

食べて！
知って！

米粉と和食の魅力



北陸農政局「消費者の部屋」

展示期間：令和6年11月1日（金）～11月29日（金）

【米粉と和食の魅力】①



MAFF
農林水産省

原料に関して

米粉(こめこ)とは、お米を細かく砕いて作られる粉状の食品です。国内で生産されている米粉の多くは、うるち米、もち米といった精白米を原料としています。

ほかにも、玄米から製粉した玄米粉があります。

古くは奈良時代から、米菓や和菓子などで米の粉としての利用はなされてきましたが、近年はパン、ケーキ、麺類などへの用途が広がっています。

小麦粉等の代替できる米粉の利用を増やすことで、国産米の消費量が伸び、食料自給率アップや米を生産する水田を守ることにもつながります。



小麦粉との違いに関して



小麦粉と同じように料理に使える米粉ですが、小麦粉との最も大きな違いはグルテンを含んでいないことです。グルテンは、小麦粉に含まれるタンパク質で、グリアジンとグルテニンが水分と結びついて生成され、パンや麺づくりで、粘り、弾力、コシを生む成分です。グルテンは麩質とも呼ばれ、麩の主原料にもなっています。

小麦に含まれるタンパク質は食物アレルギーの原因となることが知られていますが、特にグルテンについては、セリアック病やグルテン不耐症などの疾病が知られており、こうした疾病を持つ人のための食事としてグルテンフリーの食事が生まれましたが、米粉はグルテンフリーの食材としても近年注目されています。

調理に関して

米粉は小麦粉等他の穀物の粉に代わって、お菓子やパン、麺など様々な料理に使用できる食材です。

米粉は、シチューやカレーなどの料理でとろみづけに使うことができますが、糊化温度が高いため、ダマになりやすく、粉をふるう必要もありません。米粉は水に溶けやすく、グルテンを含まないことから粘りが少ないため、調理道具の後片付けも楽です。





ヘルシー感に関して

米粉は小麦粉と比べて油の吸収率が低いことが特徴です。唐揚げや天ぷらなどの揚げ物がヘルシーで軽い仕上がりになります。鶏のもも肉を揚げたときの衣の油の吸収率は、米粉 21%、小麦粉 38%と報告されています*。

また、お米には食事からの摂取が必要とされる必須アミノ酸が比較的バランスよく含まれています。タンパク質や炭水化物の量は、小麦粉と大きな差はありませんが、アミノ酸スコアが高くなっています。

*出典:「Oil Uptake Properties of Fried Batters from Rice Flour」F.Shin and K.Daigle (J.Agric. Food Chem.47(1999))

食感に関して

米粉には水分を吸収しやすい性質があり、お米特有の粘り気もあります。そのため、米粉を使ったパンや麺は、しっとり・もちりとした食感になります。一方で、天ぷらや唐揚げなどに米粉を使うとカリッと揚がり、サクサクとした歯ざわりがよく、その食感は、料理が冷めても長続きします。

製菓でも独自の食感を引き出します。米粉のクッキーは、サクサクとした食感だったり、ホロホロとした食感が特徴です。プリンやゼリー、カスタードクリームに加えるとなめらかさを増してプルっとした食感が楽しめます。また、スープなどの汁物に溶かすと、とろみがついて飲み込みやすくなるので、離乳食や介護食にも使われています。





まとめ

このように、どんな料理にも使えて、いろいろな食感を引き出す米粉。各種調理用の米粉が市販され、家庭で作れる様々な米粉レシピが紹介されています。特に、近年は加工用技術の進化により微細な「新用途米粉」が開発され、パン、麺、ケーキなどの材料として米粉が使いやすくなりました。グルテンフリーの米粉商品のバリエーションも増え、米粉の用途と楽しみ方がどんどん広がっています。

【米粉と和食の魅力】⑧

シュークルグラス(珠洲市)

フランス語で「粉砂糖」を意味するシュークルグラスは、地元珠洲を中心に能登一円にファンの多い和洋菓子店。

「都市部では季節を問わず手に入る素材が、珠洲ではなかなか手に入らない。なら逆に、珠洲でしか使えないもので菓子を作ろうと思った」と逆境も前向きに捉えるポジティブなご主人。四季の移り変わりを感じられる豊かな自然の中にあるからこそ、他ではできない様々な菓子が生まれています。



