

北陸 食べて応援



石川



福井



富山



新潟

北陸には、地域の風土・伝統に根差した多種多様な食文化が存在します。
この冊子では、郷土料理や伝統食などを紹介します。

ぜひ、北陸各地を訪れて
北陸の食文化をご堪能下さい。

新潟県

水の恵みがもたらした
米どころの食文化



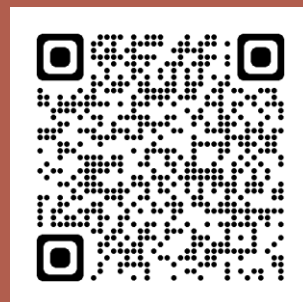
本州中央部のやや北側、日本海に面して長く伸びる新潟県。海上約35km先に浮かぶ佐渡島も県域に含まれる。

山岳地帯を源流とする一級水系の信濃川や阿賀野川、荒川、関川、姫川は県内各地で767河川に分岐し、清らかな水に育まれた肥沃な大地と寒暖差のある気候を活かして県内全域で米づくりが営まれている。

新潟県の食文化はいつの時代もお米とともにあるといわれ、「笹寿司」や「けんさん焼き」など米が主役の郷土料理がある。サケ漁の盛んな地域では保存食「鮭の焼漬け」が受け継がれている。

県土が広いこともあり、同じ料理でも地域によって使う食材やレシピが違う。

正月に鮭を食べる本土に対して、佐渡島ではブリが食べられる。そのほか、ふぐの卵巣を使った「ふぐの子の粕漬け」やアゴ出汁の効いた煮物「佐渡の煮しめ」など、本土では見かけない料理も多い。



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

新潟県の郷土に根付く加工食品の一例です。
北陸に思いを馳せながらご賞味ください。

① 鮭の焼漬け



② 笹団子



③ いごねり・えご



⑤ ふぐの子の粕漬け



④ 車麩



⑥ 三角ちまき



⑦ かんずり



画像提供元：有限会社かんずり

⑨ 米菓



⑧ へぎそば



⑩ 身欠きにしんの粋漬け



⑪ あんぽ



⑫ 山海漬

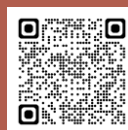


※参考
新潟県のアンテナショップ

<東京> 銀座・新潟情報館 THE NIIGATA

東京都中央区銀座5-6-7

<https://the-niigata.jp/>



<大阪> 新潟をこめ

大阪府大阪市北区小松原町梅田地下街4-1号

ホワイティうめだイーストモール扇町内

<https://niigataokome.com/>

商品の在庫については各アンテナショップにご確認ください。



出典：農林水産省「うちの郷土料理」

商品番号①⑤⑥⑦⑧⑪

新潟県

商品名		商品説明
① 鮭の焼漬け	 出展：農林水産省「うちの郷土料理」	村上市は「鮭のまち」として知られており、秋になると町中がサケ一色になります。「もち切り」という新潟県独特の切り方で、白焼きしたサケを熱いうちに醤油だれで漬け込みます。塩サケや煮付けとは全く違う風味を楽しめ、冷めても固くなく、ふんわりとしています。
② 笹団子		「笹団子」は、笹の葉に包んでスゲなどの紐で結んだ俵形のお団子のこと。笹には殺菌作用があることから戦国時代の携行保存食とされ「上杉謙信が携帯食にしていた」といわれています。3枚の笹を使ってだんごを包み、スゲまたはイグサで縛ってあります。固くなってしまったら、蒸したりレンジで温めるなど再加熱すると美味しくいただけます。
③ いごねり・えご		「いごねり」は、日本海でとれるいご草（えご草）を使ってつくる佐渡を代表する郷土料理。佐渡地方では「いご」、新潟地方では「えご」などと呼び、天日干しで乾燥させたいご草を水加減を調整しながら煮てよく練り、薄くのばして冷やし固めたもので、しょうが醤油や酢味噌でいただく。もちりとした食感が特徴でくせが少なく、ほんのりと磯の香りが楽しめます。
④ 車麩		新潟でもっともポピュラーな麩が「車麩」です。車麩は、練った生地を鉄棒に巻きつけたものをバームクーヘンのように回転させながら焼き、2回、3回と生地を重ねて焼いたもの。ドーナツのようなかたちをしているのが特徴で、輪切りにすると車輪のようであることからその名が付いたといわれています。
⑤ ふぐの子の粕漬け	 出展：農林水産省「うちの郷土料理」	日本海では、6月から7月にかけて「ゴマフグ」が獲れます。その卵巣を2年以上塩蔵した後、佐渡の酒粕で長期間熟成させたものが「ふぐ子の粕漬け」です。新潟県では佐渡特有のものであり、石川県と福井県にも同じような加工品があります。佐渡では、江戸時代からつくられていたといわれています。
⑥ 三角ちまき	 出展：農林水産省「うちの郷土料理」	新潟県には、全国的にめずらしいシンプルで素朴な味わいがする「三角ちまき」があります。もち米を笹で包んで三角に折り、イグサで縛ったものをたっぷりのお湯でじっくり2時間ほどかけてゆでたもち米だけのシンプルなちまきです。きなこをかけていただきます。

