

# たかはま おさかな 大図鑑

高い魚を食べにきなーれ



高浜町産業振興課

〒919-2292 福井県大飯郡高浜町宮崎86-23-2

TEL.0770-72-7705 FAX.0770-72-4000

<https://www.town.takahama.fukui.jp/>

高浜水産業振興協議会

〒919-2228 福井県大飯郡高浜町塩土5-1

TEL.0770-72-1234 FAX.0770-72-4480





### 高浜町の主な漁場



### 高浜町の主な漁場

漁は陸地から3〜25kmの広い範囲で延縄漁や刺し網漁、タコ漁が行われ、陸地近くでは定置網漁、さらに静穏な内浦湾内では養殖が行われている

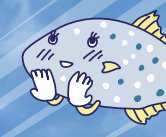
魚がなぜ旨いかは、次のページから!

旨い魚の料理やお土産は24ページへGO!

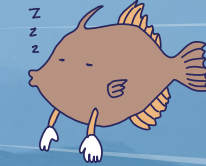


# 高浜の魚が みんな 美味しく 育てているから!

## なんで 高浜の魚が 旨いかって?



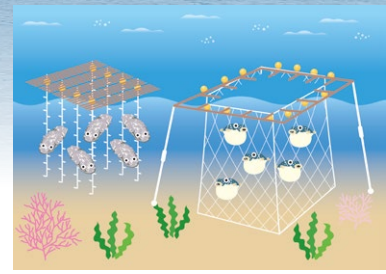
お魚、好きですか? 美味しいお魚、食べたくないですか?  
ここはズバリ、「海を愛し、海に愛されるまち」。  
海を愛する人たちがいて、毎日海を美味しく育てているまち。  
美味しく育った魚をどうしたらもっと美味しくなるか、  
いつも考えて、いつも美味しい魚を提供するまち。  
高浜町はキレイな海で獲れた魚であふれているまち。



### 採介藻漁

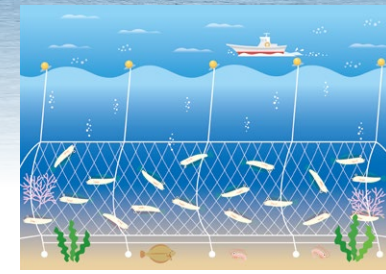
岩礁にいるカキやサザエ、アワビなどを素もぐりで獲る漁

※この他にも延縄漁、タコ漁、ナマコ漁など様々な漁を行っている



### 養殖

波の静かな湾内で囲みを作り、餌をやりながら大切に育てる



### 刺し網漁

魚の通り道に網を仕掛け、魚が網に刺さったところを獲る漁



### 高浜町の主な漁法

### 定置網漁(大型・小型)

海中の決まった場所に網を仕掛け、回遊してくる魚を獲る漁







大型定置船等からの  
直接水揚げで周辺に  
活気が!



搬入口に扉と段差を作って  
閉鎖型にすることでゴミや  
ほこりをシャットアウト!

セリの見学も  
できる!



おいしいもたのしいもたらふく!  
新観光スポット「若狭高浜たらふく市場」

セリなどが行われる  
にぎやかな  
荷捌き施設および  
わかさたかはまきょうきょうどうくみあいむしよ  
若狭高浜漁業協同組合事務所

水揚げされた魚をおいしく加工する  
はもと加工販売所

シーフードマーケット  
UMIKARA

魚の出荷準備をする場所  
出荷選別施設



高浜の魚は  
おいしいぞ!!

新しい荷捌き所は水揚げの様子やセリ  
の風景などを見学できるスペースも  
ある。目の前で水揚げされた魚たちは、  
すぐに隣の『UMIKARA』に並べられる  
ので、まさにとれたてを楽しめちゃう!

# NEW OPEN

**高** 浜町にとって、漁業は昔からの基幹産業。もつと美味しい魚を全国に発信するため、漁業のカッコよさを伝えるため、海の6次産業化を進めてきました。そして1次産業の核となる新しい荷捌き所が完成しました!

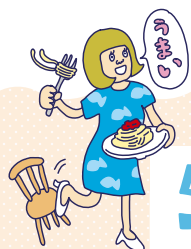
海に面した荷捌き所は船を岸壁に直接着けて水揚げができて便利!魚もピチピチ。使う水は殺菌を施した冷海水で、魚の保存環境も抜群。外から入るときは靴底の殺菌、さらに施設出入りに段差を付けることで外からのゴミを排除。徹底的に魚を大切にしたい施設となっています。

新しくなった若狭高浜漁協のすぐ近くには魚の加工場「はもと加工販売所」、さらにシーフードマーケット「UMIKARA」があり、漁師と加工場、そして販売やシェフの人たちが一丸となって、魚の美味しさ、楽しさをたらく伝えるエリアが出来ました。

漁師の勇ましい背中、美味しく加工してくれる人の手さばき、販売スタッフの陽気な笑顔。漁業に関わる人たちと身近に交流できる「高浜漁港」は、もう「高浜漁交(ぎょこう)」と名前を変えてもいいでしょう。この高浜漁港エリアは水産庁より「海業(うみぎょう)」モデル地区として全国12カ所のうちの一つにも選ばれて、全国から熱い視線が注がれています。高浜漁港エリアにもう釘付け!!

新しいお魚拠点が誕生しました!





## 5 お刺身になって 鮮魚コーナーへ



地元の港で揚がったばかりの魚は、近くのスーパーなどにすぐ並ぶので新鮮そのもの！

## 5 セリの後、 すぐに鮮魚コーナーへ



セリ落されたばかりの超新鮮な魚をまるごと買って好みの調理法でいただく。そんな醍醐味も楽しめます。

## 5 加工された お魚商品も充実！

家でさばくのが大変！ という人のために、骨や内臓を抜いてすぐに調理できるように加工もした魚も。食べやすく加工されたお魚商品も充実しているのも、魚が美味しい高浜町ならではの。家でもBBQでも大活躍のラインナップ！



## 6 家で本格調理から 簡単調理まで

家で魚を本格的にさばくのはもちろん、「さばくのはちょっと…」な方も高浜ではニーズに合った魚が手に入るよ。

その日に揚がった魚、食べやすいように加工した魚、全部この町のこの海で揚がったものばかり。旨いのは当たり前!!

「若狭の灰干し甘鯛」の  
アクアパッツァ

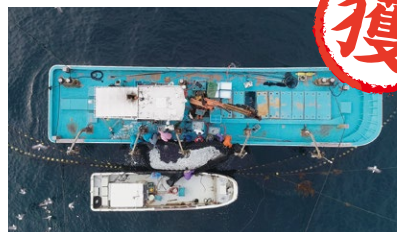
「くしもん」のグリル

「ととまる」  
(魚のすり身)のスープ



## 1 早朝から漁師さん が魚をとりに

獲



漁師さんは寒い冬も暑い夏も、日が昇る前に船に乗って魚をとりにくよ。

## 1 漁師さんが 大切に育てる

育



養殖を行なう漁師さんは毎日エサやりを欠かさず、魚の様子をチェックしながら、大切に大切に育てているよ。

## 2 揚がった魚は種類別に仕分け



水揚げされる魚は本当にバラバラ。そこで魚種や大きさごとに一匹一匹仕分けをするよ。魚は新鮮が命。鮮度を保ち価値を高めるために素早く血抜きをするのも大事な仕事。



## 4 セリで魚を 見極め(市場)



揚がった魚はすぐにセリにかかるんだ。魚屋さんはどんな魚を買ってくれるか、料理人はその日に使う魚をどれにするか、みんな真剣なまなざし。

## 3 選別した魚の 数と量を計算



セリを行うためにどの魚がどのくらい獲れたかすばやく計算！



高浜の魚が食卓に並ぶまで

目の前の海から家庭の食卓へ、いろんな人の手とつながるからこそ、魚は安心して美味しく届けられるのだ！



# 海に 生きる 人たち。



先輩と海が育ててくれる！

**母** 親の実家が和田地区にあり、祖父が漁師をやっている小学3年生の時に定置網に一度乗せてもらったことがあったんです。その時の第一声が「カッコいい」でした。ちょうどカジキマグロが獲れたときで、みんなで力を合わせて仕事をしている姿が本当にカッコよくて、そのころから僕の憧れの職業は「漁師」となりました。さらに中学1年生の時に大型定置網船が新しくなり出港する光景を見て、「いつかこれに乗って仕事をする！」と憧れが決意に変わりました。祖父は反対をしたのですが、どうしてもなりたかったので、その反対を押し切って漁師になりました。祖父も体を壊してしまい、入れ違いの形になってしまったのが残念。

漁師をやってみて感じるのは本当に

力のいる仕事だということ。18歳のときより筋肉が10kgほど付きました。仕事をしながら体づくりもできるなんて最高じゃありませんか？さらに、海の季節を魚の揚がる種類で誰よりも早く感じられることは漁師ならではの特権ですね。旬の魚はやっぱりおいしいので！

漁師の働く時間は、大体朝5時から8時まで。あとは自由です。自分自身で時間を決められるので集中して仕事ができますね。終わってからは網仕事をしたり、夏には潜ってサザエ獲りをしています。意外と下手で見落としが多いですけど(笑)先輩方はもっと欲を出せ、とか、ガツガツ獲ってこいと言ってくれて。僕だけが20代なのでいろんなことを教えてくれたり気遣いをしてしてくれます。皆さんに見守られて漁師ができていると感じています。

