

がんばろう能登
能登に思いを寄せて

石川県 能登地区

～能登は優しや 土までも～

石川県輪島市「白米千枚田」

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

農林水産省
北陸農政局

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

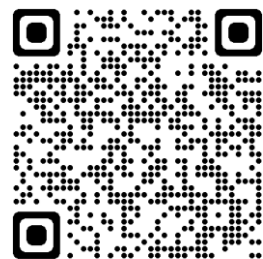
日本海に大きく突き出ていることから、古くから日本海海運の要衝になっていた能登地区。現在の志賀町にある福浦港は、奈良時代から平安時代にかけて、中国大陸の渤海国と交易を重ね、様々な文化が流入したと伝わっている。

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いただけます

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)

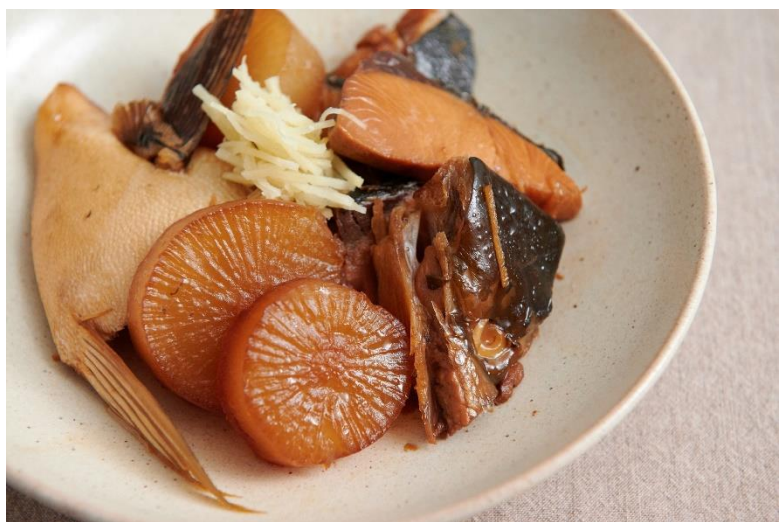
飲食方法

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。

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を選別される。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。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

地域にはそれぞれの特色ある歴史や文化があり、昔からそこで採れる旬の新鮮な産物を使用し、気候風土に適した調理法でつくられ、食べられてきたものを農林水産省Webサイトでは郷土料理と呼んでいます。

農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」では、日本各地の郷土料理の歴史や由来、レシピ等をデータベース化し、その料理が生まれた地域の魅力、背景もご紹介していますので、日本の食文化を一層深く知ることができます。

あなたにぴったりの郷土料理を見つけてください。

🏠 うちの郷土料理

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/

🔍 うちの郷土料理

検索



多言語版サイトはこちら

Our Regional Cuisines

An important taste that we want to pass on to the next generation

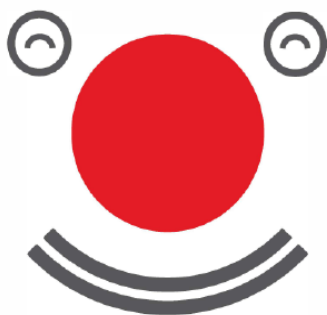


https://www.maff.go.jp/e/policies/market/k_ryouri/index.html

～能登は優しや 土までも～

古くから能登を表す言葉として知られています。

能登の人は素朴で温かく、土までもやさしいという風土を表しています。



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

【お問い合わせ先】北陸農政局 経営・事業支援部 食品企業課
電話：076-232-4149

農林水産省
北陸農政局

2024年4月