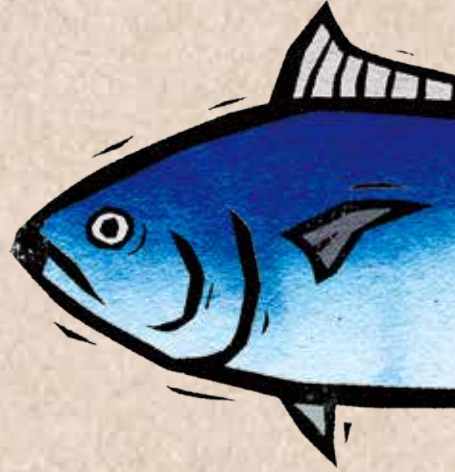
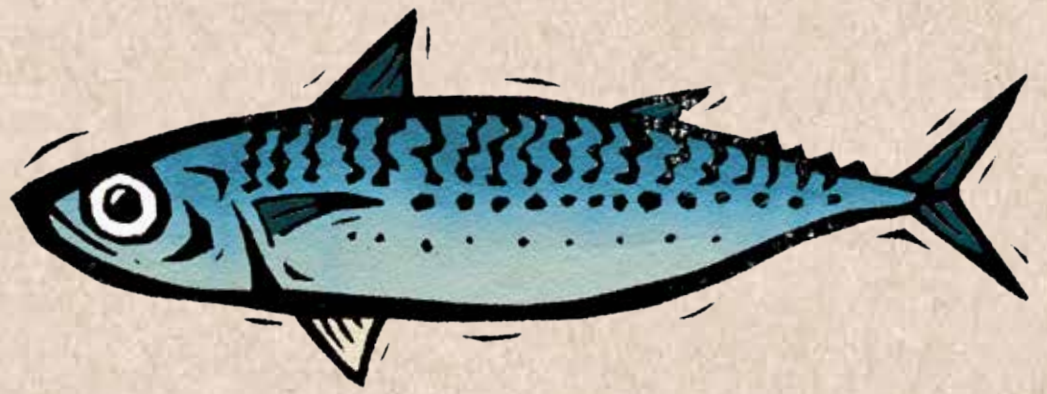


高知県は、ひとつの大家族やき。



高知家の魚



土佐の おさかな

活きが違うき

味が違うき

一度食べたなら

ハマルき



土佐の
おさかな

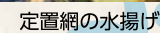
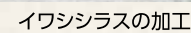
A large pile of fish, likely tuna, with several small white tags attached to them, indicating a catch or inventory record.



水揚げされたビンナガ

Map of the Seto Inland Sea showing various fishing grounds and aquaculture areas. The map includes labels for locations like Takamatsu, Matsuyama, and various bays. It also highlights specific fishing methods such as '大型定置網' (Large Fixed Net), '小型底びき網' (Small Bottom Trawl), and 'さば立縄' (Saba Tsurinami).

土佐黒潮牧場(浮魚礁)でのひき縄漁



まぐろはえ縄





土佐の魚の代名詞
高知と言えば
やっぱり「カツオ」

カツオ KATSUO

●主な産地／中土佐町、黒潮町、土佐清水市など ●主な漁法／ひき縄漁、カツオ一本釣り漁

高知沖のカツオ漁業は、主にひき縄漁と一本釣り漁です。操業は周年で行われていますが、主な漁期は春(4~5月)と秋(10~11月)です。水揚げ地は室戸市、奈半利町加領郷、土佐市宇佐、中土佐町久礼、黒潮町佐賀、土佐清水市、宿毛市と数多くあります。10トン未満の小型漁船で擬似餌をつけた漁具を曳きまわすひき縄漁で漁獲されたカツオはその日のうちに港へ戻ってくるので「日戻りカツオ」と呼ばれます。また、“なぶら”と呼ばれる魚群を見つけ、イワシなどの活き餌を撒いてカツオを釣り上げる一本釣り漁は、土佐の一本釣りを強くイメージさせる漁法です。



ひき縄漁

10トン未満の小型漁船で、擬似餌を付けた漁具を曳き回すことで行われます。カツオ以外にもマルソウダ(めじか)やマグロ類の漁法としても行われています。



カツオ一本釣り漁

「カツオ漁業」と言えば、多くの人が思い浮かべるであろう、船先で次々とカツオが釣られて宙を飛んでいる、あの漁法です。“なぶら”と呼ぶ魚群を見つけ、イワシなどの活餌をまいて魚を集めて釣りあげます。盛漁期には魚を水揚げした直後、活餌を積んで再び漁に出港することを繰り返すため、船にとっては活餌の確保が重要です。黒潮町佐賀では、一本釣り漁船の水揚げ誘致を図るため、港での活餌確保に向けた取り組みも行っています。高知県の主な水揚げ地は、中土佐町久礼、黒潮町佐賀、土佐清水市です。

カツオの水揚げが多い
主な市町村



高知の食の主役「カツオ」

高知市の1世帯あたりの年間カツオ購入量は断トツの日本一で、全国平均の4倍となる約3.6kgという調査結果があります(総務省家計調査:令和5~7年平均)。

こうした土地柄なので、カツオを扱う魚屋や料理人も当然カツオを見る目が厳しくなり、いわゆる“目利き”が数多く育まれます。高知に水揚げされるカツオのみならず、全国の産地に水揚げされるカツオを「今の時期は、ここのカツオが一番美味しい!」と勧められるのも、また、観光に訪れた人が「高知で食べたカツオが一番美味しい!」と賞賛してくれるのも、高知の食を支える“目利き”の存在があるからこそなのです。



