



新干线 / 铁路

【从东京出发】
(所需时间: 东京~福井 约3小时10分钟)
从东京站搭乘北陆新干线光辉号 (Kagayaki) 可以最快抵达。
另外, 也可以搭乘东海道新干线光号, 在米原站换乘北陆本线白鹭号 (Shirasagi) 特快列车(敦贺站换乘)。
从敦贺站到福井站可搭乘北陆新干线剑号 (Tsurugi) 或Hapi-Line福井线。
前往小浜方向, 在敦贺站换乘小浜线。

【从名古屋出发】
(所需时间: 名古屋~福井 约1小时42分钟)
搭乘名古屋~米原之间的东海道新干线, 在米原站换乘北陆本线白鹭号 (Shirasagi) 特快列车可以最快抵达 (敦贺站换乘)。
从敦贺站到福井站可搭乘北陆新干线剑号 (Tsurugi) 或Hapi-Line福井线。
另外, 从名古屋站搭乘白鹭号 (Shirasagi) 特快列车可以直达敦贺站, 无需换乘。

【从大阪出发】
(所需时间: 大阪~福井 约1小时52分钟)
可搭乘大阪~敦贺之间的雷鸟号 (Thunderbird) 特快列车前往。
从敦贺站到福井站可搭乘北陆新干线剑号 (Tsurugi) 或Hapi-Line福井线。

飞机

小松机场是石川县的空中门户。
国际航线通往首尔、上海、中国台北, 日本国内航线通往东京、札幌、福冈、冲绳。
从小松机场到福井站还有接驳巴士。(所需时间: 约1小时)
另外, 从小松机场到小松站可搭乘巴士、出租车等, 也可以搭乘北陆新干线前往福井。

高速巴士

名古屋~福井和大阪~福井均有白天运行的巴士。座位采取预订制, 全部为指定座位。

请扫描二维码了解更多
福井县的观光信息和详细交通信息



点击视频了解更多!



食の國ふくい
美食王国福井

发行: 福井县农林水产部流通销售课
福井县福井市大手3丁目17-1
电话: +81-776-20-0421 / 传真: +81-776-20-0649

(以上信息均为截至2025年3月的信息)
2025年3月制作



食の國ふくい

美食王国福井

来自日本 福井 放心安全 美味的食物

来る人も
住む人も
しあわせ福井

FUKUI
HAPPINESS

福井県



“美食王国 福井”的故事



拥有自然环境恩赐的 美食宝库

气候

四季分明，全年降雨量丰富，入冬之后又有大量积雪。福井县许多地区坐落在群山环抱之中，特色为春秋两季昼夜的温差极大。据说正是这样的温差孕育出美味的农作物。

风土

几乎位于本州中央，西临日本海，东望海拔1000米以上层峦叠嶂的山区，其间绵延着辽阔的田园风景。生产者经过许多钻研和努力，根据土地情况培育土质，调整出适合农作物的优质土壤。

名水

灵峰白山的支脉与横贯福井县的九头龙川等水源丰富，口感圆润。福井县内有许多涌泉和地下水，都因美味而获得好评。其中，位于大野市（县东部）的名水“御清水”，至今仍作为居民的生活用水而令人倍感亲切。

