

BINGO FISH 2

備後フィッシュ (25種類の魚たち)

備後の漁師

約1,000人のアンケートに
より選定された
25種類の魚たちを
ご紹介します!

カードの見かた

おいしい商品の選びかたは?

目利きのポイント

殻を触るとキュッと
閉じるもの、できるだけ
横長で、丸みを帯びて
ふっくらしているものを
選ぶ!



アサリ [浅蜊]

アサリは、みなさんに最もなじみの深い貝ではないでしょうか。近年は、全国的に干潟が少なくなったり、エイなどの外敵に食べられるなどから水揚量は減っています。備後でも同様に水揚量は減っており、干潟の耕うんや外敵の駆除などアサリを増やす取組を広く行っています。

【レシピ：P18】【下処理：P45】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

魚種
の名称
【漢字名】、【別名】

どんな魚なの?

レシピと下処理の掲載ページ

おいしい時期は?

BINGO FISH no.01

目利きのポイント

殻を触るとキュッと
閉じるもの、できるだけ
横長で、丸みを帯びて
ふっくらしているものを
選ぶ!



アサリ [浅蜊]

アサリは、みなさんに最もなじみの深い貝ではないでしょうか。近年は、全国的に干潟が少なくなったり、エイなどの外敵に食べられるなどから水揚量は減っています。備後でも同様に水揚量は減っており、干潟の耕うんや外敵の駆除などアサリを増やす取組を広く行っています。

【レシピ：P18】【下処理：P45】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

目利きのポイント

目が黒々と輝いていて、
色が鮮やかなものを選ぶ！



イカ [烏賊]

ひと口にイカと言っても様々な種類のイカがいます。備後だけでも、コウイカ、シリヤケイカ、アオリイカ、ペイカ (チチイカ) など大小様々なイカが水揚げされています。刺身、フライ、炒め物など色々な料理に合う家庭でも使いやすい食材です。

【レシピ：P19】【下処理：P46】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

目利きのポイント

目が澄んでいるもの、
皮を剥いて売られている
ものは、身が透き通っている
ものを選ぶ！

ウマヅラハギ
[馬面鯛]

細長い顔が馬の顔にそっくりで、調理する際に皮を剥ぐことから「ウマヅラハギ」と名付けられたと言われています。備後では、「クロギ」とか「ハゲ」と呼ぶ人もいます。味の良さには定評があり、身は淡泊でフグに例えられ、肝は濃厚な甘みが特徴です。

【レシピ：P20】【下処理：P47】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.04

目利きのポイント

目が澄み、体の模様が
はっきりとしているものを
選ぶ！



サワラ [鱈]

春に産卵のために瀬戸内海に入ってきて、産卵が終わると外海へ出て行きます。大型のものは、1m以上にもなり、「サゴシ」→「ヤナギ」→「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。岡山県では消費量が日本一、県の魚にもなっていて郷土料理には欠かせない魚で、バラ寿司の具材に使われます。

【レシピ：P21】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.05

目利きのポイント

やさしく触って、
身がしっかりしているものを
選ぶ！



シログチ [白愚痴]

浮き袋を使って「グーグー」と音を出すことが愚痴に聞こえ、白っぽいことから「シログチ」と名付けられたと言われています。鮮度が落ちやすいため、すり身にしてかまぼこなどの原料として使われることが多いですが、鮮度の良いものは刺身で食べると絶品で、備後の漁師にも大変人気があります。

【レシピ P22】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

目利きのポイント

色が鮮やかで、
やさしく触って、
身がしっかりしているものを
選ぶ!



マダイ [真鯛]

「めでたい祝魚」の筆頭で祝い事には欠かせない、魚の王様の存在です。福山市の観光地「鞆の浦」は、タイで有名な場所です。鞆の浦に約380年伝わる伝統漁法で、初夏の瀬戸内海を代表するイベント「(観光) 鯛網」を始め、鯛飯、鯛茶漬、うずみ飯などタイを使った料理を味わえるお店が数多くあります。

【レシピ P23】【下処理 : P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

目利きのポイント

目が澄み、体に光沢があり、
えらの赤色が鮮やかなものを
選ぶ!



