

福井県の「へしこ」に関する実態調査

坂口 絵美・佐藤 真実・谷 洋子

(2008年1月25日受理)

Regional survey on actual condition of the fermented mackerel food “Heshiko” in Fukui prefecture

Emi SAKAGUCHI・Mami SATO・Hiroko TANI

キーワード key words

へしこ Heshiko サバ mackerel サバ発酵食品 fermented mackerel food

福井県 Fukui prefecture

緒 言

福井県の特産品である「へしこ」は、発酵水産漬物の一種で、魚介類のぬか漬けの事である。「へしこ」という名は重石によって魚を「へしこ」という製法に由来するといわれている。また、イワシを「ひしこ」といい、これをぬか漬けにした事から「へしこ」に転訛したともいわれる¹⁾。

昔、福井県では、サバやイワシが大量に漁獲され、これらを保存することを目的にぬか漬けにし、長年、家庭の食卓で親しまれていた。しかし近年、輸送や保存の技術が進歩し、また、食の簡便化が進むにつれ、これまでのように保存食としての「へしこ」の利用は減少し、家庭でも作られなくなった。現在、食の安全・安心が求められる中で、伝統食に対する関心が高まっており、「へしこ」はその一つとして注目されている。

そこで今回、福井県における「へしこ」の現状を知り、今後の食生活の一端を探ることを目的とし、調製法、販売状況、認知度及び嗜好性、食べ方、今後の期待について実態調査を行い、地域的な特徴や時代に伴うそれらの変化や工夫について調べたので報告する。

調査方法

1. 聞き取り調査

(1) 越前町小樟の調製法について

調査時期は2003年6月である。現在もへしこを漬けている越前町小樟の家庭を訪ね、漬ける魚の種類や材料・漬け込み手順など調製法について聞き取り調査を行うとともに写真撮影を行った。

(2) 他の地域の調製法について

調査時期は2003年8月～2005年9月である。越前町小樟の調製法を参考に県内の比較的昔からよくへしこを漬けている6地域を選んで聞き取り調査を行った。

(3) スーパーにおける販売状況

調査時期は2003年6月～2005年9月である。福井県内全域にわたり、スーパー14箇所を訪れ、販売しているへしこの種類、よく売れる種類、よく売れる時期、仕入先、売れ行きなどへしこの販売状況を調査した。

2. アンケート調査

調査時期は2005年6月～9月である。県内在住の男女667名を対象にアンケート用紙を配布し、

507名から回答を得た。回収率は76%であった。調査対象を居住地域によって、海岸部・山間部・平野部に区分し、地域差を検討した。また、年代を10～20歳、30～40歳、50～60歳、70歳代以上の4つの年代に区分し、年代差も検討した。調査対象者の内訳を表1に示した。

調査内容はへしこの認知度・食経験の有無・嗜好度・食経験のあるへしこの種類・食べる季節・入手方法・食べ方・期待度とした。また、回答は選択式とした。集計は、各調査項目において地域と年代別に分類集計し、 χ^2 検定を行った。

表1 アンケート対象者内訳

居住地域	人数	年 代	人数
海岸部	52	10～20歳代	193
山間部	109	30～40歳代	144
平野部	346	50～60歳代	112
計	507	70歳代以上	58
		計	507

結果及び考察

1. 聞き取り調査

(1) 越前町小樽の調製法について

越前町小樽のへしこの調製法について以下に写真を用いて示す。

はじめに、内臓を取り除いた魚（小魚の場合内臓をとらない場合もある）を下漬けする。塩漬けのことを下漬けと呼び、魚の貯蔵性を高める為に行う²⁾もので、魚に塩を振り樽に隙間の無いように詰め、重石をして水が上がってくるまでおく。下漬け後の魚と下漬けの際の浸出液の様子を示す(写真①)。下漬けの際の浸出液は一般的にシエと呼ばれていた。シエは捨てずにそのままの状態でおく。本漬けの際に用いられる。本漬けについては、下漬けした魚に米ぬか、塩、赤唐辛子を混ぜたもの（以下基本材料と呼ぶ）をまぶす（写真②）。樽に魚と基本材料を交互に敷き詰め（写真③）、上まで詰めたら基本材料を蓋するように全面的にまぶし、平にならし、中蓋をする（写真④）。最後に、重石を乗せてシエを加え（写真⑤）、約1年間熟



