



ちさんちしょう 地産地消だよい

ひかりし 光市の「はも」について

令和3年11月 発行
ひかりしきょういけんきょうかい 光市教育研究会
がっこうえいようしきかい 学校栄養士部会

おお 多くとれる時期

がつ 7月から10月頃に多くとれます。

なまえ ゆらい 名前の由来

「はも」は鋭い歯を持っており、よく噛みつくので、「噛む」という意味から、「食む（はむ）」→「はも」と呼ばれるようになった説があります。



えいよう 栄養

たんぱく質、カルシウムやビタミンA、ビタミンB₂がたくさん含まれています。

おお 大きさ

たいちょう やく めーとる おも やく きろぐらむ きろぐらむ
体長は約1 m、重さは約0.5 kg ～2 kg。

ひかりしむらつぎょこう 光市室積漁港に

行ってきました。

「はも」の陸揚げの様子を
紹介します！



あさ 5時、むらつぎょこう 室積漁港から、いわくにおき
漁場に向かって出発します。



そこび あみ たいりょう
底引き網で、「はも」大漁！

お昼ごろに帰港し、陸揚げします。



ぎょせん せき
漁船1隻で

150～200 kg のはもを
陸揚げします！

コンテナから、水温を管理された
水槽へ移します。



おも 重さを量って、流通に向いていない（弱っていたり、大きすぎる）「はも」を
除き、コンテナに入れます。

はもは、鋭い歯を持っているため、
慣れた人でも「はもばさみ」を使っ
て慎重に取り扱います。



おもに関西地方、光市内の鮮魚店やスーパーに出荷されます。

夏場に関西では京都の祇園祭や大阪の天神祭などに、多くの人
が訪れて「はも」を食べます。例年たくさんの「はも」が、光市から
関西地方へ出荷されていました。

去年と今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により「はも」
を食べる人が減ってしまい、漁師さんや漁業に関わる方々が困って
います。

加工された「はも」を、小・中学生のみんなが給食でおいしく
味わうことで、漁師さんも笑顔になれそうですね。

「はも」は、さばいだけでは食べられません。



「はも」には硬い小骨
が非常に多く、そのまま
では食べることができま
せん。そこで「骨切り」
という工程が必要です。



～「はも」を使ったいろいろな料理～



ばたんはもの
吸い物



ゆび
湯引き



ばうずし
棒寿司



給食献立には、「はもの
つみれ汁」が登場します。汁
の中に入っている白く丸い
団子が「はものつみれ」です。

「はものつみれ」は大きすぎて廃棄
処分されてしまう「はも」を加工していま
す。みなさんに食べてもらうことで、
食品ロスを減らすことにもなります。
おいしく食べてくださいね！



山口県漁業協同組合光支店の職員さん