

大解剖醃製鯖魚圖鑑

大解剖へしこ鑑

Anatomical drawing of heshiko

米又の醃 RICE BRAN



米又かってなに?

什麼是米糠? What is rice bran?
米又とは、玄米を精米するときに出る外皮や胚の粉のこと。日本では白米を食べるようになった江戸時代の頃から、又か漬けや米又油として利用されてきました。米又にはビタミンやミネラル、食物繊維、身体の毒を排出するフィチン酸などが豊富に含まれており、美肌や便秘解消に効果があるとされています。

旨みが凝縮された又か

凝縮甜味的米糠 Rice bran with condensed umami
へしこについた米又か、そのまま捨てていませんか?米又かにはへしこの旨味が凝縮され、栄養満点!米又かを軽く炒めてごはんにかけて、お茶漬けにするのもよし。パスタに入れても相性抜群です。米又かのまろやかな塩気が野菜や肉の味を引き立てるので、ぜひいろんな料理に取り入れてみてください。

「へしこ」は鯖などの魚を塩漬けし、米又かに漬けて1年以上熟成させた発酵食品。福井県若狭地方では、冬場の貴重なタンパク源として、昔から各家庭でつくられてきました。美浜町では、長年親しまれているへしこをまちの伝統食として後世に伝えるため、2005年5月に「へしこの町」として商標登録。美浜の魅力を県内外で発信する観光PRキャラクター「へしこちゃん」も誕生しました。今回はへしこづくりに欠かせない「米又か」に注目し、健康や美容への効果を紹介します。

「Heshiko」是使用鯖魚等先煎醃製後再用米糠醃製1年以上熟成の発酵食品。在福井縣若狭地區是冬天相當寶貴的蛋白質來源，也以醃製的鯖魚入屋都會製作存在。在美濱町是長年以來的傳統食品，也為了將此傳承後代，在2005年5月進行商標登錄並成為了「Heshiko」的商標。美濱的驕傲在國內海外宣傳所使用的光亮魚「Heshiko」也由此誕生。本次的焦點是Heshiko醃製全餐中不可缺少的「米糠」，它可是具有保養和美容的効果。

Heshiko is a fermented food aged for more than a year after salting fish, such as mackerel, and then pickled in rice bran. In the Fukui Prefecture Wakasa area, heshiko had been made at home as a valuable source of protein in winter. In May 2005, in the aim to convey the long-loved heshiko as its traditional food to the future generation, Mihama-cho registered the trademark of the "Town of Heshiko." The tourism PR character "Heshiko-chan" was also born to spread the charms of Mihama-cho to both the inside and outside of Fukui Prefecture. This time, we are going to focus on the "rice bran" that is essential for heshiko cooking and will disclose the health and beauty effects.

米糠は玄米を精米時の外皮及胚芽。日本で開始食用白米の江戸時代立ち。米糠は発酵食品及米糠油。米糠含有食物繊維、食物、食物繊維、腎臓を排出するフィチン酸等豊富な成分。因此具有美肌及便秘解消の效果。

Rice bran is the rice hull and embryo powder that are discharged when you polish brown rice. In Japan, rice bran started to be used in rice bran pickles and as rice bran oil in the Edo Period. Rice bran is rich in vitamins and minerals, dietary fibers and phytic acid which discharges body toxins. It is said to be effective for beautiful skin and elimination of constipation.

Heshiko 外部の米糠は必ずしも捨てないでください。この米糠は旨味が凝縮され、栄養満点!油位米糠を軽く炒めてごはんにかけて、お茶漬けにするのもよし。パスタに入れても相性抜群です。米又かのまろやかな塩味が野菜や肉の味を引き立てるので、ぜひいろんな料理に取り入れてみてください。

Are you throwing away the rice bran covering heshiko? Wait, the rice bran has condensed umami and is full of nutritional! You can lightly roast the rice bran and sprinkle to rice or try it as tea on rice. It tastes great with pasta too. The mild saltiness of the rice bran brings out the taste of vegetables and meat, so please use it in all sorts of cooking.

