



がんばろう北陸

新潟県
富山県
石川県
福井県

富山県南砺市「五箇山 菅沼合掌造り集落」

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

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

のっぺ

飲食方法

「のっぺ」は煮汁をにごらせないようにすることが大切であり、あまりくたくたに煮込まない。祝い事では野菜を丸く切ったり太めの短冊にしたり、仏事では乱切りや細い短冊、三角切りにすることもある。冷やしても美味しく、夏は冷たくして、冬は温かいままなど、どちらでも美味しく食べることができる。

材料（4人分）

- ・ホタテ貝柱（乾燥） 2個
- ・干しいたけ 2枚
- ・たけのこ水煮 80g
- ・里芋 4個（200g）
- ・人参 40g
- ・こんにゃく 1/2枚（100g）
- ・かまぼこ 40g
- ・ぎんなん水煮 18粒
- ・塩サケ（切り身）100g
- ・調味汁 40ml



（だし汁（水）、ほたて貝柱のもどし汁、干しいたけのもどし汁）

【調味料A】醤油 大さじ2 酒 大さじ2 塩 小さじ1/3 みりん 大さじ2

- ・とと豆（イクラ） 適量

作り方

- 1 ホタテ貝柱と干しいたけは、それぞれ水でもどす。もどし汁はとっておく。もどしたホタテ貝柱は細かくほぐし、干しいたけは細切りにする。
- 2 たけのこ水煮、里芋、人参を3cmの長さの短冊切りにする。
- 3 コンニャくとかまぼこは、野菜の大きさにあわせて切る。こんにゃくは湯通ししてアクを抜く。
- 4 塩サケは一口大に切る。熱湯をかけ、霜降りする。
- 5 鍋に、かまぼことぎんなん以外の材料を入れる。ホタテ貝柱と干しいたけのもどし汁、だし汁（水）を入れてひと混ぜし、火にかける。
- 6 アクをとりながら、材料が柔らかくなるまで煮る。
- 7 かまぼことぎんなんを加え、調味料Aで味をととのえる。
- 8 器に盛り、とと豆（イクラ）をのせる。

レシピ提供元名：「続々伝えたい新潟の味」（新潟市）

※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

全国各地に点在する「のっぺい汁」とは違い、新潟の「のっぺ」は汁物というより煮物である。里芋を主材料とし、野菜やきのこなどを薄味で煮たものにとろみがついているもので、青味にはさやえんどうが使われる。さやえんどうが手に入らない冬は「ととまめ」（サケの卵）を散らす。

新潟は雪深い土地のため、買い物もままならない日にたくさんつくり、雪を冷蔵庫代わりにして鍋ごと雪の中で保存していた。その名残りからか「のっぺ」を冷やして食べたりもする。昔は出汁に貝柱を使っていたが、最近は鶏肉や新巻ザケを小さく切って入れたりもする。とろみの出し方は、里芋をたくさん使ってそのぬめりでつけるところ、片栗粉を使うところ、汁の多いもの少ないものがあり、呼び方も「こにも」、「大海」「こくしょう」「いとこ煮」「のっぺい汁」など地域によってさまざまである。

鮭の焼漬け (さけのやきづけ)

飲食方法

煮切った酒とみりんに醤油を加えた醤油だれに、白焼きにしたサケを熱いうちに漬け込む。サケは「もち切り」という新潟県独特の切り餅のかたちに似た切り方をする。そのままでも美味しいが、レンジや網で炙って温めても美味しい。作り置きが可能なため、常備菜としても人気がある。

材料（4人分）

・生サケ 4切れ（1切れ60g）

【調味料A】 醤油 大さじ2

酒 大さじ2

みりん 大さじ2



作り方

- 1 小鍋にAの酒とみりんを入れて煮切り、醤油を加え、冷ます。
- 2 サケを白焼きにする。
- 3 焼きあがったサケを熱いうちに1に入れ、漬ける。

レシピ提供元名：「にいがたのおかず 郷土の食材と料理」

（著：新潟県食生活改善推進委員協議会、出版：開港舎）

※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

サケが遡上する三面川が流れる村上市は「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る。頭から尾まで大切に食べる文化が根付く村上市には、100種類以上の料理法があるといわれている。そのサケ料理の一つが「鮭の焼漬け」である。

