



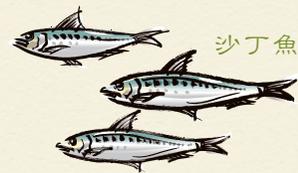
烏賊



鮫鯨魚



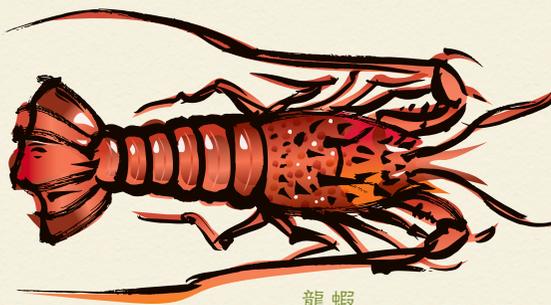
Fukushima fish



沙丁魚



秋刀魚



龍蝦



比目魚



北寄貝

福島縣

福島縣農林水產部水產課

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



星鰻



青眼魚

福島 常磐海鮮



礁膜

親潮、黑潮衝擊下孕育出的美味。



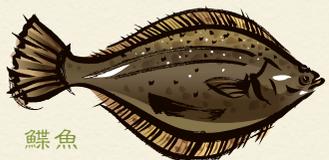
章魚



鰹魚



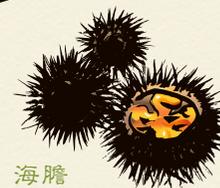
鯖魚



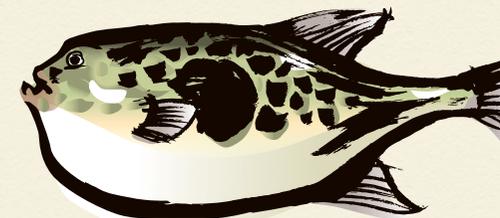
鰈魚



鮑魚



海膽



虎河魷

福島縣



福島縣濱通

釣師濱漁港
松川浦漁港

真野川漁港

請戶漁港

富岡漁港

久之濱漁港

四倉漁港

豐間漁港

江名港

中之作港

小名濱港

小濱漁港

勿來漁港



福島縣



提供 「常磐海鮮」!

