

「チョコキまる」
舞鶴かにPRキャラクター

舞鶴への交通 平成28年 一部改訂

■車で
京都から 京都縦貫自動車道、舞鶴若狭自動車道
で約100km
大阪から 中国自動車道、舞鶴若狭自動車道で
約130km
国道176号・173号・27号で約115km
敦賀から 舞鶴若狭自動車道で約80km

■鉄道(JR)で
京都から 山陰本線、舞鶴線で約1時間40分(特急)
大阪から 京都経由で約2時間20分
敦賀から 小浜線で約2時間

■高速バスで
京都から 直通で約2時間
大阪(梅田)から 直通で約2時間50分
大阪(なんば)から 直通で約2時間10分
神戸(三宮)から 直通で約2時間
東京(品川)から 直通で約9時間30分

■フェリーで
小樽行 週7便 所要時間約20時間
毎日 午前0時45分発



(一社) 舞鶴市水産協会

(一社) 舞鶴観光協会

〒625-8555 京都府舞鶴市字北吸1044
TEL0773-66-1020 FAX 0773-62-9891

〒625-8555 京都府舞鶴市字北吸1044
TEL0773-66-1024 FAX 0773-62-9891

発行:舞鶴市

新鮮!とれたて!魚の街まいづるの魅力に迫る情報誌



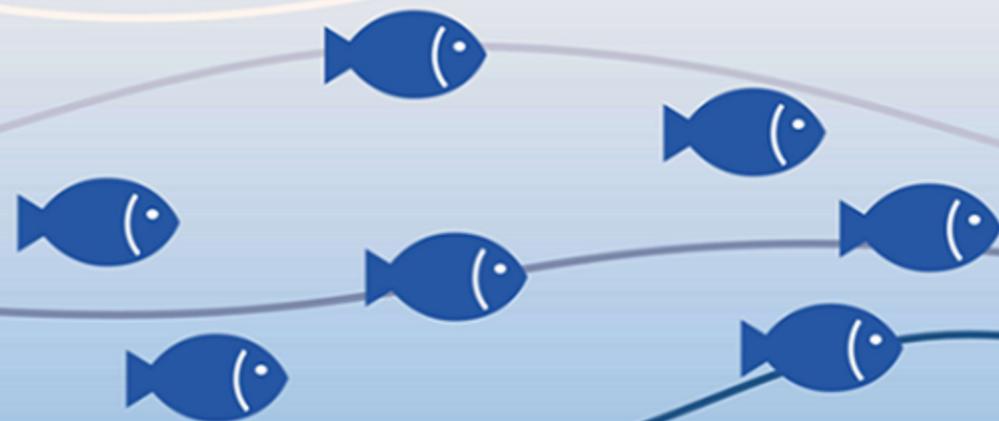
まいづる

定番

おさかな

MAIZURU

ガイド



青い空と碧い海、 舞鶴湾近海は、絶好の漁場として にぎわいをみせています



道の駅／舞鶴港とれとれセンター
TEL.0773-75-6125

舞鶴港で水揚げされたばかりの海の幸がいっぱい。
日本海の味覚を満喫するお食事や海の幸のおみやげ探しに。



まいづる魚まつり (9月第4日曜)

とれたての魚を市民参加で行うセリ市やボリュームたっぷりの海鮮バーベキュー、お寿司販売や来場者に無料でふるまわれる大漁鍋など海の幸を楽しむイベント。
京阪神からもたくさんの方がやってきます。



舞鶴親海公園

舞鶴湾の入り口にあるこの公園には、魚釣りを楽しむことができる「海釣護岸」の他「観水池」、「芝生ひろっぱ」があり、家族で楽しむことができます。
また、そばには舞鶴発電所の船舶型PR館「エル・マールまいづる」が停泊しており、日本初の海上プラネタリウムで美しい星空を観賞することができます。

ベイサイドプレイス 「エムズデリ」

TEL.0773-68-1663 ☎0120-66-9684

【営業時間】
11:00~18:00 特別営業(予約)の場合 22:00まで
【休日】
水曜日(祝日の場合は営業) 年末年始(12/30~1/1)

