

ふくおか

しゅん

福岡 さかな の旬ごよみ

ばんかいなだ はかたわん ちくぜんかい ありあけかい ぶぜんかい しゅん
玄界灘・博多湾（筑前海）・有明海・豊前海の旬の魚介44種 ―― いつ・どこの海がおいしい？

● ばんかいなだ 玄界灘 ● ちくぜんかい 筑前海 ● ありあけかい 有明海 ● ぶぜんかい 豊前海

春 はる

3～5月・10種

 マダイ 魚 筑前海 ★ 桜鯛（春）・紅葉鯛（秋） 料理 刺身・鯛めし 3～5月・10～11月	 サヨリ 魚 筑前海 ★ 口先が細長い春告げ魚 料理 刺身・天ぷら 3～5月	 シロウオ 魚 筑前海 ★ 室見川のやな漁。透明な体 料理 踊り食い・卵とじ 2～4月	 シャコ エビ・カニ 有明海 ★ 有明「シャッパ」。卵が絶品 料理 ゆでて寿司に 4～6月
 メバル 魚 筑前海 目が大きい春告げ魚 料理 煮付け・唐揚げ 12～4月	 アカモク 海藻 筑前海 ★ 強い粘りの健康海藻 料理 酢の物・味噌汁 3～5月	 わかめ 海藻 筑前海 糸島・弘のわかめ。メカブも 料理 味噌汁・酢の物 2～4月	 アサリ 貝 筑前海 津屋崎・能古の潮干狩り 料理 味噌汁・酒蒸し 3～4月・9月
 ハマグリ 貝 筑前海 糸島・加布里の天然物 料理 焼き・お吸い物 3～4月	 コウイカ イカ 筑前海 紋甲イカ。身がねっとり 料理 刺身・天ぷら 4～5月		

夏 なつ

6～8月・16種

 ケンサキイカ イカ 玄界灘 ★ 呼子の活き造り。地元ヤリイカ 料理 活き造り・沖漬け 5～9月	 マアジ 魚 玄界灘 釣りあじ玄ちゃん。一本釣り 料理 刺身・南蛮漬け 4～9月	 ゴマサバ 魚 玄界灘 ★ 博多ごまさば。夏が旬 料理 ごまさば・刺身 7～8月	 イサキ 魚 筑前海 梅雨イサキが脂のり 料理 塩焼き・刺身 6～7月
 キス 魚 筑前海 地元「きすご」。初夏の砂地 料理 天ぷら・塩焼き 5～9月	 ウニ ウニ 筑前海 ★ 糸島のアカウニ「海士の極」 料理 生・軍艦巻き 7～9月	 アワビ 貝 玄界灘 ★ 鐘崎・宗像の海女漁 料理 刺身・踊り焼き 6～8月	 イワガキ 貝 玄界灘 ★ 拳大の糸島産がブランド 料理 生・焼き 6～8月
 クルマエビ エビ・カニ 筑前海 ★ 有明「せいまき」。高級エビ 料理 塩焼き・天ぷら 5～9月	 マダコ タコ 筑前海 足が太く短いものが上物 料理 ゆで・たこ飯 6～8月	 アナゴ 魚 筑前海 砂泥に穴を掘る夜行性 料理 天ぷら・穴子飯 6～8月	 ハモ 魚 豊前海 豊前海。骨切りして 料理 湯引き・鍋 7～8月
 スズキ 魚 有明海 ★ 出世魚。有明「はくらご」 料理 洗い・塩焼き 6～8月	 ムツゴロウ 珍魚 有明海 ★ 有明海だけ。目が飛び出る 料理 蒲焼き 5～8月	 ワラスボ 珍魚 有明海 有明のエイリアン。牙がある 料理 干物・味噌汁 6～8月	 エツ 珍魚 有明海 筑後川・有明の初夏だけ 料理 刺身・洗い 5～7月

秋 あき

9～11月・6種

 タチウオ 魚 筑前海 銀色の刀。地元「たち」 料理 塩焼き・刺身 7～11月	 カマス 魚 筑前海 干物にすると旨み増す 料理 干物・塩焼き 8～11月	 ガザミ エビ・カニ 有明海 ワタリガニ。秋冬メスは内子 料理 塩ゆで・味噌汁 9～11月	 アオリイカ イカ 筑前海 博多「ミズイカ」。甘い 料理 刺身・天ぷら 9～11月
 マサバ 魚 玄界灘 秋冬に脂がのる。締めさば 料理 締めさば・味噌煮 10～1月	 コノシロ 魚 筑前海 小さいと「コハダ」。博多湾 料理 酢締め・寿司 9～10月		

冬 ふゆ

12～2月・12種

 トラフグ 魚 玄界灘 ★ 鐘崎の天然とらふく。県内一 料理 ふぐ刺し・鍋 12～3月	 アラ（クエ） 魚 玄界灘 ★ 福岡の高級魚。冬の鍋の王様 料理 鍋・刺身 10～1月	 ブリ 魚 玄界灘 寒ブリ。ヤズ→ブリと出世 料理 ぶり大根・刺身 12～2月	 サワラ 魚 玄界灘 玄界灘の寒鰯 料理 刺身・西京焼き 12～3月
 ヒラメ 魚 筑前海 高級白身。縁側が珍重 料理 刺身・縁側 11～3月	 カサゴ 魚 筑前海 ★ 福岡「アラカブ」。出汁が絶品 料理 煮付け・味噌汁 11～2月	 クチゾコ 魚 有明海 ★ 舌平目。有明「くつぞこ」 料理 煮付け・ムニエル 12～4月	 サザエ 貝 玄界灘 ★ 角の鋭さは荒磯育ちの証 料理 壺焼き・刺身 12～2月
 イイダコ タコ 有明海 有明の冬。卵が飯粒状 料理 煮物・おでん 12～2月	 カキ 貝 筑前海 ★ 糸島・豊前のカキ小屋 料理 焼き・カキフライ 11～3月	 有明のり 海藻 有明海 ★ 一番摘み。全国有数のブランド 料理 焼きのり・味噌汁 11～3月	 タイラギ 貝 有明海 有明の大きな貝柱 料理 貝柱を刺身・焼き 1～3月