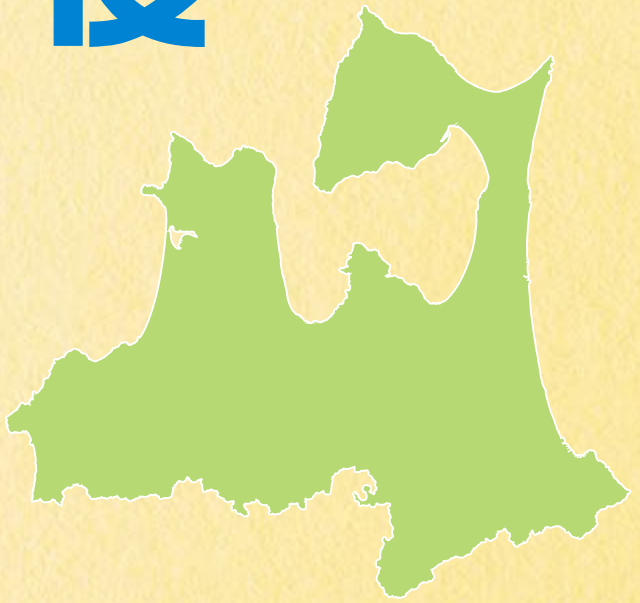




う  
ま  
い  
魚  
は  
ま  
だ  
ま  
だ  
あ  
る



青  
森  
  
お  
さ  
か  
な  
  
自  
慢





## 続 青森おさかな自慢

青森県は豊かな自然と漁場に恵まれ、年間を通し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、お勧めの水産物について、産地ならではの“エピソード”や“うんちく”などをとりまとめた『青森おさかな自慢』に続き、このたび、続編となる『続 青森おさかな自慢』を発行することになりました。

“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』『続 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。『青森おさかな自慢』で検索し、データを御活用下さい。

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

春  
が旬  
のおさかな



シロウオ …………… 8



シャコ …………… 10



モクズガニ …………… 12



ミネフジツボ …………… 14



キタムラサキウニ・エゾバフンウニ … 16



エゴノリ …………… 18



アイナメ …………… 20



マボヤ …………… 22

夏  
が旬  
のおさかな



アユ …………… 24



マコンブ …………… 26



カタクチイワシ・マイワシ …… 28

秋  
が旬  
のおさかな

# C O N T E N T S

冬 が 旬 の お さ か な	秋		クロソイ ……………	30
			エゾアワビ ……………	32
			マコガレイ ……………	34
			ハタハタ ……………	36
			モスソガイ ……………	38
			マナマコ ……………	40
			エゾイソアイナメ ……………	42
	春		ババガレイ ……………	44
			フクロフノリ ……………	46
			青森おさかな自慢一口うんちく ……………	48
		・アカイカ	・キチジ	・マガレイ
		・メバル	・ホテイウオ	・ヒラツメガニ
		・ワカメ	・イトウ	・七子八珍
		おさかな自慢インデックス ……………	50	
		漁師のおさかな窓口 ……………	51	
		観光お問い合わせ ……………	52	

# 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。



活きの良むが特徴  
**シロウオ**

### おさかなデータ

おさかなの名前の由来や生態、どんな方法でとれるのか、県内の主な水揚げ地を紹介しています。

#### 生態等

体が透明で、光が素通りすることから「素魚」と書き、「シロウオ」と呼ばれています。

川で生まれた稚魚（赤ちゃん）は海に下り、翌年の春に親となって、産卵のため川に戻ってきます。寿命は1年です。主にプランクトンなどを食べます。

**漁法** 四手（よつで）網



### (地方名/シロウオ)

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

毎年4月下旬から5月中旬にかけて、蟹田川河川敷で「蟹としろうお祭り」が開催されています。遡るシロウオを蟹田橋付近の上流にヤナをかけて捕獲しています。

この時期、付近の特設店では、獲れたてのシロウオをたっぷり使った料理とトゲグリガニを味わうことができます。また、期間中は「シロウオすくい」も行われており、家族そろって楽しむことができます。

