

# 道東産 珍しい、鮮魚

狙って安定しては獲れないけど、食べたらとっても美味しい、  
地元で消費されてしまって、あまり流通しないお魚達



# アラスカメヌケ

**生息域**：水深100-450Mの岩礁・砂礫域。北海道のオホーツク海・太平洋沿岸、青森県～宮城県の太平洋沿岸。千島列島、カムチャツカ半島～ベーリング海・アリューシャン列島、アラスカ湾～カリフォルニア半島中部。

**料理方法**：生食（刺身、焼霜造り）、焼く（みそ漬け、粕漬け、幽庵焼き、塩焼き）、煮る（煮つけ）、揚げる（唐揚げ、フライ）

冷凍輸入されたものがほとんどで、鮮魚での入荷はほとんどない。希に鮮魚でも入荷してくるが認知度が低く安い。



# めんめ(キンキ)

生息域:水深100-1504M。

北海道オホーツク海沿岸、北海道～三重県大王崎の太平洋沿岸(千葉県以南には希)、希に日本海新潟県・島根県隠岐。オホーツク海、サハリン南東岸、千島列島、カムチャツカ半島南東岸～ベーリング海

料理方法:煮る(しょうゆ煮、塩煮)、焼く(塩焼き、干もの)、揚げる(唐揚げ)、生食(皮霜造り、刺身)

近年の脂嗜好から、非常に高価となっている。関東では入荷量は決して多いとは言えないものの絶え間なく入荷してくる。小さいものは安い、大きくなると非常に高価だ。網走などで釣りものがブランド化されており人気がある。



# アラメヌケ

- 生息域: 水深84～490メートル。  
北海道～千葉県銚子市の太平洋沿岸、丹後半島沖。  
千島列島北部、カムチャツカ半島～ベーリング海・ア  
リューシャン列島、アラスカ湾からカリフォルニア州南  
部。
- 料理方法: 煮る(煮つけ、塩ゆで)、汁(みそ汁、潮汁、  
ちり鍋)、焼く(西京漬け、幽庵焼き、粕漬け、塩焼き)、  
生食(刺身、皮霜造り)、ソテー(ポワレ)、揚げる(唐  
揚げ)
- 冷水域の大型の赤いメバル類(メヌケ類)の中でも  
もっとも入荷量が少なく、探しても手に入れることは難  
しい。関東では非常に希に見かける程度。やや高値。



# バラメヌケ

生息域: 水深100-420m。北海道～青森県、新潟県、島根県の日本海沿岸、北海道～千葉県銚子の太平洋沿岸、希に相模湾。朝鮮半島東岸中部～沿海州、千島列島。

料理方法: 煮る(鍋、煮つけ)、蒸す(酒蒸)、焼く(塩焼き)、生食(皮霜造り、焼霜造り、刺身)、ソテー(ムニエル)

関東への入荷は少ない。目抜き類では比較的安いが、それでもとても高価。



# オオサガ(メヌケ)

生息域：水深200～1300メートル。400～800メートルに多い。

北海道オホーツク海沿岸、北海道～銚子の太平洋沿岸、相模湾。

千島、天皇海山。

料理方法：汁(ちり鍋、みそ汁、潮汁)、煮る(煮つけ、塩煮、湯上げ、浜あげ)、生食(霜皮造り)、焼く(西京漬け、幽庵焼き、塩焼き)、上げる(唐揚げ)

入荷量は少ない。1尾単位で箱に入っていることが多く、超高級魚。



# げんげ

生息域：水深200～1800メートル。北海道～山口までの日本海、大和堆、北海道～宮城の太平洋沿岸。朝鮮半島東岸沖、ピーター大帝湾、オホーツク海、ベーリング海。

料理方法：汁(澄まし汁)、揚げる(唐揚げ)、煮る(煮つけ)

関東でも量的には少ないが、徐々に珍しくなってきた。値段は安い。産地でも安いもの。深海魚特有の少しグロテスクな見た目だが、脂がのっけいながらもさっぱりとした味わいで、干物、煮物、天ぷら、鍋など、何にしても絶品



# ギンポ

生息域：。オホーツク海をのぞく北海道沿岸、青森県～豊後水道の太平洋沿岸、青森県～長崎県の日本海・東シナ海沿岸、瀬戸内海。朝鮮半島東岸・南岸。

料理方法：揚げる(天ぷら、フライ)、焼く(塩焼き、蒲焼き)煮る(煮びたし)、焼く(干もの)

春から夏にかけてよく見かけるように思える。入荷量は非常に少ない。関東では活けは高級魚。野締めはやや高値





# ぼうずギンポ

生息域：水深24～801M。水深200M前後の大陸棚に多い。

千葉県銚子～北海道知床半島の太平洋沿岸、[北海道紋別]。

千島列島、オホーツク海北部、カムチャツカ半島西部・南東部、北太平洋、南カリフォルニア以北の東部太平洋。

料理方法：ぼうずギンポの料理・レシピ・食べ方／揚げる(フライ)、ソテー(ムニエル)、煮る(煮つけ、鍋)、焼く(みそ漬け、幽庵焼き、塩焼き)

入荷は非常に少ない。やや高値で安定している。水揚げ量は少ないものの、流通する魚となっている。探せば手に入る。



# けむしかじか

生息域：水深16～540M。北海道全域、青森県～対馬東部の日本海沿岸、青森県～千葉県銚子の太平洋沿岸、希に相模湾。オホーツク海、オリュトルスキー岬以南のベーリング海、千島列島、アラスカ湾コディアック島、間宮海峡～ピーター大帝湾、朝鮮半島全域。

料理方法：汁(塩味汁、醤油汁、みそ汁)、煮つけ(煮つけ)、揚げる(唐揚げ)、生食(刺身、肝あえ)

北海道、東北では珍しくないが、関東などでは入荷量が少なく、珍魚とまでは言えないが認知度の低い魚である。野締め、活け締め、活魚で入荷してくる。値段は安く、活魚でもあまり高くない。



# カラスハモ

生息域：知床・厚岸～日向灘の太平洋側、長崎県西南部。東シナ海、沖縄諸島北西部、九州～パラオ海嶺。台湾南部、インド・西太平洋域、ハワイ諸島、オーストラリア南岸、南アフリカ、グリーンランド・アイルランド、地中海を除く大西洋。

料理方法：揚げる(天ぷら)、煮る(しょうゆ煮)

主に加工品(蒲焼き)として総菜などで見かける。鮮魚としての入荷は非常に希。値段は安い。深海性で、穴子(マアナゴ)とは科の段階から違っている。

スーパーなどでよく「穴子の蒲焼き」として売られていて、マアナゴの代用品として重要。

裏面の表示にはイラコアナゴと明記している。

