

サケ



(地方名／シロサケ、アキアジ、トキ)

生態

身が裂けやすいことから「サケ」と呼ばれています。

日本沿岸で漁獲されるサケのほとんどが、人工ふ化放流されたもので、放流後約4年間、ベーリング海、アラスカ湾など北の海を大回遊し、産卵のため生まれた川を目指して帰ってきます。

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

本県では、明治時代から人の手で採卵から稚魚の放流を行う人工ふ化放流が行われており、現在、県内の12河川で延べ1億3千万尾の稚魚を放流し、サケ資源の維持・増大に取り組んでいます。

一世帯当たりの年間サケ消費量ランキング（県庁所在地）では、青森市が全国第1位となっており、青森の食卓には欠かせない食材となっています。



定置網操業風景

漁法 定置網 など



漁師の 思い・こだわり

本県は、世界遺産白神山地や八甲田山系など、深くて豊かな森に恵まれています。この豊かな森から清らかでミネラル豊富な水が川となり、海へと注がれています。この綺麗な水で稚魚が育ち、そして、冷たく厳しい北の海を大回遊して、再び命をつなぐため生まれた川を目指し戻って来たサケは、地元で親しまれ、余すところなく食べられている郷土の食材です。「ギンケ(銀毛)」のものは脂ののりが良く、塩焼きや鍋など、どんな料理でも美味しくいただけます。また、「ブナケ(樺毛)」のものは「新巻鮭」や熟成させた「山漬け」にし、塩辛さの中にも、旨味が凝縮され、そのまま焼いて、おにぎりやお茶漬けで食べると、もう堪えられません。

※銀毛とは体表が銀白色で婚姻色が無いもの。樺毛とは体表が樺の木肌に似た婚姻色があるもの。



塩焼き

味 うんちく

サケは捨てるところがなく、イクラや筋子のほか、頭部は氷頭なます、内臓はメフン(腎臓の塩辛)、チュウ(胃袋の塩辛)など、珍味としても人気が高く、美味しくいただけます。

サケは、高タンパク、低脂肪で、ビタミンD等のビタミン類などの栄養成分を含んでいます。

特に最近、地元弘前大学が抽出方法を確立したサケの鼻軟骨に豊富に含まれるプロテオグリカンは、化粧品や機能性食品への活用が行われています。



ちゃんちゃん焼き

郷土料理など

塩焼き、ちゃんちゃん焼き、氷頭なます、飯寿司、トバ、新巻など

お問い合わせ

- 東 通 村
- お い ら せ 町
- 深 浦 町
- 八 戸 市
- 青森県漁業協同組合連合会

TEL 0175-27-2111
TEL 0178-56-2111
TEL 0173-74-2111
TEL 0178-43-2111
TEL 017-722-4215

ホームページ <http://www.vill.higashidoori.lg.jp/>
ホームページ <http://www.town.oirase.aomori.jp/>
ホームページ <http://www.town.fukaura.lg.jp/>
ホームページ <http://www.city.hachinohe.aomori.jp/>
ホームページ <http://www.amgyoren.or.jp/>

マサバ・ゴマサバ



(地方名／サバ〈マサバ〉、マルサバ〈ゴマサバ〉)

生態

魚体のわりに歯が小さいことから「小歯(さば)」が転じて「サバ」と呼ばれています。

静岡県から北海道を回遊し、夏から秋にかけて本県太平洋沖に好漁場が形成されます。体長は最大50cm程になります。ゴマサバは腹側にゴマのような斑点があります。

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

八戸前沖さばブランド推進協議会では水揚げ毎にサバ類の粗脂肪分を測定し、品質基準を満たしたものを「八戸前沖さば」として認定しています。

「八戸前沖さば」とは、八戸前沖さばブランド推進協議会が水揚げ状況、粗脂肪分、重量等を参考に認定した期間(平成24年は9月27日～12月8日)に三陸沖で漁獲し、八戸港に水揚げされたサバのことです。ブランドに認定する漁獲期間は、協議会が毎年判断します。

