



知る!作る!伝える!

受け継ぎたい 北海道の食

~そのおいしさ、技、食材の魅力~

vol.3 水産物編



目次

水産物編

- 02 北海道の郷土料理
- 11 北海道の歴史・食文化と
関わりの深い水産物
- 17 アイヌ料理に挑戦
- 19 北海道のお味噌汁
- 21 北海道の産品に注目(GI)!

本冊子に掲載している料理の作り方や
産品の歴史などの紹介動画は



← このマークからご覧いただけます



北海道の食
推進キャラクター
おむすび博士

「受け継ぎたい 北海道の食」レシピ本

- vol.1 穀物・畜産編
- vol.2 野菜・果樹編



🔍 受け継ぎたい 北海道の食

検索

発行元／北海道農政事務所生産経営産業部
事業支援課 和食・食文化担当

〒060-8646
北海道札幌市中央区北2条西19丁目8
番 札幌第4合同庁舎2F
TEL 011-330-8810

- 農産物の全国順位は「農林水産省 統計情報」および「北海道農政事務所 なんぼんBOOK」のデータを資料としています
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です

表紙／農林水産省「うちの郷土料理、にっぽん伝統食図鑑」
北海道農政事務所「受け継ぎたい北海道の食 動画コンテスト、
北海道の伝統料理」

北海道農政事務所 和食・食文化HP

和食・食文化に関する
農林水産省の施策や北
海道農政事務所独自の
取組の紹介などの情報
を提供しています



和食・食文化 メールマガジン 「北海道和食・食文化ネットワーク」

和食・食文化に関する取組やイベントな
どの様々な情報をお知らせするメールを
毎月1回程度配信しています
配信を希望する方は北海道農政事務所和
食・食文化HPをご覧ください

私たちの思い

- 北海道の食の魅力を継承していこう -

北海道の豊かな食文化は、北海道の美しくも厳しい自然、先人たちの開拓への挑戦、農業・畜産・漁業への情熱と諦めない精神、厳しい冬を皆が健康に乗り越えるための工夫、地域や家族への愛情などが、折り重なり交じり合って生まれました。これまで継承されてきた北海道の食には、人々が紡いできた歴史、ストーリー、想いが刻まれているのです。これは、これまで実施してきた「受け継ぎたい北海道の食」動画コンテストの応募作品でも見られました。このことに気づくと、地域の食は、お腹だけではなく心を満たし、幸せな気持ちにさせてくれる「心の糧」にもなるのです。

本冊子をご覧いただき、北海道の食の魅力に改めて気づき、おいしく味わっていただきたいと思います。北海道の子どもたちが、これからも北海道の食を通して誇りや幸せを感じることができるよう、北海道の食文化をご一緒に守り伝えて参りましょう。



ゴッコ汁

材料 (2~3人分)

- ゴッコ(ホテイウオ)…1尾
- 豆腐…1丁
- 長ねぎ…1本
- 昆布…4~6g(水重量に対して1%程度)
- 醤油・酒…適量
- 生海苔(岩海苔)…適量

作り方

- ①ゴッコの腹を裂き、卵と内臓をきれいに取り出す。
- ②熱湯をかけ、ぬめりをとったゴッコをぶつ切りにする。
- ③昆布出汁にゴッコを入れ、あくをとる。
- ④豆腐と長ねぎを入れ、醤油と酒で味を整える。
- ⑤①で取り出したゴッコの卵を入れ火を通す
- ⑥仕上げに生海苔をかけて完成!



プチプチの卵とぶるぶるの身☆
根菜類やキノコなどを加えて、
アレンジ色々。味噌仕立てでも!

見た目は不思議、味は絶品!その名は函館の珍魚ゴッコ☆

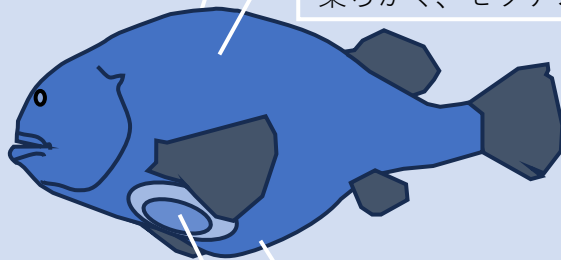
その顔や体が七福神の「布袋様」に似ていることから、別名「ホテイウオ」と呼ばれています。唐揚げやバター炒めにしてもおいしいですが、ゴッコといえば、ゴッコ汁!!渡島半島の冬の郷土料理です。

冬に沿岸の岩場に産卵のためにやってくる^{さしみ}ところを刺網などで漁獲します。卵は、醤油漬けにしてもおいしいだけのため、市場では雄よりも卵を持つ雌のほうが高値で取引されます。



鱗がなく、第一背びれが目立たない丸い体で、まるで風船のよう。

肉質はアンコウのように柔らかく、ゼラチン質。



卵・肝・白子共に美味。

流されないよう、腹部の吸盤で岩などに吸着し、体を固定する。

【関連情報】

BUZZ MAFF 『なまらでっかい道』



◀【ゆるかわ】函館の珍魚、ごっこって知ってる?



くじらじる 鯨汁



材料 (4人分)

クジラの脂身(本皮)…200g	豆腐…1丁
大根…300g	長ねぎ…½本
人参…50g	だし汁…6カップ
わらび…100g	酒…大さじ1
ふき…50g	醤油…大さじ2
ごぼう…½本	塩…少々
しいたけ…2枚	

作り方

- クジラの脂身は薄切りにし、水にさらしてから10分くらいゆでる。
- 大根、人参は短冊切り、わらび、ふきは3cmくらいに切り、ごぼうはさがき、しいたけは千切りにする。
- 鍋にだし汁と②の野菜を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなったらクジラを加え、酒、醤油、塩で調味し、一口大に切った豆腐を加え、火からおろす直前に、小口切りにした長ねぎを入れる。

好みによって、味噌仕立てにしてもおいしいよ。



鯨汁の起源

「くじなじる」とも言う。^{くじらかやき}「鯨貝焼」というクジラのしょつる鍋が江戸時代から食されており、夏場になると五艘程度の小舟の船団で鯨漁に出ていた記録があります。

明治開拓以降の北海道の日本海側各地で正月料理としてクジラが食されるのは、秋田藩を中心とした人々が移り住んだ名残といわれています。

日本とクジラの歴史

江戸以前

日本では縄文時代以来、鯨肉をたんぱく源として利用。肉食が制限された奈良時代以降も、クジラは「勇魚」という名で魚として利用されてきた。江戸・明治と、時代と共に、より大規模な捕鯨が行われた。『古事記』『万葉集』『鯨肉調味方』等から当時の鯨食文化がうかがえる。