食材

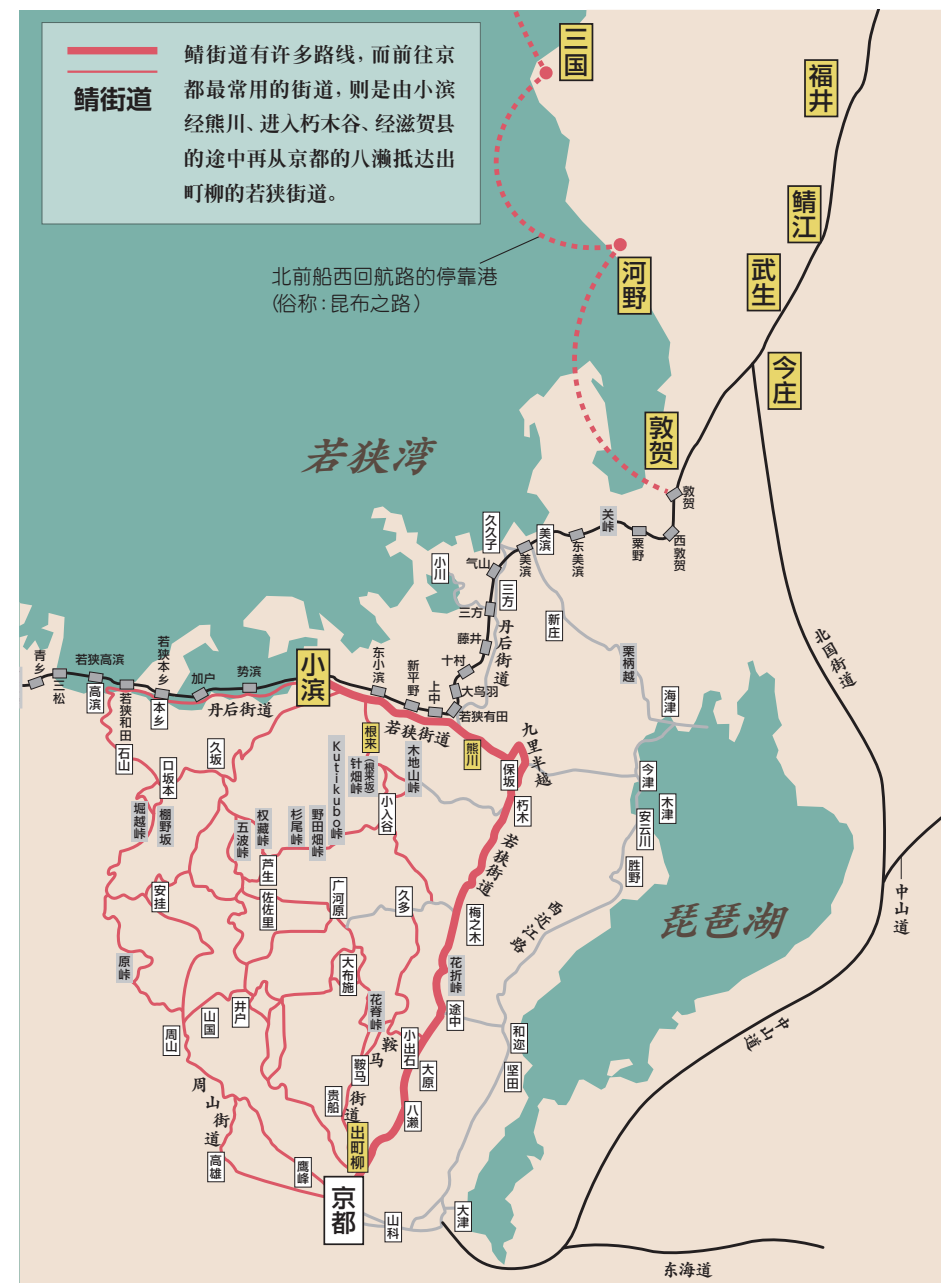
福井县拥有海、山、田园，各种物产丰富。县内全境都种植着以越光米为代表的稻米，还种植着名为越之红宝石的中型西红柿、以及地瓜、哈密瓜、西瓜、荞麦、小芋头、梅子等多种蔬菜和果树。此外，日本海不仅有以越前蟹、甜虾为主的丰富海产，福井鲑鱼、若狭河豚和若狭牡蛎等养殖业也很发达。



支撑城市美食文化的“御食国”

御食国若狭

县南部的地区名为“若狭”，该地区从距今1000多年前（公元700年前后），就被称为“御食国”。古都奈良、京都指定需进贡供奉神明和献给天皇的食物“祭品（贡品）”的若狭地区，将现捞上岸的新鲜海产类，经若狭街道（俗称：鲭街道）运往都城。



北前船

福井县的港口（三国、河野、敦贺、小滨），进入公元18世纪之后，成为贸易船北前船的停靠港，作为将物资运往京都的中转基地得以繁荣发展。北前船每次停靠，都满载来自北海道和东北地区等日本全国各地的食材、物资与文化，运往下一个停靠港。



