

## 石川県輪島市

# 新しい食べ方提案の検討 いしる(魚醬)



「地域社会への貢献」という理念のもと、地域の生産者とともに地域独特の食文化を保護・継承し、全国に発信して行く活動として進められている「フードアルチザン（食の匠）」。

この活動を応援する「食の匠推進委員会」では、各委員が現地を訪問し、地域の取組に寄与するためのミッションを展開しています。委員の一人である『スタジオナツ 主宰 小田真規子さん』は、いしるが持つ基礎調味料としての可能性に着目し、普及向上に向けた新たな食べ方提案の検討を行いました。

### 輪島 いしる(魚醬) の概略

石川県輪島市の「いしる」は、秋田の「ハタハタしょつつる」や、香川の「いかなご醤油」と並ぶ日本の三大魚醬で、生活の知恵から生まれた「魚汁」を語源とし、「うおじる」「いおじる」「よじる」「よしる」「いしる」と転じたと言われています。

地域では「真イワシ」や「サバ」を塩漬けて約3年かけて発酵させた魚醬を「いしる」と呼びます。地域の食生活とのつながりは古く、江戸中期以降の1700年代後半には既に親しまれていたと言われています。

石川県輪島市は、目の前に日本海が広がる漁業の盛んな町です。地域のいしるは、能登半島近辺で取れる真イワシを身や骨、内臓まで使用し、サバを隠し味として加え、魚と塩だけを原料に、木樽で発酵させることにより造られます。

仕込むのは春から初夏、秋から冬にかけて成熟を待ちます。冬本番のころ樽の中で発酵が進みドロリとした醤油色の液体になります。樽のまま3年以上寝かせると、色濃く、すきっとした風味のいしるができあがります。

いしるを使った料理として有名なのが、地域に伝わるいしる鍋や貝焼きです。貝焼きは、ホタテ貝の貝殻を鍋代わりに使い、キノコやイカ、甘えび、大根などをイシルで煮ながら食べるものとして、地域の観光で



地域の郷土料理として有名な「貝焼き」

は、代表的な郷土料理として食の目玉になっています。

また、地域特産品として有名な「こんかいわし（糠鰯）」にもいしるは欠かせません。こんかいわしは、魚を糠床に付け込んだものです。現地では、この糠床にいしるを入れています。いしるは、旨みを高めるための必需品として地域に長く受け継がれてきた食材なのです。一方、地域での最もポピュラーな使い方は、いしるの漬物、地元の野菜（特に夏野菜）を中心に（ナス 大根）を漬けて利用されています。

※以上、文章の一部はイオンリテール(株) フードアルチザン WEB掲載の文章引用。詳しくは以下をご覧ください。  
<http://www.foodartisan.jp/products/isiru/>

## 伝統輪島いしる継承協議会と今回の活動

地域の伝統食材として継承されてきた「いしる」、しかしながら、近年では、使用する人が減っているといった現状があります。特に若年層では、いしるの料理用途を知らない人が増えるとともに、そもそも家庭で料理をする機会が少なくなったことなど、いしるを取巻く状況は厳しいものとなっています。このような現状から、3大魚醤と言っても地域限定の食材であるいしるは、認知も広がりにくく、生産も縮小しているといった課題が見られます。

イオンリテール株式会社では、2013年9月10日、「地域特産物「いしる」の情報発信とブランド化を図ることで、食文化の担い手の育成、地域経済の活性化を図ること」を目的に、輪島市、輪島商工会議所、地域の製造業者（3社）からなる輪島いしる研究会との連携により、「伝統輪島いしる継承協議会」を設立しました。地域と連携した活動では、これまで各家庭で作られてきたいしるを、一般流通などに耐えうる商材に昇華することを目的に、地域の製造業者3社が初めて共通規格をつくるなど、任意の基準を用いた製品開発などを進めています。

今回は、平成26年度食の匠推進委員会「委員ミッション」として、委員の一人である料理研究家 スタジオナッツ 主宰 小田真規子さんをお願いし、いしるの認知向上を目的に、「いしる」そのものや使い方を知らないユーザーさんに対して、まず「いしるを美味しく食べられる使い方」を具体的に知ってもらうための方法や、いしるが持つ素材としての可能性について検討を行っていただくことになりました。

