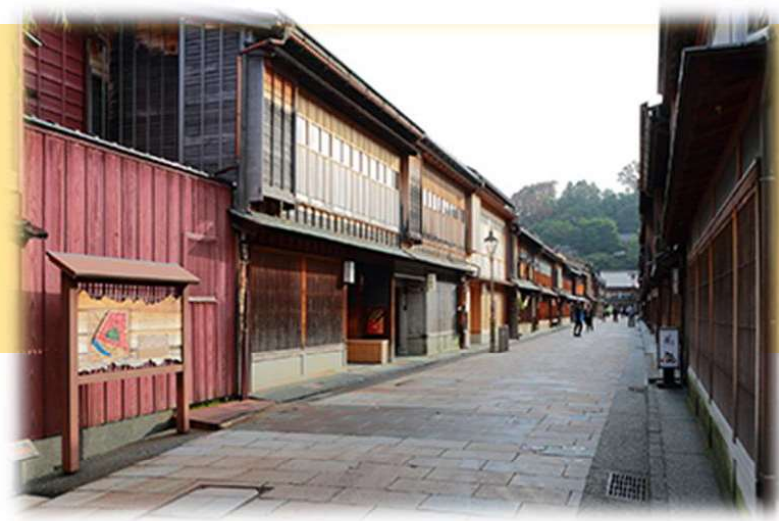


石川県

海の幸・山の幸で花開いた
“加賀百万石”の味覚



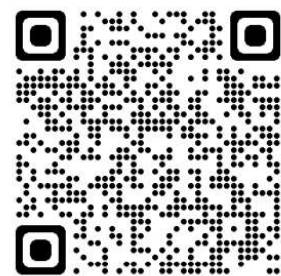
本州の日本海沿岸にあり、南西から北東に向かう細長い地形で、先端は日本海に突き出る。

加賀藩として120万石の所領で前田家が治めたことから加賀百万石と謳われ、豊かな魚介を活用した食文化が根付いた。

城下町の金沢では、武家料理が発展した「じぶ煮」は代表格であり、口が広く底が浅い専用の漆器で食べる様式は、格式の高さのあらわれでもある。また、「はす蒸し」は、もともと金沢城中で鑑賞用に栽培されていた“れんこん”が食用に用いられたと伝わっている。

沿岸部では海の幸を中心とした食文化が根づいており、近海魚や貝、海藻などが日常的に食卓に上がる。

能登を代表する調味料が魚醤の「いしる」である。魚の旨味が凝縮されたいしるは「日本三大魚醤」としても有名。交通の不便な時代、魚がとれない山村では魚醤を使った鍋物「いしる鍋」がごちそうだったという。



※農林水産省Webサイト『うちの郷土料理』
に掲載の石川県の郷土料理全品はこちらより
ご確認ください

じぶ煮 (じぶに)

飲食方法

大きめのそぎ切りにした鴨肉に小麦粉をまぶし、すだれ麩や各種野菜とともに汁や醤油とともに煮てある。この小麦によって肉の旨味をとじこめ、汁にとろみがつくため寒い冬でも体があたたまるといわれる。季節によっては旬の魚介が加わることもある。薬味としてわさびを天盛りにすることで、さわやかな辛みがやわらかな鴨肉と調和する。

家庭でつくるときは合鴨や鶏肉などで代用される場合もある。

材料（4人分）

- ・鴨肉 120g（12切れ）
- ・すだれ麩 1枚
- ・里芋（お好みで）4個
- ・生しいたけ 4枚
- ・ほうれん草またはせり 1/4束
- ・花麩（お好みで）4切れ

【A】 薄口醤油 大さじ2

濃口醤油 大さじ2

みりん 大さじ2

酒 大さじ2

砂糖 大さじ1

だし汁 2 1/2カップ強

- ・小麦粉 適量
- ・わさび 適宜



作り方

- 1 鴨肉はそぎ切り、すだれ麩は適宜に切り、ゆでこぼしておく。里芋は皮をむいて下ゆでし、生しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。青菜はゆでてすだれでかたちをととのえ、2〜3cmに切る。
- 2 鍋にAの調味料を入れて火にかけ、煮立ったらすだれ麩、里芋、花麩、生しいたけを入れて煮、いったん引き上げる。
- 3 鴨肉にたっぷりの小麦粉をまぶして、2に入れて煮、火が通ればこれも引き上げる。
- 4 器に2、3を盛り、青菜をそえる。
- 5 3の煮汁に水とき的小麦粉で濃度をととのえ、4にかけ、わさびを天盛りにする。

レシピ提供元名：「青木悦子の新じわもん王国 金澤料理」（著：青木悦子氏）

歴史・由来・関連行事

「じぶ煮」は、石川県を代表とする煮物。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを煮て食す。鴨肉には小麦粉がまぶされているため、とろみがあるのが特徴。

少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理。発祥は諸説ある。キリシタン大名の高山右近が宣教師から教わり加賀藩に伝えたという説や豊臣秀吉の兵糧奉行として従事した岡部治部右衛門が朝鮮から伝えたという説などさまざま。また、「じぶ煮」の名の由来についても定説がない。岡部治部右衛門の「治部」や「じぶじぶ煮る」の擬声語に由来しているなど、さまざまな説がある。

加賀藩の台所方を務めた“包丁侍”こと舟木伝内は、「料理ちから草」という本のなかで「じぶじぶ煮、炒りどり、湯どり、のっぺい、麦鳥」といくつかの料理とそのレシピを書き記した。現代の「じぶ煮」は、文中の麦鳥のレシピが伝わったものとされている。長い時代を経てなんらかの理由で、料理名が麦鳥から「じぶ煮」に変わったといわれている。

はす蒸し (はすむし)

