

# 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

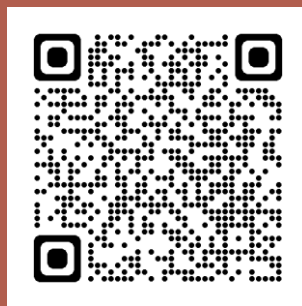
本州中央の日本海側に面し、東、南、西の三方を山に囲まれている富山県。標高3,000メートル級の山々が連なる北アルプスの立山連峰から、水深約1,000メートルの「天然のいけす」と称される富山湾に至るまでその高低差は4,000メートルと、ダイナミックな地形を有す。海底は複数の谷が入り組んだ海底谷と3層の海水が特徴でそれぞれの海水を好む魚が集まり、500種類もの魚がこの富山湾に生息しているといわれている。

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



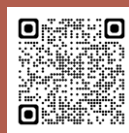
※参考

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

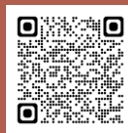


いきいき富山館

<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     |    | <p>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。</p> <p>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。</p>   |
| ②ます寿し      |    | <p>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。</p>                               |
| ③ホタルイカの加工品 |   | <p>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。</p>                               |
| ④昆布巻き      |  | <p>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。</p> <p>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。</p> |
| ⑤巻きかまぼこ    |  | <p>「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。</p>                     |
| ⑥大門素麺      |  | <p>「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。</p> <p>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。</p>         |

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   |  <p>出典：農林水産省<br/>地理的表示（GI）登録産品</p> | <p>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。</p>                             |
| ⑧黒作り    |  <p>出典：農林水産省「うちの郷土料理」</p>          | <p>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。</p> |
| ⑨かぶらずし  |  <p>出典：富山県「越中とやま食の王国」</p>         | <p>「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。</p>                                        |
| ⑩こんかいわし |                                  | <p>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。</p> |
| ⑪昆布メ    |  <p>出典：富山県「越中とやま食の王国」</p>        | <p>「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。</p>                                                               |
| ⑫五箇山豆腐  |                                  | <p>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いてます。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。</p>                                                      |