

# い

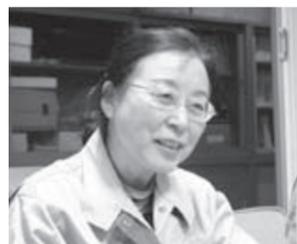
「しりのいいところを活かして、新しい可能性を探りたい」と話すのは、石川県水産総合センター技術開発部の谷辺礼子さんと森 真由美さんの二人だ。水産総合センターは前身の水産試験場時代から20年以上にわたり「いしり」についての研究を続けている。谷辺さんと森さんは、主に食品加工の分野で研究をしている技術者だ。現在は、商工会の依頼を受けて「いしり」に発酵の補助として麴（こう）を添加した場合はどうなるのかという研究をしている。

「いしり」のいいところを聞くと、『イカのいしり』にはタウリン※が多く含まれていることが特徴です。また旨味成分である遊離アミノ酸がバランスよく含まれています」とのこと。

「いしり」に含まれる旨味成分は、最近工業的に使われることが増えていると話すと森さん。「化学調味料が敬遠される風潮の中で、スープの素などに使う調味料を『いしり』などの魚醤油に変える企業が増えてきています」ということだ。

一般の家庭で使う場合はどうだろうか。「好みだとは思いますが『いしり』を初めて使う方は、入れ過ぎて辛いという方が多いようです。少量でも十分に旨味があるので、香りと旨味を活かすという感じで、ちよつと入れる方がいい」と話す。

「地元にいると使い方が固まるといっていると思いますが、外の人は割と上手に使う



谷辺礼子さん [たにべ・れいこ]

県水産総合センター技術開発部業務主任。宇出津に生まれ、子どものときから「いしり」に親しみ、20年以上「いしり」の研究に携わる。59歳。



## 「いしり」の可能性を探りたい。



森 真由美さん [もり・まゆみ]

県水産総合センター技術開発部技師。珠洲市出身。大学では発酵学を専門する。「能登を出て初めて能登の良さがわかった」という。28歳。

方が多いので、とりあえず何にでも使ってみるといいのがいんじゃないでしょうか。」

「いしり」の良さをもちとわかってもらえようとお手伝いをしたいと話すと二人。

「当たり前にあるものだから、それなりだろうという人もいます。それがどういう風に良いのか、本当にそれ以上の可能性がないのか、ということが一番考えなければいけないことだと思います。『なんや』『いしり』か』と違ってしまえばそこで可能性は終わってしまいます。『どんなんやろ』『どんな使い方があらんやろ』とちよつと興味をもってもらいたいと思っています。」

水産総合センターとして今後の取り組みについて聞くと「わたしたちは、これからも水産加工品の製造技術に関する研究を続けて、地域に技術を還元したいと考えています。また、センターで研究開発した『イカ味噌※』のように、あまり使われないような水産資源を有効利用できるような技術開発を進めていきたいと思っています」と話してくれた。

また二人は、新しい水産加工品を開発する場合や問題などがある場合には、ぜひ相談してほしいと話す。

「センターには、乾燥機や薫製機（くんせい）など一連の加工機械を利用できる公開施設があります。試験的にこんな加工品を作ってみたいというような場合には、相談に来ていただければと思います。わたしたちも資料を提供したり相談したりして一緒にやっていきたいと考えています」と話す谷辺さん。この町には、水産加工品の研究者がいて、いつでも相談できる環境があるということだ。

## 【第二章】

# いしりを食す



いしりの貝焼き

※タウリン…タンパク質を構成するアミノ酸の一種で、心臓や肝臓、血液などの働きを助ける、生命活動を維持するのに不可欠な成分。  
※イカ味噌…イカの身をお湯で加熱し、ミンチにして麴と食塩を加え発酵させたもの。市販の大豆味噌に比べタウリンが約3倍含まれる。

