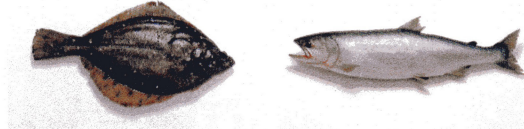


**サンマ** 4cm×33.5cm  
主に太平洋で獲られています。昔から秋に食卓にサンマがのぼるようになると、夏ばてや肩凝り、腰痛が治ると言われており、レモンと大根おろしをそえれば栄養満点です。

**ヒラメ** 17cm×43cm  
青森県全域で通年漁獲されます。高級魚としてあつかわれ、生鮮向けで、活魚としても流通しています。青森県のヒラメ漁獲量は全国トップクラスであり、青森県の魚にも指定されています。



**マガレイ** 15cm×26.5cm  
青森県全域で冬から春にかけて多く漁獲されます。この他に獲れるカレイ類としては、マコガレイ、ハバガレイ、イングレイなどがあります。

**サクラマス** 11.5cm×40.5cm  
青森県全域で冬から春にかけて獲られます。河川でふ化した後降海し、1年～2年後に生まれた河川に帰って来ます。降海・回帰する割合は雌が多く、雄はヤマメとして淡水で生活します。(サクラマスとヤマメは同種)



**トゲクリガニ** 11cm×16cm  
青森で「陸奥湾の毛ガニ」と呼ばれているこのトゲクリガニは、「毛ガニ」と同様、クリガニ科の仲間です。香ばしが咲くころ、産卵期で浅場にやってきます。毛ガニよりひと回り小さく、甲羅が五角形に見えます。

**シャコ(ガサエビ)** 7cm×17.5cm  
青森では、「ガサエビ」と呼ばれます。青森でのお花見にはこのシャコとトゲクリガニを煮たモノを食べます。他の地域で水揚げされるモノよりも大きいのが青森県産シャコの特徴です。



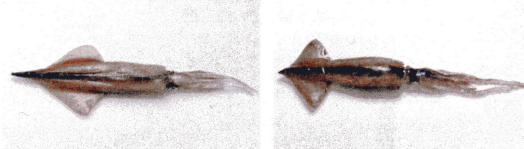
**ミズダコ** 42cm×64cm  
冬から春にかけて青森県全域で獲られています。大きなものはゆうに20kgを超え、体長3mに達します。



**サケ** 11cm×65cm  
青森県全域で秋から冬にかけて獲られています。標準和名はシロサケと呼ばれ、河川でふ化した後、降海し数年北洋で回遊しながら成長します。やがて産卵のため生まれた河川に遡上してきます。

**イワシ** 4cm×20.5cm  
春から秋にかけて青森県内の各地で漁獲されます。特に八戸港への水揚げが多くなっています。人の健康に欠かせないアミノ酸がバランスよく含まれており、動脈硬化(成人病)を防ぐEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富です。

**アイナメ** 11.5cm×35cm  
青森県全域で獲られます。また、磯釣りの魚としても八戸港への水揚げが多くなっています。体長は幼魚時からびんご科特有のもの。一年を遡って出回っています。雌は白く、雄は黒いのが特徴です。



**ヤリイカ** 13cm×46cm  
冬から春にかけて、主に日本海で獲られています。通常は周辺の大隈港や沿岸の低層に生息するジンドウイカ科のイカです。

**スルメイカ** 14cm×50cm  
青森県全域で夏から秋が一番の漁期です。アカイカ科の頭足類で、層間は水深100mほどの所にいますが、夜間に表層近くまで浮上します。



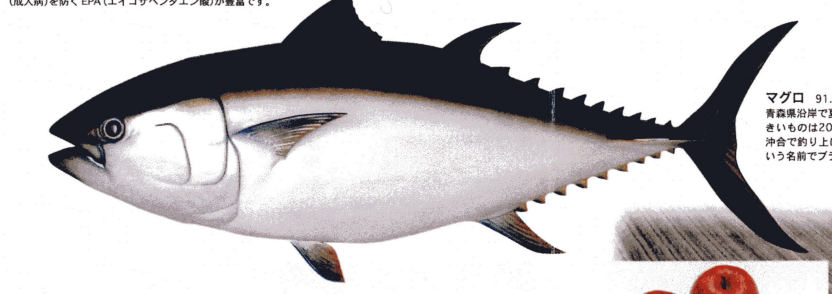
**ワカメ** 90cm×195cm  
褐藻類コンブ目の藻類で深さ3～10mほどの、やや深い海の岩の上に着生して生息し、日本の沿岸に広く分布しています。海藻の中でミネラルバランスが一番優秀で磯の香りと緑のあざやかな色が特徴です。

**マコンブ(製作中)**  
暖流と寒流の交錯する噴火湾から津軽海峡の沿岸で生息します。代表的な良質の昆布で高級タシ昆布としては上品な甘味をもち、清潔なタシがとれます。塩昆布、おぼろ・とろろ昆布、切昆布などに利用されています。



**マダイ** 13cm×40.5cm  
青森県の沿岸では、春から秋にかけて遠場によることか一番の漁期となります。鱗の貝果えすの形が好まれ、「めでたい」などの語呂合わせに意味を定める風習から、「魚の王」ともはやされる様になりました。

**ホッケ** 7.5cm×37cm  
日本海で主に獲られています。アイナメに比べ骨が硬く、欠けがなく、戻びれはよく切れ込み、体色は背側がまだら模様、腹側は白く黄白色です。



**マグロ** 91.5cm×215cm(ケース入り)  
青森県沿岸で夏から秋に漁獲されるクロマグロです。大きいものは200～300kgにもなります。津軽海峡・大瀬沖合で釣り上げられる大型のものは「大間のマグロ」という名前がブランド化されています。



