

マダイ



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。

(地方名／ササダイ・タイ)

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

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。

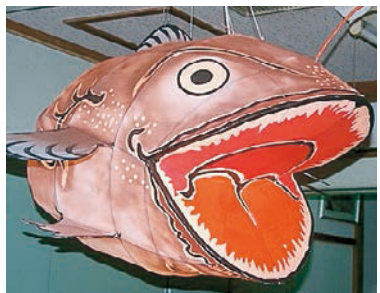
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
漁期	■										■		
盛漁期	■												■
お勧め期	■				■							■	

エピソード

風間浦村では、新鮮なアンコウを「風間浦鮫鰐」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鰐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

外ヶ浜町平館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といて、塩焼き、刺身(昆布締め)などにすると美味です。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、肝油ソーブ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



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が特徴です。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、水分が多いことから、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/>

シロシロとした歯ごたえと独特の甘み

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、干潮時には空気中に露出します。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



漁師の 思い・こだわり

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。

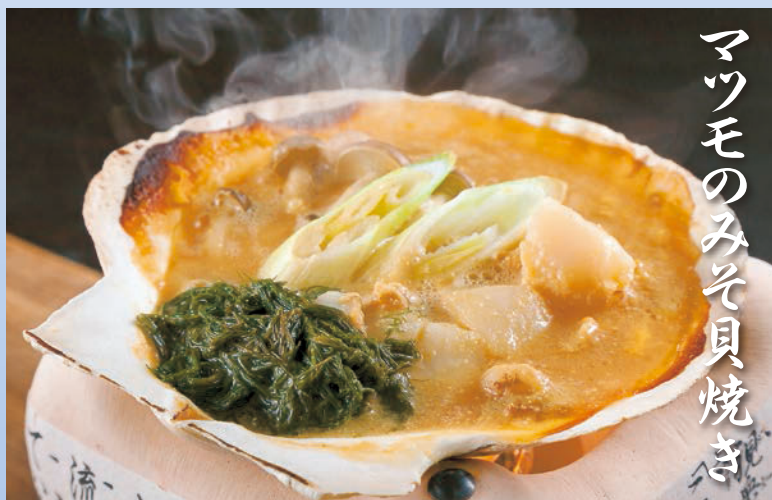


おひたし

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。



マツモのみそ貝焼き

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/>