海釣護岸 TEL.0773-68-1663

【開園時間】
4月~5月/7:00~18:00 6月~8月/7:00~19:00
9月~11月/7:00~18:00 12月~3月/7:00~17:00
【休日】
水曜日(祝日の場合は翌平日) 年末年始(12/29~1/3)

エル・マールまいづる TEL.0773-68-1090

【開館時間】
9:30~17:30
【休日】

火・水曜日(祝日の場合は翌平日) 年末年始(12/29~1/3)



春

- 片口いわし ●わかめ ●まだい ●紋甲いか ●さより
- いさざ(シロウオ) ●さくらます ●めばる
- 新子いか(スルメイカの子) ●黒ガレイ(ヒレグロ)



わかめ

栄養たっぷりの最も身近な海藻のひとつ



若布 全長 約100cm

おいしい食べ方

わかめは春の訪れを知らせてくれる食材。ミネラルやビタミンに富み、血圧や血中のコレステロールを下げる食物繊維も含んでいて、健康食品として日ごろからたっぷりとりたい。酢の物の他、サラダや煮物にも。生の莖やメカブの炒め物もおいしい。

ここが見分け方のポイント

干しわかめは黒っぽい青色のものが良い。

■漁場／舞鶴湾、大浦半島沿岸

たい

捨てる所がないくらい食通をうならせる「百魚の王」



鯛 体長 約30cm~1m

おいしい食べ方

威風堂々としたその姿から祝い魚として特に重宝され、特に産卵を前に身が充実した桜の季節は極上品として扱われる。身は塩焼き、白子は酢の物、頭はかぶと煮、中落ちは潮汁、うろこは唐揚げに

ここが見分け方のポイント

身が厚く、尾に幅があって太っているものを。刺身は、赤みが鮮やかで透明感のあるものを。

■漁場／丹後半島沖、冠島周辺、大浦半島沿岸

(まだい)

いさざ

いさざ漁は 春の風物詩



素魚 体長 約5cm

おいしい食べ方

二杯酢で生きたいさざを食べる踊り食いが珍味。また卵黄を入れた酢醤油での踊り食いもおすすめ。唐揚げ、吸い物、天ぷら、バラ寿司の具、煮物、卵とじにも。

ここが見分け方のポイント

透明で生きているイサザを。

■漁場／由良川、伊佐津川

(シロウオ)

めばる

釣り人に人気のめばるは春を代表する魚



目張 体長 約25cm

おいしい食べ方

黒く大きな目をしためばるはビタミンCを含み、美肌保持に効能がある。また脂肪分が少なく淡白な白身は、骨から離れやすく、柔らかく、煮付け、塩焼、唐揚げなど、3枚におろしてムニエルもおいしい。

ここが見分け方のポイント

目が透き通っていて、表面に光沢のあるものが脂がのっている。またふっくらとしていて皮が薄い感じのものを選ぶ。

■漁場／丹後半島沖、冠島周辺、大浦半島沿岸

さより

上品で香り高い味わいをもつ 春の貴婦人



細魚 体長 約40cm

おいしい食べ方

あっさりとした上品な白身の魚で、刺身や大葉とのたたきはおすすめ。また、天ぷらや吸い物に。

ここが見分け方のポイント

うろこの銀色がきれいで、背や腹に透明感があるものが新鮮。

■漁場／大浦半島沿岸

夏

- あじ(マアジ) ●岩がき ●さざえ ●するめいか ●すずき
- 黒だい ●あなご ●はも ●白いか ●たちうお ●とびうお
- いさき ●とり貝 ●ひらす(ヒラマサ) ●うに ●あわび



たちうお

白銀の輝きをもつべっぴんさん



太刀魚 体長 約140cm

おいしい食べ方

刀のように銀白色に包まれた細長く平たい体。消化のよい良質なタンパク質に加え、アレルギーや貧血を予防するビタミン、肌に張りをつやを与える栄養素も含んで、女性にとってもうれしい食材。刺身、塩焼き、煮物、ムニエルで。