戦後

第二次大戦後の食糧不足時代に、鯨肉は貴重なたんぱく質源として重宝された。地域ごとに様々な調理法が開発され、皮から骨、腸まで無駄なく活用されていた。

現在

「商業捕鯨モラトリアム」導入により、1986年に商業捕鯨が停止され、捕獲量は大幅に減少した。しかし、2019年に日本が国際捕鯨委員会を脱退したことで、商業捕鯨が再開され、北海道でも釧路から小型捕鯨船が出港。最近では、根室や釧路や網走、函館等でも捕鯨が再開され、漁獲量は少しずつ回復している。

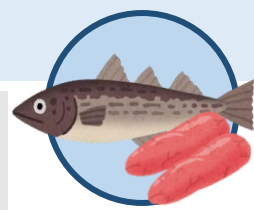


ニシン漁が盛んにおこなわれていた江戸後期から明治時代にかけて、道南地域では、“ニシンを岸に追い込んでくれる”クジラは、縁起の良い動物として崇められていた。初春からはじまるニシン漁の豊漁を祈願するため、正月に鯨汁が食べられてきたとされている。また、巨大なクジラの姿にあやかって、大物になるようにと縁起を担いで、年越しや正月に食べる地域もある。





こあ
子とえこんにやく



タラ漁獲量
全国1位
(令和5年)

材料 (4人分)

すけこ
助子(スケトウダラの卵巣)…150g
つきこんにやく…700g
ごま油…大さじ1

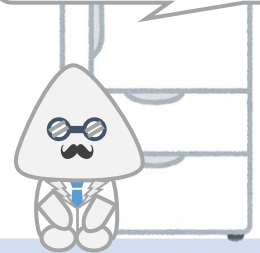
◆合わせ調味料

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ3 酒…60cc
醤油…大さじ1 水…60cc
みりん…大さじ1 うま味調味料…少々
砂糖…大さじ2

作り方

- 1 助子を1腹ずつ流水できれいに洗う。
- 2 洗った助子の2/3を包丁の背でしごいて皮を取り除き、残りの1/3を小さめのぶつ切りにする。
- 3 つきこんにやくに熱湯をかけて臭みを取り、水気を切って、ごま油を引いた鍋で軽く炒める。
- 4 助子を全量入れ、火が通り色が変わってきたら、合わせ調味料を入れ、汁気が引くまで中火～強火で煮込む。

1日冷蔵庫でおくと、味が染みておいしいよ！



子とえこんにやく～地域の味わい～

日本のタラは、その9割近くが北海道で水揚げされています。身近な食材でもあり、ナイアシンなどのビタミンが豊富で健康に良いことから、子とえこんにやくは、北海道内の家庭で長年親しまれてきました。道外でも冬にタラを取る地方で、その卵を使用した料理がみられ、青森県では北海道と同じく「子とえ」、秋田県・山形県では「鱈の子炒り」の名で親しまれ、具や味付けが地域ごとに異なります。

スケトウダラとマダラの食べ方

■スケトウダラ(スケソウダラ)

スケトウダラの卵巣は、たらこや明太子に加工される。精巣は安価で、一般家庭でよく食されている。身は肉に水分が多く、煮焼すると身崩れするので、すり身、開き干し、すき身だららに加工される。



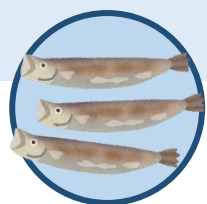
体長60cm、1kg以下の細身の魚

■マダラ

卵巣は、「真子」とよばれ、大きく、煮物によく用いられる。精巣は「白子」や「菊子」、北海道では「たち」と呼ばれ、特にマダラの「真だち」は、スケトウダラの「すけだち」より大きく、高級品。身は、切り身を鍋ものにするほか、「棒鱈」「塩鱈」などに加工される。



体長1m、20kg超にもなる、大きい魚



シシャモ
北海道太平洋岸
のみ分布

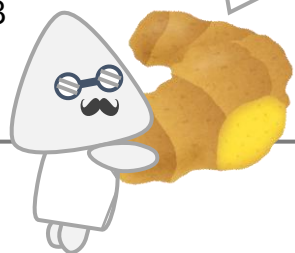


ししゃもの かんろに 甘露煮

材料（4人分）

シシャモ…400g
酒… $\frac{1}{2}$ カップ
水…1カップ
砂糖…大さじ5
みりん…大さじ3
醤油… $\frac{1}{3}$ カップ

根しょうがの千切りを
入れてもおいしいよ！



作り方

- ①シシャモは洗って陰干しにして、素焼きにする。
- ②鍋に酒を入れて火にかけ、水を加えシシャモを入れて10分くらい煮る。
- ③砂糖、みりん、醤油で調味し、味が染み、煮汁がなくなるまでゆっくり煮こむ。

北海道のシシャモ

「ししゃもの甘露煮」は、北海道を代表する魚の1つ、シシャモを使った郷土料理です。主な伝承地域は、胆振・日高・釧路・十勝地方。シシャモの調理方法は幅広く、甘露煮をはじめ、オイル漬けや、酢漬け、昆布巻などの郷土料理が今も根付いています。

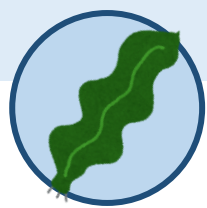
シシャモは、太平洋沿岸の限られた河川にしか生息していない日本固有の貴重な北海道の特産種。近年、全国で流通する多くのシシャモのほとんどは、大西洋で漁獲された輸入の「カラフトシシャモ」であり、本来のシシャモと呼ばれる北海道産はごくわずかしが流通していません。シシャモは川で生まれて、海で育つ回遊魚。10月中旬から11月の晩秋にかけて、群れて河川に溯上し、川底で産卵します。特に卵を持った雌の子持ちシシャモは美味であり、ごはんのおかずにも、酒の肴としても◎。



現在、シシャモは著しく減少中。水温の上昇や生息環境の変化等、様々な原因が考えられているよ。シシャモの減少は深刻で、漁を休む地域も出ているほどなんだ… 北海道の宝、大切に守っていきたいね。



アイヌの人たちにとって、冬を越す貴重な食材としてシシャモやサケなどの魚は重宝されていた。シシャモは、アイヌ語で「シュシュハム」と呼び、「柳の葉の魚」の意を持つ。これは、「シシャモは、柳の葉からつくられた」というアイヌ神話が由来であり、シシャモの漢字表記「柳葉魚」のもととなった。



昆布収穫量
全国1位
(令和5年)



こぶ
昆布巻き

材料 (16個分)

