

青森のうまいものたち

Aomori Official Products Guide



青森の特産品が
わかる・食べたくなる

WEB版はこちら



あおり産品情報サイト
「青森のうまいものたち」

青森のうまいものたち

Aomori Official Products Guide



青森県 観光交流推進部 県産品販売・輸出促進課

〒030-8570 青森県青森市長島1丁目1-1 | TEL 017-734-9571

あおり産品情報サイト「青森のうまいものたち」 | <https://www.umai-aomori.jp/>

Contents



青森が誇る、 極上の産品を召し上がれ

三方を海に囲まれた
本州最北端の青森県。

厳しくも豊かな自然あふれる北国で、
たくさんの恵みを受け、
愛情を持っていていねいに育てられた
極上の食材たちがあります。

四季がはっきりとした青森県だから
季節の移ろいととも
その食材の一番美味しい旬を味わえる贅沢。

青森県が誇る食材たちの旨みとパワーは
あなたが想像するおいしさを軽々と越えてきます。
青森のうまいものたちを
どうぞ、召し上がれ。

野菜

- P2 — にんにく
- P3 — ながいも・トマト
- P4 — ごぼう・にんじん・だいこん
- P5 — とうもろこし・かぶ・さくらげ

果物

- P6,7 — りんご
- P8 — さくらんぼ
- P9 — 西洋なし・あんず
- P10 — メロン・もも・ぶどう

魚介類

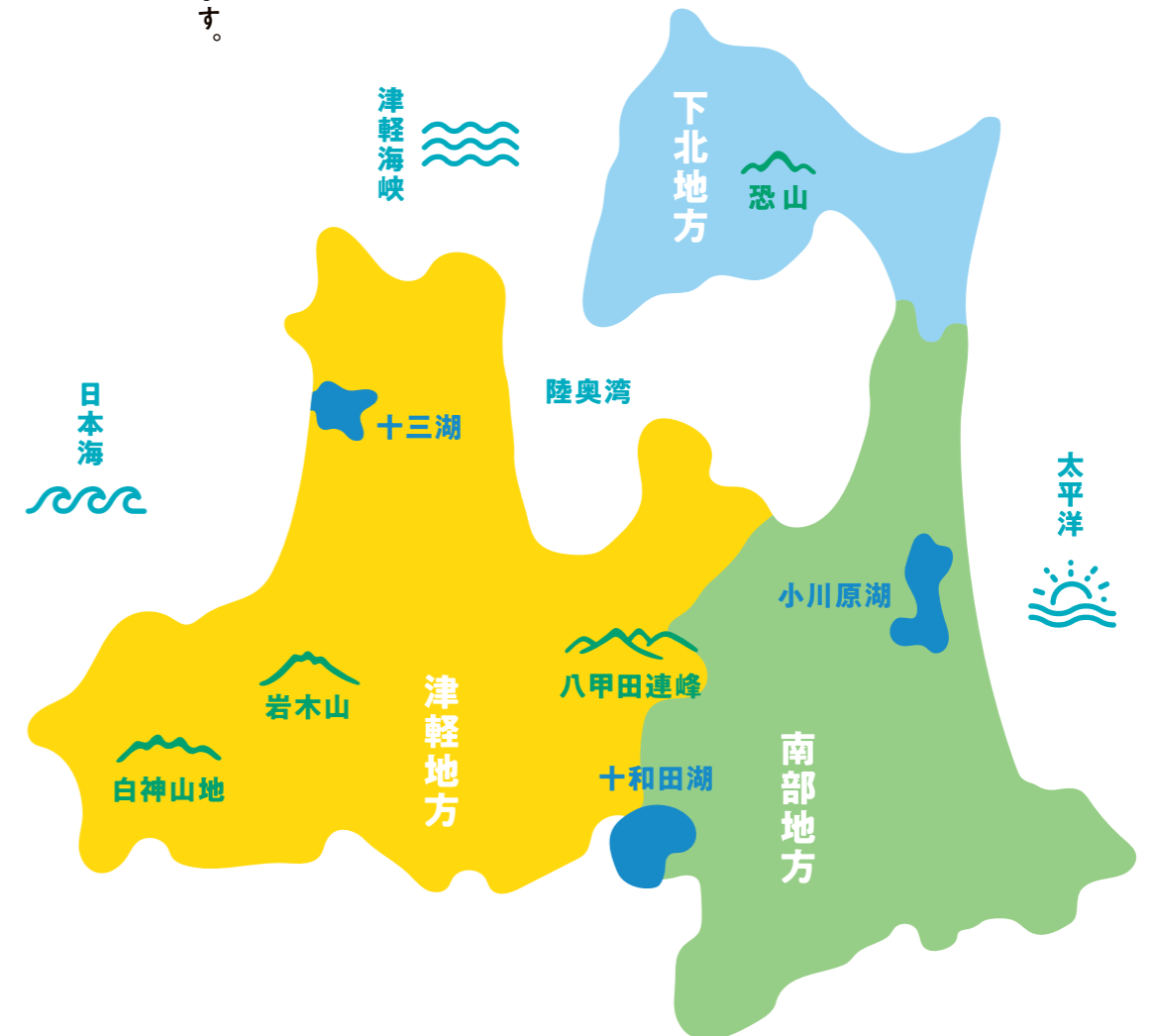
- P11 — マグロ
 - P12 — ホタテ
 - P13 — ヒラメ・イカ・サバ
 - P14 — メバル・サーモン・シジミ・アンコウ
 - P15 — ホヤ・ウニ・トゲクリガニ
- コラム 七子八珍

肉類

- P16 — 牛肉・豚肉
- P17 — 鶏肉・馬肉

米

- P18,19 — あおもり米
- P20 — 青森の出荷カレンダー
- P21 — 青森県産品の販売店舗・サイト情報



にんにく

一片で食卓を変える 青森にんにく

青森県産のにんにくは、大玉で実が大きく、実が引き締まって雪のような白さが特長です。国内生産量の約7割のシェアを占めています。青森県の気候に適した「福地ホワイト」は辛さが少なく、甘みがあり、市場で高い評価を得ています。



HOW TO?

