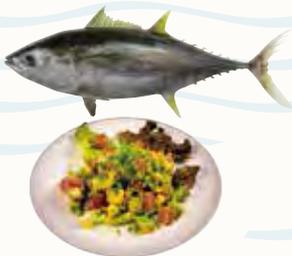


# 奄美群島 島の魚と料理



シビ



カツオ



マンビキ



カブクヤ



ヒキ



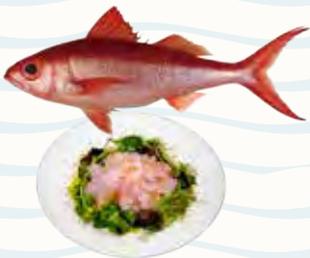
エラブチ



ソージ



ハージン



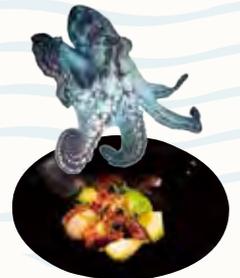
アカマツ



ホタ



ソデイカ



シマダコ



アカエビ



ヤコウガイ



シラヒゲウニ



モズク

鮮やかな色合い、豊かな味わい。島の魚は美味しい。

奄美群島

# 島の魚と料理

世界自然遺産候補地の奄美大島と徳之島を含む、奄美群島。それぞれの島の周囲をサンゴ礁がかこみ、海の豊かな恵みを育んでいます。

その海で育った色鮮やかな魚たちは、見た目からは想像できない美味しさを秘めています。

そんな奄美群島の魚について知っていただくとともに、そのおいしさを味わっていただきたく、島の魚のレシピを作成しました。このレシピは家庭でも気軽に作る事ができるものになっています。また、レシピは他の魚で調理していただいても美味しく召し上がることができます。

食べた魚をハッシュタグ#を付けてSNSに投稿して、みんなで共有しましょう！

食べた魚のハッシュタグ#を付けてSNSに投稿してね!



#エラブチ

## 目次

- 1 シビ
- 2 カツオ
- 3 マンビキ
- 4 カブクヤ
- 5 ヒキ
- 6 エラブチ
- 7 ソージ
- 8 ハージン
- 9 アカマツ
- 10 ホタ
- 11 その他のマツと呼ばれる魚たち
- 12 ソテイカ
- 13 シマダコ
- 14 アカエビ
- 15 ヤコウガイ
- 16 シラヒゲウニ
- 17 モズク
- 18 その他の島の魚たち

魚の画像提供

鹿児島大学総合研究博物館 本村 浩之

※本ハンドブック上の画像の無断転載はご遠慮ください。



特徴

古くから日本で愛され、奄美群島でもメジャーな魚。  
 明治後半から昭和20年代には、奄美大島でも鰹節が盛んに製造され「大島節」として全国に知られ島唄の歌詞に登場するほどであったが、現在では1業者のみとなった。  
 最大1m、20kg程度になるが、漁獲されるのは40cm～60cm、1.5kg～8kg程度が多い。  
 死ぬと縞があらわれる。縞がある魚を「アヤ〇〇」と呼ぶことからアヤカツオと呼ばれることもある。

旬の時期  
(1月～12月)



