

# ホタテガイ



## (地方名／ホタテ)

### 生態

その昔、一方の殻を船にし、もう一方を帆のように立てて走ると信じられていたことから「帆立」と呼ばれるようになりました。

ホタテガイは2~4月に産卵し、生まれて1年で6cm、2年で10cm以上に成長し、寿命は10年ほどで、最大20cm位まで成長します。

ホタテガイの稚貝（赤ちゃん貝）は全て雄ですが、生まれた年の秋~冬にかけて約半数が性転換します。

冬になると生殖腺が発達し、赤色が雌で白色が雄で、雌雄の判別ができます。

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

陸奥湾の旬は6~8月の夏場です。この時期、ホタテの身入りや旨味が最も増すことから、6月18日を「陸奥湾ほたての日」と定め、各種イベントが行われています。なお、6月18日の6月は、最もホタテが美味しい時期で陸奥湾の「むつ(六)」に因んだもので、18日はホタテの「ホ」を解体すると「十八」になることに因んでいます。

### 漁法

かご養殖、耳吊り養殖、地まきなど

### 主な水揚げ地



オス



メス

# 漁師の 思い・こだわり

陸奥湾の養殖ホタテガイは、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清らかで栄養豊富な水が注がれていることで、エサとなる植物プランクトンも豊富です。

この恵まれた自然環境の中にある陸奥湾で、漁業者が一枚一枚大切に育てているホタテガイは全国どこにもないまろやかな甘味があり、その味は絶品です。



刺身

## 味 うんちく

陸奥湾のホタテガイは、独特の甘さが特徴で、特に夏場になると貝柱の厚みが増し、旨さも増します。

ホタテの活貝は貝柱の繊維が縦に並んでいるので、食べるときには輪切りではなく、縦方向に切ると食感を楽しむことができます。

また冬場は、発達した生殖巣（卵、白子）の濃厚な味わいを楽しむことができます。

ヨーロッパでは卵付きのホタテガイが好まれています。

高タンパク、低脂肪で、グリコーゲン等の栄養成分を含んでいます。



みそ貝焼き

## 郷土料理など

刺身、ホタテ貝焼き、みそ貝焼き、フライ、酢味噌和え、カレー・シチューなど

青森ほたての  
ホタちゃん



お問い合わせ

■ 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/>

■ 青森県ほたて流通振興協会 TEL 017-735-8020

ホームページ <http://www.aomori-hotate.com/>

# イシモズク



(地方名／イワモズク、クサモズク、ハナモズク)

## 生態

モズクの名前はホンダワラなどの「藻に着く」ことに由来しており、同じモズクの仲間でも、イシモズクは、海藻類のほか石や岩にも多く着いているため「イシモズク」と呼ばれています。

岩盤や海藻に付着し生長します。石や岩に付くものをイワモズク、海藻に付くものをクサモズクなど呼称が異なります。

**漁法** ツキ、ネジリ、潜水徒手採捕



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

青森でモズクと言えば、イシモズク。こだわりの絹糸のような絹モズク(深浦)やエメラルドグリーン色のエメラルドモズク(今別)、つるっとした食感のクサモズク(大間)などがあります。