ここが見分け方のポイント

体が銀色に輝いてきれいなものを、そして身が硬く厚いものを。

■漁場／冠島周辺、大浦半島沿岸

空中を滑空する驚きの運動能力

トビウオ



飛魚 体長 約25～35cm

おいしい食べ方

夏の味として親しまれているトビウオは、翼のような胸びれをもち、海面から10mの高さをひとつとびで150mから200mも飛び力をそなえている。身は脂が少なく淡白な味。刺身や塩焼、また大葉とタタキにするとおいしい。冷めると固くなるので温かいうちに食べることを。

ここが見分け方のポイント

表面が青く光沢があり、目が透明感のある黒色で、身に弾力があることがポイント。

■漁場／大浦半島沿岸

コリコリした歯ざわりの刺身や壺焼きが定番料理

サザエ



栄螺 殻高 約8cm

おいしい食べ方

角ありは外海育ちで、ないのは波の静かな内海育ち。味に差はない。脂肪分が少なくタンパク質、カリウム、鉄などを多く含む。サザエに限らず、貝類は腐りやすいので、必ず鮮度のよい、生きているものを。刺身、壺焼き、炊き込みご飯。

ここが見分け方のポイント

押すと緑色の汁が出るものはやや古い。フタを押してみても反応のあるもの、持って重いものを。

■漁場／冠島周辺、大浦半島沿岸、舞鶴湾

ファミリーでの釣りや家庭料理でも人気の魚

あじ



鯷 体長 約35cm

おいしい食べ方

ガン予防や中性脂肪低下に効果がある上、味のよさは折紙付。新鮮なものは刺身か、タタキで。またシンプルな料理ながら塩焼きは定番。脂がのっているときの一夜干しもイチ押し。

ここが見分け方のポイント

目が黒く澄んでいるもの。ツヤがあり、身に弾力があるもの。

■漁場／冠島周辺、大浦半島沿岸

海水浴シーズン、沖に見える漁り火は夏の風物詩

白いか



白烏賊 体長 30～40cm

おいしい食べ方

釣り上げた直後は赤色をしており、市場に並ぶころには白くなっている。イカにはコレステロールを洗い流す働きのあるタウリンが含まれており健康にもよい。透き通るようなシロイカの刺身は甘くて美味。茹でて焼いてもうまい。

ここが見分け方のポイント

体に透明感があって、目が澄んでいるもの。

■漁場／冠島周辺、大浦半島沿岸

〔マアジ〕

〔ケンサキイカ〕
〔ブドウイカ〕

- はたはた ●はまち ●さわら ●ささがれい ●沖ぎす ●かます
- 秋いか ●甘だい ●さんきゅう(シロサバフグ)

秋



ハタハタ

スーパーでも人気の売れ筋



魚神 体長 約20cm

おいしい食べ方

体にうろこがなく、滑らかな肌をもつハタハタは、淡白で引き締まった身をしている。茹でてポン酢で食べたり、一夜干し、塩焼き、煮つけてもおいしい。骨や歯の強化、貧血・生殖障害に効果のある栄養素をもっている。

ここが見分け方のポイント

光沢があって、ぬめりのあるものが鮮度がある。また、赤くないものを選ぶのがポイント。

■漁場／丹後半島沖

身離れがよく、食べやすさが家庭料理向き

沖ぎす

(ニギス)



沖鱈 体長 約20cm

おいしい食べ方

キスによく似た美しい姿を持つ沖ぎすは、鮮度が落ちやすいので、下ごしらえを素早く行うことがポイント。一夜干し、塩焼き、煮つけで。すり身を汁や鍋にしてもうまい。

ここが見分け方のポイント

青みがかった銀色の体がキラキラとした輝きを持ち、透明感があるものを。

■漁場／丹後半島沖

一夜干しは、乾物の中の一級品

ササガレイ

(ヤナギムシガレイ)



笹鰈 体長 約25cm

おいしい食べ方

一夜干しは、高級魚ならではの旨さがあり、透き通るような白身を弱火で焼いた味は絶品。

ここが見分け方のポイント

身が透き通っていて、橙色の卵がきれいに見えるもの。

■漁場／丹後半島沖

淡白で上品な甘さは京料理に欠かせない

甘だい

(アカアマダイ)