カツオの刺身



はらんぼの塩焼き



土佐巻



「土佐のたたき文化」

カツオは古くから土佐人に最も愛されてきた魚で、最もポピュラーな食べ方がたたき。高知県民の食生活において、絶対に外せない王道的な存在です。

■カツオのたたきの発祥

高知県といえば「カツオのたたき」が有名ですが、その発祥には諸説あります。戦国末期、長宗我部元親が四国を平定する際にカツオをカヤで焼いて食べたとする説、江戸中期に食中毒防止のために土佐藩が生食を禁止したけれども、カツオの刺身を表面だけ焼いて焼き魚として食べ続けたという説、刺身を食べ飽きた一本釣り漁師が船上で作った料理がベースになった説、などなど。

■たたきの語源

魚を焼いて刺身にする食習慣自体は、鹿児島、和歌山、千葉などにもあったという記録はありますが、塩やたれを振って叩くのは高知県だけのようです。焼いて刺身にしてから、塩やたれを叩きながら振って味をなじませるのですが、この叩く動作が“たたき”の語源となったようです。

■土佐のたたきのルーツ

でも、「たたき=カツオ」だけと思っていたら大間違い。そもそもたたきは、磯魚の焼き切り(表面をあぶって刺身にして、醤油で食べる方法)がルーツになっているという説もあるくらいで、高知県ではカツオ以外の魚もたたきにしています。



鮮度
抜群の
土佐
沖の
恵み

キンメダイ KINMEDAI

●主な産地／室戸市、奈半利町、土佐清水市 ●主な漁法／^{たるなが}樽流し釣漁、手釣り漁

キンメダイは深海(約200～800m)に生息する、金色の大きな目と朱色の魚体が特徴の高級魚です。高知県におけるキンメダイ漁業の歴史は浅く、昭和60年代から本格化しました。それまでにも他の魚との混獲で漁獲されていましたが、「金魚のおぼけ」などと揶揄され、今では考えられないほどの安値で取引されていました。現在では、「室戸沖」、「清水沖」の2つに大別される漁場で操業が行われており、主要な水揚げ地である室戸市では基幹産業となっています。高知県のキンメダイ漁場は、室戸沖は「サウス山(室戸海丘)」、「新礁」、「大正礁」、清水沖は「足摺海丘」など、土佐湾の天然礁や海山、海丘周辺に形成されています。

たるなが 樽流し釣漁

木製の樽を浮きにして、そこから釣り針をさびき状につけた漁具を使います。これを数十個流した後、回収する漁法で、そこから「樽流し釣漁」と呼ばれます。

手釣り漁

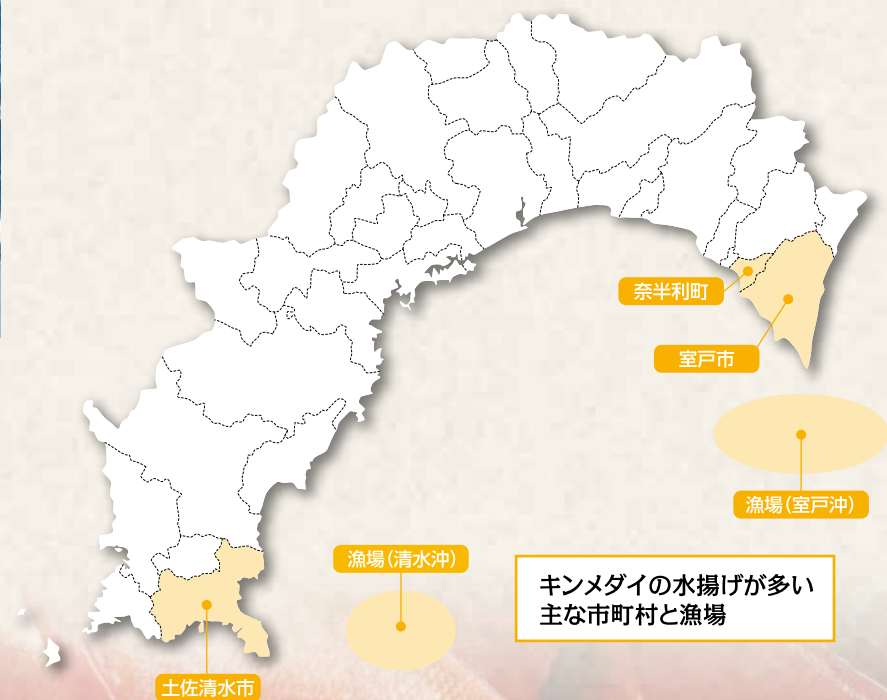
樽は使わずに、さびき状の漁具をたぐって漁獲します。餌を使う場合と毛針(擬似餌)を使う場合があります。



樽流し釣漁で釣れたキンメダイ

キンメダイの盛漁期

●室戸沖																特に脂がのるのは、11月～2月頃
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				
●清水沖																特にお勧めできるのは7月からお盆すぎまで



日戻り漁で鮮度抜群

土佐湾のキンメダイ漁は、漁場が近く日帰りで操業されるため、釣ったその日に水揚げされるため鮮度は抜群です。冬場は室戸沖、初夏には清水沖が中心的な漁場となるように、季節により漁場がシフトします。

艶やかな「赤」と上品な「白」

見た目に映えるまっ赤なキンメダイは、上品な白身で和・洋・中華のどんな料理でも主役として食卓を彩ります。刺身はもちろん寿司、たたき(焼き切れ)といった和食の定番から、マリネなどの洋風料理にも使われます。高知ではカツオのたたき風に皮をパリッと炙った焼き切りなども人気です。また、冬の鍋料理や定番の煮付け、アラで作る汁物が上品な味わいを演出します。



キンメダイの刺身



キンメダイのたたき



キンメダイの姿蒸し



キンメダイのマリネ



キンメダイのあんかけ

室戸キンメ丼

キンメダイの照焼きと季節の刺身をのせた丼で、上質な旨みが口いっぱいに広がります。高知県の中でも特に漁獲量の多い室戸市では「世界ジオパーク」の認定とともに、特産のキンメダイを使った「室戸キンメ丼」がご当地グルメとして注目されています。