陸奥湾に注ぐ野内川、野辺地川などでも「シロウオ漁」が行われています。

### 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

青森県の漁師から聞いた、  
おさかな自慢が満載です。



毎年4月中旬になると、河口  
付近に足場が組まれます。下旬  
から四角形の網を川底に沈め、網  
の上を通るシロウオの群れをすくい  
上げ、すぐに生簀(いけす)などに移します。  
シロウオは鮮度が落ちやすいので、鮮魚店などでは水  
と酸素を詰めたポリ袋に入れて販売しています。

## 漁師の 思いこだわり

### 旬の季節毎に色分け



踊り食い

### 味うんちく

活きの良いシロウオの  
「踊り食い」は絶品です。  
丸ごと食べられるので、  
カルシウム、マグネシウム、  
リンなどのミネラルや、ビ  
タミンAを余すことなく摂  
取できます。  
(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(49ページ参照)。

### 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。



卵とじ

### 郷土料理など

踊り食い、卵とじ、天ぷ  
ら、吸い物 など

### 郷土料理など

地元の美味しい郷土料  
理名を記載しています。

### シロウオとシラウオ

「シロウオ」はハゼの仲間  
で全長5cm程度、鱗があり  
ません。体は全体に透き通  
り内臓が見え、頭の先は丸  
みを帯びています。  
「シラウオ」はサケの仲間  
で、全長10cm程度。腹面に  
並ぶ黒点は二列で、頭の先  
はとがっています。

お問い合わせ ■ 外ヶ浜町 TEL 0174-31-1111 ネット <http://www.town.sotogahama.lg.jp/>  
■ 青森市 TEL 017-734-1111 ネット <http://www.city.aomori.aomori.jp/>  
■ 野辺地町 TEL 0175-64-2111 ネット <http://www.town.noheji.aomori.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。

# 続 青森 おさかな マップ

**写真**：「続 おさかな自慢」掲載

**イラスト**：「おさかな自慢」掲載

※おさかなの配置は、水揚地を正確に表したものではありません。詳しくは、それぞれの項目をご覧ください。

## 津軽海峡



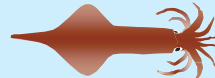
クロマグロ



アブラツノザメ



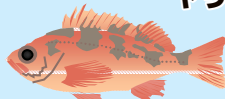
マダラ



ヤリイカ



カタクチイワシ



ウスメバル



シロウオ



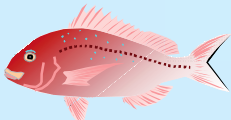
サケ



ヤマトシジミ



トゲクリガニ



マダイ



サザエ



シャコ



ハタハタ



アユ



イシモズク



エゴノリ



ブリ

## 日本海



太平洋



マコンブ



フクロフシ



マツノ



キアコウ



エゾアブリ



サクラマス



キタムラサキウニ



エゾバンウニ



ミネフジツボ



ミズダコ

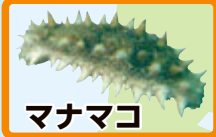


アカガイ



モスツガイ

陸奥湾



マナマコ



クロソイ



ヒラメ



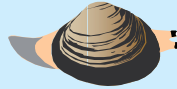
マボヤ



ホタテガイ



モクズガニ



ウバガイ



スルメイカ



シラウオ



マコガレイ



ババガレイ



マイワシ



マサバ・ゴマサバ



ヒメマス



アイナメ



エゾイソアイナメ

# シロウオ



## (地方名／シロウオ)

### 生態等

体が透明で、光が素通りすることから「素魚」と書き、「シロウオ」と呼ばれています。

川で生まれた稚魚（赤ちゃん）は海に下り、翌年の春に親となって、産卵のため川に戻ってきます。寿命は1年です。

主にプランクトンなどを食べます。

### 漁法 四手（よつで）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

毎年4月下旬から5月中旬にかけて、蟹田川河川敷で「蟹としろうお祭り」が開催されています。遡るシロウオを蟹田橋付近の上流にヤナをかけて捕獲しています。

この時期、付近の特設店では、獲れたてのシロウオをたっぷり使った料理とトゲクリガニを味わうことができます。また、期間中は「シロウオすくい」も行われており、家族そろって楽しむことができます。