イシモズクを増やすため、付着基質となる投石やホンダワラ類の増殖場造成が行われています。



ホンダワラ類に繁茂するイシモズク

イシモズクは資源管理のため漁協の管理のもとに、漁業者が一齐操業します。価格の高い海藻ですが、天候や海洋環境により、毎年漁獲量が安定しないことが悩みの種です。

一般に、色が黒くて、莖が太く、ネバリの強いものが良質とされています。

7月頃が盛漁期で旬ですが、塩蔵や冷凍物は周年美味しく食することができます。



酢  
の  
物

## 味 うんちく

沖縄の養殖モズクとは全く異なる食感とネバリが特徴で、酢の物にした時などは、他の海藻類にはない独特の歯触りと喉越しを楽しめます。

同じイシモズクでも、生育場所や付着した基質（岩、草等）で硬さやねばりが異なり、その特徴を活かした料理を楽しめます。

低カロリー食品で、ビタミンA等のビタミン類や食物繊維などの栄養成分を含んでいます。



天  
ぷ  
ら

## 郷土料理など

酢の物、天ぷら、お吸い物、味噌汁、モズクラメン、モズクうどんなど

お問い合わせ

■ 深 浦 町  
■ 今 別 町  
■ 佐 井 村

TEL 0173-74-2111

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

TEL 0174-35-2001

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

TEL 0175-38-2111

ホームページ <http://www.sai.e-shimokita.jp/>

# ヒメマス



## (地方名／ヒメマス)

### 生態

明治時代に北海道水産試験場の研究者により「ヒメマス」と命名されました。

ベニザケの陸封型（一生を湖等で生活するようになったもの）です。

主にミジンコなどの大型の動物プランクトンを餌として食べ、2～3年で100～150gに成長します。

体色は、通常、銀色ですが、成熟するとベニザケと同じように赤色になります。

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

カルデラ湖である十和田湖にヒメマスが元から生息していたわけではなく、明治時代に稚魚を放流したことにより、

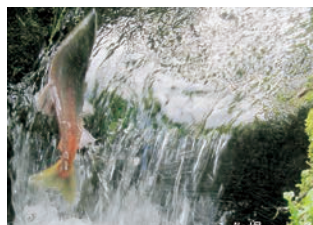
ヒメマスが生息するようになりました。

現在は、漁協が毎年70万尾の稚魚を人工ふ化放流し、ヒメマス資源の維持に努めています。

10～11月には、ヒメマスが産卵のために、放流されたふ化場前に群れをなして帰ってきます。



操業風景



ふ化場へと帰るヒメマス

### 漁法 刺し網 など



# 漁師の 思い・こだわり

神秘の湖と呼ばれる十和田湖には、八甲田山系の深いブナの森から豊かな水が注がれています。水面が標高400m、湖の最深部は327mと深いことから、年間を通じて水温が低く、十和田湖のヒメマスは、この冷たくて、きれいな湖で育ちます。そのため、身は引き締まり、臭みがなく、淡水魚でありながら脂がのり、上品な食味を持っています。

また、漁業者が漁獲直後に内臓を取り除いて、朝早く、漁協集荷場に出荷しているため、鮮度は抜群です。



## 刺身

### 味 うんちく

身はきれいなピンク色で、独特の甘みがあります。

高タンパク、低脂肪で、ビタミンD等のビタミン類を含んでいます。

### 郷土料理など

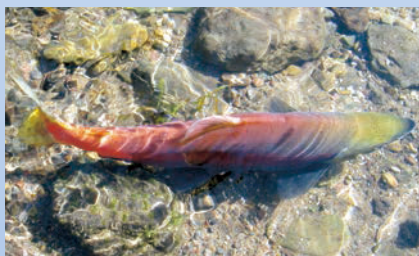
刺身、塩焼き、甘露煮、押し寿司、トバ、冷燻 など



## 塩焼き



ヒメマスのムニエル



成熟したヒメマス

お問い合わせ

■ 十和田市

TEL 0176-23-5111

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

# ヤマトシジミ



## (地方名 / シジミ)

### 生態

貝が小さく、貝殻に小さな横縞が多く、縮んだように見えるため「ちぢみ」が転じて「シジミ」と呼ばれています。十三湖や小川原湖などの淡水と海水が入り交じる水域に生息しています。

1年で1~5mmに成長し、4~5年で漁獲サイズの18mmに達します。10年以上生きるものもあります。

### 漁法 じょれん



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

主要産地である十三湖、小川原湖とも、資源管理のため、禁漁期（休漁日や禁漁期間）や禁漁区の設定、1日当たりの操業時間・漁獲数量制限があり、さらに小川原湖では種苗生産・放流を行っています。



