

# クロナソイ



## (地方名／ソイ、スイコ、ナガラ)

### 生態等

大きさは3年で30cmほどになります。  
母魚のお腹の中で卵がふ化し、稚魚の状態で産まれます。

寿命が10年以上と長命で、移動範囲が広く、53日で約200kmという記録もあります。

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

「ソイ」という名前の由来は、「磯の魚(イオ)」と言われていました。神様へのお供え、祝い魚として珍重する地域もあります。

浅瀬の岩場などに暮らす「根魚」として、釣り人からも人気の高い魚です。

**漁法** 定置網、さし網、釣りなど



安定して漁業を続けられるように、網に入った小型魚の再放流や荷受け制限など、資源管理の努力を続けています。

むつ市脇野沢地区では、稚魚を生産し、養殖が行われています。



## 刺身

### 味 うんちく

ソイ類の中では、美味で市場価格も高く、刺身、塩焼き、煮物、あら汁などで食べられます。鮮度が落ちやすいので、刺身には活魚が向いています。

### 郷土料理など

刺身、塩焼き、煮物、あら汁など



## 塩焼き

### そい?まぞい?

同じメバル類で、見た目も良く似ているせいか、クロソイを「そい」、キツネメバルを「まぞい」と呼ぶことがあります。

# エゾアワビ



## (地方名／エゾアワビ)

### 生態等

北海道から東日本に生息します。  
 コンブ、ワカメなどを食べ、夜に活動し、  
 日中は岩の間などに潜っています。青森  
 県では6～7年で、漁獲できる殻長9cmに  
 成長します。

クロアワビは近縁種で、北日本の冷水  
 域には主にエゾアワビが、東日本以南の  
 温水域にはクロアワビが生息しています。

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

### 漁法 潜水、カギ、ヤス など



### エピソード

熨斗鮑(のしあわび)とは、アワビをフチに沿って細長く剥き、干して薄くのばしたもので、神様への供え物として使われ、祝い事の贈りものに添えられました。また、アワビの貝殻を出入り口に吊ると、厄除けに効果があるとされています。

# 漁師の 思い・こだわり

青森県では資源保護のために、殻長9cm未満の貝の漁獲を制限し、8～10月を禁漁期としています。

また、漁業者が自ら稚貝を購入し、県内各地で放流しています。



## 刺身

### 味 うんちく

刺身は、コリコリした歯ざわりが特徴です。加熱すると柔らかな食感になり、肝ソースで食べると絶品です。

中華料理ではアワビをゆでてから干したものを乾鮑(干鮑)と呼び、青森県は高級な干し鮑の産地として有名です。



## いちご煮

### 郷土料理など

刺身、いちご煮、酒蒸し、ステーキなど

お問い合わせ

■ む つ 市  
■ 東 通 村  
■ 階 上 村

TEL 0175-22-1111

ホームページ <http://www.city.mutsu.lg.jp/>

TEL 0175-27-2111

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

TEL 0178-88-2111

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

刺身がおいしい

# マコガレイ



## (地方名／マガレイ、クロガシラ)

### 生態等

マコガレイはマガレイとよく似ていますが、「両目の間に鱗があること」などで区別できます。

稚魚は浅瀬でくらし、成長に伴い沖合に移動します。その後は、春には沿岸に、夏は沖合へと移動を繰り返します。

### 漁法

底びき網、底建網、さし網 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

青森県では、マコガレイを栽培漁業の対象としており、(地独)青森県産業技術センター水産総合研究所では種苗生産などの技術開発に取り組んでいます。

県内のマコガレイの産卵期は、陸奥湾(12~1月)、太平洋(1~3月)、日本海(3~4月)で異なり、それぞれ別の集団とされていますので、別々に種苗生産する必要があります。

青森県では、資源を保護するため、かれいさし網の目合を3.5寸（10.5cm）以上に制限し、漁業者は20cm未満の魚を再放流しています。

さらに、稚魚を委託生産し、自主的に種苗放流を行い、資源の増大に努めている漁協もあります。



## 刺身

### 味 うんちく

肉厚の白身はカレイ類の中でも特においしく、刺身、煮物、揚げ物など幅広く利用されています。

夏は白身が美味しく、冬ははち切れそうな程卵を抱えた子持ちガレイが楽しめます。



## 煮付け

### 郷土料理など

刺身、煮付け、塩焼きなど

お問い合わせ

- 横 浜 町 TEL 0175-78-2111
- 三 沢 市 TEL 0176-53-5111
- 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.town.yokohama.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.city.misawa.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/>

