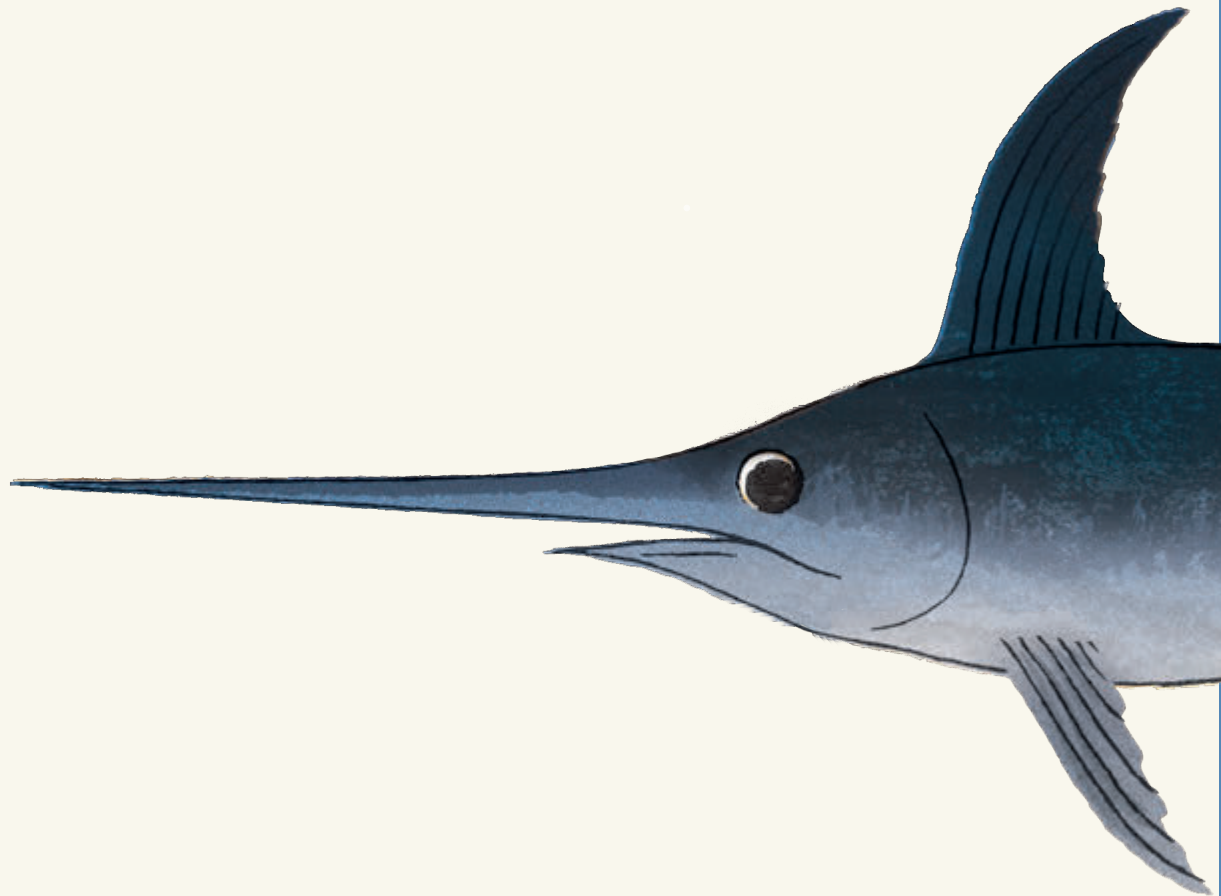


# 気仙沼メカジキ本

Kesennuma Swordfish Book





# その姿、流麗で その味わい、妙なり。

世界三大漁場の一つ、三陸沖から豊富な海産物がもたらされ、日本における遠洋漁業の重要な基地である漁港を持つ海洋都市、気仙沼市。一年を通して多種多様な水揚げを誇りますが、その量が連続日本一を記録している魚を知っていますか。長く突きだした吻（ふん）が印象的な「メカジキ」は、地元の人たちにとって昔から身近で、特別な海の味覚です。その魅力を、様々な視点から皆様にご紹介します。

CONTENTS

メカジキのイロハ……………03

突きん棒漁……………05

延縄漁……………07

気仙沼から日本中の食卓へ……………09

気仙沼メカジキ解体新書……………11

素材屋女子ーズの給湯室クッキング……………13

ばっばが教えるメカジキの味……………15

気仙沼メカジキを世界ブランドへ……………16

おいしく、味わい深く……………17

気仙沼メカ×カレー誕生！……………19

MEKA MARCHE 気仙沼メカジキマッパ……………21

気仙沼メカジキマッパ……………23

地域とともに歩んでいく……………25

気仙沼メカジキの未来……………25

## 種名：メカジキ

〔カジキマグロ〕としてスーパーなどで販売されることがありますが、分類学的にはマグロとは全く違う種です

メカジキ科唯一の現生種で、メカジキ属唯一の種



〔カジキ仲間〕だけどちょっと違う

混同されることもあるが、全く別の種



### マカジキ

スズキ目・マカジキ科に分類される一種。見た目はメカジキに似ていますが、吻はやや短く肉は赤身です。



### バシヨウカジキ

こちらもスズキ目・マカジキ科の一種。長く大きな背びれが特徴で、吻は短い。メカジキと違いウロコに覆われています。



### マグロ

サバ科・マグロ属に分類。温かい外洋を回遊する大型肉食魚で、吻はありません。目が大きいところはメカジキに似ているかも…。

# 猛々しい海のスプリンター メカジキのイロハ

## メカジキのイロハ



メカジキは、スズキ目・メカジキ科

に分類されるカジキ

の仲間で、メカジキ科

唯一の現生種。カジキ類

の中ではとても大きく成長す

る魚で、かつ獷猛な性質を持って

いることが分かっています。特徴はや

り、「吻(ふん)」と呼ばれる前方に突

きだした部位でしょう。剣のように

鋭く尖った形状をしているので、漁の

際は船上で切り落としておくのが通

常です。

温かい海域に分布し、多くは中・南

太平洋に生息。肉食性で、寿命は15歳

くらいと考えられています。大きいも

のは、全長5メートル、体重400キ

ロを超えることも。飼育するのが難し

いため、生きた状態を水族館で見ること

とはめつたにないでしょう。

### ① 鼻先を武器に 小魚を捕食

カジキ類は水面近くを泳ぐ魚を追いかけて捕食しますが、メカジキは深海にも適応しているため、イカや深海魚なども食べて成長します。長く伸びた「吻」をエサとなる小魚につつけて気絶させたり、鋭い刃で切り裂いたりして捕まえます。

### ② 食いしん坊の 大きく丸い目

メカジキの眼は、典型的な深海向け。その大きな眼で、食欲にエサを探して捕食します。水揚げされたもののなかには吻の先端が磨り減ったものも多いですが、海底の砂を掘ってカニや海老を捕食していると考えられています。

### ③ 寒くなるほど風味豊か

メカジキは、年間を通して水揚げがありますが、夏場、主に突きん棒漁で収穫されるものは「夏メカ」と呼ばれ、脂のりが穏やかであっさりとした味わいが特徴です。10月～3月に水揚げされる「冬メカ」は、その身にたっぷり脂を蓄えており、切った包丁がすぐに使い物にならなくなるほど。濃厚な旨みを楽しむことができます。

