

近海性回遊魚類

ア イワシ類

和名 (地方名)	マイワシ (イワシ, ヨワシ, ナツボシ)	主な漁獲域 (生息域)	北海道から九州に至る全国 の沿岸, 朝鮮半島の東海岸
特徴	ニシン科。体側に黒色の斑点が6～7個1列に並んでいる。全国的にみれば周年どこかで巻き網などにより漁獲されている。		
食べ方	手開きにしたり, 調理法は様々で, 各地によっても異なる。		
主な加工品	水煮・油漬け缶詰, 塩干し品, うの花漬け, 酢漬など。		
旬: 秋 (8～10月)	体長25cm程度		

和名 (地方名)	ウルメイワシ (ギド, ドウメ, ドンボ, ミヅウ)	主な漁獲域 (生息域)	東北以南の南日本
特徴	ウルメイワシ科。群をなすがマイワシのように大群をつくることはない。マイワシに似るが斑点が無く, 背びれが腹びれより前。		
食べ方	鮮魚でも食べるが, 乾製品が主。		
主な加工品	乾製品 (丸干し), しらす干し, 釜揚げなど。		
旬: 冬 (12～2月)	体長25cm程度		

和名 (地方名)	カタクチイワシ (カクチ, エカレ, セガロ, タレチ)	主な漁獲域 (生息域)	マイワシよりやや南方性で 日本の沿岸各地
特徴	カタクチイワシ科。体は円筒状，口は目の後方まで開くほど大きい。成魚は臭く，味もマイワシより劣る。カツオの活き餌用。		
食べ方	塩焼き，煮干し，煮物（ごまめ），酢じめ，つみれ汁など。		
主な加工品	目刺し，しらす干し，煮干し，酢漬け，すり身など。		
旬：冬 (12～2月)	体長13cm程度 		

和名 (地方名)	ニシン (カドイワシ, ハルツゲワオ, ベロッパ)	主な漁獲域 (生息域)	北日本，北米西海岸
特徴	ニシン科。背びれと腹びれがほとんど対に位置している。寒海性の回遊魚。俳句では春の季語になっている。		
食べ方	塩焼き，昆布巻き，照り焼き，煮付け，煮物，ムニエルなど。		
主な加工品	くん製品，ぬか漬け，丸干し・素干し品など。卵巣は塩かずのこ。		
旬：春 (3～5月)	体長35cm程度  遠洋水産研究所 柳本氏提供		

イ サバ類

和名 (地方名)	マサバ (ホシサバ, ホシサバ, ヒラサバ)	主な漁獲域 (生息域)	日本各地の沿岸, カラフト以南
特徴	サバ科。ゴマサバとよく似ている。体形は紡錘形。背部は黒い波目模様がある。自己消化が早く, 腐りやすい。		
食べ方	さしみ, しめサバ (塩, 酢, 昆布など), 煮物, 焼き物, みそ煮など。		
主な加工品	水煮・味付け缶詰, 塩蔵品, 塩干し品, さば鮓。		
旬: 秋 (9~11月)	体長50cm程度		
			

和名 (地方名)	ゴマサバ (マルサバ, トシサバ)	主な漁獲域 (生息域)	本州中部以南, 台湾
特徴	サバ科。マサバより小さい。味はマサバより落ちる。体側下方に黒点が散在する。		
食べ方	焼き物, 揚げ物, みそ煮, だし汁として使う。		
主な加工品	さば節, 塩干し品, 水煮・味付け缶詰。		
旬: 夏	体長45cm程度		
			

和名 (地方名)	サンマ (ハンゾウ, サイラ, ササ)	主な漁獲域 (生息域)	北太平洋, 日本海, 北海道 から房州沖
特徴	サンマ科。体は細長く下顎が上顎より前に出た受け口。 秋に獲れる刀のような魚というのが由来。棒受け網で漁獲。		
食べ方	塩焼き, 竜田揚げ, 蒲焼き, フライ, 甘露煮, 干物など。		
主な加工品	水煮・味付け・かば焼き缶詰, 乾製品 (みりん干しなど)。		
旬: 秋 (8~10月)	体長40cm程度 		

