

うべの魚を 食べよう!

宇部市は、山口県の南西部に位置し、東は山口市、西は山陽小野田市、北は美祢市に接し、南は瀬戸内海に面しています。瀬戸内海沿岸は、多くの島々や入り組んだ海岸線があり、エサとなる小魚やエビなどの生物が豊富で、多くの魚にとって恵まれた環境となっています。

このような環境の下で、底びき網漁業や建て網漁業などの多様な漁業が営まれ、エビやカニ、ハモ、レンチョウ、貝類などの水揚量が県内上位を誇る漁業の盛んな地域です。



また、宇部市の特産品である養殖車海老は、東京・豊洲市場でトップブランドの評価を得ており、卸売業者等を通じてニューヨークやフロリダ、ラスベガスなどの日本料理店やレストランにも提供されています。

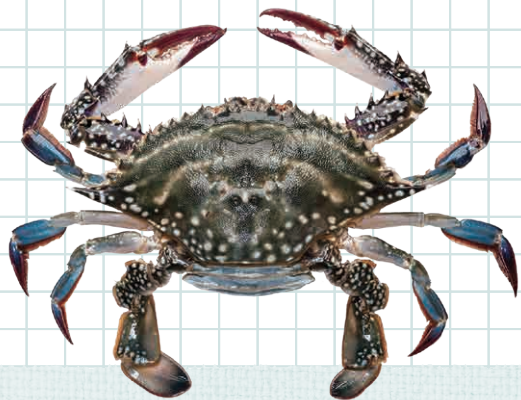
宇部市の水産業は、地域の経済・社会・食生活をささえる産業として重要な役割を担っています。

このガイドブックは、宇部市で水揚げされる代表的な水産物の特徴や旬の時期、おすすめの食べ方などを紹介し、より多くの方にうべの魚を知っていただくために制作したものです。これを機会に、新鮮で安心・安全なうべの魚に親しみ、宇部市の水産業に関心を持っていただけると幸いです。



01

ガザミ



特徴

一般にワタリガニと呼ばれているカニで、宇部市は瀬戸内海有数の水揚量を誇っています。冬場が特においしく、豪快にゆでも、焼いても、そのカニの身は実に繊細な甘さを残し、独自のほのかな香りが最高です。特にメスの内子(卵)が魅力です。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

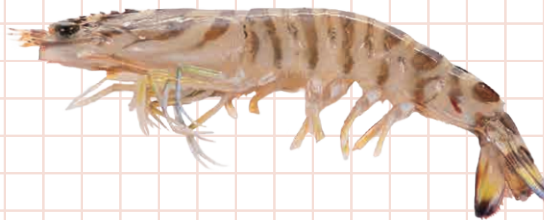


魚屋さんのおすすめ

- 塩ゆで、酒蒸し、味噌汁

02

クルマエビ



特徴

養殖車海老は、宇部市の特産品となっています。養殖場では、海水に紫外線殺菌を施すことで、病気知らずの安心・安全な車海老が生産されています。東京・豊洲市場では、トップブランドの評価を得ており、味、色、身の締まり、活きの良さ、ミソのうまさ、どれをとっても優れています。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



養殖場のおすすめ

- 活き車海老は刺身、塩焼きで

03

レンチョウ



特徴

標準和名はアカシタビラメ。宇部市では、レンチョウと呼ばれています。冬場になると、鮮度落ちが早いレンチョウを刺身で食べることができます。白身で全くクセがなく、やわらかい食感で、口の中にほのかな甘みが残る本当においしい魚です。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



魚屋さんのおすすめ

- 煮付け、唐揚げ、ムニエル
- 冬場は刺身が最高

04

マダイ



特徴

赤い色がとてもきれいで、お祝いに欠かせない魚であり、「魚の王様」として知られています。桜の咲く頃がおいしいとされ、その時期のマダイは「桜鯛」とも呼ばれています。皮と身の間のおいしさが楽しめる湯霜造りは絶品です。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

