

鯖へしこ

(水産課)

1 「へしこ」とは

魚の糠漬けのことを「へしこ」と呼びます。嶺南地方で「漬け込む」ことを「へしこむ」ということから、名付けられたといわれています。冬の重要な保存食で、江戸時代中頃が起源と伝えられています。サバやイワシ、フグなどが使われますが、「鯖へしこ」が最も有名です。

作り方は、サバを水洗いし塩漬けにした後、1年間糠漬けにします。夏の暑さによって熟成させることにより、風味のある味が完成します。

ミネラルやアミノ酸をバランス良く含む健康食品であり、サバに含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）や糠に含まれるビタミンなども、体に良い影響を与えることが知られています。



(1) 概要

- ① 県内の主な生産地
 - ・県内全域で生産されています。
- ② 生産量
 - ・年間約95万本が生産されます。
- ③ 旬および主な販売先
 - ・焼き物、お茶漬け、刺身など、1年を通して美味しく食べることができます。
 - ・県内のスーパーや量販店、道の駅などで販売されています。



(2) 新たな展開

- ① ブランド力の強化
 - ・本県に根付いている鯖文化を紹介するイベントなどを開催し、「越前・若狭のさば」の知名度を向上させ、「鯖へしこ」の販路や消費を拡大していきます。

<越前・若狭の鯖文化>

若狭湾で水揚げされた魚介類は、朝廷のあった京の都にまで運ばれていました。その中で代表的な物資がサバであったことから、その行程は「鯖街道」と名付けられました。サバは現在でも京料理には欠かせない食材で、福井県は、神に供え天皇に捧げる食べ物を供給する国「御食国（みけつくに）」と呼ばれています。