ウ アジ類

和名 (地方名)	マアジ (アサ, ホンアジ, ヒラアジ, カツシ)	主な漁獲域 (生息域)	北海道から九州, 特に中部 以南
特徴	アジ科。体高はやや高く, 側扁した紡錘形, 70前後のゼンゴ (体側にある棘状の硬いうろこ, ゼイゴともいう)がある。		
食べ方	たたき, 塩焼き, 煮物, 天ぷら, フライ, マリネ, ワイン蒸し。		
主な加工品	乾製品 (開き, くさや), ねり製品, しょつつるの原料。		
旬: 春~秋 (5~10月)	体長40cm程度 		

和名 (地方名)	ムロアジ (アサギ, ムロ, イチジギョウ)	主な漁獲域 (生息域)	本州中部以南, 南方海域
特徴	アジ科。マアジに似るが, 背びれと尾びれ, しりびれと尾びれ の間に副びれがある。		
食べ方	塩焼き, ホイル焼き, 開き, フライなど。		
主な加工品	くさや, 塩干し品, ねり製品。		
旬: 夏 (6~8月)	体長40cm程度		

和名 (地方名)	ブリ (ウナカ, ウネツゴ, 材イ, ススイ)	主な漁獲域 (生息域)	北海道から台湾沖, 温暖海域
特徴	アジ科。成長にともなって呼び名が変わる。また地方によっても いろいろな方言がある。養殖も盛んで, ハマチとして出荷。		
食べ方	さしみ, すし, 塩焼き, 西京漬け, みそ漬け, 照り焼き。		
主な加工品	ほとんどが生鮮向け, 塩干し品, くん製, 油漬け缶詰。		
旬: 冬 (12~1月)	体長1.3m程度	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">大分マリンパレス水族館うみたまご提供</div>  	

和名 (地方名)	ホッケ (ホッキ, トモシヅエウ, ホッケア)	主な漁獲域 (生息域)	東北, 北海道沿岸
特徴	アイナメ科。体は紡錘形で背びれは1基。体色は暗黄褐色か暗緑色であるのが特徴。白身で癖がなく脂が多いが, 淡泊な味。		
食べ方	塩焼き, 照り焼き, 飯 ^{いずし} 鮨, 煮付けなど。		
主な加工品	冷凍すり身, 冷凍品, 塩蔵品, 開き干し品。		
旬: 冬 (11~1月)		体長40cm程度	
			

和名 (地方名)	シシヤモ (スサモ, スシヤモ)	主な漁獲域 (生息域)	北海道の東岸部沿岸
特徴	キュウリウオ科。体は細長く側扁形。カラフトシシヤモとは多少形状が異なる。市場で見られるのはほとんどがカラフトシシヤモの方。		
食べ方	塩焼き, 揚げ物。(子持ちシシヤモは抱卵した雌のカラフトシシヤモ)		
主な加工品	塩干し品(冷凍品で輸入し, 解凍して冷風乾燥したもの)		
旬: 秋 (10~12月)		体長15cm程度	
			

和名 (地方名)	トビウオ (アゴ, マル, ハルトビ, カクトビ)	主な漁獲域 (生息域)	房総沖から九州五島列島沖
特徴	トビウオ科。胸びれが著しく長大。数種類あるが、海面付近を群れて回遊し、ときに海上を20～500mくらいを飛ぶという。		
食べ方	さしみ、酢の物、焼き物、煮付け、ムニエル、バター焼き。		
主な加工品	乾製品（素干し、開き、くさや）、ねり製品（ちくわ）など。		
旬：春（～秋） 体長35cm程度			
			

和名 (地方名)	タチウオ (シガラ, 好, ハウオ)	主な漁獲域 (生息域)	本州中部以南
特徴	タチウオ科。体は極端に長く、帯のように平たく尾びれはない。ウロコがなく、砂泥地に生息し夜間に浮上する。		
食べ方	さしみ、塩焼き、唐揚げ、照り焼き、みそ漬		
主な加工品	乾製品（みりん干し）		
旬： 体長1.5m程度			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">大分マリンパレス水族館うみたまご提供</div>			
			