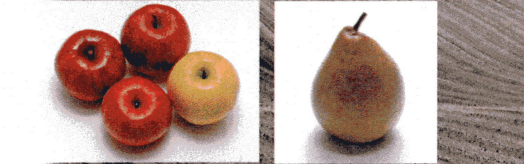
**マダラ** 11cm×73cm  
主に陸奥湾、日本海で獲られています。水深150～200mに生息します。内臓、ひれ、骨などアヲと呼ばれるものを一緒に焼込んだ汁物は「じゃっぱ汁」と称され、青森県の郷土料理の一つです。

**マアジ** 5cm×24cm  
温暖性の沿岸を回遊しています。側線が全長に、別名ゼイゴという硬い線条(きょくじょう)の線状というウロコがならびアジ科特有のもの。一年を遡って出回っています。雌は白く、雄は黒いのが特徴です。



**マサバ** 7cm×37cm  
秋にかけて青森県内の各地で漁獲されます。イワシと同様に八戸港の水揚げが多くなっています。体長は幼魚時からびんご科特有のもの。一年を遡って出回っています。雌は白く、雄は黒いのが特徴です。

**りんご** 10.5cm×8cm(信州産)  
9cm×9cm(ワシントン)  
青森県産のりんごは、高品質の生産で、「ふじ」が5割を占め、次いで「ジョナゴールド」、「玉姫」、「つがる」となっています。りんごには、動脈硬化、糖尿病、大腸がん、高血圧などの生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やカリウム、ポリフェノールが多く含まれています。



**ゼンザルレクラーク** 13cm×9cm  
青森県全体の7割を南部町で生産しています。他の西洋なしに比べ、ずんぐりとした形で果皮が黄褐色で、9月～10月に収穫された後、温度と湿度を調整した施設で、じっくり熟成させてから出荷されます。生果が食べられる期間は、1年間のうち2ヶ月程度です。



**だいこん** 100cm×45cm(ケース入)  
青森県でも付産種、出荷量が多い野菜。全国の生産は秋～冬にかけての中心ですが、青森県では深い気候を利用した夏産(6月～7月)のたいこんの生産も盛んです。だいこんには、消化酵素のアスターゼやビタミンC、食物繊維など、内臓を整える成分が豊富に含まれています。

**にんにく** 100cm×35cm(ケース入)  
青森県産のには、「種地ホワイト」という本県の在来種で、寒冷地での生産に適しています。本県では6月末～7月下旬にかけて収穫され、出荷量は1年を通じて安定しています。にんにくには、疲労回復、滋養強壮、抗血栓、抗酸化、殺菌・抗菌などの効果があります。

**にんじん** 80cm×35cm(ケース入)  
青森県の出荷量は全国第4位。やわらかく甘味があり、保存の良さに定評があります。にんじんは、ベータカロチンの宝庫。ガン抑制作用や免疫機能の活性化、目や皮膚の健康を保つなど、さまざまな効果があります。

**ながいも** 130cm×45cm(ケース入)  
青森県のがいもは、11月～12月の収穫期で、越冬させて4月～5月の春掘りし収穫し、出荷は1年を通じて安定しています。ながいもはタンパク質、ミネラル、ビタミンが豊富で栄養価の高い健康野菜です。網などのミネラルも多く含まれています。

**ごぼう** 130cm×35cm(ケース入)  
青森県のごぼうは、秋から冬にかけて多く出荷されています。ごぼうの成分といえば、やはり食物繊維、腸内を掃除してくれる働きがあり、便秘に効果的です。また網などのミネラルも多く含まれています。

水産物



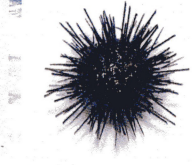
**ホタテ貝** 10.5cm×11cm  
甲田水系が流れ込む陸奥湾で育った青森県のホタテ貝は、芳醇でまろやかな旨味があり、独特の絶妙なおいしさもつ食材です。



**ホッキ貝** 8cm×10cm  
冬の貝の王様。ホタテと違って養殖物はなく、すべて天然物なのが特徴です。八戸から三沢にかけての北浜海域に、良質のホッキ貝の漁場として知られています。



**アワビ** 6.5cm×9cm  
現在主に漁獲されるのはエゾアワビです。エゾアワビは北、津軽、県西海岸に多く生息し、全長約10cm前後とやや小さく、肉厚でやわらかく、適度な歯ごたえが特徴です。



**ウニ** 11cm×11cm  
青森県で主に漁獲されるウニは、北方系との長いキタムラサキウニと、とげの短いエゾバフソウウニの2種類で、津軽海峡や太平洋を中心として獲られています。



**しじみ** 2.3cm×2.5cm  
青森県で漁獲されるしじみの中で、海水と淡水とが一緒になった汽水湖の津軽十三湖、そして小川原湖。ここには特に味のよいマツジミが生息しています。

農産物