その名の通り、焼いたサケを酒やみりんなどを合わせた醤油だれに漬け込むシンプルなもので、そのまま、もしくは炙っていただく。

元々、冷凍技術が発達していなかった頃の保存食として江戸時代からつくられていたが、サケはそのまま焼いて食べると少々脂が足りなかったため、このような工夫をしてできたと考えられる。塩サケや煮付けとは全く違う風味を楽しめ、冷めても固くならなくて、ふんわりとしている。

村上のサケ文化の歴史は平安時代にも遡り、京の都の朝廷に租税として納められていたといわれている。また、世界初の人工増殖に成功した歴史もあり、そのおかげで豊かな町となった。そのため、サケへの感謝の気持ちの表れとして「天の恵みであるサケに切腹をさせてはならぬ」と、サケの腹は全て切らず、一部を残す習慣がある。

きりざい

飲食方法

納豆に刻んだ野沢菜や人参などを混ぜ合わせる。野沢菜漬けを入れるのは必須で、大根の代わりにたくあん漬けを入れることもある。またイクラやマグロのすきみなどを合わせたり、納豆のように山芋やめかぶ、オクラなどのネバネバした食品とも合う。

材料（4人分）

- ・野沢菜漬け 100g
- ・大根 200g
- ・大根の味噌漬け 50g
- ・納豆 40g
- ・ごま 大さじ1



作り方

- 1 大根は細かく切り、塩ひとつまみでもみ、水洗いしてかたくしぼる。
- 2 野沢菜漬けも細かく刻んでしぼる。シャキシャキ感を出すため、葉先の部分は入れない。
- 3 大根の味噌漬けは大根と同じ大きさに切る。
- 4 ボウルに1～3を入れ、混ぜ合わせてごまを加える。
- 5 食べる直前に納豆を加えて混ぜる。

レシピ提供元名：「にいがたのおかず 郷土の食材と料理」

（著：新潟県食生活改善推進委員協議会、出版：開港舎）

※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

「きりざい」は、納豆に刻んだ野菜を混ぜ合わせた魚沼地方に伝わる郷土料理。きりざいの「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「さい」の意味を表す。

その歴史は古く、戦国時代には武士が兵糧として持ち歩いていたという記録が残っている。南魚沼地方は雪深く、冬の間長く雪に閉ざされたことから長期間保存が効く漬物や干物などの保存食文化が根付いた。肉や魚がほとんど食べられなかった時期は良質のたんぱく源である納豆はとても貴重で、余った漬物や野菜を細かく刻み量を増やして食べたのがはじまりだといわれている。

身近にある野菜を使いその切れ端も大切に使う、おばあちゃんの生活の知恵から生まれた料理である。また、手軽につくれて効率良く栄養を摂取できることから厳しい自然環境で生活していた先人たちにとって大切な栄養素でもあった。

つくり方は各家庭によって微妙に違い、好みでいろいろな食べ物を合わせてつくることのできるためバリエーションが豊富である。

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

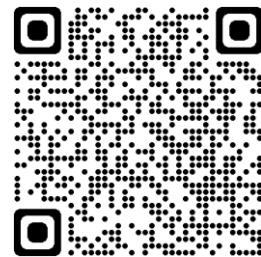


画像提供元：（公社）とやま観光推進機構

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「ます寿司」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。



※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
ご確認いただけます

画像提供元：（公社）とやま観光推進機構

ぶり大根 (ぶりだいこん)

飲食方法

ブリのあらは水洗いしたら熱湯にくぐらせ血合いやぬめりを取る。ダイコンは厚めに輪切りにする。鍋にブリ、ダイコン、酒を入れ、煮立てる。煮上がったらくをとる。ダイコンが柔らかくなったら醤油や砂糖などの調味料を入れ味が染みるまで煮込んでゆく。一晩置くとさらに味が染み込み、こっくりとした味わいに。家庭によって、醤油ベースではなく、味噌ベースの味付けをすることもある。

材料（4人分）

- ・ブリのあら 8切れ
- ・ダイコン 中1本
- ・水 カップ6
- ・酒 カップ1
- ・みりん カップ1/2
- ・醤油 カップ1/2



画像提供元：（一社）氷見市観光協会

作り方

- 1 ダイコンは1～1.5cmの輪切りにし、やわらかくなるまでゆでておく。
- 2 ブリは熱湯の中にサッと通す。すぐに水にとり、ざるで水切りしておく。
- 3 鍋に水と調味料、ブリと、ダイコンを入れて煮る。浮いているあくはこまめに取り除く。
- 4 煮えたら火を止めてしばらく置いて、再度煮る。そうすると味が良く染み込む。
※圧力鍋で煮ても、早くて美味しく出来上がります。
※米のとぎ汁でダイコンを茹でると、えぐみを除きやすくなります。

