

青森の新鮮で美味しい食材がスピーディに届く！



AomoriのA、A級の商材、A級の品質

～青森県総合流通プラットフォーム～

商材パンフレット





Japanese scallop

ホタテ(ホタテガイ)

产地：むつ湾沿岸市町村

時期：漁期は1年中 旬…卵を抱いたもの…2月～3月
旨味の増す時期…6月～8月

代表的な料理：刺身、すし、貝焼き



青森のホタテは、甘く、特に夏場になると肉厚の貝柱となり、旨味が増します。また、冬場は、生殖巣(卵・白子)の濃厚な味わいが楽しめます。

高タンパク、低脂肪で、グリコーゲン等の栄養成分を含んでいます。

栄養満点
まろやかな甘み



ヒモは捨てずに、包丁の背を利用してヌメリや黒い汚れを取ります。適当な長さに切って、お召し上がりください。
※ヌメリを取るには塩でもみます。



Japanese surf-clam

ホッキガイ(ウバガイ)

产地：三沢市、八戸市、おいらせ町

時期：12月～3月

代表的な料理：刺身、しゃぶしゃぶ



寿命30年以上と言われる
長寿の貝



① 洋食の先の丸いナイフを使って、口の隙間から刃を入れます。

② 貝柱を切ると簡単に開けます。反対側も丁寧にこそいでください。

③ 中央に包丁を入れ、身を2枚に分けます。足、貝柱、ヒモに分かれました。ホッキガイは黒い内臓以外は全て食べられます。



Japanese corbicula

シジミ(ヤマトシジミ)



产地：十三湖、小川原湖 時期：3月～12月 旬は7月

代表的な料理：みそ汁、シジミラーメン



青森県のシジミは、淡水と海水が入り混じる汽水湖である十三湖・小川原湖産がその味と品質から全国ブランドとなっています。青森の豊かな森からのミネラル豊富な水が、濃厚な味わいの美味しいシジミを育てています。

五臓六腑にしみわたる旨味



- シジミ貝をボールに入れ、水道水に1%の食塩を加えた塩水をたっぷり入れて砂抜きをする。途中2～3回水を入れ替える。
- 夏場は貝が傷みやすいので4～5時間くらいで水を切る。冬場は半日くらい。
- 貝の汚れは米をとぐようにして取り除き、水切りする。



トゲクリガニ



产地：外ヶ浜町、野辺地町、横浜町、むつ市 時期：4月～6月 旬は4月～5月

代表的な料理：ゆで蟹



美味しい
トゲクリガニ

例年、4月下旬から5月下旬頃まで陸奥湾内で漁獲されます。ちょうど県内の桜の見頃に旬を迎えることから、青森では古くから「花見ガニ」「桜ガニ」とも呼ばれ、お花見の宴席には欠かせません。

身は纖細で甘く、濃厚な味わいのカニ味噌、さらにメスの卵(内子)が絶品で、茹でたカニは磯の風味が食欲をそそり、日本酒やご飯によく合います。



トゲクリガニの美味しい食べ方

毛ガニと同様、トゲクリガニも茹で食べるのが一般的。カニの足から身を取り出しながらシャブリつくもよし、コツコツと身を甲羅に取り出してカニ味噌と和えて食べるのもまた絶品です。また、カニを殻ごと味噌汁にする食べ方もあります。纖細で濃厚な味をどうぞ堪能ください。



Sea urchin

ウニ

江戸時代から
名産品として知られた
高級食材



ウニのさばき方



①ウニの底の中央に口があり、その周囲をはさみの先で押すと少し柔らかい部分があります。



②口の周囲の柔らかい部分からはさみの先を差込み、口の周りを大きめに円形に切っていきます。



③身と身の間にある、黒い内蔵はさみの先を差込み、口の周りを大きめに円形に切っていきます。



④水500mlに対して塩15gを溶かし塩水を作り、ボール等にいれ、ウニを振り洗います。

青森県で主に漁獲されるのは、キタムラサキウニとエゾバフンウニ。中でも本県産のキタムラサキウニは繊細な味わいで、国内でも絶品だといわれています。産卵期前の春～夏にかけて旬を迎えます。



Ezo abalone

アワビ(エゾアワビ)