一人の仕事でもありながら、周りの方の支えが大きい漁師という最高の仕事。ゆくゆくは自分の大きな船を持って、自分のようにあこがれを持つ次の世代に、魅力を伝えていきたいと思っています。



**獲る人**  
武田 駿悠さん  
1998年小浜市生まれ  
「漁法」大型定置網船組員・素潜り



ブリ4000匹が揚がったときは、水揚げに丸一日かかったそう



水揚げされた魚を即、血抜きするなど魚の価値を上げる努力を惜みずその日の売上額に漁師仲間と一喜一憂

漁師は「楽しい」を伝えたい！



**獲る人**  
櫻木 忍さん  
1963年高浜町生まれ  
和田漁家組合組合長  
兼 若狭高浜漁業協同組合副組合長  
「漁法」延縄・ナマコ漁



**自** 分が物心ついたときには親は漁師を辞めて別の仕事をしていましたが、自分は根っからの海好きで中学生のときから、近所の漁師の手伝いをしていました。海好きが功を奏し、高校に進学せずに16歳で漁師になった

ときは、先輩方から「俺の船に乗って手伝え」と、いろんな船に声をかけてもらい、いろんな漁を教わりました。

一人前になりたい！と17歳で自分の船を買おうとしたときは、周りから大反対をくらいましたよ。組合員でなければダメということで。それでもかかって準備組合員にしてみたら、1年間の定置網漁船に乗ることで了承してもらいました。そして18歳のとき、ついに自分の船を持ちます。早く一人前になりたかったんですよ。周りの先輩方も温かく見守ってくれ、トライアンドエラーの繰り返しでした。毎日布団に入ってから明日はどの辺りで網を引くか考えながら翌日を迎え、想定した場所がバッチリ当たったときは最高です。逆に獲れすぎて遠慮してしまったりすること(笑)。今は便利になり、漁業用のGPSがあるので、昔は陸の山の筋を目印にしながら漁場を決めていたものです。それは長年の経験でもあるのですが、若いときに先輩方が連れて行ってくれたのは、口にはしないけど教えるつもりで乗せていってくれたのだと今は感じます。今は教える側になって、やりたいと思ってくれる人に漁師の楽しさを伝えようと考えています。

最後は自分の「器量」によりまずけど、まずは定置網漁船に乗るのが手取り早いでしょうね。最近海を大事にする気持ちも大きくなっています。町と共にアイデアを出し合いながら漁業が継続できるように努めるのみです。



# 海に 生きる 人たち。

フグは10～3月、  
タイ・イサキは6～9月、マハタは  
10月から出荷する



## 頑張ったフグだけかえってくる！



**育てる人**  
牧野秀樹さん  
1969年高浜町生まれ  
「牧野水産」を経営  
「養殖」マダイ・フグ・マハタ・イサキ

**父** 親が鯛の養殖を始めたころ、自分は別の仕事をしていましたが父親と一緒にやろうと誘われ、26歳の時に養殖を始めました。それ以来、25年間この仕事をしていますが、実際には25回しかしていない、ということ

でもあります。1年目で失敗したら次の年までチャレンジを待たなければなりません。相手は自然ですからね、正解があつてないようなもの。いけすが全部流されたことも2回ほどありました。その時はそりや大変でしたけど、

生きていればチャンスはまた巡ってくる、と逆境に立ち向かい、いつでもポジティブシンキングでいられるようになりしました。昔は日引地区でも定置網漁などをしていましたが、この地区からはなくなつたし、逆に作業効率が低かつたり。養殖はそういう意味では効率は高いと思います。現在いけすは36基、昔はもつといけすの数は多かったんですよ。自分のキャパシティに合わせてできるのもこの仕事ならではの。ふぐは季節的な食材ですけど、その間も出荷できるように鯛、イサキ、まはたもやっています。それこそまはたは20年前に一度やったことがあつて、そのときはどう育てていいかわからずに失敗しましたが、あのときの経験が今に活かしています。それに仕事ではあるんですが、実は仕事だと思つたことがないんですよ(笑)。きつと楽しいからなんでしょう。全部ひとりで行っているわけですから責任は全部自分、成果も全部自分に返ってくる。頑張れば頑張った分だけ結果も付いてくる。それが楽しさかもしれません。この楽しさを伝え、やりたいと思つた人にはどんな教えたいですね。わが子のように魚を育てる楽しさを！

## 『由』

幸は漁師だった祖父がその日に揚がった魚を提供する漁師宿として60年以上前に始めました。養殖は父が30年ほど前に始めた事業です。内浦湾は水温が下がりにくいので、養殖には向いている地域でした。ただ、台風の時期だけがいつも心配です。湾は北東に向かって海が開けているので、北東から吹く風がいけすに大きな影響を与えます。九州などのいけすは漁場の移動ができるんですが、ここはその場所がないから耐えるしかないんですね。若狭ふぐはこの30年で名物になりましたが、冬の時期のみの需要で、全国どこでも食べられる美味しい高級魚のイメージが定着しました。だから次のチャレンジとして、一年中提供できる「若狭まはた」を手掛けるようにもなりました。『まはた』は見たことも聞いたことも食べたこともない方が多い。見た目はのつぺりとした顔立ちですが、食べると味が絶品で。初めて食べたとき、脂の香りがとてもよくて、熟成させるともつと香りが回って柔らかくなりませんが、ここは田舎の漁師町です。田舎は田舎なりのまはたの魅力を出そうと、水揚げしてすぐに提供する新鮮さで勝負しています。だから姿造りで提供も

できますし、脂の香りとコリコリ感が楽しめますし、鍋にすると風味をもつと感じられます。地元の醤油を使っているからかもしれませんし、魚自体の味もありますが、お客さんからは「甘い身が絶品」との声をいただき、一度食べたら必ずリピートされます。ゆくゆくはふぐとまはたを使ったプランを考えたいです。日引地区には3人が養殖業を営んでいて、みんなで協力しながら切磋琢磨して育てています。3人でチャレンジすれば全体の出荷量も確保

できますし、その分まとまった商談も可能ですから。まだ漁場としては空いているので、次の担い手が来てくれるとうれしいですね。

牧野さん、山本さんたちは日引地区で切磋琢磨しながら育てている



若狭まはた

## 田舎ならではの味で勝負！



**育てる人**  
山本博史さん  
1970年生まれ  
料理旅館「由幸」3代目  
「養殖」フグ・マハタ・イサキ





# たかはま おさかな 大図鑑



**マダイ** 年中

日本で一番めでたい魚は万能選手  
飲食店でも刺身の定番ともなっているマダイ。天然もの養殖ものが高浜にはあり、獲れたてのコリコリした触感は、各旅館民宿でも和風洋風問わずさまざまな調理法で提供される。



**チダイ** 5～7月

姿も味もマダイにそっくり  
エラ横に血の固まりのような模様があるところからチダイと呼ばれる。マダイとそっくりの姿で、マダイよりも若干水分が多い。新鮮な身を刺身にするると柔らかさにほほも緩む。



**スルメイカ(シリ)** 4～6月

昔から庶民の間で親しまれてきたイカ  
地元では「シリ」と呼ばれている。その名の通り干したスルメイカは定番の味。さらに夏の浜茶屋でのイカ焼きもスルメイカ。とにかく一番身近にいるイカ。



**アカイカ(マイカ)** 4～6月

高浜で一番獲れるのが「アカイカ」  
マイカは地元で最もポピュラーなイカのことで、高浜では「アカイカ」がマイカとなる。刺身でもフライでも旅館のみならず家庭でも上がるイカ。



**クロメバル** 4月

ギョロツとした目が印象的な白身魚  
その名の通り、黒い肌の特徴のクロメバル。定番の煮つけのほかにもアクアパッツァなどでも楽しめる。新鮮ならば刺身もOK。



**アカメバル** 4月

赤と黒の違いだけで味は同じな白身魚  
赤い肌の特徴のメバルがアカメバル。刺身でも煮つけでもOK。クロメバルとの味の違いはほとんどない。



**トラフグ** 11～3月

若狭名産の  
ブランド魚は高浜町から  
福井のブランド魚「若狭ふぐ」の発祥は高浜町。畜養北限の地として身が締まった新鮮なトラフグを隅から隅までいただくコースが目白押し。冬の高浜町はまさに「ふぐ祭り」!



**養殖**

**マハタ** 年中

福井の新ブランド魚  
新しい福井のブランド魚「若狭まはた」。養殖で育ったマハタは料理をするにもちょうどいいサイズで出荷。幻の高級魚と呼ばれるこの魚、高浜町ではいつでも食べられるのだ!



