至福井縣的交通方式

新幹線、鐵路

【由東京出發】
（所需時間：東京～福井 約3小時10分鐘）

從東京車站搭乘北陸新幹線「光輝號（Kagayaki）」可最快抵達。

此外，也可搭乘東海道新幹線「光號（Hikari）」，至米原車站轉乘北陸本線特急「白鷺號（Shirasagi）」（在敦賀車站轉車）。

從敦賀車站到福井車站則搭乘北陸新幹線「劍號（Tsurugi）」或Hapi-Line Fukui。

往小濱方向則可在敦賀車站轉乘小濱線。

【由名古屋出發】
（所需時間：名古屋～福井 約1小時42分鐘）

搭乘名古屋～米原間的東海道新幹線，至米原車站轉乘北陸本線特急「白鷺號（Shirasagi）」可最快抵達（在敦賀車站轉車）。

從敦賀車站到福井車站則搭乘北陸新幹線「劍號（Tsurugi）」或Hapi-Line Fukui。

另外，如果從名古屋車站搭乘特急「白鷺號（Shirasagi）」，則無需轉乘即可抵達敦賀車站。

【由大阪出發】
（所需時間：大阪～福井 約1小時52分鐘）

可搭乘大阪～敦賀間的特急「雷鳥號（Thunderbird）」。

從敦賀車站到福井車站則搭乘北陸新幹線「劍號（Tsurugi）」或Hapi-Line Fukui。

飛機

石川縣的小松機場是對空出入口。

國際線可往返首爾、上海、台北，國內線可往返東京、札幌、福岡、沖繩。

小松機場至福井車站之間有接駁巴士運行。（所需時間：約1小時）

此外，也可從小松機場搭乘公車或計程車前往小松車站，再搭乘北陸新幹線前往福井。

國道客運

名古屋～福井、大阪～福井區間白天有客運行駛。全部座位皆為需預訂的對號座位。

掃描QR碼以瀏覽福井縣的觀光資訊與詳細交通方式

福井県公式観光サイト
ふくいドットコム

食の國ふくい
美食王國福井

發行／福井縣農林水產部流通販賣課
福井縣福井市大手3丁目17-1
電話+81-776-20-0421／傳真+81-776-20-0649

（上述資訊皆為2024年3月最新資訊）
2024年3月製作

「美食王國福井」的故事

擁有自然環境恩賜的美食寶庫

氣候

四季分明，一整年都有豐富的降雨量，入冬之後又有大量積雪。福井縣許多地區都受群山環抱，特色為春秋兩季早晨與夜間的溫差極大，這樣的溫差特性也孕育出美味的農作物。

風土

位於本州大致中央處，西側為日本海，東側為標高1000公尺以上的山稜連綿山區，其間分布著廣大的田園風景。生產者經過許多用心和努力，配合土地培育土質，調整出適合農作物的優質土壤。

名水

靈峰白山的支脈與橫貫福井縣的九頭龍川等水源豐富，口感圓潤。福井縣內有許多湧泉與地下水，皆以美味而獲得肯定。其中，位於大野市（縣東部）的名水「御清水」，至今仍是居民熟悉的生活用水。

