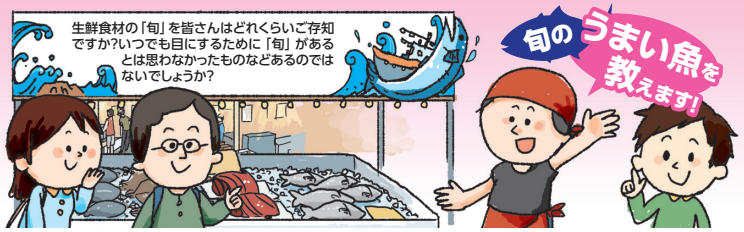
中央区マップ



マガレイ[真鰈]

お魚calendar

冬		春		夏			秋				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

■日本海育ち(石狩湾以北の日本海)とオホーツク海(初山別沖～オホーツク海)育ちがある。道内全域で獲れるが北部日本海・オホーツク海・えりも岬以西の太平洋が特に多い。

お魚一口メモ

真ガレイの肉質は上質で弾力があり、カレイ類の中でも一級品と言われています。特に春先の子持ちの雌は煮付けにするとおいしく、秋には餌を食べて丸々と太っているので、新鮮なものを刺身にすると最高といわれています。

サケ(シロザケ)[鮭(白鮭)]

お魚calendar

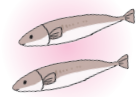
冬		春		夏			秋				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

■道東9月～12月、
胆振・石狩・後志・檜山・留萌・網走9月～11月、
日高4月～7月、9月～11月、
十勝・釧路・根室5月～7月・9月～11月、
※春～夏に漁獲されるサケをトキシラズと呼ぶ。

お魚一口メモ

塩焼きや新巻鮭、ちゃんちゃん焼きなどに調理されるほか、卵巣を加工したイクラや筋子、寒干しにしたトバなどにも加工されるため、サケは日本人の食生活に欠かせない魚とされています。特に、トキシラズ(時不知)や秋のケイジ(鮭児)などは美味。

ホッケ[鰰]



お魚calendar

冬		春		夏			秋				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

■石狩・後志・檜山周年、網走3月～翌1月、宗谷周年、根室5月～11月
道北日本海のホッケは秋頃に来遊し利尻、礼文、武蔵堆に分布し産卵場も同じ。2歳ほどで成熟となる。

お魚一口メモ

ほっけは鮮度落ちが早く、生のほっけが食べられるのは、北海道などの産地に限られます。
多くは「開き」として店頭で販売されています。フライや煮付け、すり身などでも美味しく食べられる魚です。

サンマ[秋刀魚]

お魚calendar

冬		春		夏			秋				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

■サンマの群れは冬から春にかけて北へ移動し、夏から秋にかけて北海道道東海域(えりも岬以東の太平洋～オホーツク海)を南下します。たくさんの餌を食べ丸々と太り脂がのり道東の漁獲によって旨みが増します。

お魚一口メモ

脂がのる晩夏から秋に需要が高まり、塩焼きや刺身、寿司などで賞味されます。必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。また、話題の頭の良くなるといわれているDHAや、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果などもあり、万能の食材と言えます。

01 (株)魚政

〒060-0005 札幌市中央区北5条西2丁目 エスタ大食品街
TEL:011-213-2041 FAX:011-213-2041

中央区
営 AM10:00 ～ PM9:00
休 年中無休
駐 有
http://www.esta-uomasa.co.jp/

札幌駅のすぐそば!エスタ地下1階大食品街に当店はあります。地元の方はもちろん、多くの観光客の方にご利用頂いております。

02 (株)下倉孝商店

〒060-0003 札幌市中央区南3条西6丁目 狸小路市場
TEL:011-231-4945 FAX:011-232-5588

中央区
営 AM11:00 ～ PM5:30
休 日曜日・祝祭日
駐 無

自家製の干物・煮物がオススメです。天然モノも多くございます。狸小路へお越しの際はぜひ一度お立ち寄りください。

03 東進共同水産(株) 魚の山長 東光ストア西線6条店

〒064-0806 札幌市中央区南6条西15丁目
TEL:011-532-1199 FAX:011-532-1195

中央区
営 AM10:00 ～ PM11:00
休 年中無休
駐 有

鮮度・天然モノにこだわった品揃えです。天然モノを使用した刺身の盛り合わせも、その場でお造りしております。

04 (有)丸清 小林水産

〒060-0061 札幌市中央区南1条西19丁目 円山富参道シティハウス1F
TEL:011-631-8914 FAX:011-631-8117

中央区
営 AM9:00 ～ PM5:30
休 日曜日・祝祭日
駐 有

中央区円山地区にある数少ない対面販売のお店です!! 鮮度抜群。旬の魚介類沢山取揃えております。お刺身・当店自慢のいくら・地方発送も承っております。どうぞお気軽にお問合せください。

05 (株)丸ヨ 吉田商店

〒064-0822 札幌市中央区北2条西25丁目 ミニまるいちば
TEL:011-641-4345 FAX:011-641-4345

中央区
営 AM10:00 ～ PM7:00
休 日曜日
月曜日の祝祭日
駐 有
http://www.maluyo.com/

新鮮、優品をお手頃価格で御提供!!切ったり、おろしたりしますので、お気軽に御来店ください!ホームページも見てネ!

