



Good taste ✨



美浜の

NEW EDITION

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
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!

- 4月18日放送「満点★青空レストラン」
出演:宮川大輔さん、ロッヂ
- 1月14日放送「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、毎日一切れ(15g)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3ヶ月は保存できます。

へしこって何?

鯖などの魚を塩漬けにし、米ヌカに漬け込んで1年以上にわたり熟成させた発酵食品です。

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。

そのまま食べる以外にも和洋さまざまな料理にアレンジしやすく、美浜町内のお店ではさまざまなへしこ料理を味わうことができます。

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。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、2016年2月にわかさ東商工会が「美浜のへしこ」として地域団体商標を出願し、2019年6月に地域団体商標登録。

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

へしこと聞くと、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。



基本1

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!)
- 3 cm 前後の切身にします
- 表面が軽く焦げる程度に焼きます (ヌカが多いと焦げやすいので注意!)



ありがとうございます!



基本2

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!

寿司飯の上に乗せれば、
へしこ寿司になります!



レタス・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

GOOD



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!



へしこ寿司 <4~5人分>

【材 料】

- 米 1升
- 酢 1合
- へしこ 1尾
- 昆布 適量
- みりん、酢 (1:1) 適量



作り方

- 1 寿司酢は、酢1合に砂糖150gと塩30gと昆布を入れ、煮て冷ます。
寿司飯は、米1升到に寿司酢1合を混ぜる。
- 2 へしこは、ぬかをきれいに洗いおとして、水分をふき取る。
へしこの骨をとりのぞき、薄くそぎ切りにする。
- 3 昆布のバターラは、なべにバターラをならべみりと酢を同量に入れ、ひと
煮立ちしたら火をとめ、そのまま味をなじませる。
- 4 へしこの薄切りを型に入れ、酢飯をかるく詰めて押す。バターラは、寿司の
大きさに合わせて切り、最後に寿司の上ののせて出来上がり。

料理のポイント

寿司飯の味は、比較的甘
めにした方がへしことう。

へしこの切り方は、なるべく
薄くそぎ切りにした方が
寿司飯にのりやすい。

季節によっては、木の芽を
バターラと寿司飯の間にい
れると風味がよい。

準備

〈焼きへしこ〉

ヌカを洗い1尾を切り身にして焼いておく。

〈生へしこ〉

①ヌカを洗い、3枚におろして皮と中骨を取
り、さらに片身を2枚に薄くスライスする。

②①を、水3、酢1、砂糖適量の液で1晩漬
ける。

〈バターラ昆布〉薄味で炊いておく。

〈寿司飯〉米1升到に寿司酢1合を混ぜる。

ちらし寿司

酢飯にほぐした焼きへしこといりごまを混ぜ込み、上にちらし寿司の具(金糸玉子、しいたけ、紅しょうが、青味等)を盛る。



箱寿司

- 1 酢飯の上に、有馬山椒ときざみオオバをのせ、生へしこを重ねて押す。
- 2 酢飯に有馬山椒、スライスきゅうり、金糸玉子をはさんで生へしこを重ねて押す。(博多押し)

細巻き

- 1 きゅうりと焼きへしこを棒状にして焼きのりで巻く。
- 2 レタス、きゅうり、ハム、マヨネーズ、焼きへしこを巻く。



にぎり

酢飯に有馬山椒を混ぜ込んで、大葉とひと口にスライスした生へしこを重ねてにぎる。



へしこおにぎり

【材 料】

ごはん、へしこ、焼きのり
おにぎり用昆布(シートタイプ)



作り方

- 1 へしこを焼いて、片手で25切れくらい取れるように、3cmくらいの短冊状に切る。
- 2 型にご飯をギュッと入れ、型から抜く。
- 3 焼きのりを型の大きさに合わせて、切っておく。
- 4 焼きのりを巻く。
- 5 真ん中に菜箸で穴をあけ、その中に1のへしこを入れる。
- 6 おにぎり昆布(シートタイプ)も、同様。その場合、ごはんを冷ましてから巻くと、昆布にしわが寄らない。

へしこ茶漬け・へしこ天茶漬け

作り方

- 1 茶碗にご飯を入れ、へしこ(またはへしこの天ぷら)をのせ、その上にゴマ、きざみのり、梅肉をのせ、熱いお茶を入れる。



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。

へしこピッツア〈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 ピッツア生地(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塗り玉ねぎをのせ、へしこを散らす。そのあとバジルをちぎって散らし焼く。

