



鱿鱼



鮫鯉



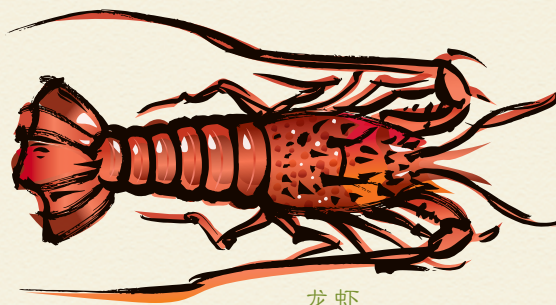
Fukushima
fish



斑点莎瑙鱼



秋刀鱼



龙虾



比目鱼



北寄贝

福岛县

福岛县农林水产部水产课

〒960-8670 福岛县福岛市杉妻町2-16
电话:024-521-7378 Fax:024-521-7940
<https://www.pref.fukushima.lg.jp>

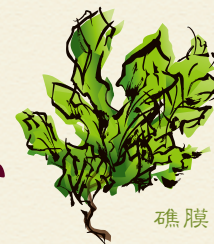


康吉鳗



目光鱼

福岛的 常磐海鲜

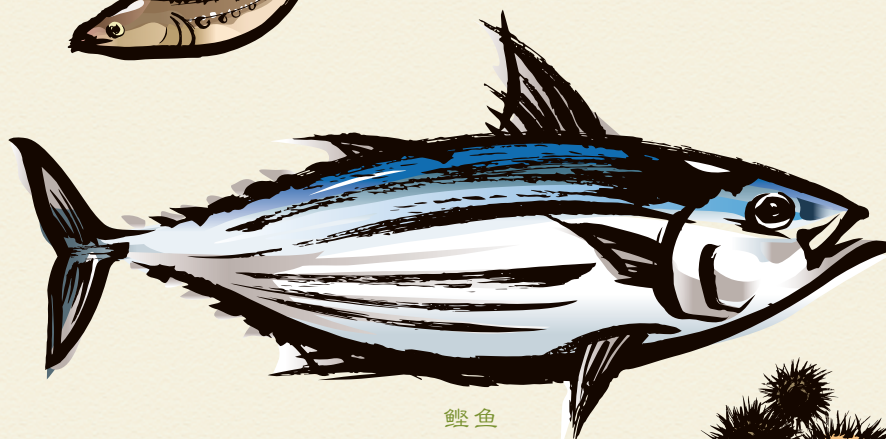


礁膜

经过亲潮和黑潮的洗礼，
变得味道鲜美。



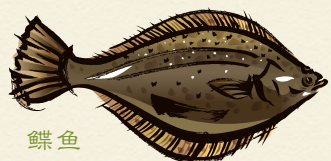
章鱼



鲹鱼



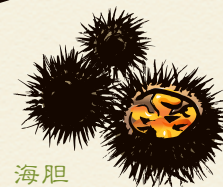
鯖鱼



鲽鱼



鲍鱼



海胆



虎豚

福岛县



钓师浜渔港
松川浦渔港

真野川渔港

请户渔港

富冈渔港

久之浜渔港
四仓渔港

丰间渔港

江名港

中之作港

小名浜港

小浜渔港

勿来渔港

福岛县滨通

福岛县

为您送上 “常磐海鲜”!

福岛县海域是亲潮和黑潮汇合的潮汐之海。
在这个富饶的海域捕获的多种多样的
优质水产被称为“常磐海鲜”，获得了高度赞誉。
从拥有丰饶大自然的福岛一年四季为您提供
多姿多彩的优质“常磐海鲜”。



