

福井県

南と北で真二つに分かれる
食の歴史



東側は標高1000m以上の山々が連なり、西側は広く日本海に面している。

昔は北の「越前」と南の「若狭」という別々国であったため、食の歴史も異なる。

嶺北には、浄土真宗の一大行事「報恩講」で食べる報恩講料理や、曹洞宗の大本山・永平寺の影響から、精進料理を食べる文化が根づいている。保存食文化としては、たくあんなどの漬物や、大豆をつぶして乾燥させた打ち豆、魚の糠漬け・へしこなどが発達した。

嶺南の若狭地域は、若狭湾に沿って細長い形をしており、京都や奈良から一番近い海であったため、天皇や神に捧げる食べ物「御贄（みにえ）」を供給する「御食国（みけつくに）」として重要な役割を担っていた。若狭湾で水揚げされたサバや甘鯛は一塩（ひとしお）して、若狭街道、通称「鯖街道」を通じて都まで運ばれていたのは有名な話である。



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



麩の辛し和え (ふのからしあえ)

飲食方法

和辛子（地からし）は、すり鉢に入れて熱湯で目や鼻に強い刺激を感じるまで、すりこぎでよく練りこむ。香りが飛ばないように、すり鉢をそのまま伏せて30分から60分ほどおく。もどした麩や、塩でもんだきゅうりは水気をよく切り、和がらしや味噌や酢などの調味料とよく和える。和えてからも味が馴染むまで30分ほどおくと良い。

材料（10人分）

- ・きゅうり 2本
- ・塩 少々
- ・麩（角型） 10個
- ・酢 大さじ3
- ・味噌 大さじ3
- ・和辛子 小さじ2
- ・砂糖 大さじ3



作り方

- 1 きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもみ水気をしぼる。麩は水でもどして固くしぼり、四つ切りにする。
- 2 味噌を十分にすり、酢、砂糖を溶いて、からみを出した和辛子（又は練り辛子）を加え、酢味噌をつくる。
- 3 2の酢味噌できゅうりと麩を和える。

レシピ提供元名：「再発見！福井の味」 ※一部改変
※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

開祖・親鸞の祥月命日（旧暦11月28日、新暦1月16日）の前後、秋から新年にかけておこなわれる浄土真宗各派の年中最大行事を報恩講といい、福井県では「ほんこさん」や「おこ（う）さま」と呼ばれる。

「麩の辛し和え」はその報恩講に集まった人々に振る舞う精進料理の一つで、麩や味噌が使われるため精進料理のなかでは貴重なたんぱく源である。

調味料に和辛子の一種、福井県の「からし種」でつくった「地からし」を使うことで、香ばしい芳香の独特な香りとなる。

これは“からし種”の油を脱脂せずに丸ごと粉末にする製法に秘密があり、江戸時代中期に創業された老舗店で現在もつくられている。

この料理によく利用される角麩は、越前市で製造され、麩の一部が赤で着色されており、料理に彩りを添える。

おろしそば

飲食方法

ゆでて水でしめたそばに冷たいつゆをかけ、大根おろしやカツオ節、ねぎなどをのせて食べる。（大根は、ピリッと辛い越前辛味大根が人気がある）福井県内での食べ方は、「出汁と大根おろしを別に入れる」「出汁に大根おろしを入れる」「出汁に大根おろしの汁を入れる」など3通りの食べ方がある。

材料（4人分）

- ・生そば 4玉
- ・大根 400g
- ・だし汁 3カップ
- ・酒 大さじ1と1/3
- ・みりん 大さじ1と1/3
- ・薄口醤油 大さじ3弱
- ・刻みねぎ 20g
- ・花カツオ 8g



