



イカ

Ika (Squid)



イカ刺し

奥尻沖は真イカ(スルメイカ)の好漁場。南の海で生まれたイカは、成長しながら日本海を北上します。奥尻の漁師に釣り上げられるころには、おいしいイカに成熟しています。



塩辛

イカ干しの風景



イカめし



ホッケ開き

Sun-dried Atka mackerel

脂が乗ったホッケは毎日食べても飽きません。



ホッケ

Hokke (Atka mackerel)

ホッケ半熟

生のホッケを醤油ベースの鍋にひたして、火が通りきらない半熟で食べます。シンプルゆえに鮮度が大事。



Sakuragai Shellfish

本名はエゾバカガイ。江戸前寿司では「あおやぎ」と呼ばれます。



タラ

Tara (Cod)

奥尻ではマダラが主流。鍋や三平汁に。

奥尻島の食こよみ Seafood Calendar

※このカレンダーはあくまでも目安です。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
海の幸	ウニ											
	アワビ											
	岩がき											
	イカ(マイカ)											
	ホッケ											
	カレイ											
	タラ											
	マス											
	ソイ											
	カジカ											
タコ												
ナマコ												

奥 尻島の沖は、北方と南方の海が出会う場所です。入りくんだ海岸線、前浜から続くメリハリある水深の海底、そして黒潮を源とする対馬海流の通り道。日本海の恵みが約束された島です。



島のうまいものは飲食店・宿泊施設・土産品店で。

日本海の恵み

島の味

Seafood of Okushiri

うに

Uni (Sea urchin)

奥尻島は長いトゲのあるキタムラサキウニの本場です。身は白みがかっており、上品な味わいが特徴です。



粒うに



うにぎり



うに丼



うに汁

ホヤ

Sea pineapple

磯の風味にあふれた味と香りが特徴。炙ると甘みが増して美味。



岩がき

奥尻島の海のミネラルを濃厚に感じる味わい。初夏～夏が旬。



Iwagaki (Oyster)

めかぶ

Mekabu Seaweed

ワカメの根元部分で、ねばとろの食感が楽しくて美味。



アワビ

Awabi (Abalone)

日本海の冷たい荒波で育ったエゾアワビは、小柄で身が引き締まり、海の旨みが凝縮されています。



アワビの地獄焼き



寒のり

[Kan-nori (Okushiri Speciality)]

厳寒の海で摘みとった手づくりの岩海苔。風味豊かです。



磯舟によるウニ・アワビ漁

島の味

離島の育み

Local Produce of Okushiri

離 島の自然が育んだ食材たち。魚介類は言うまでもなく、島育ちのお米・野菜・山菜などがそろろ。奥尻島は食の宝庫です。



島のうまいものは
飲食店・宿泊施設・土産品店で。



奥尻のタケノコ



(ササノコ) board leaf bamboo shoots of Okushiri

アスパラガス Asparagus



アスパラを添えた三平汁

島の養分を吸って
みずみずしく育つアスパラ。

島のお米 Okushiri Rice



奥尻島は離島最北の米どころです。温暖な気候と豊富な水がおいしいお米を育てます。「ふっくりんこ」「ななつばし」などの人気銘柄米が栽培され、島内の民宿・飲食店で食べることができます。



奥尻ワイン Okushiri Wine

ぶどうの栽培からワインの醸造まで、すべて奥尻島でおこなっています。



特別純米酒 奥尻

奥尻島の米と水で醸した純米酒です。島の味覚(魚介・山菜・野菜)にも相性抜群。



なべつるカレー Nabetsuru Curry with rice



島の魚介類を
ぜいたくに。

おくしり和牛 Okushiri Beef



放牧されている肉牛。



毎年8月に開催される「なべつる祭り」で販売しています。奥尻町「ふるさと納税」の返礼品としても入手可能です。



Mineral water of Mount Kamui
奥尻の水

島の最高峰 神威山の伏流水によるミネラルウォーター。



工場見学できます。前日までに電話予約(01397-3-1414)を。



Hi Sherbet
ハイシャーベット
伝統の味。懐かしい味。



ボラ
Bora (Okushiri's Speciality Sweet)
名前の由来は島人に聞いてください。

奥尻島の食こよみ Calendar of Local produce

※このカレンダーはあくまでも目安です。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
山の幸	ギョウジャニンニク											
	フキ											
	ササノコ											
	ミツバ											
	ワラビ											
	タケノコ(ネマガリダケ)											
	タラノメ											
ウド												
アスパラ												
キノコ類(ボロリ、シメジ)												