






青森おさかな自慢

	標準和名	エゾアワビ	地方名	アワビ (全県)
	中華調理の高級食材として知られる乾鮑。特に青森県大間町産は「大間もの」と呼ばれ、古くから珍重されてきました。また、香港で「禾麻鮑（オウマパーウ）」と呼ばれ、品質世界一の評価を受け、非常に高値で取引されています。			


	標準和名	エゾイソアイナメ	地方名	ドンコ (全県)
	エゾイソアイナメは青森県では「ドンコ」と呼ばれています。アイナメという名が付いていますが、タラの一種です。旬は冬の時期で、特に大きく発達した肝が美味しく、一緒に煮込んだ鍋は至福の一品です。また、新鮮なものは肝と一緒に叩いた「なめろう」がまた絶品であり、青森の地酒にぴったりの一品です。ダシも良く、津軽地方には、ドンコラーメンもあります。			


	標準和名	マボヤ	地方名	ホヤ (全県)
	青森のホヤは旬の夏、丸々と太り、鮮やかなオレンジ色で厚みがある身は、芳醇な磯の香りを堪能することができます。生食が一般的ですが、ホヤの壺焼きや琥珀漬けもおすすめの一品です。 青森では古くから珍味として親しまれ、昭和初期には、野辺地町地先において松材を利用した養殖試験が行われました。			


	標準和名	カタクチイワシ	地方名	セゴロ(全県)、マルイワシ(佐井村、むつ市、野辺地町)、ヒシコイワシ(八戸市)
	外ヶ浜町平舘とむつ市脇野沢では、カタクチイワシを使った「焼き干し」が作られています。魚を煮て乾燥させる一般の煮干しとは異なり、焼き干しは陸奥湾で漁獲された新鮮なカタクチイワシを、洗みや苦みが出ないよう頭や腹わたを取り除いて乾燥させ、一つひとつ竹串に刺し炭火で丁寧に焼き上げ、更に乾燥させ手間ひまをかけて作られています。普通の煮干しの3～5倍のダシが出ると言われ、青森ラーメンの原点と言われています。			


	標準和名	マコガレイ	地方名	マガレイ
	青森空港の近くに「王余魚沢（かれいざわ）」という地名があるとおり、カレイ類は、青森で古くから馴染みの深い食材です。 特に、マコガレイは、県内各地で周年にわたり漁獲され、漁獲量も多いことから、最も親しまれており、地元では、煮付けや塩焼き、唐揚げなどのほか、刺身も美味しく人気があります。			

情報 — 一口うんちく

	標準和名	シャコ	地方名	ガサエビ (津軽地方)
	<p>陸奥湾産のシャコは、トゲクリガニと同様、青森では、花見シーズンに欠かせない食材です。春が産卵期で、この季節には身入りがよく、また子持ちのものも多いのが特徴です。</p> <p>(社)青森県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)」に選定されており、ゆでた雄のしっかりとした身の味わいや子持ちの雌のプリプリとした食感は、是非、青森の観桜会でご賞味ください。</p>			

	標準和名	エゴノリ	地方名	エゴ
	<p>エゴノリは、本県が全国の生産量の約5割を占め、夏になると日本海の深浦町や津軽海峡の外ヶ浜町三厩などでは、いたるところで日干しされ夏の風物詩となっています。</p> <p>寒天上に固められた弾力のある柔らかな食感と磯の風味の「エゴテン」は、昔から庶民の味として親しまれていました。</p> <p>また、高級和菓子にも利用されています。</p>			

	標準和名	ニジマス (海峡サーモンについて)		
	<p>海峡サーモンは、大型のニジマス（ドナルドソン系ニジマス）を津軽海峡の外海で育てたもののブランド名です。</p> <p>海峡サーモンは、2年間淡水で育てたニジマスを4日間かけて海水にならし、潮流の速い津軽海峡で8ヶ月間大切に育てられます。5～7月が旬で、体長60～70cm、重量2～4kgに育った海峡サーモンを水揚げします。</p> <p>海峡サーモンは水揚げ後の取扱いにもこだわりをもっています。水揚げ直後、エラと尻尾の血管から血抜きをし、その後すぐに3～5℃の氷水に入れて冷却する「活締め脱血処理」の商品を販売しています。鮮やかなオレンジ色で生臭さがなく、ほどよくのった脂とプリプリとした食感が特徴です。活〆海峡サーモンの評判は飲食店業界に広がり、マリネなどの食材として広く使われている自慢の食材です。</p>			

