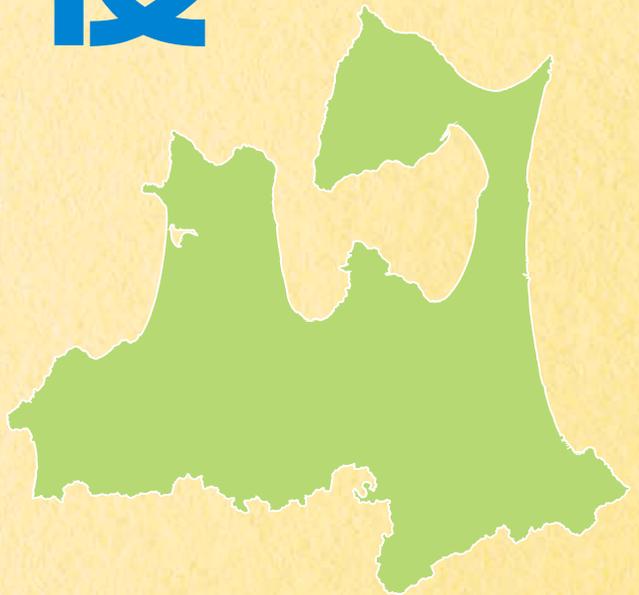




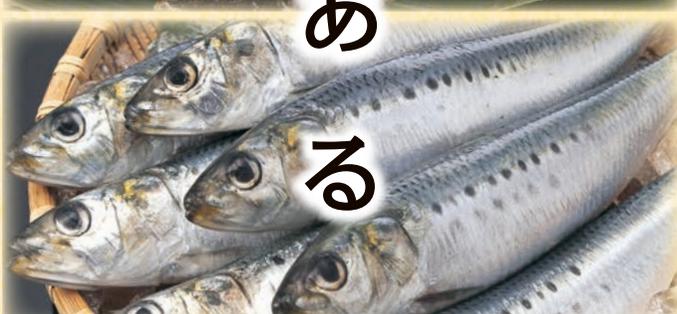
青森

おさかな

自慢



う  
ま  
い  
魚  
は  
ま  
だ  
ま  
だ  
あ  
る





ZOKU AOMORI OSAKANA JIMAN

## 続 青森おさかな自慢

青森県は豊かな自然と漁場に恵まれ、年間を通して四季折々に豊富で品質の高い水産物が水揚げされています。

数ある特産水産物の中から、お勧めの水産物について、産地ならではの“エピソード”や“うんちく”などをとりまとめた『青森おさかな自慢』に続き、このたび、続編となる『続 青森おさかな自慢』を発行することになりました。

“青森のおさかな”の魅力を再発見し、新鮮な“青森のおさかな”をより一層美味しく味わっていただければ幸いです。

なお、『青森おさかな自慢』『続 青森おさかな自慢』の内容については、青森県庁ホームページで公開しています。『青森おさかな自慢』で検索し、データを御活用下さい。

青森おさかな自慢

検索



# もくじ

青森おさかな自慢について…………… 1

もくじ…………… 2

本書の見方…………… 4

春  
が旬  
のおさかな



シロウオ …………… 8



シャコ …………… 10



モクズガニ …………… 12



ミネフジツボ …………… 14



キタムラサキウニ・エゾバフンウニ … 16



エゴノリ …………… 18



アイナメ …………… 20



マボヤ …………… 22

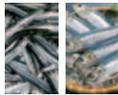
夏  
が旬  
のおさかな



アユ …………… 24



マコンブ …………… 26



カタクチイワシ・マイワシ …… 28

秋  
が旬  
のおさかな

# C O N T E N T S

冬 が 旬 の お さ か な	秋		クロソイ ……………	30
			エゾアワビ ……………	32
			マコガレイ ……………	34
			ハタハタ ……………	36
			モスソガイ ……………	38
			マナマコ ……………	40
			エゾイソアイナメ ……………	42
	春		ババガレイ ……………	44
			フクロフノリ ……………	46
		青森おさかな自慢一口うんちく ……………	48	
	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">・アカイカ</li> <li style="width: 33%;">・キチジ</li> <li style="width: 33%;">・マガレイ</li> <li style="width: 33%;">・メバル</li> <li style="width: 33%;">・ホテイウオ</li> <li style="width: 33%;">・ヒラツメガニ</li> <li style="width: 33%;">・ワカメ</li> <li style="width: 33%;">・イトウ</li> <li style="width: 33%;">・七子八珍</li> </ul>			
	おさかな自慢インデックス ……………	50		
	漁師のおさかな窓口 ……………	51		
	観光お問い合わせ ……………	52		