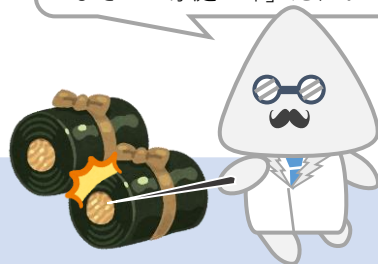
- 昆布…約100cm
- 身欠きニシン…3本
- サケ(塩漬けされてないもの)…1切れ
- かんぴょう…16本
- 酢…大さじ1
- 水…5カップ
- みりん…大さじ3
- 醤油…大さじ3

① (酢水)

作り方

- ① 昆布は布巾で拭き、6カップの水で5分ほど戻し、4等分程度の扱いやすい大きさに切っておく。
※「戻し汁」は取っておく
- ② ニシンとサケはぬるま湯で洗い、1cm×7cmの拍子切りにする。
- ③ ニシンとサケを芯にして、昆布をまき、①の酢水につけて戻したかんぴょうで結ぶ。
- ④ 鍋に③を入れ、昆布の全体が浸るように「戻し汁」とみりんを入れ、
落し蓋をして10分煮る。
- ⑤ ④に醤油を加えて弱火で40分さらに煮る。
- ⑥ 火を切ったら、そのまま冷ましてから食べやすい大きさに切る。

ニシン・サケ・たらこ等々、
昆布の中身はアレンジ色々。
まさに「家庭の味」だね！

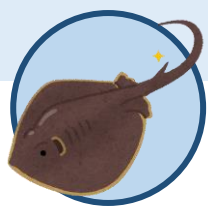


『昆布巻き』の歴史

北海道は、日本を代表する昆布の生産地で、その生産量は、90%を占めます。昆布の歴史は古く、延暦16年(797年)の『続日本記』のなかで記述があるほど。鎌倉時代には松前地域と本州の間を、昆布を運ぶ交易船が行き交うようになりました。室町時代には、越前国(現福井県)の敦賀まで運ばれ、京都・大阪へと渡りました。その後、江戸時代に昆布漁が盛んになると、消費量も増え、日本海まわりの関西航路「北前船」の主要な輸送物に。同時期によく獲れていたニシンや、サケと合わせた「昆布巻き」がつくられ、北海道の郷土料理となりました。



昆布は、「よろこぶ」との語呂合わせから縁起担ぎ、「養老昆布(よろこぶ)」と書いて不老長寿、「子生(こぶ)」と書いて子孫繁栄の意味が。ニシンも「二親(にしん)」と書き、子宝成就や子孫繁栄の願いも込められる。どちらの食材もハレの日の食材としてよく使われ、特に「ニシンの昆布巻き」はおせち料理に用いられる。



エイ漁獲量
全国1位
(平成18年)



カスベ(エイ)のぬた

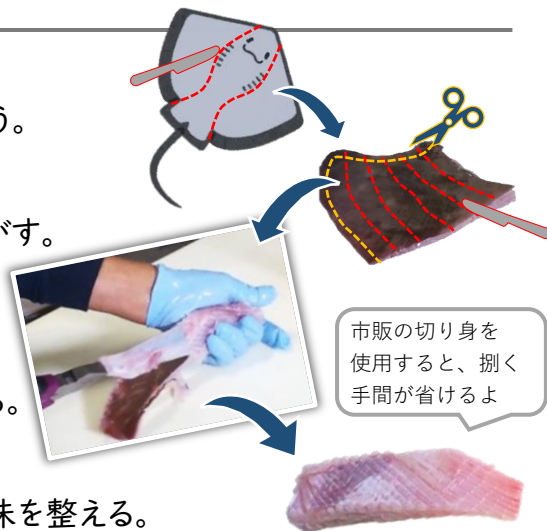
材料 (4人分)

- カスベ(生食用)…1尾(内300g程度使用)
- ◆酢味噌(目安)
- 味噌…大さじ4
- 料理酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ4
- 酢…大さじ1
- 一味唐辛子…小さじ1
- 鰹節…1パック(小)
- 長ねぎ(斜切り)…½本



作り方

- ① カスベをエラとお腹に沿って切り落とす。
- ② 切り取ったヒレのぬめりを包丁でこそぎ落とし、流水で洗う。
- ③ ヒレのふちを切り落とし、短冊状に切り分け、
皮と身の間に入れ目を入れ、ペンチを使って皮を引きはがす。
- ④ 食べやすい大きさに切り分け水で洗い、酢(分量外)
を入れ揉みこみ、20分以上漬けて身をしめる。
その後、泡が出るので再び水で洗い流し、水気を良く切る。
- ⑤ 酢味噌の材料をすべて混ぜ合わせる。(少し甘めに作る)
- ⑥ ④と⑤を混ぜ合わせ、最後に酢などの調味料でもう一度味を整える。



市販の切り身を使用すると、捌く手間が省けるよ

『カスベ』の語源

名前の由来は諸説あり、調理法が確立していない昔、体内でアンモニア臭を発生するカスベは、臭みが強く敬遠されていたといわれ、そのことから「煮ても焼いても食べれない“かす”にしかならない魚」ということから名付けられたという説と、アイヌ語の「カシムベ/カシュペ」から来ているという説などがあります。

カスベは冬の食卓の万能選手!

軟骨魚類に属するカスベの骨は柔らかいため、身から骨まで残すところなく全て食べることができる。コラーゲンが多く含まれていることから、美容食としても注目されている。

煮つけにしたり、煮ごりと木の芽を寄せたり、味噌汁やから揚げにしたり、干したものをあぶったりと、様々な食べ方ができる。





イカ漁獲量
全国2位
(令和5年)



いかめし

材料 (2人分)

- イカ…2杯
 - 醤油…小さじ2
 - みりん…小さじ2
 - 酒…小さじ2
 - うるち米…40g
 - もち米…40g
 - 酒…100ml
 - 醤油…50ml
 - みりん…50ml
 - 砂糖12g
- (A)
- (B)



作り方

- ① イカは内臓と足をとって皮をおき、熱湯をかけておく。イカの足は、1cmほどに切り、④を加え、煮る。
- ② うるち米ともち米は一晩水につけて水気を切り、イカの足を混ぜてイカの胴に詰め、端を爪楊枝で止める。
- ③ 鍋に⑥を入れて②を並べ、煮立ったら落とし蓋をして、味が染みるまで待つ。
- ④ 鍋から取り上げ、大きいイカの場合は2cmくらいの輪切りにし、小さいイカの場合は切らずに姿のまま器に盛る。

