

こまがばやしの
海と、魚と、漁師たち


[発行] 2024年3月 長田港フィッシャーマンズマーケット実行委員会

[協賛] 神戸市漁業協同組合
駒ヶ林浦漁業会
岩松水産／知明水産
宮﨑水産／尻池水産
加賀水産／濵崎水産

[撮影・デザイン] DOR
[イラスト] みゆきち
[協力] コマハマ漁師組


コマハマ漁師組
instagram



# こまがばやしの 海と、魚と、漁師たち

Komagabayashino
Umito,
Sakanato,
Ryoshitachi

# 神戸沖

OFF THE
COAST OF KOBE

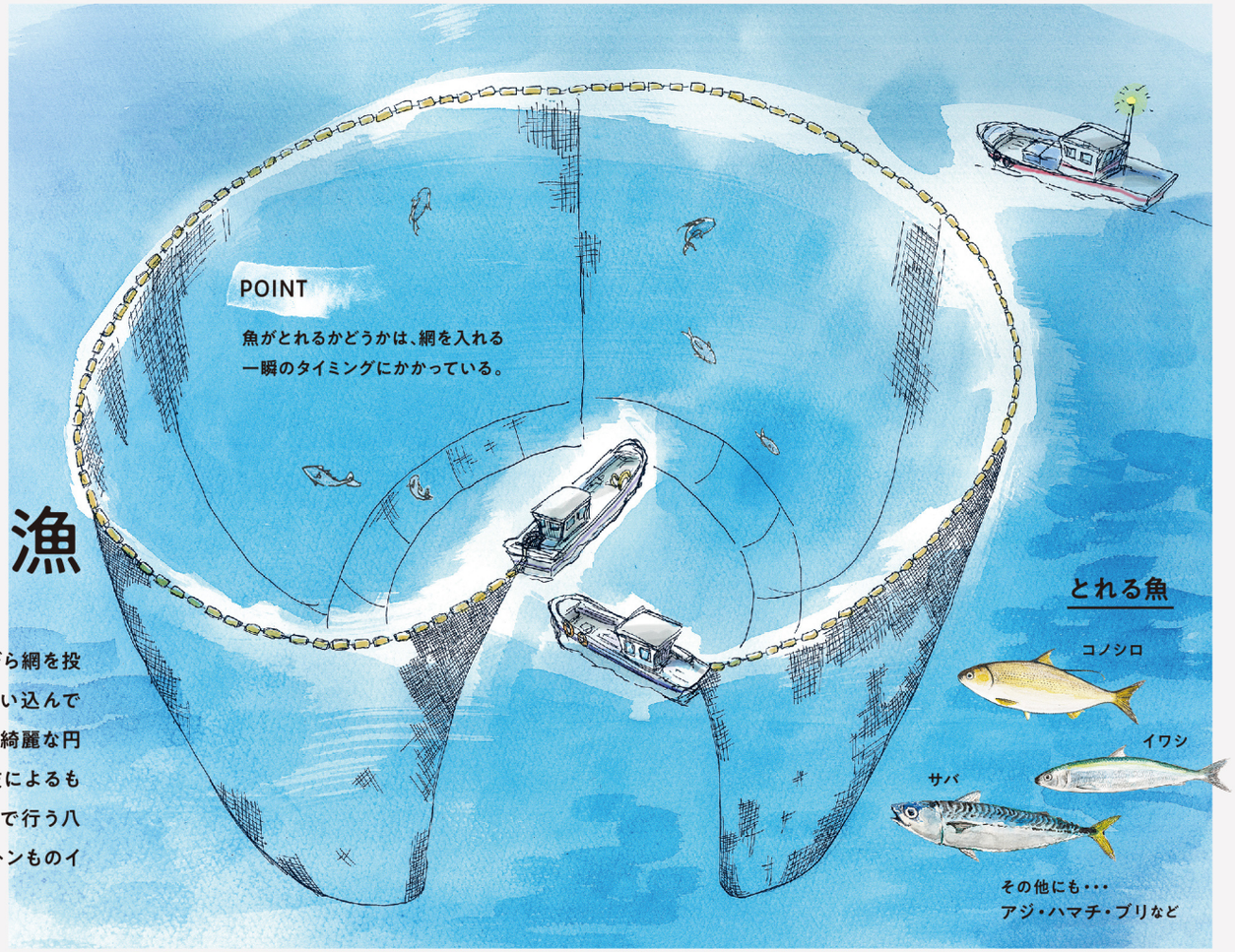



六甲山系から
たっぷりの栄養が流れこむ
神戸の海は豊かな漁場。
その海で働く漁師のこと、
とれる魚のこと、
おいしい食べ方。
魅力ある神戸の漁業を
まるごとお伝えします。

FISHERY

# HACHIDAAMI 八田網漁

風と潮の流れを予測しながら網を投げ入れ、魚を囲うように追い込んでいく八田網漁。網が乱れず綺麗な円を描くのは、漁師熟練の技によるもの。総勢約20名もの漁師で行う八田網漁では、一日で3～4トンものイワシが水揚げされる。






漁師は
やりがいのある仕事！
未来の漁師、
待ってます！

駒ヶ林の漁師
