

## 獲 市の魚 「マグロ」

平成23年の農林水産省統計において、県内漁獲量14,838トンの内、本市は4,656トンで約31%を占めています。さらに、マグロの漁獲量では、県内漁獲量8,750トンの中、本市が3,930トンの約45%を占め、県内一位の水揚げを誇っているのです。

また、生鮮マグロの漁獲量(近海マグロはえ縄漁)ではなんと、全国で堂々の3位(3,800トン)となっています。

本市は、政治経済の中心地として、県下最大の商業都市でありながら、実は、県内最大、しかも全国でも有数の「水産都市」でもあるのです。

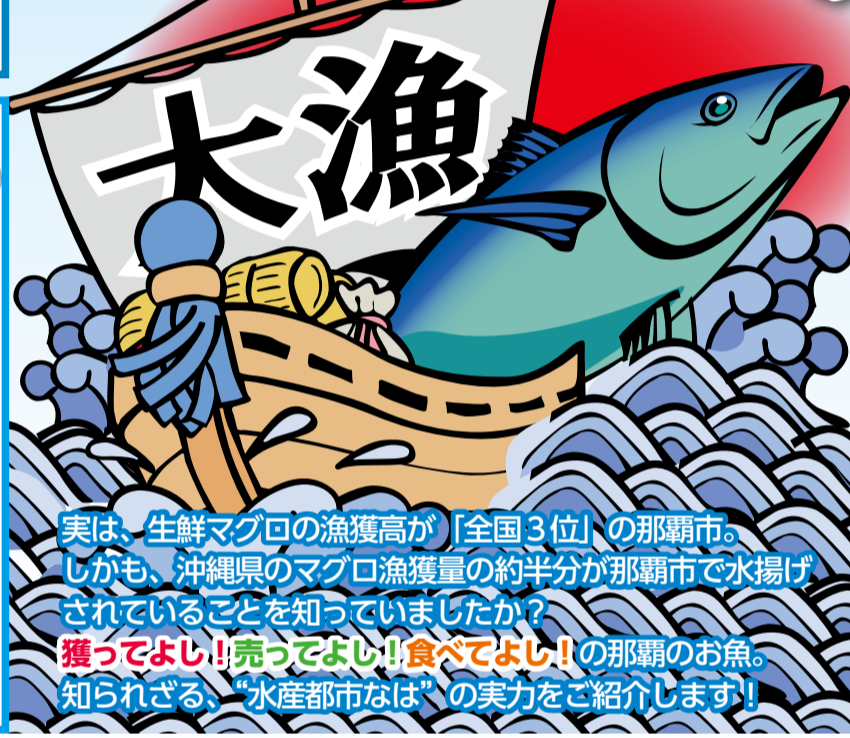
そして、本市の漁獲量の約8割以上がマグロとなっており、平成22年8月、本市の水産振興シンボルとして「市の魚」として制定されました。

今日も那覇の港には、漁師さん達の威勢のいい声とともに、市の魚であるマグロをはじめ、ミーバイやソデイカ、ゲルタンなど次々に新鮮で美味しい、旬の「イマイユ(鮮魚)」が水揚げされています。

**全国3位** 近海マグロ はえ縄漁による漁獲量 (平成23年 農林水産省調べ)

第1位	気仙沼市(宮城県)	6,104トン
第2位	津久見市(大分県)	4,108トン
第3位	那覇市(沖縄県)	3,800トン

## はじめての那覇のイマイユ!



### マグロの栄養効果!!

マグロには、体にいい栄養が色々含まれています。マグロを食べて健康になろう。

- 魚の中でもEPA、DHA含有量はトップクラス!  
EPA、DHAとは、血液の流れを良くし中性脂肪を下げてくれる栄養素のことで、脳梗塞や心筋梗塞など生活習慣病を予防してくれる効果があります。
- まぐろの赤身は、たんぱく質が豊富!  
まぐろのたんぱく質は良質で、必須アミノ酸のメチオニンという栄養素を多く含んでいます。このメチオニンは食品中に不足しやすい栄養素で、脂肪肝を防ぐ効果があります。

本マグロ漁師 中林千尋さん(70歳)  
(寶進丸 船長・天久在住)

4月中旬～6月下旬にかけては本マグロの最盛時期で、とても新鮮で活きのいいマグロが獲れますよ。私は宮古島や石垣島辺りまで漁に出ますが、一度漁に出たら10日～12日間はずっと海上にいます。朝の5時から「はえ縄」を海に入れて、お昼12時ごろから巻き始め、休憩を挟みながら約10時間かけて縄を巻き上げます。時には、作業が深夜になることもあり、これを繰り返していきます。作業はとても大変ですが、いい魚が釣れると、とてもうれしいです。ぜひ、市民みなさん、特に小さなお子さんたちには、普段から魚を食べて魚に親しんでほしいです。

実は、生鮮マグロの漁獲高が「全国3位」の那覇市。しかも、沖縄県のマグロ漁獲量の約半分が那覇市で水揚げされていることを知っていましたか? 獲ってよし! 売ってよし! 食べてよし! の那覇のお魚。知られざる、「水産都市なは」の実力をご紹介します!

