# 若狭湾エリアの食材リスト

令和7年2月4日

福井県嶺南振興局（農業経営支援部、林業水産部、二州農林部）

## 【農林産物関係】

産地／生産者　　時期

### いちほまれ

嶺南地域　　通年

コシヒカリを生んだ福井県が開発した、福井のブランド米。
白い艶、弾力、甘みが特長で、コシヒカリを超えるおいしさを持つ。
2020年産まで4年連続で食味ランキング「特A」を取得し、さらに2022年、23年産も再び連続で「特A」を取得。

### 有機米（いちほまれ）

・県いちほまれコンテスト
優秀賞（特別栽培米部門）/R6

若狭町　吉村義彦　　通年

農薬や化学肥料を全く使用しない栽培方法で、有機JASを取得。
地元の小中学校の給食でも使用されるなど、評価は高い。
R6年からは自動除草ロボット（アイガモロボ）を導入している。

### 越のルビー（ミディトマト　中玉）

・全国優良経営体表彰
経営局長賞（生産技術革新部門）
/R4［㈱無限大］

小浜市加茂／(同)北川農園、
㈱めぐみふぁーむ
高浜町下車持／(同)ながの農園
美浜町興道寺／㈱無限大

9月～6月

嶺南地域は、50a以上のトマトの大規模施設園芸が多く、生産量は県内で最も多い。
福井県ブランド「越のルビー」で販売。完熟してから収穫し、甘味と酸味の絶妙なバランスが魅力。
高温期と低温期は糖度が低くなる。春、秋の糖度が安定している。

### フルーツトマト

高浜町安土／㈱福井和郷　　9月～6月

水分を制限する栽培方法により糖度を高め、非破壊式糖度センサーで選別された高糖度中玉トマトを大規模周年生産している。

### リーフレタス,フリルレタスなど

小浜市／㈱ツバキベジムーブ
敦賀市／㈱フレデリッシュ　　通年
美浜町／ダイヤトレンド㈱　　他多数

無農薬栽培。年間安定した供給が可能。
閉鎖系植物工場で生産されるため生菌数が少なく、日持ちが長い。
嶺南地域は全国でも有数の植物工場立地数を誇る。

## おひさんキュウリ

敦賀市／SkyFarm敦賀
美浜町／松山裕樹　他

4～1月

シャキシャキした触感は出荷先の大阪市場で好評を得ている。
収穫直後の新鮮さを味わえるのは貴重。

## 谷田部ねぎ

福井百歳やさい

味の箱舟

小浜市谷田部／谷田部ねぎ生産組合

11月～3月

白根部を曲げる伝統的な栽培法により、独特の甘みのあるネギ。
播種から収穫の間に2度、別の畑に植え換え（伏せ換え）を行う。2度目には斜めに深く植え、それによって土に入っている根部分が大きくなろうと努力し、根元は釣針状に曲がる。土に埋まっている部分がよりやわらかく甘くなる。内部に粘液物質が多く、味わい深い。

## 白 ネ ギ

嶺南地域

10～3月

県内では積雪が少ないメリットを生かし、年明けも出荷可能。

## 若狭幸福ネギ（青ネギ）

小浜市尾崎／(同)若狭こすもかんとりー
若狭町下タ中／(同)はなひな農園
おおい町名田庄小倉／（同）ﾌｧｰﾑｽﾘｰﾕｰ

通年

土を使わない養液による周年施設栽培で、県内外に「若狭幸福ネギ」というブランド名で出荷。
品質には問題ないが、出荷規格に合わないサイズが大量に廃棄されるため、有効利用できればありがたい。JAで選別調整、袋詰めするため、JAとの取引となる。

## 山内かぶら

GI

福井百歳やさい

若狭町山内／山内かぶらちゃんの会

10月～11月

伝統野菜（H29.9 GI登録）。
円錐形で肌に窪みとヒゲ根が多いが、肉質は緻密で硬く、煮崩れしないのが特徴。独特の香りと甘みが強い。
ツボ漬けや種子を使った粒マスタードなど加工品が商品化され人気がある。

