

## 理解しよう！「食品の価値」

消費者の食品に求める価値とは

「美味しさ」、「安全性」、「※倫理的消費」ほか



フェア  
プライス  
プロジェクト



北陸農政局「消費者の部屋」

展示期間：令和8年3月2日（月）～3月30日（月）



# 【理解しよう！「食品の価値」】①



## フェアプライス プロジェクト

売る人にも、買う人にも、育てる人にも、  
**フェアでいい値を、考える。**



フェアプライス  
プロジェクト

誰かが汗をかいて育て、  
誰かが汗をかいて運び、  
誰かが汗をかいて売る。

たくさんの人たちの汗のリレーでつないできた  
安くて、良質で、おいしい「日本の食」。

けれど、国際情勢や長期的な円安に加え、  
環境への配慮、働き方の見直し、後継者問題など、  
さまざまな要因によって、  
いま、「日本の食」の未来が問われています。

なるべく安い方がいい。  
けれど、そればかりでは、  
作る人や育てる人の暮らしが立ち行かない。

よりおいしく、より良質な日本の「食」を  
子どもたちの未来につないでいくために。

売る人にも、買う人にも、育てる人にも。  
フェアでいい値を考える。

### フェアプライスプロジェクト動画の紹介



フェアプライスプロジェクトの  
コンセプト動画



生産現場の生声を伝えている  
生産者インタビュー動画



親子が参加した  
生産現場体験のレポート動画

お問い合わせ先：農林水産省新事業・食品産業部企画グループ  
Tel：03-3502-5742

動画の再生リストはこちら

MAFF  
農林水産省

詳しくは農林水産省ホームページをご覧ください。

フェアプライスプロジェクト

検索



地球にやさしい目印です。



有機 JASマーク



## 有機食品とは

農薬や化学肥料、添加物といった化学物質にできるだけ頼らず環境に配慮して生産された食品のことです。

## 有機 JASマークとは

第三者機関から認証を受けた生産者や製造者により、国際的にも通用する有機JASの基準に基づいて日々の管理が行われた証です。

農産物、畜産物とこれらの加工食品は、有機JASマークがないと「有機」や「オーガニック」と表示できません。



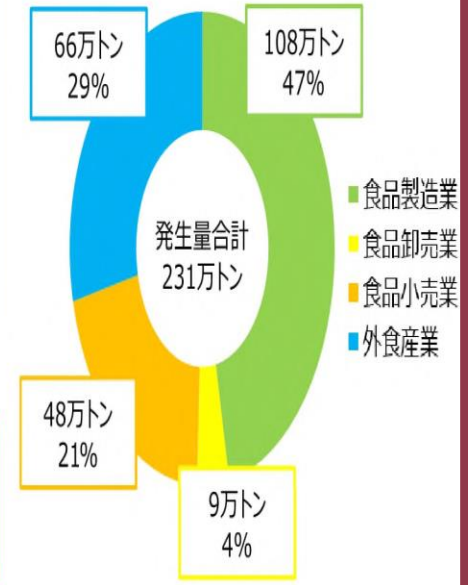
**MAFF**  
Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries  
農林水産省

## 食品ロスの削減

- ✓ 食品ロス（本来食べられるにもかかわらず廃棄されている食品）量（令和5年度推計）は464万トンとなっている。
- ✓ 事業系食品ロスの発生量（令和5年度推計）は231万トンとなっており、このうち食品製造業が47%、外食産業が29%を占め大部分となっている。



