



Good taste ✨



NEW EDITION

# 美浜の へしこ

## を素材にした 料理 レシピ

へしこの町  福井県美浜町



美浜のへしこHP



美浜のうまいもん

へしこ

あの彦摩呂さんもお気に入り!



美浜町名誉町民の五木ひろしさんもいつも食べてる「美浜のへしこ」

美浜町は平成17年5月に「へしこの町」として商標登録しました。



福井県美浜町観光PRキャラクター「へしこちゃん」

あの人気番組でも紹介されました!

- 「満点★青空レストラン」  
出演:宮川大輔さん、ロッジさん
- 「笑ってコラえて!」新春スペシャル  
出演:所ジョージさん、明石家さんまさん

へしこ ア・ラ・カルト

## 健康によい“美浜のへしこ”

各種ミネラルとアミノ酸が絶妙のバランスで含まれた発酵食品です!

ヌカのビタミンが、新陳代謝を促進します!

鯖などの青魚に含まれる、DHAの効果もあります!

アミノ酸が結合したペプチドがたっぷりふくまれており、

血圧上昇を抑制し、正常化する効果があります!

塩辛さも控えめになっており、毎日3cmほどの切り身(15g)を食べ続けても

塩分のとりすぎになりません。

美容と健康のために、おいしい「美浜のへしこ」を毎日食べましょう!

### 保存方法

へしこはもともと保存食なので、長持ちする食品ですが、開封後はできるだけ密封して、冷蔵庫で保存してください。米ぬかを付けたまま保存した方がより長持ちします。開封前なら、冷暗所で6ヶ月は保存できます。

## へしこって何?

『へしこ』とは、魚のぬか漬けのこと。福井県若狭地方に伝わる保存食です。樽に漬け込むことを「へし込む」と言っていたことから、「へしこ」の名前がついたとも言われています。

美浜のへしこの旨さの秘密は、伝統的な「二段漬け」製法にあります。脂ののったサバを塩漬けた後いったん取り出し、「シエ」と呼ばれる塩漬けでできた魚の旨味の詰まった液(魚醬)と米ぬか、そして、しょうゆと酒粕やみりんなど独自の味付けを施し、約1年の長期にわたって漬け込み熟成させることで、保存性の高さと香り豊かで奥深い旨味を備えた味が生まれています。

美浜町では、長年親しまれてきたへしこをまちの伝統食として2005年5月「へしこの町」として商標登録をし、観光PRキャラクターの「へしこちゃん」も誕生しました。

また、わかさ東商工会が「美浜のへしこ」として2019年6月に地域団体商標の登録を行いました。へしこは、農林水産省「日本郷土料理百選」にも選ばれるなど全国的に注目され、人気商品として成長しています。

### 美浜の風土から生まれた冬の保存食

へしこの歴史は長く、江戸時代の中頃には、すでにへしこ作りが始まっていたと言われています。日本海に面した美浜町は漁業が盛んですが、冬は厳しく、荒波や積雪の日は漁に出ることもできません。そんな環境でタンパク源を取り入れるために生まれたのが、美浜のへしこ。各家庭の保存食として大変重宝され、珍味としてではなく日々の食卓料理として愛されるようになりました。

### 塩辛いヌカ漬けではない美浜のへしこ

へしこを聞くと、塩辛いものを想像される方も多いと思いますが、美浜のへしこはとてもマイルドです。塩とヌカだけを使う地域もありますが、美浜のへしこは醤油やみりん、唐辛子などをブレンドした秘伝の調味料を本漬けの際に加えるので、小さい子どもからお年寄りまで味わえる食卓の一品となるのです。調味料は家庭によって異なり、代々続くおふくろの味が受け継がれています。



へしこの食べ方

## 焼いて食べる

- お好みでヌカをおとします  
(少しついていると美味!)
- 頭は切り落とします  
(頭の部分を野菜と一緒にスープで煮込んでも美味!)
- 3cm前後の切身にします
- 表面を軽く炙る程度に焼きます  
(ヌカが多いと焦げやすいので注意!)



