

旬の食材を美味しく、
感謝していただく

精進料理

左から、白米、汁(豆腐、冬瓜、青味麩)、漬物、小(芋蓼(ずいき)と
きゅうりと枝豆の酢の物)、平(冬瓜、結び昆布、薄揚げ)

五観の偈

一つには功の多少を計り、彼の来処を量る。
二つには己が徳行の全欠を付って供に応ず。
三つには心を防ぎ過を離るることは、食等を宗とす。
四つには正に良薬を事とするは、形枯を療ぜんが為なり。
五つには成道の為の故に、今此の食を受く。

旬を感じ、感謝の心を育てる貴重な修行の場。

修行僧の身心を支える精進料理。曹洞宗大本山永平寺では、道元禅師の教えに則り、食事も坐禅と等しい修行として行われます。大庫院(だいくいん)で調理の一切を仕切る僧は、永平寺の中でも重要な役職で「典座(てんざ)」と言います。

食事を、命が命を頂く厳粛な行為として、いかに生きるかを問い、「法等食等(ほうとうじきとう)」、食が正しく行われるなら、生き方そのものが正されると受け取るのが永平寺の食事です。そこで、食事が全員に行き渡ると、僧たちは「五観の偈(げ)」を唱え、五つの事柄を内観します。「目前の食のありがたさ、その食を頂くに値する修行であったか、この食で食うなどの煩惱による悪行を制し心を正しく保とう、食は健康を保つためのものである、畢竟(ひんじつ)道を成就せんがためにこの食を頂きます」。

当に現代の「食育」に欠かせない精神がここにありました。

越前若狭 食の 文化遺産

食の宝庫である福井で育まれた
食文化や福井の食材を使った料理など
次世代に伝えていきたい珠玉の一皿。



水ガニ (ズボガニ)

◆解禁期間：2月1日～3月20日

脱皮直後のカニ。水分が多く食べるときに「ズボッ」という音が出るため「ズボガニ」と呼ばれる。その身は甘く、茹でた足だけを束ねて販売されることが多い。



セイコガニ

◆解禁期間：11月6日～12月31日

雌のズワイガニ。体長は25cm前後。身は少ないが外子、内子の旨さが絶品。価格も手ごろなので福井県人としてはシーズン中に何度も頂きたいところ。

ズワイガニ

◆解禁期間：11月6日～3月20日

雄のズワイガニ。大きいものになると体長50cmを超えるものも。海底290m～350m付近に生息し、脱皮を10回以上繰り返して成長していく。ゆでた後の重さが15kg以上、甲羅の幅が14.5cm以上、爪の幅が3cm以上の雄前ガニを最良級の「マドバ」(きわみ)と称する。

ズワイガニの最高級ブランド「越前がに」をとことん知り尽くす豆知識。どんな種類のかにがいるのか、食べる部分はどこなのか、全国唯一のかにミュージアムのある福井県に来て、「越前がに」を知りつくそう！

「越前がに」の「豆知識」

「カニ」用語

◎内子

セイコガニの濃い橙色の卵巣。カニミソに負けない旨さで「赤いダイヤ」とも呼ばれる。

◎ふんどし

カニの胸の下に折りたたまれた腹節のこと。ゆでガニはここを開いてからミソを取り出す。



◎丸タグ

特に浅瀬で獲れたセイコガニに付けられる丸いタグ。身がぎっしりとつまって美味。非常に数が少なく中々手に入らない。



◎外子

セイコガニのお腹の中に入った受精卵。プチプチとした食感が「セイコ派」を虜にする。



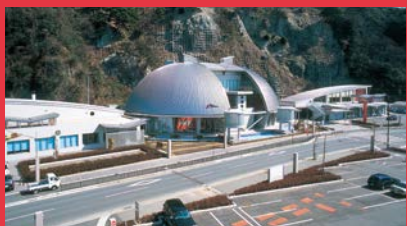
◎カニミン

カニの内臓の大部分を占める肝臓、すい臓の機能を兼ね備えた「肝すい臓」のこと。濃厚な味わいで日本酒との愛称が抜群。

越前がにミュージアム

世界で唯一の、越前がにをテーマにしたミュージアム。映像が360°投影される本格漁船シミュレーターや、大型プロジェクションマッピングが追加され更に充実。その他、海辺の魚や小生物に触れる体験ゾーンなど、見て、触って、体験して学ぶことができます。

丹生郡越前町71-324-1 0778-37-2626 AM9:00～PM5:00
毎週火曜日定休 大人500円 小人300円
www.echizenkk.jp/kanimuseum



