



Wakura-Musubi

わくら
むすび

能登・和倉温泉の心をむすぶおもてなし

人と人とをむすぶ、わくらむすび

和倉の料理人が心を込めた

この地にしかない一椀がある

わくらむすび提供期間・11月15日～2月末日





<http://wakuramusubi.wakura.or.jp>



和倉温泉観光協会・和倉温泉旅館協同組合

<http://wakuramusubi.wakura.or.jp> 石川県七尾市和倉町2-13-1 Tel 0767-62-1555 Fax 0767-62-2611

わくらむすびは世界農業遺産「能登の里山里海」の食材を使用しています。



能登のお米と地のものと、もてなしの心

むすぶのは和倉の料理人のふたつの手のひら

世界農業遺産・能登の里山里海からの恵みと清らかな水

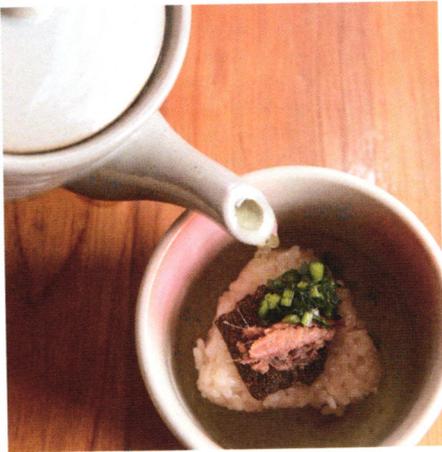
この土地の豊かさを相手にしてきた

料理人達が作るわくらむすびは

ここにしかないものを味わってもらいたいという

料理人の思いが込められたひと品





「わくらむすび」

一、おむすびは、石川県産のお米でむすぶ。

一、具材は、能登で育まれた食材を用いる。

一、出汁は、能登でできた調味料を用いる。

一、ひと椀に、和倉の料理人としての、おもいをのせる。

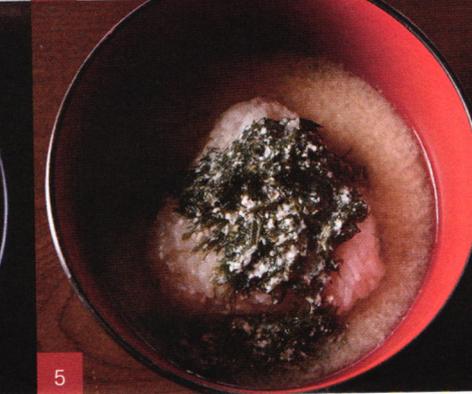
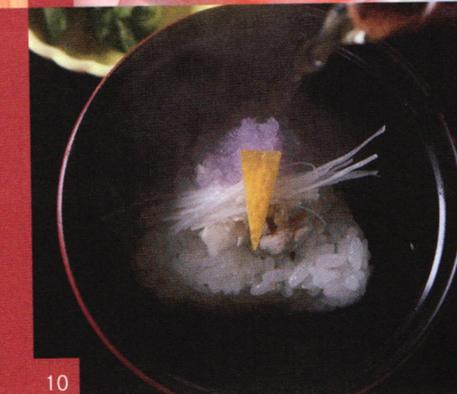
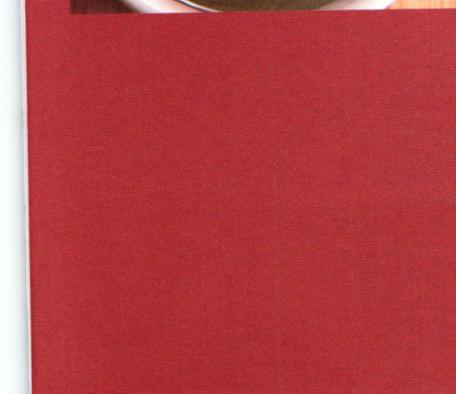
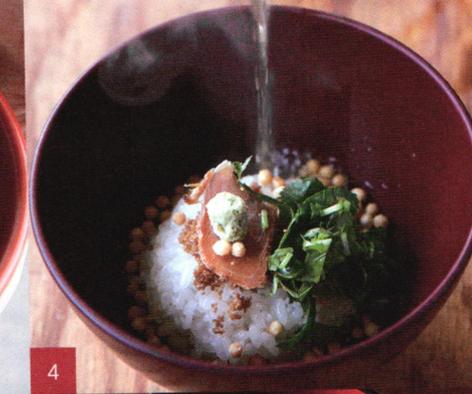
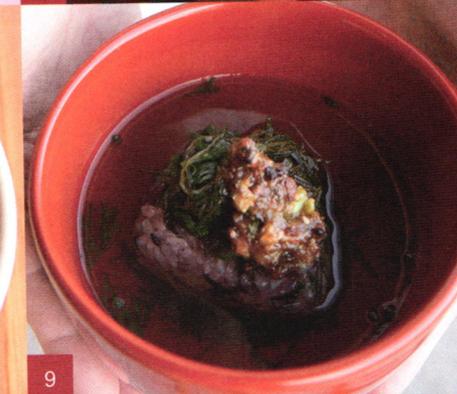
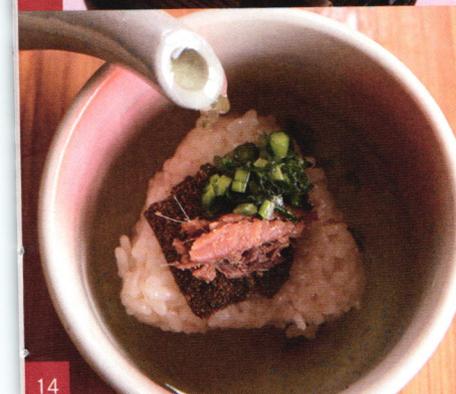
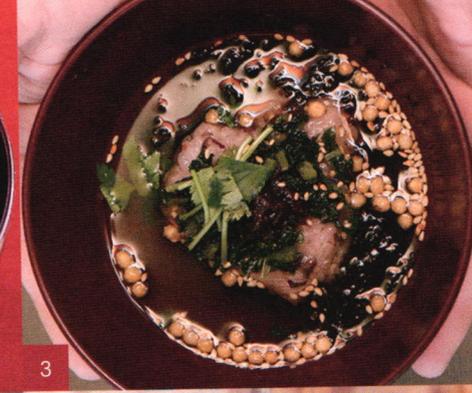
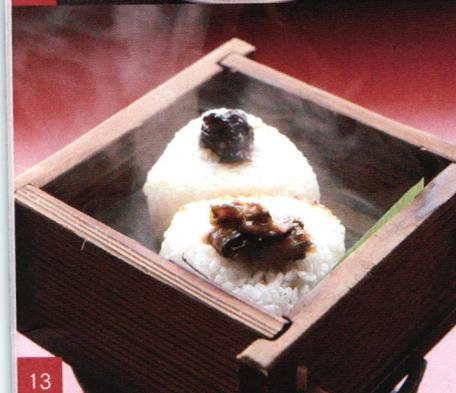
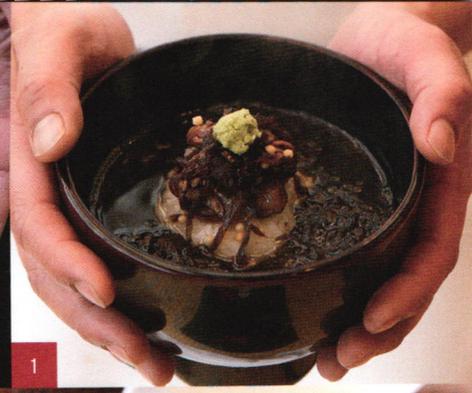
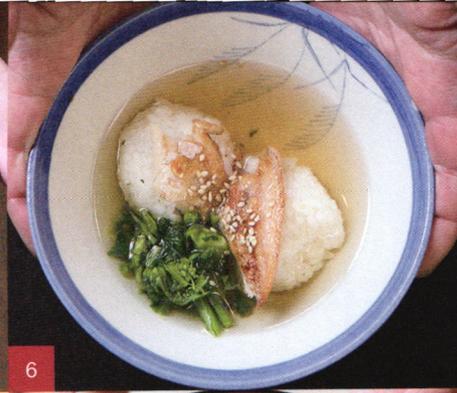
「おむすび」という言葉には、人と人とを結んでくれる、