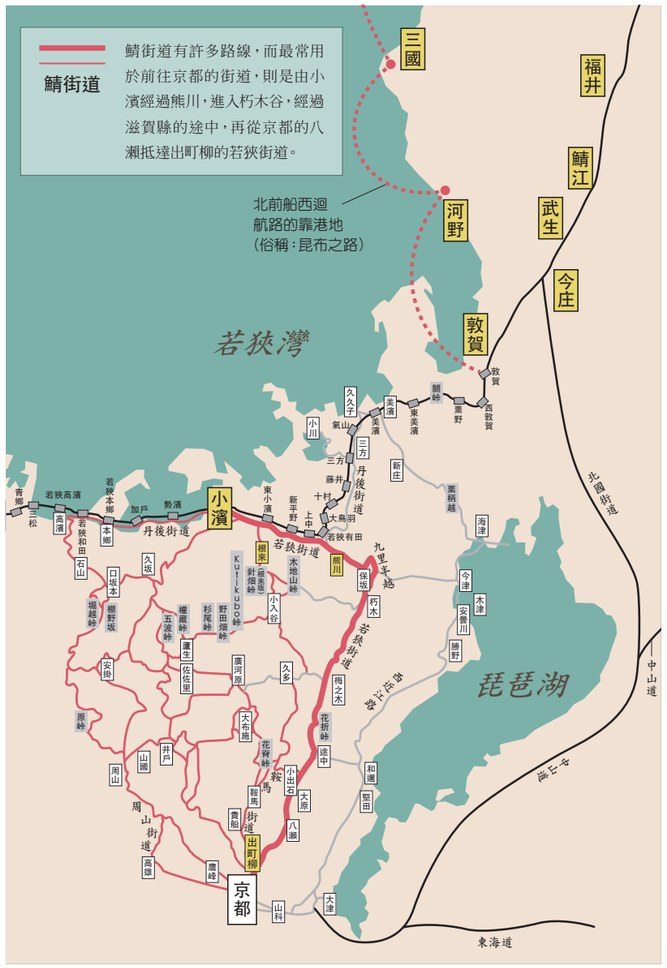
食材

福井縣擁有海、山、田園，各種物產豐富。縣內全區皆有栽培以越光米為首的稻米，另外以名為越之紅寶石的中型番茄為代表，種植了地瓜、哈蜜瓜、西瓜、辣韭、小芋頭、梅子等多種蔬菜與果樹。此外，日本海不僅有以越前蟹、甜蝦為主的豐富海產，也盛行福井鮭魚和若狹河豚、若狹牡蠣等養殖業。

支撐都會美食文化的「御食國」

御食國若狹

縣南部的地區名為「若狹」，此地區從距今超過1,000年前（西元700年代時期），就被稱為「御食國」。古都奈良、京都指定需提供供奉神明和獻給天皇的食物「御贄（貢品）」的若狹地區，將現撈上岸的新鮮海產類，經由若狹街道（俗稱：鯖街道）運往古都。



北前船

福井縣的港口（三國、河野、敦賀、小濱），進入西元1700年代時期之後，成為貿易船北前船的靠港地，作為將物資運往京都的中繼點而熱鬧不已。每次靠港時，都將北海道和東北地區等來自全國日本各地的食材、物資與文化堆滿在北前船上，運往下一個靠港地。

福井的米

［產地］縣內全區　［收成時期］8月～10月

以豐富水源和優質土壤培育出福井自豪的米。

有句話說「越山若水」，就是用來稱讚越前綠意豐富的群山和若狹清澈的流水，正如同「越山若水」一詞所述，這塊土地孕育出多樣化的食材。

這次介紹的福井米，受惠於從群山流出的多條河川所孕育而成的肥沃土壤，加上豐富的水源，在縣內各地栽種，獲評定為具備一級品的美味水準。

首先介紹的是，種植稻米不可或缺的「水」。例如縣內第一的米鄉「福井、坂井平野」，就是拜「九頭龍川」的水源所賜而盛行生產農作物，這條河川也是在釣客之間出名的「櫻鱒聖地」，匯集了從位於福井、石川、岐阜縣境的白山連峰融化的雪水後，流經縣內的第一大河流。水質清涼的豐富水源，也作為農業用水來使用。近年來，由於農業用水路的管線化發展，而得以大量利用這樣的清涼水源。如此降低了農業用水的溫度，可望進一步提升米的品質與美味。

接著，是可以視為農業生產根基的土質培育。既使擁有肥沃的土壤，經過長年生產農作物之後，植物所需的成分也會減少。為了防止這個情形發生，生產者必須持續培養土壤，讓後世能夠繼續使用。例如調查土質內部成份，補充不足的營養，添加養土的肥料，力求提升土地耕作能力等，花費時間與心思栽培出優質的土壤。此外，不僅是米而已，就連蔬菜、果樹等農作物，也必須在生產者的努力不懈之下，培養出適合農作物的土質。

