

富山県

立山連峰から富山湾までの
急峻な地形が紡ぐ食文化

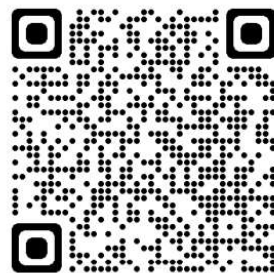


画像提供元：（公社）とやま観光推進機構

本州中央の日本海側に面し、東、南、西の三方を山に囲まれている富山県。標高3,000メートル級の山々が連なる北アルプスの立山連峰から、水深約1,000メートルの「天然のいけす」と称される富山湾に至るまでその高低差は4,000メートルと、ダイナミックな地形を有す。海底は複数の谷が入り組んだ海底谷と3層の海水が特徴でそれぞれの海水を好む魚が集まり、500種類もの魚がこの富山湾に生息しているといわれている。

富山湾の王者といわれるブリは「ぶり大根」、富山湾の宝石シロエビは「かき揚げ」、富山湾の神秘ホタルイカは「酢味噌和え」が定番。良質な水に恵まれ、米づくりが盛んで、富山名物の代名詞である「ます寿司」や「おせずし」など米を生かした郷土料理や行事の際の餅菓子も多彩である。

気温が低く、湿度が高い雪国ならではの気候は、発酵食品を作るのにも適していることから、富山の冬の味覚「かぶらずし」の生産が江戸時代の頃より盛んである。



※農林水産省Webサイト『うちの郷土料理』に掲載の富山県の郷土料理全品はこちらよりご確認いただけます

画像提供元：（公社）とやま観光推進機構

ぶり大根 (ぶりだいこん)

飲食方法

ブリのあらは水洗いしたら熱湯にくぐらせ血合いやぬめりを取る。ダイコンは厚めに輪切りにする。鍋にブリ、ダイコン、酒を入れ、煮立てる。煮上がったらくをとる。ダイコンが柔らかくなったら醤油や砂糖などの調味料を入れ味が染みるまで煮込んでゆく。一晩置くとさらに味が染み込み、こっくりとした味わいに。家庭によって、醤油ベースではなく、味噌ベースの味付けをすることもある。

材料（4人分）

- ・ブリのあら 8切れ
- ・ダイコン 中1本
- ・水 カップ6
- ・酒 カップ1
- ・みりん カップ1/2
- ・醤油 カップ1/2



画像提供元：（一社）氷見市観光協会

作り方

- 1 ダイコンは1～1.5cmの輪切りにし、やわらかくなるまでゆでておく。
- 2 ブリは熱湯の中にサッと通す。すぐに水にとり、ざるで水切りしておく。
- 3 鍋に水と調味料、ブリと、ダイコンを入れて煮る。浮いているあくはこまめに取り除く。
- 4 煮えたら火を止めてしばらく置いて、再度煮る。そうすると味が良く染み込む。
※圧力鍋で煮ても、早くて美味しく出来上がります。
※米のとぎ汁でダイコンを茹でると、えぐみを除きやすくなります。

レシピ提供元名：「富山の家庭料理」メニュー集（富山県）

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

歴史・由来・関連行事

晩秋から初冬にかけて、猛烈な風が吹き荒れ雷が激しく鳴り響く天候を富山では「ぶり起こし」と呼び、富山湾のブリ漁が最盛期を迎える頃といわれている。この時期に捕れる寒ブリは特に脂がのっていて身が締まっており、漁が盛んな氷見市で捕れるブリは味の良さから「ひみ寒ブリ」としてブランド化もされている。

ブリは捨てるところがほとんどない魚であらゆる部位が生かされ、いくつもの料理が生み出されてきた。あらを使った「ブリ大根」は、大根とともにじっくり煮込む体の温まるブリ料理の代表格。

氷見市など海沿いの一部地域では、結婚したその年のお歳暮にお嫁さんの実家から嫁ぎ先へ一本ブリを贈ることを「嫁ブリ」と呼び、そして頂いた側は、その半身をお嫁さんの実家へ返す「半身返し」を行う風習が残っている。このような祝い事をはじめ神事などにもブリは欠かせない存在で、その度に「ブリ大根」も作られてきた。

ほたるいかの酢味噌和え (ほたるいかのすみそあえ)

飲食方法

水に塩を加え沸騰させたらホタルイカを入れてゆで上げ目を取る（水産加工業者や料理店などではゆでてから目を取るが、家庭では食べる時に個人個人で取ることが多い）。ワケギもゆで水気を取り食べやすい長さに切る。ワケギをホタルイカに添えたら、味噌、酢、辛子、砂糖などを合わせた辛子酢味噌をかける。