作り方

- 1 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、酒、醤油、みりんを入れてかけ汁をつくる。
- 2 そばはたっぷりのお湯でゆがき、水気を切って、温めた器に入れる。
（水にとって冷やすときは充分ぬめりを洗う）
- 3 そば鉢に2を入れ、大根おろしをいれたかけ汁をそそぐ。ねぎ、花カツオを飾る。
お好みで唐辛子を振りかける。
- 4 大根おろしを入れたかけ汁をかけるほか、大根とだしを別々に入れる、大根のしぼり汁とだしをあわせてかける、という3通りの食べ方がある。

レシピ提供元名：「ほっとするね ふるさとの味」（福井県）

※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

福井県で、最もよく食べられているそばは「おろしそば」である。結婚式や仏事のメの料理や、大みそかの夜の年越しそばとして食べられる。また、秋から新年にかけておこなわれる浄土真宗各派の年中最大行事で、福井県では「ほんこさん」や「おこ（う）さま」と呼ばれる報恩講でも「おろしそば」が夜食としてふるまわれる。

福井県でのそばの歴史は古く、朝倉孝景が一乗谷に初めて居城を構えた時（1473～）に、戦時の非常食として栽培したのがはじまりといわれる。そばは種を蒔いてから2カ月半～3カ月と栽培期間が短く、保存もきくことから籠城用の非常食として重宝された。当時は「そばがき」や「そばだんご」で食べられていたようである。

その後、府中(現越前市)の城主となった本多富正が、そば師を従えて赴任し（1601年～）大根おろしをのせた細い麺としてのそばが広まった。その後、昭和天皇が福井に来られた際に「おろしそば」を召し上がり、「越前のそばは大変おいしかった」とのお言葉より、「越前おろしそば」として名前が全国に広まった。それだけ福井県で収穫される「そば」の品質と、培ってきた製粉技術が高いというあらわれである。

「おろしそば」の美味しさは、玄そばの品質の高さや製粉技術に深く関係している。在来種のそばを、昔ながらの石臼挽きで製粉することにより、味はもちろん、そば独特の風味が損なわれることがない。

丸焼き鯖 (まるやきさば)

飲食方法

マサバを背開きにし、1匹の形にするように竹か茅の串で、頭から尾にかけて縫うようにして串刺しにする。火加減に注意しながら炭火で25分程度かけてじっくり焼く。若狭地域ではしょうが醤油で食べるのが一般的である。味をつけて、焼き鯖煮やなまぐさ汁などにも利用される。

材料（1人分）

- ・マサバ 1匹（350g）
- ・醤油 適量



作り方

- 1 マサバを背開きにし、1匹の形にして、竹か茅の串で頭から尾にかけて縫うようにして串刺しにする。
- 2 炭火でじっくりと25分かけて焼き上げる。
- 3 醤油かしょうが醤油をかけて食べる。

レシピ提供元名：公益社団法人全国学校栄養士協議会
※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

若狭地域は、古くは飛鳥・奈良時代から、都の朝廷に食材を納めることを認められた「御食国（みけつくに）」として知られ、食に関して重要な役割を担っていた。

特にサバは脂がのって味がよく、徒歩で魚を運ぶ「背負い」によって「鯖街道」を通って、京都まで多くの数が運ばれた。腐敗を防ぐための塩が、サバが京都に着く頃にはちょうどよい塩加減になったといわれている。

御食国の時代以降、現在にいたるまで、若狭湾の海産物は全国でも「若狭もの」として珍重された。それほど質の良いサバが獲れる若狭地域で、竹串に刺して丸ごと焼かれた郷土料理が「丸焼き鯖」である。

嶺北地方の大野市周辺では夏至から数えて11日目の7月2日、半夏生（はんげしょう）と呼ばれる日に、この「丸焼き鯖」を食べる風習が残っているが、それは大野（現在の大野市）の殿様が、田植えて疲れた領民の体をねぎらい、「丸焼き鯖」を配ったのがはじまりといわれる。（若狭地域では五月休み（田植えが終わった後地区で休みを決めている）に柏餅と焼き鯖を親戚に配る習慣がある。）