



福井

三重



ご当地自慢の逸品!

発酵食品 コレクション

奈良



鳥取



山梨



石川



ごあいさつ

わが国では、少子高齢化と人口減少が進行しており、とりわけ大都市圏への人口流出が続く地方においては、地域コミュニティの活力維持が課題となっております。

こうした中、地域を活性化する方法の一つとして、その地域に特有の食材や伝統食に着目した地域づくりの取り組みが各地で盛んに行われております。



首都圏における共同PRの様子

ふるさと知事ネットワーク※に参画する、青森・石川・福井・山梨・三重・奈良・鳥取の7県では、地域振興を図るにあたり、こうした食を通じた地域活性化の取り組みに着目し、平成24年に「食(ご当地グルメ)による地域活性化プロジェクト」を立ち上げ、各地の取り組み事例を共に研究してきました。その研究の過程で「食そのものの魅力の向上」や「食の認知度向上のための情報発信」の必要性に改めて着目いたしました。

研究の成果を踏まえた本冊子では、近年、健康に良いと注目されている「発酵」をテーマとして、各県の発酵食品について、特徴や歴史、さらには、お勧めの食べ方を紹介しております。また、巻末には、本冊子で紹介しきれなかった素敵な「食」に出会える東京都内の各県アンテナショップを掲載しております。

研究の成果を踏まえた本冊子では、近年、健康に良いと注目されている「発酵」をテーマとして、各県の発酵食品について、特徴や歴史、さらには、お勧めの食べ方を紹介しております。また、巻末には、本冊子で紹介しきれなかった素敵な「食」に出会える東京都内の各県アンテナショップを掲載しております。

本冊子を手にとられた皆さまが、全国各地の郷土に深く根づいた発酵食品の魅力に気づき、各県への関心を高めていただくきっかけになれば幸いです。

石川県

※ふるさと知事ネットワークとは…

新しいふるさとの創造に向けて、地域主権に内実を吹き込む政策グループとして設立され、参加県が連携し、政策提言や共同研究を行っています。

お問い合わせ

ふるさと知事ネットワーク
食(ご当地グルメ)による地域活性化プロジェクト実行委員会事務局
石川県企画振興部地域振興課 TEL:076-225-1312

発酵食品とは…?

発酵食品というと、皆さんは何を思い浮かべるでしょうか。味噌、醤油、納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズ…。近年話題となった塩麹ブームも記憶に新しいところです。ほかにもパンやかつお節、日本酒、ビールなど、今や私たちの食生活に欠かせないものになっている発酵食品。内臓の調子を整えたり病気を予防したりと、さまざまな面で体に良い働きをすることが分かっています。

“発酵”とは、酵母や乳酸菌などの微生物が食品などの有機物を分解する反応のうち、人間にとって有益なものと定義されています。その歴史は古く、諸説ありますが7000～8000年前に作られたとされるワインが起源といわれています。しかし、発酵が微生物の働きによるものだと分かったのはごく近年で、約150年前にフランスの生化学者・細菌学者ルイ・パスツールが、酵母の働きによってアルコールが生成されることを発見しました。

発酵することで独特の風味と旨みを持つのも発酵食品の魅力のひとつです。日本では、地方により気候や食文化が異なるため、各地でさまざまな発酵食品が生まれ、現在もなお、郷土に深く根付いているのです。



発酵食品 マップ

ご当地自慢の逸品を
ご紹介



1 青森県

- 鮭と竹の子の飯寿司
- なんばんみそ



2 石川県

- ふぐの卵巣の糠漬け
- いしる(いしり)



4 山梨県

- 甲州ワイン

5 三重県

- 伊勢うどんのたれ
- たかな漬け

6 奈良県

- 古代ひしお
- 奈良漬

7 鳥取県

- するめいか糍漬
- 砂丘らっきょうの甘酢漬

3 福井県

- 花らっきよ
- へしこ



鮭と竹の子の飯寿司

歴史

青森県の津軽地方で主に食べられていたものですが、昔、紅鮭は貴重品だったので、大家(おやけ・資産家)でしか作られていませんでした。鮭と竹の子を紅白の彩りに見立て、おめでたいものとしてお正月やもてなしの際に振る舞われました。