写真①



写真②



写真③



写真④



写真⑤



写真⑥

成させ完成である（写真⑥）。

(2) 他の地域の調製法

へしこの調製法の聞き取り調査を生産地別にまとめた結果を表2に示した。へしことして漬ける魚の種類は、サバが多く（100%）、次いでイワシ（71.4%）、アジ・イカ・フグ（各42.9%）となった。その他、サバの子・シイラ・フグの子（各28.6%）、ハタハタ・寒ブリ・ニシン・サワラ・コウナゴ（各14.3%）がみられた。

サバの入手先は、2事例を除いてノルウェー産を用いていた。ノルウェー産サバは国産サバと比べ価格が安く、脂質含有量が高く³⁾ 良いへしこができるためとのことであった。国産サバの価格上昇の背景としては、福井県におけるサバの漁獲

量（昭和41年～平成17年）が年々減少しており、12607 t（昭和49年）であった漁獲量が154 t（平成17年）にまで減少している⁴⁾ 事があるためと考えられた。一方、ノルウェー産サバは脂肪含有量が高く、へしこには向いていないので国産サバを利用するという生産地もあり、生産者の嗜好によって決められていた。

材料はいずれの生産地も米ぬか、食塩、赤唐辛子の3種の基本材料が使用されていた。副材料として調味料を用いる生産地があり、3箇所の生産地で基本材料の他に、みりん、酒、醤油、焼酎、砂糖、味の素を用いていた。地域による差はみられなかった。基本材料の配合は計量されていない事例が多いが、計量していた事例ではぬか5 kgに対し塩800 g、赤唐辛子250 gという割合であった。

下漬け期間は基本的には1週間から2週間であった。季節によって状態が変わるため、取り出す時期にはばらつきがみられた。

下漬けの塩の量は、「魚が白くなるくらい」、「手で加減する」など計量していない事例が多く、計量していた事例では、魚に対して約10%の塩をし、本漬けの際には、基本材料に塩を加えていなかった。

表2 調製法の聞き取り調査

生産地	越前町小樽	福井市鮎川	越前町米ノ	南越前町糠	武生市矢船	美浜町日向	小浜市川崎
サバの入手先	サバ・イワシ・イカ ハタハタ・シイラ 寒ブリ	サバ・イワシ・ニシン	サバ・イワシ・アジ イカ・サバの子	サバ・イワシ・アジ フグ・サバの子 フグの子	サバ・イカ・サワラ	サバ・アジ・フグ シイラ・フグの子	サバ・イワシ フグ・コウナゴ
サバの入手先	国産	ノルウェー産	ノルウェー産	ノルウェー産	国産	ノルウェー産	ノルウェー産
材料	米ぬか・塩・赤唐辛子	米ぬか・塩・赤唐辛子	米ぬか・塩・赤唐辛子 みりん・酒・醤油	米ぬか・塩・赤唐辛子 醤油	塩・米ぬか・赤唐辛子	米ぬか・塩・赤唐辛子 醤油・みりん・焼酎 砂糖・味の素	塩・米ぬか・赤唐辛子
下漬け期間	1週間	1～2週間	1週間	10日	2週間	2週間	1週間
下漬けの塩の量	手で加減		手で加減	魚の腹いっぱいにつめる	魚に対して10%	魚が白くなるくらい	手で加減
シエについて	そのまま加える	そのまま加える	そのまま加える	そのまま加える	そのまま加える	沸騰させて布で漉し、調味して加える	そのまま加える
本漬け期間	2～3年 春に漬けて11/6 (カニ漁解禁日)を 目安に取り出す	1年	1～3年 春に漬けて土用を 越してから取り出す	1～2年 春に漬けて土用を 越してから取り出す	1～2年	10ヶ月～2年	1年
漬ける時期	4～6月	真夏以外年中	春	春	真夏・真冬以外年中	年中 (現在は販売するため年中つけている)	真夏以外年中
工夫点	脂のある魚と淡白な魚を同じ樽でつけて、淡白な魚にうま味を加える。			一つの樽に色々な種類の魚をつけた方が味がよい	本漬けて塩を使わない。	塩以外に調味料を使い、現代の嗜好に合わせて減塩している。	へしこすしに使うへしこは脂の少ない日本産を使う。他はノルウェー産