福井的米

【产地】县内全境 【收获时期】8月至10月

以丰富水源和优质土壤培育出福井引以为自豪的米。

“越山若水”，就是用来赞美越前绿意丰富的群山和若狭清澈的流水，可以说“越山若水”，孕育着多样化的食材。

这次介绍的福井米，受惠于源自群山的多条河流孕育而成的肥沃土壤，加上丰富的水源，在县内各地种植，一级品的美味度受到好评。

首先为您介绍种植稻米不可或缺的“水”。例如县内第一的米乡“福井、坂井平原”，就是因“九头龙川”优越的水源条件而农作物生产发达。这条河流也是钓鱼爱好者皆知的“樱鳶圣地”，汇集了从位于福井、石川、岐阜县境的白山连峰融化的雪水后，流经县内的第一大河流。清凉丰富的水源，也用作农业用水。近年来，由于农业用水路

的管线化发展，得以大量利用这样的清凉水源。农业用水的温度降低，有望进一步提升米的质量与美味度。

接着，是可以视为农业生产根基的土质培育。即使拥有肥沃的土壤，经过长年生产农作物之后，植物所需的成分也会减少。为了防止这种情形发生，生产者必须持续培养土壤，让后世能够继续使用。例如调查土质内部成分，补充不足的营养，添加养土的肥料，力求提升土地耕作能力等，花费时间和精力，培育出优质的土壤。此外，不仅是米，蔬菜、果树等农作物，也必须经生产者的不懈努力，培育出适合农作物的土质。

越光米发祥地诞生了
“一誉米”!!



福井县农业试验场所培育出的
新品种备受关注!!

福井县身为全国知名米乡，让其一跃成名的特产品，自然当属“越光米”。如今已成为美味稻米的代名词，在全国各地都有生产，但其发祥地是福井县。

越光米在1956年诞生，是多年以来品种改良的成果。福井县农业试验场以水稻为代表，针对麦子、大豆、蔬菜、果树等作物，开发高质量且稳定的生产技术，是支援福井县农业整体的机关。在越光米诞生之后，仍然持续进行品种改良，以越光米为基础，经过各种研究开发，已培育出花越前米和秋盛米等40多个品种。



■ 美味的特征

绢纱般的洁白与光泽
弥漫在口中的柔和甘甜口味
颗粒感与粘稠度的最佳平衡

美味口感超越越光米，
备受关注的全新品牌米。

2018年度，由福井县农业试验场培育出的全新品种“一誉米”开始正式生产。这奇迹般的稻米，是由培育出越光米的福井县凝聚其技术，从20万个品种之中精心挑选出来的。在食品口味调查中，“70%的人认为比基准米好吃”，评分值达到0.70，而米饭的粘稠度、软硬度和成分等也经科学佐证，具有超出越光米的美味口感。是备受日本稻米业界关注的品种，敬请期待。

闪耀于越之国乃至日本全国的稻米。

越光米

越光米1956年诞生于福井县农业试验场。名称寄托了祝愿其在越之国辉煌灿烂的期望，故而得名。品种开发的核心人物石墨庆一郎，除了越光米之外，还培育出许多品种。

现在，全国各地都有种植越光米，而自越光米衍生出来的品种（子子孙孙代）也相当多。“一见钟情米”“秋田小町米”“Hae-nuki乡土米”“七星米”等名称，是否曾有所耳闻呢？



想要品尝最早上市的新米，就选这种。

花越前米

花越前米是在越光米诞生35年之后问世，由于比越光米更早开花结果，故而得名。收割时期比越光米更早，希望尽早吃到美味福井新米的人士，相当钟情于这种米。

2016年，在福井县内的耕作面积仅次于越光米，排名第二，占比超过总产量的20%。销售范围以关西为中心，广达中京和关东地区。煮好的米饭透着洁白的光泽，成为兼具“洁白、最早上市、美味”三大特色的米。



越前萝卜泥荞麦面

【产地】县内全境 【收获时期】7月、10月至11月



越前萝卜泥荞麦面通常会搭配葱花和鲣鱼片。风味浓郁的荞麦面，与微辣的白萝卜泥十分匹配。

得益于良好的环境，拥有历史与传统的福井县引以为豪的美食——越前萝卜泥荞麦面。

“越前萝卜泥荞麦面”是福井的代表性饮食文化之一。虽然只是荞麦面搭配萝卜泥的朴实料理，但口味深奥，更是备受关注的长寿食品。这次要为大家介绍越前萝卜泥荞麦面的美味历史。