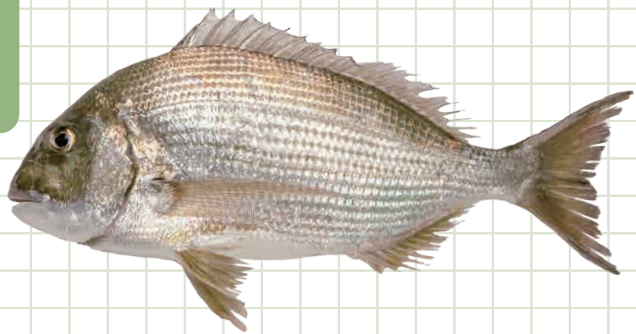


魚屋さんのおすすめ

- 新鮮なものは刺身で
- 塩焼き、煮付け、吸い物

05

ヘダイ

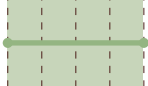


特徴

漢字では「平鯛」と書き、体が平たい形をしていることが名前の由来とされています。上質な白身でおいしい魚ですが、知名度が低いことから値段は手頃です。淡白な味わいが特徴です。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



魚屋さんのおすすめ

- 新鮮なものは刺身で
- 塩焼き、煮付け、フライ

06

チヌ



特徴

標準和名はクロダイ。タイの仲間で体の色が黒いことが名前の由来とされています。宇部市では、チヌと呼ばれています。マダイに比べて値段は手頃ですが、マダイにも引けを取らないおいしい魚です。釣り人にも人気です。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



魚屋さんのおすすめ

- 新鮮なものは刺身で
- 塩焼き、煮付け、フライ

07

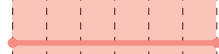
コショウ
ダイ

特徴

背中斑点がコショウのように見えることが名前の由来とされています。タイと名前が付いていますが、イサキ科の魚です。上質な白身でおいしい魚ですが、特に夏場は値段が手頃なことが多いです。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

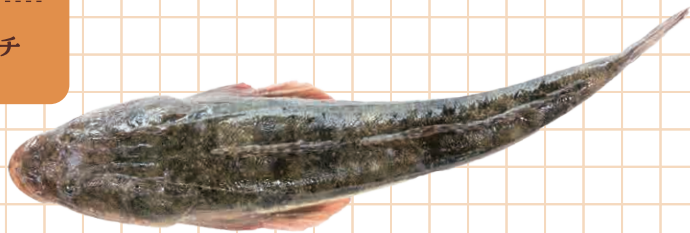


魚屋さんのおすすめ

- 刺身、塩焼き、煮付け

08

マゴチ



特徴

宇部市では、底びき網漁業で漁獲されています。特に秋のマゴチは、脂がたっぷりのっていて、そのおいしさに驚きます。宇部市の魚市場では、活かしたマゴチが競りにかけられており、鮮度の良さが魅力です。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



魚屋さんのおすすめ

- 刺身、煮付け
- アラは味噌汁で

09

スズキ

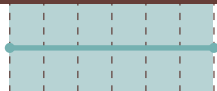


特徴

出世魚の代表格であり、宇部市では大きくなるにつれて、セイゴ(1kg未満)、ハネ(1kg以上3kg未満)、スズキ(3kg以上)と呼び名が変わります。透明感のある白身で、淡泊な味の中に、独自の風味があります。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

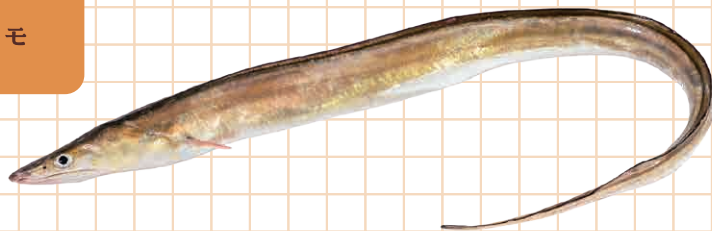


魚屋さんのおすすめ

- 刺身、塩焼き、煮付け、フライ、ムニエル

10

ハモ

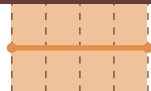


特徴

大阪や京都など、関西の夏祭りには欠かせない魚です。瀬戸内海で漁獲されるハモは、「西京はも」と名付けられています。宇部市でも底びき網漁業やはえ縄漁業で漁獲されており、関西圏にも出荷されていますが、地元でも食べることができます。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