陸奥湾に注ぐ野内川、野辺地川などでも「シロウオ漁」が行われています。

# 漁師の 思い・こだわり



毎年4月中旬になると、河口付近に足場が組まれます。下旬から四角形の網を川底に沈め、網の上を通るシロウオの群れをすくい上げ、すぐに生簀(いけす)などに移します。

シロウオは鮮度が落ちやすいので、鮮魚店などでは水と酸素を詰めたポリ袋に入れて販売しています。



踊り食い

## 味うんちく

活きの良いシロウオの「踊り食い」は絶品です。

丸ごと食べられるので、カルシウム、マグネシウム、リンなどのミネラルや、ビタミンAを余すことなく摂取できます。

(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(49ページ参照)。



卵とじ

## 郷土料理など

踊り食い、卵とじ、天ぷら、吸い物など

## シロウオとシラウオ

「シロウオ」はハゼの仲間です。全長5cm程度、鱗がありません。体は全体に透き通り内臓が見え、頭の先は丸みを帯びています。

「シラウオ」はサケの仲間です。全長10cm程度。腹面に並ぶ黒点は二列で、頭の先はとがっています。

お問い合わせ

- 外ヶ浜町
- 青森市
- 野辺地町

TEL 0174-31-1111

TEL 017-734-1111

TEL 0175-64-2111

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

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

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

# シヤコ



## (地方名／ガサエビ)

### 生態等

「シヤコ」という名前は、茹でるとシヤクナゲの花に似た紫褐色になることに由来しています。

春が産卵期で、この季節には身入りが良く、また子持ちのものも多いのが特徴です。大きさは15cm前後で、水深10~30mに暮らし、夜行性で、巣穴近くに来るエビ、小魚、カニ、貝類を捕まえて食べます。

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

産卵期前のメスは卵を抱いていて、コリコリとした食感が楽しめます。陸奥湾産のシヤコは、全長が15~20cm程度で、大きいのが特徴です。

(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 さし網



青森のお花見にはガニ(トゲクリガニ)と並んで、ガサエビ(シャコ)は欠かせないものです。

シャコは鮮度落ちが早いので、すぐに浜茹でしますが、生きたまま出荷するときは、乾燥しないようにするなど、気を付けています。



塩  
ゆ  
で

## 味 うんちく

味は淡泊で歯ごたえもあり、コラーゲンを多く含みます。癖がないので食べやすく、寿司、天ぷら、酢の物など料理を嫌いません。

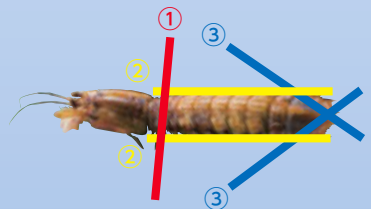
茹でるときは塩味だけのほか、醤油、酒、砂糖少々で煮付けることもあります。

## 郷土料理など

塩ゆで、寿司、天ぷら、酢の物 など

## むき方

キッチンバサミで、①頭、②両サイド、③尾(縁に沿って三角形に)の順に切り落とし、尾の方から開きます。



酢  
の  
物

## モクズガニ



## (地方名／ケガニ、カワガニ)

## 生態等

ハサミや足に生えた毛が「藻屑」のように見えることから名づけられたと言われています。

川や湖沼で暮らし、秋から冬に産卵のために海に下ります。生まれた稚ガニは、夏に川を逆上ります。

成長は遅く、5~6cmになるのに2~3年かかり、大型のものは8cm程になります。中国料理で有名な上海ガニ(チュウゴクモクズガニ)とは近縁種です。

**漁法** 定置網、胴網、袋網



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

小川原湖漁協では、カニつぶし専用の機械を導入し、出来上がった「ガニ汁の素」を冷凍保存して、注文に応じて販売しているほか、11~12月には、活ガニもネット販売しています。

小川原湖活性化協議会主催の「美味満彩祭」や「東北町産業文化まつり」では「ガニ汁」を味わうことができます。

小川原湖漁協では資源の維持・安定に向けて、(地独)産業技術センター水産総合研究所と稚ガニの生産試験に取り組んでいます。将来的には、1cm程度の大きさまで育てて放流する予定です。



かに汁

## 味 うんちく

内子(卵巣)は、味が濃厚で微かに酸味を伴った旨味と甘味が楽しめます。

殻ごとつぶして水に入れ、これをこした液体を温めて凝固させます。このふわふわしたものにカニの旨味があり、汁自体にも旨味が強く出てきます。小川原湖周辺では、これにニラを入れたものを「ガニ汁」と呼び、食堂などでも提供しています。



