

# 金沢の海の幸

食べておいしい！  
知るともつとおいしい！



おいしい秘密を  
紹介するよ♪



# 金沢の「海の幸」が「おいしい」理由。

## 天然の好漁場

石川県の沖合では、暖流の対馬海流と寒流のリマン海流が交わっています。また、底層は、清浄で栄養塩が豊富な「日本海固有水」といわれる特異な海水で満たされています。そのため、暖水性と冷水性の魚類がどちらも存在し、多種多様な魚介類が生息する好漁場を形成しています。

## 里山里海の恵み

石川県は雨量が多く、山から海も近いため、日本三名山の一つである白山をはじめ、里山の豊富な栄養分を含んだ雪解け水や雨水が、河川から海へと流れ込んでいます。そのため、エサとなる小魚が多くなり、魚が美味しく育ちやすい環境が整っています。

いろんな条件が揃って魚食文化が発展したんやね！



金沢港

## 地物への愛着

金沢市は生鮮魚介類への支出が全国トップクラス。市民は地物にこだわりと愛着を持っています。「金沢市中央卸売市場」では、早朝のセリに加え、漁協と協力して平成20年から朝セリを行っており、地元の新鮮な海の幸を当日の午前中に届けるための工夫を行っています。

## 鮮度にこだわった流通システム

金沢港は底曳き網漁の県内有数の水揚げ港ですが、季節によってまき網船、イカ釣り船の水揚げも行われ、年中活気にあふれています。隣接する「かなざわ総合市場」では、次々と水揚げされる海の幸の受入体制を朝昼晩で整え、鮮度にこだわった流通システムを構築しています。

## 受け継がれる固有の食文化

金沢には藩政期より受け継がれる豊かな食文化があります。素材の良さはもちろん、高度な調理・加工の技術、それらを提供する器や空間、美しい作法やしつらえなど、様々な角度から食べる人をもてなす工夫が、より一層食の美味しさを際立たせています。

対馬海流

リマン海流



# 金沢のエビ

## 甘エビ

【あまえび】

通称「甘エビ」の名で知られる「ホッコクアカエビ」は、能登半島沖合の水深200〜700メートルの海底に生息しています。約11年の寿命があるとされ、5歳前後から雌に変わる不思議な生態を持っています。

透き通った美しい紅色の身を持つ甘エビは、刺身や寿司のように生で食べるのが定番です。獲れたての甘エビは、プリプリした食感が楽しめ、また、一晩寝かせることで、ねっとりとした甘みが増し、舌の上でとろける味わいが増えます。頭の中にある味噌や、お腹に抱えている青い卵も美味で、頭をくわえてすすったときの口の中に広がる風味は格別です。



- ①金沢は甘エビの水揚量が全国トップクラス！
- ②プチプチした歯触りが楽しめるため金沢では青い卵を持つエビが珍重されている
- ③唐揚げなどの揚げ物にしてもパリッとした殻の食感が楽しめ美味！

## ホッコクアカエビ 北国赤蝦

【*Pandalus eous* (エビ目タラバエビ科タラバエビ属)】

太平洋北部やオホーツク海、ベーリング海、さらにカナダ東岸からグリーンランドに至る広い海域に生息。日本では山陰から北の日本海沿岸や北海道沿岸の深海に生息。

金沢のブランド 2020年～

## 金沢甘えび

金沢港で水揚げされた甘エビのうち、大きいサイズ、または子持ちで、「あがりこ」と呼ばれる鮮度が高い特別なエビを「金沢甘えび」として出荷しています。



金沢を代表する魚介の一つが甘エビ。プリプリの食感に甘くとろける味わいの特徴。また、地元以外にはほとんど出回らない濃厚な味わいのガスエビも絶品。2つのエビをぜひ食べ比べてみてください。

