

## 発酵王国・北陸

山海の豊かな食材と気候風土に恵まれ、郷土料理や伝統調味料、日本酒などさまざまな発酵食が発展してきた北陸。2015年3月には石川県白山市において全国発酵食品サミットが開催されるなどこれまで以上に全国の注目を集めています。「発酵王国」とも呼べる北陸の食文化をあらためて見直してみませんか。



### ふぐの卵巣の糠漬け

ふぐの子糠漬けとも呼ばれる石川県白山市美川地区の伝統的な発酵食品。猛毒を持つふぐの卵巣をふよそ1年間塩蔵し、さらにふよそ2年間糠漬けにすることで無毒化する。この製造法は日本国内で石川県にのみ特別に許可され、世界的にも珍しい発酵食品である。

### かぶりずし

石川

石川県加賀地方の冬の風物詩となっている発酵食品で、富山県でも作られる。その発祥は定かではないが、現在とほとんど同じかぶりずしが江戸時代にはすでに存在していた記録が残されており、年末年始の贈答に用いられていたとも考えられている。

石川の発酵食品  
あじのすず・こんかいわし・大根寿司 など



### さばのへしこ

福井

福井県に伝わる郷土料理。「へしこ」は魚の糠漬けを指し、さばの他、いわしやふぐも用いられる。新米の糠が出る秋から冬に作られ、ふよそ1年の発酵を経て完成する。石川県では魚の糠漬けを「こんか」と呼ぶ。

福井の発酵食品  
鯖のなれずし・はまなみそ など



### いかの黒作り

富山

いかの塩辛にいかに墨を加えて発酵させた郷土食で、全国でも富山県にしか見られない珍味。かつて加賀藩主が参勤交代の折に將軍家に献上したと言われ、江戸時代から富山の名産として定着していたと考えられる。

富山の発酵食品  
鮎寿司・にしんの麴漬け など



ずっと親しんできた北陸のおいしさを、たくさんの人に知ってもらいたいです。

故郷を離れて気づいた、北陸の発酵食文化の素晴らしさ。

北陸の発酵食は私にとって故郷の身近な味。子供の時、イワシやフグの「こんか漬け」が食卓に出てきたり、お弁当のおかずにも入っていたりしていました。近所のスーパーにもこんか漬けの樽が置いてあって、そこから自分で魚を取り出して買っていたのを覚えています。

お正月には祖母と母が手作りした「かぶらずし」がよく登場しました。かぶらずしは、具材に人参や柚子が入るなど家ごとのレシピや伝統の味があるんですよ。穴水特産の高級珍味「このわた（ナマコの腸の塩漬け）」も祖母が手作りしていて、食べ慣れた味のひとつでした。

東京に来て、これらが実は北陸独自の味覚であること、昔の人の知恵が生きた保存食であることを知りました。以来、東京でも取り寄せて食べています。お酒の肴になる「くちこ（ナマコの卵巣の塩漬け）」は実家から送ってもらうし、東京に戻る時には必ずイカの黒作りを買って帰ります。お土産としてとても喜ばれるんですよ。

旬の味わいを楽しむ。当たり前の幸せが北陸にはある。

祖母が健康に気を使い、保存食やたくさんの種類の料理を手作りしていたのを見て育ちました。そのおかげか、私も料理を作って食べることが大好きです。自炊をするのですが、醤油は輪島市で造られているものを取り寄せています。お寿司やお刺身に合う甘めのもので、東京ではなかなか手に入りにくいんです。仕事柄、美容や健康に気を使うので体によい発酵食品は積極的に取り入れています。何より地元の魚や麴といった自然の恵みを使い、人が手間ひまかけて作った味は、それだけで食卓をおいしく豊かにしてくれる気がするんです。

帰省した時に感じるのが、北陸ほど季節の魚がスーパーに並ぶ土地はないということ。能登牛などのお肉や、野菜もおいしいですね。一年中常にあらゆる食材が揃う東京もよいけれど、その時々旬を味わう幸せが北陸にはあると思います。

大好きな北陸の魅力を全国の人に発信していきたい。

幼い頃、穴水町の中でも目の前がすぐ海という自然溢れる場所で育ちました。遊びと言えば魚釣りをしたり、兄と一緒に海に潜って魚介を捕ったりとアクティブな子供でしたね。大自然の中で育ったおかげで、今では山菜をテーマにしたサミットのお仕事をしたり、トークショーでも田舎ならではの面白いエピソードを話すことができたりと、故郷の豊かな自然は私の誇りです。

もうすぐ北陸新幹線が開通して首都圏と北陸がぐっと近くなります。これまで以上に仕事やブログを通して石川や北陸のことを発信していきたいと思っています。私自身、地元でお仕事をすることが増えてきて、今まで知らなかった魅力にいろいろと気づかされます。食の豊かさはもちろん、伝統的な町並など、古いものと新しいものが共存しているまち。そして人があたたかいですよね。穴水に帰って近所の人と話すと、方言にほっとするんです。時代がどんなに便利になっても、ずっと変わらないでほしい大好きな北陸です。

Web限定トーク公開中!

三枝さんのさらなる魅力は「えるふぶらざNet」で! → [www.elfplaza.jp](http://www.elfplaza.jp)



モデル  
今回のゲスト  
**三枝ころろさん**  
(さえぐさ・ころろ)

石川県出身。neutral所属。美人百花(角川春樹事務所)、steady.(宝島社)等のファッション誌でモデルとして活躍中。特技はゴルフ(ベストスコア81)。