●室戸キンメ丼についてのお問い合わせ
室戸市観光協会 TEL.0887-22-0574 <http://www.muroto-kankou.com/>



刺身で味わう
土佐のさば

ゴマサバ GOMASABA

●主な産地／室戸市、奈半利町、土佐市、土佐清水市、宿毛市など ●主な漁法／^{たてなわ}立縄釣り漁、手釣り漁、まき網漁、定置網漁
さばにはゴマサバとマサバの2種類ありますが、土佐湾で主に漁獲されるのはゴマサバです。高知ではゴマサバのことを「丸(まる)さば」、マサバを「平(ひら)さば」と呼びます。
“丸さば”は県内各地で水揚げされる主要な魚種の一つで、いくつかの水揚げ地ではブランド化に向けた取り組みが行われています。



立縄で釣られたゴマサバ

立縄釣り漁

室戸市や土佐清水市で営まれています。発泡スチロールを浮き代わりにして、さびき状に釣り針を伸ばした漁具を使い、これを数十個流した後、回収する漁法です。昔は浮きに一斗缶を使っていたことから、「カンカン漁」などとも呼ばれます。

手釣り漁

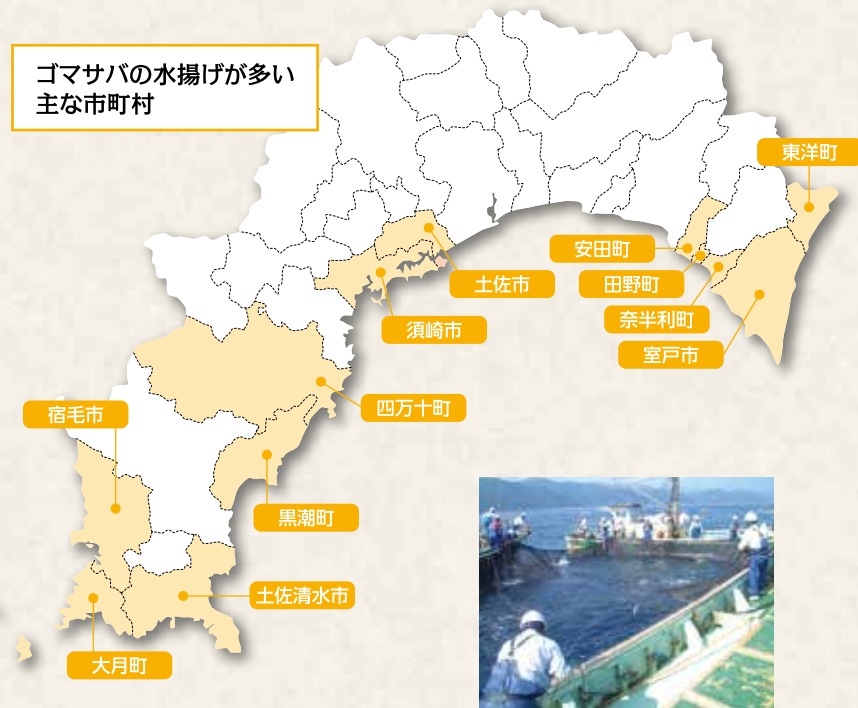
主に室戸市、土佐市、土佐清水市で営まれています。さびき状の漁具を船上からたぐって漁獲します。毛針(擬似餌)を使うことが多く、「毛針漁」とも呼ばれます。

まき網漁

宿毛市や大月町で営まれています。近年は、漁船への海水冷却装置の導入が進み、鮮度が大幅に向上しています。

定置網漁

東部の東洋町から室戸市、奈半利町、田野町、安田町にかけて、中西部では須崎市から土佐清水市、大月町にかけて営まれています。



ゴマサバの水揚げが多い
主な市町村



●地元密着型の定置網漁業

定置網漁業は、漁場に箱状の網の構造物を設置して行うもので、地域によって規模の大小があり、大きいところでは30人程度、少ないところでも10人程度で行う漁業です。室戸市などでは江戸時代に導入されたという記録があり、現在に至るまで地域に根付いた産業になっています。

活メにこだわる「地域ブランド」

活メをすることで鮮度を保ち、刺身でも食べられるようにすることでブランドを確立させるべく、県内各地で取り組まれています。
代表的なのが土佐清水の『土佐の清水さば』。地元では食べられていたさばの刺身を高知市内でも広めたいということからスタートして、現在では県外にも出荷される全国ブランドとなっています。



ゴマサバの刺身



ゴマサバの姿寿司

ゴマサバの旬	●7～8月	・産卵後に脂がのってくる時期
	●11～1月	・釣り、定置網で漁獲が増える ・魚体が大きくなり、脂がのってくる時期 ※まき網漁は1～2月に漁が少なくなる

カツオだけじゃない土佐のたたき

鮮度の良いさばが獲れる高知ならではの料理が「さばのたたき」。皮目を炙って、野菜と一緒に塩やタレで食べるたたきは、カツオとはまた一味違った風味です。

漁師がつくる浜料理

定番ではありませんが、漁師がつくる料理に「さばのすき焼き」があります。肉の代わりにさばを使うことと、具材のひとつに大根を使うこと以外は、一般的なすき焼きと全く同じです。脂ののったさばを使うと味もひとしおで、冬の家庭料理にはぴったりです。

土佐料理は^{さわち}姿寿司と皿鉢

高知といえば、大きなお皿に色とりどりの料理をのせた「皿鉢料理」が有名ですが、その中でも存在感があるのがさばの姿寿司です。
いわゆる尾頭付きで酢メにしたさばで酢飯を包むという、高知らしい豪快な料理です。皮目を焦げ目が付く程度に炙って食べるのも、香ばしさが増して一興です。もちろん、皿鉢料理でなくても一品料理として十分に楽しめます。