ワケギのほか、ワカメ、ミョウガ、ショウガなどを添えるのもおすすめ。

材料（4人分）

- ・ホタルイカ 20匹
- ・ワケギ 1束
- ・生ワカメ 40g

【酢味噌】

- ・味噌 大さじ1.5
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ2
- ・練り辛子 小さじ1



作り方

- 1 ホタルイカは熱湯に塩を入れ再沸騰後1分間茹でて、ざるに取り出す。すぐに冷水をくぐらせてから水切りし、目を除く。
- 2 ワケギはサッと熱湯に通して水にとり、水切りしたあと、3～4cm長さに切る。
- 3 生ワカメは3～4cm長さに切りし、サッと熱湯に通して水にとり、水切りをする。
- 4 ホタルイカとワケギ、生ワカメを酢味噌で和える。

※酢味噌を、市販品で代用してもよい。

レシピ提供元名：「富山の家庭料理」メニュー集（富山県）

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

歴史・由来・関連行事

「ほたるいかの酢味噌和え」は富山の春を代表する料理。ホタルイカは水深の深いところに生息しているが、3月頃になると産卵のため富山湾沿岸に集まり、毎年決まった期間だけ水揚げされる。

富山県屈指の漁獲量を誇る滑川漁港。江戸時代には既にこの地で、ホタルイカの漁が行われていたとわかる史料も残っている。

全身が青白く光るホタルイカは「富山湾の神秘」と呼ばれ、群れで浅瀬を漂う様子は幻想的。「ホタルイカ群遊海面」として国の特別天然記念物に指定されている。

定置網で漁獲する富山湾のホタルイカは傷が少なく、漁場と漁港が近いいため鮮度がいい。また漁期には、ホタルイカ漁の保護のため水田の水を海に流さない取り組みも行われている。

新鮮なうちにゆでるホタルイカは格別で、「ほたるいかの酢味噌和え」は最もポピュラーな料理。ホタルイカはゆでると胴がまるくなりつやが出て、中はトロツとしていて外はプリプリの食感に。

かぶらずし

飲食方法

かぶは厚く皮をむき中心の柔らかい部分を使う。2センチほどの厚さに輪切りにしたら中心に切り目を入れて塩をふり、一晚置く。削ぎ切りにしたサバを、塩で漬けておいたかぶに挟む。樽を用意し甘酒麴、サバを挟んだかぶ、にんじん、ゆず、しょうがの千切りを交互に並べ、蓋をして重石をのせる。

約2週間熟成させれば食べることができる。

材料（4人分）

- ・かぶ 5個
- ・しめサバ 1尾分
- ・塩 3g
- ・米麴 100g
- ・ご飯 1合
- ・人参 1/2本
- ・生姜 適宜
- ・ゆず 適量



作り方

- 1 かぶを2cmの厚さの輪切りにし、中心に切り目を入れ、塩をして、一晚置く。
- 2 米こうじとご飯を混ぜ、一晚置く。
- 3 そぎ切りにしたしめサバを1にはさむ。
- 4 人参、生姜、ゆずは千切りにする。
- 5 桶に米麴、しめサバ、人参、生姜、ゆずの千切りを交互に並べ、蓋をして、重石を置く。
- 6 約2週間熟成させる。

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

歴史・由来・関連行事

「かぶらずし」は、塩漬けにしたかぶに切り込みを入れブリなどを挟み、糀を使いじっくり発酵させた、酸味と旨みのバランスが絶妙ななれずしの一種。

冬のご馳走であり正月料理に欠かせない一品。加賀藩の時代から脈々と伝わる石川県でもお馴染みの郷土料理ではあるが、富山県の西部地域もかつて加賀藩に属していたことから加賀の文化と通じるところが今も多く、それゆえ「かぶらずし」が郷土の味として根付いている。

発祥には諸説あるが、前田藩主が湯治のため深谷温泉（金沢市）を訪れた際に提供した料理のひとつであった説や、当時武士しか食べられなかったブリを農民が見つからないようにかぶに隠して食べたのが始まりともいわれている。

砺波市と南砺市にまたがる砺波平野はかぶの産地として有名で、稲作が終わるとかぶの栽培がスタート。毎年10月下旬に重さ1kg以上にもなる大かぶが収穫される。富山ではブリ以外にサバ、サケ、マスなども使われる。