ゆでがに

## 郷土料理など

かに汁、ゆでがに など

## 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「朝靄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。

### 漁法 カギ



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。



## 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。



## 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。



## 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。



## 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。

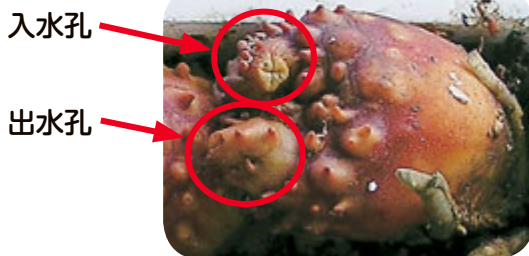
出荷サイズになるまでは4~5年かかります。

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





# 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/>

## アユ



## (地方名／アユ)

## 生態等

寿命は1年です。秋に川でふ化した稚アユは海へ下り、プランクトンを食べ成長します。5~7月に川に戻ると、昆虫も食べますが、主に石に生えた藻を食べるようになります。

## 漁法 友釣り、毛針釣り



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

赤石川のアユは体全体が金色を帯びていることから「金アユ」と呼ばれています。河川水に含まれる黄鉄鉱がアユに吸収され、金色になるのではないかとされています。また、赤石川上流には黄色を帯びた岩が多く、保護色ではないかという説もあります。

一方、追良瀬川のアユは「銀アユ」とも呼ばれています。

年間50万～60万尾の種苗生産された稚アユが、  
県内の河川へ放流されています。

また、強いなわばり意識を持っており、他のアユが  
侵入してきた場合、これを攻撃してなわばりの外に追い出  
します。この習性を利用したのがアユの友釣りです。



塩焼き

## 味 うんちく

中国語ではアユを「香魚」と書くように、独特な香りがあり、エサである藻に由来すると言われて  
います。その香りを楽しむには、塩焼きが一番  
です。

赤石川のアユは、毎年  
高知県で開催されてい  
る「清流利き鮎会」で2  
度、準グランプリに輝く  
など、香りや食味が優れ  
ていると評価されていま  
す。



塩焼き(炭火)

## 郷土料理など

塩焼き、田楽、甘露煮、  
寒干しなど

お問い合わせ

- 深 浦 町
- 鱒 ケ 沢 町

TEL 0173-74-2111

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

TEL 0173-72-2111

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

## マコンブ



## (地方名／マコンブ)

## 生態等

発芽した後、1年目の春から夏にかけて丈が伸びますが、秋には根本を残して先端が枯れてしまいます。しかし、2年目の春には葉が再生し、1年目よりも大きくなります。その後、夏から冬に厚みが増して成熟します。

2年目のマコンブは全長2~6m、幅15~30cmで、北海道南部~三陸沿岸の水深2~30mに分布します。

## 漁法 ねじり、拾い



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

## エピソード

天然コンブの漁には、専用の道具で岩からねじり取る方法と、切れて海岸に流れ着いたコンブを拾い集める方法があります。

春先の若いコンブは「若生(わかおい)昆布」として、1年目の柔らかいコンブを細切りにして乾燥させたものは「すき昆布」として、食材として使われますが、大半は、2年目のコンブを乾燥させた後、ダシ用として出荷されます。

# 漁師の 思い・こだわり



ダシ用コンブの多くは、生のコンブを水切り後、乾燥させ、サイズを揃えて梱包するなど、手間がかかります。

コンブのねじり漁は大きな漁船を必要としないことや、拾いコンブ漁はほとんど体ひとつでできることから、高齢の漁師にとって貴重な収入源のひとつです。



若生おにぎり

## 味 うんちく

津軽半島で昔から食べられている「若生昆布」を巻いたおにぎりは、文豪太宰治の好物です。食べる時は、コンブの繊維に沿って噛み切るのがコツです。

「すき昆布」はニンジンなどと一緒に煮付けると、一層おいしく食べられます。



昆布巻

## 郷土料理など

若生昆布のおにぎり、昆布巻、すき昆布の煮付けなど

お問い合わせ

- 大 間 町
- 風 間 浦 町
- 東 通 村
- 六 ヶ 所 村

TEL 0175-37-2111  
TEL 0175-35-2111  
TEL 0175-27-2111  
TEL 0175-72-2111

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

焼き干しも自慢

# カタクチイワシ



(地方名/ヒシコイワシ、セグロ)