新潟県

商品名		商品説明
⑦かんずり	 出展：農林水産省「うちの郷土料理」 画像提供元：有限会社かんずり	地場産の唐辛子を雪の中にさらしたのちにすり潰し、米糲と柚子、塩を混ぜて三年間熟成・発酵させた新潟県妙高市（旧新井市）に伝わる伝統の発酵調味料。使用方法是料理の隠し味として鍋、ラーメン、パスタなどに加えたり、刺身にそえたり、焼き鳥やディップソースに適量加えます。
⑧へぎそば	 出展：農林水産省「うちの郷土料理」	「へぎそば」とは、つなぎに布海苔（ふのり）という海藻を使った蕎麦をへぎといわれる器に盛り付けた切り蕎麦のことです。「へぎそば」は、布海苔が入ることで、ツルツルとした食感と弾力のあるコシが生まれます。薬味には刻みネギにからしを用いるのが特徴で、魚沼地方はわさびがとれる場所ではなく、代わりにからしで食べる風習があります。
⑨米菓		新潟県は全国でも有数の米どころということもあり、米を主原料とした食品製造が盛んです。新潟で生産されたせんべい・おかきは全国のスーパー等で購入できます。
⑩身欠きにしんの糲漬け		新潟県では、古くから身欠きにしんを使う料理も多く、「身欠きにしんの糲漬け」もそのひとつ。糲甘酒の甘みと塩が程良く絡み合って、独特の風味が美味しい一品です。
⑪あんぼ	 出展：農林水産省「うちの郷土料理」	米粉を練ってつくった皮にあんや野菜などでつくった具を包んで蒸したお饅頭のようなもので、新潟県に伝わる郷土料理。中身は、小豆あんや味噌で味付けした大根菜、野沢菜やなす、切干大根などのおかずが包まれています。
⑫山海漬		山の幸である大根やきゅうりなどの野菜を刻んだものと海の幸である数の子を酒粕で漬け込み熟成させたもので、山の幸と海の幸を漬け込むことから山海漬と呼ばれ地域ならではの味と親しまれています。

富山県

立山連峰から富山湾までの
急峻な地形が紡ぐ食文化



画像提供元：（公社）とやま観光推進機構

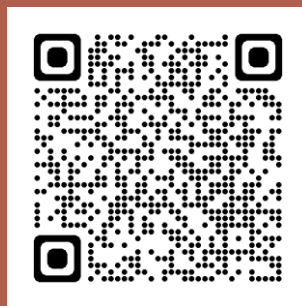
本州中央の日本海側に面し、東、南、西の三方を山に囲まれている富山県。標高3,000メートル級の山々が連なる北アルプスの立山連峰から、水深約1,000メートルの「天然のいけす」と称される富山湾に至るまでその高低差は4,000メートルと、ダイナミックな地形を有す。海底は複数の谷が入り組んだ海底谷と3層の海水が特徴でそれぞれの海水を好む魚が集まり、500種類もの魚がこの富山湾に生息しているといわれている。