また、「八戸前沖さば」の中でも特に大型のものを「銀鯖」といいます。



操業風景

漁法 まき網 など



漁師の 思い・こだわり

八戸漁港は最も北に位置するサバ類の主要水揚げ港です。

八戸前沖さばは、八戸漁港から極く近い沖合の漁場で漁獲されるため、新鮮なうちに水揚げされています。

八戸のサバは、秋になると脂肪分が増加し旬を迎え、口の中でとろける様な食感とその旨さは格別です。



塩串焼き

味 うんちく

北の海である八戸前沖は、例年9月に入ると海水温が低下しはじめ、そこで獲れるサバは粗脂肪分も30%に達するなど日本一脂ののった旨味のあるサバと評価されています。

八戸市は「しめ鯖」の加工・製造が盛んであり、全国の約8割を製造しています。その品質・食味ともに市場から高い評価を得ています。

DHA、EPAの他、ビタミンA等を含んでいます。



銀鯖菊花巻

郷土料理など

しめ鯖、味噌煮、塩焼き、サバーガー（ハンバーガー）、サバンド（サンドウィッチ）など



「八戸前沖さば」
「銀鯖」
認定マーク



お問い合わせ

■ 八 戸 市

TEL 0178-43-2111

ホームページ <http://www.city.hachinohe.aomori.jp/>

■ 青森県漁業協同組合連合会

TEL 017-722-4215

ホームページ <http://www.amgyoren.or.jp/>

ヒラメ



(地方名／テックイ、アオバ、ユノミ)

生態

古語で「平たい様」を「ひらめ」というため、「平らな魚」で「ひらめ」、平たい体に目が2つならんでいることから「平目」と呼ばれています。

稚魚の頃は、普通の魚と同じように左右に目があります。全長が1cmを超えた頃から右側の目が左側に移動して、皆さんが知っているヒラメの形になります。

漁法

底びき網、一本釣り、刺し網、定置網、底たて網 など

主な水揚地



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

昭和62年に青森県の魚に指定され、平成2年から毎年、県内全域で200万～400万尾のヒラメの稚魚を放流しており、この放流尾数は全国第1位です。

平成5年以降の19年間に14回全国第1位の漁獲量となっています。

漁業者は、35cm未満のヒラメを獲らないようにし、大型で品質の良いものだけを獲っており、北国の冷たい海で育ったヒラメは身が締まり、東京築地市場では最も品質が良いと評価されています。

本県のヒラメは全て天然物で、身は獲れたてよりも、締めてから時間がたったものの方が、旨味が増します。

漁師の 思い・こだわり

青天(あおてん)ひらめ(青森天然ひらめ)

青森天然ひらめ協議会(佐井村漁協、大畑町漁協、脇野沢村漁協、八戸みなと漁協)では、生きたまま漁獲された天然ヒラメ



を7~10日間、暗くした水槽で安静蓄養します。

これは、漁獲時のストレスで失った旨味成分であるイノシン酸を回復させるため、青森県食品総合研究所の研究で明らかとなりました。更に活け締め後、48時間後が最も旨味成分が多いことも分かりました。

このことから、注文を受け、食べる日時に合わせて活け締めされ、産地漁協から料理店等に直接届けられます。この処理を行ったものを「青天ひらめ」ブランドとして売り出しています。

▶青森天然ひらめ協議会



刺身

味うんちく

白身魚特有の繊細さの中に上品な甘さと旨さを味わうことができます。刺身はもちろん、しゃぶしゃぶやムニエル、フライ、天ぷらなども美味です。身は高タンパク、低脂肪でヘルシーです。

郷土料理など

刺身、昆布締め、フライ、ムニエル、汁物など

日本海側にある鯨ヶ沢町では、地域特産の極上ヒラメをツケにし、たっぷりご飯にのせた新名物「ヒラメのツケ丼」を提供しています。それぞれのお店が工夫を凝らした独自の漬けダレで、美味しい丼を味わえます。

▶ツケ丼が食べられるお店を紹介



漬け丼

お問い合わせ

- 鯨ヶ沢町
- 佐井村
- むつ市
- 三沢市
- 青森県漁業協同組合連合会

- TEL 0173-72-2111
- TEL 0175-38-2111
- TEL 0175-22-1111
- TEL 0176-53-5111
- TEL 017-722-4215

- ホームページ <http://www.town.ajigasawa.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.sai.e-shimokita.jp/>
- ホームページ <http://www.city.mutsu.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.city.misawa.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.amgyoren.or.jp/>

クロマグロ



(地方名／本マグロ、マグロ、メジ、ゴンタ)

生態

目が黒いという意味の「眼黒」が転じて「マグロ」と呼ばれています。

太平洋を大回遊したクロマグロは全長3m、体重400kg程度まで大きくなり、平成6年に大間町で440kgの超大物が漁獲されました。また、最高時速100km以上で泳ぐことができます。