表3 販売状況の聞き取り調査

店舗地域	大野市	あわら市 金津	坂井市 春江	福井市 二の宮	福井市 新保	福井市 飯塚	福井市 若杉	鯖江市	越前市 武生	敦賀市	小浜市	若狭町 上中	若狭町 三方	美浜町
地域	嶺北								嶺南					
魚の種類	サバ イワシ	サバ イワシ	サバ イワシ イカ カワハギ フグ	サバ イワシ	サバ イワシ イカ カワハギ フグ	サバ イワシ イカ	サバ イワシ ニシン	サバ イワシ イカ サンマ ニシン	サバ イワシ イカ	サバ イワシ アジ	サバ イワシ コウナゴ フグ	サバ イワシ コウナゴ フグ	サバ イワシ	サバ フグ
よく売れる 種類	サバ イワシ		サバ イワシ	イワシ	サバ イワシ	サバ イワシ	サバ イワシ	サバ	サバ	サバ	サバ	サバ	サバ	サバ
売れる時期	冬	変化なし	夏	夏	夏(お盆)	変化なし	夏(お盆)	夏(お盆)	夏(お盆)	夏(お盆)	夏	夏	夏	変化なし
仕入れ先	・石川県 美川 ・越前村	・石川県 美川	・越前町 ・三国町	・三国町	・越前町	・福井市 鮎川 ・武生市	・越前町 ・小浜市 ・石川県	・三国町 ・越前町	・三国町 ・越前町 ・小浜市	・美浜町 ・石川県 美川	・敦賀市 ・石川県 ・三浜町 ・富山県 ・上中町	・美浜町 ・石川県 ・小浜市	・小浜市 ・石川県 ・三浜町 ・鯖江市 ・若狭町	・三浜町
売れ行き	サバはお 土産用と して、イ ワシは家 庭用とし て売れる。		本数では イワシが 売れるが、 売上はサ バがよい。			昔は冬に よく売れ たが、今 は変化が ない。	夏は一本 物が売れ 冬は切り 身を売れ る。	夏は販売 するへし この種類 を多くす る。	サバはお 土産用で 売れる。	価格に関 わらず、 きれいに 包装され たものが よく売れ る。	地元のも のがよく 売れる。		地元のも のがよく 売れる。	地元のも のがよく 売れる。

シエについては美浜でのみ、沸騰させ漉してから本漬けに用いていた。本漬けにおいてシエは、重石をして半日から3日後や魚と基本材料を交互に重ねていく度に加えられており、生産地により差が見られた。

本漬け期間は10ヶ月～3年と差が見られたが、基本的には1年間という所が多かった。漬ける時期はへしこの原料となるサバやイワシがよく獲れた冬から春で、夏に熟成させ秋に食べるものと

われており¹⁾、今回の調査でも春に漬ける所が多かった。しかし、販売を目的に漬ける事例では、漬ける時期がほぼ年中と従来の漬ける時期とは変化がみられた。

工夫点については、越前町小樽において、淡白な魚をつける場合、旨味を加えるために脂の多い魚と一緒に漬けていた。南越前町糠では味を良くするために、同じ樽に色々な魚を漬けていた。美浜町日向では、昔は基本材料のみで漬けていたが、

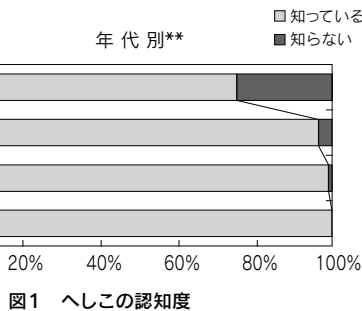
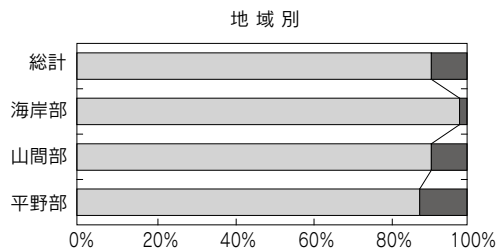