### ④ 船を貫く 剣を持つ魚

メカジキを漢字で書くと「女梶木」「目舵木」などとなりますが、この「舵木(梶木)」という言葉は船の用材を指し、凶暴な性格ゆえに舟板を突き通すという意味で「梶木通し」と呼ばれたことから名付けられたようです。学名の種小名では「Gladius(グラディウス)」となりますが、これは古代ローマ時代の軍団兵や剣闘士によって用いられた剣のこと。英語名は「Swordfish(ソードフィッシュ=剣魚)」、Billfish(ビルフィッシュ=嘴魚・しぎょ)、イタリア語やドイツ語、中国語でも刀剣を意味します。スペイン語では「Emperador(エンペラドール)」と呼ばれ、「皇帝」の称号を得た魚類になっています。

### ⑤ 水温変化に強く 広い生息域

生存に適した水温は18～22℃で、生息可能なのは5～27℃と幅広いのが特徴。そのため、マッコウジラのように温度差のある海の表層と深海を行き来できます。魚類でこれだけの温度差を行き来するのはまれ。人間で言えば、夜は沖縄、昼は旭川で生活するようなもので、環境変化の適応能力ははずば抜けて高いことが分かります。

### ⑥ 400kgを超える巨体

成魚になるのは3歳からで、寿命は15歳以上。成長すると、体長は4～5メートル程度になります。気仙沼市魚市場に水揚げされたメカジキのなかで最大を記録したのは、2006年8月25日に第36寿々丸(北海道船籍/大目流し網)の約400キロです。

### ⑦ スタミナ自慢の 短距離ランナータイプ

バシヨウカジキやクロカジキ(クロカワカジキ)とともに驚異的な速さで海の中を泳ぎ、最速は時速100キロに及びます。これは、マグロの時速80～90キロ、カツオの時速60キロを超えるスピード。筋肉に生じた乳酸を中和する能力が、脊椎(せきつい)動物のなかでトップクラスなのがその理由です。メカジキはカジキ類の中で最も丸い体をしているため、上下の移動や深い場所での生活が得意です。

最速の魚を追う二人のハンター

# 突きさん棒漁

魚影にめがけて  
銚をいっせん一閃。

突きさん棒漁の  
主な漁域



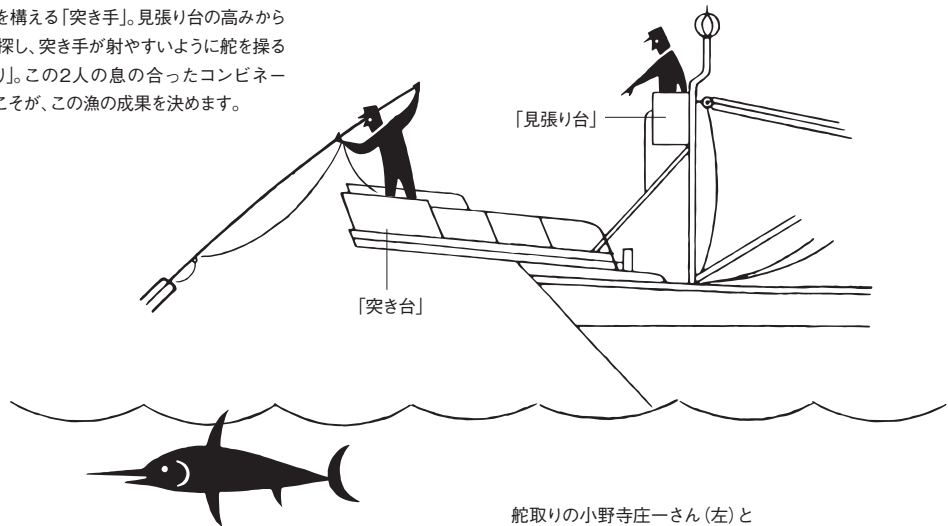
波に揺れる舳先(へさき)の突き台に立ち、突きさん棒を構えてメカジキの姿を求める突き手。舵取りも、見張り台の上で船を操りながら、波間によぎる魚影を探します。黒く大きな影が目の前を走った瞬間、銚(もり)はその手から放たれ魚体に命中。それは、迅雷のごとき一瞬の出来事でした。

唐桑町崎浜地区の小野寺庄一さんは、東日本大震災の前年に脱サラして漁師となり、「突きさん棒漁」の担い手となった一人。幼い頃、漁師のおじに淡い憧れを抱き、テレビで突きさん棒漁師の活躍を見て、自分が目指す道を確認したそうです。小野寺さんは「攫千金の狩りって感じでカツコよかったですよね」と話します。しかし、漁師として旅立ち始めた直後、唐桑の港を震災による津波が襲いました。甚大な被害を目の当たりにしながら、それでも小野寺さんは漁師としての生き方を突き通し、函館で新たな漁船を建造。ワカメの養殖も手掛けながら、突きさん棒漁を続けています。

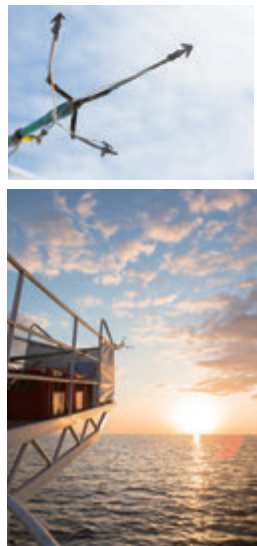
この日も、漁師になることを後押ししてくれたという同級生の三浦秋浩さんとタッグを組み出港。大物を仕留める手応えを求めて、海原を駆け巡ります。

## 突きさん棒漁

漁船の先に立ち、三叉の銚「突きさん棒(つきんぼう)」を構える「突き手」。見張り台の高みから魚影を探し、突き手が射やすいように舵を操る「舵取り」。この2人の息の合ったコンビネーションこそが、この漁の成果を決めます。



舵取りの小野寺庄一さん(左)と  
突き手の三浦秋浩さん(右)





# 延縄漁

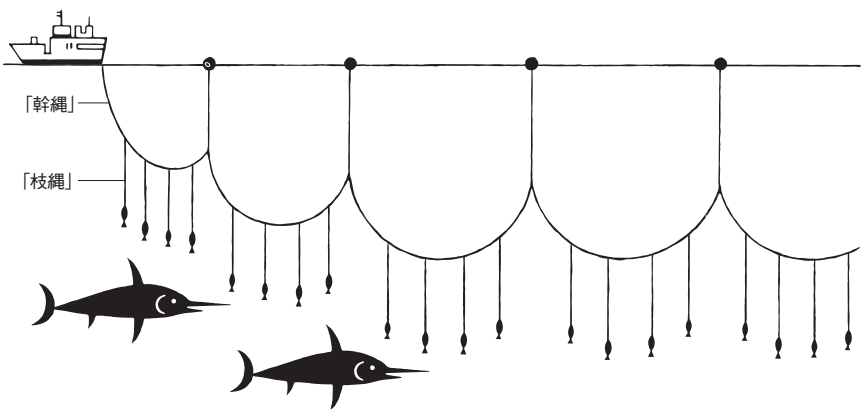
波の下で獲物をとらえるたくさんのロープ

大物を狙う  
伝統の仕掛け。



## 延縄漁

「幹縄(みきなわ)」と呼ばれる長いロープに、「枝縄(えだなわ)」と呼ばれる短いロープを一定の間隔でつなぎ、それぞれの枝縄の先には餌と釣り針を設置。それを海に沈めて、マグロやメカジキなどに食いつかせる仕掛けです。釣り針にエサをつけて流すのに4時間、休憩をはさみながら、引き揚げるまで10~12時間要します。



