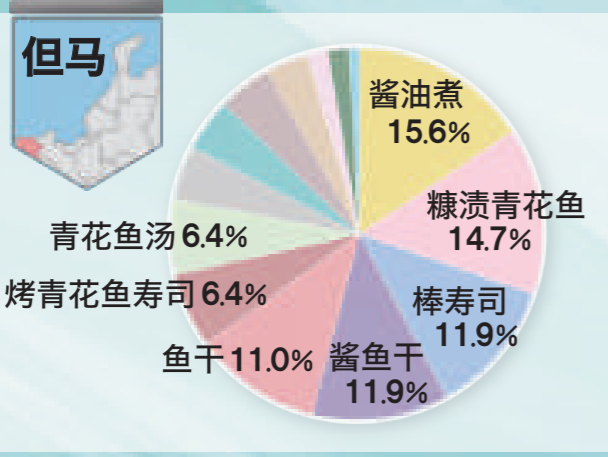
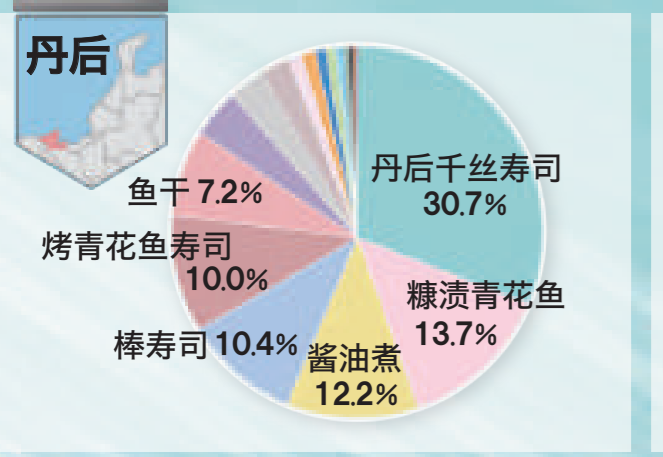
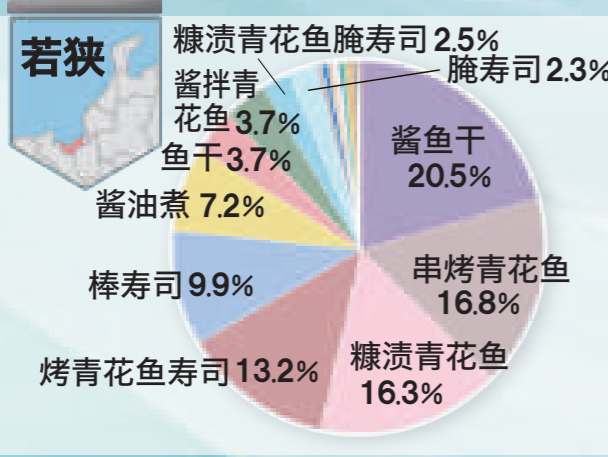
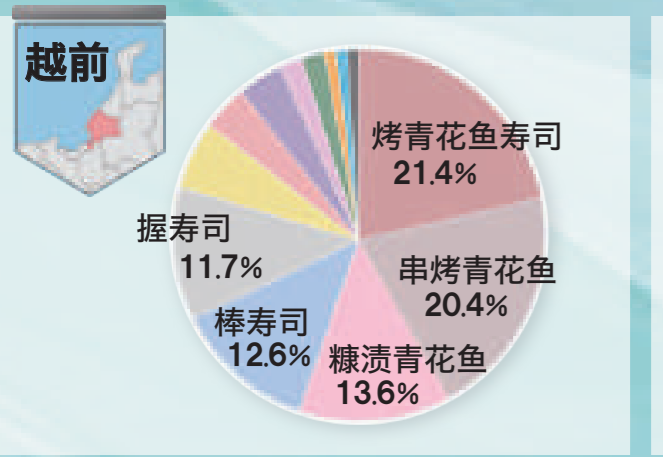
