

石川の食を食べよう

1	たけのこ昆布
2	みたま
3	ナスのオランダ煮
4	加賀太きゅうりのあんかけ
5	押し寿司
6	メギスのだんご汁
7	じぶ煮
8	レンコンの団子汁
9	えびす
10	ぶり大根
11	真子の煮つけ
12	さわらの昆布じめ

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理

たけのこ昆布

●歴史・由来

タケノコと昆布を出汁とともに煮込んだシンプルな料理。江戸時代から明治時代にかけて、北海道と大阪を行き来していた商船群の北前船が能登半島を寄港地にしていた関係もあって、金沢市には北海道でとれた昆布が大量に流入。

また、かつて城下町として栄えた歴史都市金沢市の近郊の山は、現在、たけのこの産地として知られており、それらの経緯があり、2つの地域の伝統食材をかけあわせた料理といわれています。

●材料(4人分)

タケノコ 1.5kg ▷たけのこ昆布 1袋 ▷1/3カップ ▷
薄口醤油 大さじ5 ▷みりん 大さじ2

●作り方

- ① たけのこ昆布 1袋は洗って水につけ、もどしておく。
- ② ①の昆布を適宜切るか結んでおく。つけ汁は使用する。
- ③ タケノコは 1cm 厚さに半月切りする。
- ④ ②の昆布とつけ汁、③のたけのこを鍋に入れ、落としぶたをし、強火にかけ、アクをとる。酒を加えて弱火にし、20 分ほど煮、薄口醤油、みりんを入れて昆布が柔らかくなるまで煮含める。

出典：農林水産省 HP 「うちの郷土料理」

情報提供元：「青木悦子の新じわもん王國金澤料理」（著／青木悦子）

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）

を一部抜粋して作成

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理

みたま

●歴史・由来

「みたま」とは、黒豆ともち米を蒸した黒豆のおこわのことをい、県内では昔から法事や建前（上棟式）の引き出物として贈られる習わしがあります。小豆の入った赤飯は、見た目の赤色が火事を連想させるということから建前の引き出物には適していないとされ、白と黒の「みたま」を祝い善にする風習が広がったといわれています。また、黒豆は健康を意味するとして、床上げの際に振る舞われることもあります。

●材料（4人分）

もち米 5 カップ▷黒豆 1 カップ▷塩 小さじ 1 ▷水 3~3.5 カップ▷砂糖 大さじ 3~4 (好みで)

●作り方

- ① 黒豆は分量の水と塩に一晩浸けておく。
- ② ふっくらと戻った豆の水気を切り、蒸し器で柔らかく（約 1 時間）蒸し上げる。
- ③ もち米は一晩水に浸けて、水気をきり、2~3 回打ち水をしながら強火で 45~50 分蒸し上げる。
- ④ 器に③を盛り付け、上に黒豆をのせる。

出典：農林水産省 HP 「うちの郷土料理」

レシピ提供元名：「青木悦子の新じわもん王國金澤料理」(著／青木悦子)
を一部抜粋して作成

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理
「ナスの
オランダ煮」

●歴史・由来

「オランダ煮」は揚げたり、茹でたりしたナスを甘辛く煮込んだシンプルな料理で、ナスが丸ごと使われることが多いです。

ひと昔前は、もて余すほど大量にとれるナスの処理方法として農家でよく食べられていたといわれます。

長崎県を経由して伝わった西洋の調理法が「オランダ煮」の名の由来だといわれています。

●材料(4人分)

ナス 8個▷赤唐辛子 少々▷ごま油 適量

Ⓐ だし汁 1と 1/2 カップ、薄口醤油 大さじ 2と 1/2~3、
料理酒 大さじ 1、砂糖 大さじ 1~2/3、塩 小さじ 1/3

●作り方

- ① ナスはヘタを取り、十文字に切り込みを入れ水に漬けてアク抜きをし、沸騰した湯に入れてゆで、ゆで汁をこぼし水にとる。
- ② Ⓢ の調味料を新たに煮立て、①のナスと小口切りの赤唐辛子を入れ煮含め、器に盛る。

出典：農林水産省 HP 「うちの郷土料理」

情報提供元：「金沢・加賀・能登 四季のふるさと料理」(著／青木悦子)

レシピ提供元：「青木悦子の新じわもん王國金澤料理」(著／青木悦子)
を一部抜粋して作成

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理
「加賀太きゅうりの
あんかけ」

●歴史・由来

加賀太きゅうりは、果長が20cm、果径は5~6cm、大きなものは果重が500~600gを超えることもあります。従来のきゅうりと比べるとずしりと重たいのが特徴です。加賀太きゅうりは、酢の物やスープなどの食材にも使われますが、夏の定番料理として人気があるのが「加賀太きゅうりのあんかけ」です。

●材料(4人分)

加賀太きゅうり(またはかたうり、太めのきゅうり)1本▷煮干し中3~5本▷醤油大さじ2▷片栗粉適量▷おろしショウガ少々

●作り方

- ① 加賀太きゅうりの皮をむき、縦に2~4等分に切る。中の種を出して、2~3cmの一囗大に切って煮干しのだし汁でゆっくり煮る。
- ② 醤油で味付けして、水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。器に盛り付け、おろしショウガを載せたら完成。