前田暢宏（まえだのぶひろ）さん　岩松水産

愛称は「のぶさん」。海では大勢の漁師を束ねる親方だが、家では水泳選手のわが子を全力で応援するお父さん。漁師の家系に生まれるが、実は馬好きで騎手や調教師を夢見たことも…。

岩松水産HP　https://iwamatsu.jp/

のぶさんは…
漁師歴33年！
船びき網漁や建網漁もやります。

## FISHING BOAT



八田網漁は網をひく本船と手船、魚群を探す探索船の3隻で漁を行うチーム船。本船には魚を吸い上げるポンプや網を上げる機械がついているのが特徴だ。



Recommended recipes
漁師のおすすめレシピ

## イワシのつみれ揚げ

カルシウムたっぷり！
お弁当にもおつまみにも
もってこいの一品。

Time　30min
Level

**材料　Ingredients**
(4人分)

イワシ（中）／6尾
ごぼう／1本
青ねぎ／半分
卵／1個
味噌／大さじ1.5
片栗粉／大さじ5
大葉／適量
レモン（くし切り）／適量

**つくりかた　How to Cook**

1 イワシのうろこをとり、頭を落とす。腹側に切れ目を入れ内臓をとり、よく水洗いし水気を拭く。
切れ目を指で開き、中骨をとる。尾と両脇の腹骨を切り落とし、頭側から皮をむいたあと、5ミリ角程度の大きさに粗く刻む。

