

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。

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、平(冬瓜、結び昆布、薄揚げ)、
小(芋茎(ずいき)ときゅうりと枝豆の酢の物)

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、貪等を宗とす。
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(ごくんのぎ)」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、この食で貪り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(ひんぎつ)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。

福井を代表する美味として知名度が高い越前がに。獲れたての美味しさを求めて、毎年遠方から足を運ぶファンも多い福井の冬を代表する味覚です。

さまざまな調理法で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がに。足の付け根の部分には特に旨みが凝縮されていて、ジューシーな美味しさを堪能できます。コクがあつて濃厚な味わいのかにみそも、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がにや、鮮度抜群だからこそ味わえるかに刺しも絶品。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。

調理の方法によって甘みや食感など、多彩な味わいを楽しめるのが越前がにの魅力。かにの美味しさを堪能できる越前がにのフルコースで、ぜひお気に入り食べ方を発見してみてください。

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

「越前がに」の「豆知識」

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！

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。茹でた後の重さが1.5kg以上、甲羅の幅が14.5cm以上、爪の幅が3cm以上の越前がにを、最高級のブランド「極（きわみ）」と称している。



水ガニ（ズボガニ）

◆解禁期間：2月19日～3月20日

脱皮直後のかに。水分が多く、食べるときに身が「ズボッ」と簡単に抜けるため「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食したいところ。



かに用語

●内子

セイコガニの濃い橙色の卵巣。かにみそに負けない旨さで「赤いダイヤ」とも呼ばれる。

●ふんどし

かにの胸の下に折りたたまれた腹節のこと。茹でがににはここを開いてからみそを取り出す。



●黄色のタグ

他の産地のかにと区別しやすくするために、平成9年に全国で初めて採用。平成30年からは地理的表示（GI）保護制度登録に伴い、GIマーク付きにタグに。



●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。



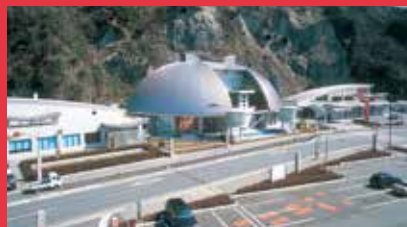
●かにみそ

かに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相性が抜群。

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度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など充実の内容です。その他、海辺の魚や小生物に触れら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。

丹生郡越前町厨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



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。

福井県ではふぐの養殖に取り組み始めて約50年。日本海側では唯一、海面養殖では国内最北端のとらふぐ養殖地であり、日本有数の生産地です。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なかで広く養殖が行われています。

若狭の豊かな自然が育てたとらふぐは「若狭ふぐ」の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年かけて成長した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「てっさ」、鍋料理の「てっちり」など有名ですが、薄く切った身をお湯にくぐらせてほん酢で味わう「しゃぶしゃぶ」も人気の食べ方。ぷりぷりした食感と繊細な甘み・旨みが口に広がり、若狭ふぐ本来の上品な美味しさを堪能できます。唐揚げやひれ酒など、若狭ふぐの多彩な味わいを楽しめるフルコースもおすすすめです。

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」と言うことから「へしこ」と呼ばれるようになったといわれています。

へしこを作るには、まず内臓を取り除いた鯖に塩をふって漬け込む「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年寝かせることで鯖と糠の旨みが溶け合って熟成し、珍味の「へしこ」となるのだそうです。

糠を付けたまま焼いて食べたり、糠を落としてそのままスライスして食べたりと、食べ方はさまざま。お茶漬けの具にも合うほか、洋食でもアンチョビの代わりとして利用できるなど、数多くのへしこレシピが生まれています。

また、へしこには血圧抑制や免疫力アップに効果があることもわかっています。

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、口の中では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「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暗らしさから、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知られています。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、この調理法ならではの美味。身が崩れやすい魚だけに調理が難しく、京ではこの若狭焼きの良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料理は、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（みけつくに）」と呼ばれた若狭地方。若狭から都へ届けられる海の幸は、他の地方のものと区別して「若狭もん」というブランドで珍重されてきました。地の魚を使ったさまざまな郷土料理が根付く若狭地方ですが、中でも脂が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です。福井県大野市では半夏生（7月2日前後）の時期に食べる習慣があるなど、福井県内では日常的に食べる馴染み深い味。串を抜いて適当な大きさに切り分け、生姜醤油や大根おろしを添えて食べるのが定番です。

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

「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主流です。始まりは大正時代。ドイツへ料理修業に行っ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で発表したのが最初とされています。当時の日本にはウスターソースは存在せず、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。戦時中の疎開をきっかけに福井に店を構え、そこからソースカツ丼が福井に浸透していったのです。初めて食べる人には驚きかもしれないませんが、卵とじとは違ってソースカツ丼のカツはとても薄いのです。しかしこの薄さがサクサク感を生み、ご飯が進んでしまう理由の一つなのです。現在、県内には醤油カツ丼やボルガライス、サバエドッグなど、ソースカツ丼から派生したメニューも多く、人気になっています。

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

「健康長寿ふくい」を支えてきた伝統食 越前おろしそば

爽やかな大根の辛みとそばは相性が抜群。

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、たんぱく質、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、何度食べても飽きない美味しさが完成するのです。現在、福井県では「香福の極み 越前蕎麦認証店」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いえるでしょう。

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。

全国的に油揚げというところから揚げ」を指す所が多いなか、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、炊き込みご飯などさまざま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醬油でいただく「厚揚げ焼き」は、福井人には欠かかせない定番料理。居酒屋などでは必ずといっていいほどメニューに並び、お酒との相性も抜群です。

ジューシーな内側の豆腐と、カリッと焼かれた表面の食感は何とも言えない美味。良質なたんばく質と大豆イソフラボンを多く含む厚揚げは、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)

72

寒い冬、こたつで味わう福井銘菓
水ようかん



黒砂糖やザラメ糖のやさしい甘さと、のど越しの良さが美味しい水ようかん。全国的には夏の涼菓子として知られています。が、福井では冬に味わうお菓子として愛され続けています。

冬に食べるようになった理由は諸説あります。その一つが、京都の奉公先から正月帰省の手土産としてようかんを持ち帰り、当時ようかんは高級品だったため、水でのばして食べたことが始まりという説。これが地元で食習慣となり、大正時代からはお菓子屋さんが販売するようになったという事です。

福井県内でも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す。としたのど越し、奥越や嶺南地方は少し固めのしっかりした食感が特徴です。

寒い冬にこたつで食べる水ようかん。あっさりした味わいは老若男女を問わず好まれ、正月や家族が集まる場にはよく登場します。

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。

協力／(有)えがわ(福井県福井市)※販売期間は11月～3月