図1 へしこの認知度

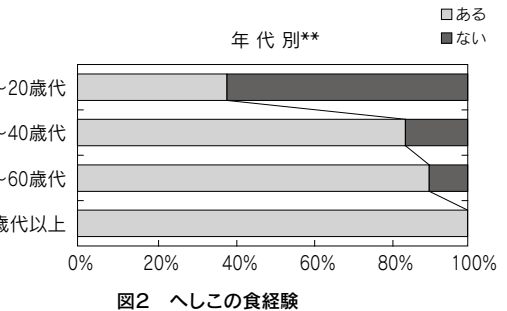
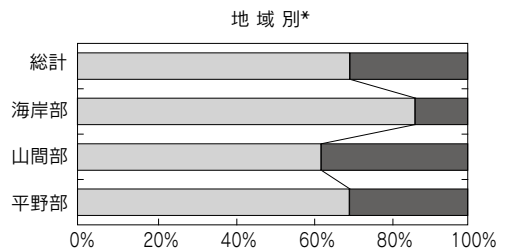


図2 へしこの食経験

** p<0.01 * p<0.05

減塩効果や色づけを目的に、近年より他の調味料を加えていた。へしこは色が濃いほど熟成が進み、味が良いとされるため短い漬け期間でも色が濃くなるように醤油で色付けしていた。また、現代の減塩嗜好に合わせる為、旨み調味料を用い塩を減らす工夫がされていた。

(3) スーパーにおける販売状況

販売状況の聞き取り調査結果を表3に示した。

県内のスーパーで販売されるへしこの魚の種類は、サバとイワシが多く、その他、イカ・カワハギ・フグ・ニシン・アジ・コウナゴがあった。特に、嶺北地方でイカのへしこが、嶺南地方でコウナゴのへしこがみられた。

よく売れるへしこの種類は、サバが多く、次いでイワシであった。

売れる時期は、夏が一番多かった。特にお盆の時期に売れていた。

仕入先は、ほとんどが県内だが、石川県や富山県の製品も置かれていた。売れ行きは、地元のものがよく売れていた。また、特に夏にはサバのへしこの一本物や包装のきれいな物がよく売れており、お土産用としての購入が目立った。また、イワシのへしこは家庭用として売れていた。

2. アンケート調査

(1) へしこの認知度

認知度を図1に示した。89.5%がへしこを知っていると答えた。地域別では海岸部で98.1%と高く、山間部、平野部の順で低くなった。年代別では年代が低いほど認知度は低く ($p<0.01$)、10～20歳代では75.6%となり、30歳代以上では97.2%であった。以前は大量に漁獲された魚を保存するために、ぬか漬けにして食していたが、昭和30年代から冷蔵庫が普及する⁵⁾など、保存技術の進歩によりへしこの必要性が薄れた。それに伴って、へしこの伝承も衰え、若い世代になるにつれへしこの認知度が低くなったと考えられる。

(2) へしこの食経験

食経験の有無を図2に示した。69.8%が食経験があると答えた。地域別では、海岸部で食経験がある率が高く、山間部では低くなった ($p<0.05$)。へしこは海岸部で伝統的に作られており、全国的にみると魚のぬか漬けの生産地は漁村が多い⁶⁾。県内の生産地もほとんどが海岸部であり、食経験が高くなったと考えられる。年代別では10～20歳代で38.3%と低く、年代が上がるほど、食経験のある率が高く70歳代以上では100%となった ($p<0.01$)。