荞麦面拥有悠久历史，自8世纪时期，由大陆经过朝鲜半岛传至日本，据说是在奈良时代开始食用。当时的食用方式并非现在的面条形状，主要是在荞麦粉中加入热水制成“荞麦饼”和“荞麦丸子”。据说呈面条形状的“切荞麦”，是在17世纪才普遍出现在平民生活中。

福井的荞麦历史，据说起源于朝仓孝景在一乘谷筑城的时期（1473年起）。历经数次对战，荞麦作为固守城池用的粮食而备受重视。这是因为荞麦比其他作物的生产周期短，不过，当时的主流食用方法仍是荞麦饼和荞麦

丸子。

福井地区出现“切荞麦”是在1601年。府中（现在的越前市）城主本多富正公，在荞麦师金子权左卫门的陪同下赴任，以此为机缘，改变了荞麦的食用方法。据传除了荞麦的面条形状，搭配萝卜泥的食用方法也就此传开。

荞麦面条搭配萝卜泥。这样的组合普及到平民生活中，之后，在福井县与福井县带壳荞麦振兴协议会的指导和协助下，荞麦的种植和消费量都有增加，进而催生出现在热门的萝卜泥荞麦面。

福井的萝卜泥荞麦面以“越前萝卜泥荞麦面”之名在日本全国普及，是在1947年之后。1947年10月，昭和天皇来到福井县时，曾经吃了两碗萝卜泥荞麦面。回到皇宫之后，还会怀念起“当时的越前荞麦面……”，因而得名。



此外，“越前萝卜泥荞麦面”之所以美味，也和带壳荞麦的质量高低与制粉技术有着密切的关系。福井种植的带壳荞麦主要是“传统品种”，传统品种是指当地自古以来种植的荞麦品种。福井的传统品种颗粒小而味道浓郁、香气十足，在日本全国获得极高的评价。制粉方法也是一大关键。福井县内所有的制粉企业，都是利用古老的石臼磨粉。仔细费时地用石臼磨粉，不但味道香浓，还能避免减损荞麦独特的风味。

■ 福井的荞麦种植作业

8月中旬播种，9月中旬至10月下旬时期，福井各地都能看到可爱的白色荞麦花盛开、随风摇曳的姿态。之后，从茎部变红、白花结成黑色果实的11月初起开始收割。这时，就是风味美妙的新荞麦上市的时期。福井县内各地都有种植荞麦，耕作面积居日本全国第4名（截至2015年的信息）。



越前蟹

■ 越前海岸沿岸的螃蟹捕捞地图



【产地】坂井市、越前町、敦贺市、小滨市
【捕捞时期(往年)】越前蟹11/6~3/20、势子蟹11/6~12/31、水蟹2/9~3/20

福井的冬季美味必不可少！ 期间限定的极致美味

冬季的日本海，天气越冷，海鲜类的脂肪就越肥美好吃。其中，被称为冬季味觉之王的正是福井县的特产品“越前蟹”。其美味吸引了日本全国各地的铁粉，就连美食家也对其赞许有加。

越前海岸沿岸、梯田状的海底，是螃蟹栖息的良好环境。

不辜负“味觉之王”盛名的滋味中，具有吃过一次就无法忘怀的深奥风味。这样的美味来自于优质的渔场环境。螃蟹捕捞地点原本就集中在日本海侧的港口。北海道的鳕场蟹与毛蟹、京都的间人蟹、山阴的松叶蟹等蟹类也很有名，但是福井的“越前蟹”之所以独特，得益于其独特的渔场环境。由于复杂的洋流，海底附近富含营养盐分的冷水与表层的暖水交汇，

促进浮游植物的繁殖。以此为食的浮游动物以及鱼虾类聚集，形成丰富的渔场。再加上越前海岸沿岸的海底十分适合蟹类栖息，在此条件下，又具有丰富的食物，直接造就了螃蟹的鲜美滋味。此外，港口到渔场的距离较近也是一大关键。渔场位于航程约1~2小时的位置，捕捞之后立刻运往港口，可以趁新鲜的状态发货。

