

いばらきの魚特集

ヒラメ / マサバ / マイワシ / ワカサギ

暖流と寒流が交わる茨城沖や日本で2番目に大きい霞ヶ浦もあり、一年中豊富に魚がとれる茨城県。今回は茨城を代表する魚をピックアップしてご紹介します。

脂しっかり、貫禄の美味。茨城県の魚

ヒラメ

出荷量の多い時期：12月～2月

水揚げの多い主な漁港：平潟漁港・大津漁港

茨城県のさかなとして選定されているヒラメ。「寒びらめ」といわれるように、冬に向け、豊富な餌を食べて肉厚となり、脂質の量が最大になる冬(12月～2月)が旬です。うま味の中心となるイノシン酸が豊富なため、淡泊でありながらも濃厚な味わいで、刺身にも煮付けにもよく、春の鯛と並ぶ高級魚です。平成29年の茨城のヒラメの漁獲水揚げ量は年間407トン、全国の漁獲量ランキングは4位となっています。

黒潮と親潮がぶつかり合う茨城沿岸は、プランクトンが多く、小魚が集まります。この豊かな漁場でとれるヒラメは“常磐もの”(じょうばんもの)と呼ばれ、食通の方々や市場の間で高い評価を受けています。

ヒラメは、カレイとよく似た見た目から、俗に「左ヒラメの右カレイ」と言われ、口を手前に向けて目が左側にあるのがヒラメ、右にあるのがカレイとの判別言葉は有名です。またヒラメはカレイに比べて口がかなり大きく、鋭い歯が並んでいるので、これも見分け方の一つです。



【ヒラメが食べられるお店】

魚や まるいち (北茨城市平潟町1067-2)

※ヒラメの入荷状況により
ご提供できない場合がございます。



▲刺身定食

地元・平潟漁港で水揚げされた旬の魚を中心に、新鮮な魚を取り扱う海産物店。ヤナギカレイやメヒカリなど定番の干物のほか、様々な魚の西京漬けなども取り揃えています。土日限定でランチを行っており、ヒラメのほか6種類の魚が楽しめる刺身定食など、新鮮なお魚を店内でいただくことができます。

営業時間：9:00～18:00 (販売) 11:30～14:30 (ランチ土日限定)

定休日：火曜日 (月1回水曜日定休あり)

TEL：0296-71-8077

アクセス：JR常磐線「大津港駅」からタクシーで5分

常磐自動車道「北茨城IC」、「いわき勿来IC」から約20分

旨味あふれる、上質の青魚

マサバ



出荷量の多い時期：11月～12月

水揚げの多い主な漁港：波崎漁港、大津漁港

「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養価が高いサバ。中でも茨城産のマサバは分厚い身と肉質の良さ、豊かなうま味で、市場からの支持は絶大です。一般的にマサバは1年を通して漁獲できますが、茨城沖では10月から3月下旬が漁期。11月から12月にピークを迎え北海道沖や三陸沖で脂をたっぷりため込み、南下してきたところを漁獲します。サバは鮮度劣化が早い魚として知られていますが、漁獲直後から冷海水で一気に冷やし鮮度良く水揚げ。市場ではサイズごとに仕分けられ、500gを超えるものは鮮魚、500g以下のものは加工用に市場流通します。全国1位の漁獲量を誇る茨城県（平成29年）。茨城県の^{まきあみ}旋網船団が日本のサバ流通を支えています。

【マサバが食べられるお店】

食彩 太信（北茨城市大津町北町2-5-18）

※マサバの入荷状況により
ご提供できない場合がございます。



▲しめ鯖

地元大津漁港より店主自ら買い付ける新鮮なお魚が食べられる海鮮料理のお店です。名物アンコウ料理をはじめ、海の幸を贅沢に使ったさまざまな海鮮料理が楽しめます。マサバは、しめ鯖、味噌煮、フライなどで味わえます。