何とも言えない心の温度が宿る。その名の由来は、

日本最古の歴史書「古事記」に記された神様

「たかみむすびのかみ」から生まれたとも言われ、

むすびの「び」には古代の言葉で魂を込めたものという意味もあるという。



わくら むすび

Wakura-Musubi

- 1 多田屋 P7
- 2 天空の宿 大観荘 P9
- 3 虹と海 P11
- 4 加賀屋 P13
- 5 大正浪漫の宿 渡月庵／味な宿 宝仙閣 P15
- 6 旅亭はまなす P17
- 7 花ごよみ P19
- 8 ゆけむりの宿 美湾荘 P21
- 9 あえの風 P23
- 10 ホテル海望 P25
- 11 お宿すず花 P27
- 12 はまづる P29
- 13 宿守屋 寿苑 P31
- 14 日本の宿のと楽 P33

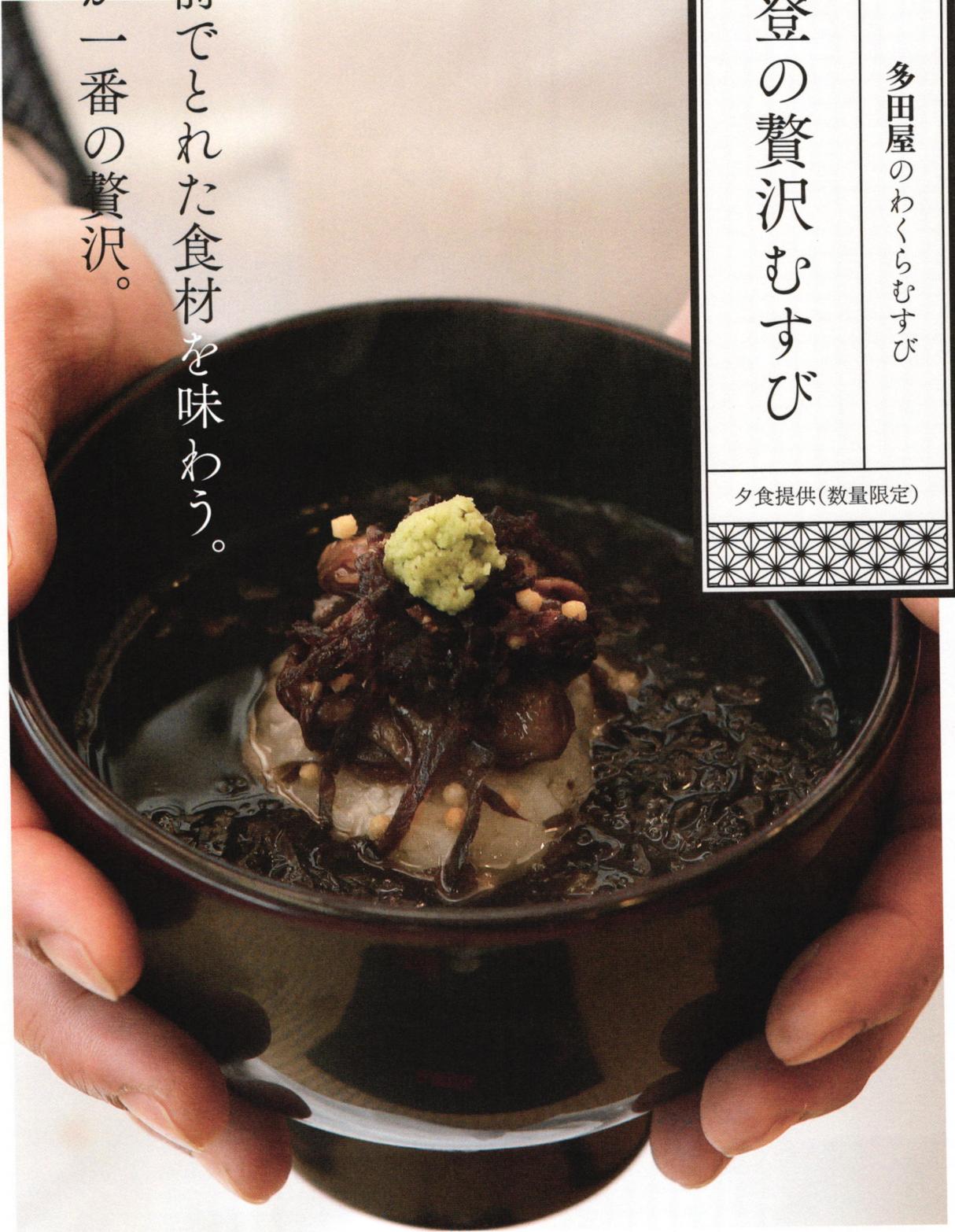


多田屋のわくらむすび

能登の贅沢むすび

夕食提供(数量限定)

目の前でとれた食材を味わう。
それが一番の贅沢。



牡蠣棚が広がる七尾湾を一望しながら佇む多田屋。旅館からの美しい眺めが好きで、時々写真に撮るほどだと話す酒井さんのわくわくすびは、目の前の海で採れた能登牡蠣の時雨煮と、お手製の能登牛ジャーキー、珠洲産の磯海苔がたっぷり入った贅沢むすび。

肉好きだという酒井さんは、希少な能登牛をもっと発信していこうと去年から能登牛ジャーキーを作り始めた。能登牛の旨味が凝縮されたジャーキーは、それだけ食べても酒のつまみになる深々とした味わいだ。

「能登牛ジャーキーは、塩昆布の変わりのような感覚で。」

なるほど、ここで肉を海のものに見立てる、料理人・酒井のアイディアと技に出会う。口に含むとすぐに、甘さと旨味が舌に押し寄せてくる。生姜の効いた、ぷりっとした牡蠣の甘みを香り高い磯海苔が包み、噛むごとに染み出てくる能登牛の甘い旨味は、あご出汁と混ざり合って最後の一滴まで箸を止めさせない。

そして様々な風味が口の中を通り過ぎてゆくのを夢中で食べきった後に、ふと気付く。一碗で能登の海の幸も山の幸も味わえる、なんとも贅沢な出会いではないか。



【能登牛ジャーキー】地産地消でほとんどが消えてしまう幻のブランド牛、能登牛(のとうし)を香味出汁に漬け、低温で燻して薫製にしたジャーキー。能登牛は肉の脂の甘みを表すオレイン酸含有率が全国一位で「脂肪の質賞」も受賞している。



【能登牡蠣】能登牡蠣は芳醇で味が濃厚。七尾湾の山林に囲まれた地形が、山からの栄養分を海に流れこませるため、牡蠣や魚をおいしく育てる。新鮮な能登牡蠣の時雨煮は香り高く、ぷっくりと柔らかい。

料理人 酒井誠史



「能登の贅沢むすび」

一、おむすび

・米(石川県産)

一、具材

・能登牡蠣[時雨煮] (七尾湾)

・磯海苔(珠洲産)

・自家製能登牛ジャーキー(能登産)

一、出汁

・あご(トビウオ)(輪島産)

・かつお

一、その他

・ぶぶあられ／わさび



天空の宿大観荘のわくらむすび

能登のきれいな茶漬

夕食提供(数量限定)

料理は風味と彩り。
工夫ひとつで美味しくなって
お客さんの喜びも変わる。





【ボラのからすみ(右)】能登・穴水の回遊魚であるボラの卵巣を塩漬けし、塩抜き後、天日干して乾燥させたもの。色鮮やかな渋茶色をした高級珍味。



【発芽酵素玄米のおむすびと中島菜のおむすび】女将が丁寧に発芽させた能登産コシヒカリの発芽酵素玄米に小豆と塩麹が入ったおむすび(左)。栄養価の高い玄米に、和倉に来たならば体の中から健康になってほしいという思いが込められている。

「風呂の冷たいのはだめやけど、食事も冷たいのはだめや。粕汁であたたまってほしい。」和倉温泉で50年間料理を作り続けている尾館さんの言葉には、人を笑顔にさせる温もりがある。そのおもてなしの温もりは、旅人の健康を願う女将さんが作った発芽酵素玄米のおむすびからも感じられる。

「料理は頭で決め込んだらダメ、工夫ひとつでおいしく、楽しくなる。」尾館さんの発想の柔軟さは、一皿の盛り合わせからも伝わってくる。ボラのからすみ、牡蠣の佃煮、鰯の漬け、いしり漬けの能登むすめ大根の華やかな盛り合わせは、旅人の気分を高めてくれる。くり抜いた柚子に入った海女の焼き海苔は、香りだけで御飯を食べられるほどの演出だ。