富山湾の王者といわれるブリは「ぶり大根」、富山湾の宝石シロエビは「かき揚げ」、富山湾の神秘ホタルイカは「酢味噌和え」が定番。良質な水に恵まれ、米づくりが盛んで、富山名物の代名詞である「ます寿し」や「おせずし」など米を生かした郷土料理や行事の際の餅菓子も多彩である。

気温が低く、湿度が高い雪国ならではの気候は、発酵食品を作るのにも適していることから、富山の冬の味覚「かぶらずし」の生産が江戸時代の頃より盛んである。



画像提供元：（公社）とやま観光推進機構



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

富山県の郷土に根づく加工食品の一例です。
北陸に思いを馳せながらご賞味ください。

①氷見うどん



②ます寿し



③ホタルイカ加工品



④昆布巻き



⑤巻きかまぼこ



⑥大門素麺



⑦富山干柿



⑧黒作り



⑨かぶらずし



⑩こんかいわし



⑪昆布め



⑫五箇山豆腐



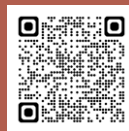
※参考

富山県のアンテナショップ

日本橋とやま館

<https://toyamakan.jp/>

東京都中央区日本橋室町1-2-6 日本橋大栄ビル1F

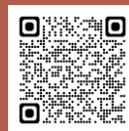


いきいき富山館

<https://toyamakan.jp/about/ikiikitoyamakan>

東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館B1F

商品の在庫については各アンテナショップにご確認ください。



富山のおいしいを発見。富山の食ポータルサイト

越中とやま食の王国

富山の食材やオンラインショップを紹介しています。

<https://shoku-toyama.jp/buy/>

商品の在庫については各オンラインショップにご確認ください。



富山県

商品名		商品説明
①氷見うどん		加賀藩の御用達であった「氷見うどん」。手延べ製法によって作られた氷見うどんの乾麺は、茹でると特徴的なツルツルでコシのある麺になります。 温かい麺を食べたい方も一度冷水でしめることで、余分な塩分やぬめりがとれ、麺本来のしっかりとしたコシがでますので、一度ご賞味ください。
②ます寿し		木製の丸いわっぱに笹を敷き、塩漬けたマス、酢飯を重ね押ししながら詰めた「ます寿し」は、一段と二つ重ねた二段があります。マスの厚み、酢加減、酢飯の押し具合など、味やスタイルは店それぞれ。お気に入りのます寿しを探してみてください。
③ホタルイカの加工品		富山湾の神秘と異名をもつ「ホタルイカ」は、茹でた酢味噌和えが有名ですが、塩辛、佃煮、くん製などに加工され、一年を通して楽しめます。これらの加工品は、ホタルイカ本来の旨味が凝縮されており、酒肴に最適なものとして珍重されています。
④昆布巻き		代表的なのは身欠きニシンを使った昆布巻き。じっくり時間をかけて甘く煮付けていく「昆布巻き」は、厚みがありながらも昆布はとろっとやわらかく、中のニシンまでしっかりと味が染み込んでいます。 ニシン以外に、富山湾で取れるイワシ、ブリ、タラコなど、旬の素材を巻いたものもあります。
⑤巻きかまぼこ		「昆布巻かまぼこ」はかつて北前船で運ばれた昆布を使って、すり身を巻いたのが始まりと言われています。すり身に赤や青の着色をして昆布の代わりに用いる「色巻かまぼこ」も、魚本来のうまみに色調の美しさが加わり、富山ではなじみの深いかまぼことなっています。
⑥大門素麺		「大門素麺」は江戸時代後期から作られている伝統的な手延べ素麺です。 清流庄川の水で何度もこね上げ、冬の寒さと山から吹く寒風の中にさらし乾燥することで、コシが強くなめらかに仕上がった素麺となります。細く長い麺をくるくる丸めて包装する独特な見た目も特徴的です。