## 杉箸アカカンバ

福井百歳やさい

敦賀市杉箸／杉箸アカカンバ生産組合

11月～12月

伝統野菜（赤カブ）。
表皮は深紅、果肉は白色で、ゴマと呼ばれる赤い斑点があるのが特徴。
歯ごたえが良く、肉質も固く、水分を多く含む。

## 黒河（くろこ）マナ

福井百歳やさい

敦賀市山／黒河マナ山村伝承栽培倶楽部　　3月～4月

伝統野菜（アブラナ科）。
ほろ苦い味が特徴。ビタミンA が豊富。

## くぼ丸なす

福井百歳やさい

美浜町久保／松田農産（美浜町金山）　　7月～9月

伝統野菜。
テニスボールサイズの小ぶりの丸なすで甘く、色々な料理に使える。

## 福 井 梅

皇室献上品（S53～）

若狭町ほか（三方五湖周辺）　　6月～7月上

180年の歴史がある日本海最大の産地。
肉厚で宝石のような美しさ。
多彩な加工品に使用され、梅干しはぽってりとした食感が魅力。

## ブドウ「若狭ふじ」

高浜町鎌倉／永野和夫

8月中～9月中

種なし品種の「紅富士」を改良したもの。
薄皮で赤みがかった大粒の実は、口に入れると「水風船のように果汁がはじける」のが特徴。R3.9.1から10日間、JAL機内食に採用。
生産量に限りがあり、脱粒しやすく、房での流通には不向き。

## 東浦みかん

敦賀市東浦地区　　10月下～11月

栽培適地の北限といわれ、甘酸っぱい濃い味が特徴。
江戸時代末期から栽培され、観光農園も50年以上の歴史がある。
ビールやお菓子などの加工品もあり。

## レ モ ン

高浜町内浦
若狭町田井
美浜町菅浜　　10月上～1月

嶺南の温暖な気候を利用した貴重な国産レモン。
皮ごと利用可能。
品種はリスボンレモン、マイヤーレモン、璃の香など。

## イチゴ

高浜町和田／(同)ジョリーファーム
高浜町鎌倉／(同)内浦H&Sクリエイト
美浜町郷市／HAMABERRY（みはまアグリチーム）

11～6月

紅ほっぺ、章姫、よつぼしなどの品種の食べ比べができる体験農園。
地元菓子店と連携あり。
ただし、冬季の生産量は少ない。

## 岩屋梨

若狭町岩屋

8月中～9月

半世紀続く、嶺南唯一のナシ産地。
水はけがよい土壌で栽培されるため、やや小さいが糖度は高い。

## 自然薯

おおい町／自然薯生産組合

11月～12月

気温の寒暖差が激しい土地で育てられ、粘りと糖度が抜群。
自然薯を使ったそばも販売。(株)名田庄商会が出荷販売。

## 自然薯加工品

おおい町（名田庄地区）／
㈱荒木（青戸ベイサイドヒルズの経営者）

通年

パウダー販売や自社商品のじねんじょクッキー等にも使用。

## おーい菌床しいたけ

・県農林漁業賞（経営者部門）
/R4[野尻しいたけ生産組合]

おおい町長井／長井しいたけ生産組合
おおい町野尻／野尻しいたけ生産組合

通年

歯ごたえの良さと肉厚にこだわり。
水分を控え、凝縮されたうま味を感じることができる。

## 梅　酒

若狭町鳥浜／若狭三方ビバレッジ㈱

通年

「BENICHU」は、甘い梅酒（アルコール度数20度）と差別化した甘くないノンシュガー梅酒（アルコール度数38度）。
フェミナリーズ世界ワインコンクールで3年連続金賞受賞。

## 完熟梅ジャム

若狭町田井／伏見梅園　　通年

梅と砂糖だけで作った完全無添加でフルーティな香りとさわやかな酸味のジャム。
県内で唯一「農カードPROJECT」に参加するなど梅情報を発信している。

## 梅加工品

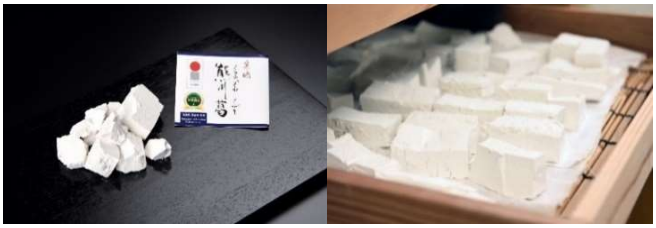
おおい町岡安／企業組合うめっぽ　　通年

青梅を生産し、梅干しを中心にピューレやジャム、ゼリー等に加工し販売。
地域の特産品であるミディトマトやイチジクを使った加工品の開発、販売も行っている。

## 熊 川 葛

・林業遺産　/H28[熊川葛振興会]
・県農林漁業賞（活性化部門）
/R6 [熊川葛振興会]