レシピ提供元名：「富山の家庭料理」メニュー集（富山県）

※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

晩秋から初冬にかけて、猛烈な風が吹き荒れ雷が激しく鳴り響く天候を富山では「ぶり起こし」と呼び、富山湾のブリ漁が最盛期を迎える頃といわれている。この時期に捕れる寒ブリは特に脂がのって身が締まっており、漁が盛んな氷見市で捕れるブリは味の良さから「ひみ寒ブリ」としてブランド化もされている。

ブリは捨てるところがほとんどない魚であらゆる部位が生かされ、いくつもの料理が生み出されてきた。あらを使った「ぶり大根」は、大根とともにじっくり煮込む体の温まるブリ料理の代表格。

氷見市など海沿いの一部地域では、結婚したその年のお歳暮にお嫁さんの実家から嫁ぎ先へ一本ブリを贈ることを「嫁ブリ」と呼び、そして頂いた側は、その半身をお嫁さんの実家へ返す「半身返し」を行う風習が残っている。このような祝い事をはじめ神事などにもブリは欠かせない存在で、その度に「ぶり大根」も作られてきた。

ほたるいかの酢味噌和え (ほたるいかのすみそあえ)

飲食方法

水に塩を加え沸騰させたらホタルイカを入れてゆで上げ目を取る（水産加工業者や料理店などではゆでてから目を取るが、家庭では食べる時に個人個人で取ることが多い）。ワケギもゆで水気を取り食べやすい長さに切る。ワケギをホタルイカに添えたら、味噌、酢、辛子、砂糖などを合わせた辛子酢味噌をかける。

ワケギのほか、ワカメ、ミョウガ、ショウガなどを添えるのもおすすめ。

材料（4人分）

- ・ホタルイカ 20匹
- ・ワケギ 1束
- ・生ワカメ 40g

【酢味噌】

- ・味噌 大さじ1.5
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ2
- ・練り辛子 小さじ1



作り方

- 1 ホタルイカは熱湯に塩を入れ再沸騰後1分間茹でて、ざるに取り出す。すぐに冷水をくぐらせてから水切りし、目を除く。
- 2 ワケギはサッと熱湯に通して水にとり、水切りしたあと、3～4cm長さに切る。
- 3 生ワカメは3～4cm長さに切りし、サッと熱湯に通して水にとり、水切りをする。
- 4 ホタルイカとワケギ、生ワカメを酢味噌で和える。

※酢味噌を、市販品で代用してもよい。

レシピ提供元名：「富山の家庭料理」メニュー集（富山県）

※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

「ほたるいかの酢味噌和え」は富山の春を代表する料理。ホタルイカは水深の深いところに生息しているが、3月頃になると産卵のため富山湾沿岸に集まり、毎年決まった期間だけ水揚げされる。

富山県屈指の漁獲量を誇る滑川漁港。江戸時代には既にこの地で、ホタルイカの漁が行われていたとわかる史料も残っている。

全身が青白く光るホタルイカは「富山湾の神秘」と呼ばれ、群れで浅瀬を漂う様子は幻想的。「ホタルイカ群遊海面」として国の特別天然記念物に指定されている。

定置網で漁獲する富山湾のホタルイカは傷が少なく、漁場と漁港が近いため鮮度がいい。また漁期には、ホタルイカ漁の保護のため水田の水を海に流さない取り組みも行われている。

新鮮なうちにゆでるホタルイカは格別で、「ほたるいかの酢味噌和え」は最もポピュラーな料理。ホタルイカはゆでると胴がまるくなりつやが出て、中はトロツとしていて外はプリプリの食感に。

かぶらずし

飲食方法

かぶは厚く皮をむき中心の柔らかい部分を使う。2センチほどの厚さに輪切りにしたら中心に切り目を入れて塩をふり、一晚置く。削ぎ切りにしたサバを、塩で漬けておいたかぶに挟む。樽を用意し甘酒麴、サバを挟んだかぶ、にんじん、ゆず、しょうがの千切りを交互に並べ、蓋をして重石をのせる。

