子どもの頃、磯遊びでとったチャンポコ
海女さんがとってくるサザエやウニ…
懐かしい記憶とおいしいものがたくさんつまっている
東紀州の夏の磯を紹介します。

比畿海岸（紀北町紀伊長島区古里）

picture guide

東紀州の磯の仲間たち

岩牡蠣

イワガキ Crassostrea nippona イタボガキ科
[生息域]潮間帯の岩礁
[東紀州の呼び名]イワガキ [旬]6月～8月
[食べ方]殻焼き、生で

黒鮑

クロアワビ Haliotis discus discus ミミガイ科
[生息域]潮間帯～水深20mの岩礁
[東紀州の呼び名]アワビ [旬]6月～8月
[食べ方]刺身、バター焼き、しょうゆ煮

栄螺

サザエ Turbo(Batillus) cornutus サザエ科
[生息域]潮間帯下部～水深20m
[東紀州の呼び名]サザエ [旬]3月～8月
[食べ方]つぼ焼き、塩ゆで

赤海胆

アカウニ Pseudocentrotus depressus オオバフンウニ科
[生息域]潮間帯～潮下帯
[東紀州の呼び名]アカウニ [旬]6月中旬～8月
[食べ方]生で、殻焼き

常節

トコブシ Haliotis(Sulculus) diversicolor aquatilis ミミガイ科
[生息域]潮間帯の岩礁
[東紀州の呼び名]トコブシ・ナガレコ・フクダメ
[旬]5月～8月 [食べ方]しょうゆ煮

バテイラ Omphalius pfeifferi pfeifferi ニシキウズガイ科
[生息域]潮間帯～水深20mの岩礁
[東紀州の呼び名]ガンガラ・クロメ・チャンポコ・磯もん
[旬]5月～8月 [食べ方]塩ゆで

interview 岩ガキ

ものすご形にこだわっとるもんでさ（笑）

太平洋側の岩ガキ養殖第一人者、東さん夫妻にお聞きしました。

最初は定置網漁をやりもって夏はアサリ、冬はマガキの天然もんを潜って獲っりょったんさ。その頃から名古屋の料理屋さんとかよそへ出っしょったんさ。自分とこで獲れん魚、カツオらあれやで、この辺の沖で釣る日帰りのカツオっていうのは、港に着くのが4時頃になってくるんさ。宅急便らぁ間に合わんやん。そやもんで「釣った」って連絡入ると沖まで船で取りに行ったり（笑）、いろんなことをしいよったんさ。

アサリ堀りの時におかしな貝がおってな、紫のきれーな貝やったんさ。なんやろなって図書館で調べて。岩ガキって書いてあるけど写真は違うし、カゴへ入れて海へ入れてとったんさ。そしたら大きなっとって（笑）。それで養殖いけるんちゃうかいな思て始めたんさ。

岩ガキ養殖するったっても種もないし、そこらの海から稚貝探してさ。大失敗ばっかやったで、1回で8,000個くらい殺したったこともあったな。初めは手ぇばっかかけてやっとったけど、あんまり手ぇかけ過ぎると弱るのが早いもんで今はまぁ放ってある（笑）。生きるやつは生きるし、大っきなるやつは大っきなるんやもん（笑）。

岩ガキは形がええやつは中ものすごぉ身もええで。丸くて薄いやつがええ。下側だけ厚っついの、あれは殻が厚いだけで、1kgのもんでもさ、100gしか身はないとかあるんさ。そんなんお客さんに悪いやん。そやでうちは1個1個上の殻だけ開けて、中身見てから出すんさ。やっぱ100%のカキ出したいやん。

今年は1月から出荷した。1月でも素晴らしい身のやつもあるんやで。でも一番おいしいのは7月やな。身がバター色になってくる。でもその時期はちょっとしかないんさ。

1.育成中のイワガキを引き上げて見せてくれる東さん 2.筏の下には9万個のカキがぶら下がっています 3.雨上がり、静かな入り江を進む夫婦舟 4.3年経って大きく成長したイワガキ、きれいに掃除されいよいよ出荷です 5.身がたっぷり詰まっています

東 保紀さん・千文さん 保紀丸水産／紀北町紀伊長島区東長島
紀伊長島出身。夫婦で定置網漁を営むかたわら十数年前から岩牡蠣の養殖に取り組む。島根や京都など日本海側が有名な岩牡蠣養殖において、太平洋側での養殖の第一人者。今では約9万個を育て、年2万個を出荷。町内の民宿やホテルのほか、県内外の料理店や個人客にも多く出荷している。

赤ウニ

人の目で見て獲るから残るんやろなぁ

海女漁をとりしきる道瀬の宮下さんと海女の北村さんにお聞きしました。

1.午後2時半、道瀬の港に海女さんが戻ってきます 2.大漁の赤ウニ、色が鮮やかです 3.立派なアワビも獲れました

うちは白浦と三浦と道瀬でやっとるよ。黒ウニ（ムラサキウニ）は全部殻へ詰めて長島の市場へだしたり、赤ウニも殻へ詰めるけど、そのまま鳥羽へ出荷が多いなぁ。赤ウニは6月から8月くらいかな。黒ウニはだいたい3月、4月から6月半ばまでやね。その頃になるとランフク言うて卵もってきて、身が減ってやわらかくなる。味も薄なってくしね。赤ウニは甘いよ。

