



「あおり食のエリア」  
登録料理を紹介!!

# あおり ご当地食めぐり

AOMORI FOOD TOUR GUIDE **ガイド**



第80回国民スポーツ大会

国スポ本大会 2026年 10月10日(日)~10月20日(火)

第25回全国障害者スポーツ大会

障スポ 2026年 10月23日(金)~10月26日(日)



# 北の風土が育んだ 青森の旨いもの

白神山や八甲田連峰などの山々、緑豊かな森林やきれいな水、肥沃な大地を有し、日本海や太平洋、津軽海峡、さらに陸奥湾という豊かな海に囲まれている青森県。

そんな青森県は、食でも人を楽しませてくれます。

地元の人に愛されている郷土料理や、安くて旨いご当地グルメなど、

青森の旨いものをぜひ味わってみてください。

## 東青エリア

青森市・東津軽郡

## 中南エリア

弘前市・黒石市・平川市・中津軽郡・南津軽郡



**あomorい食のエリア**

「あomorい食のエリア」とは、異なる風土や伝統で青森県を6つの地域に分け、各地の郷土料理やご当地グルメを登録したものです。

# 三八エリア

八戸市・三戸郡



# 西北五エリア

五所川原市・つがる市・西津軽郡・北津軽郡



# 上十三エリア

十和田市・三沢市・上北郡



# 下北エリア

むつ市・下北郡



## INDEX

- 03 あおもりのブランド食材 海の産物
- 05 あおもりのブランド食材 里の産物
- 07 東青エリア (青森市・平内町・今別町・蓬田村・外ヶ浜町)
- 09 中南エリア (弘前市・黒石市・平川市・西目屋村・藤崎町・大鱈町・田舎館村)
- 11 三八エリア (八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村)
- 15 西北五エリア (五所川原市・つがる市・鯡ヶ沢町・深浦町・板柳町・鶴田町・中泊町)
- 19 上十三エリア (十和田市・三沢市・野辺地町・七戸町・六戸町・横浜町・東北町・六ヶ所村・おいらせ町)
- 23 下北エリア (むつ市・大間町・東通村・風間浦村・佐井村)
- 25 道の駅 旨いもんみつけ!!
- 27 採れたて新鮮! 各地域の産地直売所

芳醇な旨み、深い味わい、豊かな森と北の海に育まれたトップブランドたち。

あおもりのブランド食材

# 海の産物

全国屈指の水産王国・青森県。

鮮度抜群！

極上の魚介類に舌鼓。

津軽海峡、日本海、太平洋と三方を海に囲まれ、さらに陸奥湾を有する青森県は、全国有数の魚介類の宝庫。世界自然遺産白神山地区や八甲田連峰など、豊かな森から流れ出る清らかなミネラルたっぷりの水は、川から海へと注がれ、海の生物たちの命を育んでいます。

豪快な一本釣りでも有名な「大間まぐろ」を始め、八戸漁港では、漁獲量全国一位を誇るイカや「日本一脂がのったサバ」と言われている「八戸前沖さば」が漁獲されます。

また、県の魚に指定されているヒラメや青森の正月料理に欠かせないナマコ、芳醇な磯の香りが楽しめるホヤなど、青森の海産物は四季を通じてバラエティー豊か。また、全国的に希少な漁師の技も継承されており、その伝統漁法によって活かされたまま水揚げ・出荷される下北半島の「風間浦鮫鱈」などもあります。北の荒海でたくましく育った青森の魚介類は、身が締まり旨みも抜群！全国に誇る逸品揃いです。





大間まぐろ

舌の上でとろける「黒い宝石」と呼ばれる全国のトップブランド。



ホタテ

陸奥湾で育つホタテは、うま味はもちろん、際立つ甘みと貝柱の厚みが特徴。



青森で獲れた魚介の盛り合わせ

# 豊かな海や湖で育った貝類たち。

豊かな恵みをもたらす陸奥湾。そこで養殖される青森ホタテは、貝柱がぼつりと厚く、芳醇でまろやかな甘みが堪能できる青森を代表する自慢の逸品です。

また、「冬の貝の王様」と呼ばれる「ホッキ貝」は、八戸から三沢にかけての海域で漁獲され、独特のミルクのような甘さが特徴です。

さらに、津軽半島を流れる岩木川の河口にある十三湖や太平洋側に位置する小川原湖は、川からの淡水と海水がほどよく混じり合う汽水湖で、この環境はしじみの生育に最適。大粒でぷりっとした食感と濃厚な出汁の旨み、栄養分たっぷりの深い味わいが全国的に評判です。