高知にとって身近な魚

「大衆魚」と言われるさばは日本人にとって身近な魚ですが、高知県民にとっても例外ではなく、高知市の1世帯(2人以上)あたりの年間さば購入量は全国7位という調査があります。(総務省家計調査: 令和5～7年平均)。刺身はもちろん、いろいろな料理で高知の食卓を賑わせています。



ゴマサバのたたき





キビナゴ KIBINAGO

●主な産地／宿毛市、須崎市 ●主な漁法／まき網漁、刺し網漁

産卵期の5～6月頃に大群で宿毛湾などの沿岸に押し寄せ、刺し網や火光利用まき網で漁獲されています。宿毛湾で行われる火光利用のまき網は地域の重要な漁業の一つとなっています。



まき網漁で漁獲されたキビナゴの水揚げ

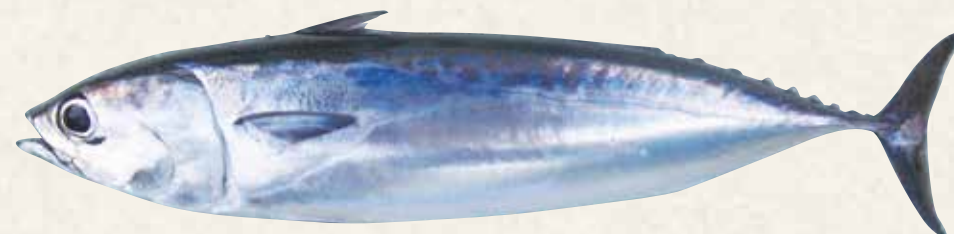
きびなご丼



豊富な漁獲量に恵まれた宿毛湾産のきびなごをご飯がかくれるほどのせた丼。特製のタレに漬け込んだきびなごを、生卵やおろしショウガと一緒に召し上がりいただけます。鮮度の良いきびなごを使った丼は漁獲地以外ではめったに味わえない高知県西部を代表するご当地海鮮丼です。



●きびなご丼についてのお問い合わせ
宿毛商工会議所 TEL.0880-63-3123
宿毛市ホームページ <http://www.city.sukumo.kochi.jp/>



メジカ(マルソウダ) MEJIKI

●主な産地／室戸市、土佐清水市 ●主な漁法／定置網漁、ひき縄漁

主産地の土佐清水市ではメジカのひき縄漁と宗田節加工業が重要な基幹産業となっています。うどんやそばのだし汁に欠かせない宗田節に加工され、全国に出荷されています。また、夏季に漁獲される新鮮な小型のものは「新子(シンコ)」と呼ばれ、地元の柑橘類である「仏手柑」の果汁をかけた刺身は大変人気がありますが、鮮度劣化が早いので産地でしか食べられません。



ひき縄漁



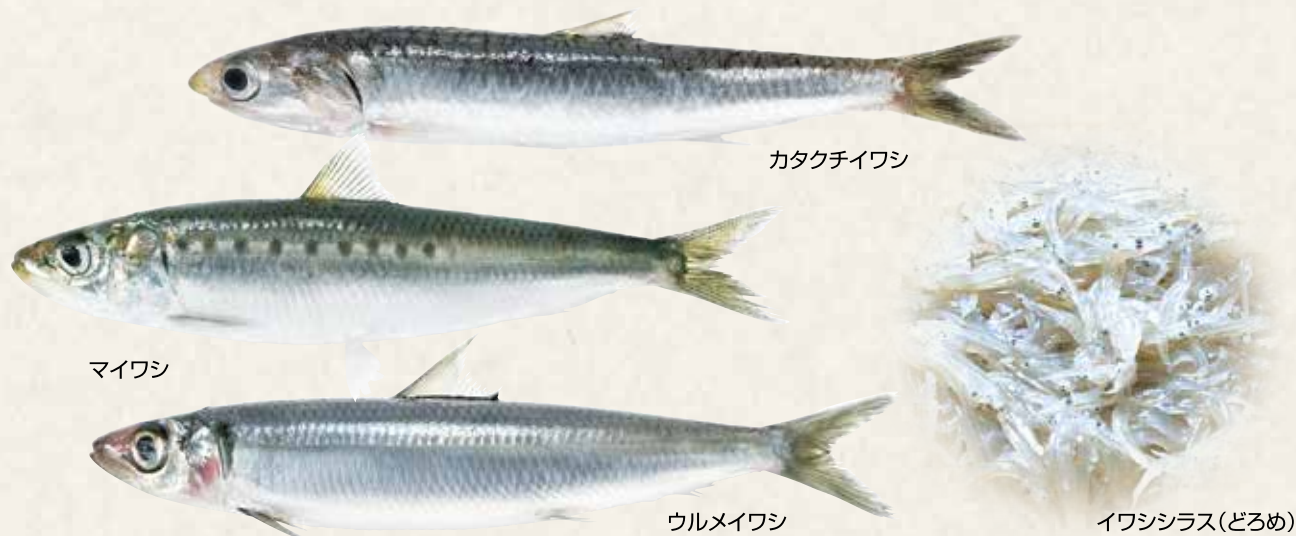
定置網漁



日本一の宗田節

高知県では江戸時代から県内各地でカツオ節の製造が行われており、明治時代に至るまで「土佐のカツオ節」は日本のカツオ節産業をリードする役割を担っていました。その後、カツオ漁船の大型化による遠方漁場への出漁により、県内へのカツオ水揚げ量が減少したことから、土佐清水市ではメジカを利用した宗田節の生産へと転換していきました。土佐清水市の宗田節製造業者は全盛期には40を超えており、街全体にメジカを煮る匂いが充満していたそうです。寂しいことに現在では製造業者も10件程度に減少して、匂いも漂うくらいになってはいますが、今でも宗田節の生産量は全国シェアの8割近くを占めています。大半はうどんやそばの出汁用や削り節用として全国に向けて出荷されていますが、近年は練製品や調味料など、宗田節を使った加工品も開発されています。