2 ごぼうは泥をよく落として洗い、さがきに。ねぎは小口切りにする。

3 ボウルにイワシ、ごぼう、ねぎ、溶き卵、味噌、片栗粉を入れてよく混ぜる。

4 フライパンに1センチほど油をひき、中火で熱す。スプーンを使い、(3)を大さじ2杯くらいずつ入れ、ひっくり返しながら3～4分揚げる。

5 キッチンペーパーで油をきって、お皿に盛り付ける。大葉やレモンを添えて出来上がり。

POINT！
具材はお好みで、ごぼうをコーンやレンコン、軟骨などに変えるのもおすすめ。

FISHERY
SENSUIKI

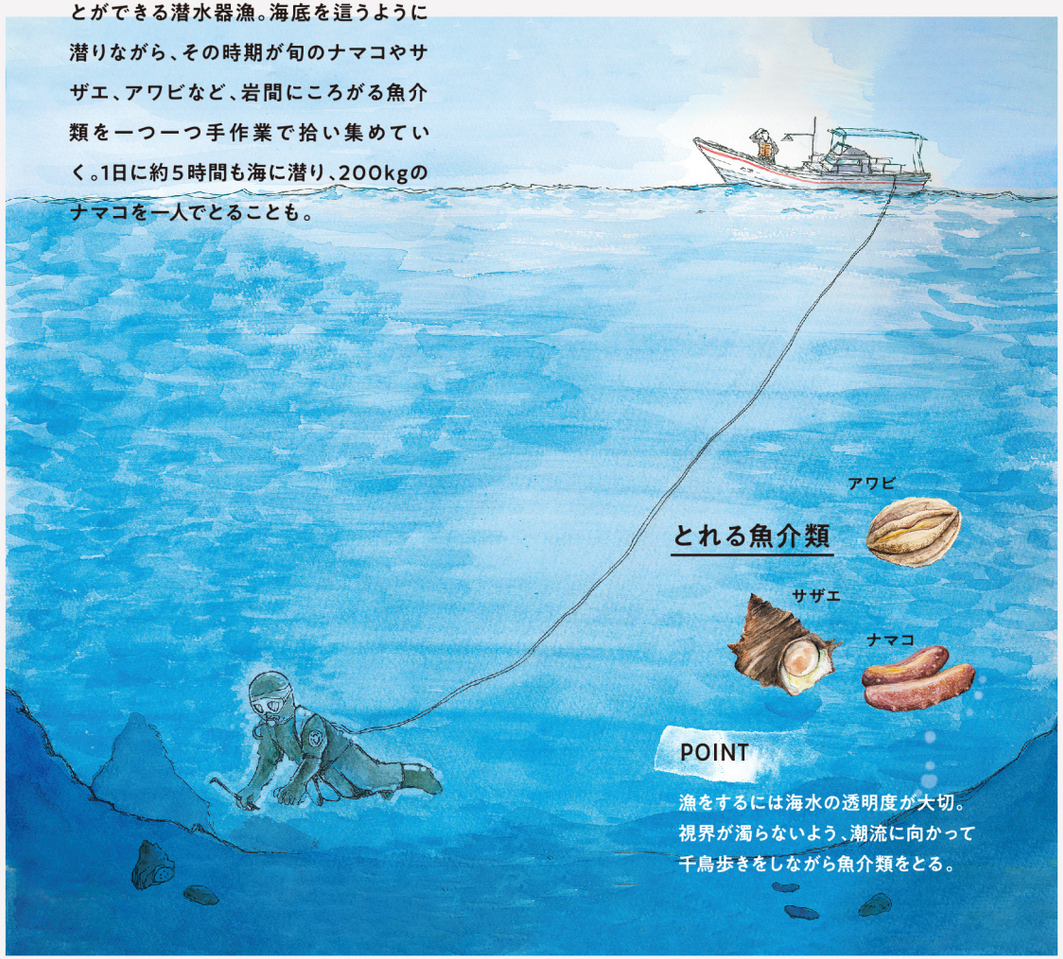
# 潜水器漁

12月から4月の限られた期間だけ行うことができる潜水器漁。海底を這うように潜りながら、その時期が旬のナマコやサザエ、アワビなど、岩間にころがる魚介類を一つ一つ手作業で拾い集めていく。1日に約5時間も海に潜り、200kgのナマコを一人でとることも。



FISHING BOAT

潜水器漁の船は、プロペラにカバーがついている。そのおかげで、海中で息をするために船とつながっているホースが巻き付かない。




海底を歩いているといろんなゴミが落ちています。
ゴミを捨てないで。海をきれいに！



駒ヶ林の漁師
宮﨑水産
みやざきこうた
宮﨑幸太さん

幸太さんは…
漁師歴33年！
船びき網漁や底びき網漁もやります。

潜水器漁で全国を回っている九州の漁師の家に生まれ、18歳の時に神戸へ移住。漁の傍ら、小学校でサッカーのコーチもつとめる。魚料理は特にウマヅラハギの肝やカニみそが大好き。潜水中の水圧が今や病みつきに。



Recommended recipes
漁師のおすすめレシピ

## サザエのアヒージョ

キャンプにもうってつけ！
おしゃれで贅沢なアヒージョを楽しもう。

Time　30min
Level

**材料　Ingredients**

サザエ／すきなだけ
タコ／すきなだけ
ミニトマト／すきなだけ
オリーブオイル／
材料がつかるくらい
塩コショウ／少々
鷹の爪（輪切り）／お好みで
ニンニク／お好みで
レモン・パセリ／お好みで