また、検討結果をもとに、地域の製造業者さん、輪島市、輪島商工会議所との連携により、関係者による現地試食会を実施しました。



地域で製造されている「いしる」  
製法が異なり、味は作り手によって異なる。



## 食の匠推進委員会 委員

### 小田 真規子

(おだ まきこ)  
有限会社スタジオナッツ 主宰  
料理家、栄養士、  
フードディレクター

「オレンジページ」「きょうの料理」  
「ESSE」などの料理関連雑誌、企業  
のPR誌に、オリジナルの料理やお菓  
子のレシピを発表している。NHK  
「きょうの料理」「おかずのクッキング」  
など、TV料理番組への出演も多い。

## ミッションの企画検討

もともと地域の家庭ごとに創られてきた伝統食材のいしる、現在、地域で製造・販売されている商品も食べ比べてみると、その味、風味は作り手により大きく異なります。

まずは、小田さんのスタジオにて、今回のミッションに参加していただく3名の製造者さんの商品を試食し、基本戦略を練ることになりました。

協議会では、いしるを木樽を用いて共通規格で試験的に製造する取組を開始していますが、その商品が出来上がるには、これから3年待たなければなりません。今回のミッションでは、この商品ができあがる3年後を想定し、その商品に一番近いと思われる既存品をもとに、ユーザーやターゲットを設定、いしるが持つ可能性を小田さんを中心に精査し、その可能性を踏まえた食べ方検討、レシピ検討などを進めることにしました。

既存品の試食をとおして感じたことは、いしるに含まれるリッチなうまみ成分です。イワシやサバを丸ごと塩のみで漬け込み自己消化させる製法は、出来上がりの商品に豊富なアミノ酸を生み出します。

小田さんいわく「これだけの旨みがあるのだから、もしかするとさまざまな調味料のベースになるかもしれない」「とても特徴的な素材でインパクトがあり、味の濃いメニューや意外な食材との相性も良いと思います」「近年、料理をしなくなったと言われる若い主婦層でも手軽にできる食べ方提案が可能かも知れません」とのことでした。

ミッションでは、この結果をベースに3年後の共通商品を一般流通、大衆市場に提案するための方法を選択し、家庭内での基礎調味料としての可能性について具体的な検討を行うことにしました。

## 輪島へ ～現地の風を感じに～

基礎検討の結果を具体化する上で必要なことは、現地の製造者さんたちとの意見交換です。

小田さん他、フードアルチザン担当者及び事務局は、現地輪島に飛び、現地の方々のいしるに対する想いや、いしるを誰に届けたいか、現地では一般的な食べ方の他、どのような食べ方があるのかなどについて、意見交換を行い、基本戦略のベクトル合わせを行うことにしました。

今回、ミッションでタッグを組む3名の作り手さんは、全て女性(富水和美さん、遠藤孝子さん、大積美也子さん)、いしるを作るのと同時に、毎日、輪島名物の朝市に出店しています。

まずは、小田さんと一緒に朝市の現場で、作り手さんにお逢いし、現地で販売されている地物素材、いしるの商品などについて意見交換を行いました。

朝市での意見交換の後は、現地の厨房施設をお借りし、3名の作り手さんといしる料理についての意見交換となりました。

先にも記したように、今回のミッションでは、いしるの一般流通、大衆市場に提案するための家庭調味料として料理提案を検討しています。

いしるの利用用途としては、貝焼きやいしる鍋など、観光客をもてなす料理は知られてはいますが、現地でのいしるの利用については、一般的に認知されているわけではありません。そこで、今回は、「現地ではいしるをどのように食べているのか」を確認するため、3名の作り手さんに各々いしるを使った家庭料理を作ってもらい、試食を交えながらの話し合いを行いました。

みなさんにご提供いただいた料理は、いしるドレッシングをかけたサラダ、いしるだしに漬けたなすのお漬物、いしるで味付けしたチャーハン・パスタ、輪島でとれた魚介類のいしる一夜干しなどです。