# 伝統の味を新しい味に。

家庭で簡単に出来るいしり料理のレシピを紹介

## 能登いしり鍋

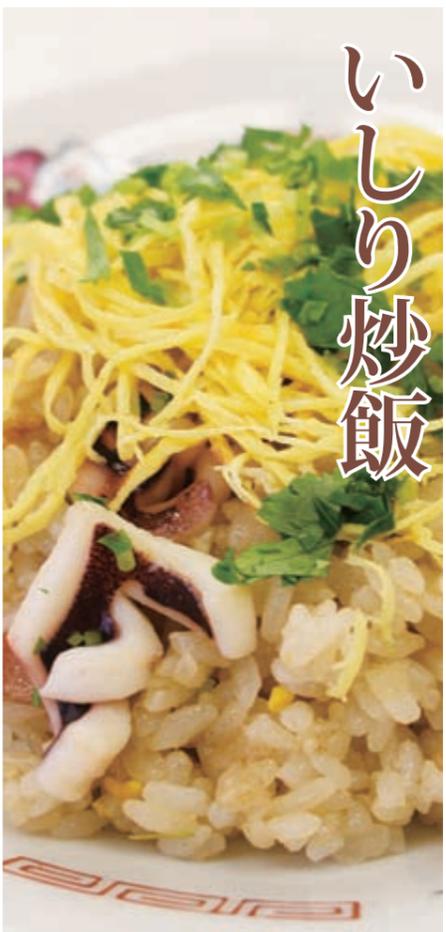


### 材料〈4人分〉

- イカ・・・1杯
- 甘エビ・・・8尾
- カワハギなど・・・2尾
- 大根・・・4cm長さ
- 白菜・・・4枚
- しいたけ・・・4枚
- えのき茸・・・1袋
- ねぎ・・・1本
- 春菊・・・1/2把
- ★ 水・・・10カップ
- 昆布・・・15cm角1枚
- いしり・・・大さじ5～6
- 酒・・・1/2カップ

- ①イカは内臓を取り出して輪切りにし、甘エビは掃除し、魚は内臓を取り出して食べやすい大きさにぶつ切りにします。
- ②大根は笹がき、白菜は短冊切り、しいたけは石突きを取り、飾り包丁を入れ、えのき茸も石突きを取り、ねぎは斜め切りし、春菊は葉を摘んでおきます。
- ③鍋に★（左記）を入れ、火にかけ、沸騰したら①、②を順に入れて、煮ながらいただきます。

※いしりによって、多少塩分が違いますので、味付けはお好みで。  
※野菜はお好みのものをご自由に。季節によっては、岩海苔、カキ貝を入れると一層おいしくいただけます。



## いしり炒飯

### 材料〈3人分〉

- ご飯・・・600g
- イカ・・・1杯
- ホタテ貝柱・・・100g
- アスパラ（小口切り）・・・2本
- ネギ（みじん）・・・1/2本分
- 卵・・・3個
- いしり・・・大さじ3
- 酒・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 胡椒・・・少々

- ①イカ、ホタテ貝柱は角切りにして、いしり、酒、みりん、卵白、片栗粉、各少々で下味をつけておく。（5～10分位置く）
- ②アスパラはサッと湯通しして斜め切りにしておく。
- ③①を湯通しする。
- ④鍋に油を熱し、卵を流し入れ、少し混ぜ、半熟になったらご飯を入れ、いしりを加えて炒める。②③の材料を加え、さらに炒め、調味料を入れ、味を調べ、最後にネギのみじん切りを入れ仕上げる。



## ブリのいしり焼き

### 材料〈2人分〉

- ブリ切り身・・・2枚
- いしり・・・大さじ3

- ①ブリの切り身をいしりに10分～15分位ひたして味をなじませる。
- ②フライパンを熱し、①を焦げ目が付くまで焼く。
- ③皿に盛り、野菜などを添える。

### 材料〈3人分〉

- 米・・・3カップ
- むきホタテ・・・5個
- むきアサリ・・・50g
- イカ・・・1杯
- 甘海老・・・10本
- ごぼう・・・20g
- 三つ葉・・・少々
- ★ いしり・・・大さじ3
- みりん・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ2
- あさりのゆで汁・・・3カップ

- ①ごぼうは笹がきにしておく。
- ②鍋に★を合わせ、ごぼう、むきホタテ、アサリ、甘海老、イカにサッと火を入れ、つゆと具に分ける。
- ③つゆを冷まし、3カップの米と3カップのつゆで炊き、蒸らしの前に具を加え、10分ほど蒸らす。
- ④三つ葉は小口切りにし、上に飾る。

## いしり御飯



## 「いしり」

を使えば余分な調味料はいらない。

イカの内臓に旨味も体に良い成分もすべて含まれている」と話す大森勢津子さんは、食改の活動をおして地域の伝承料理である「いしり料理」を後世に残していきたいと考えている。子どものときから「いしり」を食べていたという大森さん。「家でイカの刺身を食えるときは必ず『いしり』で食べる」という。他にも「野菜の煮物や漬け物にも昔から使っている」とのこと。

