



う



まい



魚
は



こ

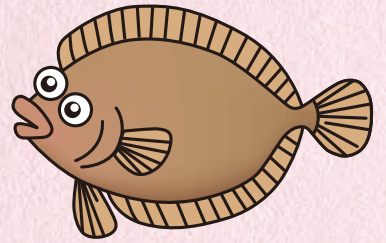


に
あ



る

青森



おさかな

自慢



AOMORI OSAKANA JIMAN

青森おさかな自慢

青森県は豊かな自然と漁場に恵まれ、年間を通じ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、このたび、お勧めの魚介藻類について、青森の産地ならではの「エピソード」や「うんちく」などをとりまとめ、『青森おさかな自慢』として発行することができました。

漁師の思いやこだわりなど盛りだくさんの自慢情報で、「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」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ので、是非「青森おさかな自慢」で検索してください。美味しいおさかな情報が満載です。

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
青森おさかなマップ…………… 6

春が旬のおさかな



サクラマス …………… 8



ウスメバル …………… 10



トゲクリガニ …………… 12



シラウオ …………… 14



サザエ …………… 16



ホタテガイ …………… 18



イシモズク …………… 20



ヒメマス …………… 22



ヤマトシジミ …………… 24



スルメイカ …………… 26

夏が旬のおさかな



サケ …………… 28



マサバ・ゴマサバ …………… 30

冬



ヒラメ …………… 32

秋が旬のおさかな

C O N T E N T S

夏	秋		クロマグロ ……………	34
			ブリ ……………	36
冬 が 旬 の お さ か な	秋		マダイ ……………	38
			キアンコウ ……………	40
	冬		マダラ ……………	42
			アブラツノザメ ……………	44
	春		ヤリイカ ……………	46
			ミズダコ ……………	48
	春		ウバガイ ……………	50
			アカガイ ……………	52
			マツモ ……………	54
	青森おさかな自慢情報一口うんちく……………			56
<ul style="list-style-type: none"> ・エゾアワビ ・エゾイソアイナメ ・マボヤ ・カタクチイワシ ・マコガレイ ・シャコ ・エゴノリ ・ニジマス ・ババガレイ ・ミネフジツボ ・サワラ ・アカモク ・マナマコ ・クルマエビ ・シロウオ ・七子八珍 				
青森県で行われている主な漁法について……………			60	
青森の主なおさかな祭り……………			62	
観光お問い合わせ……………			64	

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

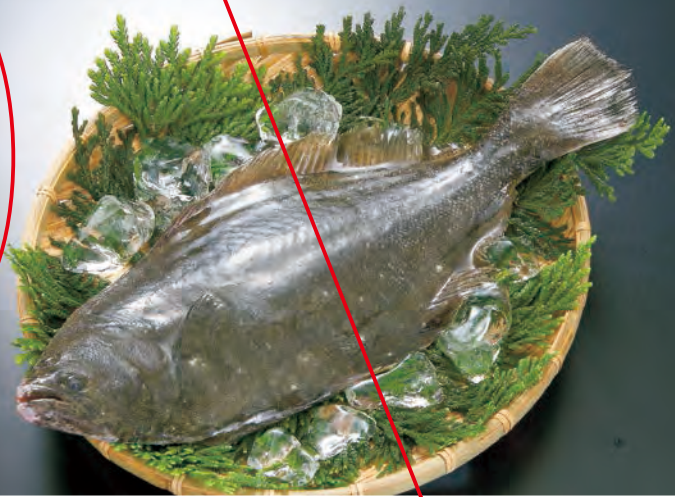
お手頃 : 手頃におさかなを味わえる時期です

名称

日本で正式名称とされる標準和名です。

漁獲量日本1！青森県のさかな(県魚)

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。

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
漁期	[Blue bar across all months]											
盛漁期					[Green bar]					[Green bar]		
お勧め期												[Red bar]

おさかなデータ

おさかなの生態、どんな方法でとれるのか、県内の主な水揚地を紹介しています。

漁法

底びき網、一本釣り、刺し網、定置網、底たて網 など



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。

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

青森の漁師から聞いた、おさかな自慢が満載です。

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



旬の季節毎に色分け



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。

味うんちく

自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、天ぷらなども美味しいです。身は高タンパク、低脂肪で、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
日本海側にある鯉ヶ沢町では、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ケダレで、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



お問い合わせ	TEL	ホームページ
鯉ヶ沢町	TEL 0173-72-2111	http://www.town.ajigasawa.lg.jp/
佐井村	TEL 0175-38-2111	http://www.sai.e-shimokita.jp/
むつ市	TEL 0175-22-1111	http://www.city.mutsu.lg.jp/
三沢市	TEL 0176-53-5111	http://www.city.misawa.lg.jp/
青森県漁業協同組合連合会	TEL 017-722-4215	http://www.amyoren.or.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。

青森 おさかな マップ

日
本
海

The map displays various fish species and seafood products around Aomori Prefecture, with transportation routes (JR lines, roads, and airports) overlaid. The species shown include:

- マダイ** (Madaï) - Red sea bream
- クロマグロ** (Kromaguro) - Bluefin tuna
- 津軽海峡** (Tsugaru Strait)
- スルメイカ** (Surumeyika) - Squid
- アブラツノザメ** (Aburatsunozame) - Spiny shark
- マダラ** (Madara) - Brown trout
- ウスメバル** (Usumebaru) - Rockfish
- キアッコウ** (Kiaikou) - Sea bream
- サザエ** (Sazae) - Turban shell
- ヒラメ** (Hirame) - Flounder
- イシモズク** (Ishimozuku) - Sea slug
- ホタテガイ** (Hotategai) - Scallop
- ヤマトシジミ** (Yamatoshijimi) - Yamato scallop
- サケ** (Sake) - Salmon
- サクラマス** (Sakuramasu) - Cherry salmon
- ミスダコ** (Misdako) - Octopus
- ヤリイカ** (Yariika) - Cuttlefish
- ブリ** (Buri) - Yellowtail
- マダラ** (Madara) - Brown trout

Transportation routes shown include JR lines (JR五能線, JR津軽線, JR奥羽本線, JR弘南線), roads (津軽自動車道, 東北自動車道), and airports (青森中央IC, 青森空港, 浪岡IC, 大鰐弘前IC, 碓氷関IC).



スルメイカ



キアンコウ



サケ



サクラマス



ミズダコ



ヤリイカ



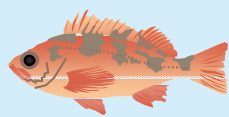
ブリ



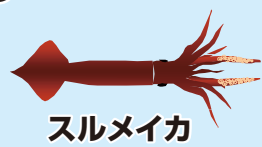
マツモ
大畑



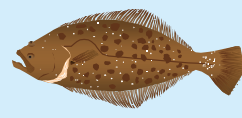
ホタテガイ



ウスメバル



スルメイカ



ヒラメ

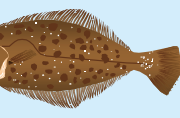
太平洋



アカガイ



ホタテガイ



ヤリイカ



キアンコウ



トゲクリガニ



ヒラメ



ウバガイ



サケ



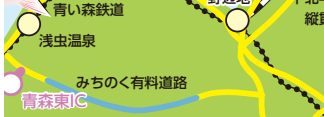
マサバ・ゴマサバ



ホタテガイ



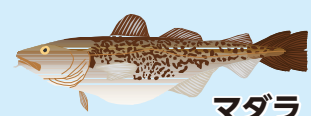
ヤマトシジミ



シラウオ



ウバガイ



マダラ



ヒメマス



アブラツノザメ

サクラマス



(地方名／ホンマス、サクラ)

生態

桜の花が咲く頃に漁獲されることと、成熟した体色が桜色であることから「サクラマス」と呼ばれています。

秋に河川で生まれ、約1年半ほど河川で生活した後、海に下り、翌年の春から秋にかけて、産卵のため、生まれた河川に戻ってきます。

一生を河川で過ごすものをヤマメと呼びます。

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

老部川内水面漁協、追良瀬川内水面漁協及び川内町内水面漁協などでは、サクラマス資源の維持増大のため、人工ふ化放流事業を行っています。

漁法 一本釣り、定置網 など



サクラマス幼魚放流

漁師の 思い・こだわり

サクラマスはサケ・マス類の中でも最も美味しいと評価されている高級魚のひとつです。取りわけ、3～5月のお花見シーズン前後に、八甲田山や白神山地などからの雪解け水が流れ込む北の海青森で漁獲されたものは、身が引き締まり、2kg以上のものは特に脂ののりが良く、味の良さは別格です。



ルイベ(刺身)

味 うんちく

身は美しい橙色を呈し、脂がのっている割に、あっさりとした上品な味わいが特徴です。マイナス20℃以下で冷凍したルイベ(刺身)は、サクラマス独特の甘みが特徴で、和食・洋食のどちらにも合う人気の食材です。

また、DHA、EPAの他、ビタミンB₁₂、葉酸等のビタミン類などの栄養成分を含んでいます。



塩焼き

郷土料理など

塩焼き、ルイベ(刺身)、飯寿司、ムニエル、カルパッチョ など



サクラマスのポアレ

お問い合わせ

■ 東 通 村 TEL 0175-27-2111
■ む つ 市 TEL 0175-22-1111
■ 深 浦 町 TEL 0173-74-2111
■ 青森県漁業協同組合連合会 TEL 017-722-4215