産地：東通村、むつ市、階上町、深浦町等 時期：11月～7月 旬は11月～1月
代表的な料理：刺身、水貝(みずがい)、酒蒸し



青森県で主に漁獲されるのは、エゾアワビです。エゾアワビは、下北半島沿岸、津軽海峡沿岸に多く生息し、肉厚で柔らかく、適度な歯ごたえのあるのが特徴です。

アワビを煮て乾燥させた「乾鮑」は、中華料理の高級食材として知られています。

貝類の王様



アワビのさばき方



①まずは表面を「塩」で軽くこすってください。



②たわし等でこすり、ぬめりを取ります。



③スプーンを身と殻の間に入れると、貝柱のある場所がわかります。殻に沿って、スプーンをグイッと差し込み、殻から貝柱をはがします。「身」「ヒモ」「ワタ」をキレイに分けます。念のため身を流水で軽く洗います。



④「くちばし」と言われる、口の部分を切り落とします。



Japanese common sea cucumber

ナマコ(マナマコ)



産地：平内町、むつ市、横浜町等 時期：10月～4月 旬は12月～1月
代表的な料理：酢の物

青森県では、ほとんどの地域で漁獲されますが、陸奥湾産のマナマコは、特に柔らかく味が良いと評価されています。青森の冬を代表する味であり、青森の正月料理には欠くことができない食材です。

コリコリとした弾力のある歯ごたえと、磯の香りが特徴的なナマコは、体の90%以上が水分で、含まれているタンパク質の大部分はコラーゲンという、女性には嬉しい食材です。



冬の幸
コリコリの食感を
お楽しみください

Sea squirt

ホヤ(マボヤ)



産地：青森市、八戸市、佐井村等 時期：旬は6月～9月
代表的な料理：酢の物、塩物、水物

夏の味覚 海のパイナップル



青森のホヤは、旬の夏、丸々と太り、鮮やかなオレンジ色で厚みがある身は、芳醇な磯の香りを堪能することができます。

主に酢の物や水物にされますが、焼いてもよく、焼くと旨味が濃厚になり、独特的の風味が増します。

ホヤのさばき方



①+(入水孔)と-(出水孔)の形になっている突起部分を切ります。+(入水孔)に入っている水をボールに取っておきます。(「ホヤ水」と言われており、お吸い物のダシとしても美味です。)



②そのまま根に向けて縦に切り開いてください。



③殻と身の間に指を入れて、身を外します。



④身を切り開くと内部に黒いワタと茶色っぽいワタがあります。臭いがあるので取り除きます。



⑤ワタを除いたら水洗いしてお好きな形にカットして、盛りつけたら完成です。



squid cuttlefish

イカ

淡白さが持ち味のイカは、煮て良し、焼いて良し、フライもまた良し。和・洋・中と、どんな味付けにもなじむ料理のバリエーションが豊富な食材です。でも新鮮さが決め手のイカは、やっぱり生で食べたいもの。ショウガ醤油で食べる捕れたての「イカ刺し」は、コリコリした食感が最高です。



青森を代表する魚介類
北の豊かな漁場で
捕れるイカは、
冬のヒラメは
特に美味です

ヤリイカ

産地：太平洋沿岸・日本海沿岸・津軽海峡沿岸の県内各地
時期：10月～5月　旬は12月～3月
代表的な料理：刺身、煮付け、子持ちヤリイカの煮付け、印ろう煮 等



やわらかく、弾力もある季節限定の逸品。

ヤリイカは身質が非常によい、高級イカです。刺身に向いていますが、焼いても煮ても身が硬くなりにくく美味しいので、色々な料理に活かせます。旨みも多く含んでいます。



Pacific giant octopus

タコ(ミズダコ)

産地：八戸市、東通村、深浦町等　時期：1年中　旬は12月～2月
代表的な料理：ゆでダコ、酢ダコ、刺身、しゃぶしゃぶ、どうぐの煮つけ

ミズダコの盛漁期は主に冬で、漁は極寒の海で行われます。冬のミズダコは甘味があり、最も美味しい時期となります。特に津軽海峡のものは、潮の流れが速く冷たい海で育っていることから、身も締まり独特の歯ごたえがあります。



ミズダコの刺身
しゃぶしゃぶは絶品



どうぐの煮付け

「どうぐ」とはミズダコの内臓のこと、「生きるための道具」と呼ぶことから付いた名前です。漁師さんのまかない食として親しまれてきた食材です。

bastard halibut

ヒラメ

産地：太平洋沿岸・日本海沿岸・津軽海峡沿岸の県内各地
代表的産地・八戸市、東通村、むつ市 等
時期：1年中　旬は11月～12月(寒鮓)
代表的な料理：刺身、昆布締め、フライ、汁物、ムニエル、ツケ丼



