

和歌山の旬のこだわり情報をお届けします

紀州の新鮮なウルメイワシは めざしでどうぞ！



うるめ
潤んだ大きな目からついた名前が潤目イワシ。



水揚げされたイワシを手際よく選別。



早朝から活気づくイワシの競り。

～和歌山県のウルメイワシ～

和歌山県のウルメイワシの生産量は、平成19年度産で2,053 tと全国で第9位（全国値60,233 t）。水揚げされたウルメイワシのほとんどはめざし・干物など加工品として京阪神方面の市場へ出荷されています。

～棒受け網によるイワシの漁～

ウルメイワシの県内漁獲量約半数が和歌山県中部に位置する日高地方で水揚げされます。

紀州日高漁協南部町支所管内では、午後7時頃になると漁り火を点し約50隻の船がイワシの大群を追って沖へ向かいます。ウルメイワシは「棒受け網」を使った独特の漁法で、大きな網で海中から一気にすくい上げるため、傷みが少ないのが特徴です。

身が柔らかく、鮮度の落ちが特に早いウルメイワシは、帰港するとすぐに選別され（写真右上）、翌朝7時から始まる競りにかけられます（同右下）。まさに時間との勝負なのです。



棒受け網漁の船

～ウルメといえば干物～

平子、片ひらこ口かたくちと共にイワシ3大種といわれていますが、ウルメは脂肪分が少なく干物作りに適しています。

ウルメのめざし・丸干しは、軽くあぶるだけで簡単に食べられ、しかもヘルシー。

実はこのめざし作りですが、機械化ができないためシーズンになると、干物業者は大忙し。手作業でウルメの目に串を通し、3昼夜干して出来上がり。



乾燥機から出された目刺し

めざしを選ぶポイントはなんと言っても新鮮さが大事。青みが帯びて全体的に白く光っているものが新しい証拠。地元には梅酢で味付けをしためざしが売っており、また刺身や握り寿司にしたりして和歌山ならではの食べ方もするウルメファンがいるようです。

県では「日高の食材売り込み作戦」を実施し、ウルメなど新鮮な日高地方の食材をPRする活動を行っています。



ウルメイワシの握り寿司

～ウルメイワシの栄養価～

ウルメに含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）は血液の流れをよくし、血中コレステロールを下げる働きがあります。また、DHA（ドコサヘキサエン酸）も含まれ、記憶力向上、物忘れ防止が期待されます。

カルシウム含有量が多いことに加え、吸収率を上げるビタミンDも多く含まれ、効率よくカルシウムを摂取できる健康に役立つ魚です。しかも干物のカルシウムは牛乳の5倍、骨粗鬆症予防のためにもすすんで食べていただきたいものです。



驚くべし、ウルメパワー！

～編集後記～

旬の時期に獲れたウルメの干物はおすすりめです。あまりの美味しさに思わずウルウル。紀伊水道や熊野灘で獲れた新鮮な魚で作った干物ならではのわいわい市場でお求め下さい。いろいろ揃っていますよ！

発行：和歌山県庁食品流通課内 まるかじりわかやまニューズレター編集部

TEL:073-441-2817 FAX:073-432-4161

ご意見はこちら→ e0717001@pref.wakayama.lg.jp

食品流通課のホームページ

わかやま喜集館

ふるさと和歌山わいわい市場

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/071700/index.html>

<http://www.kishukan.com/>

<http://www.wakayamaken.jp/>