



北前料理のルーツと海について学ぼう!

# 海遊BOOK



日本財団  
海と日本  
PROJECT

この事業は、日本財団が行う「海と日本プロジェクト」の一環として実施しています。

## 海遊BOOKについて

この海遊BOOKでは、「越前北前料理」と「伝統的な漁法」のつながりや、海で遊ぶ時に役立つ情報、海が抱えている課題について紹介しているよ。

この冊子は、海についてたくさん学べる内容になっているので、ぜひ読んでみてね！



## 目次 もくじ

・越前北前料理ってなに？	P.1～3	・伝統的な漁法③「たこ漁」	P.23～24
・地産地消とは	P.4	・伝統的な漁法にまつわる 歴史発見クイズ	P.25～26
・地産地消と 伝統的な漁法について	P.5	・海で遊ぶ前に気をつけること	P.27～31
・伝統的な漁法①「一本釣り」	P.6～10	・三国の漁師さんと海女さん お仕事インタビュー	P.32～34
・釣りをするときに注意すること	P.11～12	・海ごみって何だろう？	P.35～36
・伝統的な漁法②「海女漁」	P.13～18	・小さなことが 海を守るきっかけに	P.37～38
・採るだけじゃない！ 海女の大切なお仕事とは？	P.19～22	・おわりに	P.39

## 越前北前料理ってなに？

ここでは、福井県がまだ「越前」という地名で呼ばれていた時代、北前船という大きな船と「越前」にまつわる物語をヒントに誕生した料理（越前北前料理）について紹介していくよ！

北前船とは色々なモノを運んだ商船（しょうせん）のことで、大阪から北海道まで行き来した大きな船のことなんだよ。それはまるで、海の上を走るスーパーマーケットのようなイメージかな！そんな船が、途中たくさんの港町に立ち寄り、船に積んだモノの売り買いをして、たくさんお金を稼いでいたんだ！



港町に住む町人たちは、命がけの航海をしてまで立ち寄ってくれた船員さんたちに、とても感謝し、航海の疲れをねぎらう気持ちを込めて、さまざまな料理を振舞ったんだよ。

こうして、北前船と越前にまつわる物語をヒントに誕生した料理が「越前北前料理」と名付けられ、現在では、地域を盛り上げていく取組みの一つとして、広がっているんだよ。

では、越前北前料理と呼ぶにはどんな要素が必要なのかな？次は、越前北前料理に必要な3つの要素について紹介していくね。



## 越前北前料理の3つの要素

越前北前料理とは、この3つの要素を含んだ料理のことなんだよ。



## 地産地消とは

ここでは、越前北前料理の2つ目の要素の「地産地消」について説明していくね。

地産地消とは、地域で生産された(採れた)物をその地域で消費することなんだ。越前北前料理には、地元の漁師さんや海女さんの食材が必要なんだよ。



## 地産地消と伝統的な漁法について

それでは、「地産地消」について漁師や海女さんの「伝統的な漁法」の視点から見てみよう！

伝統的な漁法には、さまざまな種類があり、漁師や海女さんはあらゆる道具を使って食材を採っているんだよ。その伝統的な漁法の中でも、「一本釣り」「海女漁（あまりょう）」「たこ漁」について紹介していくよ！



### 伝統的な漁法①：一本釣り（いっぽんづり）



一本の釣り糸と釣り針で魚を一匹ずつ釣る方法のことだよ。網（あみ）を使った方法とは違い、魚を傷つけることが少ない方法なんだ。そして北前船が栄えていた江戸時代、釣りは魚を採るためだけではなく、人々の遊びとしても人気だったんだ。昔の人も釣りを楽しんでいたんだね。

### 発見！越前北前料理

#### 福井藩のお殿様にも振舞った料理「舟盛り」

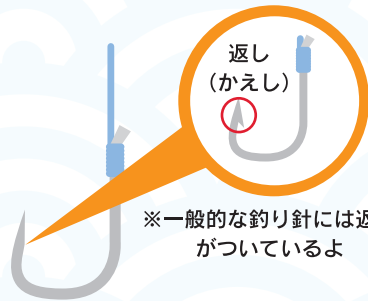
舟盛りは、江戸時代に、福井藩のお殿様におもてなした料理として、言い伝えられているんだ。北前船のような船の器に、さまざまな魚介類や一本釣りで釣りあげた魚を盛り付けて振る舞っていたんだよ。今でもお祝い事で食べる文化が続いている料理なんだ。



一本釣り漁法で使われている道具 ※釣る魚によって使う道具が変わることもあるよ。



釣竿  
(つりざお)



※一般的な釣針には返しがついているよ

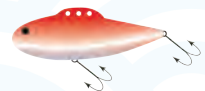
釣り針 (つりばり)

返しがついておらず、魚を素早く針から外せるようになっている



生き餌 (いきえ)

イソガニ、ヤドカリ、フナムシ、イワムシなどの生きたエサ



擬似餌 (ぎじえ)