目移りするような華やかな具を自分好みに椀に盛り、沸き立つ粕汁をかけて食べると、ボラのからすみや牡蠣の旨味が、粕汁に溶け込んで舌にハーモニを響かせる。

自分で盛りつけた椀には、自分の性格がそのまま現れる。せっかくならうまく盛りつけたいが、美しく盛れなくてもそれも「味」。ご愛嬌というものだ。

「愛想ない料理はだめやわい。」温もりのある料理人・尾館のわくらむすびは、能登の食材の味だけでなく、食べる人の「味」をも楽しく引き出してくれる。

料理人 尾館 外喜夫



「能登のきれいな茶漬け」

一、おむすび

・米(能登産)／・中島菜(能登産)

・発芽玄米(能登産)／・小豆

二、具材

・能登牡蠣「時雨煮」／・鰯(能登産)

・ボラのカラスミ(穴水産)

・焼き海女のり

・能登むすめ(能登産)

一、出汁

・いしる(能登産)／・酒粕(能登産)

一、その他

・玉子／・白ごま

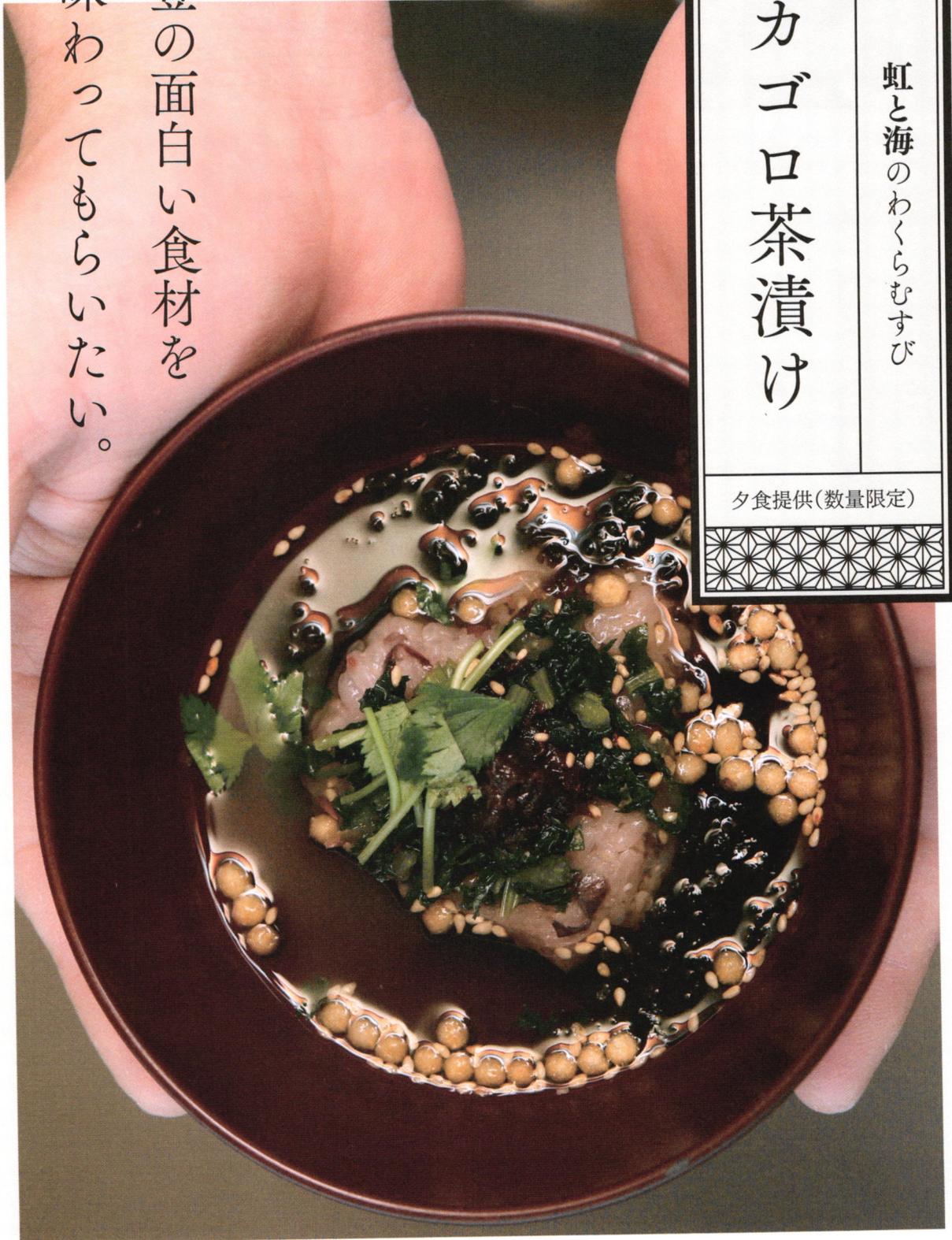


虹と海のわくらむすび

イカゴロ茶漬け

夕食提供(数量限定)

奥能登の面白い食材を
ぜひ味わってもらいたい。



「石川の県魚を調べたら烏賊だったので、面白いかなと。」

わくらむすびの案を十個以上書き出して考えたという三輪さんは、いつも食材をメモに書き出して組み合わせを考えると分析家だ。十六歳で料理人の世界に入り、その研究熱心さは今も変わらない。

海の幸に恵まれた石川県民でも、県魚が烏賊だということを知っている人は、そう多くはないだろう。思えば烏賊の内蔵を使った能登の魚醤「いしり」も県民には馴染み深い隠し味である。

三輪流イカゴロ茶漬は、古代米のおむすびに中島菜、イカゴロ、岩のり等をのせ、いしりを効かせた鰹出汁をかけて頂く。

「いしりは好き嫌いがあるけども美味しく食べてもらいたい。」三輪さんの腕にかかれば、その独特な香りとコクが出汁に深み生み、イカゴロとの絶妙なバランスがやみつきになる。イカゴロのつた歯ごたえのある古代米のおむすびからは、凝縮した旨味が噛むごとに感じられる。共に豊富な栄養素を含む古代米とイカゴロとのかけ技は能登の底力とでも言おうか。温泉で温まってこの一椀を食べたら、心身共にすっきり健康になること請け合いだ。



【左：イカゴロ】烏賊のこのわたとゲソの佃煮。烏賊のわたや内蔵をゴロという。このわたに詰まった旨味がゲソにしっかり染み込み烏賊の旨味を堪能できる。

【右：いしり】能登の魚醤。真イカの内蔵を原料とし、塩で漬け込み、2～3年かけて自然発酵させて作られる。



【小木イカ】珠洲の小木港で浜揚げされるスルメイカは、採れたてを船の上で急速冷凍し、船凍イカと呼ばれる。鮮度の落ちやすいイカが美味しく安全に食べられるようにと昔ながらの漁師の手法で水揚げされる船凍イカは「小木イカ」のブランド名で知られ、刺身でも抜群に美味しい。

料理人 三輪徹



「イカゴロ茶漬け」

一、おむすび

・米(能登産)／・古代米(中能登産)

一、具材

・イカゴロ佃煮(小木港)「烏賊のハラワタとゲソを合わせた佃煮」

・中島菜漬(能登産)