魚屋さんのおすすめ

- 湯引きが最高
- フライ、吸い物

11

サワラ



特徴

魚へんに春と書くサワラですが、宇部市では秋が一番おいしい時期です。上品な白身の魚で、新鮮なものは刺身で食べることができます。サワラは大きさによって名前が変わる出世魚で、幼魚はサゴシと呼ばれ、あっさりとした味わいが特徴です。

旬の時期

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

魚屋さんのおすすめ

- 新鮮なものは刺身やたたきで
- 塩焼き、西京焼き、フライ

12

メゴチ



特徴

標準和名はネズミゴチ。コチ科のメゴチという魚もいるので注意が必要です。唐揚げにすると、小さいので骨ごと食べることができます。宇部市の鮮魚店では、頭と内臓を除いた状態で売られていることが多いです。

旬の時期

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

魚屋さんのおすすめ

- 唐揚げ、天ぶらが最高

13

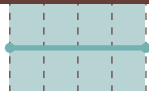
ケンブツ
ジャコ

特徴

標準和名はテンジクダイ。宇部市では、底びき網漁業で漁獲されています。頭が大きく硬い耳石があることから、1尾1尾丁寧に頭と内臓を落としてから調理をします。瀬戸内海周辺でよく食べられています。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

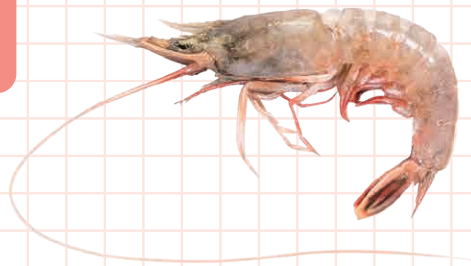


魚屋さんのおすすめ

- 唐揚げ、南蛮漬けが最高

14

ブトエビ

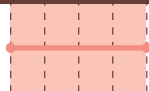


特徴

標準和名はサルエビ。宇部市では、底びき網漁業で漁獲されています。表面が細かい毛で覆われており、サルの顔を連想させることが名前の由来と言われています。鮮魚店では、香りがよく、とてもおいしいので、塩ゆでにしたものがよく売られています。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

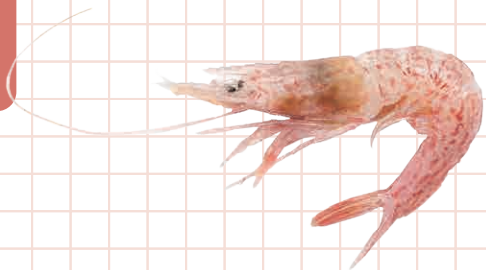


魚屋さんのおすすめ

- 塩ゆで、天ぶらが最高

15

アカエビ

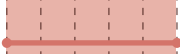


特徴

一般に小エビと呼ばれているエビで、宇部市では底びき網漁業で漁獲されています。殻はやや硬めですが、うまみが強く、風味も良いのが特徴です。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