一本の太い幹縄(みきなわ)からたくさんの枝縄(えだなわ)を垂らし、その先端に付けた釣り針で大型の魚を獲る「延縄漁(はえなわりよ)」。幹縄は、長いものは100キロ以上に及ぶものもあり、洋上でこの大がかりな仕掛けを設置する作業は、かなりの重労働となります。

気仙沼港を出港した近海延縄船は、漁場に着くまで2~7日、帰還するまで約1ヵ月かかります。遠洋船の場合は、航海は1年以上に及ぶこともあります。船頭は、事前に入手した高精度の水温図や潮流図を分析し、他の漁船と連絡をとって情報収集。さまざまな先進機器を駆使し、仕掛けを設置するポイントを決めます。つまり、延縄漁とはち密なデータに基づく情報戦。場所が決まると、インドネシアの若い働き手を含む10数名のたくましい漁師たちが一丸となって、仕掛けに取りかかります。

震災後すぐに新造された第三十七金栄丸の船頭、佐々木長利さんは、「メカジキは、昔から地元の人たちにとって欠かせない魚だからさ」と、頼もしい笑顔で教えてくれました。

## 全国シェア72%

気仙沼市魚市場の2014年の生鮮メカジキ水揚げ量は、全国の72%のシェア。冷凍魚を含めると54%のシェアを占めます。

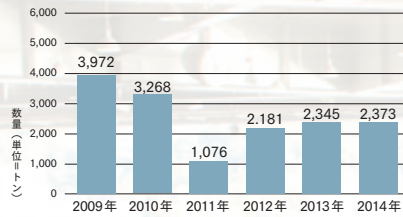


出典「漁業情報サービスセンター」

## 水揚げ2,300t

東日本大震災前は3,000t台だった水揚げ量が激減。その後、徐々に回復していき、2013年からは2,300t台をマークしています。

メカジキ水揚げ量（気仙沼市魚市場）



出典「気仙沼の水産 平成27年版」

## 水揚げのピークは10月～3月

漁期は通年で、10月～翌3月に良質なものが数多く水揚げされますが、気仙沼のメカジキは、夏でもマグロほど身の質を下げないのが特徴です。三陸沖の恵まれた漁場が、脂のりや味の深みを与えています。

## 地方卸売市場気仙沼市魚市場

- 開設者／気仙沼市
- 卸売業者／気仙沼漁業協同組合
- 施設面積／42,329㎡
- 岸壁延長／1,000m
- 汚水処理施設／処理能力：650トン  
処理方法：活性汚泥法
- 場内海水／処理方法：オゾン滅菌 紫外線滅菌

2階見学デッキより、場内の見学が可能です。札入れが行われる6:00～8:00の間が見頃。6～11月頃のカツオのシーズンは、昼以降も入船・水揚げが行われることがあります。休場日があるので、事前にホームページでご確認ください。

<http://www.kesenuma-gyokyou.or.jp/>

# 気仙沼から日本中の食卓へ

また、朝日が昇らない暗闇のなかで、気仙沼市魚市場はすでに活気づいています。漁船から水揚げされたメカジキは、重さを計り、品質ごとに選別して並べられます。100キロを超す大きな魚体が整然と連なる光景は、実に壮観です。

気仙沼は、メカジキの水揚げ量が日本一。2014年の気仙沼市魚市場の水揚げ全体では、数量で3%、金額で13.4%を占め、主要な魚種の一つとなっています。2014年の国内における生鮮メカジキの水揚げ量は約2992トンに対して、気仙沼市魚市場の生鮮メカジキ水揚げ量は約2140トン。これは、全国の72%のシェアを誇り日本一です。

入札を終えたメカジキの約9割は、市内6社の流通加工業者が流通を担い、主に首都圏を中心に全国各地へ届けられます。



メカジキのMSC認証を目指して

水産資源には限りがあり、適切な量を超えて獲り続ければいつか枯渇してしまう恐れがあります。「MSC (Marine Stewardship Council 海洋管理協議会)」では、世界の水産物市場を革新し、持続可能な漁業を推進するという目的の下、適切な漁業管理ができていないかを独立第三者認証機関によって審査を行い、水産物ごとに認証マークを付与しています。気仙沼メカジキも、その認証獲得を目指して整備中です。

# 気仙沼メカジキ解体新書

メカジキは部位ごとに特徴があり、それぞれ違ったおいしさがあります。魚屋で購入する際には、その性質を知り最適な調理法を知っておくといでしょう。「株式会社足利本店」の足利宗洋社長と目利きのエキスパートである前田政喜課長に、メカジキの部位と加工の過程について詳しく教えてもらいました。

## 身

ややピンクがかかった白身で、冬場になるほど脂の含有量が増えます。気仙沼ではポピュラーな味覚で、かつ高級食材。ヨーロッパでもよく食べられています。

## 背

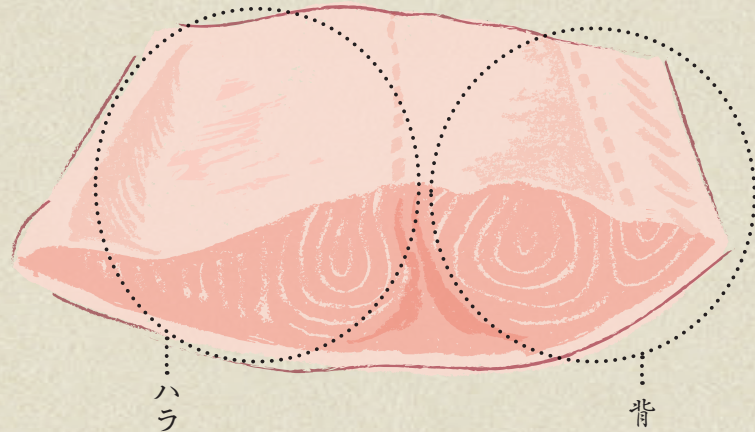
背の部分はしっかりとした歯ごたえが特徴。  
【料理法】ステーキ・香草焼きなど

## ハラ

上質な脂をたっぷり含み、ぜいたくな味わいが楽しめます。  
【料理法】刺身・しゃぶしゃぶなど

## 下(尾)

ほどよい弾力と風味を味わうのに最適な部位。  
【料理法】ステーキ・刺身など



## ハーモニカ

背びれの付け根部分で、何本もある細い骨に付いた身を食べます。その見た目と、しゃぶつく時に楽器のハーモニカを吹くような格好になることから、その名がつけられたようです。一体から少量しか採れないので、昔から知る人ぞ知る食材。ゼラチン質を多く含み、プルプルとした歯ざわりがたまりません。