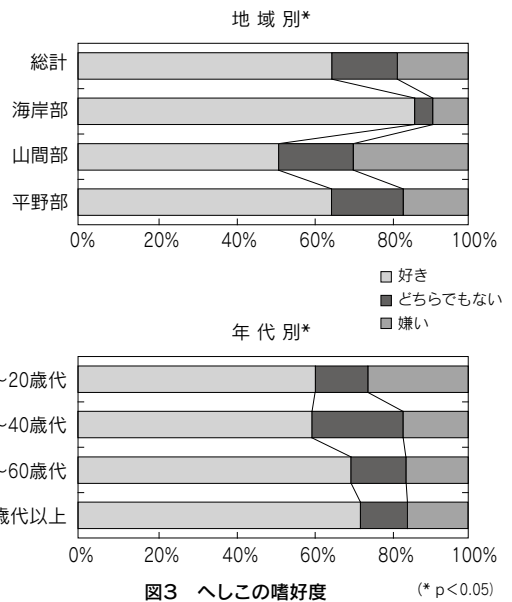
験がある率が高く、山間部では低くなった ($p<0.05$)。へしこは海岸部で伝統的に作られており、全国的にみると魚のぬか漬けの生産地は漁村が多い⁶⁾。県内の生産地もほとんどが海岸部であり、食経験が高くなったと考えられる。年代別では10～20歳代で38.3%と低く、年代が上がるほど、食経験のある率が高く70歳代以上では100%となった ($p<0.01$)。

(3) へしこの嗜好度

①嗜好度

嗜好度を図3に示した。へしこの食経験があると答えた人に嗜好を尋ねた。好きが65.1%、嫌いが18.2%であった。地域別では、特に海岸部で好きが86.1%、山間部で嫌いが29.4%と高く、地域に差がみられた ($p<0.05$)。年代別では10～20歳代では嫌いが25.7%となった。50歳代以上で好きが70.9%となり、年代が高いほうがへしこを好む傾向がみられた ($p<0.05$)。

海岸部では昔から伝統的にへしこを漬けており、若狭では正月や春の祭りに欠かせない食べ物として¹⁾、越前では秋祭りのご馳走として⁷⁾へしこすしを作っている。このように、へしこ慣れ親しんできた海岸部の地域的な背景が嗜好度に影響を及ぼしていると考えられた。



②へしこを好きな理由

へしこを好きな理由を図4に示した。「味がよい」が72.5%と一番高かった。次いで、「炊きたてのご飯に合う」、「食欲を増進させる」が多く、「保存がきく」は37.1%であった。年代別、地域別で差は見られなかった。サバのへしこの製造過程では、有機酸や旨味を呈する遊離アミノ酸等が増加するという報告があり⁸⁾、原料の魚にはないぬか漬け独特の風味が好まれたと考えられる。

③へしこを嫌いな理由

へしこを嫌いな理由を図5に示した。「塩辛い」が73.0%と一番多かった。次いで「生臭い」39.7%、「ぬか臭い」38.1%、「食感が悪い」12.7%となった。へしこの食塩含量は7.2～10.5%⁹⁾となり、水産加工品であるイカの塩辛の6.9%⁴⁾と比較して高い。へしこの塩辛さが現代の減塩嗜好により、食頻度を低下させた。先の調製方法にみられた減塩の工夫はこのような風潮に合わせたものであることが分かった。

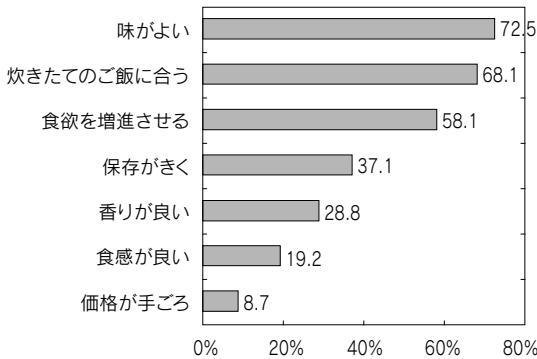


図4 へしこを好きな理由 (複数回答あり) n=229

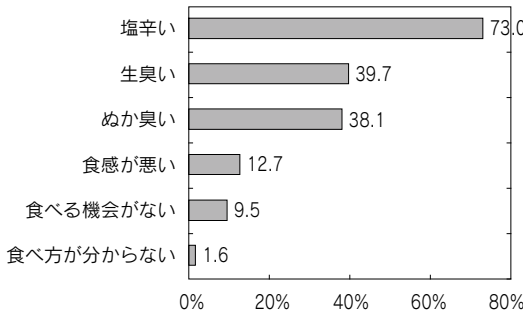


図5 へしこを嫌いな理由 (複数回答あり) n=63

(4) 食べたことがあるへしこの種類

食べたことがあるへしこの種類を図6、7に示した。サバは51.4%、イワシは41.2%となりよく食べられており、販売状況調査と同じ傾向となった。次いで、イカが18.2%となった。その他には、ニシン、ハタハタ、サンマ、サバの子、アジが含まれた。

