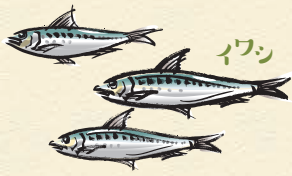




Fukushima
fish



イワシ



イカ



アンコウ



エビ



ヒラメ



ホッキガイ



アナゴ

常盤の ふいす

親潮と黒潮に採まれ
美味くなりました。



メジカリ



サバ

福島県

福島県農林水産部水産課

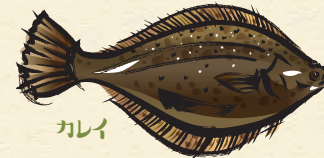
〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16
電話:024-521-7378 Fax:024-521-7940
<https://www.pref.fukushima.lg.jp>



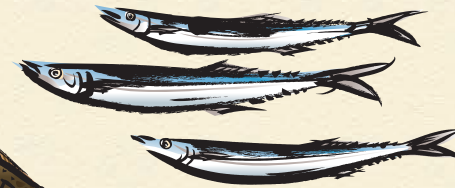
カッオ



ヒトエダサ



カレイ



サマ



アワビ



タコ



ウニ



トラフ

福島県

「常磐もの」を お届けします！

親潮と黒潮がぶつかり合う
福島県沖の潮目の海。

その豊かな海で水揚げされた
多種多様な品質の良い魚は、

「常磐もの」と呼ばれ

高い評価を受けています。

自然豊かな、ここ福島より、
四季を通じて多彩で質の良い
「常磐もの」をお届けします。



福島県

釣師浜漁港

松川浦漁港

真野川漁港

請戸漁港

富岡漁港

久之浜漁港

四倉漁港

豊間漁港

江名港

中之作港

小名浜港

小浜漁港

勿来漁港

福島県 浜通り





アサリ
福島県のあさりの盛産期は4月～6月。酒蒸し、アサリご飯、アサリのバター焼きなどの調理法でお召し上がりください。

アサリの酒蒸し
アサリは水洗いし、フライパンにバターとニンニク、アサリと菜の花を入れ、日本酒をふりかけ、蒸したら出来上がり。



春の三崎公園から望む小名浜港



シラウオ
福島に春を告げるシラウオ。イシカワシラウオ。全国的には高級食材として知られています。

シラウオの唐揚げ
シラウオは生でも美味しい魚ですが、唐揚げもお勧めです。片栗粉をまぶして160度の油できつね色になるまで揚げて出来上がり。



タコ類
豊富な漁場で育った「常盤もの」のタコは、アワビやカニを主食としているため、うま味のある風味豊かな味わいが特徴です。



タコ飯
鍋に水、醤油、みりん、砂糖、塩を合わせ、沸騰したらタコをくわえ、タコに煮汁がしみたら火を止めます。煮汁とタコをわけ、煮汁を炊飯器に入れてご飯を炊きます。粗熱が取れたタコを炊飯器に入れ10分ほど蒸らして出来上がり。



春一番、港に集う春の魚。

メヒカリの唐揚げ
メヒカリを軽く洗い、片栗粉3に薄力粉1の割合でメヒカリにまぶす。キツネ色になるまで油で揚げる。



メヒカリ
深水性で目が大きく、眼球が青く光って見えるため、俗称としてメヒカリと呼ばれています。見た目は地味な魚ですが、味は最高。刺身、唐揚げ、天ぷら、素焼き等いずれも美味しくいただけます。



イワシのフライ
イワシを3枚におろして小麦粉、卵、パン粉の順番にまぶして油で揚げます。キャベツの千切り、トマト、レモンを添えてどうぞ。



イワシ
体側に並ぶ黒点から「ナナツボシ」と呼ばれることもあります。背の青みに光沢があり、体にある黒い斑点が鮮やかなもの、腹が太っているものが、おいしいイワシの証拠です。