“越前蟹”也是向皇室进贡的珍品！！

味道和肉质皆为日本全国之冠的“越前蟹”，是每年向皇室进贡的珍品。全国各地之中，只有福井县自明治时代起，持续进贡这样的特产。进贡用的螃蟹，由三国港所在地坂井市（三国町）的4家海产批发商每年轮流负责。进贡当天从刚刚捕捞上岸的“越前蟹”中，仅挑选大小、重量、味觉、外观等都属于顶级水平者，献给天皇、皇后以及皇室成员。

越前蟹(松叶蟹)



黄色标签是“越前蟹”的证明！

为了便于与其他产地的螃蟹区分，越前蟹在日本全国率先采用这种标签。各个产地的颜色与外形各不相同，一眼就能看出螃蟹的产地。

历经反复脱壳之后，美味升级的螃蟹之王。

“越前蟹”是指公的松叶蟹。栖息于290~350米附近的海底，经过10次以上反复脱壳而长成。顺便说一下，蟹壳上的褐色小颗粒是蟹蛭的卵。蟹蛭的卵不会附着于刚脱壳后不久的螃蟹壳上，换言之，螃蟹会出现蟹蛭代表脱壳后过了较长时间，也是肉质紧实的证明。

“越前蟹”体型大者蟹壳幅宽可达15厘米以上，蟹爪与蟹脚也很长，是名符其实的王者，价格也很高。

势子蟹

外子和内子都请务必享用！
仅限2个月的珍味。



势子蟹是指栖息在230~250米附近海底的母蟹，蟹壳宽约8厘米左右。最大的特色在于其腹内，名为外子的受精卵具有颗粒口感，相当美味。名为内子的深橘色卵巢，是具有“红色钻石”美誉的珍品。不过，为了保护海洋资

源，势子蟹的捕捞期间仅限每年11月6日的解禁日起至12月31日为止，只有大约2个月期间内能够品尝，相当珍贵。不仅大小适中，价格也十分亲民，当地有许多偏爱势子蟹的民众。



TOPIC!

越前蟹之中的最高级品“越前蟹极”品牌诞生！！

从越前蟹中特别挑选出重量超过1.3公斤、蟹壳宽度达到14.5厘米以上、蟹爪宽度达到3厘米以上者。最顶级的新品牌“越前蟹极”已在2015年注册。采用越前蟹身份证明的传统标签加上全新标签的双标签方式，区分于其他螃蟹。



福井鲑鱼

【产地】福井市、敦贺市、美滨町、小滨市、大饭町 【捕捞时期】5月至6月

福井土生土长的 全新鲑鱼诞生。

福井鲑鱼是指在福井养殖的虹鲑（虹鳟）。养殖地点除了大岛渔港海面的大型水池，也包括福井市鹰巢渔港海面等地区。据说虹鲑原本只能在水温20℃以下的环境中生存。于是，福井利用海洋的低水温环境着手养殖。首先开始培育鱼苗，并且

正式展开海面养殖等作业。日本国内虽然也有其他的养殖虹鲑，但产量比外国产的虹鲑少得多。由于市场的需求量大，为了实现稳定的生产量，提出了建立“安全、放心、福井产”品牌的目标。

凝聚了浓郁的甘甜味， 丰满的肉质在口中溶化。

三国港（坂井市）是福井县底曳网捕捞法的主要渔港之一。在福井县内拥有最大捕获量的三国港甜虾，其质量享有非常高的好评，堪称极品。每年捕捞量约有300吨的甜虾，捕捞期只有4月至6月以及9月至10月两次。新鲜捕捞上岸的甜虾，根据其保鲜度、大小和质量严格挑选，送达港口后立刻拍卖。根据渔船回港的时间，港口聚集起陆续前来采购的中间商和鲜鱼店商人，显得生机勃勃。

甜虾腹部有蓝色颗粒状虾卵者，价格最高，其次是没有虾卵的大型虾。此外，也依照大、中、小、小小等尺寸划分，进行仔细筛选。极品甜虾与“越前蟹”和“若狭河

豚”一样，都是福井县冬季的代表性美味，其艳丽的朱红色令人着迷，一旦放入口中，就会散发出微微的海鲜香气，入口即化般的滑顺口感与甘甜滋味在口中弥漫。最特别的是其独特的美味与口感。尤其是来自清澈海底，近海水深200~500米附近沙泥地的甜虾，其粘稠度与甘甜味又别具特色。