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

ウスメバル



(地方名／メバル、テンカラ、ツキ、テリ など)

生態

目が大きく張り出していて、体の模様は他のメバルに比べて薄いことから「ウスメバル」と呼ばれています。

魚類では珍しく、交尾後に卵を体内で孵化させ、体長5mm前後に成長した仔魚（しぎょ:稚魚より小さな魚）を産む「胎生魚（たいせいぎょ）」です。

青森で「メバル」といえば、一般的にこのウスメバルを指します。

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

ウスメバルは赤味を帯びた橙色で、日本海に沈む夕陽に似た見た目も美しい魚です。鮮度が落ちるとこの美しい体色が失われることから、漁業者は漁獲後すぐに海水氷に入れ、鮮度保持に努めています。

また、小泊漁協では、潮の流れが早いことで知られる津軽海峡産のものを「津軽海峡メバル」としてブランド化に取り組んでいます。



漁法

一本釣り、刺し網、底たて網



漁師の 思い・こだわり

津軽海峡の速い潮の流れで育ったウスメバルは、適度な運動量と豊富な餌を食べていることから肉質が良く、東京築地市場では高級魚として扱われており、全国的にも人気があります。本県では、主に一本釣りや刺し網で漁獲されており、漁獲後も丁寧に扱うことにより、抜群の鮮度を保っています。全国的に「春告魚」の一つとされ、本県では春になると脂がのり、特に美味しくなります。



刺身

味 うんちく

ウスメバルは白身でクセがなく、身の締まりと淡泊で上品な味わいが特徴です。

小骨が少ないことから丸ごと煮付けたり、塩焼きが人気の魚ですが、刺身も非常に美味で地元では定番です。

DHAが多く、高タンパク、低脂肪でヘルシーな魚です。



煮付け

郷土料理など

刺身、煮付け、塩焼き など



魚礁に集まるウスメバル

お問い合わせ

- 中泊町小泊支所 TEL 0173-64-2111
- 東 通 村 TEL 0175-27-2111
- 深 浦 町 TEL 0173-74-2111
- 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.nakadomari.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.vill.higashidoori.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.town.fukaura.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.amgyoren.or.jp/>

トゲクリガニ



(地方名／ケガニ)

生態

クリガニ（ケガニなど）の仲間、甲羅の縁に棘（トゲ）があることから「トゲクリガニ」と呼ばれています。

ケガニと同じクリガニ科ですが、ケガニよりも小ぶりです。

三角形の腹節（ふんどし、前掛けともいう）が小さいものが雄、大きいものが雌です。

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

花見の時期に出回るため、地元では「桜ガニ」とか「花見ガニ」とも言われ、青森の花見には欠かせないほど人気の高い食材です。

本県、五所川原市金木出身の作家太宰治もトゲクリガニが大好きで、小説「津軽」の中で取り上げています。



操業風景（籠漁業）

漁法 籠、刺し網 など



毛ガニに比べ少し小振りですが、味は全く遜色ありません。旬の春は、濃厚な風味の蟹ミソが沢山詰まっており、ほかのカニでは味わうことができない漁師自慢の一品です。

全国的にあまり流通していないカニですので、是非、青森の観桜会でご賞味ください。



味 うんちく

身は繊細で甘く、また、磯の風味が濃厚な蟹ミソと鮮やかなオレンジ色の内子（雌の蟹が体内に抱えた卵）のハーモニーは、他のカニにはない独特な美味しさがあります。

トゲクリガニは（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（ななこはっちゃん）」に選定されています。

左がメス、右がオス



郷土料理など

浜ゆで、甲羅酒 など

美味しいゆで方

- ① たわしでカニを水洗いします。
- ② 鍋に水を入れ、カニを入れてから火にかけます。（必ず火にかける前にカニを入れてください。お湯からゆでると旨味が逃げてしまいます）
- ③ 沸騰したら、塩（お好みの量）を入れます。
- ④ 沸騰してから15分ゆでると出来上がりです。

お問い合わせ

■ む つ 市
■ 横 浜 町
■ 野 辺 地 町
■ 外 ケ 浜 町
■ 青森県漁業協同組合連合会

TEL 0175-22-1111
TEL 0175-78-2111
TEL 0175-64-2111
TEL 0174-31-1111
TEL 017-722-4215

ホームページ <http://www.city.mutsu.lg.jp/>
ホームページ <http://www.town.yokohama.lg.jp/>
ホームページ <http://www.town.noheji.aomori.jp/>
ホームページ <http://www.town.sotogahama.lg.jp/>
ホームページ <http://www.amgyoren.or.jp/>

シラウオ



生態

生きている時は透明ですが、水揚げするとすぐに白くなることから「シラウオ」と呼ばれています。

脂鱗（あぶらびれ）を持つことからサケ目に分類されます。一字違いでシロウオという魚がありますが、こちらはハゼの仲間で、シラウオとは全く異なる種類です。

寿命は1年で、動物プランクトンを食べ5~7cm程度に成長します。

漁法

船びき網、ふくろ網(小型定置網)

主な水揚げ地



(地方名／シラウオ)

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

厳寒期に小川原湖が全面結氷すると、氷に穴をあけ、そこから網を入れて氷の下で網をひいてシラウオを獲る氷下曳き（しがびき）漁が行われます。シラウオの氷下曳き漁は、全国でも非常に珍しい漁法です。

網にかかるとすぐに死んでしまうほど繊細なシラウオの躍り食いはかつて地元の漁師しか味わうことができなかったのですが、地元有志で発足した「しらうお販売研究会」により、全国で初めて食卓でも食べることが可能になりました。



ふくろ網操業風景

小川原湖は全国でも有数の面積を誇り、八甲田山系の豊かなブナの森からきれいでミネラル豊富な水が絶え間なく注がれています。この小川原湖で育った透明で清楚なシラウオは、まさに湖の妖精です。

漁獲されたシラウオは船上で直ぐに水氷りで締め、鮮度が良い状態で消費者に届けられます。

※シラウオは生食を避け、十分に加熱処理して食べてください。



味 うんちく

秋から冬にかけてのシラウオは、小型で繊細な味です。また、大型になるとやや苦みがでてくるので、大人の味が好みの方は冬から春先がお勧めです。

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

郷土料理など

天ぷら、佃煮、卵とじ など

シラウオとシロウオ

「シラウオ」は、全長10cm程度で、体は細長く、頭部が扁平で胴から尾にかけて側扁し、腹面には二列に黒点が並びます。

「シロウオ」は、全長5cm程度で、体は細長く、鱗がありません。体色は全体に透き通り内臓が見えます。

また、「シラウオ」の頭の先はとがり、「シロウオ」の頭の先は丸みを帯びています。

サザエ



(地方名／サザエ)

生態

サザエの「ササ」は小さきことを意味し、「エ」は家を表しています。つまり、海の中の「小さな家」から「サザエ」と呼ばれています。

本県では、日本海側で漁獲されますが、特に深浦町沖にある久六島では、成育環境が良いことから、殻高が10cm以上の大型のサザエが漁獲されます。

漁法 突き漁業、潜水徒手



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

サザエは、その貝殻に立派な角(つの)があるのが特徴ですが、同じサザエでも全く角がないものもあります。これは、そのサザエの育つ環境の違いが影響しており、波が強かったり潮の流れが速い環境で育つと角が出来、逆に穏やかな海域で育つと角のないサザエになると考えられています。なお、味には全く違いはありません。



角ありサザエ



角なしサザエ

漁師の 思い・こだわり

サザエは本県が北限です。北国青森で育ったサザエは、しっかりとした歯ごたえがあり、身には甘みを備えているほか、独特の食味である苦みもほどよく効き、とても美味しいです。特に久六島産のものは甘みと旨味を兼ね備え、その上大型で食べ応えがあり、お勧めです。是非「北限のサザエ」をご賞味ください。



つば焼き

味 うんちく

サザエの餌である海藻が繁茂する3月頃から身も太り、美味しさが増します。

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

郷土料理など

つば焼き、刺身、浜ゆで など



刺身

サザエを取り出すコツ

焼いたサザエは、箸や串などをふたの内側のところ(★)へ刺し込み、貝を回しながら身を引くときれいに取り出すことができます。まだ焼けていないと身が取り出しにくいことがあります。



お問い合わせ

- 中泊町小泊支所
- 鯨ヶ沢町
- 深浦町

TEL 0173-64-2111

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

TEL 0173-72-2111

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

TEL 0173-74-2111

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

ホタテガイ



(地方名／ホタテ)

生態

その昔、一方の殻を船にし、もう一方を帆のように立てて走ると信じられていたことから「帆立」と呼ばれるようになりました。

ホタテガイは2~4月に産卵し、生まれて1年で6cm、2年で10cm以上に成長し、寿命は10年ほどで、最大20cm位まで成長します。

ホタテガイの稚貝（赤ちゃん貝）は全て雄ですが、生まれた年の秋~冬にかけて約半数が性転換します。

冬になると生殖腺が発達し、赤色が雌で白色が雄で、雌雄の判別ができます。

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

陸奥湾の旬は6~8月の夏場です。この時期、ホタテの身入りや旨味が最も増すことから、6月18日を「陸奥湾ほたての日」と定め、各種イベントが行われています。なお、6月18日の6月は、最もホタテが美味しい時期で陸奥湾の「むつ(六)」に因んだもので、18日はホタテの「ホ」を解体すると「十八」になることに因んでいます。