出典：農林水産省 HP「うちの郷土料理」

レシピ提供元名：石川県食生活改善推進協議会 から一部抜粋して作成

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理

押し寿司

●歴史・由来

石川県では祭りや祝いごとのハレの日に「押し寿司」が食べられます。「押し寿司」とは、酢でしめた魚、すし飯、紺のりを木枠に重ね入れ、押して寝かせたお寿司です。

春ならタイやイワシ、アジ、秋はサバ、シイラといった具合に季節や行事によって使う魚も異なり、木の芽やきんかんなどの彩りがそえられます。

●材料 (8個分)

ごはん 900g (2.5合) ▷ 押し寿司用しめさば 8切分 ▷ 筒の葉 16枚 (あれば)

Ⓐ 醋 60cc、砂糖大さじ2、塩大さじ1/2

Ⓑ 桜エビ、しょうが(千切り)、レモン(いちょう薄切り)、紺のり 各適量

●作り方

① ごはんとⒶを混ぜてすし飯をつくる。

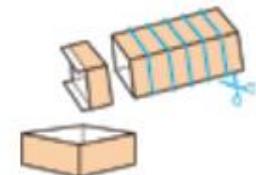
② 紺のりは水にサッとくぐらせて戻す。

③ 高さ3cmの筒状に切った牛乳

パックに筒の葉を敷き、すし飯

をつめて、Ⓑの具材を適量の
せて形を整えて軽く押す。

④ 半日ほどおき味がなじんだら型から出して出来上がり。



出典：農林水産省 HP 「うちの郷土料理」より一部抜粋

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理
メギスの
だんご汁

●歴史・由来

石川県はメギスの漁獲量全国トップを誇り、値段も手ごろなため大衆魚として親しまれています。脂の乗った白身はクセがなく、臭みも少ない魚で、煮魚やフライ、干物などどんな料理にでも生かせる万能魚です。一方で、鮮度が落ちるのが早いため、産地以外で見かける機会が少ない魚です。たくさんのメギスを一度で使い切るために、「メギスのだんご汁」が地域に根付いたといわれます。

●材料(4人分)

メギスのすり身 200g ▷ ゴボウ 40g ▷ ネギ 20g
▷ 昆布だし汁 4カップ ▷ 塩 小さじ 1/2 ▷ 醤油 小さじ 1 ▷
Ⓐ 卵 1個、酒 小さじ 2、みそ 大さじ 1/2、片栗粉 大さじ 1

●作り方

- ① ゴボウはささがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② ネギは小口切りにしておく。
- ③ すり鉢にメギスのすり身を入れてよくする。Ⓐを加えてさらによくする。
- ④ 鍋に昆布だし汁、ゴボウを入れて煮る。沸騰したら③の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、ネギを加え、火を止める。

出典：農林水産省 HP「うちの郷土料理」

レシピ提供元名：「石川県食生活改善推進協議会」を一部抜粋して作成

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理

じぶ煮

●歴史・由来

「じぶ煮」は、石川県を代表する煮物。鶏肉に小麦粉がまぶされているため、とろみがあるのが特徴です。

江戸時代頃から食べられていたといわれる武家料理でしたが、庶民たちも秋冬ごろに渡り鳥をしとめて「じぶ煮」をつくっていたといわれます。時が経つにつれて、料亭風の盛り付けや仕立て方で演出され献上料理になり、薄手で口が広く底が浅いお椀で供されるようになったといわれています。

●材料 (4人分)

鶏肉 120g ▷ すだれ麩 1枚 ▷ 生シイタケ 4枚 ▷ ニンジン 30g ▷ ホウレン草 120g ▷ 小麦粉 大さじ2 ▷ わさび 適量

A みりん・砂糖・酒各大さじ1 ▷だし汁 300cc
薄口醤油 大さじ2と1/2、

●作り方

- ① 鶏肉はそぎ切り、すだれ麩は適宜に切り、ゆでておく。
生シイタケは石づきをとり、飾り包丁を入れる。
ホウレン草はゆでて約3cmに切る。ニンジンは型抜きしてゆでる。
- ② 鍋にAを煮立て、シイタケ、すだれ麩を入れて煮て、引き上げる。
- ③ 鶏肉に小麦粉をまぶし、②の煮汁で煮て、引き上げる。
- ④ お椀に②、③を盛りホウレン草、ニンジンを添え、煮汁をかけて、わさびを天盛にする。

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理
レンコンの
団子汁

●歴史・由来

加賀れんこんは藩政時代から栽培が続く歴史の長い野菜です。河北潟干拓地が一大産地となっています。加賀れんこんは、節の間が短いのが特徴です。身が肉厚で歯ごたえがよく、天ぷらや煮物もおいしいですが、でんぶん質が多く粘りが強いので、すりおろして料理のつなぎに使われることも多いようです。