事業系食品ロス（可食部）の業種別内訳



国民1人当たり食品ロス量  
**1日 約102g**  
**年間 約37kg**

資料：食品ロス量（令和5（2023）年度推計）  
総務省人口推計（2022年10月1日）

出典：外食・食文化・食品ロスをめぐる情勢（令和8年1月農林水産省新事業食品産業部外食・食文化課）

# 【理解しよう！「食品の価値」】③

## 事業系食品ロス削減に関する目標

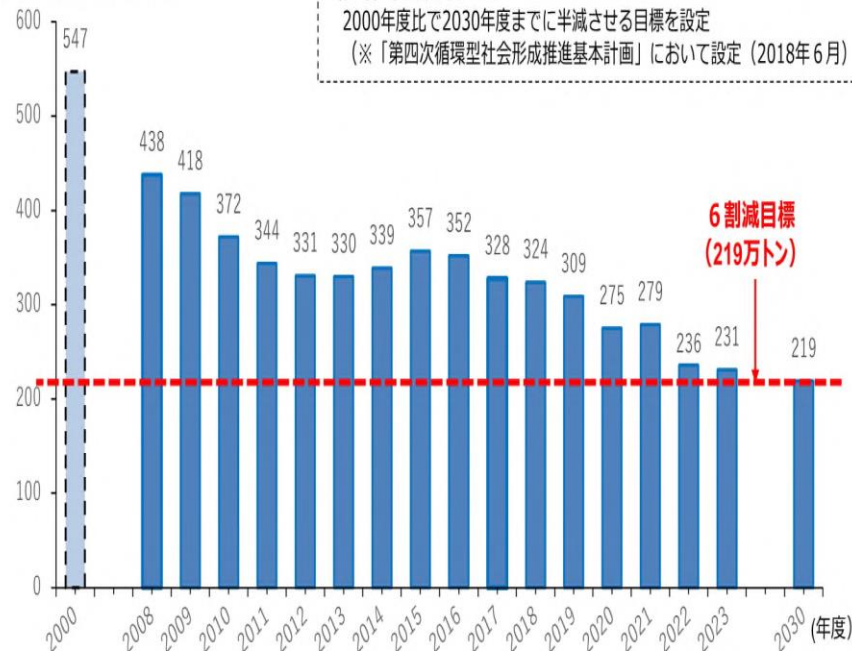
**【目標】 2000年度比（547万トン）で、2030年度までに6割減（219万トン）**

※食品リサイクル法の基本方針(2025年3月)において設定。

※起点となる2000年度は、食品リサイクル法成立の年度。

※食品リサイクル法の基本方針（2019年7月）において、2000年度比で2030年度までに半減とする目標を設定していたが、2022年度に前倒しで目標を達成。食料・農業・農村政策審議会 食料産業部会の「食品リサイクル小委員会」等での議論の結果、上記目標に見直し。

事業系食品ロス量（万トン）



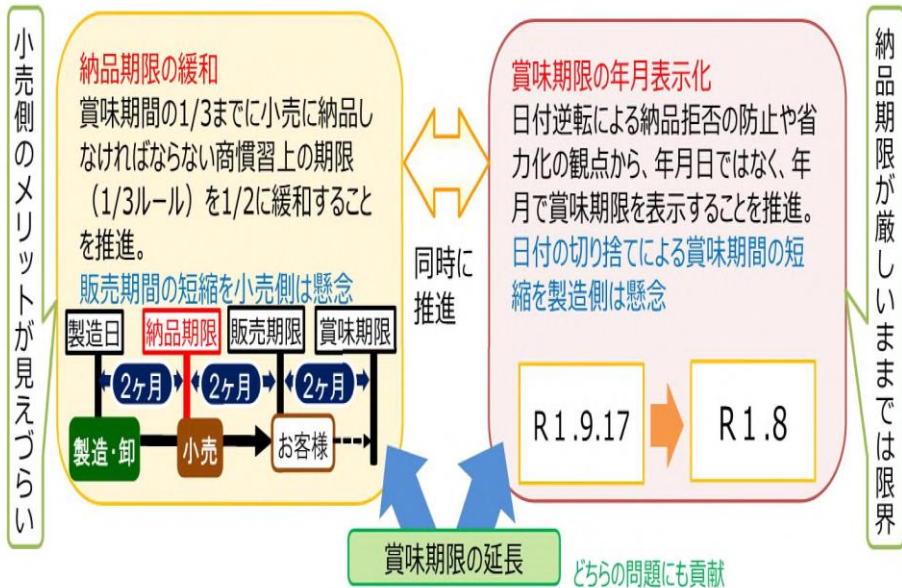
(参考) 家庭系食品ロス  
2000年度比で2030年度までに半減させる目標を設定  
(※「第四次循環型社会形成推進基本計画」において設定（2018年6月）)