●とても美味しい ●美味しい

漁法  
釣り  
ひき縄

奄美群島に  
生息する  
カツオの  
仲間



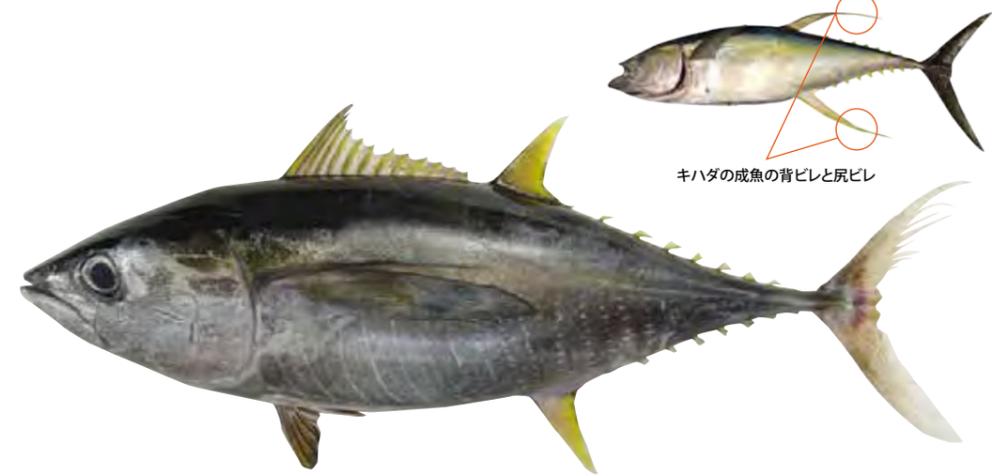
奄美群島での呼び方  
**ウブス**  
和名  
スマ

# カツオ

〔カツオ〕

奄美群島での呼び方

与論島	沖永良部島	徳之島	喜界島	奄美大島南部	奄美大島北部
カツオ、カチ、ホンカツオ	カツオ	カツオ、シマカツオ	カツオ	カツオ、カソ、カソオ、アヤカツオ	カツオ、カツ、カソ、カッチュ、アヤカツオ



特徴

世界中の暖かい海域に生息するマグロ。キハダマグロと呼ばれることが多いが標準和名はキハダで、小型のものはシビと呼ばれる。  
 大きいものは2m、200kgを超えるものもいるが、奄美群島で漁獲されるものは40cm～1m、1.5kg～30kg程度のもが多い。  
 大きくなると背ビレと尻ビレが伸びる(画像参照)。  
 奄美群島では最もメジャーな魚の一つで、飲食店での提供はもちろん、家庭の食卓でも頻りに食べられている。

旬の時期  
(1月～12月)



●とても美味しい ●美味しい

漁法  
釣り  
ひき縄  
旗流し漁

奄美群島に  
生息する  
マグロの  
仲間



奄美群島での呼び方  
**クロマグロ**  
和名  
クロマグロ



奄美群島での呼び方  
**トカキン**  
和名  
イソマグロ

# シビ

〔キハダ〕

奄美群島での呼び方

与論島	沖永良部島	徳之島	喜界島	奄美大島南部	奄美大島北部
シビ	シビ	シビ	シビ	シビ	シビ

## 島の魚のレシピ

### アボカドカツオ丼

ゴマ油が香る、箸がススム!

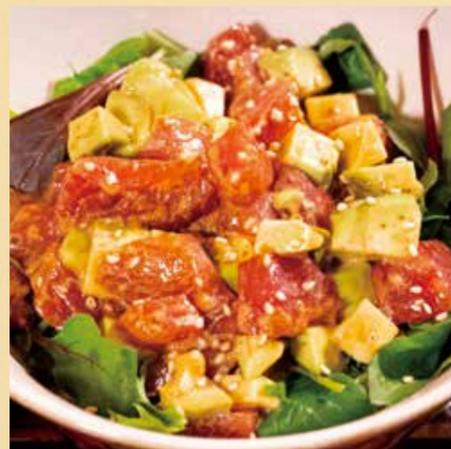
**材料** 2人分  
 アボカド 1個(小玉)  
 カツオ 180g  
 水菜 適量

※水菜がない場合は、お好みで大葉に変更してもOK

**A**  
 しょうゆ 小さじ4  
 ゴマ油 小さじ1  
 ニンニク 1片  
 マヨネーズ お好みの量

※マヨネーズは後でかけてもOK。

**作り方**  
 ①アボカドとカツオは1cm角のサイの目切りにしておく。  
 ②Aはあらかじめボウルなどで混ぜておき、材料とあえる。  
 ③最後に水菜を軽く混ぜ、ご飯の上に盛って完成。



#奄美群島の魚と料理  
#奄美大島 #カツオ  
など



ハッシュタグ#を付けてSNSに投稿してね!

## 島の魚のレシピ

### シビとアボカドのタルタル

シビとアボカドの相性はバツグン!