**スズキ** 4～5月

脂が乗った夏が旬の上品な白身魚  
出世魚の一つでもあるスズキは、夏の高級魚としても重宝されている。血合いがほとんどない美しい白身を持ち、洗いで刺身も美味しいが、皮の旨味を感じる塩焼きも。

**イサキ** 5～7月

異名を持つけど、  
捌けたら美味が待つ  
別名「鍛冶屋殺し」と呼ばれるくらい骨の硬い魚。しかし脂が乗ったイサキの刺身は別格。高浜町では養殖も行なっているので、旨い時期にいつでも食べられる幸さが。



**マサバ** 5～6月

福井名物ともなっている  
県を代表する魚  
浜焼きサバ、一夜干し、へしこなど、福井にはサバを使った料理が昔から作られている。それくらい、庶民の栄養源にもなっていた魚。とにかく県内にはサバ料理がたくさんある。

**カワハギ(イトマキ)** 4～6月

肝醬油でいただく刺身が最高!  
地元では「イトマキ」と呼ばれるカワハギ。その名の通り皮をはいで調理する。刺身で食べるときは肝を醬油で溶いた肝醬油で食べると絶品。



**マメアジ(ジンタ)** 5～7月

そのまま素揚げが一番旨い  
高浜町では「ジンタ」と呼ばれているマメアジ。いわゆる「小アジ」である。内臓を取ってそのまま素揚げにすると頭からしっぽまで栄養分を全部いただける。

**カレイ類** 10～4月

左ヒラメに右カレイ。どっちがどっち?  
おなかを下にすると頭が右に来るのがカレイ。福井の名産としてササガレイの一夜干しが有名。煮つけでもフライでもいただけるほか、新鮮なものなら刺身でもOK。



**マアジ** 5～7月

アジフライはもはや国民食の一つ  
全国どこでも揚がるアジは、各地でさまざまな料理の材料として使われている。刺身もめなろうもあるが、一番ホットなのがアジフライ。高浜町でも新鮮なアジフライを召し上がれ。



**ヒラメ** 4～5月

クセのない弾力ある歯ごたえが魅力  
しっかりした歯ごたえと白身のたんぱくさは、刺身でいただくと絶品。エンガワは高級食材の一つでもある。焼き過ぎるとパサパサになり魅力が半減するのでご注意ください。





## レンコダイ

8～12月

若狭名物「小鯛の笹漬け」の材料

若狭地方における名物土産「小鯛の笹漬け」の材料ともなっているのがレンコダイ。小ぶりでも鯛の味覚を持ち、かつ大量に揚がるので、旅館でもよく使われることも多い。



## ヘдай(キノコダイ) 8～12月

希少で、マダイに負けない地元の味

高浜町での呼び名は「キノコダイ」。それほど漁獲高がないから市場に出回らずに町の中で消費される。マダイと同じような調理をしても、マダイにも負けない美味しさがある。

## カイワリ(カンナメ) 6～9月

漁獲量は少ないけれど  
食べ方自由自在

あまり市場に出回ることが多くない、通称「カンナメ」のカイワリ。アジ科の魚なので刺身でもOK。アジよりも脂分は少ないが、焼いても煮ても揚げても上品な味を楽しめる。



## エソ

8～10月

高級かまぼこの材料に

顔や姿かたち、表面のぬめりなど、まるでへびのような容姿だが、高級かまぼこの材料にもなる魚。ただ、小骨がかなり多く、刺身でも食べられるがその手間は結構大変。



## イワガキ 6～8月

海のミルクという表現が  
似合う味

カキの中でも夏にしか獲れない、何年もかけて育った身の大きなカキ。生でいただくことができ、肉厚の身からこぼれるミルクシーな食感、まさに「海のミルク」。



## サザエ 6～9月

BBQではマストな食材。

夏のBBQでも定番となっているサザエ。磯の香りと苦みを持つ食用貝の代表格。浅瀬の岩礁にも生息しているので密漁されやすいけれど、一般人は1個でも獲ったら犯罪なので注意。



## アワビ 6～8月

神にも捧げられた  
希少な高級食材

天然ものはあまり揚がらないとされるアワビ。伊勢神宮の神饌の一つでもあり、最高級の貝でもある。コリコリとした食感と風味は世界の食通をうならせる。



15

## トビウオ類 6～9月

空飛ぶ魚は刺身が美味

水面を滑空する姿が幻想的なトビウオ。その締まった身は刺身にしているのが一番。高浜町では「マルトビ(ホントビウオ)」、「カクトビ(ツクシトビウオ)」の2種が揚がる。



## ヨコスジフエダイ 6～9月

港の人も知らない? 珍しい魚

高浜町ではたまにしか網にかからないので、港の人にも知らない魚の一つがヨコスジフエダイ。タイと名がついてもスズキ科の魚。淡泊な味わいで刺身の一品として上がることも。



## カンパチ(ダイリキ) 6～9月

ブリと同じく刺身の代表格

高浜町では「ダイリキ」と呼ばれる、ブリ御三家の一つ・カンパチ。通年水揚げされ、飲食店や旅館では刺身の代表格として重宝されている。もちろん焼き、煮物も美味。



## ヒラマサ 8～12月

「ブリ御三家」の一つは希少な高級魚

ブリやカンパチよりも漁獲高が低いので希少性はあるが、「ブリ御三家」の名に恥じない美味でもあるので希少な高級魚の一つに。刺身で食べるのが圧倒的に多い。



## バショウカジキ(バレン) 8～9月

リーゼントのような背びれと針のような口

各地でも同じように呼ばれる「バレン」という名のバショウカジキ。定置網にかかる魚の中でも大きい方で、かつ目立つ姿。あまり揚がらないので町中でいただくことができる。

## キジハタ(アコウ) 8～4月

ド派手で希少で新鮮なものはコリコリで  
今では希少価値が高く、高級魚の一つとして数えられる「アコウ」と町では呼ばれるキジハタ。揚げたばかりの身はコリコリとして絶品。アラからもいい出汁が出るので鍋にも。



## マダコ 6～9月

刺身からたこ焼きまで。

幅広い食文化

世界一タコを食する日本。刺身も煮ても焼いても揚げても旨い、まさに日本食文化を代表する魚。夏になれば最盛期を迎え、高値で取引されるほど高浜のタコは重宝されている。



14

＼ 知らなかったでは済まない /  
罰金最大3000万円!

サザエやアワビ、ナマコにイワガキなどは町の漁師さんにとって大切な海産物です。BBQの材料にと、勝手に獲ると密漁になります。罰金も最大3000万円。だから密漁、ダメ!



たかはま  
おさかな  
大図鑑







シイラ 9～10月

一度見たら  
忘れられない姿の巨大魚

ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれる高級魚。高浜町では時期になればかなり頻繁にお目にかかる。町内でも食べる地域と食べない地域があるが、『うみから食堂』ではフライが人気。



成魚のオスの頭は  
大きくなり角張る

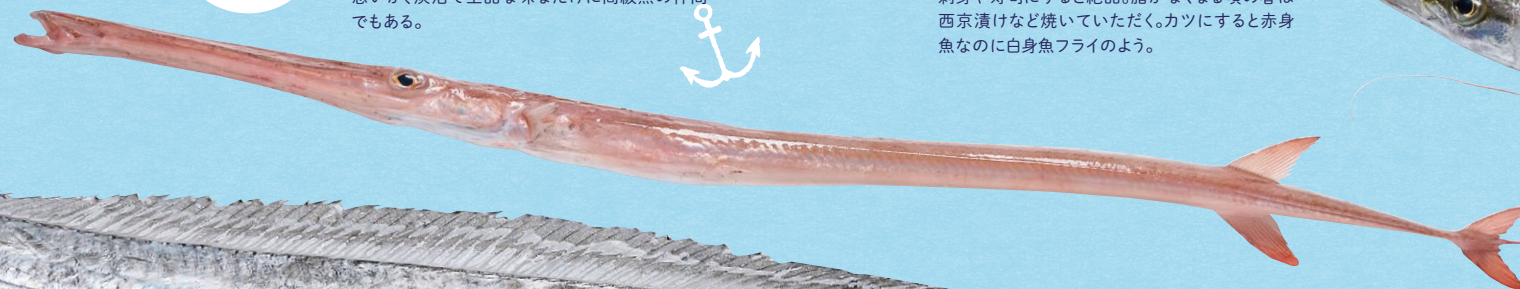
アカヤガラ 9～3月

体の約半分が口! こんな魚見たことない  
成長すれば約2mにもなる、世にも変わった魚・  
ヤガラ。口から頭まで半分もあるので歩留まりも  
悪いが、淡泊で上品な味だけに高級魚の仲間  
でもある。



サワラ 9～11月

魚に春でも旨いのは冬の脂が乗ったとき  
サワラは「鯖」と書くが、冬の時期に脂が乗って、  
刺身や寿司にすると絶品。脂がなくなる頃の春は  
西京漬けなど焼いていただく。カツにすると赤身  
魚なのに白身魚フライのよう。



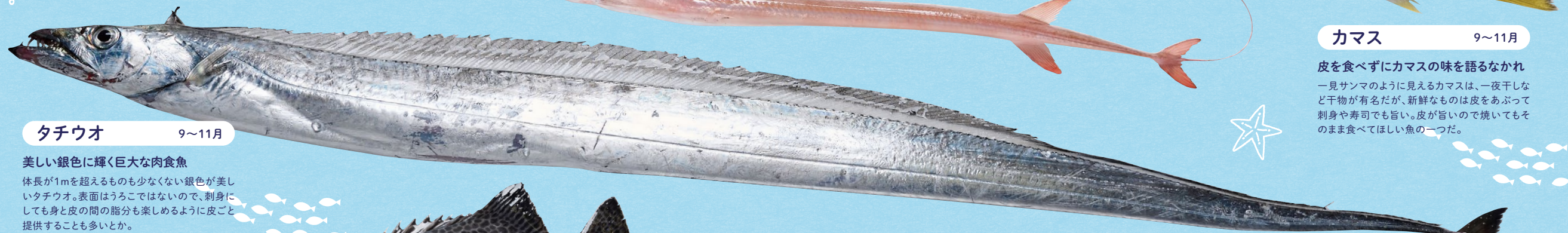
カマス 9～11月

皮を食べずにカマスの味を語るなけれ  
ー見サンマのように見えるカマスは、一夜干しな  
ど干物が有名だが、新鮮なものは皮をあぶって  
刺身や寿司でも旨い。皮が旨いので焼いてもそ  
のまま食べてほしい魚の一つだ。

