



日本长崎县 水产品

长崎县水产品海外普及协议会

长崎县长崎市江戸町2-13
长崎县水产部水产振兴科内
电话 81-95-895-2836
传真 81-95-895-2585



距离中国最近的日本长崎县给您提供
优质、新鲜、美味的水产品

Fishery of Nagasaki

长崎的水产

长崎县位于日本的最西端，因众多的岛屿和半岛等，海岸线复杂多变。长崎县拥有以五岛滩为首的鱼类资源丰富的渔场，是渔业产量在日本名列前茅的水产区。

在鱼类资源得天独厚的渔场，可以用单杆垂钓和延绳、定置网以及围网等五花八门的捕鱼方法捕获品种繁多的鱼类，同时，这里还生产安全、放心、优质的养殖鱼。



在散布于长崎县内海湾的港口，春夏秋冬一年四季都卸下大量鱼贝类，其鲜活度和旺季的鲜美味道赢得了县内外消费者的赞誉，在国内也向东京和大阪等大消费地发货。

为了让各个邻近国家的朋友们也品尝这些长崎县出产的优质水产品，特此向大家作一下介绍。



长崎县水产品海外普及协议会

长崎县渔业协同组合联合会
长崎县长崎市五岛町 2-27
电话 81-95-850-4426 传真 81-95-850-3956

长崎鱼市株式会社
长崎县长崎市京泊 3-3-1
电话 81-95-850-3926 传真 81-95-850-3974

佐世保鱼市场株式会社
长崎县佐世保市相浦町 1563
电话 81-956-48-6111 传真 81-956-48-6170

日本远洋旋网渔业协同组合
长崎县松浦市调川町下免 695
电话 81-956-72-2345 传真 81-956-72-2343

西日本鱼市株式会社
长崎县松浦市调川町下免 695
电话 81-956-72-1233 传真 81-956-72-0945

长崎县
长崎县长崎市江户町2-13
水产部
电话 81-95-895-2836 传真 81-95-895-2585
物产流通推进本部
电话 81-95-895-2620 传真 81-95-895-2562

长崎县松浦市
长崎县松浦市志佐町里免 365
电话 81-956-72-1111 传真 81-956-72-2292

长崎县长崎市
长崎县长崎市万才町 8-22
电话 81-95-820-6563 传真 81-95-827-6513

长崎县佐世保市
长崎县佐世保市八幡町 1-10
电话 81-956-25-9642 传真 81-956-25-1710

距离中国最近的日本长崎县给您提供 优质、新鲜、美味的水产品

2008年2月

长崎是日本的主要水产生县，渔业产值居全国第二位。长崎县一直在积极保护海洋环境，有效管理和利用水产资源，致力于创建可持续发展的新世纪水产业。近年来长崎生产的水产品已开始出口到中国大陆、韩国和香港，并且其优良的鲜度和高品质受到了消费者的欢迎。为了让中国大陆和香港的消费者进一步了解长崎的水产品，我们正继续在各方面进行努力。

在长崎上市天然鱼类的品种众多，堪称日本第一。其中，在长崎的周边海域，以及与中国一衣带水的东海渔场捕获的竹荚鱼、鲑鱼、带鱼、真鲷、鱿鱼、鳓鱼等是长崎的代表性鱼类。我们在捕捞生产的同时也注重和进行资源的维护和管理。

五条鰺、黄条鰺、真鲷、红鳍东方鲀等则是长崎代表性的养殖鱼种，它们不仅是在良好的海洋环境中培育的，而且可详细确认其生长、饲料、药物使用等的记载履历，这样可满足消费者对水产品安全的要求，能够安心地购买。长崎还有着传统的水产品加工业，鱼糜制品、盐干制品等是代表性的水产加工品。我们还在进行中国大陆和香港的朋友们喜爱的七带石斑鱼等鱼种的养殖技术开发，相信不久就可顺利进行批量生产。

今后，为了让各位能方便地品尝长崎生产的优质、新鲜、美味的水产品和传统的水产加工品，我们将以餐厅为中心，推介这些产品。与此同时，为了向消费者提供优质、优价的水产品，我们也将降低流通成本等方面加以努力。