**材料** 2人分  
 シビ 150g  
 アボカド 1個  
 タマネギ 小さじ1(粗みじん)  
 ケイパー 10粒  
 アンチョビ 1枚  
 サニーレタス 適量  
 小ネギ 適量

ワインビネガー 小さじ1/3  
 パルサミコ酢 小さじ1  
 オリーブオイル 大さじ2と2/3  
 塩 少々  
 コショウ 少々

※オリーブオイルはエキストラバージンがおすすめ。

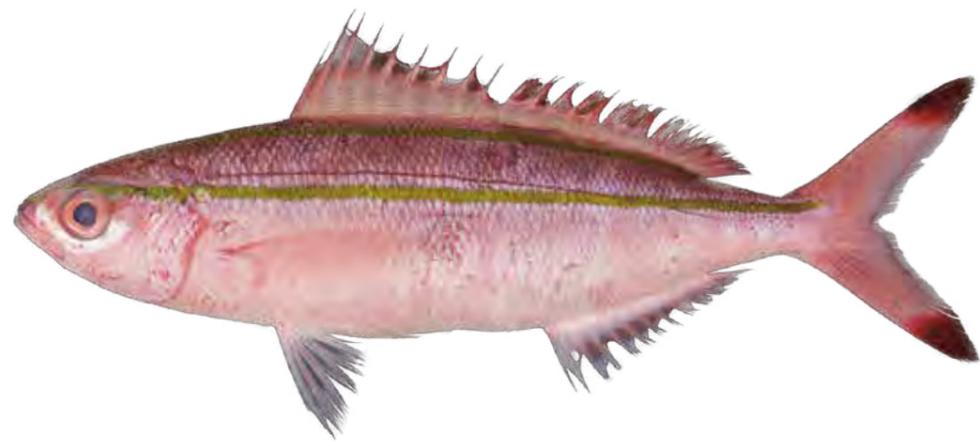
**作り方**  
 ①シビを小さめの角切りにし、塩、コショウで軽く下味をつける。  
 ②細かく刻んだアンチョビ、刻んだケイパー、粗くみじん切りにしたタマネギをボウルの中でよく混ぜ合わせ、ワインビネガー、パルサミコ酢を入れ、さらによく混ぜ合わせる。  
 ③アボカドの皮を剥き、シビと同じくらい大きさに切る。切ったアボカドと①を②に加える。  
 ④③にオリーブオイルを加え、よく混ぜ合わせ、塩、コショウで味を整える。  
 ⑤サニーレタスをお皿に敷いて、④を盛り付け、小口切りにした小ネギを散らし完成。



#奄美群島の魚と料理  
#沖永良部島 #シビ  
#キハダ など



ハッシュタグ#を付けてSNSに投稿してね!



特徴

沿岸のサンゴ礁域に生息し、追込網漁等で漁獲される。カブクヤの仲間は似たものが多いが、どれも大衆魚として愛されている。赤い魚というイメージがあるが、生きていたときは青みがかった魚である。漁獲されるのは20cm前後のものが多く、丸ごと唐揚げにするのが美味しい。

旬の時期  
(1月～12月)



● とても美味しい ● 美味しい

漁法 追込網漁

奄美群島に生息する  
カブクヤの仲間



奄美群島での呼び方 **アカウルメ** 和名 クマササハナムロ



奄美群島での呼び方 **カブクヤ** 和名 ニセタカサゴ

# カブクヤ

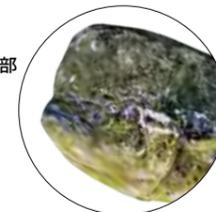
〔タカサゴ〕

奄美群島での呼び方

奄美大島北部	カブクヤ、アカウルメ、ハウルム、ハウルメ
奄美大島南部	カブクヤ、グルクン
喜界島	カブクヤ、ブークーワ
徳之島	カブクヤ、アカウルメ
沖永良部島	カブクヤ、ムラジ
与論島	ムレージ、アカムル、グルクン



雄の成魚の頭頂部



特徴

世界中の暖かい海域に生息する。10月頃に北風が吹き、サシバ(渡鳥)が越冬のために来島する頃によく釣れる、島の秋を象徴する魚。マンビキという方言の由来は大きな群れを成すことから「万匹」、釣る際の引きの強さから「万引」という説がある。2mを超えるものもいたというが、漁獲されるものは70cm～1m20cm、5kg～10kg程度のものである。雄の成魚は額が突出する(画像参照)。

旬の時期  
(1月～12月)