ヒラメ

津軽海峡の荒波にもまれ、身が厚く、締まっているのが特徴。「青森県の魚」に指定されている。



サバ

八戸前沖で獲れるサバは、餌が多いことや、秋口から海水温が急激に下がることで、おいしさの決め手である脂肪分が多い。



しじみ

タウリンなどが豊富に含まれている「ヤマトシジミ」。十三湖と小川原湖は全国有数のしじみの産地。



あんこう

新鮮なあんこうは、捨てる部分がほとんどなく、風間浦村では、鍋やともえなどの様々なあんこう料理が味わえる。



イカ

八戸沖合は「スルメイカ」の好漁場で、夏から秋にかけて全国からいか釣り漁船が集まる。



ホッキ貝

正式名称は「ウバガイ」。寿命が30年以上と長く、1年に約1cm成長すると言われている。



ホヤ

磯の風味が楽しめる珍味。刺身で食べるもよし、酢の物にするもよし。



ナマコ

青森県内ほとんどの地域で漁獲され、中でも陸奥湾のナマコは特に柔らかくおいしいと評価されている。



冷涼な気候、豊穡の大地。健康な土と農家の愛情が育んだトップブランドたち。

あおもりのブランド食材

# 里の産物

滋養たっぷりの健康野菜と、  
青森生まれの地鶏や豚肉。

雪国の澄み切った空気と清らかな水、豊かな大地に恵まれた青森県は、日本一の収穫量を誇るりんごだけでなく、野菜についても全国トップクラスの生産量を誇る主要産地。昼夜の寒暖差が大きことから、甘さが凝縮されたおいしい野菜が収穫されます。夏場に「やませ」と呼ばれる冷たく湿った東よりの風が吹く太平洋側は、冷涼な気候を生かし、ごぼうやながいも、にんにくなどの栽培が盛んに行われています。

また、収穫量全国一位を誇るカシスは、丹念に一粒ずつ手摘みで収穫しています。

青森県は、これらの安全・安心な野菜や果実づくりに欠かせない健やかな土壌づくりにも力を注いでいます。

肉類では、にんにくを飼料に配合して育てた「青森シャモロック」や「奥入瀬ガリーロック」ポーク、広大な放牧地でのびのび育った「あおもり短角牛」などは、高品質な青森ブランドとして全国的に好評です。





りんご

日本一の収穫量を誇る青森りんご。実の締まりが良く、みずみずしい食感と甘味・酸味のバランスが絶妙。



ごぼう

香りや風味が良く、繊維質が邪魔にならない程度に身が締まり、シャキシャキとした食感が特徴。



ながいも

首が短く肉付きの良い「ガンクミジカ」という系統が広く栽培されており、色白で粘りが強く、柔らかい肉質とアクが少ないのが特徴。



にんにく

大玉で一片が大きく、実が締まって雪のような白さが特徴。「福地ホワイト」という系統が生産されており、辛さが少なく、甘みがある。

青森県には、四季がはつきりした気候や、雪、温泉を活用するなど、知恵をしぼり工夫を重ねて生み出されたおいしさがギュッとつまった食材がたくさん。

一度途絶えかけた藩政時代からの地野菜を復活させ、地域ブランドとして育てる取り組みも行われています。

青森の  
気候風土を  
生かした、  
こだわりの  
逸品。



ふかうら雪人参

真冬まで雪下の低温で熟成させて掘り出す。甘みも栄養価も高い人参。



清水森ナンバ

藩政時代から栽培された伝統野菜を復活。まろやかな甘みと風味が特徴。



嶽(だけ)きみ

岩木山麓・嶽高原で栽培されるともろこし。生で食べられるほどの甘さ。



青森シャモロック

20年の歳月をかけて誕生。肉質はきめ細かく、濃厚でうま味成分が高い地鶏。



大鱈温泉もやし

シャキシャキの歯ざわりが特徴。温泉水で栽培する約400年続く伝統野菜。



野辺地葉つきこかぶ

ジューシーで柔らかな甘み。皮をむき、生のままかぶりつくのもおすすめ。



アビオス

「ほどいも」とも呼ばれ、じゃがいもの30倍のカルシウムを持つ。



カシス

和名は「黒房すぐり」。さわやかな酸味と独特の香りをもつ黒い果実はジャムやスイーツに。