蛤蜊

福島县蛤蜊的主要捕捞季在4月-6月。请用酒蒸、蛤蜊饭和黄油烤蛤蜊等方法享用。

酒蒸蛤蜊

将蛤蜊水洗，在平底锅中放入黄油、大蒜、蛤蜊和油菜花，撒上日本酒后蒸熟即可。



从春天的三崎公园
远望小名浜港



银鱼

宣告福島迎来春天的银鱼（石川新日本银鱼）。
享誉日本的高级食材。



油炸目光鱼

将目光鱼简单水洗，将按照3:1的比例混合的淀粉与轻质面粉撒在目光鱼上，油炸至金黄色即可。



目光鱼

由于生息在深海里，眼睛大、眼球看起来像在发出蓝光，所以被俗称为目光鱼。它看起来像一条普通的鱼，但味道极好。生鱼片、油炸、天妇罗和烧烤都很好吃。



香炸斑点莎瑞鱼

将斑点莎瑞鱼片成三片后按顺序撒上面粉、鸡蛋、面包渣，油炸即可。
享用时请配上圆白菜细丝、西红柿和柠檬。



斑点莎瑞鱼

因为身上带有黑点，因此也被叫做“七星”。鱼背泛着青光、黑色斑点鲜亮、鱼肚肥大是判断鲜美斑点莎瑞鱼的依据。



章鱼饭

锅内放入水、酱油、味霖、糖和盐，煮沸后再加入章鱼，章鱼吸入炖汁后关火。把章鱼和炖汁分开，炖汁放入电饭煲中蒸米饭。把散去热气的章鱼放入电饭煲中蒸10分钟左右即可。



油炸银鱼。

银鱼生吃也很美味，但最是推荐油炸。撒上淀粉后用160度的油炸至金黄色即可。

春季第一批捕捞到港的春天之鱼。

章鱼类

因为“常餐海鲜”的章鱼在富饶的渔场长大，以鲍鱼和螃蟹作为主食，鲜美醇厚的口味是其特色。



微风习习的 常磐海域的 夏天之鱼

银鱼

福島县采用被称为“巡回式”的渔法，用一艘船进行捕捞。保持鲜度的关键在于速度。捞上船的银鱼立即被放入冰里快速冷却，以保持鲜度。福島县属的所有海域都可捕捞。但由于受到海况变化的影响，是渔获量每年相差很大的鱼种。



银鱼披萨

在披萨饼上涂上番茄酱，撒上切好的小西红柿、罗勒叶，再放上银鱼和奶酪后，烤熟即可。



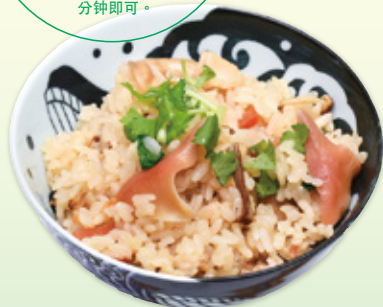
香煎鲈鱼

在鱼皮上刻入十字，撒上盐、胡椒后在正反两面涂上薄薄的面粉，用油和大蒜煎至焦黄即可。



北寄饭

将水、酱油、味霖、糖和盐加入锅中，煮沸后加入北寄贝，当它变成红色后就关火。将汤和北寄贝分开，汤放入电饭煲煮米饭。最后将散热后的北寄贝放入电饭煲中蒸约10分钟即可。



鲈鱼

鱼肉呈白色，味道清淡，适于盐烤或干烧，新鲜的做成生鱼片也很美味。



北寄贝

北寄贝学术名称为“姥贝”，福島县为了可以放心地不断吃到北寄贝正在实施资源管理，将2月-5月定为禁渔期，规定禁止捕捞7.5cm以下的北寄贝。



海胆

在福島县，从5月到9月是捕获季节，夏季达到顶峰。磐城市的特产是“贝烧”，是在北寄贝的壳上放上海胆，然后清蒸而做成的。



贝壳蒸海胆

在北寄贝的贝壳中装满生海胆，在小石头上烘烤而成的磐城家乡菜。



火燎鳀鱼

把盐抹在鳀鱼上轻轻用火燎，放入冰水中冷却后切成1cm宽，配上佐料，浇上橙醋即可。



鳀鱼

鳀鱼是初夏的代名词。捕捞量曾经在日本全国名列前茅，在当地磐城市盛行食用鳀鱼的文化。



黄油烤鲍鱼

用刷子等去除鲍鱼的污垢，用刀切出格子印，在平底锅涂上油、黄油，放入鲍鱼，撒盐和胡椒，关火后浇上酱油即可。



鲍鱼

福島县从事鲍鱼幼贝的培育和放流。鲍鱼幼贝是吃优质海藻成长的，味道极美。长大需要3-4年时间。





比目鱼

在福岛县正在努力开展的“资源管理型渔业”和“培育性渔业”的代表性鱼类。由渔业有关人员自己放流鱼苗、禁捕长度不到 30cm 的小鱼等。从秋天到冬天，“寒比目鱼”味道会更加美味。