【料理法】煮付け・直火焼き・唐揚げ など

## カマ

頭と胴体の付け根部分。しっかりと歯ごたえのある肉が付き、皮下にはコラーゲンが豊富。生だと硬いので、魚屋で食べやすい大きさにカットしてもらいましょう。

【料理法】煮込み・照り焼きなど

## キール

尾ヒレのちょっと前にある、左右に突き出した「キール」は、薄く切って湯通しし、七味醤油や唐辛子ポン酢で食べると美味。

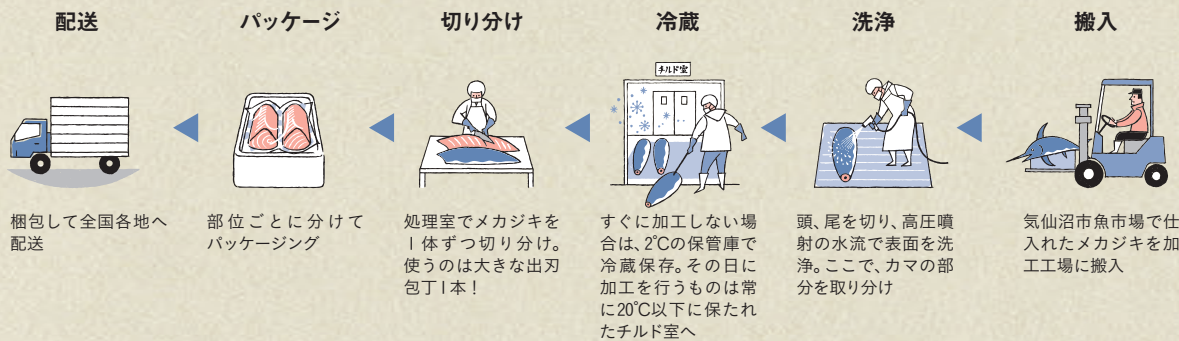


**赤い点や筋は？**  
お肉にあるメカジキの白い身にある赤い筋や点は「血合い」です。マグロやカツオなどと同様に、この部分には鉄分が豊富に含まれています。新鮮なものであれば生臭さもなく、ねっとりと思いが強いのが特徴です。生の切り身を買う際は、なるべく鮮やかな赤色のものを選ぶといいでしょう。

### 骨もおいしく活用！

メカジキは、硬くて長い「中骨(人間でいう背骨)」を持っています。取り除いた後は、ただ捨てるだけに思われがちなこの部分。気仙沼では、香ばしく焼いたものからダシをとり、その独特のうま味を様々な料理に活用しています。まさにメカジキを食べ尽くす、産地ならではの工夫です。

### 加工～配送の流れ

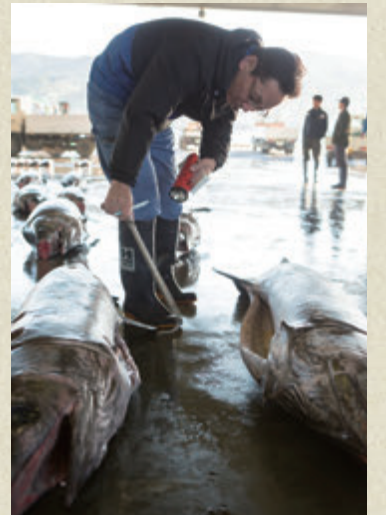


### 健康食材としてのメカジキ

メカジキは他の魚に比べて、血圧低下につながるカリウムや骨の成長に関わるビタミンD、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富。また、コレステロールや中性脂肪の低下、記憶力の向上に効果があるといわれるDHA・EPAなども多く含まれます。

このメカジキは地産地消の心掛けがポイント

足利本店  
足利宗洋社長



切り目を入れた尾の部分、腹の中などを入念にチェックする前田さん。魚体の大きさはメカジキのおいしさに直結せず、肝心なのは鮮度や脂のり、肉質だそう。



## 素材屋女子ーズとは？

気仙沼で水揚げされる豊富な海の幸を、新鮮かつおいしさそのままに全国へお届けするインターネット販売ページ「気仙沼素材屋」の商品を家で楽しんでもらうため、「給湯室でも手軽にできる」をコンセプトに、4人の女性社員「素材屋女子ーズ」がレシピを考案、ホームページ上で紹介しています。

気仙沼素材屋ホームページ <http://k-sozaiya.com/>

素材屋

女子ーズの



給湯室

クッキング

## バリエーションは豊富！

素材屋女子ーズが考案したオリジナルレシピは、まだまだあります。詳しい作り方はホームページを参考に。



### メカジキ申おち丼

メカジキの中落ちが手に入ったら、ホカホカごはんの上のせて、小ネギや大葉、ゴマなどの薬味をトッピング。ワサビ醤油をちょっとかけるだけで、気仙沼ならではの美味しい海鮮丼に。



### メカカマ和風パスタ

値頃な冷凍メカカマを使う和風パスタ。解凍したメカカマを酒とめんつゆに漬けて下味を付けて焼き、ほぐし身を具材に。茹でたパスタに、めんつゆとオリーブオイル、野菜などを加えるだけなので簡単！

しょうが汁が  
うまい！



ちょっと大きめの俵型にして、満足感あるボリュームにするとGOOD。

冷凍のミックスベジタブル  
を加えるので彩りも豊かになります。



冷凍のミックスベジタブルを加えるので彩りも豊かになります。

深めの皿に盛り付け、仕上げにたっぷりスープを注いでください。



深めの皿に盛り付け、仕上げにたっぷりスープを注いでください。



## メカロールキャベツ [2人前]

- キャベツを耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wのレンジで2分温めた後、冷ます。
- タマネギ・ニンジン・ショウガをみじん切りに。メカジキは荒みじん切りにする。
- 2の材料と卵黄を混ぜ合わせ、塩・コショウで味付けする。  
※メカジキから水分が出るので、パン粉を入れて固さを調整。
- キャベツで3の具材をくるみ、具材が出ないよう爪楊枝でとめる。
- 鍋にロールキャベツを並べ、半分隠れる程度に水を入れて火にかける。沸騰したら、コンソメキューブを入れる。  
※味見をしながら塩・コショウで調整。
- ふたをして中火で15～20分。最後にミックスベジタブルを入れて温め、火を止めて、数分蒸らせばできあがり。

### 【材料】

- メカジキ.....200g
- キャベツ.....大4枚
- タマネギ.....1/2個
- ニンジン.....少々
- ショウガ.....1欠片
- パン粉・塩・コショウ.....適量
- ミックスベジタブル.....適量
- 卵黄.....1回
- コンソメ(キューブ).....2個

豚肉よりカロリーダウンでヘルシーの種の水分をよく切っておくと煮くずれしませんよ。



## メカステーキ [2人前]

### 【材料】

- メカジキ切り身.....2切
- タマネギ.....1/2個
- シメジ.....1袋
- ミニトマト.....2、3個
- ニンニク.....1欠片
- バター、オリーブオイル、塩、コショウ.....適量
- 醤油.....30cc(大さじ2)★
- みりん.....15cc(大さじ1)★
- 酒.....15cc(大さじ1)★

