

旬めくりドライブ

魚介の宝庫 北海道

秋から冬が 特においしい!!

日本海、太平洋、そしてオホーツク海に囲まれる北海道は、海の幸の宝庫です。一年を通して、種類豊富な魚介類が水揚げされますが、とくに海水温が低くなる秋から冬にかけては、多くの魚に脂がのっておいしくなる季節です。そんなおいしい北海道の魚介をめぐるドライブにでかけてみませんか？

秋・冬に旬を迎える北海道の魚介

もっともおいしい時期を逃さないために、旬をおさえておきましょう。地元ならではの料理やおいしい食べ方も紹介します。

サケ

9月 ~ 12月




北海道のサケは「シロサケ」と呼ばれるように身が白のが特徴です。塩焼きや新巻鮭をはじめ、石狩鍋や特製のみそで焼く「チャンチャン焼き」が人気。

獲れるエリア 北海道全域

ハタハタ

9月 ~ 12月



一夜干しの塩焼きやしょっつる鍋、煮付けなどにして食べるのがおすすめ。11月下旬から12月上旬にかけて産卵期に入るため子持ちのハタハタが味わえます。

獲れるエリア 道東・石狩・留萌

ホッケイエビ

10月 ~ 11月



その姿から「ホッケイシマエビ」と呼ばれるエビ。小ぶりですが、塩ゆでにすると濃厚なうま味が引き出され、ゆで上げたものにレモンを搾って食べるのが主流。

獲れるエリア 道東

シシャモ

10月 ~ 11月



本物のシシャモと呼べるのは北海道の太平洋側で獲れたものだけ。干したシシャモを焼いて食べるのが一般的ですが、最近では生のまま刺し身や寿司にするのも人気。

獲れるエリア 日高から道東の太平洋側

イカ

2月を除く 通年



ヤリイカ スルメイカ

夏に漁獲量の多いヤリイカは柔らかい肉質の高級イカで、刺し身や寿司にして食べられます。夏から冬にかけて道南を中心に水揚げされるスルメイカは、刺し身、煮物、焼きイカなど幅広い料理に活用できます。

獲れるエリア 道南

マガキ

12月 ~ 3月




カキは養殖が盛んで、一年を通して北海道全域で出荷されています。生、フライ、酒蒸し、炭焼きなどさまざまな調理法で味わえます。

獲れるエリア 北海道全域(石狩・後志以外)

キチジ(キンキ)

12月 ~ 2月



通年で水揚げされますが、脂がのっておいしくなるのは何と言っても冬です。ぶるぶるの白身は柔らかく美味。塩焼きや鍋、刺し身などでも食べられる高級魚です。

獲れるエリア 太平洋側・オホーツク海側

カニ

通年



ベニズワイガニ ケガニ

北海道といえばカニ。ケガニ、ズワイガニ、ベニズワイガニ、タラバガニなど一年を通して水揚げされています。ゆで上げたカニをそのまま味わうのもよし、生をカニしゃぶにするもよし、カニみそと身を和える甲羅焼きも美味です。

獲れるエリア 北海道全域

写真提供：道総研水産研究本部