漁法

かご養殖、耳吊り養殖、地まきなど

主な水揚げ地



オス



メス

漁師の 思い・こだわり

陸奥湾の養殖ホタテガイは、養殖といっても人が餌を与えるのではなく、陸奥湾の中で自然に発生した植物プランクトンなどを食べて成長しています。

陸奥湾には八甲田山系の深いブナ林から清らかで栄養豊富な水が注がれていることで、エサとなる植物プランクトンも豊富です。

この恵まれた自然環境の中にある陸奥湾で、漁業者が一枚一枚大切に育てているホタテガイは全国どこにもないまろやかな甘味があり、その味は絶品です。



刺身

味 うんちく

陸奥湾のホタテガイは、独特の甘さが特徴で、特に夏場になると貝柱の厚みが増し、旨さも増します。

ホタテの活貝は貝柱の繊維が縦に並んでいるので、食べるときには輪切りではなく、縦方向に切ると食感を楽しむことができます。

また冬場は、発達した生殖巣（卵、白子）の濃厚な味わいを楽しむことができます。

ヨーロッパでは卵付きのホタテガイが好まれています。

高タンパク、低脂肪で、グリコーゲン等の栄養成分を含んでいます。



みそ貝焼き

郷土料理など

刺身、ホタテ貝焼き、みそ貝焼き、フライ、酢味噌和え、カレー・シチューなど

青森はたての
ホタちゃん



お問い合わせ

■ 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/>

■ 青森県はたて流通振興協会 TEL 017-735-8020

ホームページ <http://www.aomori-hotate.com/>

イシモズク



(地方名／イワモズク、クサモズク、ハナモズク)

生態

モズクの名前はホンダワラなどの「藻に着く」ことに由来しており、同じモズクの仲間でも、イシモズクは、海藻類のほか石や岩にも多く着いているため「イシモズク」と呼ばれています。

岩盤や海藻に付着し生長します。石や岩に付くものをイワモズク、海藻に付くものをクサモズクなど呼称が異なります。

漁法 ツキ、ネジリ、潜水徒手採捕

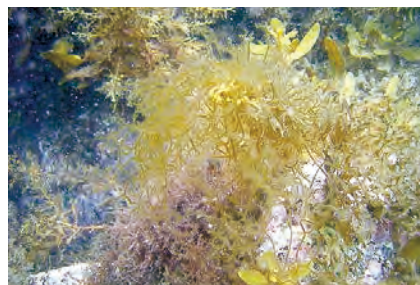


月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
漁期						■						
盛漁期							■					
お勧め期							■					

エピソード

青森でモズクと言えば、イシモズク。こだわりの絹糸のような絹モズク(深浦)やエメラルドグリーン色のエメラルドモズク(今別)、つるっとした食感のクサモズク(大間)などがあります。

イシモズクを増やすため、付着基質となる投石やホンダワラ類の増殖場造成が行われています。



ホンダワラ類に繁茂するイシモズク

イシモズクは資源管理のため漁協の管理のもとに、漁業者が一齐操業します。価格の高い海藻ですが、天候や海洋環境により、毎年漁獲量が安定しないことが悩みの種です。

一般に、色が黒くて、茎が太く、ネバリの強いものが良質とされています。

7月頃が盛漁期で旬ですが、塩蔵や冷凍物は周年美味しく食することができます。



酢
の
物

味 うんちく

沖縄の養殖モズクとは全く異なる食感とネバリが特徴で、酢の物にした時などは、他の海藻類にはない独特の歯触りと喉越しを楽しめます。

同じイシモズクでも、生育場所や付着した基質（岩、草等）で硬さやねばりが異なり、その特徴を活かした料理を楽しめます。

低カロリー食品で、ビタミンA等のビタミン類や食物繊維などの栄養成分を含んでいます。



天
ぷ
ら

郷土料理など

酢の物、天ぷら、お吸い物、味噌汁、モズクラメン、モズクうどんなど

お問い合わせ

■ 深 浦 町
■ 今 別 町
■ 佐 井 村

TEL 0173-74-2111

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

TEL 0174-35-2001

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

TEL 0175-38-2111

ホームページ <http://www.sai.e-shimokita.jp/>

ヒメマス



(地方名／ヒメマス)

生態

明治時代に北海道水産試験場の研究者により「ヒメマス」と命名されました。

ベニザケの陸封型（一生を湖等で生活するようになったもの）です。

主にミジンコなどの大型の動物プランクトンを餌として食べ、2～3年で100～150gに成長します。

体色は、通常、銀色ですが、成熟するとベニザケと同じように赤色になります。

漁法 刺し網 など



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

カルデラ湖である十和田湖にヒメマスが元から生息していたわけではなく、明治時代に稚魚を放流したことにより、

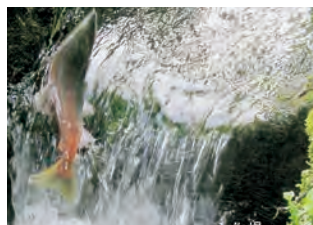
ヒメマスが生息するようになりました。

現在は、漁協が毎年70万尾の稚魚を人工ふ化放流し、ヒメマス資源の維持に努めています。

10～11月には、ヒメマスが産卵のために、放流されたふ化場前に群れをなして帰ってきます。



操業風景



ふ化場へと帰るヒメマス

漁師の 思い・こだわり

神秘の湖と呼ばれる十和田湖には、八甲田山系の深いブナの森から豊かな水が注がれています。水面が標高400m、湖の最深部は327mと深いことから、年間を通じて水温が低く、十和田湖のヒメマスは、この冷たくて、きれいな湖で育ちます。そのため、身は引き締まり、臭みがなく、淡水魚でありながら脂がのり、上品な食味を持っています。

また、漁業者が漁獲直後に内臓を取り除いて、朝早く、漁協集荷場に出荷しているため、鮮度は抜群です。



刺身

味 うんちく

身はきれいなピンク色で、独特の甘みがあります。

高タンパク、低脂肪で、ビタミンD等のビタミン類を含んでいます。

郷土料理など

刺身、塩焼き、甘露煮、押し寿司、トバ、冷燻 など



塩焼き



ヒメマスのムニエル



成熟したヒメマス

ヤマトシジミ



(地方名 / シジミ)

生態

貝が小さく、貝殻に小さな横縞が多く、縮んだように見えるため「ちぢみ」が転じて「シジミ」と呼ばれています。十三湖や小川原湖などの淡水と海水が入り交じる水域に生息しています。

1年で1~5mmに成長し、4~5年で漁獲サイズの18mmに達します。10年以上生きるものもあります。

漁法 じょれん



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

主要産地である十三湖、小川原湖とも、資源管理のため、禁漁期（休漁日や禁漁期間）や禁漁区の設定、1日当たりの操業時間・漁獲数量制限があり、さらに小川原湖では種苗生産・放流を行っています。



操業風景

その結果、安定生産が図られ、平成23年には、漁獲量で全国第1位になりました。



出荷風景

漁師の 思い・こだわり

青森県のシジミは、十三湖・小川原湖ともその味と品質から全国ブランドとなっています。

シジミの生産地である十三湖には白神山系、小川原湖には八甲田山系の豊かな森からミネラル豊富な水が絶え間なく注がれています。このミネラル豊富な水が濃厚な味わいで美味しいシジミを育てています。

十三漁業協同組合と小川原湖漁業協同組合ではQRコードによるトレーサビリティ体制を整備し、安全・安心なシジミの生産、出荷に取り組んでいます。また、平成21年に十三漁業協同組合の十三湖しじみ漁業がマリン・エコラベル・ジャパンの認証を取得しました。



味噌汁



バター焼き

味 うんちく

シジミは、旨味成分であるコハク酸が豊富で、体に染み入る独特の美味しさが特徴です。濃度1%程度の食塩水(1ℓの水に約10gの食塩を溶かしたもの)を使用するとシジミの旨味を失うことなく砂抜きをすることができます。また、通常は砂抜きしたシジミを生きたまま料理に使いますが、砂抜き後に小分けして冷凍し、料理に使う時は凍ったまま鍋に入れて調理することで、より旨味が出て美味しく食べることができます。

ビタミンA、B₁₂等のビタミン類などの栄養成分を含んでいます。

郷土料理など

味噌汁、うしお汁、バター焼き、酒蒸し、シジミラーメンなど

お問い合わせ

■五所川原市
■東北町

TEL 0173-35-2111

TEL 0176-56-3111

ホームページ <http://www.city.goshogawara.lg.jp/>

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

スルメイカ



生態

墨を吐き、群れをなすところから「スミメ・墨群（すみむれ）」が転じて「スルメイカ」と呼ばれています。

寿命は1年です。イカの目には、白眼と黒眼があり、人間の目に近い構造をしており、無脊椎動物の中ではタコ類と並び最も発達しています。

漁法

一本釣り、底びき網、定置網など

主な水揚げ地



(地方名／マイカ、イカ)