又か漬けによる作用

米糠醃製的作用 Actions by rice bran pickles
さまざまな成分が含まれている米又かに塩や魚から出る水分が加わることで、乳酸菌や酵母が増大。免疫力の強化や整腸作用、美肌や血圧抑制にも効果があるとされています。

含有各種成分の米糠に醃製時の鹽巴以及魚身釋放出來的水分，會增加乳酸菌及酵母，可以增強免疫力及整腸作用，還有美肌抑制血壓的効果。

Lactic acid bacterium and yeast increase when salt and moisture from the fish are added to the rice bran paste full of various ingredients. It is said to be effective for immunity strengthening, intestinal action, beautiful skin and blood pressure control.

又かのお米はやっぱりコシヒカリ

米糠的米就是越光米
After all, Koshihikari is the best

へしこに使う米又かは「コシヒカリ」が一番!日本米の王様、コシヒカリは実は福井県が発祥なんです。へしこちゃんも彼氏の「コシヒカリ」を愛用さんとラブラブ交際中!

Heshiko 使用のお米はやっぱり越光米「コシヒカリ」!日本米の王様、大家誰が知らない。其實越光米の發祥地是福井縣。Heshiko ちゃんも彼氏の「コシヒカリ」を愛用さんとラブラブ交際中!

"Koshihikari" is definitely the best rice bran for heshiko! Fukui Prefecture is actually the birthplace of Koshihikari, the king of Japanese rice. Heshiko-chan is hand-over-heels in love with her boyfriend Koshihikari-niko-san too!

まだまだある! 美浜のうまいもん



海と山に囲まれ、一年を通して美味しいものが溢れている美浜町。なかでも日本海・若狭湾に位置する美浜の海は、暖流と寒流がぶつかる「潮目」という海域のため、魚のエサとなる栄養価の高いプランクトンが多く、さまざまな魚が集まってきます。また、冬場は水温が下がると引き締まった美味しい魚が育つとも言われています。今回は、海の幸のなかでも、一年を通してさまざまな種類が釣れる「イカ」に注目しました。

美浜町は海と山に囲まれ、一年を通して美味しいものが溢れている。なかでも日本海・若狭湾に位置する美浜の海は、暖流と寒流がぶつかる「潮目」という海域のため、魚のエサとなる栄養価の高いプランクトンが多く、さまざまな魚が集まってきます。また、冬場は水温が下がると引き締まった美味しい魚が育つとも言われています。今回は、海の幸のなかでも、一年を通してさまざまな種類が釣れる「イカ」に注目しました。

Surrounded by the sea and mountains, Mihama-cho is full of delicious things throughout the year. As Mihama's sea is located at the Wakasa Bay of the Sea of Japan, it is in the sea area called "tsu," where warm current and cold current run against each other, and where various kinds of fish gather around for the nutritious plankton. Moreover, it is said that in the winter, as the water temperature drops at once and the environment becomes severe, the body saves fat and flesh-lightened delicious fish grow. This time, we have focused on "squid", which has a variety of types and can be fished throughout the whole year.

