

来て、能登。味わって、能登。

CONTENTS

祭りと生きる、能登

能登地域で行われている
祭りを掲載しています。
また、祭りの中で育まれた「ヨバレ」文化や
「まつりごっつお」もご紹介しています。

四季で味わう、能登

能登の旬の地のものを
四季に照らしてご紹介しています。

行って感じる、能登

能登地域の6市町
(珠洲市、輪島市、能登町、穴水町、
七尾市、志賀町)の見どころを、
マップとともにご紹介しています。
●能登エリアマップ
●エリア別紹介

表紙の写真について



白米千枚田(輪島市)



見附島(珠洲市)



能登志賀
ころ柿(志賀町)

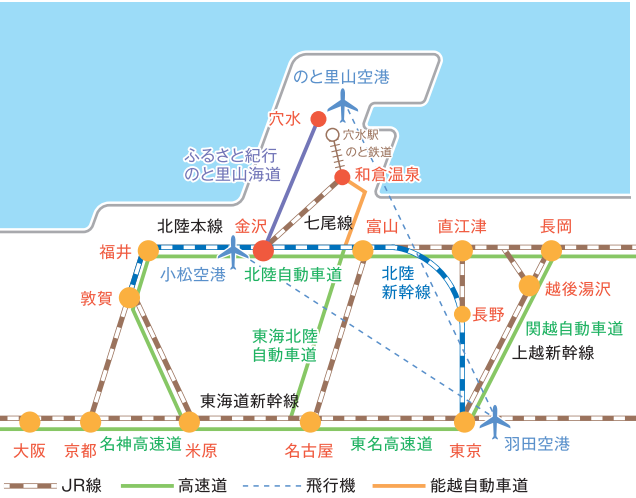


ボラ待ちやぐら(穴水町)



あばれ祭り(能登町)

能登へのアクセス



交通機関	所要時間
自動車	・東京から/関越・上信越・北陸・能越自動車道 のと里山海道利用(穴水まで)……………約7.5時間 ・大阪から/名神・北陸・一般道 のと里山海道利用(穴水まで)……………約5.5時間 ・金沢から/のと里山海道利用(穴水まで)……………約1.5時間
列車	・東京から/北陸新幹線・JR・のと鉄道利用(穴水まで) 約4.5時間 ・金沢から/JR・のと鉄道利用(穴水まで)……………約2時間
飛行機	・東京から(羽田)/のと里山空港まで……………約1時間

- 当リーフレットは電子版もございます。
右記の二次元コードよりアクセスしてください。
- 右記ウェブサイトでは動画もご覧いただけます。



【写真提供】石川県、七尾市、輪島市、珠洲市、志賀町、穴水町、能登町、国土交通省北陸地方整備局能登復興事務所、石川県漁業協同組合、石川県観光連盟、公益財団法人いしかわ農業総合支援機構、能登野菜振興協議会、「能登の里山里海」世界農業遺産活用実行委員会、石川県水産総合センター 池森貴彦、NPO法人当目、日本遺産「灯り舞う半島 能登～熱狂のキリコ祭り～」活性化協議会、ななお・なかのDMO、能登食祭市場、和倉温泉お祭り会館、輪島朝市、能登町食生活改善推進協議会、能登観光情報ステーションたびスタ、イカの駅つくモール、やなぎだ植物公園、株式会社米心石川、廻転寿し西海丸、能登ワイン株式会社、Coast table、ひらみゆき農園、農事組合法人のとっこ、有限会社ナイン、夢一輪館、直江祥子、坂本藍
※本文に記載している情報は2026年1月時点のものです。営業時間、定休日等最新情報は事前にご確認をお願いします。

来て、能登。味わって、能登。

2026年2月発行

■発行元

北陸農政局 〒920-8566 石川県金沢市広坂2丁目2番60号
TEL 076-232-4227

来て、能登。味わって、能登。



年間の主な催事・祭り

1～2月 アマメハギ(能登町・輪島市)

輪島市や能登町に伝わる伝統行事で、鬼に扮した子どもたちが、「アマメー」と叫び、なまけ癖のついた人を「早く外に出て働け」と戒める民族儀礼です。



2月 もっそう祭り(輪島市)

年貢に苦む農民が集まり、隠し田で収穫した米を、年に一度、腹いっぱい食べたことが始まりとされています。「もっそう」という木杵を使い、白米を高さ18cmに盛り付けます。(開催日:2月16日)



5月 青柏祭(七尾市)

七尾の春を彩る華麗な祭りです。日本最大の曳山「でか山」が街を練り歩くさまは迫力満点です。訪れた人も「でか山」を曳くことができます。(開催日:5月3日～5日)



