

豊洲旬便り

2026年6月

街角にアジサイが色鮮やかに咲き始め、関東もいよいよ梅雨の季節を迎えます。湿気の多いこの時期は食に関わる者にとって衛生管理に神経を使う季節ですが、この恵みの雨こそがイワシやハモを美味しく育む大切な雨でもあります。円安の進行や世界的な豊洲ブランドへの需要の高まりにより、国内の買い手にとっては相場の乱高下が続いており、近年の世界情勢の混乱と直近の気象状況が今年のセリ場にも大きな影響を与えています。

5月から続く強風や時化の影響で市場の入荷状況は不安定な日が多く、相場変動が激しくなっています。また、海水温の上昇による養殖魚の価格高騰も続いており、産地や漁法を見極める確かな目利きがこれまでに以上に求められています。

豊洲市場の空調がフル稼働を始める中、セリ場は一気に夏魚への主役交代の季節を迎えています。脂の乗りが良くなるイワシ、これからが旬のイサキ、梅雨の水を飲んで美味しくなると言われるハモの入荷が本格化しています。

島根のどんちっちや仙崎の瀬付きあじは刺し盛りの主役級の存在感を放ち、千葉・竹岡港などの太刀魚は白身の中の大トロと呼べる貫禄の脂乗りを見せています。今季のカツオは高値で推移していますが、最終的には例年並みの水揚げが期待できるとの漁業関係者の見込みです。

季節を味わう

気温が上がってくると、下水で盛り付けられたキンキンに冷えた白身魚の刺身や「洗い」が恋しくなります。冷酒やビールと一緒につまめば最高のひと時です。

洗いとは、活けの魚を少々厚めに引いて氷水の中でシャッシュッと洗い、身が縮れたところをいただく食べ方です。本来ならば魚はメてからしばらく寝かせて旨みを引き出してから食べる方が美味しいのですが、洗いはその食感と涼しげな風情をいただく、これまた粋な食べ方です。かの魯山人も絶賛した星ガレイの洗いですが、一般の私たちにはスズキの洗いでも十分に季節感を味わえます。四季折々の食材と風情を大切にす日本の食文化の素晴らしさをあらためて感じるすることができます。

2026年6月 休市日

水曜休市日：3日・10日・17日・24日

6月29～30日が満月です。前後数日間に入荷が少なく高値になる傾向があります。仕入れ計画にご注意ください。

これから旬を迎える魚

アジ / あゆ / いwana / いさき / すずき / ごまさば / きす / 石鯛

どじょう / はも / 松川カレイ / マコガレイ / 剣先イカ / ほや / しまあじ / かつお

海流・海水温情報

黒潮は八丈島北寄りの接岸流路が継続中で、房総半島南東岸まで接近しています。親潮との境界域は例年よりやや南下傾向にあり、関東以南の海水温は平年並み～やや高めで推移。日本海側・東シナ海では平年をかなり上回る高水温域が拡大しており、イワシ・アジ類の回遊が活発化しています。

6月の水揚げ予測

黒潮の接岸により千葉～神奈川沿岸でのカツオ・太刀魚の水揚げ増加が見込まれます。高水温の影響でイワシの脂乗りは例年以上に期待でき、入梅イワシの最盛期を迎えます。ハモは梅雨の降雨量次第ですが、淡路・徳島産を中心に安定入荷が続く見込み。一方、海水温上昇に伴い養殖マダイ・ヒラメは高値圏が継続する見通しです。満月前後（29～30日）は時化・潮回りの関係で入荷減が予想されますので、仕入れ計画にご注意ください。