比目鱼生鱼片

比目鱼通常片成 5 片。由于其内骨厚而大，所以这种鱼很容易处理。鳍边肉也很好吃，所以不要扔掉它，请将其食用，享受它酥脆的口感。



康吉鳗

据说是因为白天在岩穴和沙子中栖息，所以才得名“穴子”。虽然和鳗鱼很像，但头部和体侧带有白点的是康吉鳗。一般认为 7 月吃康吉鳗最好，但其实冬季打上的康吉鳗更肥美，非常好吃。



康吉鳗的押寿司

用咸甜汁涂在康吉鳗上烤熟，在适度沾湿的押寿司模子中装入寿司饭，再铺上烤好的康吉鳗，用力压实后从模子中取出即可。



虎豚

长大后全长有 70cm，重达 11 公斤的大型河豚，特征是在胸鳍附近有巨大的斑纹。2020 年以后捕捞量激增，天然虎豚的捕捞量已达日本顶尖级别。



丰收旗帜 招展的 秋天之鱼



从小浜港出港的秋刀鱼渔船

秋刀鱼

在北海道东部海域长大的秋刀鱼从夏天开始南下，10 月到 12 月之间游到福岛县海域。这是秋天的代表鱼类，请用盐烤或做成生鱼片享用。



龙虾

主要的捕捞方法是刺网（固定式刺网）。这是因为如果触角或腿折断价格就会下跌，从渔网上把龙虾摘下来的时候必须格外小心，千万不能伤到它。捕捞量主要来自磐城地区。



龙虾美味的食用方法

身子的部分可做生鱼片，头部可用来做味噌汤，全身都能吃，不要浪费。还推荐将虾身一切两半，涂上蛋黄酱烤着吃。

盐烤秋刀鱼

想不想用古色古香的七轮炉烧烤秋刀鱼？提前将炭火烧旺，然后放上烤网并在网上排列撒过盐的秋刀鱼。烤出焦黄色即可。





鯖鱼

鯖鱼的营养价值极高。含有疏通血管的“EPA”以及可期待预防和改善认知症效果的“DHA”等丰富的营养成分。可以味噌炖和盐烤等，是深深融入日常生活的鱼。



水煮鲷鱼

将鲷鱼肉片、生姜、酱油、酒、味霖和糖放进锅中炖煮，不时向鲷鱼肉片浇淋卤汁，一直到有漂亮光泽为止。



鲷鱼

可以捕获尖吻黄盖鲷、石鲷等大约 15 种鲷鱼。从 12 月到 1 月之间，带籽的亚洲油鲷和钝吻黄盖鲷很受欢迎。



味噌炖鲷鱼

鲷鱼背上斜着切入刀口，浇上热水去除腥味，在锅里放入味噌、砂糖和酒搅拌均匀，放入生姜片和鲷鱼，盖一小锅盖，直到汤汁差不多炖干即可。

鱿鱼

从秋天到初冬捕捞的小一点的鱿鱼肉质柔软，尤为推荐做成天妇罗。另外，春天能捞到的带籽长枪乌贼可以带着籽炖着吃，尤其值得推荐。



鱿鱼天妇罗

剥去鱿鱼的薄皮后将面粉均匀地涂在表面，再抖掉多余的面，沾上天妇罗汁后放入 200 度的油锅，用筷子翻面，炸熟出锅。



在暖流寒流交汇处长大的冬天之鱼



松川浦的绿紫菜养殖情景



礁膜

在当地被称为绿紫菜。在设于松川浦的海藻架上进行养殖，从冬季到春天，可以看到松川浦仿佛铺上了一望无际的绿色海藻地毯的美景。具有浓郁的海菜风味，适于味噌汤、天妇罗、凉拌和意面等各式菜肴。干海藻和酱菜作为土特产也很受欢迎。