- メカジキの水分を拭き取り、両面に塩、コショウを振る。
- タマネギはスライス、シメジはほぐしてバラバラに。ミニトマトは半分～1/4サイズでカットし、ニンニクはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイル、バターを入れ、ニンニクを炒める。香りが出てきたら、メカジキを入れ、フタをして片面を蒸し焼きにする。
- 片面に焦げ目がついたら返し、タマネギとシメジを炒め、★の材料をメカジキにもからめながら入れる。
- ミニトマトを加え、火がまわったら最後にバターを入れてできあがり。

とても食べたえがあり、ごはんには合う味付けなので箸が止まらなくなりますよ～！



食欲を誘う  
イイ香り！



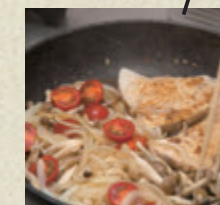
メカジキの身は、バターやニンニクの香りとベストマッチします。

米コトコト  
お雑炊



野菜と一緒に炒めることで、風味がメカジキに移りおいしさアップ。

タマネギが  
おいしい



ミニトマトは彩りだけでなく、ほど良い酸味がアクセントに。

料理の専なら素材屋女子ーズにおまかせ！

メカジキって、家のキッチンでは調理が難しそう…。いえいえ、そんなことはありません！骨もなく脂もものついでいるのでお肉料理をアレンジしたりして、家庭でも簡単においしく料理を作ることができちゃいます。

「素材屋女子ーズ」が伝授してくれました。



## メカジキのインポルティエーノ フレッシュトマトソース

【材料】1〜2人前

- メカジキ 240g

【A】パン粉の材料

- パン粉(細引き) 50g
- アーモンドプードル(パウダー) 10g
- ニンニクオイル 適量
- イタリアンパセリ 1g

【B】ソースの材料

- トマト(生) 1個
- バジル(生) 2枚
- エクストラバージンオリーブオイル 適量
- 塩 適量
- コショウ 適量



- 【A】をすべてフードプロセッサーにかける。  
※メカジキの量が少ない場合は、パン粉・アーモンドプードル以外の材料を包丁で叩いて細かくする。
- 【B】のトマトは湯むきして種を取り除き、包丁で細かく叩く。バジルも同様。この2つをボールに入れ、エクストラバージンオリーブオイルと塩・コショウで味を整え、ソースを作る。
- メカジキをスライス(1枚約60g・4枚)して、上から【A】をふりかけた後、メカジキの身を巻いて楊枝または竹串でとめる。
- フライパンでオリーブオイルを熱し、メカジキをソテーする。好みで塩・コショウする。
- 皿に盛り付け、ソースを周りに注いでできあがり。



ステファノ・ダル・モーロさん

# 気仙沼メカジキも 世界ブランド人

### Stefano Dal Moro ステファノ・ダル・モーロ

「アンティカ・オステリア・デル・ポンテ 東京店」総料理長  
1966年イタリア フリウリ・ヴェネツィア・ジュリア州生まれ。イタリアンシェフの巨匠エットーレ・アルツェッタ氏から教えを受けた技を、ミシュラン三ツ星のレストランを含む数々の有名店でふるう。その後、「アンティカ・オステリア・デル・ポンテミラノ本店」にて深く究め、現在は東京店の取締役総料理長に就任。ヴェネツィアをルーツとする正統派イタリアンに、斬新な感性が光るその味わいは高い評価を得ている。日本の食材への探究心も強く、全国各地を訪れて知識を高めており、気仙沼市も感銘と受けた地の一つだとか。

日本のみならず、実はワールドワイドに愛されている海の幸、メカジキ。特に、アメリカやヨーロッパの国々では一般家庭においてポピュラーな食材として知られ、厚目の切り身をグリルやソテー、ステーキなど、シンプルに調理するのが好まれているようです。このメカジキを、本場のイタリア料理で楽しませてくれたのが、「アンティ

カ・オステリア・デル・ポンテ東京店」の総料理長、ステファノ・ダル・モーロさん。故郷でも、メカジキは大人から子どもまで幅広く親しまれている食材で、前菜やパスタ、メインディッシュなど多彩な料理に活用されているそうです。「気仙沼産のメカジキは品質がとても良かったので、特別なことは何みせず、素材本来の味を活かしました」と話すステファノさんが作ったのは全4品。新鮮な身をマリネしたカルパッチョや、巻いてパン粉をまぶしフライパンでこんがり焼上げたインポルティエーノなど、どれも魅力的なものばかり。調理のコツを聞く、

「新鮮なら生のままでもいいけど、やっぱりグリルが一番かな。調理しやすく、どんなソースにもマッチしますよ」と教えてくれました。まだ夜の明けない気仙沼市魚市場を訪れ、その活気に驚いたというステファノさん。一流の料理の技で、気仙沼メカジキが世界で躍進する可能性を確かに示してくれました。



**ばっばの台所**  
気仙沼市本郷 6-11  
齊吉商店 2階  
TEL.0226-22-0669  
詳しくはホームページをご確認ください  
<http://www.saikichi-pro.jp/bappa/>  
※2日前までの予約制、4名から受付け。

祝いの席などに出すこともあるとか。「メカジキは、漁師から分けてもらう『えびす魚』。大魚と一緒に喜ぶ海の幸で、まさに気仙沼らしい魚だと思っから、もっと多くの人にこの味を知ってもらいたいですね」と話してくれました。

この日、特別にメカジキを使った料理をオーダーしたところ、「メカジキのカマ煮」と「メカジキのお刺身」を振る舞ってくれました。前日から、丹念に味を染みこませたカマは、皮まで



斉藤貞子さん

# ばっばが教える メカジキの味

## メカジキのカマ煮

【材料】4人前

- メカジキのカマ 約1kg
- 水 600cc
- 酒 50cc
- 醤油 100cc
- みりん 30cc
- 砂糖 大さじ1
- 生姜(薄切り) ひとかけ
- 鷹の爪 お好みで1本分

※砂糖、醤油の加減はお好みで調整してください。



- カマを4つに切る。(厚めのしっかりとした刃包丁で切ること。無い場合は、魚屋で切り分けてもらうのもおすすめ)
- 切り分けたカマに塩を少々つけてこする。約1分置いたら、水洗いする。
- 鍋にカマをいれ、カマがひたるくらいの熱湯(材料分量外)を注ぎ、1〜2分茹でる。茹で終わったら、その湯は捨てる。
- 鍋に材料を全て入れて火にかけ、落しぶたをして約30分間。最初は中火、煮たってきたら弱火にして煮込む。
- 一度、火を止める。冷めて落ち着いたら、再度、火を入れる。
- 好みの濃さになるまで5を繰り返して、完成。(煮立つくらいを目安に火を止める。冷める時に味が染みこむので、味の好みは回数で調整を)

※カマを切り身に変えても美味しく出来ます。

おいしく、  
味わい深く

メカジキのおいしさをより多くの人たちに知ってもらうため、気仙沼の料理人たちが、新たなメニューづくりに取り組みました。まずは、市内の和食の親方たちが開発した至極の一品を紹介します。