にんにくの選び方・保存方法

選び方

- りん片が大きく、固く締まっているもの
- うす皮が乾燥していて、ツヤがあるもの
- 茎の部分がよく締まっているもの

保存方法

- ネットに入れて風通しの良い場所に吊るす
- ラップにくるみ冷蔵庫または冷凍庫に保存

ココに注目! 「福地ホワイト」

にんにくの品種の一つである「福地ホワイト」は、日本を代表するブランドにんにくです。原産地である青森県福地村（現 南部町福地地区）、そして雪のような美しい白さから「福地ホワイト」と名付けられました。1片が大きくて、表面に張りがあり、実が引き締まっているのが特長。1玉に4~6片程度で、味も濃厚で甘味があり、栄養がぎっしり詰まっています。



ココがスゴイ! 「黒にんにく」

「黒にんにく」は、生のにんにくを高温・高湿の環境で1か月ほど熟成させたもの。にんにく特有のにおいが少なく、糖度が増えてドライフルーツのような味わいと食感です。皮をむいて、1日1~2片を目安に食べるのがよいとも言われます。刻んだ黒にんにくをサラダにトッピングして食べたり、ドレッシングにするのもおすすめ。



ながいも



HOW TO?

ながいもの保存方法

1本丸ごとのものは新聞紙などにくるんで風通しの良い涼しい場所に保管します。カットしたものは切り口が空気に触れないようにラップをして冷蔵保存します。しっかり洗えば皮のまま調理してもOK! ひげが気になる場合は、ガスコンロであぶるときれいに取れます。

ココがスゴイ!

色々な食べ方が楽しめるながいも

とろろや短冊切りにしてそのまま食べるほか、浅漬けや素揚げ、炒め物など幅広い食べ方が楽しめます。調理方法によって食感がシャキシャキ、ホクホクと変わり、さまざまな食感を味わえるのも、ながいもならではの魅力です。

青森県産のながいもは、色白で粘りが強く、柔らかい肉質とアクが少ないのが特長です。国内出荷量の約4割を占めており、全国トップクラスの生産量を誇ります。近年ではアメリカや台湾にも輸出され、東洋系住民向けの食材や薬膳として使われています。

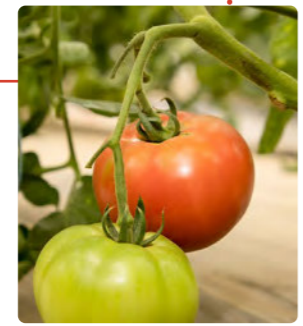


トマト

HOW TO?

美味しいトマトの選び方

トマトは、
• ヘタが濃い緑色でピンと立ち上がっている
• 皮にハリやツヤのあるもの
• 割れていないもの
を選びましょう。真っ赤に熟したトマトはリコピンの量が多く、栄養価も抜群です。



昼夜の寒暖差が大きい青森県で生産されるトマトは、味が良く、口持ちの良さにも定評があります。品種は果肉が崩れにくい完熟系の品種が中心です。青森の特産果物「りんご」の選果施設をトマトに活用し、糖度・熟度・硬度・酸度・内部の障害などを判別して出荷する、青森県ならではの取組も見られます。

栄養丸ごと! 手軽に「トマトソース」



動画で知りたい!



Burdock

ゴぼう

青森県産のゴぼうは、香りや風味が良く、繊維質が邪魔にならない程度に美が締まり、シャキシャキとした食感が特長。出荷量が全国1位で、ほぼ通年での出荷されます。県産ゴぼうを乾燥させて焙煎した「ゴぼう茶」は、青森土産としても人気です。



HOW TO? ゴぼうの調理方法

ゴぼうの食物繊維は茹でてほとんど失われないため、煮物や鍋物の材料に最適です。調理するときは、香りや旨みの多い皮の部分を落としすぎないように、表面をたわしでこするが、包丁の背でそぎ落とす程度にしましょう。

美味しくいただくレシピ

「にんにくとゴぼうのアヒージョ」



Carrot

にんじん



青森県産のにんじんは、柔らかくて甘みがあり、保存性にも優れています。出荷量は全国トップクラスで、7月頃が出荷のピークとなっています。また、「ふかうら雪人参」は、12月から3月まで出荷されています。