## 事業系食品ロスの発生要因と対策の方向

	主な食品ロスの発生要因	対策の方向
食品製造業	○商慣習 ・食品小売業において、賞味期間の1/3を超えたものを入荷しない、2/3を超えたものを販売しない	商慣習の見直し  未利用食品の寄附促進
食品卸売業	・先に入荷したものより前の賞味期限のものは入荷しない	
食品小売業	○販売機会の損失を恐れた多量の発注	需要に見合った販売の推進
	○消費者の賞味期限への理解不足	消費者への啓発
外食産業	○消費者の食べ残し	「食べきり」「持ち帰り」の促進

## ① 商慣習の見直し

- ✓ 常温流通の加工食品は、「納品期限の緩和」「賞味期限の年月表示化」「賞味期限の延長」を三位一体で推進。



## ② 未利用食品の寄附促進

### 食品寄附ガイドライン～食品寄附の信頼性向上に向けて～

(令和6年12月 食品寄附等に関する官民協議会)

食品ロス削減の有効な施策の一つである未利用食品等を食品寄附に有効活用することについて、食品寄附に関わる各主体が一定の管理責任を果たすことができるようにするために遵守すべき基準や留意事項を取りまとめることにより、食品寄附の社会的信頼性を向上させ、もって食品寄附の促進を図ることを目的としたガイドラインを策定。

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_policy/information/food\\_loss/conference/assets/consumer\\_education/cms201\\_241225\\_0](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/conference/assets/consumer_education/cms201_241225_0)

[1.pdf](#)

### 食品ロス削減緊急対策事業のうち未利用食品の供給体制構築緊急支援

(令和6年度補正予算) 【130百万円】

食品企業による未利用食品の寄附促進につながるよう、提供可能な食品やそのニーズに係る情報を共有・コーディネートし、食品企業が物流事業者等と連携して食品の提供をワンストップで行うことが可能となる体制の検討・実証を支援します。

## ③ 需要に見合った販売の推進（恵方巻きのロス削減）

- ✓ 2019年1月に、小売業者の団体に対し、恵方巻きの需要に見合った販売を呼びかけ。
- ✓ 製造計画の見直しやサイズ構成の工夫等の取組を行った結果、約9割の小売業者が前年より廃棄率が改善。
- ✓ 2020年より、恵方巻きのロス削減に取り組む小売業者に消費者向け啓発資材を提供し、事業者名を公表。
- ✓ (2020年：43事業者→2021年：65事業者→2022年：77事業者→2023年：90事業者→2024年：99事業者→100事業者)

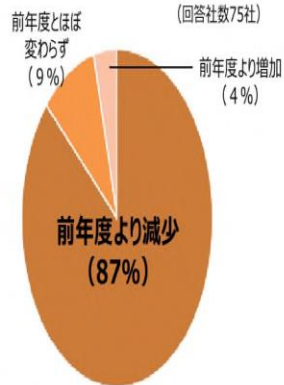
([https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/kisetsusyokuhin.html](https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/kisetsusyokuhin.html))

＜小売業者の団体への呼びかけ内容＞

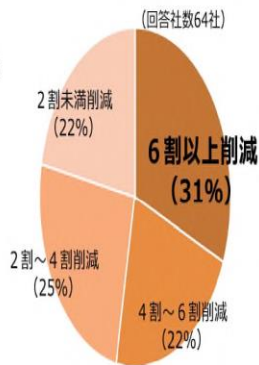
貴重な食料資源の有効活用という観点で踏まえた上で、需要に見合った販売の推進について会員企業への周知をお願い。