へしこの食べ方

## 生(刺身)で食べる

- ヌカを手でよく落とし、水でさっと洗う
- 薄皮をはぎます(お好みで)
- スライスします

大根スライスをはさんだり、  
レモン汁を絞ったりしても  
美味しいですよ!



レタスとオニオンの  
上に散らし、  
ドレッシングをかければ、  
カルパッチョに!



へしこの食べ方

## お茶漬けにする

へしこ茶漬けには、

**基本1**の焼いたへしこを使う方法と

**基本2**の生のスライスしたへしこを使う方法があります

**基本3**へしこの天ぷらをのせてもおいしい

お好みで…

わさび、醤油、きざみのり、ミツバ、大葉、みょうが、ゴマ、ねぎ、  
あらねなどをトッピングすると味が一層深まります!

GOOD



## へしこ天むす

### 【材 料】

ごはん、へしこ、天ぷら粉、油  
焼きのり、みりん、卵黄



### 作り方

- 1 へしこを、片身で25切れくらい取れるように、3cmくらいの短冊状に切る。
- 2 天ぷら粉に、みりん少々と卵黄を入れ、固めの衣を作り、油でこんがり色づくくらいまで、揚げる。
- 3 型にごはんをギュッと入れ、型から抜く。
- 4 焼きのりを型の円周より少し長めに切っておく。
- 5 1個ずつ手に取り、真ん中に人差し指で穴をあけ、その中に揚げたへしこを入れて、手で形を整えながらにぎる。焼きのりを、ひな人形の着物のように巻く。

## へしこピザ〈1枚分〉

### 【材 料】

へしこ……………50g トマトソース ……100g  
玉ねぎ……………1個 オリーブ油 ……大さじ1  
バジル……………少々 ピザ生地(市販のもの)  
……………1枚



### 作り方

- 1 へしこは、身をほぐしてオリーブ油をまぶしておく。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 生地にトマトソースをぬって玉ねぎをのせ、へしこを散らす。そのあとバジルをちぎって散らし焼く。

## へしこパスタ〈2人分〉

### 【材 料】

パスタ……………200g  
へしこ(ほぐし身)……………30g  
んにく(みじん切り)…1かけら  
赤とうがらし(輪切り)…1本  
オリーブ油……………大さじ2  
パセリ(みじん切り)…少々  
へしこのヌカふりかけ…少々



### 作り方

- 1 へしこは骨を取ってほぐしておく。 2 パスタをゆで始める。
- 3 パスタがゆであがる頃合をみて、フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニク、トウガラシを加えて火にかけ炒め、香りが出てきたらへしこを加えてさっと炒める。
- 4 ゆで上がったパスタを3に加えて混ぜ合わせ、器に盛りパセリのみじん切りを散らし、へしこのヌカふりかけをお好みでかける。

## へしこサンド

### 【材 料】

サンドイッチ用パン……………10枚  
へしこ(ごく薄切り)……………20枚  
玉ねぎ(ごく薄切り)……………1/2個分  
バルサミコ酢……………大さじ3  
きゅうり……………1本  
マヨネーズ……………適量  
マスタード……………適量



### 作り方

- 1 へしこをごく薄くそぎ切りにして、そのまま使っても良いが、塩味が強いものは、酢に漬けて塩気を抜いておく。(約30分~1時間)
- 2 玉ねぎをごく薄い千切りにして、塩でもみ、さっとさらす。バルサミコ酢に漬ける。三杯酢につけても良い。
- 3 きゅうりは縦に薄く切って軽く塩をあててしんなりさせる。
- 4 マヨネーズにマスタードを混ぜたものをパンにぬり、きゅうり、玉ねぎ、へしこをはさむ。適当に切って盛り合わせる。