約2週間熟成させれば食べることができる。

材料（4人分）

- ・かぶ 5個
- ・しめサバ 1尾分
- ・塩 3g
- ・米麴 100g
- ・ご飯 1合
- ・人参 1/2本
- ・生姜 適宜
- ・ゆず 適量



作り方

- 1 かぶを2cmの厚さの輪切りにし、中心に切り目を入れ、塩をして、一晚置く。
- 2 米こうじとご飯を混ぜ、一晚置く。
- 3 そぎ切りにしたしめサバを1にはさむ。
- 4 人参、生姜、ゆずは千切りにする。
- 5 桶に米麴、しめサバ、人参、生姜、ゆずの千切りを交互に並べ、蓋をして、重石を置く。
- 6 約2週間熟成させる。

※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

「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。

冬のご馳走であり正月料理に欠かせない一品。加賀藩の時代から脈々と伝わる石川県でもお馴染みの郷土料理ではあるが、富山県の西部地域もかつて加賀藩に属していたことから加賀の文化と通じるところが今も多く、それゆえ「かぶらずし」が郷土の味として根付いている。

発祥には諸説あるが、前田藩主が湯治のため深谷温泉（金沢市）を訪れた際に提供した料理のひとつであった説や、当時武士しか食べられなかったブリを農民が見つからないようにかぶに隠して食べたのが始まりともいわれている。

砺波市と南砺市にまたがる砺波平野はかぶの産地として有名で、稲作が終わるとかぶの栽培がスタート。毎年10月下旬に重さ1kg以上にもなる大かぶが収穫される。富山ではブリ以外にサバ、サケ、マスなども使われる。

石川県

海の幸・山の幸で花開いた
“加賀百万石”の味覚



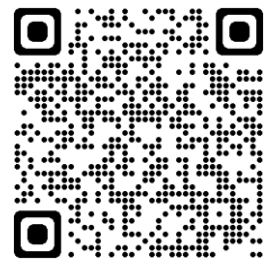
本州の日本海沿岸にあり、南西から北東に向かう細長い地形で、先端は日本海に突き出る。

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
ご確認ください

じぶ煮 (じぶに)

飲食方法

大きめのそぎ切りにした鴨肉に小麦粉をまぶし、すだれ麩や各種野菜とともに汁や醤油とともに煮てある。この小麦によって肉の旨味をとじこめ、汁にとろみがつくため寒い冬でも体があたたまるといわれる。季節によっては旬の魚介が加わることもある。薬味としてわさびを天盛りにすることで、さわやかな辛みがやわらかな鴨肉と調和する。

家庭でつくるときは合鴨や鶏肉などで代用される場合もある。

材料（4人分）

- ・鴨肉 120g（12切れ）
- ・すだれ麩 1枚
- ・里芋（お好みで）4個
- ・生しいたけ 4枚
- ・ほうれん草またはせり 1/4束
- ・花麩（お好みで）4切れ

- 【A】 薄口醤油 大さじ2
濃口醤油 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1
だし汁 2 1/2カップ強

- ・小麦粉 適量
- ・わさび 適宜



作り方

- 1 鴨肉はそぎ切り、すだれ麩は適宜に切り、ゆでこぼしておく。里芋は皮をむいて下ゆでし、生しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。青菜はゆでてすだれでかたちをととのえ、2〜3cmに切る。
- 2 鍋にAの調味料を入れて火にかけ、煮立ったらすだれ麩、里芋、花麩、生しいたけを入れて煮、いったん引き上げる。
- 3 鴨肉にたっぷりの小麦粉をまぶして、2に入れて煮、火が通ればこれも引き上げる。
- 4 器に2、3を盛り、青菜をそえる。
- 5 3の煮汁に水とき的小麦粉で濃度をととのえ、4にかけ、わさびを天盛りにする。

レシピ提供元名：「青木悦子の新じわもん王國 金澤料理」（著：青木悦子氏）

歴史・由来・関連行事

「じぶ煮」は、石川県を代表とする煮物。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを煮て食す。鴨肉には小麦粉がまぶされているため、とろみがあるのが特徴。