調理の仕方によって甘みや食感など、多彩な味わいを楽しめるのも越前がにの魅力。かにのおいしさを堪能できる越前がにのフルコースで、ぜひお気に入りへの食べ方を発見してみたいかがでしょうか。

どんな調理法でもおいしく味わえる越前がにですが、最も一般的で、かに本来の味が楽しめるのは茹でガニ。足の付け根の部分には特に旨みが凝縮されており、ジュシーなおいしさを堪能できます。また、コクがあつて濃厚な味わいのかに味噌も、食す人を虜にする珍味です。一方、炭火で香ばしく焼き上げた焼ガニや、鮮度抜群だからこそ味わえるカニ刺しも絶品。氷水につけた身は花のように美しく広がり、私たちの目も楽しませてくれます。

多彩な食べ方が楽しめる、冬の味覚の王者。



食の贅沢、ここに極まる

越前がにづくし

ぷりぷりとした歯応え 若狭ふぐの しゃぶしゃぶ

ふぐ本来の旨みと歯ごたえをシンプルに堪能。

約50年前からふぐの養殖に取り組み、とらふぐ生産量全国上位の実績を持つ福井県。水がきれいで波が穏やかな若狭湾一帯は元々とらふぐの産卵地でもあり、より自然に近い環境の中で広く養殖が行われています。

若狭の豊かな自然環境が育てたとらふぐは「若狭ふぐ」というブランド名で出荷され、引き締まった身の弾力と旨みが特長。2年かけて成長し、体長70cm、体重1kgにもなる大型種は最高級魚として扱われています。

ふぐ料理は刺身の「てつき」、鍋料理の「てつちり」など有名ですが、薄く切った身をお湯にくぐらせ、ぽん酢で味わう「しゃぶしゃぶ」も人気の食べ方。ぷりぷりした歯ごたえと繊細な甘み・旨みが口の中に広がり、若狭ふぐ本来の上品なおいしさが堪能できます。唐揚げやひれ酒などとともにフルコースで味わえば、若狭ふぐの多彩な味わいに驚かされることでしょう。

若狭を代表する伝統食「へしこ」。この地方の方言で漬け込むことを「へしこむ」ということから、へしこと呼ばれるようになったと言われています。

へしこを作るには、まず、内臓を取り除いた鯖に塩を振って漬け込む「塩押し」という作業を行います。1〜2週間後に一度取り出して塩を落とし、下味を付け、糠をまぶして樽に入れ重石をします。食べ頃になるまで1〜2年寝かせますが、夏の土用の時期をはさむことが肝心。あの暑さの中で鯖と糠の旨味が溶け合って熟成し、へしこに変わるのだそうです。

糠ごと焼いて食べたり、糠を落としてそのままスライスをして食べたりと、食べ方はさまざま。お茶漬けの具にも合うほか、アンチヨビの代用として洋食でも利用できるなど、数多くのへしこレシピが生まれています。

また、「へしこ」は地元大学の研究により、血圧抑制効果があることがわかっています。

福井の海の伝統保存食。

若狭の保存食の代表格

へしこ

舌の上にふわり広がる上品な甘み

若狭ぐじの 若狭焼き



若狭湾が育んだ、上品かつ繊細な高級食材。

美しい桜色と、口の中でほろりと崩れる身の上品な味わい。若狭湾で獲れるアカアマダイは特に「若狭ぐじ」と呼ばれ、かつては鯖や若狭がれいとともに京へ運ばれる特別な食材でした。現在もその美しさと味の素晴らしさから、京料理の高級食材として珍重されている若狭ぐじ。特に、背開きにしたぐじの鱗を落とさずに焼き上げる「若狭焼き」は、シンプルながらぐじ本来の味わいを堪能できる調理法として有名です。ふっくら柔らかな身と、パリパリに焼き上げた香ばしい鱗の食感。若狭焼きならではの美味。身が崩れやすい魚だけに調理も難しく、京ではこの若狭焼きの善し悪しが板前の腕の目安とされるほど伝統のある料理です。

若狭ぐじの美しさと繊細な味、食感を存分に楽しむことができる若狭焼き。素材の魅力を最大限生かしたこの調理法は、浜の知恵と京料理の技が生み出した極上の一皿なのです。

古くから、天皇へ食材を供することが許された国として「御食国」と呼ばれた若狭地方。若狭から都へ届けられる豊かな海の幸は、ほかの地方のものとは別として「若狭もん」というブランドで珍重されてきました。

地の魚を使った様々な郷土料理が根付く若狭地方ですが、中でも脂の乗った鯖を一本丸ごと竹串に刺し、炭火で豪快に焼き上げた「浜焼き鯖」は、鯖の旨みを知り尽くしたこの土地ならではの郷土料理。福井県内では田植えの後や半夏生（7月2日前後）の日などのほか、日常的に食べられている馴染み深い味です。串を抜いて適当な大きさに切り分け、生姜醤油や三杯酢、大根おろしを添えていただくのが定番の食べ方。