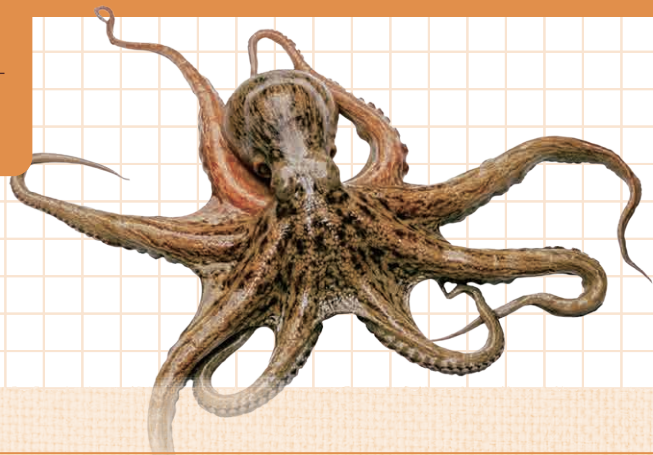


魚屋さんのおすすめ

- 唐揚げ、かき揚げが最高

16

マダコ



特徴

宇部市では、タコを狙ったたこつぼ漁業が営まれています。たこつぼ漁業とは、タコが海底の穴などに入る習性を利用した漁業です。宇部の海で育ったタコは、うまみが強く、身が引き締まっているのが特徴です。

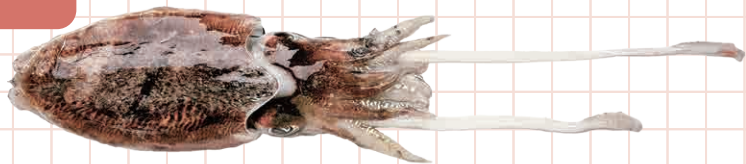
旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



魚屋さんのおすすめ

- 塩ゆでにしたものを刺身やぶつ切りで

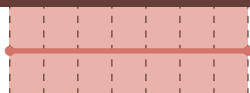


特徴

宇部市では、コウイカを狙ったイカ巣網漁業が営まれています。イカ巣網漁業とは、コウイカの海藻などに産卵する習性を利用した漁業です。水揚げされたコウイカは、肉厚で甘みが強く、とてもおいしいのが特徴です。

旬の時期

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



魚屋さんのおすすめ

- 刺身はもちろん、塩焼き、唐揚げ、煮物でも

うべ産水産物の販売店

店舗名	所在地	電話番号
青山鮮魚	宇部市東新川町4-1	0836-38-8340
伊藤鮮魚店	宇部市大字西岐波5370-4	0836-51-2592
(有)上田鮮魚店	宇部市大字東岐波5199-2	0836-58-4696
(有)魚かつ	宇部市大字西岐波832-6	0836-51-8095
(株)魚匠	宇部市大字上宇部2526-12	0836-32-8464
魚信	宇部市川添二丁目1-45	0836-36-2826
魚善	宇部市大字際波1430-3 (新鮮館厚南店内)	0836-45-1301
(有)魚千代	相生町3-17	0836-35-1270
魚政	宇部市港町二丁目2-49	0836-21-1416
魚よし	宇部市助田町6-21	0836-21-6638
(有)うなぎや鮮魚食料品店	宇部市南小串二丁目2-4	0836-31-0733
梅本鮮魚店	宇部市恩田二丁目22-44	0836-21-7006
岡本鮮魚	宇部市大字西岐波5176-6	0836-51-6971

うべ産水産物の販売店

店舗名	所在地	電話番号
尾山鮮魚店	宇部市東平原二丁目11-34	0836-21-4976
笠井鮮魚店	宇部市居能町二丁目6-7	0836-21-0923
清中鮮魚	宇部市松島町10-11	0836-21-1579
(有)桜田鮮魚	宇部市床波二丁目7-7 (マルシヨク床波店内)	0836-51-0341
(有)繁光	宇部市新天町二丁目8-2	0836-31-4916
たかはし鮮魚(行商)	宇部市東梶返一丁目5-43-11	0836-32-5752
武野鮮魚店(行商)	宇部市大字東須恵1129-68	0836-41-6917
田中鮮魚店	宇部市居能三丁目3-7	0836-21-4218
(株)TNK魚宇	宇部市港町二丁目5-1(市場内)	0836-31-8484
中浜鮮魚店(行商)	宇部市山の手町108-11	0836-41-7141
浜辺鮮魚店	宇部市大字東岐波4113	0836-58-5661
原田鮮魚店	宇部市八王子町1-18	0836-31-0844
福田鮮魚店	宇部市中央二丁目12-10	0836-21-1041