能登
×
米粉

米粉スイーツ

能登大納言サンド



小麦粉を使わず、県産こしひかり粉で焼いた抹茶生地で大粒でもっちりした能登大納言小豆をクリームとサンドしました。ほどよい甘さともっちり感、なのにさっくりとした歯ごたえでいくつでも食べられそう。和と洋のミックスに奥能登珠洲の風土が加わり誕生したオリジナル菓子です。

能登産の大粒な「能登大納言小豆」を贅沢に使ったお菓子です。表面には能登大納言がぎっしりと敷き詰められ、しっとりした食感の中に大粒の能登大納言小豆の食感が際立ちます。小麦粉は使わず、米粉とアーモンドプードルでしっとり香りに仕上がりました。味のまとめ役には珠洲産の塩を使用。珠洲特産の能登大納言小豆と石川県産のコシヒカリを使用しています。地元素材にこだわって作り上げられた『大納言焼』和洋折衷なお味で、子供から大人までみんなで美味しく頂けるお菓子です。

大納言焼



現在、店舗での営業は再開しておりませんが「道の駅すずなり」で焼き菓子を販売しております。復興に向け、能登の素材を使った美味しいお菓子をこれからもお届け出来るよう、努めてまいります。

ケロンの小さな村(能登町)

2006年、奥能登の山あいにある小さな谷で産声を上げた『ケロンの小さな村』。
休耕田として30余年もの間、深い眠りの中にいたこの谷は、能登で暮らす人々の手によって再び清らかな山の水が湧き出る里山に、生まれ変わりました。
過疎の波が押し寄せるこの奥能登で、「つくる人・たべる人・そだてる大地」三者がみないつまでも健康であるために、里山農業の新しい形を残したい。その試みの中で、ケロンの小さな村」が皆様の憩いの場所として少しずつ成長していけたら、とても嬉しいです。



ケロンの現状

能登半島地震と能登豪雨で『ケロンの小さな村』は一変してしまいました。

1月の能登半島地震では、ケロンのシンボルであった美しい水車小屋が傾き、おいしい米粉パンを焼いてくれた石窯ヘラクレスが崩壊してしまいました。森の学校ではあちこちに崖崩れや地割れが生じ、閉鎖せざるを得なくなりました。

9月の豪雨では、崖崩れで土砂が川をせき止め、土砂が稲刈り直前の田んぼを埋め、濁流が橋を壊し、土手を削り、道路を陥没しました。十数年間コツコツと積み上げてきた自慢の美しいケロン村が、こんな姿になるとは夢が醒めました。



しかし、焦らず諦めず、日々復旧作業を進めつつ、従来の米粉パンやピザに加えて、米粉100%のスクロンの新開発や移動販売、イベント出店や里山テラスの開設など、新しい取り組みを積極的に模索しています。何としても、被災からの復旧復興と若い世代への事業承継を成し遂げる覚悟です。4月には復興の誓いを桜の木に託して『復興夢桜(ふっこうゆめざくら)』を植樹しました。この夢桜が花を付けるのは4〜5年先ですが、明るく咲いた花の下で復興を喜び合えるよう頑張っていきたいと思います。



人生、山あり谷ありとも言います。苦しいときこそ希望をもって明るく前進したいものです。そのエネルギー源は応援して下さる皆さんの温かい声援です。これからも『ケロンの小さな村』へのご声援をよろしくお願いいたします。

能登 × 米粉

米粉パン

パン工房、ピザづくり



ケロン村の中心にある石窯「ヘラクレス」の遠赤外線で一気に焼き上げる米粉パンは絶品！

土日の営業日はパン販売の他にも、気軽にピザづくりの体験ができます。米粉のピザ生地に自家製ソースと野菜をたっぷりのせて、石窯でこんがり焼いたあつあつピザを里山の風景を眺めながら召し上がれ！

米粉へのこだわり

ケロンのピザとパンの生地には、カエルやゲンゴロウが棲む村内の田んぼで収穫したお米を自家製粉して使用しています。

米の消費量と生産者の減少により地域の活力が失われていく現状を、地元産の米粉の利用を増やすことで、少しでも変えていけたらと考えています。

地産地消へのこだわり

ケロンの小さな村では、村内で収穫した果実や野菜をピザやパンの素材として使っています。バジルやクレソンはピザソースに、ブルーベリーはジャムに、かぼちゃや紫いもは三色パンに。