親潮、黑潮撞擊的福島縣海域潮流匯聚處。
豐饒之海中捕獲的多元優質魚貨，
有「常磐海鮮」美譽，備受好評。
福島自然資源豐富，一年四季提供多元優質
「常磐海鮮」。



蛤仔

福島縣蛤仔4~6月盛產，歡迎以酒蒸、蛤仔飯、奶油煎烤等烹調法品嚐。

酒蒸蛤仔

蛤仔水洗後，與奶油、大蒜、油菜花一起放進平底鍋裡，灑上日本酒後蒸熟。



從春季的三崎公園
遠眺小名濱港



銀魚

為福島帶來春天訊息的銀魚(石川銀魚)。是日本全國知名的高級食材。



炸銀魚

雖然銀魚生吃也非常美味，油炸同樣十分推薦。裹上太白粉後，以160度的油溫炸到金黃色，就完成囉。

春風吹起， 春季漁貨 集結到港口。

炸青眼魚

青眼魚稍加清洗後，裹上太白粉3：低筋麵粉1比例混勻的粉，炸到金黃色為止。



青眼魚

深海魚，眼睛大，眼球看來閃著青光，因此俗稱青眼魚。外觀並不起眼，但美味絕倫。不論是生魚片、油炸、天婦羅或直接烤等都能品嚐到各種美味。



炸沙丁魚

片好沙丁魚後，按照順序裹上麵粉、蛋液、麵包粉後油炸。搭配高麗菜絲、番茄、檸檬品嚐。



章魚飯

在鍋裡放入水、醬油、味醂、砂糖、鹽，煮至沸騰後加進章魚，章魚入味就關火。把章魚與煮汁分開，煮汁倒進電子鍋煮飯，章魚則待稍涼後放進電子鍋裡，蒸10分鐘左右便完成。



章魚類

章魚也是在豐饒漁場成長的「常磐海鮮」，主食是鮑魚、螃蟹，特徵是美味濃醇。



沙丁魚

由於魚腹有點黑，有些人也稱之為「七星」。美味的沙丁魚背部閃著青光，魚身有明顯的黑色斑點，魚肚飽滿。





魷仔魚

福島縣採用名為「單船移動」的漁法，以單艘漁船捕魚。鮮度維持的關鍵在於速度，捕獲的魷仔魚馬上放進碎冰裡急速冷卻，以維持鮮度。漁場涵蓋縣內所有海域，由於海況變動，年度漁獲狀況波動極大的魚種。



魷仔魚披薩

披薩餅皮塗番茄醬後，灑上切好的小番茄、羅勒葉，再放上魷仔魚，起司後烤成。

煎鱸魚

在魚皮處劃十字刀花，灑上鹽、胡椒，兩面再裹上薄薄一層麵粉，放進已用大蒜爆香的油裡煎到魚皮金黃。



鱸魚

容易入口的白肉魚，除了鹽味燒烤、紅燒外，鮮度夠的話，還能以生魚片方式品嚐。



北寄貝

北寄貝的正式名稱是「姥貝」，福島縣為確保未來也能持續安心享用北寄貝，進行相關資源管理，包括2~5月間禁止捕撈北寄貝，以及禁止捕撈不到7.5公分的北寄貝。



北寄貝飯

在鍋裡放入水、醬油、味醂、砂糖、鹽，煮至沸騰後加進北寄貝，當貝肉變紅時就關火。把北寄貝與煮汁分開，煮汁倒進電子鍋煮飯。北寄貝則待稍涼後放進電子鍋裡，蒸10分鐘左右便完成。



海膽貝燒

磐城市鄉土美食，將大量生鮮海膽鋪在北寄貝殼裡，在小石頭上蒸烤。

海膽

福島縣的捕撈季節是自5月起至9月，以夏季為盛產期。把海膽鋪在北寄貝殼裡蒸烤而成的「貝燒」，已成為磐城市特產美食。



薄磯海岸與鹽屋崎燈塔

海風吹拂的 常磐海域 夏季漁貨

鯉魚半敲燒

鯉魚抹上鹽後稍加炙烤，放進冰水中降溫，切成約1公分厚，請搭配配料、酸桔醋品嚐。



鯉魚

夏初的代表性漁貨，磐城市的鯉魚漁獲量曾有一段時期在日本全國名列前茅，相關美食文化興盛。



奶油烤鮑魚

用棕刷等把鮑魚刷乾淨，切格子狀刀花。將油倒進鍋中，並放入奶油、鹽、胡椒後烹調，關火後淋上醬油就完成了。



鮑魚

福島縣培育、放流鮑魚苗，魚苗吃優質海藻成長，美味絕倫。長成為止約需3~4年。





比目魚

福島縣正在推動的「資源管理型漁業」、「培育型漁業」代表性魚種。由業者們自行放流魚苗，禁捕全長未滿 30 公分的小魚等，秋天到冬天之間，會成為更加美味的「寒比目」。

比目魚生魚片

比目魚通常會切割處理成 5 片，由於中骨粗大，是意外好切的魚種。鯖邊肉也相當美味，千萬別隨意丟棄，記得好好品嚐它脆脆的口感。



星鰻

有一種說法是白天在岩洞、沙子等洞穴中度過，因此日文名稱是「穴子」。十分類似鰻魚，但星鰻的頭部及身側有白色斑點。一般而言 7 月當令，但據說冬季捕獲的星鰻油花十足，非常美味。