味噌汤

用味噌和高汤做出味噌汤，最后轻轻投入礁膜，充满海菜香味的味噌汤就做好了。



鲛鰈火锅

可以用味噌或酱油调味。加入您喜欢的蔬菜和海鲜一起炖，最后做成日式杂炊也非常好吃。



鲛鰈

它被视为冬季的季节性味道而受到欢迎。福島县的产量在全国屈指可数。鲛鰈火锅、拌鲛鰈鱼肝、油炸后吃可以温暖身体。





福岛县捕捞的4个鱼种获得水产环保标签认证。

水产环保标签认证是一项考虑到环保和水产资源、对从事可持续渔业的企业进行认证的制度，获得认证的水产品可在商品上显示标签，以便让消费者选择性地购买。

截止到2024年3月，福岛县捕捞或生产的鲭鱼、银鱼、鲣鱼和绿紫菜这4个鱼种获得了水产环保标签之一的“MEL 认证”，在市场上流通。

鲭鱼



银鱼



鲣鱼



绿紫菜



福岛县



福岛“常磐海鲜”导航

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

“常磐海鲜”的春夏秋冬捕捞日历

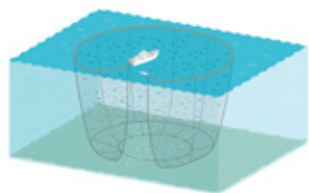
捕捞月份 品尝佳季

季节	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
竹荚鱼												
康吉鳗												
鲍鱼												
鲛鰈												
鱿鱼												
海胆												
鲣鱼												
鲷鱼												
喜知次												
虎豚												
鲑鱼												
鲭鱼												
秋刀鱼												
银鱼												
龙虾												
章鱼												
鳎鱼												
比目鱼												
北寄贝												
斑点莎璐鱼												
目光鱼												

在寒流与暖流交汇的富饶渔场的手工作业。

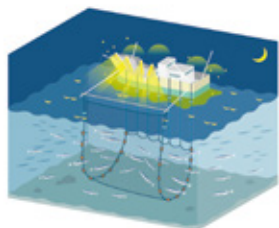


通过插图介绍遍布于福岛沿海的渔港和渔场，以及所采用的捕捞方法。



围网捕鱼

将渔网撒开将鱼群围入后收紧渔网的下侧来进行捕捞的方法。由各自分工不同的数艘渔船组成船队，需要团队协作的渔法。1个船队由1艘网船、1艘灯船、1到2艘运输船组成，共计需要47~50名船员。



秋刀鱼舷提网渔法

秋刀鱼舷提网捕捞从日落后进行到天亮。鱼有在夜里向光聚集的习性。“秋刀鱼”的这一习性尤其强，成群地洄游到海面上层。一旦聚集到光周围就会朝着一个方向绕圈游动，不容易散开，利用该习性将“秋刀鱼”诱导进入舷提网后打捞。



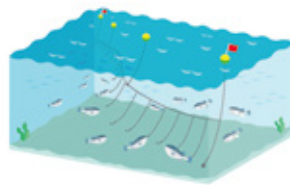
贝桁网

贝桁网是地拉网的一种，在海底铺设称为桁（横木）的重且结实的渔具，捕捞北寄贝和小玉贝等双壳贝类的渔法。贝桁的结构是给带有爪的框架装上袋状的渔网，在海底拖拉就能刨出贝类装到渔网中。福岛县主要采用在框架下部安装了喷射海水装置的贝桁网。



海藻养殖

把支柱打入海底挂上海藻网来养殖海藻。收获时使用装在船上的专用设备将海藻连同海水一起吸入。海藻养殖有两种方法，一种是上述的在海底打桩利用海藻网进行养殖的“支柱式养殖”，另一种是用海藻网把竹排连在一起浮在海面上的“漂流式养殖”。在福岛县的产地松川浦几乎都是支柱式进行养殖。