「たべる人・つくる人・そだてる大地」の三者がいつまでも健康であるために、地産地消で能登の里山を守ります。

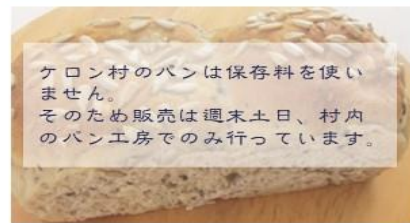
石窯へのこだわり

ケロン村の中心にある大型石窯「ヘラクレス」。米粉パンを遠赤外線で一気にしっとりふっくらと焼き上げます。また、米粉ピザは専用石窯の直火でこんがり。

森の間伐材の薪が、窯のなかでパチパチとはせる音、ただよってくる香ばしいチーズの匂い。やさしい熱で素材の味をぎゅっと閉じ込めたおいしい石窯パンとピザをお楽しみください。

保存料不使用へのこだわり

ケロン村のパンは保存料を使いません。そのため販売は週末土日、村内のパン工房でのみ行っています。



ル ミュゼ ドウ アッシュ

「素材」と「アート」、そして「おもてなし」。
すべてをコラボレーションするのが
ル ミュゼ ドウ アッシュのベーシック・コンセプト。

能登
×
米粉

ル ミュゼ ドウ アッシュのスイーツは、素材に徹底的に
こだわっております。
能登の食材、北陸の食材をふんだんに使用したスイーツの
数々には、洗練されたデザインはもちろんのこと、人の健康
を考えた思いが詰まっております。
そして、くつろいだ空間でスイーツを召し上がっていただく
ことにも配慮を怠りません。
人の五感を十二分に満たせるスイーツづくり、お客様にご満
足いただける「おもてなし」の心を常に大切にしています。
辻口博啓が繰り広げる、ル ミュゼ ドウ アッシュだからこ
そ味わえるスイーツの世界をご堪能くださいませ。



パティシエ 辻口博啓

和倉店（七尾市）

七尾湾を見渡すことができる和倉店は、能登
半島地震では店舗に被害はありませんでしたが
断水などの影響で営業再開が困難となり、
しばらくの間、休業を余儀なくされました。



多くの温かい支援と励ましを受け、
10月6日(日)から時間を短縮し営業を再開！
再開初日はオープン前から行列ができ、
多くの人々にぎわいました。

当日は、七尾市出身のパティシエ
辻口博啓氏も来店され、店頭に立ちました。
「食で能登を元気にしたい。
営業再開がエールになると知っているし、
和倉店が復興を支える
ひとつのシンボルになってほしい」
と復興への思いを語られました。

現在は土日祝、テイクアウトのみの営業となっております。

米粉スイーツ

YUKIZURI



雪吊りの縄をイメージし、前田家の「梅鉢紋」から石川県産の梅酒・卵・米粉をふんだんに
使い、フランス伝統菓子のサクリスタンをヒントに焼きあげました。
縄に積もった雪に見立てたシュガーの中に、ほのかに香る梅の味をお楽しみください。



白山コシヒカリの はちみつ檸檬パウム



白山市産コシヒカリの米粉と
日本ミツバチから採集した和
蜜の芳醇な味わい、レモンの
爽やかな香りを掛け合わせま
した。
素材の魅力を余すことなく閉
じ込めた豊かな味わいをお楽
しみください。

白山コシヒカリと ゆずのパウム



白山市で育まれたコシヒカリの
米粉を使用し、石川で採れた袖
子の果汁と旨みを閉じ込め、一
層一層丁寧に焼き上げました。
優しい食感と香り、ほどよい甘
酸っぱさと共にご堪能ください。

素材へのこだわり

大地のめぐみ 能登素材

カフェではモンサंकレールなどアブランドのスイーツに加え、地元素材を活かしたオリジナルスイーツが味わえます。山間部の棚田で谷あいの冷たい水によって育った低タンパク高アミノ酸「輪島産の活地気米（発芽玄米）」や、揚げ浜塩田方式で精製される「珠洲の揚げ浜塩」、非遺伝子組み換え作物（NOM-GM）を用いて育てられた牛の「のとミルク」、さらには山吹色こんもり卵黄の「能登町産健康卵」をベースに「能登素材」満載のこだわり抜いた逸品が堪能できます。