出典：富山県「越中とやま食の王国」

出典：農林水産省「うちの郷土料理」

出典：農林水産省「うちの郷土料理」

富山県

商品名		商品説明
⑦富山干柿	 出典：農林水産省 地理的表示（GI）登録産品	富山県産の「三社柿」を原料とし、300年以上の歴史をもつ大玉の干柿。加工工程の2回の手もみで水分や糖분을均等に整形し、乾燥して仕上げます。全体がもちもちとした粘質で歯ごたえがある強い甘みの干柿で贈答用にも利用されます。
⑧黒作り	 出典：農林水産省「うちの郷土料理」	スルメイカの身を細かく切り、イカスミとともに熟成させた塩辛の一種。黒く光る独特の見た目に、驚く人も多い珍味です。イカスミには旨味成分のグルタミン酸やタウリンが豊富に含まれており、一般的な塩辛よりも、深みがありクセになる味わいと言われ、白いごはんのにせて食べるのが一般的です。
⑨かぶらずし	 出典：富山県「越中とやま食の王国」	「かぶらずし」は、塩漬けにしたかぶに切り込みを入れブリなどを挟み、糀を使いじっくり発酵させた、酸味と旨みのバランスが絶妙ななれずしの一種です。富山では冬のご馳走であり正月料理に欠かせない一品です。
⑩こんかいわし		富山では、いわしを塩漬けしてさらにぬか漬けた「こんかいわし」が伝統的な発酵食品として親しまれてきました。こんかいわしの「こんか」とは、米ぬかのことを指しています。こんかいわしはそのままスライスして食べられますが、少し炙って食べるのもおすすめです。もちろんぬかも食べられます。
⑪昆布メ	 出典：富山県「越中とやま食の王国」	「昆布メ」に使う魚は、富山県民にサスと呼ばれるカジキが定番ですが、そのほかタイやヒラメといった白身魚、富山名産のシロエビやホタルイカなども使われます。
⑫五箇山豆腐		世界遺産五箇山地域で作られている堅豆腐です。水分が少なく、縄で縛っても崩れないと言われてます。 生で刺身や冷奴。焼いて田楽、煮崩れしないので煮ものにいかがでしょうか。

石川県

海の幸・山の幸で花開いた
“加賀百万石”の味覚



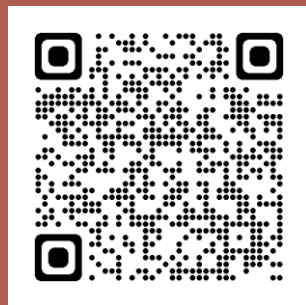
本州の日本海沿岸にあり、南西から北東に向かう細長い地形で、先端は日本海に突き出る。

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
ご確認いただけます

石川県の郷土に根付く加工食品の一例です。
北陸に思いを馳せながらご賞味ください。

①能登の塩



②いしり・いしる



④くちこ



⑤能登志賀ころ柿



⑥このわた



⑦すだれ麩



⑧加賀棒茶



⑨ふぐの子ぬか漬け



⑪押しずし



⑩かぶらずし



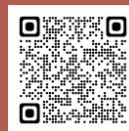
⑫堅豆腐



石川県

※参考
石川県観光公式サイト

ほっと石川 旅ねっと



石川の食材やオンラインショップを紹介しています。
<https://www.hot-ishikawa.jp/otoriyose>
商品の在庫については各オンラインショップにご確認ください。