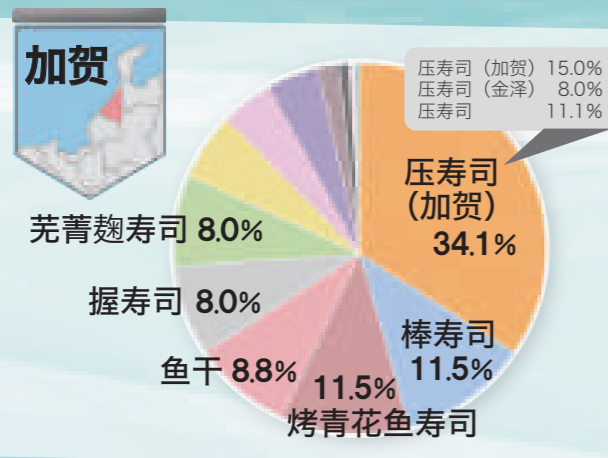
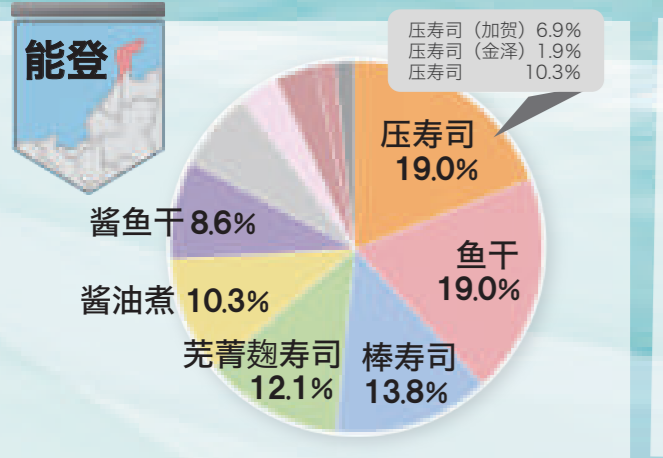
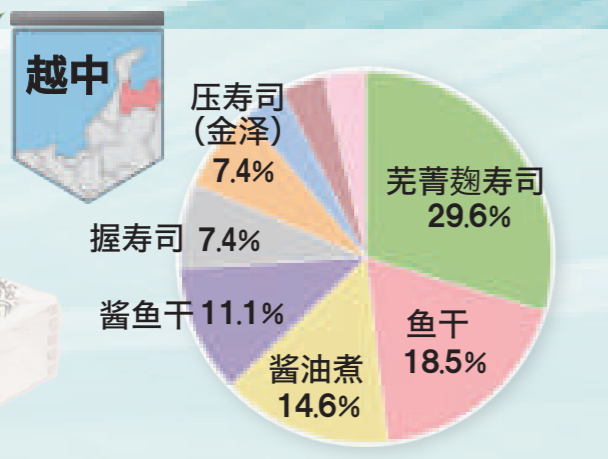
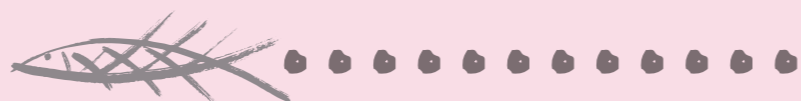




