

福井県の「第3次ふくいの食育・地産地消推進計画」では、健全な食生活を実践することはもちろん、食文化を理解し次世代に伝えていくことも食育のひとつとしています。今回は、福井の食文化についてお伝えしていきますね。

【今月テーマ】御食（みけつ）の國ふくい！

山・海・里の幸がバランスよく揃っている福井では、先人の知恵から生まれた美味しさが、県内各地において伝承されています。今回は、食の物流ルートである**北前船と鯖街道**を紹介します。

北前船はどこから来たの？

北前船とは、江戸から明治時代にかけて北海道から日本海～瀬戸内海～大阪を行き来した廻船です。北前船は、北海道より昆布や身欠きにしんを、福井からは米や酒、日用品などを交易しました。京都へ物資を運ぶ中継点として、福井では現在の坂井市・南越前町・敦賀市・小浜市が寄港地として栄えました。

<影響> 敦賀では豊富に入荷してくる**昆布を原料とする加工業**が早くから行われ、**菓子昆布やおぼろ昆布**が発達しました。

嶺南から京都を結ぶ「鯖街道」

暖流と寒流がぶつかる福井県沖には日本海有数の漁場があり、若狭で捕れたサバやグジ（甘鯛）などの魚介類は「鯖街道」を通して京へ運ばれました。なかでも特に鯖が多く、冷凍技術のない当時は鯖に塩をして半日からまる一日かけて徒歩で運んだため、ちょうどよい塩加減になった一塩鯖が京の庶民に重宝されたと言われていました。

<影響> 県内では「へしこ」や「塩さば」「なれずし」など、**鯖を使った郷土料理**がたくさん生まれ、**地域によって特徴ある保存食**に加工されました。

◎福井生まれの偉人～石塚左玄（いづつかさげん）～

<協力>NPO法人フードヘルス石塚左玄塾



石塚左玄
(明治10年26歳)

私は、福井市生まれの医師かつ薬剤師です。

薬に頼らず、食事を見直すことで、病気を治療していました。

処方箋に薬の名前は書かず、改善する食事の内容や方法を書いて、食事の見直しを中心とする治療を行いました。毎日朝から順番待ちができるほど、たくさんの方が頼ってきてくれました。

「食育」という言葉は、私が書いた「化学的養食長寿論」という本で、今から120年以上前に、日本で初めて使ったんですよ。

明治時代から食育を伝えていたなんて、びっくり！

だから福井県は、「食育のルーツ」と言われているのか～。

左玄さんは、どんなことを伝えていたの？



石塚左玄の6つの訓え（おしえ）

(現代語訳)

1.家庭での食育が大切

食育はすべての教育の基本であり、家庭で行う教育である。

2.私たちの体は食べたものでできている

食が心と体をつくり、健康を左右する。

3.人間は穀物を主として食べる穀物動物

人は臼歯の数や顎の形状から主に穀物を食べる動物である。

4.食べ物は丸ごと食べる

食べ物の皮はむいたりせず丸ごと食べましょう。

5.地域の新鮮で旬のものを食べる

住んでいる地域の旬の物を食べることが最も重要で心身に優しく、旬で栄養価値が高いため、より健康的である。

6.何でもバランスよく食べる

三大栄養素だけでなく、ミネラルも摂ってバランスよく食べましょう。

福井のコレ旬

「谷田部ねぎ」



キヌツと釣針状に曲がった根元が目印！独特のねばりと甘みを有する味わい深いねぎ。

〔産地〕主に小浜市〔栽培〕葉の肉質が柔らかいという品種の特性から、V字に溝を掘り、斜めの面に沿わせて傾けて植えるため、根元が釣針状になる。

〔栄養〕ねぎの辛みと匂いの成分は硫化アリルという食欲を増進させる物質で、ねぎの白い部分に多く含まれている。ねぎの青い部分は、太陽の恵みを受けて、カルシウムやビタミン類が豊富に含まれている。

〔歴史〕今から百年以上前から栽培が継続されている「福井百歳やさしい」やG-1など多数のブランド認定を受けている。

〔調理法〕柔らかく甘い谷田部ねぎは主役級！小浜の伝統料理「ぬた（酢みそ和え）」に合わせるのがおすすめです。

※G-1とは、農林水産省が気候や風土など生産地の特性により好評価を取得している農林水産物などに付す登録標準。