特徴

鮭を酢づけしたものにご飯や人参、竹の子、しょうがなどをまぶしながら漬け込み、旨みを徐々に染みこませます。飯寿司自体は北日本の日本海側で広く見られるものですが、青森の場合、地域の代表的な山菜である「根曲がり竹」が入るのが特徴的です。



オススメの食べ方 /

鮭と竹の子の飯寿司 ちよいづけ&ちよい掛け

そのままでももちろんおいしいですが、お好みでわさび醤油をちよいづけしたり、七味唐辛子を振ったり。また違った味わいが楽しめます。



なんばんみそ

歴史

明治の頃より青森県・南部地方の冬の保存食として作られたのが始まりで、当時はこの地方の味噌・醤油業者は競ってこのなんばんみそを作っていたようです。醗に漬けているのに“みそ”というのは、昔この地方で醗のことを「ごと味噌」と呼んでいた名残だそうです。

特徴

細かく刻んだ大根、人参、きゅうり、しその実などを唐辛子とともに醗に漬け込んだ漬け物です。醗の香りと辛み、野菜のシャキシャキとした食感とはご飯やかかけ*との相性抜群で、青森県・南部地方で育った人にとっては欠かせない「お食事の友」です。

※蕎麦粉や小麦粉を練って板状にしたもの。青森県南部地方や岩手県などで食べられている伝統食です。

オススメの食べ方 /

お好みのお料理にプラスして!

おかずとしても、調味料としても活躍します。チャーハンの具や、ラーメンのトッピングに使えば味わい倍増。卵とじ(オムレツ)やポテトサラダの具といったちょっとツウな食べ方も。地元・五戸町(青森県三戸郡)では特産地元料理の馬肉鍋(味噌仕立て)に入れたりもするそうです。

混ぜ込んで
和風
オムレツに!



ふぐの卵巣の糠漬け

歴史

北前船が入りしていたころ、北海道から届くふぐを米糠に漬け込んだのが始まりといわれています。冬の保存食として食べられていました。石川県内のごく一部の地域でのみ製造が許され、今も昔と変わらない方法で作られています。

特徴

ふぐの卵巣は、猛毒が含まれており、そのままでは食べることができません。約1年塩漬けし、その後約2年糠に漬け込み発酵させることによって毒が抜けて、安全に食べることができるようになります。なぜ毒が消えてしまうのか、そのメカニズムは現在も分かっていません。



＼オススメの食べ方／

お茶漬け

ふぐの卵巣の糠漬けをアルミホイルに包み、オーブントースターで軽く焼きます。焼いた身をほぐし、ごはんのにのせ、お湯（お茶、だしでもOK）をかけたらできあがりです。夜食やちょっと小腹がすいたときにぴったりです。



いしる(いしり)

歴史

詳細なことは分かっていませんが、江戸時代から作られ始めたといわれています。それぞれの地域でよく獲れるものを原材料にして作られており、能登半島の富山湾に面した内浦では、イカの内臓を、日本海側の外浦では、いわしを主な原材料として作られています。

特徴

いしる(いしり)は、秋田県の「しょつつる」、香川県の「いかなご醤油」とあわせて三大魚醤と呼ばれています。その地域で採れたイカ、いわしなどを塩で漬け込み1年～3年間熟成させて作られています。魚の独特の香りと旨味の特徴です。



＼オススメの食べ方／

いしる鍋

だし汁、みりん、いしるを合わせ、イカなどの魚介類、白菜、ネギなどの野菜を入れて煮込みます。その他にも煮物、チャーハンなどに隠し味として少し加えると、料理の旨味も増し、いつもの料理がさらにおいしくお召し上がりいただけます。



花らっきょ

歴史

坂井市三国町から福井市にかけて広がる砂丘地、三里浜で栽培されています。明治の初めごろ、地元農家の自家用作物として普及しました。その後、栽培面積や販路を拡大し、昭和37年には「花らっきょ」として福井県の特産品となりました。