水揚げ量全国屈指を誇る青森県のヒラメは、コリコリした歯触りと品の良い旨味が人気の高級魚。青森県のシンボルとして、県の魚に制定されています。

津軽海峡、日本海、太平洋と三方を海に囲まれ、陸奥湾を有する青森県では四季を通じてヒラメが漁獲されます。一年を通して美味しく頂けますが、冬のヒラメは「寒鮓(かんびらめ)」と呼ばれ、特に美味と評判です。ぜひ賞味ください。

ヒラメ料理について

白身魚特有の繊細さの中に上品な甘さと旨さを味わうことができます。刺身はもちろん、しゃぶしゃぶやムニエル、フライ、天ぷらなども美味です。身は高タンパク、低脂肪でヘルシーです。



冬のヒラメは
特に美味です



Gold eye rock fish

メバル(ウスメバル)

産地：中泊町、深浦町、東通村等　時期：1月～9月　旬は4～6月
代表的な料理：刺身、煮付け、塩焼きなど



青森県では、漁獲量の多いウスメバルを「メバル」と呼んでいます。津軽海峡の速い潮の流れと豊富な餌で育ったメバルは、肉質が良く、東京築地市場では、高級魚として扱われており、全国的にも人気があります。

「春告魚」とされ、春になると脂がのり、特に美味しくなります。



美しいオレンジ色の皮肌が
ひときわ目を引く春告げ魚



全国的には煮付け、塩焼きに調理される例が多いものの、
地元では刺身として生食する機会が多く、シコシコとした食感、上品な脂による食味、白色半透明に部分的に薄く差し込む朱色の色味が食材として評価されています。

Pacific cod

タラ(マダラ)



产地：八戸市、佐井村、むつ市等 時期：1年中 旬は12月～2月

代表的な料理：じゃっぱ汁、タツ・キク刺し(白子)、子和え(卵)、塩焼き、味噌焼き、フライ、刺身(昆布締め)等



冬のマダラは、丸々と太り、タツ(白子)やマダラコをたくさんお腹にかかえ、最も美味しい時期を迎えます。

特にポン酢やもみじおろしで頂くタツ(白子)は、舌の上でトロリと溶け、珍味とされています。

タツ(白子)



産卵期の雄のタツ(白子)は刺身や鍋に、雌の卵は醤油漬けが美味しいです。白子と卵は「七子八珍(ななこはっちん)」に選定されています。



青森の冬にはなくてはならない
代表的な郷土料理『じゃっぱ汁』

「じゃっぱ汁」は、青森の冬を代表する魚・鱈(タラ)のじゃっぱ(アラ)と野菜などを煮込み、塩や味噌で味付けした、青森の冬にはなくてはならない代表的な郷土料理です。栄養価が高く、寒い冬に心身ともに温まるということから、家庭でも人気の定番料理となっています。

青森名物
「じゃっぱ汁」には欠かせない

Blackthroat seaperch

ノドグロ(アカムツ)



产地：深浦町ほか県内各地 時期：1年中 代表的な料理：刺身、干物、煮物

ノドグロは市場でも超がつくほど高級魚として扱われている魚で、東北、北陸以南の日本海、太平洋に広く分布し漁獲されていますが、漁獲量はそれほど多くはありません。

自身でありながら一年を通して脂がのり濃厚な旨みを感じさせてくれる魚で、「自身のトロ」と呼ばれています。



脂がのり濃厚な旨み、
「自身のトロ」



ノドグロのさばき方



②内臓を取り出します。
③背の側、背びれの上から包丁を入れます。

Masu salmon

サクラマス



产地：むつ市、東通村、深浦町 等

時期：1月～5月 旬は3～5月

代表的な料理：塩焼き、ルイベ(刺身)、飯寿司、ムニエル、カルバッチョなど

サクラマスは、サケ・マス類の中でも最も美味しいと評価されている高級魚です。桜の花が咲くころに漁獲されることと、成熟した体色が桜色であることから「サクラマス」と呼ばれています。その身は脂のりが良く、しっとりと纖細で上品な味わいです。



Spanish mackerel

サワラ



产地：鰺ヶ沢町ほか県内各地

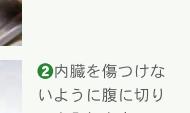
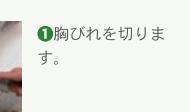
時期：1月～2月 10月～2月

