

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いただけます

福井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。

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。



福井県

商品名		商品説明
①三年子らっきよの漬物	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	普通、らっきよは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よは、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「三年子らっきよ」と呼ばれています。
②越前塩うに	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	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	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	「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	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	「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。甘酒に豆麴（蒸し煮した大豆に麴菌を培養したもの）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	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	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、寝かせ方で行われています。
⑥越前そば	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	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	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	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	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	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	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	浜焼きさばは、取れたてのさばに串を刺し、丸ごと焼き上げたもので、「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	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	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	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	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考えられます。
⑫若狭小浜小鯛ささ漬	 <p>出典： 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p>	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。