風薫る 常磐沖の 夏の魚。

ウニ

福島県では、5月から9月までが漁期で、夏に盛期を迎えます。ホッキガイの殻にウニをのせ、蒸し焼きにした「貝焼き」がいわき市の特産品となっています。



ウニの貝焼
ホッキ貝の貝殻に生のウニを贅沢に山盛りし、小石の上で蒸し焼きにしたいわきの郷土料理。



薄磯海岸と塩屋崎灯台

カツオ

カツオに塩を擦って軽く炙り、氷水に入れて冷やし約1cm幅に切り、薬味をかざり、ポン酢をかけてお召し上がりください。

カツオ

初夏の代名詞であるカツオ。全国でも上位の水揚げみられるときがあり、地元いわき市では食文化が栄えています。

シラス

福島県では1隻の船を使って漁を行う「駆け回り」とよばれる漁法で漁獲します。鮮度維持にはスピードが命。船に上がったシラスは、すぐに氷を入れて急速に冷却することで鮮度を保ちます。漁獲地域は、県下全域。海況の変化を受けるため、年により好不漁が大きい魚種です。



シラスピザ

ピザシートにトマトソースを塗り、カットしたミニトマト、バジルを散らしシラスを乗せチーズをかけて焼いて出来上がり。

スズキのソテー

皮目に十字の切り目を入れ、塩、こしょうをふり、小麦粉を両面に薄くまぶし、油とニンニクでこんがりとソテーします。



ホッキ飯

鍋に水、醤油、みりん、砂糖、塩を合わせ、沸騰したらホッキガイをくわえ、身が赤くなったら火を止めます。煮汁とホッキガイをわけ、煮汁を炊飯器に入れてご飯を炊きます。粗熱が取れたホッキガイを炊飯器に入れ10分ほど蒸らして出来上がり。



スズキ

クセのない白身魚で、塩焼きや煮付け、新鮮なものであれば刺身でもおいしく食べることができます。

ホッキ貝

ホッキガイは正式には「ワバガイ」といい、福島県では、将来に渡り持続的に安心してホッキガイを食べられるように2月～5月を禁漁期間、7.5センチメートル以下を漁獲禁止と定め資源管理を行っています。



アワビのバター焼き

タワシなどでアワビの汚れを取り、養の目に包丁を入れ、フライパンに油をひきバター、塩、コショウ、火を止めて醤油をかけて出来上がり。



アワビ

福島県ではアワビ稚貝の育成・放流を行っています。アワビ稚貝は、良質な海藻を食べ大きく育ち、成長するまで3～4年かかります。





ヒラメ
 福島県で取り組まれている「資源管理型漁業」につくり育てる漁業」の代表魚種。漁業者自らが稚魚の放流を行ったり、全長30センチメートル未満の漁獲禁止などに取り組んでいます。秋から冬にかけて「寒びらめ」として美味。



ヒラメのお造り
 ヒラメは通常5枚におろします。中骨が太く大きいので、意外にさばきやすい魚です。エンガワも貴重ですので捨てないでコリコリとした食感をお楽しみください。



アナゴ
 日中は岩穴や砂の中など、穴の中で過ごすことから、「穴子」と名付けられたという説もあります。ウナギとよく似ていますが、頭部と体側に白点が並んでいるのがアナゴです。一般的には7月が旬と言われますが、冬に獲れるアナゴは脂がのつていて、非常においしいと言われています。



アナゴの押し寿司
 アナゴを甘辛だれでこんがり焼き適度に湿らせた押し寿司の型にすし飯をつめ、焼アナゴをのせ、よく押し、型から取り出して出来あがり。



トラフグ
 全長70センチメートル、重さ10キログラム前後まで成長する大型のフグで、胸鰭近くに大きな斑紋があるのが特徴です。令和2年以降、漁獲量が急激に増加し、天然トラフグの漁獲量では全国トップクラスとなりました。

