

とやま 食材ガイド

TOYAMA FOOD GUIDE

美味しい食材の聖地 とやま

富山県は、標高3,000m級の立山連峰から水深1,000mを超える富山湾に至る高低差4,000mのダイナミックで変化に富んだ地形を有しています。

立山連峰からの雪解け水が、肥沃な富山平野を流れ、高品質で美味しいお米を育て、県内各地で風土や技術を生かして野菜、果樹、畜産物が生産されています。

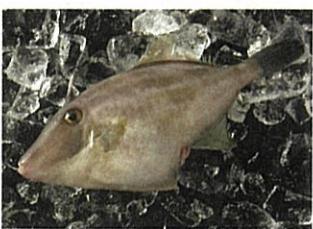
また、「天然の生けす」富山湾は、「アイガメ」と呼ばれる急峻で複雑な海底地形を有し、魚介類の格好の棲み処となり、日本海に生息する約800種類の魚介類のうち、約500種類が生息し、豊かな漁場となっています。

このように、富山県は海の幸、野の幸、山の幸の宝庫であり、米やブリ、ホタルイカ、シロエビ等富山を代表する食材だけではなく、全国的にはまだ知られていない富山ならではの魅力的な食材が多くあります。

このガイドブックでは、とやまの食材の魅力を料理人や食品バイヤーの皆様にお伝えするため、食材の紹介だけではなく、様々なジャンルの料理人の方々に考案していただいたオリジナルメニューもあわせてご紹介いたします。
ぜひ、とやまの食材への関心を高めていただき、四季折々のとやまの食材を積極的に活用していただきたいと思います。

オリジナルメニューの食材紹介

冬



ウマヅラハギ

1~2月が盛漁期。身は白く輝き艶があり、味は淡白で食べやすく、肝は濃厚な味わい。魚津港で水揚げされたものは「魚津寒ハギ」としてブランド化。

晩秋~冬



キジハタ

富山湾では、夏から秋にかけて水揚げされ、25~30cmくらいのものが多い。甘みと旨みのある白身は刺身や寿司、煮物で美味しく味わえる。

秋



ベニズワイガニ

「高志の紅ガニ」としてブランド化。北アルプスからの良質な水と豊かなプランクトンで育つため味は格別で、みそもとろける味わい。

初夏~夏



ふぐ

富山湾には、多種のふぐが生息しており、氷見沖付近では、春から初夏にかけてごまふぐ、しろさばふぐ、しまふぐ等のふぐが多く水揚げされる。



幻魚（ゲンゲ）

深海魚で、体長は約20cm。身は白く透明感があり、全身がゼラチン質で覆われている。汁物の具、天婦羅や唐揚げ、干物等で美味しく味わえる。



フクラギ

ブリの幼魚。体長30~40cm、体重500g~1kgで、10~11月が盛漁期。脂のバランスが良く、さっぱりとしてクセのない味わい。



トヤマエビ

「ボタンエビ」と呼ばれることがあるが、正確には別物。甘味だけでなく、濃厚な旨味があり、食感が良い。刺身や寿司、煮物で美味しく味わえる。



しいたけ

香りが高く、軟らかな噛み応えがある。国内菌床100%使用など栽培環境や品質にこだわり、高品質で肉厚なものが生産されている。



しまふぐの炭火焼き

富山湾のしまふぐは、身の締まりが良く、弾力があります。薄造りのようにスライスし、表面にオリーブオイルと塩をかけ、レアな食感を味わうため、片面だけ焼きます。付け合わせに夏の野菜の黒大豆枝豆、たまねぎ、みょうがも焼くことで、野菜の味が凝縮され、濃厚な味わいとなります。

