

なまこの酢の物 (なまこのすのもの)

飲食方法

県内のなまこ漁は、11月にはじまり翌4月まで続けられる。“赤なまこ”“青なまこ”“黒なまこ”など見た目の色味が異なり、生食用の高級品や地元消費用に選別される。地元では、なまこをさまざまな調理法で食べているが、なかでも「なまこの酢の物」は定番料理として根づいている。よく表面を洗い、内臓を取り除いたなまこを薄く切って、大根おろしと酢と混ぜ合わせて食べる。コリコリした歯触りと強烈な磯の香りが特徴である。なまこは、塩もみの要領で表面のぬめりを取り、手早く洗い、腹側に切り目を入れて内臓のあった部分もていねいに洗うとよい。

材料（4人分）

- ・なまこ 100g
- ・大根 150g
- ・[A] 砂糖 小さじ1弱
- ・[A] 酢 大さじ1弱
- ・[A] 味噌 小さじ1弱
- ・長ねぎ 5cm



作り方

- 1 なまこは真ん中から（腹身から）切って二等分して内臓を取り、口（硬い部分）を切りとる。水できれいに砂を洗い流す。薄く切ってざるに上げて水気をきる。
- 2 大根をすりおろし、しっかり水気を切る。
- 3 1のなまこと2の大根を混ぜ合わせておく。
- 4 Aの調味料を合わせ、3と長ねぎのみじん切りを和える。

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

能登のなまこの歴史は、8世紀ごろまでさかのぼるとされている。平城宮跡（平城京の大内裏）から出土した木簡（文書を記した木札）には、能登からなまこ6斤を都へ運んだと記されている。平安中期に編纂され、朝廷の儀式が定められている「延喜式（えんぎしき）」にも、能登のなまこについて記録が残っているという。

七尾湾に面した七尾市は、なまこの特産地として知られている。山に囲まれた七尾湾は、波がおだやかなため、柔らかくて旨味のあるなまこがとれる。小型底びき網によるなまこ漁が行われており、昭和40年代（1960年後半）には1000トン以上の漁獲量を誇った。現在では、300トン台にまで落ちこんでいるが、県全体の漁獲量のほとんどを七尾湾産のなまこが占めている。

とれたなまこは、手作業によってきんこ（乾燥なまこ）やこのわた（腸の塩漬け）といった加工品にされ、国内外へ流通する。

また、なまこの卵巣を干して乾燥させた、「干くちこ」は高級珍味として珍重されている。春先、のれんのように寒風にさらされる「干くちこ」は地元の風物詩である。

「なまこの酢の物」は、なまこを使った定番料理として親しまれており、お酒の肴としても人気である。

さざえめし

飲食方法

7月になると、舢倉島や七ツ島の周辺海域でサザエ漁がはじまり、輪島市内の海女約200人が夏の味覚を求めに精を出す。

この時期になると、「さざえめし」をはじめとしたサザエ料理が食卓に並ぶ。

「さざえめし」は、殻から外して内臓を取り除いたサザエを米や出汁と一緒に炊きこんで食べる。サザエの、磯の香りとコリコリとした食感が食欲をかきたてる。

また、夏に塩漬けたサザエを晩秋に麴づけした「さざえべし」は、輪島の正月料理に欠かせない逸品である。

材料（4人分）

- ・米 2合
- ・サザエ 4個
- ・しょうが 適量
- ・[A] みりん 大さじ3
- ・[A] 酒 大さじ1
- ・[A] 醤油 大さじ1
- ・[A] 塩 小さじ1/3
- ・[A] 水 1カップ
- ・だし昆布 5cm
- ・三つ葉または青じそ 少量



作り方

- 1 米は研いでから、分量の水に30分以上浸しておく。
- 2 サザエの身を取り出し、食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。Aの調味料でさっと煮る。
- 3 煮た後、煮汁と具に分け、煮汁は完全に冷ましておく。
- 4 1から煮汁分の水をとり、煮汁と昆布を加えて炊飯する。炊き上がったら、具を加えて蒸らす。器に盛り付け、細かく切った三つ葉を散らす。

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

日本海上に浮かぶ離島、舢倉島（へぐらじま）では、海女による素潜り漁がおこなわれている。海女たちは黒いウエットスーツに水中眼鏡を身につけてサザエやアワビを手づかみで漁獲する。海女によるサザエ漁は400年以上の歴史があるとされ、輪島市は舢倉島や七ツ島でとれるサザエを「輪島海女採りさざえ」としてブランディングを図っている。平成30年（2018年）には「輪島の海女漁の技術」が国の重要無形民俗文化財に指定された。

「輪島海女採りさざえ」は、身が大ぶりで歯ごたえの良さが特徴。岩礁や岩場に生息するサザエのため、殻のなかに砂が入りにくい。ていねいに1個ずつとるため、身に傷もつきにくい。サザエは刺身やつぼ焼きはもちろん、炊きこみごはんの「さざえめし」や麴漬けた「さざえべし」が食べられている。

たらの子つけ (たらのこつけ)

飲食方法

酒と塩でうす味に味つけした真子のいり煮がまぶされており、いり酒（酒と梅干し）で食べられる。カツオ出汁と醤油を混ぜた土佐醤油で食べても良い。

スケトウダラと比べ、マダラの真子は巨大で倍以上の大きさになることもある。黒い皮で覆われており、インパクトのある見た目だが、淡白でモチモチとした食感が楽しめる。

材料（4人分）

- ・タラ（刺身用上身） 100g
- ・真子 25g
- ・大根 適宜
- ・大葉 適宜
- ・人参 適宜
- ・わさび 適宜
- ・[いり酒] 醤油 1/2カップ
- ・[いり酒] 酒 1/4カップ
- ・[いり酒] 梅干し