**つくりかた**
How to Cook

1 サザエを下茹でし、割りばしなどで中身を引き出す。蓋と身のかたい口部分、内臓と砂袋を切り落とし、大きめの一口大に切る。

POINT！
苦みのある内臓と砂袋は必ず取り除いておこう。

2 タコは湯がいたあと、食感を楽しめるよう大きめの一口大に切り、トマトは半分に切る。

3 スキレット（フライパン）にオリーブオイルと鷹の爪、薄切りにしたニンニクを入れて、中火で香りがでるまで熱したら、具材を入れて火が通るまで加熱する。トマトは最後にトッピング。

4 スライスしたレモン、パセリを載せて出来上がり。バケットとご一緒に。

FISHERY
FUNABIKIAMI

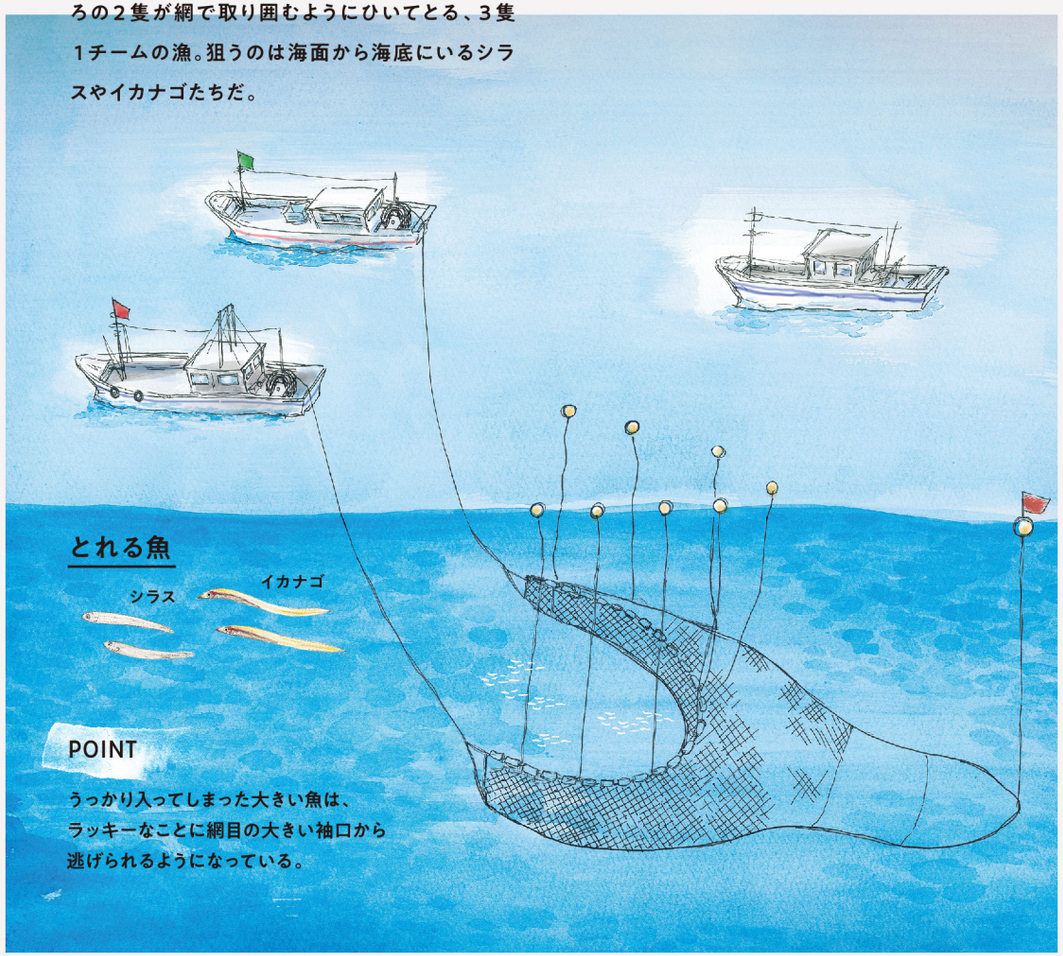
# 船びき網漁



FISHING BOAT

水揚げした魚を少しでも早く漁港に運び、その後漁場に戻るため、探索船はスピードが速い。

船びき網漁は、探索船が探してきた魚の群れを後ろの２隻が網で取り囲むようにひいてとる、３隻１チームの漁。狙うのは海面から海底にいるシラスやイカナゴたちだ。




あまり知られていない神戸の魚、地元の人に知ってほしい！
今後は山と海のつながりから六甲山の間伐・植林なども取り組んでいきます。



駒ヶ林の漁師

尻池水産
しりいけひろのり
## 尻池宏典さん

宏典さんは…