## ガスエビ

【がすえび】

金沢で「ガスエビ」と呼ぶエビは、正式には「トゲザコエビ」、「クロザコエビ」という2種類のエビの総称で、日本海沿岸ではなじみ深いエビです。鎧のような殻に覆われた体は、色も地味で、決して見た目がよいとはいえませんが、しっかりとした身は、生で食べれば甘エビと甲乙つけがたい旨味があり、火を通せばエビよりもカニの味に近いといわれることもあります。

漁獲量も少ない上に甘エビ以上に早く鮮度が落ちてしまうため、産地以外にはほとんど出回らない「幻のエビ」といわれています。

※写真はトゲザコエビです



- ①見た目は悪いが味は絶品！地元では「甘エビを凌ぐおいしさ」と言われることも
- ②鮮度落ちが早い生ものは地元でしか食べられない
- ③ガスエビの由来は網の中で殻が擦れ合いガサガサ音を立てるためという説も



## トゲザコエビ 棘雑魚蝦

【*Argis dentata* (エビ目エビジャコ科クロザコエビ属)】

## クロザコエビ 黒雑魚蝦

【*Argis lar* (エビ目エビジャコ科クロザコエビ属)】

日本海沿岸、オホーツク海、ベーリング海、北太平洋に生息する。旬は底曳き網の漁期と同じで秋から春。古くは、産地周辺のみ流通していたが、近年は高値。多くが産地周辺で消費され、非常に味がよく、名物となっている。やや水分が多いものの、ホッコクアカエビ(甘エビ)ほどではない。



金沢のブランド 2020年～

加能ガニ金沢

金沢香箱



金沢港で水揚げされたズワイガニのうち、一定の大きさ以上で脚折れがない特別なカニで、ブランドの証である専用のタグが付けられます。

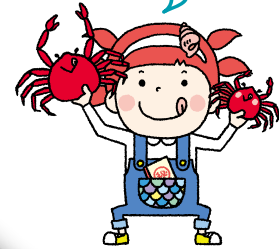
- 加能ガニ金沢 甲羅幅 11cm以上
- 金沢香箱 甲羅幅 8cm以上

## ズワイガニ 楚蟹

【*Chionoecetes opilio* (エビ目ケンケンガニ科ズワイガニ属)】

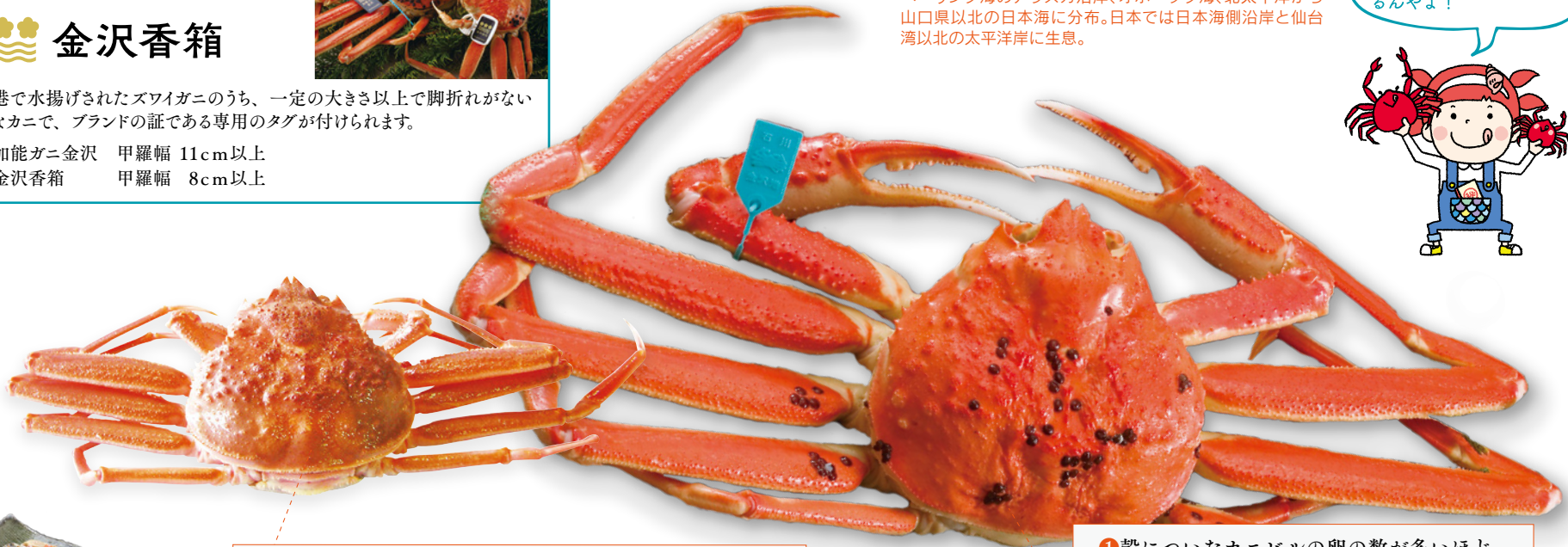
ベーリング海のアラスカ沿岸、オホーツク海、北太平洋から山口県以北の日本海に分布。日本では日本海側沿岸と仙台湾以北の太平洋岸に生息。