新鲜度的好坏，可以透过体色加以分辨。透明度高、头部没有发黑者，属于优质品。捕捞上岸之后新鲜度很快就会下降，因此必须在船上立刻进行急速冷冻，以保持新鲜度。解冻之后可以生食，能够充分品尝到甜虾特有的甘甜滋味和浓郁口感。

甜 虾

【产地】坂井市、越前町
【捕捞时期】9月至10月、4月至6月

福井的日本酒

【产地】县内全境 【酿制时期】10月起



越前、若狭的当地美酒

越前、若狭的当地美酒是指在福井县越前、若狭地区生产的清酒，由福井县酿酒协会注册商标。



优质材料与酿酒师的技术，正是酿酒的关键要素。历经各种生产工序，耗时约60天，才能酿造出新酒。

规模虽小，却是继承了古老传统的 地方美酒酿造厂。

自古以来，水质清澈、人口兴旺的地方，才会有兴盛的酿酒业。对于大量使用米和水的酿酒业来说，天然优质的水是不可或缺的要素。白山山系雪水流入日本海的九头龙川与日野川、耳川等名川流经的越前、若狭地区，自古以来就是酿酒之乡。

越前、若狭的酒庄各自拥有自己的水井，水井的深度因水脉而异，使得水质各不相同，各酒庄都能酿制出自己独特的风味。受惠于大自然而酿造出的美味好酒，正是清澈甘甜的水质和福井丰饶的自然条件结合的产物。

福井丰饶美味的好水，也孕育出优质的米。美味米的代名词“越光米”就是在福井诞生，名为“五百万石”的酒

米（适合酿酒的米）产量在日本全国首屈一指。昼夜温差大、地质肥沃再加上细心呵护，才能孕育出酒米。福井拥有满足这些条件的自然环境，又倾注了酒米生产者的热情，奠定了优质美酒的基础。

酒庄是由酒窖、酿酒师、酿酒工人三者合为一体，根据当年的气候，运用各自的经验、努力和技术，保持酒庄的特色并打造出自己的味道。越前、若狭的地方特色酒就是这样善用传统的智慧手工酿制的。

福井梅子

【产地】若狭町、小滨市、大饭町、南越前町、敦贺市、美滨町、越前町 【酿制时期】6月初至7月初



肉质厚实的福井梅子，作成料理也很美味， 更是具有美容效果的健康食材。

梅子的种植在日本各地都很盛行，但在福井的梅子产地若狭町，已拥有大约170年的历史。据说若狭町西田地区从1830年时期开始种植梅子。最早是西田地区名为平太夫与助太夫的农民，在自家庭院栽种梅子树，因此被称为“平太夫梅”“助太夫梅”。后来经过品种改良，衍生出现在的“红映”“剑先”梅子。

收获时期为初夏时分，青梅采收之后，销往县内外各地。“红映”的梅干质量与口味在日本都获得高度好评。那是因为对成熟的梅子进行加工处理时不使用添加剂，只用梅子、紫苏和盐，经过日晒干燥，采用细心的作业方式制成。另外，与其他县所产的梅子相比，还具有肉质厚

实、果核较小、食用方便的特征。

此外，还推出将福井梅子与越前若狭当地特产酒等结合制成的多种梅酒。

梅酒



越之红宝石

【产地】县内全境 【收获时期】全年



种植于沙地的中型西红柿，
特色为富有水果般的甘甜味。

“越之红宝石”是福井县内生产的中型西红柿的品牌名称。该品牌名称的由来“越之红宝石”品种，是由福井县立短期大学（现在的福井县立大学）农学系培育而成。大小介于大型西红柿和迷你西红柿之间（中型），一般称为“中型西红柿”。特色是比大型西红柿糖分高。形状、大小适中，具有甜味，在福井县内也十分受欢迎。产地之一的福井市白方町，面向日本海，绵延在三里滨沿岸。在沙地上种植的白方町西红柿，比其他地区的产品个头大、收获量多、糖分高，相当优质。营养方面，维生素C含量是大型西红柿的2倍，番茄红素含量约为2倍，有助于减少富贵病等的元凶活性氧，不仅美味，更是