在這個越光米起源地，「一譽米」誕生了！！

■美味的特徵

絹布般的白晰度與光澤度
在口中散布開來的柔和甘甜味
顆粒感與黏稠度的最佳平衡

福井縣農業試驗場所孕育出的全新品種備受關注！！

福井縣身為全國知名米鄉，讓其一躍成名的特產品，當然就是「越光米」了。如今已成為美味稻米的代名詞，在全國各地都有生產，但其起源地是在福井縣。

越光米在1956年誕生，為長年以來品種改良的成果。福井縣農業試驗場以水稻為首，針對麥子、大豆、蔬菜、果樹等作物，開發高品質且穩定的生產技術，是支援整個福井縣農業的機關。在越光米誕生之後，仍然持續進行品種改良，以越光米為基礎，經過各種研究開發，已有花越前米與秋盛米等超過40個品種誕生。

超過越光米的美味口感，成為備受關注的全新品牌米。

2018年度，由福井縣農業試驗場培育出的全新品種「一譽米」開始正式生產。這宛如奇蹟般的稻米，是由孕育出越光米的福井縣集結其技術，自20萬個米種之中精心挑選出來的。在食品口味調查中，「100個人之中，有70人認為比基準米更加美味」，評分值達到0.70，而白飯的黏稠度與軟硬度、成分等也經科學佐證，具有超出越光米的美味口感。受到日本稻米業界關注的品種，敬請期待。

以越之國為首，閃耀於全國的稻米。

越光米

越光米是在1956年，於福井縣農業試驗場誕生。名稱寄託了祈求在越之國閃耀光輝的期望，而得此名。品種開發的核心人物石墨慶一郎，除了越光米之外，也孕育出許多品種。

現在，全國各地都有栽培越光米，而自越光米衍生出來的品種（子孫）也相當地多。「一見鍾情米」、「秋田小町米」、「Hae-nuki鄉土米」、「七星米」等名稱，不知是否曾有所耳聞呢？

想要品嘗最早上市的新米，就選這種。

花越前米

花越前米是在越光米誕生35年之後問世，由於比越光米更早開花結果，而得此名。

採收時期比越光米更早，希望儘早吃到美味福井米新米的饕客，對這種米相當肯定。

2016年，在福井縣內的耕作面積僅次於越光米，排名第2，超過總產量的20%。以關西為中心，出貨範圍廣達中京與關東地區。

炊煮完成時透著白色的光澤，成為集結了「白晰、最早上市、美味」三大要素的米。

越前蘿蔔泥蕎麥麵

[產地] 縣內全區　[收成時期] 7月、10月～11月

越前蘿蔔泥蕎麥麵通常會佐上蔥花和柴魚片。風味香郁的蕎麥麵，與微辣的白蘿蔔泥十分對味。

生長於良好的環境，擁有歷史與傳統的福井縣傲人美食——越前蘿蔔泥蕎麥麵。

「越前蘿蔔泥蕎麥麵」是福井的代表性飲食文化之一。雖然只是蕎麥麵佐蘿蔔泥的樸實料理，但口味深奧，更是備受注目的長壽餐點。這次要為大家解說越前蘿蔔泥蕎麥麵的美味歷史。

蕎麥麵擁有悠久歷史，自8世紀時期，由大陸經過朝鮮半島傳至日本，據說是在奈良時代開始食用。當時的食用方式並非現在的麵狀，主要是將蕎麥粉加入熱水製成「蕎麥餅」和「蕎麥丸子」。據說呈麵狀的「切蕎麥」，是在1600年代才普遍出現於平民生活中。

福井的蕎麥歷史，據說起源於朝倉孝景在一乘谷築城的時期（1473年起）。歷經數次對戰，蕎麥作為固守城池用的糧食而備受重用。這是因為蕎麥比其他作物的採收期間來得短，不過，當時是以蕎麥餅和蕎麥丸子為主流。

而福井地區出現「切蕎麥」，則是在1601年。府中（現在的越前市）城主本多富正公，在蕎麥師金子權左衛門的陪同之下赴任，以此為機緣，改變了蕎麥的食用方法。據傳除了麵狀的蕎麥之外，佐蘿蔔泥的食用方法也就此傳開。麵狀的蕎麥佐蘿蔔泥。這樣的組合也受到平民的接納，後來，在福井縣與福井縣帶殼蕎麥振興協議會的指導與協助之下，擴大了蕎麥的栽培與消費量，進而催生出現在熱門的蘿蔔泥蕎麥麵。

