大解剖醃製鯖魚圖鑑

大解剖 へしこ図鑑

Anatomical drawing of heshiko

健康の編
米糠篇 RICE BRAN

「へしこ」は鯖などの魚を塩漬けし、米ヌカに漬けて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。今回はへしこの成分や歴史に着目し、本当に体にいいの？という疑問を謎解きます。

"Heshiko" 是使用鯖魚等先用鹽醃製後再用米糠醃製1年以上熟成的發酵食品.在福井縣若狹地區裡是冬天相當寶貴的蛋白質來源,從以前開始每戶人家都會製作存放.在美濱町是長年以來的親民傳統食品,也為了將此傳承後代,在2005年5月進行商標登錄成而成為了"Heshiko的城市".美濱的魅力在縣內縣外宣傳所使用的觀光角色"Heshiko將"也因此誕生.這次我們要針對醃製鯖魚(heshiko)的成分和歷史來做進一步的介紹.真的是對身體很好嗎？讓我們來解開這個謎題吧.

Heshiko is a fermented food aged for more than a year after salting down 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 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 will focus on the component and history of heshiko and answer the question 'is it really good for your health?'

美浜の風土から生まれた冬の保存食

美濱當地出產的冬季保存食物 Winter's nonperishable food born from Mihama's natural features

へしこの歴史は長く、江戸時代の中頃にはすでにへしこ作りが始まっていたと言われています。日本海に面した美浜町は漁業が盛んですが、冬は厳しく、荒波や積雪の日は漁に出ることもできません。そんな環境でタンパク源を取り入れるために生まれたのが、美浜のへしこ。各家庭の保存食として大変重宝され、珍味としてではなく日々の食卓料理として愛されるようになったのです。

醃製鯖魚 (heshiko)的歷史悠久,據說是在江戶時代中期左右就開始製作醃製鯖魚.面日本海的美濱町漁業相當盛行,冬天天氣寒冷,如果遇到波濤大浪或積雪的日子就無法出海捕魚.在這種環境之下為了取得蛋白質的來源而製作出來的就是醃製鯖魚.對於每個家庭來說是相當重要的保存食物,雖然稱不上山珍海味,但卻深獲每個家庭的喜愛,是每天餐桌上不可或缺的美味食物.

Heshiko has a long history and it is said that heshiko-making had already started in the mid-Edo era. Facing the Sea of Japan, the fishing industry is flourishing in Mihama-cho. However, the winter is severe and you cannot possibly go fishing when the sea is rough or when the snow is deep. Mihama's heshiko was born to take in protein in such environment. It was very much valued as a nonperishable food at each home and became loved not just as a dainty but as a daily dish on the table.

塩辛いヌカ漬けではない美浜のへしこ

過鹹的米糠醃製物不是美濱的醃製鯖魚 Mihama's heshiko is no salty Nuka-zuke (rice bran pickles)

へしこと聞くと、塩辛いものを想像される方も多いと思いますが、美浜のへしこは醤油やみりん、唐辛子などをブレンドした秘伝の調味料を本漬けの際に加えるので、小さい子どもからお年寄りまで味わえる食卓の一品となるのです。調味料は家庭によって異なり、代々続くおふくろの味が受け継がれています。

聽到醃製鯖魚,相信很多人的第一印象應該是很鹹,但是美濱的醃製鯖魚卻是相當柔和的味道.有些地區單純只使用鹽巴和米糠.美濱的醃製鯖魚是使用調和醬油跟味琳,辣椒等秘傳的調味料在正式醃製階段時加入,受到小孩以及年長者的喜愛,是餐桌上不可缺少的菜色.所謂的調味料也會依照每個家族代代相傳的味道有所不同.

When you hear the word 'heshiko,' many of you might imagine something salty, however, Mihama's heshiko in fact tastes very mild. There are regions where they only use salt and rice bran but here in Mihama we add a secret seasoning blended with soy sauce, sweet sake, red pepper, etc. in the main pickling so that the heshiko becomes a dish on the table that a small child to an elderly can all enjoy. The seasoning differs from home to home and the taste of mother's home cooking is handed down from generation to generation.