有益于健康的优良食材。

近来经过温度等调整，连冬季也能种植。如此一来，一年四季都能品尝到“越之红宝石”的美味。

■越之红宝石的加工品

包括果汁和沙司等，利用越之红宝石制造的加工品也相当受欢迎。



上庄小芋头

【产地】大野市 【收获时期】10月至12月



热门的品牌小芋头，个头小而质地紧实，不易煮烂。

在全国各地都有种植的小芋头之中，大野市上庄地区生产的“上庄小芋头”是知名的热门品牌。原因在于味道好，特色是个头小而质地紧实，长时间烹煮也不会煮得稀烂。由于不易煮烂，因此可锁住小芋头原有的美味。热门料理是卤芋头，但当地人也会用来制作关东煮和西式浓汤，还有味噌酱烧、可乐饼等各式各样的料理方法。

此外，还开发出
不含乳成分、
100%以小芋头
制成的冰淇淋等
产品。



富津金时

【产地】芦原市 【收获时期】8月至10月



彻底实施温湿度管理，
能长期保持美味。

是芦原市富津地区的“番薯”，烤熟之后甜度增加，受到日本知名主厨与甜点烘焙师的好评。不只烤番薯与西式浓汤，还被制成布丁和蛋糕等甜点。这是因为在采收之后，实施特殊的温湿度管理（固化贮藏），能够在比平常更加甘甜的“成熟”番薯状态下发货。



所有种植协会的成员都是环保农民，减少农药使用，彻底培养土质，实施细腻的采收与保存方法。

哈密瓜

【产地】坂井市、芦原市、胜山市、鯖江市
【收获时期】6月至7月、7月至10月

福井县种植了最高级的“Earls哈密瓜”，以及“安地斯哈密瓜”“王子哈密瓜”“马赛哈密瓜”等品种。其中，1959年皇太子成婚时所命名的“王子哈密瓜”，香气浓郁，糖度高达15~17度，味道也很稳定。此外，“马赛哈密瓜”的果肉为红色，其特色在于成熟期较短，糖度却很高。



梨

【产地】坂井市、芦原市
【收获时期】8月至10月

幸水、丰水都是梨的代表性品种。2个品种皆果汁丰富，味道甘甜。幸水是梨的主流品种，在日本全国市场占有率较高，其特色是口感爽脆、糖度偏高。丰水保质期较长，这点优于幸水，肉质柔嫩，带有微微的酸味。



葡萄

【产地】县内全境
【收获时期】8月至9月

县内全境都广泛种植葡萄。可连皮食用、在日本全国都很热门的“麝香葡萄”、皮为黑色的“黑色甜菜葡萄”和“藤稔”、红色的“阳光红”等品种为中心，种植了颗粒大且色彩缤纷的各式品种。各个品种的特色在于都没有籽，易于入口，甘甜多汁。



扎根于当地的加工品

味噌

重视米曲的古老怀旧风格的田园味噌。

日本最开始出现味噌，是在公元700多年，当时是只有寺院与贵族可以吃到的奢侈食物。福井的味噌一般称为米曲味噌，大量使用米曲。受京都影响而多少带有甘甜味的红味噌，堪称其米曲味噌的代

表。由于米曲含量多，搭配鸡肉等食材可以使肉质变得软嫩，轻松做出美味的料理。味噌大多是各家庭手工制作，是每天的饭桌上不可或缺的配料。



酱油

运用新鲜的食材，以“鲜味”为关键的酱油。

酱油的起源是名为“酱”的发酵食品以及13世纪为“溜”的调味料，但以黄豆和小麦为原料，较接近现代酱油的产品，据说诞生于16世纪。从全国各地来看，北陆地区的酱油是以“甘甜味”来形容，事实上是将

甘甜味的成分与食盐成分加以调整后取得最佳平衡的绝妙鲜味，因此并非“甘甜味”，应该以“鲜味”来形容为宜。最近，融合传统技术与最新技术的粉末酱油等产品也已问世。



醋

支撑京都料理的福井酿造调味料。

福井县是全国数一数二的米乡，也是越光米的诞生地。发源于白山灵峰山脉的清澈名水从县内各地涌出，也被人们用作生活用水。县内也有利用这些水酿制米醋的公司。从米开始酿制的醋，工艺讲究，

口感圆润，将美味发挥到极致，成为在日本全国各地引以为豪的珍品。米醋可以用在各式料理上，但自古以来，经鯖街道运往京都的竹叶腌小鲷鱼与鲭鱼寿司，都是使用米醋，成为支撑起京都料理的知名美味。