福井的蘿蔔泥蕎麥麵以「越前蘿蔔泥蕎麥麵」之名在全國普及開來，則是1947年之後的事。1947年10月，昭和天皇來到福井縣時，曾經吃了兩碗蘿蔔泥蕎麥麵。後來回到皇居之後，還會懷念起「當時的越前蕎麥麵……」，因而得名。

此外，「越前蘿蔔泥蕎麥麵」之所以美味，也和帶殼蕎麥的品質高低與製粉技術有著深刻的關聯性。福井栽培的帶殼蕎麥主要是「在來品種」，在來品種是指當地自古以來栽培的蕎麥品種。福井的在來品種顆粒小而味濃、香氣十足，在全國獲得極高的評價。製粉方法也是一大關鍵。福井縣內所有的製粉企業，都是利用古早的石臼磨具製作。仔細地費時以石臼磨粉，不但味道香濃，也不會減損蕎麥獨特的風味。

■福井的蕎麥栽培作業

8月中旬播種，9月中旬～10月下旬時期，福井各地都能看到可愛的白色蕎麥花朵綻放，隨風搖曳之姿。之後，在莖部變紅、白花結成黑色果實的11月初起，開始進行採收。這時，就是風味美妙的新蕎麥登場的時期。福井縣內各地都有栽培蕎麥，耕作面積為全國第4名（2015年的資料）。

越前蟹

［產地］坂井市、越前町、敦賀市、小濱市
［漁獲時期（往年）］越前蟹11/6～3/20、勢子蟹11/6～12/31、水蟹2/9～3/20

■越前海岸沿岸的螃蟹漁獲地圖

福井的冬季美味少不了它！期間限定的極致美味

冬季的日本海，天氣越冷，海鮮類的油脂就越肥美好吃。
其中，被稱為冬季味覺君王的，正是福井縣的特產品『越前蟹』。
其美味吸引了全國各地死忠粉絲，就連老饕也予以肯定。

越前海岸沿岸、梯田狀的海底，是螃蟹棲息的良好環境。

與「味覺君王」之名相稱的滋味中，具有吃過一次就無法忘懷的深奧風味。而這樣的美味，來自於優質的漁場環境。

螃蟹捕撈地點原本就集中在日本海側的港口。北海道的鱈場蟹與毛蟹、京都的間人蟹、山陰的松葉蟹等蟹類，雖然也很出名，但是福井的『越前蟹』之所以獨特，就在於其獨特的漁場環境。

由於複雜的洋流，海底附近富含營養鹽分的冷水與表層的暖水混合，促進植物浮游生物的繁殖。以浮游生物為食的動物浮游生物以及魚蝦類群集，形成豐富的漁場。

再加上越前海岸沿岸的海底是十分適合蟹類棲息的地方，在此條件之下，又存在著豐富的食物，直接促成了螃蟹的鮮美滋味。

再者，港口到漁場的距離較近，也是一大重點。漁場位於航程約1～2小時的處，捕撈之後立刻運往港口，可以在新鮮的狀態下出貨。

「越前蟹」也是向皇室進貢的珍品！！

味道和肉質皆為全國之冠的「越前蟹」，每年都是向皇室進貢的珍品。全國各地之中，只有福井縣自明治時代起，持續進貢這樣的特產。進貢用的螃蟹，由三國港所在地坂井市（三國町）4間海產批發商中，每年輪流由其中1間負責。進貢當天現撈上岸的「越前蟹」之中，只挑選大小、重量、味覺、外觀等都屬於頂極水準者，獻給以天皇、皇后兩陛下為首的皇室。