飲食方法

すりおろした加賀れんこんに白身魚やエビを加えて蒸しあげて食べる。でんぷん質が多い加賀れんこんはつなぎを必要としない。れんこん本来のもっちりとした粘りと仕上げにかけるあんによって、とろりとした食感が楽しめる。れんこんの収穫時期や産地によっては、つなぎ用の卵白や片栗粉などを加える。お好みで薬味のわさびをそえることもある。白身魚やエビに代わり、うなぎや鶏肉を使うケースもあり、アレンジの手法は幅広く展開している。

材料（4人分）

- ・れんこん 300g
- ・くず粉（または片栗粉） 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ2
- ・白身魚（または鶏肉） 100g
- ・エビ 4尾
- ・きのこ 適量
- ・ぎんなん 4個
- ・ゆり根 8枚
- ・卵白 1個分

[A] だし汁 1.5カップ

みりん 大さじ1

塩 小さじ2/3 薄口醤油 小さじ2 片栗粉またはくず粉 適量



作り方

- 1 れんこんは皮をむいてすりおろし、ざるにのせて水気を切る。
- 2 1に卵白、くず粉または片栗粉、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 3 エビは身の殻をむき、しめじは石づきを取り下ゆでし、ゆり根ははずし、ゆでておく。
- 4 白身魚は酒塩で下味をつけ、ぎんなんは割ってゆで、薄皮をむく。
- 5 器に4、3の順に入れて2を加え、蒸気のあがった蒸し器で蒸し青味をそえる。
- 6 Aを鍋に入れて煮立て、くず粉または片栗粉の水ときでとろみをつけて5にかける。

レシピ提供元名：「金沢・加賀・能登 四季のふるさと料理 おいしい食を育む知恵と心」

（著：青木悦子氏）

歴史・由来・関連行事

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

加賀れんこんは藩政時代から栽培が続く歴史の長い野菜である。金沢市、かほく市、津幡町などの2市2町にまたがる河北潟干拓地が一大産地になっている。節の間の短いのが特徴で、先端の2節が美味とされている。身が肉厚で、歯ごたえが小気味いい。でんぷん質の多さから「餅れんこん」ともいわれる。すりおろしたときの粘りが強く、その粘り気を活かした郷土料理「はす蒸し」が古くから食べられてきた。

味の良さが評判になり、明治時代後期から大正時代にかけて、加賀れんこん農業は隆盛を極めた。「れんこん御殿」を建てた栽培農家も少なくなかったという。五代加賀藩主の前田綱紀公は、美濃の国から持ち帰ったれんこんの種を金沢城内堀に植えて、観賞用の花を育てていたという。

この加賀れんこんの食感が味わえ、地元の人たちから親しまれている郷土料理が「はす蒸し」。「はす蒸し」は、加賀れんこんをすりおろし、具材を加えて混ぜた蒸し物。

いしる鍋 (いしるなべ)

飲食方法

旬の魚介や野菜などを出汁といしるとともに鍋で煮て食べる。旨味のあるいしるは水と割って煮こむだけでも美味である。昆布出汁にすると、さらに美味しい。

ホタテ貝を鍋代わりにする「ホタテの貝焼き」も広く知られている。これは北海道と大阪を結ぶ商船群・北前船によってもたらされた食べ方とされている。

材料（5人分）

- ・白菜 4枚
- ・大根 1/2本
- ・じゃがいも 小4個
- ・ねぎ 2本
- ・糸こんにゃく 1玉
- ・焼き豆腐 1丁
- ・生しいたけ 4枚
- ・えのき茸 1束
- ・春菊 1束
- ・いしる 1/4カップ
- ・だし汁（または水） 3 1/2カップ
- ・酒 大さじ3
- ・七味唐辛子
- ・柚子



作り方

- 1 白菜は細切りにし、大根は1cm厚さの半月切り、じゃがいもは皮をむいて適宜に切る。
- 2 ねぎは斜め切り、糸こんにゃくは適宜に切ってからいり、焼き豆腐も適宜切っておく。
- 3 鍋にだし汁を入れてじゃがいも、大根を入れて煮、いしる、酒で味をつけ、下ごしらえした野菜、糸こんにゃく、焼き豆腐などを煮ながらいただく。

※レシピのアレンジ

カワハギ、甘エビ、アイナメ、イカなどを加えれば一層海の幸の味わいが楽しめる。

レシピ提供元名：「金沢・加賀・能登 四季の郷土料理」（著：青木悦子氏）

※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

「いしる」とは、能登地方に伝わる魚醤のこと。「魚汁（うおしる）」が訛ったものとされ「いしり」や「よしる」とも呼ぶ地域もある。定説はないが、少なくとも1700年代にはつくられていたとされる。また、一説によると、発祥は弥生期、古墳期にさかのぼるともいわれる。いしるは、スルメイカの内臓をおもな原料にするほか、地域によってはマイワシやウルメイワシ、サバ、アジなどが使われる。自然塩を加え、塩漬けにしたあと、数年ほど発酵・熟成させていく。どの地域も地元の魚醤が一番だと言い張るほど、個性が現れる調味料である。ひと昔前の流通網が行き届いていない時代、山村地域では入手しにくい魚の代わりにその旨味を加えるため、いしるを求め、米と交換したという。

独特のクセとにおいが特徴で、魚介による旨味が溶けこんでいる。刺身や一夜干し、煮物など用途は多彩。旬の魚介と野菜を煮た「いしる鍋」や「いしるの貝焼き」は地元の冬の定番である。大根やなす、かぶをいしるに漬けこんだ「べん漬け」も有名な郷土料理である。

秋田県の「しょつつる」、香川県の「いかなご醤油」と並ぶ「日本三大魚醤」の一つである。