### ＜2019年2月恵方巻きの廃棄の削減状況に係る調査結果＞

【節分時の廃棄率（金額）の前年比較】



【廃棄率の削減割合】



- 【小売店の販売の工夫の例】
- ・時間帯別製造計画の策定
  - ・売れ行きに応じた店内製造の調節
  - ・ハーフサイズの品揃えの増加
  - ・予約販売の強化

### ＜啓発資材の例＞



## ④ 消費者への啓発（てまえどり・食べきり）

- ✓ すぐ食べる場合に商品棚の手前にある商品を選ぶ「てまえどり」、外食における「食べきり」の推進は食品ロス削減の効果が期待
- ✓ 事業者と消費者が連動した食品ロスの削減に向けた取組を後押しするため、食品小売業者、外食事業者に対して、店舗にて、食品ロス削減のための啓発活動を行うことを呼びかけ

【ポスター・POP例】

（小売店舗向け）



（外食店舗向け）



【活用例】



（小売店舗向け）



（外食店舗向け）



（どなたでもダウンロード可能です）

（調査概要）  
事務連絡の発出先である食品小売団体（7団体）に対して調査を依頼し、75社から回答を得た  
（調査期間：平成31年2月～4月、回収率：18.8%）

出典：外食・食文化・食品ロスをめぐる情勢（令和8年1月農林水産省新事業食品産業部外食・食文化課）

出典：外食・食文化・食品ロスをめぐる情勢（令和8年1月農林水産省新事業食品産業部外食・食文化課）

## 島屋株式会社(スーパーセンターシマヤ)(北陸エリア)



スーパーセンターシマヤ砺波店



スーパーセンターシマヤラクル飛騨高山店



スーパーセンターシマヤ立山店



### ガチャコース

ハピタバシールを10枚集めて参加！  
お菓子などが必ず当たるガチャに挑戦！



### 寄付コース

ハピタバシール1枚を1円として、  
シマヤが地域のフードバンクやこども食堂などに寄付



### <「ハピタバ」の裏面>

令和6年5月21日からグッドミライブプロジェクト「ハピタバ」に参加。

- ①消費期限・賞味期限の近い商品に「ハピタバシール」を貼る。
- ②お客様に優先的な購入を促す。
- ③ハピタバシールでガチャや寄附ができる。楽しく食品ロスを削減！
- ④新店舗 白山店(石川県白山市)でも令和7年11月より取組を開始。  
ハピタバについてはこちらから：[【公式】ハピタバ | グッドミライブプロジェクト](#)

### <取組の効果>

- ・たまえどりをするお客様が増えて、効率よく商品を回すことができるようになり従業員の作業効率が向上。
- ・令和6年6月～令和7年9月まで3店舗でのガチャ挑戦者は、延べ約3,300人を突破！
- ・店舗がある地域の行政の後援を受け、シール1枚1円として子供食堂等に寄付を予定している。

### <お客様や従業員の反応>

- ・子連れのお客様や食ロスに関心のある方に好評で、SNSを通じて発信いただける方が増え、認知が広がっている。
- ・従業員にとっても食品ロス削減に対する意識が高まる良い機会となった。



【お問い合わせ先】  
島屋株式会社 本部砺波オフィス 管理部(0763-88-2001)

出典：農林水産省ウェブサイト([https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/161227\\_3.html](https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/161227_3.html))