为了达到预期的目的，还需要与中方可信赖的贸易伙伴以及有关方面进行充分的交流和合作。为此，我们于2008年2月在上海设立了长崎水产品的窗口店，其不仅将成为介绍优质、新鲜、美味的长崎水产品的窗口，也是销售和流通的平台。特邀请各位光临我们在上海的常设店铺，亲眼目睹长崎的水产品，亲口品尝其优良品质和新鲜美味，我们也将积极通过中国的电视等媒体向消费者进行推介。

今后，我们将继续从日本的最西端，距离中国最近的长崎，向中国大陆和香港的餐桌献上优质、新鲜、美味的水产品！



长崎县内有大小30个鱼市场。在县内捕捞的水产物被运到鱼市场，并在新鲜的状态下分类后，不仅发往县内，而且还发往东京、大阪、福冈等国内的大消费地以及中国、韩国、香港等地。鱼市场使用灭菌海水等，在卫生的环境下经营水产物。

长崎县的养殖业也很繁荣兴旺。长崎县采用标准养殖企业认定制度，即对可以提供养殖鱼的生产过程及其他信息的养殖企业进行认定，以保证消费者们安全、放心食用。同时，为了促进养殖鱼种的多元化，长崎县正在开发七带石斑鱼等新鱼种的养殖技术。

长崎县正积极致力于实施“合格养殖场认定制度”。

所谓认定制度？
认定委员会代替广大消费者，对“鱼的生长”和“环境”进行检查，并将符合认定标准的生产商认定为“合格养殖场”的制度。

长崎县合格养殖场认定委员会
长崎县渔业协会
长崎县水产协会
长崎县渔业协同组合联合会
长崎县

将安全放心的养殖鱼类送上您的餐桌
我们是合格养殖场



长崎的鱼



煮

适合与米饭搭配
食用的鲧巴鱼料理
酱汁炖鲧巴鱼
用深受日本人喜爱的酱汁炖
制成的酱汁炖青鱼是极有代
表性的母亲菜。鲧巴鱼所特
有的鱼腥味儿在酱汁的作用
下消失，变得味香可口。另
外制作成罐头食品的酱汁鲧
巴鱼也常常在家里食用。

「さばの味噌煮」はまさに日本のお
ふくんの味。さばの濃厚な味わいが
豚肉や大豆と一緒に煮込まれます。



鮮

生吃鲧巴鱼
醋泡鲧巴鱼
鲧巴鱼不易保鲜，因此生吃
时常常用醋腌。所谓醋腌是
指将鲧巴鱼泡在醋里的一种
烹饪方法。醋具有杀菌之功
效。经醋泡过之后，由于鱼
肉紧挤去了鱼腥味儿，鱼味
儿变得清口。将鲧巴鱼做成
生鱼片后食用，味如药膳，
又是下酒的一道好菜。

生のさばを美味しく食べる調理法
が酢じめ。塩と酢でしめたさばを弱
身のように薬味と食べます。酒の肴
にも喜ばれる一品。

鲧鱼 肉厚味美不变味儿 中、西、日餐任意烹调依然美味

脂ののった旨さが持ち味。和・洋・中とどんな調理法でも美味。



鮮



揚



焼

日式米饭生鱼片
鲧巴鱼茶泡饭
把用酱汁泡过的青鱼生鱼片
盛到米饭上，在浇上热茶
即是青鱼茶泡饭。在米饭上
浇日本茶的使用方法自古以
来就为普通百姓所喜爱。鲧
巴鱼茶泡饭最适合食欲不振
或作为酒后的便餐食用。

誰もが国民的な日本の料理。お茶漬け
と別名を合わせた「さば茶漬け」。然
しい日本茶をかけて食べます。

可口的和风干炸鱼
龙田炸鲧巴鱼
先用酱油或料理酒调味，然
后裹上面粉用油炸制成的龙
田炸鱼，无腥味儿，香脆
可口，为儿童所喜爱。即使
冷食也不失其香味，因此即
是一道下酒菜，又是饭盒里
的一道好菜。

