食材王国みやぎ FOOD KINGDOM MIYAGI

みやぎの食材マップ

水産物

魚

マアジ（アジ）
[主な水揚地域]
○石巻市　○女川町

マンボウ
[主な水揚地域]
○気仙沼市

カツオ
気仙沼市は生鮮カツオの水揚げが全国トップ。青葉の頃の“初ガツオ”（6～8月頃）はあっさりとした味わい。秋口の“戻りガツオ”（9～11月頃）は脂が乗った濃厚な味が楽しめます。

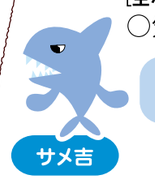
[主な水揚地域]
○石巻市
○気仙沼市
○塩竈市

カジキ類
※写真はメカジキ

メカジキ（メカ）
[主な水揚地域]
○気仙沼市

マカジキ（マカ）
[主な水揚地域]
○気仙沼市

サメ類
※写真はヨシキリザメ



ネズミザメ（モウカ）
[主な水揚地域]
○気仙沼市

ヨシキリザメ（ヨシキリ）
[主な水揚地域]
○気仙沼市

イカナゴ
[主な水揚地域]
○石巻市　○女川町

ブリ
[主な水揚地域]
○女川町　○石巻市

アユ
[主な水揚地域]
○大崎市　○加美町

シロザケ（サケ）
[主な水揚地域]
○石巻市　○南三陸町
○気仙沼市　○女川町
○亘理町

マイワシ
[主な水揚地域]
○石巻市　○気仙沼市
○南三陸町　○女川町

※写真はクロソイ

ソイ・メバル類

クロソイ
[主な水揚地域]
○南三陸町　○気仙沼市

メバル
[主な水揚地域]
○七ヶ浜町　○石巻市

イワナ
※伊達いわな

[主な水揚地域]
○栗原市
○大和町

宮城県はイワナ養殖発祥の地。近年では臭みがなく身質が良く刺身用にも適した大型イワナ「伊達いわな」がブランド化され、一年中高品質なイワナが出荷されています。

サンマ

秋の味覚の代表で、庶民の味として親しまれています。県内では特に気仙沼漁港や女川漁港で水揚げされます。新鮮なものは刺身で食べるのもおすすめ。

[主な水揚地域]
○女川町　○石巻市
○気仙沼市

マサバ（サバ）

しめさば、みそ煮、焼き物など様々な料理に使える食材。特に秋に金華山沖で漁獲され、非常に脂が乗った良質なサバ「金華さば」は全国的にも有名です。

[主な水揚地域]
○石巻市

マグロ類
※写真はメバチマグロ

宮城県を代表する魚。特に秋から冬にかけて塩釜漁港で水揚げされる「三陸塩竈ひがしもの（メバチマグロ）」は目利きが厳選したトップブランドです。

クロマグロ（ホンマグロ）
[主な水揚地域]
○塩竈市

キハダマグロ
[主な水揚地域]
○石巻市　○気仙沼市　○塩竈市

ビンナガマグロ（ビンチョウ）
[主な水揚地域]
○石巻市　○気仙沼市　○塩竈市

メバチマグロ
[主な水揚地域]
○塩竈市

マダラ
[主な水揚地域]
○石巻市

スズキ
[主な水揚地域]
○東松島市　○亘理町
○七ヶ浜町

ケムシカジカ（ボッケ）
[主な水揚地域]
○石巻市　○七ヶ浜町

マハゼ
[主な水揚地域]
○石巻市　○気仙沼市　○松島町

アナゴ類
※写真はマアナゴ

イラコアナゴ（オキハモ）
[主な水揚地域]
○石巻市

マアナゴ（ハモ）
[主な水揚地域]
○石巻市　○気仙沼市
○七ヶ浜町　○松島町

ギンザケ

[主な水揚地域]
○女川町
○石巻市
○南三陸町

宮城県は養殖生産量が日本一。特に、“活け締め”以上の鮮度管理保持処理を施した「みやぎサーモン」は、生鮮のまま刺身で食せるギンザケとしてブランド化されています。

ヒラメ・カレイ類
※写真はマコガレイ

広大な砂浜域のある仙台湾は、ヒラメやカレイに最適な生息地。特にカレイ類は季節毎に様々な種類が一年中水揚げされます。中でも子持ちのナメタガレイは、宮城の新年を迎える年取り魚として珍重されています。

ババガレイ（ナメタガレイ）
[主な水揚地域]
○石巻市　○七ヶ浜町
○塩竈市

ヒラメ
[主な水揚地域]
○石巻市　○塩竈市
○七ヶ浜町　○亘理町

マガレイ（アカジ）
[主な水揚地域]
○石巻市　○七ヶ浜町
○塩竈市　○亘理町

マコガレイ（アオメ）
[主な水揚地域]
○石巻市
○七ヶ浜町　○塩竈市　○亘理町

ホシガレイ（ハダガレイ）
[主な水揚地域]
○石巻市　○七ヶ浜町　○塩竈市

海藻

ノリ
[主な水揚地域]
○七ヶ浜町　○東松島市
○石巻市　○仙台市
○亘理町

コンブ
[主な水揚地域]
○気仙沼市　○利府町
○塩竈市　○石巻市

ワカメ
[主な水揚地域]
○南三陸町　○塩竈市
○石巻市　○気仙沼市

貝

アサリ
[主な水揚地域]
○石巻市　○七ヶ浜町　○利府町
○東松島市　○塩竈市

エゾアワビ（アワビ）
[主な水揚地域]
○南三陸町　○石巻市
○七ヶ浜町　○女川町
○気仙沼市

アカガイ
[主な水揚地域]
○名取市　○仙台市
○石巻市

ウバガイ（ホッキガイ）
[主な水揚地域]
○山元町　○亘理町
○名取市

マガキ（カキ）

古くから養殖が盛んに行われ，全国的にも宮城のカキは有名。味の良さに加え、海のミルクといわれるほど滋味豊富です。

[主な水揚地域]
○石巻市　○南三陸町
○気仙沼市　○塩竈市　○女川町
○東松島市　○松島町　○利府町

ホタテガイ（ホタテ）
[主な水揚地域]
○石巻市　○女川町
○気仙沼市　○南三陸町

その他

マボヤ（ホヤ）

その姿形から通称“海のパイナップル”。独特な風味と余韻を楽しませるソフトな甘味が特徴で、一度はまるとやみつきに。生産量は日本一で宮城県を代表する海産物の一つです。

[主な水揚地域]
○石巻市　○南三陸町　○女川町　○気仙沼市

キタムラサキウニ（ウニ）
[主な水揚地域]
○女川町　○石巻市
○南三陸町　○気仙沼市

タコ類
※写真はマダコ

マダコ
[主な水揚地域]
○石巻市　○南三陸町

ミズタコ
[主な水揚地域]
○石巻市　○南三陸町

スルメイカ（マイカ）
[主な水揚地域]
○石巻市

ガザミ（ワタリガニ）
[主な水揚地域]
○石巻市　○七ヶ浜町　○亘理町