## 惯常的乡土料理



## 糠渍青花鱼



将青花鱼用盐和米糠腌制成的传统食品，制作方法在不同地区和加工工厂等会存在差异。特点是色、味浓郁，并散发着独特的香气。历经发酵、熟成的糠渍青花鱼，过去普遍在去除米糠后切片，并轻微烘烤食用。近年来也开始在炒饭、意面等菜品中被用作调味料。一般的制作方法是将开背后的青花鱼与食盐一起在木桶中堆叠腌制约一周时间，再放入米糠中熟成。长时间乳酸发酵的糠渍青花鱼产品甚至需要熟成一年之久。同时，有部分人群认为糠渍青花鱼盐分太高，难以入口。



糠渍青花鱼的熟成



茶泡饭

意面

刺身

详细记述了本宣传册研究内容的调查报告，已于京都府立丹后乡土资料馆的网页中公布，敬请查阅。  
衷心鸣谢参与了本项目所开展的问卷调查、采访、讨论会，或是通过信件、电话等提供信息及建议的各界人士。

**制作协助** 青木水産(株)、(株)飯尾醸造、石川県教育委員会、石川県歴史博物館、(株)伊根浦漁業、上野陽一(陽洋丸)、旨いもんや笑ら、お食事処兵四楼、(株)小谷常、加賀押しずし研究会、(株)加賀ファーマーズライス、(旬)川又商店、京丹後市観光公社、京丹後塾、(公財)京都府水産事業団、京都漁業協同組合(本所・伊根支所・宮津支所)、朽木屋、五箇山民俗館、(株)崎田商事、(株)さとう、(株)SEA CRAFT、世屋蔵、(株)千鳥苑、(株)にしがき、(株)野木源、浜文商店、兵庫県香美町教育委員会、福井県立若狭高校、(株)福井佐詰、福知山公立大学、舞鶴かまぼこ協同組合、(株)松井物産、三宅商店、民宿佐助、(旬)森廣商店、(株)やまいち、(旬)料亭ふみや

**合作机构** 宫津市、京丹后市、伊根町、与谢野町、舞鹤市、福井县小滨市、京都府相关机构  
**制作·发行** 京都府立丹后乡土资料馆 〒629-2234 京都府宫津市字国分小学天王山611-1 令和5年度 文化厅资助项目(“饮食文化故事”创作·宣传模范项目)

**来源**  
青花鱼酿寿司: 取自农林水产省网页 <[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri-search\\_menu/menu/sabanosugatazushi\\_kochi.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri-search_menu/menu/sabanosugatazushi_kochi.html)>  
金泽压寿司: 取自农林水产省网页 <[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri-search\\_menu/menu/oshizushi\\_ishikawa.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri-search_menu/menu/oshizushi_ishikawa.html)>  
鱼鲜汤: 加工自农林水产省网页 <[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri-search\\_menu/menu/namagusa\\_jiru\\_fukui.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri-search_menu/menu/namagusa_jiru_fukui.html)>  
烤青花鱼散寿司: 取自“すし政”网页 <<https://sushimasa-wakasaobama.jp/oshinagaki/>>



## 日本海·若狭湾沿岸的青花鱼饮食文化及各式乡土料理

### —魅力与传承的技艺—

在日本海的若狭湾沿岸，自古以来就能够频繁捕捞到青花鱼，以青花鱼为材料的乡土料理及各类加工食品作为当地饮食文化的一部分被传承至今。在铁路和汽车普及前，若狭湾的青花鱼渔获会由行商运至京都，途径道路因青花鱼的物资运输繁忙，得别名“鯖街道(译:青花鱼大道)”。古代，若狭湾沿岸作为负责向京都提供青花鱼的地区而闻名。关于青花鱼有一则“鯖の生き腐れ(译:青花鱼生而始腐)”的谚语。如其所述，青花鱼极易损伤腐烂的特性为人熟知。在冷冻技术普及以前，青花鱼会被人们依照当地的气候环境，以炙烤、干燥、盐渍、糠渍、制成寿司等方式加工保存。近年来，作为地区的饮食特色，青花鱼被用于发酵食品、加工食品、寿司、干货、烤鱼、汤类、锅类，或作为意面、炒饭等的配料，在不同的料理形式中大放异彩。从这些料理中能够一探地区独有的当地人的“讲究”，以及支撑着这一料理文化的传承人的技艺。



