

夏バテも
これで貝決!!
(解決)

猛暑続きで弱った体に栄養たっぷりの貝で活力を!

いばらき夏の三大貝のご案内



いわがき

ひぬま
やまとしじみ

鹿島灘はまぐり

夏に旬を迎える茨城の味覚のひとつが「貝」です! 茨城県には「海・山・川」が共存し、恵まれた自然環境から多くの食材を楽しむことができます。そこで、今回は沢山の食材の中から、意外と知られていない茨城自慢の「貝」情報をご紹介します。新鮮さはもちろん、見た目も美味しさもインパクトも特大の貝たちを是非ご賞味ください。

いわがき “男性「あま」が素潜りで獲る! とにかくデカイ海のミルク”



茨城県の「いわがき」は、予想を超える大きさ! 大人の手のひらでも収まりきらないサイズの貝殻の中には、期待を裏切らない大きな身がぎゅっと詰まっています。牛乳のように白くて、栄養がたっぷり含まれていることから“海のミルク”と呼ばれ、旬は6月~8月。まさに今が旬! 大きいからこそ食べ応え! 大きいだけでなく、一つ食べれば、大満足の味であること間違いなし。

この大きな「いわがき」を獲っているのはなんと**男性の「あま」さん!** 海の男達が素潜りで一つ一つ漁獲しています。

獲れたての「いわがき」は、大洗港周辺の飲食店などでご賞味いただけます。

<主な漁獲地域> 大洗町(沿岸)

<旬の時期> 6月~8月

<https://www.ibaraki-shokusai.net/brand/iwagaki/>

<お問い合わせ> 大洗町漁業協同組合 / 029-266-2165
東茨城郡大洗町磯浜町字東8253-10

ひぬまやまとしじみ “全国でも珍しい「手掻き操業」で漁獲!”



関東地方唯一の汽水湖である涸沼は全国屈指のしじみの産地です。その中でも、地元の漁業協同組合が設ける管理基準を満たしたしじみを「ひぬまやまとしじみ」のブランド名で販売しています。

機械を使わず、全国でも珍しい手掻き操業で漁獲しているため、キズがほとんど付くことがなく、日持ちし、高品質。ひぬまのしじみは、サイズが大きいのが特徴で、アミノ酸やタウリンなどの旨み成分が豊富なうえに、肝機能向上に効果があるとされるオルニチンを多く含んでいるのも注目のポイントです。

猛暑が続く今年の夏、弱った身体にもってこいの食材です!

<主な漁獲地域> 涸沼、涸沼川

<旬の時期> (土用しじみ) 6月~8月(産卵期で身がぷっくり)
(寒しじみ) 12月~2月(寒さで身がしまる)

https://www.ibaraki-shokusai.net/season/season_sijimi2015.php

<お問い合わせ> 大涸沼漁業協同組合 / 029-293-7347
東茨城郡茨城町下石崎1652

鹿島灘はまぐり

“大人の握りこぶし大を超える大ぶりのはまぐり”



<お問い合わせ>

鹿島灘漁業協同組合 / 0299-82-2089

鹿嶋市大字平井字灘2289

<https://www.ibaraki-shokusai.net/season/fish/hamaguri/>

鹿島灘の沿岸部は砂地が続き、大人の握りこぶし大を超える大きさのはまぐりが獲れる好漁場となっています。

ここで獲れる「鹿島灘はまぐり」は、他県産のはまぐりと比べて身が大きく、ぷりぷりとした食感が特徴で、4月～6月が旬の時期となっています。

地元市場など一部の店でしか出回らない希少なはまぐりで、漁師にとっても、消費者にとっても貴重な特産物です。

焼きはまぐりや酒蒸しなど様々な食べ方が楽しめるはまぐりですが、地元ではお肉の代わりにはまぐりを使った「はまぐりカレー」も人気です。

<主な漁獲地域> 大洗町～神栖市沿岸（鹿島灘）

◆資源を守る為、大洗町・鹿島灘・はさき漁協の組合員が厳しいルールのもと計画的に操業を行っています。

<旬の時期> 4月～6月

(産卵前の6月～7月は身が太り、旨みも濃くなり絶品です。)

三大貝だけじゃない、いばらき自慢の美味しい貝

ほっきがい(ももいろホッキ貝)



一般的なほっきがいの身が赤色なのに対して茨城県産は桃色。鹿島灘では「ももいろホッキ貝」の名称ではまぐりに次ぐ特産品となっています。

肉厚で食べ応えがありながら、身は柔らかく、噛むほどに甘さと旨みが口の中に広がる「ももいろホッキ貝」は、刺身やホッキ飯、バター焼き、天ぷら、お吸い物など、多様な料理を楽しむことができます。

<主な漁獲地域>

大洗町～神栖市沿岸
(鹿島灘)

<旬の時期>

1月～3月

<お問い合わせ>

大洗町漁業協同組合 / 029-266-2165

東茨城郡大洗町磯浜町字東8253-10

<https://www.jf-oarai.com/>

あわび(一口あわび)



<主な漁獲地域>

天然：北茨城市～
大洗町沿岸

養殖：ひたちなか市沿岸

<旬の時期>

天然：6月～9月

養殖：通年

茨城県には、天然ものと養殖ものの両方のあわびがあります。稚貝から4年の年月をかけて約7cmまで育てた養殖あわびを「一口あわび」としてブランド化し、リーズナブルな価格で通年販売しており、一般の方にもお気軽に味わっていただけます。

限りなく自然に近い環境でじっくりと育てた一口あわびは、身が柔らかいのが特徴。天然あわびに負けない味わいをご堪能いただけます。

<お問い合わせ> 磯崎漁業協同組合 / 029-265-8111

ひたちなか市磯崎町4643

<https://www.ibaraki-shokusai.net/brand/awabi/>

【茨城で楽しむ潮干狩り♪】

茨城県では「大洗地区」「鉾田地区」「鹿島地区」「神栖地区」の4箇所の区間にて、潮干狩りを楽しむことができます！食べるだけでなく、海を満喫しながら大物を探し当てるなんて、楽しい時間を過ごしてみたいかがでしょうか。

【お問い合わせ】農林水産部漁政課 調整・漁船担当 TEL：029-301-4080 / FAX：029-301-4089

<http://www.pref.ibaraki.jp/nourinsuisan/gyosei/chosei/leisure/shiohigari201804.html>

※潮干狩りは、使用出来る道具や獲れる漁、貝の大きさに決まりがあります。詳細は上記URLよりご確認頂けます。

<例：海の家・山田屋（鉾田地区）>

ハマグリを放流するため、潮に関係なく潮干狩りが体験できます！

水の中に入らないので、小さいお子さまも安心して楽しめます♪

開催期間：4月20日(土)～6月30日(日) 毎週土曜・日曜・祝日に開催。(詳細は以下のURLより)

<http://www.ric.hi-ho.ne.jp/yamadabaiten/umi3.html>



さい。