味も七つ星

# マイワシ

(地方名/イワシ、ユワシ、大羽、中羽、七つ星)

## 生態等

カタクチイワシは、下あごが小さく、上あごだけに見えることから、「片口」と呼ばれるようです。また、背が黒いことから「背黒」とも呼ばれます。大きさは10cm程です。

マイワシの多くは体に黒い点があり、大型サイズ（大羽）で20cm程と、カタクチイワシよりも大型です。

どちらもエサはプランクトンで、カタクチイワシの寿命は2年程、マイワシは5~6年程です。

## 漁法 巻き網、定置網



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

カタクチイワシは、八戸市を始めてとして煮干に加工されることが多いですが、むつ市脇野沢地区や外ヶ浜町平館地区では、「焼き干し」が有名です。焼き干しには脂肪分の少ない8月以降が適しているそうです。

マイワシは、節分の厄除けに使われるなど、古くから日本人の生活に密着した、馴染み深い魚です。

青森県の焼き干しの特徴は、その品質の良さです。手作業で頭と内臓を取り除いているほか、型揃い、焼き具合、乾燥等の加工技術も優れており、高級品として流通しています。



焼き干し

## 味 うんちく

カタクチイワシの焼き干しからとったダシ汁はその風味の良さから、味噌汁、貝焼き味噌、ラーメンなど、幅広く使われています。香ばしいのでそのまま食べても、おいしいです。

脂ののったマイワシは、火を通してふっくらとしています。つみれ汁などは、うま味が染み出ておいしいです。



煮付け

## 郷土料理など

カタクチイワシは、焼き干し、甘露煮 など

マイワシは煮付け、つみれ汁、フライ、丸干し など



つみれ汁

お問い合わせ

- 外ヶ浜町 TEL 0174-31-1111
- むつ市 TEL 0175-22-1111
- 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.sotogahama.lg.jp/>
- ホームページ <http://www.city.mutsu.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/>

# 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	■					■	■					■	■

### 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。

### 漁法 潜水、カギ、ヤス など



# 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変わり、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

「鯛」や「鯛」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。

鱒ヶ沢町の漁師は「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/>

■ 鯨ヶ沢町

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/>

# モスゾガイ



(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、つづ籠漁では、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/>

# 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、エサを食べず動かなくなる「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。干したマ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/>

## エゾイソアイナメ



## (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。

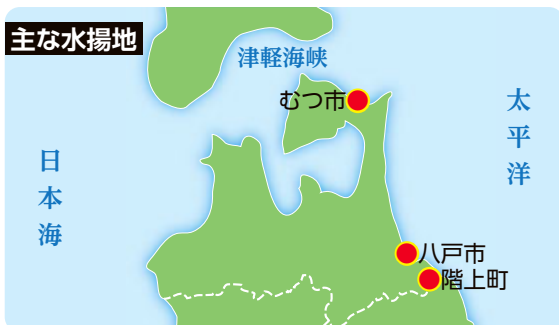
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
漁期	■											
盛漁期								■				
お勧め期											■	

## 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

## 主な水揚げ地



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。



肝  
焼  
き

## 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。



み  
そ  
汁

## 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/>

# ウバガレイ



## (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。

**漁法** 底びき網、さし網、底建網、籠

### 主な水揚げ地



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。

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/>

磯の香りを、かみしめて

# 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。

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。



### 漁法 手採り





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/>

# 続 青森おさかな自慢



標準  
和名

**アカイカ**

地方  
名

**ムラサキイカ**

赤道海域を除く世界中の温帯～熱帯域に広く生息しています。胴体だけで45cm前後にもなる大型のイカで、加工しても硬くなりにくいことから、イカステーキやソフトさきいかなどの加工原料として用いられています。