● とても美味しい ● 美味しい

漁法 釣りひき縄

奄美群島に生息する  
沿岸域の魚



奄美群島での呼び方 **サワラ** 和名 カマスサワラ



奄美群島での呼び方 **トビウオ** 和名 トビウオ

# マンビキ

〔シイラ〕

奄美群島での呼び方

奄美大島北部	マンビキ、ヒューニュー、ヒュー、ヒューユ
奄美大島南部	マンビキ、ヒュー
喜界島	マンビキ
徳之島	マンビキ、シューヌ、ガフ
沖永良部島	マンビキ、ヒューヌ
与論島	マンビキ、ビーヌイユ

## 島の魚のレシピ

### カブクヤの唐揚げ

揚げたカブクヤは、島の味噌と和えても抜群!

材料 2人分

- カブクヤ 2匹
- 塩 小さじ 1/2
- 小麦粉 適量
- 揚げ油 適量
- レモン 2カット

作り方

- カブクヤはウロコを取り、内臓を取り出す。
- 水気をふき取り切れ目を入れ、軽く塩をふる。
- 小麦粉をまぶし、170℃の油でカラッと揚げる。
- くし形に切ったレモンを添える。



#奄美群島の魚と料理  
#奄美大島  
#カブクヤ  
#タカサゴ など

ハッシュタグ#を付けてSNSに投稿してね!



## 島の魚のレシピ

### マンビキの西京焼き

島ビクルス添え

ご飯がどんどん進む!

材料 2人分

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| マンビキ  | 2切れ   |       |
| 塩     | 少々    |       |
| 西京味噌  | 200g  |       |
| 酒     | 大さじ 1 |       |
| 島ザラメ  | 大さじ 1 |       |
| キュウリ  | 1本    | ビクルス液 |
| 島セロリ  | 1本    |       |
| ミニトマト | 20個   |       |
| 赤ピーマン | 1/2個  |       |
| 黄ピーマン | 1/2個  |       |
| 米酢    | 200cc | 島ビクルス |
| 水     | 400cc |       |
| 島ザラメ  | 80g   |       |
| 塩     | 大さじ 1 |       |
| 島唐辛子  | 1本    |       |
| ローリエ  | 1枚    |       |

作り方

- マンビキの切り身の両面に塩を軽くふって30分ほどそのままにし、魚から出てきた水分をペーパーでふき取る。こうすることで水っぽさがなくなり臭みも取れる。
- 容器に西京味噌、酒、島ザラメを入れてよく混ぜ、味噌床を作る。味噌床の中にマンビキを並べて上からも味噌を重ね一晩ほど漬ける。漬けてから4日～5日は美味しく食べることができる。
- 味噌を取り除き焼いて完成。取り除いた味噌は味噌床に戻してOK。焦げやすいので、焼く前に軽く水で洗うのもおすすめ。フライパンで焼く場合は、クッキングシートを敷いて弱火で焼くと焦げにくい。
- 野菜は全て一口大に切る。
- ホーローかステンレス鍋にビクルス液を入れて火にかけ、煮立ったらそのまま冷ます。
- 別の鍋に1ℓのお湯を沸かす。野菜を入れ、30秒間ほど煮立たせザルにあげて水気をとる。(長持ちさせるため、必ず湯通しをする)
- 材料が熱いうちに消毒した保存瓶に入れ、ローリエをのせ、冷めたビクルス液を入れふたをして、瓶をふりビクルス液を馴染ませる。



#奄美群島の魚と料理  
#徳之島 #マンビキ  
#シイラ など

ハッシュタグ#を付けてSNSに投稿してね!





特徴

見た目はとてもカラフルだが、きれいな白身で刺身や唐揚げとしてとても美味しい魚。  
 強靱な歯を持ち、甲殻類等の殻も割って食べてしまう。  
 昼行性で、夜は自身で粘液の膜を作ってその中で眠るといった面白い生態を持つ。  
 漁獲されるのは40cm、1kg前後のものが多いが、最大70cm程度になる魚で、堤防から海をのぞくと大型のエラブチがいることがある。

旬の時期  
(1月～12月)