メカジキの醍醐味を楽しめるのは、特に10〜3月の「冬メカ」。そのおいしさをダイレクトに感じる料理ゆえに、肉質の良さが決め手なのだ。「気仙沼新富寿し」親方の鈴木真和さんは語ります。煮立ったダシに薄造りの身を潜らせるのは、ほんの数回が限度。細やかな繊維が浮き立ち、余分な脂も洗い落とされます。水菜や人参の千切りなどを適量巻き、酸味穏やかなポン酢をつけて味わうと、まるで上質な豚肉のような味わい。シャキシャキとした野菜の歯ざわりが、その質感を際立たせます。そんな繊細な味わいにふさわしいのは、角星の「水鳥記 特別純米」でしょう。ほどよい酸味と甘み、透明

感ある飲み口が、この料「新富寿し」親方が特別なものだと

教えてくれます。

冬メカは  
絶品一



気仙沼メカしゃぶを食べられるお店

- 気仙沼 新富寿し  
気仙沼市東新城1-13-3  
TEL.0226-23-7475
- 唐や  
気仙沼市上田中1-8-4  
TEL.0226-24-1525
- 旬の味 こうだい  
気仙沼市南町1-1-9  
TEL.0226-24-8337
- すし処 鮪智  
気仙沼市田中前4-3-4  
TEL.0226-24-9220
- 星岡義山亭  
気仙沼市田谷16-21  
TEL.0226-24-8810
- 宮登  
気仙沼市田中前1-5-2  
TEL.0226-22-0285  
0120-66-0285
- 鯨処 えんどう  
気仙沼市本吉町津谷新明戸200  
TEL.0226-42-3351
- おだづまっこ  
気仙沼市田中前4-2-1  
福幸小町田中通り104  
TEL.0226-24-0205
- カネト水産  
気仙沼市魚市場前7-13  
TEL.0226-25-8535
- ゆう寿司 バイパス店  
気仙沼市赤岩石兜32-14  
0226-22-2263
- 楽膳  
気仙沼市田谷20-5 ムラカミビル2F  
TEL.0226-24-5456



刺身とは違う、素材の素晴らしさを体感  
メカしゃぶ

冬メカのみを使う「新富寿し」のメカしゃぶ(1人前1,080円)。身の新鮮さにより、上質な和牛のような味わいの血合いの部位も提供しています。

気仙沼メカすきを食べられるお店

- 唐や  
気仙沼市上田中1-8-4  
TEL.0226-24-1525
- 旬の味 こうだい  
気仙沼市南町1-1-9  
TEL.0226-24-8337
- 星岡義山亭  
気仙沼市田谷16-21  
TEL.0226-24-8810
- 宮登  
気仙沼市田中前1-5-2  
TEL.0226-22-0285  
0120-66-0285
- 鯨処 えんどう  
気仙沼市本吉町津谷新明戸200  
TEL.0226-42-3351
- 楽膳  
気仙沼市田谷20-5 ムラカミビル2F  
TEL.0226-24-5456



メカすき

タレが染みた厚切りの身をほおばる贅沢

「唐や」のメカすき(1人前3,200円)。甘じょっぱい割下に加え、キノコ類などの風味もメカジキの身に寄り、より奥深い味わいに仕上がっています。

「魚の身を使ったすき焼きはいろいろあるけど、メカジキが一番おいしいよ」と評するのは、「唐や」店主の吉田ケイイチさん。老舗割烹で腕をふるった経験を持ち、日本料理の技を凝らしながら、地元ならではの味覚でもてなす店主は、メカジキの肉質と上品な脂のりを計算しながら、具だくさんのすき焼き鍋を作りました。やや濃いめで甘辛い割下(わりした)が煮立ち、メカジキの白い身を染め上げるようになったら食べ頃のサイン。生卵にたっぷりからめて口に運べば、豊かな旨みと香りがこの上ない満足感で満たします。

この鍋に取り合わせたいのは、男山本店の「蒼天伝 大吟醸」。繊細かつエレガントな味わいは、食材それぞれが持つ香気を引き出し、より印象深く演出します。



**メカジキのトマト煮込み  
カレーソース**  
季節の地場野菜と共に...



**Bistro eM's びすとろえむず**  
小麦粉をまぶして焼き上げたメカジキを、トマトと煮込んだ一皿。甘さの後に、カレーの風味が広がります。トマトの酸味と地野菜との相性も抜群です。  
気仙沼市田中前 1-1-2  
TEL.0226-25-8820  
営業時間 / 11:30~14:00、17:30~21:30  
・日曜定休

**メカカレーサンドの  
セット**



**レストランBRUNCH**  
このお店で人気のカツサンドを、メカツでアレンジ。しっとりとしたパンにやわらかなカツがなじみ、特製カレーが絶妙にマッチします。  
気仙沼市上田中 2-2-17  
TEL.0226-22-4171  
営業時間 / 11:30~14:45 (LO)、17:30~21:00 (LO) ・月曜定休 (祝日の場合は火曜)

**波乗りトマトの  
メカライス**



**七輪屋500.com**  
ライスの上には、トマトなどの野菜や、ゆでほくしたメカの身を加えたソース。おこげの香ばしさもうれしいタコライス風一品です。  
気仙沼市南町 4-2-19 復興屋台村 気仙沼横丁  
TEL.080-3333-6107  
営業時間 / 12:00~14:00、17:00~22:00  
・水曜定休

**メカジキメンチカツ  
カレーソース**



**お食事の店 あじ蔵**  
カレー風味の下味をつけたメカメンチ。一口目は、ぜひソースをつけずにそのままどうぞ。こだわりのカレーソースもGOODな味わいです。  
気仙沼市田中前 1-3-6  
TEL.0226-23-3996  
営業時間 / 17:00~23:00 (LO22:45)  
・不定休

**メカとカレーのあんかけ  
in 6 品目野菜**



**バブ喫茶 オルゴール**  
気仙沼の家庭の味を意識した、野菜たっぷりカレー。刺身でも食べられるほど新鮮なメカは、かむほどに甘みが広がります。  
気仙沼市新町 6-16 TEL.0226-24-4981  
営業時間 / 19:00~不定・日曜定休

**トロメカジキの  
香草グリエ**



**涙の家**  
ハーブでマリネしたメカジキをグリル。カレー風味のスパイスソース・香草パン粉・ポーチドエッグ&チーズの3種類の味が楽しめます。  
気仙沼市東新城 2-5-5  
TEL.0226-23-7249  
営業時間 / 11:00~13:45 (LO)、17:30~21:00 (LO) ・月曜定休

**気仙沼カレー**



**道の駅 大谷海岸  
レストラン「ビーチメモリー」**  
バターでソテーしたメカジキを具にしたオリジナルカレー。タマネギをじっくり煮込んだ昔ながらの味わいは、まさに気仙沼のカレー。  
気仙沼市本吉町三島 94-12  
TEL.0226-44-3180  
営業時間 / 10:00~16:00 ・年末年始定休

かつて、中骨に残った肉をスプーンなどで削いで得る中落ちを、豚肉の代わりに使った「メカカレー」。地元の人たちにとって懐かしいこの味が、新たな気仙沼グルメとなって帰ってきました！  
気仙沼のグルメ達人たちが集結し、メカジキ×カレーのオリジナルメニュー開発に挑戦。昔ながらのメカカレーを復活させたものをはじめ、気仙沼メカジキのおいしさを最大限に引き出したメニューが多彩に生まれました。すでに地元ではファンが増加中で、すべてのメニューを完食した人もいますか！  
ふっくら風味豊かなメカジキの身とカレーの香りがベストマッチする、魅惑のニューカマー。ぜひご当地で味わってみてください。