破裂防止のために、あらかじめイカの胴体に楊枝で穴を数か所あけておいた方がよいよ



『いかめし』の発祥

おしま
函館や渡島など道南地域の代表的な郷土料理です。第二次世界大戦中、深刻な米不足の中で、函館本線・森駅の駅弁として考案されたのが始まりと

いわれています。「少しでも米を節約できる料理」を目指し、当時道南地域で大量に水揚げされ、手に入りやすかったイカを使用しました。米の代わりに芋を詰めることもありました。「いかめし」は、手軽に食べられるうえに、お腹にたまり美味しいと評判を呼び、いまでも列車が到着するたびに多くの人たちが購入する人気駅弁となりました。



べんてんじま
かき弁天島井



カキ生産量
全国6位
(令和5年)

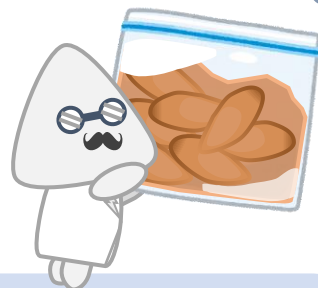
材料 (2人分)

- カキ…10個
- 片栗粉…適量
- ◆漬けダレ
醤油・みりん・酒(1:1:1)+赤唐辛子
- ◆井用タレ
醤油・みりん・砂糖(2:2:1)
- ◆トッピング
海苔・とろろ昆布・いくら・大葉

作り方

- ①剥いたカキを塩でよく洗い、キッチンペーパー等で水気をふき取る。
- ②フリーザーバックにカキと漬けダレを入れ、半日から1日漬け込む。
- ③井用タレの材料をすべて耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをせずにレンジで600Wで30~40秒(500Wでは40~50秒)ほど加熱する。
- ④トッピング用に、海苔は細かくちぎり、大葉は千切りにしておく。
- ⑤②のカキの水気をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉を薄くつけ、揚げる。
- ⑥井用タレをご飯にかけ、揚げたカキ→海苔→とろろ昆布→いくら→大葉の順でトッピングする。

フリーザーバックの空気をしっかり抜くと、少量のタレでも付け込めるよ!



かき弁天島井

道東に位置する厚岸町^{あつけし}の名物、カキを使った「かき弁天島井」。この料理は、厚岸湖に浮かぶ弁天島を模して作られたものです。弁天島とは潮が引いたときに厚岸湖内に出現する島で、カキの殻でできています。島には「牡蠣島弁天神社」があり、江戸時代から、海難事故を避け、大漁を祈願する海の男たちの守護神として崇められてきました。

厚岸はカキの名産地

北海道のカキは地域によって海水温や海の栄養が異なるため、味や大きさも変わってきます。

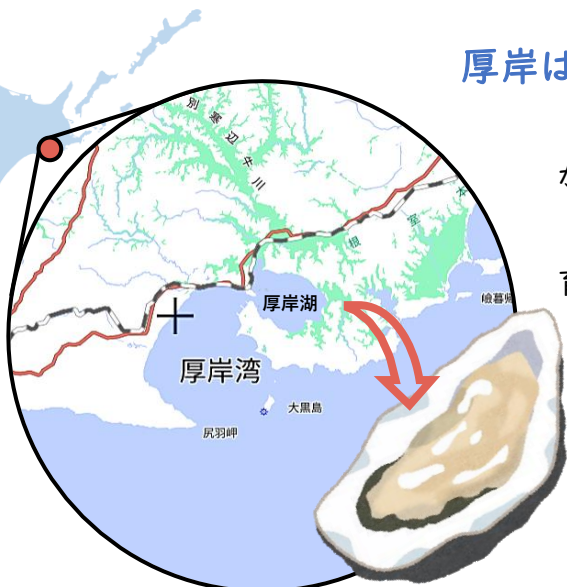
厚岸のカキは1年中出荷可能で、身はふっくらと育ち、甘みが濃厚なのが特徴です。

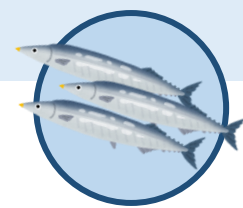
カキは「海のミルク」

ビタミンB群:疲労回復効果

亜鉛:風邪や感染症などの疾患予防

その他にも、タンパク質・ミネラルが豊富です。





サンマ漁獲量
全国1位
(令和5年)



い さんまの飯ずし



食中毒防止のため、サンマは冷凍処理するか、新鮮なうちに内臓を除去し、十分に洗浄しよう。

材料 (1回分)

◆サンマの下処理◆

サンマ(刺身用)…6尾
塩(①用)…925g
(サンマの全体が隠れる程度)
酢…360ml
砂糖…大さじ9 } 漬け酢(①用)

◆野菜の下処理◆

大根…550g
人参…100g
塩(①用)…19.5g(野菜の3%)
塩(②用)…10g
ショウガ…12g
唐辛子…0.6g

◆こうじご飯◆

米…187g
こうじ…50g
砂糖…30g
酒…90ml

作り方

※冷凍保存可能(好みの熟成具合になったら、冷凍保存すると酸味がつきにくいです。)

◆サンマの下処理◆



①内臓・骨を取り除いたサンマを冷蔵庫で3日塩蔵したのち、洗い、水気を切ったら、漬け酢の中に入れ、冷蔵庫で1日漬ける。

※アニサキスによる食中毒に十分注意してください。

②①の漬け酢をざるで切り、キッチンペーパーで拭き、3cm幅に切る。

◆野菜の下処理◆



①大根、人参はいちょう切りにする。塩を入れて、1kg程度の重しをのせ、常温で3時間ほど漬ける。

②①に塩を入れ、全体を混ぜてから水洗いをし、水分を取る。

③ショウガは皮をむき、千切りにする。唐辛子は種を除き小口切りにしておく。

◆こうじご飯◆



(1)米は洗米後、30分浸水し、炊飯器の1合のメモリまで水を入れ、さらに30ccを足して炊飯し、冷ましたら、こうじと水100ccを入れ、1時間炊飯器で保温する。

※炊飯はしない

(2)冷ました(1)に、砂糖とアルコールを飛ばした酒を加え、よく混ぜる。

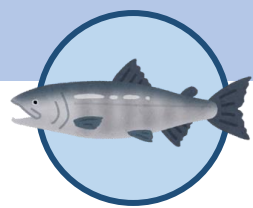
しあげ



4L程度の容器にビニール袋をかけて、「野菜の半量→サンマ→こうじご飯→ショウガ→唐辛子→残りの野菜」と重ねて入れ、袋をしっかり結び、2kg程度の重しをのせる。容器全体をビニール袋に入れ、しっかりと結び、冷蔵庫に入れてお好みで1週間ほど熟成させる。

