

水揚げ量日本一!

長崎の鯛を

知ろう!

食べよう!

使おう!

キャンペーン

長崎を応援!

長崎の美味しいがピンチです

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や輸出の停滞などの影響で、全国の「食」に関わる人たちがピンチ!
今回は、長崎県産品の「おいしい」を食べて食の魅力を再発見し、長崎を元気にしましょう!



長崎県は漁獲量全国第2位！

長崎県は漁獲量全国第2位ですが、魚種は250種を超え、全国1位といわれています。日本の最西端に位置し、三方を海で囲まれる長崎県では、年間を通じて、四季折々の旬な魚を数多く食べることができます。

真鯛は潮の流れの速い、深いところを好み、海峡や瀬戸などがその漁場となっています。長崎県はそのようなところが数多く存在し、至る所で鯛が水揚げされます。長崎の天然鯛は身が引き締まり、お刺身や色んな料理に重宝されています。養殖も盛んで、近年はえさや環境設備の改良などで、その味は以前と比べものにならないくらい向上しています。



魚種別漁獲量
全国1位

くろまぐろ、いさき、さざえ、
あじ類、ぶり類、たい類

全国2位

そうだがつお類、いわし類、さば類、
あなご類、あまだい類

全国3位

いか類

養殖収穫量
全国1位

ふぐ類

※数値は平成29年
農林水産省漁業・
養殖業生産統計



日本の食卓に欠かせない、栄養たっぷりの魚

「鯛(たい)」は古くから縁起がよい魚とされ、姿の美しさはもちろんのこと、味や栄養ともに優れていることから、珍重されてきた人気の高い魚です。また、語呂が「めでたい」に通じることから、お祝いの席に欠かせない食材ともされてきました。「○○タイ」と名前のつく魚がたくさんいますが、じつは、正真正銘のタイ科の鯛は国内で13種類しかいません。その中で、日本でよく食べられる鯛は6種類ほどですが、一般的に鯛といえば真鯛のことをさすことが多いようです。

鯛は1年中漁獲されますが、主に春と秋に旬を迎えます。春に漁獲される産卵前の鯛は「桜鯛」とよばれており、身体全体が桜色を帯びて、栄養価が高くなります。しかし、産卵が終わった鯛は「麦わら鯛」とよばれ、味が落ちてしまうのが特徴です。その後、エサを豊富に食べて身が太り、秋頃に漁獲される鯛を「紅葉鯛」と呼びます。この時期の鯛は、脂がのって美味しいとされ、どんな料理にも向いています。

鯛はビタミンが豊富で、皮膚や粘膜を強化するビタミンAや疲労回復効果のあるビタミンB1、細胞の再生を助けるビタミンB2などが含まれています。さらに、鯛の赤い色素成分である「アスタキサンチン」には、抗酸化作用があり、がんや高血圧などの生活習慣を予防するのに効果があります。その他、骨などを生成するのに必要なマグネシウムやリン、良質なたんぱく質などが豊富です。

※実施にあたっては、新型コロナウイルス感染症対策のガイドラインに沿って行います。

お問合せ

長崎の鯛キャンペーン事務局



095-823-0055



chokubai-n@fanclub.pm