

























本州最東端の魚市場
宮古市魚市場の魚カレンダー















作成日：平成22年2月25日


赤	水揚げ最盛期(お魚等がと〜ってもよく水揚げされる時期)
ピンク	ある程度まとまって水揚げされる時期
水色	量はそれほどではないが、水揚げが行われている時期
4月から水揚げのピークを迎える水産物順に記載しています。	








↓4月から水揚げのピークを迎える水産物みら順に記載しています。

魚種名	ポイント	一般的な料理方法	月 (水揚げ時期のピークはあくまで参考としてください。)												備考
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>真マス (標準和名: サクラマス)</p> <p>岩手県の各魚市場では一般に「マス」と言われています。主に3〜6月に沿岸定置網などで漁獲されます。体高がとて高い板マスと呼ばれるタイプがあり、岩手県沿岸でもまれに漁獲されます。</p>	【ポイント】	【料理】 焼き等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>イカナゴ(コウナゴ)</p> <p>岩手県の春を代表する味覚であり、一口ごとに、厳しい冬を乗り越えた喜びを噛みしめることができます。</p>	【ポイント】	【料理】 生食、釜揚げ、お吸い物、干物	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>ナメタガレイ(ババガレイ)</p> <p>三陸は、カレイ類の種類が豊富です。カレイの中でもナメタガレイは、冬場に脂が乗り、正月料理にはかかせない魚です。</p>	【ポイント】	【料理】 刺身、煮付け、塩焼き、潮風で干した一夜干し	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>オオメマス(標準和名: シロサケ)</p> <p>サケのうち、春に水揚げされるものを岩手県沿岸ではオオメマスと呼びます。秋に漁獲されるものが秋サケです。</p>	【ポイント】	【料理】 焼き等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>サクラマス(青マス) (標準和名: カラフトマス)</p> <p>サケ属中で最も小型の魚で、三陸沿岸ではサクラの開花の頃に定置網などでかなりまとまって漁獲されます。岩手県内の河川にもごくわずかにそ上します。</p>	【ポイント】	【料理】 焼き等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>マスノスケ、スケマス (英名: キングサーモン)</p> <p>サケ・マス類中最も大きくなり、2m近くになるものもあります。岩手県沿岸では、マスノスケ、スケマスの名称で呼ばれ、春に定置網で漁獲されます。</p>	【ポイント】	【料理】 焼き等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>フグ類</p> <p>岩手県の沿岸でも時々「トラフグ」が漁獲されますが、ショウサイフグ、コモンフグ、クサフグも漁獲されます。主に暖かい地域でとれる魚で、無毒のものもあれば猛毒の種類もあります。岩手県では、保健所にフグ取扱届出を行っている買受人(買受業者)からの購入に限定されます。</p>	【ポイント】	【料理】 フグ刺し、からあげ等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>カワハギ類</p> <p>釣りや定置網で獲れます。</p>	【ポイント】	【料理】 煮付け、刺身、乾燥珍味	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>スズキ</p> <p>釣りや定置網で獲れます。スズキは【出世魚】ですので、成長とともに呼び名が変わります。(「セイコ」→「フッコ」→「スズキ」etc)</p>	【ポイント】	【料理】 塩焼き等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>スケトウダラ</p> <p>沖合底曳網や定置網、釣りで獲れます。</p>	【ポイント】	【料理】 すり身、たらこ	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	宮古市魚市場が主要水揚港
 <p>メヌケ類</p> <p>深い海に棲んでいる高級魚です。沖合底曳網や底延縄、一本釣りで漁獲されます。</p>	【ポイント】	【料理】 煮付け、焼きもの等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