輪島産発芽玄米



竹の繊維で栽培した能登竹米（コシヒカリ）を使った「発芽玄米」です。小気味よい舌ざわり、栄養豊富で生活習慣病の予防に最適です。独自の方法（循環式シャワーリング方式）を開発して製造しております。

珠洲の揚げ浜塩



奥能登は古来より「揚げ浜式塩田」が主流の塩づくりの名産地です。珠洲の塩は日本海、能登半島の海水成分そのもので、添加物は一切使っていません。低温風乾燥方式（体温と同じ36℃の自然乾燥）を使用いたしますので、他の鉱物が混じることもなく安全で、天然のミネラルが自然な形でバランス良く含まれています。

のとミルク



「飼料」、「酪農家」、「環境」、「製法」にこだわって、「より自然に」を求めて作っています。遺伝子組み換え飼料を使用していない牛からしぼった生乳（NON-GM原料「北陸地方初！」）のみを使用。生乳の風味をそこない独自の製法で、味にこだわっています。

セイアグリー健康卵



食品・添加物を使用していない飼料で育った健康な鶏が産んだ卵です。親鶏の健康を保つために農場を15ヶ所に分散しています。15ヶ月毎に鶏舎を空にし、丁寧に水洗い・消毒して1ヶ月休むシステムを採ることで、サルモネラ菌を常在させません。

「和食」の特徴③

自然の美しさや季節のうつろいの表現

- 食事の場で季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現。

器で季節感を表現

※同じ内容の料理でも、器の変化で四季を表現します。

春

桜をあしらった器
ぱっと花が咲くよ
うな華やかさ



秋

深い色合いの菊の形の器
秋らしい風情を演出



冬

緑起のいい鶴の器は
新年の席などに
使われる



夏

ガラスの器に
氷を敷き詰めて
涼感を目でも感じさせる



しつらい

※しつらい
(料理や器に加え、客を迎える食事空間を整えること)



「吹き寄せ」という料理では、
季節の野菜やきのこを盛り込み、
秋の風情が表現されます。



趣向の合う軸や季節の草花を
生け、お客様をおもてなし。

和食には、様々なかたちで
季節感が織り込まれます。
旬の食材を引き立たせるの
が料理の衣装ともいえる器。
四季や節句などの表現が施
された道具で食を楽しむこ
とは、和食の特徴の一つです。
床の間に季節の花を飾ると
いったしつらいは、日本人が
自然と身につけている四季
の感性で、場を整え出迎える
ことが

“おもてなし”

