

### 三陸の料理と食文化

南北から海流が流れ込む三陸海岸沖は、日本で最も広く豊かな漁場です。数多くの入江が天然の役目を担い、各地域でその土地の地形に合わせた漁法や水産物の養殖が行われてきました。これらの海産物は、近海で獲れる魚とともに、日本の食卓を支えています。もちろん、これらの海産物はとれたてを地元のレストランで食べるのが最もおいしいいただき方です。

#### 大槌町

##### 岩手大槌サーモン

サステナブルな海産物であるこの美味しいサーモンは、大槌町の沖合で養殖された地元の名物です。

##### 大槌ジビエ（鹿肉）

大槌町の山間部ではハンターが増え続ける鹿の数を抑制しなければならず、その結果、この美味しい鹿肉が「岩手ジビエ」のブランド名で販売されています。

##### 生ウニ

地元住民は海底からウニを採取し、一つ一つ瓶に詰めて出荷しています。しかし、この旬の味覚は春から夏にかけて現地にてウニ丼でいただくのが一番美味しい食べ方です。

#### 釜石市

##### 甲子柿

甲子柿は数日間、室で燻されます。これにより一切の渋みが抜けて柔らかくなり、まるでゼリーのような食感になります。

##### 釜石ラーメン

釜石エリアの昔ながらのラーメンは、醤油ベースの澄んだ琥珀色のスープに硬めに茹でた細い縮れ麺が入っているのが定番です。

#### 大船渡市

##### サンマ

新鮮なサンマはグルメ垂涎。漁期は8月中旬に始まり、この地域の漁師は本州一のサンマ漁獲量を誇ります。

##### アワビ

地元のアワビは日本屈指の高品質で、名産品はキッピン（干しアワビ）です。江戸時代(1603-1867)には中国にも輸出されるほど珍重されました。

ホタテ

この地域のアワビは大粒で味が濃く、甘みがあることで知られています。地元で発展した手法を用いて持続可能な養殖が行われています。

ワカメ

三陸わかめは、三陸沿岸各地の入り江で栽培されている歯ごたえのある海藻の一種です。低カロリーながらビタミンやミネラルを豊富に含み、栄養が非常に豊富です。

## **陸前高田市**

広田湾産イシカゲ貝

広田湾はこの大型の二枚貝を養殖している唯一の場所です。クリーム色の身は柔らかくて甘みがあり、栄養も豊富です。

たかたのゆめ

このローカル品種は、陸前高田市だけで栽培されているオリジナルブランド米です。2011年3月11日の東日本大震災後、農業復興のシンボルとして栽培が開始されました。

米崎りんご

この甘くてジューシーなリンゴの品種は明治時代(1868-1912)から栽培されています。果樹園の多くは海沿いというりんご栽培には珍しい場所にあります。

## **気仙沼市**

カツオ

6月から11月にかけてのカツオ漁の時期、気仙沼港は活気に溢れます。春に獲れるカツオは淡白な味わいで秋に獲れるカツオは脂がのっています。

フカヒレ

天日干しのフカヒレはこの地方特有の海産物で、その歴史は江戸時代(1603-1867)にまで遡ります。市内の魚市場にはサメの博物館があります。

メカジキ

メカジキは古くから三陸地方の住民に愛されています。脂がのって柔らかい冬場のメカジキは特に人気があります。