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

三内丸山遺跡から、イカ類のカラストンビ（口のあごに相当する部分）が数多く出土しており、イカ類は古くから食されていたことが窺われます。

スルメイカの水揚げ日本一を誇る八戸市では、毎月10日（イカの足の数「10」に由来）を「イカの日」、8月10日（八戸の「8」とイカの足の数「10」に由来）を「八戸イカの日」に全国で初めて制定し、学校給食や飲食店でのイカ料理の提供、スーパーでの販売促進を展開しています。



真っ暗な夜の海と空を照らす漁り火

漁師の 思い・こだわり

いか釣り漁業は、集魚灯による夜漁が主体ですが、近年、東通村尻労が発祥地の省エネ効果が高い昼漁も盛んになっています。昼に釣られたスルメイカ（昼イカ）は、夕方に市場へ水揚げされ、その日のうちに地元の食卓や居酒屋で活イカ状態で食べることが出来ます。

スルメイカは捨てるところがなく、イカのゴロ（肝臓）焼きなど地域ごとに個性的で美味しい漁師料理や郷土料理があります。

一世帯あたりの年間イカ消費量ランキング（県庁所在地）では、青森市が全国第1位となっており、県民にとって最もポピュラーな食材です。



刺身

味 うんちく

新鮮なスルメイカは透明感があり、コリコリとした食感があります。

また、水揚げ後2～3日経過したスルメイカは、柔らかく甘みと旨味が更に増し、こちらも美味しくいただけます。

高タンパク、低脂肪で、タウリンなどの栄養成分を含んでいます。



イカ飯

郷土料理など

刺身、イカ飯、イカ寿司、イカゴロ焼き、塩辛、イカ大根、イカメンチ、生っぴ など

八戸市市制施行80周年記念
マスコットキャラクター
「いかずきんズ」



お問い合わせ

■ 八 戸 市
■ 風 間 浦 村
■ む つ 市
■ 三 沢 市
■ 鱒 ヶ 沢 町
■ 深 浦 町

TEL 0178-43-2111
TEL 0175-35-2111
TEL 0175-22-1111
TEL 0176-53-5111
TEL 0173-72-2111
TEL 0173-74-2111

ホームページ <http://www.city.hachinohe.aomori.jp/>
ホームページ <http://www.kazamaura.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.town.ajigasawa.lg.jp/>
ホームページ <http://www.town.fukaura.lg.jp/>

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ないもの。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



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

日本海側にある鯹ヶ沢町では、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



お問い合わせ

- 鯹ヶ沢町
- 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/>

マダイ



(地方名 / ササダイ・タイ)

生態

他の魚に比べ扁平した体特徴的で「平魚 (タイラオ)」が転化して「タイ」と呼ばれています。

寿命は20年以上で大きなものは1mを超えます。

本県では、主に対馬暖流の影響が強い日本海、津軽海峡、陸奥湾で漁獲されます。

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

五所川原市金木町出身の作家太宰治は、外ヶ浜町や深浦町で食べた鯛を小説「津軽」の中で取り上げています。

資源保護のため、小型定置網漁業における当歳魚 (1歳未満) の再放流を行っています。

漁法 定置網、底たて網 など



大漁のマダイ

漁師の 思い・こだわり

本県のマダイは全て天然物で、「鯛に匂なし」などのことわざのとおり、どのシーズンでも美味しくいただくことができます。花見シーズンの「桜鯛」や秋～冬にかけての「寒鯛」は脂がのっており、とても美味しいです。

マダイは本県がほぼ北限ですが、漁獲量は東北一となっています。漁獲量が最も多い産卵期の6～7月は価格もお手軽でお勧めです。



刺身

味うんちく

ヒラメと並び自身魚の王様と言われ、バランスのよい脂肪分とイノシン酸などの旨味成分により、上品で滋味深い味わいが楽しめます。また、鯛は捨てるところがなく、良いダシが出る「アラ」は、様々な料理に利用され、白子や卵は珍味として重宝されています。

皮付きの刺身は、皮（湯びき：上の写真）の裏にあるゼラチンと皮そのものの食感も良く、その味は最高です。

高タンパク、低脂肪で、ナイアシン等のビタミン類などの栄養成分を含んでいます。



煮付け

郷土料理など

刺身、塩焼き、酒蒸し、鯛飯、煮付け、アラ汁など

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/>

キアッコウ



(地方名／アンコウ)

生態

口を開けた「あんぐり」という状態が転じてアンコウと呼ばれています。

主に流通しているサイズは1~20kgですが、大きいものは30kgを超えます。また、雌が最大1.5mまで成長するのに対し、雄は50cm足らずにしか成長せず、水揚げされる大型個体のほとんどは雌です。

背びれの第1棘(きょく)が餌のような形状になっており、これを海中で揺らすことで他の魚を誘い寄せて食べます。この姿からanglerfish(釣りをする魚)と呼ばれています。

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

風間浦村では、新鮮なアンコウを「風間浦鮫鰈」としてブランド化に取り組んでおり、東京神田にある老舗の鮫鰈専門店でも取り扱われています。

昔は、アンコウの胃の中にヒラメなどの高級魚が入っていることがあったことから、漁業者は胃袋を「お楽しみ袋」と呼んでいました。

また、資源管理のため2kg以下の小型のものは再放流しています。



漁法

底びき網、刺し網、定置網、空縄釣り など



漁師の 思い・こだわり



風間浦村では、アンコウを引っ掛けて釣る”空縄釣り”(からなわづり)と呼ばれる伝統漁法や刺し網などで活け獲りし、出荷まで生きたまま活魚槽に蓄養しています。



味 うんちく

風間浦村では、伝統的な雪中切りなどで捌いた新鮮なアンコウを、刺身や鍋をはじめとするフルコースで味わうことができます。

アンコウの七つ道具（肝、卵巣、ひれ、えら、胃袋、皮、身）と言われるようにアンコウは捨てることなく利用できます。

身は水分を多く含むため、昆布締めを行うことにより独特の食感が味わえます。ホホ肉も美味です。

肝は海のフォアグラとも呼ばれ、濃厚な旨味を味わうことができ、EPA、DHA等の他、ビタミンA、D、Eが含まれています。

郷土料理など

とも和え、アンコウ鍋、アンキモ蒸、刺身 など

ゆかい村鮫鯨祭

風間浦村下風呂では、毎年12月～3月末まで鮫鯨祭が開催されます。津軽海峡で育った旬の活アンコウを様々な料理で楽しむことができます。

日帰りゆかい村鮫鯨フルコース

料金 7,350円 (税込:H24年)

1泊2食鮫鯨料理フルコースプラン

料金 13,800円～16,950円
(税込:H24年)

お問い合わせ

■ 風間浦村

TEL 0175-35-2111

ホームページ <http://www.kazamaura.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/>

マダラ



(地方名／タラ、ポントラ)

生態

皮にまだら模様があることから「マダラ」と呼ばれているという説もあります。「鱧腹（たらふく）食べる」という言葉があるように、なんでも飲み込む貪欲な性質を持ちます。

産卵期である12～2月に陸奥湾に戻ってくるマダラは昔から有名です。

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

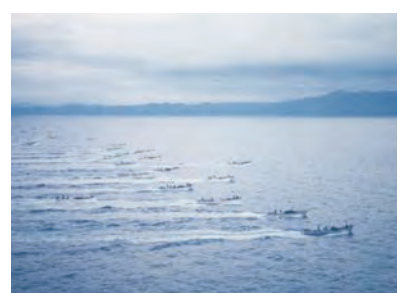
漁法

底びき網、はえ縄、刺し網、底たて網 など

エピソード

外ヶ浜町平舘で始まった底たて網漁法は、マダラを漁獲するために始まったもので、本県日本海側を中心に発展し、多種多様な魚が漁獲されます。

むつ市脇野沢（旧脇野沢村）は昔から「タラの里」として有名で、昭和20年にマダラの大豊漁で得られたお金で、戦闘機のゼロ戦など2機を国に献上した誉れが残されています。



脇野沢のマダラ漁の「場取り」風景



漁師の 思い・こだわり

青森の冬といえばマダラのじゃっぱ汁。

陸奥湾のマダラは産卵のために冬、青森の海に帰ってきます。その魚体は丸々と太り、タツ(白子)やタラコをたくさんお腹にかかえ、最も美味しい時期を迎えます。

内臓も含め、すべてを煮込んだこの鍋は、寒い青森で人々のカラダとココロをあたためる郷土料理としてあまりにも有名で、特にふっくらと発達したタツは、濃厚な味わいを楽しむことができます。



味 うんちく

成熟前のもは身がしっかりしていて、塩焼き、刺身(昆布締め)などになると美味です。また、産卵期の雄のタツ(白子)は刺身や鍋に、雌の卵は醤油漬けが美味しいです。

白子と卵は(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(ななこはっちゃん)」に選定されています。

身は高タンパク、低脂肪でヘルシーです。ビタミンB₁₂等のビタミン類やヨウ素などを含んでいます。



郷土料理など

じゃっぱ汁、タツ・キク刺し(白子)、子和え(卵)、塩焼き、味噌焼き、フライ、刺身(昆布締め)など

じゃっぱ汁とは

「じゃっぱ」とは、魚を三枚おろしにして残った頭や骨、内臓を総称して呼ぶ津軽弁です。共通語で「雑把」の意味で「あら」に該当します。

じゃっぱ汁は、ぶつ切りにした「じゃっぱ」と大根、白菜、豆腐、ネギなどを加えて煮込んだ味噌や塩仕立て汁です。

お問い合わせ

■ む つ 市

TEL 0175-22-1111

ホームページ <http://www.city.mutsu.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/>