## へしこのヌカふりかけ マヨネーズソース

### 【材 料】

へしこのヌカ、白ゴマ  
マヨネーズ、きゅうり、レタス



### 作り方

- 1 へしこのヌカを、厚手のフライパンで弱火でじっくり炒る。
- 2 水分がなくなりかけてきたら、白ゴマも入れて一緒に炒る。
- 3 このぬかふりかけと、マヨネーズを好みの分量で混ぜる。
- 4 きゅうり、レタスなどの野菜につけて食べる。

## へしこのヌカふりかけ

へしこについての米ヌカは、へしこの旨味が凝縮され、栄養満点！軽く炒ってごはんにかけて、お茶漬けにするもよし。パスタに入れても相性抜群です。米ヌカのまろやかな塩気が野菜や肉の味を引き立てるので、是非いろいろな料理に取入れてみてください。

米ヌカとは、玄米を精米するときに出る外皮や胚の粉のこと。米ヌカにはビタミンやミネラル、食物繊維、身体の毒素を排出するフィチン酸などが豊富に含まれており、美肌や便秘解消に効果があるとされています。

糠ふりかけ  
ご飯



へしこ  
カナッペ



## 美浜の「うまいもん」はこちら！

この「のぼり」が目印です。



### 《魚へしこ料理》

旅館・民宿	地区	電話 [市外局番 0770]
旅館 入舟	日向	32-1040
旅館 またべ系	日向	32-0461
やそべ	日向	32-2409
漁場の宿 はっとり	日向	32-0617
民宿 なかよし家	松原	32-1466
いそや	久々子	32-0263
若狭美浜温泉 悠久乃碧 ホテル湾彩	久々子	32-0001
たなべ旅館	菅浜	38-1432
吉本旅館	菅浜	38-1091
旅の宿 一力	竹波	39-1708
民宿 はまよし	丹生	39-1123
新谷旅館	丹生	39-1137
仲塚旅館	丹生	39-1412

飲食店	地区	電話 [市外局番 0770]
へしこ茶屋 (要予約: 日の出屋)	日向	32-0361
活魚料理・軽食・喫茶 嵯峨	日向	45-1133
レストラン&カフェレインポー	気山	47-1170
美浜食堂 (レストランミハマ)	大藪	32-0144
pasta & pancake はまカフェ (道の駅若狭美浜はまびより)	松原	090-1394-0131
あなぐら ももんじ	松原	32-3131
九十百千 KOTOMOCHI	久々子	32-3339
味一休	久々子	32-0152
軽食・喫茶 オーロラ	久々子	32-1094
美浜町健康楽膳拠点施設 ころば	久々子	32-2155
Mahana Table (マハナテーブル)	佐田	47-6567



へしこあんかけ粥



へしこ御膳



へしこレモンクリーム鯖パスタ

それぞれが味自慢!

# 秘伝の味を食べ比べ!!

※ それぞれのへしこの味評価表示は各社独自評価です。感じ方には個人差があります。

**九十百千 KOTOMOCHI** ☎0770-32-3339 FAX 0770-32-3331

**へしこBURN!!** **糖漬け鯖へしこのオリーブオイル漬** **へしこソフトクリーム**



鯖のへしこをスライスして軽く焼きました。そのままお茶漬けに、温かいご飯に、お酒の肴に。

鯖のへしこをスライスしてオリーブオイルに漬けています。パスタやチーズと相性抜群!アンチョビ代わりにアレンジできます。

中道源蔵茶舗 九十百千店だけのオリジナルメニュー。へしこの煎り糠を練りこんだサブレ(サブレ)と煎り糠をトッピング。甘じよっぱいキャラメリゼの風味がソフトクリームにベリーマッチ!!

