



それぞれが味自慢! 秘伝の味を食べ比べ!!

日向へしこ工房 勘兵衛 ☆☆☆☆
 代表: 加藤美樹子

漁師町「日向」という土地にこだわり、そこに伝わる昔ながらの技を駆使し、化学調味料は一切使わず、うす塩で1年間じっくり熟成させている。福井市・敦賀市内の居酒屋でもありとしたりうす塩が気に入られている。

☎0770-32-0287

女将の会 ☆☆☆☆
 代表: 加藤美樹子

民宿の女将(おかみ)4人が集まって作る「日向(ひるが)のかあちゃん特製へしこ」は有機栽培の米ぬかと、自家製の唐辛子を使っているのが特徴。辛さをおさえ旨味をだしている。

☎0770-32-0361
 FAX 0770-32-3361

有限会社 なぎさ会 ☆☆☆☆

漁村の女性パワーを集結し、へしこの研究に取り組み、企業化に成功。2000年食アメティコンテスト国土庁長官賞を受賞。2007年全国「立ち上がる農山漁村」内閣府の選定証を受賞。

☎0770-32-0437
 FAX 0770-32-0454

株式会社 千鳥苑 ☆☆☆☆

美浜に古くから伝わる「へしこ」の製法にさらに工夫を加え、近代設備の工房でじっくり熟成させた秘伝の味。元祖さばのへしこの他、ふぐ・いわし等も製造している。へしこ関連の商品も豊富にあり、自店のお土産店で販売している。お土産アカデミー賞を受賞している。

☎0120-38-1012
<http://www.heshiko.com/>

丹生酵房 へしこ丸 ☆☆☆☆

海からの風がへしこの熟成に深みと旨みを醸し出しています。しっとりとした食感とうす塩で食べやすく仕上がっています。少量生産につき、「限定販売」です。丹生湾の船小屋で民宿の女将4人で作る「熟成へしこ」です。

☎0770-39-1137
 FAX 0770-39-1137

へしこ工房 嗟峨 ☆☆☆☆

調味料を工夫し伝統の味を守りつつも、塩辛さをおさえ現代風にアレンジしている。焼酎を加えているのがポイント。お土産としても人気がある。

☎0770-45-1133
 FAX 0770-45-1551

有限会社 ニエカワ 水産 ☆☆☆☆

50年の歴史と伝統の味を守りたいという想いで、素材にこだわって丁寧に漬けて入っている。誰にでも伝統の味を楽しんでもらえるよう、辛くなり過ぎない工夫もされている。

☎0770-32-0347
 FAX 0770-32-0363

寺川商店 ☆☆☆☆

昔ながらの技法にこだわって、年に1度しか漬けない。調味料になんと贅沢にも地酒(早瀬浦)を使っているのも特徴。出来上がったへしこを吟醸酒かずに漬けたへしこのかす漬けもある。

☎0770-32-1364
 FAX 0770-32-1364

へしこ新メニュー続々登場!

蓋を開けたらそのまま食べられるHeshicoやクッキー生地へしこのパウダーを練りこんだSABALE、豆乳ソフトにへしこのパウダーとSABALEをトッピングしたへしこソフトクリーム等、へしこの新商品続々登場中!

●へしこソフトクリーム

●Heshico ●SABALE

焼きほぐし 煎り粉パウダー オリーブオイル漬け

五湖の駅

鯖のへしこをスライスして軽く焼きました。そのままお茶漬けに、温かいご飯に、お酒の肴に。

☎0770-32-3339
 FAX 0770-32-3331

「美浜のへしこ」は、新鮮な鯖などを塩漬けにしてたん取り出して米糠に漬けて、本漬けにして二年から三年の長期にわたって漬け込み熟成したもので、農林水産省の郷土料理百選にも選ばれているふるさと味の味です。より美味しくするため、隠し味や漬け方、塩加減などに工夫をこらしており、銘柄によってそれぞれ味の特徴があります。

また「美浜のへしこ」は、各種ミネラルとアミノ酸の絶妙なバランスの上になり立った発酵食品です。ヌカのピタミンが新陳代謝に好影響を与えることや、鯖などの青魚に含まれるDHA

などの効用もよく知られています。さらに、へしこは旨みの詰まった塩辛さの中にも、血圧抑制に効果があると、して全国メディアにも取り上げられました。

福井県立大学の赤羽義章教授の研究によると、へしこは生の鯖と比較して、アミノ酸が結合したペプチドが約5倍含まれているそうです。このように、魚に含まれているペプチドには、血圧上昇を抑制する作用があることが知られており、血圧抑制効果のある健康食品として今へしこが注目されています。

美浜町は平成17年5月に「へしこの町」として商標登録しました。

美浜町名誉町民の 五木ひろしさんもいつも食べてる「美浜のへしこ」

あのだ摩昌さんもお気に入り!

へしこ ア・ラ・カルト

- 焼いて食べる方法(基本)**
- ① お好みでヌカを落とします。ヌカはそのままでもよいのですが、初めての方は手で粗くヌカを落として焼いたほうが食べやすいと思います。(少しヌカがついていたほうが美味です。)
 - ② 頭を切り落とす。頭は食べないので切り落とします。
 - ③ 切り身にする。適当な大きさ(3cm前後)に切ってください。(食あたり一人二切れで十分です。)
 - ④ 焼く。基本的には表面が軽くこげる程度で十分ですが、初めての方はそれなりに焼いたほうが食べやすいと思います。ヌカが焦げやすいので注意してください。
- (生(刺身)で食べる方法)**
- ① ヌカを手でよく落とし、水でさつと洗ってください。
 - ② 薄皮を剥いで下さい。(お好みで)
 - ③ スライスします。
- ※大根スライスにはさんたり、レモン汁を絞っても美味しくいただけます。
 ※スライスしたへしこを寿司飯の上に乗せると、へしこ寿司の出来上がり。
 ※レタス・オニオン・スライスなどの上にスライスしたへしこを散らし、お好みのドレッシングをかけて、カルパッチョに変身!
- へしこ茶漬けなど**
- へしこ茶漬けには、焼いたへしこを使う方法と生のスライスしたへしこを使う2つの方法があります。
- お好みで、わさび、醤油、きざみのり、みつ葉、大葉、みょうが、ゴマなどをトッピングすると、味が層深まります。
- へしこは、他にも食べ方いろいろあります。「美浜町観光ホームページへしこまるわかり」でもへしこ寿司やへしこパスタなどのレシピを紹介しています。



保存方法は もともと保存食ですが、開封後はできるだけ密封して冷蔵庫で保存し、なるべく早くお召上がりください。(米糠を付けたまま保存したほうが長持ちします。)開封するまでは冷暗所で3ヶ月は保存できます。