●材料(4人分)

レンコン 300g ▷だし汁 400cc ▷みそ大さじ 2 ▷ネギ
適量 ▷A ショウガすりおろし小さじ 1、片栗粉大さじ 3、
塩少々

●作り方

- ① レンコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。
- ② 冷めたら、①と A を加えて混ぜ合わせ団子をつくる。
- ③ だし汁を沸騰させ、団子にした②を加え、5分程弱火で煮る。レンコンに透明感が出てきたらみそとネギを入れる。(地域によっては、レンコンを団子にしない、すり流しのレンコン汁も食べられています。)

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理

えびす

●歴史・由来

江戸時代、貴重品だった卵と砂糖をごちそうに仕立てた料理で、地域によってさまざまな呼び名があり「べろべろ」「はやべし」「べっこう」の名で伝わっています。冠婚葬祭やお正月などのハレの日に食べられ、卵で描く友禅流しのようにつくられます。昔は、砂糖をたっぷり入れた「えびす」を子どものおやつにする家庭も多かったといわれます。

●材料(4人分)

卵1個▷水2と1/2カップ▷粉寒天4g▷砂糖大さじ2
▷醤油大さじ1と1/2▷塩少々▷ショウガ少々

●作り方

- ① 分量の水と粉寒天を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら弱火にし、しばらく煮て、砂糖、醤油、塩、極細く千切りにしたショウガを入れる。
- ② ①にとき卵を少しづつ流し入れて、鍋ごとあら熱をとる。ある程度冷ましてから型に流して冷やし固め、人数分に切り分けていく。

出典：農林水産省 HP 「うちの郷土料理」

レシピ提供元名：「青木悦子の新じわもん王國金澤料理」（著／青木悦子）
を一部抜粋して作成

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理

ぶり大根

●歴史・由来

厳寒期の寒ブリは脂がのっていて、刺身で食べると醤油をはじくほどです。ブリは「コゾクラ」「フクラギ」「ガンド」と大きさによって名前を変える出世魚です。江戸時代、とれたてのブリは、城下に出まわる前に藩主へ献上され「ブリ一本、米一俵」ともいわれた高級食材で、庶民が口にすることは滅多になかったといわれます。「ぶり大根」「かぶらずし」「巻きぶり」など、県内ではさまざまなブリ料理が楽しめます。

●材料(4人分)

ブリ(頭・カマ・切り身) 8切れ▷塩水適量▷大根厚さ3cm 8個▷水 600cc ▷昆布 10cm 角1枚▷ショウガ(千切り) 少々▷赤唐辛子少々▷Ⓐ 砂糖大さじ1、酒75cc ▷Ⓑ 薄口醤油・みりん各50cc

●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、水に取りうろこを洗い落とす。
- ④ 鍋に昆布、大根、ブリ、水を入れ強火にかけ、煮立つたらアクを取り、弱火にして、ショウガ半量とⒶを入れ煮る。
- ⑤ ④にⒷを加えゆっくりと煮含め、残りのショウガと赤唐辛子を入れて仕上げる。

出典：農林水産省 HP 「うちの郷土料理」

情報提供元：「青木悦子の新じわもん王國金澤料理」(著／青木悦子)
を一部抜粋して作成

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理

真子の煮つけ

●歴史・由来

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と指すのが一般的であり、その味は古くから評判で、民謡でも「能登のタラは日本一」とうたわれるほどです。「真子の煮つけ」は能登に伝わる代表的な調理法の一つです。真子は、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「たらの子つけ」も有名です。

●材料(4人分)

真子 450g ▷だし汁 250cc ▷醤油 大さじ3 ▷酒 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、2腹く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ぶたをして中火から弱火で25分ほど煮る。

出典：農林水産省 HP 「うちの郷土料理」

レシピ提供元名：石川県食生活改善推進協議会 を一部抜粋して作成

石川の"食"を食べよう



石川の郷土料理

さわらの 昆布じめ

●歴史・由来

石川県ではカジキマグロのことを方言で「サワラ」といいます。「さわらの昆布じめ」は、昆布に薄く切ったサワラを一切れずつ並べて、昆布で巻いて半日ほど寝かせて食べます。

この料理は、北海道と大阪を行き来する商船が運んできた昆布の活用法としてはじまった料理といわれており、かつて加賀藩領だった富山県でも同様の伝統食が根付いています。

●材料(4人分)

サワラ 1尾▷塩 適量▷広板昆布 適量▷
酒 適量▷酢 適量

●作り方

- ① サワラは三枚におろして中骨を抜き、皮を引き、薄くそぎ切りにして塩を少々振る。
- ② 昆布は汚れを拭きとり、酒、酢で表面を拭いておき、
①のサワラを並べて巻き、ラップに包んで「巻きす」
で包み、輪ゴムで止めて軽い押しをして1日置く。

出典：農林水産省HP「うちの郷土料理」

レシピ提供元名：「青木悦子の新じわもん王國金澤料理」（著／青木悦子）
を一部抜粋して作成