

# まんぼうとうつぼ

「ウツボやマンボウを食べる」と聞くとギョッとしますか？  
 脇役の魚で、専門に獲る漁師さんはわずかですが、  
 昔から、知る人ぞ知る美味食材として  
 愛されてきました。

● picture guide  
 東紀州のマンボウとウツボ

● recipe  
 まんぼうの肝え  
 うつぼ干物の食べ方

● interview  
 マンボウが獲れるとブリも獲れる  
 (株)島勝大敷 / 玉井健彦さん  
 ひらひらとな、優雅に泳ぐんや  
 茂丸 / 森下茂人さん

● eat  
 まんぼうの握り、酢味噌和え  
 うつぼの唐揚げ

● buy  
 まずは気軽にお試しあれ  
 ここで買えます

マンボウ 12月~4月

ウツボ 年中 (干物は12月~3月が旬)

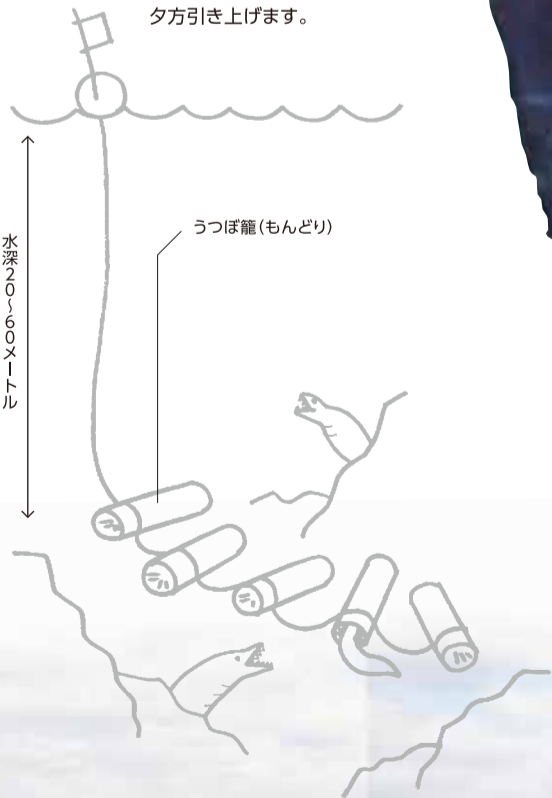
コラーゲンが豊富で、今では大注目の食材。  
 こわがらないで一度食べてみて。  
 おいさにびっくりすること間違いなしです。

## 漁法

### うつぼ籠漁

ウツボ

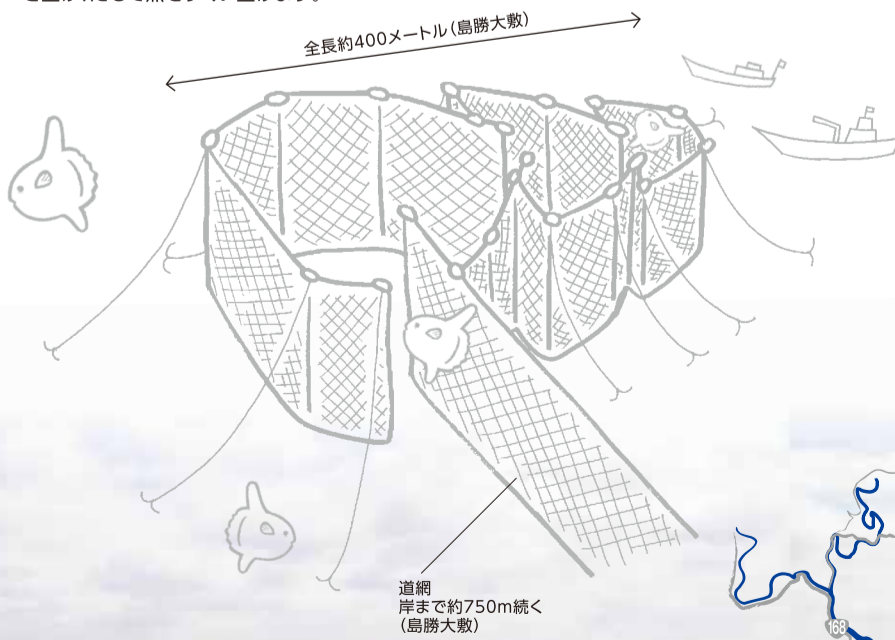
朝、タコやイカなどの餌を入れた籠(もんどり)を水深40~60mの海底の岩場に仕掛け、夕方引き上げます。