アブラツノザメ



(地方名／アブラザメ)

生態

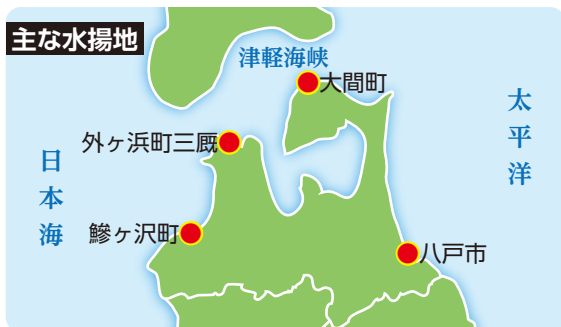
良質な肝油がとれることや背びれに太いトゲがあることから、アブラツノザメと呼ばれています。

アブラツノザメは大回遊し、カナダバンクーバー島で標識放流されたものが、約5か月後に津軽半島の竜飛沖で再捕された事例があります。

卵を体内でふ化させて子を産む胎生魚（たいせいぎょ）で、寿命は60年を超えるものもいて、妊娠期間が約2年と脊椎動物の中で最も長く、1回の出産で10数尾を産みます。

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

漁法 はえ縄、刺し網、底びき網



エピソード

三内丸山遺跡からアブラツノザメの歯が発掘されたことから、青森では、縄文の頃からアブラツノザメが利用されていたことがわかりました。太平洋戦争後は、食糧増産政策に伴い積極的に漁獲され、県民の貴重な蛋白源として利用されました。

平成24年2月には、三厩漁協と青森市の(有)田向商店がタイアップし、適正な資源管理の下に、アブラツノザメを利用したサメ肉加工品、肝油ソースなどを開発する取組が、経済産業省の農商工連携事業の認定を受けました。

漁師の 思い・こだわり

漁獲の大半を占めるはえ縄は、他の魚の混獲が少ないことから、資源管理の面で注目され、同漁法を主体としている三厩漁協では、小型魚の放流や休漁期を設けるなど資源と生態系の保護に取り組み、平成24年10月にマリン・エコラベル・ジャパンの認証を取得しました。



刺身

味 うんちく

アブラツノザメはサメ類で最も美味とされていて、味は淡白で身がやわらかく、冷めてもおいしいです。新鮮なものは臭いもなく刺身で味わえ、アブラツノザメは、青森の正月には欠かせない伝統的な食材であり、よいダシが出ることから竹輪などの高級食材としても珍重されています。

冬場、地元市場では頭部が売られていますが、これを使って「すくめ」などの郷土料理が作られます。

高タンパク、低脂肪でヘルシーな食材で、ビタミンA等のビタミン類などの栄養成分などを含んでいます。



蒲焼き

郷土料理など

すくめ、なま酢、ぬた、飯寿司、煮付け、蒲焼き、刺身 など

お問い合わせ

■ 外ヶ浜町

TEL 0174-31-1111

ホームページ <http://www.town.sotogahama.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/>

ヤリイカ



(地方名／ミズイカ)

生態

胴が細く、後端が槍のように尖っていることから「ヤリイカ」と呼ばれています。寿命は1年で、動物プランクトンや小魚を餌にして成長します。

産卵は、50~100個の卵を包んだゼリー状の卵嚢を岩棚などに生み付け、40~90日後にふ化します。

漁法

底びき網、一本釣り、定置網、底たて網 など

主な水揚げ地



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

中泊町では、毎春「なかどまりヤリイカ味覚まつり」が開催されています。

風間浦村活イカ備蓄センターでは、約300パイのイカを常時備蓄できる水槽があり、春はヤリイカをその場で捌いた刺身を食べることが出来ます。

県と市町村では、ヤリイカの資源維持・増大のため人工産卵礁を設置しています。



人工産卵礁に産み付けられたヤリイカの卵

漁師の 思い・こだわり

冬の本県日本海は波が荒く、とても寒く厳しい環境の中で漁が行われています。この時期のヤリイカは甘みが増し、本県独特の味わいがあります。刺身や煮付けはとても美味しく、特にヤリイカの卵巣は生でも煮ても非常に美味しいです。

ヤリイカはイカの中でも高級種に属しています。



刺身

味 うんちく

スルメイカに比べて柔らかく、心地よい歯触りと甘みの特徴です。また、春先に獲れる小型のメスのヤリイカ（子持ちヤリイカの煮付け：下の写真）は、プリプリとした独特の食感があり、とても美味しいです。

高タンパク、低脂肪でタウリンなどの栄養成分を含んでいます。



子持ちヤリイカの煮付け

郷土料理など

刺身、煮付け、子持ちヤリイカの煮付け、印ろう煮 など

イカの数え方

イカは生きている時は「1匹(びき)」と数えますが、市場にでると「1杯(ぱい)」と数えます。これは、漢字の「杯」は胴が丸く、中に水などを注ぐ甕(かめ)型の容器を表しており、イカの胴体もイカ飯やイカ徳利にできるような容器の形になっていることから「杯」と数えるようになりました。

お問い合わせ

- 中泊町小泊支所 TEL 0173-64-2111
- 鱒ヶ沢町 TEL 0173-72-2111
- 深浦町 TEL 0173-74-2111
- 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.nakadomari.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.town.ajigasawa.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.town.fukaura.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.amgyoren.or.jp/>

ミズダコ



(地方名／タコ、マダコ、シオダコ)

生態

マダコに比べ肉質が柔らかく、水分が多いため、ミズダコと呼ばれています。タコの中で最も大きくなる種類です。

寿命は4～5年で、津軽海峡では一部の個体が本州と北海道を相互に移動します。

雄には先端に吸盤のない腕（交接腕）があり、交接後に一生を終えます。

雌は産卵した卵がふ化するまでの約半年間、エサもとらず卵に新鮮な海水を送り続け、卵のふ化を見届けた後、寿命を迎えます。

漁法

底びき網、樽流し、はえ縄、刺し網、定置網、底たて網 など



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

青森県の最東端にある階上町の海岸には泊川神社（別称「たこ神社」）があります。泊川神社は、昔、通行人を襲う大タコを鎮めようと神社を建立したのが始めとされ、タコは目が丈夫だということから眼病治療にご利益があると伝えられています。



漁師の 思い・こだわり

津軽海峡では、体重3kg未満の個体の再放流や禁漁期を設定するなど、ミスダコが減らないよう大切に資源管理をしながら漁獲しています。

ミスダコの盛漁期は主に冬で、漁は極寒の海で行われます。冬のミスダコは甘味があり、最も美味しい時期となります。特に津軽海峡ものは、潮の流れが速く冷たい海で育っていることから、身も締まり独特の歯ごたえがあります。



刺身

味 うんちく

ゆでたての「どうぐ」はふかふかと柔らかい食感で、ほのかな甘味を備えタコの風味を味わうことができ、地元でなければ食べられない食材の一つです。

「どうぐ」とはミスダコの内臓のことで、「生きるための道具」と呼ぶことから付いた名前です。漁師さんのまかない食として親しまれてきた食材です。

また、卵巣を「海藤花（かいとうげ）」ともいい、和食料理で珍重されています。

「ぼっち」も柔らかく、濃厚なタコの風味を味わうことができます。「ぼっち」とは頭の意味ですが、実際はタコの胴体にあたります。

高タンパク、低脂肪でタウリンなどの栄養成分を含んでいます。



どうぐの煮付け

郷土料理など

ゆでダコ、酢ダコ、刺身、どうぐの煮つけ、しゃぶしゃぶ など

お問い合わせ

■ 東 通 村

TEL 0175-27-2111

ホームページ <http://www.vill.higashidoori.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/>

ウバガイ



(地方名／ホッキ、ホッキガイ)

生態

寿命が30年以上とされる長寿に因んで「ウバガイ（姥貝）」と呼ばれています。主産地が北海道・東北であり、北に寄る貝から「ホッキガイ（北寄貝）」と呼ばれるようになり、一般的にホッキガイの名で広く知られています。

ウバガイは、海中を浮遊するプランクトンなどを海水と一緒に取り込んで食べ、最大10cm前後まで成長します。

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

八戸市、おいらせ町及び三沢市の漁協で組織する「北浜海域ほっき貝資源対策協議会」では、積極的に資源管理型漁業に取り組んでいるほか、東日本大震災で甚大な被害を受けた岩手県宮古市の漁協に対し、ホッキガイ漁業の早期復興を願い、放流用の親貝を無償提供するなどの支援も行っています。



ホッキガイ選別風景

漁法 桁(けた)網



漁師の 思い・こだわり

ホッキガイの資源管理は古くから行われており、明治39年に現在の八戸市鮫地区から小中野地区にかけ禁漁区を設けた記録が残っています。現在も1日1隻当たりの漁獲量制限や協業化などに取り組んでおり、資源管理型漁業の先進事例となっています。