若狭町熊川／熊川くず生産組合
若狭町熊川／熊川葛振興会　　通年



日本三大くず（熊川葛、吉野葛（奈良）、秋月葛（福岡））の一つ。
若狭町熊川集落内を流れる近畿の一級水系で最もきれいな川に選ばれた北川の水を用いて生産。
口溶けの良さとなめらかな喉越し、そして豊かな葛の香りが特徴。
熊川葛振興会では、北川上流部に自生する10年もの以上のくずの根を掘り起こして寒ざらしする製法で生成（＝ 林業遺産）。

## 【畜産物関係】

| | 産地／生産者 | 時期 |
|---|---|---|

### 若狭牛・三ツ星若狭牛

敦賀市、美浜町、若狭町　　通年

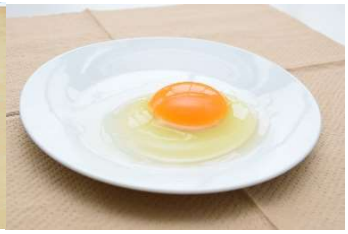
「若狭牛」は黒毛和種で、きめが細やかで柔らかく、霜降りが密で風味に富んだ高級牛。25年以上の歴史がある。
オレイン酸※含量が特に高い（55%以上）ものを「三ツ星若狭牛」として認定。とろけるような味わいが特徴。
※：牛肉中の脂に含まれる旨味成分

### 福地鶏（肉、卵）

・第5回農林水産省 食育活動表彰
消費・安全局長賞/R2

敦賀市沓見／ささえたまご農園　　通年

福井県が開発した地鶏。
平飼いでストレスの少ない環境で飼育。
自家配合発酵飼料で、飼料米、トウモロコシ、米ぬか、おから、魚粉、カキ殻を納豆菌で発酵させたものを食べているので、生んだ卵はとてもマイルド。肉はしっかりとした歯ごたえがあり、ジューシー。



### ジビエ

若狭町海士坂／若狭ジビエ工房
敦賀市疋田／つぬがじびえ敦賀工場

年中
（狩猟期間以外は冷凍）

敦賀市、小浜市、美浜町、若狭町、おおい町、高浜町の嶺南6市町が協働して設置した食肉処理加工施設で加工し、県内外へ出荷。また、ペット用フードも販売。
令和7年2月には、敦賀市疋田において新たな加工施設が稼働。肉は飲食店向けのほか、個人へも販売。

ぼたん鍋（猪）

鹿

## 【水産物関係】

産地／生産者　　時期

### 若狭ぐじ（天然）

地域団体商標品

福井県産ブランド魚

福井県漁連 敦賀支所、小浜支所
おおい町大島／大島漁協（おーいの魚屋）

通年
（時期により量が変動）

釣りや延縄で漁獲されたアカアマダイで、鮮度、姿形が良く500g以上のものを「若狭ぐじ」として出荷。さらに、その中から800g以上、血抜き・神経締めを施したものを「若狭ぐじ”極（きわみ）”」としている。
鱗ごと味わう「若狭焼き」は京料理の華になる品で、その他薄造りでのしゃぶしゃぶ、刺身はもっちりとした歯ごたえと上品な甘さが際立ち、淡白な白身の中でも味わいの深い魚。
明治の美食家である北大路魯山人は、著書の中で「甘鯛の姿焼き」を「鱗ごと食うところに風情がある」と述べている。

### ブリ、ハマチ、ツバス（天然）

福井県漁連　　通年

日本海の荒波を泳ぎ来るブリは身が締まり脂の乗りが良い。刺身、ぶりしゃぶ、煮つけ、カマ塩焼き等、1尾でブリ尽くしコースを堪能できる。
近年、ツバスの水揚げが多く、ブリより脂の乗りが少ないがあっさりとした味わい。出世魚。
美浜町の大型定置網（大敷網漁）では、12月～1月に漁獲される。中でも日向地区で水揚げされる「若狭美浜寒ぶり・ひるが響」は、8kg以上の優れた魚体を活け越し・血抜き・神経締めを施したブランド魚。

### サワラ、サゴシ（天然）

福井県漁連　　通年

サゴシはサワラの若魚。出世魚。若魚でも50cmクラスになるとたっぷりと肉厚になり、脂が乗ってくる。
ほど良い脂身と上品な味わいと旨み。鮮度の良いものは刺身やタタキにすると美味。西京焼きや味噌漬けなどにすれば、身はしっとりとほぐれる食感に、優しいうま味が味わえる。