# ハタハタ



## (地方名／ハタハタ)

### 生態等

「鱚」や「鱚」と表すように、冬の初めの雷がとどろくような時期に、産卵のために沿岸に寄って来ます。「ハタハタ」という読みも、古い言葉で雷の擬声語からきています。

雄の方が早く成熟しますが、雌の方がやや大きくなり、20cm前後になります。

### 漁法 底びき網、さし網、定置網 など



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

**エピソード** ハタハタは短期間に大群で押し寄せるので、定置網から魚を水揚げするために船で何度も往復し、一晩中かかる時もあります。

鱚ヶ沢町の漁師は「ハタハタに『ミンがつく』のは縁起が悪い」と、漁中にはハタハタの田楽を食べないそうです。



# 漁師の 思い・こだわり

青森県では、海岸に流れ着いた受精卵（ぶりこ）を採ることを禁止しています。



また、過去にほとんどとれなくなった苦い経験から、沖合底曳網漁業では15cm未満の魚の漁獲を自主規制しています。さらに、操業隻数の制限や海域、期間、漁具の規制により、資源の保護に努めています。



田楽

## 味 うんちく

雌の体内の卵巣（ぶりこ）は、（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、七子の一つに選ばれており、ぶりこの入った雌が好まれます。

冷凍に強く、新鮮なうちに頭と内臓を取り除いて冷凍すると、他の魚より長い期間、おいしく食べることができます。



鍋

## 郷土料理など

田楽、鍋、煮付け、飯ずし、唐揚げなど

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/>

■ 鯡 ヶ 沢 町

TEL 0173-72-2111

ホームページ <http://www.town.ajigasawa.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/>



# モスソガイ



(地方名／ツブ、モツブ、ナメツブ)

## 生態等

貝からはみ出た足が、十二単の裳の裾を引きずる様子に似ていることから、「裳裾貝（もすそがい）」と名付けられたと言われています。

ニオイを感じる特別な器官を持っていて、ニオイを頼りにエサを探し出します。

貝殻は、他の貝類と比べて薄く、壊れやすいのが特徴です。

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

たくさんの貝が集まって、綺麗に食べつくすことから、「海の掃除屋」とも称されます。

ニオイでエサを探す行動を利用して、つぶ籠漁では、籠の中に強いニオイを出すエサ（タラや雑魚の頭など）を仕掛けておびき寄せます。

## 漁法 籠



貝をたくさんおびき寄せることができるエサを確保することに、苦勞しているそうです。

漁業者は水揚げした貝を生のままではなく、茹でてから冷凍し、量がまとまってから出荷しています。



おでん

## 味 うんちく

青森県で「つぶ」と言っ  
て真っ先に思い浮かぶの  
はこの貝で、「おでんつぶ」  
ともいわれます。B級ご  
当地グルメ「青森生姜味  
噌おでん」にも、欠かせ  
ない食材です。

家庭では、ぬた（酢味  
噌和え）でも食べられま  
す。



ぬた

## 郷土料理など

おでん、ぬた、煮付け  
など

お問い合わせ

■青 森 市  
■平 内 町  
■野 辺 地 町  
■横 浜 町  
■む つ 市

TEL 017-734-1111  
TEL 017-755-2111  
TEL 0175-64-2111  
TEL 0175-64-2111  
TEL 0175-22-1111

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

柔らかさが自慢、干したら高級品

# マナマコ



## (地方名／マナマコ)

### 生態等

昔は「こ」とだけ呼ばれ、「生の「こ」」で「なまこ」と呼ぶようになったようです。卵巣は「『こ』の子」、内臓は「『こ』のわた」と呼びます。

水温が20℃以上になると、エサを食べず動けなくなる「夏眠」という状態になります。また、身の危険を感じると内臓を吐き出しますが死ぬわけではなく、時間が経つと元通りに再生します。

**漁法** けた網、タモ網、潜水等



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

中国では、薬効が高いとして珍重されています。干したナマコを水に戻して調理しますが、陸奥湾産は背中突起の数が多く、肉厚であることから、高く評価されています。

(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」に、「なまこ」と「このこ(卵巣)」が選ばれています。



# 漁師の 思い・こだわり

ナマコ資源を保護するため、青森県では5～9月を禁漁期とし、けた網の目合いも制限しています。

さらに、ナマコを増やすため、場所を限定した操業、小型ナマコの再放流、稚ナマコの放流や、ホタテ貝殻を利用した増殖場所の造成などが行われています。

また、近年は密漁被害が多いため、漁業関係者などが夜間パトロールを行っています。



なまこ酢

## 味 うんちく

陸奥湾産のマナマコは酢の物にしても柔らかいので、なまこ酢に向いていると重宝されています。正月料理には、欠かせない食材です。

## 郷土料理など

なまこ酢、なまこ井など



なまこ井

## 横浜なまこ

横浜町では、平成27年8月に「横浜なまこ」が地域団体商標に登録されました。12月に開催される「横浜なまこフェア」では、なまこ井などを食べることができます。

お問い合わせ

■青森市  
■平内町  
■野辺地町  
■横浜町  
■むつ市

TEL 017-734-1111  
TEL 017-755-2111  
TEL 0175-64-2111  
TEL 0175-64-2111  
TEL 0175-22-1111

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

## エゾインアイナメ



(地方名／ドンコ)