甘鯛 体長 約40cm

おいしい食べ方

白身の魚で上品なやさしい甘みは江戸時代以前から高級料理の食材として好まれてきた。「丹後のグジ」として売り出し中。京料理に欠かせない甘だいは、西京漬や干物、塩焼き、酒蒸しに。

ここが見分け方のポイント

体色が鮮やかに赤く、目が澄んだ黒色で、身に弾力があるもの。

■漁場／冠島周辺

いかの中でも最高の味わいをもつ

秋いか

(アオリイカ)



秋烏賊 胴長 約20~30cm

おいしい食べ方

刺身をはじめ、煮もの、焼きもの、揚げもの、何でもうまい。甘みと弾力のある歯ざわりは、刺身にするといかの中でも一番とも。一夜干しにして軽くあぶれば酒のつまみとしておすすめ。

ここが見分け方のポイント

新鮮なものは、体に透明感があって目が澄んでいる。

■漁場／冠島周辺、大浦半島沿岸

冬

- なまこ ●えてがれい(ソウハチ) ●アカガレイ
- かき(マガキ) ●たこ(マダコ) ●ぶり ●ひらめ ●まつばがに
- 冬いか(ヤリイカ) ●皮はぎ



●MSCは海のエコラベル
京都のスワイガニ漁業と
アカガレイ漁業は、持続
可能で環境に配慮した
漁業の証であるMSC
漁業認証を取得しています。

熱燗といっしょにコリコリとした冬の味を愉しむ

なまこ



海鼠 体長 20~30cm

おいしい食べ方

コリコリとした食感を持つなまこは、冬に風味を増し、酒の肴として人気。ヨード、コラーゲン、カルシウムを含む栄養素は、老化、肝臓病予防や血液浄化、利尿効果もある。酢の物で

ここが見分け方のポイント

生きているもので皮がしっかりとっているもの。表面の突起物はかたいので少ないものを選ぶのがコツ。

■漁場／舞鶴湾、大浦半島沿岸

かき

(マガキ)

「海のミルク」といわれる栄養たっぷりの食材



牡蠣 殻高 約10cm

おいしい食べ方

牛乳と並び称されるほどタンパク質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素をバランスよく含む。冬場が旬で、独特の食感、うまみ、甘みがあり、生で食べるもよし、鍋やフライであつあつのおいしさを楽しむのもよし。岩ガキは夏が旬。

ここが見分け方のポイント

殻付きのものは、殻の幅が広く、持って重みのあるものを。むき身は、出荷日で新しいものをチェック。

■漁場／舞鶴湾

アカガレイ

底引き網で獲られるカレイの定番



赤鯿 体長 約25cm

おいしい食べ方

腹側を下にした時、頭が右側にあるのがカレイ。左側にあるのがヒラメ。冬から春にかけて、新鮮なものは刺身でも。地元では、煮付け用の魚の定番。生臭さを抑えるための調理法として、煮汁が煮立ってから、一切れずつ入れていきます。

ここが見分け方のポイント

名前の由来の赤は、漁獲時の網の中でのキズによる内出血による赤変。つまり、腹側(白色側)が白い方がよい。また、背側は、黒い皮がしっかりとっている方がよい。

■漁場／丹後半島沖

舞鶴かに

(スワイガニ)

味、姿がそろった冬の味覚の王様



楚蟹 甲幅 約10~18cm

おいしい食べ方

冬場の日本海でとれ、その味と姿から珍重される高級なかに。ポイル、刺身、蒸しておいしい。ポイルしたかに味噌と身を二杯酢で混ぜて熱いごはんにかけてと絶品。メスガニの内子もうまい。