### 大敷網漁

ブリ、タイ、イカ、アジ、イワシ、カマス、マンボウなど

主にブリを目的に、外洋に突き出た岬近くに仕掛ける大型定置網漁。魚の通る道に、道網という垣根状の網を張り、魚群を袋状の網に誘い込みます。早朝、2隻の船で一番奥の網をゆっくりと引き上げ、たもで魚をすくい上げます。



マンボウが獲れる大敷網漁とウツボ漁がおこなわれている東紀州の浦々

picture guide

# 東紀州のマンボウとウツボ

## 鰐

### ウツボ

**Gymnetorax kidako** ウナギウツボ科  
[体長]1m前後  
[分布・生息]琉球列島を除く南日本、台湾の岩礁域  
[東紀州の漁法]ウツボ籠漁  
[東紀州の旬]12月~3月  
見た目のグロテスクさから敬遠されがちだが、皮と身の間にコラーゲンが多く含まれており、注目されている食材。  
身は白く弾力があり脂がのっている。干物に加工されることが多いが、味噌汁や天ぷら、刺身も美味。



## 翻車魚

### マンボウ

**Mola mola** (Linnaeus) フグ目マンボウ科  
[体長]大きなものでは全長3m、重さ2tにもなる  
[分布・生息]世界中の温帯~熱帯海域の外洋  
[東紀州の漁法]大敷網漁、定置網漁  
[東紀州の旬]12月~4月  
扁平で背びれから後ろ半分がないようなユニークな体形が特徴。大型の魚だが皮が厚いため食用部分は多くない。沖の船の上で解体され、魚市場に水揚げされる。  
身は白くやわらかで淡泊。刺身や湯引きにして酢味噌和えや肝和えに。  
こわた(鰓)は焼いたり干物にして、まるでホルモンのミノのような独特な歯応えにファンが多い。



## recipe 漁師町直伝! お家で簡単レシピ

### マンボウの肝和え

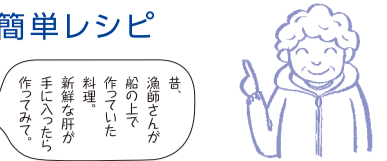
**1** マンボウの身を食べやすい大きさに切ります。(手でちぎってもよい)  
鍋に湯を沸騰させマンボウの身を入れます。再度沸騰してきたら、マンボウの身をザルに上げ、冷まします。

**2** マンボウの肝を幅約2cmに切ります。鍋に湯を沸かし、切った肝を入れ10分ほど茹でます。カネのザルに上げ、しゃもじ等でつぶします。

**3** 味噌(肝より多め) 砂糖(味噌1に対し砂糖1.5~2) 酒・しょう油・みりん(各少々) その他(ネギやしょうがを入れてもよい)  
これらの調味料を鍋に入れ、よく混ぜ合わせながら火にかける。

**4** ③の鍋に②の肝を加え、ドロっとするまで火にかける。火を止め、マンボウの身を入れます。

肝が苦手な方は、身を丸く切って、皮を剥いて食べてください。



- ほかにも、  
●刺身(酢味噌やポン酢で)  
●湯引き(ポン酢やドレッシングでサラダに)  
●天ぷら ●唐揚げ ●煮つけ ●鍋 ●どうぞ

### ウツボ干物のおいしい食べ方

**焼いて**  
頭側は身が厚く、骨も気にならないので、焼きやすい大きさに切って他の干物と同じように焼いて食べます。皮目をパリッとさせるのがコツ。

**唐揚げに**  
しっぽ側は骨が太いので、5mm程度の幅に細かく切り(キッチンバサミが楽)片栗粉をまぶして揚げます。ピールのつまみに、おやつに。

しっぽ へら 焼くとき 焼くとき

## interview 大敷網漁

# マンボウが獲れるとブリも獲れる

110年以上の歴史をもつ島勝大敷の社長・玉井さんにお聞きしました。

マンボウが獲れるのは大敷や定置だけやなあ。「マンボウがよく獲れるとブリもよく獲れる」って言うねえ。同じ水温帯におらんやろか。マンボウは今年はまだ少ない(笑)。島勝のブリは遅いんさ。彼岸ブリ言うて3月末から4月頃獲れる。尾鷲のブリ大敷の九鬼や早田は寒ブリで早いけどな。

