


































大船渡おさかなカレンダー

大船渡には、四季折々の魚介類が水揚げされます。沖合では、北からの寒流「親潮」と南からの暖流「黒潮」がぶつかり、さらに日本海からの津軽暖流も加わり、これらの海流が季節によってダイナミックに勢力変化することで、現れる魚の顔ぶれも大きく変化します。親潮は栄養分と酸素を豊富に含み、食物連鎖を支える植物プランクトンや海藻類を育み、黒潮が暖かい水と多くの回遊魚を三陸に運びます。また、沿岸域では、変化に富んだ地形のリアス海岸が、多様な魚介類の成育場や産卵場となり、三陸の海の豊かさを支えています。

※毎年、漁況は変化するので、水揚げ時期はあくまでも目安です。

魚種名	水揚げ時期(濃い色ほど水揚げが多い)												食べ方	備考	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
 ワカメ(養殖)													早採りワカメ	おひたし、サラダ、しゃぶしゃぶ、天ぷら	岩手県の生産量は全国一で、大船渡市は県内トップクラスの生産量。歯ごたえがよいのが三陸ワカメの特徴。最近では、成長途中で摘んだ若い芽「早採りワカメ」も柔らかくて人気がある。
 マツモ、フノリなど														酢の物、吸い物、味噌汁、磯ラーメンの具材、乾物	春の天然海藻。春先に磯で芽吹いた若い芽を摘み取って収穫される。汁物に入れると磯の香りが漂う。生はごくわずかな期間しか出回らないが、冷凍保存も可能。乾物は周年あり、手軽に利用でき、人気がある。
 イサダ(ツノナシオキアミ)														かき揚げ、ふりかけ、乾物	2~3cmのオキアミの一種。岩手県は全国一、大船渡は県内一の水揚げがある。多くが釣り餌や養殖魚の餌となり、食用としての利用は多くないが、最近では、脂肪蓄積抑制効果などの機能性成分も注目されている。
 コウナゴ(イカナゴ)														生食、釜茹で、卵とじ	「コウナゴ(小女子)」はイカナゴの稚魚の地方名。当地域で「シラス」と言うと、本種を指すことが多い。光利用敷網という漁法で、集魚灯に集まってきた本種を漁獲している。生食ができるのは産地ならではの。
 マス類														塩焼き、ムニエル、ルイベ(刺身)	春のマス類として、主にママス(サクラマス)、サクラマス(カラフトマス)、オオメマス(サケ)が水揚げされる。春のマス類は未成熟のため、秋サケに比べて身が美味しいと言われている。
 サワラ														照り焼き、西京焼き、塩焼き、刺身	主に定置網で漁獲される。本県では、以前はさほど漁獲されておらず、あまり馴染みのない魚だったが、2000年頃から急増した新たな水揚げ対象魚種。
 アイナメ														刺身、煮つけ、焼き物、唐揚げ、カルパッチョ、ムニエル	当地方では「ネウ、ネーヨ」と呼ばれ、身近な魚の一つ。定置網や刺し網、カゴ漁など色々な漁法で漁獲され、大型の活魚は高値で取引される。釣りの対象魚としても人気が高い。
 カレイ類														刺身、煮つけ、塩焼き、一夜干し、唐揚げ	マガレイ、マコガレイ、ヒガレイ(ムシガレイ)、ナメタガレイ(ババガレイ)など多種多様なカレイが水揚げされる。釣りの対象魚としても人気が高い。冬の子持ちナメタガレイは、年越しや正月の縁起物として重宝される。
 クロマグロ														刺身、寿司、塩焼き、煮つけ、ステーキ	主に定置網で漁獲され、「メジマグロ」と呼ばれる20kg未満の小型魚の水揚げが多いが、200kg近い大物が揚がることも。陸地からすぐそばの定置網で漁獲されて、地元魚市場に水揚げされるため、鮮度は抜群。
 ホヤ(養殖)														刺身、酢の物、焼き物、燻製	マボヤ。大船渡市は県内トップクラスの養殖ホヤの生産地で、約4年で収穫・出荷される。「藤の花が咲く6~7月頃」が旬と言われ、最も身が厚くなる。ホヤは鮮度が命。産地ならではの美味しいホヤを堪能できます。

