



干物に最適  
**ガンゾウビラメ**

身はプリプリとしていて、きれいな白身です。ヒラメ科の中ではヒラメ以外でもっとも大きくなり、ヒラメと見間違ふこともあります。旬は寒い時期になります。



赤みの体の特長  
**越前がれい**

アカガレイのことで、福井県で漁獲されるカレイ類の代表格。旬は底曳網漁が解禁の9月から翌年4～5月頃。地元では刺身も楽しめます。



絹のように白い身  
**ウスメバル**

ひと昔前までは大衆魚でしたが、近年は高級魚として取引されています。身は絹のように滑らかで白い。脂が適度であって、煮つけは最上の味わいです。



温泉朝食の定番  
**エテガレイ**

別名シロガレイ、越前では温泉ガレイとも呼ばれるソウハチのことです。春から夏にかけて旬です。独特の香りがあり、干物や薫製などで食べられます。



味わい深い干物  
**ウマヅラハギ**

市場では比較的入荷量の多い魚です。刺身は透明感があり、甘みがあります。秋にたっぷり膨らんだキモは絶品で、身と合わせて食べるのがお勧めです。



釣り魚でも人気  
**サクラマス**

川魚のヤマメが海へ下り、大きく銀色に成長したものです。2～5月、定置網漁で獲れます。福井県の北部を流れる九頭竜川は、釣り人の聖地です。



海女の潜水魚  
**サザエ**

潜水魚、舟に乗って箱眼鏡を覗きながら長い竿で刺して捕らる磯見魚、刺し網漁などで捕られます。春から初夏が旬で、つば焼きや刺身が美味です。



鋭いトゲを持つ  
**カサゴ**

頭にトゲが多く、赤っぽい色をしています。生息数が多く、一年中獲れ、季節によって味もそれほど変わりません。春に産卵を終えて、夏に身が太ります。



希少な珍味  
**越前うに**

日本三大珍味の一つ。海女さんが素潜りして獲るパフウニを塩漬けた加工品です。100gの製品を作るのに100個以上のウニが使われます。



貴重な高級食材  
**アワビ**

福井では主にクロアワビのことを言い、稚魚放流など資源育成に努めています。旬は夏場で、現在でも貴重な高級食材として人気です。



幻の高級魚  
**アカムツ**

のどが黒いこと由来することから「ノドクロ」とも呼ばれ、深場で一番旨い魚と言われています。近年最も高価な魚の一つとされ、珍重されています。



春の訪れを告げる  
**サヨリ**

内湾の海面を群れとなって泳いでいる様は、春を感じます。漁期は4～5月で、船びき網で漁獲。小浜では、小鯛とともにサヨリのさき漬けも作られています。



祝い膳に登場する  
**カナガシラ**

ホウボウによく似ていますが、少々小さく、口先にはトゲがあり、背ビレに深紅色の斑紋があります。若狭では珍重されており、祝い膳にもよく登場します。



甘えびよりも甘い  
**越前えび**

甘えびを狙う網の中にまれに入る幻のエビ。鮮度が落ちるのが早く、地元だけで食されていたが船内冷凍で出荷できるようになりました。



肝は味の極致  
**アンコウ**

福井で獲れるアンコウは新鮮な身、濃厚な肝(肝臓)が特長。えら、皮、肝、水袋(胃)、ぬの(卵巣)、とも(尾鰭)、身のすべてが珍重、賞味されます。



醤油漬けが主流  
**アナゴ**

本県を含め日本海側の多くの地域でハモとも呼ばれています。一般的に夏が旬ですが、年間を通して漁獲されます。小浜では醤油漬けにして食べます。※関西の「ハモ」とは異なります。