漁師歴28年！
底びき網漁もやります。

漁師の家に生まれ、阪神淡路大震災の時に家族の絆の大切さを感じ、家業を継ぐことを決意。趣味は写真撮影と鉄道模型のコレクション。
https://kobepairtrawlings.jp/

Recommended recipes
漁師のおすすめレシピ

母直伝！
## 尻池家のちりめん山椒



いかなごもおいしいけど、
ちりめんもうまい。

Time　45min
Level

**材料**　Ingredients

上乾ちりめん／50g
醤油／30cc
みりん／20cc
酒／20cc
砂糖／25~30g
実山椒／お好みで

**つくりかた**　How to Cook

1 上乾ちりめんを沸騰したお湯に入れて２分弱茹で塩抜きしたら、ザルに上げる。

2 ちりめんと調味料を鍋に入れ、強火で30～40分弱、水分がなくなるまで焦げないように注意しながら煮る。

3 ちりめんにしっかりと色がついたら、火からあげて出来上がり。

POINT！ 塩辛くなってしまわないよう、塩抜きを忘れずに。

FISHERY

SOKOBIKIAMI

# 底びき網漁

底びき網漁では、袋状の網を海底まで沈め、船で引っ張りながら魚を捕まえる。夕暮れ時から夜中の3時ごろまで、網を入れては引きあげる作業を8～9回繰り返していく。長丁場ゆえに、根気の強さが必要だ。