いしるの作り手のひとり(遠藤孝子さん)と朝市の店舗で意見交換をする一行



いしるの作り手(富水和美さん、遠藤孝子さん)にいしるの使い方についてお話を聴く



朝市で売られているいしる  
隣には、いしるをつけた焼きちくわなども販売されている。



ご提供いただいた各種料理を参加者で試食

試食後、小田さんを中心に現地で食べられているいしる料理の作り方についての話し合いを行いました。

お伺いしてみると、実は現地では、「いしるならこれ」といった料理は少なく、今回ご提供いただいたものでも、いしるを味付けに少々使っているだけなど、醤油の代替的な利用方法が多いことがわかりました。

使用した「いしる」をなめ比べてみましたが、商品により塩分、旨み、香りも異なるとともに、「少々」といった使用量も料理の作り手によりまちまちといったものとなっていることがわかりました。

試食会で出た結論では、「3年後に出来上がる共通規格のいしるを想定し、それに近い現状の商品を使って、いしるそのものをベースに使い、他の色々な調味料と合わせるなどの方法で用途を提示する」こととしました。

具体的には、いしるを1とした場合、どのような料理には、その他をいくつ加えれば、最高に美味しいものができるのか?など、いしるの基礎調味料として利用用途を『方程式』として導き出す方法としました。

## 「いしる合わせ方程式」の検討

現地での試食会后、早速、小田さんのスタジオで「いしる合わせ方程式」の検討が行われました。

いしるの現状を考えた場合、利用方法の認知の低さが課題となります。加えて、ご家庭でいしるを利用しただけで前提として、近年、主婦層の料理離れも課題となります。

この課題を解決するためには、作り出す方程式は、例えば、いしる1：醤油1：ごま油1など、非常に簡単に作ることでできるものであることが必要となります。その一方で、Webなどをとおして紹介される家庭のオリジナル料理では、「ひと手間加えて私だけのオリジナルレシピ」などが人気です。



小田さんのスタジオで実施された「いしる合わせ方程式」検討の様子

また、いしるは地域で採れた魚介類をそのまま塩に付け込み自己消化された調味液であるため、塩分濃度が高いといった特徴があります。この特徴は製品の腐敗を防ぐ伝統的な製法である反面、健康志向を気にする現代の食生活にはマッチしにくい商材でもあります。

このような検討を繰り返し、今回のミッションでは、「とにかく簡便なもの」「汎用性、お得感、特別感」「日本の伝統調味料への注目と憧れ」「減塩志向の高まり」「野菜を摂ることへの関心の高さ」の5つを消費者への背景的な訴求要素として、それに即した料理といしるの使い方を提案することとしました。

## 現地、試食提案会の開催

平成26年12月2日、輪島ふれあい健康センター3階の調理実習室をお借りし「食の匠いしる合わせ方程式試食会」を開催しました。

試食会には、いしるの作り手である富水和美さん、遠島孝子さん、大積美也子さんに加え、輪島市役所と輪島商工会議所のご担当者、イオンリテールのフードアルチザン関係者が参集し、小田さん考案の「いしる合わせ方程式」の料理を堪能するとともに、いしるが持つ基礎調味料の可能性について、議論、意見交換を行いました。

試食会で提案されたいしる調味料は、①いしるマリネ液（いしる：大さじ1、酢：大さじ1、オレンジジュース：大さじ3）、②旨みいしるだし（いしる：大さじ1、水：大さじ8）、③いしるバター（いしる：大さじ1/2、バター：10g、粗挽きこしょう：少々）と簡易でわかりやすい組み合わせです。



輪島ふれあい健康センターの調理実習室で実施した「食の匠いしる合わせ方程式試食会」の様子



考案された「いしる方程式」の料理準備をする小田さん(写真左)、準備される食材の数々(写真中央)、「いしる方程式」による料理を楽しむ参加者のみなさん(写真右)