体の横帯が特長  
**アオハタ**

日本海側に多く、若狭ではよく獲れる魚です。白身の上品な味わいですが脂も甘みもあって美味しい。刺身で食べるのがお勧めです。関西で好まれます。



身がやわらかい  
**サワラ**

福井では通年定置網で漁獲されますが、特に秋に漁獲量が多いのが特長。関西では春先が食べ頃と言われ、関東では「寒サワラ」として冬に珍重されます。



身も肝も絶品です  
**カワハギ**

バクチコキやハゲなど地域によって様々な呼び名があります。旬は夏ですが、身が太る秋から冬も美味しく、身はフグに、肝はアンコウに匹敵します。



黄色いタグが目印  
**越前がに**

11月初旬に、冬の訪れを告げるズワイガニ漁が解禁となります。市場では雄ガニのみを越前がにと呼びます。水揚げ漁港の名が入った黄色いタグが目印です。



天然アマノリ  
**岩のり**

岩場などに生育している天然のアマノリを言います。生産量は極めて少なく、12～2月の厳寒期に採取。磯の香、芳醇な味、程よい歯ごたえが絶品です。



とろみのある食感  
**甘えび**

和名はホッコクアカエビ。産地と姿に由来し、甘えびは、その甘い味ゆえの別称です。死後の肉質劣化が早いので、漁獲後は船内で急速冷凍されます。



生食で食味がいい  
**アオリイカ**

福井の代表的な魚の一つです。若狭湾では、量は少ないですが9～1月に大型のものが、秋には小型のものが定置網や釣りなどでとって漁獲されます。

ふくい  
**お魚図鑑**

※魚は五十音順に紹介しています。





上品でさっぱり  
マハタ

暖かい海に生息する高級魚で全長1mにもなる大型魚です。飼育水を綺麗に再利用する仕組みで養殖。多彩な料理で楽しめます。



郷土料理も多い  
マアジ

ポピュラーな食用魚で5~7月が漁獲盛期。また、アジの開きの醤油漬けは若狭の隠れた名産品です。



珍しい国産  
ふくいサーモン

福井の低水温環境を活かして養殖されたトラウトサーモン(ニジマス)のこと。2016年には初水揚げがあり、ブランド化を目指しています。



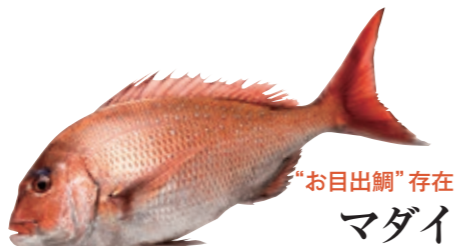
鱗を広げて滑空  
トビウオ

大きな胸鱗を翼のように広げ、水平100~200mほどの距離を飛ぶ「飛魚」です。旬は夏で、鮮度が良いと表皮に光沢があり目が澄んでいます。刺身が美味。



透き通る体で美味  
ミズガレイ

和名をムシガレイといい、県内の漁獲量は多くありませんが、美味しい魚です。塩焼きが一般的ですが、一夜干しは上品で、若狭がれいにも負けず人気です。



“お目出鯛”存在  
マダイ

春が旬で桜鯛と呼ばれ、中でも早春の頃が最も美味。縁起の良い魚として慶事に欠かせません。敦賀湾などでは養殖も盛んです。



寒鰯は冬のご馳走  
ブリ

古くから北陸のブリは有名です。日本海に寒風が吹き荒れると、定置網にブリが押し寄せます。冬に水揚げされる寒ブリと呼ばれる天然ブリは絶品です。



4月末までの限定  
マナマコ

気温の下がってくる、秋から冬にかけて、よく餌を食べるようになります。そのため、冬のナマコは身がよく締まって、最も味がいいと言われています。



しなやかな食感  
ミズダコ

タコの仲間では最大種で、体は大きくて皮膚がゆるく、マダコに比べてやわらかいのが特長。正月に出回る「酢だこ」に使用します。淡白な味わいが魅力です。



古くから蛸壺漁法  
マダコ

旬は夏から秋で、夏祭りの頃が最も美味しいと言われています。物陰に隠れるタコの習性を利用した「蛸壺」漁法が一般的で、弥生時代から続いています。