**メカジキの  
カツカレー**



**シャンブル**  
衣がサクサクのメカカツが、小麦粉を使わないカールウとマッチ。14種類のスパイスが奏でる香りと辛みでライスが進みます。  
気仙沼市田中前 1-3-22  
TEL.0226-22-1857  
営業時間 / 11:30~14:00、17:30~22:00  
・日曜、祝日定休

**メカジキカレー  
~カレーなる  
メカジキとの出会い~**



**リアスキッチン**  
魚屋直営のレストランが作ったカレーは、メカジキの物のように突き抜ける辛さが特徴。温玉やチーズでマイルドに楽しむこともできます。  
気仙沼市魚市場前 7-13 海の市内 1F  
TEL.0226-24-7020  
営業時間 / 11:30~21:30 (LO21:00)  
・海の市の休館日と同じ

**メカジキハンバーグ  
スープカレー**



**一縁工房 わらび**  
メカジキ本来のうま味を生かした手ごねハンバーグを、タマネギやニンジンなど野菜たっぷりのスープカレーに取り合わせました。  
気仙沼市下八瀬 450-11  
TEL.0226-28-9418  
営業時間 / 11:00~15:00、17:30~21:00  
・不定休

**メカステーキ  
オリエンタルカレー**



**クードフー**  
スパイス&ガーリックの香りが食欲をそそるイカスミカレーソースの上に、海の幸リゾットとメカステーキをのせた完成度の高い一皿です。  
気仙沼市田中前 3-1-12  
TEL.0226-24-7455  
営業時間 / 11:00~14:30、17:30~22:00  
・不定休

**スパイシー  
メカカレー**



**アンカーコーヒー  
マザーポート店**  
「東京カリ〜番長」水野仁輔氏が監修。やわらかいメカの身と大きめ野菜の具がゴロゴロ入り、付け合わせのメカフリットもカリフワで美味。  
気仙沼市館山 1-6-31  
TEL.0226-23-5939  
営業時間 / 9:00~18:00 (木〜土は22:00、LO21:00まで) ・年末年始定休

**メカジキのアゴ唐定食  
(カレー味)**



**北かつまぐろ屋 田中前店**  
希少部位であるメカのアゴ肉は、コラーゲンと脂がたっぷりのジューシーな味わい。カールウと特製スパイスの2種類を用意しました。  
気仙沼市田中前 1-3-18  
TEL.0226-24-7010  
営業時間 / 11:00~14:00、17:30~21:00  
・日曜夜と月曜定休

**メカのカレー風味  
ソースカツ丼**



**Buggy**  
メカジキの背の部分に衣をつけて揚げた、2枚のメカカツをトッピング。あふれるうま味とオリジナルの甘辛カレーソースがたまりません。  
気仙沼市南町 4-2-19  
復興屋台村 気仙沼横丁  
TEL.080-1804-3893  
営業時間 / 11:00~13:00、17:30~不定  
・木曜定休

# 気仙沼 メカカレー 誕生!

全メニュー ALL  
**1,000 円**  
メカ×カレーの定義  
気仙沼メカジキを使用し、カレー味でアレンジしたオリジナルメニューであること!

KESENNUMA MEKA MARCHE

こんなところにも  
メカジキ!

メカジキブルーの  
デニムが誕生!?



SWORDFISH FIBER  
MIXED DENIM  
(24,800円)

メカジキの吻(ふん)の粒子をオーガニックコットンの繊維に混合させた、まったく新たなデニム素材を使用したジーンズ。肌触りも抜群で、タグにはメカジキのイラストがあらわれています。

販売サイト/  
SHIRO 0.8.1.9  
<https://shiro0819.jp/>  
studio zero denim  
<http://www.zerodenim.com/>



メカジキかまとろ煮  
(150g・626円)

気仙沼生まれのお魚ブランド「Mermaid Style」のラインナップ商品。旬の時期に獲れたメカジキのカマを、懐かしい味わいの煮付けにして缶詰に。皮までとろけるようにやわらかく煮込んでいます。

[阿部長商店]  
販売場所/観洋サービス 海の市  
気仙沼お魚いちば

販売サイト/マーメイドスタイルオンライン  
<http://ecsite.mermaid-st.com/>



けせんぬま熟成めかじき 生ハム仕立て  
(40g・600円)

気仙沼港で水揚げされてすぐに急速凍結したものを原料にしています。添加物を使用せず、サラダに合わせるのももちろん、そのままでもOK。ワインや日本酒のお供にも。チーズと合わせると味が引き立ちます。

[カネマ]

販売場所/気仙沼さかなの駅  
販売サイト/東北うまいもの市場  
<http://www.tohoku-ichiba.com>



蔵造り本漬®グリルメカジキの照り焼き・本粕漬・西京本漬

(各1切れ個包装・2017年春発売予定)※セット商品6切れ切り身の中で味が浸透するように、3~4日低温で熟成を促し、その後ふっくら焼き上げました(※各加熱調理済み)。真空パックのまま湯煎して、より美味しくお召し上がり頂けます。また、冷めても柔らかいです。

[大弘水産]

販売場所/気仙沼お魚いちば



メカジキのコンフィ  
(150g・2017年春発売予定)

新鮮なメカジキの身をじっくり低温で調理し、ソフトな食感とメカジキ本来の豊かなおいしさを楽しめるように仕上げられています。そのまま、サラダなどのトッピング、サンドイッチの具にもおすすめです。

[カネダイ]  
販売場所/気仙沼 海の市「かに物語 海の市店」  
販売サイト/かに物語オンラインショップ  
<http://kanimonogatari.jp/>



メカジキのリエット  
(150g・2017年春発売予定)

リエットの伝統的レシピと創造的な考えをミックスし、保存料、着色料、香料、増粘剤を一切使用せずに丁寧に調理。食材の鮮度や風味を活かして仕上げているので、軽く焼いた全粒粉などのバゲットに付けてどうぞ。

[石渡商店]

販売サイト/ふかひれの石渡商店  
<http://www.ishiwatashoten.co.jp/>



メカジキメンチコロッケ  
(約60g ※値段は店舗によって異なります)

気仙沼船籍の遠洋マグロ延縄漁船が荒波のなかで漁獲した、脂のり抜群のメカジキの身を活用。サクサクの衣の中には、玉ねぎなどと一緒にメカジキのほぐし身がたっぷり使われています。気仙沼では学校給食にも使用されています。[白福本店]

販売場所/北かつまぐろ屋 田中前店  
紹介サイト/気仙沼の魚を学校給食に普及させる会  
<http://kesennumanosakana.jp/>



めかじき佃煮  
(150g・540円)

気仙沼で培われた佃煮の食文化を今に伝えるお店の看板商品の一つ。丁寧にほぐした身を甘じょっぱく味付けしたご飯のおともで、おにぎりの具にも最適。酒の肴としても楽しめます。

[モリヤ]  
販売場所/気仙沼 海の市「気仙沼四季 伊八郎」  
気仙沼お魚いちば



めかじきレモンオイル漬け  
(一切・972円)