**POINT**

海底の土質によって網を使いわける必要があり、神戸沖では主に泥である須磨浦から東の範囲で漁を行っている。



**とれる魚**




その他にも…
イカ、エビ、タコなど
海底にいる魚たち



**FISHING BOAT**

底びき網漁の船は、他の漁船と比べて小さく、スピードは遅いが網（ワイヤー）を引っ張る力は強い！

Recommended recipes
漁師のおすすめレシピ

## 黒鯛鍋(チヌ鍋)



ふわっふわ、
ぷりっとした身の黒鯛は、
あったかい鍋が一番おいしい。

Time　40min
Level

**材料　Ingredients**

黒鯛の切り身／約250g
水／800cc
昆布／5g
白菜／200g
豆腐／200g
しめじ／80g
春菊／100g
ポン酢／好きなだけ

**つくりかた　How to Cook**

1 黒鯛のうろこを取り、2枚におろして食べやすい大きさにぶつ切りする。

2 白菜、春菊は5センチ幅に。しめじはほぐし、豆腐は一口大に切る。

3 土鍋に水、昆布を入れて中火にかけ、沸騰する直前で昆布を取り出す。沸騰したら、黒鯛以外の具材を入れる。

4 最後に黒鯛を入れ、中火で煮込み、火が通ったら出来上がり。たっぷりのポン酢で召し上がれ。

POINT!
黒鯛は煮込みすぎないよう注意。



神戸で獲れた魚、おいしいので
たくさん買って食べてください！

漁師歴 22年！ 加賀さんは…

駒ヶ林の漁師

加賀太樹（かがだいき）さん（左）　加賀水産

濵崎恵和（はまさきとしかず）さん（右）　濵崎水産

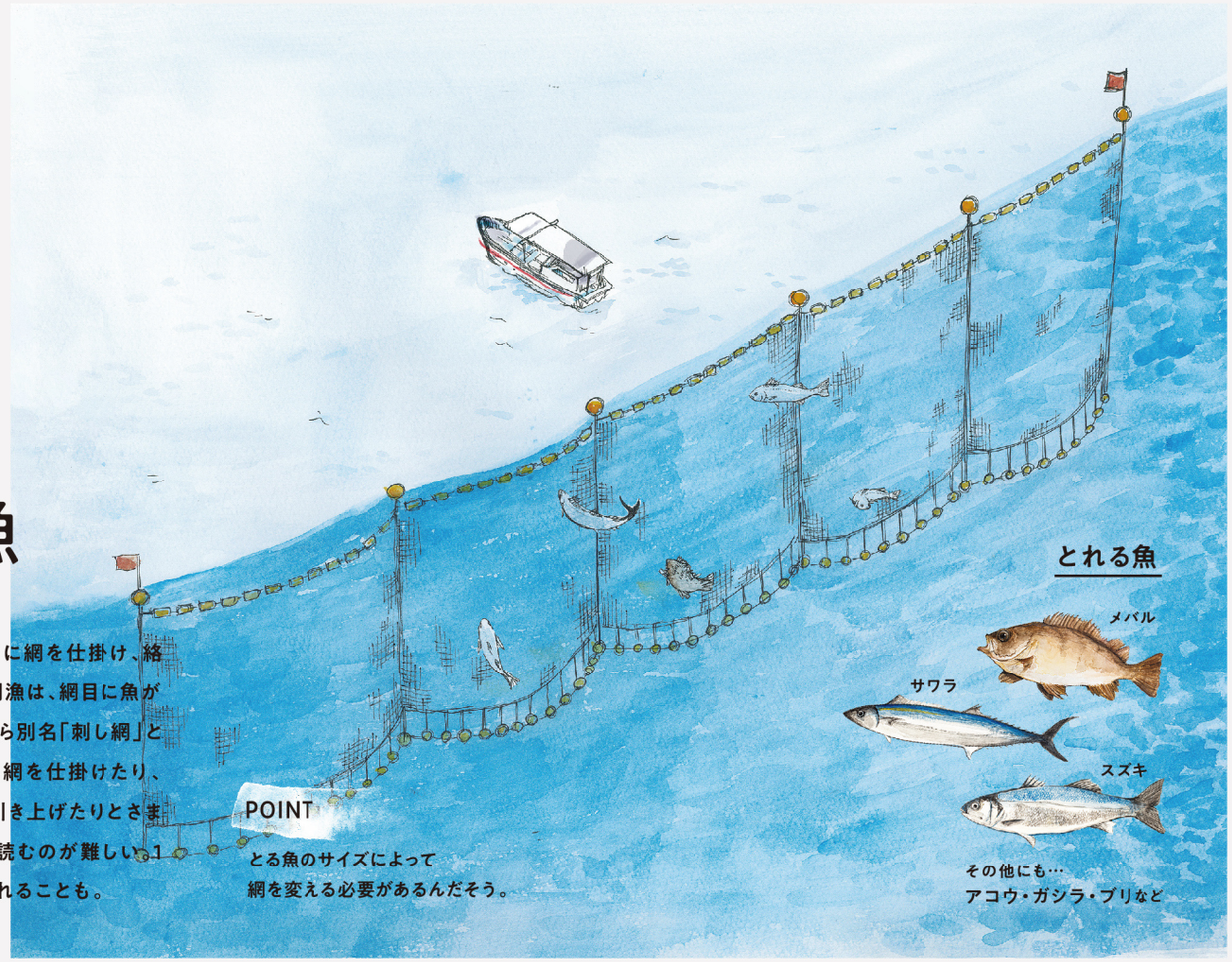
●加賀さんのプロフィール
漁師の家に生まれるも、とび職を経験し、岩松水産で修行をしたのち親の後を継ぐ。趣味は娘のバレーボール観戦。好きな魚はハモ。ハモ天やハモ鍋にして食べるのが好き。