タチウオ 9～11月

美しい銀色に輝く巨大な肉食魚

体長が1mを超えるものも少なくない銀色が美し  
いタチウオ。表面はうろこではないので、刺身に  
しても身と皮の間の脂分も楽しめるように皮ごと  
提供すること多いとか。



ハモ(鷹の口) 10～11月

高浜では呼び方注意

町内ではハモを「鷹の口」と呼び、アナゴ  
のことを「ハモ」と呼ぶ。さらにヌタウナギ  
のことを「アナゴ」と呼ぶなど、かなり複雑  
なので呼び方注意。



イシガキダイ(小紋) 9～1月

磯の香りが強く、脂も多い希少なタイ  
マダイよりも磯の香りが強く、脂が乗っており、  
刺身にするとコリコリ感を楽しめる。皮と身の間  
に脂が十分あり、湯引きでもいただける。町内  
では「小紋」と呼ばれる。



イシダイ 9～1月

イシガキダイと同じ磯の香りが強い

イシガキダイと似たような味で、固めの身は薄造りに  
すると美味しくいただける。フライにしても旨い。同じく  
磯の香りが強いので、好き嫌いはあるかも。



サケ 9～11月

焼いていただくサケ。生食厳禁

高浜町ではあまり揚がるのが少ない分、  
町内で消費されることが多い。ちなみにサ  
ケもサーモンも同じ魚。刺身で食べられる  
のがサーモン、食べられないのがサケ。



トップブランド「<sup>きわみ</sup>極」!

グジの中でも重さが800g以  
上で、船上で活けによる血抜  
きと、神経抜きを施したもの  
を「若狭ぐじ極」と呼んでいる

アカアマダイ(若狭ぐじ) 9～12月

福井が誇る調理法  
「若狭焼き」の高級魚

唯一地方の名前が付いた料理が「若狭焼  
き」。福井では「グジ」と呼んでいるアカ  
アマダイをうるこが逆立つように  
焼いて調理する。パリパリと  
した食感と柔らかな身  
のマリアージュ。







## ウスバハギ(ウマ) 10～2月

冬には肝の旨さをたっぷり味わえる  
「ウマ」と呼ばれるカワハギの仲間、カワハギ、ウマヅラハギ、ウスバハギの順に大きく、値段は手頃。ウスバハギの身は物足りないほど淡泊だが、旬の肝はボリュームで絶品。



## ウマヅラハギ(マコグリ) 12～3月

馬面でおちょぼ口の、肝まで旨い魚  
地元では「マコグリ」と呼ばれるカワハギの仲間、肝醬油や肝和えが楽しめる。淡泊で上品な味わいと歯応えは刺身が格別。身離れよく煮付けや鍋にも。高タンパクで低カロリー。



## ガラメバチ(ガラ) 10～12月

見た目の迫力以上の厚みのある美味しさ  
「ガラメバチ」「ガラ」と呼ばれるカサゴは、釣り人には馴染みがあるが、一般には出回らず旅館や料亭で高級魚として扱われる。しつとり透き通る美しさで出汁の旨みが絶品。



## イトヨリダイ 10～2月

実はスズキの仲間。見た目も味わいも上品  
鯛のように艶やかだがスズキの仲間。華やかな姿と上品な美味しさで、高級料理店で利用される。特に皮目を生かした湯引きや蒸し物などは、美しさとともに甘みや風味を引き立てる。



## クロダイ(チヌ) 10～3月

性別も、環境で味も変化する魚  
西日本では「チヌ」と呼ばれ、4～5歳でオスからメスに転換する珍しい魚。雑食性のため餌により味わいも変わる。沖合で海遊した冬場のクロダイは、真鯛に負けない美味しさ。

## ブリ 12～2月

御三家のトップはやっぱり大根と？  
ヒラマサ、カンパチと並ぶ「ブリ御三家」の代表格。今や「寒ブリ」といえば高級魚の仲間。刺身はもちろんのこと、ブリ大根の旨さはどんな煮物にも引けを取らない。高浜で1日約3,000本の水揚げがあったことも。

## ハマチ 11～1月

小さくてもブリの旨み光る、成長魚  
ブリの成長過程の30cm前後の幼魚。とろける食感がうまれる前の、すっきりした脂のりと弾力を味わえる。刺身や寿司が定番だが、カルパッチョや香草焼きなど洋風料理にも。



## クロマグロ 9～12月

肉に負けない、世界が求める味  
The King of 魚。世界中の人がマグロの旨さを知ってしまった今、保護活動が起きるほどの超貴重で超高級魚。大トロは“溶ける”という表現しかできないくらい美味。高浜でも約360kgの大物が水揚げされた。



## マアナゴ(ハモ) 10月

栄養豊富で、一年に二度美味しい  
一番脂ののる冬場は濃厚な味わい。夏にも旬があるといわれ、淡泊でさっぱりとした味覚を楽しめる。美肌効果のビタミンAはなんと魚の100倍も。地元では「ハモ」と呼ぶ。



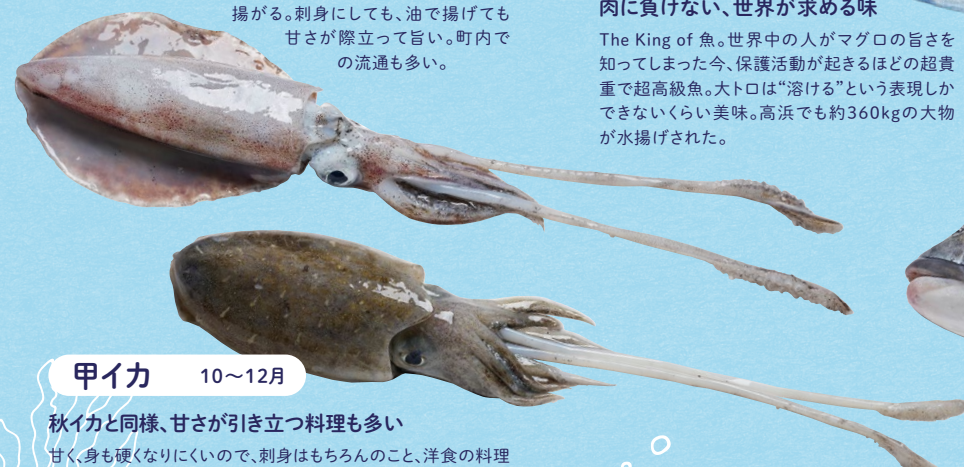
## ツバス 10～12月

やがてブリになる、最初の魚  
関東では「イナダ」と呼ばれる出世魚。ブリの30cm前後の魚。関西圏なので「ツバス」と呼ばれる。旬の時期は脂の乗りもよく、それでいて食感もほどよくあるので刺身は絶品。



## アオリイカ(シメイカ、秋イカ) 10～12月

町内の飲食店・旅館・民宿で人気のイカ  
「シメイカ」や「秋イカ」と町内では呼ばれているように、秋によく揚がる。刺身にしても、油で揚げても甘さが際立って旨い。町内での流通も多い。



## 甲イカ 10～12月

秋イカと同様、甘さが引き立つ料理も多い  
甘く、身も硬くなりにくいので、刺身はもちろんのこと、洋食の料理で使われることも多い。秋イカと同じ時期に揚がるので、両方のイカを食べ比べもできる。







マダラ 12～1月

白子も真子も美味しい、冬の鍋料理の定番  
ふんわりと口当たりのよい白身は、鍋やムニエルや  
フライ、ホイル焼きなど、冬の食卓を彩る万能選手。  
白子(精巢)のポン酢和えや天ぷら、真子(卵)の煮  
付けも旬の時期の楽しみ。

イシモチ(クツ) 11～2月

地元で「クツ」と呼ばれるコスパ抜群の魚  
浮袋をグーグー鳴らす変わった特徴をもつ。鮮度落  
ちが早く独特の臭みもあるが、活締めで皮目を炙り  
刺身にすると、高級魚にも引けをとらない。皮がバリ  
バリするまで焼い  
ても美味。



メジナ(ツカヤ) 11～2月

夏は磯臭いが、旬の冬にはクセのない旨さ  
関西では「グレ」とも呼ばれる、コリコリ強めの歯応  
えと品のある甘味の白身魚。皮と身の間が最も美  
味しいと言われ、皮目をバーナーで  
炙って食べるのがおすすめ。



クロナマコ 12～2月

磯の香りが一番の高級品  
クロナマコは他のナマコよりも身が引き締  
まっており、その食感是他をしのぐ。口  
の中に磯の香りが広がり、海のことを  
食べている感覚を一番味わえ  
る高級品だ。



マトウダイ 11～3月

どんな味付けもござれの優秀な魚  
フレンチでは高級食材として重宝される。透明感  
のある上品な甘みや弾力で、刺身や昆布締めな  
どの生食からフライやソテーなどの加熱料理ま  
で、一度食べたら虜になる美味しさ。

アオナマコ 12～2月

身の食感はアカナマコにも負けない  
砂地に生息するアオナマコは、アカナマコよりも  
比較的リーズナブルだが味覚はそれほど劣らな  
い。三杯酢でコリコリとした食感を楽しむのが冬  
の定番。干しナマコは、中華料理にも。



アカナマコ 12～2月



「このわた」は雲丹と並び日本三大珍味  
岩場に住み、磯の香りと独特の渋みが魅力。アオナマコ  
と比べて柔らかく、爽やかで上品な風味が味わえる。内  
蔵を塩漬にした「このわた」や卵巣を干した「くちこ」は  
高級珍味。



オニオコゼ 11～7月

生きたまま出回ることがほぼない高級魚  
醜さが名になるほどの見た目だが、身の旨さはフ  
グやスッポンにも匹敵する。新鮮なものを薄造り  
に肝醬油で。濃厚な出汁を味わえる鍋や味噌汁  
も絶品。背ビレの猛毒にご注意!