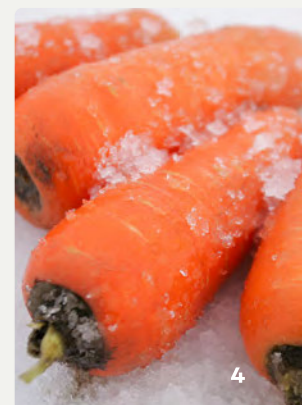
美味しくいただくレシピ

にんじんたっぷり「たらの子あえ」



ニニに注目! 「ふかうら雪人参」

雪の下の低温で熟成させてから掘り出す「ふかうら雪人参」は、日本海に面した深浦町の特産品。世界自然遺産白神山地の麓の肥沃な土壌で栽培される「ふかうら雪人参」は、厳しい冬の寒さに置かれることで糖度も栄養価も高くなり、にんじん特有の青臭さがほとんどなく、フルーティーな甘さが特長です。にんじんが苦手な方でも美味しく食べられます。



Corn

とうもろこし



青森県では、昼夜の寒暖差が大きい高原地域を中心に、とうもろこしが生産されています。弘前市嶽地区の「嶽だけ(きみ)、新郷村の「郷(さと)のきみ」、青森市浪岡地区の「パサラコーン」などが有名で、糖度が高く甘みが強いのが特長。

「きみ」とは青森の方言で「とうもろこし」のこと。

HOW TO?

美味しいとうもろこしの食べ方

電子レンジで加熱するのがおすすめ。皮をむいてひげを取ったら、水にくぐらせて表面に塩をまぶし、1本ずつラップでくるんでお皿にのせて加熱してください。その後、バター醤油でこんがり焼くのもおすすめです。



Turnip

かぶ



青森県産のかぶは、夏場の出荷がピークで、全国トップクラスの出荷量を誇ります。なかでも、野辺地町を中心に栽培されている「野辺地葉(のへじ)は(つぎ)かぶ」は、市場や消費者の方々から高い評価を得ています。夏でも冷涼な気候で栽培された「野辺地葉つきかぶ」は皮が薄く、柔らかくてジューシー。皮をむいて生のまま食べるとフルーシのようなみずみずしさとおほのかな甘みを感じられます。

HOW TO?

葉つきかぶの食べ方

品質と鮮度を重視する「野辺地葉つきかぶ」は、気温の低い朝方に収穫しその日のうちに出荷するため、葉もシャキシャキとした歯ざわりで、根から葉まで全部食べられます。根の部分はサラダや漬物、煮物、蒸し物、葉は炒め物や和え物、みそ汁の具、漬物など、余すことなく料理に活用しましょう。

Wood Ear Mushroom

キノコらげ

青森で開発され2020年にデビューした「青森きくらげ」は、色が明るく鮮やか。肉厚でリコリとした食感が特長です。クセがないため、定番の中華料理以外にも、和食、洋食など、どんな料理にも合わせやすい食材です。

ニニに注目!

きくらげの豊富な栄養素

きくらげは低カロリーでヘルシーな上、ビタミンDや食物繊維、鉄分などの栄養素が豊富。美容や健康が気になる方におすすめです。

「ねぎとキクラゲの炒め物」



美味しくいただくレシピ

「けの汁」



動画で知りたい!



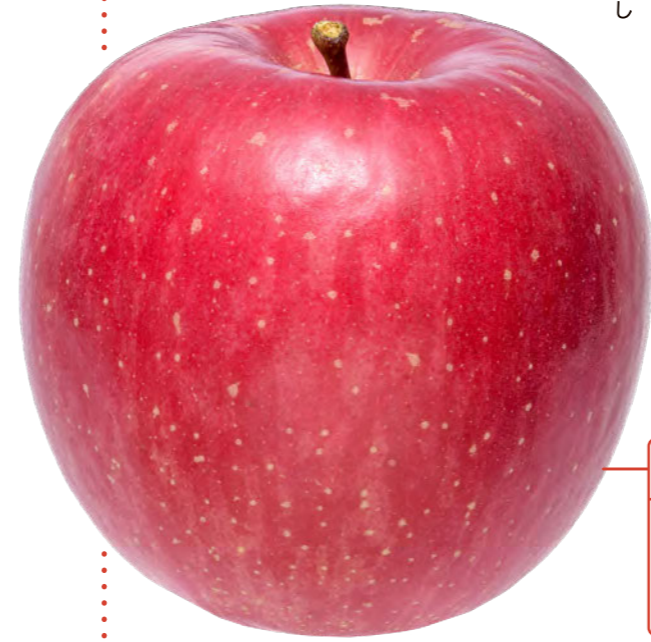
りんご

青森県はりんごの生産量が全国1位で、全国の生産量の約60%を占めています。実の締まりが良く、みずみずしい食感と甘み・酸味のバランスが絶妙で、全国から高い評価を得ています。

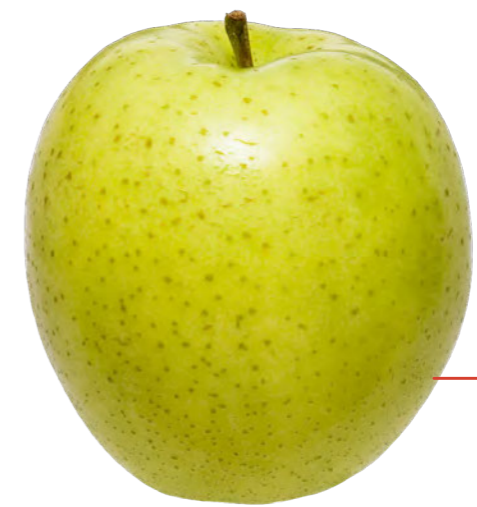
青森県内では約50種類の品種が栽培されており、品種別には「ふじ」が約5割、次いで「つがる」「王林」「ジョナゴールド」と続きます。毎年8月頃に収穫時期を迎える極早生種から11月頃の晩生種まで、長期にわたるさまざまな品種のりんごが楽しめます。