特徴

全国でも唯一、植え付けから収穫まで足かけ3年もの年月をかけて栽培される「3年子らっきょ」を使用しています。小粒で身が締まり、シャキシャキとした歯ごたえの良さが特徴。塩漬けで乳酸発酵させた後、甘酢で調味して出荷されます。



＼オススメの食べ方／

花らっきょのいなり寿司

甘酢漬けらっきょをみじん切りにします。ご飯に、らっきょ漬け汁と刻んだらっきょ、ごまを混ぜてすし飯を作り、味付けしたいなり揚げに詰めて完成です。らっきょの歯ごたえを活かした一品で、らっきょ嫌いの人もおいしくお召し上がりいただけます。



へしこ

歴史

かつて帝に食べ物を供することが許された御食国、若狭地方では鯖文化が発展しました。腐敗を防ぎ長期保存するために、江戸時代の中ごろにはへしこ作りが始まっていたといわれます。この地方の方言で、漬け込むことを「へしこむ」といったことが語源とされています。

特徴

へしこは魚の糠漬けのことで、若狭地方の伝統食として最も親しまれているのが鯖のへしこです。内臓を取り除いた鯖を塩漬けにし、いったん取り出してから糠に漬け、1年から2年の長期にわたって熟成させます。柔らかく旨味豊かで、ご飯にもお酒にもよく合います。



＼オススメの食べ方／

へしこのバーニャカウダ

へしこを軽くあぶり、細かくほぐします。ニンニクをひたひたのお湯でゆで、軟らかくなったら取り出してペースト状にし、小鍋でオリーブオイルとへしこを加えて温めます。お好みの野菜やパン、チーズなどと相性の良い簡単万能ソースのできあがりです。



甲州ワイン

歴史

日本ワイン発祥の地、山梨県。その歴史は明治時代初期にまで遡ります。日本固有の甲州ブドウから醸造された甲州ワインは、その当時から山梨県内で改良を重ねて作られ続けています。2009年には甲州ワインで国際ワイン市場に挑戦する「KOJ (Koshu Of Japan) プロジェクト」が始動、2010年国際ブドウ・ワイン機構(OIV)での品種登録、2013年、「山梨」が日本のワイン産地として初となる地理的表示指定を国から受けるなど、国際ワイン市場で甲州ワインが評価される環境が整いつつあります。純国産ワインの極み、甲州ワインにこれからも注目してください。

特徴

日本のオリジナルワインを生み出す甲州ブドウ。主に生食用として栽培されてきましたが、2004年にワイン醸造用品種であることがDNA鑑定で判明しています。現在、山梨県内に所在する約80のワイナリーほぼ全てにおいて甲州ワインが醸造されており、柑橘系のフレッシュなもの、樽香の効いたしっかりしたものなど、これまで積み重ねられた伝統に技術的革新を取り入れた、バラエティに富んだ味わいが揃っています。また、甲州ワイン醸造へのこだわりは、ブドウ畑へのこだわりとなり、ワイナリーは甲州ブドウ生産農家と協力して、より良いワイン醸造に励んでいます。毎年11月には、その年に収穫した甲州ブドウで醸造した甲州ワインの新酒が『山梨ヌーボー』として、県内ワイナリーから一斉に発表されます。あなた好みの甲州ワインを是非見つけてください。



オススメの食べ方 /

和食と甲州ワイン

甲州ワインは和食に実に合います。日本固有の品種「甲州」で造られた白ワインは、海外ワインと比べて鉄分が極端に少ない上に、酸が控えめですっきりした味わいが特徴で、和食の調味料や生魚の風味に寄り添えます。生ガキにはシャブリワインが良く合うといわれますが、甲州ワインも良く合い、お寿司やお刺身にも甲州ワインをお勧めします。



伊勢うどんのたれ

歴史

徳川家康が豆味噌を好み、まるで家康の好みを守るかのように東海三県で豆味噌文化が形成されました。豆味噌の上澄みは「たまり」といい、江戸時代以前の伊勢では、うどんにこの「たまり」をかけて食されていました。

特徴

現在の伊勢うどんのたれは、「たまり」に鰹節などでとっただし汁にみりんを加え、甘口、辛口など十数種類の商品が販売されています。伊勢うどんの太くて柔らかくもちもちした麺にからめ、とろりとして濃厚な味をお楽しみください。