令和7年11月

## 株式会社栗山米菓(北陸エリア)



### ▼【賞味期限の年月表示化】



◀【パレット化したトラックの荷台】

現在60%をパレット化。  
今後80%を目標としている。

### <賞味期限延長と年月表示>

- ・商品の品質が保証できる期限を1か月延長し、「日」が切り捨てとなる年月表示に切り替えた。
- ・2025年11月時点で総出荷量の62%の年月表示化を達成した。
- ・賞味期限の大括り化により、特に季節商品において、全国的に柔軟な納品対応が可能となった。日付逆転が原因となる返品がなくなり、納品先の選択肢が増えたことで食品ロスが削減された。
- ・日々の物品管理、先入れ先出しの手間が減少し、作業効率にも寄与している。

### <物流改革を実施>

- ・「バラ積み」から「パレット積み」へ段階的に移行している。
- ・フォークリフトでの運搬が可能となり、積みおろし作業が大幅に効率化され、人員不足のなかで対応できるようになった。また、パレットやトラックの荷台サイズに最適化されていない商品も、今後サイズの変更を行うことで更なる効率化を図っている。

【お問い合わせ先】

広報担当 (MAIL: [publicity@befco.jp](mailto:publicity@befco.jp) TEL: 025-259-0155)

“ばかうけ”の栗山米菓、物流改革の成果を発表 パレット化60%達成、荷待ち荷役時間を3分の1に短縮し「平均1時間」へ | 株式会社栗山米菓のプレスリリース

出典：農林水産省ウェブサイト([https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/161227\\_3.html](https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/161227_3.html))

令和7年12月

# 【伝統的な食文化】①

## 北陸 食べて応援



ぜひ、北陸各地を訪れて  
北陸の食文化をご堪能下さい。

農林水産省  
北陸農政局



詳しくは北陸農政局webサイトから

## 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

# 【伝統的な食文化】②

石川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能登の塩



③丸干いか



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



⑨ふぐの子めか漬け



⑧加賀棒茶



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。



出典：農林水産省「うちの郷土料理」商品商品番号④⑩⑪ 農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」番号①②④  
農林水産省 地理的表示登録産品 商品番号①②

## 石川県

商品名	商品説明
①能登の塩	 <p>出典：農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p> <p>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。</p>
②いしり・いしる	 <p>出典：農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</p> <p>「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。どの地域も地元魚が一番だと言いつけるほど、個性が現れる調味料です。</p>
③丸干いか	 <p>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。</p>
④くちこ	 <p>出典：農林水産省「うちの郷土料理」</p> <p>珍味として知られる「くちこ」はなまご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。</p>
⑤能登志賀ころ柿	 <p>出典：農林水産省 地理的表示 (GI) 登録産品</p> <p>原料に糖度が高い最勝（さいしょう）柿を使用し、甘さ、鮮やかな餡色の外観、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続けています。</p>
⑥このわた	 <p>「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。</p>

# 【伝統的な食文化】③

## 石川県

商品名	商品説明
⑦すだれ麩	 <p>生地を「すだれ」に包んでゆでることから名前がつけました。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。</p>
⑧加賀棒茶	 <p>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、金沢が発祥地と言われています。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。</p>
⑨ふくの子ぬか漬	 <p>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。</p>
⑩かぶらすし	 <p>塩漬にし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「なれすし」の一つです。</p> <p><small>出展：農林水産省「うちの郷土料理」</small></p>
⑪押しすし	 <p>石川県では祭りや祝いごとのハレの日に「押しすし」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、一晚押しして寝かせたものが食べられています。</p> <p><small>出展：農林水産省「うちの郷土料理」</small></p>
⑫堅豆腐	 <p>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。</p> <p><small>出典：農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」</small></p>

出典：農林水産省「うちの郷土料理」一部栽培登録産品  
農林水産省 地理的表示 (GI) 一部栽培

## 加賀れんこんの団子汁 (4人分)



### 《材 料》

- 加賀れんこん …… 300g
- 片栗粉 …… 大さじ2
- みそ …… 大さじ1と1/2
- 煮干しの出汁 …… 700cc
- ねぎ …… 40g

### 《参考》

#### 煮干しの出汁の基本

- ・ 水 …… 600cc
- ・ 煮干し …… 6尾

(頭と腹をとり2つにおります)