作り方

- 1 タラ（上身）は薄塩をして1～2時間しめてそぎ切りにする。
- 2 真子をゆでながら皮から子をはずし、布巾に包んで熱いうちに水分をしぼり、身をほぐして冷まして1にまぶす。
- 3 いり酒は鍋に梅干し、酒を入れて煮、醤油と合わせ、冷ましておく。
- 4 大根のけん、大葉、わさびなどを添えて盛り、いり酒をそえる。

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

タラは石川県では欠かせない冬の味覚の一つ。県内で食べられているタラは、スケトウダラよりもマダラを指すことが多い。

七尾湾は入り組んだ地形のため、産卵期を迎えたタラが良くとれた。昭和20年代（1940年後半）には“タラが湧く”ほどとれたとなつかしがる地元民も少なくない。それを裏づけるように、七尾のタラを唄った民謡が残っているほか、毎年2月には「ごっつおまつり（たら祭り）」が開催される。

「すてるところがない」といわれるように、アラは味噌汁や煮物に、胃や内臓は塩辛に、「たらちり」や「たら汁」には身だけでなく、七つ道具といわれる内臓一式も使われる。ひと昔前は、季節が冬にさしかかると家々の軒先に干しダラが下がるのがお馴染みの風景だったという。

本来、鮮度が落ちるのが早いタラは、火を通して食べるのが一般的である。しかし、新鮮なタラが調達できる能登地域では刺身で食べることができる。さらに刺身に真子（タラの子）をまぶした、「たらの子つけ」は地域内外に広く伝わっており、とくに金沢市では定番の郷土料理として根づいている。

メギスのだんご汁 (めぎすのだんごじる)

飲食方法

骨をぬいて、包丁でミンチ状にしたメギスをすり鉢ですり身にする。すり身に味噌や卵、ねぎなどを混ぜ合わせたら、だんご状にして出汁と一緒にしばらく煮てから食べる。

だんごは淡白な味わいで、さっぱりとした後味である。味噌汁が美味しいが、すまし汁も良い。

材料（4人分）

- ・メギスのすり身 200g
- ・ごぼう 40g
- ・[A] 卵 1個
- ・[A] 酒 小さじ2
- ・[A] 味噌 大さじ1/2
- ・[A] 片栗粉 大さじ1
- ・昆布だし汁 4カップ
- ・塩 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1



作り方

- 1 ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- 2 すり鉢にすり身を入れてよくする。Aを加えてさらによくする。
- 3 鍋にだし汁、ごぼうを入れて煮る。沸騰したらすり身をスプーンなどで団子状にすくいながら入れる。浮き上がってきたら火を弱め、しばらく煮る。塩、醤油を加え、火を止める。

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

メギスは、日本海、太平洋沿岸に分布する20cm程度の細長い魚。キスに似た見た目から、全国的に「ニギス」という呼び名が主流になっている。「メギス」は石川県の方言で、ギョロっとした大きな目が由来ともいわれている。

石川県はメギスの漁獲量全国トップを誇り、メギスの漁獲量の1割程度を金沢市が担っている。値段も手ごろなため大衆魚として親しまれており、脂ののった白身はクセがない。臭みも少ないため、大人から子どもまで広く好まれている。煮魚やフライ、干物などどんな料理にも生かせる万能魚で、学校給食のおかずにも食べられている。

一方で、鮮度が落ちるのが早いため、産地以外で見かける機会は少ない。新鮮な刺身やすしネタで食べられるのは地元民だけの特権である。

大漁に調達できるメギスを一度で使い切るために、「メギスのだんご汁」が根づいたともいわれている。

メギスのほかに、イワシやトビウオなどを「だんご汁」にして食べる文化が石川県には根づいている。

真子の煮つけ (まこのにつけ)

飲食方法

タラの産卵期を迎える冬頃に食べられている。時期になると鮮魚店やスーパーマーケットでタラの真子（卵）が売られており、家庭で調理される。輪切りにした真子を醤油とみりんとともに煮こんでから食べる。味付けがしっかりしているので、ごはんのおかずやお酒の肴にも良く合う。

花が咲いたようにするときは、真子を3～4cmに切ってから煮る。きれいな輪切りにするときは、切らずに煮てから切る。切ってから煮汁に戻してさらに煮含ませる。

材料（4人分）

- ・ 真子 450g
- ・ だし汁 250cc
- ・ 酒 大さじ3
- ・ 醤油 大さじ3
- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ みりん 大さじ3



作り方

- 1 真子はきれいに水洗いし、二腹くっついたところを切り離す。
- 2 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立たせる。
- 3 真子をそっと入れて、アルミホイルで落としぶたをして中火から弱火で25分ほど煮る。

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

石川県で「タラ」といえば、スケトウダラではなくマダラのことを指するのが一般的である。寒さが厳しくなるころに産卵期を迎え、この時期のタラは特に美味とされている。地元民の間では「すてるところがない」ともいわれ、頭から内臓までさまざまな部位が料理に使われる。刺身を昆布じめにしたり、白子を酢の物にしたり、正月料理には干物にした棒ダラも食べられている。

漁業が盛んな能登では、12月から2月にかけてタラ漁が最盛期を迎える。その味は古くから評判で、民謡でも「能登のタラは日本一」とうたわれるほど。

「真子の煮つけ」は能登に伝わる代表的な調理法の一つ。真子とは卵のこと。江戸時代から食べられており、細かくほぐした卵を刺身にまぶす「たらの子つけ」も有名だが、シンプルに醤油とみりんで煮付けにもされる。現在は珍味として、広い地域で知られている。

全長が1mを越え、重さが10kg以上にもなるマダラの真子は、30cm近い大きさになる。黒い皮につつまれており、スケトウダラの卵よりも見た目のインパクトが大きい。