オススメの食べ方 /

伊勢うどん

たっぷりのお湯で麺をゆがきます。このとき箸を入れないで麺が自然にほぐれるのを待ちます。茹であがったら湯を軽くきり、どんぶりに移し、たれをかけます。たれはうすめずにそのまま使います。好みで、刻みねぎ、一味とうがらしをのせていただきます。



オススメの食べ方 /

めはり寿司

たかな漬けの葉をひろげ、1枚にご飯を包み大きなおにぎりにします。(ご飯にはたかなの茎の部分を刻んだものや、かつお節を入れて味付けする場合もあります。) 大きな葉にくるんだおにぎりを食べる時に、大きく目を見張るため、この名が付いたともいわれています。



たかな漬け

歴史

「たかな」はカラシナ的一种で延喜式にも出てくる野菜です。弥生時代に中国から日本に入ったといわれています。東紀州では塩漬けにした「たかな漬け」でご飯を包みこんだものを「めはり寿司」といい、熊野を代表する郷土食として今も親しまれています。

特徴

東紀州の中山間地で栽培されており、鮮やかな赤紫色の「赤大葉たかな」と緑色の「青大葉たかな」とがあります。ピリッとした辛さには冴えがあり、漬け込むことで深い味わいが増え、あとくちがよくなります。ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄分を多く含んでいます。

古代ひしお

歴史

醤油・味噌の原型となる「ひしお(醬)」は、奈良時代から使用されており、平城京から出土した木簡などにも「醬」の文字が見られます。奈良県醤油工業協同組合の有志、『なら食』研究会、奈良県工業技術センターが「ひしおの会」を組織し、古代の穀醬製法と、現在の技術を元に、現代に復元しました。

特徴

味噌のような形態、醤油のような風味をもち、芳醇な香りが特徴の発酵調味料。ただし形態は味噌のようですが、味噌とは作り方が異なり、大豆、大麦、麴を塩水につけ、3ヶ月漬け込み、発酵・熟成させて作ります。



オススメの食べ方 /

古代ひしおのつけたれ

古代ひしおと米酢、にんにく、青ネギのみじん切りを混ぜた「つけたれ」はお刺身と相性抜群。醤油と味噌の原型の調味料のため、醤油料理から味噌料理まで幅広く使えます。また乳製品とも相性が良いため、クリームチーズとあわせて野菜のディップにしても美味しく召し上がっていただけます。



奈良漬

歴史

奈良漬の起源は約1300年前に遡り、長屋王邸跡から「加須津毛」と記載された木簡が出土しています。また、奈良市南東部の菩提山正暦寺で、室町時代に清酒造りが始まり、その酒粕に野菜を漬け込んだ漬物が現在の奈良漬の基本的な形になったといわれています。

特徴

奈良漬は、まず原料の白うりを塩漬けにした後、酒粕に漬け込みます。下漬け、中漬け、上漬け、本漬けの順にそれぞれ1ヶ月以上酒粕に漬け込まれることで、塩分が抜け、酒粕の風味が増していきます。



オススメの食べ方 /

お好みのお料理にトッピング!

そのまま食べてももちろん美味しいですが、最近では、刻んだ奈良漬をラー油に漬け込んだ一味違う食べ方も、炊き立てごはんや冷奴との相性抜群です。



するめいか糍漬

歴史

良質の酒造りが続けられている“酒どころ”山陰の鳥取ならではの米糍と山陰沖でとれるスルメイカが出合って生まれた「するめいか糍漬」。山陰地方に昔から伝わり、各家庭の家人による味噌や醤油作りで裏打ちされた発酵技術を用いた郷土料理です。

特徴

「するめいか糍漬」は、スルメイカの天日干しを調味料と糍でまぜ合わせるだけのため、シンプルな郷土料理。山陰地方の山間部で雪に閉ざされた真冬の保存食として、生活の知恵から生まれたといわれています。シンプルでどこか懐かしい味は、酒の肴や食事の付け合わせにもよく合います。