● とても美味しい ● 美味しい

漁法 潜り

奄美群島に生息する  
エラブチの仲間



奄美群島での呼び方 **エラブチ**  
和名 ヒブダイ



奄美群島での呼び方 **マクブ**  
和名 シロクラベラ

# エラブチ

〔ナンヨウブダイ〕

奄美群島での呼び方	
奄美大島北部	エラブチ、エラ、イラブチ、ハチ
奄美大島南部	エラブチ、イラブチ
喜界島	エラブチ、ハチ
徳之島	エラブチ
沖永良部島	ゲンナ、イラブチ
与論島	エラブチ、イラブチ



特徴

堤防付近に群れていることも多く、奄美群島内で非常になじみのある魚。  
 カブクヤと同じく追込網漁で漁獲される。  
 春先に漁獲される、卵を持っているものが唐揚げや煮つけ用として人気。

旬の時期  
(1月～12月)



● とても美味しい ● 美味しい

漁法 追込網漁

奄美群島に生息する  
ヒキの仲間



奄美群島での呼び方 **アヤビキ**  
和名 オヤビツチャ



奄美群島での呼び方 **ズーズルヒキ**  
和名 アマミスズメダイ

# ヒキ

〔スズメダイ類〕

奄美群島での呼び方	
奄美大島北部	ヒキ、ビキ、アヤビキ
奄美大島南部	ヒキ、アヤビキ
喜界島	ヒキ、アヤビキ
徳之島	ヒキ、アヤビキ
沖永良部島	ヒキ、アヤビキ
与論島	ヒキ、ビキ、イヤーヒキ

## 島の魚のレシピ

### エラブチバーガー

お刺身も美味しいけど、ちょっとオシャレにバーガーで。

材料 2人分

エラブチ 1/4尾 (背側)  
塩 適量  
コショウ 適量

薄力粉 適量 (打ち粉)  
パン粉 適量  
卵 1個  
牛乳 100cc  
揚げ油 適量

パンズ (市販) 2個  
タルタルソース 30g  
和がらし 適量  
マヨネーズ 適量

季節の葉物 適量  
サニーレタス  
キャベツなど

作り方

- エラブチは、背側の皮を取って、5cm程度の幅でカットし塩、コショウしておく。
- フライを作る。  
薄力粉とパン粉を別々にパットなどに用意する。  
卵と牛乳はボウルに合わせて混ぜておく。  
①を薄力粉→卵液→パン粉の順につける。
- 170℃～180℃程度の油で②を揚げる。
- パンズの横に包丁を入れ、2等分にし、上面に和がらし、下面にマヨネーズをぬる。
- 下面パンズ、季節の葉物、③、タルタルソース、上面パンズの順にのせて完成。



#奄美群島の魚と料理  
#喜界島 #エラブチ  
#ナンヨウブダイ など



## 島の魚のレシピ

### ヒキの唐揚げ

サクッと揚げたヒキは、骨まで美味しい!

材料 2人分

ヒキ (小さめ) 2尾  
塩 適量  
コショウ 適量  
揚げ油 適量  
片栗粉 or 薄力粉 適量 (打ち粉用)

お好みでレモンを添えて

作り方

- 骨ごと食べる前提で、小さめのヒキを選択。  
ヒキのウロコとエラのみを取り除く(内臓は取らずにそのまま)。
- 背に切れ目を入れ、頭の部分を包丁の根元で叩いておく。
- 塩、コショウを全体的に振り、30分程度おく。
- ヒキから出てきた水分を、ペーパータオル等で拭き、片栗粉または薄力粉をまぶし、170℃程度の油で、骨まで火を通す感覚で、じっくり揚げる。
- 皿に盛って、お好みでレモンを添えて出来上がり。



#奄美群島の魚と料理  
#与論島  
#ヒキ #スズメダイ など





特徴

奄美群島を代表する高級魚で、刺身、焼き、煮つけなど何に調理しても美味しい。  
資源を増やすため、各地で稚魚の放流が行われている。  
大きくなっても最大1m、10kg程度の中型のハタ。漁獲されるのは30cm〜60cm、1kg〜3kg程度のものが多い。

旬の時期  
(1月〜12月)



