

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
- む つ 市
- 深 浦 町
- 青森県漁業協同組合連合会

TEL 0175-27-2111
TEL 0175-22-1111
TEL 0173-74-2111
TEL 017-722-4215

ホームページ <http://www.vill.higashidoori.lg.jp/>
ホームページ <http://www.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ふ化させ、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。

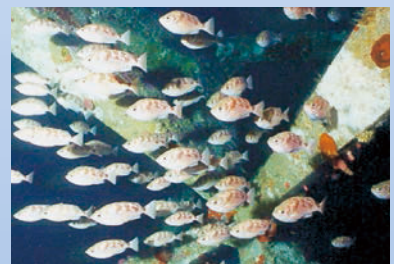
DHAが多く、高タンパク、低脂肪でヘルシーな魚です。



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



漁師の 思い・こだわり

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。



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



サザエを取り出す〆コツ

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/>