

良の風土記

いしり（石川県鳳珠郡能登町）

24

イカの内臓を発酵させて つくる天然の調味料 いしり

水と風土が織りなす食文化の今を訪ねる
「食の風土記」。今回は、海の幸に恵まれた
日本海に面し、イカ漁などが盛んな能登
半島で受け継がれる魚醤「いしり」です。



イカや魚を使った 多様性のある調味料

石川県・能登地方に伝わる「いしり」^注はイカや魚などを原料にした魚醤で、秋田県の「しよつる」や香川県の「いかなご醤油」と並ぶ日本三大魚醤の一つである。

魚醤は穀物が原料のしょうゆよりも歴史が古く、平安時代の『延喜式』に魚の塩辛に漬けたものという発酵技術がすでに記載されており、能登では少なくとも江戸時代にはいしりがつくられていたようだ。

2024年（令和6）3月、地域の農林水産物や食品ブランドを守る農林水産省の「地理的表示（GI）保護制度」に、いしりが7年越しで登録された。いしりの製造に関する原則は三つ。魚介と塩を使っていること、能登地方でつくられていること、1年以上発酵させていること。以上がカバーできていれば、あとはこれといった決まりがない。

「原料の魚介も、基本的に何を使っても構いません。でも、ここ能登町ではイカ、輪島市ではイワシやサバを使うのが伝統です。その地域で獲れるものを原料にしてきた背景があるので、いろいろチャイイスできるなんて多様性があるとおもしろいですよね」と話すのは、能登いしり・いしり生産者協議会の船下智香子会長だ。

夫であるオーストラリア人シェフのベンジャミン・フラットさん（愛称・ベンさん）とともに、船下さんはいしりをつくる。夫婦で経営する能登イタリアンと発酵食の宿「ふらっと」でベンさんが提供するさまざまな

能登の郷土料理として親しまれる「いしりの貝焼き」

「いしりの貝焼き」のつくり方



- 1 イカの胴からワタや墨袋などを取り除き、さばいたら適度な大きさに切る
- 2 大根、ねぎ、なす、にんじん、椎茸を好みの大きさに切る
- 3 鍋にかけた昆布だしが沸騰したらいしりを入れ、味をみながら好みの濃さに調整する
- 4 3のだしが完成したらホタテの貝殻に具材を並べ、そこへだしを注ぐ。卓上コンロにかけて煮込み、火の通ったものから食べる

- 1 高台から見た能登町の風景。この気候風土がいしりを育てる
- 2 能登いしり・いしる生産者協議会会長の船下智香子さん
- 3 船下さんの夫であるベンジャミン・フラットさん
- 4 能登いしり・いしる生産者協議会をサポートする能登町商工会の向口宏さん
- 5 万能調味料のいしり。生産者ごとにパッケージは異なる
- 6 いしりはタンクなどで自然発酵させてつくる
- 7 「いしりの貝焼き」に使う材料

料理にも、いしりは欠かせない。

**能登の気候風土が育む
いしりの伝統をつなぎたい**

いしりは寒い冬に仕込み、翌年の冬にできあがる。原材料は「ゴロ」と呼ばれるイカ（主にスルメイカ）の内臓と塩のみ。取り出したゴロと塩をタンクに投入して攪拌し、その後自然発酵させる。

製法はシンプルだが、能登の自然環境がいしりづくりに向いていると船下さんは言う。

「夏と冬の寒暖差が激しく、降水量が多い。梅雨時期は特に湿度が高い。この能登特有の気候が発酵を促し、いしりをおいしくします」

ほんのり魚介が香るいしりは、しょうゆの2倍のうまみ成分を含むという。鍋や煮物の隠し味にはもちろん、浅漬けなどに垂らすのもお勧めだ。この日はベンさんが「いしりの貝焼き」をつくってくれた。ホタテの貝殻を鍋がわりに使い、イカや野菜を昆布だしといしりで煮ながら味わう郷土料理だ。「いしりは乳製品とも相性がよく、いしりと牛乳だけでゴルゴンゾーラチーズのような深みのある味にもなります。私のつくるイタリヤ料理にもたくさん使います。和・洋・中、どんなジャンルにも合い

ますよ」とベンさんは言う。

能登町商工会で経営指導に携わる向口宏さんは、「いしりは家にあってもたまに使う程度でしたが、ベンさん特製のポテトスープを飲んだときにあらためていしりの魅力に気づきました。今は食卓に欠かせません」と話す。

2024年元日の能登半島地震で、いしりも大きなダメージを受けた。船下さんたちのタンクなど設備は無事だったが、倒壊や断水の影響で製造が停止した生産者も相次いだ。しかも、いまだに断水したままの地域もある。

「地震が起きるまでは、水がこれほど人の暮らしに欠かせないものだと感じたことはありませんでした。また、災害時に電気が止まって冷蔵設備が使えなくなることや考えると、いしりをはじめとする保存食の知恵は絶対に必要。受け継がなければいけません」と、船下さんは語る。

いしりの製造工程で水は使わないものの、いしりを生み出す気候風土や海からは水の恵みをしっかりと感じた。また、能登で起きたことから、あらためて人と水の関係を考えさせられた。いしりの伝統がつながることを願う。

（2024年11月28日取材）

【問い合わせ】

能登いしり・いしる生産者協議会（事務局：能登町商工会）

〒927-0433 石川県鳳珠郡能登町字宇出津7字1番地12

Tel.0768-62-0181

（注）いしり

能登町では「いしり」と呼ぶが、地域により「いしる」や「よしる」など呼び方が異なる。2023年には、いしりの地域に根ざした製法が国の登録無形民俗文化財に登録された。