



*Nagasaki*

Japan ● Quality

水産物の宝庫

長崎

水産県ながさきハンドブック



# 長崎は、



**Nagasaki**  
Japan ● Quality

## Nagasaki Japan Quality

三方を海に囲まれ、数多くの島嶼、半島から形成されている長崎県。北上する対馬暖流や、複雑な海岸、海底の地形が好漁場を生み出し、多種多様な漁業が営まれています。四季折々に来遊し、水揚げされる様々な魚たち。その数約350種類以上で日本一といわれており、生産量も常に日本の上位にランクインしています。

多彩で豊かな長崎の海の恵みとその素材を、古くから受け継がれる伝統の技と新しい技術で魅力ある食材に仕上げる地元水産業界の人々は、長崎県にとって誇るべき宝です。「Nagasaki Japan Quality」には、その価値を海外の方にも広く伝えたい、味わってほしいという思いが込められています。



## 多彩な海の幸を育む 豊かな漁場に囲まれた 日本屈指の水産県

長崎県の海岸線は総延長約4,200km。長い海岸線には、貝類や藻類等の資源が豊富で、沿岸・沖合域には、東シナ海と日本海とを回遊する様々な魚種が四季折々に来遊します。

釣り、延縄、定置網、刺網、小型底びき網等の多種多様な漁法からなる沿岸漁業をはじめ、魚類・貝類を中心とした海面養殖業のほか、大陸棚漁場に近接していることから沖合漁業も盛んです。



マアジ

No.1

〔料理方法一例〕

長崎県は漁獲量日本一の産地。複雑な潮流と島々に囲まれた自然環境で育つため、身が締め脂の乗りが良い。

新鮮なアジは、刺身がおすすぬ。良質な脂と、旨味が堪能できる。

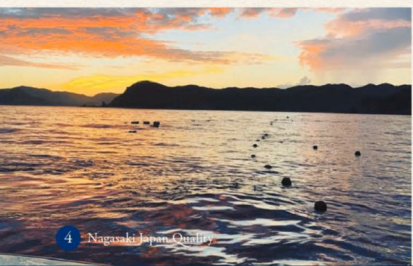


ハタ類  
(アカハタ)

〔料理方法一例〕

岩場に棲む魚で、地形の複雑な長崎周辺海域に多い。皮は熱を加えるとゼラチン状になり甘みが出る。

蒸料理や煮付け、鍋料理がおすすぬ。刺身は、寝かせると旨味が出る。



# 天然

Natural  
Marine Products

天然の魚介類はとても多彩で、水揚げされる魚種数は日本一といわれています。カサゴトビウオ、カツオ類、イトヨリ、イシダイ、メジナ、キビナゴ、サワラ、シイラ、アカムツ、クロムツ、ササエ、イセエビ、ウチワエビ……魚介類が日々水揚げされています。