地域別では特に差は無く、年代別では、10～20歳代でサバの割合が83.8%と高くなった。また、50歳以上ではイワシが52.4%で、10～20歳代の2倍となった (p<0.01)。

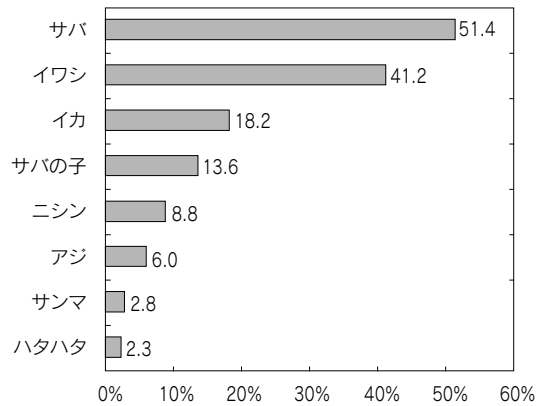


図6 食べたことがあるへしこの種類 (複数回答あり) n=354

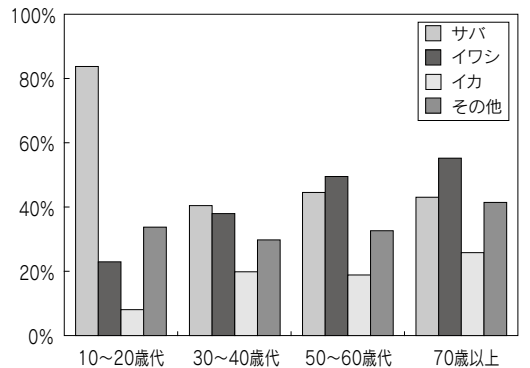


図7 食べたことがあるへしこの種類(年代別)** (複数回答あり) n=354 (** p<0.01)

(5) へしこを食べる季節

へしこを食べる季節を図8に示した。季節を問わずが68.8%となり、特に、へしこを食べる決ま

った季節はなかった。昔、越前海岸では海が荒れ、魚が獲れないため冬に食べられ、福井平野、若狭の山間では春に漬けたへしこが出来上がる夏から秋によく食べられるなど、地域によって食べる季節があった¹⁾ ようだが時代の流れとともに、その習慣は無くなっていた。地域別、年代別ともに差はみられなかった。

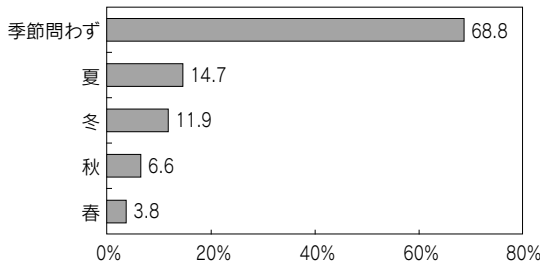


図8 へしこを食べる季節
(複数回答あり) n=320

(6) へしこの入手方法

へしこの入手方法を図9に示した。「市販品購入」が78.1%、次いで「^{いただ}戴き物」が38.1%となり、「^い外食」は6.3%、「^い自家製」は4.1%となった。また、「^い行商の人から購入」が0.9%となった。地域別、年代別で差はみられなかった。