また、貯蔵性に優れた品種は、高い貯蔵技術によってほぼ一年を通して販売されています。

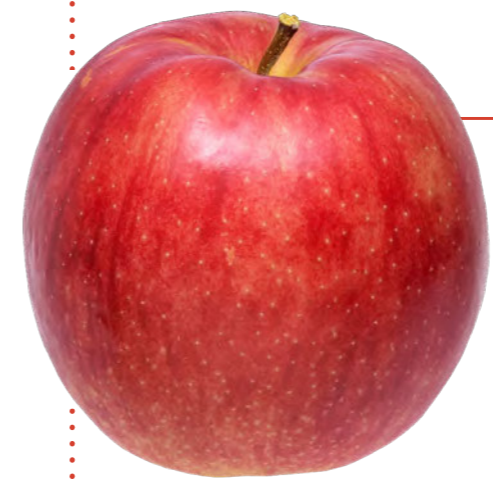
甘みと酸味の
バランスが絶妙
果汁たっぷり
青森りんご



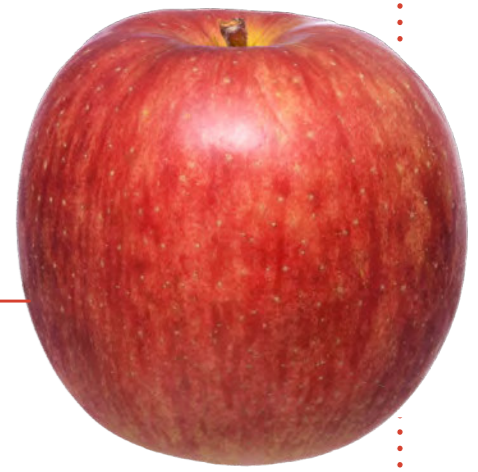
ふじ
果肉はやや粗めでシャキシャキした食感。果汁が多く、甘みと酸味のバランスが抜群。



王林
果肉はやや硬めできめ細かい。酸味がほとんどなく、甘みと独特の良い香りが特長。



ジョナゴールド
果肉はきめ細かい。やや酸味が強く甘みもあり、生食用にも加工用にも適している。



つがる
果肉は硬めできめ細かい。果汁たっぷりでもみずみずしく、酸味が少なく甘みが強い。

HOW TO?

りんごの保存方法

りんごは暑さが苦手なため、冷蔵庫の冷蔵室などで保管するのがおすすめ。冷蔵庫に入れる際には、ポリ袋などに入れてしっかりと口を閉じてください（口をしっかりと閉じないと、冷蔵庫に保管している他の野菜や果物を早く成熟させてしまう要因になります）。一つずつ新聞紙やキッチンペーパーなどに包んでからポリ袋に入れると、より長持ちします。



ニコがスライ! 青森県産りんごの加工品

一大産業であるりんごが経済・文化・観光において重要な役割を果たしている青森県。りんごの加工品は、りんごジュースだけではなく、お酒、ジャム、ドレッシング、酢など、たくさんの商品になって販売されています。アップルパイもその一つ。りんごの街と言われる弘前市では「弘前アップルパイガイドマップ」を作成し、市内で食べられるアップルパイを紹介しています。食べ比べを楽しんでみてはいかがでしょうか。

青森りんごの 主な品種

極早生種 (8月20日頃までに収穫)

- 夏緑 (なつみどり)
- 恋空 (こいぞら)

早生種 (9月20日頃までに収穫)

- 未希 (みき) ライフ
- きおう
- つがる

中生種 (10月20日頃までに収穫)

- トキ
- 早生 (わせ) ふじ
- シナノスイート
- 紅玉 (こうぎょく)
- 世界一 (せかいいち)
- ジョナゴールド
- 千雪 (ちゆき)
- 陸奥 (むつ)

晩生種 (10月20日頃以降に収穫)

- 星の金貨 (ほしのぎんか)
- 北斗 (ほくと)
- シナノゴールド
- 王林 (おうりん)
- ぐんま名月 (めいげつ)
- ふじ
- 金星 (きんせい)

美味しくいただく商品レシピ

「煮りんご」

りんごがたくさんあって生で食べるには多い、というときにおすすめの煮りんご。そのままスイーツとして食べても、さらにひと手間加えてお菓子などに使うこともでき、作り置きしておくとも便利です。



HOW TO?

スターカットでりんごを食べよう

スターカットとは、りんごを横にして輪切りにするカット法。真ん中の芯の部分が星の形に見えることから「スターカット」と呼ばれています。スターカットにすることで、皮や皮の近くに多い食物繊維やビタミン類を摂ることができます。食材を無駄にすることなく、食べやすい切り方です。



Melon

メロン



青森県産のメロンは生産量が全国トップクラスで、主力品種の「タカミメロン」は果肉が肉厚で日持ちが良く、糖度が高いのが特長。つがる市はメロンの主力産地となっており、水はけが良く昼夜の寒暖差が大きいことから、糖度が高く芳醇な香りの美味しいメロンが収穫されます。

ココがスゴイ!