代表的な料理：刺し身、焼き魚、煮魚、ムニエル

身は柔らかくてくせがない
美味しい高級魚



サワラのさばき方



①胸びれを切ります。
②腹が開きましたら、えらと一緒に内臓を取り除いてください。取り除いたら、キレイに水洗いしてください。



③内臓を傷つけないように腹に切り目を入れます。
④3枚おろします。出刃包丁を使ってきれいに片身をはずします



⑤そぎ切りにします。
⑥完成です。





c h e r r y

サクランボ

産地：南部町、八戸市、五戸町等
時期：6月～7月頃



初夏の味わい みずみずしい宝石

青森県で栽培されている主な品種は高級品種の「佐藤錦」です。

光沢のある鮮紅色で甘く、厚い果肉で食べ応えがあります。他に「紅秀峰」や「サミット」などが栽培されています。

綺麗に箱詰めされたサクランボは、さながらルビーの宝石箱のようです。



イチゴ

産地：冬春イチゴ：八戸市、おいらせ町、田舎館村
夏秋イチゴ：むつ市、弘前市、八戸市
時期：冬春イチゴ：11月～5月頃 夏秋イチゴ：6月～11月頃



青森県では、とちおとめ・さちのかなど11月～5月に収穫される冬春イチゴ、すずあかね・ペチカ・なつあかりなど6月～11月頃に収穫される夏秋イチゴがあります。

夏秋イチゴは、国内産イチゴの端境期に出荷できるため、ケーキ用などの需要があります。

甘さと酸っぱさの
調和が人気



P y r u s c o m m u n i s

西洋ナシ

ゼネラル・レクラーク

産地：南部町 時期：収穫9月～10月 出荷10月～12月



フランス生まれの、 南部町育ち



フランス原産の西洋ナシであるゼネラル・レクラークは、ひときわ目を引く大きさで、熟すと黄金色で独特的の芳香があり、滑らかな舌触りです。

南部町では、収穫後、20日間ほど追熟させてから出荷しています。

P e a c h

桃

産地：県南地域：八戸市、南部町等 津軽地域：平川市、黒石市等
時期：8月～9月頃



あかつき

ジューシーさと

果肉の甘さが 人気の青森の桃

川中島白桃



M e l o n

メロン

産地：つがる市、鰺ヶ沢町、弘前市
時期：7月～8月



つがる市の西側に広がる屏風山(びょうぶさん)砂丘地域は、水はけが良く、昼夜の温度較差が大きいことから、メロン栽培に最適な環境条件を有し、全国有数のメロン産地となっています。

主力品種である「タカミ」は、果肉が緑色で糖度16度と極めて甘いメロンです。「つがりあんメロン」は、青森オリジナリメロン生産連絡協議会が作付けしているメロンで、5種類あります。



甘く瑞々しい
青森のメロン



タカミ



アーバンデリシャス

スウィートルビー



アムさん



ハニーゴールデン



ホームビレンス



S t e u b e n

ぶどう | スチューベン

産地：鶴田町、弘前市 時期：10月～2月



太陽の光をたっぷり浴びた

色の濃い、あま~い冬ぶどう・スチューベン。

りんごの保管技術を活かし、冬にかけての長期出荷を実現しました。

ニューヨークと緯度が同じで気候が似ていることから津軽地方で作られるようになりました。

青森県は、スチューベンの生産量が全国の8割を占める特産地です。

スチューベンは、酸味が少なく濃厚な甘みが特徴で、貯蔵性に優れ真冬まで美味しく食べられます。

国産ぶどうが店頭から姿を消す年末年始にかけて多くの需要があります。

ニューヨーク生まれの津軽育ち



ぶどう の 秘密

ぶどうは、西欧では果物の女王であり、「畑のミルク」と呼ばれます。ポリフェノール・ケン酸・鉄分等が多く含んでいます。また、ポリフェノールや、ブルーベリーに含まれる色素成分アントシアニンは、色の濃いぶどうほど多量に含まれています。日光をたっぷり浴びて育った黒赤色のスチューベンには、これらの成分が豊富に含まれています。

とうもろこし | 獅きみ

D a k e k i m i

産地：弘前市の岩木山麓

時期：7月～10月



プリプリとした食感と最高の甘さ

獅きみは、弘前市の岩木山麓の獅地区(標高400m～500m)で栽培されているとうもろこしです。早朝に収穫され、新鮮なまま出荷されます。昼夜の気温差と肥沃な土壌で育った獅きみは、糖度18度以上の甘さと濃厚な味わいが魅力です。

トマト

T o m a t o

産地：蓬田村、五所川原市、つがる市等
時期：7月～10月



抗酸化力のある成分が豊富な健康食品

青森県のトマトは、夏場の生産が中心で、夏秋トマト(7月～10月)の出荷量は、全国有数の産地となっています。昼夜の気温差が大きいため、色が鮮明で味が良く、保存の良さも定評があります。主に大玉トマトの「桃太郎トマト」が栽培されていますが、カラフルな色合いのミニトマトも栽培されています。