昔へしこの入手方法といえば、ほてさん（魚の行商をする人）から購入、浜のひとが漬けたもの

を桶ごと購入する¹⁾、であったが、現在その方法をとっている人は少なかった。

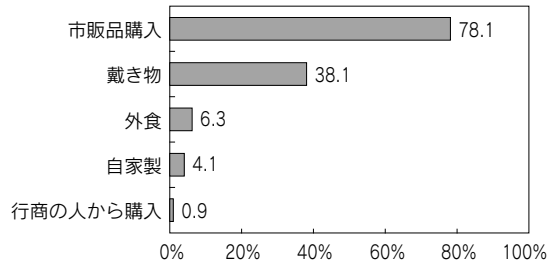


図9 へしこの入手方法
(複数回答あり) n=320

(7) へしこの食べ方

へしこの食べ方を図10に示した。「焼いてそのまま食べる」が95.6%と大部分を占めた。次いで「お茶漬け（焼き）」が32.7%となり、「お茶漬け（生）」、「刺身」、「すし（生）」、「酢の物（生）」、「すし（焼き）」、「煮物」、「チャーハン（焼き）」、「^い麺類（焼き）」、「汁物」の順となった。越前海岸では「焼いておかずにする」福井平野では「いろいろで焼いて食べる」など焼いて食べる¹⁾場合が多く、現在も同じ傾向であった。チャーハンや煮物、^い麺類など料理に用いられる頻度は少なかった。地域別、年代別で差はみられなかった。

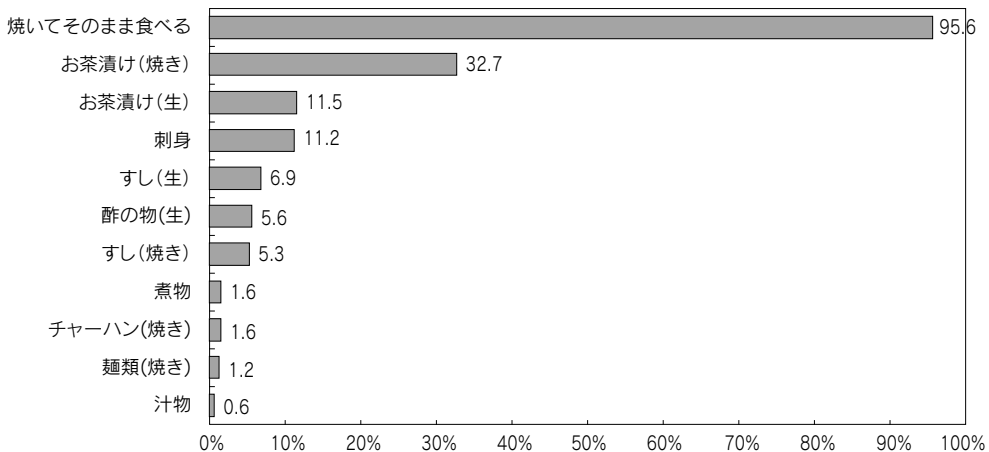
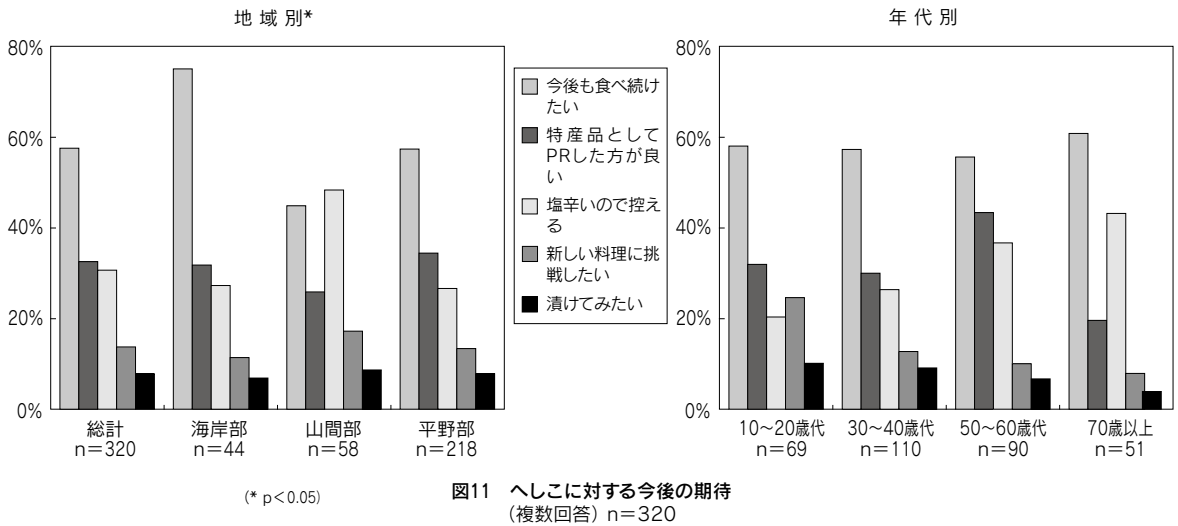