ショウモンフグ 11～2月

あっさり鶏肉のような弾力の味わい  
スーパーに出回るより釣りでよく獲れるお馴染みのフグ。身は  
可食部とされているが、弱い毒性のため大量に食べすぎない  
よう注意したい。薄皮の湯引きや鍋に染み出る出汁が絶品。



コモンフグ 11～2月

水分の少ない  
歯応えのよい肉質は刺身向き  
「小紋柄」のような模様の小型のフグ。フグの  
中でも安価な割に味がよく、釣り人にも人気。  
東北地方の一部で獲れるものは身も強毒の  
ため食用できない。



ヒガンフグ 11～2月

その名どおり、春の訪れを感じさせる魚  
負けずとも劣らない味わいで人気の、トラフグに  
次ぐ高級魚。身のしまりがいいので、薄造りにし  
た際の歯ごたえを楽しめる。「三月河豚」「アカメ  
フグ」とも呼ばれている。



シロサバフグ(サンキュー) 11～2月

フグの中では珍しく、身も肝も内臓も無毒  
ふっくら瑞々しい身質は、一夜干しや缶詰、ぶく雑炊の素な  
どの加工品に利用され、スーパーの鮮魚コーナーにも手軽に  
並ぶ庶民派。地元で「サンキュー」と呼ばれ親しまれている。



カサゴ(ガシラ) 12～3月

派手な姿は煮付けにするとごちそうに  
通称「ガシラ」は透明感のある白身の魚で、刺身  
でいただく和適度な脂が乗って美味だが、一番  
は煮付け。アラからもいい出汁が取れる。



ホウボウ 12～3月

見た目のインパクトを覆す  
濃厚な旨み。  
成長とともに鮮烈な赤色に変化する。  
甘み旨味あふれる白身は透明  
感があり、刺身にすると格別。  
これまで高級魚とされた  
が、近年は身近な魚に。







つくる人

石堂弘志さん

1962年大阪府生まれ  
株式会社えがみ専務取締役

妻

が高浜町出身で、結婚したときに妻の実家の店が本当に忙しく、何千食もの料理を提供するためにその間だけ手伝おう!と高浜町に住み始めたのがきっかけで結局そのまま住みついていました。何よりも海がきれいで、何時間でも見ていられるくらい海が好きなんです。高浜の海の魅力に惹かれたんでしょうね。海好きだからか、今は魚の仕入れ担当をしています。加工品を作ろうと思ったきっかけは、へしこ（鯖の糠漬け）でした。初めて食べたとき塩辛い、と思えばやすい商品ができなかと考えるようになりました。ノルウェー産の鯖を使ったものは、まだ食べやすかったのですが、これを国産の鯖でなんとかしたいと考えたことがが、「ねりさば」の開発のきっかけでした。へしこは酒のアテとしてはもってこいの商品ですが、県内需要がほとんどです。そこで県外でもへしこを食べてもらうために、食べやすく調味料を加えディップ形式のものにしたのが「ねりさば」でした。そのまま食べるというよりもアンチョビのような一味加えたいときの調味料としての使い方がもってこいです。さらに地元で、泳ぐと海の中がきらきら光るように見えることから「金アジ」と呼ばれる小さなアジを、塩のみを使い作った「金のアジ」はおつまみや子どものおやつとして人気になりました。取れる時期や大きさ、脂の乗りなど、バランスが良いアジが獲れる時期にだけできる貴重なものです。これまでいくつも新しい商品を作ってきましたが、国産にこだわったのも、調味料をあまり入れないのも、根本にあるのは「安心」です。そして、地元の味に食べなれてもらうことで魚が「安心」の味となります。これから、さらに高浜で揚がった魚介だけを使った商品を増やしていくと、もっと「安心」を届けられると思います。

株式会社えがみ  
高浜町事代1-57 ☎0770-72-1205

「ターニング点なくして珍味なし!」

和田地区にある私の家では、漁師をしている父、父の漁の手伝いはせず別の仕事をしている母、それが当たり前でした。ですが、嫁ぎ先の高浜地区は漁師の嫁は漁を手伝うのが文化なので、夫の漁の道具を直す手伝いをしていました。昔から、漁師や魚を目にする機会も多かったので、漁師の夫を支えるのが私の役目だと思うことは自然なことでした。「はもと加工販売所」が完成するにあたって、前身の加工場の人たちが声をかけてくれて、せっかくなのでやってみようと思いはじめました。魚は小さい頃から食べていますし、新鮮で美味しいのはわかっていますから、その魅力を少しでも伝えたいと毎日仕事をしています。今は肉を選ぶ人も多いですが、肉って自分ではさばくことができないですね。その点、魚は自分でさばくこともできるし、調理法だってたくさんあります。それ以上に、魚と一括りに言いますが、魚種はそれこそ限りなくありますし、それぞれに味が違うし美味くなる調理法も違うから、奥が深いですよ。季節のによっても全然違います。さばく時点でいろんな形にできるのも魚の魅力で、上手くさばけると優越感に浸れたりして、毎日楽しみながらできる仕事です。それに夫の獲ってきた魚を私がさばいて付加価値が付いた商品を見て、買ってもらったら一番うれしいです。この仕事を通じて自分の目標ができました。タコ漁師の夫のタコを使ったタコ焼きは美味しいと評判をいただいているのですが、ここで作っている商品や今朝獲れた魚を使った漁師メシの食堂を開きたいって。漁師町の小さな食堂のようなイメージで、高浜の魚は美味しいということを伝えていけたらって思っています。

はもと加工販売所  
高浜町塩土1 ☎0770-72-4847



つくる人

久富弘恵さん

高浜町生まれ  
「はもと加工販売所」加工部門勤務

「魚にはそれぞれの味がある!」



うみさち  
海幸をつくる人。

「魚嫌いを魚好きにする!」

ずっと県外で暮らしていたのですが、やっぱり田舎暮らしが性に合っていると感じ、結婚を機に高浜町に戻ってきました。兄のパン屋さんを手伝うほか、町の広報の仕事にも携わり、海の6次産業化プロジェクトにも参加することになりました。「UMIKARA」も完成する中で水産加工へのテコ入れは必須でもあったので、水産加工専門の会社を作ることになったんです。名前の「はもと」とは「海辺」という意味の方言。地元で親しまれる名前にしたいと、名付けました。基本は「UMIKARA」での販売が主ですので、社員全員が「UMIKARA」の集客に力を入れています。ギフト商品としての販路も少しずつ拡大しています。その中で、高浜町内でも魚を調理する人が少なくなっていると感じています。だからこそ、いかに食べやすくするかを考え、漬け井の具や各魚種の「桜干し」や「一夜干し」に加え、高級品の「灰干し」も開発しました。商品の一つである「くしもん」はBBQが盛んな高浜町だからこそ生まれた商品だと思います。魚嫌いな子どもたちの間で「はもとの魚は好き」という声も出始めて、光が見えてきました。今後の構想としては、イベント的にはやっていましたが、通年で魚をさばく体験なども増やして、大人になったときも魚を普通にさばいて調理する町にしていきたいです。当社で実績を作ることで、若狭地方全域で魚で収益化を図れるように、モデルケースを高浜から作っていききたいと思います。また、魚以外にもまちづくりのキーマンとネットワークを作って、情報の共有を図りながら、若狭地方で頼られる存在になっていきたいですね。

株式会社まちから  
高浜町塩土1 ☎0770-72-4847

つくる人

名里裕介さん

1983年高浜町生まれ  
株式会社まちから代表取締役

高浜漁港  
もと  
販売所







### ふくいサーモンの漬け丼

1,599円(税込)

福井県のブランド魚の一つ「ふくいサーモン」の特長は何といっても脂の乗り具合。きれいな水で育てられ、サーモン特有の臭みもない鮮やかなオレンジの身にファンも多い。そのサーモンを贅沢にも漬け丼に!