少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理。発祥は諸説ある。キリシタン大名の高山右近が宣教師から教わり加賀藩に伝えたという説や豊臣秀吉の兵糧奉行として従事した岡部治部右衛門が朝鮮から伝えたという説などさまざま。また、「じぶ煮」の名の由来についても定説がない。岡部治部右衛門の「治部」や「じぶじぶ煮る」の擬声語に由来しているなど、さまざまな説がある。

加賀藩の台所方を務めた“包丁侍”こと舟木伝内は、「料理ちから草」という本のなかで「じぶじぶ煮、炒りどり、湯どり、のっぺい、麦鳥」といくつかの料理とそのレシピを書き記した。現代の「じぶ煮」は、文中の麦鳥のレシピが伝わったものとされている。長い時代を経てなんらかの理由で、料理名が麦鳥から「じぶ煮」に変わったといわれている。

はす蒸し (はすむし)

飲食方法

すりおろした加賀れんこんに白身魚やエビを加えて蒸しあげて食べる。でんぷん質が多い加賀れんこんはつなぎを必要としない。れんこん本来のもっちりとした粘りと仕上げにかけるあんによって、とろりとした食感が楽しめる。れんこんの収穫時期や産地によっては、つなぎ用の卵白や片栗粉などを加える。お好みで薬味のわさびをそえることもある。白身魚やエビに代わり、うなぎや鶏肉を使うケースもあり、アレンジの手法は幅広く展開している。

材料 (4人分)

- ・れんこん 300g
- ・くず粉 (または片栗粉) 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ2
- ・白身魚 (または鶏肉) 100g
- ・エビ 4尾
- ・きのこ 適量
- ・ぎんなん 4個
- ・ゆり根 8枚
- ・卵白 1個分

[A] だし汁 1.5カップ

みりん 大さじ1

塩 小さじ2/3 薄口醤油 小さじ2 片栗粉またはくず粉 適量



作り方

- 1 れんこんは皮をむいてすりおろし、ざるにのせて水気を切る。
- 2 1に卵白、くず粉または片栗粉、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 3 エビは身の殻をむき、しめじは石づきを取り下ゆでし、ゆり根ははすし、ゆでておく。
- 4 白身魚は酒塩で下味をつけ、ぎんなんは割ってゆで、薄皮をむく。
- 5 器に4、3の順に入れて2を加え、蒸気のあがった蒸し器で蒸し青味をそえる。
- 6 Aを鍋に入れて煮立て、くず粉または片栗粉の水ときでとろみをつけて5にかける。

レシピ提供元名：「金沢・加賀・能登 四季のふるさと料理 おいしい食を育む知恵と心」

(著：青木悦子氏)

歴史・由来・関連行事

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

加賀れんこんは藩政時代から栽培が続く歴史の長い野菜である。金沢市、かほく市、津幡町などの2市2町にまたがる河北潟干拓地が一大産地になっている。節の間が短いのが特徴で、先端の2節が美味とされている。身が肉厚で、歯ごたえが小気味いい。でんぷん質の多さから「餅れんこん」ともいわれる。すりおろしたときの粘りが強く、その粘り気を活かした郷土料理「はす蒸し」が古くから食べられてきた。

味の良さが評判になり、明治時代後期から大正時代にかけて、加賀れんこん農業は隆盛を極めた。「れんこん御殿」を建てた栽培農家も少なくなかったという。五代加賀藩主の前田綱紀公は、美濃の国から持ち帰ったれんこんの種を金沢城内堀に植えて、観賞用の花を育てていたという。

この加賀れんこんの食感が味わえ、地元の人たちから親しまれている郷土料理が「はす蒸し」。「はす蒸し」は、加賀れんこんをすりおろし、具材を加えて混ぜた蒸し物。

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。

福井県

南と北で真二つに分かれる
食の歴史

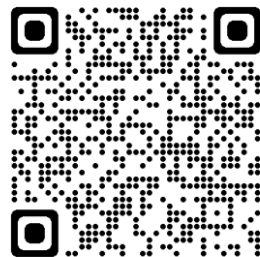


東側は標高1000m以上の山々が連なり、西側は広く日本海に面している。

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

麩の辛し和え (ふのからしあえ)

飲食方法

和辛子（地からし）は、すり鉢に入れて熱湯で目や鼻に強い刺激を感じるまで、すりこぎでよく練りこむ。香りが飛ばないように、すり鉢をそのまま伏せて30分から60分ほどおく。もどした麩や、塩でもんだきゅうりは水気をよく切り、和がらしや味噌や酢などの調味料とよく和える。和えてからも味が馴染むまで30分ほどおくと良い。