絶妙なバランスで成り立つ、へしこの栄養素

絶妙平衡感中醃製鯖魚的營養素 Nutrients of heshiko consist on a superb balance!

塩分を気にされる方は、へしこを避けてしまいそうですが、実はとても体に良い健康食品なのです!
まず、青魚の代表格である「鯖」。鯖の健康効果は近年注目されていますが、脳を活性化させる「DHA」が多く含まれています。DHAは認知症の予防や生活習慣病の緩和など、現代人にとって重要な栄養素のひとつ。これだけでなく、他にも多くの栄養素が含まれており、血液サラサラ効果・歯や骨の発育といった効果も期待されます。また、へしこ作りの過程で重要な「発酵」。これにより、アミノ酸が結合した「ペプチド」がなんと生の鯖より5倍アップする研究結果が出ているんだとか!ペプチドは糖尿病の改善やシミ・そばかすの除去はもちろん、血圧抑制効果を期待できる魅力の栄養素。それに加え、「ヌカ」に含まれるビタミンやミネラルは美肌や便秘解消にも効く女性の味方。これぞまさしく、健康も美容も兼ね備えた最強のスローフード!

對於注重攝取鹽分的人,往往會避開醃製鯖魚 (heshiko),但其實它本身是對身體很好的健康食物!
首先,青魚類的代表性就是「鯖魚」.近年對於鯖魚的健康效果受到很大的關注.鯖魚含有很多讓腦活化的「DHA」.DHA具有預防痴呆以及減輕生活疾病等,對現代人來說是相當重要的營養成分來源之一.除此之外,還有令人期待的血液平滑效果,牙齒跟骨骼的發育效果的營養成分在內.另外,製作醃製鯖魚過程中重要的「發酵」,在和胺基酸結合後所生成的「胜肽」在研究報告中顯示高於鯖魚的5倍! 胜肽對於糖尿病的改善及去除斑點,雀斑,抑制血壓都具有很好的效果.再加上「米糠」所內含的維也命及礦物質對於愛美的女性來說在美肌和消除便秘上都具有很大的功效.就是它,結合健康和美容的最強組合!

People who care about salinity might avoid heshiko but in fact it is a very healthy food! First of all, "mackerel," the representative of bluebacks. The health effects of mackerel have been receiving a lot of attention these years. It contains a lot of 'DHA' that activates the brain. DHA is one of the most important nutrients for people of today as it prevents dementia and relieves lifestyle diseases and so on. Not just this DHA but mackerel also contains numerous nutrients and their effects of fluent and clean blood and tooth and bone growth are expected as well. Further, the "fermentation" that is important in the heshiko-making process. Research results say that this increases "peptide," combined amino acids, 5 times more than a raw mackerel. Not only does peptide improves diabetes, but it also removes stains and freckles, controls blood pressure and is a very attractive nutrient. In addition, the vitamins and minerals included in the 'rice bran' are effective for beautiful skin and for relieving constipation and good for women. This is no doubt the greatest slow food for health and beauty!

おさらい! へしこができるまで

醃製鯖魚完成為止的作業流程 Steps to make heshiko

1. さばく
處理 / Cut and trim

魚の内臓をきれいに取り除き、腹と表面に塩を振ります。
取乾淨魚的內臟,在魚腹和表面撒鹽.
Thoroughly remove internal organs and sprinkle salt in the stomach and surface.

▼

2. 塩漬け
醃鹽 / Preserve with salt

塩を振った魚を樽に1～2週間漬け込み、体内から出た水分を取り出します。
撒上鹽後的魚放入樽中1～2週,取出魚體內的水分.
Pickle the salted fish in the butt for 1-2 weeks. Remove any water discharged from the body.