ここが見分け方のポイント

腹側がきれいなクリーム色で、押すと弾力があり、重いものを。茹でたものは、重さを決め手に。

■漁場／丹後半島沖

ブリ

脂がのった「寒ブリ」は大人気



鱚 体長 約100cm

おいしい食べ方

出世魚の代表であるブリは関西では大きくなるにつれてツバス、ハマチ、マルゴ、ブリと名前が変わる。刺身、塩焼き、照り焼、煮物に。薄く切ってしゃぶしゃぶにも。

ここが見分け方のポイント

尾が鋭くて大きく、目が澄んでいること。体の黄色い鱗がくっきりしているものを。

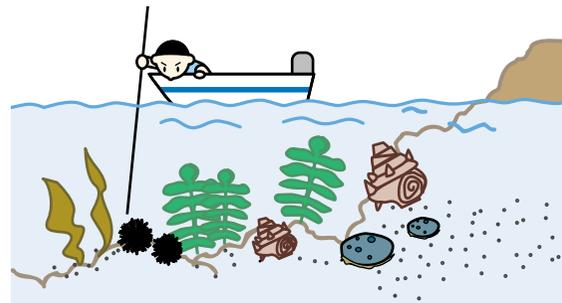
■漁場／冠島周辺、大浦半島沿岸

漁法と漁場



採貝藻漁業

- サザエ
- アワビ
- ナマコ
- ワカメ
- イワガキ



「箱めがね」という道具で、船の上から海底(浅いところ)をのぞき、カマなどを使って漁獲する方法(=水視)と、ウエットスーツや水中めがねなどを付け、海の中に潜ってとる方法(=潜水)があります。

■ 漁場: 大浦半島沿岸(水視)、舞鶴湾(潜水)

桁網漁業

- ナマコ
- トリガイ

「けた」と呼ばれる金枠で網口が広げられた「けた網」を海底に沈め、漁船でゆっくりと引き回して漁獲します。

■ 漁場: 舞鶴湾

養殖漁業

- トリガイ
- ワカメ
- カキ
- 真珠

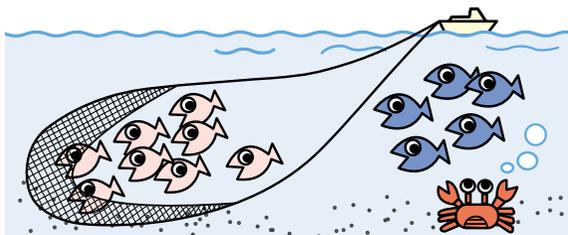


竹や木で作った筏などから水中に吊るし、大きくして出荷します。

他の漁業と違い、あらかじめ持ち主が決まっています。

底びき網漁業

- スワイガニ
- ササガレイ
- アカガレイ
- ハタハタ
- アンコウ
- ニギス
- エテガレイ

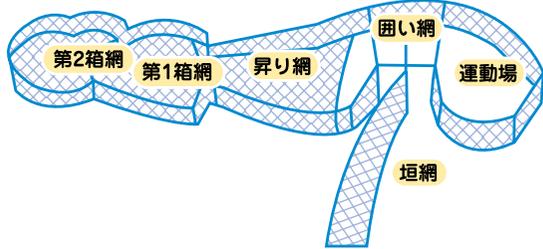


袋状になった網を海底に下ろし、その網を船で引き回しながら、海底に棲む魚をとります。一度にたくさんの魚をとることができますが、とりすぎると、大切な水産資源(魚たち)がなくなってしまう可能性があります。このため、漁ができない期間や場所(区域)を設けたり、網の目を大きくして小さな魚をとらないようにするといった「資源管理型漁業」を行っています。

■ 漁場: 丹後半島沖 ■ 漁期: 9月1日~5月31日

定置網漁業

- カタクチイワシ
- タイ
- スズキ
- サワラ
- アジ
- シイラ
- プリ
- アオリイカ



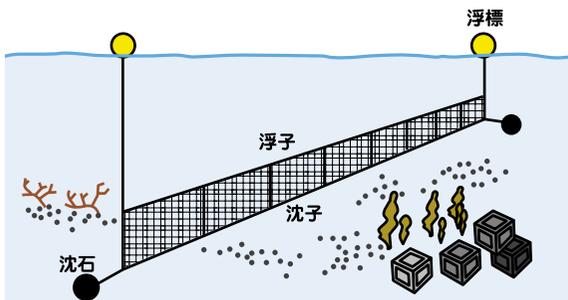
魚の通り道に、体育館ほどの大きな網を仕掛けておき、毎日決まった時間(日の出頃)に箱網を引き揚げます。