青森県の水揚量は全国1位で、その大半は八戸港に水揚げされています。



標準  
和名

**キチジ**

地方  
名

**キンキン**

三陸から北海道にかけては重要な資源で、水深70mから1000mを超す大陸棚斜面に生息する深海魚です。

祝い魚として使われることが多く、メヌケの仲間とともに赤ものと呼ばれています。

主に煮つけにすることが多い魚ですが、青森県ではキンキンの一尾焼きとして、焼きたてで脂がのった白身が大変喜ばれます。



標準  
和名

**マガレイ**

地方  
名

**アカガシラ、クチボソ**

裏側(無眼側)の背びれと尻びれの後半部に、黄色の帯が一本ずつあるのが特徴です。本県や北海道では、煮つけや塩焼きなど、お惣菜になくはない魚です。



標準  
和名

**メバル**

地方  
名

**ガヤ、ガサ**

青森県では「メバル」を「黒めばる」と呼び、「ウスメバル」を「めばる」と呼ぶ地域があります。メバルもウスメバルと同様に、煮つけ、塩焼き、刺身も美味しい魚です。

ウスメバルについては「青森おさかな自慢」をご覧ください。



標準  
和名

**ホテウオ**

地方  
名

**ゴッコ**

名前の由来は、体型が七福神の布袋尊に似ているところからきたようです。大きな丸型の吸盤に変化したひれを持っています。成熟するまでは沖合で生活し、産卵期には浅瀬へ移動します。オスが卵を保護することでも有名です。

アンコウの肉質に似ており、鍋で食べられています。

# 情報 — 一口らんちく



標準  
和名

ヒラツメガニ

地方  
名

ヒラガニ

一番下の足がボートのオールのように平べったく、この足を使って泳ぐこともできます。

見た目が似ているガザミと比べると小振りで殻が柔らかく、八戸市では、「塩茹で」にして食べるのが一般的とされています。ぶつ切りにしてそのまま炒めたり、パスタに入れたり、唐揚げにしたりするのもお勧めです。



標準  
和名

ワカメ

日本各地に分布し、県内でも各地で養殖されており、海藻の中では最も馴染み深いものです。生のほか茹でたもの、乾燥、塩蔵、灰干し、茹で干しなどが流通しています。

葉はみそ汁の具や、酢の物、サラダなどに、莖はそのままでおつまみやきんぴら炒めに、芽株は刻んでご飯にかけて食べるとおいしいです。



標準  
和名

イトウ

イトウは国内最大級の淡水魚です。かつては小川原湖にも生息し、明治時代には漁業の対象ともなっていましたが、その後、絶滅しました。

昭和50年代末に北海道の卵で養殖が開始され、鱒ヶ沢町や深浦町ではイトウの養殖生産を行っており、それぞれ特産品として売り出しています。

ななこはっちゃん

## 「七子八珍」とは

三方を海で囲まれた青森は、新鮮で魚介類が豊富な「おさかな王国」。昔から、いつでもどこでもだれでもが旬の美味しい魚介類を食べています。

そんな青森市民に親しまれている新鮮な魚介類を「七子八珍」と名付けました（公益社団法人青森観光コンベンション協会 (<http://www.atca.info/>)）。

七子

たらこ(マダラの卵)、すじこ、ましらこ(マダラの白子)、ほたてのこ(ホタテガイの卵巣)、このこ(ナマコの卵巣)、たこのこ(タコの卵巣)、ぶりこ(ハタハタの卵)

八珍

ほや(マボヤ)、なまこ(マナマコ)、がさえび(シャコ)、くりがに(トゲクリガニ)、さめ(アブラノツノザメ)、ウニ(エゾバフンウニ、キタムラサキウニ)、ふじつぼ(ミネフジツボ)、白魚(シラウオ、シロウオ)

# おさかな自慢インデックス

「青森おさかな自慢」「続 青森おさかな自慢」に掲載されている、おさかなの一覧です。

< おさかな自慢 >	< 旬 >	< 続 おさかな自慢 >
サクラマス…………… 8	春	シロウオ…………… 8
ウスメバル…………… 10		シャコ…………… 10
トゲクリガニ…………… 12		モクズガニ…………… 12
シラウオ…………… 14		ミネフジツボ…………… 14
サザエ…………… 16		キタムラサキウニ・エゾバフンウニ… 16
ホタテガイ…………… 18	夏	エゴノリ…………… 18
イシモズク…………… 20		アイナメ…………… 20
ヒメマス…………… 22		マボヤ…………… 22
ヤマトシジミ…………… 24		アユ…………… 24
スルメイカ…………… 26		マコンブ…………… 26
サケ…………… 28	秋	カタクチイワシ・マイワシ…………… 28
マサバ・ゴマサバ…………… 30		クロソイ…………… 30
ヒラメ…………… 32		エゾアワビ…………… 32
クロマグロ…………… 34		マコガレイ…………… 34
ブリ…………… 36		ハタハタ…………… 36
マダイ…………… 38	冬	モスソガイ…………… 38
キアンコウ…………… 40		マナマコ…………… 40
マダラ…………… 42		エゾイソアイナメ…………… 42
アブラツノザメ…………… 44		ババガレイ…………… 44
ヤリイカ…………… 46		フクロフノリ…………… 46
ミスダコ…………… 48	春	
ウバガイ…………… 50		
アカガイ…………… 52		
マツモ…………… 54		