▼

3. 本漬け
正式醃製 / Main pickling

塩を取り除き、醤油などで下味をつけ、ヌカをまぶしながら調味料を加えます。再び樽の中に重ね入れ上から重石をして寝かせます。
取出鹽分,加入醬油等調味料後,撒上糠再加入調味料.再把他堆疊的放回樽中從上放上重石.
Remove the salt, season with soy sauce and other ingredients and then cover with rice bran and seasonings. Place the fish once again in the butt and place a stone as a weight on top and ferment.

▼

4. 樽あけ
起樽 / 'Taru age' (Take out from butt)

本漬けから一夏を越し、6ヶ月から1年程度がすぎると食べ頃を迎えます。ヌカの中から丁寧にへしこをとりだし完成です。
正式醃製到過了一個夏天,6個月到1年左右的時間就是可以食用的時間.從樽中小心翼翼的取出醃製鯖魚後就大功告成了.
When one summer is over, approximately 6 to 12 months from the main pickling, the heshiko is ready to eat.

へしこの新商品続々登場!

醃製鯖魚新商品陸續登場! More and more new heshiko products released!

へしこソフトクリーム
醃製鯖魚(heshiko)霜淇淋
Heshiko soft ice cream

へしこがスイーツに!煎ったへしこのヌカパウダーをふりかけた豆乳ソフトクリーム。香ばしくてクセになる味。
Heshiko變成甜點! 煎上粉過的heshiko的米糠粉後就轉變成豆乳霜淇淋,味道相當香醇,吃了會愛上.
Heshiko turned into a dessert! Heshiko's rice bran powder toasted and sprinkled on top of a soymilk soft ice cream, this has an aromatic taste that you will get addicted to.

五湖の駅
五湖的車站 / Gokonoeki

へしこBURN!!
醃製鯖魚 (heshiko) BURN!!
Heshiko BURN!!

スライスしたへしこを焼いているので、ご家庭でも気軽にお召し上がりいただけます。
切成薄片的醃製鯖魚有稍微烤過,成為在家裡方便使用的食材.
As sliced heshiko is roasted, you can try it casually at home.

五湖の駅
五湖的車站 / Gokonoeki

糠漬け鯖へしこのオリーブオイル漬け
米糠醃製鯖魚的橄欖油風味
Nuka-zuke (rice bran pickles) mackerel heshiko in olive oil

ピザやパスタなどに、アンチョビ替わりとして。チーズやワインとの相性も抜群です!
在製作比薩或義大利麵等料理時,可以代替鯷魚使用.當然也很適合搭配起司和葡萄酒!
Use as a substitute for anchovy in pizza and pasta. It goes very well with cheese and wine as well!

五湖の駅
五湖的車站 / Gokonoeki

福大へしこ
福大醃製鯖魚
Fukui Univ. Heshiko

福井大学と開発した減塩へしこ。減塩しても、旨味やしっとり感はアップしている革命的な味!
和福井大學共同開發的少鹽醃製鯖魚,雖然少鹽,但甜味感提升創新革命的味道!
Salt-reduced heshiko developed with Fukui University. Though salt is reduced, it has a revolutionary taste with increased umami and moistness!

若狭海遊バザール 千鳥苑
若狭海遊市集 千鳥苑 / Wakasa bay bazaar Chidorien

SHOP INFO

Interviews getting to know Mihama people

美浜人を知る

認識美浜當地的人

佐津間　正志
有限会社　ヤマグチ食品　代表取締役

有限会社 Yamaguchi 食品 代表取締役社長　佐津間 正志
Yamaguchi Shokuhin Co., Ltd. CEO Masashi Satsuma

