

ななこはっちゃん 七子八珍

青森の海鮮食材34品



旬の魚介類が豊富な
2月の七日八日は七子八珍の日

青森で最も寒さの厳しい2月は、旬を迎える食材が多く、また冬期に開催される各種イベントに青森の「食」をプラスすることを目的に「旨い肴でおもてなし」を合い言葉とし「2月7日・8日」を七子八珍の日と制定致しました。

石投
旬の旬 7~8月
初めは2~3月も小ぶりだが脂がのって美味しい。青森では「おうよ」とも呼ばれる。

ふじつぼ
旬の旬 7~10月
主に陸奥湾で漁獲される甲殻類の仲間。蒸したり焼いたりして食べる。

鮫鱈
旬の旬 11~2月
肝臓(あんぎょ)は冬期間が美味しい。

水蛸
旬の旬 11~翌5月
青森・北海道ではオスを「ミスダコ」、メスを「マダコ」と呼ぶ。県内のイシナギが本来のマダコを指す。

なまこ
旬の旬 12~翌1月
青森の冬を代表する味覚。昔から正月料理の必需品。

たこのこ
旬の旬 11~翌5月
たこの卵巣。藤の花に似ていることから「海藤花(かいたうげ)」とも呼ばれます。生はもちろん、煮たり蒸して食べると美味しい。

2のこ
旬の旬 3~4月
主に生や、塩辛にして食べる。なまこの卵巣を数枚重ね、三角または板状にした干し物を「ばちこ」という。

帆立
旬の旬 6~7月
むつ湾のホタテは6~7月が貝柱が太って美味しく、6月18日は「むつ湾ホタテの日」。

ほたて
旬の旬 1~3月
貝柱の外側にある卵のように見えるのが生殖巣。白系は精巣で、赤系は卵巣。青森といえばホタテガイと言われるほど有名。

目張
旬の旬 4~5月
全国的には「黒メバル」を「メバル」と呼ぶが、青森では「めばる」と言え「ウスメバル」のことを指す。

鰯
旬の旬 11~12月
ぼら・すずき同様、成長につれ名を変える出世魚。津軽半島沿いでは、ふくらげ(ふくらぎ)→あお→ぶりと呼ばれる。

まじろこ
旬の旬 12~翌1月
マダラの精子が体内で乳白色に固まったものを青森では「たつ」と呼びますが、特に陸奥湾でとれるマダラの白子は「ましろこ」と呼ばれている。

たろこ
旬の旬 12~翌1月
津軽海峡に産卵にくるマダラは大きく、お腹には4kgものたらこが入っている。

くらがに
旬の旬 4~6月
毛ガニに磯の風味をブレンドしたような味わいで、青森では花見ガニとも言われている。

さめ
旬の旬 12~翌2月
青森ではサメという、アブラツノザメをさします。刺身、焼き物、煮物、かまぼことして食べる。(写真はモウカザメの心臓の刺身です)

油目
旬の旬 6~9月
一般的には「アイナメ」と呼ばれ、鮎・愛魚女とも書く。産卵は10~12月。青森では産人魚(さんどざかな)とよび、妊婦をいたわる意味で食べさせた。

ぶりこ
旬の旬 11~12月
はたはたの卵をぶりこと呼ぶ。大根なますに入れて食べる。

らこ
旬の旬 6~7月
トロリとした舌触りが特徴。とげが短く身が赤系をエソバファンウニ、とげが長く身が白系をムラサキウニと呼ぶ。

鰯
旬の旬 11~12月
マガレイとマコガレイは11~12月が子持ち時期で美味しい。マコガレイの刺身は8~10月。ただし生産量は少ない。ムシガレイは「産人(さんびと)カレイ」といわれ、妊婦をいたわる意味で食べさせた。

烏賊
旬の旬 12~翌3月
春の子持ちのヤリイカは煮付けにすると美味しい。秋イカは身が肥えている。

鰯
旬の旬 11~12月
大間のマグロは日本一。10月10日は「マグロの日」。この日に山部赤人が聖武天皇のお供で明石を旅した時に、マグロ漁が栄えているこの地をたえて歌を歌ったことから「マグロの日」とした。

鰯
旬の旬 2~3月
一般的には「キツネメバル」や「クロソイ」と呼ばれている魚で、「真ぞい・小豆ぞい」は青森ならではの呼び名。いずれもメバルの仲間です。

桜鱈
旬の旬 2~3月
降海型がほとんどメス(サクラマス)、河川型がほとんどオス(ヤマメ)。青森西海岸では、青鱈をサクラマスとも言う。

すじこ
旬の旬 3月
鮭の卵巣から取り出した卵を、一握ずつ塩漬にしたものと生筋子がある。

白魚
旬の旬 3月
新鮮な白魚は踊り食いはもちろん、刺身にしても天ぷらにしてもおいしく味わえる。

白魚
旬の旬 3月
新鮮な白魚は踊り食いはもちろん、刺身にしても天ぷらにしてもおいしく味わえる。

白魚
旬の旬 3月
新鮮な白魚は踊り食いはもちろん、刺身にしても天ぷらにしてもおいしく味わえる。

白魚
旬の旬 3月
新鮮な白魚は踊り食いはもちろん、刺身にしても天ぷらにしてもおいしく味わえる。

青森の旬 七子八珍 カレンダー

	ふじつぼ・スルメイカ	たらこ・なまこ・タラ	ぶりこ・マガレイ・マコガレイ・ブリ	ホタテ・ソイ・サクラマス	マイワシ・タイ
7月			ヒラメ		
8月		タイ	ヤリイカ		
9月		すじこ・サケ・マグロ	ほたてのこ		アブラメ
10月		カタクチイワシ	しらうお		クリガニ
11月		ムシガレイ	しろろうお		
12月		サバ	このこ・カタクチイワシ		ホタテ
1月		しらうお	アンコウ・キンキン		
2月		さめ	たこのこ・ミスダコ		
3月					
4月					
5月					
6月					