FISHERY

TATEAMI

# 建網漁

魚の泳ぎ道をさえぎるように網を仕掛け、絡まった魚を巻き上げる建網漁は、網目に魚が刺さるようにとれることから別名「刺し網」とも呼ばれている。前日から網を仕掛けたり、当日約2時間ほどで網を引き上げたりとさまざまで、そのタイミングを読むのが難しい。1日でスズキが約100kg獲れることも。




## 漁師は夢がある仕事！



**駒ヶ林の漁師**

**知明水産**

**尻池明広（しりいけあきひろ）さん（右）**

**尻池知之（しりいけともゆき）さん（左）**

**●あきさんのプロフィール**

漁師の家に生まれ、こどもの頃からお父さんを手伝いながら漁を学ぶ。半年間、網屋で修行をしてから、15歳で漁師に。日々の楽しみは熱帯魚を飼うことと、プロレス観戦。愛犬の医療費がかさんでいるのが最近の悩み。

**あきさんは…**

漁師歴 **35年！**

船びき網漁や底びき網漁もやります。

## FISHING BOAT



建網漁の船は水深1メートルでも走れる特殊な船。船のプロペラが上下にも動くため、小回りが利いてうっかり網が引っかかってしまっても外すことができる。

Recommended recipes
漁師のおすすめレシピ



## メバルの煮付け

柔らかく旨味たっぷり。
味のしみたメバルは
ごはんがすすむ。

Time　30min
Level

**材料　Ingredients**
**（2人分）**

メバル／2尾
生姜／1片
（A）水／200ml
（A）酒／100ml
（A）みりん／大さじ1.5
（A）さとう／大さじ1.5
（A）濃口醤油／大さじ3

**つくりかた　How to Cook**

1 メバルのうろこをとり、内臓をとってよく水洗いをする。身の厚い部分は切り込みを入れておく。

2 生姜は薄切りにし、鍋に（A）の調味料と一緒に入れ沸騰させる。（1）で処理したメバルを入れ、落とし蓋をして中火で10分ほど煮る。

3 お皿に盛りつけ、生姜も添えれば出来上がり。

POINT！
煮るときはさわらず、砂糖を多めでやや甘めに炊くのがおすすめ。

# WHERE CAN WE GET KOBE FISH?

**神戸の魚が買える、**
**魚屋を集めました。**

TARUMI & SUMA