越前蟹（松葉蟹）

New design from 2019

黃色標籤是『越前蟹』的證明！

為了便於和其他產地的螃蟹區分，越前蟹領先全國採用這種標籤。各個產地的顏色與外形互異，一眼就能看出螃蟹的產地。

歷經反覆脫皮之後，美味升級的螃蟹君王。

『越前蟹』是指公的松葉蟹。棲息於海底290～350公尺附近，經過10次以上反覆脫皮而成長。

順帶一提，蟹殼上的褐色小顆粒是蟹蛭的卵。蟹蛭的卵不會附著於剛脫皮不久的螃蟹殼上，換言之，螃蟹會出現蟹蛭代表脫皮後過了較久的時間，也是肉質緊實的證明。

『越前蟹』體型大者可達蟹殼寬幅15公分以上，蟹爪與蟹腳也很大，與君王之名相當符合，價格也很高。

勢子蟹

外子和內子都請務必享用！僅限2個月的珍味。

勢子蟹是指棲息在海底230～250公尺附近的母蟹，蟹殼寬約8公分左右。最大的特色在於其腹內，名為外子的受精卵具有顆粒口感，相當美味。名為內子的深橘色卵巢，是別名「紅色鑽石」的珍味。不過，為了保護海洋資源，勢子蟹的捕漁期間只到每年的12月31日為止。自11月6日解禁日起，只有大約2個月期間內能夠品嘗得到，相當珍貴。

不僅大小適中，價格也十分平實，當地更有許多偏愛勢子蟹的民眾。

TOPIC!

越前蟹之中的最高級品『越前蟹極』品牌誕生！！

在越前蟹之中，特別挑選出重量超過1.3公斤、蟹殼寬度達到14.5公分以上、蟹爪寬度達到3公分以上者。最頂級的新品牌「越前蟹極」已在2015年度獲得認定。證明其為越前蟹的傳統標籤，加上全新標籤的雙標籤方式，和其他螃蟹作出區隔。

福井鮭魚

［產地］福井市、敦賀市、美濱町、小濱市、大飯町　［漁獲時期］5月～6月

生在福井、在福井長大的全新鮭魚誕生。

福井鮭魚是指在福井養殖的虹鮭（虹鱒）。養殖地點除了大島漁港海面的大型水槽，也包括福井市鷹巢漁港海面等地區。據說虹鮭原本只能生存在水溫20℃以下的環境。於是，福井利用海洋的低水溫環境著手養殖。首先開始培育魚苗，並且正式展開海面養殖等作業。日本國內雖然也有其他的養殖虹鮭，但和外國產的虹鮭相比，產量相當少。由於市場的需求量大，為了實現穩定的生產量，而以打出「安全、安心、福井產」名號的品牌為目標。

甜蝦

［產地］坂井市、越前町
［漁獲時期］9月～10月、4月～6月

凝結了濃郁的甘甜味，肉質彈牙，彷彿入口即化。

三國港（坂井市）是福井縣底曳網漁的主要漁港之一。在福井縣內擁有最大捕獲量的三國港甜蝦，其品質享有十分高的評價，可以說是極品。每年約有 300 公噸漁獲量的甜蝦，只有 2 次捕漁期，分別是在 4 ～ 6 月以及 9 ～ 10 月。新鮮捕獲上岸的甜蝦，根據其保鮮度與大小、品質嚴格挑選，送達港口後立刻競標拍賣。配合漁船回港的時間，港口聚集起陸續前來採購的中盤商和鮮魚店商人，展現出熱絡的活力。

甜蝦腹部有藍色顆粒狀蝦卵者，價格最高，其次是沒有蝦卵的大型蝦。此外，也依照大、中、小、小小等尺寸區別，確實進行篩選。極品甜蝦和「越前蟹」與「若狹河豚」一樣，都是福井縣冬季的代表美味，其艷麗的朱紅色令人沈醉，一旦放入口中，就會散發出微微的海鮮香氣，入口即化般的滑順口感與甘甜滋味在喉嚨裡擴散開來。最特別的是它那獨特的美味與口感。尤其是來自清澈海底，近海水深 200 ～ 500 公尺附近沙泥地的甜蝦，其黏稠度與甘甜度又有所不同。

新鮮度的好壞，可以透過體色加以分辨。透明度高、頭部沒有發黑者，屬於優質品。捕撈上岸之後新鮮度很快就會下降，因此必須在船上立刻予以急速冷凍，以維持新鮮度。解凍之後可以生食，能夠充分品嘗到甜蝦特有的甘甜滋味與濃稠口感。

