

# 三石おさかなマップ

冬・春版

発行：三石地域  
マリンビジョン協議会

<問い合わせ>  
新ひだか町三石庁舎 農林水産部水産林務課  
TEL：0146-33-2111 FAX：0146-32-3455

## 三石産 冬と春のおさかな紹介

### ババガレイ

この季節のババガレイは、脂ののりも良く、煮ても焼いても絶品の味が堪能できます。カレイのエンガワは旨さが凝縮されているところです。カレイに対する認識が変わるかもしれません。



### ホッケ

ホッケといえば「開き」を連想しますが、煮付けやフライ、つみれ汁などもおいしい！この時期のホッケは脂ののりも良く、手ごろな価格でお勧めです。



### マダラ

白身で淡白な味のタラは冬のお鍋の定番でしょう。他にも刺身やフライなどもとても美味しい！雄の精巣は白子、タチなどとよばれ酢の物や味噌汁、鍋の具等に最高です。



### ハッカク

正式名は「トクビレ」といいますが「ハッカク」の名前の方が一般的です。いかつい姿カチからは想像できませんが、白身で脂の乗ったとても美味しい魚です。お刺身や鍋物、味噌汁、軍艦焼きなどがおすすめ。



### \*周年食べられるさかな

真つぶ：日高の真つぶはアワビに匹敵するほど旨い。  
タコ：茹でタコは刺身が一番、タコ飯も旨いべさあ！  
注)タコはヤナギダコとミズダコがあります。

### \*冬・春版の番外さかなたち

メヌケ・スケトウタラ・カジカ  
マツカワ・サメガレイオヒョウ・毛ガニ  
エゾバフンウニ・トウダイツブ・ナマコ

## ～おさかな料理のレシピあれこれ～

### <ハッカクの軍艦焼き>

レシピ提供：居酒屋「漁」

材料  
ハッカク 1匹 (大きめのもの)  
ちゃんちゃん焼き用味噌 適量



#### 作り方

ハッカクの背中から包丁をいれ、切り開く。  
(腹の皮まで切り開いてしまわないように注意)  
内臓をとり、流水で洗う  
ちゃんちゃん焼き用味噌を塗る  
両面しっかり焼く  
(片面焼き用のグリルの場合は  
アルミホイル等をひいて焼くと良い)



(ちゃんちゃん焼き用味噌の作り方)

味噌 10 に対しみりん 1、清酒を 1 くらい (お好みで調整) 入れ  
よくかき混ぜ、醤油・砂糖などで味を調える。  
お好みでねぎなどを入れると良い。

### <鱧昆布茶漬け>

レシピ提供：三石旅館

材料 1人前  
タラ薄切り身 100g  
醤油 (漬け用) 少々  
焼き昆布 10g  
水 適量 だし用  
食塩 適量  
清酒 少々  
わさび 適量  
ご飯 茶碗一杯



#### 作り方

タラを薄く切った身を醤油で洗い、そのまま漬けておく。  
だしをつくる  
適量の水に焼き昆布を入れ沸騰させる。  
塩と酒を好みで入れる。  
茶碗に軽くもったご飯のうえにタラの切り身を並べる。  
だしをかけ、わさびをのせたら出来上がり。

## 三石の産品

### 豊かな海の恵み・・・水産物



魚、昆布にタコ、つば、うになど多くの海の恵みをもたらす太平洋。これらを利用した加工品も数多く開発されています。

### 大地の恵み・・・農畜産物



夏の涼しい気候を利用した各種農産物の栽培や、馬・牛などの畜産業が盛ん。特に近年では和牛や花卉栽培が元気です！



### <三石の主な産品>

昆布 三石昆布羊かん  
各種昆布加工品 三石羊かん  
チャンピオンこんぶ 三石昆布もなか  
紅葉子(タラコ) 磯羊かん  
新巻鮭 こんぶラム・カルビー  
いくら みついしイカサジギスカン  
みついし和牛

三石こんぶ焼酎  
特別純米酒「蓬萊山」  
こんぶドレッシング  
みついし昆布しょうゆ  
みついし花だより

# 三石を食べる!!

**みついし昆布温泉「蔵三」** 食事 宴会 温泉 宿泊

**魚介が美味しい!**  
**おすすめ品:** 粹な海の変わり飯  
 お造り御膳  
**その他取扱品:** ツプ、カレイ、  
 ホタテ、サーモンなど

住所: ひだか町三石晃舞 TEL: 0146-34-2300  
 URL: <http://kurazou.ambix.biz/> FAX: 0146-34-2330