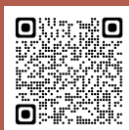
石川県のアンテナショップ

八重洲いしかわテラス

<https://ishikawa-antenna.jp/>

東京都中央区八重洲2丁目1-8 八重洲Kビル1階

商品の在庫についてはアンテナショップにご確認ください。



石川県

商品名	商品説明
①能登の塩	珠洲市の仁江（にえ）海岸などに面して作られた塩田では、日本唯一の伝統的な製塩法「揚げ浜式製塩」が受け継がれています。揚げ浜式製塩は、砂を敷いた塩田に汲み上げた海水をまき、天日で乾かした後にかき集め、再び海水を注いで塩分濃度の高いかん水を作り、それを釜で夜を徹し、たき上げて完成します。海のミネラルを豊富に含んだ海塩は、ほのかに甘みのあるまろやかさが特徴です。
②いしり・いしる	「いしり」「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「よしる」とも呼ぶ地域もあります。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、アジなどが使われます。自然塩を加え、塩漬けにしたあと、1年以上発酵・熟成させていきます。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す。
③丸干いか	丸干いかとは、するめいかを丸ごと能登の魚醤油に漬けた干物です。乾燥する前にイカワタを取り除かずに身の上から手でもみほぐしてから干し仕上げるため、もみいかとも呼ばれています。格別の風味と絶妙な食感が特徴です。
④くちこ	珍味として知られる「くちこ」はなまこの生殖巣を乾燥させたもので、石川県の七尾市、穴水町が主な生産地です。
⑤能登志賀ころ柿	原料に糖度が高い最勝（さいしょう）柿を使用し、甘さ、鮮やかな飴色の外観、緻密で柔らかい果肉が特徴の干柿。人手による柿もみ、ゆっくりとした干し上げなど伝統的な製法で作られています。
⑥このわた	「このわた」とは、ナマコの腸を塩漬けし熟成させたものです。ナマコの異称が「こ」で、その腸であることから、「このわた」と呼ばれるようになり、古くは能登、尾張、三河の「このわた」が将軍家への献上品として使われていたようです。

石川県

商品名	商品説明
⑦すだれ麩	 生地を「すだれ」に包んでゆでることから名前がつきました。 合わせ粉に米粉を用いることから高野豆腐にも似た独特の食感があり、ダシを良く吸い、加賀料理の代表格「治部(じぶ)煮」には無くてはならない食材です。
⑧加賀棒茶	 棒茶とは棒状のほうじ茶のことで、お茶の茎の部分だけを炒り上げて作られたものです。石川県で親しまれており、金沢が発祥地とされています。石川県でお茶といえば棒茶、といわれるほど愛用されています。
⑨ふぐの子めか漬	 猛毒を持つふぐの卵巣を微生物の発酵により無害化したもので、製造までには数年かかります。そぎ切りにして食べるのが一般的です。少しあぶっていただくと香ばしさが増します。
⑩かぶらずし	 塩漬けたかぶらに塩漬けたブリを挟んだ、石川県を代表する伝統的発酵食品。従来の酢飯を使うすしとは異なる、漬物に近い「なれずし」の一つです。 出展：農林水産省「うちの郷土料理」
⑪押しずし	 石川県では祭りや祝いごとのハレの日に「押しずし」が食べられます。金沢市では、酢でしめた魚、すし飯、紺のりを木枠に重ね入れ、一晩押しして寝かせたものが食べられています。 出展：農林水産省「うちの郷土料理」
⑫堅豆腐	 堅豆腐は、白峰で昔から食べられているものです。重石をのせ時間をかけて水分を抜いた、固くしっかりした豆腐で、大豆本来の素朴な甘味と香りがあります。 出典：農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」

石川県産ブランド農林水産物



百万石の極み

日本の中心に位置し、南北に長い石川県。
豊かな里山里海に育まれ、量は少ないけれども、
他にはない優れた特長を有する農林水産物がた
くさんあります。

県では、魅力あふれる県産農林水産物を、さらに
輝く地域の宝とするため、「百万石の極み」として
認定しました。

ロゴマークは、「結実」「実り」をテーマとし、質の
高さや技の極みといった石川らしいたたずまいを
感じさせるデザインになっています。

「百」という文字には、「たわわに実る」「日の光」と
いった意味があり、継続的に未来につなげ、石川の
農林水産物をけん引するシンボルになってほしい
という思いが込められています。