アスパラ、エリンギ、かぼちゃのシンプル焼きを「いしるマリネ」に付け込んで食べる(写真左)、「旨みいしるだし」メニュー：大根、にんじん、油揚げのいしる煮(写真中央)、なすの揚げだしいしる浸し(写真右)

①の「いしるマリネ液」は、シンプルに焼いた野菜をマリネして料理に用います。②の「旨みいしるだし」は、野菜を煮たり、焚いたり、揚げ出し野菜を漬け込んだりするとともに、煮卵に、また倍量希釈して、ごま油：小さじ1、こしょう：10振りを加えることで、なんとラーメンのスープにも使えます。③の「いしるバター」は、キャベツ、ブロッコリーを和えてパスタに使用しました。また、その他、前菜としてサラダを用意し、一般的に考えやすい、いしるベースのドレッシング(いしる：大さじ2、酢：大さじ2、オリーブ油：大さじ2、テーブルこしょう：5振り)を用意し、前者との食べ方の発想比較を行いました。

### 試食会のまとめ

試食会の意見交換では、「私たちが普段使っているいしるで、こんな食べ方ができるなんて驚きでした」「いしるの旨みを引き出すことで、もっとバラエティーのある料理提案や加工食品などへの展開も考えられるかも」とのお話を、参加者のみなさんからいただきました。

今回、提案した方程式は、どれも「いしる」1：Xと簡単なものばかりです。それでもマリネ液のベースや、旨みだし、ラーメンスープ、パスタソースなど、

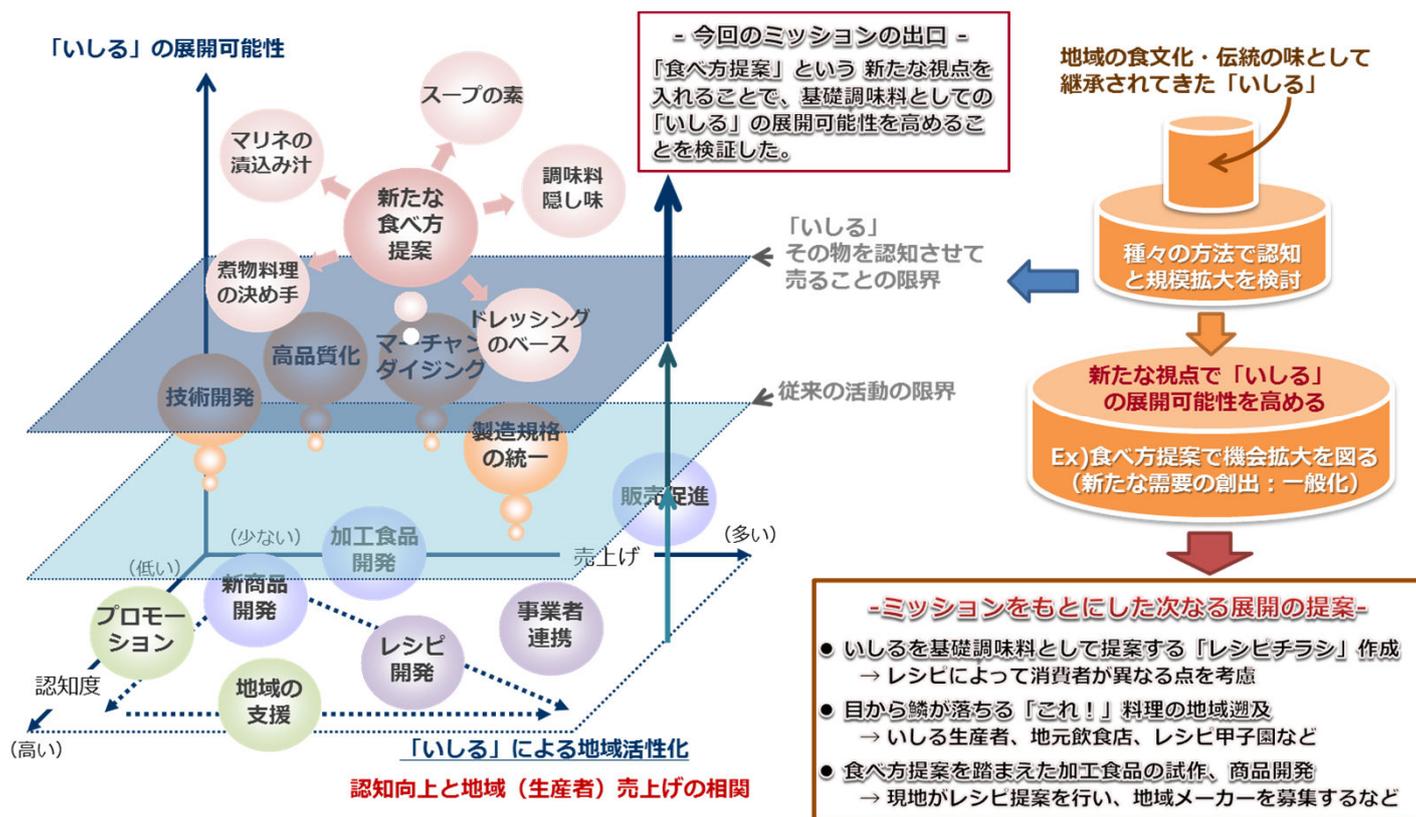
いしるをとおして、さまざまな料理や食べ方の提案ができることが明らかとなりました。