イワシ類、シラス(どろめ) IWASHI SHIRASU

●主な産地／安芸市、香南市、南国市、高知市、須崎市 ●主な漁法／機船船びき網漁

シラスは「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチイワシ」の稚仔魚の総称です。シラスを釜ゆでにして乾燥させたものは「チリメンジャコ(シラス干し)」、生のシラスは「ドロメ」と呼ばれます。



イワシシラス漁(パッチ網漁)

イワシシラスの生態的特性から、大きな河川の河口周辺で漁場が形成されやすく、県東部では安芸川や伊尾木川、中央部では物部川や仁淀川、西部では四万十川の河口周辺が主産地となっています。
イワシシラス漁業の歴史は古く、もともとは地びき網や船びき網が営まれていましたが、昭和30年代前半に現在の機船船びき網漁業が導入されたことで操業の効率化が図られ、昭和50年代には静岡県に次ぐ全国2位の漁獲量を誇った時期もありました。
現在も行われている機船船びき網漁業は、「パッチ網漁業」と呼ばれており、ひき船2隻と伝馬船と呼ぶ運搬船1隻の計3隻が1組となって操業します。ひき船2隻で網をひき、伝馬船が網から魚を取りあげて港へ運ぶという作業を繰り返します。



イワシシラス漁を行う
主な漁場(河口周辺)

もうひとつの名産品「ちりめんじゃこ」

イワシシラスを使って製造する「ちりめんじゃこ」も高知の名産品のひとつです。ほとんどの加工場が港から近いところに立地しており、港に揚げた鮮度の良いイワシシラスを釜ゆでし、日照時間が日本一という高知県の特性も利用して、天日干しで乾燥させて、高知県産ちりめんじゃこが完成します。
ちりめんじゃこは、原料となるイワシシラスを一定時間、釜で煮てから乾燥させることで作られますが、乾かしていくほどに「釜揚げ」、「しらす干し」、「ちりめん」、「上乾(かちり)」と呼び名が変わっていきます。



ちりめんじゃこ天日干し

イワシシラスの一般的な呼称

●あまり乾かさない	釜揚げ
	しらす干し
	ちりめん
●よく乾かす	上乾(かちり)



どろめ

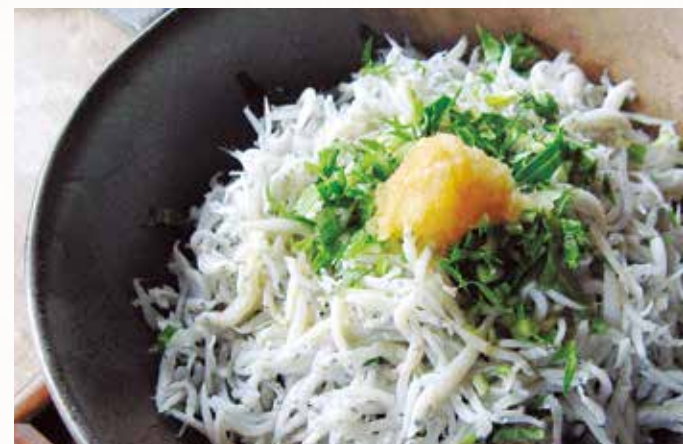
季節の魚「どろめ」

イワシシラスは鮮度落ちが早くすぐ傷んでしまうので、扱いには非常に気を遣いますが、鮮度良く運ばれたものは「どろめ」と呼ばれ、そのまま食べることができます。「どろめ」は、季節物として地元で人気があります。三杯酢や高知独特のにんにく葉を使った“ぬた”と合わせて食します。どろめの人気は地域のお祭りにもなるくらいで、毎年4月末には香南市で「どろめ祭り」が、県内はもとより、県外からの観光客も来て賑やかに開催されています。
鮮度が重要なので、地元でしか味わえないものでしたが、近年の冷凍技術の発達により、鮮度を保ったまま冷凍した「冷凍どろめ」が県外にも出荷されています。



安芸釜あげちりめん丼

近年は、ご当地グルメとして「しらす丼」が注目されています。中でも、安芸市の特産品「ちりめんじゃこ」を使ったご当地丼の「安芸釜あげちりめん丼」は、炊きたてのごはんの上にちりめんじゃこをのせ、海苔、大根おろし、ごまなどの薬味と柚子酢たっぷりの特製たれを加えて食べる人気の一品です。



●安芸釜あげちりめん丼についてのお問い合わせ
安芸「釜あげちりめん丼」楽会(安芸商工会議所内) TEL.0887-34-1311
<http://akg-21.p2.weblife.me>



シイラ SHIIRA

- 主な産地／香南市、四万十町
- 主な漁法／まき網、定置網

シイラのまき網漁は、漂流物に集まるシイラの習性を利用して、人工的に設置した浮魚礁を利用します。この浮魚礁は「シイラづけ」と呼ばれ、孟宗竹やヤマモモの枝で作られます。この他、県内各地の定置網でも多く漁獲されます。



ヒラソウダ(スマ) HIRASODA

- 主な産地／室戸市、土佐清水市
- 主な漁法／定置網、ひき縄

マルソウダ(メジカ)に似ていますが、本種はやや体高が高く、断面が扁平な形になっています。高知県では本種が「スマ」と呼ばれますが、標準和名の「スマ」は別種で本県では「モンズマ」や「ヤイト」と呼ばれています。



スマ(モンズマ) SUMA

- 主な産地／室戸市、土佐清水市
- 主な漁法／ひき縄、定置網

地域によって「モンズマ」、「ヤイト」、「モンタ」と呼ばれます。高知県では「スマ」という別種の「ヒラソウダ」のことを指します。



マアジの薬味たたき



ハガツオ HAGATSUO

- 主な産地／室戸市、土佐清水市
- 主な漁法／^{たてなわ}立縄釣り、定置網

あしが早い(鮮度落ちが早い)ものの、新鮮なものは大変美味しく、産地ならではの隠れた逸品。刺身や焼き切りが最高!