### 若狭まはた（養殖）

福井県産ブランド魚

福井県海水養魚協会

通年
（8月中旬～9月上旬を除く）

嶺南地方で養殖されている高級魚。R4年から福井県産まれ福井県育ちのマハタを生産。県の新たな養殖魚として期待されている。
上品な甘みで脂も乗った白身魚で、味わい深く、刺身、鍋、煮付けのほか中華の蒸し物として、洋食ではソテー等でもおいしさが際立つ。コリコリした食感と深い甘みを楽しむなら刺身、脂の旨味をより深く楽しむなら煮付け・鍋がおすすめ。

### ふくいサーモン（養殖）

福井県産ブランド魚

小浜市川崎／小浜海産物㈱
福井中央魚市㈱

4～5月（鮮魚）
通年（冷凍）

福井の海で養殖されたトラウトサーモン（ニジマス）。
身は綺麗なサーモンピンクで、ほどよく脂が乗り、もっちりとした歯ごたえとさっぱりした味わいが特徴。

## 若狭ふぐ 敦賀ふぐ （養殖）

地域団体商標品

福井県産ブランド魚

福井県海水養魚協会　　通年

嶺南地方はトラフグ海面養殖の最北端。
しっかり締まった身はぷりぷりとした食感で、噛むほどにふぐの旨味を感じられる。
定番のてっさやてっちりはもちろん、タタキ・煮付け・から揚げも絶品。てっちりの後の雑炊も忘れられない美味しさ。

## 敦賀真鯛 （養殖）

福井県産ブランド魚

敦賀市海水養魚協会　　通年

敦賀の養殖業者がこだわりぬいた最高クラスの養殖マダイ。
王道の塩焼きも去ることながら、鍋の季節にはしゃぶしゃぶもおすすめ。
造りにして良し、焼いて良し、煮付けて良し、鯛めし良し、どの調理法でもおいしさが実感できる。

## 八百姫（やおひめ）ひらめ （養殖）

小浜市川崎／小浜海産物㈱　　通年

小浜海産物（株）が取り組む陸上養殖のヒラメ。徹底した管理が行われ、無投薬で飼育。
引き締まった身質で、歯ごたえがよく、淡白な味わいの中にも旨味を持つ。

## 越前がに（硬がに） （天然）

皇室献上品（1909～）　GI

地域団体商標品　福井県産ブランド魚

福井県漁連　　11/6～3/20

福井県の港で水揚げされるズワイガニ。冬の味覚の王者。越前海岸沿岸はカニの好漁場で、漁場が近く新鮮なまま出荷できる。
平成27年度からは重さ1.3kg以上、甲羅の幅14.5cm以上、爪の幅3cm以上のものを最上級ブランド「越前がに”極（きわみ）”」としている。越前がにの証である黄色タグは、産地証明として全国に先駆けて平成9年に福井県が初めて採用。
平成30年からは地理的表示（GI）保護制度の登録に伴い、GIマーク付きタグとなっている。

## 越前がに（せいこがに） （天然）

GI　地域団体商標品

福井県産ブランド魚

福井県漁連　　11/6～12/31

越前がにのメスは「せいこがに」と呼ばれている。オスに比べて小さく（甲羅の幅8cm前後）、価格も手ごろなため、地元の家庭で好んで食べられている。
外子（そとこ）と呼ばれる受精卵はプチプチした食感が美味、内子（うちこ）と呼ばれる卵巣はホクホクとした濃厚な旨味を味わえる珍味。外子、内子とほぐした身を大根おろしと味噌で煮込んだものは「せいこのせいげ」として郷土料理として伝わる。
漁期が短く、貴重な味覚である。茹でまたは活で出荷。

## 小浜よっぱらいサバ（養殖）

福井県産ブランド魚

小浜市田烏／田烏水産㈱

通年

酒粕を加えた餌を与えており、臭みがなく、ほのかにさわやかな香りを楽しめる。
ほどよく身が引き締まったコリっとした食感、1口頬張るとほんのりと甘さが広がる。

## ふくい岩がき（養殖）

福井県産ブランド魚

福井県漁連 敦賀支所、小浜支所
若狭高浜漁港

7月～8月

新たな夏の特産品。官民一体となって取り組む新養殖魚種。
県内複数個所で養殖されており、出荷時には、規格を満たした大きさごとに仕分けされ、殺菌冷海水で浄化されたものを生食用として出荷。
身が肉厚で、濃厚かつクリーミーな味わいながらもすっきりした後味が特徴。大ぶりな身を豪快に頬張るも良し、1口サイズの小ぶりな身を上品に味わうも良し。清々しい夏の香りが感じられる一品。