「さばの竜田揚げ」は醤油味の相風か
ら揚げ。魚嫌いの子どもでも食べや
すく、お弁当のおかずとしても定番
です。

肉厚味美的鲧巴鱼
极适合用来烧烤
盐烤鲧巴鱼
同盐烤竹荚鱼一样，盐烤鲧
巴鱼也是一道家常鱼类料理。
烧烤时含高脂肪的鲧巴鱼无
需使用食用油，只需撒些盐
未便香味溢出。食用时常常
配上萝卜泥儿和柑桔瓣儿。
切成大小适中的鱼块儿也常
用来作为盒饭的菜肴。

家庭でお馴染みの焼魚料理「さばの
塩焼き」。脂ののったさばは塩をして
焼くだけで旨味が充分味わえます。

味道清淡可口、 可任意烹制的万能竹荚鱼

淡白でくせのない味。さまざまな料理が楽しめる万能のアジ。



焼

竹荚鱼



鮮



揚



煮



揚

炸全鱼
南味儿竹荚
用油炸整条竹荚鱼，炸熟后用调好的醋腌制，称其为南味儿竹荚。经过醋的腌制后，不仅味道清口，而且能保持数日不变质，因此在夏季食用。因为小竹荚鱼连头带骨都能食用，又是一种很好的补钙食品。
あじの塩焼きはあじに塩をふって焼いたシンプルな料理。大根おろしや拍子切りの人参を添えて食べます。

充满日本味儿的酱油的炖鱼
风味儿炖竹荚
日本式的炖鱼通常是用酱油和白糖。味道清淡的竹荚鱼用酱油加甜味儿炖制而成的风味儿炖竹荚的称称得上是日本人家常菜肴。清除内脏，连鱼头一块儿炖制风味儿炖竹荚是一道晚餐中的常见菜。日本的煮魚は醤油と砂糖で甘辛く煮付けたものが一般的。あじはパン粉をつけて揚げる洋風の料理です。

老幼皆宜
油炸竹荚鱼
在炸鱼中最有代表性的当属油炸竹荚鱼。把去骨后的鱼肉切成大小适中的块儿，裹上面包粉后过油的烹调法是西餐的一种做法。现在经常作为晚餐摆上日本人的餐桌。由于剔去了鱼刺儿，因此成了小孩子所喜爱的一道菜。子どもから大人まで家族に人気の魚料理「あじフライ」。あじはパン粉をつけて揚げる洋風の料理です。



クロマグロ 黑金枪鱼

Thunnus thynnus



渔获量位居全国之冠/2,267吨

- 分布…五岛、北松、壹岐、对马
- 特点…金枪鱼是金枪鱼类的总称，同时也多用作黑金枪鱼的别名。在金枪鱼中个头最大，味道也最鲜美。在以对马为首各县内各地也开展养殖。
- 旺季…12月至2月
- 捕捞方法…拉线、垂钓、延绳、旋网、定置网、养殖
- 烹制方法…生鱼片、寿司料

マダイ 真鯛

Pagrus major



渔获量位居全国之冠/1,963吨，养殖生产量为2,590吨

- 分布…全县境内
- 特点…以“鯛”结尾的鱼很多，但真正的鯛鱼就是这种自古以来被认为是海产品之王的“真鯛”。真鯛被誉为喜庆酒宴上不可或缺的吉祥之鱼。
- 旺季…1月至5月
- 捕捞方法…单杆垂钓、延绳、定置网、拖网、养殖
- 烹制方法…生鱼片、加盐烤鱼、什锦火锅、煮鱼头、清汤

ブリ(ハマチ) 五条鰺

Seriola quinqueradiata



渔获量位居全国之冠/12,323吨（五条鰺鱼类），养殖生产量为9,562吨

- 分布…全县境内，主要是五岛、壹岐、对马
- 特点…特点冬季在五岛、对马用定置网捕捞的五条鰺鱼肥肉美。还被誉为“发迹之鱼”闻名于世。养殖的五条鰺一年四季都是餐桌上的佳品。
- 旺季…12月至3月
- 捕捞方法…定置网、延绳、垂钓、旋网、养殖
- 烹制方法…生鱼片、寿司料、加盐烤鱼、蘸汁烤鱼