# 本書の見方

## おさかなカレンダー

おさかなの漁期・盛漁期・お勧め期をグラフで示しています。

**旬** : おさかなが最も美味しい時期です

**お手頃** : 手頃におさかなを味わえる時期です

### 名称

日本で正式名称とされる標準和名です。



### おさかなデータ

おさかなの名前の由来や生態、どんな方法でとれるのか、県内の主な水揚げ地を紹介しています。

#### 生態等

体が透明で、光が素通りすることから「素魚」と書き、「シロウオ」と呼ばれています。

川で生まれた稚魚（赤ちゃん）は海に下り、翌年の春に親となって、産卵のため川に戻ってきます。寿命は1年です。主にプランクトンなどを食べます。

**漁法** 四手（よつで）網



#### (地方名/シロウオ)

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
漁期				■	■							
盛漁期				■	■							
お勧め期				■	■							

#### エピソード

毎年4月下旬から5月中旬にかけて、蟹田川河川敷で「蟹としろうお祭り」が開催されています。遡るシロウオを蟹田橋付近の上流にヤナをかけて捕獲しています。

この時期、付近の特設店では、獲れたてのシロウオをたっぷり使った料理とトゲグリガニを味わうことができます。また、期間中は「シロウオすくい」も行われており、家族そろって楽しむことができます。

陸奥湾に注ぐ野内川、野辺地川などでも「シロウオ漁」が行われています。

### エピソード

おさかなにまつわる青森県ならではのエピソードを記載しています。

## 漁師の思い・こだわり

青森県の漁師から聞いた、おさかな自慢が満載です。



毎年4月中旬になると、河口付近に足場が組まれます。下旬から四角形の網を川底に沈め、網の上を通るシロウオの群れをすくい上げ、すぐに生簀(いけす)などに移します。シロウオは鮮度が落ちやすいので、鮮魚店などでは水と酸素を詰めたポリ袋に入れて販売しています。

## 漁師の 思いこだわり

## 旬の季節毎に色分け



踊り食い

## 味うんちく

活きの良いシロウオの「踊り食い」は絶品です。丸ごと食べられるので、カルシウム、マグネシウム、リンなどのミネラルや、ビタミンAを余すことなく摂取できます。  
(公社)青森観光コンベンション協会の青森のうまいもの「七子八珍」のうち八珍の一つに選ばれています(19ページ参照)。

## 味うんちく

おさかなの美味しい「うんちく」を記載しています。



卵とじ

## 郷土料理など

踊り食い、卵とじ、天ぷら、吸い物など

## 郷土料理など

地元の美味しい郷土料理名を記載しています。

## シロウオとシラウオ

「シロウオ」はハゼの仲間です。全長5cm程度、鱗がありません。体は全体に透き通り内臓が見え、頭の先は丸みを帯びています。  
「シラウオ」はサケの仲間です。全長10cm程度。腹面に並ぶ黒点は二列で、頭の先はとがっています。

お問い合わせ ■ 外ヶ浜町 TEL 0174-31-1111 ネット <http://www.town.sotogahama.lg.jp/>  
■ 青森市 TEL 017-734-1111 ネット <http://www.city.aomori.aomori.jp/>  
■ 野辺地町 TEL 0175-64-2111 ネット <http://www.town.noheji.aomori.jp/>

## お問い合わせ

水揚げ時期などの詳しい情報については、こちらにお尋ねください。

## 料理写真

美味しいおさかな料理の写真を載せています。

# 続 青森 おさかな マップ

**写真**：「続 おさかな自慢」掲載

**イラスト**：「おさかな自慢」掲載

※おさかなの配置は、水揚地を正確に表したものではありません。詳しくは、それぞれの項目をご覧ください。

## 津軽海峡



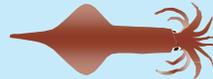
クロマグロ



アブラツノザメ



マダラ



ヤリイカ



カタクチイワシ



ウスメバル



シロウオ

## 日本海



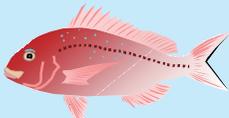
サケ



ヤマトシジミ



トゲクリガニ



マダイ



サザエ



シャコ



ハタハタ



アユ



イシモズク



エゴノリ



ブリ

太平洋



マコンブ



フクロフノリ



マツモ



キアンコウ



エゾアワビ



サクラマス



キタムラサキウニ



エゾバンフウニ



ミネフジツボ



アカガイ



モスツガイ



ミズダコ

陸奥湾



マナマコ



クロソイ



ヒラメ



マボヤ



ホタテガイ



モクズガニ



ウバガイ



スルメイカ



シラウオ



マコガレイ



ババガレイ



マイワシ



マサバ・ゴマサバ



ヒメマス



アイナメ



エゾイソアイナメ