魚種名	ポイント	一般的な料理方法	月 (水揚げ時期のピークはあくまで参考としてください。)												備考
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>カナガシラ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>冬に美味しいお魚で、沖合底曳網や定置網で獲れます。</p>	<p>【料理】</p> <p>塩焼き、お吸い物</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>クロマグロ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>三陸沖では50cmぐらいに成長したクロマグロが5月頃から漁獲され始め、メジマグロと呼ばれています。定置網で漁獲されます。</p>	<p>【料理】</p> <p>刺身等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>サメ類</p>	<p>【ポイント】</p> <p>主にモウガザメ、ネズミザメ、アオザメ、ヨシキザメ、アブラツノザメが漁獲されます。サメのヒレは、フカヒレの原料となるほか、肉は、食材としても用いられ、擂り潰してかまぼこやはんぺんなどの魚肉練り製品に加工されます。宮古地方では、鮮度がよいネズミザメの身肉は、刺身、唐揚げとして食べられています。</p>	<p>【料理】</p> <p>かまぼこ等、鮮度の良いネズミザメは、宮古地方で刺身、唐揚げで食べられています。</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>マンボウ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>マンボウの肉は、さっぱりしていて淡泊な味なので、夏の食材として人気があります。主に定置網で獲れます。肝も美味。</p>	<p>【料理】</p> <p>酢みそ和え等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>その他マグロ類</p>	<p>【ポイント】</p> <p>スズキ目・サバ科のお魚で、暖かい海に住む大型の肉食魚です。世界各地で漁獲されています。</p>	<p>【料理】</p> <p>刺身等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>ウニ類</p>	<p>【ポイント】</p> <p>岩手の漁獲量は全国2位で、その9割がキタムラサキウニです。県内一の水揚げを誇る洋野町では、天然の岩に掘った溝でウニの増産に取り組んでいます。</p>	<p>【料理】</p> <p>生食、いちご煮(ウニとアワビのお吸い物)等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	ウニの漁獲日は、漁況により決定されるため、宮古市魚市場への水揚げは不定期となる。宮古市市場では、殻付きウニ、カップ詰めむき身ウニ(生)で上場されます。
 <p>カツオ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>岩手の夏魚を代表する魚です。特に、体を大きく太らせて秋口に北方から南下してくる「戻りがつお」は、大変に脂の乗りが良く、絶品です。</p>	<p>【料理】</p> <p>刺身(鮮度、脂の乗りは最高)、たたき、ハラス焼き等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>キハダマグロ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>はえ縄、定置網等で獲れます。</p>	<p>【料理】</p> <p>刺身等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>メカジキ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>突棒で獲れます。</p>	<p>【料理】</p> <p>刺身等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>シイラ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>曳網等で獲れます。</p>	<p>【料理】</p> <p>干物</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>マカジキ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>夏場に獲れる魚で、曳釣りやはえ縄で獲れます。</p>	<p>【料理】</p> <p>刺身、照り焼き</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>ホタテガイ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>岩手は全国4位の生産県。全て養殖物で、砂などの混入が少なく刺身向きです。北海道・青森と比べて、貝柱が大粒であることなどから、価格は高めです。</p>	<p>【料理】</p> <p>刺身、焼き物、天ぷら、バター炒め、サラダ等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>マイワシ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>定置網、巻き網で獲れます。</p>	<p>【料理】</p> <p>干物、塩焼き、つみれ</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

