

自然と伝統が育む
希少な旬の味覚

ウニ

世界有数の漁場である三陸沖は、潮の流れや豊富な森林資源によりウニのエサとなる海藻類の繁殖に最適な環境です。特に、昆布などの良質な海藻を餌に育ったウニは、濃厚なうま味ととろけるような口当たりになります。久慈市の海女は「北限の海女」として知られており、女性たちが素潜りで自らの手で獲る伝統が受け継がれています。一つひとつ丁寧に採るウニは傷がつかず、鮮度も抜群です。久慈のウニ漁は6月から8月の夏季に限られており、旬の短い限定の味覚として珍重されています。短期間だからこそ、より特別な価値を持つのです。



岩手県産のウニは牛乳瓶に入っている？
岩手の名物「牛乳瓶入りウニ」は、鮮度を守る工夫から生まれました。獲れたてのウニを海水に浸し、牛乳瓶に詰めることで保存料を使わずに味を保ちます。とろける甘みと磯の香りをそのまま楽しめる、岩手ならではの逸品です。



北三陸のウニあれこれ



北三陸のウニの多くはキタムラサキウニ
日本で食用として流通しているウニは数種類程度ですが、日本近海に生息しているだけでも約160種類はいるといわれています。北三陸のウニの多くは「キタムラサキウニ」。一番の魅力はずっしりと大きな身で、しかも崩れにくいという特徴を持っています。寿司ネタとして使われることも多いウニです。

久慈駅構内「三陸リアス亭」名物の「うに弁当」。ウニの炊き込みご飯の上に、蒸しウニが敷き詰められている贅沢なお弁当です。販売数が限られ、開店直後に売り切れとなることもあるため、事前予約がおすすめです。



予約がおすすめ！
幻の駅弁「うに弁当」

#01



甘塩うに

味のいい時期の、新鮮なキタムラサキウニと塩だけで旨味を凝縮させた「甘塩うに」。酒の肴、ご飯のお供に、おむすびに格別。お料理の格が上がります。

●株式会社 越戸商店

#02



海女の磯ぞうすい

ウニ、ツブ、ホタテをふんだんに使った郷土料理「海女の磯汁煮」を風味豊かな雑炊に仕立てました。

●株式会社 小袖屋

海女の磯汁

北限の海女と言われる久慈の小袖海岸の海女たちが、ウニ漁の合間に冷えきった体を暖めるためにとれたての新鮮な海の幸を煮て食べていた味を再現しました。ウニ、ツブ、ホタテがかもし出す力強い潮の香りと味、海の幸を使った潮汁です。

●株式会社 小袖屋

#03



冷凍うにめし

蒸し加工されたウニを使い、地域で食されてきた「うにめし」を再現しています。冷凍状態の本品を電子レンジで温めるだけの簡単な調理でプチ贅沢なごはんを楽しめます。お土産や贈り物、買い置きにもおすすめです。

●トライアンド「海ごはん浜や」

#04



いちご煮ぞうすい

ウニとアワビを贅沢に使った潮汁「いちご煮」を雑炊に仕立てました。

●株式会社 小袖屋

#05



●株式会社 小袖屋

※ #01「甘塩うに」のみ久慈産ウニ使用。他 #02～05 は県外産のウニを使用しています。

三陸海の幸

久慈市沖の三陸の海は、世界三大漁場の一つとされる豊かな漁場です。親潮と黒潮が交わることでプランクトンが豊富に育ち、多彩な海の幸を育んでいます。夏には海女が素潜りで採るウニが名物で、濃厚な甘みと新鮮さは格別です。イワシ、サケといった回遊魚も水揚げされます。また、ホヤや昆布、ワカメといった海藻類も特産で、地元の食文化を支えています。久慈の海は四季折々に異なる表情を見せ、多彩な恵みを届けてくれる宝庫です。

サバ

三陸のサバは、寒流と暖流が交わる海で育つため脂がのり、身が締まって旨みが濃いのが特徴。刺身やメヅとして絶品です。



サケ

三陸のサケは、身が引き締まり、脂のりと旨みのバランスが絶妙です。



ツブ貝

三陸のツブ貝は冷たい海で育ち、コリコリとした歯ごたえと濃厚な甘みが特徴。刺身や煮付けで旨みが存分に楽しめます。



タコ

三陸のタコは荒波に揉まれて育つため身が締まり、弾力ある食感と濃厚な旨みが特徴。刺身や唐揚げで風味が際立ちます。



＼まだまだあるよ！／



昆布

アワビ

スルメイカ

ホヤ

ヒラメ

#06



ゆでたこ串(3本入)