材料（10人分）

- ・きゅうり 2本
- ・塩 少々
- ・麩（角型） 10個
- ・酢 大さじ3
- ・味噌 大さじ3
- ・和辛子 小さじ2
- ・砂糖 大さじ3



作り方

- 1 きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもみ水気をしぼる。麩は水でもどして固くしぼり、四つ切りにする。
- 2 味噌を十分にすり、酢、砂糖を溶いて、からみを出した和辛子（又は練り辛子）を加え、酢味噌をつくる。
- 3 2の酢味噌できゅうりと麩を和える。

レシピ提供元名：「再発見！福井の味」 ※一部改変
※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

開祖・親鸞の祥月命日（旧暦11月28日、新暦1月16日）の前後、秋から新年にかけておこなわれる浄土真宗各派の年中最大行事を報恩講といい、福井県では「ほんこさん」や「おこ（う）さま」と呼ばれる。

「麩の辛し和え」はその報恩講に集まった人々に振る舞う精進料理の一つで、麩や味噌が使われるため精進料理のなかでは貴重なたんぱく源である。

調味料に和辛子の一種、福井県の「からし種」でつくった「地からし」を使うことで、香ばしい芳香の独特な香りとなる。

これは“からし種”の油を脱脂せずに丸ごと粉末にする製法に秘密があり、江戸時代中期に創業された老舗店で現在もつくられている。

この料理によく利用される角麩は、越前市で製造され、麩の一部が赤で着色されており、料理に彩りを添える。

おろしそば

飲食方法

ゆでて水でしめたそばに冷たいつゆをかけ、大根おろしやカツオ節、ねぎなどをのせて食べる。（大根は、ピリッと辛い越前辛味大根が人気がある）福井県内での食べ方は、「出汁と大根おろしを別に入れる」「出汁に大根おろしを入れる」「出汁に大根おろしの汁を入れる」など3通りの食べ方がある。

材料（4人分）

- ・生そば 4玉
- ・大根 400g
- ・だし汁 3カップ
- ・酒 大さじ1と1/3
- ・みりん 大さじ1と1/3
- ・薄口醤油 大さじ3弱
- ・刻みねぎ 20g
- ・花カツオ 8g



作り方

- 1 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、酒、醤油、みりんを入れてかけ汁をつくる。
- 2 そばはたっぷりのお湯でゆがき、水気を切って、温めた器に入れる。
（水にとって冷やすときは充分ぬめりを洗う）
- 3 そば鉢に2を入れ、大根おろしをいれたかけ汁をそそぐ。ねぎ、花カツオを飾る。
お好みで唐辛子を振りかける。
- 4 大根おろしを入れたかけ汁をかけるほか、大根とだしを別々に入れる、大根のしぼり汁とだしをあわせてかける、という3通りの食べ方がある。

レシピ提供元名：「ほっとするね ふるさとの味」（福井県）

※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

福井県で、最もよく食べられているそばは「おろしそば」である。結婚式や仏事のメの料理や、大みそかの夜の年越しそばとして食べられる。また、秋から新年にかけておこなわれる浄土真宗各派の年中最大行事で、福井県では「ほんこさん」や「おこ（う）さま」と呼ばれる報恩講でも「おろしそば」が夜食としてふるまわれる。

福井県でのそばの歴史は古く、朝倉孝景が一乗谷に初めて居城を構えた時（1473～）に、戦時の非常食として栽培したのがはじまりといわれる。そばは種を蒔いてから2カ月半～3カ月と栽培期間が短く、保存もきくことから籠城用の非常食として重宝された。当時は「そばがき」や「そばだんご」で食べられていたようである。

その後、府中(現越前市)の城主となった本多富正が、そば師を従えて赴任し（1601年～）大根おろしをのせた細い麺としてのそばが広まった。その後、昭和天皇が福井に来られた際に「おろしそば」を召し上げられ、「越前のそばは大変おいしかった」とのお言葉より、「越前おろしそば」として名前が全国に広まった。それだけ福井県で収穫される「そば」の品質と、培ってきた製粉技術が高いというあらわれである。