大漁旗はためく秋の魚。



小名浜港を出港するサンマ船



サンマ
 道東沖で育ったサンマは夏から南下を始め、10月12月に福島県沖にやってきます。秋を代表する魚で、塩焼き、刺身などでお召し上がりください。



サンマの塩焼き
 昔ながらの七輪でサンマを焼きませんか？炭火はしっかり火をおこし、網をはり、その上に塩をふったサンマを並べこんがり焼いてください。

イセエビ
 漁獲する主な漁法は、さし網（固定式さし網）。触角や足がとれてしまふと値段が落ちる原因になるため、かかった網からエビを外す時には、キズを付けないよう大変気を遣います。いわき地区での漁獲が主体です。



イセエビの美味しい食べ方
 身の部分は刺身で、頭の部分は味噌汁にして余すところなく味わえます。二つ割りにしてマヨネーズ焼きもオススメです。





サバ
栄養価が非常に高いサバ。血液をさらさらにする「EPA」や認知症の予防・改善にも効果が期待される「DHA」など、様々な栄養が含まれています。味噌煮や塩焼きなどで普段の生活に溶け込んだ魚です。



サバの味噌煮
斜めに浅く切り込みを入れ熱湯をかけて臭みを取り、鍋に味噌、砂糖、酒をかき混ぜ、生姜の薄切りとサバを入れ、落とし蓋をしてサバを煮詰めて出来上がり。

カレイ

マガレイ、イシガレイなど15種類、前後のカレイが獲れます。12～1月には、子持ちのナメタガレイやマコガレイが珍重されます。

カレイの煮付け
カレイの切り身、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れときどき煮汁をかけながら、つやよく煮ます。



イカ
秋から初冬に獲れる小型のものは身が柔らかく、特に天ぷらがお薦めです。また、春にとれる子持ちのヤリイカは卵を付けたまま煮付けにするのがお薦めです。



イカの天ぷら
イカは薄皮をむき小麦粉をまんべんなくまぶして余分な粉をはたき、天ぷら衣をつけます。200℃の油で箸で返しながらかき揚げながら揚げ上げて出来上がり。



潮目の海で育つ冬の魚。



松川浦のアオノリ養殖風景

ヒトエグサ

地元ではアオノリと称されます。松川浦に設置された海苔棚で養殖されており、冬から春にかけては松川浦に鮮やかな緑色の海苔の絨毯が広がる光景を見ることが出来ます。味噌汁、天ぷら、和え物、パスタ、風味豊かな磯の香りが特徴で、様々な料理に利用できます。乾燥ノリや佃煮はお土産としても人気です。



味噌汁

味噌と出汁で味噌汁を作ったら最後にヒトエグサをさっと入れると磯の香りがたつぷりのお味噌汁が出来ます。



アンコウ鍋

味噌や醤油の味付けがあります。お好みの野菜や魚介といっしょに煮込み最後はおじやにしてもおいしく頂けます。



アンコウ

冬の旬の味覚として、珍重されています。福島県の生産量は全国有数です。アンコウ鍋、ともあえ、唐揚げで体も暖まります。



常磐もの春夏秋冬水揚げカレンダー

水揚げ月 旬

魚種名	季節	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アジ													
アナゴ													
アワビ													
アンコウ													
イカ													
ウニ													
カツオ													
カレイ													
キチジ													
トラフグ													
サケ													
サバ													
サンマ													
シラウオ													
イセエビ													
タコ													
タラ													
ヒラメ													
ホッキガイ													
マイワシ													
メヒカリ													



福島県水揚げの4魚種で水産エコラベル認証を取得

水産エコラベル認証は、環境や水産資源に配慮した、持続的な漁業を行っている事業者を認証する制度で、認証を受けた水産物について消費者が選択的に購入できるよう商品にラベルを表示することができます。

令和6年3月現在、福島県に水揚げ又は生産されるマサバ、シラス、カツオ、アオノリの4魚種が、水産エコラベルのひとつ「MEL認証」を受け流通しています。

マサバ



シラス



カツオ



アオノリ



福島県

ふくしまプライド。

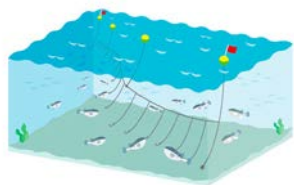


常磐ものを知る、買う、食す、作る、学ぶ、安全・安心への取り組みなど福島の水産のことならここで知ることができます。



ふくしま常磐ものNAVI

<https://fukushima-jobanmono.jp/>



はえ縄漁

幹縄に多数の枝針を付けて海中に投入して、掛かった魚をとる漁法です。トラフグを狙う「ふぐはえ縄」や、マダラを狙う「タラ縄」、スズキ、アイナメを狙う「スズキはえ縄」などがあります。