延绳钓

在主干绳上安装多个分枝吊钩投入海中，捕捞上钩的鱼的渔法。包括瞄准虎豚的“虎豚延绳钓”、针对大头鳕鱼的“鳕鱼延绳钓”以及捕获鲈鱼和大泷六线鱼的“鲈鱼延绳钓”等。



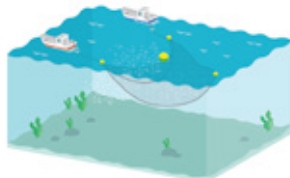
採鲍

肩背氧气泵，腰上系着渔网潜入海底捕捞鲍鱼、海胆和海参等的渔法。在福岛县没有潜水海女，只有男性下海捕捞。



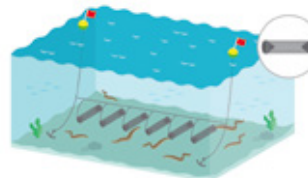
蛤蜊渔业

在木制手柄的前端安装带着爪子的金属斗的渔具，用爪子挖出潜在海底的贝进行捕捞的渔法。在松川浦等地，渔夫进入水深到腰至胸部的海里，边后退边挖。



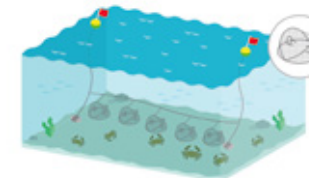
船拽网渔法

铺开渔网捕捞在海面附近游动的玉筋鱼、日本鳀、石川新日本银鱼等的捕捞方法。



筒钓渔法

筒钓的一种，在从主绳分出的枝绳上绑好装有鱼饵的多个筒，然后沉入海底，主要是用于捕捞康吉鳕的渔法。



篮钓渔法

在从主绳分出的枝绳上绑好装有鱼饵的多个筒，然后沉入海底，捕捞进入篮子的螃蟹和章鱼等的渔法。



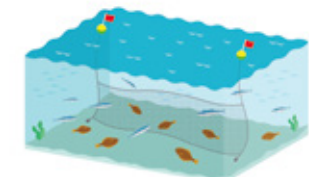
拖网

在海底铺设长袋状的渔网，用来捕捞比目鱼、鲽鱼类、星康吉鳕等海底生息鱼类的渔法。在福岛县，从水深60m的浅海到深达500m的深海都进行拖网渔业。



垂钓渔法

瞄准比目鱼、鲽鱼类、大泷六线鱼、大头鳕鱼等的渔法。钓上来的鱼伤痕少，鲜度又高，在市场上可卖出高价。



刺网渔法

象窗帘那样把渔网投入水中，让鱼被网格套住捕捞起来的渔法。种类包括让渔网随着潮汐流动的（流网）和用锚碇等将渔网固定一段时间，让游过的鱼被渔网套住的（固定式刺网）。

福岛县海产品检查体制



县进行的监督检查

- ◎ 官方检查确认食品安全
- ◎ 每周定期实施 (约 150 个样本 / 周)
- ◎ 解除出货限制
- ◎ 选择试行作业对象



锗半导体探测器检查 (福岛县农业综合中心检查室) ▲

渔业协同组合进行的自我检查

- ◎ 为了让顾客放心食用而进行的自我检查
- ◎ 各市场在每个收获鱼的日子实施
- ◎ 超过 25Bq/kg 时，在县检验研究机构进行精密检查。



使用 CsI 或 NaI 闪烁探测器进行检查 (小名浜鱼市场检查室) ▲

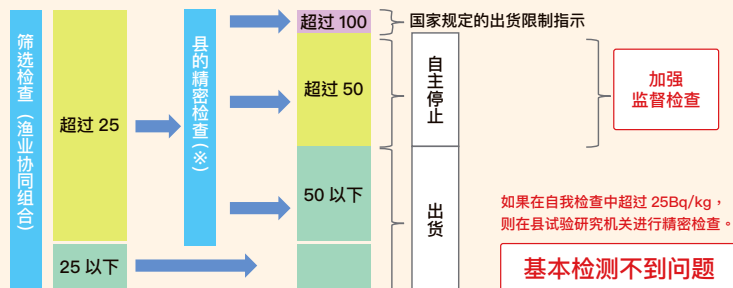
自我检查的流程



出货方针

福岛渔业协同组合联合会的出货方针以 50Bq/kg 作为自主标准。这是因为即使出错也不会将超过 100Bq/kg (国家标准) 的生鲜出货。

※ 水产海洋研究中心
水产资源研究所



相马原釜地区批发市场 (松川浦渔港)

