引田地域に伝わる郷土料理です。小骨の多いコノシロを丁寧に骨切りする調理は、魚の扱いに慣れていないとなかなか難しく、今では一般家庭で作られることはほとんどなくなってしまいました。ふっくら焼きあがった身と、コノシロの出汁や脂が染み渡ったみそをいっしょにいただく漁師のごちそうです(網本さん)。



網本さん夫妻(右2人)
とお仲間



発行元: 香川県環境森林部環境管理課
里海グループ

〒760-8570
香川県高松市番町四丁目1番10号
☎ 087-832-3220 2020年1月発行



Seto Inland Sea, Kagawa