星鰻押壽司

星鰻塗上甜鹹醬汁後燒烤，在稍微按濕的押壽司模具裡添進醋飯，再放上烤好的星鰻，壓緊後取出，就完成囉。



虎河魷

大型河魷，特徵是胸鰭附近有大片斑紋。成魚最大全長 70 公分，重約 11 公斤。2020 年起，漁獲量急劇增加，野生虎河魷漁獲量在日本全國數一數二。



豐漁旗飄揚的秋季魚貨



從小名濱港出航的秋刀魚船

秋刀魚

在北海道東部海域成長的秋刀魚，到了夏天會開始南下，於 10~12 月游抵福島縣海域。是秋季的代表性魚種，無論鹽烤或做成生魚片等都相當誘人。



龍蝦

主要捕捉法是流刺網（固定式流刺網）。一旦觸角、腳部斷落，價格就會下跌，因此從網上取下龍蝦時必須格外小心，以免受損。主要漁場是磐城地區。



龍蝦的美味品嚐法

蝦肉做成生魚片，頭部則用來煮味噌湯，絕不浪費。對半切後做成美乃滋燒烤也是推薦品嚐法。

鹽烤秋刀魚

偶爾用古意十足的小炭爐來烤秋刀魚如何？先把炭火點旺後，放上烤網，再把灑滿鹽的秋刀魚排上去烤，烤到香酥為止。





鯖魚

營養價值非常高，含有「EPA」（改善血液黏稠）、「DHA」（可望預防、改善老年癡呆）等多種營養素。融入一般家庭日常生活，烹調法包括味噌口味燉魚、鹽味燒烤等。



燉滴鱈魚

把鱈魚塊、薑、醬油、酒、味醂、糖放進鍋中燉滴，不時澆淋滴汁，滴到有漂亮光澤。



鱈魚

福島縣可捕獲真鱈、石鱈等約15種鱈魚。12月~1月期間，抱卵的婆鱈、真子鱈尤其受到喜愛。

味噌燉鯖魚

魚身淺斜切刀花後，淋上熱水去腥。把味噌、糖、酒加進鍋中混勻，再放進薑片、鯖魚，蓋上蓋子後燉煮，收汁後完成。

烏賊

秋季到初冬能捉到的小型烏賊十分柔軟，尤其推薦以天婦羅方式品嚐。此外，春季能捉到抱卵的透抽，則推薦整隻燉滴。



烏賊天婦羅

烏賊剝皮後，裹上麵粉並拍掉多餘的粉，沾上麵衣。以200度的油溫油炸，並用筷子反覆翻面。



在海潮撞擊處 成長的 冬季魚種



松川浦的青海苔養殖狀況



礁膜

當地稱為青海苔，在松川浦的青海苔棚架養殖，冬季到隔年春季間，能在這裡看到有如鋪上鮮綠色海苔地毯一般的風景。特徵是充滿海味香氣，可以用來烹調味噌湯、天婦羅、涼拌或義大利麵等各類菜色。乾海苔或海苔醬也是備受歡迎的伴手禮。