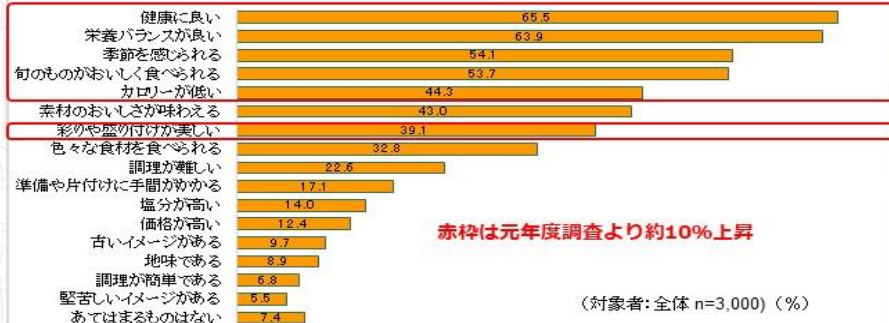
と考えられているからです。

北陸農政局

出典：農林水産省
「日本の「食文化」をめぐる情勢について」
「～自然への感謝と祈りを込めて家族を結び、未来へつなげる～和食」

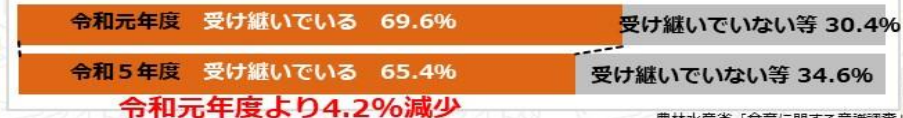
和食文化継承の状況

和食に関するイメージ



農林水産省「令和4年度 国民の食生活における和食文化の実態調査」

伝統的な料理や作法を継承している国民の割合



和食文化の何を、誰から、どういう風に教わったり、受け継いだか

何を	誰に	どういう風に
1位 料理の作り方	1位 母親(義母、両親)	1位 一緒に作った、手伝いながら
2位 作法・マナー・食べ方	2位 祖母	2位 見よう見まね/手本を見て
3位 文化・伝統	3位 父親	3位 口頭で/聞きながら/聞いて

農林水産省「令和元年度 国民の食生活における和食文化の実態調査」

和食文化の根底にあるのは「自然を尊重する心」

この“自然”とは、

土地の資源や季節の恵みのみならず、人とそれを取り巻く環境も含まれます。
育ててくれる人や料理を作ってくれる人、そうした人間の営み
＝暮らしへの感謝を育むものが和食です。

調査によると和食文化を受け継いでいる人は元年度から4.2%減少
しています。ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目されている

「和食」を受け継ぎ、次世代に伝えていきましょう。

北陸農政局

「和食」の特徴②

健康的な食生活を支える栄養バランス

- 一汁三菜を基本とする和食は、栄養バランスに優れていることが実証され、生活習慣病や低栄養へのリスクが減らせるとされており、「和食」の基本形を守ることが、健康な食生活につながる。

健康的な食事の取り方「一汁三菜」

ご飯を主食として、魚介・肉類等動物性食品中心の主菜と、野菜・いも・豆類等の副菜と、具だくさんの汁物に、だし、発酵調味料を組み合わせた「和食」の一汁三菜は、栄養学的にみてもバランスのとりのやすい食事である。

副菜（二菜・三菜）

煮物や和え物など野菜を主に使ったビタミン、ミネラルなどを補う料理。

主菜（一菜）

肉や魚、卵などを使ったたんぱく質を摂るための料理。



主食（ごはん）

香の物（お漬け物）

汁物（一汁）

水分補給のほか、食べものを飲み込みやすくする。

北陸農政局

出典：農林水産省
「日本の「食文化」をめぐる情勢について」

「和食」の特徴④

正月などの年中行事との密接な関わり

- 和食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきた。
- 自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきた。

行事食

正月などの年中行事、お食い初めや七五三などの人生儀礼で家族や親族と食卓を囲み絆を強くする。



おせち料理（例）



お食い初め膳（例）

食を通して人や地域とつながる

友人、地域の人たちと共に食事するだけでなく、共同で作ることで結束が高まる。



報恩講料理（福井県）

画像提供：福井県 旬の里ふくい

報恩講料理は各家庭で収穫した野菜を持ち寄り、知恵を出し合い料理します。



画像提供：福井県 旬の里ふくい

北陸農政局

出典：農林水産省
「日本の「食文化」をめぐる情勢について」
「和食ガイドブック」

さざえめし

飲食方法

7月になると、舳倉島や七ツ島の周辺海域でサザエ漁がはじまり、輪島市内の海女約200人が夏の味覚を求めに精を出す。

この時期になると、「さざえめし」をはじめとしたサザエ料理が食卓に並ぶ。

「さざえめし」は、殻から外して内臓を取り除いたサザエを米や出汁と一緒に炊きこんで食べる。サザエの、磯の香りとコリコリとした食感が食欲をかきたてる。

また、夏に塩漬けたサザエを晩秋に麴づけした「さざえべし」は、輪島の正月料理に欠かせない逸品である。

材料（4人分）

- ・米 2合
- ・サザエ 4個
- ・しょうが 適量
- ・[A] みりん 大さじ3
- ・[A] 酒 大さじ1
- ・[A] 醤油 大さじ1
- ・[A] 塩 小さじ1/3
- ・[A] 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 サザエの身をとり出し、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。炊き上がった後、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。

レシピ提供元名：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。

歴史・由来・関連行事

日本海上に浮かぶ離島、舳倉島（へぐらじま）では、海女による素潜り漁がおこなわれている。海女たちは黒いウェットスーツに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する。海女によるサザエ漁は400年以上の歴史があるとされ、輪島市は舳倉島や七ツ島でとれるサザエを「輪島海女採りさざえ」としてブランディングを図っている。平成30年（2018年）には「輪島の海女漁の技術」が国の重要無形民俗文化財に指定された。