在相马双叶地区，渔港的所有渔业有关的设施都因东日本大地震引发的海啸而受到了严重的破坏。在这种情况下，在当地渔业中发挥核心作用的原釜货物处理设施 (相马原釜地区批发市场) 于 2016 年 9 月竣工并开始运营。该设施是一个融合了“人字形屋顶”和“海鼠壁”等日本元素的建筑，可让您感受到相马的历史和传统。

相马原釜地区批发市场 (松川浦渔港)

- ◆ 地上 3 层，总面积约 8,432m²
- ◆ 为了吸引游客，设立了展览厅、观景台 (可举办活动)、烹饪室等。还可接待参观竞价和放射性检查

- ① 货物处理设施的外观
- ② 具有鸟类损害对策的渔船靠岸点
- ③ 海鲜的卸货场景
- ④ 海鲜拍卖的场景
- ⑤ 使用货物处理设施举办活动的现场



小名浜鱼市场 (小名浜港)

为了重建在东日本大地震中受到严重破坏的小名浜鱼市场以及振兴当地的水产业，当地充分利用“小名浜地域水产业设施复兴整备事业”，重建了一个重视卫生管理的鱼市场。(2015 年 3 月竣工)

小名浜市场 (小名浜港)

- ◆ 地上 5 层，总建筑面积约 9,000 m²
- ◆ 拥有处理沿岸渔业海鲜的“高级卫生管理市场 (A 栋)”和可容 2 艘大型渔船同时入港的“封闭式市场 (B 栋)”，都进行了彻底的卫生管理。
- ◆ 每天有 50t 制冰能力和 500t 储冰能力
- ◆ 在鱼市场设立了放射性物质检查室

- ① 小名浜鱼市场的外观
- ② 鲑鱼的卸货场景
- ③ 高级卫生管理市场 (A 栋) 的拍卖场景
- ④ 搬进封闭式市场 (B 栋) 的场景
- ⑤ 利用市场举办的活动现场



福岛县水产资源研究所

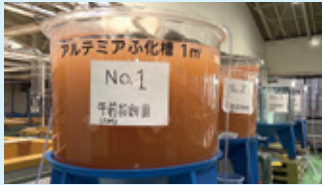
水产资源研究所设于相马市，
是作为资源栽培型渔业和水底生息鱼类资源研究基地的研究所。



鱼类栋



比目鱼和香鱼鱼苗养殖栋



卤虫属孵化槽



调查指导船“拓水”



鲍鱼养殖



比目鱼鱼苗

主要研究课题

- ◎资源栽培型渔业对象鱼种的鱼苗生产技术相关研究
- ◎沿海水底鱼类资源及资源管理相关调查研究
- ◎资源栽培型渔业对象鱼种放流技术相关研究
- ◎松川浦水产增殖养殖稳定化相关研究

所在地：相马市阳光1丁目1-14

研究设施：◎管理栋……………实施一般研究、设施管理（鱼体测量、放射性测量、鱼病诊断、监控面板）
◎鱼类栋……………20吨水槽6个（母鱼养殖、鱼苗生产）
◎封闭循环式水槽实验栋：……………封闭环境式水槽（封闭环境下的养殖试验）
◎海水过滤设施……………每小时1200吨/小时（海水过滤）

生产能力：比目鱼100万尾，香鱼300万尾，鲍鱼100万只

福岛县水产海洋研究中心

水产海洋研究中心设于磐城市小名浜，
是作为县内水产研究机构的核心机构，以及浮游鱼类资源研究基地的研究所。



沿岸岩礁区调查



放射性物质分析



调查指导船“磐城丸”



主要研究课题

- ◎阐明放射性物质在环境中的迁移
- ◎海洋环境预测、海况预测和渔场形成预测相关研究
- ◎海胆和鲍鱼渔业及近海渔业支援相关研究
- ◎与其他领域合作的新技术开发、成果信息发布

所在地：磐城市小名浜下神白字松下13-2

研究设施：放射性研究栋（放射性测量室、干燥、灰化室、食品成分分析室等）、一般研究栋（资源调查测量室、海洋环境分析室等）