

大解剖醃製鯖魚圖鑑

大解剖 へしこ 圖鑑

Anatomical drawing of heshiko

さばきの編

處理方法篇 Cut and trim

**へしこ1本購入
したけど食べきれない心配...**
買了1條醃製鯖魚但是擔心吃不完...
Though I bought a whole heshiko, I'm worried whether I can finish it all...

大丈夫!

**へしこは
すみずみ食べれる万能食品!**
沒問題! 醃製鯖魚是全方位都可以吃的萬能食品!
No worries! Heshiko is an almighty food you can eat all over!

**さばき方を教えてくれるのは
へしこ料理の名物ママ!**

喫茶オーロラ店主 政岡さん

教我們處理方法的是醃製
鯖魚料理的專長媽媽!
喫茶Aurora店主 政岡先生

The famous heshiko cuisine mamma
will teach us how to cut and trim!
Tearoom Aurora Owner Ms. Masaoka



「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、昔から各家庭で作られてきました。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。美浜の魅力をもっと発信する観光PRキャラクター「へしこちゃん」も誕生しました。今回は、知っているようで知らない「へしこのさばき方」について教えていただきます。

「Heshiko」は將鯖魚等用鹽醃製，米糠醃製1年以上熟成發酵食品。福井縣若狹地區，在冬天是很重要的蛋白質來源，因此以前各家庭都會製作。美濱町為了將長年受到歡迎的「Heshiko」傳承後代，2005年5月に註冊商標成為「Heshiko之區」。同時也誕生在縣內縣外展現美濱魅力的觀光宣傳吉祥物「Heshiko將」。這次要教大家或知或不知的「Heshiko處理法」。

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, 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 learn 'how to cut and trim heshiko,' which you might think you know already, but don't.



下処理 準備工作 Pretreatment



**袋から取り出し
手で開く**

從袋中取出用手撥開
Take the heshiko out of the bag and open it up with your hands.



**たっぷりのヌカを
手で取り除く**

用手去除滿滿的米糠
Remove the nice and thick rice bran with your hands.



**点線の箇所を包丁を
入れ2枚に卸す**

拿刀子依照點線處切就會成2片
Carve the dotted lines with a knife and make it into 2 slices.



**捨てないで!
ヌカも骨も
旨味ぎっしり**

不要丟棄! 米糠跟魚頭都內含甜味
Don't throw it away!
Rice bran and the fish bone are full of umami

ヌカはごまと一緒に弱火で乾煎りをすれば
ぶりかけに。残った骨もお出汁にすれば、
へしこの旨味たっぷり出汁の完成!

米糠跟芝麻用弱火
Lightly roast the rice bran with
微微乾炒可以當成
sesame seeds and it will turn
香鬆。剩下的骨頭拿
into Furikake (seasoning on
來煮湯，就成為美味
rice). The fish bone left over
的醃製鯖魚湯!
will turn into soup stock with
plenty of heshiko umami!

保存方法 保存方法 / Storage method

元々保存食ですが、なるべく密封をして冷蔵庫に。ヌカを付けたまま保存するとより長持ちします。原本就是保存，盡可能密封後放入冰箱冷藏。如能留下米糠的狀態保存則保存期限會更長。Although it is a nonperishable food, it is better to seal and store in the refrigerator. Lasts longer if kept with the rice bran on.

生で食べたい 想生吃 Eat raw



**腹骨を包丁で
そぎ落とす**

腹骨用刀子剔除
Slice off the belly done with the knife.



**裏返して
薄皮を剥がす**

反面拔除薄皮
Turn it round and peel off the thin skin.



**食べやすい大きさに
スライス**

切成方便入口的大小
Slice into suitable sizes to eat.



**通の食べ方
最佳吃法
How experts eat**

そのまま刺身でいただくのも美味しいですが、大根のスライスと一緒に食べたり、少し炙って食べるのが通の食べ方。炙ったへしこをお茶漬けにすると、へしこの旨味が染み渡るおいしさ。

最好的就是生吃，也可以根據薄片的白蘿蔔一起吃，稍微炙一下是最佳的吃法。炙過的醃製鯖魚拿來做茶泡飯，會增加醃製鯖魚的甜味展現出食材的最佳狀況。

Heshiko sashimi is great, but why not try it with slices of Japanese white radish or just toasting it gently, the way connoisseurs of heshiko eat? If you try the toasted heshiko as tea on rice, you will find the umami absolutely gorgeous.

焼いて食べたい 想當成烤物吃 Broil



**頭を切り落とす
頭部切除**

Chop off the head.



**食べやすい大きさに
ぶつ切り**

切成方便吃的大塊狀
Chop into chunks suitable to eat.



焼いたへしこもアレンジ次第で和洋中!