三沢市の飲食店では、ホッキガイの旨さを生かした各店独自の調理法と味付けで「ほっき丼」を提供しており、「冬の絶品グルメ」として注目されています。



刺身

味 うんちく

北国青森の冷たい海で育ったホッキガイは、身が締まっており、適度な歯ごたえと独特の甘みがあり、とても美味しいです。

高タンパク、低脂肪で、鉄分やビタミンB₁₂等のビタミン類などの栄養成分を含んでいます。



ほっき丼

郷土料理など

刺身、ほっき丼、しゃぶしゃぶ、酢味噌和え、貝焼き、サラダ など



三沢市のほっき丼をPRする
ホッキーナ&ほきのすけ

©SumomoKPA2008

お問い合わせ

- 三 沢 市 TEL 0176-53-5111
- おいらせ町 TEL 0178-56-2111
- 八 戸 市 TEL 0178-43-2111
- 青森県漁業協同組合連合会 TEL 017-722-4215

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

アカガイ



生態

人間と同様に血液中の呼吸色素に鉄原子を含み血液や身の色が赤いことから「アカガイ」と呼ばれています。

海水中の植物プランクトンなどが餌で、3～5年で成熟し、殻幅は5～8cmになります。

本県のアカガイが養殖生産地の北限になります。

漁法

養殖

(中層式延縄施設における籠吊り)

主な水揚地



(地方名／アカガイ)

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

川内町漁協の主力魚種であるホタテガイの価格低迷により、10年ほど前から組合員有志数名がホタテガイ養殖と同様の手法で天然の稚貝を集めてアカガイ養殖に取り組んだ結果、平成9年に10kgほどであった生産量は徐々に増加し、現在では12トンとホタテガイ、ナマコに次ぐ主力魚種となりました。



アカガイ養殖風景

本県のアカガイは、養殖といっても人が餌を与えるのではなく、陸奥湾の中で自然に発生した植物プランクトンなどを食べて成長しています。

陸奥湾には八甲田山系の深いブナ林からしみ出すミネラル豊富な水が絶えず注がれています。この恵まれた環境の中にある陸奥湾で、漁業者がひとつ一つ大切に育てています。



刺身

味 うんちく

アカガイは刺身で頂くのが最高に美味しい食べ方ですが、酢との相性も良いことから、寿司や酢の物にしても美味しく味わえます。

アカガイには、鉄分やビタミンA等のビタミン類などの栄養成分を含んでいます。



酢の物

郷土料理など

刺身、酢の物、寿司だねなど

食感を楽しむ

新鮮なアカガイは、身をまな板にたたき付けるとキュッと縮み、より一層コリコリとした歯ごたえを楽しむことができます。

マツモ



生態

葉の形が、松の葉に似ていることから「マツモ」と呼ばれるようになりました。青森県では、「松穂（まつぼ）」と呼ばれています。

波打ち際の潮間帯の岩礁上に育成し、干潮時には空气中に露出します。早春から初夏に最も成長しますが、冬から春の寒い時期に摘み取った若い藻体は、柔らかく香りも良いです。

漁法 徒手(手摘み)



(地方名／マツボ)

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

三沢市、野辺地町、東北町、横浜町、六ヶ所村、東通村の各商工会を中心に設立された六景楽市推進委員会では、地域ブランド「六景楽市」を認定し、天然マツモの入った商品を販売しています。



岩盤上に生育するマツモ



マツモの盛漁期は、冬から初春であることから、漁は極寒の海で行われます。一つひとつ貝殻などの異物が混じらないよう丁寧に手摘みしています。

マツモの魅力はなんと言ってもその食感です。シャキシャキとした食感はやみつきになります。また、磯の風味が程よく香り、北の海に春を告げるとても美味しい海藻です。

生のマツモは黒褐色ですが、湯通しすると一瞬で鮮やかな緑色と松の葉の形状に変化します。しなやかでシャキシャキした食感と磯の風味が味わえる冬から春限定の一品です。



おひたし



マツモのみそ貝焼き

味 うんちく

下北地方の各家庭や飲食店で食べられるマツモ鍋は定番料理です。マツモは煮込まず、さっと火を通す程度で美味しく食べることができます。津軽海峡から太平洋沿岸のみで漁獲され、地元でしか出回らない貴重な食材です。海藻の中で最も美味しいと評価される程ですので、見かけたら是非ご賞味ください。

カルシウム、鉄分などのミネラルやビタミンA等のビタミン類、食物繊維などの栄養成分を含んでいます。

郷土料理など

おひたし、味噌汁、しゃぶしゃぶ、卵焼き、マツモのみそ貝焼き、マツモ鍋 など

お問い合わせ

■ 東 通 村
■ む つ 市
■ 大 間 町

TEL 0175-27-2111

ホームページ <http://www.vill.higashidoori.lg.jp/>


TEL 0175-22-1111


ホームページ <http://www.city.mutsu.lg.jp/>


TEL 0175-37-2111


ホームページ <http://www.town.ooma.lg.jp/>


青森おさかな自慢

	標準和名	エゾアワビ	地方名	アワビ (全県)
	<p>中華調理の高級食材として知られる乾鮑。特に青森県大間町産は「大間もの」と呼ばれ、古くから珍重されてきました。また、香港で「禾麻鮑（オウマパーウ）」と呼ばれ、品質世界一の評価を受け、非常に高値で取引されています。</p>			


	標準和名	エゾイソアイナメ	地方名	ドンコ (全県)
	<p>エゾイソアイナメは青森県では「ドンコ」と呼ばれています。アイナメという名が付いていますが、タラの一種です。旬は冬の時期で、特に大きく発達した肝が美味しく、一緒に煮込んだ鍋は至福の一品です。また、新鮮なものは肝と一緒に叩いた「なめろう」がまた絶品であり、青森の地酒にぴったりの一品です。ダシも良く、津軽地方には、ドンコラーメンもあります。</p>			


	標準和名	マボヤ	地方名	ホヤ (全県)
	<p>青森のホヤは旬の夏、丸々と太り、鮮やかなオレンジ色で厚みがある身は、芳醇な磯の香りを堪能することができます。生食が一般的ですが、ホヤの壺焼きや琥珀漬けもおすすめの一品です。</p> <p>青森では古くから珍味として親しまれ、昭和初期には、野辺地町地先において松材を利用した養殖試験が行われました。</p>			


	標準和名	カタクチイワシ	地方名	セゴロ(全県)、マルイワシ(佐井村、むつ市、野辺地町)、ヒシコイワシ(八戸市)
	<p>外ヶ浜町平舘とむつ市脇野沢では、カタクチイワシを使った「焼き干し」が作られています。魚を煮て乾燥させる一般の煮干しとは異なり、焼き干しは陸奥湾で漁獲された新鮮なカタクチイワシを、洗みや苦みが出ないよう頭や腹わたを取り除いて乾燥させ、一つひとつ竹串に刺し炭火で丁寧に焼き上げ、更に乾燥させ手間ひまをかけて作られています。普通の煮干しの3~5倍のダシが出ると言われ、青森ラーメンの原点と言われています。</p>			


	標準和名	マコガレイ	地方名	マガレイ
	<p>青森空港の近くに「王余魚沢（かれいざわ）」という地名があるとおり、カレイ類は、青森で古くから馴染みの深い食材です。</p> <p>特に、マコガレイは、県内各地で周年にわたり漁獲され、漁獲量も多いことから、最も親しまれており、地元では、煮付けや塩焼き、唐揚げなどのほか、刺身も美味しく人気があります。</p>			

情報 — 一口うんちく

	標準和名	シャコ	地方名	ガサエビ (津軽地方)
	<p>陸奥湾産のシャコは、トゲクリガニと同様、青森では、花見シーズンに欠かせない食材です。春が産卵期で、この季節には身入りがよく、また子持ちのものも多いのが特徴です。</p> <p>(社)青森県観光コンベンション協会の青森のうまいもの「七子八珍(ななこはっちゃん)」に選定されており、ゆでた雄のしっかりとした身の味わいや子持ちの雌のプリプリとした食感は、是非、青森の観桜会でご賞味ください。</p>			

	標準和名	エゴノリ	地方名	エゴ
	<p>エゴノリは、本県が全国の生産量の約5割を占め、夏になると日本海の深浦町や津軽海峡の外ヶ浜町三厩などでは、いたるところで日干しされ夏の風物詩となっています。</p> <p>寒天上に固められた弾力のある柔らかな食感と磯の風味の「エゴテン」は、昔から庶民の味として親しまれていました。</p> <p>また、高級和菓子にも利用されています。</p>			

	標準和名	ニジマス (海峡サーモンについて)		
	<p>海峡サーモンは、大型のニジマス（ドナルドソン系ニジマス）を津軽海峡の外海で育てたもののブランド名です。</p> <p>海峡サーモンは、2年間淡水で育てたニジマスを4日間かけて海水にならし、潮流の速い津軽海峡で8ヶ月間大切に育てられます。5～7月が旬で、体長60～70cm、重量2～4kgに育った海峡サーモンを水揚げします。</p> <p>海峡サーモンは水揚げ後の取扱いにもこだわりをもっています。水揚げ直後、エラと尻尾の血管から血抜きをし、その後すぐに3～5℃の氷水に入れて冷却する「活締め脱血処理」の商品を販売しています。鮮やかなオレンジ色で生臭さがなく、ほどよくのった脂とプリプリとした食感が特徴です。活〆海峡サーモンの評判は飲食店業界に広がり、マリネなどの食材として広く使われている自慢の食材です。</p>			

