

## ミネフジツボ



(地方名／カキ)

## 生態等

峰のような形で、富士山に似ていることから「ミネフジツボ」と呼ばれます。

大型になる種類で、大きさが40～45mmになります。

雌雄同体で、隣接する個体同士で繁殖します。

**漁法** さし網



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

20年程前までは漁師が食べる程度で、値段も安かったのですが、現在では、高級珍味となっています。

(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。

# 漁師の 思い・こだわり



ミネフジツボは、1個  
ずつ手作業で表面を磨いて  
から、出荷しています。

また、陸奥湾ではミネフジツボ  
の養殖が始まっており、今後、水揚量が増え  
ることが期待されています。



酒蒸し

## 味 うんちく

主に酒蒸しにします。  
エビやカニの仲間なので、  
カニに似た独特の味わい  
は、珍味中の珍味です。

くちばしのような蓋板  
を持って、ゆっくり引き  
出して食べます。濃厚な  
磯の香りと味わいが、口  
の中に広がります。



食べ方

## 郷土料理など

酒蒸し、塩ゆで、ワイ  
ン蒸しなど

お問い合わせ

■ 青 森 市  
■ む つ 市

TEL 017-734-1111 ホームページ <http://www.city.aomori.aomori.jp/>

TEL 0175-22-1111 ホームページ <http://www.city.mutsu.lg.jp/>

後味がさわやかなウニ

# キタムラサキウニ



(地方名/カゼ、ガゼ、クロガゼ、ノナ)

## 生態等

ウニは「海の腸」という意味の「海胆」と書きますが、これを訓読みした「うみい」が「ウニ」の語源とされています。

商品になる5cmまでは、どちらも3~4年かかります。食用にするのは卵巣や精巣です。

キタムラサキウニは水深60mまでの深い場所に暮らし、関東地方まで分布しますが、エゾバフンウニは、より浅い場所を好み、分布は東北以北に限られます。

## 漁法

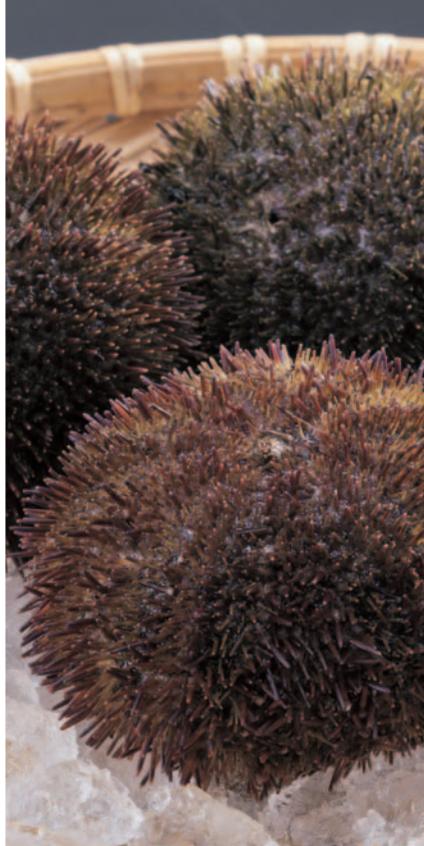
潜水、箱メガネ（ホコ・ヤス・カギ・タモ網）、籠、けた網

## 主な水揚げ地



濃厚な旨味のウニ

# エゾバフンウニ



(地方名/ガゼ、ボウズ、ボウズガゼ)

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

殻をむいたウニは型崩れしやすいので、それを防止するため、一般的にはミョウバンが使われます。一方、県内では無添加の生ウニの瓶詰や、塩だけを加えた瓶詰が製造されており、ウニそのものの濃厚な甘み、磯の香り、とろけるような滑らかな食感が楽しめます。

(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。



ウニのエサは、主にコンブなどの海藻類です。身入りが良く、おいしいウニを採るために藻場の増殖に取り組んだり、ウニを採り過ぎないように、漁の時期を制限したりしています。



蒸しウニ

## 味 うんちく

キタムラサキウニは、癖が少なく、後味がさっぱりとしています。エゾバフンウニは、旨味が濃厚で、後味も強く残ります。どちらも、旨味成分であるアミノ酸やグルタミン酸のほか、ビタミンA、B1、B2、Eも含んでいます。

生はもちろん、ウニだけのお吸い物もおいしいのですが、アワビとあわせた「いちご煮」や、アワビ・ホタテ・ウニをあわせた「あほう汁」もオススメです。「いちご煮」は、乳白色のすまし汁に沈む黄金色のウニが「朝霧の中に霞む野いちご」に見えたことから名づけられたそうです。