焼きドーナツやフルーツゼリーなど、美浜町でお菓子の製造を行っています。美浜町出身だと思われることが多いのですが、実はお隣の敦賀市出身。静岡の大学を出てから、東京の大手建設会社で総務や人事、経理などの仕事に携わっていました。美浜町にやってきたのは40歳の時のこと。親類の会社「ヤマグチ食品」に入ることになりました。これまで管理畑の仕事ばかりだったので、営業や商談ははじめて。でも、美浜町の人は企業も役場の人もサラリーマン的ではなく、何でも親身になってくれるので、とても助けられましたね。
もともと豆腐製造を行っていた当社は、生協との取引をメインに県内全域で販売していましたが、時代の変化とともに物流が変わり、県外から安い商品がどんどん入ってくるようになりました。そこで新しく始めたのが「お菓子」。豆乳ドーナツからアイデアを得て、焼きドーナツを作ろうと思い切ってオーブンを購入したことがきっかけでした。当時は高速道路が土日1000円の時代だったこともあり、観光客が多くなるだろうと見込んでの投資だったのですが、直後に東日本大震災が起きた時はさすがに落ち込みました。しかし、美浜町の会社を盛り上げようという商工会のサポートで、東京の展示会に参加する機会もいただき、新たな人のつながりや新商品のアイデアも生まれていきました。徐々に商品も増え、果汁をふんだんに使用した「みかんゼリー」は県内外のお土産品やふるさと納税の返礼品としても好評をいただいています。
美浜町は道路事情が良いので、大阪方面にも名古屋方面にも行きやすいのがいいところ。流通も便利になり、県外で売るということが以前よりずっと簡単になりました。来年に控えている東京オリンピックや2023年の北陸新幹線の延伸などに向けて、まだまだチャレンジできることはたくさんあるはず。多くの人に発信できるようなビジネスモデルを模索しつつ、地元を大切にしながら多くのお客様に喜んでいただけるような商品を作っていきたいですね。

お取り寄せできます
可以在此訂購
You can order here

https://www.yama-shoku.jp

我出生的地方是福井縣的美浜町,是個人口大概1萬人的小鎮。我在高中畢業後離開了故鄉,在大阪的大學住了四年,畢業後在東京就職當時在大阪的公司是在差不多40歲的時候當時在總務的公司"Yamaguchi食品"工作。到美濱町都是第一次接觸,但是美濱町的人不論是企業或是公所的人都不像是上班族,都很像自己的家人一樣.真的很好.我很多原本是家公司是製作豆腐,在生協是我工作的客戶,然後因應時代的變化物流也改變,很多便宜的產品從外國來,所以就開始新的產品"零食",從豆乳甜甜圈取得一些靈感開發了烤甜點決定要來製作烤甜甜圈時的高速公路費是六日1000日圓的時代,預估會有很多的觀光客來訪所投入的一項計畫,之後因為日本大地震的關係沒有帶來預期的好績效,但是,所幸工商會支持振興所有美濱町的企業,因而能有機會與東京參加展示會,也藉新的客戶,結識幾種關發出新的產品,持續的增加產品,使用大量純白糖,甜相果凍,不論是國內或國外的往手提或是旅遊禮物後的回禮都大受歡迎美浜町其實在交通方面是很有優勢的,不論往大阪或是名古屋都是很方便,物流也很方便,物商品送至外縣市銷售也比以前來的方便簡單,邁向明年的東京奧運及2023年北陸新幹線伸延等事業,期待很多的口耳相傳連結成為商業模式,希望我們所呈現的是一種珍惜當地資源帶給客人歡笑的產品

We manufacture baked donuts and fruit jelly in Mihama town, a town with about 10,000 people. I was born in Tsuruga city, but not in Mihama town. I graduated from a local City. After graduating in university in Shizuoka, I have worked in the general affairs, HR, accounting, and so on at a major construction company. I only came to Mihama-cho when I was 40 years old. At then, I had decided to join my relative's company and that was 'Yamaguchi Shokuhin.' I only had experience in the management field so sales and negotiations were new to me. What helped me most was indeed the people of Mihama-cho. Whether they are a business man or a government employee, they are all very friendly and warm.
Our company originally produced tofu and sold throughout Fukui Prefecture based mainly on the dealings with co-op. However, with the changes of the times, logistics changed and cheap products started to enter the market one by one from outside the prefecture. That is when we started confectionery. Gaining a hint from sweet baked donuts, we bought an oven to make baked donuts. It was a bold decision to make expecting more tourists as it was a time when highway tolls were 1000 JPY on weekends. However, immediately after the investment struck the Great Japan Earthquake and as you would think, we got depressed. Nevertheless, with the support of the Commercial and Industry Association trying to enliven the companies of Mihama-cho, we were given the chance to participate in Tokyo's exhibitions and that brought us new connections and ideas of new products. Slowly but steadily, the number of products increased and 'Mikan jelly' full of fruit juice is now receiving favorable reputation as a souvenir inside and outside Fukui or as a return gift of furusato tax payment.
Mihama-cho has fine traffic conditions and has good access to both the Osaka side and Nagoya side. Logistics have become convenient and it has become easier to sell outside the prefecture. Looking ahead to the Tokyo Olympics and the extension of the Hokuriku Shinkansen coming in 2023.
While looking for a business model that can be sent to many people, I want to care for the locals and want to keep making products that will please many customers.