味噌湯

用味噌、高湯煮好味噌湯後，最後加進礁膜，充滿海味香氣的味噌湯就完成了。



鮫鱈魚火鍋

可做成味噌或醬油口味。加進喜歡的蔬菜、海鮮一起燉煮後，最後放米飯進去煮成雜炊也很美味。



鮫鱈魚

深受喜愛的冬季當令食材。福島縣的生產量在全日本數一數二，鮫鱈魚火鍋、拌鮫鱈魚肝、炸鮫鱈魚等，入口後，連身體都暖了起來。





福島縣捕獲的4種魚貨都取得水產環保標章認證

水產環保標章標示在商品標籤上，是顧慮環保與水產資源，採行永續型漁業的業者才能獲得的認證，消費者能認明標章後採購認證水產品。

2024年3月，在福島縣捕獲或生產的日本鯖、魷仔魚、鰹魚及青海苔都獲得水產環保標章中的「MEL 認證」，在市場上流通。



福島縣

福島的自豪。



可以在這裡理解福島水產品，包括理解、選購、品嚐、製作、學習常盤海鮮，以及安全、安心相關對策等。



福島常盤海鮮導覽

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

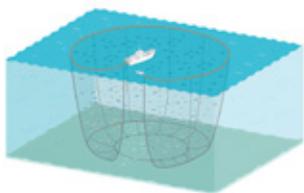
常盤海鮮春夏秋冬漁獲月曆

種類名稱	季節	捕撈月												
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
竹筴魚														
星鰻														
鮑魚														
鮫鱈魚														
烏賊														
海膽														
鰹魚														
鱒魚														
大翅鰹鮪														
虎河魷														
鮭魚														
鯖魚														
秋刀魚														
銀魚														
龍蝦														
章魚														
鱈魚														
比目魚														
北寄貝														
斑點莎瑠魚 (青鱗仔)														
青眼魚														

寒暖海流交會，豐饒漁場的漁法。

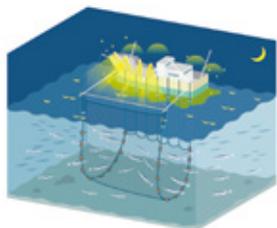


以下用插圖為大家介紹散佈在福島沿岸的漁港、漁場及相關漁法。



圍網漁法

展開網具，圈起魚群，再從下方收網捕獲。扮演不同角色的多艘漁船組成船團捕魚，需要團隊合作。每個船團一般由撒網船 1 艘、點燈船 1 艘及搬運船 1 ~ 2 艘組成，船員共計 47 ~ 50 人。



秋刀魚棒受網漁法

秋刀魚棒受網漁法從日落進行到天亮。夜晚魚類有向光性，秋刀魚的向光性尤其強，會成群在海域表層迴游。一旦聚集到燈光處，秋刀魚會向同一個方向迴游，不輕易離開。本漁法就是利用這個習性，將秋刀魚誘往棒受網中捕獲。



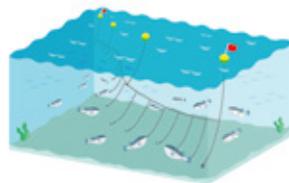
貝桁拖網

底拖網的一種，以名為「桁」的沉重堅固漁具在海底拖曳，捕獲北寄貝、花蛤等兩扇貝。桁的結構類似在有鉤子的框架上裝設袋狀漁網，在海底拖曳挖起貝殼，收入網中。福島縣則主要使用框架下方裝有海水噴射裝置的拖網。



海苔養殖

將支柱打入海底架起海苔網後，用來養殖海苔。收穫時使用船上裝載的專用設備將海苔連同海水吸入。海苔養殖法有 2 種，分別是上述「支柱式養殖」(在海中立起支柱掛網養殖)，以及所謂「浮流養殖」(將網掛在養殖筏上養殖)。福島縣的海苔產地是松川浦，幾乎都採用支柱式養殖法。