岩手県久慈市沿岸で水揚げされた、マダコを使用した「ゆでたこ串」。マダコは、しっかりとした噛み応えある食感が特長です。一つ一つ手作業で串刺しし、塩はタコのぬめり取り時のみ使用することで、低塩仕立てに仕上げられています。解凍後そのまま食べられる商品ですが、炙っても、おでんなどの具材としても重宝できます。

●西村水産

#07



ゆでつづ串(3本入)

滅菌海水で茹でたツブ貝を殻から取り出し、ツブ貝特有の唾液腺を手作業で取り除くことで、シンプルな味と食感に仕上がりました。解凍してそのまま食べてもよし、炙りやおでんなどの具材としてもおすすめです。

●西村水産

#08



たことんび・炙り×レモン風味

岩手北三陸でとれたタコの口(くち)の部分「タことんび」を炙ってレモン風味に味付けしました。タコ一匹あたり一個しかとれない貴重な部位です。噛めば噛むほど旨味が口の中に広がります。お酒のおつまみにぴったりです。※黒い部分は固く尖っている場合がありますのでご注意ください。

●株式会社 越戸商店

#09



三陸ホタテごはんの素

三陸の海で育ったホタテを贅沢に加え、その美味しさを余すことなく引き出した炊き込みご飯の素です。三陸の爽やかな潮風を食卓にどうぞ。

●有限会社総合農舎山形村



久慈育ち 琥珀サーモン



久慈育ち琥珀サーモンは、北三陸の清らかな海と山からの豊富な湧水で育てられたブランドサーモンです。名の由来は、久慈市が国内最大の琥珀産地であること、身の美しい輝きにちなんでいます。ほどよく脂のりながらもさっぱりとした後味が特徴で、臭みが少なく刺身や寿司はもちろん、カルパッチョやムニエルなど幅広い料理に合います。低水温の環境でじっくり育つため身が引き締まり、口に広がる旨みと上品な甘みは地元ならではの味覚として高く評価されています。



#16



久慈育ち琥珀サーモン串 (3本入)

岩手県久慈市の久慈湾内で育った銀鮭・ブランド銀鮭「久慈育ち琥珀サーモン」は、脂の乗りがよく、焼き魚としても人気です。水揚げされた当日に捌き、一つ一つ手作業で骨抜きした後、串刺ししています。素材の美味しさを活かすため、調味料は使用しておりませんので、焼く直前の塩振りがおすすめです。

●西村水産

#15



久慈育ち琥珀サーモンのみそ漬け焼き

岩手県久慈市の海で育ったブランド魚「久慈育ち琥珀サーモン」。味噌にもこだわって甘味と深いコクのある甘糍味噌を使用。琥珀サーモンの旨味をより引き出して焼き上げました。

●琥珀の森レストラン「くんのこ」
【久慈琥珀株式会社】

#12



旨塩さば

三陸産のサバを一枚ずつ手作業で丁寧に切身にし、骨取りをしました。一夜干しにすることで、余分な水分を抜き、魚本来の旨味を引き出しました。甘塩仕立てにし、焼魚はもちろん様々なお料理にアレンジしてお召し上がりいただけます。

●有限会社 北三陸天然市場

#10



旨塩さけ

久慈産の銀鮭を一枚ずつ手作業で丁寧に切身にし、骨取りをしました。一夜干しにすることで、余分な水分を抜き、魚本来の旨味を引き出しました。甘塩仕立てにし、焼魚はもちろん様々なお料理にアレンジしてお召し上がりいただけます。

●有限会社 北三陸天然市場

#13



さんま生姜煮

旬の時期の脂の乗ったサンマ（国産）を生薑味で煮込みました。生臭みもなく骨まで柔らかく食べられます。湯煎で1分ほど温めるとより一層美味しくお召し上がりいただけます。

●株式会社小袖屋

#11



さば味噌煮

旬の時期の脂の乗ったサバ（国産）を定番の味噌煮に仕立てました。中身の見える安心包装で、常温で保存できます。優しい味噌味で、幅広い各世代の方にお召し上がりいただけます。

●株式会社小袖屋

#14



いわし梅煮

旬の時期の脂の乗ったイワシ（国産）を紀州産の梅肉で味付け、煮込みました。さっぱりとした味が特徴の梅煮です。湯煎で1分ほど温めるとより一層美味しくお召し上がりいただけます。

●株式会社小袖屋