エサに似せて作ったもの

釣竿は、昔は竹で作られた竹竿 (たけざお) を使っていたんだよ！



一本釣りではこんな魚が釣れるよ！



カサゴ



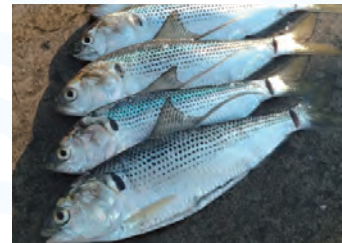
キス



豆アジ



イシダイ



コノシロ



クロダイ

## 釣りでの危険な生き物



さわったら危ない生き物



食べてはいけない生き物

ここでは、釣りによく見る危険な生き物を紹介するよ。釣り上げた時は注意しようね！



🔍 オニオコゼ

あまり泳ぎ回らず、地味な体色を利用して砂や石のマネをして海底に潜んでいるよ。背びれに毒トゲがあり刺されると激しい痛みがでるよ。



🔍 イソカサゴ

磯に多く生息しており、ヒレのトゲに毒があるため、刺されると激しい痛みがでるよ。何度か刺されるとアナフィラキシーショックを起こすことがあるため、絶対に触らないでね。



🔍 クサフグ

他のフグにもあるテトロドトキシンというフグ毒を持っているんだ。もし、体内に毒が入ってしまうと、麻痺や嘔吐、頭痛、呼吸困難、血圧低下などの症状が出てくるよ。



🔍 ソウシハギ

消化管や肝臓にパリトキシンという毒を含むことがあり、食べた場合、筋肉痛、麻痺、呼吸困難、けいれんなどを起こして死亡することもあるため、絶対に食べないでね。

## 釣りをするとき要注意すること

釣りをするとき要注意したいのが、「釣りはどこでも自由にできるわけじゃない」という点なんだ。それは、ソーラス条約（※）や法律でちゃんと決められているんだよ。もし、守られなかった場合は違反（いはん）になってしまうため、釣りをしても良い場所かどうか事前にしっかりと確認しようね。

### ※ソーラス条約とは

ソーラス条約とは1912年にタイタニック号の海難事故を受けて、船舶の安全確保を目的として制定された条約。2001年アメリカ同時多発テロを受けて、テロ対策として港湾関連施設についても侵入防止等の保安対策を強化することが義務付けられたんだ。

### 立入禁止と定められた場所



**防波堤・転落の危険がある場所・漁港・埠頭（ふとう）は立入禁止**

転落や落水の危険がある場所や漁港、防波堤などは立入禁止になっている場合があるよ。また、ソーラス条約によりコンテナを運ぶ貨物船など大きな船が停まっている場所（埠頭：ふとう）も立入禁止となっているよ。立入禁止の表示や看板がある場合は、絶対に入ってはいけないよ。もし、入ってしまった場合は、違反（いはん）になるから気をつけようね。



防波堤の立入禁止看板



埠頭（ふとう）



遊ぶ前に「立入禁止」の看板や表示が無いかチェックしてから遊ぼうね！



## 伝統的な漁法②：海女漁（あまりょう）



独特の服装と道具を使い、海に潜って貝類や海藻（かいそう）を採集する方法のことだよ。日本では、縄文時代の遺跡から貝殻や道具が出土したことにより、今から5000年以上前から海に潜って漁をする人々がいたと言われているんだ。他にも「万葉集」や「枕草子」などに海女漁にまつわる内容が書かれているんだよ。

### 発見！越前北前料理

#### 海女さんが丁寧に手干した「粉わかめ」

越前では、海女さんが採ったわかめを丁寧に手干した「粉わかめ」が名産品となっているんだ。磯の香りが楽しめる粉わかめを使用して作られた越前北前料理が「海からの贈り物」なんだよ。粉わかめの他にも地元で採れたさまざまな食材が使われているんだ。



## 海女漁の服装を昔と今で比べてみよう！

昔

今

磯シャツ  
白い木綿の上着

白足袋(しろたび)  
足元を冷やさないようにするために履くもの。

磯(いそ)メガネ  
海に潜る時に着用するメガネ。海の中でも見えやすく、目が痛くなるのを防いでくれる。

磯頭巾(いそずきん)  
頭巾には“☆”が書かれている物もあり、元に戻ってこられるように安全を願ったおまじないである。

手ぶくろ  
手をケガしないように防いでくれる。

フゴミ  
木綿の短パン。「磯ナカネ」と呼ばれる腰巻スカートを履くところもある。

ウェットスーツ  
冷たい海の中でも体が冷えるのを防ぎ、長い時間海に入ることができる。

足ヒレ  
着用することで、より深いところまで潜ることができる。

海女漁ではこんな道具を使っているよ！



磯(いそ)ノミ

アワビを岩から外したり、ウニやサザエを岩の間からかき出したりするのに使う道具だよ。



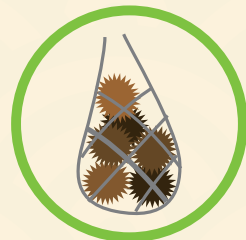
磯桶(いそおけ)/タンポ

採集物を入れたり、浮上して息を整える時の浮き輪として使うんだよ。最近では「タンポ」とも呼ばれているよ。



磯メガネ

海にもぐる時に目が痛くならず、海底がはっきりと見えるため、海女さんにとって漁に革命をもたらしたと言われている道具。



スカリ

採った物を入れる網の袋。アワビやサザエなど小さい物は「腰(こし)スカリ」、海藻などは首につける「首スカリ」に入れるよ。

このほかにも、地域によっていろんな道具があるんだよ！



海女さんのお仕事カレンダー ※このカレンダーは越前の海女漁カレンダーだよ。