岬の方の山には弁天さんと戎さんを祀ってあってね。毎日行きよるよ。大漁の時は魚もってお礼に、獲れん時は「獲れますように」ってお願いに(笑)。そのまま岬の先の方へ1時間くらい歩いていくと魚見小屋があっ

てね。昔はそこでブリの群れがくるのを見張ってたんさ。島勝の大敷は明治から110年以上も続いとってね、網を張る場所もずっと変わってないんやで。

昔から大敷の網に入ったマンボウ、エビ、タコは漁師が自由に処分してええもんやったんさ。昔は自分の家のおかずにとったけど、今は紀北町の魚として料理だす店も増えてきたし、値段が高くなってきてね。市場へ出して売ることが多いかな。獲れる時は1日10匹から獲れるよ。

マンボウの肝和えは、漁師さんが船の上で作ってよる食べよったね。肝

は独特の匂いがあるって嫌がる人おるけど、肝入れな何にもうまいで(笑)。煮つけもあっさりしとっておいしいし。身は水分で小さくなってくけどな(笑)。刺身ももうまいよ。ポン酢でね。とこころんみたいにツルツルといく(笑)。



1. 夜明けとともに網を上げます
2. 定置網にかかった小さなマンボウ(写真は尾鷲魚市場)
3. 通常は沖の船の上で解体され、身と肝、鰓(こわた)に分けられ状態で水揚げされます(写真は尾鷲魚市場)
4. 岬の上に建つかつての魚見小屋 見下ろすと、仕掛けられた大敷網が見えます
5. 魚見小屋までの道は現在遊歩道として整備されています ヒノキの植林やウバメガシが並ぶ防風林を抜けた先には熊野灘の大海原が広がります



**玉井 健彦さん**  
(株)島勝大敷 紀北町海山区島勝浦  
島勝生まれ。島勝魚市場で長年仲買いを営む。2年前(株)島勝大敷の社長に就任。島勝のブリ大敷網漁は明治32年から続く伝統漁。昭和27年には14万3千匹を記録。熊野灘の三大ブリ漁場の一つです。

## うつぼ籠漁

# ひらひらとな、優雅に泳ぐんや

漁から加工・販売まで一人で行ける、漁師「茂丸」さんにお聞きしました。



ウツボはな、「もんどり」いう籠で獲るんや。細長い筒で、一回入ったら出られんようになつてる。ウナギ獲ると一緒さ。中に、餌のタコやイカを入れておいてな。水深40~60m位のところに仕掛けのんや。場所は港から船で10分位のところ。近いよ。いろんな種類のウツボがおるけど、中でも獲るのは「ウツボ」という種類。たくさんおるよ。9割くらいこれかな。ユリウツボやオキノシマウツボは観賞用にたのまれて獲ったこともあるな。

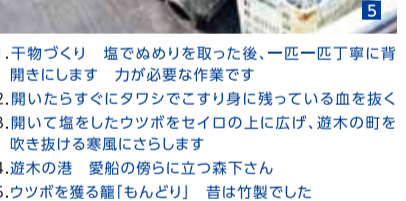
ウツボ怖い? そやなあ、長靴噛まれると穴開くなあ(笑)。手噛まれて吐きかきで手を引っこめると、さらに噛んで体をひねって引きちぎろうとする。でも、餌を撒らつかせなんなら海の中で襲ってくることはないんや。素潜り漁やとる時にもウツボはようけおったけど、手でどけたりとったよ(笑)。それよか体をくねらせてひらひら泳ぐ

姿が優雅でなあ。それでうちの商品には「はごろも」という名前をつけるとるんや。唐揚げは「はごろも揚げ」、しゃぶしゃぶは「はごろも鍋」とな。ウツボは冬のものやな。脂がのってくるっていかコーナーゲンがつぶりになるよ。1本だけの干物はお正月用に買ってく人が多いし。今はセイロの上で干すけど、昔は竹で刺して広げて干した。寒風にクルクル回って、冬の風物詩やったな。

遊木よりも隣町の新鹿の人の方がウツボ好きやなあ(笑)。飛鳥や五郷も好きな人多いよ。栄養価が高いでね。女の人が産後に食べると乳の出がよくなるってね、今でも買いくる人おるよ。