祝い魚として珍重  
ホウボウ

胸ヒレは指のように変化し、器用に海底を歩きます。産卵期の冬から早春までが旬です。若狭では地域によって、お祝いの魚として珍重されています。



身離れがいい  
ハタハタ

生は煮物でも絶品ですが、一夜干しが一般的です。若狭湾では2~3月が盛漁期で、若狭地方では醤油漬けにしてから、一夜干しにするのが主流です。



釣り人に人気  
メジナ

本県ではグレ、ツカヤ、ツカエなど地域によって呼び名が異なります。漁獲量は少ないです。高浜町には、つかやめしと言われる郷土料理があるそうです。



白子は別格扱い  
マダラ

日本で鱈といえば一般的にこのマダラ(真鱈)をいい、鍋などで食べられます。秋から冬にかけて市場に多く出回り、その中でも特に白子は高い値段で取引されます。



3月中旬から旬  
ホタルイカ

全国トップクラスの漁獲量を誇る本県。水深200~300mに生息し、群雄している所を目の細い網で底びきます。ポイルして酢味噌で食べると美味しい。



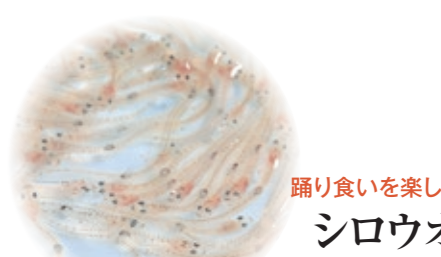
特に美味しい縁側  
ヒラメ

福井ではバガガレイやバカガレイとも呼ばれます。「活ダ」の身肉には、高エネルギーであるアデノシン三リン酸が多いため、うま味が増強します。



美味なる出世魚  
スズキ

均整のとれた美しい姿と、美味なことから名付けられました。若狭湾での産卵は12月下旬から1月中旬。春から秋に接岸し、釣り魚としても人気です。



踊り食いを楽しむ  
シロウオ

イサザという別名で呼ばれる方がなじみ深い。小浜市の南川の河口でのイサザ漁は、まさに春の風物詩。二倍酢で踊り食いするのが代表的な食べ方です。



暖流ののってくる  
樽イカ

和名はソデイカです。暖流性で、秋から冬にかけて対馬海流に乗って日本海を北上します。分厚くて、もっちりとしていて美味と、評判が高いイカです。



日本海の味覚  
シロバイガイ

日本海側などでは広く食されています。エッチュウバイとも言われ、柔らかな身に上品な甘さが詰まっています。食べ始めると止まらない美味しさです。



若狭地方に伝わる伝統料理、へしこ。鱈を糠漬けにしたもので、この独特の風味は、全国的にも人気が高まっている注目の逸品です。最近では、へしこを使った創作料理もあ

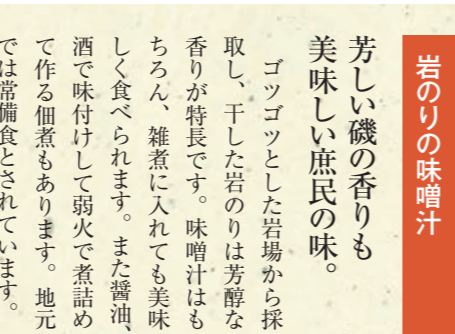


御食國若狭に伝わる  
伝統の保存食です。

へしこ



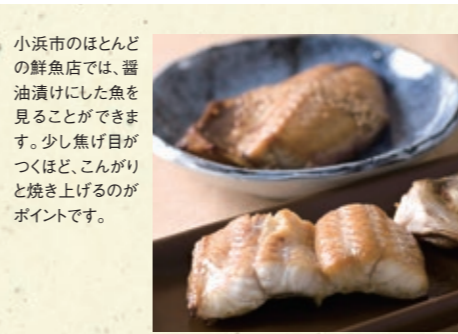
市販のノリの多くは養殖物です。岩場などに生きている天然のアマノリを「岩のり」と呼び、養殖ノリと区別しています。



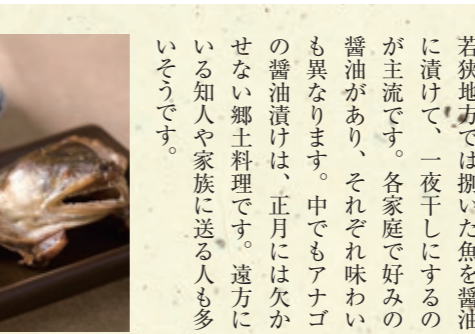
岩のりの味噌汁

芳しい磯の香りも  
美味しい庶民の味。

ゴツゴツとした岩場から採取し、干した岩のりは芳醇な香りが特長です。味噌汁はもちろんで、雑煮に入れても美味しく食べられます。また醤油、酒で味付けして弱火で煮詰めて作る佃煮もあります。地元では常備食とされています。



小浜市のほとんどの鮮魚店では、醤油漬けにした魚を見ることができます。少し焦げ目がつくほど、こんがり焼き上げるのがポイントです。



アナゴ、サバ、コダイなど、若狭地方では捌いた魚を醤油に漬けて、一夜干しにするのが主流です。各家庭で好みの醤油があり、それぞれ味わいも異なります。中でもアナゴの醤油漬けは、正月には欠かせない郷土料理です。遠方にいる知人や家族に送る人も多いそうです。



