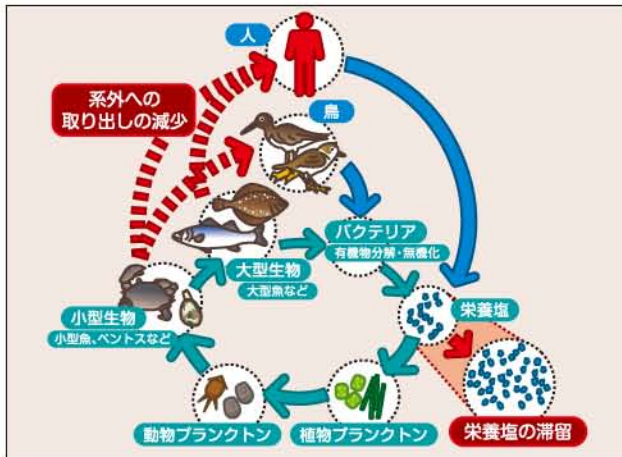


# 食べよう

<伊勢湾産の旬の魚介藻類にこだわろう>



出典:伊勢湾環境データベース 学習コーナー

## ○海域における物質循環

昭和50年頃まで100%を超えていた食用魚貝類の自給率は、現在では6割ほどになってしまいました。

良好な水底質環境を取り戻すためには、窒素やリンなどの栄養塩のバランスが重要です。過剰となっている栄養塩を減少させるために、漁業・潮干狩り・鳥の摂餌などにより海域から栄養塩を取り出すことは、陸域からの栄養塩の流入を抑制すること、干潟や藻場など小型生物の生息場所を造成し栄養塩の吸収機能を向上させることと共に、有効な手段と考えられます。

## ○伊勢湾は国内有数の漁場

愛知・三重の漁獲量を合わせると、あさり類は全国シェアの約45%、いかなごは全国シェアの約30%、こんぶを除く海藻類は全国シェアの約30%を占めています。

### 魚種別漁獲量ランキング

- あさり類 (全国1位/愛知県) (全国4位/三重県)
- いかなご (全国1位/愛知県) (こうなご) (全国5位/三重県)
- ばらのり (全国1位/三重県)
- がざみ類 (全国1位/愛知県)
- いせえび (全国2位/三重県)
- ひじき (全国3位/三重県)
- はまぐり類 (全国3位/三重県)
- くるまえび (全国4位/愛知県)

出典:平成16年 漁業・養殖業生産統計年報

## 伊勢湾で獲れる旬の魚介藻類

春	夏	秋	冬
●メバル 煮物	●アカカマス 塩焼き・干物	●マアジ 刺身・たたき・焼き物・揚げ物・干物	●ボウ 洗い・焼き物・揚げ物・節籠はカラスミ
●マダイ 刺身・塩焼き・汁物・高し物・鍋物・すしだね	●スズキ 洗い・刺身・焼き物・揚げ物・汁物	●マイワシ 焼き物・煮物・酢の物・干物	●クロダイ 刺身・塩焼き・煮付け
●シヤコ 塩茹で・すしだね	●タチウオ 塩焼き・揚げ物・高し物	●サヨリ 刺身・焼き物・干物・すしだね	●カサゴ 煮物・から揚げ・鍋物・わん種
●イカナゴ(ロクナゴ) 煮物・釜揚げ	●イサキ 刺身・焼き物・煮物・揚げ物	●カタクチワシ 煮干・たつぷり	●マコガレイ 煮物・揚げ物・干物
●ガザミ 鍋物・汁物・塩茹で	●シロギス 刺身・焼き物・煮物・揚げ物・汁物・干物	●マハゼ 揚げ物・煮物	●トラフグ 刺身・ちり鍋
●ハマグリ 焼き物・汁物・鍋物・つくじ菜	●マアナゴ 焼き物・わん種・あなご巻き・すしだね	●マゴチ 刺身・揚げ物・汁物	●カウハギ 刺身・干物
●アサリ 高し物・汁物・酢の物・つくじ菜	●クルマエビ 刺身・塩焼き・高し物・煮物・揚げ物	●マダコ 刺身・酢の物・煮物・塩茹で・すしだね	●マナマコ 刺身・このた
	●ヤマトシジミ 刺身・汁物		●黒のり 酢の物・塩付けのり・焼きのり・きざみのり

## ○地産地消

地域で生産されたものをその地域で消費することを意味する言葉です。旬の食材が新鮮なうちに手に入るばかりでなく、産地や食材の情報も豊富なので、おいしくて安全・安心な食材を選ぶことが可能なほか、漁業などの地域産業を支えるメリットがあります。

- スーパーでは、「伊勢湾産」、「三河湾産」、「愛知県産」、「三重県産」等と表示されているものを選びましょう。
- 漁港近くの市場に寄ってみましょう。



▲水揚げされたばかりの大量のカタクチワシ