燒烤醃製鯖魚的日洋中式變化料理!
Broiled heshiko can be arranged to Japanese, Western and Chinese cuisine!

ぶつ切りにしたへしこ、後は焼くだけ。米ぬかが焦げやすいので、火力を調整しながらじっくりと焼きます。焼きすぎないのがコツ。焼いたへしこをほくしてどんぶりやパスタに入れてもグッド!

切成塊狀的醃製鯖魚後直接拿去烤。米糠因為容易焦掉，記得火力的調整慢慢烤。重點是不要烤過頭。烤過的醃製鯖魚把魚肉鬆散，可以成為丼飯或加入義大利麵都很美味!

All you have to do is broil the chunks of heshiko. It is better not to broil too much. Loosen the broiled heshiko and serve it on pasta or a bowl of rice!

まだまだある! 美浜のうまいもん こるば

還有還有呦!
美濱的美食

And more and more
Mihama's yummy food
"Korupa"



2019年7月、美浜町久々子に健康楽膳拠点施設「こるば」が誕生しました。「こるば」とは、三方五湖の「湖」と、フランス語で食事を意味する「repas(ルパ)」を組み合わせたもの。レストランでは健康をテーマにした料理を楽しんでいただけるほか、地元でとれた旬の野菜や果物、特産品を直売所で販売しています。

2019年7月，美濱町久々子成立健康樂膳據點設施「Koruba」。何謂「Koruba」，三方五湖的「湖」和法文用餐的意思合併而來的就是「repas (Rupa)」。在餐廳除了可以享用以健康為主題的料理外，也銷售當地當季的蔬菜和水果，特產品。

In July 2019, a healthy 'rakuzen' (seasonal daily food made in the aim to regain health and to calm down the body physically and mentally in a happy manner) cooking facility "Korupa" was born in Kugushi, Mihama-cho. The word "Korupa" comes from the "ko (lake in Japanese)" of Mikatago/ko and "repas" which means 'meal' in French. At the restaurant, you can enjoy their dishes based on the theme health and at the market you can buy local fruits and vegetables in season as well as local specialties.

すみずみ健康にこだわった、タニタカフェとのコラボプレート

堅持掌握每個角落的健康，和Tanita合作平台 A Collaboration plate with TANITA CAFE, sticking to health all over

「こるば」のレストランでは、健康総合企業タニタが展開するタニタカフェとのコラボが実現!美浜町の野菜や久々子湖産しじみなどを使った彩り鮮やかな「コラボプレート」(税込1,100円)をはじめ、さまざまなオリジナルメニューを提供しています。

「Korupa」餐廳與綜合保健公司Tanita合作開設Tanita cafe! 提供使用美濱町の蔬菜及久々子湖產的蜆等色彩繽紛的「合作午餐盤」(含稅1,100日圓),及各式各樣的餐點。At Korupa restaurant, they realized a collaboration with TANITA CAFE run by the total health company Tanita! They serve "collaboration plate" (1,100 JPY), a colorful plate full of Mihama-cho vegetables and Kugushi lake shijimi clam, and many original menus.



見た目もさやか!ボリューム満点!

外表看起來很棒!飽足的量!
Looking vivid! Big meal!



タニタの体組成計と血圧計が設置されており、誰でも自由に健康チェックができます。測定結果はプリントアウトして持ち帰りOK!

設置Tanita人體成分監測儀和血壓計，任何人都可以自由的使用確認健康狀態。測量結果可以印刷帶走!
Tanita's body fat scale and sphygmomanometer are set up and anyone can freely check their health. You can print out the results and take it home too!



「みはま健幸ランチ」は、へしこや久々子湖産のしじみを堪能できる地産地消ランチ。

「美濱健幸中餐」是可以享用到醃製鯖魚及久々子湖產的蜆料理中餐。

"Mihama Kenko Lunch" is a local production for local consumption lunch full of heshiko and Kugushi lake shijimi.

直売所では、美浜町をはじめとした福井の野菜や特産品も購入できます。

直接販賣處可以買到美濱町及福井各地的蔬菜及特產品。

At the market, you can buy Mihama-cho's and Fukui's vegetables and local specialties as well.



美浜町健康楽膳拠点施設 こるば

美濱町健康樂膳據點設施「Korupa」
Mihama-cho healthy 'rakuzen' cooking facility "Korupa"



レストラン	直売所	定休日
餐廳 / Restaurant	直接販賣處 / Market	定休日 / Closed day
11:00~16:00	9:30~17:00 (夏期のみ/Summer only 18:00)	每週月曜日 (祝日の場合は翌日) 12/29~1/3
福井県三方郡美浜町久々子34-2-1 福井縣三方郡美濱町久々子34-2-1 34-2-1 Kugushi, Mihama-cho, Mikata-gun, Fukui Prefecture		