マサバ

〔料理方法一例〕

長崎近海に優良な漁場がある。旬の秋になると脂肪が体重の10~15%を占めるようになり、最も美味しくなる。

鮮度の良いものは刺身。塩焼きや味噌煮も脂の旨味を味わえる。



〔料理方法一例〕

イサキ

No.1

旬のものは皮の下に脂が乗り、表面を炙った刺身は風味が引き立つ。

長崎県が漁獲量全国1位を誇る。癖のない白身で様々な調理に合う。6~7月に旬を迎え脂が乗る。



ヒラメ

〔料理方法一例〕

身は淡泊で低脂肪、ヒレの付け根「縁側」は脂肪分に富む高級魚。天然物は冬場を中心に出荷される。

刺身、あらい、寿司種、煮付け。



## クエ

「幻の魚」とも呼ばれる希少価値の高い高級魚で、身は淡い白色。平戸、五島、対馬が主な産地。延縄漁で漁獲され、秋から冬が旬。

料理方法一例

皮と脂の旨味を最上級のアラ鍋、しゃぶしゃぶで。



## マダイ

色彩が美しく、「桜鯛」とも呼ばれる春を代表する高級魚。身は淡泊ながらも豊かな風味がある。釣りや網などの沿岸漁業で漁獲される。

料理方法一例

刺身、塩焼き、頭の煮付け、吸い物。



## アナゴ

No.1

料理方法一例

対馬周辺が好漁場で、長崎県が漁獲量日本一。淡泊でさっぱりとした夏の旬と、脂の多いこってりとした冬の旬がある。

寿司種、白焼、蒲焼、天ぷら。



料理方法一例

## キダイ

No.1

刺身、塩焼き、煮付け、唐揚げ、南蛮漬。

長崎周辺に好漁場があり、祝儀の姿焼きなど、美しい色を活かした頭尾付きの格好の素材となる。

## アマダイ

主に秋から冬にかけ、沿岸、沖合漁業で漁獲される。赤甘、白甘、黄甘の3種類があり、高級な白身魚で、長崎は日本有数の産地。

料理方法一例

焼き物、蒸し物、刺身、吸い物。



## タチウオ

五島灘や対馬周辺でサイズの良いものが漁獲される。刺身にすると白銀に輝く身が食卓を美しく彩る。

料理方法一例

刺身、塩焼き、煮付け、刺身は皮を炙ると旨い。



## アオリイカ

身が透明で美しく、長崎ではミズイカとも呼ばれる。肉質は柔らかく、甘味があり、活物は最高級品で料亭向けに出荷される。

料理方法一例

刺身、寿司種、炒め物。



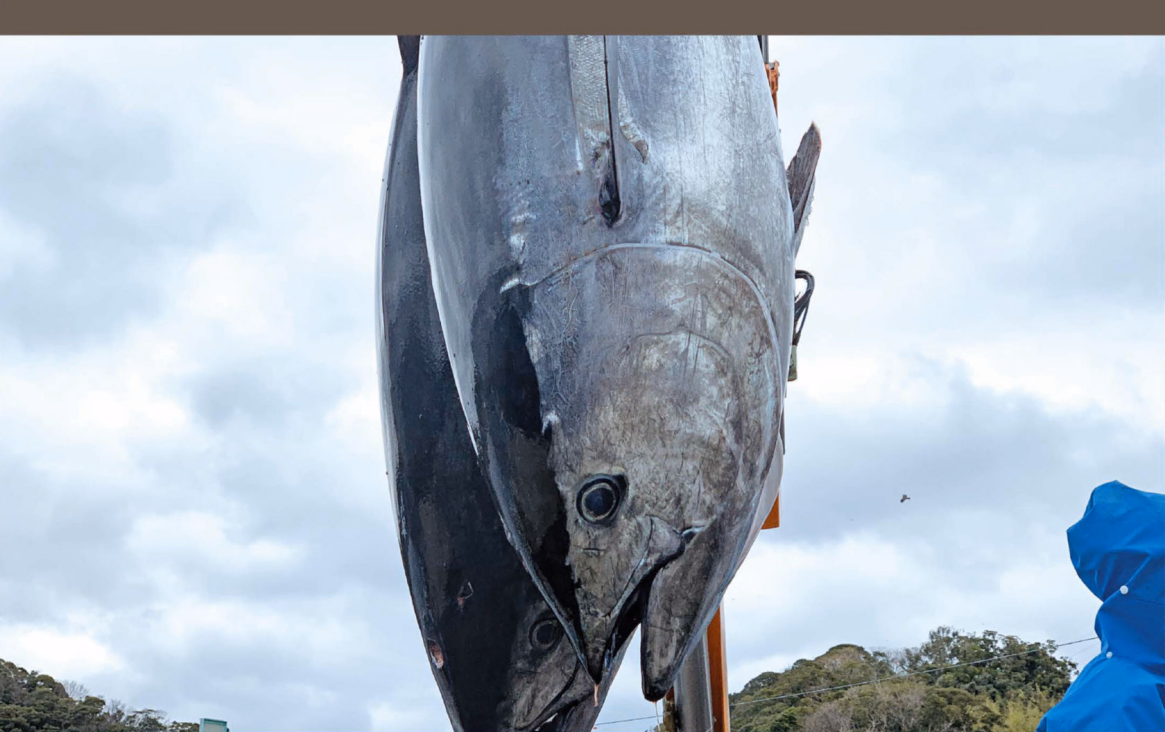
ここが長崎の自慢!