	標準和名	ババガレイ	地方名	ナメタガレイ (県南地方)
	<p>ババガレイは、県南ではナメタガレイとも呼ばれ、人気が高く、正月には欠かせない食材です。</p> <p>旬の冬は身が厚く脂ののりもよく、特に煮付けが最も旨く、「煮魚の王様」とされています。</p>			

青森おさかな自慢



標準
和名

ミネフジツボ

地方
名

フジツボ

ミネフジツボは、エビやカニの仲間で、青森の高級珍味として人気が高く、夏場が旬です。

(社)青森県観光コンベンション協会の青森のうまいもの「七子八珍(ななこはっちゃん)」に選定されており、カニに似た独特の食味は、まさに珍味中の珍味です。

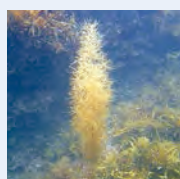


標準
和名

サワラ

ほっそりとした体型の魚で狭い腹(さはら)と呼ばれるようになりました。サワラは瀬戸内海や若狭湾が有名ですが、本県が最も北で漁獲される北限になります。

旬の春には80~90cmサイズが漁獲され、大型のものほど脂のりが良く、鮮度の良いものは刺身がお勧めです。淡泊な白身でありながらも、ほのかな甘みを持っており、とても美味しいです。是非、北限のサワラをご賞味ください。



標準
和名

アカモク

地方
名

ギバサ

ホンダワラ科のアカモクという海藻です。佐渡では銀葉草(ギンバソウ)と呼ばれており、これがギバサの語源と考えられています。

ワカメのメカブのように、ボイルすると鮮やかな緑色に変化します。ボイルしたあと冷水で冷やし、細かく刻むとネバリが出てきます。とてもヘルシーな食材であり、ポン酢やめんつゆで食べるととても美味しいです。

本県沿岸には昔から生育していましたが、食べるようになったのは最近です。



標準
和名

マナモク

地方
名

ナマコ

ナマコは古くには「コ」と呼ばれ、「海鼠」と書いてコと呼ばれていました。古書では生海鼠あるいは海鮮海鼠と書いてナマコとふり仮名を付けたとされています。

本県では、ほとんどの地域で漁獲されます。その中でも、陸奥湾産のマナモクは特に柔らかく味が良いことで評価されています。

陸奥湾は、年間を通じ穏やかな内湾であり、八甲田山系の深いブナの森から絶えず豊かな栄養が供給されます。この恵まれた自然の中で育まれた青森のマナモクは、青森の冬を代表する味であり、正月料理には欠くことができない大人気の食材です。

本県では、陸奥湾特産のホタテガイの貝殻を利用して、マナモクの棲み場を造り、資源維持・増大に成果をあげています。

情報 — 一口ちく



標準和名 **クルマエビ**

体を丸めたときの縞模様が車輪のように見えることからクルマエビと呼ばれています。

クルマエビ科の中でも大型の種で、大きいものは25cmを超えます。本県の日本海沖がほぼ北限で、夏場に深浦町や鱒ヶ沢町沿岸の砂浜域で刺し網で漁獲されます。

本県のものは全て天然物であり大型で食べ応えがあります。プリプリとした食感と甘さが特徴です。漁獲量が不安定で、近年は幻の一品となっています。



標準和名 **シロウオ**

地方名 **シラウオ**

ハゼの仲間であるシロウオには脂鰭（あぶらびれ）がありません。

春を告げる魚の代表の一つで旬は春。外ヶ浜町では4月下旬から「蟹としろうお祭り」が開催され、蟹田川河川敷の飲食店では、トゲクリガニとシロウオ料理を味わうことができます。期間中は“シロウオすくい”もあるので、家族そろって楽しむことができます。

産卵は河川で行われますが、生まれた子供は海に出て成長し、翌年産卵のために河川に戻ってきます。

ななこはっちゃん

「七子八珍」とは

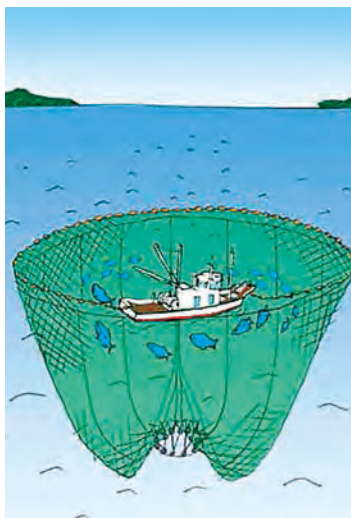
三方を海で囲まれた青森は、新鮮で魚介類が豊富な「おさかな王国」。昔から、いつでもどこでもだれでもが旬の美味しい魚介類を食べています。

そんな青森市民に親しまれている新鮮な魚介類を「七子八珍」と名付けました（公益社団法人青森観光コンベンション協会）。

七子 たらこ（マダラの卵）、すじこ、ましらこ（マダラの白子）、ほたてのこ（ホタテガイの卵巣）、このこ（ナマコの卵巣）、たこのこ（タコの卵巣）、ぶりこ（ハタハタの卵）

八珍 ほや（マボヤ）、なまこ（マナマコ）、がさえび（シャコ）、くりがに（トゲクリガニ）、さめ（アブラノツノザメ）、ウニ（エゾバフンウニ、キタムラサキウニ）、ふじつぼ（ミネフジツボ）、白魚（シラウオ、シロウオ）

青森県で行われてい



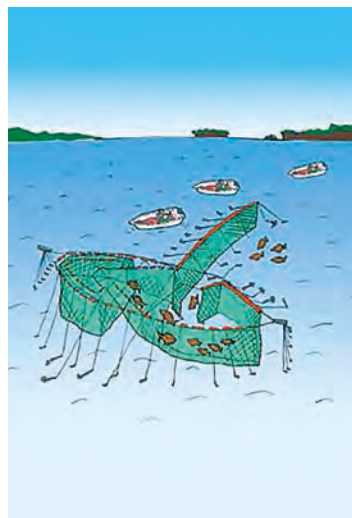
まき網漁

大きな網で魚群を囲い込み、海中の網の口を閉じてから、魚をすくい上げます。



底びき網漁

海に投げ入れた網を船で引き、海底に近いところに棲む魚を漁獲します。



定置網漁

魚の通り道に網を仕掛けて獲る漁法です。

さまざまな種類の魚が漁獲できます。



釣り漁

釣針と釣糸を操って、魚を釣り上げます。

「一本釣り」は一本の釣糸による、人間と魚の真剣勝負です。



いか釣り漁

灯りでイカの群れを集め、釣り上げます。

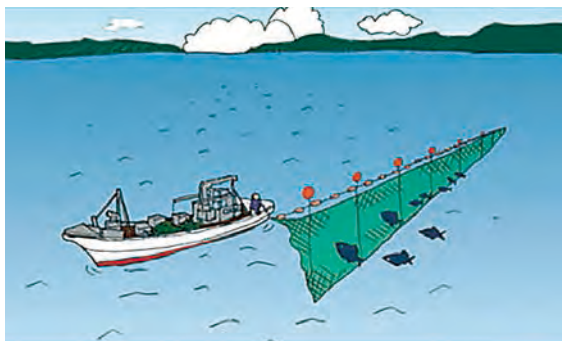
その「漁り火」は沿岸からも見えるほどの輝きです。



はえ縄漁

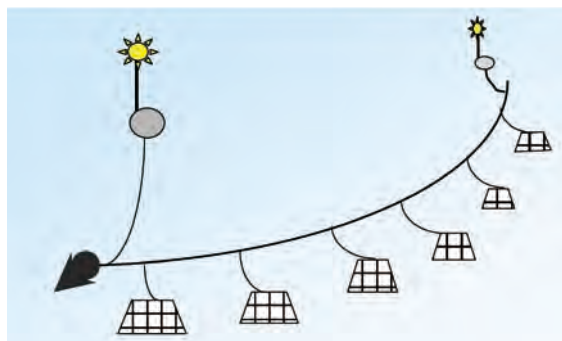
「はえ縄」にエサと針をつけた「枝縄」を繋ぎ、魚が掛かるのを待ってから釣り上げる漁法です。