オスのズワイガニは加能ガニ、メスのズワイガニは香箱ガニと呼ばれているんやよ！



# 金沢のカニ

金沢の冬の味覚と言えはやっぱりズワイガニ。水色タグが目印の雄の加能ガニはもちろん、旨みが詰まった雌の香箱ガニも絶品です。それぞれのカニの魅力をぜひ堪能してください。



香箱ガニの内子(左)と外子(右)

- 1 雄より脱皮の回数が少ないため大きさは雄の半分くらい
- 2 石川県での漁の解禁期間は11月6日から12月29日までと雄の加能ガニより短く大変貴重
- 3 濃厚な味わいの内子と食感のある外子は格別！

- 1 殻についたカニビルの卵の数が多いほど身が詰まって旨味が強いと言われている
- 2 上品な甘さの身と濃厚なコクが味わえるカニ味噌は絶品！
- 3 爪の部分は肉が発達し歯ごたえが強いなど部位によって色々な味が楽しめる

## 加能ガニ 【かのうがに】

金沢を代表する冬の味覚である「加能ガニ」は、石川県で水揚げされる雄のズワイガニで、石川県の加賀と能登の地名から名付けられました。漁の解禁期間は11月6日から3月20日までで、11月7日には市内の市場に初物の加能ガニが所狭しと並ぶ光景が見られます。カニに付いた水色タグには、水揚げした県内の漁港の名前が記されており、金沢産は特に市場で高く評価されています。

定番の食べ方は茹でガニですが、みずみずしい甘さを堪能できる刺身や、だし汁に通していただくかにしゃぶ、香ばしい焼きガニなど、色々な楽しみ方があります。

## 香箱ガニ 【いっぽごがに】

ズワイガニの雌は金沢では香箱ガニと呼ばれ、冬の味覚として珍重されています。「コウバコ」は小さくてかわいらしく、少しませているという意味の方言「コウバク」に由来すると言われ、「香箱」という漢字が当てられています。その名のとおり、未成熟卵である内子とみそ、外側には小さな茶色の卵である外子を抱えており、甲羅という箱の中に美味しさをたっぷり蓄えた宝箱のようなカニです。

香箱ガニを茹で、卵とみそ、カニ身を絡ませて食べるのももちろん、炊き込みごはんや金沢おでんの「カニ面」など、様々な食べ方を楽しむことができます。



# 金沢の寿司

金沢市民の寿司にかける年間支出金額は全国トップクラス。新鮮な魚介、清らかな水、おいしいお米が揃った金沢は、全国屈指の寿司処です。職人の技が光る極上の寿司をぜひご堪能ください。



さっちゃんのおすすめ!