じみ 正月に欠かせない滋味

飯ずしは、魚と大根、人参、キャベツなどの野菜とこうじ・ご飯を合わせて漬け込んで作ります。魚の種類はサケ、ホッケ、ハタハタ、カレイなど、地域で入手しやすいものが用いられてきました。寒冷な北海道では乳酸発酵がゆっくりと進むため、野菜をたっぷり入れます。11月半ばに漬け込み、熟成している間、魚と野菜のうまみ、こうじの甘みがでて、家々の味が醸し出されます。



サケ(シロザケ)



【特徴】
体長:約70~80cm
分布:北太平洋全域
産卵期:9~2月

北海道を支えた魚

- タンパク質やビタミンB群・ビタミンD・Eも豊富で、栄養価が高い。
- 秋から冬にかけて川に遡上し、産卵する。
- 川で孵化した稚魚は、2~5月に海に下り、4年程で母川に帰ってくる。

サケ漁獲量
全国1位
(令和5年)

歴史

古代

モヨロ貝塚(網走市)等、遺跡からは、サケの骨が多く発見されており、当時の人々が食用として重宝していたことがうかがえる。

江戸

北海道産のサケが、東日本に出回り、交易品・献上品としての価値が高まった。道東、西別川のサケは「献上鮭」として将軍家に献上された。

明治

石狩や根室などでサケ漁の黄金期を迎えたが、乱獲により資源が枯渇。対策として、村上藩(新潟県)で確立された「種川の制」による自然養殖が導入された。

現在

1970年代以降、人工ふ化技術が実用化され、一旦は回復したが、現在、海水温の上昇に伴い減少傾向。

神の魚・「カムイチェプ」

サケは北海道の先住民族であるアイヌ民族の主食でした。アイヌ民族の人々はサケのことを「神の魚」という意味を表す「カムイチェプ」と呼んでおり、産卵のために河川へ戻ってくるサケたちを神様の国からやってくる貴重な存在としてとらえ、神の国からやってきたサケたちは、人間が住む国で食べ物となり、再び神の国へ帰っていくと信じていました。敬意と感謝をこめ、身や目玉を食べる他、皮を靴や服にするなど、残すことなくすべてを使います。

川・海で過ごす、サケ科の仲間

川

一般に、日本語でマス、英語でtrout(トラウト)と呼ばれる。河川生活性が強く、^{りくふう}陸封型(川で一生を過ごす)。体は小さい。

陸封型と降海型で名前が異なる(同種)

- 川) ヒメマス……………海) ベニザケ
- 川) アマゴ……………海) サツキマス
- 川) ヤマメ……………海) サクラマス

陸封型と降海型で名前が同じ

陸封型

川) イトウ

川) 海) ニジマス

降海型

海) サケ(シロザケ)、ギンザケ、カラフトマス、マスノスケ

一般に、日本語でサケ、英語でsalmon(サーモン)と呼ばれる。^{こうかい}降海性が強く、降海型(海に下る)。一般に、体は大きい。

海



鮭のちゃんちゃん焼き

材料（2人分）

- サケの切り身…2切れ ◆合わせ調味料
 じゃがいも…1個 味噌…大さじ2
 玉ねぎ…½個 砂糖…大さじ1と½
 キャベツ…¼個 みりん…小さじ2
 パプリカ…1個 酒…大さじ1
 塩・コショウ…少々 にんにく(すりおろし)
 バター…大さじ1 …大さじ1



作り方

- ①じゃがいもは半月切り、玉ねぎ・キャベツはざく切り、パプリカは1センチ程度の細切りにする。
- ②サケに塩・コショウを振り、皮目を下にして並べ、じゃがいもと一緒に中火で焼く。
- ③サケに焼き目が付いたら裏返し、野菜、バターを入れ、合わせ調味料を回し入れる。
- ④蓋をして1分ほど蒸し焼きにし、火が通ったら、サケの身を崩し、全体を混ぜ合わせる。



鮭の焼き漬け

材料（4人分）

- サケ…半身
 昆布…1枚
 醤油・酒・みりん
 (1:1:1)…適量

そじょう
 サケの遡上最盛期は、秋～初冬。それよりも早い、春から夏に遡上してきたサケを「トキシラズ」と言うよ。トキシラズは身が柔らかいから、焼き漬けが1日で漬かるよ。



作り方

- ①サケを食べやすい大きさに切り、軽く焦げ目が付くぐらい焼く。(目安:15分)
- ②昆布だしを鍋に作り、そこに酒・醤油・みりんを入れ、火にかけて、漬けダレを作る。
- ③タレ・焼いたサケを十分に冷やす。(2時間ほど)
- ④冷蔵庫で、2日以上寝かせる。



鮭とば ～ちょい足しアレンジ～

鮭とばとは、塩や調味料を加えて乾燥させたサケの加工食品で、そのままでも食べることができます。



レモン汁をかけて



レモンの華やかな香りと程よい酸味で、後味さっぱり!

粒マスタードをつけて



辛味が塩味に合う。食感も楽しく、鮭とばの噛みごたえと相性◎

マヨネーズをつけて



「塩気+コク」で、濃厚な味わいに。七味や黒胡椒を少し加えてもGOOD。

バター炒めにして



香ばしくて濃厚な味わいに。温まることで、柔らかくなり、食べやすくなる。

「とば」は、アイヌ語の「トゥパ」に由来しており、「サケを細かく切って乾燥させたもの」という意味を持っています。

いくら・筋子(サケ・マスの卵)



【特徴】
直径:4mm~6mm程度
色:赤色

プチっとはじける、海の宝石

- ・ サケやマスの卵。サケの卵のみを指すこともある。
- ・ 語源は、ロシア語の「いくら (ikura)」。「魚卵」を意味する。
- ・ 身よりも多くのビタミン類やミネラル類が含まれている。ただし、コレステロールや塩分が多いので、食べすぎ注意。

歴史

平安

当時の法律や儀式の細かい決まりを記した延喜式^{えんぎしき}には、サケとその加工品として「内子鮭」^{うちこざけ}の名の記載がある。「こごもりのさけ」とも読み、子籠りのサケ、つまり卵を持ったサケをあらわすことから、サケの卵が何らかの形で食されていたことがわかる。