マアジ MAAJI

- 主な産地／室戸市、宿毛市、黒潮町、土佐清水市
- 主な漁法／定置網、まき網

主に冬から夏に漁獲されます。沖合回遊性で背側が黒みを帯びた「セグロ」と、瀬(浅い岩礁帯)につき体が全体的に黄褐色を帯びた「キアジ」と呼ばれるタイプがあります。また、小さなものは「ゼンゴ」と呼ばれます。



イサキ ISAKI

- 主な産地／室戸市、宿毛市、大月町
- 主な漁法／定置網、一本釣り

上品な味わいのイサキですが、一番の旬となる初夏には脂がのり、一層美味しくなります。県内各地の定置網で漁獲されるほか、磯釣りや船釣りの好対象魚として大変人気があります。



ビンナガの刺身



トビウオ TOBIUO

- 主な産地／室戸市、須崎市、土佐清水市
- 主な漁法／定置網、すくい網

主に定置網で漁獲されますが、闇夜に海面に光を照らしてトビウオを集め、タモ網ですくい獲る「トビウオすくい網漁」も行われています。



ウメイロ UMEIRO

- 主な産地／土佐清水市、大月町
- 主な漁法／一本釣り

水深150m以浅の天然礁などで釣獲されます。県西部では別種のアオダイのことも「ウメイロ」と呼ぶため、混同しやすいのですが、両種ともとても美味しい魚です。



ビンナガ BINNAGA

- 主な産地／東洋町、室戸市、土佐清水市
- 主な漁法／マグロはえ縄漁、ひき縄漁

高知県のマグロ漁業で最も多く漁獲されるマグロがビンナガです。はえ縄漁で漁獲されたマグロは県外の漁港に水揚げされることが多いですが、県内では東洋町の甲浦港や高知市の卸売市場などに水揚げされます。また、ひき縄漁で漁獲されたビンナガは室戸市や土佐清水市などの産地市場に水揚げされます。



アカムツの干物



ヒメダイ(チイキ) HIMEDAI

- 主な産地／土佐清水市、大月町
- 主な漁法／一本釣り

水深150m以浅の天然礁などで釣獲されます。



アカムツ AKAMUTSU

- 主な産地／黒潮町、中土佐町、高知市
- 主な漁法／深海はえ縄漁、沖合底びき網漁

高知県内で漁獲される赤物の中でも高級な魚で「ノドグロ」と呼ばれています。主に県外に出荷されています。



ハモ HAMO

- 主な産地／土佐清水市、中土佐町、黒潮町
- 主な漁法／はえ縄漁、小型底びき網漁

高知県内ではハモを食べる習慣はあまりなく、漁獲されたハモのほとんどは京阪神を中心とした県外に出荷されています。



ハモソーメン



メダイ MEDAI

- 主な産地／東洋町、室戸市、土佐清水市、大月町
- 主な漁法／立縄釣り

室戸岬沖や足摺岬沖、宿毛市の沖ノ島海域などで漁獲されます。高知県では「タルメ」「メプト」「メナ」と呼ばれます。



マンボウ MANBO

- 主な産地／室戸市、土佐清水市
- 主な漁法／定置網

県内各地の大型定置網で漁獲されます。



ウツボ UTSUBO

- 主な産地／室戸市、須崎市、中土佐町、土佐清水市
- 主な漁法／ウツボ籠漁

沿岸の岩礁域で生息しており、土佐市や須崎市を中心にウツボ料理が食べられています。最近では、県外からの観光客のほか、県内の居酒屋でも人気の食材として定着しています。



アオメエソ(メヒカリ) AOMEESO

- 主な産地／高知市
- 主な漁法／沖合底びき網漁

高知県では「メヒカリ」と呼んでいます。一日干しにしたものを焼いてレモンや柚の酢をかける食べ方が代表的な食べ方です。また、てんぷら、唐揚げなどでも賞味されます。



ニギス(沖ウルメ) NIGISU

- 主な産地／高知市
- 主な漁法／沖合底びき網漁

高知県では「オキウルメ」と呼ばれています。土佐湾沖合の漁場で沖合底びき網漁で漁獲されます。



アオリイカ(モイカ、タチイカ) AORIKA

- 主な産地／室戸市、土佐清水市
- 主な漁法／定置網漁、一本釣り漁

高知県では地域により「モイカ」や「タチイカ」と呼ばれています。餌木や餌を使った一本釣りのほかに、定置網で漁獲されます。県内で漁獲されるイカ類の中で最も美味しいイカとされています。



アユ AYU

- 主な産地／四万十川、仁淀川、伊尾木川、安田川、奈半利川など
 - 主な漁法／竿釣り(友釣り、毛針釣り、シャビキ)、網漁
- 日本でも有数の多雨地域である高知県には水量豊富で豊かな自然が多く残る全国的にも有名な河川が多く、昔からアユ漁が盛んです。最近ではアユの習性を活かした「友釣り」の人気の非常に高く、県内外から多くの釣り人が県内の川を訪れ腕を競い合っています。アユは夏の訪れを感じる魚として欠かせません。