魚種名	ポイント	一般的な料理方法	月 (水揚げ時期のピークはあくまで参考としてください。)												備考
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>三陸を代表する魚です。北海道沖で豊富な餌をたべて南下し、三陸沖に漁場が形成される9～10月に脂のノリが最大となります。</p>	【ポイント】	【料理】 刺身、漬け、あぶり、たたき、南蛮漬、蒲焼き、ハンバーグ、つみれ汁	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>夏から秋に現れる魚で、胸びれが緑青色であるのが特徴です。</p>	【ポイント】	【料理】 塩焼き等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>ワカシーイナダ、ワラサーブリと大きさによって呼び名が変わります。岩手では、イナダ(ショッコ)、ワラサが定置網で大量に多く水揚げされる場合があります。大型のブリの水揚げは多くない。岩手県は、かつてブリの漁獲量が多かったことから、釜石大観音の抱えている魚はブリです。</p>	【ポイント】	【料理】 照り焼き、刺身等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>岩手には夏場に定置網等で獲れます。</p>	【ポイント】	【料理】 刺身、塩焼き等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>岩手は全国5位の生産県で、細やかな管理により大粒で旨み強いのが特徴。殻付きは、貝殻の形も良く身も大振り、むき身は、春先に身入りが良くなります。</p>	【ポイント】	【料理】 岩手ワカメを入れたホイル焼き、グラタン、みぞれ和え、ベーコン揚げ、お好み焼き等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>岩手は全国1位の生産県です。エゾアワビと呼ばれる小振りの品種ですが昆布ワカメをたっぷり食べ肉厚で旨みがあり、他の品種より高値で取引されています。</p>	【ポイント】	【料理】 刺身、アワビの身と和えたキモ焼き、いちご煮(ウニとアワビのお吸い物)、ステーキ等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	岩手県の魚市場では、取り扱われておりません。
 <p>定置網等で獲れます。</p>	【ポイント】	【料理】 刺身、照り焼き	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>岩手は北海道に次ぐ全国2位の生産県。漁期は11月下旬がピークです。冬の三陸の気候を生かしてじっくり乾燥させる新巻鮭は、岩手ならではの食材です。</p>	【ポイント】	【料理】 鍋物やちゃんちゃ焼き、漬け焼き等、頭や中骨は大根等とあら汁に	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>岩手は北海道に次ぐ全国2位の生産県。漁期は11月下旬がピークです。冬の三陸の気候を生かしてじっくり乾燥させる新巻鮭は、岩手ならではの食材です。</p>	【ポイント】	【料理】 鍋物やちゃんちゃ焼き、漬け焼き等、頭や中骨は大根等とあら汁に	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>夏イカは身が柔らかく甘みがあり、新鮮であるため身が透き通っています。冬場になると身が厚くなり、一夜干し、塩辛に向きます。</p>	【ポイント】	【料理】 刺身、唐揚げ、イカフライ、イカ府と一緒に焼き物	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>三陸のやりいかは冬に旬を迎え、国内では最後に水揚げされます。甘み、食感とも最高級のイカといわれており、産卵期前は特に逸品です。</p>	【ポイント】	【料理】 刺身、焼き物等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>浅い海域から深海にまで生息しています。岩手県では箱メガネを使いタモ網や鉤で獲る方法と、曳き網で獲る方法があります。中華料理の高級食材としても知られます。</p>	【ポイント】	【料理】 酢の物、このわた(内臓の塩辛)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>険しいリアス式海岸の岩礁に身を潜めている魚です。岩手の海は餌となる魚介類が豊富で、ソイ類が大型化することでも知られています。</p>	【ポイント】	【料理】 刺身、焼き魚、煮付け、空揚げ	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>水揚げ量は少ない。定置網、刺し網等で獲れます。宮古湾周辺でニシンの栽培漁業(種苗放流)が行われ、宮古地域で漁獲量が向上しています。</p>	【ポイント】	【料理】 塩焼き、かずのこ等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

魚種名	ポイント	一般的な料理方法	月 (水揚げ時期のピークはあくまで参考としてください。)												備考		
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
 <p>マアジ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>定置網、底曳網等で獲れます。岩手県の場合は、小型のマアジが漁獲されます。</p>	<p>【料理】</p> <p>塩焼き、干物、たたき</p>															
 <p>アンコウ類</p>	<p>【ポイント】</p> <p>アンコウ、キアンコウが沖合底引き網、刺し網、定置網で漁獲されます。</p>	<p>【料理】</p> <p>鍋もの</p>															
 <p>エイ類</p>	<p>【ポイント】</p> <p>アカエイ、ホシエイ、ガンオナガカスベ等が主に定置網で漁獲されます。</p>	<p>【料理】</p> <p>煮付け等</p>															
 <p>ホッケ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>定置網、釣り等で獲れます。水揚量は少ない。</p>	<p>【料理】</p> <p>干物、煮付け等</p>															
 <p>マコガレイ・真ガレイ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>三陸は、カレイ類の種類が豊富です。秋から冬の脂が乗ったカレイは料理に最高です。</p>	<p>【料理】</p> <p>刺身、煮付け、塩焼き、潮風で干した一夜干し</p>															
 <p>キチジ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>鮮やかな赤が美しい魚で、底曳網、はえ縄等で漁獲されます。</p>	<p>【料理】</p> <p>煮付け等</p>															
 <p>アイナメ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>大きいもので60cmくらいになります。身は白身で淡泊ですが甘みがあり、刺身で美味しい食材です。また、あら汁にすると旨味がある上品は味です。</p>	<p>【料理】</p> <p>刺身、煮付け、お吸い物、唐揚げ、塩焼き等</p>															
 <p>タナゴ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>体は卵形で、岩礁域や藻場に棲んでいる岸壁釣りでも有名な魚です。</p>	<p>【料理】</p> <p>塩焼き、煮付け等</p>															
 <p>ホヤ類</p>	<p>【ポイント】</p> <p>岩手は全国2位の生産県です。東北地方以外での消費は少ないですが韓国では人気があります。6～8月が旬の時期で、夏ばて予防に最適な食材です。</p>	<p>【料理】</p> <p>酢の物、刺身、天ぷら、から揚げ、吸い物、韓国風にコチジャ和えをお通しで</p>															
 <p>アナゴ・ハモ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>宮古地方では、ハモの他にマアナゴもハモと呼びます。ホラアナゴは、オキハモとも呼びます。カゴ漁業、ハモ罟で漁獲されます。夜釣りの定番魚としても人気があります。筒等でとれます。</p>	<p>【料理】</p> <p>天ぷら、蒲焼き、寿司種等</p>															
 <p>ヒラメ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>眼は体の左側にある魚です。定置網、刺し網、釣りなどで漁獲されます。栽培漁業の対象種として、全国で盛んに放流されています。</p>	<p>【料理】</p> <p>刺し身、煮付け、フライ</p>															
 <p>タコ類</p>	<p>【ポイント】</p> <p>ミズダコ、マダコ、ヤナギダコが、かご等で獲れます。</p>	<p>【料理】</p> <p>刺身、酢の物、塩茹等</p>															宮古魚市場は、周年タコの水揚げがある。
 <p>サバ類</p>	<p>【ポイント】</p> <p>マサバ、ゴマサバ。夏の魚で、砲弾型の体系と、背の緑色と腹の銀色が美しい海のスプリンターです。主に定置網で漁獲しています。</p>	<p>【料理】</p> <p>鰯、味噌煮、フライ、塩焼き</p>															
 <p>マダラ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>岩手の冬を代表する魚で、北海道の水揚げが減少する3月以降も水揚げがあり5月末頃まで続きます。宮古市魚市場では、岩手県内の約8割が漁獲されます。</p>	<p>【料理】</p> <p>鍋物、刺身、寿司ネタ(昆布しめ、あぶり)、サラダ等</p>															