富山食材 しまふぐ、黒大豆枝豆、たまねぎ、みょうが

しまふぐ

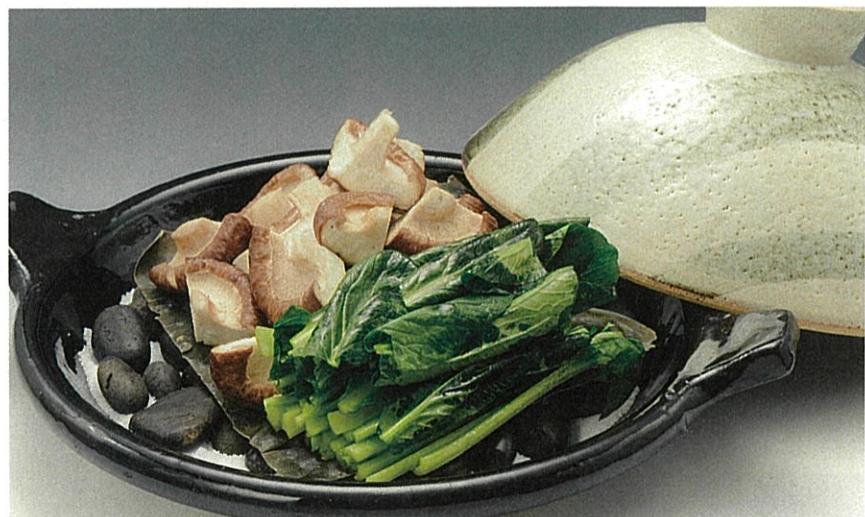


注目食材

黒大豆枝豆

射水市産の黒大豆枝豆の主力品種「たんくろう」は、甘みが強くコクがあるのが特長です。JAいみず野では「富山ブラック」としてブランド化。

しいたけ（肉厚）



素焼きの鍋に下から塩、石、昆布と重ね、昆布の上に肉厚しいたけ、小松菜を乗せて蒸していく。昆布としいたけの旨味が相まって、極上の味を引き出します。

しいたけの宝樂焼き

素焼きの平らな丸皿に松葉や塩を敷いて蒸し焼きにする料理を「宝樂焼き」と言い、肉厚しいたけはこの調理法を活用すると旨味が存分に引き出されます。焼く前に、塩とオリーブオイルを肉厚しいたけと小松菜に絡めるだけでその他の調味料は要りません。和とイタリアンが融合した味となります。

富山食材 肉厚しいたけ、小松菜



釣 賢一
(代表 / 料理長)

匠家 (しょうや)
富山県高岡市片原町 16-3
TEL : 0766-21-3366

まだ、清廉な水で育った「肉厚しいたけ」は蒸し焼きにすることで、その旨味が凝縮され、一緒に蒸した小松菜にもその旨味が移り、素材本来の味がそのまま生きる一品となります。質の良い食材は、本来持っている味をそのまま生かすことをお勧めします。

また、天然の生けすと呼ばれる富山湾があり、四季を通じて多くの種類の魚介類が水揚げされます。今回使用した「しまふぐ」は、味は淡白ですが、弾力があり、焼いて食べるト牛タンのような歯ごたえのある食感が感じられます。

富山県は水が良いため米、野菜や魚等全ての食材が美味しい地域です。素材の味をそのまま味わっていただくため、必要以上に手を掛けずに調理することを心掛けています。

**素材本来の味を味わつてもらうため
必要以上に手は掛けない**

ベニズワイガニ



注目食材

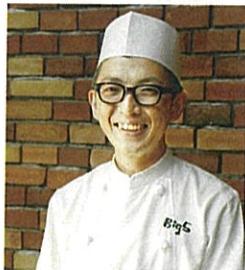
里芋

煮込んでも炒めても崩れず、それでいて軟らかくて、ねっとりした口当たり、しっかりと旨味が特長です。

ベニズワイガニの汁なし火鍋

富山湾のベニズワイガニは、鮮度が良いので、カニが持つ生臭みが少ないのが特長です。カニの出汁と一緒に炒めるものにも絡み、良いアクセントとなります。また、赤花山椒、青花山椒、朝天 辣椒、自家製の干鍋醤の香辛料を使用することで、痺れる辛さ、痺辛（しひから）を演出しています。この痺辛がベニズワイガニの持つ甘さを更に引き立たせ、新たな味わいを生み出しています。匂のまこもだけ、里芋、肉厚いいたけと一緒に炒めることで、カニとは違った食感を持たせ、メリハリのある料理となります。

富山食材 ベニズワイガニ、まこもだけ、里芋、肉厚いいたけ



濱西 吾一
(オーナーシェフ)
Big5 (ビッグファイブ)
富山県富山市新富町1-4-1
51 (ファイブワン)ビル
TEL: 076-431-8076

中華料理には、カニやエビ等の魚介類を使用する料理はたくさんありますが、それらの食材は基本的には、中国で漁獲されるカニやエビ等を使用します。今回は、中華の定番メニューの中、カニやエビが主食材となるものを富山湾のカニやエビを使用して、富山県ならではの中華メニューを考案しました。

汁なし火鍋には、ブリやホタルイカ、シロエビに次ぐ、第4のスターを目指している「ベニズワイガニ」を、エビの紹興酒漬けには、濃厚な甘みを持つ「トヤマエビ」を、富山県の秋を代表する魚介類の中から選定し、調理しました。

中華の定番メニューも主食材を変えることで、全く違った味わいになり、新たな中華の逸品となります。

中華の定番メニューを 富山の食材を用いて 新たな逸品に

中華料理には、カニやエビ等の魚介類を使用する料理はたくさんありますが、それらの食材は基本的には、中国で漁獲されるカニやエビ等を使用します。今回は、中華の定番メニューの中、カニやエビが主食材となるものを富山湾のカニやエビを使用して、富山県ならではの中華メニューを考案しました。