G r e e n s o y b e a n s

毛豆

産地：弘前市、つがる市、板柳町等
時期：7月～9月



古くからある青森の
絶品毛豆



「毛豆」は古くから青森で栽培されてきた枝豆で、さやに茶色の毛が立つことから、その名がついたと言われています。風味があり、大粒で甘みが強い美味しい枝豆です。

N o h e j i t u r n i p

野辺地葉つきこかぶ

产地：野辺地町 時期：5月～10月頃



地域の気候を活かした
夏場のこかぶ



こかぶのサラダ

青森県東部は夏場の間、ヤマセによる冷涼な気候地帯です。その気候を活かしたのが「野辺地葉つきこかぶ」です。その名のとおり、葉つきで出荷され、葉の部分も炒めたり浅漬けにしたりすることによって美味しいだけます。

野辺地葉つきこかぶは身が柔らかくジューシーなのが特徴で、皮も比較的柔らかいため、手で皮をむくことが可能です。ジュワッと口の中に広がる感覚と甘さは、まるで果物を食べているような感覚です。

あおもり旬のカレンダー



品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ホタテ			抱卵期									
ホッキガイ												抱卵期
シジミ												
トゲクリガニ												
ウニ												
ナマコ												
アワビ												
ホヤ												
スルメイカ												
ヤリイカ												
ミズダコ												
ヒラメ												
ウスメバル												
マダラ												
ノドグロ												
サクラマス												
サワラ												
クロマグロ												
ホッケ												
マダイ												
マガレイ												
アイナメ												
サバ												
キンカンコウ												
サクランボ												
イチゴ												
ゼネラルレクラーク												
桃												
メロン												
スチューベン												
りんご(ふじ)												
りんご(王林)												
なし(和)												
ぶどう(チャンベル)												
うめ・あんず												
嶽きみ												
トマト												
毛豆												
こかぶ												
ながいも												
にんにく												
だいこん												
にんじん	雪にんじん	雪にんじん	雪にんじん									雪にんじん
ごぼう												
すいか												

■濃い水色の部分は旬の時期です。

A!Premiumサービス概要

“スピード輸送+保冷一貫輸送”を実現！

国内の翌日午前配達エリア大幅拡大！

高付加価値商材を高鮮度で全国へ、アジア圏へ輸送！

国内流通サービス



海外流通サービス



輸送サービスの特徴

- 専用コンテナを利用した航空機輸送のため、これまで西日本へ流通させることができた青森県の生鮮品を、新鮮なままご購入いただけます。
- アジア圏の保冷輸送については、香港・台湾・シンガポールが対応しています。
- 輸送サービスは365日提供しておりますので、継続的な取引が可能です。

実際の取引にあたって

- パンフレット掲載食材は「A!Premium」契約事業者から購入することができます。青森県総合流通プラットフォームホームページに各事業者の取扱商材や連絡先を掲載しておりますので、ご参照ください。
URL : <http://www.a-pre.jp/>
- BtoBマッチングサイト「クロネコ・バイヤーズダイレクト」登録の県内事業者からも購入することができます。
URL : <http://kauneko.com/>

◆注意事項

- 本輸送サービスは、ヤマト運輸株式会社と青森県との連携協定に基づき、地域サービスとして提供しているものです。
- 本サービスは事業者様・個人事業主様を対象とした法人限定サービスです。
- バイヤー様が本サービスを利用して商品購入をする場合は、サプライヤー様が利用登録(ヤマト運輸株式会社との間で運送契約を締結)していることが前提となります。バイヤー様の利用登録については、事務局にお問い合わせください。
- 気象状況や交通事情により、やむを得ず遅延が発生する場合がございます。
- お届けにあたっては、ヤマト運輸株式会社又はヤマトグループ海外宅急便事業会社で展開する【宅急便】で輸送致します。
- 北海道、沖縄エリアはA!Premiumは対象外です。(通常の宅急便となります)
- 海外の国際宅急便・国際クール宅急便は随時エリア拡大中です。



AomoriのA、A級の商材、A級の品質

お問い合わせ先

青森県総合流通プラットフォーム事務局

<http://www.a-pre.jp/>

■ご利用登録について■

青森県港湾空港課 港湾振興グループ

TEL.017-734-9676

■サービス詳細、運送契約、販路拡大支援サービスについて■

ヤマト運輸株式会社 青森主管支店青森物流システム支店

TEL.017-739-8780



青森県



ヤマト運輸