<お問い合わせ>  
商工農水課 (農水グループ)  
☎ 951-3212



この「マグロのトルピッツァ」は、学生達が何度も試作を繰り返して完成させたレシピです。味はもちろんのこと、当日の会場の広さや設備、調理時間や手軽さまで考慮してレシピを考案していました。おかげで、当日は500食すべてを完売することができました。

学生達にとってもお客様の声を直接聞ける貴重な機会になり、その後の学生達の料理に対する姿勢・意欲も向上しました。



- 調理方法
- ①マグロを1cm角にカットし、塩、酒、んにくで下味をつけておく。
  - ②じゃがいもの皮をむき1cm角にカットし、串がスッと通るぐらいにポイルする。
  - ③かつお出汁に泡盛、砂糖、醤油、しょうがを入れ、1/2くらいまで煮つめる。
  - ④玉ねぎは薄くスライス、人参は千切りにし、まぜて炒める。
  - ⑤下味をつけていたマグロに片栗粉をまぶす。
  - ⑥熱したフライパンに油をしき、マグロを焼く。マグロに火が通ったら③のソースを大さじ2杯からめる。
  - ⑦トルティーヤに④、⑥のをセイルしたじゃがいもをのせ、そこに⑤のチーズをのせる。
  - ⑧⑦をフライパンにのせ、蓋をしてチーズがとろけるまで弱火で焼く。
  - ⑨チーズがとろけたら③のラッフェソースを上からかけ、青のりをかける。
- 材料(分量)1人分(1枚分)
- |         |         |           |    |
|---------|---------|-----------|----|
| ラッフェソース | ・まぐろ    | 60g       |    |
| ・かつお出汁  | 100cc   | ・とろけるチーズ  | 適宜 |
| ・泡盛     | 20cc    | (まぐろ下味)   |    |
| ・砂糖     | 大さじ1.5  | ・塩        | 適宜 |
| ・醤油     | 大さじ1.5  | ・酒        | 適宜 |
| ・しょうが   | スライス1枚  | ・んにくすりおろし | 適宜 |
| ・水溶き片栗粉 | 適宜      | ・片栗粉      | 適宜 |
| (具材)    | ・トルティーヤ | 1枚        |    |
| ・玉ねぎ    | 20g     | ・炒め油      | 適宜 |
| ・人参     | 10g     | ・青のり      | 適宜 |
| ・じゃがいも  | 20g     |           |    |

## 食

### 美味 まぐろレシピ選手権

去年の11月に泊いゆまちで行われた「輝け未来の料理人 第1回 学生対抗まぐろレシピ選手権」。学生を対象にした料理選手権で、見事グランプリに輝いたのは、沖縄調理師専門学校の「やわらかマグロのトルピッツァ」! 馴染みのあるラッフェ味をソースにした「マグロピザ」で、ボリューム感と、とろけるチーズがポイント。

## 売

### 鮮度抜群! 沖縄美ら海まぐろ

昨年より県産マグロの認知度向上と需要向上を目的に、沖縄鮮魚卸流通協同組合が中心となって県産マグロの「ブランド化」が行われています。生産者や仲買人が「目利き」し、自信を持ってお届けするマグロ「沖縄美ら海まぐろ」。ロゴマーク(下記)を目印に、ぜひ鮮度抜群!、今が旬! の那覇のマグロを味わってください。

この事業にかかわる沖縄鮮魚卸流通協同組合の當山清伸さん(まぐろマイスター)は「沖縄県産のマグロは、そのほとんどが冷凍されずに水揚げされるため、地元で食べられているマグロは、鮮度は最高で、味もよく、他県と比べても、その価格は低価格で供給されています。全国的にみても質、量ともにトップクラスの市場が、ここ那覇にあることを市民のみなさんに知ってほしいし、気軽に魚市場に遊びにきてほしい」と話します。

沖縄鮮魚卸流通協同組合 ブランディング事業部 まぐろマイスター 當山清伸さん

水揚げされた新鮮なマグロが並ぶ泊魚市場のセリ場

ブランド基準

- 一、沖縄近海や南方で、はえ縄や一本釣りなどにより獲られた天然マグロ。
- 二、手早く丁寧に処理し、高鮮度保存されたマグロ。
- 三、泊魚市場に上場され、仲買人が目利きを行った天然生鮮マグロ。
- 四、生産者または問屋が目利きを行った天然生鮮マグロ。

主な紙面

- 特集
- 7月21日は投票日! / その他... 3
- 遊ぼう! 学ぼう! 楽しもう! 夏休みイベント情報 4・5
- 情報パック 6・7
- 博物館トピックス / 協働さん / ニュースダイジェスト... 8