ウナギ UNAGI

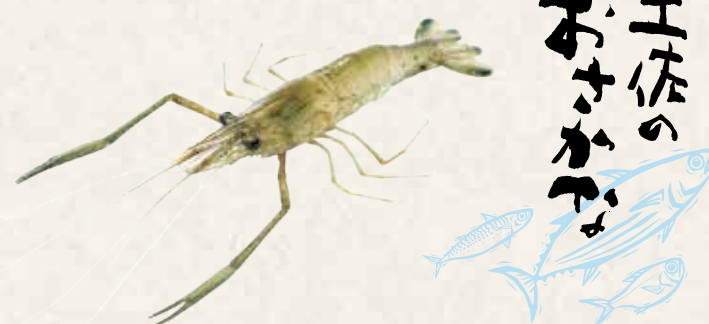
- 主な産地／(天然) 四万十川、その他の県内の河川(養殖) 香南市、高知市、四万十市
 - 主な漁法／(天然) 筒漁、はえ縄漁、柴漬け漁
- ウナギ漁は県内各地の河川で続けられていますが、天然物は希少となってきており、とても珍重されています。また、県中央部を中心に養鰻も行われています。



モクズガニ(ツガニ) MOKUZUGANI

- 主な産地／県内の河川
- 主な漁法／カゴ漁

高知県では「ツガニ」と呼ばれます。地域によってカニをそのまま茹でたり、丸ごとつぶして出汁をとるなど、様々な料理方法があります。



テナガエビ(川エビ) TENAGAEBI

- 主な産地／県内の河川
- 主な漁法／カゴ漁、柴漬け漁

高知県内には「テナガエビ」、「ヒラテナガエビ」、「ミナミテナガエビ」の3種がいますが、これらを総称してテナガエビと呼ばれています。



トコブシ(ナガレコ) TOKOBUSHI

- 主な産地／室戸市、大月町
- 主な漁法／潜水漁(漁期: 4月～8月)

春から夏にかけて沿岸の岩礁部で漁獲されます。岩の表面を流れるように這うことから、高知県では「ナガレコ」と呼ばれます。9月から翌年3月末までは禁漁期となっています。



マガキガイ(チャンバラ貝) MAGAKIGAI

- 主な産地／室戸市、土佐清水市、大月町
- 主な漁法／素潜り漁

尖った蓋を動かす様子が刀を振り回しているように見えることから、高知県では「チャンバラ」や「キリアイ」と呼ばれています。茹でられたものが前菜や皿鉢料理の一品に使われる高知ならではの珍味です。



ウツボのたたき



アオリイカの刺身



アユの塩焼き



川エビの唐揚げ

高知県の養殖魚

高知県の養殖業は、昭和30年に野見湾で当時野見漁協組合長であった西山利春氏がハマチ2,500尾を飼育、出荷したのが最初といわれており、その後浦ノ内湾、宿毛湾へ拡がりました。当初はハマチ養殖が大半でしたが、昭和40年代からはカンパチが、昭和50年代からはマダイが養殖されるようになっていきます。

美味しい養殖魚を精算するための4つの取り組み

(1) 飼育環境の取り組み

ひとつの網の中で飼育する魚の数を制限することで、魚へのストレスを軽減します。

(2) 安全への取り組み

病気を予防し、できるだけ薬の使用は避けます。使用する場合、承認されている薬を使用し、使用方法と投与量を守ります。

(3) おいしさへのこだわり

飼料の品質と量を厳しく管理し、魚の肥育具合や肉質をこまめに確認します。飼料は栄養科学に基づいて、栄養素やカロリーを計算して与えられます。

(4) 美しい姿へのこだわり

体色や体型に細心の注意を払って魚を飼育します。

クロマグロ 養殖魚 KUROMAGURO



●主な産地／大月町

温暖で外洋に面し、潮通しのよい宿毛湾はマグロ養殖に好適な条件を兼ね備えています。また、土佐湾は「ヨコ」と呼ばれるクロマグロの稚魚が多く回遊するルートにあたることから、マグロ養殖に用いるヨコを採捕するひき縄が盛んになっています。

ブリ 養殖魚 BURI



●主な産地／宿毛市、大月町

高知県の温暖な海で育てられる養殖ブリは、黒潮の恵みを受け、身質の良さと安定した品質が特徴です。

潮流のある環境で丁寧に育てることで、適度に脂がのりながらも後味はさっぱりとしており、刺身はもちろん、しゃぶしゃぶや焼き物にも適しています。

さらに、高知県の沖合はブリの稚魚(モジャコ)の漁場としても知られており、養殖に必要な種苗を地域で確保できる強みがあります。

黒潮が運ぶ豊かな海洋環境が、良質なブリを育てる基盤となっています。

主な養殖産地



土佐の
おさかな

マダイ 養殖魚 MADAI



●主な産地／須崎市、土佐市、宿毛市、大月町

高知県の養殖マダイは、黒潮の恵みを受けた温暖な海域で育てられ、身の締まりと上品な旨味が特徴です。高鮮度出荷や活メ技術による高品質なマダイとして評価されています。

また、高知県内では養殖用マダイの人工種苗生産も行われており、稚魚から成魚まで地域内で育成できる体制が整っています。安定した人工種苗の供給により、計画的で持続的な養殖生産が可能となっており、品質の均一化や安定供給にもつながっています。