ヒラマサ 黄条鰺

Seriola lalandi



养殖生产量位居全国之冠/1,898吨

- 分布…全县境内
- 特点…体形近似五条鰺，口味胜之一筹，属高档鱼类。脂肪较多的鱼肉口感上佳，最适合做生鱼片和寿司。近几年在市场上流通的主要是养殖黄条鰺。
- 旺季…6月至9月
- 捕捞方法…定置网、垂钓、养殖
- 烹制方法…生鱼片、寿司料、加盐烤鱼



マアジ 竹荚鱼

Trachurus japonicus

渔获量位居全国第二/31, 877吨

- 分布…全县境内，主要是五岛滩、五岛、对马
- 特点…近几年产量骤减，成为了高档鱼类。虽一年四季都有上市，但梅雨季节的初夏时分最为肥嫩鲜美。
- 旺季…4月至7月
- 捕捞方法…旋网、定置网、垂钓、养殖
- 烹制方法…生鱼片、拍松生鱼肉、加盐烤鱼、煮鱼、油炸鱼、干鱼



マサバ 鲈鱼

Scomber japonicus

渔获量位居全国之冠/85, 638吨（鲈鱼类）

- 分布…五岛、对马
- 特点…鲈鱼不易保存，有“看似新鲜实质已腐”之说法。到了时令的秋季脂肪达到体重的10—15%，鱼肉鲜美。新鲜的鲈鱼作成生鱼片也相当美味。
- 旺季…11月至1月
- 捕捞方法…旋网、定置网、垂钓、养殖
- 烹制方法…生鱼片、醋浸鲈鱼肉、煮鱼、鲈鱼寿司、加盐烤鱼



キダイ(レンコダイ) 黄鲷

Dentex tumifrons

渔获量位居全国之冠/1, 883吨

- 分布…五岛、对马
- 特点…作为贺礼加在贺宴中的烤全鱼大部分都是黄鲷。很新鲜的黄鲷做成生鱼片也非常好吃。
- 旺季…3月至8月
- 捕捞方法…拖网、延绳
- 烹制方法…加盐烤鱼、干炸鱼、清汤、醋腌鱼



タチウオ 带鱼

Trichiurus japonicus

渔获量位居全国第四/1, 618吨

- 分布…全县境内
- 特点…全身呈鲜亮的银白色，在沿岸捕到的并且保持银亮光泽的为上品。生鱼片蘸着酸甜酱非常好吃，近几年已被品牌化，成为高档鱼在市场上流通。
- 旺季…7月至10月
- 捕捞方法…拖网、垂钓、排钩、旋网
- 烹制方法…加盐烤鱼、生鱼片、煮鱼、杂烩

萝卜烧鰯鱼 (鰯大根)

作法

- 1 将萝卜洗净后，切成4~5厘米宽的段，并把萝卜皮削掉刮圆，再把萝卜切成厚度为1.5厘米左右的半月形。
- 2 将萝卜和水放入锅中，（也可以用淘米水，或者在水里加入少量的大米，可去除萝卜的苦味，使味道更加鲜美）先用急火加热，水开了以后，把火苗调弱，再盖上锅盖煮20分钟左右直到萝卜变软，大体的标准是用竹签或细筷子可以轻松地穿透即可。
- 3 把鰯鱼切成适当的大小块儿，用纸巾擦去鰯鱼表面的水分。
- 4 把水（700ml）、味醂（500ml）、酒（250ml）、酱油（250ml）、砂糖（120g）和1枚姜片放入另外一个锅中用急火加热。煮开后把鰯鱼（800g）和已经煮好的萝卜（600g）放入汤内，调至中火，直到汤汁剩剩成左右时，把酱油（10ml）倒入锅中，再用弱火慢慢地煮。
- 5 当汤汁和味道完全煮进萝卜里即可。将鰯鱼和萝卜盛入碟（碗）里并注意美观，再浇上锅中剩余的汤汁，最后可按个人的口味在这道菜的上面放一些姜丝和葱丝。



