

しずまえ新聞

静岡市の沿岸地域の魅力と魚の美味しさを知ってもらえるよう、年2回市内の小中学生に向けて情報を発信しています。

「しずまえ」ってなあに？



しずまえ  
しずまえ  
EsPulse × 新聞

静岡市の海に面したエリアを指す言葉で、ここで獲れた魚を「しずまえ鮮魚」と呼んでブランド化を目指しています。

静岡市には、用宗漁港、由比漁港、清水港と3つの港があります。同じしずまえにある港でもそれぞれ特徴があり、用宗漁港はしらす、由比漁港は桜えび、清水港は冷凍マグロが特に有名です。また、用宗漁港と由比漁港では、刺網や定置網という漁法で様々な種類の鮮魚が獲れます。南アルプスの山々から栄養豊富な水が流れ出る駿河湾。「しずまえ鮮魚」は、その栄養豊富な海で育ったため、とてもおいしいと言われています。



EsPulseとしずまえ  
～ 海の環境保全 ～

EsPulseの練習場がある三保半島、そしてIAIスタジアム日本平もしずまえエリアに位置します。クラブでは、静岡市やパートナー企業と共に地域貢献授業を市内の小中学校で実施したり、三保海岸清掃に参加しています。これからもEsPulseは、しずまえの海の魅力を伝え、自然を守る活動に取り組んでいきます。

協力：富士工業(株)



協力：フジ物産(株)



令和3年9月  
マグロ号外版

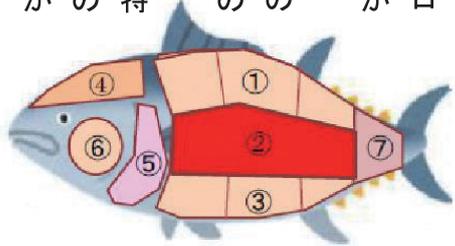
発行元 静岡市後浜水産漁港課  
協力 清水EsPulse

大トロ・中トロ・赤身って何？  
～マグロの部位と味覚の豆知識～

**大トロ** 「腹身」の特に脂の乗ったやわらかい部位で、トロけるような食感と強い甘みがあります。

**中トロ** 「背身」と「腹身」の部位からとれ、脂分と酸味のバランスの良さが特徴です。

**赤身** 胴体の中心部にあり、特に濃い赤色で、マグロ本来のうまみやコクを感じることができます。



【各部位の名前】

- ①背身(せみ)      ⑤かま
- ②赤身(あかみ)   ⑥ほほにく
- ③腹身(はらみ)   ⑦尾身(おみ)
- ④脳天(のうてん)

※各部位の名前は、様々な表現方法があります。

まぐろデー特別バージョンの「パルちゃんファミリー」が登場！

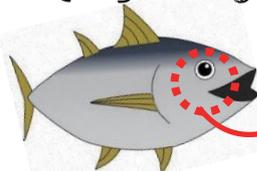
パルちゃんはマグロの王様クロマグロ、ピカルちゃんは黄色のボディが特徴のキハダマグロ、コパルちゃんたちはちょっと小柄なミナミマグロとピンナガマグロに。粋にハチマキをした港商人風マグロに扮したパルちゃんファミリーグッズを限定発売！



9月18日  
ペガルタ仙台戦

どんなマグロがいる？  
～ マグロの種類 ～

冷凍マグロ水揚げ量が日本一の「清水港」には、世界中の海から多くの種類のマグロが集まります。「クロマグロ」、「ミナミマグロ」、「メバチマグロ」、「キハダマグロ」、「ピンナガマグロ」の5種類です。このうち、水揚げ量が一番多いのは「メバチマグロ」です。身が鮮やかな赤色をしているため、お刺身用として店頭に並んでいることが多いマグロです。ぜひ、身の色や味に注目しながら様々な種類のマグロを食べ比べてみましょう。



メバチマグロ

【豆知識】

目が「鉢」のように丸く大きいことからこの名前になったのじゃ！



## エスパルス静岡市出身選手 しずまえエピソード

- ①好きなマグロ料理
- ②オススメのマグロ店
- ③しずまえエピソード

### 2 立田 悠悟 (たつた ゆうご) 選手 (DF)

- ①刺身 (マグロは大好きです)
- ②静岡は、普通にスーパーで売っている刺身もとても美味しいです。これも土地柄ですかね。
- ③中学時代に Jr. ユースのメンバーと海水浴に行ったのが楽しかったです。

### 13 宮本 航汰 (みやもと こうた) 選手 (MF)

- ①トロたく
- ②三保の練習場のすぐ近くにある『民宿 潮』がオススメです！
- ③東名高速の由比 PA 付近で海と富士山が一緒に見える景色がすごく好きです。

### 16 西澤 健太 (にしざわ けんた) 選手 (MF)

- ①海鮮丼
- ②河岸の市は美味しいマグロが食べられます。
- ③国道 150 号を通ると海がきれいだなといつも思います。ユース時代蛇塚グラウンドへ自転車を通うこともありました。

©S-PULSE

## マグロの栄養について

清水エスパルス 管理栄養士 こばた てるみ 氏

マグロは、おいしいだけでなく、栄養面でも優れている為、トップアスリートも好んで食べる食材です。筋肉や骨づくりに欠かせないたんぱく質や、たんぱく質代謝に必須のビタミンB6、カルシウムの

吸収を促進するビタミンD、さらに魚油には抗炎症作用のあるエイコサペンタエン酸(EPA)も豊富です。

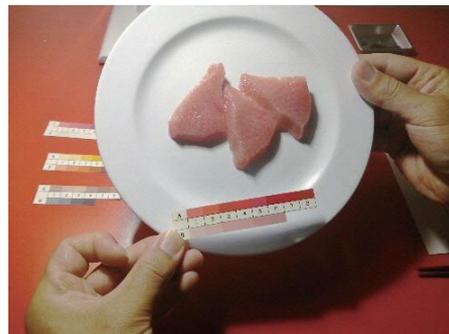
ヘルシーな赤身、EPA豊富なトロ、どちらも食生活に上手に摂り入れてみてください！



## 清水マグロのおいしさ「見える化」プロジェクト



清水港で水揚げされるマグロのおいしさを分かりやすく伝えるため、しずまえ振興協議会(清水チーム)と東海大学海洋学部が連携し、「**マグロのおいしさを見る化**」する実験を進めています。実験は、人が実際に食べて、色や香り、食感、味について評価するものと、成分や色などを機械で測定する実験の二種類です。



メバチマグロの色について評価する様子

清水港水揚げのメバチマグロについて、「**人**」と「**機械**」による**評価の結果(約50項目)**を分析し、誰が見ても一目でおいしさが分かるような表し方を考えています。地域が一体となって清水マグロの魅力を再発見する取り組みに要注目です。

【東海大学海洋学部プロジェクトメンバー】  
 ここ清水の魅力为全国へ発信しようとして  
 いる多くの方の期待に応えるための事業に取り組んでいます！

注目!

しずまえ  
鮮魚取扱店

清水港水揚げマグロ&地魚の海鮮丼と、ここでしか食べられない“ととすけ揚げ”(マグロのかま揚げ)をぜひお楽しみください!

### 【日替り海鮮丼】

¥1,430(税込)



ととすけ

清水港  
Maguro Totorube



MAGUROTOTOSKE