福井的日本酒

[產地] 縣內全區　[釀製時期] 10月～

越前・若狹の地酒
福井県酒造組合

越前、若狹的在地美酒

越前、若狹的在地美酒是指在福井縣越前、若狹地方生產的清酒，由福井縣釀酒協會註冊商標。

優質材料與釀酒負責人的技術，正是釀酒的關鍵要素。歷經各種製程，費時大約60天期間，才有新酒的誕生。

規模雖小，卻是傳承了古老傳統的地方美酒釀造廠。

自古以來，水質清澈、人力興旺的地方，才會有興盛的釀酒業。對於大量使用到米和水的釀酒業來說，天然優質的水是不可或缺的要素。白山山系雪水流入日本海的九頭龍川與日野川、耳川等名川，流經越前、若狹地區，自古以來就是釀酒之鄉。

越前、若狹的酒窖，分別擁有自己的水井，由於水井的深度與水脈不同，使得水質互異，各個酒窖也釀製出自己的風味。受惠於大自然而打造出的美味好酒，正是清澈甘甜的水質以及福井豐饒的自然條件集結而成的產物。

福井豐饒美味的好水，也孕育出優質的米。美味米的代名詞「越光米」就是在福井誕生，名為「五百萬石」的酒米（適合釀酒的米）產量也為全國首屈一指。晝夜溫差劇烈、地質肥沃再加上細心呵護，才能孕育出酒米。福井擁有滿足這些條件的自然環境，又灌注了酒米生產者的熱情，建立起優質美酒的基礎。

酒窖是由釀酒廠、釀酒負責人、釀酒工人三者合為一體，因應當年的氣候，運用各自的經驗與努力、技術，維持酒窖的特色並打造出美味滋味。這樣活用傳統的智慧手工釀製，造就出越前、若狹的地方特產酒。

福井梅子

[產地] 若狹町、小濱市、大飯町、南越前町、敦賀市、美濱町、越前町　[釀製時期] 6月初～7月初

肉質厚實的福井梅子，作成料理也很美味，更是有益於美容的有效健康食材。

梅子的栽培在日本各地皆盛行，但是福井的梅子產地若狹町，已擁有大約 170 年的歷史。若狹町西田地區，據說是從 1830 年時期開始栽培梅子。最早是西田地區名為平太夫與助太夫的農夫，在自家庭院種植梅子樹，因此被稱為「平太夫梅」、「助太夫梅」。後來經過品種改良，催生出現在的「紅映」、「劍先」梅子。

收成時期為初夏時分，青梅採收之後，出貨至縣內外各地。「紅映」的梅乾品質與口味，在日本獲得高度的評價。理由是將成熟梅子進行加工處理時，不使用添加物，只用到梅子和紫蘇、鹽，經過日曬乾燥，採取細心的作業方式。再者，和其他縣所產的梅子相比，肉質厚實，種子較小，易於食用，也是其特徵。

此外，也有推出結合福井梅與越前若狹當地特產酒等多種梅酒。

梅酒

越之紅寶石

［產地］縣內全區　［收成時期］全年

種植於沙地的中型番茄，特色為富有水果般的甘甜味。

「越之紅寶石」是福井縣內生產的中型番茄品牌名稱。該品牌名稱的由來「越之紅寶石」此一品種，是由福井縣立短期大學（現在的福井縣立大學）農學系所培育而成。大小介於大型番茄和迷你番茄之間（中型），一般稱為「中型番茄」。特色是和大型番茄相比，糖分較高。形狀、大小適中，具有甜味，在福井縣內也十分受到歡迎。產地之一的福井市白方町，面向日本海，沿著三里濱分布開來。在沙地上栽培的白方町番茄，和其他地區相比，顆粒稍大，採收量較多，糖分較高，相當優質。營養方面，維他命 C 含量是大型番茄的 2 倍，番茄紅素含量約為 2 倍，有助於減少文明病等成因的活性氧，不只美味，更是有益於健康的優良食材。

近來經過溫度等調整，連冬季也能栽培。如此一來，一年四季都能品嘗到「越之紅寶石」的美味。

■越之紅寶石的加工品

包括果汁和調味醬等，利用越之紅寶石製造的加工品也相當受歡迎。

上庄小芋頭

［產地］大野市　［收成時期］10月～12月

熱門的品牌小芋頭，個頭小而質地緊實，不易煮爛。

在全國各地都有栽培的小芋頭之中，大野市上庄地區生產的「上庄小芋頭」是知名的熱門品牌。原因就在於它的好滋味，特色是個頭小而質地緊實，長時間烹煮也不易煮爛。由於不易煮爛，能夠將小芋頭原有的美味濃縮於內。熱門料理是滷芋頭，但當地人也會用於製作關東煮和西式濃湯，以及採用味噌醬燒、可樂餅等各式各樣的料理方法。

