



本州最東端の魚市場

宮古市魚市場の魚カレンダー

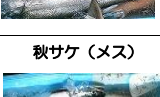


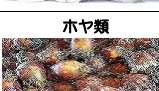
↓ 4月から水揚げのピークを迎える水産物の順に記載しています。

ピンク	水揚げ最盛期（お魚等がと〜ってもよく水揚げされる時期）
黄色	ある程度まとまって水揚げされる時期
緑	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。	

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
真マス （標準和名：サクラマス） 	【ポイント】 岩手県の各魚市場では一般に「ママス」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。体高がとても高い坂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。	【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		
イカナゴ （コウナゴ） 	【ポイント】 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かみしめることができます。	【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		
ナメタガレイ （ババガレイ） 	【ポイント】 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、冬場に産卵期を迎え、正月料理には欠かせない魚です。	【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		
オオメマス （標準和名：シロサケ） 	【ポイント】 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。	【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		
サクラマス （青マス） （標準和名：カラフトマス） 	【ポイント】 サケ風の中で最も小型の魚で、三陸沿岸ではサクラの満開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よします。	【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		
マスノスケ、スケアス （英名：キングサーモン） 	【ポイント】 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、スケアスの名称で呼ばれ、春に定置網で漁獲されます。	【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		
フグ類 	【ポイント】 岩手県の沿岸でも時々「トラフグ」が漁獲されますが、ツノフグ、コモンフグ、カガも漁獲されます。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。	【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		
カワハギ類 	【ポイント】 釣りや定置網で獲れます。	【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		
スズキ 	【ポイント】 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。（「セイゴ」→「フッコ」→「スズキ」etc）	【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		
スケトウダラ 	【ポイント】 沖合底曳網や定置網、釣りで獲れます。	【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げ港	
メヌケ類 	【ポイント】 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。	【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
カナガシラ  冬に美味しいお魚で、沖合底曳網や定置網で獲れます。	【ポイント】	【料理】 塩焼き、お吸い物	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
クロマグロ  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。	【ポイント】	【料理】 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		
サメ類  主にモウガザメ、ネスミザメ、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、す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、鮮度がよいネスミザメの身肉は、刺身、唐揚げとして食べられています。	【ポイント】	【料理】 かまぼこ等、鮮度の良いネスミザメは、宮古地方で刺身、唐揚げで食べられています。	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
マンボウ  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。	【ポイント】	【料理】 酢みそ和え等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
その他マグロ類  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。	【ポイント】	【料理】 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		
ウニ類  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。	【ポイント】	【料理】 生食、いちご煮(ウニとアワビのお吸い物)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	ウニの漁獲日は、漁海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。宮古魚市場では、殻付きウニ、カップ詰めむき身ウニ(生)で上場されます。	
カツオ  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。	【ポイント】	【料理】 刺身(鮮度、脂の乗りは最高)、たたき、ハラス焼き等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
キハダマグロ  はえ縄、定置網等で獲れます。	【ポイント】	【料理】 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		
メカジキ  突棒で獲れます。	【ポイント】	【料理】 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		
シイラ  曳縄等で獲れます。	【ポイント】	【料理】 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		
マカジキ  裏場に獲れる魚で、曳釣りやはえ縄で獲れます。	【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		
ホタテガイ  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。	【ポイント】	【料理】 刺身、焼き物、天ぷら、バター炒め、サラダ等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
マイワシ  定置網、巻き網で獲れます。	【ポイント】	【料理】 干物、塩焼き、つみれ	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
	【ポイント】 三陸を代表する魚です。北海道沖で豊富な群をたべて南下し、三陸沖に漁獲が形成される9～10月に脂のブリが最大となります。	【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		
	【ポイント】 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。	【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		
	【ポイント】 ワカシーイナダー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。	【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		
	【ポイント】 岩手には夏場に定置網等で獲れます。	【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		
	【ポイント】 岩手は全国5位の生産県で、緑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で、むき身は、香先に入りが良くなります。	【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		
	【ポイント】 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味があり、他の品種より高値で取引されています。	【料理】 刺身、アワビの身と和えたキモ焼き、いちご煮（ワ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。	