延繩漁法

主繩上綁有眾多魚鉤，投入海中捕魚。可分為捉虎河魷的「河魷延繩」、捉真鱈魚的「鱈魚延繩」以及捉鱈魚、六線魚的「鱈魚延繩」等。



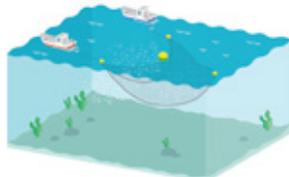
採鮑魚

採集者背著氧氣筒，腰間則裝上網子後潛入海底，採鮑魚、海膽、海參等。福島沒有海女，僅限男性下海採集。



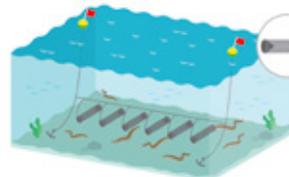
蛤仔漁法

在木柄尖端裝上入口有尖齒的金屬製籠子，可以用尖齒挖起埋在海底的貝類後撈捕。松川浦等地的採集者會在水深腰部到胸部的地方，一邊後退一邊撈捕。



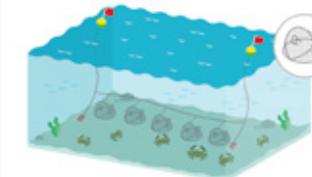
船拖網漁法

拖網捕捉在海面附近迴游的玉筋魚苗、日本鯷、石川銀魚等。



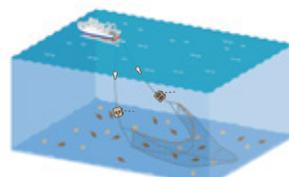
餌筒漁法

餌筒是魚籠的一種，主繩上綁的支繩安裝有眾多裝著魚餌的筒子，沉入海底，主要用來捕獲星鰻等。



魚籠漁法

主繩上綁的支繩安裝有眾多裝著魚餌的魚籠，沉入海底，主要用來捕獲進入籠中的螃蟹、章魚等。



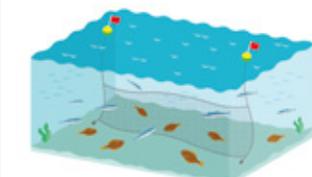
底拖網漁法

用長型袋網在海底拖曳，捕獲比目魚、鰈魚、星鰻等棲息在海底的魚類。福島縣從水深 60 公尺的淺海到深達 500 公尺的深海都使用底拖網捕魚。



垂釣漁法

捕捉比目魚、鰈魚類、六線魚、真鱈等。釣起的魚類損傷較少，鮮度高，在市場上賣價高。



流刺網漁法

在海中展開漁網有如窗簾狀，讓海洋生物卡在網眼中。可以分成利用海流展開漁網的流刺網，以及一定期間以錨等固定漁網，讓通過魚類卡在網眼中的固定式流刺網等。

福島縣的魚貝海產類檢查體制



由縣執行的監視檢查

- ◎ 以確認食品**安全性**為目的的**官方檢查**
- ◎ 每週定期執行 (150 個檢體左右 / 週)
- ◎ 解除出貨限制
- ◎ 選定試驗作業對象魚種



以銻半導體偵檢器檢查 (福島縣農業綜合中心檢查室) ▲

由漁會執行的自我檢查

- ◎ 以**安心食用**為目的的**自我檢查**
- ◎ 每個捕撈卸貨日在各市場執行
- ◎ 如超過 25Bq/kg，則送至縣的試驗研究機構，進行精密檢查



以 CsI 或 NaI 閃爍探測器檢查 (小名濱魚市場檢查室) ▲

自我檢查流程



① 前置處理

每個捕撈卸貨日，每個魚種至少採集一個以上的檢體。去除表面污垢，配合食用型態進行處理。



② 檢查

依據檢查設備的特性，把待驗標的絞碎或切塊。

在檢查室進行檢查。

* 下限值 12.5Bq/kg 以下 (自主基準值 50Bq/kg 的 4 分之 1)



③ 檢附結果後出貨

依每種魚種檢附縣漁聯的檢查證明書和檢查結果後，出貨至消費地市場。

出貨方針

福島縣漁業協同組合聯合會的出貨方針是以 **50Bq/kg 為自主基準**。

之所以採用此數值，是為了確保即使某環節發生失誤，也不會發生超過 100Bq/kg (國家基準) 的海鮮類被出貨的狀況。

* 水產海洋研究中心 水產資源研究所

篩選檢查 (漁會)

超過 25

25 以下

縣的精密檢查 (*)

超過 100

超過 50

50 以下

政府指示限制出貨

自主停止

出貨

強化監視檢查

如自我檢查結果超過 25Bq/kg，則送至縣試驗研究機構進行精密檢查。

幾乎都測無讀數

相馬原釜地方批發市場 (松川浦漁港)