漁法 一本釣り、はえ縄、定置網 など



月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
漁期												
盛漁期						日本海				津軽海峡		
お勧め期						日本海				津軽海峡		

エピソード

マグロ類の中で、最も美味とされるのがクロマグロです。津軽海峡で漁獲される極上のマグロは黒いダイヤとも呼ばれ世界的にあまりにも有名です。

大間のマグロー一本釣りは、漁師とマグロがたった一本のテグス（釣り糸）で駆け引きを行う命を賭けた真剣勝負です。

平成25年の初競りで222kgの大間マグロが、1億5,540万円の過去最高値を記録し、世界を驚かせました。



漁師の 思い・こだわり

クロマグロは太平洋を大回遊し丸々と太り、最も脂がのりきった秋～冬にかけ本県の潮の流れが速い津軽海峡に回遊してきます。

大間や三厩など津軽海峡の各漁港は、マグロ漁場との距離が日本で最も近いという地理的優位性からもその品質は高く評価され、脂と赤身が渾然一体となった旨さは感動ものです。

また、春から夏場に獲れる日本海のクロマグロは、ほどよい脂ののりと極め細やかでしっとりとした赤身の旨さが特徴で、価格もお手軽でお勧めです。

内臓も地元では漁師料理として、刺身(心臓)や炭火焼きなどで食べられています。



刺身

味 うんちく

クロマグロは、肉質や脂ののりがよく、マグロ類の中で最も美味しいとされています。

口の中に入れると、すーっととろける大トロ、脂と赤身のバランスの良さが絶妙な中トロ、しっかりとしたマグロ本来の旨さを味わえる赤身など、どの部位もとても美味しくいただけます。

赤身にはビタミンA、D等のビタミン類、脂にはDHAやEPA等の栄養成分が含まれています。



握り寿司

郷土料理など

刺身、マグロ丼、深浦マグロステーキ丼、かぶと焼き、かま焼き、塩辛、マグロバーガー など



お問い合わせ

- 深 浦 町 TEL 0173-74-2111
- 中泊町小泊支所 TEL 0173-64-2111
- 大 間 町 TEL 0175-37-2111
- 青森県漁業協同組合連合会 TEL 017-722-4215

- ホームページ <http://www.town.fukaura.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.town.nakadomari.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.town.ooma.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.amgyoren.or.jp/>

ブリ



(地方名／イナダ、フクラゲ、ワラサ)

生態

年を経た魚の「フリウヲ（経魚）」の濁音化や、脂肪が多く「アブラ」が転化して「ブリ」と呼ばれています。

本県で漁獲されるものは、日本海を南北に回遊する群れと、太平洋を南北に回遊する群れがあります。

晩秋から冬にかけ本県日本海を南下する脂ののった大型のブリは、「寒ブリ」と言われ珍重されています。

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

西日本のイメージが強いブリですが、本県では、江戸時代の文書に既に記されており、古くから親しまれてきたものと考えられます。

漁法

まき網、定置網、一本釣り など



水揚げ風景

漁師の 思い・こだわり

寒さが日増しに厳しくなる晩秋から初冬の日本海では、大型の定置網でサケと共に大型のブリがたくさん漁獲されます。

北の海に餌を求めて回遊してきたブリは、身が締まり脂のりも良く、全国で最も早く味わえる「初寒ブリ」と言える貴重なものです。



刺身

味 うんちく

日本海の「初寒ブリ」は脂がのり、素材そのものを楽しめる刺身はもちろんのこと、しゃぶしゃぶや焼物、ブリ大根などの煮物、唐揚げなど、どんな料理にしてもとても美味しい食材です。

DHA、EPAの他、ビタミンA等の栄養成分を含んでいます。



照り焼き

郷土料理など

刺身、照り焼き、カマ焼き、ブリ大根、しゃぶしゃぶなど

ブリは出世魚

ブリは成長するにつれ呼び名が変わる「出世魚」として縁起が良い魚です。

青森県では成長するにつれ、ショッコ→イナダ→フクラゲ→ワラサ→ブリと呼ばれます。

お問い合わせ

■ 深 浦 町

TEL 0173-74-2111

ホームページ <http://www.town.fukaura.lg.jp/>

■ 青森県漁業協同組合連合会

TEL 017-722-4215

ホームページ <http://www.amgyoren.or.jp/>