営業時間：11:30～14:30（L.O）・17:00～21:00（L.O）

定休日：水曜日

TEL：0293-46-5511

アクセス：常磐自動車道「北茨城IC」から車で20分

JR常磐線「大津港駅」より徒歩2分

マサバとともに茨城が漁獲量日本一

マイワシ

主に^{まきあみ}旋網漁業により漁獲され、マサバとともに茨城が漁獲量日本一（平成29年）を誇ります。大ききごとに小羽、小中羽、中羽、ニタリ、大羽などと呼ばれ、茨城沖では、晩秋～初冬は三陸沖から南下してきた中羽～大羽、冬～春は越冬をしている小羽～小中羽、晩春～初夏は三陸沖に向けて北上する中羽～大羽が漁獲されます。中でも6月～7月に脂のりはじめたマイワシは「入梅イワシ」と呼ばれています。水揚げされたマイワシは、鮮魚のほか、丸干し・缶詰などの加工原料として流通しています。

出荷量の多い時期：3月～6月

水揚げの多い主な漁港：波崎漁港、大津漁港



【マイワシが食べられるお店】

味処 大森（大洗町磯浜町3152-1）

※イワシの入荷状況により
ご提供できない場合がございます。



▲イワシ刺身

イワシ料理を中心に、夏は岩ガキ、冬はあんこう鍋など、大洗の地魚をいただけるお店です。名物はイワシづくしの「イワシ懐石」。色々な調理法のイワシを思う存分楽しむことができます。

営業時間：11:30～14:30（L.O）・17:00～20:30（L.O）

定休日：月曜日（但し祭日は営業し火曜日が代休）

問合せ先：029-267-4060

アクセス：東水戸道路「水戸大洗IC」から車で約8分

鹿島臨海鉄道「大洗駅」よりタクシーで約5分

霞ヶ浦の恵み。上品で淡白な味わい

ワカサギ



出荷量の多い時期：7月～12月

水揚げの多い主な漁港：霞ヶ浦・北浦の各漁港

県のさかな（淡水種）にも選定されている、茨城県を代表する魚のひとつです。県内の主な漁場は日本で2番目に大きな湖「霞ヶ浦・北浦」。エサとなるプランクトンが豊富なため、型が大きく脂がのっているのが特長です。漁が行われるのは7月下旬から12月いっぱいまでの約5か月間。立冬から12月の冬期に漁獲されるわかさぎは、通称「寒曳き（かんびき）わかさぎ」と呼ばれ、一年魚のわかさぎが最も大きく成長し、旨味も増します。通称「ナツワカ」と呼ばれる解禁直後の夏のわかさぎと並んで、根強い人気があります。霞ヶ浦・北浦周辺の直売所等では、生のわかさぎはわかさぎ漁の期間中に、冷凍品又は佃煮などの加工品は周年購入することができます。

【ワカサギが食べられるお店】

かすみキッチン（かすみがうら市坂4784）

※ワカサギの入荷状況により
ご提供できない場合がございます。



▲ワカサギとレンコンのフライ

かすみキッチンは、地産地消×ヘルシーをコンセプトに、市の産品を活かしたメニューを提供するレストラン。お店の目の前にある志戸崎漁港に水揚げされたワカサギを使った料理をいただくことができます。

営業時間：（平日）11:00～14:30（L.O）（土日祝）11:00～15:30（L.O）

※ディナーは現在予約制になっております。

定休日：月曜日・火曜日

TEL：029-896-1227

アクセス：常磐自動車道「土浦北IC」から車で30分

JR常磐線「神立駅」よりタクシーで約20分

そのほかの茨城の代表的な地魚&港

いばらきの地魚取扱店認証委員会
<http://www.ieg.jf-net.ne.jp/jizakana/>



あんこう（平潟漁港・大津漁港・久慈漁港・那珂湊漁港）
旬は冬。茨城の冬の味覚の代表格「あんこう鍋」は全国的にも有名で「茨城あんこう」としてブランド化。



かつお（那珂湊漁港）
旬は夏～秋。刺身や表面をさっとあぶり焼きした「たたき」が旨い。水戸市は全国トップクラスの消費量。



ひぬまやまとしじみ（潤沼）
海水と淡水が交じり合う潤沼では、大玉が特長です。肉厚でこくのあるしじみは夏と冬が旬。



鹿島灘はまぐり（大洗港区・鹿島港・波崎漁港）
旬は春。潮汁、焼きはまぐり、酒蒸やパスタの具など、濃厚な旨みが楽しめます。



あゆ（久慈川・那珂川）
本県はあゆの生産量日本一。久慈川と那珂川等では天然あゆが遡上し、県内外から多くの釣り人が訪れます。塩焼きが絶品です。