つがる市を縦断し、メロン畑の中を走る全長 22 km の道路は「メロンロード」と呼ばれています。旬の時期になると近郊で収穫されたメロンの直売店が立ち並び、新鮮なメロンを購入することができます。



HOW TO?

メロンの食べごろの見極め方

メロンを美味しく食べるには追熟が必要ですが、一番おいしいタイミングで食べるために、4つのポイントで見極めましょう。

- 1 ツルが細く萎れてきた
- 2 果皮がやや黄色がかった
- 3 底（おしり）を親指で押ししたときに少しへこみ、弾力が十分に感じられる
- 4 甘い香りがしてきた

Peach

もも



青森県では古くから県南地方を中心にももが栽培されていますが、近年は津軽地方でもりんごの剪定技術を活かした栽培が増加しています。主力品種は「川中島白桃」や「あかつき」、「まやびい」などの品種も果肉が締まって食べ応えがあり、酸味が少なく甘みが強いのが特長です。

HOW TO?

ももの食べごろの見極め方

購入したももが硬い場合は、冷蔵所で保管しておけば追熟が進み、皮も剥きやすくなります。3つのポイントで見極めましょう。

- 1 表面が全体的に赤くなり、お尻の部分がクリーム色になってきた
- 2 ヘタの周りをそっと押すと柔らかい
- 3 甘い香りがしてきた

ココに注目!

青森でワイナリー巡り

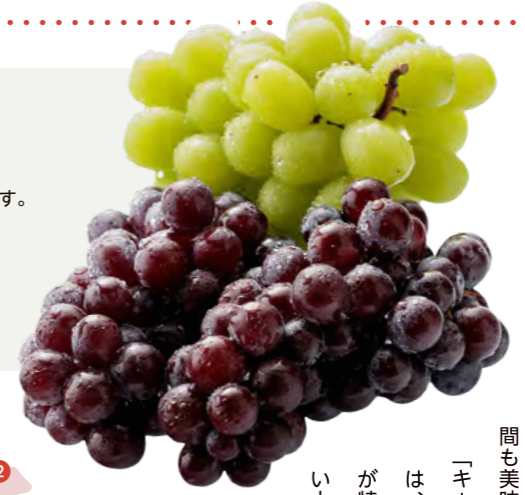
青森県内でクラフトワインの醸造所が増えてきました。その土地のぶどうで作られたワインをぜひ味わってみてください。

主なワイナリー

- 1 サンマールワイナリー (むつ市)
- 2 澤内醸造 (八戸市)
- 3 はちのへワイナリー (八戸市)
- 4 青森ワイナリーホテル (大鰐町)
- 5 ファットリア・ダ・サシーノ (弘前市)
- 6 つがるワイナリー (鶴岡町)
- 7 白神ワイナリー (西田屋村)

Grapes

ぶどう



青森県産のぶどうは、小粒でも糖度が高くジュースなどの加工に適した品種が主に栽培されています。「スチューベン」は、津軽地方の栽培面積が全国の約7割を占めており、酸味が少なく濃厚な甘みが特長。貯蔵性に優れているため、冬の間も美味しく食べられます。

「キャンベル・アーリー」は、濃厚な甘酸っぱさが特長。どちらも根強い人気がある品種です。

Tuna

マグロ

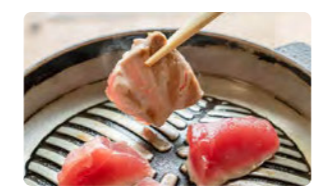
青森が誇る最高級のブランドマグロは、魚獲地によって呼び名が変わる

青森県で水揚げされる天然の本マグロ。正式名称は「クロマグロ」とい、「黒いタイヤ」とも呼ばれる最高級品。最も有名なのは「大間のマグロ」ですが、水揚げの港によってブランド名が異なります。津軽半島から下北半島へとマグロが回遊する順に、「深浦マグロ」「三厩(みんま)や(マ)グロ」「大間(おま)マグロ」などと呼び名が変わります。



深浦マグロ

夏に旬を迎える鮮度抜群の逸品



三厩(みんま)や(マ)グロ

漁師の技術と情熱が詰まった一本釣りマグロ



大間(おま)マグロ

一生に一度は食べてみたい一級の極上品



漁期
深浦マグロ：5月～11月
三厩マグロ：5月～2月
大間マグロ：7月～1月

食材を買うお店はWEBサイトから

「のっけ丼」を自宅で再現!
「青森のうまいものたち」WEBサイトでは各ネットショップの商品を紹介しています。

ご当地グルメの情報はここから
ご当地グルメ「のっけ丼」



ご当地グルメ

青森魚菜センターの「のっけ丼」

市場内を自由にまわってお好きな具材をどんぶりへ!
青森が誇るホタテ、マグロをはじめとして、各種海鮮、昔ながらの惣菜やお肉まで! のっけて! のっけて! のっけ丼!



ホタテ



ハ甲田山系から
ミネラルたっぷりの...
水が注ぎ込む
陸奥湾で育つ
美味しい「青森ホタテ」

全国トップクラスの生産量を誇る青森ホタテは、主に下北半島と津軽半島に囲まれた陸奥湾で養殖されています。栄養豊富な水が流れ込み冷涼で穏やかな陸奥湾は、成育に最適な環境となっており、品質・味ともに優れたホタテが生産されています。旨味はもちろん、引き立つような甘み、貝柱の厚さが特長です。

HOW TO?