- ① 水に煮干しを入れてしばらくおく
- ② 火にかけ、沸騰してきたら3～4分煮たて、煮干しをとりだす

### 《作り方》

- ① れんこんをおろし金ですりおろし、布巾を使って固く水気をしぼる
- ② ①のしぼり汁を鍋に入れ、木じゃくして回しながら中火で煮詰め、とろみがついたら粗熱をとる
- ③ ①に片栗粉を加え混ぜ、②に加えて一口大の団子に丸める
- ④ 出汁を煮たてて、③の団子をひとつずつ入れる
- ⑤ 団子が浮き上がったら、みそを入れて、ねぎの小口切りをはなし、椀に盛る

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

### 《ひとことメモ：アドバイス》

団子を汁に落とす時は、火力を弱めて入れると崩れにくくなります  
新れんこんは固まりにくいので注意が必要です  
団子はしぼり汁を煮詰めてつなぎに使う方法のほか、片栗粉や小麦粉、白玉粉を加えて作る方法もあります

レシピ提供元：金沢市・金沢市食生活改善推進協議会

## じぶ煮 (4人分)



### 《材 料》

- 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
  - 出汁 …………… 500cc
- 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とり、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：「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。

### 《ひとことメモ》

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。

発祥は諸説あり、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。

大きめのそぎ切りにした鴨肉に小麦粉をまぶすことによって肉の旨味をとしこめ、汁にとろみがついたため寒い冬でも体があたまります。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り、また、季節によっては旬の魚介が加わることもあります。

## べこもち (25個分)



### 《材 料》

- もち米の粉 …………… 500g
- 砂糖 …………… 230g
- 塩 …………… 小さじ1
- 熱湯 …………… 300cc
- 食紅 …………… 少々  
(耳かき1杯程度)
- 笹の葉 (又はクッキングシート)

### 《作り方》

- ① ボウルにもち米の粉と塩、砂糖、食紅を入れて混ぜ、熱湯を少しづつ加え、固さを見ながらしゃもじでもち状に練る
- ② しばらく置いておき、冷めたら手でこね、10分程度ねかせる
- ③ 好きな形に整えて笹の葉にのせる  
(1個35～40gの大きさを、1cm程度の厚さにつくる)
- ④ 強火で15分ほど蒸し器で蒸す

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

### 《ひとことメモ》

べこもちの「べこ」は函館地域で子牛のことをさします。能登町小木からイカ漁をするため函館に行った時に伝えられたようです。5月の節句には各家庭で「べこもち」を作っていました。

## 加賀丸いも と 加賀れんこんの 蒸し物あんかけ (5人分)



### 《材 料》

- 加賀丸いも …… 500g
- 加賀れんこん …… 100g
- しいたけ …… 1枚
- かに風味かまぼこ …… 小5本
- みつ葉 …… 適量
- A [ 卵 …… 1個  
出汁 …… 50cc  
塩 …… 少々
- B [ 出汁 …… 300cc  
醤油 …… 大さじ1  
酒 …… 小さじ1  
みりん …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 小さじ2
- 水 …… 適量

### 《作り方》

- ① 丸いもは皮をむき、すりおろす
- ② れんこんは薄くちょう切りにする  
(細かくカットしてもよい)
- ③ ポールにAを合わせ、①とよく混ぜる
- ④ ③を器に取り分け、上に②を散らす
- ⑤ ④を蒸し器で20分から25分程度蒸す
- ⑥ しいたけはうす切り、かに風味かまぼこはほぐし、Bで煮て、水で溶いた片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する
- ⑦ 蒸しあがった⑤に、⑥のあんかけをかけ、いりどりにみつ葉を添える



### 《ひとことメモ：栽培地》

加賀丸いも (能美市と小松市の一部)  
加賀れんこん (金沢市小坂・河北湯地区)