【カワハギ】  
(ウマツラハギ)

ザラザラした厚い皮に覆われているカワハギ。料理の際に皮をすくって剥がせることが名前の由来になっています。淡白な白身の上に「海のフォアグラ」と呼ばれるほど濃厚な肝が載った握りは、ぜひ召し上がっていただきたい一品です。



【ノドグロ】

標準和名は「アカムツ」ですが、口の中が黒いため、「ノドグロ」と呼ばれ、その甘い脂から「白身のトロ」の異名を持ちます。好漁場の輪島をはじめとする県内の各漁港だけでなく、全国から上質なノドグロが集まる金沢では、炙り寿司など絶品の握りが楽しめます。



【ナメラ】  
(キジハタ)

「キジハタ」は金沢では「ナメラ」と呼ばれ、古くから漁師になじみ深い魚ですが、近年は漁獲量が減り、高級魚として扱われています。きめが細かく滑らかな白身と、上品な甘みが特徴で、かめばかむほど濃い旨味がしみてきます。



全国の回転寿司で使われているベルトコンベアは、ほぼ100%が石川県で製造されてるんやって!



# 金沢の刺身

鮮魚への年間支払金額も全国トップクラスの金沢市。鮮度にこだわる市民が多く、新鮮で素材のいい魚が流通しています。日本海の荒波にもまれ、身が締まった金沢の魚のお刺身は絶品です。

さっちゃんのおすすめ!

【ブリ】



北陸の冬を代表する魚で、成長とともに呼び名が変わる出世魚。ブリの中でも暮れから早春のものは身が締まり、最も脂がのった「寒ブリ」として珍重されています。腹身の刺身は舌の上でとろけるほど脂が多く、極上の味を楽しむことができます。

【岩ガキ】



石川県では主に能登で採れる岩ガキは、夏に旬を迎え、金沢でも手軽に食すことができます。真ガキと比べて身が大きく、「海のミルク」と呼ばれるほど栄養分が豊富な岩ガキは、独特の濃味と、濃厚でクリーミーな旨味が楽しめます。

【イカ】



春は「スルメイカ」、夏は「赤イカ(ケンサキイカ)」、秋は「アオリイカ」、冬は「ヤリイカ」と、金沢では季節毎に旬を迎えるおいしいイカが味わえます。弾力ある歯ごたえを、刺身でぜひご賞味ください。

金沢では年中イカが楽しめるの♪





さっちゃんのおすすめ！



### 【カニ面】

甲羅の中に子、みそ、カニ身を詰めてつゆにくぐらせた金沢独特のおでん種で、香箱ガニの魅力を思う存分味わえます。一つ一つ捌くのに手間がかかり、漁が解禁される冬の期間だけ提供されるため、金沢おでんの中でも貴重で贅沢な一品です。



### 【バイ貝】

金沢の「バイ貝」は標準和名を「エッチュウバイ」と言います。金沢では刺身や寿司でもよく食べますが、金沢おでんの定番ネタとして広く知られています。弾力のある食感と独特の甘みが特徴で、おでんのだし汁とよく合います。



### 【メギスつみれ (ニギス)】

「ニギス」は石川県では「メギス」と呼ばれ、全国トップクラスの漁獲量を誇り、四季を通じて漁獲されます。年間通じて味の変化がなく、どんな料理にも合いますが、最近ではメギスを使ったつみれを出す金沢おでんのお店も増えてきました。



石川県は人口1人あたりのおでん屋の数が日本一といわれているみたい！



# 金沢おでん

金沢は日本有数のおでんのまち。一年中おでんを提供している店も多く、車麩や赤巻、バイ貝など、金沢ならではの変わり種も豊富です。期間限定の香箱ガニを使用したカニ面は、観光客にも大人気です。