明治

ようやく私たちの知っているような生いくらが食用され始めたが、珍味として扱われていた。

現在

昭和16年銀座の高級寿司店「久兵衛」でいからの軍艦巻きが開発され、軍艦巻きが客の間で人気になり、全国に広まったと言われている。現在では、メジャー食材に。

いくら（バラ子）は、卵をひと粒ずつバラバラにしたもので、醤油漬けにすることが多いよ。

筋子（腹子）は、卵巣膜でつながっているもので、塩漬けが一般的だよ。

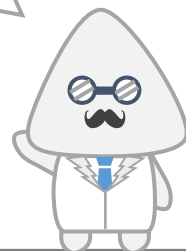


いからの醤油漬け

材料（1腹分）

- サケの卵(筋子)・・・1腹
- 醤油・・・45ml
- みりん・・・少々
- 酒・・・30ml

砂糖を加えて甘めに仕立ててもおいしいよ！

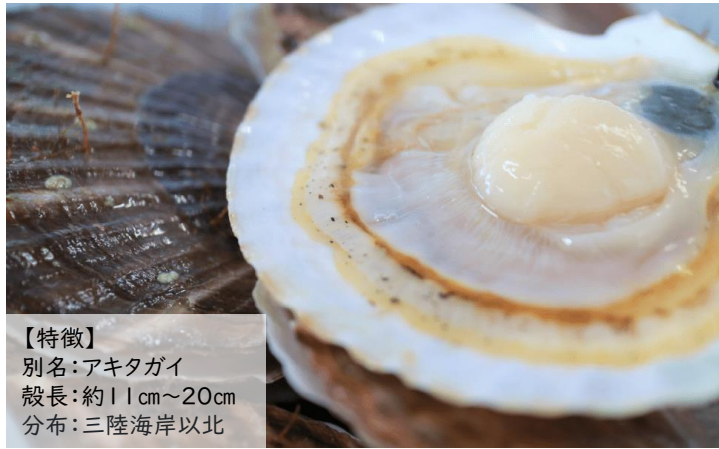


作り方

- ① 鮮度の良いサケの卵(筋子)を塩水で洗い、ぬるま湯の中でほぐしバラ子にする。
- ② 浮かんでくる血や膜などを取りながら、にごりがなくなるまで水の中で洗う。
- ③ 醤油、みりん、酒を混ぜたものに、一晩くらい漬け込む。



ホタテ



【特徴】
別名：アキタガイ
殻長：約11cm～20cm
分布：三陸海岸以北

北日本を代表する食用貝

ホタテ漁獲量
全国1位
(令和5年)

歴史

江戸
～
明治

干貝柱は高値で取引されていたため、北海道では重要な輸出品とされていた。漁師やその家族が、ホタテの身をそのまま乾燥させた「黒干し」を、明治時代に入ると貝柱のみを乾燥させた「白干し」を製造した。

昭和

昭和初期から養殖技術が研究され、昭和40年代からサロマ湖をはじめ、各地で本格的な養殖が開始された。

現在

養殖技術や加工技術が発展し、1年を通して、いつでも、ホタテを楽しめるようになった。

ホタテの養殖

稚貝を放流して数年後に貝桁網かいげたあみでとる「地撒き方式」と、籠に入れたり、耳状部を縛って海中に吊るし、成貝まで管理する「垂下方式すいか」があります。市場では前者を天然貝、後者を養殖貝と区別しています。これらは、2～4年で殻長11cmほどまで成長し、出荷されます。

帆立とアスパラのソテー

材料（1人分）

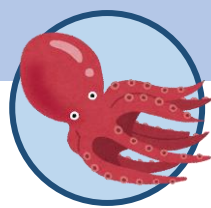
帆立貝柱…100g	バター…10g	}ソース
ニンニク…1かけ	レモン汁…小さじ2	
アスパラ…1本	塩…少々	
オリーブオイル…小さじ1		
黒こしょう…少々		

作り方

- ① バターを溶かし、レモン汁と塩を合わせて良く混ぜ、ソースを作っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたニンニクを炒める。
- ③ 香りが出てきたら斜め切りにしたアスパラを炒め、帆立貝柱を加えてさらに炒める。
- ④ 帆立貝柱の色が変わったら①のソースを加え、さっと混ぜ合わせ、黒こしょうを振る。



レモンソースは、“さっぱり”で“濃厚”！？



ヤナギダコ



【特徴】

体長：100cm程度
 体色：白っぽい褐色
 主産地：白糠周辺海域
 身質：煮ても柔らかく、歯ごたえ〇

大型で加熱しても硬くなりにくいのが特徴。
 ゆでだこは和食にも、洋食にも！

タコ漁獲量
 全国1位
 (令和5年)

歴史

大正

からつ なわりょう
 「空釣り縄漁」という、針を仕掛けた縄を張る、
 餌を使わない、タコを引っかけて獲る漁が始まった。

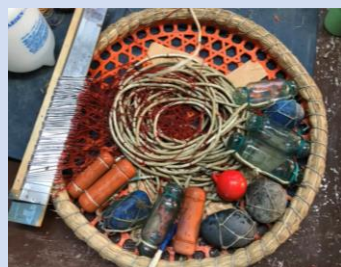
現在

大正時代からの漁法を受け継ぎつつ、産卵床の設置や
 小型の放流、禁漁区設定、海底ごみの回収など、資源
 保護・環境に配慮した取り組みを行っている。

“現代”の環境問題にフィットする“伝統”漁法「空釣り縄漁」

日本のタコは6割近くが北海道で水揚げされています。より大型のミズダコが主ですが、太平洋側ではヤナギダコも多く漁獲されます。

白糠町で行われている「空釣り縄漁」は、海底に仕掛けた針を通るタコをひっかけて捕える漁法です。海底が砂泥質で蛸壺・蛸箱が沈んでしまうため、代わりにこの漁法が編み出されました。仕掛けは「縄・針・糸・石・小さな浮き球」と非常にシンプルで、餌を使わないため、海洋プラスチックゴミの発生や富栄養化のリスクを抑えることができます。伝統的な漁法でありながら、現代の環境問題に適した、興味深い方法です。



↑ 空釣り縄漁の仕掛け



たこめし

材料 (2人分)

タコ足…2本	水…200ml
米…2合	酒…大さじ2
しょうが…適量	醤油…大さじ2
大葉…2枚	みりん…大さじ2

①



作り方

- ① タコ足を5~8mm程度に切り分け、しょうが・大葉は千切りにする。米は浸水しておく。
- ② ①を鍋に入れ、中火で加熱し、沸騰してきたら①を加える。
- ③ 再び沸騰したら火を切り、人肌まで熱が落ち着いてからざる・ボウルを使ってタコの身とだし汁に分ける。
- ④ 浸水しておいた米2合にだし汁を投入し、水(分量外)を加え、水分量を調節し、しょうがを加えて炊飯を開始する。
- ⑤ 炊き上がったら分けておいたタコの身を加え、余熱で温める。
- ⑥ 5~10分味をなじませたら、全体を切るように混ぜ、最後に大葉をトッピングする。

タコに火を通しすぎないことで、より柔らかく仕上がりますよ。





ほっかい 北海シマエビ(ホッケイエビ)