	標準和名	ババガレイ	地方名	ナメタガレイ (県南地方)
	<p>ババガレイは、県南ではナメタガレイとも呼ばれ、人気が高く、正月には欠かせない食材です。</p> <p>旬の冬は身が厚く脂ののりもよく、特に煮付けが最も旨く、「煮魚の王様」とされています。</p>			

青森おさかな自慢



標準
和名

ミネフジツボ

地方
名

フジツボ

ミネフジツボは、エビやカニの仲間で、青森の高級珍味として人気が高く、夏場が旬です。

(社)青森県観光コンベンション協会の青森のうまいもの「七子八珍(ななこはっちん)」に選定されており、カニに似た独特の食味は、まさに珍味中の珍味です。

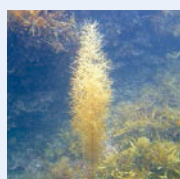


標準
和名

サワラ

ほっそりとした体型の魚で狭い腹(さはら)と呼ばれるようになりました。サワラは瀬戸内海や若狭湾が有名ですが、本県が最も北で漁獲される北限になります。

旬の春には80~90cmサイズが漁獲され、大型のものほど脂のりが良く、鮮度の良いものは刺身がお勧めです。淡泊な白身でありながらも、ほのかな甘みを持っており、とても美味しいです。是非、北限のサワラをご賞味ください。



標準
和名

アカモク

地方
名

ギバサ

ホンダワラ科のアカモクという海藻です。佐渡では銀葉草(ギンバソウ)と呼ばれており、これがギバサの語源と考えられています。

ワカメのメカブのように、ボイルすると鮮やかな緑色に変化します。ボイルしたあと冷水で冷やし、細かく刻むとネバリが出てきます。とてもヘルシーな食材であり、ポン酢やめんつゆで食べるととても美味しいです。

本県沿岸には昔から生育していましたが、食べるようになったのは最近です。



標準
和名

マナモク

地方
名

ナマコ

ナマコは古くには「コ」と呼ばれ、「海鼠」と書いてコと呼ばれていました。古書では生海鼠あるいは海鮮海鼠と書いてナマコとふり仮名を付けたとされています。

本県では、ほとんどの地域で漁獲されます。その中でも、陸奥湾産のマナモクは特に柔らかく味が良いことで評価されています。

陸奥湾は、年間を通じ穏やかな内湾であり、八甲田山系の深いブナの森から絶えず豊かな栄養が供給されます。この恵まれた自然の中で育まれた青森のマナモクは、青森の冬を代表する味であり、正月料理には欠くことができない大人気の食材です。

本県では、陸奥湾特産のホタテガイの貝殻を利用して、マナモクの棲み場を造り、資源維持・増大に成果をあげています。

情報 — 一口ちく

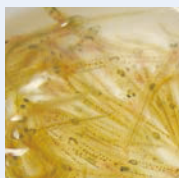


標準和名 **クルマエビ**

体を丸めたときの縞模様が車輪のように見えることからクルマエビと呼ばれています。

クルマエビ科の中でも大型の種で、大きいものは25cmを超えます。本県の日本海沖がほぼ北限で、夏場に深浦町や鱒ヶ沢町沿岸の砂浜域で刺し網で漁獲されます。

本県のものは全て天然物であり大型で食べ応えがあります。プリプリとした食感と甘さが特徴です。漁獲量が不安定で、近年は幻の一品となっています。



標準和名 **シロウオ**

地方名 **シラウオ**

ハゼの仲間であるシロウオには脂鰭（あぶらびれ）がありません。

春を告げる魚の代表の一つで旬は春。外ヶ浜町では4月下旬から「蟹としろうお祭り」が開催され、蟹田川河川敷の飲食店では、トゲクリガニとシロウオ料理を味わうことができます。期間中は“シロウオすくい”もあるので、家族そろって楽しむことができます。

産卵は河川で行われますが、生まれた子供は海に出て成長し、翌年産卵のために河川に戻ってきます。

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）。

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）