### 地区内盛传的饮食爱好

**棒寿司**

将寿司竹帘垫于用醋调味过的青花鱼下，鱼身铺上醋饭后借助竹帘卷成棒形。

**烤青花鱼寿司**

将烤好的青花鱼覆盖在醋饭上，借助竹帘成形。

**握寿司**

将用醋调味过的青花鱼切成一口大小，置于醋饭上，捏握成形。

**青花鱼酿寿司**

将新鲜的青花鱼从背部破开并用醋调味，切下的头部也被大方利落用于装饰。

**腌寿司 若狭**

在盐渍青花鱼中填入米饭，发酵熟成而成。

**酱拌青花鱼 若狭**

将用盐、醋调味过的青花鱼拌上味噌、辣椒、砂糖、醋和盐等调料制成的拌菜。

## 不同地区的乡土料理及加工食品

~来自对富山县(越中)、石川县(能登·加贺)、福井县(越前·若狭)、京都府(丹后)、兵库县(但马)多地居民的调查(2023.11-2024.1)~



### 从问卷调查的结果来看，

\*越中地区的调查结果基于南砺市居民意见，丹后地区的调查结果基于京丹后市、伊根町、与谢野町、宫津市、舞鹤市居民的意见。

在若狭湾沿岸及周边地区内，青花鱼的干货以及酱油煮已作为传统的饮食爱好被大范围认可。此外，近年来青花鱼的新式享用方式，如棒寿司、握寿司、烤青花鱼寿司等也逐渐崭露头角。其中，烤青花鱼寿司在越前、若狭地区非常受欢迎。可以被誉地区特色饮食的乡土料理有丹后千丝寿司，但马至越前之间区域的糠渍青花鱼，若狭用新鲜鱼类或糠渍青花鱼制成的腌寿司，酱鱼干，酱拌青花鱼，鱼鲜汤，越中和能登的青花鱼芜菁麴寿司，越前和若狭的串烤青花鱼，但马的青花鱼汤等。以上的乡土料理和当地的生活文化紧密关联。芜菁麴寿司、由糠渍青花鱼制成的腌寿司这类常出现在家庭餐桌上的菜品用于冬日中与家人同享。一年之中会食用一次压寿司。在许多当地人的记忆里，丹后千丝寿司是节庆时和孩童们一起分享的喜庆食物。诸如此类的习惯被传承至今。另外，人们会从当地的超市选购大部分食材制作丹后千丝寿司，而糠渍青花鱼和烤青花鱼寿司则会选用挪威进口的青花鱼自制，或者从当地的超市或车站的店铺购买。就像这样，食品流通的形式会根据地区各有各的特色。

### 鱼干



盛传的传统

用盐轻微腌渍后半干燥的干货

### 酱油煮



盛传的传统

青花鱼切块，并在酱油中炖煮而成。有时也会用酱油炖煮青花鱼的完整内脏。

### 鱼鲜汤



若狭

含有烤青花鱼的清汤

### 青花鱼汤



但马

在烤青花鱼头和昆布萃取的高汤中加入酱油、酒、味淋等调味，并配上青花鱼块和蔬菜煮制。



### 串烤青花鱼

越前·若狭

用竹签（或木签）固定清除内脏后的整条青花鱼烧烤，蘸取生姜酱油食用。大多数情况下会在刚烤好时或重新加热后享用。与此同时也有人认为鱼刺和难以剥离的串签影响了食用体验。串烤青花鱼没有食用季节的讲究，在节庆等特别的日子也是常见的一品。

### 丹后千丝寿司

丹后



丹后千丝寿司的食材——传承鱼糕制作的技艺——

鱼糕有嚼劲，可以丰富食用时的口感。普遍认为制作时鱼肉泥的品质、来源鱼种、捕捞海域及季节等因素影响了鱼糕的弹性。在物流网络不断发展的今天，地区的传统制法得以传承，能维持特色鱼糕品质的技艺，至今仍在这片区域留存。