メバル [眼張]

大きく左右に張り出した特徴的な目から、「メバル」と名付けられたと言われています。昔から、塩焼きや煮つけなどにして広く家庭で食べられていましたが、近年は全国的に水揚げ量が減少しています。備後でも、メバルを増やすため、種苗放流に取り組んでいます。卵胎生で、お腹の中で卵から仔魚になり、産まれます。

【レシピ P24】【下処理 : P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

目利きのポイント

やはり活きているものが
ベスト。色模様がはっきりし、
身が締まったものを
選ぶほう！



シラサエビ

エビ〔海老〕

祝い事の料理には必ずと言っていいほどエビの料理が出てきますが、エビは目玉が飛び出し、ゆでると真っ赤になることからめでたい、縁起が良いとされています。備後では、クルマエビ、クマエビ（アシアカ）、ヨシエビ（シラサエビ）、サルエビ、トラエビ…と数多くの種類のエビが水揚げされています。

【レシピ P25】【下処理：殻を剥き、背わたを取りましょう。種類や料理によっては殻のまま食べられます。】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

目利きのポイント

体に張りがあり、
色が鮮やかなものを
選ぶほう！



キジハタ

〔稚羽太〕〔別名：アコウ〕

水揚げ量が少ないことから「幻の魚」と言われていた高級魚です。備後、特に尾道市では、稚魚の放流などにより、水揚げ量が増えてきており、2016年（平成28年）には尾道市の飲食店でキジハタを使った特別料理が期間限定で食べられる「尾道あこう祭り」が開催されました。尾道市を代表する魚の一つです。

【レシピ P26】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.10

目利きのポイント

いろあざ
色が鮮やかで、
ほどよくぬめりがあるものを
えら
選ぼう！



キュウセン

【求仙】【別名：ベラ・ギザミ】

たいしょくあか
体色が赤っぽいメスが、その後青っぽいオスに性転換します。瀬戸内海ではよく食べられますが、九州
かんとう
や関東ではあまり食べられていないようです。身は淡白な白身で、塩焼き、煮付け、天ぷらなど色々な
りょうりあ
料理に合います。

【レシピ P27】【下処理：P45】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.11

目利きのポイント

しろぎす
シロギスと言うが、
白いものではなく、
からだとうめいかん
体に透明感があるものを
えら
選ぼう！



シロギス [白鰯]

うつくしみ
美しいその見た目から「海の女王」や「海の白雪姫」などと呼ぶ人もいます。身はクセのない淡白な白身
いろいろうちゅうりほうとう
で、色々な調理方法に適しており、新鮮なものは刺身にするのが絶品です。夏休みになると備後の浜では、
しろぎす釣りを楽しんでいる子どもたちや家族連れをよく見かけます。

【レシピ P28】【下処理：P45】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.12

目利きのポイント

目が澄み、えらの赤色が
鮮やかなものを選びよう！



スズキ [鱸]

かつては、高級魚と言われていましたが、今では手頃な価格で売られています。出世魚としても有名で、成長するごとに「セイゴ」→「ハネ」→「スズキ」と呼び名が変わります。備後では、おいしいエビや小魚を食べた様々な大きさのスズキが、季節ごとにたくさん水揚げされています。

【レシピ P29】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.13

目利きのポイント

生のは、身を押しと色変わりし、
弾力があるもの。ゆでたものは、
表面にツヤがあり、足がクルッと
巻いているものを
選びよう！



マダコ [真蛸]

瀬戸内海沿岸の地域では、半夏生に食べるタコですが、備後でタコと言えば、三原市をイメージされる方が多いのではないのでしょうか。三原市では毎年8月8日をタコの日とし、「タコ供養」が行われます。タコの好物と言われるサツマイモを供えた祭壇を設け、タコに感謝する特別な日だそうです。

【レシピ P30】【下処理：P47】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.14

目利きのポイント

横ジマ模様のはっきりと
しているものを選ぶ！
夏場以外は、解凍ものも
おすすめ。



テンジクダイ [天竺鯛][別名：ネプト]

「耳石」が大きいので、頭を取って食べるのが一般的です。備後では「ネプト」と呼ばれ、居酒屋や家庭でから揚げや南蛮漬けにして広く食べられていますが、他の地域では、備後ほどには食べる習慣がないようです。遠くから来た人には是非食べてもらいたい地域色豊かな小魚です。

【レシピ P31】【下処理：P46】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.15

目利きのポイント

体にツヤのあるものを選ぶ！
2〜3kg ほどの大きいものが
おすすめ。



マナガツオ [鰺]

名前に「カツオ」と付いていますが、カツオの仲間ではなく「イボダイ」の仲間です。身は適度に脂が乗った淡白な白身で、とてもおいしく、関西では懷石料理などによく使われる高級魚です。備後の漁師からも根強い人気があります。

【レシピ P32】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.16

目利きのポイント

目が澄み、体に
光沢があり、えらの赤色が
鮮やかなものを
選ぼう！



カサゴ

【笠子】【別名：ホゴ】

「磯の笠子は口ばかり」ということわざがあるほど、口が大きくて食べる部分が少ない感じのする魚ですが、身はクセがなく引き締まっており、とてもおいしい魚です。煮付けやから揚げにしてよく食べられています。メバルと同様に、卵胎生の魚です。

【レシピ P33】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.17

目利きのポイント

表面にツヤがあり、
程よくぬめりがあるもの、
また、肉厚で身がしまった
ものを選ぼう！



カレイ【鰈】

生まれて間もない頃は、他の魚と同じように目は左右にあり、海中を泳いでいますが、少し大きくなるとほとんどの種類のカレイは左の目が右に移り、専ら海底で生活します。日本近海だけで約40種類ほどが生息しています。備後では、メイタガレイや、マコガレイが多く水揚げされています。

【レシピ P34】【下処理：P44】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.18

目利きのポイント

みが肉厚で、
皮に銀白色の光沢があり、
傷が少ないものを
選ぶ!