美浜の海で釣れるイカ

- ヤリイカ** 槍イカ / Spear squid | 体長約27~47cm | 1月~3月・12月
やりのように尖ったしほを持つのが名前の由来。上品な味わいとほどよい食感を楽しめる。
如同槍狀的利刺因此可被稱為槍伊卡。可以品嚐到的高級上品等級的口感。Named after its sharp fin resembling a spear. A delicate taste with a good texture.
- マイカ** 真島イカ / Pacific flying squid | 体長約15~37cm | 4月~11月
甘くて濃厚な味わいが特徴のマイカ。どんな料理にも合う、ポピュラーなイカの代表格。
真島地區的伊卡肉質鮮甜且味濃厚。適合所有的料理。是島地區中最高級代表性的伊卡。Sweet and rich taste. A popular squid that matches any cuisine.
- ムギイカ** 小麦イカ / Mug-iika (tododeshi) | 体長約13~20cm | 4月
スルメイカの子供(若いイカ)。夏の種が実る時期と重なることから「麦イカ」と呼ばれている。
類似槍狀的小孩(年輕的伊卡)。因為剛好與收穫成熟的麥類相同因此稱為「小麥伊卡」。Baby (young) surume-ika. As it is seen when the ear of wheat bear fruit, it was named Mug-iika (wheat in Japanese) iika.
- スルメイカ** 鰹魚 / Surume-ika (tododeshi) | 体長約20~35cm | 5月~8月
それを作って日本列島を回遊している。「するめ」に加工されることからこの名前がついた。
成群結隊的環遊日本列島。家鄉加工為「鰹魚乾」因此得名為鰹魚乾。Tend to wander about the Japanese islands in large groups. It is called this way as it is processed to "surume", dried cuttlefish.
- アオリイカ** 鰹魚 / Aori squid | 体長約10~30cm | 7月~12月
イカのなかでも一番高級の食材といわれている。刺身は絶品で、一夜干しにしても美味しい。
高級中被稱為高級品級的食材。鰹魚生魚片享用著美味。鰹魚一夜干也相當鮮美。But like the top-class foodstuffs amongst all the other squid, both in a sashimi and "unagi", sashimi and dried weight, it's delicious.
- タルイカ** 寶珠 / Diamond squid | 体長約55~83cm | 11月~12月
沖繩から海流に乗って本州に流れにくるイカ。その大きさに驚くことも、「ソデイカ」ともいう。
從沖繩乘著海流漂到本州的鰹魚。尺寸大的驚人。也稱為「寶珠鰹魚」。Squid that rides to the ocean currents from Okinawa to the mainland. You might be surprised to find how big they are. Also known as "tode-ika".

夜の海に光るイカ漁船

夜になると、数々の灯が海に浮かび上がります。これはイカ漁船が照らす灯で「漁火(いさりび)」といいますが、実はイカは光が苦手。イカが集まる場所を照らすと船底にできる影の部分に移動するため、そこを狙って一気に捕獲することができるのです。

一到夜間，會看到海上閃爍著漁燈。那些燈光是在照著船底的燈光被稱為「漁火(いさりび)」，其實鰹魚怕光。把燈光照在船底中或船底再移動到船底影子的部分，移動的那一瞬間就可以捕捉到鰹魚了。

At night, numerous lights start to show in the sea. This is the light that the squid fishing boats throw on called the "tsuribi." In fact, squids hate the light. When you light the place where they gather around, the squid moves to the shadow of the bottom of the boat, so you can aim at them and catch them at a stroke.

釣り体験をするならここ!「美浜釣船センター」

一年を通して多くの釣り客が訪れる美浜町。せっかくなら沖で新鮮な魚介を釣ってみませんか?釣り船は船からでは釣れないサイズの魚介が簡単に釣れるのも魅力の一つ。美浜釣船センターなら道具もレンタルできるので安心です。

一整年都有數多的釣客訪美濱町。都來到這裡海邊就來體驗新鮮的魚類吧!這地的漁船魅力，是過於讓你體驗到四圍的漁船在陸地上所釣不到的尺寸魚類。你可以放心地來此。因為美濱釣船中心你可以租借道具。

Many fishing visitors come to visit Mihama throughout the whole year. Since you've come all the way, you might as well go fishing out at sea and fish some fresh seafoods. One of the many charms of fishing boats is that you can catch huge seafood that can't be fished from the land. The good thing about Mihama fishing center is that you can rent the necessary tools there.

ご予約・お問い合わせ
預約・諮詢 Reservation / Inquiry
0770-32-1308