「おろしそば」の美味しさは、玄そばの品質の高さや製粉技術に深く関係している。在来種のそばを、昔ながらの石臼挽きで製粉することにより、味はもちろん、そば独特の風味が損なわれることがない。

丸焼き鯖 (まるやきさば)

飲食方法

マサバを背開きにし、1匹の形にするように竹か茅の串で、頭から尾にかけて縫うようにして串刺しにする。火加減に注意しながら炭火で25分程度かけてじっくり焼く。若狭地域ではしょうが醤油で食べるのが一般的である。味をつけて、焼き鯖煮やなまぐさ汁などにも利用される。

材料（1人分）

- ・マサバ 1匹（350g）
- ・醤油 適量



作り方

- 1 マサバを背開きにし、1匹の形にして、竹か茅の串で頭から尾にかけて縫うようにして串刺しにする。
- 2 炭火でじっくりと25分かけて焼き上げる。
- 3 醤油かしょうが醤油をかけて食べる。

レシピ提供元名：公益社団法人全国学校栄養士協議会
※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

若狭地域は、古くは飛鳥・奈良時代から、都の朝廷に食材を納めることを認められた「御食国（みけつくに）」として知られ、食に関して重要な役割を担っていた。

特にサバは脂がのって味がよく、徒歩で魚を運ぶ「背負い」によって「鯖街道」を通して、京都まで多くの数が運ばれた。腐敗を防ぐための塩が、サバが京都に着く頃にはちょうどよい塩加減になったといわれている。

御食国の時代以降、現在にいたるまで、若狭湾の海産物は全国でも「若狭もの」として珍重された。それほど質の良いサバが獲れる若狭地域で、竹串に刺して丸ごと焼かれた郷土料理が「丸焼き鯖」である。

嶺北地方の大野市周辺では夏至から数えて11日目の7月2日、半夏生（はんげしょう）と呼ばれる日に、この「丸焼き鯖」を食べる風習が残っているが、それは大野（現在の大野市）の殿様が、田植えで疲れた領民の体をねぎらい、「丸焼き鯖」を配ったのがはじまりといわれる。（若狭地域では五月休み（田植えが終わった後地区で休みを決めている）に柏餅と焼き鯖を親戚に配る習慣がある。）

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ

食文化を大きく変えた

きたまえばね

「北前船」の昆布



和食の大きな特徴は、うま味のある出汁を使うことです。

出汁の材料として昆布はカツオ節と並ぶ代表格。

書物にも、昆布は千数百年前に、蝦夷（えぞ、今の北海道）から朝廷に献上されたと記録がありますが、昆布が広まったのは江戸時代から。

江戸時代になると農産物などの生産が増え、藩が年貢米を売るために流通が発展しました。

北前船は移動販売車のような交易船

日本海や北海道の港から大坂（大阪）や江戸（東京）へ、米や魚などが船で盛んに運ばれるようになり、下関や瀬戸内海を回る船を北前船と呼ぶようになりました。

北前船は、江戸中期から明治30年代まで、蝦夷（北海道）と大坂の間を、日本海沿岸を中心に多くの港に寄りながら往来しました。

当時、蝦夷は、昆布やニシンなど海産物に恵まれていましたが、寒冷で主食の米がつかれなかったため、米を北へ、海産物を南に運ぶ需要がありました。

北前船は米や塩、砂糖、酒、酢、鉄、綿、薬、反物や衣類などあらゆる生活物資を積み込み、売買しながら日本海を蝦夷に向けて北上しました。

そして、蝦夷からは、主に昆布やニシン、サケ、タラ、魚肥の鰯粕（にしんかす）、干鰯（ほしか）などの海産物を積み、途中の港で売買しながら大坂に向かいました。

寄港地で昆布が根付く

北前船が寄る港では昆布が買われて、その味が根付くことになりました。そして、それぞれ地域独自の昆布料理が生まれ、食文化が発展しました。

特に、富山県は今でも昆布の消費量が全国トップクラスです。



「昆布を使わない料理はない」といわれ、出汁を始めとして、昆布巻きやとろろ、昆布かまぼこなど、昆布料理や加工品が豊富です。

今でも刺身に用いる「昆布締め」は、富山の人たちが昆布を使って保存食をつくったのが始まりでした。



大阪の昆布文化

北前船は「天下の台所」として食材の集積地だった大坂（大阪）、堺に昆布などを陸揚げしました。「食い倒れ」といわれる大坂では真昆布が好まれ、今でもその出汁の味を大切にしています。