● とても美味しい ● 美味しい

漁法  
釣り  
潜り

奄美群島に  
生息する  
ネバリの  
仲間



奄美群島での呼び方  
**ハーネバリ** 和名  
アカハタ



奄美群島での呼び方  
**ネバリ** 和名  
ヒトミハタ



奄美群島での呼び方  
**アラ** 和名  
クエ

**ハ  
ー  
ジ  
ン**

【スジアラ】

奄美群島での呼び方

与論島	沖永良部島	徳之島	喜界島	奄美大島南部	奄美大島北部
アーティン	アーティン	ハージン、アーティン	ハージン、アーティン	ハージン、ハースミ	ハージン、ハースン



特徴

鹿児島県が養殖生産量全国1位の魚で、奄美大島でも大島海峡で養殖されている、最大2m、80kg程度になるアジ科最大の魚。養殖物は70cm、4kg程度で出荷され、刺身として定番の魚。  
奄美群島近海の天然物は本種ではなくヒレナガカンパチが多い。  
頭を正面から見ると模様が漢数字の「八」のように見えることが名前の由来という説がある。

旬の時期  
(1月〜12月)



● とても美味しい ● 美味しい

漁法  
養殖  
釣り

奄美群島に  
生息する  
ソージ  
の仲間



奄美群島での呼び方  
**ソージ** 和名  
ヒレナガカンパチ

**ソ  
ー  
ジ**

【カンパチ】

奄美群島での呼び方

与論島	沖永良部島	徳之島	喜界島	奄美大島南部	奄美大島北部
ソージ、ウキムラー、アーバニソウジ	ソージ、シヨウジ	ソージ	ソージ	ソージ	ソージ、ヒラソージ、ハーバナソウジ

島の魚のレシピ

ハージンの煮つけ

島の高級魚。  
煮つけは絶品!

材料 2人分

- ハージン アラと切り身(800g)
- 塩 小さじ1/2
- 白ネギ 1本
- しょうが 2片
- 地酒 100cc
- 日本酒 100cc
- 水 100cc
- 濃口しょうゆ 大さじ2~3
- 島ザラメ 大さじ1

作り方

- 1 ハージンに塩をふり、10分間おく。
- 2 流水で血合いを丁寧に洗う。洗ったら魚をボウルに入れて熱湯を注ぎ手早く取りあげる。
- 3 しょうがを1片はスライスする。1片は千切りにして水にさらしておく。
- 4 白ネギは3cmぐらいに切っておく。
- 5 鍋に地酒、日本酒、水、しょうゆ、島ザラメを入れて火にかける。鍋の代わりに深めのフライパンでも良い。
- 6 沸騰したら、その中にスライスしたしょうがとハージンを入れ、その上にネギを入れて、落し蓋をして5分間、やや強火で煮る。
- 7 出来上がったら器に煮つけを盛り、水切りしたしょうがをのせる。



#奄美群島の魚と料理  
#奄美大島  
#ハージン  
#スジアラ など



島の魚のレシピ

ソージの漬け丼

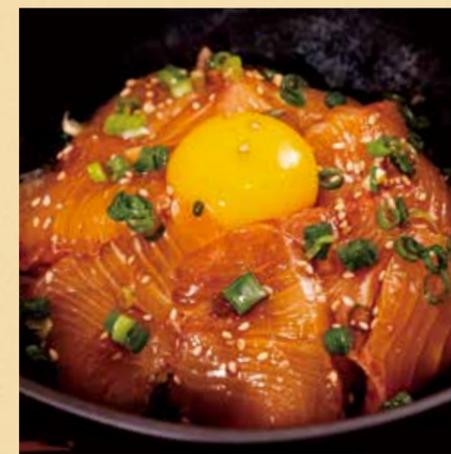
卵黄や白髪ネギをトッピングして  
さらに美味しく!!

材料 1人分

- ソージ 100g~120g
- ご飯 お茶碗1杯
- 大葉 2枚~3枚
- 白ゴマ 少々
- しょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ1
- しょうが 1片
- 白だし 小さじ1

作り方

- 1 ご飯とせん切りにした大葉、白ゴマをボウルなどで混ぜておく。
- 2 Aを鍋に入れ火にかける。沸騰したら火を止め粗熱を取る。
- 3 2を室温まで冷まし、薄めに切った刺身をバットなどで30分~1時間漬け込む。
- 4 味が染み込んだらご飯の上に乗せて完成。お好みで卵黄や白髪ネギなどをトッピングしてもOK。



#奄美群島の魚と料理  
#奄美大島 #ソージ  
#カンパチ など