詳しく知りたい
方はこちら



石川県農林水産部ブランド戦略課
石川県金沢市鞍月1丁目1番地

TEL: 076-225-1614 / FAX: 076-225-1624

Mail: e210390@pref.ishikawa.lg.jp

石川県産ブランド農林水産物 百万石の極み



宝石に一番近い果実

ルビーロマン

収穫時期：7月中旬～9月下旬



石川のみずみずしい梨

加賀しずく

収穫時期：8月下旬～9月中旬



旅立ちを祝う花 花言葉は「希望」

エアリーフローラ

収穫時期：12月～4月



ふっくら大粒 冷めてもおいしい

ひやくまん穀

収穫時期：9月下旬（お届け時期：通年）



真っ白な味わい

百万石乃白

収穫時期：9月中旬（お届け時期：通年）



肉質がきめ細かくとろけるような食感

能登牛

出荷時期：通年



波穏やかな七尾湾の恵み

能登とり貝

出荷時期：4月下旬～7月上旬



原木しいたけの最高峰

のとてまり

収穫時期：12月下旬～3月下旬



風味もしつかり感じられる高級品

能登大納言小豆

収穫時期：10月～11月



ころ柿のすだれは、志賀町の風物詩

能登志賀ころ柿

収穫時期：11月～12月



優しくフルーティーな味わい

高松紋平柿

収穫時期：10月下旬～11月下旬



コボコボの食感もたまらない

五郎島金時

収穫時期：9月中旬～10月上旬



生まれも育ちも金沢

加賀太きゅうり

収穫時期：5月～6月



おろして煮すとその差は歴然

加賀れんこん

収穫時期：8月～5月



粘りの強さが魅力

加賀丸いも

収穫時期：11月～12月



加賀野菜の代表格

源助だいこん

出荷時期：10月～2月



磯の香りあふれる高級貝

輪島海女採りあわび

出荷時期：7月～9月



天然さざえは鮮度抜群

輪島海女採りさざえ

出荷時期：7月～9月



冬の味覚の王様

加能ガニ（ズワイガニ雄）

出荷時期：11月6日～3月20日



朱色の卵をぎゅっと抱えた海の宝箱

香箱ガニ（ズワイガニ雌）

出荷時期：11月6日～12月29日

福井県

南と北で真二つに分かれる
食の歴史

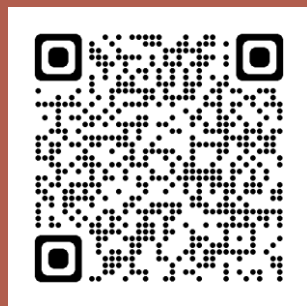


東側は標高1000m以上の山々が連なり、西側は広く日本海に面している。

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。

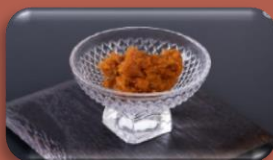
嶺南の若狭地域は、若狭湾に沿って細長い形をしており、京都や奈良から一番近い海であったため、天皇や神に捧げる食べ物「御贄（みにえ）」を供給する「御食国（みけつくに）」として重要な役割を担っていた。若狭湾で水揚げされたサバや甘鯛は一塩（ひとしお）して、若狭街道、通称「鯖街道」を通じて都まで運ばれていたのは有名な話である。