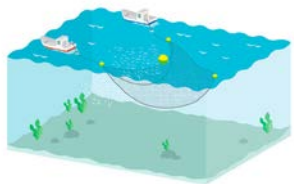
採鮑

背中にポンペを背負い、腰に網を装着し海底まで潜り、アワビやウニ、ナマコなどをとる漁法です。福島県では海女はおらず、男性のみの漁となっています。



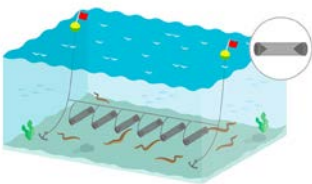
あさり漁業

木製の柄の先に、入口に爪が付いた金属製のカゴを取り付けた漁具で、底に潜っている貝を、爪を使って掘り起こして漁獲する漁法です。松川浦などでは、腰から胸程度まで水に浸かり、後ずさりしながら掘っていきます。



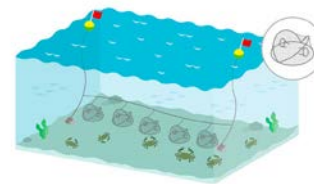
船びき網漁

海面近くを泳ぐ、コウナゴやカタクチイワシ、イシカワシラウオなどを網をひいて漁獲する漁業です。



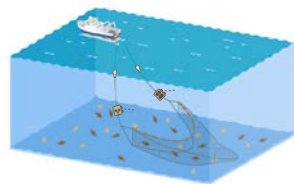
どう漁

かごの1種で、幹縄から出した枝縄に、餌を入れた筒を多数取り付け、海底に沈め、主にアナゴなどをとる漁法です。



かご漁

幹縄から出した枝縄に、餌を入れたカゴを多数取り付け、海底に沈め、カゴに入ったカニやタコなどをとる漁法です。



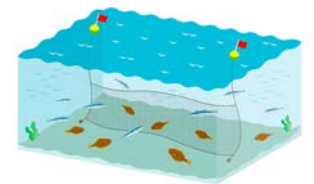
底びき網

長い袋状の網を用いて海底をひき、ヒラメやカレイ類、マアナゴなど、海底にすむ魚介類を獲る漁法です。福島県では水深60mの浅海から500mに達する深海まで底びき網漁が行われています。



釣り漁

ヒラメ、カレイ類、アイナメ、マダラなどを狙って操業されています。釣りでとれた魚は痛みが少なく鮮度が高いため、市場では高値で取引されます。



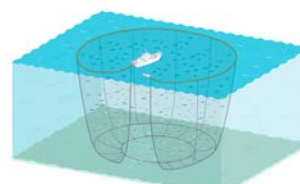
さし網漁

水中にカーテンのように網を入れ、魚介類を網目に絡ませてとる漁法です。網を潮の流れに乗せて流したり（流し網）と、網を一定時間イカリなどで固定して、通過する魚を網に掛けてとる種類（固定式さし網）があります。

寒流と暖流が交わる、豊かな漁場の手仕事たち。

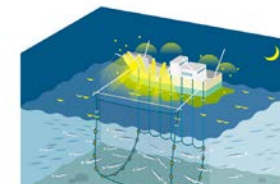


福島の沿岸部に点在する漁港や漁場、そこで行われている漁法をイラストで紹介します。



まき網漁

魚の群れを取り囲むように網を入れ、網の下側を締めて漁獲する漁法です。それぞれの役割を持つ数隻の船が船団を組んで漁をする、チームワークが必要な漁法です。1船団は網船1隻、灯船1隻、運搬船1〜2隻で構成されており、合計47〜50人が乗り込みます。