オススメの食べ方 /

糍漬パスタ

パスタを茹でて、オリーブオイルを引いたフライパンで軽く炒めます。糍漬を入れて炒め合わせて、パスタの茹で汁を少し加えます。好みにより醤油などで味付けします。



砂丘らっきょうの甘酢漬

歴史

鳥取県でのらっきょうの栽培は古く、江戸時代まで遡ります。参勤交代のとき小石川薬園より持ち帰ったといわれています。砂丘の砂地は大粒で色の白い上質のらっきょうを育み、現在では全国屈指の大産地となっています。

特徴

甘酢漬はらっきょうの食し方の代表格。らっきょう漬けの魅力は何といっても色の白さとあのシャキシャキとした歯ごたえ。昔ながらのらっきょうの漬け方「本漬け」は、塩水に約2週間浸して乳酸発酵させ、塩抜きして調味液に漬けます。最近では、塩漬けの手間を省いた「簡単漬け」も人気です。



オススメの食べ方 /

らっきょうチーズマヨ

らっきょうにマヨネーズをかけ、スライスチーズをのせオーブンで焼きます。ビールによく合います。



● **三重テラス** ※不定休(施設に準ずる)

〒103-0022 中央区日本橋室町2-4-1 浮世小路千屋ビル「YUITO ANNEX」1F・2F
TEL 03-5542-1033 ☎ 10:00～20:00
[東京メトロ]半蔵門線・銀座線…三越前駅直結(A9番出口)
[JR]●総武線快速…新日本橋駅直結(A9番出口)
●山手線・中央線・京浜東北線…神田駅より徒歩5分



● **奈良まほろば館**

〒103-0022 中央区日本橋室町1丁目6番2号 日本橋室町162ビル1F・2F
TEL 03-3516-3931 (1Fショップ直通)03-3516-3933 ☎ 10:30～19:00
[東京メトロ]●銀座線・半蔵門線…三越前駅A1出口上がってすぐ
●東京駅…八重洲口からメロリンク日本橋(無料巡回バス)で5分「地下鉄三越前駅」下車



● **食の國 福井館**

〒104-0061 中央区銀座1-3-3 銀座西ビル1F
TEL 03-5524-0291 ☎ 10:30～20:00(月～土) / 10:30～19:00(日・祝)
[東京メトロ]●有楽町線…銀座一丁目駅3番出口より徒歩1分
●銀座線…銀座駅C8出口より徒歩5分
[JR]…有楽町駅京橋口より徒歩3分



● **いしかわ百万石物語 江戸本店**

〒104-0061 中央区銀座2-2-18 TH銀座ビル
TEL 03-6228-7177 ☎ 10:00～21:00
[JR]…有楽町駅より徒歩4分 [東京メトロ]有楽町線…銀座一丁目駅4番出口すぐ



● **富士の国 やまなし館**



● **ふくい 南青山291**



〒103-0027 中央区日本橋2-3-4 日本橋プラザビル1F
TEL 03-3241-3776 ☎ 11:00～19:30
[東京メトロ]…日本橋駅 B3出口より徒歩2分
[JR]…東京駅 八重洲北口より徒歩4分

〒107-0062 港区南青山5-4-41 グラッセリア青山内
TEL 03-5778-0291 ☎ 11:00～19:00
[東京メトロ]千代田線・銀座線・半蔵門線
…表参道駅B3出口より徒歩5分

● **とっとり おかやま新橋館**



〒105-0004 港区新橋一丁目11番7号 新橋センタープレイス1・2階
TEL 03-6280-6474 ☎ 10:00～22:00
[東京メトロ]銀座線…新橋駅3番出口 ※ビル直結
[JR]…新橋駅銀座口より徒歩約1分
[都営浅草線]…新橋駅より徒歩約2分
[新交通ゆりかもめ]…新橋駅より徒歩約3分

● **あおもり北彩館 東京店**



〒102-0071 千代田区富士見2丁目3-11
TEL 03-3237-8371 ☎ 10:00～19:30
[JR総武線]…飯田橋駅 西口より徒歩3分
[東京メトロ]●東西線…飯田橋駅A4出口より6分
●有楽町線・南北線・大江戸線…飯田橋駅B2a出口より徒歩3分