タチウオ [太刀魚]

太刀に似ていることから「太刀魚」、あるいは立ち泳ぎをすることから「立魚」と名付けられたといわれています。タチウオは長さよりも、身の幅で計られることが多く、身の幅を指何本分という表現をします。尾道市の因島では、漁師がタチウオを網ではなく釣りて漁獲しており、魚体の美しさに定評があります。

【レシピ P35】【下処理 : P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.19

目利きのポイント

体の側面に並ぶ白い斑点が
はっきりしているもの、
開いてあるものは身が厚くて
透明感があるものを
選ぶ!



マアナゴ [真穴子]

夜行性で昼間は海底の穴にひそんでいることから「あなごもり」→「アナゴ」になったといわれています。タチウオと同様、鱗と腹びれがありません。関東では煮穴子、関西では焼き穴子として調理されるのが一般的です。近年、水揚量の減少などから、価格が上昇している水産物のひとつです。

【レシピ P36】【下処理 : 家庭では難しいので、直売所など買ったお店で下処理をしてもらいましょう。】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.20

目利きのポイント

身が厚く、目のある側の色が鮮やかでツヤがあり、透明なぬめりがあるものを選びましょう！



ウシノシタ

【牛舌魚】【別名：シタビラメ・ゲンチョウ】

牛の舌に似ていることから、名付けられた言われています。備後では、「ゲンチョウ」とか「ゲタ」と呼ばれることが多く、欧米では、「靴底」の意味の名前が付いており、フランス料理のムニエルは定番料理です。鮮度の良いものは、弾力ある食感と甘さが存分に味わえる刺身がおすすめです。

【レシピ P37】【下処理：P48】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.21

目利きのポイント

身に張りがあり、濃い色合いが抜けていないもの、活きているもの、活け締めのものがおすすめです。



オニオコゼ

【鬼虎魚】

背びれのトゲは、漁師の長靴を貫通するほどとがり、猛毒があります。刺されると、激しい痛みが長時間続きますが、背びれは漁師が水揚げ直後にハサミで切っています。備後では、「オコゼ」と呼ばれ、から揚げがよく知られていますが、味噌汁に入れたり、鮮度のよいものの刺身もおすすめです。

【レシピ P38】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.22

目利きのポイント

甲羅が固く重量感のあるもの
を選ぼう! 夏以降は身のつまった
オス、冬以降は内子の入った
メスがおすすめ。



ガザミ

[蟇蟹][別名:ワタリガニ]

一般的にはワタリガニの名称で呼ばれ、はさみ脚から数えて5番目の脚(第4歩脚)を遊泳脚と呼び、このひれ状の脚をオールのように動かして泳ぐことが、この仲間の特徴です。昔は蒸したガザミが、お血に山盛りにされて食卓に上がるなど身近な食材だったそうです。

【レシピ P39】【下処理: P48】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.23

目利きのポイント

体の色が銀黒色に
輝いているもの、目が光り、
えらの赤色が鮮やかなものを
選ぼう!



クロダイ

[黒鯛][別名:チヌ]

タイの仲間のなかでも特に黒っぽい体の色からこの名前が付けました。備後を含め関西では「チヌ」の名前で呼ばれています。かつてはマダイよりも高値でしたが、今はとても安くなっています。夏前の産卵時期以外はおいしいと言われます。

【レシピ P40】【下処理: P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.24

目利きのポイント

見た目に透明感があり、
活きているものを選ぼう！



シャコ [蝦蛄]

近年、少なくなりましたが、昔は備後の漁村地域で、「今日のおやつ、またシャコか…」という子どもの声がよく聞こえたとか。また、笠岡市では、市のさかなになっており、市内にはシャコ丼、シャコラーメンを提供するお店があるなど今でもシャコに親しんでいます。

【レシピ P41】【下処理：P46】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.25

目利きのポイント

表面の色にツヤがあり、
程よくぬめりがあるもの、
また、肉厚で身がしまった
ものを選ぼう！



ヒラメ [平目]

カレイと同じように、体の左右（表裏）で模様（体色）が異なります。最初、目は左右にあります。やがて右の目が左に移り、海中から専ら海底の生活になります。（目と体色はカレイと左右逆です。「左ヒラメの右カレイ」「タイやヒラメの舞い踊り」と言われるように、高級魚として、もてはやされてきました。

【レシピ P42】【下処理：P44】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月