一、出汁

・いしり(能登産)／・かつお

一、その他

・岩のり／・三つ葉／・ぶぶあられ

／・白(い)ま



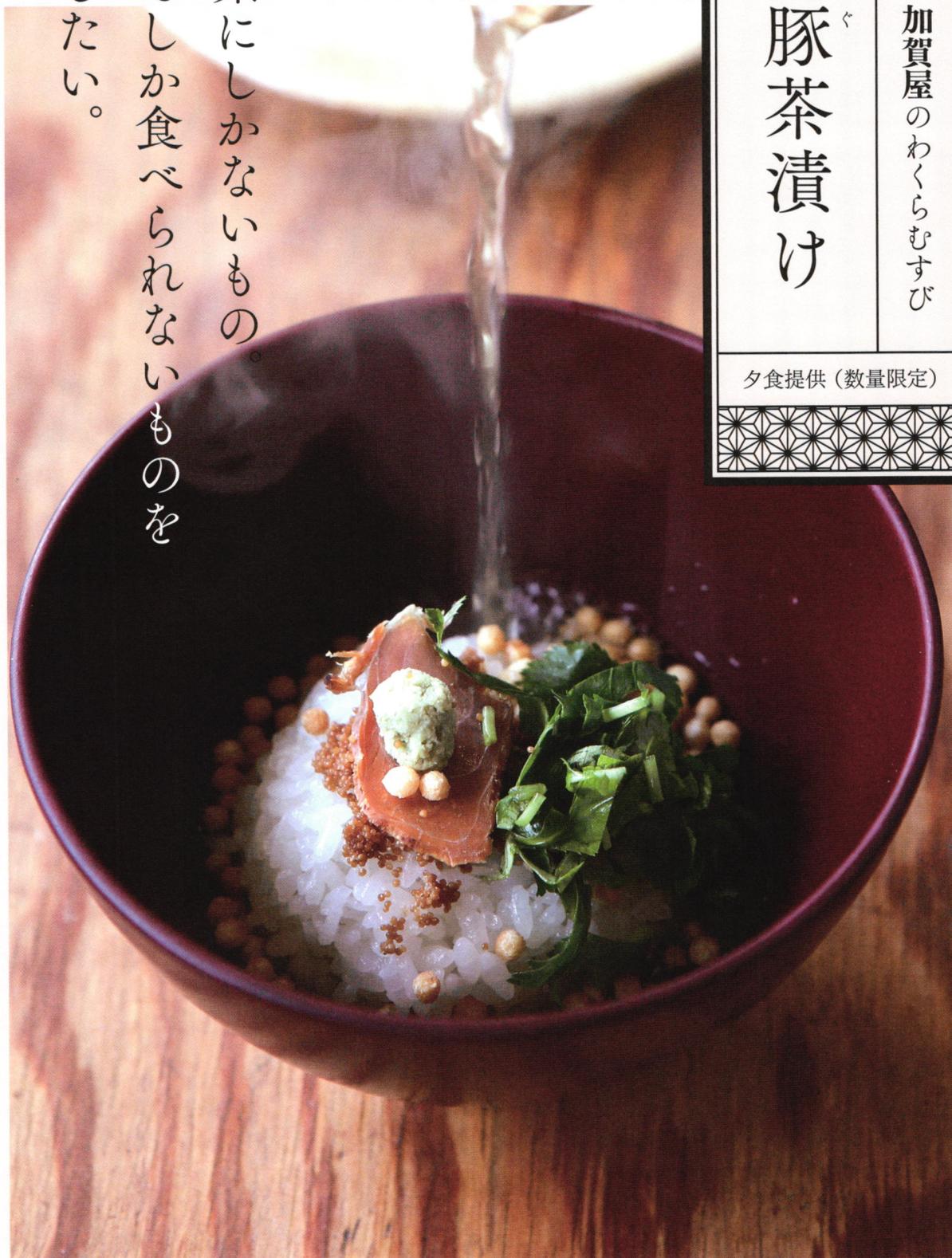
加賀屋のわくらむすび

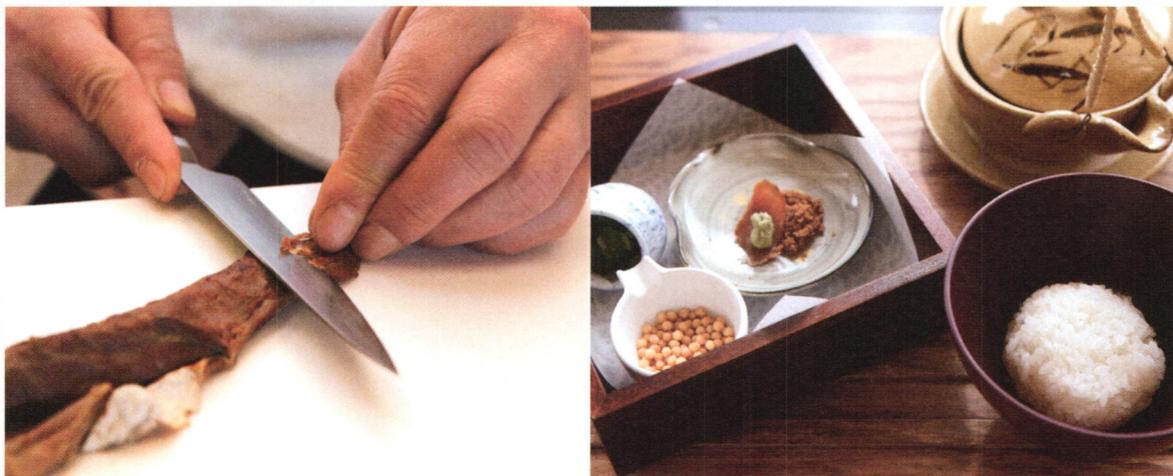
河豚茶漬ふぐけ

夕食提供（数量限定）



石川県にしかないもの。
ここでしか食べられないものを
提供したい。





河豚の身を塩漬けたあと糠漬けにした保存食で「へしこ」とも言う。切り身をバーナーで軽く炙ると柔らかくなり独特の風味と香ばしさが口いっぱい広がる。薄く切った身の色は干し柿のような濃い橙色で食欲を刺激する。

「石川県にしかないもの。ここでしか食べられないものを提供したい。」宇小さんのおもてなしの心は、卓越したシンプルさに始まる。選んだのは石川県でしか使用許可がおりていない河豚の真子(卵巣)。真子は塩漬け一年の後、糠に二年間漬け込んで毒を消さないと食べられないため当然ながら塩分が強く、独特な香りも強い。能登でも酒のつまみとして少しづつ食べるのが主流だ。今回それを食事として美味しく味わってもらえるようにと編み出されたのが宇小流、河豚茶漬けである。

やんわりとむすんだおむすびの上にプチプチした食感の河豚の真子、

「それだけじゃ面白くないから。」と河豚の糠漬けの切り身ものせて、こりこりした食感も楽しめる一品に。玉あられや三つ葉をのせてから注ぐ鰹出汁は、緑茶を通して香りをつけるというひと技を加える。

「緑茶に通すと出汁の香りが全然変わり、お茶漬けになる。お茶漬けにはお茶。」

この最後のひと手間こそが、お客様の心を心とする、料理人・宇小の流儀から生まれるおもてなしだ。三年の年月が猛毒を珍味に変えた石川県を代表する発酵の技に、匠の技が重なり生まれた一椀。塗の椀で頂く「河豚茶漬け」は、凜とした日本の美意識を味わえる。

料理人 宇小 藤雄



「河豚茶漬け」

一、おむすび

・米(石川県産)

一、具材

・河豚真子糠漬け

・河豚上身(能登産)

一、出汁

・いしる(能登産)