この網は、入ってきた魚を奥の方に誘い込むように作られています。舞鶴で、最も漁獲量の多い漁法です。

■ 漁場: 大浦半島沿岸

刺網漁業

- ヒラメ
- カサゴ
- サザエ
- ハマチ
- カマス

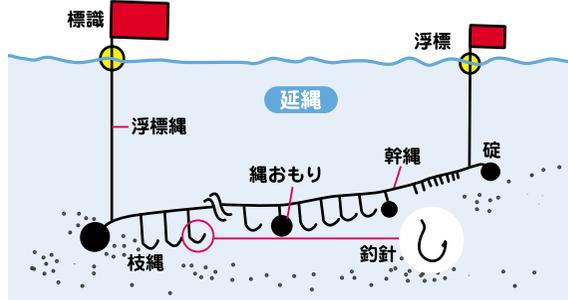


網を海中にカーテンのように仕掛けておき、網の目に刺したり、絡ませたりして漁獲します。

■ 漁場: 冠島周辺・大浦半島沿岸

釣り漁業

- マダイ
- ハマチ
- メバル
- アマダイ
- プリ
- メダイ
- タチウオ
- サワラ



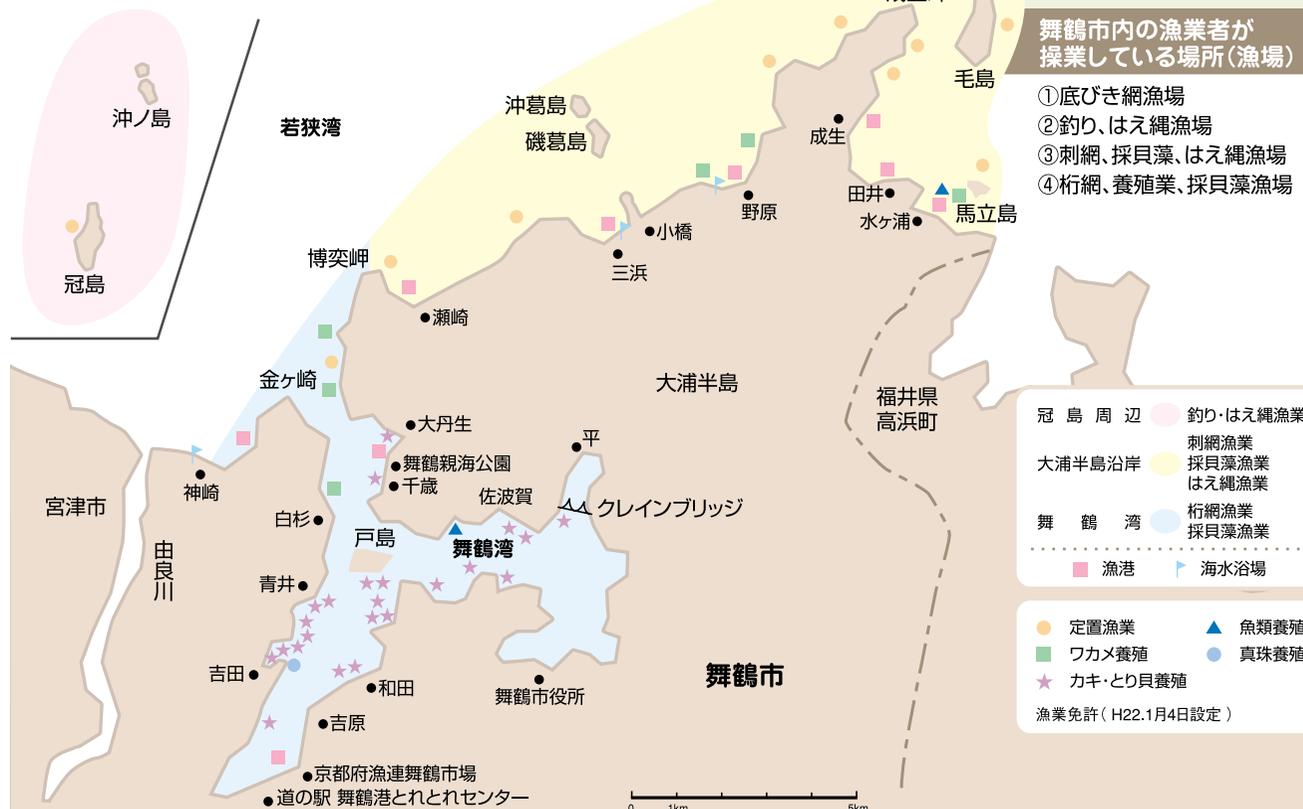
釣り竿で釣る「一本釣り」、幹縄に釣針の付いた多数の枝縄を取り付け、海底に一定時間置いておく「延縄(はえなわ)」があります。