## マ ガ キ（養殖）

福井県産ブランド魚

小浜市仏谷・甲ケ崎区
各生産者

12月～3月

昭和5年頃から養殖開始。夏と冬の水温差が大きい若狭湾の環境が、良好なマガキを育む。
身は小ぶりだが、殻付きのまま蒸す蒸しガキは、ぷりぷりとした食感と凝縮されたうま味があり、何個でも食べられてしまう美味しさ。

## ア カ ウ ニ（天然）

福井県漁連 敦賀支所、小浜支所

6月～8月

海産物の中では最高級。味は甘みが強く、独特の風味がある。口溶け感が心地よく後味がいい。
1度食べたら忘れられない味わい。

## ウ ナ ギ（天然）

若狭町鳥浜／鳥浜漁業協同組合

5月～11月

「口細青うなぎ」と呼ばれ重宝される三方五湖を代表する食材。
天然ものは身が肉厚で味わい深く、特に白焼きは、うなぎそのものの味がダイレクトに伝わる絶品である。

## シイラ（天然）

福井県漁連 敦賀支所、小浜支所　　6～12月

旬は夏。
新鮮なものは刺身にすると美味。焼き物、干物、フライに向く。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ好んで食べられている。

## アオリイカ（天然）

福井県漁連 敦賀支所、小浜支所　　5～6月 9～12月

春には産卵前後の大型の親イカ、秋には成長した子イカが漁獲される。
子イカは柔らかい、親イカはコリコリした食感が楽しめる。刺身以外に、一夜干し、天ぷらも絶品。

## ナマコ（天然）

福井県漁連 敦賀支所、小浜支所　　12月～3月

旬は冬。
酢の物にしてコリコリした食感を楽しむ。微かに渋み、苦みがあるが、これが持ち味。硬いが適度にかみ切れる。

## ワカメ（天然・養殖）

福井県漁連 敦賀支所、小浜支所　　2月～5月

冬から早春に出回る生ワカメは、湯通しすると鮮やかな緑色に変化し、刺身やしゃぶしゃぶが絶品。ドレッシングとも合うため、サラダにも向く。

## 寒ブナ、寒ゴイ（天然）

若狭町鳥浜／鳥浜漁業協同組合　　12月～3月

伝統漁法「たたき網漁」で漁獲される冬の三方五湖を代表する食材。
刺身は淡水魚に誤解されがちな臭みがなく、コリコリとした食感と甘みは期間限定の醍醐味。

## 若狭かれい（加工品）

皇室献上品（1985～）

福井県産ブランド魚

地域団体商標品

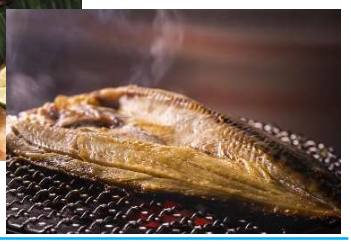
小浜市川崎／小浜魚商協同組合　　10月～5月

ヤナギムシガレイの干物。
塩をして一夜干しすることで身が締まり、甘味が一層際立っている。

## 醤 油 干 し（加工品）

小浜市川崎／小浜魚商協同組合

通年
（魚種により変動）



嶺南地域で生産される干物で、一般に流通する「みりん干し」と比べ全国的に珍しい味付。
醤油をベースにした調味ダレにつけてから干したもの。
大ぶりのアナゴの醤油干しは、脂が乗ったプリプリと弾力のある肉厚の身が醤油をまとって、大変美味。

## 若狭小浜小鯛ささ漬（加工品）

GI

小浜市川崎／小浜ささ漬協会　　通年

小鯛（キダイ）を三枚におろして薄塩にし、酢または調味酢に漬けた後、樽詰め等した小浜の特産品。
小鯛の皮は美しいピンク色で、適度な塩気と酸味が特徴。
そのまま食べてもよいが、ご飯と合わせれば華やかな「手まり寿司」にもなり、とても美味。