殻詰めは、1個に10個分くらい入っとるよ。手間ひまは大変やけどね（笑）。市場からも「殻詰めで出してください」って言われる。地元の料理店に来たお客さんが、てんこ盛りに盛られたウニ見て喜こんでくれるみたいで、うちらにも嬉しい話。昼に獲ったウニがその日の夕方には料理店に並ぶでね、最短時間ですよ。特に黒ウニは針が長いでしょ、だからあれがね、まだ動くんですよ（笑）。

ここらへんにはまだウニはおるよ。毎年獲るけど、時期になったら大きいのおるもんなぁ。人が潜って、人の目で見て獲るから残るんやろなぁ。

宮下一也さん
誠招水産
紀北町紀伊長島区道瀬
紀伊長島出身。10年前より白浦、三浦、道瀬で海女漁を営む。メインの漁はトコブシ（ナガレコ）、サザエ、アワビなど。ヒジキやテングサもとる。地元長島のほか鳥羽の市場にも出荷。捕れたばかりのウニ殻詰めは町内の民宿や料理店で人気の一品。

4.北村トミ子さん 5.取り出した身を塩水で丹念に洗います

赤ウニが一番おいしいのは7月、甘なってくるよ

北村トミ子さん 海女さん

30年以上潜っとるよ。生まれは長島、母親も海女さんやってな。海は好きやよ、小さい頃から潜っとるよってな。好きやなきゃできんわい（笑）。赤ウニの時期は潮速ぁてな、まぁ10キロ痩せたよ。冬は寒いけど潮は速ないんさ。毎日8時前に海女小屋ついて火焚いて体温めるんさ。それから海でて9時から2時までずっと潜りっぱなし。えらいよー。休みは波がえらかったりして漁に出れん時だけ。でも1日休むだけでも体の調子狂てく。よう潜らんようになるんさ。これ?お父さんに持って帰ろ思てウニ詰めよんさ、晩酌用（笑）。

eat 抜群の素材を地元料理で楽しむ

生岩牡蠣レモン添え

口いっぱいに広がるクリーミーな味わい

民宿・紀伊の松島では、東保紀さんの岩牡蠣をコースで堪能できます。「水がきれいだから、ここの岩牡蠣はおいしいとおっしゃる方が多いですね。焼いても小さくならずふっくらします。」と3代目の大西さん。●岩牡蠣・5月中旬～9月中旬。

取材協力／四季活魚の宿 紀伊の松島・紀北町紀伊長島区古里・TEL0597-49-3048（前日までに予約）

殻つき生赤ウニ

地元の海女さんがとったウニをその日に

築130年の古民家レストラン・稲米舎では、殻にこれでもかと盛られた宮下一也さんの生ウニが好評。「赤ウニはコクがあるっていうか甘みが違いますね。」と主の東さん夫妻。●ムラサキウニ（黒）・4月上旬～6月中旬、赤ウニ・6月上旬～9月初め。

取材協力／懐かしの味処 稲米舎・紀北町海山区矢口浦・TEL0597-39-1280（前日までに予約）

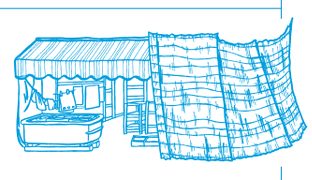
● 他にも、東紀州地域内の和食料理店や寿司店、レストランなどで、東紀州の磯の幸が味わえます。

buy 気軽に買えます

魚 店
主に紀北町・尾鷲市の魚店には、市場からやってきたばかりの磯の幸が活きたまま並びます。サザエ・トコブシ・磯もん…ウニは数が少ないのでお早めに。撮影協力／脇久商店・紀北町紀伊長島区長島

スーパー
プロの料理人もご用達の地元スーパーには、魚店に劣らずさまざまな磯の幸がそろっています。お手軽な大きさから立派なものまでサイズも豊富。撮影協力／長島ショッピー中州店・紀北町紀伊長島区東長島

朝 市
港市（長島港魚市場・毎月第2第4土曜・午前9時より開催）やイタダキ市（尾鷲港魚市場・毎月第1土曜・午前9時より開催）では、地元の魚店が数多く出店。旬の磯の幸が、お得な値段で手に入ります。撮影協力:イタダキ市



お土産にどうぞ

蒸してあるのでより濃厚になっています
A

しょうゆ・みりんで味付け
B

おつまみ・おかずに
C

瓶の中にたっぷり詰まっています
D

上品な味わい
E

A.蒸しウニ（写真は黒ウニ700円程度の品）
B.味付ふくだめ（写真は1,500円程度の品）
C.味付あわび（写真は1,500円程度の品）
D.とこぶし（写真は2,700円程度の品）
E.あわびの酒蒸し（写真は600円程度の品）