近年はこの浜焼き鯖をアレンジした福井名物「焼き鯖寿司」が商品化され、全国的にブームとなっています。脂が乗った香ばしい鯖のおいしさは、今後さらにファンを増やそうです。

福井の生活に根付いた豪快・シンプルな逸品。



ダイナミックな鯖の姿焼き

浜焼き鯖

健康長寿ふくいを支えてきた伝統食 越前おろしそば



爽やかな大根の辛味とそばは相性も抜群。

香り高いそばに、大根おろしがたっぷり入ったつゆを豪快にかけていただく越前おろしそば。その歴史は400年以上と古く、かの昭和天皇や著名な文人たちにも愛されてきた、福井が誇る伝統食です。

大根とそばの組み合わせは、味はもちろん栄養面でも相性抜群。小粒の県産そばにはミネラルやビタミン、食物繊維、タンパク質、ルチンなど、現代人が不足しがちな栄養がバランスよく含まれています。一方、大根おろしにもビタミンCやジアスターゼが豊富に含まれ、そばの消化や栄養効果を高めてくれます。これら2つの最強タッグにダシやカツオ節、ネギの風味が加わり、何度食べても食べ飽きないおいしさが完成するのです。

現在、福井県では「おいしい福井県産そば使用店認証制度」を実施し、越前おろしそばをPRしています。各店が誇る味の違いを食べ比べてみるのも、福井ならではの楽しみと言えるでしょう。

協力／手打ちそば やっこ(福井県福井市)

カツ丼といえばソース、と誰もが答えるほど、福井では卵とじではなくソースカツ丼が当たり前です。ドイツへ料理の修行に出かけた福井出身の料理人が、帰国後の大正2年(1913)に、東京での料理発表会にて発表したのが最初とされています。当時日本にはまだウスターソースというものが存在せず、ドイツで覚えたソースの味を日本人の口に合うように試行錯誤しながら完成させていきました。戦時中に福井に疎開してからは、店を福井に構え、そこからソースカツ丼が福井に浸透していきましました。

大正時代生まれ、福井のソウルフード。



ソースの歴史はここがスタート
ソースカツ丼

カリッと焼いたその食感は絶品!

厚揚げ焼き



油揚げ消費全国1位の福井が愛する郷土の味。

油揚げの消費金額で、約半世紀にわたり全国1位を獲得している福井市。浄土真宗の信仰があつい仏教王国・福井では、信徒たちの最大の催事である秋の「報恩講」の昼食に必ず油揚げ料理が添えられていました。

全国的に油揚げというところ「す揚げ」を指す所が多い中、福井では「厚揚げ」が一般的。ふっくら分厚い厚揚げは味噌汁や煮物はもちろん、炒め物、ステーキ、炊き込みご飯など様々な調理法で食されています。

特に、厚揚げを香ばしく焼き上げて大根おろしと醤油でいただく「厚揚げ焼き」は、福井人には欠かせない定番料理。居酒屋や焼鳥店などでも必ずといっていいほどメニューに並び、ビールやお酒との相性も抜群です。ジューシーな内側の豆腐と、カリッと焼いた皮の食感は何とも言えない美味。良質なたんぱく質と大豆イソフラボンを多く含む油揚げは、私たちの健康維持にも一役買ってくれそうです。

協力／谷口屋(福井県坂井市)

黒砂糖やザラメ糖のやさしい甘さと、のど越しの良さがおいしい水ようかん。全国的には夏の涼菓子として知られていますが、福井では大正時代から冬に味わうお菓子として愛され続けている逸品です。

冬に食べるようになった理由は諸説ありますが、日持ちしないので傷みにくい冬場が旬になったという説や、年末の帰省時期に奉公先からの土産(「あずき」で作った「丁稚ようかん」が起源という説が一般的。福井県内でも地域によって材料や仕上がりに違いがあり、嶺北地方はやや水分が多めであるとしたのど越し、奥越や嶺南地方は少し固めでしつかりとした食感の特徴です。

寒い冬、こたつに入って食べる水ようかん。あつさりとした味わいは老若男女を問わず好まれ、お正月に家族が集まる場にもよく登場します。福井人にとって、水ようかんは懐かしい冬の定番の味なのです。

ひとつふたつと食べたくなる、さらりとしたのど越し。

寒い冬、こたつで味わう福井銘菓

水ようかん



協力／(有)えがわ(福井県福井市)※販売期間は11月～3月