お刺身鮮度のめかじきを塩、黒こしょう、広島県産レモンで爽やかに仕上げました。ご自宅で焼きたてが楽しめます。

[斉吉商店]  
販売場所/斉吉商店  
販売サイト/斉吉公式通販サイト  
<http://www.saikichi.jp/>



メカジキの地中海風スープ  
(200g・540円)

三陸に拠点を置く4社が立ち上げた共同開発ブランド「madehni(まで〜)」のアイテム。メカジキを使ったサフラン仕立てのスープで、焼いたメカジキの中骨と香味野菜、鶏ガラから煮出しました。

[オノデラコーポレーション]  
※賞味期限:製造日より6ヵ月  
※冷凍(-18℃以下)で保存してください。  
販売場所/アンカーコーヒー&バル 田中前店  
販売サイト/ANCHOR COFFEE / FULLSAIL COFFEE  
<http://anchor2fullsail.shop-pro.jp/>



気仙沼産メカジキの地中海風煮込み  
(160g・680円)

三菱地所の食の復興支援活動「Rebirth 東北フードプロジェクト」により、「アンティカ・オステリア・デル・ボンテ東京店」総料理長と「レストラン・ダ・ルイジ」オーナーシェフが手がけた缶詰。南イタリア定番の味わいが詰まっています。

[石渡商店]  
販売サイト/ふかひれの石渡商店  
<http://www.ishiwatashoten.co.jp/>

# 気仙沼メカジキマップ



※JR気仙沼線は、気仙沼駅～柳津駅間の鉄道運行を休止しています。復旧までの代替として、同区間でBRT(バス高速輸送システム)による運行が行われています。  
 ※JR大船渡線は、気仙沼駅～盛駅間の鉄道運休をしています。復旧までの代替として、同区間でBRT(バス高速輸送システム)による運行が行われています。

## おいしく、味わい深く

- 1 唐や 0226-24-1525
- 2 旬の味 こうだい 0226-24-8337
- 3 星岡義山亭 0226-24-8810
- 4 宮登 0226-22-0285、0120-66-0285
- 5 鮓処 えんどう 0226-42-3351
- 6 楽膳 0226-24-5456
- 7 気仙沼 新富寿し 0226-23-7475
- 8 すし処 鮓智 0226-24-9220
- 9 福幸酒場 おだづまっこ 0226-24-0205
- 10 カネト水産 0226-25-8535
- 11 ゆう寿司 バイパス店 0226-22-2263

## 気仙沼メカマカレー

- 12 Buggy (復興屋台村気仙沼横丁内) 080-1804-3893
- 13 七輪屋500.com(復興屋台村気仙沼横丁内) 080-3333-6107
- 14 北かつまろ屋 田中前店 0226-24-7010
- 15 アンカーコーヒー マザーポート店 0226-23-5939
- 16 クードファー 0226-24-7455
- 17 浜の家 0226-23-7249
- 18 道の駅 大谷海岸 レストラン「ビーチメモリー」0226-44-3180
- 19 一縁工房 わらび 0226-28-9418
- 20 パブ喫茶 オルゴール 0226-24-4981
- 21 リアスキッチン 0226-24-7020

## お食事の店 あじ蔵

- 22 お食事の店 あじ蔵 0226-23-3996
- 23 シャンブル 0226-22-1857
- 24 Bistro eM's びすとろえむず 0226-25-8820
- 25 レストランBRUNCH(ランチ) 0226-22-4171

## MEKA MARCHE～お持ち帰りセレクション

- 26 アンカーコーヒー&バル 田中前店 0226-24-5955
- 27 気仙沼お魚いちば 0226-29-6233
- 28 齊吉商店 0226-22-0669
- 29 気仙沼 海の市 0226-24-5755 (かに物語、観洋サービス、気仙沼四季 伊八郎)
- 30 気仙沼 さかなの駅 0226-21-1231

# 地域とともに歩んでいく 気仙沼メカジキの未来



港の賑わい  
現在にも

気仙沼市における発展の歴史は、海と港から切り離すことはできません。気仙沼漁港を中心とした漁業や水産加工業をはじめ、造船業などが長らく経済をうおしてきました。

気仙沼でカジキ類の漁獲が増加したのは、戦後、マグロ延縄漁が発展し、同じ仕掛けで様々な魚が獲れるようになってから。一尾あれば多くの人のお腹を満たすことができるため、漁船の乗組員が帰港した際、自宅や近所を持ち帰る「分けざかな」として好まれたそうです。そのため徐々に消費量も増え、多彩な家庭料理が生まれました。

漁師の仕事は、実に過酷なもの。出港すると、近海船で1か月、遠洋船で1年あまり、洋上で過ごさなければいけません。荒天で大きく船が揺れたり、波をかぶったりすることもあるでしょう。メカジキのような大型の魚を相手にすれば、それだけ危険性も高くなります。だから、出船を見送る気仙沼の人たちは、航海の安全と大漁を祈りながら、腕がちぎればかりに手を振るのです。

漁業が盛んな気仙沼ですが、近年では漁師の高齢化と後継者不足が問題となっています。失われつつある港の活気を取り戻すため、これまで関係者のみで行っていた「出船送り」に一般の人も参加できるようにしたのが、気仙沼つばき会です。「だって、漁師さんは気仙沼のヒーローですから」と、メンバーの小野寺紀子さんは語ります。

地元を大切に思うたくさんの人たちが、気仙沼漁師たちの背中を押しています。そして、メカジキの食文化も、地域の人々の応援によって支えられています。

## 世界を視野に 気仙沼ブランドを発信

メカジキは、気仙沼のみんなが幸せになれる食材だと考えています。ブランド化を推進し、多くの方に認知していただくことによって、生産者にとっては漁価が高まるチャンスになりますし、流通業者にとっても一年を通して循環ができる商材になります。飲食業では、気仙沼らしい食を提供する格好の素材になり、食べる方には新鮮な驚きをもっておいしさを知っていただく機会になるでしょう。メカジキに関わるみんながお互いタッグを組み、メカジキを核にして気仙沼を盛り上げる関係性が生まれることに期待しています。これまで、気仙沼と言えば、カツオやサン

マ、フカヒレでしたが、メカジキはまさに、灯台もと暗しの食材。地元の人たちにとってなじみ深い食材で、漁獲量はナンバー1。気仙沼を語る上で、オンリーワンの魅力を持っていると確信しています。すでにヨーロッパではメジャーな食材ですから、インターナショナルに展開できる可能性も秘めています。これからさらに発信力を高め、多くの方に知ってもらえるよう尽力してまいります。



気仙沼商工会議所会頭  
気仙沼メカジキブランド化推進委員会委員長  
菅原昭彦さん

ホームページ、フェイスブックからも発信中!

「気仙沼メカジキ」公式HP  
<http://www.mekajiki.jp>

フェイスブック「気仙沼メカジキ」

気仙沼メカジキ  検索

制作・発行：気仙沼メカジキブランド化推進委員会  
制作協力：キリン絆プロジェクト、気仙沼信用金庫  
監修：余川浩太郎氏  
(国立研究開発法人 水産総合研究センター 国際水産資源研究所)