### 若狭の一夜干し

918円(税込)～

日光に当てずに一晩かけてじっくりと熟成した一夜干しは、水分も飛びにくく柔らかい食感を楽しめる。塩だけで作られており、魚本来の味を楽しめるから根強い人気を誇る。季節ごとに魚が変わるのもうれしい。

### おかずもん

994円(税込)

もはや魚とは思えないくらいの食感と味わい。各魚をさまざまなスパイスで味付けてあり、あとは焼くだけの超簡単食材。お弁当にもおつまみにもなるので、冷蔵庫にストックしておきたい。食べたらかきっとハマるはず!



### 若狭真鯛の漬け丼

1,275円(税込)

海のマーケット「UMIKARA」内にある「UMIKARA食堂」で絶大な人気を誇る「漬け丼」を家庭でも! 若狭の海で揚がる真鯛を使い、オリジナルブレンドのタレに漬け込んだ味わいは、忘れられない思い出になるはず。



### ねりさば

550円(税込)

国産にこだわった鯖のへしこをさらにペースト状にして、塩辛さをマイルドにした、ここにしかない珍味中の珍味。ほぼペースト状なので具材に塗って焼いても美味、アンチョビのようにパスタに加えるともっと美味。



### 金のアジ

550円(税込)

海の中できらきらと光る「金アジ」の中でもさらに厳選したアジを、純粋に塩だけで味付けした干物。化学調味料は一切使わず、子供のおやつとしても安心安全。ちよつとあぶって酒のアテに、全部砕いてふりかけに。



### 若狭の桜干し

756円(税込)～

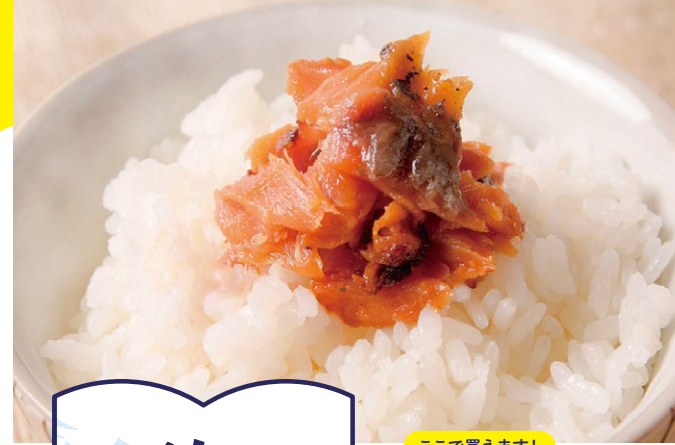
天日干しの際に広げた形がまるで桜の花びらのようにみえるところから名が付いた「桜干し」。高浜町で長く受け継がれている製法は、醤油ベースの味わい。袋から開けたらあとは焼くだけ。伝統の味わいを是非食卓で。



### ととまる

702円(税込)

白身魚をベースにして、数種類の魚をブレンドしたすり身団子。小骨もペースト状になるまですり潰しているから栄養満点。スープに鍋にもう一品、というときに頼りになる万能の食材。粗挽きバージョンもあり。



ここで買えます!

連子鯛、甘鯛、桜干し、ととまる、漬け丼、一夜干し、おかずもん

●はもと加工販売所  
高浜町塩土1  
●UMIKARA  
高浜町塩土5-1

ねりさば、金のアジ

●株式会社えがみ  
高浜町事代1-57  
●UMIKARA  
高浜町塩土5-1  
●道の駅シーサイド高浜  
高浜町下車持46-10  
など

### 灰干し連子鯛

1,404円(税込)

目の前の海で揚がったばかりの連子鯛を、昆布だして味をつけて灰の中に入れて加工する「灰干し」。天日干しと違い、鮮やかな色合いが特長。そして口にするジュシーさこそ上ない。凝縮された味にリピート必至。

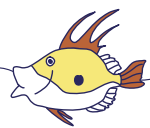


### 【厳選】灰干し若狭の甘鯛

3,024円(税込)

若狭地方では甘鯛のことを「ぐじ」と呼び、中でも形や大ききなど厳選された「若狭ぐじ」は京都や大阪では高級魚としても人気。そんな「若狭ぐじ」を贅沢にも灰干しに。贈答品としても人気急上昇中。





こんな食材の宝庫の町に惹かれないわけですね。

移住して3年が経ちましたが、地域の人たちの優しさに触れることも多いです。地域の人たちが「見守ってくれている」という安心感を感じています。移住者にも親切であつたかい、それもこの町の魅力のひとつです。

今は魚の種類も味の特長も大体わかってきて、ここにしかない、ここしかできない味を追求していることにも日々ワクワクしています。そして楽しみなのが隣やってきた新しい荷捌き所です。これまでタイミグ的に漁師の方と接する機会が少なかったのですが、これからは漁師の方とつながる機会が増えそう。

漁師の方の声を聞き、皆さんが普段食べていらつしやる「漁師めし」のアイデアを通じて「うみから食堂」ならではの「漁師めしレシピ」を作ったり、その日に揚がる魚によって日替わりメニューを作ったりと、洋食一辺倒では見せられないメニュー開発に今からワクワクがとまりません。そうした料理人としてのつながりを重ね、海や町のワクワクをお客様に伝えたいと思います。



これが食べたい

## 若狭まはたの漬け丼

2,000円(税込)

### 福井県ブランド魚。高級魚の特長を生かしたグランプリメニュー！

福井県のブランド魚として有名な高級魚・若狭まはた。「刺身で食べたときの弾力感ともちもち感が真骨頂です」と語る『うみから食堂』シェフ・安藤史貴さんは、その食感を最大限に生かしながら手軽さを追求したのが漬け丼だ。これまでもマダイやレンコダイなどの漬け丼を開発してきており、まはたは身が厚い分もちもち感がさらに増している。出汁も付いてくるので、出汁茶漬けにしていだける“一杯で二度美味しい”丼だ。2021年に開催された「福いいネ! tOtO-Oneグランプリ」においては、県民投票によってグランプリを獲得。



## うみから食堂

高浜町塩土5-1 ☎0770-72-3528  
 営業 AM10:00~PM3:30  
 (土日はPM6:00~PM10:00も営業)  
 無休 70席 周辺駐車場利用

<https://umikara.co.jp/>

## 私

は静岡県沼津市出身で、ホテルやレストランでの料理人としてのキャリアを、すべて太平洋側で積んできました。ですから魚もすべて太平洋側のものを使っていました。

「UMIKARA」が開業するにあたって初めて日本海側を訪れたんです。最初に来たときに本当ワクワクしましたね。とにかく海がキレイなんですよ。となれば魚も当然美味しいです。初めて高浜の魚を食べたとき、脂の乗りも風味もまるで違い驚きました。食べ慣れたアジも「全然違う」と感じるくらい新鮮で高品質。料理人としては、

海幸を  
 提供する  
 人たちが  
 料理人



海にも魚にも  
 人にもワクワク！

安藤史貴さん  
 1975年静岡県生まれ  
 「うみから食堂」料理長





これが  
食べたい！

## オコゼのアクアパッツァ

1,760円(税込)

ストウブで調理するから  
骨の髄からも旨さがにじみ出る！

獲れたてのオコゼに片栗粉をまぶして揚げることで、出汁が絡み、とろりとした舌触りに。刺身で食べるよりもボリュームに、魚の旨さを骨までまるごと楽しめる。濃厚なアサリ出汁に野菜の旨みも加え、最後の1滴までパゲットに染み込ませただきたくなる美味しさ。

ずし」に、へしこ入りのポテトサラダ、前菜8種盛り合わせなどにもふんだんに地魚を使っています。おススメは濃厚な魚介系クリームソースにトリユフをかけたスペシャルパスタ「自家製麺タヤリンランチ」です。おかげさまで「ミシランプレート」として『ミシランガイド北陸2021』にも掲載をいただきました。

といっても、高級店を作ろうとは思っていません。僕も子育てがしたくて高浜町に来たわけですし、ソファ一席やこたつ席も作って家族連れやお子さんと一緒でも過ごせる空間にしています。移住して5年目が経ちましたが、家族との時間と高浜の海を、日々ゆっくりと味わっています。

## 全てのファミリーに 最高の味を！

横山 英樹さん  
1978年大阪府生まれ  
「ブルーライトヨコヤマ」店主

海苔を  
提供する  
人たちが  
料理人



## ブルーライト ヨコヤマ

高浜町和田118-30-1 カミヤビル1F  
☎0770-72-8180  
🕒ランチ 11:00～15:00(火～日)  
ディナー 17:00～21:00(金～日、祝日)  
🕒月曜定休 🕒8台

📍@blue.light.yokoyama

母 親のスパゲティが大好きで、高校1年生の時に料理人になることを決めました。イタリア料理の多彩さに魅了されて、現地にも食べ歩きにかけ、私の地元・大阪の人気店で長く料理長を務めさせてもらいました。

転職となったのは長女の誕生です。大阪のお店は居心地もいいし、独立なんて考えてもいなかったんですが、子どもが1歳半になった頃、子育てのことを考えて今のままでいいのかな、と悩んでいるときにちょうど妻の実家近くのこの場所に空きが出たということを知り、お店を出すことが決まりました。