新鮮なホタテの選び方

殻付きのホタテは、口がしっかり閉じて、生きているものを選びましょう。むき身のホタテは、貝柱に光沢があり、ふっくらと盛り上がったものを選びましょう。青森県の養殖ホタテは1年を通して食べられますが、6～8月頃の旬には貝柱の厚みと旨みが増したホタテを、また、冬場は発達した卵・白子の濃厚な味わいを楽しむことができます。

HOW TO?

ホタテの調理方法

ホタテは、お刺身はもちろん、煮る・焼く・揚げるなど調理方法の幅が広く、和・洋・中どんな料理にも合います。青森県では、ホタテの貝殻を鍋のように使い、出汁、みそ、溶き卵などを入れて煮込んだ「貝焼きみそ」(津軽地方)や「みそ貝焼き」(下北地方)が家庭の味として親しまれています。

「貝焼きみそ」「みそ貝焼き」



動画で知りたい!



ニニがスゴイ!

青森ホタテの梱包技術「OXY元気!」

「OXY元気!」は、活ホタテを梱包する容器に酸素を封入することで、獲れたてと変わらない鮮度を4日間維持できる技術。この技術によって、全国各地に新鮮なホタテを届けることができます。

Flounder

ヒラメ



青森県は、全国トップクラスの漁獲を誇るヒラメを県の魚に指定しています。青森県のヒラメはすべて天然物で、ほぼ1年を通して県内各地で水揚げされています。漁業者は、35cm未満のヒラメについては、自主的な資源管理として獲らずに放流し、大型で品質の良いものだけを漁獲しています。青森県沿岸の冷涼な海で育ったヒラメは、身が締まり、品質が良いと評判です。



ニニに注目! 「ヒラメ漬け丼」

ヒラメの刺身をふんだんに使い、オリジナルの漬けダレにくぐらせたヒラメの漬け丼は、県内各地の飲食店で味わえます。弾力のある食感と食べ応えがワセになる美味しさです。



Squid

イカ



動画で知りたい!

「いかのごろみそ煮」



青森県では、「スルメイカ」と「ヤリイカ」が県内全域で水揚げされます。その中でも八戸沖合は「スルメイカ」の好漁場で、八戸港はイカの水揚げ量が日本一です。6月から12月にかけて漁獲され「夏イカ」と呼ばれる「スルメイカ」は透明感があり、コリコリとした食感があります。12月から4月にかけて漁獲される「ヤリイカ」は「スルメイカ」に比べてやわらかく、心地よい歯ざわりと甘みが特長です。

Mackerel

サバ



青森県は、古くからサバの全国的な産地として知られています。特に八戸前沖のサバは漁場が本州最北端に位置し、例年9月になると海水温が急激に低下することから脂肪分が高まり、脂がのったサバとして高い評価を得ています。口の中であとろけるような食感とその旨さは格別です。八戸前沖のサバは、沿岸に生息する「マサバ」と沖合に生息する「コマサバ」の2種類で、「マサバ」は、肉質が締まっています。シメサバに適しています。一方「コマサバ」は、肉質が柔らかいため、焼き物に適しています。

ニニに注目!

八戸のブランドさば「八戸前沖銀鯖」

「八戸前沖さば」とは、八戸前沖さばブランド協議会が認定した期間に三陸沖以北の日本近海で漁獲し、八戸港に水揚げされたサバのことを言います。その中でも特に大型のものは「銀鯖」と呼ばれています。八戸市内の飲食店では、郷土色豊かな食べ方から創意に富んだ創作料理まで、さまざまなバリエーションでサバを味わうことができます。



Rockfish

メバル



青森県でメバルと言えば、一般的に「ウスメバル」のことを指します。津軽海峡の速い潮の流れで育ったウスメバルは、適度な運動量と豊富な餌を食べていることから肉質がよく、首都圏の市場では高級魚として扱われています。ほどよく締まった身はフセがなく上品な味わいです。春になると脂がのり、特に美味しくなることから、青森では春を告げる魚の一つとして親しまれています。

動画で知りたい!

津軽海峡メバルの「さばき方」と「煮つけ」



Freshwater Clam

シジミ



青森県の十三湖と小川原湖は、シジミの産地。どちらの湖も豊かな森からミネラル豊富な水が絶え間なく注がれ、濃厚な味わいの美味しいシジミを育てており、全国有数の産地となっています。

動画で知りたい!

【大和しじみ】だしが要らない! 「しじみ汁」



シジミの砂抜き方法

シジミをボウルに入れ、濃度1%程度の食塩水を入れて砂抜きをします。夏場は貝が傷みやすいので4~5時間程度、冬場は半日くらいが目安です。

HOW TO?



Salmon

サーモン

青森県では、県内各地でサーモンの養殖が行われています。津軽海峡で育つ「海峡サーモン」などの海面養殖されているサーモンは、冷たい海と強い潮流によって脂がのり、ほどよく身が引き締まっています。また、県南地方できれいな河川水や湧き水を利用して淡水養殖されている「青い森紅サーモン」は、ほどよく抑えられた脂身がサーモン本来の旨みを引き立てています。



Monkfish

アンコウ

青森県のアンコウの主な産地である風間浦村では、アンコウを引っ掛けて釣る伝統漁法や刺し網などで生きたままアンコウが水揚げされ、「風間浦鮫鱈」として出荷されています。地元では、伝統的な雪中切りでさばいた新鮮なアンコウをフルコースで味わうことができます。餌が豊富な津軽海峡の荒波で育まれたアンコウの身は、甘く引き締まっています。

ニギガスガイ!