店舗名	所在地	電話番号
藤本鮮魚	宇部市大字東吉部3221-9	0836-68-0215
松岡鮮魚店	宇部市大小路一丁目12-1	0836-34-5595
丸内鮮魚店	宇部市厚南北二丁目2-9	0836-41-8863
美澄鮮魚	宇部市大字東吉部3167	0836-68-0016
(有)安野商店	宇部市新天町二丁目4-19	0836-32-3335
やのちゃん鮮魚店	宇部市南小串二丁目4-5	0836-31-9879
吉岡鮮魚	宇部市今村南二丁目5-22	0836-51-4727
米田鮮魚店	宇部市岬一丁目8-14	0836-21-2296
渉鮮魚店	宇部市岬一丁目8-39	0836-21-8226
アルク恩田店	宇部市草江一丁目1-1	0836-32-0909
アルク厚南店	宇部市大字中野開作428-1	0836-45-0909
アルク琴芝店	宇部市西琴芝一丁目7-25-1	0836-37-1010
アルク西宇部店	宇部市厚南北五丁目1-25	0836-43-2409

うべ産水産物の販売店

店舗名	所在地	電話番号
アルク西岐波店	宇部市大字西岐波1560-1	0836-54-0909
アルク南浜店	宇部市南浜二丁目8-4	0836-38-0909
ウエスタまるき小羽山店	宇部市大字中山字門前87-5	0836-43-7340
ウエスタまるき空港通り店	宇部市岬町三丁目6-2	0836-43-9555
ウエスタまるき楠店	宇部市大字船木字行光686-2	0836-67-0935
ウエスタまるき工学部通り店	宇部市東梶返一丁目5013-2	0836-29-3456
ウエスタまるき小松原通り店	宇部市若松町7-1	0836-43-6891
ウエスタまるき西宇部店	宇部市西宇部南三丁目4-15	0836-41-4691
ウエスタまるき西岐波店	宇部市大字西岐波字舩富5209-1	0836-54-0022
ウエスタまるき西割店	宇部市大字妻崎開作字西割971-1	0836-44-3006
ウエスタまるき東岐波店	宇部市大字東岐波字大石前1319-1	0836-58-2141
(有)宇部車海老養殖場	宇部市大字東岐波4138-15	0836-58-2250



うべの魚ガイドブック

令和6年3月 初版発行

監修：九州産業大学地域共創学部地域づくり学科講師 行平真也

発行：宇部市産業経済部水産振興課

〒755-8601 山口県宇部市常盤町一丁目7番1号

協力：高級活魚 繁光

画像提供：鶴見地域創生支援協議会、高級活魚 繁光

宇部市とYouTubeクリエイターである「魚屋の森さん」がコラボし、うべ産水産物の魅力を発信する動画をYouTubeで配信しました。

この動画では、「魚屋の森さん」が家族で宇部市を訪れ、鮮魚店や飲食店、魚市場などで、うべ産水産物の魅力に触れるとともに、うべ産のレンチョウを調理・実食しながら紹介しています。

🐟 魚屋の森さん 森朝奈さん

愛知県名古屋市出身。早稲田大学国際教養学部卒業後、楽天(現楽天グループ)へ入社。その後、父親が創業した、鮮度抜群の魚介が地元で評判の「寿商店」に24歳で入社。現在は常務取締役として、市場での仕入れから下処理・加工、取引先への卸し、飲食店の経営に奔走。魚好きが集える場所としてのYouTubeチャンネル「魚屋の森さん」などのSNSや、ファミリーサロンの運営を行い、魚食と水産業のファン獲得に努める。



魚屋の森さん

コラボ企画!

うべ産水産物の
魅力を発信する
動画を配信しました



魚屋の森さん
(森朝奈さん)

動画は
こちらから▶



動画は
こちらから▶



【漁港旅】県外に出回らない絶品刺身を探して。
全国漁港ぶらり旅～山口県宇部編1/2～



【一目惚れ】すごすぎる競り人と絶品魚を発見!
全国漁港ぶらり旅～山口県宇部編2/2～