操業風景

その結果、安定生産が図られ、平成23年には、漁獲量で全国第1位になりました。



出荷風景

# 漁師の 思い・こだわり

青森県のシジミは、十三湖・小川原湖ともその味と品質から全国ブランドとなっています。

シジミの生産地である十三湖には白神山系、小川原湖には八甲田山系の豊かな森からミネラル豊富な水が絶え間なく注がれています。このミネラル豊富な水が濃厚な味わいで美味しいシジミを育てています。

十三漁業協同組合と小川原湖漁業協同組合ではQRコードによるトレーサビリティ体制を整備し、安全・安心なシジミの生産、出荷に取り組んでいます。また、平成21年に十三漁業協同組合の十三湖しじみ漁業がマリン・エコラベル・ジャパンの認証を取得しました。



味噌汁



バター焼き

## 味 うんちく

シジミは、旨味成分であるコハク酸が豊富で、体に染み入る独特の美味しさが特徴です。濃度1%程度の食塩水(1ℓの水に約10gの食塩を溶かしたもの)を使用するとシジミの旨味を失うことなく砂抜きをすることができます。また、通常は砂抜きしたシジミを生きたまま料理に使いますが、砂抜き後に小分けして冷凍し、料理に使う時は凍ったまま鍋に入れて調理することで、より旨味が出て美味しく食べることができます。

ビタミンA、B<sub>12</sub>等のビタミン類などの栄養成分を含んでいます。

## 郷土料理など

味噌汁、うしお汁、バター焼き、酒蒸し、シジミラーメンなど

お問い合わせ

■五所川原市  
■東北町

TEL 0173-35-2111

TEL 0176-56-3111

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

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



# スルメイカ



## 生態

墨を吐き、群れをなすところから「スミメ・墨群（すみむれ）」が転じて「スルメイカ」と呼ばれています。

寿命は1年です。イカの目には、白眼と黒眼があり、人間の目に近い構造をしており、無脊椎動物の中ではタコ類と並び最も発達しています。

## 漁法

一本釣り、底びき網、定置網など



## (地方名／マイカ、イカ)

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

三内丸山遺跡から、イカ類のカラストーンビ（口のあごに相当する部分）が数多く出土しており、イカ類は古くから食されていたことが窺われます。

スルメイカの水揚げ日本一を誇る八戸市では、毎月10日（イカの足の数「10」に由来）を「イカの日」、8月10日（八戸の「8」とイカの足の数「10」に由来）を「八戸イカの日」に全国で初めて制定し、学校給食や飲食店でのイカ料理の提供、スーパーでの販売促進を展開しています。



真っ暗な夜の海と空を照らす漁り火

# 漁師の 思い・こだわり

いか釣り漁業は、集魚灯による夜漁が主体ですが、近年、東通村尻労が発祥地の省エネ効果が高い昼漁も盛んになっています。昼に釣られたスルメイカ（昼イカ）は、夕方に市場へ水揚げされ、その日のうちに地元の食卓や居酒屋で活イカ状態で食べることが出来ます。

スルメイカは捨てるところがなく、イカのゴロ（肝臓）焼きなど地域ごとに個性的で美味しい漁師料理や郷土料理があります。

一世帯あたりの年間イカ消費量ランキング（県庁所在地）では、青森市が全国第1位となっており、県民にとって最もポピュラーな食材です。



刺身

## 味 うんちく

新鮮なスルメイカは透明感があり、コリコリとした食感があります。

また、水揚げ後2～3日経過したスルメイカは、柔らかく甘みと旨味が更に増し、こちらも美味しくいただけます。

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。



イカ飯

## 郷土料理など

刺身、イカ飯、イカ寿司、イカゴロ焼き、塩辛、イカ大根、イカメンチ、生っぴ など

八戸市市制施行80周年記念  
マスコットキャラクター

「いかずきんズ」



お問い合わせ

■ 八 戸 市  
■ 風 間 浦 市  
■ む つ 市  
■ 三 沢 市  
■ 鱒 ケ 沢 町  
■ 深 浦 町

TEL 0178-43-2111  
TEL 0175-35-2111  
TEL 0175-22-1111  
TEL 0176-53-5111  
TEL 0173-72-2111  
TEL 0173-74-2111

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