『ブルーライトヨコヤマ』という店名も、店からほど近い国際環境認証「BLUE FLAG」を取得した若狭和田ビーチにちなんで、ぱっと思い浮かんだんです。

目の前でこんなに美味しい魚が揚げられますからいろんなメニューが浮かんできます。鰯や鯖を使った「き







## “もも”のお父ちゃんのご飯屋さん ももの

高浜町日置42-1-3  
 営業 正午～  
 定休日 不定休 (InstagramやLINEで確認)  
 定員 14人 ②8台  
 問合せ・予約: InstagramかLINEで  
 (@momonokazu202188)

### 各種お料理

1人前 1,500円～(税込)※予算に応じて

### 隠れ家の完全予約制は もはやロコミで満杯に！

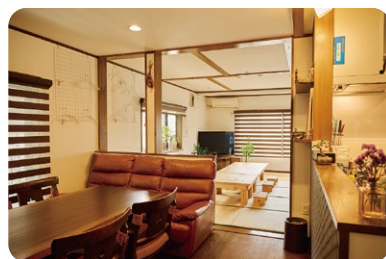
国道27号から青海神社向かいの細道を進んだ先にある家庭料理屋。かつて漁師の手伝いをしていた店主が作るのは、じいちゃんが捕った魚や、ばあちゃんが作った野菜、地元の食材を使った、美味しくかつボリュームたっぷり、ワンランク上の家庭料理だ。中でも注目すべきは「ブリの食べ比べ」。コリコリした新鮮なお魚が美味しいのはもちろんだが、丁寧に適切な処理をした後に熟成させたお魚を食べてみると、釣りにてはない美味しさが味わえる。完全予約制で、お客さんが喜ぶのを想像しながらその日限定のメニューを決める。テーブルのそばには、おむつ替えや授乳用の手洗い場やついたてがあり、子ども連れに優しいお店になっている。美味しい料理をお腹いっぱい、お手頃な値段でいただける「ももの」。人気店として予約がとれなくなる日は



これが食べたい！



一見してわかりづらいからこそ知る人ぞ知る“隠れ家”的存在



これが食べたい！

## FAMILIAR

高浜町和田110-26-3  
 ☎0770-72-6630  
 営業 11:00～24:00 定休日 水曜日  
 定員 80人 (店内30人、デッキ50人)  
 ②13台

<https://familiar-mkv.com/>

### 若狭ふぐの和風パスタ

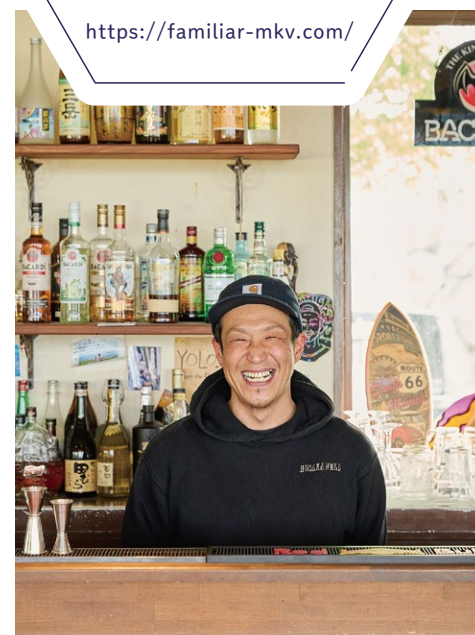
1,100円(税込)

### いつでも誰でも気軽に 若狭ふぐレシピを！

サーファーの今井俊吾さんが開いた「FAMILIAR」からは、アジアで一番綺麗な和田ビーチを一望できる。しかし、お店の魅力はこの抜群のロケーションに留まらない。美味しい料理と素敵な人たちが待っている。オススメメニューは「若狭ふぐの和風パスタ」。若狭湾で育つ「若狭ふぐ」を年中気軽に食べられるように、という思いのもと、ふぐを生け簀で飼っており、また色々なレシピを試行錯誤しながら、ふぐの淡泊な身に合う和風ソースを編み出した。美味しい若狭ふぐを存分に味わっていただけるに違いない。料理とお酒をいただきながら、カウンターに座って今井さんと常連客とのお話しを楽しむもよし、テーブルやテラスで旅仲間と綺麗な海を眺めて楽しむもよし。太陽のような笑顔の素敵な店主のお店は、まさに人柄そのもので、めちゃくちゃあたたかい。



オーナーの今井さんはいつも笑顔で接客。サーフィンを教えてくれる







これが  
食べたい！

上にぎり 3,200円(税込) 鉄火巻 1,500円(税込)

#### 高浜町唯一のすし店は大ぶりのネタが自慢！

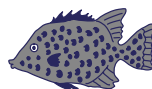
京都で修業してきた主人が昭和54年に開店して以来、高浜町民がめでたいときに訪れたい店として愛されている、町唯一のすし店。主人の実家は魚屋を経営しており、自身も小さい頃から高浜の魚に慣れ親しんできた。「特にアマダイにヒラメ、ブリにサワラと、高浜で揚がる魚は甘みが違いますよ」。全国を飛び回っているビジネスマンが「若狭の魚が一番旨い」とこちらに訪れて絶賛していったほど。そして何よりもこちらのすしの特長は“ネタが大きい”ということ。巻きずしでさえ巻ききれないほどの分厚さ。「厚い方が歯ごたえも風味も違いますからね」。採算度外視のようなサービスが、町民だけでなく全国のファンを生み出している。



店主の浦西さんをサポートするのは甥の上ノ山さん

### 割烹すし 紫水

高浜町紫水ケ丘1-1-21 ☎0770-72-3567  
☎PM5:00～PM11:00  
※持ち帰りは昼も営業  
☎水曜休 ☎15席 ☎6台



#### 高浜町初の舟盛り店で 幻の魚を豪快に！

地元で獲れる新鮮な魚料理を提供する『江上鮮魚店』は、観光客や海水浴客にも人気のお店です。もともと鮮魚販売店であったことから、鮮度抜群の魚が自慢。朝獲れの魚を、魚本来のおいしさが引き立つ12～24時間後に提供。旨味がのる絶妙なタイミングで口にするその味わいは格別です。春から夏にかけては鱈、若狭ぐじや甘鯛、サザエにアワビ。秋から冬には、地元で秋鳥賊と呼ばれ、モチモチとした食感で親しまれるアオリイカや、蟹、若狭ふぐ、アンコウなど。季節ごとに、焼き物や唐揚げ、刺身など、旬のおいしさを閉じ込めた魚料理が楽しめます。特にぜひ大人数で味わいたいの、高浜町で初めて舟盛りを始めた同店の「舟盛り」。見た目のインパクトや豪華さに加え、多い時で1日200盛り分もの魚を捌いてきた職人の包丁技術も、おいしさや彩りを引き立たせます。魚の繊細な味わいを、よりじっくりと、存分に堪能してほしいという思いが散りばめられています。中でも特に評判なのが、幻の魚とよばれる「アコウ(キジハタ)」を使った舟盛り。アコウは芳醇な甘味のある白身魚で、艶やかな赤が華やかさを添える高級魚。獲れた日限定の貴重な魚に出会う楽しさは、訪れた人だけが味わえる醍醐味です。27号線沿いに、直営の『レストラン源治』も運営。

#### 舟盛 時価

### 江上鮮魚店

高浜町事代1-51 ☎0770-72-1205  
宿泊は20名、食事利用は60名まで  
完全予約制  
(食事は11:00～22:00対応可能)  
☎6台

<https://egami.info/>

これが  
食べたい！



これが  
食べたい！

#### 福な一れ井

990円(税込)

#### フグの素材の味を 特産のブレンド塩で！

福井のブランド魚・若狭ふぐは高浜町発祥。ただ、高価でもあり、もつと気軽にふぐを楽しめるメニューを、と考案されたのが、ふぐ天井である「福な一れ井」だ。使用しているのは「サンキュー」と呼ばれているサバフグ。たんばく素材の味をしっかりと楽しんでほしく唐揚げではなく天ぷらに。出汁をかけるのではなく高浜町名産杜仲茶を混ぜた「杜仲塩」でいただく。年中いただけるので、高浜町のふぐのイメージをより強めそうだ。



海幸を  
提供す  
るお店。



カウンターに  
座ってマスター  
との会話を楽し  
むのもこの店の  
醍醐味



### 富ちゃん

高浜町宮崎86  
☎0770-72-3003  
☎17:30～23:00  
☎水、日曜休 ☎25席 ☎3台



これが  
食べたい！

旬魚の刺身 880円～(税込)

ハタハタの天ぷら 500円～(税込)

#### 漁師のDNAが爆発！ 旨いものはより旨く！

真面目なマスターが奥さんと二人三脚で続けてきた居酒屋は28年目を迎えた。鮮魚のお刺身をはじめ、独自の味付けをしたイワシの一夜干しや、ふわっふわのハタハタの天ぷらが絶品だ。漁師の父と祖父を持ち、小学生の頃から魚の目利きをしたり捌いたりしていたマスターは料理をするのが大好きで、かつて20年以上勤めていた消防士時代も皆の晩ごはんを作っていたという。消防士を辞めてからお店を開くまでの期間には、舞鶴で毎日食べ歩きをして味を覚えた。海のすぐそばの家で生活しながら、お店を丸27年間続けてきたマスターの目には色々な大事なものがしっかりと残っている。取材中、「〇〇君、家にフキあるん？」とお店によく通っている取材メンバーに声をかけていたのが印象的な、あたたかい雰囲気包まれたお店。





