

石川県 能登地区

魚介を活用した食文化が根づく、海運の要衝

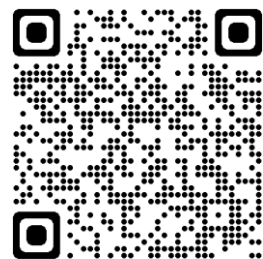
日本海に大きく突き出ていることから、古くから日本海海運の要衝になっていた能登地区。現在の志賀町にある福浦港は、奈良時代から平安時代にかけて、中国大陸の渤海国と交易を重ね、様々な文化が流入したと伝わっている。

外浦では底びき網漁業、釣り漁業、海女漁などの漁法が発達。内浦では定置網によるブリ漁が盛んである。そのため、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。塩漬けた魚を1年以上、発酵・熟成してつくられる。外浦では主にイワシの身を、内浦ではイカの肝臓が原料にされ、地域による味の違いが楽しめるのもいしるの魅力である。

魚の旨味が凝縮されたいしるは、秋田県の「しょっつる」、香川県の「いかなご醤油」と並ぶ「日本三大魚醤」としても有名。

大正時代に発行された「日本水産製品誌」には能登のいしるについての記載があり、すでに産業になっていたことがうかがえる。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

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。

ぶり大根 (ぶりだいこん)

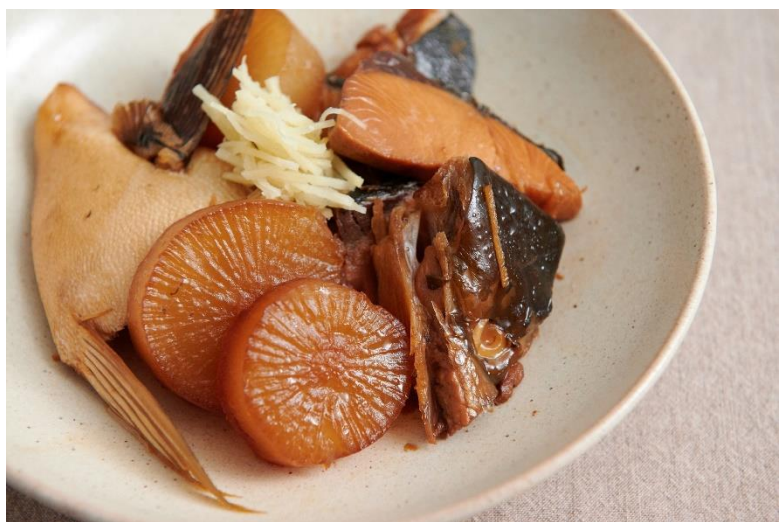
飲食方法

ブリはカマや切り身をさっと湯通しして氷水に取り、洗いながらうろこを取り除いておく。そのブリと大根、出汁用の昆布を鍋で煮こみ、酒、しょうが、砂糖を加え味をととのえ落しぶたをして煮こみ食べると美味しい。ブリの旨味を大根に移すのが仕上がり決め手になる。大根は皮を厚めに切り、身に切り込みをいれておくと味が染みやすい。

シンプルでいて、ブリの旨味をダイレクトに楽しめる郷土料理といえる。

材料(4人分)

- ・ブリ(頭・カマ・切り身) 8切れ
- ・塩水 適量
- ・大根3cm厚さ 8個
- ・水 3~4カップ
- ・昆布10cm角 1枚
- ・しょうが 少々
- ・赤唐辛子 少々
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 1/3カップ
- ・濃口醤油 1/4~1/3カップ
- ・みりん 1/4カップ



作り方

- 1 ブリの頭などは等分に切り、うすい塩水に浸けておく。
- 2 大根は皮を厚めに剥いて切り込みを入れる。
- 3 1のブリを沸騰した湯にさっと通し、水に取り(霜降り)ていねいにうろこを洗い落とす。
- 4 鍋に昆布、大根、3、水を入れ強火にかけ、煮立ったらアクを取り、弱火にしてしばらく煮、しょうがの千切りの半量、酒、砂糖を入れさらに煮る。
- 5 濃口醤油、みりんを加えゆっくりと煮含め、醤油少々を落とし、残りのしょうがを入れ味をみて仕上げる。(調味料は二度に分けて入れると良い)
- 6 煮上がれば器に盛り、しょうがの千切りを天盛りにする。

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)
※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

石川県の伝統食材を語るうえで欠かせないのが、ブリである。初冬、「ぶりおこし」と呼ばれる雷が雷鳴を響かせる時期になると能登の内浦地区で定置網を使った本格的なブリ漁がはじまる。養殖のブリも一般的になったが、脂ののりや味、身のしまりは天然ブリが大きく勝っているといわれる。

厳冬期の寒ブリはとくに脂がのっていて、刺身で食べると醤油をはじくほどだという。暮れの祝いごとや贈答品に使われ珍重されており、「コゾクラ」、「フクラギ」、「ガンド」と大きさによって名前を変える出世魚のため、縁起物としても喜ばれる。江戸時代、とれたてのブリは、城下に出まわる前にまず藩主へ献上されたという。「ブリー本、米一俵」ともいわれる高級食材で、庶民が口にすることは滅多になかったといわれている。