**森下 茂丸さん** 茂丸/熊野市遊木町  
昭和27年遊木生まれ。知る人ぞ知る素潜り漁の名人。10年ほど前からウツボ籠漁を専門に始め、ウツボ料理や加工品の商品開発も手がける。ウツボ干物のほかサンマやアジなどの地元寿司も製造。地元の朝市や道の駅などで販売している。



1. 干物づくり 塩でぬめりを取った後、一匹一匹丁寧に背開きします 力が必要な作業です
2. 開いたらすぐにタワシでこすり身に残っている塩を抜く
3. 開いて塩を拭いたウツボをセイロの上に広げ、遊木の町を吹き抜ける寒風にさらします
4. 遊木の港 豊船の傍らに立つ森下さん
5. ウツボを獲る籠「もんどり」 昔は竹製でした

## eat 産地ならではの料理でマンボウとウツボを味わう



### まんぼうの握り、酢味噌和え... サクサクシコシコ、身と腸、食感の違いを楽しんで

旬の地魚料理が自慢の料理宿。めずらしいまんぼうの握りは、さっと湯通しした身と腸を梅肉とワサビで。身はまるでホタテのよう。腸はイカのようなシコシコとした食感。伝統のからし酢味噌和えやまんぼうのコーラーゲン入り豆乳鍋も人気。

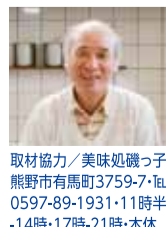


取材協力/うまし宿 漁亭 美乃島・紀北町吉里1125 電話0597-49-3630・予約に応じて昼食夕食提供・無休



### うつぼの唐揚げ 皮はサクサク、身はカリカリ、コラーゲンがジュワー

熊野の海山の幸が楽しめる和食処。うつぼの唐揚げは皮はサクサク、身はカリカリ。皮と身の間からはコラーゲンがジュワーと広がり、濃い旨みはビールとの相性抜群です。ほか、まんぼうの味噌煮やまんぼうの腸塩焼きなども楽しめます。



取材協力/美味記憶亭子 熊野市有馬町3759-7 電話0597-89-1931・11時半~14時・17時~21時・無休

## buy まずは気軽にお試しあれ!

ミンチのようになさな。独自の塩たえ。

**マンボウこわたの干物** (写真は600円程度の品)

**ウツボの干物** (写真は500円~1,500円程度の品)

**ウツボの唐揚げ** (写真は350円~500円程度の品)

**ウツボのかりんとう** (写真は300円程度の品)

田作の風仕上げ

「ひらひら泳ぐんや」

**マンボウのホルモン** (写真は1,000円程度の品)

**マンボウのチリソース** (写真は500円程度の品)

## ここで買えます

- 魚店&干物店**  
マンボウの切り身や干物、ウツボの干物をお扱う店があります。写真は、地域内でもウツボ好きが多い新鹿町にある創業120年の老舗魚店。●撮影協力/竹本魚店・熊野市新鹿町507電話0597-86-0010、7時~19時、無休。
- スーパー**  
漁があった時にマンボウの切り身や腸(こわた)が並びます。主婦の店では自社で作成したマンボウのレシピを配布しています。●撮影協力/主婦の店長島店・紀北町紀伊島地区東長島981-2、電話0597-46-0155、9時半~22時、無休。
- 道の駅・特産品店**  
マンボウとウツボの干物や加工品が手に入ります。道の駅紀伊長島。マンボウでは土日祝日にはマンボウの串焼き屋台も登場。●撮影協力/道の駅紀伊長島マンボウ・紀北町紀伊島地区東長島2410-73、電話0597-47-5444、8時15分~19時、無休。

他にも、四季活魚の南紀伊の松島丸0597-49-3048(紀北町)、懐かし味噌漬松島丸0597-39-1280(同)、魚卵豆腐丸0597-22-1166(熊野市)、栗かつお節jomon丸0597-23-0016(同)、遊食漁おけぼの船丸0597-22-0376(同)、天女産丸0597-86-1024(熊野市)、熊田アボリ大産丸とクス丸0597-85-4369(同)、煮し文丸05979-2-1569(御前町)などのお店でも東紀州のマンボウ料理もしくはウツボ料理が味わえます。※予約限定メニューの場合が多く、漁の状況にも大きく影響されます。ぜひ電話で確認後お出かけください。