Mihama from Mihama people's viewpoint

美浜人から見た美浜

美浜人來看美浜

探索美浜 SNS發訊中!

Sumizumi Mihama is on SNS!
すみずみ美浜
SNSで発信中!

美浜の風景や美味しいものを撮影したら
「#すみずみ美浜」のハッシュタグを付けてSNSに投稿してみよう!

如果你有拍了美浜的風景及美食就透過「#探索美浜」的主題標籤(Hashtag)投稿到SNS吧!
When you take pictures of Mihama scenery or something yummy, post on SNS with hashtag #sumizumimihama!

検索ハッシュタグはこちら
搜尋主題標籤在這裡
Search hashtags are

#すみずみ美浜　#探索美浜　#SUMIZUMIMIHAMA

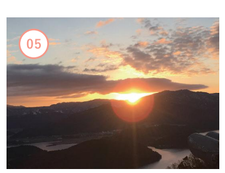
▶P.02
撮影地点はMAPでご覧いただけます
拍攝地點請參閱MAP
Filming locations are available on the MAP

美浜のオサレCafeでランチ♡
Mahana Table
Mahana Table / Mahana Table
美濱的時髦Cafe內享用中餐♡
Lunch at a cool cafe in Mihama
photo by 大宮 典子 (Noriko Omiya)

カニ食べ行こう　美浜に行こう～♫
民宿旅館 入舟
民宿旅館 入舟 / Minshuku ryokan Irifune
来去吃美食　来去美濱～♫
Let's go for crabs, let's go to Mihama
photo by 谷口 篤美 (Atsumi Taniguchi)

ごこう
レインボーライン山頂
彩虹大道山頂 / Rainbow Line summit
後光(gokou)
Halo
photo by 中村 昇 (Noboru Nakamura)

災害のない１年になりますように
耳川
耳川 / Mimi river
祈求1年中不會有災害發生
Hope it is a year with no disaster
photo by 武田 定幸 (Sadayuki Takeda)



美浜の頂きから拝む　初日の出
レインボーライン山頂
彩虹大道山頂 / Rainbow Line summit
參拜從美濱得來的功德　第一次的日出
Praying to the sunshine on New Year's Day from Mihama's summit
photo by 長谷川 暁 (Hajimu Hasegawa)

伝統を守り抜く＝美浜人魂！
美浜町健康薬膳拠点施設（こるぱ）入り口
美浜町健康藥膳拉點施設 (korupa) 入口/
Mihama-cho Chinese medical cooking base facility (Korupa) entry
堅守傳統＝美濱人的靈魂!
Protecting tradition to the end = Mihamanese soul!
photo by 石田 靖彦 (Yasuhiko Ishida)

こっちのみぃ～ずは　あ～まいぞ～
旧荒井用水路
舊荒水井的水道 / Former Arai irrigation channel
在這的水.非常的甜喔～
Water on this side is sweet
photo by 南 宥希 (Hiroki Minami)

この虹の上、歩いていけたらなー？
オーロラ前
Aurora 前 / In front of Aurora
如果可以走在這彩虹上的話?
Wish I could walk on this rainbow
photo by 政岡 弘子 (Hiroko Masaoka)