

# 旬は いま ゴシを 食すべし!

**春**  
3月~4月

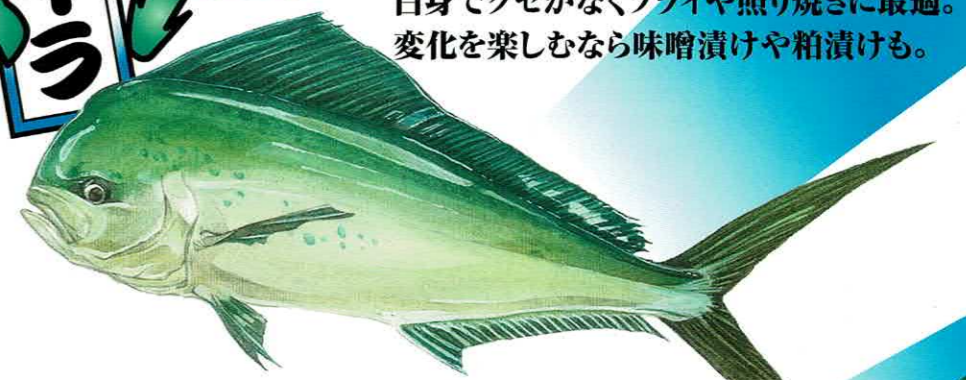
大きさによって呼び名が変わる「出世魚」。お刺身はもちろんのこと、塩焼き、照り焼きなど広く親しまれている。



春はブリです

**盛夏**  
6月~8月

ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ高級魚とされている。自身でクセがなくフライや照り焼きに最適。変化を楽しむなら味噌漬けや粕漬けも。



シイラ



シラス

アライハカ



マジ



サザエ

アムレ



**秋**  
8月~10月

見た目も珍しいが、マンボウの腸を「百ひろ」といい、珍味として食されている。身は肝つき刺身で食される。水分が多く、そのままにしておくと水になってしまう。

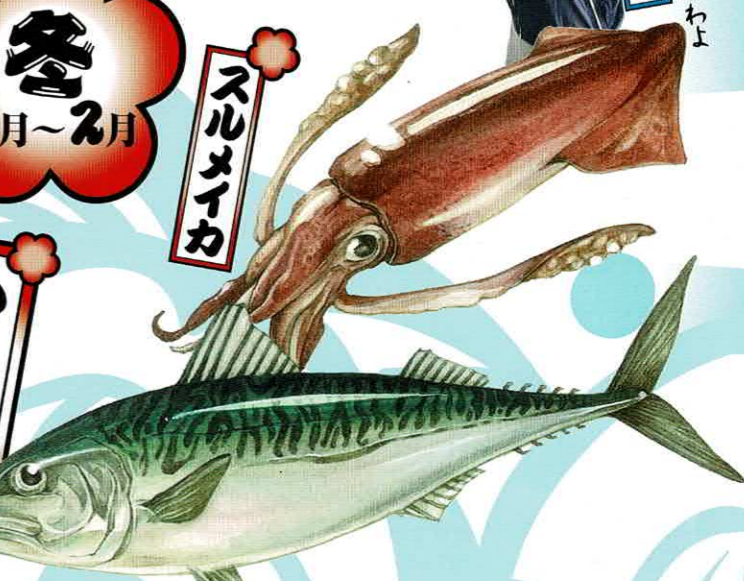


マンボウ



イサキ

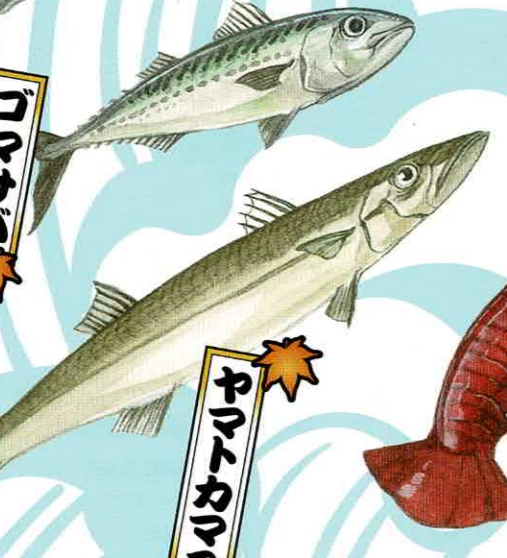
**冬**  
1月~2月



スルメイカ

マサバ

三枚におろしちゃうわよ



シラス

ササバ

イシカニ

キンメダイ

**初夏**  
5月~6月

伊豆のキンメといえば「稲取」や「下田」が有名だが、稲取港にあがるキンメと伊東のキンメは、実は同じ漁場で獲れたもの。お刺身、しゃぶしゃぶ、煮付けなど。



キンメのしゃぶしゃぶにハマる

塩焼き、竜田揚げ、味噌煮は定番。地元では、脂分が少ない身はオボロにして食べます。刺身やメサバは、サバ好きには王道。

ゼツタイに“美味しい魚”がここにある  
**伊豆・いとう地魚王国**  
お問い合わせ: 伊東商工会議所 0557-37-2500