アンコウ料理

新鮮なアンコウは捨てることなく、鍋物、刺身、唐揚げ、とも和えなど旨さを余すことなく堪能できます。



Sea Squirt

ホヤ



動画で知りたい!
【ホヤ】さばき方とそのまま美味しく食べるコツ



ホヤは、青森県では初夏の味覚として親しまれている海の珍味。磯の香りが強く、ほかの食材にはない旨みがあり、コアなファンに愛されてきた食材です。酒の肴として水物や蒸しホヤ、ホヤ酢などに調理され食べられています。山菜のミズ(ウワバミノ)とホヤの「水物」も、親しまれている郷土料理です。

Helmet Crab

トゲクニガニ



青森県では、主に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。身は繊細で甘く、濃厚な味わいのカニ味噌、さらにメスの卵(内子)が絶品で、日本酒やご飯によく合います。

Sea Urchin

ウニ



青森県で漁獲されるのは、「キタムラサキウニ」と「エンバフンウニ」の2種類。「キタムラサキウニ」は、フセが少なく後味がサッパリしています。「エンバフンウニ」は、旨味が濃厚で後味も強く残るのが特徴です。生ウニや蒸しウニのほか、ウニとアワビをぜいたくに使い潮汁に仕立てた「いちご煮」という郷土料理なども親しまれています。

ニギに注目!

新鮮なウニたっぷりの丼

青森県のウニは繊細な味わいで、国内でも絶品と言われるほど。ウニの旬である春~初夏にかけて、県内の海岸沿いにある飲食店でウニ丼を味わえます。たっぷりご飯の上に敷き詰められたウニ丼は、青森ならではのぜいたくです。



ニギに注目!

ななこはっちゃん
七子ハ珍ってなに?

七子ハ珍とは、青森市民に親しまれている新鮮な魚介類をブランド化した総称。このページで紹介しているホヤ・ウニ・トゲクニガニも、七子ハ珍に含まれています。

七子 魚卵などで「子」のつくもの七品

このこ(なまこ)、たこのこ、ほたてのこ、すじこ、ましらこ(まだら)、ぶりこ(はたはた)、たらこ

ハ珍 珍味といわれるもの八品

くりがに、がさえび(シャコ)、なまこ、うに、ふじつぼ、白魚(しらうお・しろうお)、さめ、ほや

牛肉



青森県の牛肉は、家畜の飼育に適した夏季冷涼な気候や豊富な草資源などの恵まれた環境で、畜産農家が愛情たっぷりに大切に育てた逸品です。

青森県産の黒毛和種「あおもり和牛」は、「あおもり倉石牛」や「あおもり十和田湖和牛」、「田子牛」などの銘柄牛があります。脂肪が細かく入った美しい霜降りが特長で、数々のコンクールで最高位を受賞するなど、首都圏でも高い評価を受けています。

このほか県内では、脂肪が少なくヘルシーで旨みたっぷりの赤身肉が特長の「八甲田牛」などの日本短角種も生産されています。



豚肉



青森県では自然豊かな環境のもと、「奥入瀬ガーリックポーク」などの飼料や飼育方法にこだわった銘柄豚が多く育てられています。



「奥入瀬ガーリックポーク」

「奥入瀬ガーリックポーク」は、飼料の原料に青森県のにんにくを使用することで、ビタミンB1や旨み成分であるイノシン酸が多く含まれ、脂身に甘みのある食味の良い豚肉です。

鶏肉



青森県には、本県オリジナルの地鶏「青森シャモロック」があります。肉のきめが細かく濃厚な味わいをもつ青森県産の「横斑シャモ」を父鶏、肉質に優れ、だしがよく出る「速羽性横斑プリマスロック」を母鶏に持ち、両鶏の良いところを併せ持っています。優れた品質や食味を維持するため、指定農場で厳格な飼育マニュアルに基づき飼育されています。



「青森シャモロック」はどんな鶏料理にも合いますが、旨み成分が多く濃厚なだしが出るので、鍋料理や親子丼などで煮込み、だしを味わう調理法がおすすめです。長時間煮ても肉の締まりや旨みが一段と引き立ちます。

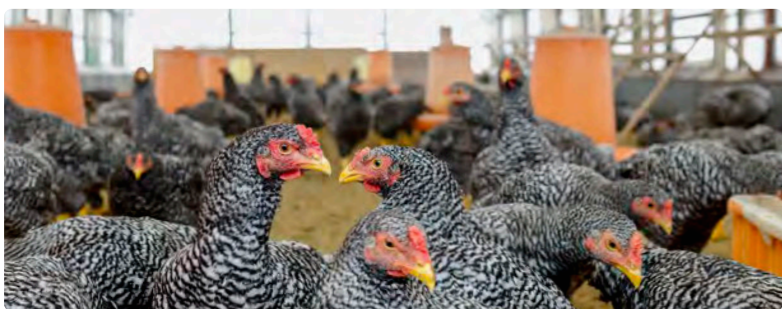
ニコガスガイ!

「青森シャモロック」

- 味が濃厚でだしがよく出る
- 肉のきめが細かく、締まっている
- 調理しても肉がばさつかない

HOW TO?