ウニ丼

## 郷土料理など

蒸しウニ、ウニ丼、生ウニ、いちご煮(写真:33ページ)、あほう汁、吸い物、塩ウニなど

お問い合わせ

■ む つ 市  
■ 大 間 町  
■ 東 通 村

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/>

TEL 0175-27-2111

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

# エゴノリ



## (地方名／エゴ)

### 生態等

寿命は一年で、かぎ状の枝先で他の海藻に絡みつき、塊となって生長します。

沖縄を除く全国沿岸の浅い所に生えています。

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

他の海藻から、エゴノリだけを摘みとります。摘み取ったエゴノリは、10日ほど天日で干してから出荷します。昔は砂浜で干していましたが、今は漁師の家の庭先で干しています。そのまま乾燥させるほかに、水で数回洗ってから乾燥させることもあり、水洗いを重ねるほどに色が抜けて白くなります。

### 漁法 カギ



# 漁師の 思い・こだわり

エゴノリを摘みとる時、他の海藻と混ざらないように気を付けています。また、地区ごとにエゴノリが大きく育った頃を見計らって、摘み取る日を決めています。摘み取る日には、始まる時刻と終える時刻に有線放送で合図します。このように管理することが、採り過ぎ防止につながっているようです。

天日干しの時は、簡単に折れるほど固くなっても水分が残っていることがあるので、十分な時間をかけています。



エゴテン

## 味 うんちく

乾燥エゴノリを煮溶かして冷やすと寒天のように固まり、「エゴテン」と呼ばれます。弾力があり、薄切りにして酢味噌や酢醤油で食べます。乾燥前に水洗いをしないものほど色が濃くて香りが強く、水洗いを重ねたものは透明感が増します。



エゴ料理

## 郷土料理など

エゴテン 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
- 外ヶ浜町 TEL 0174-31-1111
- 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.sotogahama.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.amgyoren.or.jp/>

# アイナメ



## (地方名／アブラメ、アブラコ、シンジュウ)

### 生態等

アユのように縄張りを持つことから、「鮎のような魚」という意味の「鮎並」が転じて、アイナメと呼ばれるようです。  
 大きさは30cm前後で、繁殖期の雄は黄色に変化します。雌は雄の縄張りに産卵し、産み終わると離れますが、雄は卵につき添い、生まれるまで保護するといわれています。

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

階上町では、町内アンケートの結果と年間を通じて多く漁獲されることなどから、平成6年3月に、アブラメ(アイナメ)を町の魚に制定しました。  
 県内では馴染の深い魚で、釣り人にも親しまれています。

### 漁法 さし網、籠、釣り など



あぶらめくん

# 漁師の 思い・こだわり

むつ市大畑では、5月から6月にかけて籠、底建網、釣りで比較的安定した漁獲があり、地元では6月のアイナメは絶品と評価されています。

八戸周辺の磯釣りでは仕掛けに工夫を凝らしていますが、餌となるエラコの入手が難しくなっています。



刺身

## 味 うんちく

脂乗りが良く、味の評価が高い魚です。

活締めの刺身は絶品です。

また、料理の種類を選ばず、煮物や潮汁などでは、上質な脂が楽しめます。



なめろう

## 郷土料理など

刺身、なめろう、煮付け、唐揚げなど

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/>

■ 階上町

TEL 0178-88-2111

ホームページ <http://www.town.hashikami.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/>

# マボヤ



## (地方名／ホヤ)

### 生態等

海水を吸い込んで、その中のプランクトンや有機物などを食べています。

海水を吸い込む入水孔と、吐き出す出水孔があり、入水孔は「+」、出水孔は「-」の形をしています。

出荷サイズになるまでは4~5年かかります。

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

陸奥湾には、太平洋沿岸など外海のものとは産卵時期が異なるマボヤがいることが確認されています。

(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。

### 漁法 養殖、さし網、潜水



入水孔

出水孔



# 漁師の 思い・こだわり

青森市では、新たな特産品として生産の拡大に取り組んでいます。青森市の後潟漁業協同組合 後潟漁業研究会は、陸奥湾産の種を使った養殖技術を確立し、経営の安定化に結びつけたことが評価されています。



水物

## 味 うんちく

好みが分かれやすい食材ですが、新鮮なものは生臭さがなく、口に含むと甘みがひろがります。夏のホヤが、特においしいと言われています。

むき身と海水を袋詰めしたものと、殻付きのものとの2種類が流通しています。



壺焼き

## 郷土料理など

水物、酢の物、壺焼き、塩辛 など

## 殻のむき方

- ①「+」を切り落とす。
- ②切り口から出た水を器にとる（ダシ汁に使えます）。
- ③切り口から殻を縦に切り、身を取り出す。
- ④身を開いて、内臓や汚れをとりのぞく。

お問い合わせ

■ 佐 井 村  
■ 青 森 市  
■ 八 戸 市

TEL 0175-38-2111

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

TEL 017-734-1111

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

TEL 0178-43-2111

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