いまでは定番の「ぶり大根」や刺身をはじめ、かぶらに挟んだ「かぶらずし」や発酵食の「巻きぶり」など、県内ではさまざまなブリ料理が楽しめる。

あいませ

飲食方法

各種野菜を3cmほどの千切りにして鍋で煎り、煮る。具材がある程度しんなりしてきたタイミングで、醤油や砂糖などを加えてから食べる。油揚げなどを入れると、野菜の旨味や出汁が染みてより美味しく食べられる。具材に能登野菜を使うケースもある。

正月のおせち料理やハレの日に欠かすことのできない料理で、比較的保存がきく料理だが、最近では薄味に仕上げたり、昔より気温が高くなっていることなど、保存環境も変わったため2日から3日程度で食べることが多い。

材料（4人分）

- ・ 打ち豆 20g
- ・ ごぼう 40g
- ・ 油揚げ 20g
- ・ 大根 200g
- ・ 人参 20g
- ・ 濃口醤油（また淡口醤油）大さじ4
- ・ みりん 大さじ 1 1/2
- ・ 酒 大さじ 1 1/2
- ・ 砂糖 大さじ 1 1/2
- ・ 酢 大さじ 1 1/2



作り方

- 1 打ち豆はしばらく水に浸しておく。ごぼうはさがきにして水にさらす。油揚げは熱湯をかけて油抜きして千切りにする。
- 2 大根、人参は千切りにし、さっとゆでて水気を絞っておく。
- 3 鍋に1を入れ、酢以外の調味料を入れて歯ごたえが残るくらいに煮る。
- 4 火を止めてから酢を入れる。
- 5 最後に2の大根と人参を加えて、混ぜ合わせる。

レシピ提供元名：石川県食生活改善推進協議会
※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

三方を海に囲まれた能登半島。赤土に代表される粘りの強い土壌によって、栽培される野菜に独特の風味がもたらされる。これらの風土を活かして生産された野菜は「能登野菜」としてブランディングされている。おおむね30年以上の栽培歴史があること、部会などの組織をつくっていること、広く一般に流通していること、といった認定基準を設け「能登伝統野菜」「能登特産野菜」に分けられ流通する。能登だいこん、能登かぼちゃ、神子原（みこはら）くわい、金糸瓜（きんしうり）などおよそ20品目が認定されている。こうした野菜栽培に恵まれた環境をもつ能登地域では、地元の野菜を使ったさまざまな郷土料理が生まれた。その一つが「あいませ」である。

「あいませ」は、主に能登地域で食べられている伝統料理。大根や人参といった根菜類を中心に使った煮物である。使う野菜はその土地土地でとれる旬の野菜が使われるため、見た目や味はいはさまざま。幅広いアレンジがほどこされ、いまに伝わっている。地域性があらわれるのも、この料理の特徴の一つである。

にしんの昆布まき (にしんのこぶまき)

飲食方法

身欠きニシンを米のとぎ汁やぬか汁に1日以上漬けて柔らかくしておき、ヒレ・うろこ・骨を取り、2等分から3等分ほどに切る。ニシンの幅に合わせて昆布を切って、ニシンにきつく巻きつけてかんぴょうで結ぶ。出汁と砂糖などで1時間以上煮こみ仕上げに醤油、みりんを加え10分ほど煮こんだら美味しく食べられる。

長時間煮こむことで昆布も柔らかくなり、ニシンの旨味が全体に行きわたる。

甘さが強いもの、醤油をきかせたものなど家庭ごとにさまざまなレシピが伝わっている。隠し味に、奥能登の「いしる（魚醤）」を加える場合もある。

材料（2人分）

- ・煮物昆布 30g
- ・かんぴょう 8本
- ・身欠きニシン 3切れ
- ・棒茶 適量
- ・昆布の戻し汁 2カップ
- ・酒 1/3カップ
- ・砂糖 大さじ4
- ・濃口醤油 大さじ3.5
- ・みりん 1/4カップ
- ・酢 大さじ1



作り方

- 1 ニシンはひとひたくらいの棒茶を入れて10～15分くらい煮、煮汁は捨ててニシンは適宜に切る。
- 2 昆布でニシンを3～4回くらいきっちりと巻き、かんぴょうはゆるめに2巻きして結ぶ。
- 3 鍋に竹の皮などを敷き、2をきっちりと並べ、昆布の戻し汁、酒、砂糖を入れ、落しぶたをして昆布が柔らかくなるまで1～2時間煮（昆布により変わる）、酢、醤油を加えて10分とろ火で煮て火を止めそのまま半日くらい冷ます。
- 4 3を温め、味をみて砂糖を足し、更に極とろ火で柔らかくなるまで落としぶたをして煮、砂糖、みりんで味をととのえる。

レシピ提供元名：石川県食生活改善推進協議会
※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

日本海に突き出た能登半島は、古くから海運の要衝を担っており、地域外との交易や文化交流が盛んだった。特に食文化に大きな影響を与えたのが、江戸時代に活躍した「北前船」である。

能登地域は、北前船の寄港地になっており、各地からあらゆる物資が運び込まれた。北海道からの物資で特に多かったのが、ニシンと昆布である。5月の伝統行事として、能登地域の七尾市に伝わる「青柏祭（せいはいくさい）」の祝い唄「七尾まだらの協唄」でも、北前船が運んできた昆布とニシンがうたわれている。

北前船のニシンは、保存を目的に内臓を取り除いて干した「身欠きニシン」に加工されて運びこまれる。能登の大きな港町には、そのニシンを貯蔵するためのニシン蔵があったという。その身欠きニシンと昆布を使った伝統料理が「にしんの昆布まき」である。