る主な漁法について



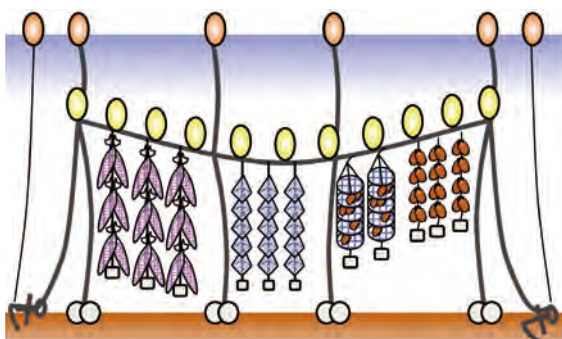
刺し網漁

魚の通り道に帯状の網を仕掛け、その網に絡まった魚を漁獲します。網に魚が刺さったように見えることから、「刺し網」と呼ばれます。



かご漁

海底にエサを入れたかご網を設置し、魚類やカニ、エビなどの魚介類を誘い入れる漁法です。



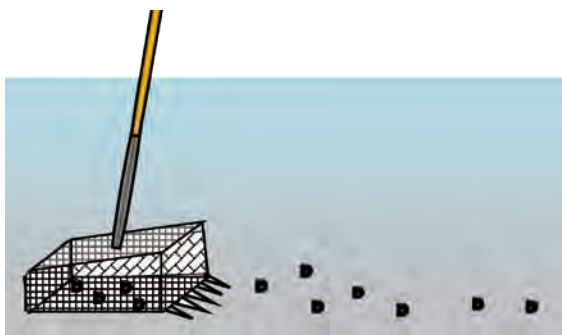
ほたてがい養殖

ホタテガイを耳吊りと呼ばれる方法やかごの中に入れて、海中に吊ります。また、小さな貝を放流して大きくなってから漁獲する「地まき」も行われています。



突き、ネジリ、潜水徒手

潜水または船の上から、人の手で行う漁法です。モリを使う「突き」、海藻をからめとる「ネジリ」、潜水して手掴みで漁獲する「潜水徒手」などがあります。



じょれん漁

長い柄のついた金属製かごで湖底をひいて貝を漁獲します。

その他の漁法

●底たて網漁

定置網漁の一種ですが、海底に網を固定することが特徴です。ヒラメやカレイ、タラなどの海底に棲む魚が漁獲されます。

●敷き網漁

水中に網を沈めてから、光やエサで魚が集まったところをすくいあげる漁法です。

●桁(けた)網漁

網についたツメで海底を引っかき、出てきた貝などを網で漁獲します。

青森の主なおさかな

2月

●2月1日～24日
「十和田湖冬物語」 ■場所／十和田湖

●2月8日～11日
「弘前城雪灯籠まつり」 ■場所／弘前市 (弘前公園 国指定史跡「弘前城跡」)

●2月17日～20日
「八戸えんぶり」 ■場所／八戸市



3月

●3月中旬～12月末日の毎週日曜日
「館鼻岸壁朝市」 ■場所／八戸市 (館鼻岸壁)
約350店舗の屋台が出店。八戸のうまいものが大集合。
毎回1万人以上が訪れます。夜明けからスタート

●3月下旬
「三沢ほっきまつり」 ■場所／三沢市 (三沢市魚市場)
1日まるごと”ほっき”三昧。
ほっき丼 他、活貝販売、ほっきムキ競技”ムキムキ大会”などイベント盛り沢山

4月

●4月23日～5月7日
「弘前さくらまつり」 ■場所／弘前市 (弘前公園 国指定史跡「弘前城跡」)

●4月下旬～5月中旬
「蟹としろうお祭り」 ■場所／外ヶ浜町 (蟹田観光会館・かにた川)
津軽の春を告げるトゲグリガニとシロウオ。
茹でたての蟹と新鮮なシロウオのおどり食いなど、美味しい地元料理が沢山

5月

●6月中旬
「佐井村うに祭り」 ■場所／佐井村 (津軽海峡文化館アルサス)
ボリュームたっぷりのうに丼や新鮮な海産物の販売等

6月

●6月下旬
「海峡サーモン祭り」 ■場所／むつ市 (大畑漁港魚市場)
津軽海峡が育てた海峡サーモン直売、一本釣り、たもすくい、サーモンレースなど
子供から大人まで楽しめるイベント満載

7月

●7月上旬
「種差海岸観光まつり」 ■場所／八戸市 (種差海岸)
活ウニ・活アワビ・活ホヤなど地元特産海産物の特売やホーストレッキング、宝さがしゲームなど
楽しめるイベント沢山

●7月中旬
「外ヶ浜町港まつり」 ■場所／外ヶ浜町 (蟹田漁港)
ウニ・ホタテガイなど地元特産海産物販売や伝統芸能、ゲーム大会などイベント開催

●7月中旬
「十和田湖湖水まつり」 ■場所／十和田市 (十和田湖畔休屋)

●7月下旬
「いちご煮祭り」 ■場所／階上町 (小舟渡海岸)
郷土料理、いちご煮(ウニとアワビの潮汁)をメインにしたイベント。
いちご煮販売、採れたてのウニやアワビの炭火焼きなど、新鮮な海の幸満載

●7月下旬
「東北町湖水まつり」 ■場所／小川原湖公園・わかさぎ公園
シジミ貝汁の試食会やシジミ貝採取、小川原湖宝さがし大会などが行われます

祭り (青森は祭りがいっぱい)

7月

- 7月31日～8月4日
「八戸三社大祭」 ■場所／八戸市

8月

- 8月1日～8月7日
「弘前ねぶたまつり」 ■場所／弘前市
- 8月2日～8月7日
「青森ねぶた祭り」 ■場所／青森市
- 8月4日～8月8日
「五所川原立佞武多」 ■場所／五所川原市
- 8月18日～8月20日
「田名部まつり」 ■場所／むつ市



- 8月下旬

- 「十三湖高原まつり」 ■場所／五所川原市 (道の駅十三湖高原)
シジミすくい取りや特産市を開催

9月

- 9月中旬
「平内ほたての祭典」 ■場所／平内町 (夜越山森林公園)
活貝販売、ホタテ汁、貝焼き、串焼き、ホタテ釣り、ホタテ詰め放題、津軽三味線演奏、
などイベント盛り沢山

10月

- 10月中旬
「津軽海峡本マグロまつり」 ■場所／外ヶ浜町 (三厩地区総合交流促進センター)
マグロ解体ショー・即売会、限定のマグロ丼、地元特産品の販売など津軽海峡の幸満載

- 10月下旬～11月上旬
「弘前城菊と紅葉まつり」 ■場所／弘前市 (弘前公園 国指定史跡「弘前城跡」)

- 10月下旬
「深浦鮭チャンチャンまつり」 ■場所／深浦町 (夕日公園)
豪快なサケの鉄板焼きやお楽しみ抽選会、地域特産海産物販売、郷土芸能など
美味しいイベント盛り沢山

- 10月下旬
「大間超マグロ祭り」 ■場所／大間町 (大間港特設会場 キュウレイ)
本マグロの解体ショー・即売会、マグロ丼、マグロカレー・シチュー販売、マグロー筋グッズ販売
など、マグロづくしの祭り

- 10月下旬～12月中旬
「奥入瀬川サーモンフィッシング」 ■場所／十和田市、六戸町、おいらせ町
(指定された奥入瀬川の区域)
八甲田山をバックに、清らかな清流「奥入瀬川」で、豪快なサケ釣りを楽しむことができます

11月

- 11月上旬
「日本一のおいらせ鮭まつり」 ■場所／おいらせ町 (しもだサーモンパーク)
泳ぎ回るサケのつかみ取り、地域特産物販売、サーモンレース、鮭クイズなど、楽しいイベント満載

12月

- 12月10日～3月31日
「風間浦村鮫鱈まつり」 ■場所／風間浦村 (下風呂温泉ホテル・旅館)
生きたまま水揚げされたアンコウを、刺身、とも和え、鍋、あん肝、煮ごり、焼き物、唐揚げ
など鮫鱈料理のフルコースで堪能できます

観光お問い合わせ

- 青森県観光連盟 ☎ 017-734-2500
- 青森空港総合案内所 ☎ 017-739-2007
- 青森県東京観光案内所 ☎ 03-5276-1788
- 青森県大阪情報センター ☎ 06-6341-2184
- 青森県名古屋情報センター ☎ 052-252-2412
- 青森県福岡情報センター ☎ 092-736-1122
- 青森市観光交流情報センター（青森駅前） ☎ 017-723-4670
- あおもり観光情報センター（J R新青森駅内） ☎ 017-752-6311
- 弘前市観光案内所（J R弘前駅内） ☎ 0172-26-3600
- 弘前市立観光館 ☎ 0172-37-5501
- はちのへ総合観光プラザ ☎ 0178-27-4243
- 五所川原市観光案内所 ☎ 0173-38-1515
- 十和田湖総合案内所 ☎ 0176-75-2425
- 三沢市観光案内所（スカイプラザミサワ内） ☎ 070-5621-6010
- 七戸町観光交流センター ☎ 0176-51-6100
- むつ来さまい館 ☎ 0175-33-8191
- むつ市観光案内所 ☎ 0175-34-9095

青森おさかな自慢

2013年8月28日 初版発行

○企画

青森おさかな自慢情報発信協議会

会長

清水 慎一

委員

蛸子 良子 久保 薫

熊谷タマエ 熊谷ヒサ子

熊木 正徳 塩谷 良一

杉澤 廉晴 中居 雅博

深川 修一 福井 久子

細井 崇 山日 達道

秋田 佳紀 堀 義明

津島 正春 村上 泰浩

小野 正人 山内 高博

吉田 由孝

(事務局)

奈良 賢静 松坂 洋

山中 崇裕 佐々木章子

高山 治 小山内裕太郎

○発行

青森県農林水産部水産局水産振興課

〒030-8570 青森県青森市長島一丁目1番1号

TEL 017-734-9592 FAX 017-734-8166

許可なく転載、複製することを禁じます。



あぶらめくん
(階上町)



ほたてん
(青森市)



ナマポン
(青森市)



かぜ丸
(階上町)



決め手くん
(青森県)



ヒラメちゃんと
ツケどん君 (つげどんくん)
(鱒ヶ沢町)

いかずきんズ
(八戸市)



雲丹(うんたん)
(佐井村)



ホッキーナちゃんと
ほきのすけ (ほきのすけ)
(三沢市)