「豊かな海が与えてくれる水産品」  
長崎の海は多彩な魚の宝庫。



長く変化に富んだ海岸線に面した広大な海域には、九州西方を北上する対馬暖流に加え、済州島方面からの黄海冷水、沿岸水が流入。多くの島々や複雑な海底地形により、生物が来遊し増殖しやすい海洋環境が作り出され、天然の好漁場が形成されています。





マダイ

人工ふ化させた稚魚から育てる完全養殖。天然と比べて長い期間、安定した品質で出荷できる強みがある。

料理方法一例

刺身、寿司種、塩焼き、頭の煮付け、吸い物。



料理方法一例 マサバ

鮮度の良い物は刺身。煮付けや塩焼きも美味。

一年中食べ頃のサバを提供。養殖業者によっては、爽やかな風味になるよう、餌を工夫して生産している。



シマアジ

アジ類の中で最高級の食材として珍重される。脂の乗りが程よく、しっとりとした旨味と甘味がある。

料理方法一例

刺身のほか、塩焼き、煮付け、ムニエルにしても美味。

# 養殖

Aquaculture  
Marine Products

全国1位を誇っています。

海岸が入り組んだ地形になっており、養殖に適した海域が数多く存在する長崎県。高級魚として知られるトラフグの養殖生産量は全国1位。また、自然的地理的な好条件から、養殖クログロコに生産量、出荷回数ともに



マアジ

長崎近海で獲れる稚魚を使って潮通しの良い漁場で養殖される。脂が乗っていて、かつ身の締まりが良いのが特徴。

料理方法一例

新鮮なアジは、刺身がおすすめ。干物などの塩焼きも人気。



料理方法一例 マガキ

生食はもちろん、フライや鍋など様々な料理に用いられる。

県内で広く養殖され冬が旬。栄養価が高く「海のミルク」とも呼ばれており、様々な料理に使用される。





料理方法一例

## トラフグ

No.1

ふく刺しはもちろ  
ろん。焼き物、  
唐揚げ、鍋物な  
どにおすすめ。

荒波にもまれる身は特有の歯ごたえが魅力。冬を代表する高級魚トラフグは、長崎県が養殖生産量日本一。



## クルマエビ

料理方法一例

近年は安定供給が可能な養殖ものが主流。プリプリの食感と甘味が魅力。

寿司種や天ぷらの素材として珍重される。

## カワハギ

料理方法一例

養殖ものは、天然より大型サイズが揃い、肝が大きく、市場の評価も高い。

肝醤油で食べる、透明感溢れる薄造りが美味。



## ヒラマサ

No.1

料理方法一例

姿形はプリに似ており、味もプリに勝るとも劣らない高級魚。天然ものは一本釣りで漁獲されるが、近年は養殖ものも多い。

血合いが少なく刺身や寿司種に最適。

## クロマグロ

No.1

料理方法一例

透明度の高い長崎の海で育ち、締りの良い身とときめ細かい脂が国内外で好評。養殖生産量日本一の逸品。

寿司、刺身、マグロ丼など、生で食べるのがおすすめ。



## ブリ

料理方法一例

日本で一番養殖生産量が多い魚。長崎県はブリ養殖に適した潮通しの良い水域が多く、全国有数の産地。

刺身、しゃぶしゃぶ、照焼き等、多彩に料理が可能。



## 真珠

全国シェア3割を超える日本有数の生産地。1871年に養殖が始まり、明治天皇へ日本初の「真円真珠」を献上したことから、長崎県は「真珠発祥の地」ともいわれる。

ここが長崎の自慢!

### 養殖マグロの刺身品評会を毎年開催。















長崎県産の養殖クロマグロの品質向上とPRを目的に、2012年度から県まぐろ養殖協議会などが開催。専門家と一般県民約30人により「味」「色味」「脂の乗り具合」などを審査し、高品質なマグロの維持を図っている。

# 四季折々の新鮮な

## 長崎県産水産物シーズンカレンダー

### 「天然」水産物の旬の時期

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アマダイ		■											
タチウオ		■			■								
クエ		■			■								
マサバ		■			■								
マアジ		■						■					
マダイ		■						■					
キダイ		■											
アオリイカ		■			■						■		
アナゴ		■						■			■		
イサキ		■					■						
ヒラメ		■			■								
アカハタ		■				■							

※一般的な傾向であり、年や地域により差があります。

豊かな「海の幸」を、確かな品質でお届けします。



プロの目利きにより、  
高鮮度・高品質の魚介類をお届けします。

長崎魚市場には長崎県内各地から多くの魚介類が集まります。取引先からの多様なニーズに応えるため、専門スタッフによる優れた目利きにより、高鮮度・高品質の魚介類だけを厳選して仕入れております。梱包作業は高度衛生管理に対応した室温管理がされた専用の施設内で行っており、鮮度を保った状態で出荷できることから、海外の取引先にも、安全・安心で新鮮な魚介類をお届けできることが我々の強みです。