魚種名	ポイント	一般的な料理方法	月 (水揚げ時期のピークはあくまで参考としてください。)												備考
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>チカ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>サイズは20cmくらいでワカサギと似ていますが、淡水には生息しません。岩手県沿岸ではよく見られる魚です。</p>	<p>【料理】</p> <p>塩焼き、フライ</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>エゾイソアイナメ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>岩手県や青森県内では、ドンコと呼ばれます。見た目は巨大なおたまじやくし。エゾイソアイナメという名前ですが、タラの仲間です。深海魚ですが岩手では磯場でも捕れます。</p>	<p>【料理】</p> <p>肝和え、塩味だけのどんこ汁、煮魚、丸ごとから揚げ</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>ケガニ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>冬の訪れを感じさせる水産物です。水深100～250mに分布しており、主にカゴや底刺網、沖合底びき網により漁獲されています。</p>	<p>【料理】</p> <p>塩茹等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>ツナシオキアミ (イサガ)</p>	<p>【ポイント】</p> <p>春先に水揚げされ、主に冷凍して釣りのまき餌などに利用されますが、食べると海老の風味があります。</p>	<p>【料理】</p> <p>かき揚げ、海老クリームコロッケ風、中華風スープ等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 <p>ワカメ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>岩手は全国1位の生産量を誇り、三陸の荒海で育つため、肉厚で歯ごたえがあり、色が濃く熱に強いことが特徴です。</p>	<p>【料理】</p> <p>歯ごたえを生かしたサラダ・酢の物、しゃぶしゃぶ等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	宮古魚市場での上場は少ない。
 <p>コンブ</p>	<p>【ポイント】</p> <p>北海道に次ぐ全国2位の生産県。岩手のコンブは、葉の品質・大きさが揃って適度な肉厚であるため、食べる昆布としての評価が高いです。岩手の場合は、マコンブ、ホソメコンブが漁獲されます。</p>	<p>【料理】</p> <p>海藻サラダや生春巻き、冷麺の具、かき揚げ</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	宮古魚市場での上場は少ない。
 <p>マツモ、フノリ等</p>	<p>【ポイント】</p> <p>マツモは形が松の葉に似ていることからその名があり、磯の風味がし歯ざわりが良く、人気がありますが、漁獲量が少なく、岩手県内でも単価の高い海藻です。フノリは赤紫色で、コリコリする独特の食感を楽しめます。</p>	<p>【料理】</p> <p>そのまま、酢の物、お吸い物、磯ラーメンの具等</p>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	宮古魚市場での上場は少ない。