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

## さざえめし (4人分)



### 《材 料》

- 米 …… 2合
- サザエ …… 4個
- しょうが …… 適量
- A [ みりん …… 大さじ3  
酒 …… 大さじ1  
醤油 …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ1/3  
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：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。



### 《ひとことメモ》

7月になると、船倉島や七ツ島の周辺海域で海女による素潜り漁がおこなわれます。海女たちは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します。

「輪島海女採りさざえ」は、身が大ぶりで歯ごたえの良さ、また、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く、ていねいに1個ずつとるため、身に傷もつきにくいことが特徴です。

サザエは刺身やつほ焼きはもちろん、炊きこみごはんの「さざえめし」や麹漬けた「さざえべし」が食べられています。

## ぶり大根（4人分）



### 《材 料》

- ブリ（頭・カマ・切り身） …… 8切れ
- 塩水 …… 適量
- だいこん …… 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 だいこん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)ていねいこころを洗い落とす
- ④ 鍋に昆布、だいこん、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：「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。

出典元：「うちの郷土料理」農林水産省

### 《ひとことメモ》

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ります。

養殖のブリも一般的になりましたが、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ます。ブリは暮れの祝いごとや贈答品に使われ珍重されており、「コソクラ」、「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ます。

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ます。

## メギスの団子汁（4人分）



### 《材 料》

- メギスのすり身 …… 200g
- ごぼう …… 40g
- A
  - 卵 …… 1個
  - 酒 …… 小さじ2
  - 味噌 …… 大さじ1/2
  - 片栗粉 …… 大さじ1
- 昆布出汁 …… 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り、Aを加えてさらによくする
- ③ 鍋に昆布出汁、ごぼうを入れて煮る
- ④ 沸騰したら②のすり身をスプーンなどで団子状にすくいながら入れる
- ⑤ 浮き上がってきたら火を弱め、しばらく煮て、塩、醤油を加え、火を止める

### 《ひとことメモ》

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ます。「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いわれています。

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ます。

レシピ提供元：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。

出典元：「うちの郷土料理」農林水産省

# 【伝統的な食文化】⑦

## いもだこ（4人分）



### 《材 料》

- ジャがいも …………… 400 g（中3個）
- たこ（生） …………… 160 g
- （下処理用の塩） …………… 適量
- A 

┌ 砂糖 …………… 大さじ1
├ 酒 …………… 大さじ1
└ しょうゆ …………… 大さじ2
- しょうが …………… 少量

### 《作り方》

- ① たこをたっぷりの塩でもみ、ぬめりをとる（頭の部分も裏返してぬめりをとる）
- ② 流水で丁寧塩を洗い流し、ぶつ切りにし一晩冷凍する（たこは一度冷凍することによって、軟らかく仕上がる）
- ③ ジャがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ④ ひたひたの水でジャがいもを茹で、8割ほど火が通ったらAを加え、ひと煮する
- ⑤ 冷凍したたこをそのまま加えて煮含める
- ⑥ 器に盛り、せん切りしたしょうがをのせる

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。



### 《ひとことメモ》

春から秋にかけてのたこは身が軟らかく、寒い季節のたこは身が硬いです。家庭によって「いもだこ」はジャがいもの代わりに、さといもが使われます。

## あいませ（4人分）



### 《材 料》

- 打ち豆 …………… 20g
- ごぼう …………… 40g
- 油揚げ …………… 20g
- だいこん …………… 200g
- にんじん …………… 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 だいこん、にんじんは千切りにし、さつ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のだいこんとにんじんを加えて、混ぜ合わせる

レシピ提供元：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。



### 《ひとことメモ》

「あいませ」は、主に能登地域で食べられている伝統料理。

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ですが、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です。

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、見た目や味わいはさまざま。幅広いアレンジがほどこされ、いまに伝わっています。地域性があらわれるのも、この料理の特徴の一つです。