■ 漁場: 冠島周辺、大浦半島沿岸



舞鶴市内の漁業者が操業している場所(漁場)

- ① 底びき網漁場
- ② 釣り、はえ縄漁場
- ③ 刺網、採貝藻、はえ縄漁場
- ④ 桁網、養殖業、採貝藻漁場



- 冠島周辺: 釣り、はえ縄漁業
- 刺網漁業
- 大浦半島沿岸: 採貝藻漁業
- はえ縄漁業
- 舞鶴湾: 桁網漁業
- 採貝藻漁業
- 漁港
- ▲ 海水浴場

- 定置漁業
- ▲ 魚類養殖
- ワカメ養殖
- 真珠養殖
- ★ カキ・トリ貝養殖

漁業免許(H22.1月4日設定)

0 1km 5km

豊かな自然の恵み、舞鶴の魅力が たっぷりつまったおすすめの味。

舞鶴 かき井



舞鶴かき井
(12月~3月)

舞鶴岩がき井
(6月~8月)

舞鶴で養殖されたかきをふんだんに使った「舞鶴かき井」、「舞鶴岩がき井」。

温かいご飯の上ののったプリプリのかきは、栄養もたっぷり。ほおばるとかきのうまみが口いっぱいにひろがる地産地消の舞鶴グルメをぜひご賞味ください。
※地産地消によりフードマイレージを低減しCO₂の削減につながります。

岩がき

夏の味覚。
身が大きくて濃厚な味です。



丹後とり貝

舞鶴湾で育てられた夏の味覚。大きさ、肉厚、味とも自信を持っておすすめします。

特許庁地域団体商標登録(第5284808号)



かまぼこ・ちくわ



生のすり身をたっぷりつけたかまぼこ・ちくわはなんといっても、舞鶴を代表する特産品です。鮮度がいいからみずみずしい美味しさとともに不必要な添加物を使用せず、舞鶴ブランドの名に恥じない贅沢な味わいをつくりだしています。
特許庁地域団体商標登録(第5003857号)

みそ漬



京都産の白みそ西京みそに旬の魚をじっくり漬け込んだ西京漬。味噌によって魚の臭みがとれ、まろやかな甘みと旨みがひろがるのが特長です。

舞鶴一夜干し



舞鶴の一夜干しがおいしいのは、素材が新鮮だから。心をこめて、ていねいに干し上げた自慢の舞鶴一夜干しをどうぞ。

みりん干し



日本海の新鮮なアジ・イワシを独特のみりに漬け、浜の風で干した風味豊かな逸品です。

焼サバ



舞鶴自慢の焼きサバは、脂たっぷりのサバを焼き上げました。熟練した焼きの技術がここにあります。串にさして丸焼きにする浜焼きは、汐の香がたっぷりの美味しさです。

さばのへしこ 風味豊かな舞鶴の味



舞鶴の伝統的水産加工品へしこは、魚のぬか漬けのことです。へしこは、さばやいわしの他脂のある魚ならいろんな魚で作れます。加工してから食べられるようになるまで1年以上がかかり、製法に工夫があります。