黒潮が育む海と、地域に根差した種苗生産・養殖技術によって、高知県産のマダイは、安全性・鮮度・品質を兼ね備えた水産物として全国へ届けられています。

マダイのお吸い物



マダイのカルパッチョ



野見湾（須崎市）

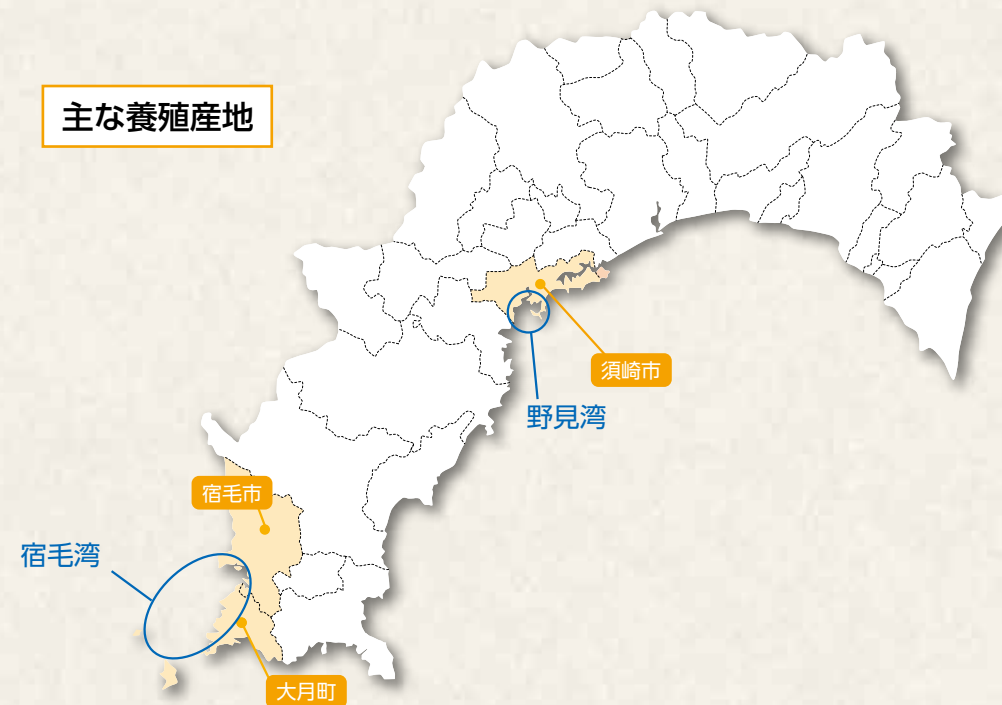
カンパチ 養殖魚 KANPACHI



●主な産地／須崎市、宿毛市

県内では「ネイリ」と呼ばれています。土佐湾の温暖な環境を活かして、野見湾、宿毛湾で養殖が行われています。養殖方法や餌にこだわった「極美勘八」など、新たなブランド化の取り組みが進められています。

主な養殖産地



【産地と主な魚種】

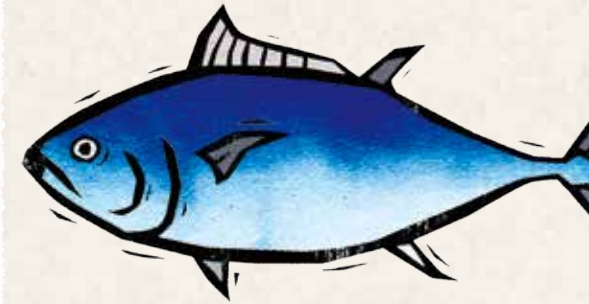
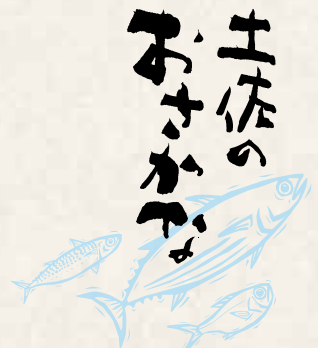


- 浦ノ内湾：マダイ
- 野見湾：マダイ、カンパチ
- 宿毛湾：マダイ、カンパチ、ブリ

高知県における魚類養殖は、生産量は2万トン前後、生産額は200億円前後で推移しており、県の総生産額の3分の1を占める重要な基幹漁業です。主な養殖魚種は、マダイ、カンパチ、ブリで、全生産量の8割を占めており、その他に、シマアジ、クロマグロなどがあります。

主な水揚げ時期と主要産地 ※五十音順

魚種	春			夏			秋			冬			主要産地
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	
アオメエソ(メヒカリ)													高知市 ※採捕禁止期間あり
アオリイカ(モイカ、タチイカ)													室戸市、土佐清水市
アカムツ													黒潮町、中土佐町、高知市
アユ													県内の河川 ※採捕禁止期間あり
イサキ													室戸市、宿毛市、大月町
ウツボ													室戸市、須崎市、中土佐町、土佐清水市
ウナギ													県内の河川 ※採捕禁止期間あり、養殖は通年
ウメイロ													土佐清水市、大月町
カツオ													中土佐町、黒潮町、土佐清水市
キビナゴ													宿毛市、須崎市
キンメダイ													室戸市、奈半利町、土佐清水市
ゴマサバ													室戸市、奈半利町、土佐市、土佐清水市、宿毛市
シイラ													香南市、四万十町
イワシシラス(どろめ)													安芸市、香南市、南国市、高知市、須崎市
スマ(モンズマ)													室戸市、土佐清水市
テナガエビ(川エビ)													県内の河川 ※採捕禁止期間あり
トコスシ(ナガレコ)													室戸市、大月町 ※採捕禁止期間あり
トビウオ													室戸市、須崎市、土佐清水市
ニギス(沖ウルメ)													高知市 ※採捕禁止期間あり
ハガツオ													室戸市、土佐清水市
ハモ													土佐清水市、中土佐町、黒潮町
ヒメダイ(チイキ)													土佐清水市、大月町
ヒラソウダ(スマ)													室戸市、土佐清水市
ビンナガ													東洋町、室戸市、土佐清水市
フリ(天然)													室戸市、須崎市、土佐清水市、宿毛市、大月町
マアジ													室戸市、宿毛市、黒潮町、土佐清水市
マガキガイ(チャンバラ貝)													室戸市、土佐清水市、大月町
マンボウ													室戸市、土佐清水市
メジカ(マルソウダ)													室戸市、土佐清水市
メダイ													東洋町、室戸市、土佐清水市、大月町
モクズガニ(ツガニ)													県内の河川 ※採捕禁止期間あり





今日は
魚
にしよう!
おいしーフード
高知県

高知県水産振興部水産業振興課

〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52
TEL.088-821-4611 FAX.088-821-4528
E-mail:040401@ken.pref.kochi.lg.jp

サカナチカラコウチカラ

検索 

(2026年6月発行)