8月 皆月山王祭り(輪島市)

豊漁を祈願する漁師町の夏祭り。5色の吹き流し、青竹、提灯に彩られた曳山が街を練り歩きます。夜になると提灯が灯り、幻想的な光景が広がります。(開催日:8月10日・11日)



12月 あえのこ(奥能登)

奥能登地域の各家で伝承されてきた農耕儀礼。「あえ」はもてなし、「こと」は儀礼を意味するといわれます。ねぎらいの言葉をかけたり、御膳を出したりして、目には見えない田の神を祀り、収穫に感謝します。(開催日:12月5日)



キリコ祭り

7～10月にかけて能登半島の約200地区で行われる祭礼です。「キリコ」は「キリコ灯笼」の略称で、神様の乗る神輿のお供をして道中を照らすことから、奉燈、御明かしと呼ぶ地域もあります。また、キリコ祭りは、「灯り舞う半島 能登～熱狂のキリコ祭り～」として、文化庁の「日本遺産」に認定されました。



ユネスコ 無形文化遺産

「無形文化遺産」とは、ユネスコによって選定される人類全体のための無形の文化であり、芸能、祭礼、伝統工芸技術などを対象としています。能登地域では、「奥能登のあえのこと」、「青柏祭の曳山行事」、「アマメハギ」が登録されています。

もてなし文化「ヨバレ」

能登には「ヨバレ」という祭りに育まれたもてなし文化があります。祭り当日、地域の家々々は玄関の戸を開け放ち、能登を離れた家族を迎え、親類や友人を招いて「ごつつお」をふるまいます。

祭りごつつお

祭りの際にふるまわれるご馳走のこと。能登の豊かな食材を使った「ごつつお」は各家庭の渾身作です。数日前から準備にかかり、何十人分の料理を用意します。



祭りと生きる、能登 ～再び故郷と心を興す～

あばれ祭(能登町)

能登のキリコ祭りのトップバッターとして行われるのが、「あばれ祭」。キリコや神輿が激しく暴れ回り、特に豪快なことで知られています。燃え上がる炎と降りかかる火の粉に担ぎ手のみならず観客の気分も高揚し、祭のムードは最高潮に達します。(開催日:7月第1金曜日・土曜日)

7月第4土曜日

まつ なみ にんぎょう 松波人形 キリコ祭り (能登町)

各町が担ぎ出すキリコに手作りの人形が飾られ、人形のできばえを競い合います。人形は、歴史上の人物などテーマはさまざまです。趣向をこらした人形はどれも見応え十分です。



7月最終土曜日

の と じま 能登島 こう だ ひまつり 向田の火祭 (七尾市)

「日本三大火祭り」のひとつにも数えられるお祭りです。能登で最も大きいとされる、高さ約30mの柱松明が燃え盛るさまは必見です。観客も手松明を持って、祭りに参加できます。



7月31日・8月1日

な ふね たい さい 名舟大祭 (輪島市)

初日は神輿が船に乗り、海に立つ奥津比咩神社の鳥居まで祭神を迎えます。2日目は御陣乗太鼓が山車に乗って神輿を先導し、祭神を送ります。夏空の下、御陣乗太鼓が荒々しく響きます。



8月第1土曜日

いっ さき ほう とうまつり 石崎奉燈祭 (七尾市)

100人もの男衆が高さ15mにもなる最大級のキリコを担ぎ、町内を練り歩きます。夜には奉燈に照らされた大書と武者絵が周囲を幻想的な雰囲気包み込みます。



8月14日

さい かい まつ 西海祭り (志賀町)

かつて出漁や航海で不在がちな男性に代わり女性が祭りに参加するようになりました。キリコを担ぎ上げる女性たちの姿は、華やかで勇ましく、観客にエネルギーを与えます。



8月14日・15日

おき なみ たいりょうまつ 沖波大漁祭り (穴水町)

能登のキリコ祭りでは珍しく日中に最高潮を迎えるお祭りです。担ぎ手が海中を乱舞する姿やキリコの上で打ち鳴らされる太鼓の勇壮さに加え、海的美しさも堪能できます。



9月10日・11日

た こ じま 蛸島 まつ キリコ祭り (珠洲市)

見事な彫りと金箔を使った総漆塗りで装飾されたキリコは、まるで動く芸術品。白塗りにし、派手な衣装と長い前掛けをつけた担ぎ手や、20歳を迎える男子が演じる「早船狂言」も魅力です。



9月第2土曜日

し け 寺家 まつ キリコ祭り (珠洲市)