・かつお

・煎茶

一、その他

・玉あられ／三つ葉／わさび



大正浪漫の宿 渡月庵
味の宿 宝仙閣

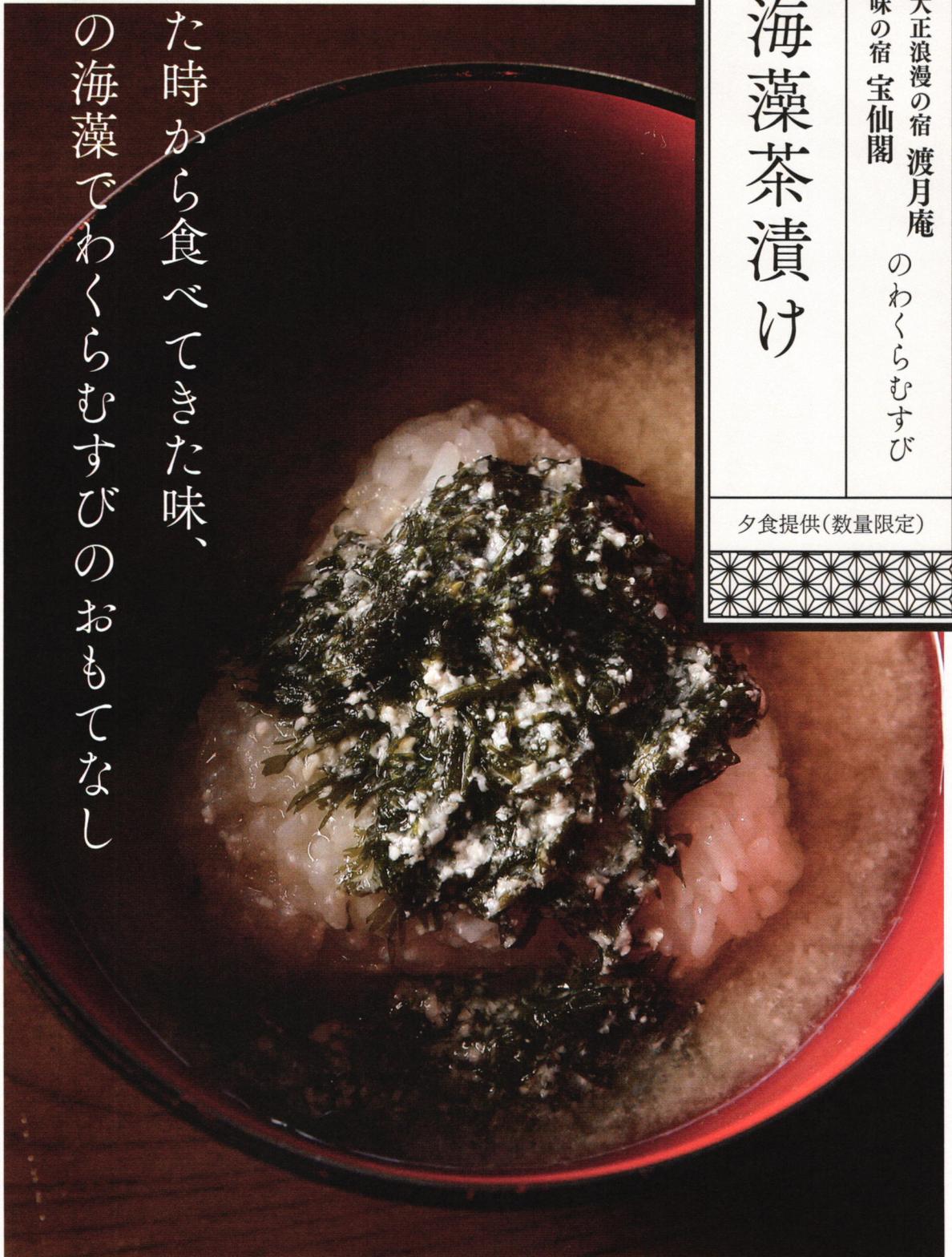
のわくらむすび

海藻茶漬け

夕食提供(数量限定)



生まれた時から食べてきた味、
奥能登の海藻でわくらむすびのおもてなし



「粘り気があるところとしたお茶漬けも珍しくて面白いかなーと思ってね、ちよつと変わった目線で。」穏やかな笑顔と優しい口調が印象的な多中さん。ところどころの正体とは、能登沖の採れたての海藻、アカモクとカジメだ。多中流わくらむすびには、それに粕汁がかけられる。

珠洲出身の多中さんの家の海藻みそ汁には必ず酒粕が入っていた。「海藻には粕汁、そういうもんだと思って食べてました。何でかなんて考えた事もないですね。とろみが増すのかなあ。」海藻と酒粕の相性がいことは、奥能登では昔からのあたり前として根付いている。昔は海が荒れた次の日の早朝に海岸に行くとき海藻が沢山採れたというが、今は昔ほどには採れなくなり、寒い冬にしか採ることのできないカジメやアカモクは貴重な海藻でもある。

新鮮な海藻に温かい粕汁をかけると、茶色から濃緑へと変わる変化が美しい。その上に雪のように積もる酒粕の粒は能登の冬景色を思わせ、添えられた酢漬けの能登むすめはピンクの花のよう



うに鮮やかに並ぶ。つい見いつていると粕に混じって磯の香りが立ち上がり鼻を刺激する。奥能登の冬に受け継がれてきた“とろとろ”はやはり寒さ知らずだ。最高にホットなこのひと椀は目と鼻と舌で堪能あれ。



【アカモク】奥能登で採れる代表的な海藻で風味豊か。クセがなくどんな料理にも合う。たたい程よい粘りを出す。ポリフェノール、ミネラル、水溶性食物繊維を豊富に含み、免疫力を高める効果がある。



【能登むすめ酢漬け】紫色の大根。能登むすめはほんのり甘く、しゃきとした歯ごたえが特徴。酢につけるとピンクに染まり鮮やかになる。海藻は黒っぽいものになるから指し色に。

料理人 多中羊一



「海藻茶漬け」

- 一、おむすび
- ・米(能登島産)
- 一、具材
- ・アカモク[海藻](輪島湾)
- ・カジメ[海藻](珠洲産)
- 一、出汁
- ・いしり(能登産)
- ・酒粕
- ・かつお・昆布・味噌
- 一、その他
- ・中島菜漬け(能登産)
- ・能登むすめ甘酢漬け(能登産)



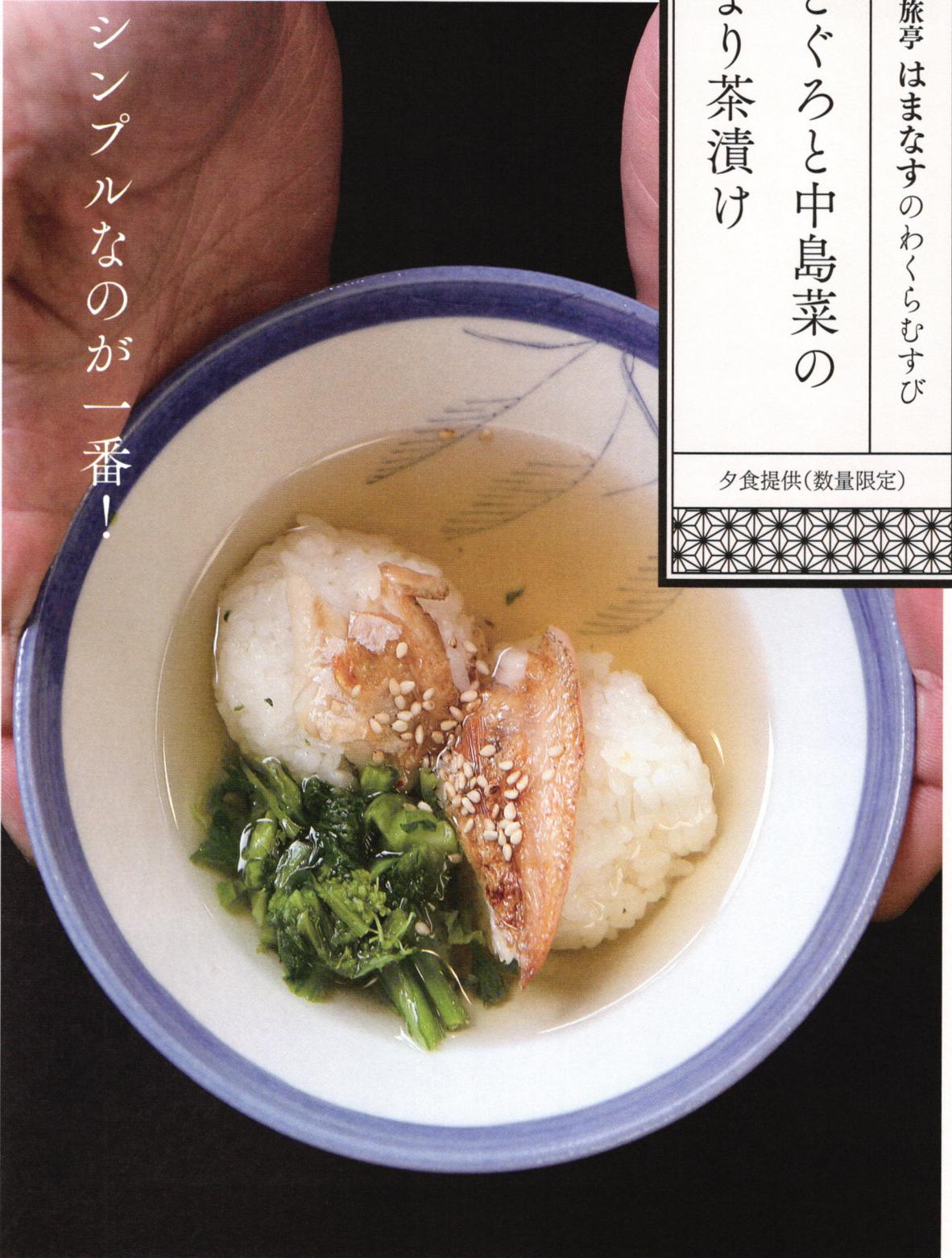
旅亭はまなすのわくらむすび

のどぐろと中島菜の
手まり茶漬け

夕食提供(数量限定)