## 鯖のなれずし（加工品）

味の箱舟

小浜市田烏／田烏さばへしこなれずしの会
小浜市矢代／民宿かどの

12月～3月

「へしこ」を塩出しし、ご飯と麹を混ぜ合わせて漬け込んだ小浜市に古くから伝わる伝承料理。
高級なチーズのような香り、発酵食品特有の甘みと旨みがある深い味わい。

## 美浜のへしこ（加工品）

地域団体商標品

美浜町日向／美浜町なぎさ会　　通年

漁師の母ちゃんたちが作ったふるさとの味。
美浜の「へしこ」は、二段階の漬け押し。本漬けの時にしょうゆやみりん、酒粕、唐辛子など独自の隠し味を入れるのが特徴。減塩で他の地域にない旨味をもっている。

## 浜焼き鯖・焼き鯖寿司（加工品）

小浜市川崎／㈱若廣
小浜市川崎／小浜海産物㈱　　通年
敦賀市衣掛町／㈱北前船のカワモト

脂の乗った鯖を丸ごと豪快に焼いた「浜焼き鯖」は生姜醤油で食べられている。
「焼き鯖寿司」は、焼き鯖を酢飯とともに押し固めた押し寿司。メーカーにより挟み込む具材や味わいが異なる。

## おぼろこんぶ（加工品）

登録無形民俗文化財 / R7
（敦賀のおぼろ昆布製造技術）

敦賀市衣掛町／㈱北前船のカワモト　　通年

全国の生産量の約85%を占めるといわれている。職人の包丁で削り出される薄絹のような昆布。
かつて、北前船で北海道から運ばれてきた昆布が敦賀の地で職人の手により加工された「おぼろ昆布」。
お吸いものやうどんに入れたり、おにぎりに巻いて食べられている。

【参考】　　産地／生産者　　時期

## 雲丹醤、鯛醤、牡蠣醤

小浜市川崎／小浜海産物㈱　　通年

魚介の旨味を凝縮した魚醤（雲丹醤、鯛醤、牡蠣醤）。雲丹醤は、うにの旨味が濃厚。
卵かけごはんのたれやパスタソース、ドレッシングなど、様々な料理にアレンジ可能。

## 酢

小浜市東市場／㈱とば屋酢店　　通年

米どころ、水どころ福井で醸す米酢。古来より伝わる製法を守り続け、壺の中でゆっくりと静置発酵させる「壺の酢」。

## 「さかほまれ」のお酒 若狭の地酒

地域団体商標品

美浜町早瀬／三宅彦右衛門酒造
若狭町鳥浜／鳥浜酒造㈱　　通年
小浜市中井／小浜酒造

福井には大小30余りの酒蔵があり、名水と冬の寒さ厳しい気候が、淡麗旨口の日本酒を醸す。
令和2年に福井県が開発した酒米新品種「さかほまれ」を使った日本酒が登場。
［三宅彦右衛門酒造］［鳥浜酒造㈱］

## ご当地飲料各種

若狭町鳥浜／若狭三方ビバレッジ㈱　　通年

「BENIサイダー」（福井梅）、「グッジョブ」（福井梅）など

◇ 福井百歳やさい

Ⅰ）生産者自らが、種をとり栽培している。Ⅱ）100年以上前から栽培されている。Ⅲ）地域に根ざした作物である。これら3つの条件を満たす伝統野菜。

◇ ＧＩ（地理的表示）

その産品に独特の魅力や社会的評価などの特性があり、しかもその産品の特性が、地域で長年培われてきた特別な生産方法や、気候・土壌、伝統・文化などの地域の特徴から生みだされている、特別な産品の名称。2015（H27）年より施行された特定農林水産物等の名称の保護に関する法律に基づき運用している制度。

◇ 地域団体商標

地域の産品等について、事業者の信用の維持を図り、「地域ブランド」の保護による地域経済の活性化を目的として2006年4月1日に導入された制度。（特許庁所管）

◇ 味の箱舟（ARK OF TASTE ※通称アルカ）

消滅の危機に瀕している伝統的な食材や加工食品を保護し、次世代に伝えるためのプロジェクト。1996年に設立され、現在では世界中で5000以上の食材が登録。

◇ 福井県産ブランド魚

産地を明確化し、認知度を高め、他県の産地との差別化を図ることで競争力を高めるために、県や関係団体が定めたもの。

◇ 林業遺産

林業発展の歴史と独自性を示す対象を、日本森林学会が認定。