【鯖のごまグリル】（写真左上）下味を付け、ごまをまぶしてグリル。サバとゴマがよく合う。揚げるのが家庭でも難しくなっているの  
で、トースターでもできる料理 【レンコ鯛の香草蒸し煮】（写真中央） あっさりとした脂が特長のレンコ鯛なので、香草で洋風に。香  
草は自家栽培のものを使用している。香草でなくても香りの強い野菜でもOK



【若狭まはたの刺身】料理長はさまざまな料理のバリエーションを持っているが、やはり若狭まはたは刺身と煮付けが一番魚の旨  
さを引き出している。姿造りは家族連れで泊まった際に、煮付けは別注で。ホロホロとした中にも食感がしっかり残る逸品

# 高浜の魚が 食べられる宿。



## おき田旅館

高浜町宮崎41-23-5  
☎0770-72-0217  
◎1泊2食付き 1万円～ ◎17部屋  
※ランチは予算に応じて対応可能  
(1週間前までに要予約)  
<http://wakasa-okita.com/>



【へしこ寿司】（写真右上）親族の旅館同士で集まって毎年  
へしこを作っており、高浜の鮭文化と合わせてへしこ寿司を  
完成。酢の塩梅を決めるのに2年を要したという。1本550円



部屋からは若狭湾が一  
望できる

## 料理のレシピは全部教えます！

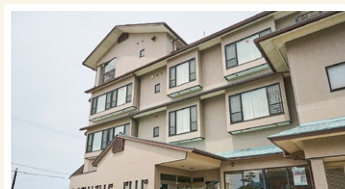
宿の人 |  
沖田玲子さん

富 山生まれの祖父がこの場所を氣に入って、祖母と一緒に60年続けてきました。目の前が海だというのも氣に入った理由でしょうし、お客さまもやっぱりこのロケーションがプライベートルビーチみたいで氣に入ってくださっています。

面白いのが、祖母も母も私も最初は料理が苦手だったこと。私の実家も高浜町で旅館を営んでいるのですが、料理の手伝いをしたことがなくて……。でもやっていくうちに料理の面白さに氣付いて薬膳マイスターまで取得しました。

やはりお客さまは高浜町に来たからには魚を食べたいと思っていらっしゃるし、若いご家族が多いですから一工夫しながら作っています。料理の根底にあるのは「家でも作ることができ料理」。美味しいと思ってくれたら家でも作ってみたいと思われまし、実際に作り方を聞かれることも多いんですよ。だから家でも用意できる食材とかを考えて作ってお伝えしているんです。

やっぱり、魚って食べると体がほっとする氣がするんです。それはお肉には感じられない感覚というか。この感覚を若いうちから知ってほしいな、と思っています。



## 海のみえる宿 むらみや

高浜町和田121-10  
☎0770-72-0639  
◎1泊2食付き 1万1000円～  
◎10部屋  
<https://www.muramiya.com/>



【若狭まはたの煮付け】若狭まはたの煮付けは別注文で予約すればいただける



宿内の水槽では高浜で揚がったアナゴが

## 当たり前の美味しい魚を提供！

宿の人 |  
村宮嘉彦さん

昭和20年の頃から祖父が民宿として始めました。当時から魚をメインとした民宿で、宿で高浜の魚を使うのは当たり前、という認識でした。せっかく海を楽しみに来られているのですから、地元の魚を提供したいとは思いましたね。

今は「若狭まはた」とブランド魚になっていますが、20年近く前から高浜町では試験養殖をやっている、その頃から使っているんですよ。身の大きさも適度で、刺身などでもとても人気です。コリコリした食感の奥に甘みがあります。都会だともっとモチモチしているんですけど、コリコリは鮮度の証。お客様もこの食感がいいと評判もいいですよ。海が近くにあるからこそその味でしょう。

関西からのお客様が多く、ある日海の仕事をされているお客様が来られたとき、養殖の魚をお出しして「美味しい」と言ってくださって。きつと日本海側と太平洋側では水温も違うし、味も変わるのかもしれないね。私たちも県外で魚を食べる機会もありますが、みんな口を揃えて「高浜の魚はやっぱりいいなあ」って。魚は当り前にあるものですが、その当り前のレベルが結構高いのではないだろうか。





### かえもん旅館

高浜町和田112-16  
☎0770-72-0375  
【自慢の一品】連子鯛のお造り、  
連子鯛の姿盛り



### ひらたかざえもん 民宿 平田嘉左衛門

高浜町和田122-2-1  
☎0770-72-0335  
【自慢の一品】その日に獲れた  
魚料理



### 海のみえる宿 むらみち

高浜町和田121-10  
☎0770-72-2065  
【自慢の一品】お刺身、懷石料理



### わかしろう 民宿 稚紫柴

高浜町和田122-3  
☎0770-72-0411  
【自慢の一品】トビウオの南蛮漬け、  
サワラのムニエル



### まるいち旅館

高浜町和田121-3  
☎0770-72-0403  
【自慢の一品】お造り、お刺身



### 小松旅館

高浜町和田126-35-3  
☎0770-72-0359  
【自慢の一品】焼き鯖入りのちらし  
寿司、タコ・サーモンのカルパッチョ



### またえい 又栄

高浜町和田126-38  
☎0770-72-0601  
【自慢の一品】お造り、煮付け



### ごさくそう ふぐ料理 五作荘

高浜町和田131-16-1  
☎0770-72-0164  
【自慢の一品】ふぐのフルコース



### こしろう 高浜のお宿 鼓松

高浜町宮崎43-27  
☎0770-72-1454  
【自慢の一品】地魚のお刺身(5種盛)、  
焼きガニ・カニスキコース(地魚刺身付)



### おき田旅館

高浜町宮崎41-23-5  
☎0770-72-0217  
【自慢の一品】連子鯛の香草蒸し  
焼き、ギンダラの焼き物



### 民宿・旅館 やまぐち

高浜町菌部62-8-1  
☎0770-72-1435  
【自慢の一品】サワラの炙り刺身、  
ぐじの塩焼き



### リゾートインキシモト

高浜町菌部61-5  
☎0770-72-0636  
【自慢の一品】直前に捌く新鮮な  
魚介料理、炊き合わせ



### ときおかそう 登喜丘荘

高浜町菌部51-4  
☎0770-72-0371  
【自慢の一品】まはたのカルパッチョ、  
若狭ふぐの釜飯



### よごろう 民宿 与五郎

高浜町菌部51-16  
☎0770-72-0458  
【自慢の一品】魚のホイル焼き、  
煮魚



### 民宿 はまや

高浜町菌部61-17  
☎0770-72-0516  
【自慢の一品】鯛を使ったホイル  
焼き、海鮮陶板焼き



### Sea side villa fuu

高浜町和田110-27-7  
info@fuu-resort.com  
【自慢の一品】旬魚の手巻き寿司



### 旅館 おくもと

高浜町西三松3-27  
☎0770-72-2554  
【自慢の一品】お刺身、  
サザエのつば焼き



### こうせん your resort 光泉

高浜町西三松2-1  
☎0770-72-4476  
【自慢の一品】鯛や福井サーモン  
を使った舟盛り、ぶりの幽庵焼き



### 旅館 大谷

高浜町西三松1-1-4  
☎0770-72-0401  
【自慢の一品】姿盛り、お造り



### あきおかや ログペンション秋岡屋

高浜町中山27-16-2  
☎0770-72-1007  
【自慢の一品】旬の魚のお刺身、  
煮魚、焼魚



### ペンションくらはし

高浜町西三松13-58-1  
☎0770-72-1500  
【自慢の一品】お刺身



### だんげんどう 民宿 丹源堂

高浜町東三松5-13-2  
☎0770-72-1596  
【自慢の一品】お刺身、お造り



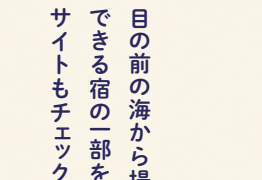
### 民宿 はまなす

高浜町立石28-3  
☎0770-72-3067  
【自慢の一品】地魚料理



### えがみせんぎょてん 江上鮮魚店

高浜町事代1-51  
☎0770-72-1205  
【自慢の一品】甘鯛の船盛り、  
アナゴ焼き



### しおとみそう 潮富荘

高浜町日引5-3  
☎0770-76-1328  
【自慢の一品】刺身、焼魚、煮魚



### よしこう 料理旅館 由幸

高浜町日引25-7  
☎0770-76-1307  
【自慢の一品】若狭ふぐ・  
若狭まはた料理

# 高浜の魚が 食べられる宿。

目の前の海から揚がったばかりの魚をすぐそばで提供、なんて贅沢極まりない食の旅を堪能  
できる宿の一部をご紹介します。もちろんまだまだ高浜の魚が食べられる民宿・旅館もあるので、是非  
サイトもチェックしてね！高浜町観光協会の宿泊情報はこちら。



サイトも  
チェック！



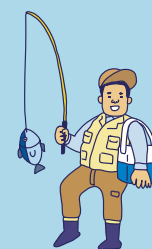




# たかはま おさかな 大図鑑 MAP







# たかはま おさかな 大図鑑 MAP