【特徴】
体色：緑褐色に黄色の縦縞。茹でると真っ赤
体長：約8～15cm
主産地：別海町

とれたて新鮮、海のルビー

- 北海道東部の限られた地域のつけわん（野付湾・サロマ湖・能取湖など）のどころにのみ生息する希少なエビ。
- ゆでると真っ赤に色づき「海のルビー」と呼ばれる。美しい見た目と濃厚な味わいが魅力。
- 漁は資源保護のため、夏と秋の年2回約2週間のみ解禁される。
- 水揚げ後すぐ、生きたまま塩ゆですることによって鮮度と旨みをキープ。

エビ類漁獲量
全国9位
(令和5年)



野付湾の風物詩「打瀬舟」 うたせぶね

野付湾内では北海シマエビの生息域である、アマモ(甘藻)の保護に力を入れており、藻郡を漁船のスクリューで荒らしてしまうまいよう、帆で風を受けて推進する「打瀬舟」を使用します。

また、明治時代から変わらない「打瀬網漁」を行っており、エサでおびき寄せるエビ籠漁とは違い、エサを使用しないことで、その味やニオイがエビにつくことがなく、エビ本来の味を味わうことができると言われています。



米粉でサクサク江戸前かき揚げ

材料 (2人分)

- むきエビ…100g
- 玉ねぎ…¼個(30g)
- 三つ葉…½パック(30g)
- 冷水…80ml
- ◆揚げ油…適量
サラダ油：ごま油(4：1)
- ◆揚げ粉
米粉…30g
小麦粉…10g
片栗粉…10g

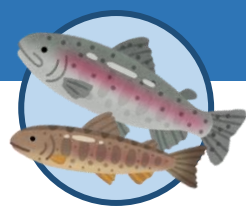
エビを剥いて残った頭も、水分を拭き取って片栗粉をまぶし、油でカリッと揚げるとおいしくいただけるよ！



作り方

- 玉ねぎを5mm幅の薄切り、三つ葉は5cm長さに切る。揚げ油を温めておく。(170～180度)
- 水気を切ったむきエビ、玉ねぎ、三つ葉に揚げ粉を加え、まぶした後、冷水を投入し、軽く混ぜる。
- ②を2分ほど揚げたのち、火を強め、全体に油をかけて仕上げる。





マス漁獲量
全国1位
(令和5年)



ヤマメのサヨ(おかゆ)

材料 (2人分)

- 米… ¼カップ(約50g)
- ヒエ… ¼カップ(約40g)
- ヤマメの^{やまほ}焼干し… 1尾
- 塩… 少々
- ぎょうじや 行者にんにく(あれば)… 少量
- 水… 3カップ(好みのとろみ加減に調整)



作り方

- ① 米とヒエは軽く洗い、30分ほど水にさらす。ヤマメの焼干しは軽く水で汚れを落としておく。
- ② 鍋に水とヤマメの焼干しを入れ、中火で10分ほど煮てだしを取る。焼干しを取り出し、骨を除いて身をほぐす。
- ③ 水気を切った米とヒエを加え、途中焦げつかないようにかき混ぜながら、30~40分弱火で炊く。
- ④ とろみが出たら、ヤマメの身を戻し入れ、塩で味を調える。仕上げに行者にんにくを加える。

焼干し

「焼干し」には、旨味が詰まっています。だしに使うと深いコクが出ます。長く保存できるため、アイヌの人々は大切な保存食として活用していました。9月から10月頃には魚の群れの動きに合わせて、海岸や川の近くにある漁をするための小屋や燻製小屋を転々と暮らしながら数家族が一緒になって焼干しを作りました。

ヤマメの焼干しができるまで

串うち ^{うろこ えら} 鱗や鰓、内臓を取り除き、水洗いしたら、口から中骨に沿って串を通す。

焼冷まし 時々串を回しながら、弱火で全体にじっくり火を入れ、焼き終わったら、風通しの良い場所で30分~1時間ほど冷ます。

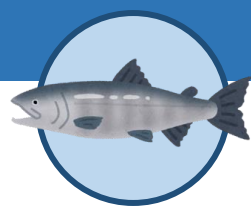
干し 身が崩れないように串を抜き、細い紐(シナノキの内皮等をよったもの)で3尺(約90cm)ほどの長さに束ね、風通しのよい場所で1~2日天日干しをする。

燻製 煙を多く出す、濡れた焚き木や生木を薪として用い、燻製小屋で火の入り方が均一になるように薪の場所を調整しながら燻製にする。

仕上 燻製後、再び日陰で風干しを1~2日間行い、完全に乾燥させる。



「サヨ」はお茶を飲むようにしてすすめるおかゆで、日常的によくつくる。主材料としてピヤパ(ひえ)かシアマム(米)を用いる。ムンチロ(あわ)やメンクル(いなきび)も時折用いるが、食味が劣る。トゥレサヨ(おおうばゆり団子を入れたサヨ) エントサヨ(ナギナタコウジュの茎葉を入れたサヨ) チポロサヨ(生の筋子を一緒に炊き込んだサヨ) などがある。



サケ漁獲量
全国1位
(令和5年)



チタツプ入り オハウ (汁物)

材料 (2人分)

昆布…4g (水重量に対して1%程度)
サケ (切り身)…1切れ
大根…3cm
人参…½本
じゃがいも…1個
長ねぎ…¼本
ショウガ…小さじ1
塩…少々
サラダ油…少々



作り方

- ①水400mlに昆布を浸してだしをとる(30分程度)。(塩鮭を使用する場合は、塩抜きを行う)
- ②大根・人参・じゃがいもは乱切り、長ねぎ(材料の半量)は斜切りにする。
- ③サケの切り身から皮と骨を取り除き、チタツプ(包丁でたたき、ミンチにする)する。そこに、すりおろしたショウガとみじん切りにした長ねぎ(②の残り)を加え、更にチタツプする。
- ④①を弱火にかけ、沸騰したら昆布を取りだし、大根・人参・じゃがいもを入れ、15分煮込む。
- ⑤③(チタツプ)を直径2~3cm程度に丸めて入れる。
- ⑥チタツプに火が入ったら切った長ねぎを入れて塩で味をつける。
- ⑦器に盛り、お好みでサラダ油を回しかける。



粘り気が出るまで
チタツプ! チタツプ!

