

高知県で水揚げされる高級魚

■一般的な料理法／●…鍋物 汁…汁物 干…干物 生…刺し身 酢…酢の物 煮…煮物 揚…揚げ物 焼…焼き物 蒸…蒸し料理

魚種名	特徴	美味しい時期												一般的な料理法									
		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	鍋	汁	干	生	酢	煮	揚	焼	蒸	
 アオリイカ	県内ではモイカ、タチイカとも呼ばれるアオリイカ。もちもち食感で甘みのある身が人気で刺身にもびったり。	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				●	●	●	●	●	
 アカムツ	県内ではノドグロと呼ばれる高級魚。柔らかく甘みがあり、どんな調理でも絶品。県内での流通量は少ない。			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	
 ウナギ	県中央部を中心に養鰻が行われている。ウナギ漁は県内各地の河川で続けられているが、希少となっている。		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				●		●	●	●
 キンメダイ	見た目に映える真っ赤なキンメダイ。和洋問わず万能な魚種。「室戸キンメ丼」はご当地グルメとしても人気。	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 スマ(モンズマ)	県内では「モンズマ」「ヤイト」「モンタ」と呼ばれる高級魚。高知県ではスマというヒラソウダのことを指す。	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				●	●	●	●	●	
 トコブシ(ナガレコ)	春から夏にかけて沿岸の岩礁で漁獲され、高知県では「ナガレコ」と呼ばれる。アワビのような食感と味わい。		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				●		●		●	●

高知県の養殖魚

養殖魚は一年中水揚げがあり、安定した品質で美味しく食べられるのが魅力!

魚種名	特徴	美味しい時期												一般的な料理法									
		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	鍋	汁	干	生	酢	煮	揚	焼	蒸	
 カンパチ	県内では「ネイリ」と呼ばれ、一年を通して美味しく食べられる。色艶味が高品質な「極美勘八」などが有名。	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		●		●	
 クロマグロ	マグロの養殖に最適な宿毛湾のクロマグロは、締まりの良い上質な肉質が魅力。全国で第3位の生産量を誇る。	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				●			●	●	
 ブリ	温暖な宿毛湾、野見湾の特性を活かしたブリの養殖。脂と甘みが乗った養殖ブリは一年を通して人気が高い。	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		●		●	
 マダイ	県内各地で盛んな養殖で、「海援鯛」「乙女鯛」「直七真鯛」など、養殖方法や餌にこだわったブランドが揃う。	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●



「今日はさかなにしよう」
ハッシュタグキャンペーン 実施中!
「#今日はさかなにしよう」のハッシュタグをつけてInstagramで投稿しよう!
抽選で100名様に高知のお魚(カンパチ、ブリ、マダイ、金目鯛など一つ)を
5000円相当プレゼント!



●高知県内で購入した高知で獲れる魚を使った料理の写真を「#今日はさかなにしよう」のハッシュタグをつけて投稿
※2020年6月末に20名、2020年7月末に40名、2020年8月末に40名の抽選を行います。当選の発表は県委託業者よりInstagramのDMにてご連絡いたします。当選発表から1週間以内にご返信が無い場合は、再抽選とさせていただきますのでご了承ください。詳しくはHPをご確認ください。