此外，還開發出不含乳成分，以100%小芋頭製成的冰淇淋等產品。

富津金時

［產地］蘆原市　［收成時期］8月～10月

徹底實施溫濕度管理，能長期間保持美味。

為蘆原市富津地區的「地瓜」，烤熟之後甜度增加，受到日本知名主廚與甜點烘焙師的好評。不只烤地瓜與西式濃湯，也有製成布丁與蛋糕等甜點供選擇。原因是在採收之後，實施特殊的溫濕度管理（固化貯藏），能夠以比平常更加甘甜的「成熟」地瓜狀態出貨。

所有栽培協會的成員都是環保農夫，減少農藥使用、徹底培養土質、實施細膩的採收與保存方法。

哈密瓜

[產地] 坂井市、蘆原市、勝山市、鯖江市
[收成時期] 6月～7月、7月～10月

福井縣以最高級的「Earls哈蜜瓜」為首，栽培了「安地斯哈蜜瓜」、「王子哈蜜瓜」、「馬賽哈蜜瓜」等品種。其中，1959年皇太子成婚時所命名的「王子哈蜜瓜」，香氣濃郁，糖度高達15～17度，味道也很穩定。此外，「馬賽哈蜜瓜」的果肉為紅色，熟成期間較短，但仍保有高糖度，為其特色。

梨子

[產地] 坂井市、蘆原市
[收成時期] 8月～10月

幸水、豐水皆為梨子的代表品種。2個品種都富含果汁，具有甘甜味。幸水是梨子的主流品種，在全國市占率偏高，口感爽脆，糖度偏高為其特色。豐水較為耐放，這點優於幸水，肉質柔軟，帶有一點微微的酸味。

葡萄

[產地] 縣內全區
[收成時期] 8月～9月

縣內全區皆廣為種植葡萄。可連皮食用，在全國都很熱門的「麝香葡萄」、皮為黑色的「黑色甜菜葡萄」和「藤稔」、紅色的「陽光紅」等品種為中心，種植了顆粒大且色彩繽紛的各式品種。各個品種都沒有種子，易於入口，甘甜多汁為其特色。

扎根於當地的加工品

味噌

重視米麴的古早懷舊風格田園味噌。

日本最開始出現味噌，是在西元700多年，當時是只有寺院與貴族可以吃到的奢侈食物。福井的味噌一般稱為米麴味噌，大量使用到米麴。受到京都影響而多少帶有甘甜味的紅味噌，也可說是它的特徵。由於米麴含量多，搭配雞肉等食材可以讓肉質變得柔軟，輕鬆做出美味的料理。
味噌大多是各個家庭以手工製作，在每天的飯桌上，是不可或缺的配料。

醬油

運用新鮮的食材，以「鮮味」為關鍵的醬油。

醬油的根源是名為「醬」的發酵食品以及1200年代名為「溜」的調味料，但以黃豆和小麥為原料，較接近現代醬油的產品，據說誕生於1500年代。以全國各地來看，北陸地方的醬油是以「甘甜味」來形容，事實上是將甘甜味的成分與食鹽成分加以調整後取得最佳平衡的絕妙鮮味，因此並非「甘甜味」，應該以「鮮味」來形容為宜。
最近，融合傳統技術與最新技術的粉末狀醬油等產品也已問世。

醋

支撐京都料理的福井釀造調味料。

福井縣是全國數一數二的米鄉，也是越光米的誕生地。發源於白山靈峰山脈的清澈名水在縣內各地湧出，也被人們作為生活用水來使用。
縣內也有利用這些水製造米醋的公司。從米開始製造的醋，做工講究，將美味發揮至極限的圓潤口感，成為稱傲全國各地的珍品。米醋可以運用在各式料理上，但自古以來，透過鯖街道運往京都的小鯛魚竹葉醃漬與鯖魚壽司，都是使用米醋，成為支撐起京都料理的知名美味。

