

約54万倍も変動するすごいやつ。  
近年漁獲が少ないのが悩みの種

# マイワシ

(地方名 イワシ、ツ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

漁期  
盛漁期  
推奨期



県産最大個体は、体長30.8cm、体重334g。

## 名前の由来

ツ：境港市場での呼び名  
市場関係者が使用。

## 棲息場

日本海では沿岸域から  
沖合域まで広く分布し、  
資源水準が低い時は分布の  
範囲が狭くなる。

## 大きさ(流通サイズ)

一般的には体長23cm、  
体重130g位まで成長。

## 産地

境漁港。

## 水揚量(H21年)

沖合 5,961トン  
沿岸 ごくわずか

平成元年には境漁港だけで  
約54万トン水揚があった。  
平成14年の統計値は0。

## 栽培・資源管理取組

我が国では漁獲可能量(TAC)  
を定め、漁獲量はその量を上  
回らないように管理している。



## 肉質・味

安価で栄養価が高くどんな料理にも合い、  
食べ飽きない万能選手。  
生活習慣病の予防に良いとされるEPA、  
DHAが豊富。ビタミン類、鉄分等を多く含む  
血合肉が多い。太って丸みを帯び、  
はっきり色が出ているものが良い。



## 調理方法

調理方法も多彩、最もレシピの多い魚種。  
鮮度の良い脂がのったものは刺身が一番。  
煮る、焼く、揚げる和洋中華何でもこい。  
酢の物にも。すり身・たたき身は鍋に良く合う。  
「七度洗えば鯛の味」マイワシは旨みが強い  
ので余分な脂と臭みを除去すると魚の王者で  
あるマダイにもひけ劣らぬ味となる。



- 漁獲変動が非常に大きく、50年程度の周期で豊凶を繰り返す。
- 日本周辺海域で単一種として最も多量に漁獲される魚種。
- フ化直後(シラス)から大型親魚(大羽)まで幅広く利用される。
- 境港市では冷凍加工食品製造が盛ん(フィレ、すり身、たたき身等)。特に粗挽き感が残るミンチ状の「たたき身」が人気。
- マイワシは海の表層域を泳ぐ魚のイメージだが、高水温を避けて水深150m位までは鉛直移動が可能。