長崎魚市場株式会社  
多田社長



# 美味しさがいっぱい

日本一豊富な魚種がとれる長崎には、一年を通してどの季節にも旬の海の幸と、美味しくいただくために磨き上げてきたノウハウがあります。春、夏、秋、冬、四季それぞれに美味しい魚介の数々を、どうぞ存分に味わい尽くしてください。



## 「養殖」水産物の出荷時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
クロマグロ												
ブリ												
マダイ												
シマアジ												
トラフグ												
ヒラマサ												
カワハギ												
マガキ												
クルマエビ												
マアジ												
マサバ												

※養殖ものの出荷時期は一般的な傾向であり、飼育期間を調整して幅広いシーズンの需要に対応できる養殖業者もいます。



### 生産者一人ひとりの高い意識と技術が長崎の海の美味しさを支えています。

長崎県では、約10,000人の生産者が64の漁協に所属し、釣り、網、籠、潜りから養殖まで様々な漁業を営んでおります。「安全・安心、美味しい」をお客様のもとまでお届けできますよう、産地での活締めや、流通温度も重視し、高鮮度保持に努めています。また、養殖においては生産履歴が分かる「適正養殖業者認定制度」を全国に先駆けて実施しています。



長崎県漁業協同組合連合会  
高平会長

# 県民に愛される逸品がいっぱい! 自慢の海産物 豊かな海と歴史に育

日本屈指の水産県で知られる長崎県には、選りすぐりの魚介類を素材とした自慢の水産加工品もいっぱいです。



## あご出汁

鮮度が抜群で旨味がたっぷり

長崎(九州)で「あご」と呼ばれる飛び魚は、長崎県で水揚量が豊富で、9月頃から吹き始める北風に乗って長崎周辺に來遊し、11月頃まで「あご漁」のシーズンを迎えます。飛び魚は雑味の元となる脂肪分が少ない分、すっきりとした上品な旨味の「あご出汁」がとれます。長崎に古くから根付いた食材で、五島列島の特産品「五島うどん」のスープやお正月のお雑煮の出汁にも使われます。ラーメンにも相性が良く、近年、人気上昇中の食材です。



## からすみ

日本の三大珍味に  
挙げられる逸品

「からすみ」はボラの卵を塩蔵し、乾燥させたもの。長崎の「からすみ」は、越前の「うに」、三河の「このわた」と並び、日本三大珍味といわれ、古くから珍重されています。



## ハトシ

長崎ならではの  
独自の味わい

海老のすり身などを食パンで挟み、油で揚げた料理。ファストフード感覚で食べられる伝統の味です。

歴史と風土に根ざした食文化を継承しています。



## 長崎俵物

17世紀末、倭に初めて出荷された長崎の海産物は「俵物」と称して好評を博しました。これにちなんで生まれたのが「長崎俵物」。学識経験者、消費者代表、水産加工業界、料理・流通業界による審査会で選出された逸品のみが認定される、現代の長崎を代表する水産加工品の証です。



# またまた長崎の食文化



## 長崎かんぼこ

ひと味違う長崎独自のかまぼこ

かまぼこは、全国的にはスケソウダラを原料とするのが一般的。長崎ではアジやトビウオ、エソ、イワシなどバラエティーに富んだ原料で製造するため、豊かな味わいが広がります。



## いりこ (煮干し)

素材の鮮度が  
生きています

長崎の海は原料となるイワシが豊富。旨味たっぷりの「いりこ」は生産量日本一を誇る長崎の名産の一つです。



## 干物

海の豊かさを物語る豊富で良質な塩干品

長崎近海で獲れる新鮮な旬の魚介を原料にした干物は、種類が豊富で風味も良く、日常の食卓から贈答品まで幅広く登場します。長崎ではアマジヤイサキ、トビウオ、アオリイカ、キビナゴ、カマスなどが定番で、色鮮やかなアマダイやキタイ、キントキダイなどは「色もの」と呼ばれ、長崎の干物の特徴といえるでしょう。



## 卓袱料理

卓袱料理とは、中国、オランダ、ポルトガルなど異国の料理と日本料理を融合して生まれた長崎特有の宴会料理。大皿に盛られた料理を、円卓を囲んで食事する様式が基本で、これには「上座も下座もありません」といった意図が込められているといわれます。