堺では昆布加工に必要な刃物が特産品であり、昆布加工業者が集まって発展しました。手すき極薄のおぼろ昆布を始めとして、塩昆布や佃煮、とろろ昆布など昆布製品が今も大阪の名物です。

昆布ロードと琉球（沖縄）の昆布食

北前船によって大坂（大阪）に運ばれた昆布は、密貿易によって琉球（沖縄）へ、そして琉球を通じて清国（中国）へと渡りました。

このような昆布の交易ルートは現在では「昆布ロード」と呼ばれています。

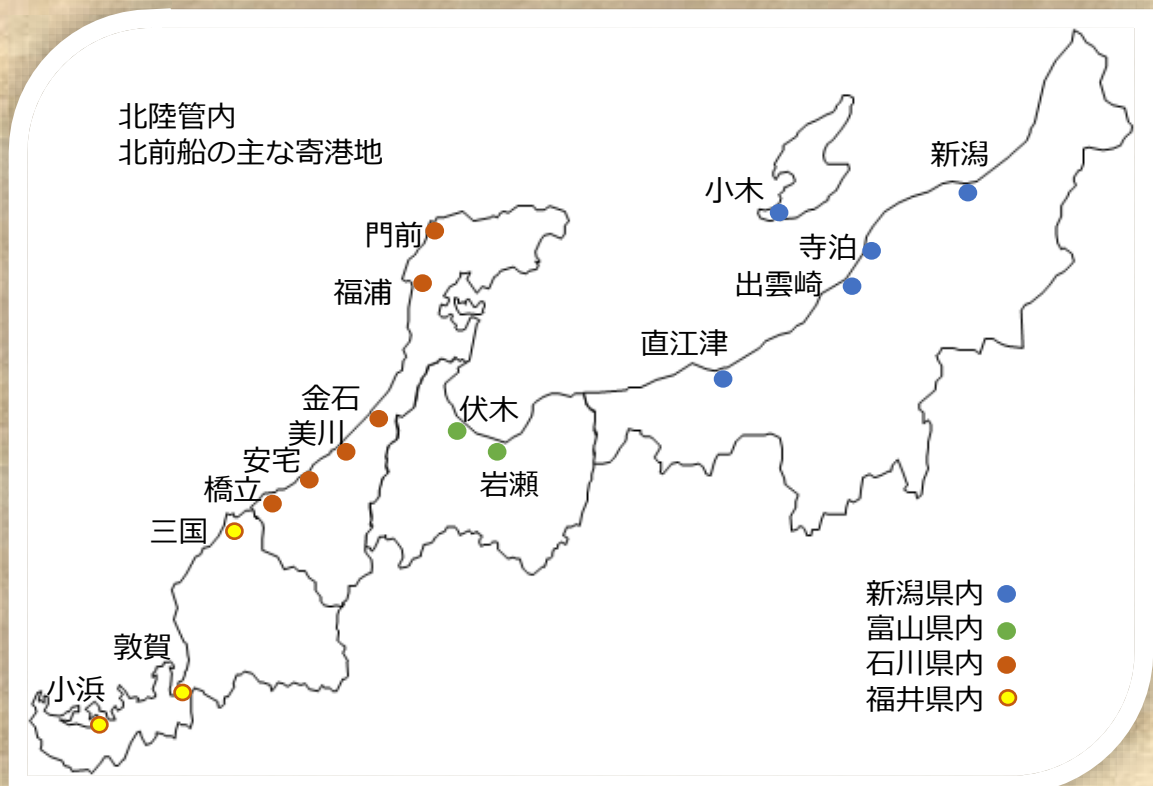
昆布の採れない沖縄に、昆布を使った郷土料理があるのはこの貿易によるものです。ちなみに沖縄では、昆布は出汁ではなく食材として使われることが多いようです。

昆布の使用の広がり

北前船によって昆布が広まる前は、一般の料理は塩や味噌、醤油で味をつけるだけでした。

昆布で出汁をとる調理法が大坂（大阪）から全国に広く伝わり、和食は多彩となり、より味わい深いものになりました。

日本の食文化は昆布が使われる以前と以後で、大きく変わったといわれるほど、昆布出汁の広がりには食文化を大きく発展させました。



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



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