※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

福井県の郷土に根付く加工食品の一例です。
北陸に思いを馳せながらご賞味ください。

②越前塩うに



①三年子らっきよの漬物



③油揚げ



④はまなみそ



⑤羽二重餅



⑥越前そば



⑦おぼろ昆布



⑧粉わかめ



⑨浜焼きさば



⑪へしこ



⑩若狭がれいの一夜干し



⑫若狭小浜小鯛ささ漬け



福井県

※参考

福井県のアンテナショップ

ふくい食の國291

<https://fukui291.jp/ginza/>

東京都中央区銀座1-5-8

Ginza Willow Avenue BLDG 1階・地下1階

商品の在庫についてはアンテナショップにご確認ください。



出典：農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」

福井県

商品名		商品説明
①三年子らっきよの漬物	 出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」	普通、らっきょうは8～9月頃に植え付けをして、翌年の5～6月に収穫されます。坂井市三国町の三里浜砂丘地で栽培されているらっきょうは、全国でも唯一、植え付けから収穫まで足かけ3年かけて栽培されているため「三年子らっきょう」と呼ばれています。
②越前塩うに	 出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」	越前塩うには「ばふんうに」の生殖巣を塩漬けし（塩辛）、乾燥させた後に熟成させた水産発酵食品です。製品によっては「汐うに」とも表記されます。江戸時代に福井藩に納めていた頃の習わしで、現在も桐箱入りで販売されている製品もあります。
③油揚げ	 出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」	「油揚げ」といえば、全国的には「薄揚げ」のことを指すことが多いのですが、福井県では大判で厚みのある「厚揚げ（生揚げ）」のことを意味します。店によって味は異なりますが、厚みがありずっしりと重量があるのが一般的な特徴であり、各家庭で好みの味があると言われています。
④はまなみそ	 出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」	「はまなみそ」は、夏に収穫し塩漬けしておいたなすを使った、なめ味噌またはおかず味噌の一種。甘酒に豆麹（蒸し煮した大豆に麹菌を培養したもの）を混ぜ、さらに醤油と、塩漬けなす、しその実、しょうがなどを混ぜ合わせたもので、冬限定の伝統食です。
⑤羽二重餅	 出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」	羽二重餅は、福井県名産の高級絹織物である「羽二重織」のきめが細かく、なめらかな風合いをイメージしてつくられた菓子。餅粉に砂糖と水あめを混ぜて練ったシンプルなもので、羽二重織に近づけるようにと改良が加えられ、現在では菓子店ごとに秘伝の材料の配合やこね方、寝かせ方でつくられています。
⑥越前そば	 出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」	小粒ながら味が濃く、香りに優れているのが、福井県のそばの特徴とされています。高品質な玄そばから生産されるそばは、風味や甘味に定評があります。

福井県

商品名	商品説明
⑦おぼろ昆布	おぼろこんぶは、乾燥させたこんぶを酢に漬けてやわらかくしたものを、手作業で一枚一枚薄く削ったものです。口溶けが良く、後にはうま味と酸味の余韻が残ります。現在流通するおぼろこんぶの大半が福井県敦賀市で生産されています。
⑧粉わかめ	粉わかめは、生のわかめを天日干しにして乾燥させ、手でもんで細かくした伝統食品です。瓶詰めなどにされて商品として販売され、県全域で食べられています。そのままでも食べられますが、ご飯にかけたり、お吸い物に入れたり、焼きそばやパスタなどのトッピングにするなど、さまざまな形で活用されています。
⑨浜焼きさば	浜焼きさばは、取れたてのさばに串を刺し、丸ごと焼上げたもので、「丸焼きさば」や単に「焼きさば」とも呼ばれます。若狭地域ではしょうが醤油で食べるのが一般的ですが、寿司ネタとしても利用されます。
⑩若狭がれいの一夜干し	若狭がれいの一夜干しは、若狭湾で水揚げされるヤナギムシガレイの干物のことです。あぶると身がきれいにはがれ、食べやすい。ほんのりとした上品な甘みが特徴で、地元では「甘かれい」とも呼ばれます。中でも子持ちかれいは、透き通った身にピンクの卵が美しく、脂がのって格別とされています。
⑪へしこ	へしこは、魚の内臓を取り出したものを塩漬けし、さらにぬか漬けにした水産加工品です。へしこの材料として使われる魚はさばをはじめ、いわしやにしん、ふぐなどです。よく知られるのは「さばのへしこ」で、嶺南地域に多くみられます。嶺北地域では「小糠漬け（こんかづけ）」と呼ばれる「いわしのへしこ」が多く、隣接する石川県の食文化の影響があると考えられます。
⑫若狭小浜小鯛ささ漬	若狭小浜小鯛ささ漬は、日本海産の小鯛（小型のレンコダイ）を三枚におろし、塩と酢で軽く調味した後、杉樽（だる）に詰めるなどした若狭地方の名産品です。皮の色が美しいピンク色に輝き、身はつやを伴った淡い飴（あめ）色または透明感のある白色で見た目にも華やかであり、贈答用としても人気が高いです。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

にっぽん 伝統食図鑑

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。

また、農林水産省Webサイト「にっぽん伝統食図鑑」では、各地域で選定された伝統食のいわれ・歴史やレシピ等をデータベース化しています。

あなたにぴったりの郷土料理・伝統食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

にっぽん 伝統食図鑑

<https://traditional-foods.maff.go.jp/#fermentedfood>

🔍 にっぽん伝統食図鑑 🔍 検索



北陸農政局 和食・食文化 webサイト

<https://www.maff.go.jp/hokuriku/food/wasyoku.html>



【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

2024年8月