サンマ棒受網漁

サンマ棒受網漁業は、日没から夜明けにかけて行われます。魚は夜、光に集まる習性があります。「サンマ」は特にその習性が強く、大群をなして海面の上層を回遊します。一度光に集まると、同一方向に旋回運動し容易には離れないので、この習性を利用して、「サンマ」を棒受網に誘導し、漁獲します。



貝桁網

貝桁網は、底びき網の一種で、桁（けた）とよばれる重くて頑丈な漁具で海底を曳き、ホッキガイやコタマガイなどの二枚貝を漁獲する漁法です。貝桁の構造は、ツメの付いた枠に袋状の網をとりつけたもので、海底を引きずって貝を掘り起こし、網の中に取り込みます。福島県では、枠の下部から海水を噴射する装置を付けたものが主体となっています。



のり養殖

海底に支柱を打ち込み海苔網をぶら下げ、海苔を養殖します。漁の際は、ボートに積んだ専用の機械で海水ごと海苔を吸い込みます。のり養殖には、上記のように海底に支柱を建て海苔網で養殖する「支柱式養殖」と、いかだに海苔網をつないで海面に浮かべる「浮流し養殖」の2つの方法があります。福島県の産地である松川浦では、ほとんどが支柱式で養殖されています。

相馬原釜地方卸売市場（松川浦漁港）

東日本大震災による大津波で、相馬双葉地方では、漁港にあったすべての漁業関連施設が甚大な被害を受けました。そのようななか、同地方の漁業の中心的役割を担う原釜荷捌施設（相馬原釜地方卸売市場）が平成28年9月に竣工し、供用を開始しました。同施設は、相馬の歴史と伝統を感じさせる「切妻屋根」や「なまこ壁」といった和の要素を取り入れた建築物となっています。

相馬原釜地方卸売市場（松川浦漁港）

- ◆地上3階建、延べ面積約8,432㎡
- ◆観光客誘致を目指し展示ホール、展望デッキ（イベント可）、調理室等を設置、セリや放射能検査の見学にも対応



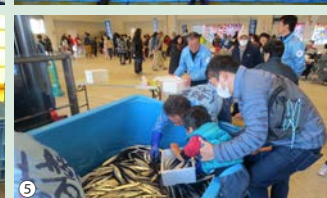
- ① 荷捌施設の外観
- ② 鳥害対策をほどこした水揚げ場
- ③ 魚介類の水揚げ風景
- ④ 魚介類の入札風景
- ⑤ 荷捌施設を利用したイベント風景

小名浜魚市場（小名浜港）

東日本大震災において、甚大な被害を受けた小名浜魚市場の再建及び地域の水産産業を復興すべく「小名浜地域水産業施設復興整備事業」を活用し、衛生管理を重視した魚市場に生まれ変わりました。（平成27年3月竣工）

小名浜市場（小名浜港）

- ◆地上5階建、延べ床面積約9,000㎡
- ◆沿岸漁業の魚介類を取り扱う「高度衛生管理市場（A棟）」と大型漁船が2隻同時に水揚げ出来る「閉鎖型市場（B棟）」を有し、ともに衛生管理を徹底
- ◆1日あたり50tの製氷能力と500tの貯氷能力を持つ
- ◆魚市場内に放射性物質の検査室を設置



- ① 小名浜魚市場の外観
- ② カツオの水揚げ風景
- ③ 高度衛生管理市場（A棟）の入札風景
- ④ 閉鎖型市場（B棟）への搬入風景
- ⑤ 市場を利用したイベント風景

