



う



ま
い



魚
は



こ
こ

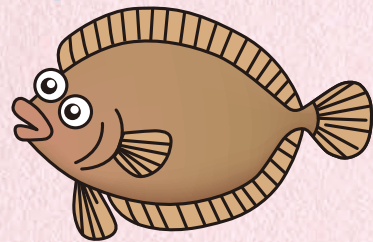


に
あ



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	春		マダイ ……………	38
			キアンコウ ……………	40
			マダラ ……………	42
			アブラツノザメ ……………	44
			ヤリイカ ……………	46
			ミズダコ ……………	48
			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……………		
<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	ホームページ http://www.town.ajigasawa.lg.jp/
■ 佐井村	TEL 0175-38-2111	ホームページ http://www.sai.e-shimokita.jp/
■ むつ市	TEL 0175-22-1111	ホームページ http://www.city.mutsu.lg.jp/
■ 三沢市	TEL 0176-53-5111	ホームページ http://www.city.misawa.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.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

マダイ
クロマグロ
津軽海峡
佐井
マダラ 仏浦
ヒラメ
スルメイカ
アブラツノザメ
函館
龍飛崎
三厩
イシモズク
ホタテガイ
宇メバル
キアッコウ
サザエ 龍現崎
小泊
十三湖
ヤマトシジミ
中里
金木
JR津軽線
マダイ
アブラツノザメ
ヤリイカ
サケ
津軽鉄道
五所川原
津軽自動車道
津軽岩木
スカイライン
岩木山
深浦
十二湖
白神山地
津軽自動車
板柳
弘前
弘南鉄道
弘南線
弘南鉄道大鰐線
大鰐温泉
新青森駅
青森
青森中央IC
青森空港
浪岡IC
黒河IC
大鰐弘前IC
東北自動車道
碓ヶ関IC



スルメイカ



キアンコウ



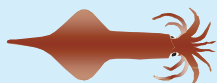
サケ



サクラマス



ミズダコ



ヤリイカ



ブリ



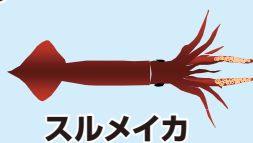
マツモ
大畑



ホタテガイ



ウスメバル

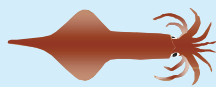


スルメイカ

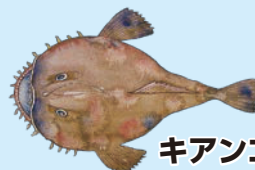


ヒラメ

太平洋



ヤリイカ



キアンコウ



サケ



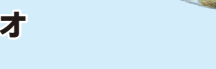
アカガイ

ホタテガイ

トゲクリガニ

ホタテガイ

ヤマトシジミ



シラウオ



ウバガイ



マサバ・ゴマサバ



マダラ



アブラツノザメ



ヒメマス