魚種名	水揚げ時期(濃い色ほど水揚げが多い)												食べ方	備考	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
マンボウ 													刺身、酢味噌和え、唐揚げ、塩焼き、煮つけ	親潮と黒潮の境「潮目」にいる三陸の海を象徴する魚の一つで、定置網で漁獲される。湯がいた身は鶏のササミ肉のような歯ごたえで、酢味噌をで食べる人が多い。フォアグラのような肝や「コワダ」とよばれる腸も美味しい。	
トラウト(養殖) 													刺身、寿司、塩焼き、汁物、フライ	養殖ニジマス。市内の内水面漁協が陸上養殖をしている。脂が多く、生食はもちろん、煮ても焼いても美味しい。鮮やかなオレンジ色の身が食欲をそそる。流通量の少ない国産トラウトを食べられるのは産地ならではの。	
ウニ 													生食、塩ウニ、焼きウニ	主にキタムラサキウニの水揚げが多い。当市では、身入りが良い初夏に漁獲され、生ウニや塩ウニで販売される。最近、漁協による蓄養が試験的に行われており、周年、生ウニが食べられる日も近いかも。	
カツオ 													上り鰹 →→→ 戻り鰹 →→→	たたき、刺身、塩焼き、煮つけ	初夏に北上する「上り鰹」と夏から秋にかけて南下する「戻り鰹」のどちらも水揚げされる。脂が少なくさっぱりした身の「上り鰹」と、脂たっぷりの「戻り鰹」のどちらも味わえるのも三陸ならではの。
ヒラメ 													脂が乗っている	刺身、ムニエル、塩焼き、煮つけ、カルパッチョ	主に定置網と刺し網で漁獲される。釣りの対象魚としても人気が高く、釣り船が多い当市では、夏から秋にかけては本種を狙う太公望で賑わう。冬は水揚げ量は少ないが、寒ヒラメと呼ばれ、脂が乗って、旨みが増すとされている。
サバ類 													→→→ゴマサバ主体へ	メサバ、塩焼き、味噌煮	主にマサバとゴマサバが水揚げされる。定置網で大量に漁獲され、大型のものは鮮魚として流通するほか、「ムギサバ」と呼ばれる小型魚は加工原料に欠かせない存在である。
ホタテ(養殖) 													貝柱が大きい 卵・白子が大きい	刺身、寿司、焼き物、フライ、味噌汁	大船渡市は県内トップクラスの養殖生産量。岩手県では、海中に吊るして養殖するため、砂抜きが不要で、主に殻付き活貝で流通する。歩留まりがよく、貝柱が大きいのが特徴で、他県産に比べて高値で取引される。
サンマ 													多 ←←← 脂 →→→ 少	刺身、塩焼き、煮つけ、すり身、なめろう、みりん干し	全国トップクラスの水揚げがあり、鮮魚での販売はもちろん、加工も盛んに行われている。地元船籍のサンマ船があることから、シーズンを通して安定した水揚げがある。サンマのまちとして、サンマを使ったイベントも行われている。
スルメイカ 													小ぶりで身が柔らかい 大型で身が厚い肝が大きい	刺身、干物、焼き物、煮物、塩辛、フライ	主に釣りや定置網で漁獲される。夏の「スルメ」は身が柔らかく、秋から冬にかけては身も肝も大きくなり、季節によって色々な食べ方がある。当市の主要魚種の一つであるが、近年は不漁が続いている。
ブリ 													脂が乗っている	刺身、焼き物、煮つけ、汁物	成長するにつれて呼び名が変わる出世魚で、当地方では「ショッコ→イナダー→ワラサ→ブリ」と変わる。主にショッコ〜ワラサクラスのもの定置網で水揚げされる。脂が多い冬が旬。
サケ 													身が美味しい イクラ	塩焼き、汁物、新巻、フライ、ムニエル、フレーク、イクラ	岩手県の魚。当市の主要魚種の一つで、定置網の主力魚種であり、加工も盛んに行われている。最近、高水温の影響等で漁獲量が激減しており、幻の魚とならないように漁協が増殖事業に努めている。
マガキ(養殖) 													身が大きい 身が大きい	生食、汁物、鍋物、焼き物、フライ	当市では、主に加熱調理用のむき身カキと、生食用の殻付カキが出荷される。大粒の身は評価が高く、市場で高値で取引されるブランドカキの一つ。リアス海岸の入り組んだ湾でたくさんプランクトンを食べて育ったカキは、濃厚な味わい。
アワビ 												養殖物や冷凍物は周年有り.....	刺身、ステーキ、炊込みご飯	エゾアワビ。品質の良さから高値で取引される。一部は乾鮑として、「キッピーアワビ」と称され、中国国内で最高級品乾鮑として扱われている。真冬の海で、箱メガネと長い竿でアワビを獲る様子は冬の風物詩。