「輪島海女採りさざえ」は、身が太りで歯ごたえの良さが特徴。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い。ていねいに1個ずつとるため、身に傷もつきにくい。サザエは刺身やつぼ焼きはもちろん、炊きこみごはんの「さざえめし」や麴漬けた「さざえべし」が食べられている。

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た「べん漬」も有名な郷土料理である。

秋田県の「しょっつる」、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。

なまこの酢の物 (なまこのすのもの)

飲食方法

県内のなまこ漁は、11月にはじまり翌4月まで続けられる。“赤なまこ”“青なまこ”“黒なまこ”など見た目の色味が異なり、生食用の高級品や地元消費用に選別される。

地元では、なまこをさまざまな調理法で食べているが、なかでも「なまこの酢の物」は定番料理として根づいている。よく表面を洗い、内臓を取り除いたなまこを薄く切って、大根おろしと酢と混ぜ合わせて食べる。コリコリした歯触りと強烈な磯の香りが特徴である。なまこは、塩もみの要領で表面のぬめりをとり、手早く洗い、腹側に切り目を入れて内臓のあった部分もていねいに洗うとよい。

材料（4人分）

- ・なまこ 100g
- ・大根 150g
- ・[A] 砂糖 小さじ1弱
- ・[A] 酢 大さじ1弱
- ・[A] 味噌 小さじ1弱
- ・長ねぎ 5cm



作り方

- 1 なまこは真ん中から（腹身から）切って二等分して内臓をとり、口（硬い部分）を切りとる。水できれいに砂を洗い流す。薄く切ってざるに上げて水気をきる。
- 2 大根をすりおろし、しっかり水気を切る。
- 3 1のなまこと2の大根を混ぜ合わせておく。
- 4 Aの調味料を合わせ、3と長ねぎのみじん切りを和える。

レシピ提供元名：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。

歴史・由来・関連行事

能登のなまこの歴史は、8世紀ごろまでさかのぼるとされている。平城宮跡（平城京の大内裏）から出土した木簡（文書を記した木札）には、能登からなまこ6斤を都へ運んだと記されている。平安中期に編纂され、朝廷の儀式が定められている「延喜式（えんぎしき）」にも、能登のなまこについて記録が残っているという。

七尾湾に面した七尾市は、なまこの特産地として知られている。山に囲まれた七尾湾は、波がおだやかなため、柔らかくて旨味のあるなまこがとれる。小型底びき網によるなまこ漁が行われており、昭和40年代（1960年後半）には1000トン以上の漁獲量を誇った。現在では、300トン台にまで落ちこんでいるが、県全体の漁獲量のほとんどを七尾湾産のなまこが占めている。

とれたなまこは、手作業によってきんこ（乾燥なまこ）やこのわた（腸の塩漬け）といった加工品にされ、国内外へ流通する。

また、なまこの卵巣を干して乾燥させた、「干くちこ」は高級珍味として珍重されている。春先、のれんのように寒風にさらされる「干くちこ」は地元の風物詩である。

「なまこの酢の物」は、なまこを使った定番料理として親しまれており、お酒の肴としても人気である。

真子の煮つけ (まこのにつけ)

飲食方法

タラの産卵期を迎える冬頃に食べられている。時期になると鮮魚店やスーパーマーケットでタラの真子（卵）が売られており、家庭で調理される。輪切りにした真子を醤油とみりんとともに煮こんでから食べる。味付けがしっかりしているので、ごはんのおかずやお酒の肴にも良く合う。

花が咲いたようにするときは、真子を3〜4cmに切ってから煮る。きれいな輪切りにするときは、切らずに煮てから切る。切ってから煮汁に戻してさらに煮含ませる。

材料（4人分）

- ・真子 450g
- ・だし汁 250cc
- ・酒 大さじ3
- ・醤油 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3
- ・みりん 大さじ3



作り方

- 1 真子はきれいに水洗いし、二腹くっついたところを切り離す。
- 2 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立たせる。
- 3 真子をそっと入れて、アルミホイルで落としづたをして中火から弱火で25分ほど煮る。