粋な海の変わり飯  
 2人前 2,500円  
 3種類の食べ方が楽しめます

**居酒屋「漁」** 食事 宴会

**新鮮魚介をおごりに味わえる、浜の味**  
**おすすめ品:** 甘い新鮮お刺身(ホタテ・サカゲイ)  
**その他取扱品:** お刺身(イカ・メダカ・カレイ他)、煮魚  
 サケチャンチャン焼き 他

住所: ひだか町三石本町 TEL: 0146-33-2525  
 FAX: 0146-33-2527

お刺身盛り合わせ  
 1,000円から

**安田食品店** 鮮魚 加工品 その他

**三石産の旬の鮮魚がそろっています**  
**おすすめ品:** 日高の真つぶ  
**その他取扱品:** 旬の魚介類、その他食品  
 日用品 等

住所: ひだか町三石本町 TEL: 0146-33-2413  
 FAX: 0146-33-2456

日高の真つぶ 時価

**源 海幸** 鮮魚 加工品

**浜風で干されたこだわりの干物は最高!**  
**おすすめ品:** カレイ、ホッケ等の干物  
**その他取扱品:** 地産の鮮魚  
 各種水産加工品

住所: ひだか町三石旭町 TEL: 0146-32-3580  
 FAX: 0146-32-3580

カレイの干物 200~400円  
 ホッケの干物 300~500円

**味処「友」** 食事 宴会

**地元の食材を取り入れた、本格的な寿司が一年中楽しめます**  
**おすすめ品:** 寿司、刺身、季節メニュー  
**その他取扱品:** そば、丼物、定食 等

住所: ひだか町三石本町 TEL: 0146-33-2458  
 FAX: 0146-33-2464

寿司1人前 1,050円から

**御食事・談酒処「夢屋」** 食事 宴会

**店内から太平洋が一望できるお店!**  
**おすすめ品:** こんぶラーメン・手打ちそば  
**その他取扱品:** 各種ラーメン・定食  
 前浜旬の物 等

住所: ひだか町三石本町 TEL: 0146-32-3622  
 FAX: 0146-32-3622

こんぶラーメン 900円  
 手打ちそば 630円から

**大溝食品店** 鮮魚 加工品 その他

**海産・農産物から惣菜・雑貨まで幅広く取り扱っています**  
**おすすめ品:** 地場の海産物  
**その他取扱品:** 食品、日用品、雑貨 等

住所: ひだか町三石本町 TEL: 0146-33-2046  
 FAX: 0146-33-2442

**池田水産** 昆布 加工品

**粒々感を感じられる美味しいたらこを販売しています**  
**おすすめ品:** たらこ  
**その他取扱品:** 日高昆布、するめ(注文) 等

住所: ひだか町三石港町 TEL: 0146-33-2759  
 FAX: 0146-33-2759

たらこ 1袋500g 2,900円

**大一物産三石営業所** 食事

**美味しい「真つぶ焼き」をどうぞ!**  
**おすすめ品:** 真つぶ焼き  
**その他取扱品:** 焼きとうもろこし つぶそば  
 ひだかこんぶそば 等

住所: ひだか町三石晃舞 TEL: 0146-34-2022  
 FAX: 0146-34-2153

真つぶ焼き 1,000円

**三石旅館** 食事 宿泊

**旬を楽しむ、旬を味わう**  
**おすすめ品:** 季節の郷土の料理(要予約)  
**その他取扱品:** 生鰯、各種お弁当 等

住所: ひだか町三石旭町 TEL: 0146-33-2423  
 FAX: 0146-32-3473

**旬丸富 富永水産** 加工品

**網元直営、鮮度抜群の鮭の加工品をどうぞ!**  
**おすすめ品:** 秋鮭の特上品「銀聖」  
**その他取扱品:** 新巻鮭、イクラ(醤油、塩)  
 鮭飯寿司、山漬け

住所: ひだか町三石本町 TEL: 0146-33-2036  
 FAX: 0146-32-3655

秋鮭の特上品「銀聖」  
 1本 3,500円~5,000円

**ひだか漁業協同組合直売所** 昆布 加工品 その他

**直営店だからこそできる昆布製品・海産珍味の豊富な品揃え**  
**おすすめ品:** 三石昆布製品、海産珍味  
**その他取扱品:** 各種特産品。お土産品 等

住所: ひだか町三石晃舞 TEL: 0146-34-2281  
 URL: <http://jif-hidakajp/> FAX: 0146-37-6181

日高昆布 200g 1,140円  
 300g 1,510円

**このぼりが目印!!**  
 この「のぼり」が揚げられている所は、みついし産の地産地消を推進しているお店です。

**食べる!**  
**買う!**  
**遊ぶ+食べる!**

健康な人と清潔な漁港  
 十分な水 きれいな水  
 蓬莱山

本町地区(市街地) 晃舞地区

0 1km

国道2号線

セイコーマート 15 11 2 4 7 3 9 6 8 14 5 12 1

役場 町立病院 JR 日高三石

みついしふれあいプラザ

**磯貝嘉市商店** 昆布 加工品

**コンプ漁師のお店。コンプの全てを知っています!**  
**おすすめ品:** 昆布三趣セット  
**その他取扱品:** 昆布製品、ふのり、まつも

住所: ひだか町三石越海町 TEL: 0146-33-2418  
 E-mail: [igetayo@sage.ocn.ne.jp](mailto:igetayo@sage.ocn.ne.jp) FAX: 0146-32-3518

昆布三趣セット 1,800円

**住友商店** 昆布 加工品 その他

**コンプ焼酎を販売しています**  
**おすすめ品:** 三石こんぶ焼酎  
**その他取扱品:** 日用品、食品 等

住所: ひだか町三石晃舞 TEL: 0146-34-2004  
 URL: <http://www1.ocn.ne.jp/~noho/> FAX: 0146-34-2004

昆布焼酎 720ml 1,140円

**喜こんぶ印乃 みついし昆布(株)** 昆布 加工品

**うまみの心、ひと手間で本物のダシを! 昆布まるごと食べる簡単レシピ**  
**おすすめ品:** 素材だしセット  
**その他取扱品:** 昆布、根昆布、昆布パウダー等

住所: ひだか町三石港町 TEL: 0120-369-343  
 FAX: 0146-32-3545

素材だしセット 3,150円

**木村七蔵商店**

漁師の店  
 昆布の自家製造・加工販売  
 住所: ひだか町三石越海町  
 TEL・FAX: 0146-33-2303

**木村水産**

漁師の店  
 昆布の自家製造・加工販売  
 住所: ひだか町三石越海町  
 TEL・FAX: 0146-33-2432