魚種名	水揚げ時期(濃い色ほど水揚げが多い)												食べ方	備考	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
 ヤリイカ		大型							小型 身が柔らかい		大型			刺身、煮物	主に定置網で漁獲される。その優れた食味から、高値で取引される高級イカの一つ。冬と春の産卵前に水揚げされるものは大型で旬とされている。最近の水温上昇により、本県で産卵する個体も増え、子持ちヤリイカが楽しめるかも。
 タコ類														刺身、酢の物、しゃぶしゃぶ、煮物、タコ焼き、唐揚げ、タコ飯	主にミズダコとマダコが漁獲される。以前は、ミズダコが中心の水揚げだったが、最近では、マダコが増えている。柔らかいミズダコと身が引き締まったマダコ、食感の違いを比べてみてはいかが。
 ナマコ														刺身、酢の物	マナマコ。コリコリした食感が人気。主に生食用や干しナマコ用に出荷される。当地方では、正月料理の食材の一つであり、年末近くになると市内のスーパーや魚屋では活ナマコが売られる。
 メバル類														刺身、塩焼き、煮つけ、唐揚げ、干物	メバル(シロメバル、クロメバル)、メガラ(ウスメバル)、エゾメバルなど。40cmを超える大型のメガラは「板メガラ」と呼ばれ、脂が乗っており、絶品。縁起の良い赤い魚として、正月用に、大物を狙う釣り人も。
 ソイ類														刺身、塩焼き、煮つけ、味噌汁、お吸物・唐揚げ、カルパッチョ	クロソイ、マゾイ(タヌキメバル、キツネメバル)、ムラソイなど。クロソイをはじめ、身近な釣りのターゲットになっている。クセの少ないさっぱりした白身は、刺身でも、煮ても焼いても美味。
 カジカ類														鍋物、味噌汁、刺身、唐揚げ	ケムシカジカ、ギスカジカ、ニジカジカなど色々な種類のカジカが漁獲されるが、当地域では区別せずに「カツカ」と呼ばれる。ぷりぷりの身と肝を入れた「カツカ汁」は冬の郷土料理の一つ。
 ドンコ(チゴダラ)														汁物、焼き物、煮つけ、唐揚げ、たたき、刺身(肝和え)	沿岸の浅場から沖の深海まで広く生息する愛嬌のある顔の深海魚。身は水分が多く柔らかい。肝が大きくなる冬が旬で、高値で取引される。身も肝も入れた冬の「ドンコ汁」は三陸の冬の味覚の一つ。
 マダラ														鍋物、味噌汁、焼き物、刺身、フライ	主に延縄や刺網で漁獲される。白子や卵巣が大きくなる産卵期の冬が旬で、白子は「キク」と呼ばれ、キクを持つオスほど高値で取引される。珍しいタラの刺身が食べられるのも産地ならではの。
 マイワシ														刺身、塩焼き、煮つけ、フライ、干物、すり身	安くて美味しい大衆魚の代表格。一時期、漁獲量が激減していたが、最近、また増えてきた。「入梅イワシ」と呼ばれ梅雨の時期がマイワシの旬とされているが、冬の脂が乗った大型のイワシも絶品。
 ケガニ														茹でガニ、鍋物	岩手県は北海道に次ぐケガニの産地。主にカゴで漁獲される。漁期が決まっているので、活ガニが出回るのは冬だけ。その美味しさは言うまでもなく、甘い身と濃厚な味噌は、一度食べたらやみつきになること間違いなし。