	【ポイント】 定置網等で獲れます。	【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		
	【ポイント】 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。	【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		
	【ポイント】 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。	【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		
	【ポイント】 裏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。	【料理】 刺身、唐揚げ、イカフライ、イカ屑と一緒に焼き物	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
	【ポイント】 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。	【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		
	【ポイント】 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。	【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		
	【ポイント】 険しいリアス式海岸の岩礁に身を潜めている魚です。岩手の海は鮫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ます。	【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		
	【ポイント】 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稚魚放流（稚魚放流）が行われ、宮古地域で漁獲量が向上しています。	【料理】 塩焼き、かすのこ等	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
マアジ  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。	【ポイント】	【料理】 塩焼き、干物、たたき	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
アンコウ類  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。	【ポイント】	【料理】 鍋もの	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
エイ類  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。	【ポイント】	【料理】 煮付け等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
ホッケ  定置網、釣り等で獲れます。水揚げ量は少ない。	【ポイント】	【料理】 干物、煮付け等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
マコガレイ・真ガレイ  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。	【ポイント】	【料理】 刺身、煮付け、塩焼き、潮風に干した一夜干し	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
キチジ  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。	【ポイント】	【料理】 煮付け等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
アイナメ  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旨みがあり、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。	【ポイント】	【料理】 刺身、煮付け、お吸い物、唐揚げ、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			
タナゴ  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。	【ポイント】	【料理】 塩焼き、煮付け等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
ホヤ類  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。	【ポイント】	【料理】 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	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
アナゴ・ハモ  宮古地方では、ハモの他にマアナゴもハモと呼ばれます。ホラアナゴは、オキハモとも呼びます。カゴ漁、ハモ籠で漁獲されます。産卵期の定番魚としても人気があります。筒等でとれます。	【ポイント】	【料理】 天ぷら、蒲焼き、寿司種等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
ヒラメ  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。親戚魚業の対象種として、全国で盛んに放流されています。	【ポイント】	【料理】 刺し身、煮付け、フライ	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
タコ類  ミスダコ、マダコ、ヤナギダコが、かこ等で獲れます。	【ポイント】	【料理】 刺身、酢の物、塩茹等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	宮古魚市場は、周年タコの水揚げがある。		
サバ類  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。	【ポイント】	【料理】 ×鰯、味噌煮、フライ、塩焼き	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
マダラ  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ら月末まで続きます。宮古魚市場では、岩手県内の約8割が漁獲されます。	【ポイント】	【料理】 鍋物、刺身、寿司ネタ（昆布しめ、あぶり）、サラダ等	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
チカ 	【ポイント】 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。	【料理】 塩焼き、フライ	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
エソイソアイナメ 	【ポイント】 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ゃくし。エソ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。	【料理】 肝和え、塩味だけのどんこ汁、煮魚、丸ごとから揚げ	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
ケガニ 	【ポイント】 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、沖合底引き網により漁獲されています。	【料理】 塩茹等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
リナガサキミ（イサガ） 	【ポイント】 善先に水揚げされ、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。	【料理】 かき揚げ、海老クリームコロッケ風、中華風スープ等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
ワカメ 	【ポイント】 岩手は全国1位の生産量を持ち、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。	【料理】 歯ごたえを生かしたサラダ・酢の物、しゃぶしゃぶ等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	宮古魚市場での上場は少ない。
コンブ 	【ポイント】 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。岩手の産物は、マコンブ、ホソメコンブが漁獲されます。	【料理】 海藻サラダや生春巻き、冷麺の具、かき揚げ	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	宮古魚市場での上場は少ない。
マツモ、フノリ等 	【ポイント】 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よく、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。	【料理】 そのまま、酢の物、お吸い物、磯ラーメンの具等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	宮古魚市場での上場は少ない。