へしこのパスタ〈2人分〉



【材 料】

スパゲティー……………200g
へしこ(ほぐし身)……………30g
にんにく(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 スパゲティーをゆで始める。
- 3 スパゲティー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て炒め、香りが出てきたらへしこを加えてさっと炒める。
- 4 ゆで上がったスパゲティーを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。

へしこのサンドイッチ

【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、きゅうりやレタス



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 きゅうりや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

へしこについた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、ぜひいろんな料理に取り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言われています。



美浜の「うまいもん」はこちら！

《魚へしこ料理》

この「のぼり」が目印です。



旅館・民宿	地区	電話
まきさん旅館	早瀬	32-1072
民宿きたむら	早瀬	32-0414
入舟	日向	32-1040
またべゑ旅館	日向	32-0461
みやぎ旅館	日向	32-0336
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
海のホテル ひろせ	久々子	32-0001
海辺の宿 浪路	久々子	32-0250
美船荘	久々子	32-0142
たなべ旅館	菅浜	38-1432
吉本旅館	菅浜	38-1091
新谷旅館	丹生	39-1137
仲塚旅館	丹生	39-1412
民宿 はまよし	丹生	39-1123

飲食店	地区	電話
活魚料理・軽食・喫茶 嵯峨	日向	45-1133
美浜食堂 (レストランミハマ)	大藪	32-0144
味一休	久々子	32-0152
オーロラ	久々子	32-1094
五湖の駅	久々子	32-3339
彩食工房 味くらべ	郷市	32-3333
談食酒屋 もり房	郷市	32-1419
藤八	河原市	32-2255
若狭海遊バザール 千鳥苑	坂尻	38-1011
美浜町健康楽膳拠点施設「こるば」	久々子	32-2155
あなぐら ももんじ	松原	32-3131
Mahana Table (マハナテーブル)	佐田	47-6567
レインボーカフェ (レインボーライン)	気山	45-2678



へしこあなか



へしこラーメン



へしこパスタ



へしこ茶漬け

それぞれが味自慢!

秘伝の味を食べ比べ!!

株式会社 千鳥苑

★ ★ ★ ★ ★
あまい 普通 からい



美浜に古くから伝わる「へしこ」の製法にさらに工夫を加え、近代設備の工房でゆっくり熟成させた秘伝の味。元祖さばのへしこの他、ふぐ・いわし等も製造している。へしこ関連の商品も豊富にあり、自店のお土産店で販売している。お土産アカデミー賞を受賞している。

☎0120-38-1012 <http://www.heshiko.com/>

女将の会

★ ★ ★ ★ ★
あまい 普通 からい



民宿の女将(おかみ)4人が集まって作る「日向(ひるが)のかあちゃん特製へしこ」は有機栽培の米ぬかと、自家製の唐辛子を使っているのが特徴。辛さをおさえ旨味をだしている。

☎0770-32-0361 FAX 0770-32-3361

有限会社 ニエカワ水産

★ ★ ★ ★ ★
あまい 普通 からい



50年の歴史と伝統の味を守りたいという想いで、素材にこだわって丁寧に漬けて入っている。誰にでも伝統の味を楽しんでもらえるよう、辛くなり過ぎない工夫もされている。

☎0770-32-0347 FAX 0770-32-0363

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がすに漬けたへしこのかす漬けもある。

☎0770-32-1364 FAX 0770-32-1364

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结し、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、化学調味料を一切使わず、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

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栄養素を豊富に含んだ「ピロール米糠」を使用。この米糠で鯖をじっくり熟成させることによって旨み成分をすべて凝縮し、へしこ特有の塩辛さをほどよく抑え、身がやわ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

ヤマキ商店

★ ★ ★ ★ ★
あまい 普通 からい



塩おしにした鯖を1日天日干しにし、その後ヤマキならではの秘伝の味に10ヶ月~1年漬け込む。生のまま薄切りにし、酢または醤油で食べれば、ご飯はもちろん、酒の肴にも最適。

☎FAX 0770-32-2419

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

丹生酵房 へしこ丸

★ ★ ★ ★ ★
あまい 普通 からい



代表:新谷富子

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

五湖の駅 ☎0770-32-3339 FAX 0770-32-3331



へしこBURN!!

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。



糖漬け鯖へしこのオリブオイル漬け

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



へしこソフトクリーム

豆乳ソフトにへしこのパウダーとSABALEをトッピングしたへしこソフトクリーム。

※ 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。



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	
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!!



この冊子は、宝くじ助成制度で作成されました。