レシピ提供元名：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。

歴史・由来・関連行事

石川県で「タラ」といえば、スケトウダラではなくマダラのことを指するのが一般的である。寒さが厳しくなるころに産卵期を迎え、この時期のタラは特に美味とされている。地元民の間では「すてるところがない」ともいわれ、頭から内臓までさまざまな部位が料理に使われる。刺身を昆布じめにしたり、白子を酢の物にしたり、正月料理には干物にした棒ダラも食べられている。

漁業が盛んな能登では、12月から2月にかけてタラ漁が最盛期を迎える。その味は古くから評判で、民謡でも「能登のタラは日本一」とうたわれるほど。

「真子の煮つけ」は能登に伝わる代表的な調理法の一つ。真子とは卵のこと。江戸時代から食べられており、細かくほぐした卵を刺身にまぶす「たらの子づけ」も有名だが、シンプルに醤油とみりんで煮付けにもされる。現在は珍味として、広い地域で知られている。

全長が1mを越え、重さが10kg以上にもなるマダラの真子は、30cm近い大きさになる。黒い皮につつまれており、スケトウダラの卵よりも見た目のインパクトが大きい。

ぶり大根 (ぶりだいこん)

飲食方法

ブリはカマや切り身をさっと湯通しして氷水に取り、洗いながらうろこを取り除いておく。そのブリと大根、出汁用の昆布を鍋で煮こみ、酒、しょうが、砂糖を加え味をととのえ落しぶたをして煮こみ食べると美味しい。ブリの旨味を大根に移すのが仕上がりの決め手になる。大根は皮を厚めに切り、身に切り込みをいれておくと味が染みやすい。

シンプルでいて、ブリの旨味をダイレクトに楽しめる郷土料理といえる。

材料(4人分)

- ・ブリ(頭・カマ・切り身) 8切れ
- ・塩水 適量
- ・大根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 大根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)ていねいにうろこを洗い落とす。
- 4 鍋に昆布、大根、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。

レシピ提供元名:「青木悦子の新じわもん王国 金澤料理」(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

石川県の伝統食材を語るうえで欠かせないのが、ブリである。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る。養殖のブリも一般的になったが、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る。

厳冬の寒ブリはとくに脂がのっていて、刺身で食べると醤油をはじくほどだという。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る。江戸時代、とれたてのブリは、城下に出まわる前にまず藩主へ献上されたという。「ブリー本、米一俵」ともいわれる高級食材で、庶民が口にすることは滅多になかったといわれている。

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る。



メギスのだんご汁 (めぎすのだんごじる)

飲食方法

骨をぬいて、包丁でミンチ状にしたメギスをすり鉢ですり身にする。すり身に味噌や卵、ねぎなどを混ぜ合わせたら、だんご状にして出汁と一緒にしばらく煮てから食べる。

だんごは淡泊な味わいで、さっぱりとした後味である。味噌汁が美味しいが、すまし汁も良い。

材料(4人分)

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



レシピ提供元名: 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。

歴史・由来・関連行事

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る。「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もいわれている。

石川県はメギスの漁獲量全国トップを誇り、メギスの漁獲量の1割程度を金沢市が担っている。値段も手ごろなため大衆魚として親しまれており、脂ののった白身はクセがない。臭みも少ないため、大人から子どもまで広く好まれている。煮魚やフライ、干物などどんな料理にも生かせる万能魚で、学校給食のおかずにも食べられている。

一方で、鮮度が落ちるのが早いので、産地以外で見かける機会は少ない。新鮮な刺身やすしネタで食べられるのは地元民だけの特権である。

大漁に調達できるメギスを一度で使い切るために、「メギスのだんご汁」が根づいたともいわれている。

メギスのほか、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る。

其の一：米の保管

收穫

其の二：田おこもと代掻き

田おこしと代掻き

其三：田植元

田植元

其の四：まづくり、肥料

土づくり、肥料

其の五：水の管理

水の管理

其の六：收穫

收穫

其の七：玄米と白米

玄米と白米

其の九：米と健康、栄養

米也健康、栄養

其の十一：おにぎり

おにぎり

其の八：米と食文化

米と食文化

其の十：自然との闘い

卷之四

其の十二：来年の作付けに向けて

事の成るに由りて