

1 アオデ (タイワンガザミ)

旬：夏～秋（7月～10月）

幅は15cmを超える大型のカニで、一般的には「ワタリガニ」の名前で有名。生の状態が青いことから地元ではこう呼ばれています。波が穏やかな内湾の、水深30mほどまでの砂泥底に生息し、その味は濃厚。ダシに使うと抜群のうま味を出すことから、今や公共品として取り扱われています。

2 サツパ(マーカレ)

旬：夏～秋（8月～11月）

ニシン科に分類。汽水域に生息する魚で、岡山県名産でもあるママカリという別名でもおなじみで、一般的な名称は「サツパ」。全長20cmほどで、体は木の葉のように左右に平たいのが特徴で、塩焼きや唐揚げ、酢漬けなどが地元での代表的な食べ方。「サツパ」の名前は淡白で“さっぱり”している味に由来するそうです。

3 アカバイ(コナガニシ)

旬：夏（5月～8月）

マキガイの一種で、地元でもかなり珍重される貝。その身はシャリッ、コリッと心地よい弾力と噛むほどに増す甘みが美味。鮮度に優れた刺身でいただけるのがココ山陰ならではの特権です

4 ゴズ(マハゼ)

旬：秋～冬（11月～1月）

全国各地に生息するハゼの代表格で、いわゆるマハゼのこと。山陰では、この名の愛称で親しまれていますが、鳥取の一部地域では「カマゴツ」とも呼ばれています。全長は15cmほどで、体は細長い円筒形。背びれと尾びれに並ぶ黒い点が特徴で、身は上品な白身。中海産はさらに上品と言われ、から揚げが特に地元民に好まれた食べ方です。

中海七珍はコレだ!



5 オダエビ (ニホンイサザアミ)

旬：春～初夏（3月～6月）

中海から大橋川、そして宍道湖で挙がるオダエビは全長1.5cmほどというアミエビの一種。主にその水域に生息する魚たちのエサとなるものの、そのものとしての味も地元民にはファンが多く、料理はハリショウガを加えて甘辛く煮付けるか、佃煮が定番とされています。

6 クロメバル(クロソイ)

旬：冬～春（12月～2月）

頭にトゲが多く、体色は光沢のない黒っぽい色で、目の斜め下に2本の黒線があることから「クロ」という冠が付けられています。大きい時は全長50cmにもなり、その性格はどう猛。しかしその味はとても繊細、上品なことから2007年春に開催された「宍道湖VS中海 七珍対決」の際の中海代表としてこの食材が選ばれたほど。煮付けにすると柔らかい身がさらに際立ちます。

7 エノハ(ヒイラギ)

旬：夏～秋（7月～10月）

葉の形に似ていることから一般的に「ヒイラギ」と呼ばれるこの魚。7cm前後と小型ながら、煮付けにすると身離れもよく食べやすいのが特徴で、島根県では、ぬめりを落として吸い物に仕立てることもあるそう。高知県では「にろぎ」、福岡県では「とんぼ」とも呼ばれています。

編集部厳選

中海七珍が味わえるお店

中海七珍選定委員会認定「中海七珍の店」

■由志園：島根県松江市八束町波入1260-2 TEL 0852-76-2255

■割烹・味処 ことぶき：鳥取県境港市相生町127 TEL 0859-42-2017

製作：ふるさと山陰 旅のポータルサイト
<http://furusato.sanin.jp>