醤油干し

醤油の香ばしい匂いが  
食欲をそそる逸品です。

四季を通して美味しい  
郷土料理

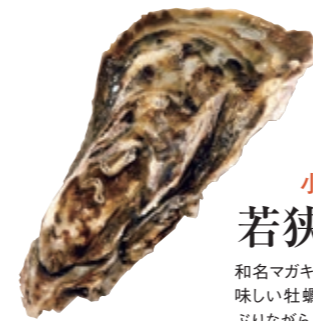


# ふくいの水産物カレンダー

盛漁期
  漁期

※漁獲量(H24~26平均)水産課調べ

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ブリ(5kg~)												
ワラサ(約3kg)												
ハマチ(約1.5kg)												
ツバス(約0.5kg)												
サワラ(サゴシ)												
アジ類												
サバ類												
イワシ類												
カジキ類												
カツオ類												
ヒラマサ												
シイラ												
トビウオ												
スズキ												
マダイ												
キダイ(レンコダイ)												
アマダイ(若狭ぐじ)												
カマス												
アカガレイ(越前がれい)												
ヤナギムシガレイ(若狭がれい)												
ニギス(めぎす)												
ハタハタ												
ヒラメ												
アナゴ												
メバル類												
コウナゴ												
スルメイカ												
ケンサキイカ												
ヤリイカ												
アオリイカ												
ソデイカ(樽いか)												
ホタルイカ												
タコ類												
ズワイガニ												
セイコガニ												
水ガニ												
ホッコクアカエビ(甘えび)												
エビ(越前えび他)												
ワカメ												
バフンウニ(越前うに)												
アワビ												
サザエ												
イワガキ												
マガキ(若狭のかき)												
バイガイ												
淡水												
アユ												



## 小浜湾内で養殖 若狭の牡蠣

和名マガキ。小浜湾の地形が美味しい牡蠣を育てています。小ぶりながら、凝縮されたうま味とぷりぷりとした食感が人気です。



## 高級カレイは絶品 若狭がれい

和名はヤナギムシガレイで、地元ではササガレイ、甘ガレイとも呼ばれます。皇室にも献上され、柳や笹の葉のようなスレンダーな姿が特長です。



## 春告げ魚 メバル

岩礁域に多く生息しています。春告げ魚とも呼ばれており、刺身や煮付けに最適です。越前、若狭では、釣りの対象魚としても人気です。



## 独自の鯖文化 若狭の鯖

サバは若狭を代表する魚で、多くの水揚げが若狭の鯖文化の発展につながっています。浜焼きやへしこ、なれ寿司などの多くの郷土料理があります。



## 京で珍重の高級魚 若狭ぐじ

和名はアカアマダイです。鮮度管理マニュアルに従った高品質の「地もの」には、水揚げ港や漁船名を明示したラベルが一尾ごとに貼られています。



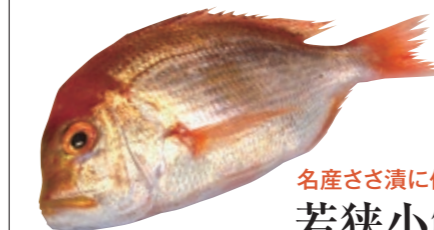
## 天然モズクは絶品 モズク

春を迎える頃、ワカメに次いで出回る天然モズクです。一番採れは濃い磯の香りがします。モズクの味噌汁は地元でよく作られ、その味わいも独特です。



## 日本最北端で養殖 若狭ふぐ

リアス式海岸の若狭湾は潮通りの良い海で、日本で最も北に位置するトラフグ(養殖)の産地(H27全国第9位)です。肉質もよく、美しい姿形です。



## 名産ささ漬に使用 若狭小鯛

標準和名をキダイ(黄鯛)と言います。レンコダイ(連子鯛)とも呼ばれ、小浜名産の「小鯛ささ漬」の原料です。姿焼きは祝儀用に使われていました。



## 紋の模様が目印 モンゴウイカ

和名はカミナリイカと言い、胴の長さが約30cmもある大型イカです。表に紋があるのが特長で、漁獲量は少ない。身はやわらかいので刺身がお勧めです。



## 新芽でやわらかい ワカメ

浅い岩場に生育し、長さは1mぐらになります。天然ものは福井県沿岸各地に分布し、岩礁の上に生息。若狭地方では養殖も盛んに行われています。




## 磯の風味豊か 若狭の岩牡蠣

和名イワガキ。冬のマガキに対して夏が旬の天然岩牡蠣。自然豊かで美味しい海が美味しい岩牡蠣を育てています。磯の風味豊かで濃厚な味わいは、生食にも最適です。



## 福井県代表 ヤリイカ

福井の冬から春にかけての代表的なイカで定置網、釣り、底曳網で漁獲されます。若狭湾では、船釣りとともに波止場や磯でのヤリイカ釣りが人気です。



湾曲した屋根と壁面が特徴的な構造。製氷施設、冷凍・冷蔵庫、水産加工施設が一体となった施設です。

福井県漁業協同組合連合会は県内で水揚げしたブリやサワラなどの水産物を加工する初めての施設を敦賀市に建設しました。地魚を加工、冷凍保存することで、地魚の安定供給と販路拡大を図ります。また、HACCP認証も目指しています。

地魚の有効活用と消費拡大を目的とした水産加工施設が誕生。

**OPEN**

**お魚NEWS**

福井は食材の宝庫