## 垂水・須磨区



すぐ側にある漁港で水揚げされた地魚や、地元の名産・須磨海苔、しらすなどの加工品が豊富に揃う。

### 神戸市漁業協同組合 直売所

神戸市垂水区平磯3丁目1-10
9:00-16:30／盆・年末年始定休



垂水や駒ヶ林のセリ市場で仕入れたイキのいい魚が並ぶ、老舗鮮魚店。

### 村上鮮魚店

神戸市須磨区飛松町2丁目3-11
9:00-19:00／日曜日定休

### 魚一

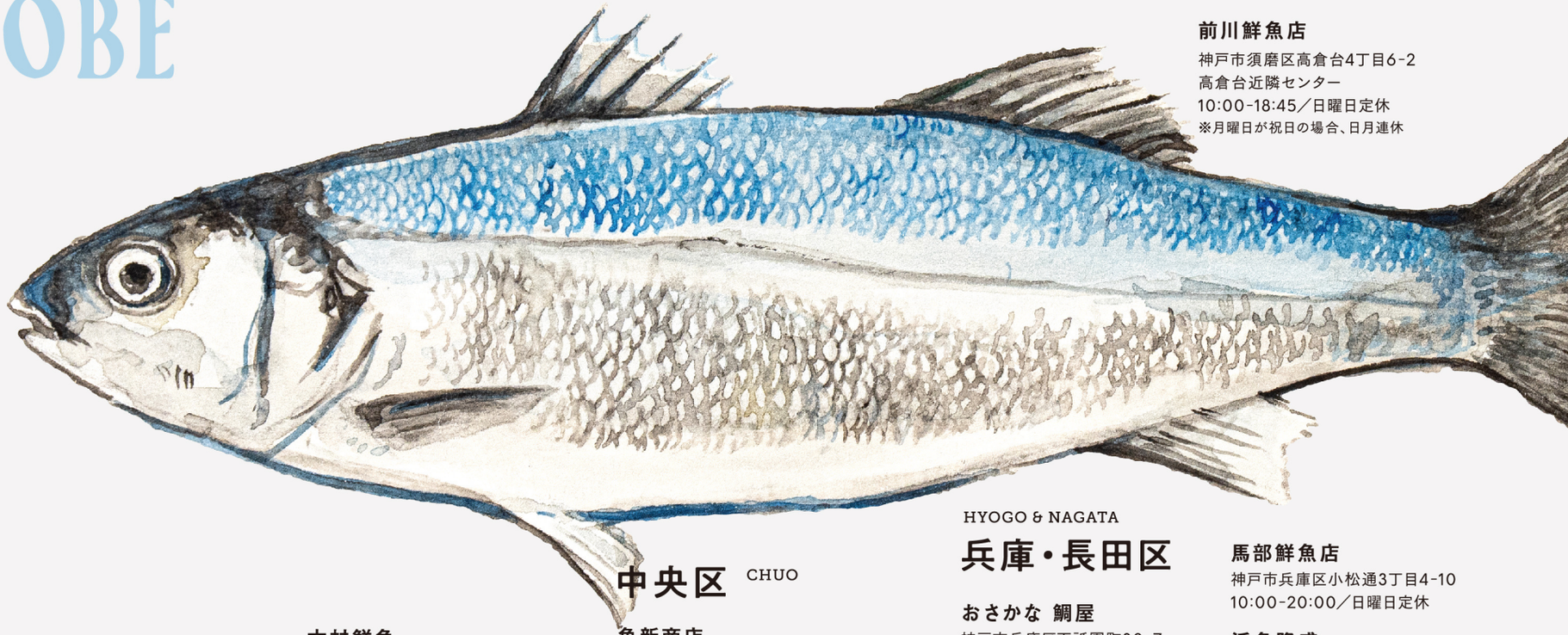
神戸市垂水区塩屋町3丁目6-12
9:00-19:00／日・祝日定休

### 鮮魚ショップこうちゃん

神戸市須磨区平田町2丁目3-20
9:00-19:00／日曜日定休

### 前川鮮魚店

神戸市須磨区高倉台4丁目6-2
高倉台近隣センター
10:00-18:45／日曜日定休
※月曜日が祝日の場合、日月連休



HIGASHINADA & NADA

## 東灘・灘区

### 知万喜水産

神戸市東灘区深江南町3丁目1-6
10:00-18:00／不定休

### ゑび芳　大谷商店

神戸市灘区水道筋3丁目4-26
9:00-19:00／水曜日定休

## 北区 KITA

### 魚秀鮮魚店

神戸市北区日の峰1丁目
10:00-19:00／水曜日定休

### 木村鮮魚

神戸市北区広陵町6丁目174-1
9:00-17:00／不定休

### なな福

神戸市北区有野台2丁目1-4
10:00-17:00／日・祝日定休

## 中央区 CHUO

### 魚新商店

神戸市中央区中山手通3丁目13-4
10:00-20:00／水・日・祝日定休

### 活魚なみき

神戸市中央区元町通6丁目3-18
9:00-19:30／水・第三日曜日定休

HYOGO & NAGATA

## 兵庫・長田区

### おさかな 鯛屋

神戸市兵庫区下祗園町30-7
10:00-19:00／日曜日定休

### 鮮魚 明石屋丸徳

神戸市兵庫区東山町1丁目10-3
市営東山住宅3号棟
8:30-16:00／日・祝日定休

### 馬部鮮魚店

神戸市兵庫区小松通3丁目4-10
10:00-20:00／日曜日定休

### 活魚隆盛

神戸市兵庫区東山町2丁目3-16
9:30-17:30／日曜日定休

### 前田水産

神戸市長田区菅原通4丁目204-11
7:00-17:00／不定休