1 把萝卜切成半月形



2 煮萝卜去除苦味



3 将鰯鱼片(块)和已经煮好的萝卜放入锅中慢慢地煮（如果放置一晚上的话，汤汁会更加渗入，味道更鲜美）

材料（4人份）

鰯鱼片(块)	800g
萝卜	600g
水	700ml
味醂(日本甜料酒)	500ml
酒	250ml
酱油	250ml
砂糖	120g
生姜(姜片)	1枚
酱油	10ml(最后放入)

※调料分量可按自己的口味调整

鰺魚



寿司 SUSHI



天然鰺魚的营养与功能

鰺魚含有能预防成年人疾病的EPA，能增加人脑活动能力的DHA，同时富含人体必须的氨基酸和维生素B1·B2。因此多食用鰺魚既可以促进人体健康，还具有美容效果。此外，鰺魚还含有丰富的蛋白质、无机盐、维生素、EPA·DHA等营养成分，而且各种营养元素的含量合理，能形成自然的营养平衡。鰺魚的美味来自其含有的肌酐酸。维生素D可以促进体内钙的有效利用。天然鰺魚的维生素含有量远远高于养殖鰺魚。多食用天然鰺魚对低血压、贫血、动脉硬化、心肌梗塞等疾病有较好的预防作用。

鰺魚味道鲜美，各种营养成分平衡，含有丰富的DHA和维生素B1·B2

刺身 SASHIMI



天然鰺魚体内含有的营养成分在不同的生长阶段和不同季节，会有差异，特别值得注意的是其脂肪里是否含有丰富的EPA·DHA。在所有的鱼类，贝类里天然鰺魚含有最丰富的EPA·DHA。同时天然鰺魚还富含人体必须氨基酸的牛磺酸，对促进胆固醇代谢和强化肝脏功能非常有效，特别在含血多的红肉部分的牛磺酸含量是普通鱼肉的3倍。对脚气和炎症有预防效果的维生素B1、B2含量也很多，此外鰺魚含有丰富的EPA对补充脑血管的营养、增强血管功能有重要的作用。

① EPA 不饱和脂肪酸(二十碳五烯酸)
② DHA 不饱和脂肪酸(二十二碳六烯酸)
③ POA 控制油酸



ヒラメ 褐牙鰺

Paralichthys olivaceus

- 分布…全县境内，主要是北松
- 特点…鱼肉鲜白，可与春天的鲷鱼媲美，是一种高档鱼类。特别是鱼身上靠近鱼鳍边缘部处最为鲜美。可在海面和陆地上的养鱼池里养殖。
- 旺季…11月至2月
- 捕捞方法…拖网、垂钓、刺网、养殖
- 烹制方法…生鱼片、冷水浸生鱼片、寿司料、煮鱼



カンパチ 高体鰺

Seriola dumerili

- 分布…全县境内
- 特点…体形近似五条鰺，口味胜之一筹。比起大型的高体鰺，体重在2-3kg的小型高体鰺更可口。口味清淡。近几年，养殖盛行。
- 旺季…9月至11月
- 捕捞方法…垂钓、旋网、养殖
- 烹制方法…生鱼片、寿司料、加盐烤鱼、蘸汁烤鱼



イサキ 三线矶鲈

Parapristipoma trilineatum

渔获量位居全国之冠/1,842吨

- 分布…全县境内
- 特点…即使是新鲜的鱼，眼睛也像蒙着一层雾，所以有“看似新鲜实质已腐”之说，一年四季脂肪丰富，肥嫩鲜美。鱼刺尖利，食用时请小心。
- 旺季…6月至8月
- 捕捞方法…定置网、垂钓、吾智网、刺网
- 烹制方法…生鱼片、加盐烤鱼、煮鱼