高さ16.5m、重さ4tと日本最大のキリコは、総漆塗りで金箔と彫物で豪華に装飾されています。神社に4基のキリコが並ぶ様子は、雄々しく圧巻です。



四季で味わう能登

美しい海と
豊かな自然に囲まれた
能登半島では
様々な四季の食材が
味わえます。

千里浜なぎさドライブウェイ

春

のとキシマツツジ

夏

恋路海岸



すず塩田村



かぶらずし、ころ柿、岩ガキ



能登とり貝

石川県が5年かけて開発した、身が大きく肉厚で上品な甘みが特長の能登とり貝。現在は首都圏でも品質の良さへの認識が広まりつつあります。



能登山菜

能登には、ふき、わらび、ぜんまい、うど、かたは等の多くの山菜があります。採取地の荒廃を防ぐため、これらを根こそぎ穫らないように気を配っています。旬の時期にしか味わえない、風味豊かな山菜です。

きやらぶき



さより

透き通るように上品で美しく、淡泊な食味が特徴の白身魚です。寿司や天ぶらのほか、祝いの席では、糸づくりの刺身や昆布だしのお吸い物としても食されます。



たこ

8～11月はタコ漁の最盛期で、様々なタコが水揚げされます。能登町赤崎海岸や奥能登の外浦側では、仕掛けを付けた竹竿でマタコをおびき寄せ、熊手で捕まえる伝統的な漁法「たこすかし漁」が行われます。

いもだこ



輪島海女採りさざえ

輪島港の沖合48kmの舳倉島周辺はさざえの好漁場で、毎年夏に海女が素潜りで漁獲します。身に傷が少なく、角も長く見栄えが良いのが特徴です。また、流れの速い海で育つため、海藻などの付着物がなく殻の表面がきれいで砂噛みも少なくなっています。



ブルーベリー

能登町柳田地区は北陸有数のブルーベリー産地。完熟してから摘み取るため、粒が大きく甘いのが特徴です。6月中旬頃からは町内の観光農園でブルーベリー摘みも体験できます。



通年

能登牛

石川県内で飼育された黒毛和種の肉牛の中で、全国基準によって肉質や肉色などが格付けされ、一定の基準を満たす優れたものだけが「能登牛」に認定されます。

海藻

現在でも能登地域では、輪島市、珠洲市を中心として、多くの種類の海藻が食されています。



かじめの粕汁



アカモクどろろ



モズクの酢の物

発酵食×海の幸

三方を海に囲まれた能登地域では、海の幸を活かした発酵食品が人々に親しまれてきました。古くから伝わる能登の味をぜひ味わってください。



ひねずし (なれずし)

塩漬けた魚を米とともに漬込み熟成させた発酵食品です。お祝いごとのほか、夏祭り、秋祭りなどで食べられます。



くちこ

なまこの口先にあることからこの名がついたと言われています。なまこの腸から作られる「このわた」と併せて、高級珍味とされています。



いしり・いしる

能登の魚醤には大きく2種類あります。一つは、主に富山湾に面した内浦地区で作られる真イカの内臓を使った「いしり」、もう一つは日本海側の外浦に面した地区に伝わり、いわしやサバなどを主な原料とする「いしる」です。

秋



能登棚田米

深い山々と日本海に囲まれた奥能登は、昼と夜の寒暖差が大きく、お米が一粒一粒ゆっくりと熟するため、甘みのある、しっとりとしたお米に育ちます。また、農業の使用量も一般的なもの5割減としており、里山の環境や生き物にやさしいお米です。



のどぐろ

秋から冬にかけて脂がのってくるのどぐろは、「白身のトロ」と表現されるほど素晴らしく、料理法も選びません。

能登金時

宝達志水町から志賀町にかけて広がる日本海沿岸の砂丘畑で生産されている甘くてほくほくしたさつまいもです。

能登金時の揚げ焼き



冬



波の花

天然能登寒ぶり

成長につれて呼び名が変わり、石川県内ではこぞくら、ふくらぎ、がんど、ぶりと変化します。特に、11月から2月に石川県沿岸の定置網で揚がる7kg以上のものを「天然能登寒ぶり」と称してブランド化。余すところなく食べられるのが大きな魅力です。能登町宇出津港では冬期に寒ぶり祭りを開催!



ぶり大根



能登かき

能登で養殖されるマガキ、「能登かき」は、低い海水温でじっくりと成長するため、肉厚で甘みが強く、「海のミルク」の名にふさわしい芳醇な旨みがあります。穴水町や七尾市では冬期にかき祭りを開催!



のとてまり

奥能登で栽培されている原木しいたけは、能登の気候風土に適して大きく育ち、「のと115」の名で出荷されています。その中でも一定の規格を満たした最高級品を「のとてまり」としてブランド化。「山のアワビ」とも呼ばれています。