料理は
シンプルなのが
一番！





【上:のどぐろ】アカムツ。口の奥が黒いので北陸地方では「のどぐろ」と呼ばれる。季節を問わず脂がのっており「白身のとろ」と称されることもある。

【右:中島菜】旧中島町で食べ継がれてきた漬け菜で独特のほろ苦さと辛味がある。泥のような土の中で育ち、塩漬けても花を咲かせるほどの生命力。

【左:能登揚げ浜塩】江戸時代とほぼ同じ製法「揚げ浜式」で作られている塩。ミネラル豊富でその味わいはにがり程よく含んで味わい深い。

「北陸に来たらのどぐろ。みんな食べたいでしょ。分かりやすいのが一番。」通る声で話す安田さんは、今人気のある食材、観光客が求める味に敏感で詳しい。「若い女の子には悪いけど、好きなものをいろいろのせた料理は嫌い。シンプルなのが美味しいね。」理由も形もシンプルに、今一番の人気者をわくらむすびの主役にした。

のどぐろの干物を軽く炙り、ほぐしてから手まり寿司のようにお米とむすぶ。「昔は地元ではのどぐろや香箱蟹は子供でも気楽に食べられるものだったよ。今は随分と高くなってしまっただ物はないかな食べられなくなったけどね。」石川県人気も相まってか、今やのどぐろは人気も価格も上昇する一方の高級魚。ともあれ、この旨味爆弾、焼いても干しても美味しいのどぐろは、干物にすることで余分な水分が飛び、魚の旨味が凝縮されて一層美味しくなるという。

それを知ってはいいても、いざ食すると、身の脂が出汁の味を驚くほど旨くすることに思わず唸る。濃密に凝縮された身ならではの深いコクと繊細な甘みは、一度食べたならクセになる。

のどぐろ手まりむすびに中島菜漬け、能登の揚げ浜塩の効いた鰹出汁。シンプルな組み合わせほど素材の旨さがよく分かる。それを証明するような一椀だ。

料理人 安田唯志



「のどぐろと中島菜の手まり茶漬け」

一、おむすび

・米(能登産)

一、具材

・中島菜(能登産)

・のどぐろ一夜干し

一、出汁

・能登揚げ浜塩(能登産)

・かつお

一、その他

・白ごま



花ごよみのわくらむすび

椎茸の佃煮むすび

朝食提供(数量限定)



椎茸は、他の食材のおいしさを
引き立てる縁の下の力持ち。



「出来るだけ地元のものを使いたい。」北村さんの椎茸佃煮むすびからは、地元愛がまっすぐに伝わってくる。渋茶色した椎茸がごろごろと顔を覗かせる面構えは素朴な雰囲気がい、なんだかほっこりする。その名も「ほっこりくん」というこの椎茸は、和倉の潮風を受けて育った原木椎茸だ。昔から能登の気候風土は椎茸作りに適しているといわれ、その湿度と風通しを生かして、家で椎茸栽培をしている人も少なくない。

「家にも原木椎茸があつて、親父から椎茸とつてこいと良く言われました。昔はこの辺りのほとんどの人家にあつたね。椎茸というのは単品では好まれなくても、他のものと絡んだときにすごく美味しく素材を引き立てるんじゃないかな。」

北村流椎茸佃煮むすびには、肉厚で味も香りも力強いほっこりくんが、いしりを隠し味に甘辛く煮立てられ、おむすびの中になっぷり入っている。子供や女性も好むような甘口仕上げだ。椎茸の食感はずきちんと歯ごたえがありながら、旨味がふわっと口の中で広がるのは、さすが原木栽培の椎茸ならではの豊かな旨味である。

椎茸の引き立ての威力はお米だけでなく、蕎麦つゆと鳥居の醤油を絡めた出汁や、わさびの辛さのそれぞれに対しても発揮する。華美ではないがその存在なしではあり得ない力の持ち主。旨さの陰には椎茸あり、を教えてくださいの一椀だ。

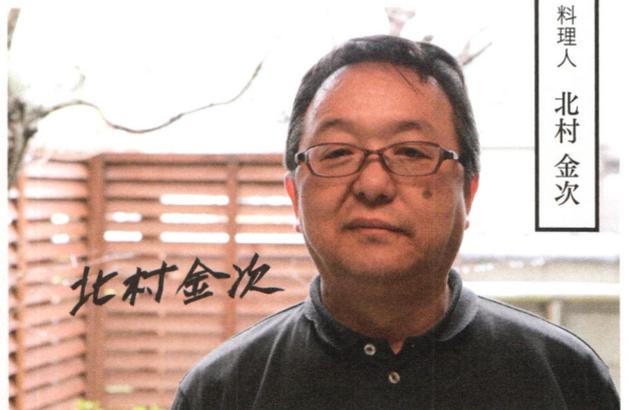


【鳥居の醤油】七尾の一本杉通りで大正15年から続く鳥居醤油店では、昔からの道具を使い、醤油づくりのほとんどの行程を手作業で行っている。使用している木樽天然仕込醤油は珠洲産大豆、中能登産小麦を木樽で2年間熟成した天然仕込みの濃口醤油。



【ほっこりくん[のと115椎茸]】和倉の連合町会長・本田雄志さんが作っている和倉の原木椎茸。肉厚で甘みのある味わいが特徴。潮風を吸って育った椎茸は甘みが増すといわれる。ほっこりくんを使ったアイスも人気。

料理人 北村金次



「椎茸の佃煮むすび」

- 一、おむすび
- ・米(能登産)
- 一、具材
- ・ほっこりくん[のと115椎茸](能登産)
- ・海苔(能登産)
- 一、出汁
- ・鳥居醤油(七尾産)
- ・蕎麦つゆ
- 一、その他
- ・わさび



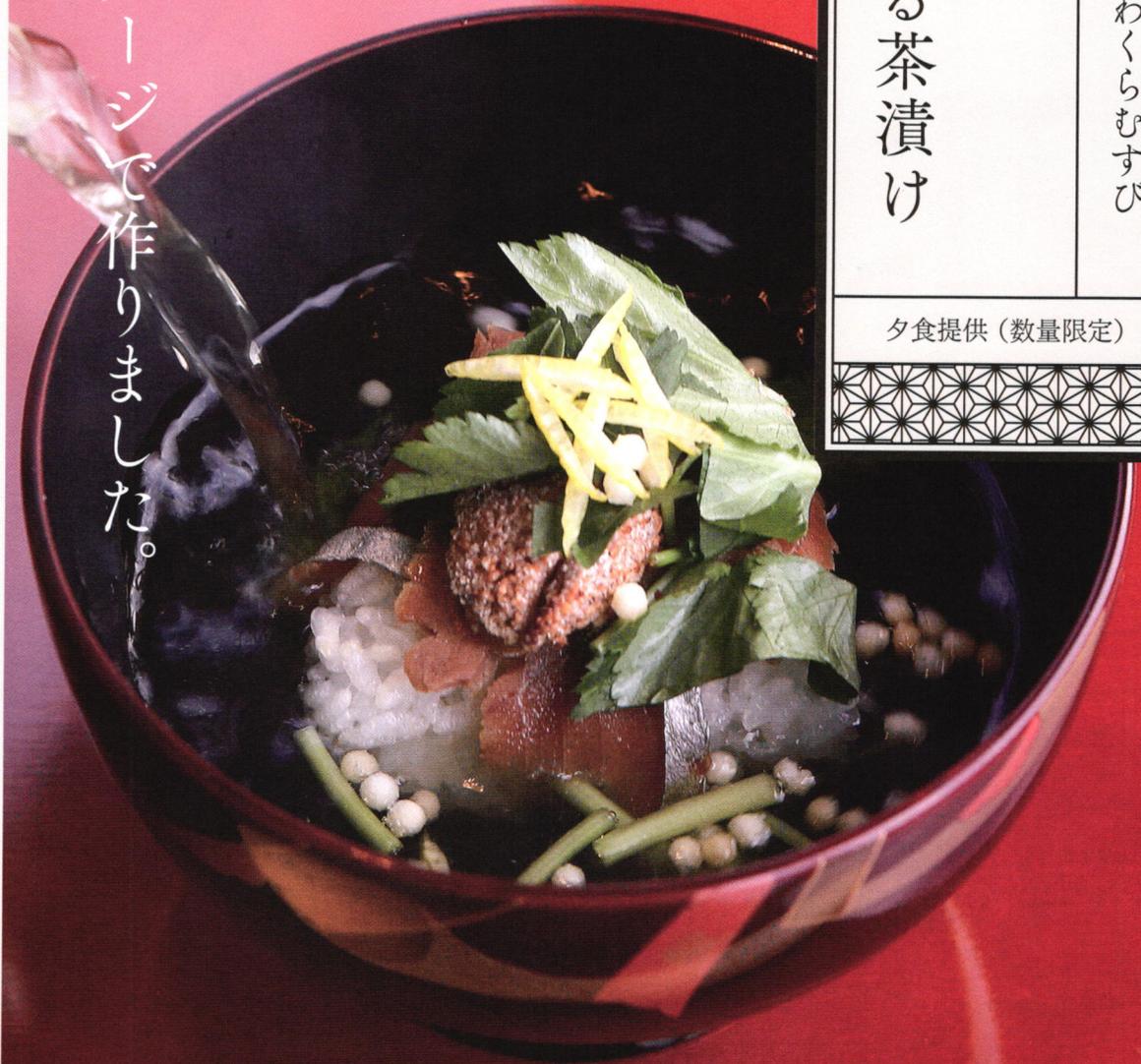
ゆけむりの宿美湾荘のわくらむすび

能登河豚真子と

こんか鯖ひばのいしる茶漬け

夕食提供（数量限定）

椀全体を能登のイメージで作りました。



この輪島塗の一椀はまさに能登の縮図だ。北陸の冬のタンパク源である保存食の糠鯖に河豚の真子、出汁には能登海洋深層水塩といしりが隠し味に入っている。

「能登では保存食として糠鯖などのこんかものを昔から漬けてます。子供の頃はその美味しさが分からなかったけど今は大好き。親父に似てきたなと思うね。」輪島育ちの浦さんは今も輪島に暮らす。