また、最初に必ず提供されるのが「尾鯖」という、鯛の身と鯖の入ったお吸い物。これには「一人に一尾を使っておもてなしします」という意味が込められています。

抜群の鮮度と安心をお届け

# 長崎の 主要な 魚市場

長崎県内には、沿岸や沖合の漁場で獲られた新鮮な魚介類が集結する産地魚市場があります。日々、生産者から多様、多量の魚介類が集約され、活気ある「セリ」を通して素早く国内、海外の流通網へと分配する拠点です。色鮮やかな鮮魚が氷の中で輝いて並ぶ魚市場は、「水産物の宝庫長崎」をリアルに実感できる場所です。

中国向け輸出ブランド「長崎鮮魚」

## 長崎魚市場 [長崎市]

お問い合わせ 〒851-2211 長崎市京泊3丁目3番1号

TEL 095-850-3600



広大な敷地面積(約22万㎡)を持つ、国内トップクラスの取扱高を誇る大規模な魚市場です。県内各地から新鮮な魚介類が集まり、その魚種数も350種類以上と豊富です。

高度衛生管理閉鎖型施設内での水揚げから出荷までの体制を整え、安全・安心な水産物を日本全国はもとより、海外へも供給しています。



### 海外展開

安定供給が可能な養殖魚に四季折々の多彩な天然魚を組み合わせて、中国に高鮮度で直送する「長崎鮮魚」のブランドが定着しています。





## 西日本初のEU-HACCP認定市場

### 松浦魚市場 [松浦市]

お問い合わせ 〒859-4598 松浦市志佐町里免365  
TEL 0956-72-1111

まき網漁業によるアジ、サバ、イワシを主体とした水揚基地として発展した市場です。隣接する日本遠洋旋網漁業協同組合の冷凍庫等と連結し、陸揚げから選別、荷捌き、冷凍、出荷までを施設内で行う日本初の高度衛生化閉鎖型荷捌き施設です。2022年にEU-HACCPの施設認定を受け、海外も含め、消費者の安全・安心のニーズに対応できる体制を整えました。



### 海外展開

日本有数の供給量を誇るサバやアジなどを、レベルの高い衛生管理と凍結処理を強みに海外のマーケットに繋げる取組を進めています。



## 米国向け輸出ブランド「花美鮭」

### 佐世保魚市場 [佐世保市]

お問い合わせ 〒858-0918 佐世保市相浦町1563  
TEL 0956-48-6111

リアス式の複雑な海岸や208の島々が浮かぶ九十九島など、有数の好漁場に囲まれた佐世保市に立地する、創業100年以上の地元に根付いた魚市場です。

300以上の多彩な魚介類が水揚げされ、ロットの揃いにくい魚も、場内の選別、加工体制の元、販売ルートの開拓に取り組んでおり、近隣の養殖業者と連携した米国への販路開拓にも挑戦しています。



### 海外展開

養殖マアジや天然のイシダイ、マダアイ、イサキ、タコ、ヒラマサ等。大型サイズで身の締りと良質な脂が共存するブランド魚「花美鮭」は、空輸による鮮魚として米国で評価されています。





豊かな海の恩恵を受ける、多彩な魚の宝庫。

# 長崎県で獲れる豊富な魚種

長崎の海は、島や半島に囲まれ、五島灘、対馬海峡、玄界灘、橘湾、有明海、大村湾、そして五島西方沖の広大な海域と、多様性が高く特徴の異なる海洋環境の中で多彩な魚種が生息し、全国屈指の好漁場を形成しています。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 豊かで美しい海を守っていくために SDGs 達成に向けての長崎県の取り組み。

長崎の海の恵みを将来に亘って持続的に利用できるように、長崎県では稚魚の放流や漁獲サイズの規制、禁漁期間や禁漁区域などを設け、漁業者とともに資源の保護に努めています。

また、沿岸や内湾域では、産卵場や生育場である海藻の群落を維持・回復させる保全活動や、海底耕うんなどによる底質の改善など、漁業者が主体となって、漁場環境の改善に取り組んでいます。



長崎県



### 長崎県までのアクセス



### 長崎県庁までのアクセス



お問い合わせ:長崎県水産部水産加工流通課  
 長崎県長崎市尾上町3番1号  
 TEL.095-895-2873 FAX.095-895-2585  
 URL <https://www.pref.nagasaki.jp/section/suisan-ka/>