米糠醃魚

御食國的慢食美味

「米糠醃魚」是福井的代表性飲食文化之一。米糠醃魚是指以米糠醃漬魚類，作法是放上重石進行醃漬，稱為「壓漬」。如此獨特的珍味，在全國各地人氣高漲，成為備受關注的珍品。曾經是御食國的若狹地區，發展出醃漬鯖魚文化。為了防止鯖魚腐敗，便於長期保存，而採用壓漬方式製作。

除了鯖魚以外，還有沙丁魚與河豚、烏賊等壓漬食品，最近更出現了韓國辣椒醬壓漬品與拌飯香鬆、罐頭食品等各式創意產品。

鹽漬海膽

江戶時代起就為人所熟知的日本三大珍味之一「鹽漬海膽」。

「鹽漬海膽」是日本三大珍味之一。1700年代的文書「日本山海名產圖會」中，曾將其視為「鹽漬食品中的第一名」，也是福井的名產。

這道「鹽漬海膽」是指鹽漬馬糞海膽。所使用到的馬糞海膽，是直徑3～4公分左右的小型海膽，在海膽之中擁有最濃郁的美味。經過鹽漬之後美味更加濃縮，製作100公克的產品時，實際上需要使用到100個以上的海膽。

最近不只是在日本料理中可以見到，就連法國料理也將其視為高級食材來使用，因而備受關注。

烤鯖魚

豪邁地燒烤一整隻魚送上餐桌。

古早時期，在若狹灣捕撈上岸的各種海鮮，會經由若狹街道運往朝廷所在地的京都。

所謂的「若狹產物」之一，就是鯖魚。在眾多鯖魚料理之中，又以小濱市內的海邊烤鯖魚最為知名。油花肥美的鯖魚，豪邁地整隻燒烤後，佐以生薑醬油來食用。

此外，大野市在7月上旬、夏至起的第11天，也習慣食用「半夏生鯖魚」。半夏生鯖魚的起源，是以往為了讓疲於農作的農民們補充營養，而由大野藩主鼓勵食用鯖魚，現在也持續保有這樣的習慣。

片削昆布

由技巧熟練的師傅，親手製作的高級日本料理店專用美味。

港都敦賀過去曾是北前船的重要靠港地，作為食材與物資的最大規模集散地而熱鬧不已。送上岸的物資之中，最重要的食材就是昆布。江戶時代由北海道運來的昆布，經過敦賀地區技巧熟練的師傅手工加工，製成「敦賀特產」後，再運往京都、大阪一帶。說到這種昆布的加工品，就會想到「片削昆布」。由師傅以手工作業削取的「手工片削昆布」，正是在神乎其技的技術之下所誕生。透明般的薄度，唯有手工作業才辦得到，波浪狀紋路正是削成薄片的證明。

鯖魚壽司

誕生自鯖街道的極品——鯖魚壽司。

過去在若狹灣能夠大量捕獲鯖魚的時代，當地居民使用鯖魚製作出各式各樣的鄉土料理。例如海邊烤鯖魚、醋漬鯖魚、生魚片佐醋味噌醬、熟成鯖魚壽司飯、米糠醃魚等，至今仍然為人們所食用。剖半的鯖魚肉片以鹽和醋醃漬後，放在醋飯上，再以布巾或捲簾捲成棒狀的鯖魚壽司，在京都地區是喜慶之日不可或缺的一道珍品。在京都所使用的若狹灣鯖魚運送路線，稱為「鯖街道」，沿途的村莊和旅館也都有鯖魚壽司料理。不只京都，就連福井縣小濱市等地，也有許多提供鯖魚壽司的餐廳。

海帶芽粉

散發著大海香氣，完全以手工製作的大海恩賜品。

天然海帶芽於4月解禁，開放採集。坂井市三國町的海面，可以看到海女們直接潛入海中進行採集。現採的天然海帶芽大多加工製成海帶芽粉，一般也稱為「揉製海帶芽」，全都是由海女們手工製作。

仔細區分出海帶芽芯與海帶莖，將葉片一片一片鋪在稱作「簾」的草蓆上，進行日曬處理。待其乾燥之後，再以手工方式揉搓製成。現採的海帶芽在當天加工完成，正是其美味的秘密。以古早製法製作而成的海帶芽粉，裝入瓶內並進行販售。