「能登はいいですよ。海はどこも美しいし、食べ物はおいしいし、魚もなんでもあるよ。」その声は、まるで能登を唄うように明るく弾む。

「小さい頃はバーベキューといっても磯で兄貴と採ってきたサザエ焼いたり野菜や魚焼いたりして、肉はほとんどあたらなかったな。」毎日海のもの食して育った味覚は、私達にも海の幸を身近にくくれる。浦流わくらむすびは、網焼きにした食感のいいおむすびに糠鯖と河豚の真子、そこへいしりと能登塩の入った鯉出汁を注ぐ。ほどけるように真子が広がり、糠鯖の強い塩分と拮抗した強烈な旨味がおむすびと重なり、出汁が最高に旨くなる。

「鯉出汁にいしるぽとぽと、塩ばらばら。」
その料理の手順を唄うように話す浦。この料理人の手にかかると、特別なものだと思っていた郷土保存食の珍味が、毎日食べたい味へと変わる。

※あたらなかったな：「与えられなかったな」



【焼きおにぎり】能登コシヒカリで握ったおむすびを網焼きにしてお出しする。「お茶漬けにしてもごはんの食感がつぶつぶぱりっとしておいしいよ」浦さんのリズムカルな声と手元の中でおむすびは香ばしく色づく。



【左：こんか鯖】脂ののった寒鯖を塩漬けし、米糠、麴、唐辛子、いしるに1年程漬けて熟成発酵させた保存食。冬の長い北陸は保存食の技術が非常に優れており、一般家庭でも昔から保存食を作っている家が多い。

【右：能登河豚真子】能登河豚の卵巣の糠漬け。石川県の郷土料理で河豚の猛毒を消すことから奇跡の発酵食品とも呼ばれる。

料理人 浦青史



「能登河豚真子と

こんか鯖のいしる茶漬け」

一、おむすび

・米「焼きおにぎり」(能登産)

一、具材

・能登河豚真子(輪島産)

・こんか鯖(輪島産)

一、出汁

・いしる(能登町)／能登塩

・かつお

一、その他

・柚子／三つ葉／ぶぶあられ



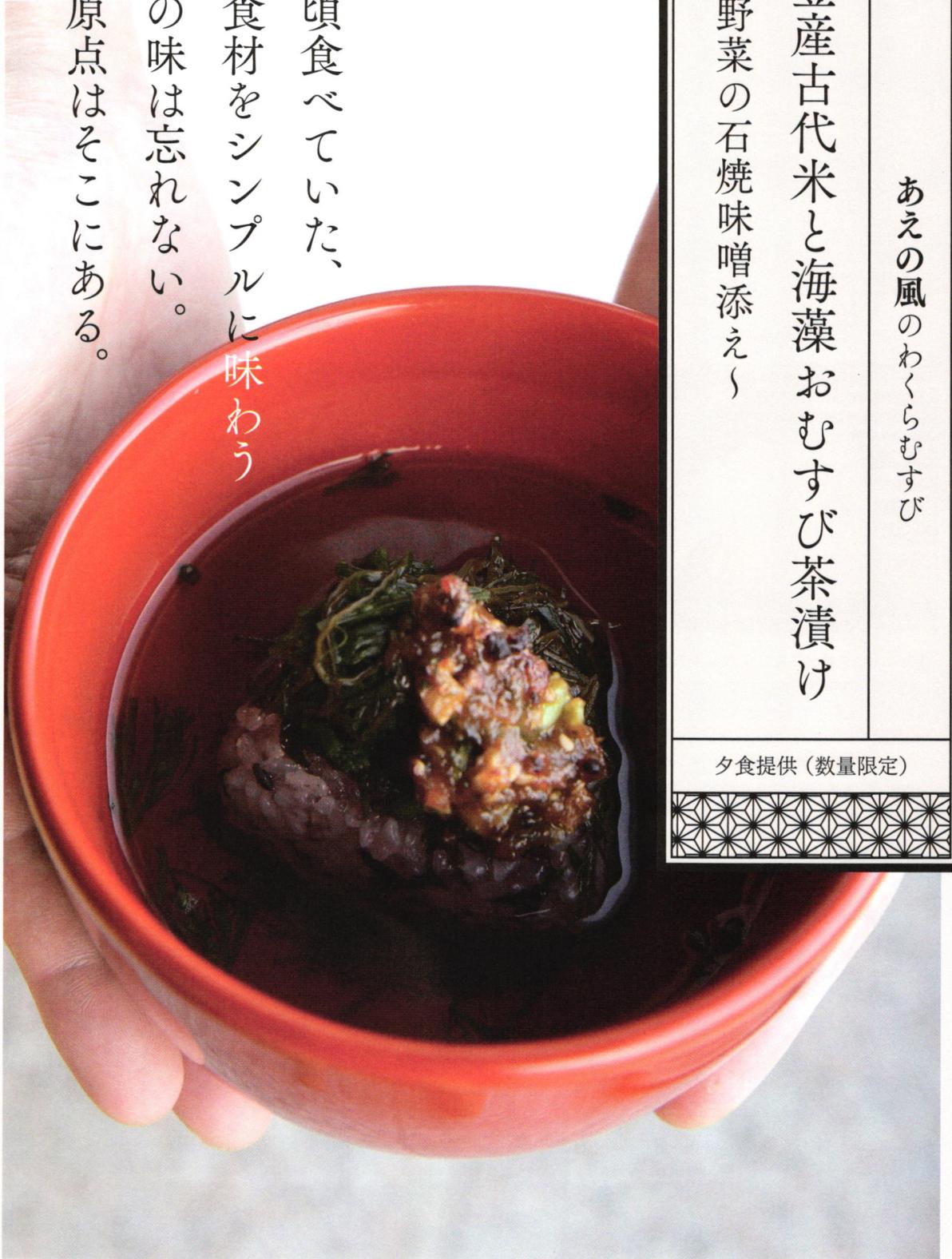
あえの風のわくらむすび

能登産古代米と海藻おむすび茶漬け
〜地野菜の石焼味噌添え〜

夕食提供（数量限定）



子供の頃食べていた、
能登の食材をシンプルに味わう
手料理の味は忘れない。
自分の原点はそこにある。



輪島生まれ、中能登育ちの佐近さんは、自分の故郷の味をわくらむすびに詰め込んだ。中能登の古代米をつかったおむすびに輪島の海藻三種と特製の石焼き味噌を添え、羽咋のはと麦茶を注ぐ。佐近さんの根底には、幼少期に食べた奥能登の忘れられない味がある。

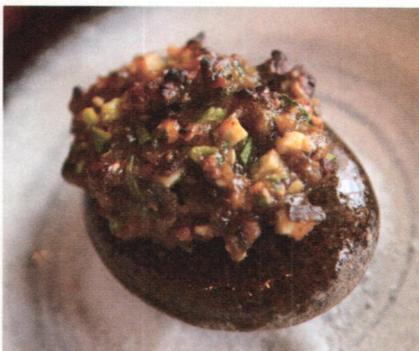
「祖父母の家で出てくるみそ汁は、具がなくて、天然の岩のりを自分達で干したものを多っ入れてるだけだったんですが、その味がずっと忘れられないんです。海藻だけでこんな美味しいんだと驚きました。」料理長になった今でも鮮明に舌に残る思い出の味から生まれたのが、佐近流わくらむすびだ。