図10 へしこの食べ方
(複数回答あり) n=322



(8) へしこに対する今後の期待

へしこに対する今後の期待を図11に示した。「今後も食べ続けたい」が57.5%、「特産品としてPRしたい」が32.5%、「塩辛いので控える」が30.6%、「新しい料理に挑戦したい」が13.8%、「漬けてみたい」が7.8%となった。地域別では、「今後も食べ続けたい」が海岸部で75.0%と高く、山間部では「塩辛いので控える」が48.3%と総計より高くなった。年代別では、「塩辛いので控える」が年代が高いほど高くなった。「新しい料理に挑戦したい」は年代が低いほど高くなった。

「今後も食べ続けたい」の回答では年代の差がほとんど無く、へしこは福井県の伝統食として今後も県内で食べ続けられると考えられた。

要 約

福井県内のへしこの生産地及びスーパーにおいて聞き取り調査をし、さらに県内在住者667人に、へしこに関するアンケート調査をおこなった。

1. へしこの調製法は、塩で下漬けた魚を約1週間で取り出し、その魚を米ぬか、塩、赤唐辛子で樽に漬け、約1年間熟成させ完成である。生産地によって、漬け時期を年中にする、減塩効果、熟成期間短縮のために副材料を用いるという点で変化が見られた。
2. 販売状況では、サバとイワシのへしこがよく消費され、特に夏に売っていた。また、サバ

のへしこはお盆時期にお土産用で、イワシのへしこは家庭用としての利用が多かった。

3. 福井県内のへしこの認知度は89.5%、食経験は69.8%となり、その内65.1%がへしこを好きと答えた。特に海岸部では認知度が98.0%と高く、食経験、嗜好度も高くなった。年代別では年代が高いほど、認知度、食経験、嗜好度が高くなった。
4. 食べたことがあるへしこの種類は、サバが51.4%、イワシが41.2%となった。年代別では10～20歳代でサバが83.8%と高くなった。
5. へしこの食べ方は「焼いてそのまま食べる」が95.6%と多く、昔からの食べ方が現在も受け継がれていた。次いで、「お茶漬け(焼き)」が32.7%となった。
6. へしこに対する今後の期待では、「今後も食べ続けたい」が57.5%と高く、年代の差はほとんどみられなかった。しかし、「塩辛いので控える」が30.6%もみられ、背景には現代の減塩嗜好が伺え、今後は調製方法や調理方法の工夫が必要となってくるのではないかと思われた。

参考文献

- 1) 小林一男, 高岡喜代子, 五十嵐智子他, 聞き書き 福井県の食事、農山漁村文化協会
- 2) 山崎清子, 島田キミエ, 調理と理論第2版、同文書院、

- pp.27-28 (1989)
- 3) 香川芳子 五訂増補食品成分表2007 女子栄養大学出版部
 - 4) 福井農林水産統計年報、北陸農政局福井農政事務所統計部
 - 5) 斉藤寿寛, 橋村哲夫, 冷蔵庫、電機炊飯器、電子レンジの100年の推移 日本機械学会誌100 No.939 pp.40
 - 6) 今田節子, 藤田真理子, 魚食文化に関する研究(第2報) ノートルダム清心女子大学紀要 26(1), pp.46-56, (2002)
 - 7) 坂口絵美 他: 仁愛女子短期大学生生活科学卒業研究、(2003)
 - 8) 伊藤光史, 赤羽義章 マサバへしこの製造工程中の一般成分ならびにエキス成分の変化 日水誌、66、pp.1051-1058 (2000)
 - 9) 伊藤光史, 赤羽義章 マサバへしこの一般成分とエキス成分 日水誌、65、pp.878-885 (1999)
 - 10) 岡本洋子 広島菜の漬け方に関する実態調査 日本調理科学学会誌 38 3 pp.272-280 (2005)
 - 11) 広島県食文化研究グループ 広島県の家庭における魚介類の調理状況 日本調理科学学会誌 39 6 pp.369-377 (2006)
 - 12) (社)農村漁村文化協会 聞き書き ふるさとの家庭料理 魚の漬け込み 干もの 佃煮 塩辛 (2003)