チタツプ

チタツプは、アイヌの伝統的な調理法で、魚や獣の肉を刃物で細かく叩き刻み、ひき肉状にするものです。このひき肉状になったもの自体もチタツプと呼ばれます。鮮度が落ちた獲物も団子にしてオハウの具に。食材を無駄にしない知恵が込められています。

新鮮な食材は生で食べることもあり、なかでもサケを使ったチタツプは、秋の限られた時期にだけ作られる特別な料理でした。頭やエラ、白子、昆布、長ねぎなどを刻んで作ります。臭みを抑えるために、血抜き・洗いを丁寧に行い、メンピロ(ノビル)などの山菜を加えます。



「オハウ」は「ルル」とも呼ばれ、山菜・野菜・鳥獣肉・魚肉などを煮て、魚油や塩で味付けした汁物を指す。具材が魚であればチェプオハウ(ルル)、肉であればカムイオハウ(ルル)という。日常食であり、石狩鍋や三平汁のもとになったといわれ、時代とともに具材や味付けが少しずつ変化しながらも、現在も受け継がれている。

カジカの味噌汁

アピール
ポイント

その美味しさから、「鍋壊し」と呼ばれるほど。肝やアラから染み出す濃厚な出汁と味噌のマリアージュ！

材料



- ・カジカ（身・肝・卵）
- ・大根
- ・長ねぎ
- ・昆布（昆布だし）
- ・味噌

作り方

- ① カジカを食べやすい大きさに切り分け、湯通ししてから流水で洗い、ぬめりを落とす。
- ② 大根はいちょう切りにしてさっと湯通し。長ねぎは斜切りにする。
- ③ 鍋に昆布だしを作り、具材を入れ、火が通ったら味噌で味を整える。



上から読んでも下から読んでも「カジカ」

初冬に旬を迎えるカジカは、味噌汁にすると濃厚な旨味と卵と肝のコクを感じられます。

さばく際は、鰓（えら）の付け根やお腹など柔らかい部分には鋏、頭や硬い骨には包丁を使用します。

身は骨ごとぶつ切りにして、骨からも出汁を取るのが美味しさの秘訣。冬のごちそう、カジカ汁をぜひ。

白子（たち）の味噌汁

アピール
ポイント

冷水性魚類に属するマダラの生息水温は2℃から4℃と低い。海水温が低い北海道だからこそ味わえるこの味。

材料



- ・白子（マダラ・スケソウダラ）
- ・昆布、カツオ節（だし）
- ・長ねぎ
- ・味噌

冬の家庭料理「たちの味噌汁」

生の白子を出汁に入れ、味噌を溶かすシンプルな料理。白子と長ねぎのみを使用した味噌汁が最もシンプルですが、大根、人参、白菜、長ねぎ、豆腐など、具たくさんにしても美味しく味わえます。

煮すぎないように注意が必要。しっかりと塩で洗えばさっと湯がき、臭みを取るのが“コツ”。

作り方

- ① 昆布とカツオ節でだし汁をつくる。
- ② だし汁を鍋に入れ煮たて、白子を入れて熱を通す。白子が煮えたら、長ねぎを加えて火を止める。
- ③ 溶いておいた味噌を入れる。

開拓汁(かいたくじる)

アピール 開拓期のウブシ原野(天塩川下流)
ポイント を支えた、究極のスローフード

材料



- ・しじみ
- ・昆布(昆布だし)
- ・野菜、キノコ(お好み)
- ・こんにやく
- ・豆腐
- ・味噌
- ・長ねぎ

作り方

- ①あらかじめ昆布でだしをとっておき、食べやすく切った野菜・こんにやくを入れる。
- ②野菜にある程度火が通ったらキノコ・しじみ・豆腐・味噌を入れる。
- ③具材が柔らかくなったら長ねぎを入れて一煮立ちしたら完成。



ウブシ原野の開拓汁

開拓期は外部から食料を入手するのが難しく、その場所で採れる食材を活かして食事をつくっていました。加工品も自給自足。豆腐やこんにやく、味噌なども、すべて手作りで。

豆腐は、豆乳(乾燥大豆と水を攪拌・加熱し、絞る)に、^{かくはん}にがり混せて作ります。手間をかけて作る自家製の味、週末のおうち時間に体験してみは?



夏の道東、漁師飯

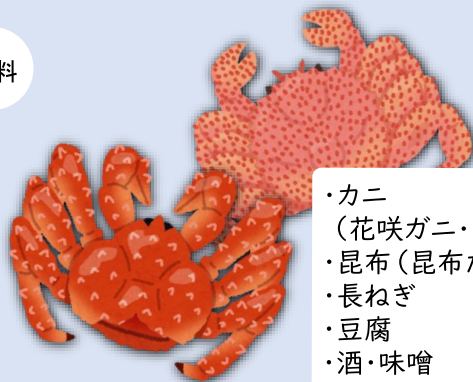
てっぽう汁とは、カニを入れた味噌汁のこと。古くから根室地方の漁師料理として食べられてきました。中でも、根室地方で水揚げされる花咲ガニを使用したものが有名。

箸でカニの足をつついて食べる様子が鉄砲に弾を詰める仕草に似ていることから「てっぽう汁」と名付けられたといわれています。

てっぽう汁

アピール 道東地域の夏の味覚、花咲ガニや
ポイント 毛ガニのおいしい食べ方。

材料



- ・カニ
(花咲ガニ・毛ガニ)
- ・昆布(昆布だし)
- ・長ねぎ
- ・豆腐
- ・酒・味噌

作り方

- ①鍋に昆布でだしをとる。
- ②カニの足に食べやすいように包丁を入れる。長ねぎの白い部分は薄切り、青い部分は小口切りにする。
- ③鍋にカニ・長ねぎ・豆腐を入れ、沸騰させ、酒・味噌で味を整える。



「地理的表示 (GI) 保護制度」とは

その地域ならではの自然的、人文的、社会的な要因の中で育まれてきた品質、社会的評価等の特性を有する産品の名称を、地域の知的財産として保護する制度です。

令和7年12月現在、北海道で生産されている10の産品が、
地理的表示 (GI) に登録されています。



各産品の詳細
特性・地域との結びつき
はこちら



第101号
Abashirikosan Shijimigai
網走湖産しじみ貝



- ・網走市
- ・大空町

第135号
Hamanaka Youshoku Uni
浜中養殖うに



- ・浜中町内水面
- ・浜中湾・琵琶瀬湾

第128号
Tokachi Raclette
十勝ラクレット



- ・帯広市・音更町
- ・士幌町・上士幌町
- ・鹿追町・新得町・清水町
- ・芽室町・中札内村
- ・更別村・大樹町・広尾町
- ・幕別町・池田町・豊頃町
- ・本別町・足寄町
- ・陸別町・浦幌町

第164号
Tokachi Wakaushi
十勝若牛



清水町

第21号
TOKACHI KAWANISHI NAGAIMO
十勝川西長いも



- ・帯広市・芽室町
- ・中札内村・清水町・新得町
- ・池田町・足寄町・浦幌町
- ・鹿追町・豊頃町

GIマークの活用

国内外における模倣品対策によりGI産品の名称・ブランドが保護されるとともに、
地域と結び付いた産品の品質や製法、評判などの魅力や強みを見える化できます。