「青森シャモロック」の調理方法



馬肉



青森県は古くから馬産地として発展してきた歴史があり、一般的に馬肉が食べられてきました。主な産地は五戸町や五所川原市金木地区。五戸町自慢の特産品の馬肉は、別名桜肉とも呼ばれ、一説には馬肉の赤身が桜の花を想像させることに由来していると言われています。また、冬の厳しい地吹雪にさらされて育った五所川原市金木地区の馬肉は、「一度食せば忘れられない」といわれるほど極上の肉質です。馬肉の調理方法はさまざま。

馬刺しはもちろん、特産の「ゴボウやネギなど」と味噌で仕立てた桜鍋は絶品です。鍋の後には八戸名物「せんべい汁」用のせんべいやうどんを入れて、最後まで楽しむことができます。また、焼肉と水炊きを一度に楽しめる五戸町名物の「義経鍋」と呼ばれる鍋料理もおすすめです。



ニコガスガイ!

馬肉の栄養価

馬肉は低カロリー、高タンパク質、低脂肪とヘルシーなお肉。鉄分やカルシウム、ミネラル、ビタミン類なども豊富。美味しいだけでなく、栄養面でも優れた食材です。

へきれき
青天の霹靂

SEITEN NO HEKIREKI

津軽地域の条件の良い地域で生産し、美味しさを重視した作り方や出荷基準を設定したブランド米です。粘りとキレのバランスがよく、上品な甘みの残るさっぱりとした味わいが特長です。ほどよいツヤとやわらかな白さがあり、頬張れば口の中ではらりと心地よくほどけます。食べ応えがあるのに重すぎない、思わずおかわりしたくなるような美味しさです。冷めても粒立ちがよい適度なかたさは、おにぎりにぴったりです。



はれわたり

HAREWATARI

透明感のある白さが美しいお米。一粒一粒に水分をたっぷり抱えこむため、なめらかで、のどごしがよく、しっかりとした粒立ちが特長です。一口噛めば、ふっくらとした優しい食感と、毎日食べたいくなるほどよい甘みが広がります。



まっしぐら

MASSHIGURA

適度な弾力があり粘り気が少なく、あっさりとした味わい。炊きあがり白くツヤがあり、粒ぞろいなどの外観の良さが特長です。病気に強く、収量性やブレンド特性にも優れていることから、県内の広い地帯で作付けされています。



Aomori Rice

あおもり米

大地が育む「あおもり米」は
健康&クリーン米

本州最北に広がる青森県の豊かな大地は、美味しいお米作りに適しています。白神山や八甲田連峰などから流れるミネラルたっぷりの雪解け水が里の田んぼを潤し、また、稲の生育期間の日照時間が東北地方で最長となる豊富な太陽の光が、健康なお米を育てます。青森県は環境への調和を目指した米づくりに取り組んでおり、涼しい気候のために害虫や病気の発生が少ないことを活かした、農薬の使用を抑えた米づくりもその一つです。青森県には現在、「青天の霹靂」「はれわたり」「まっしぐら」と3つの主力品種があり、それぞれ異なる味のラインナップで消費者のニーズに応えています。自然の恵みと、農家のきめ細かい愛情に育まれたあおもり米は、北の大地が生んだ自信作です。



酒米と日本酒

豊富で良質な伏流水と数々の良質米を原料に、酒造りの名工が技と心をこめて造った日本酒は、どれも優秀のつけがたい名品ぞろいです。青森県の豊かな自然と伝統の技により育まれた青森の日本酒を、ぜひお試しください。
また、青森県には「華吹雪」、「華想い」、「吟鳥帽子」、「豊盃米」、「華さやか」といった酒米があり、地元のお米を使った日本酒を楽しむことができます。

美味しくいただく製品レシピ

帆立混ぜご飯



うにご飯



アンテナショップ 県外で青森県産品が買える!



東京 あおもり北彩館 東京店
東京都千代田区
富士見2丁目3-11

TEL 03-3237-8371



※令和7年7月末日閉店予定



大阪 青森・岩手ええもんショップ
大阪府大阪市北区
堂島一丁目堂島地下街6号
(ドージマ地下センター)

TEL 06-6346-0888



福岡 みちのく夢プラザ
福岡県福岡市中央区
天神2丁目7-148

TEL 092-736-1122



青森県への ふるさと納税

さとふる
運営：株式会社さとふる



ふるさとチョイス
運営：株式会社トラストバンク



青森県のグルメ情報 発信中!

Amazing AOMORI
運営：青森県



まるごと青森
運営：青森県



青森県産品の最新情報を発信中!

青森のうまいものたち
あおもり産品情報サイト

あおもり産品情報サイト
「青森のうまいものたち」

本冊子で紹介しきれない
県産品の情報が満載!
こちらもぜひご覧ください。



青森の出荷カレンダー Month

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
野菜	にんにく												
	ながいも												
	トマト												
	ごぼう												
	にんじん												
	だいこん												
	とうもろこし												
	かぶ												
果物	さくらげ												
	りんご												
	さくらんぼ												
	西洋なし												
	あんず												
	メロン												
	もも												
	ぶどう												
魚介類	マグロ												
	ホタテ												
	ヒラメ												
	イカ												
	サバ												
	メバル												
	サーモン												
	シジミ												
	アンコウ												
	ホヤ												
	ウニ												
	トゲクリガニ												

※ 上記は、青森県における、例年の出荷時期を表しています。天候や生育状況等によって異なる場合がありますのでご了承ください。