# 若狭湾沿岸及 周边地区的 青花鱼饮食文化

—从生产捕捞到消费享用—

### 糠渍青花鱼

但马至越前之间区域



将盐渍鱼与米糠一起放入木桶中熟成的保存食品。

### 酱鱼干

若狭



用酱油酱汁为新鲜的青花鱼调味后，半干燥制成。

出典：国土交通省国土地理院

# 若狭湾沿岸及 周边地区的 青花鱼饮食文化

—从生产捕捞到消费享用—



### 芜菁麴寿司

越中



在腌渍一夜的芜菁中夹入青花鱼，与甜酒、米曲、胡萝卜等配料一起层层叠放入木盆中，并在表面放上重石固定。静置两周后即可食用。

### 压寿司

金泽



在木框模具中层层放入用醋调味过的青花鱼、醋饭及海苔，固定一夜融合定型的食品。

### 压寿司

加贺



在山白竹叶或柿叶上放置用醋调味的青花鱼，并于鱼身铺上捏成饭团的寿司饭、樱花虾和海苔，将整体排入木框模具中，固定一夜融合定型的食品。也被称作“竹叶寿司”或“柿叶寿司”。

### 糠渍青花鱼腌寿司

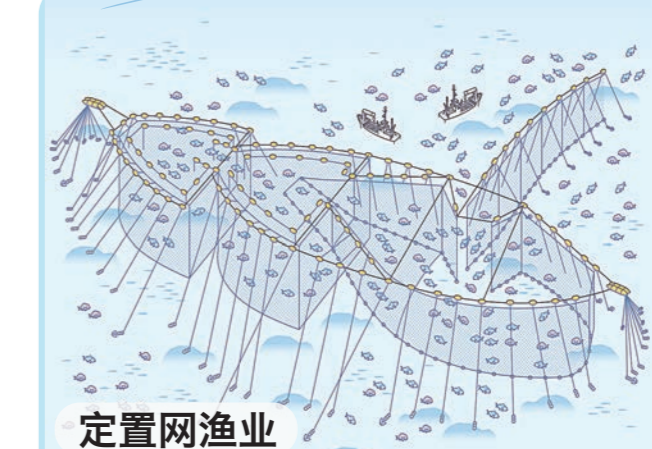
若狭



将糠渍青花鱼与大米、米曲一同进一步发酵后制成的食品。

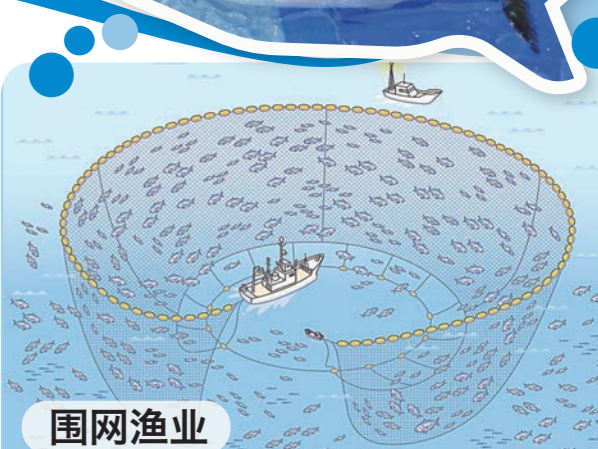
## 青花鱼渔业及其流通与进口

### 日本近海的青花鱼(白腹鲭)



### 定置网渔业

在丹后地区，主要依靠鱼群洄游路线靠近沿岸的位置安装的定置渔具进行青花鱼捕捞作业。



### 围网渔业

依靠鱼群探测仪和声呐等方式寻找鱼群，并用总长超过1500米的渔网作业，一次性捕捞整个鱼群。



▲在舞鹤、金泽等地区，捕捞量巨大且作为物流基地的渔港会配备有大型的制冰、冷藏设施及鱼类分选机等设备。



▲丹后地区的港口在渔获上岸后会直接开始销售，人称“浜売り”（译：滩上售卖）。



▲在产地批发市场中会进行竞价，中间商会评估渔获的价值并竞价收购，随后再向消费地流通。

### 挪威青花鱼(大西洋鲭)的特征和进口量

挪威青花鱼，学名“大西洋鲭”。和日本的白腹鲭相比，鱼背有明显的条状花纹。挪威青花鱼的特征是其丰富的油脂量，脂肪含量据称占全身的20-30%。主要通过围网的方式被捕获，近年日本从挪威进口的年均总量约为5至6万吨。