相馬雙葉地區漁港的所有漁業相關設施，都因東北大地震引發的大海嘯受到巨大毀損。面對此情境，承擔該地區漁業核心功能的原釜理貨設施 (相馬原釜地方批發市場)，於平成 28 年 (2016 年) 9 月竣工運作。該設施建築採用了充滿相馬地區歷史與傳統的「懸山式屋頂」與「海鼠壁」等和風要素。

相馬原釜地方批發市場 (松川浦漁港)

- ◆ 地上 3 層樓，樓地板面積約 8,432m²
- ◆ 設有以招攬觀光客為目的之展示廳、展望樓台 (可辦活動)、調理室等。也可參觀拍賣或輻射能檢查。

- ① 理貨設施的外觀
- ② 施有防鳥害措施的卸貨場
- ③ 海鮮卸貨光景
- ④ 海鮮投標光景
- ⑤ 運用理貨設施舉辦的活動光景



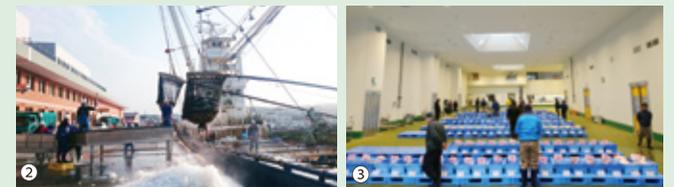
小名濱魚市場 (小名濱港)

為了重建在東北大地震中受到巨大損害的小名濱魚市場，復興該區域水產業，推動了「小名濱地區水產業設施復興整備方案」，使其重生為重視衛生管理的魚市場 (平成 27 年 (2015 年) 3 月竣工)。

小名濱市場 (小名濱港)

- ◆ 地上 5 層樓，樓地板面積約 9,000 m²
- ◆ 擁有處理沿岸漁業海鮮類的「高度衛生管理市場 (A 棟)」，以及可供 2 艘大型漁船同時卸貨的「封閉型市場 (B 棟)」，皆採行徹底的衛生管理
- ◆ 擁有 1 天 50 噸的製冰能力與 500 噸的儲冰能力
- ◆ 魚市場內設有輻射物質檢查室

- ① 小名濱魚市場外觀
- ② 鯉魚卸貨光景
- ③ 高度衛生管理市場 (A 棟) 的投標光景
- ④ 搬入封閉型市場 (B 棟) 的光景
- ⑤ 運用市場舉辦的活動光景



福島縣水產資源研究所

水產資源研究所設於相馬市，
是做為培育漁業與底棲魚類資源研究據點的研究所。



主要研究課題

- 關於培育漁業對象魚種的魚苗生產技術之研究
- 關於培育漁業對象魚種的放流技術之研究
- 關於沿岸底棲魚類資源及資源管理之調查研究
- 關於松川浦增養殖穩定化之研究

地址：相馬市光陽1丁目1-14

研究設施：◎管理棟……………進行一般研究及對設施的管理（魚體測定、輻射能測定、魚病管理、監控面板）

◎魚類棟……………20噸水槽6個（種魚飼育、魚類種苗生產）

◎封閉循環式水槽實驗棟：……………封閉環境下水槽（封閉環境下之飼育實驗）

◎海水過濾設施……………海水過濾能力每小時1,200噸

生產能力：比目魚100萬尾、香魚300萬尾、鮑魚100萬個

福島縣水產海洋研究中心

水產海洋研究中心設於磐城市小名濱，
是做為縣內水產研究機構之核心機構，以及浮游性魚類資源研究據點的研究所。



主要研究課題

- ◎解明環境中輻射物質的移行狀況
- ◎關於海洋環境及海況預測、漁場形成預測之研究
- ◎關於海膽、鮑魚漁業及近海漁業支援之研究
- ◎與其他領域合作之新技術開發、成果之資訊發佈

地址：磐城市小名濱下神白字松下13-2

研究設施：輻射能研究棟（輻射能測定室、乾燥、灰化室、食品成分分析室等）、一般研究棟（資源調查測定室、海洋環境分析室等）