# 漁師のおさかな窓口

『漁師のおさかな窓口』は「青森のおさかな」について、漁師や漁協の人が電話で答えてくれる窓口です。季節にもよりますが漁やセリで不在のことも多いので、お電話は平日の午後をお願いします。

## < 日本海 >

- 大間越漁業協同組合 電話：0173-78-2004
- 風合瀬漁業協同組合 電話：0173-76-3086
- 新深浦町漁業協同組合 電話：0173-76-2511
- 十三漁業協同組合 電話：0173-62-3110
- 下前漁業協同組合 電話：0173-64-2211

## < 陸奥湾 >

- 外ヶ浜漁業協同組合 電話：0174-25-2322
- 蓬田村漁業協同組合 電話：0174-27-2006
- 平内町漁業協同組合 電話：017-755-4111
- 野辺地町漁業協同組合 電話：0175-64-2264
- 横浜町漁業協同組合 電話：0175-78-2006

## < 津軽海峡 >

- 三厩漁業協同組合 電話：0174-37-2007
- 佐井村漁業協同組合 電話：0175-38-4111
- 奥戸漁業協同組合 電話：0175-37-2217
- 関根浜漁業協同組合 電話：0175-25-2121

## < 太平洋 >

- 尻屋漁業協同組合 電話：0175-47-2021
- 小田野沢漁業協同組合 電話：0175-48-2324
- 白糖漁業協同組合 電話：0175-46-2211
- 泊漁業協同組合 電話：0175-77-3121
- 六ヶ所村漁業協同組合 電話：0175-75-2020
- 八戸みなと漁業協同組合 電話：0178-33-3311
- 八戸鮫浦漁業協同組合 電話：0178-33-0556
- 青森県旋網漁業協同組合 電話：0178-33-0151

## < 内水面 >

- 十和田湖増殖漁業協同組合 電話：0176-75-2612

## 観光お問い合わせ

- 青森県観光連盟 ☎ 017-734-2500
- 青森空港総合案内所 ☎ 017-739-2007
- 青森県東京観光案内所 ☎ 03-5276-1788
- 青森県大阪情報センター ☎ 06-6341-2184
- 青森県名古屋情報センター ☎ 052-252-2412
- 青森県福岡情報センター ☎ 092-736-1122
- 青森市観光交流情報センター（青森駅前） ☎ 017-723-4670
- あおもり観光情報センター（J R 新青森駅内） ☎ 017-752-6311
- 弘前市観光案内所（J R 弘前駅内） ☎ 0172-26-3600
- 弘前市立観光館 ☎ 0172-37-5501
- はちのへ総合観光プラザ ☎ 0178-27-4243
- 五所川原市観光案内所 ☎ 0173-38-1515
- 十和田湖総合案内所 ☎ 0176-75-2425
- 三沢市観光案内所（スカイプラザミサワ内） ☎ 070-5621-6010
- 七戸町観光交流センター ☎ 0176-51-6100
- むつ来さまい館 ☎ 0175-33-8191
- むつ市観光案内所 ☎ 0175-34-9095

## 続 青森おさかな自慢

2016年3月28日 初版発行

○製作

(監修)

熊木 正徳 宝多 森夫

原口 健二 天野 勝三

山内 高博 野呂 恭成

(事務局)

松坂 洋 白取 尚実

山中 崇裕 今井美代子

佐々木章子 石戸 義人

今村 豊 松尾みどり

水木 裕

○発行

青森県農林水産部水産局水産振興課  
〒030-8570 青森県青森市長島一丁目1番1号  
TEL 017-734-9592 FAX 017-734-8166

許可なく転載、複製することを禁じます。

春



夏



秋

冬