「昔の『いしり』は今よりずっと味も香りも濃い感じがした。今は改良されて使いやすくて食べやすい。そしておいしい」と話す。

商工会が運営する「さしみ屋」の厨房を任されている大森さんは、町外の

お客さんには「いしり」と醤油を合わせた「いしり醤油」で刺身の試食をしてもらっている。

「『いしり』独特の味が苦手な人も、うまく薄めるとそのおいしさがわかる」と話すおたり、ほとんどの人が「とてもおいしい」といって「いしり」を買っていくという。

また、大森さんは食育として「いしり」を子どもたちに伝えていきたいと考えている。

「月に1回くらいは学校給食にも『いしり』をぜひ取り上げて欲しい。そして家庭でお母さんに『いしり』をもっと使ってもらって、『いしり料理』で育った子どもたちがこの町に残って欲しいし、町を出ても『いしり』を食べべ強く願っている。



大森 勢津子さん [おおもり・せつこ]  
能登町食生活改善推進協議会長。25年にわたり食改委員として生活習慣病を予防する活動を実践している。



## 【第三章】

# Ishiri 世界へ

ニューヨーク・タイムズスクエア／商工会撮影



道場六三郎 [みちば・ろくさぶろう]

1931年石川県山中町生まれ。18歳のころより料理人を志し、日本各地で修行を重ね、「銀座ろくさん亭」、「銀座懐食みちば」などを開店。和食の伝統にとらわれない変幻自在な発想が料理界に新風を吹き込む。

## 能登は定番で「いしり料理」を

『「いしり」の良いのは、香りが本当に何とも美味しいんですよ』

『おいが好きな人、嫌いな人がいるんです。だけど、焼いた時のにおいは誰もが「良いにおい」って言うんです』

『「いしり」で全てをやるんじゃないなくて、「いしり」の良い香りと風味を移すということとが大事で、すごく効果があるんですね』

『料理の鉄人』のプリ対決で、お正月の「プリなます」、「いしりなます」をやったんです。「いしり」のお蔭で勝ったんです』

『食卓に「いしり」を置いて、常備調味料として、小瓶に入れて置いてあるという感じだったら、おひたしにちょっと使ったりもできるだろうし、「いしり」ってそういうものだという感覚だね』

『能登を旅してきた人にとって、食事との出会いは思い出に残る。だから僕は、能登へ来たらか「いしり」を食べていただけるように、ぜひしたら良いと思いますね』

「いしり物語」能登町商工会発行「道場六三郎氏いしり料理実演会」より抜粋  
(平成17年12月4日、能登町総合コミュニティセンターにて)

# 鉄人

## 料理界の『声』 Voice of dish field

服部幸應 [はっとり・ゆきお]

1945年東京都生まれ。(学)服部学園 服部栄養専門学校理事・校長/医学博士。内閣府「食育推進会議」・「食育推進基本計画検討会」委員。食育を通じた生活習慣病や地球環境保護の活動にも積極的に取り組んでおり、TVなどでも活躍中。



## 伝統的な食材「いしり」の復活を

「いしり物語」能登町商工会発行「服部幸應氏インタビュー」より抜粋  
聞き手/高峰博保(関クリエティブ・グループ)・数馬嘉雄(商工会長)

『改めて意識的に使ってみただけですけど、僕が感じたのは、「いしり」は火を入れてからすごく馴染むということですね』

『あの「香りの良さ」を、もっと出してあげたい。クサイってことじゃなくて、あの独特の香りを、逆に上手く使えばね、クセになるんですよ』

『「いしり」を残していくという、その志、心意がみなさんの中にあるのであれば、お手伝いしたいなと基本的に思ってるんです』

『日本の鍋料理としていろんな出汁のパターンが、味噌ベース、醤油ベースと5つくらいあったら、その中に「いしり」を使っている「いしり汁」というのが、一つ残って欲しいなっていう、僕は夢があるわけですよ』

『ご飯も「いしり」で炊くと美味しいんですよ』

『「いしり」について、今後も相談しながら、うちで出来る範囲と、また今後新しいものを開発していただければ、それなりの対応を行い、料理を広げることが出来ると思いますよ』