## 生態

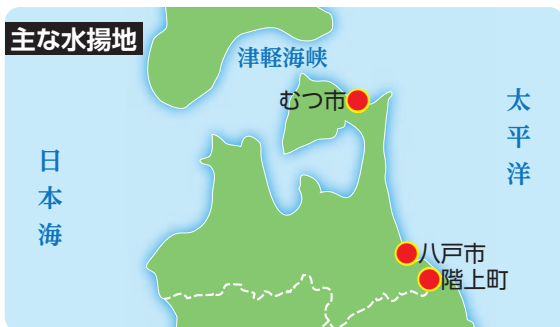
青森県では、太平洋側の水深60mまでの海底にいます。大きさは20~30cm前後で、下あごに、ひげが1本あります。アイナメという名前ですが、タラの仲間です。

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

階上町では、毎年11月中旬に、「はしかみ売り込み隊」の主催による「階上どんこ祭り」を開催し、アツアツの「どんこ汁」が楽しめます。

**漁法** 底びき網、はえ縄、さし網、籠



水揚量の多い八戸市や階上町でも、エゾイソアイナメを狙った漁はなく、タコ漁の籠やさし網に混獲されたものが水揚げされています。

味は良いのですが、まとまった量で漁獲されないため、市場ではあまり流通していません。



## 味 うんちく

串などに刺して「いろり」に魚を立てて焼くとき、通常は頭を下に、尾を上にしますが、ドンコの場合、頭を上します。熱で溶けた肝が身に染みこみ、焼きたては絶品です。肝を調理してから、腹に戻して焼くレシピもあります。

どんこ汁も、鍋が壊れるまで突きまわすほどおいしいとされ、「鍋こわし」の別名を持ちます。



## 郷土料理など

肝焼き、みそ汁、煮付けなど

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/>

# ババガレイ



## (地方名／ナメタ、ウバガレイ)

### 生態等

3~4月が産卵期で、海底の小型動物を食べます。

雌が雄より大きく、大きいものは60cmを越えることもあります。体の表面には褐色の斑点模様があり、大量の粘液で覆われています。

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

北海道～東北の太平洋側では特に人気がある魚で、東北の一部では年越しや正月に食べる習慣があります。

別名の「ナメタガレイ」には、「体の表面にぬめりが多い=滑多」という説と、「お皿まで舐めるほど美味しい」という説があります。

### 漁法

底びき網、さし網、底建網、籠



地域によって漁の方法が異なり、津軽海峡ではさし網、他の地域では底曳網を使います。

下北地域には、ババガレイの販売によって一代で財を成した魚屋もあったそうです。



## 味 うんちく

旬は晩秋～翌春です。表面のぬめりが透明で、体に厚みがあって弾力があるものが美味しいです。

熱を通すとぐっと締まり、身離れがよくなります。

煮付けは冷めてもおいしく、子持ちが特に喜ばれます。



## 郷土料理など

煮付け、焼き物、吸い物、刺身 など

お問い合わせ

■ 東 通 村  
■ 八 戸 市

TEL 0175-27-2111

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

TEL 0178-43-2111

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



# フクロフノリ



## (地方名／フノリ)

### 生態等

煮ると糊状に溶けて、織物を仕上げる時に使われていたことから、「布糊」と呼ばれます。フクロフノリは枝が袋状であることから名付けられたようです。

沿岸部の、潮が引くと露出するような岩に生えています。

### 漁法 手採り



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

### エピソード

風間浦村では、毎年2～3月に「布海苔採りツアー」が開催され、県内外の観光客から好評を得ています。

明治初期、風間浦村下風呂の佐賀 平之丞氏が海に入れた石にたくさんのフノリが生えていることを発見し、その後研究を重ね、集落をあげてフノリのための投石が行われ、全国的に注目されるようになりました。



風間浦村では2~3月は生フノリとして、4月以降は主に乾燥フノリとして出荷しています。

風間浦村でのフノリ漁は、寒風の中、手で摘み取ります。その後、石やごみを手で取り除くので、出荷まで手間がかかります。



みそ汁

## 味 うんちく

冬場の2~3月に採取された生フノリは「寒ふのり」と呼ばれ、珍重されています。「寒ふのり」のみそ汁は磯の香りにあふれ、絶品です。

県内の家庭では、生・乾燥ともに、みそ汁の具や酢の物などに用いられます。



酢の物

## 郷土料理など

みそ汁、酢の物、布海苔そばなど

お問い合わせ

- 風 間 浦 村
- 東 通 村

TEL 0175-35-2111

ホームページ <http://www.kazamaura.jp/>

TEL 0175-27-2111

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