**へしこ工房 嗟 峨** ★★☆☆☆  
あまい 普通 からい



調味料を工夫し伝統の味を守りつつも、塩辛さをおさえ現代風にアレンジしている。焼酎を加えているのがポイント。お土産としても人気がある。

☎0770-45-1133 FAX 0770-45-1551

**丹生酢房 へしこ丸** ★★☆☆☆  
あまい 普通 からい



海からの風がへしこの熟成に深みと旨みを醸し出しています。しっとりとした食感とうす塩で食べやすく仕上がっています。少量生産につき、「限定販売」です。丹生湾の舟小屋で民宿の女将4人で作る「熟成へしこ」です。

☎0770-39-1137 FAX 0770-39-1369

**ITOS(イトス)** ★★☆☆☆  
あまい 普通 からい



先代の女将から受け継いだ伝統の技と秘伝のタレを使用し、若女将ふたりが作る、日向の太陽と海の恵みをいっぱい受けた風味豊かなへしこです。

☎0770-32-1040

**日向へしこ酢房 日の出屋** ★★☆☆☆  
あまい 普通 からい



日向湖畔の舟小屋で昔ながらの漬け方を守り減塩で旨味が強いのが特徴。魚醤と美浜産唐辛子や地酒の早瀬浦の酒粕などを使い、1年近く発酵、熟成された秘伝の味。全国観光土産品連盟の推奨品として認定されています。

☎0770-32-0361 [エーデバ日の出屋 検索](#)

**寺川商店** ★★☆☆☆  
あまい 普通 からい



昔ながらの技法にこだわって、年に1度しか漬けない。調味料になんと贅沢にも地酒(早瀬浦)を使っているのも特徴。出来上がったへしこを吟醸酒かすに漬けたへしこのかす漬けもある。

☎0770-32-1364 FAX 0770-32-1364

**はこべ福祉会 はこべの家** ★★☆☆☆  
あまい 普通 からい



米糠にはビタミンやミネラルなど豊富に含んだ「ピロール米糠」を使用。また地酒の「早瀬浦」や酒かすを入れ込み、へしこ特有の塩辛さをほどよく抑え、身が柔らかくマイルドな味わいに仕上げている。

☎0770-32-2256 FAX 0770-32-6027

**有限会社 なぎさ会** ★★☆☆☆  
あまい 普通 からい



漁村の女性パワーを集結し、へしこの研究に取り組む、企業化に成功。2000年食アメニティコンテスト国土庁長官賞を受賞。2007年全国「立ち上がる農山漁村」内閣府の選定証を受賞。

☎0770-32-0437 FAX 0770-32-0454

**日向へしこ工房 勤兵衛** ★★☆☆☆  
あまい 普通 からい



漁師町「日向」という土地にこだわり、そこに伝わる昔ながらの技を駆使し、化学調味料は一切使わず、うす塩で1年間じっくり熟成させている。福井市・敦賀市内の居酒屋でもあっさりとしたうす塩が気に入られている。

☎0770-32-0287

**美浜へしこ組合**

2015年に設立した美浜へしこ組合では、鯖の仕入れについて調査、研究や品質向上、ブランド強化に努めてきました。また、「へしこの町」として「美浜のへしこ」を広く知っていただくために、イベントや出向宣伝などのPR活動も行って参りました。各事業所では、美浜の昔ながらの漬け方を守りつつ、それぞれの秘伝の調味料で漬け込み、減塩で旨味のある「へしこ作り」を続けています。



へしこちゃん




ゆるキャラアワード 2009年 グランプリ受賞

美浜のへしこHP <https://mihamanoheshiko.com/>



福井県美浜町・観光PRキャラクター

## 「へしこちゃん」履歴書

ふりがな	みはまの	こ
名前	美浜野へし子	
生年月日	昭和58年(秋)22歳  サバよんでマス!	
家族	(父)美浜野サバ男 (母)サバ子	
本籍	若狭湾日向沖3キロくらい	
現住所	美浜町郷市25-25 美浜町役場	
学歴	美浜中ボート部所属 美方高校食物科ボート部所属 ノルウェー沖大学留学	
職歴	美浜町役場 商工観光課 観光キャンペーンガールで採用	
好きな食べ物	ご飯 お酒 パスタ	
好きなところ	やっぱりご飯の上	
特技	〈得意料理〉茶漬け、お寿司	
プライベート	コシヒカリ糠男さんと恋愛中! 交際熟成(今が旬)	

LINE スタンプ  
はこちら!!