さっちゃんのおすすめ！



# 郷土料理

藩政期からの固有の食文化が受け継がれてきた金沢には、海の幸を使った郷土料理も数多くあります。金沢ならではの味をぜひお楽しみください。

### 【タラの子付け (タラ料理)】



金沢でいうタラはマダラを指し、冬に旬を迎えます。クリーミーな白子を使った一品や、身を贅沢に使ったタラ鍋は絶品です。また、身をそぎ切りにし、炒り煮した卵(真子)をまぶした「子付け」は石川の郷土料理で、ぜひ食べていただきたい一品です。

### 【かぶら寿し (ブリ料理)】



日本海の冬の味覚の代名詞であるブリは、昔から金沢ではなじみ深い魚です。塩漬けたかぶらにブリを挟み、発酵させたなれ寿しの一種である「かぶら寿し」は、菌ごたえのよいカブらとブリの豊富な味わいが絶妙で、金沢の郷土料理としてよく知られています。

### 【昆布メ】



刺身を昆布で締める「昆布メ」は、保存食として北陸で古くから食されてきました。昆布の旨味が移った身は、元の刺身とは異なる深い味わいです。昆布メにする魚は、ヒラメやタイ、金沢でサワラと呼ばれるカジキマグロなどが定番です。

金沢名物「かぶら寿し」は江戸時代から食べられてるんやっ！





# 金沢の海の幸のおいしさは、各分野のマイスターが支えています。

## 【漁師】

安心安全な海の幸を美味しく届けるため、徹底した鮮度保持に努めています。金沢港の底曳き漁船には冷水機が取り付けられ、船上で魚をしつかり冷やすことでその後の鮮度が格段に良くなります。



## 【卸・仲卸業者】

多様な消費者ニーズに対応するため、魚の鮮度、品質の維持向上に生産者と共に取り組んでいます。水産物の川上から川下への円滑な流通を図り、生産者や消費者に満足いただけるよう日々心がけています。



## 【鮮魚店】

魚に対する知識、販売の技術を徹底的に磨き、そのときどきの魚を、新鮮な状態で、品揃えよく提供できるよう心がけています。コミュニケーションを大切に、常にお客様目線でアドバイスを行っています。



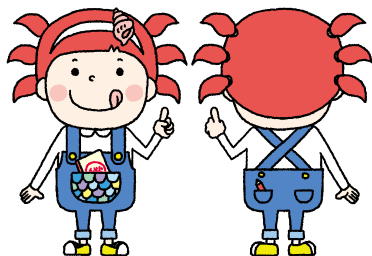
## 【料理人】

良質なものを選ぶ目利き、素材のおいしさを引き出す技術はもちろん、器、盛り付け、雰囲気にもこだわりを持ちます。お客様の喜ぶ顔が見たいから、手間は惜しまず一品一品丁寧に愛情をかけていきます。



## 金沢の海の幸マスコットキャラクター

### さかなざわ さちこ



金沢の食文化を支える「金沢の海の幸」の魅力を市内外へ発信するために誕生しました。色々なイベントに参加していますので、見かけたらぜひ「さっちゃん」と声をかけてください！

- ★金沢の海の幸が大好きな女の子
- ★毎日街中を走り回るくらい元気で明るい性格
- ★髪型はカニヘア、カチューシャにはバイ貝、オーバーオールのポケットは魚の鱗柄
- ★マル秘ノートには金沢の海の幸のおすすめポイントがたくさん！  
いつでも追加できるように後ろのポケットには鉛筆も

金沢市農林水産局  
農業水産振興課

〒920-8577 金沢市柿木畠1番1号  
金沢市役所第二本庁舎  
電話 076-220-2213 FAX 076-222-7291  
E-mail: [nourin\\_s@city.kanazawa.lg.jp](mailto:nourin_s@city.kanazawa.lg.jp)  
<https://kanazawa-uminosachi.jp>

金沢の海の幸の  
もっとくわしい情報は



2021.6発行