06 (有)丸長 長谷川商店

〒064-0825 札幌市中央区北25条西28丁目
TEL:011-611-1449 FAX:011-641-2177

中央区
営 AM8:00 ～ PM5:00
休 年中無休
(お正月,1/5～9を除く)
駐 有

創業以来の確かな目で選んだ海産物は、観光客はもちろん、地元のお客様にも愛されています。是非、一度お立ち寄りください。

07 (有)福原商店

〒064-0951 札幌市中央区宮の森1条9丁目 フーズパラエティ杉原
TEL:011-621-1030

中央区
営 AM10:00 ～ PM7:00
休 日曜日
駐 有

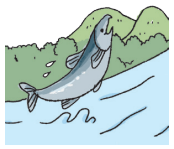
創業昭和44年。昔ながらのあたたかさ・親しみやすさを大切にしています。毎週木曜日、毎月25・26日特売日。地方発送も承っております。

旬を食べよう!! サケのヒミツ

どうやって自分の生まれた川を見つけだすの!?

現在最も有力な説は「鮭は母川の"匂い"を敏感にキャッチして生まれた川に戻る」というものです。最近の研究では特に「その川特有のアミノ酸成分」を嗅ぎ分けているらしいことがわかってきました。

鮭は生まれた川の近くまでは地球の磁気や太陽の向きなどを頼りにやってきます。鮭の嗅覚は人間の想像をうわまわる能力があり、河口から160～320km離れた沖合いでも母川の匂いを感じとることができるのだそうです。



鮭は白身魚って知っていますか? でも、身が赤いのはどうして!?

鮭は「サケ科」に属し白鮭(シロザケ)とも言います。鮭は、北の冷たい海で3～5年位で成熟し、9月ごろ生まれ育った河川を遡上、産卵後一生を終えます。

その冷たい海で回遊している間に、エビやオキアミを餌としてたくさん食べ、栄養を蓄えます。

このエビやオキアミに含まれている、赤橙色の色素「アスタキサンチン」(人参などの緑黄色野菜に多く含まれる、β－カロテンと同じカロチノイド系色素の一種)が体内に蓄えられて、遡上する際のパワーの源となり、身が赤いと言うことです。

サケの様々な呼び方

- アキサケ(秋鮭)
- アキアジ(秋味)
  秋に産卵のため日本海沿岸に戻ってきたもの。
- ブナ
  アキサケのうち体が茶系の婚姻色となったもの。
- ギンケ(銀毛)
  アキサケのうち婚姻色が出ていない銀色のもの。
- ホッチャレ
  産卵後のもの。

以下のサケは、成熟が進んでいないため、身に脂が乗り特に美味しいと好評です。

- トキシラズ(時不知)
  春から初夏に北海道沿岸に来遊するもので、その年の秋に産卵する成熟前のもの。
- メジカ(目近)
  産卵回遊中にオホーツク海沿岸で漁獲される未成熟のもの。
- ケイジ(鮭児)
  秋に知床沿岸等で漁獲されるサケのうち、その年には成熟しないもの。

「お魚屋さんガイドマップ」を無料配布しております!!

札幌の大きな市場をメインに紹介。観光ガイドとしても使えます!!

1 中央市場・二条市場 編

中央区のお魚屋さんを紹介。札幌駅前や、ススキノ市場など掲載!!

2 中央区 編

北区・東区・西区・手稲区のお魚屋さんを掲載!!

3 北区・東区・西区・手稲区 編

南区・白石区・豊平区・清田区・厚別区のお魚屋さんを掲載!!

4 南区・白石区・豊平区・清田区・厚別区 編

石狩近郊・岩見沢・江別・恵庭・小樽・北広島・沙流近郊・滝川・千歳・苫小牧・室蘭・夕張近郊・勇払近郊のお魚屋さんを掲載!!

5 札幌近郊 編

このマップでは、威勢の良いお魚屋さんの紹介とミニ情報を盛り込んでいます。
あなたの近くにも、人情味溢れるお魚屋さんがありますので、「旬で美味しいお魚」を求めて、ぜひ足を運んで頂き、お魚屋さんともっともっと親しみ、楽しいお買い物をして頂ければ嬉しいです。
お魚屋さん一同、お客様のご希望に合わせた鮮れある食材を笑顔で提供してくること受け合いです!お近くにお越しの際はぜひ、お立ち寄りください。お待ちしております!!

発　行：札幌市中央卸売市場　水産協議会　魚食普及委員会
〒060-0012　札幌市中央区北12条西20丁目2-1
制作・印刷：株式会社プリプレス・センター
平成23年9月 発行

この印刷物は環境配慮のため、有害廃液の出ない水なし印刷で印刷されております。