これまで地域で使われるいしるは「かける」「原液で漬け込む」などの方法が主流でした。しかし、そもそもいしるは、塩分濃度が高く、調味料として濃い味、魚のおいが嫌われるなどの課題があります。この課題に対し、いしるを「薄める」「のぼす」などの手法をベースに他のものと併せることで、いしるが持つ魚介由来のアミノ酸リッチな旨みを引き出すことが可能となります。

今回の小田さんによる「いしる合わせ方程式」は、日々いしるを作り続けている現地のおかあさんたちもびっくりする、新しい食べ方の提案として終了することができました。



いしるパスタの美味しさに、おかわりする参加者さん笑顔で盛り付けるスタジオナッツ スタッフ岡本さん



## ミッションのまとめと今後の展開

今回のミッションでは、石川県輪島市で木樽を用いて仕込まれる「いしる」にフォーカスし、食材の可能性について、素材が本来もっている旨みと、近年のご家庭での料理の現状を背景に、如何にしていしるを広く使っていただくかを課題に検討を行ってきました。

これまで地域ではいしるの活用、認知・普及拡大を目的とした種々の取組が進められてきたことと思われます。しかしながら、その展開の多くは、既存のいしるを用いた商品開発、販路確保、プロモーション等であったことと思われます。

今回のミッションのように、いしるが持つ可能性に着目し、利用のターゲティングを具体的にを行うことで、これまでと一味変わった戦略展開の可能性を想定することが可能となります。今回のような食べ方提案を現地でもっと広げて行くことで、いしるの可能性をさらに向上させ、地域の生産者さん、地元の飲食店、業務向け加工調味料の製造など、更なる展開が期待されると思われます。

しかしその一方で、現在製造されている「木樽のいしる」には、それぞれ独自の製法があり、一般小売

などに広く展開するための、製造工程管理が進んでいないのも現状です。

このため、毎年作られるいしるには、塩分や成分などの差も見られます。伝統輪島いしる継承協議会では、平成26年、3名の製造者による製造工程の規格化を進め、いしるの漬け込みが始まりました。できあがりはおよそ3年後になります。

今回のミッションでは、この方法でつくられるいしるを想定し、食べ方等の検討を行って来ました。近く、今回の試食会での検討結果を踏まえ、小田さん監修のもと、協議会やイオンリテールよりレシピの提示が行われる予定ですので、是非、ご期待ください。

今回のミッションは、これからのいしるの可能性を示す一つのきっかけとして食べ方提案を行いました。今後、この結果を活用して、地域で更なる取組の進展があることを大いに期待するところです。

◆イオンフードアルチザン いしる（魚醤）◆  
<http://www.foodartisan.jp/products/isiru/>

◇ ◇ ◇

レポート作成：食の匠推進委員会事務局  
(一般社団法人食品需給研究センター) 長谷川 潤一