福島県における海産魚介類の検査体制



県が行うモニタリング検査

- 食品の安全性を確認するための公的検査
- 毎週定期的に実施（150検体前後／週）
- 出荷制限の解除
- 試験対象種目の選定



Ge半導体検出器で検査（福島県農業総合センター検査室）▲

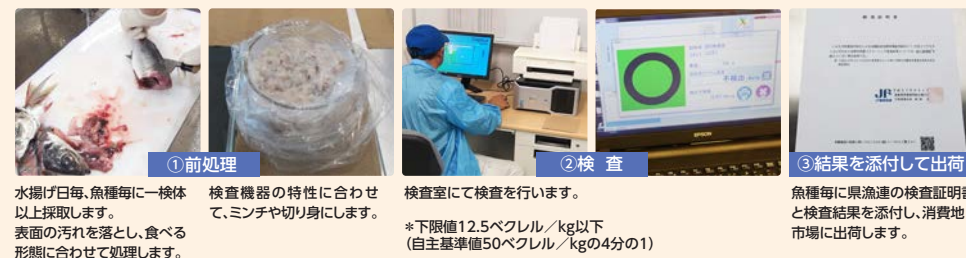
漁協が行う自主検査

- 安心して食べていただくための自主検査
- 水揚げ日毎に、各市場で実施
- 25Bq/kgを超えた場合は、県の試験研究機関で精密検査を行う



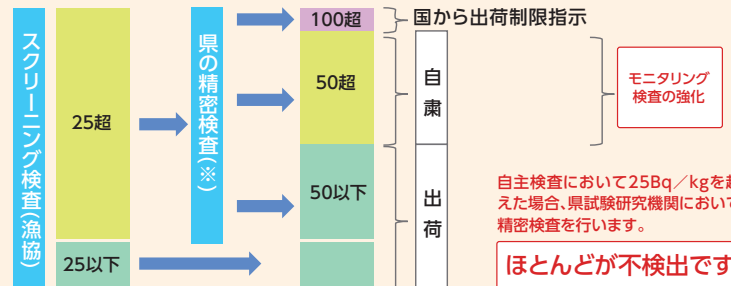
CsIやNaIシンチレーション検出器で検査（小名浜魚市場検査室）▲

自主検査の流れ



出荷方針

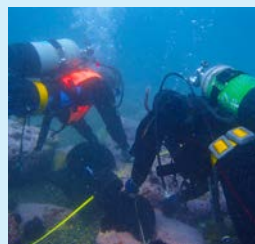
福島県漁業協同組合連合会の出荷方針では、50Bq/kgを自主基準としています。これは、間違っても100Bq/kg（国の基準）を超える魚介類を出荷しないためです。



※水産海洋研究センター
水産資源研究所

福島県水産海洋研究センター

水産海洋研究センターは、県内水産研究機関の中核機関及び浮魚資源研究の拠点として、いわき市小名浜に整備された研究所です。



機根調査



放射性物質の分析



調査指導船「いわき丸」



主要な研究課題

- ◎環境中放射性物質の移行解明
- ◎海洋環境・海況予測、漁場形成予測に関する研究
- ◎ウニ・アワビ漁業や沖合漁業支援に関する研究
- ◎他分野と連携した新技術開発、成果の情報発信

所在地：いわき市小名浜下神白字松下13-2

研究施設：放射能研究棟（放射能測定室、乾燥、灰化室、食品成分分析室等）一般研究棟（資源調査測定室、海洋環境分析室等）

福島県水産資源研究所

水産資源研究所は、栽培漁業と底魚資源研究の拠点として、相馬市に整備された研究所です。



魚類棟



ヒラメ・アユ稚魚飼育棟



アルテミアふ化槽



調査指導船「拓水」



アワビ飼育



ヒラメ幼魚

主要な研究課題

- ◎栽培漁業対象種の種苗生産技術に関する研究
- ◎栽培漁業対象種の放流技術に関する研究
- ◎沿岸底魚の資源及び資源管理に関する調査研究
- ◎松川浦の増養殖の安定化に関する研究

所在地：相馬市光陽1丁目1-14

研究施設：◎管理棟 …… 一般研究の実施、施設の管理（魚体測定、放射能測定、魚病診断、監視パネル）

◎魚類棟 …… 20トン水槽6面（親魚の飼育、魚類種苗生産）

◎閉鎖循環式水槽実験棟 …… 閉鎖環境式水槽（閉鎖環境による飼育試験）

◎海水ろ過施設 …… 1時間あたり1,200トン/時間（海水のろ過）

生産能力：ヒラメ100万尾、アユ300万尾、アワビ100万個