ハガツオ 东方狐鲣

Sarda orientalis

- 分布…全县境内，主要是五岛、壹岐、对马
- 特点…主要产地在九州和山阴地区。在九州，东方狐鲣比真正的鲣鱼更为人们熟识。价廉物美是大众化的生鱼片原料。
- 旺季…10月至2月
- 捕捞方法…定置网、旋网、垂钓、拖线
- 烹制方法…生鱼片、拍松生鱼肉



メダイ 日本栳鲷

Hyperolypho japonica

- 分布…五岛、壹岐、对马
- 特点…因鱼眼很大而得此名，栖息在沿岸的深水处。鱼肉为白色，丰腴肥厚。由于油脂有点太多，因此，加热烹制比生吃味道更好。
- 旺季…3月至8月
- 捕捞方法…垂钓、刺网
- 烹制方法…生鱼片、蘸汁烤鱼、豆酱腌鱼、杂烩



アオリイカ 莱氏拟乌贼

Sepioteuthis lessoniana

- 分布…全县境内
- 特点…肉厚味甘，被誉为味道最鲜美的墨鱼。尽管做成生鱼片也很好吃，而将腌制一夜的墨鱼稍炸后吃的话，味道会异常鲜美。还被当作礼物和土特产。
- 旺季…11月至12月
- 捕捞方法…定置网、垂钓
- 烹制方法…生鱼片、加盐烤鱼、油炸鱼、寿司料



クエ 云纹石斑鱼

Epinephelus bruneus

- 分布…全县境内
- 特点…最大体长达1m，体重达50kg以上的大型鱼类，是被誉为“梦幻之鱼”的高档鱼。鱼肉浅白，有美味胜于河豚之说。从鱼眼到内脏全身均可食用。
- 旺季…10月至2月
- 捕捞方法…延绳
- 烹制方法…火锅、生鱼片、涮鱼肉



クルマエビ 日本对虾

Penaeus japonicus

- 分布…有明海、橘湾、大村湾
- 特点…栖息在湾内的泥沙底部，多分布在日本南部。味道鲜美异常，被作为最好的油炸鱼材料。养殖的对虾也很多。
- 旺季…6月至9月
- 捕捞方法…拖网、养殖
- 烹制方法…油炸鱼、加盐烤鱼、油煎鱼、生鱼片、寿司料



キンメダイ 红金眼鲷

Beryx splendens

- 分布…五岛
- 特点…因大大的鱼眼发出金色的光芒而得名。在县外比在长崎更受欢迎。
- 旺季…全年
- 捕捞方法…延绳
- 烹制方法…煮鱼、生鱼片、火锅



アワビ 鲍鱼

Nordotis sp.

渔获量位居全国第四/150吨

- 分布…全县境内
- 特点…有盘鲍、施氏鲍、大鲍、皱纹盘鲍4种种类，栖息于外海的岩礁上。夜行动物，食褐色海藻等藻类。鲍鱼干在江户时代作为出口商品销往海外。
- 旺季…6月至9月
- 捕捞方法…潜水、矛叉
- 烹制方法…生鱼片、寿司料、煮鲍鱼、酒糟腌鲍鱼、干鲍鱼



キビナゴ 蓝银带鲱

Spratelloides gracilis

- 分布…全县境内，主要是五岛
- 特点…全身通透，体长不满10cm。将刚捕捞的蓝银带鲱鱼用手指即可剖开，做成生鱼片味道鲜美。作成油炸鱼或者盐渍后风干一晚后食用，都很美味。
- 旺季…4月至8月
- 捕捞方法…刺网、拖网
- 烹制方法…生鱼片、醋泡鱼、煮鱼、油炸鱼、干鱼



サザエ 蝾螺

Turbo cornutus

渔获量位居全国之冠/1,786吨

- 分布…全县境内
- 特点…多产于南日本的外海。风高浪急处所产的蝾螺多刺，风平浪静处的刺少或无刺。味美，全年都有产量，夏季是时令季节。
- 旺季…6月至9月
- 捕捞方法…潜水、刺网、矛叉
- 烹制方法…生鱼片、贝壳烤蝾螺