米糠腌鱼

御食国的慢食美味。

“米糠腌鱼”是福井的代表性饮食文化之一。米糠腌鱼是指以米糠腌渍鱼类，作法是放上重石进行腌渍，称为“压渍”。如此独特的珍味，在日本全国各地人气高涨，成为备受关注的珍品。曾经是御食国的若狭地区，形成了腌渍鲭鱼的文化。为了

防止鲭鱼腐烂变质，便于长期保存，而采用压渍方式腌制。除了鲭鱼以外，还有沙丁鱼、河豚和乌贼等压渍食品，最近更出现了韩国辣椒酱压渍品、拌饭香松和罐头食品等各式创意产品。



盐渍海胆

江户时代起就为人所熟知的日本三大珍味之一“盐渍海胆”。

“盐渍海胆”是日本三大珍味之一。18世纪的资料“日本山海名产图会”中，将其视为“盐渍食品中的第一名”，也是福井的名产。这道“盐渍海胆”是指盐渍马粪海胆。所使用的马粪海胆是直径3~4厘米左右的小型海胆，是海胆中美

味最浓郁的品种。经过盐渍之后美味进一步凝聚，制作100克的产品实际上需要使用100个以上的海胆。最近不仅在日本料理中可以见到，连法国料理也将其视为高级食材，因而备受关注。



烤鲭鱼

豪迈地烧烤一整条鱼送上餐桌。

古时候，在若狭湾捕捞上岸的各种海鲜，会经若狭街道运往朝廷的所在地京都。所谓的“若狭产物”之一，就是鲭鱼。在众多鲭鱼料理之中，又以小滨市内的海边烤鲭鱼最为知名。脂肪肥美的鲭鱼，豪迈地整条烧烤后，

佐以生姜酱油食用。此外，大野市在7月上旬、夏至起的第11天，也习惯食用“半夏生鲭鱼”。半夏生鲭鱼起源于古时候大野藩主为了让辛勤劳作的农民们补充营养而鼓励食用鲭鱼，如今仍然保留着这样的习惯。



片削海带

由技巧熟练的师傅亲手制作的高级日本料理店专供美味。

港都敦贺过去曾是北前船的重要停靠港，作为食材与物资的最大规模集聚地而热闹非凡。送上岸的物资之中，最重要的食材就是海带。江户时代由北海道运来的海带，经过敦贺地区技巧熟练的师傅手工加工，制成“敦贺特产”后，再运往京

都、大阪一带。说到这种海带的加工品，就会想到“片削海带”。由师傅以手工作业削取的“手工片削海带”，正是在神奇精湛的技术下诞生。透明般的薄度，唯有手工作业才能实现，波浪状纹路正是削成薄片的证明。

鲭鱼寿司

诞生于鲭街道的极品——鲭鱼寿司。

过去在若狭湾能够大量捕捞鲭鱼的时代，当地居民用鲭鱼制作出各式各样的乡土料理。例如海边烤鲭鱼、醋渍鲭鱼、生鱼片佐醋味噌酱、熟成鲭鱼寿司饭、米糠腌鱼等，至今仍是人们餐桌上的美食。剖半的鲭鱼肉片以盐和醋腌渍后，放在醋饭上，

再以布巾或卷帘卷成棒状的鲭鱼寿司，在京都地区是喜庆日不可或缺的珍品。在京都使用的若狭湾鲭鱼运送路线，称为“鲭街道”，沿途的村庄和旅馆也都有鲭鱼寿司料理。不仅京都，就连福井县小滨市等地，也有许多提供鲭鱼寿司的餐厅。



裙带菜粉

散发着大海的香气，完全以手工制作的大海的馈赠。

天然裙带菜于4月解禁，开放采集。坂井市三国町的海面，可以看到海女们直接潜入海中进行采集。现采的天然裙带菜大多加工制成裙带菜粉，一般也称为“揉制裙带菜”，全部由海女们手工制作。仔细区分出裙带菜芯与裙带花茎，

将叶片一片一片铺在称作“帘”的草席上，进行日晒处理。待其干燥之后，再以手工揉搓制成。现采的裙带菜在当天加工完成，正是其美味的秘密。以古老制法制作的裙带菜粉，装瓶销售。