古代米と海藻の一見するとシンプルな一品には、丁寧な仕事がほどこされた石焼き味噌が添えられている。食べる直前に炙る蕎麦の実と香り高いのと115椎茸、そして中島菜、シソ、柚子。それらは個々の食感と香りを保ったまま特製味噌に絡



神馬草、アカモク、カジメは奥能登の代表的な海藻。三種とも食感が違い、はと麦茶をかけた時にさっと緑に変わる変化も嬉しい。(写真は神馬草)

まり、石で焼くと格別の香ばしさと風味が漂う。茶漬けにのせると、まさに忘れられない味が生まれる。目の前に広がる海を眺めながら、石の熱にのってほんのりと漂い続ける味噌の香りと、はとむぎの香りに包まれる食後の余韻も、佐近少年の思い出からの産物として味わってほしい。



【石焼き味噌】中島菜、のと115椎茸、ゆず、しそ、蕎麦の実を特製の葱味噌で和えて石焼きにする。炙り立てののと115椎茸の香り高さや、蕎麦の実の食感までこだわり抜いた一品は石の上でいつまでも温かい。



【古代米(黒米)】能登コシヒカリに中能登産の古代米を混ぜ入れて炊き上げる。栄養価の高さでも注目される古代米は、炊きあがると赤く染まり見た目にも美しい。少し固いプチプチとした食感はお茶漬けにすると調度よく、歯ごたえも楽しめる。

料理人 佐近一彦



「能登産古代米と海藻おむすび茶漬け
〜地野菜の石焼き味噌添え〜」

一、おむすび

・米(中能登産)

・古代米「黒米」(中能登産)

一、具材

・海藻「神馬草、アカモク、カジメ」(中能登産)

※季節により種類の変化あり

・地野菜の石焼き味噌「中島菜、のと115椎茸、能登白葱、柚子、大葉、蕎麦の実」

一、出汁

・能登のはと麦茶(羽咋産)



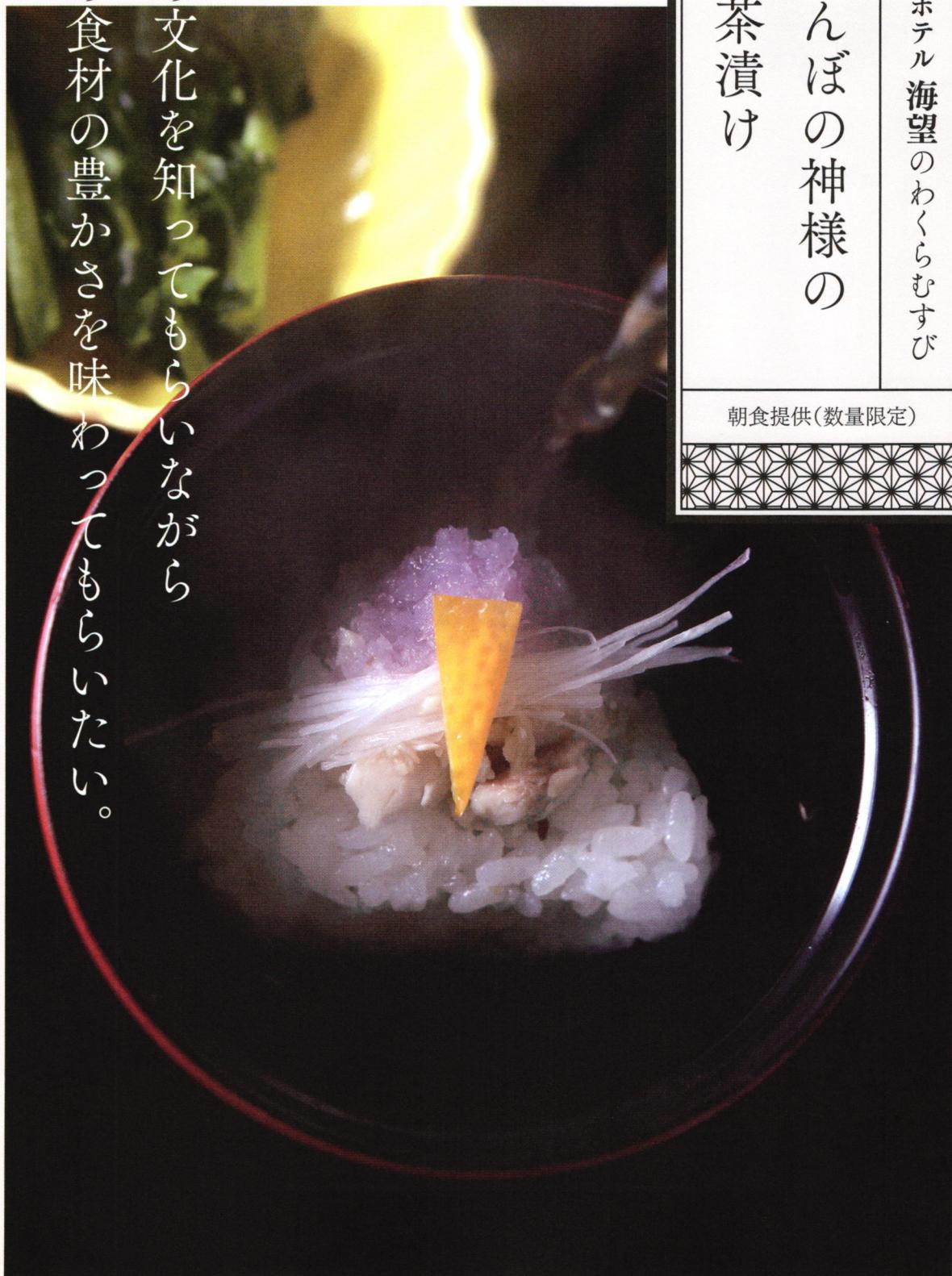
ホテル海望のわくらむすび

田んぼの神様の
お茶漬け

朝食提供(数量限定)



能登の文化を知ってもらいながら
能登の食材の豊かさを味わってもらいたい。





【能登産コシヒカリ】世界農業遺産に認定された土地で丹精こめて作られた能登産コシヒカリは、味・香り・粘りの3拍子とも揃った、こめどころ石川を代表するお米。米粒が立つように優しく握ったおむすびに金箔を添えて、より能登の米を際立たせたおもてなし。石川産の金箔は昔から能登や加賀の祝い料理に使われている。

田の神様への御膳のように、寒鰯、能登娘大根、中島菜、自家製梅干しなど能登の里山里海の恵みがおむすびに添えられる。奥能登には「アエノコト」という五穀豊穡を祈願するために年に一度、田の神様を祭る儀礼が古くから残っており、家に神様を招いてその年に捕れた米と海産物などの御馳走ををふるまい奉仕する慣習がある。

奥能登には昔から五穀豊穡を祈って田の神様に感謝し、田んぼが休みに入る冬の間は、神様を家に招き入れて家族でもてなし、一緒に年を越すという風習がある。

「田んぼの神様のお茶漬け」はまさにこの地に根付いた文化と地元の食が味わえるおもてなしだ。主役であるおむすびには金箔をかけて、石川らしさと米への感謝の気持ちが込められる。そこへ能登の寒鰯の柔らかな身、彩りのよい能登むすめ大根、自家製梅干し、柚子をお好みでのせて、いしりの入った鰹出汁をかける。田の神様の話を知ると、こうして地のものを好きなようにのせてゆく所作すらも不思議とお米を敬う気持ちにさせられる。添えられた小鉢の中島菜漬けは、まろやかで苦みが少ない揚げ浜塩田の塩で漬けられ、これもまたお米によく合う。

「能登の文化を知ってもらいながら地元食材を味わってもらえるようなわくらむすびにしたい。」その思いから生まれた、濱中流わくらむすび。

ここで出会ったのは、地物の味わいと美しさ、そして能登の人々の心に宿る田の神様への感謝の心。当たり前にある豊かさの有り難さだ。お米一粒にも手問ひまかけて作られた愛情の詰まった味があることに、はたと気付かされる。

料理人 濱中守



「田んぼの神様のお茶漬け」

一、おむすび

・米(能登産)

一、具材

・鰯(能登産)

・中島菜漬け(能登産)

・揚げ浜塩田塩(珠洲産)

・梅干し(能登産)

・能登むすめ(能登産)

一、出汁

・いしり(能登産)／・かつお

一、その他

・柚子／・白葱／・金箔

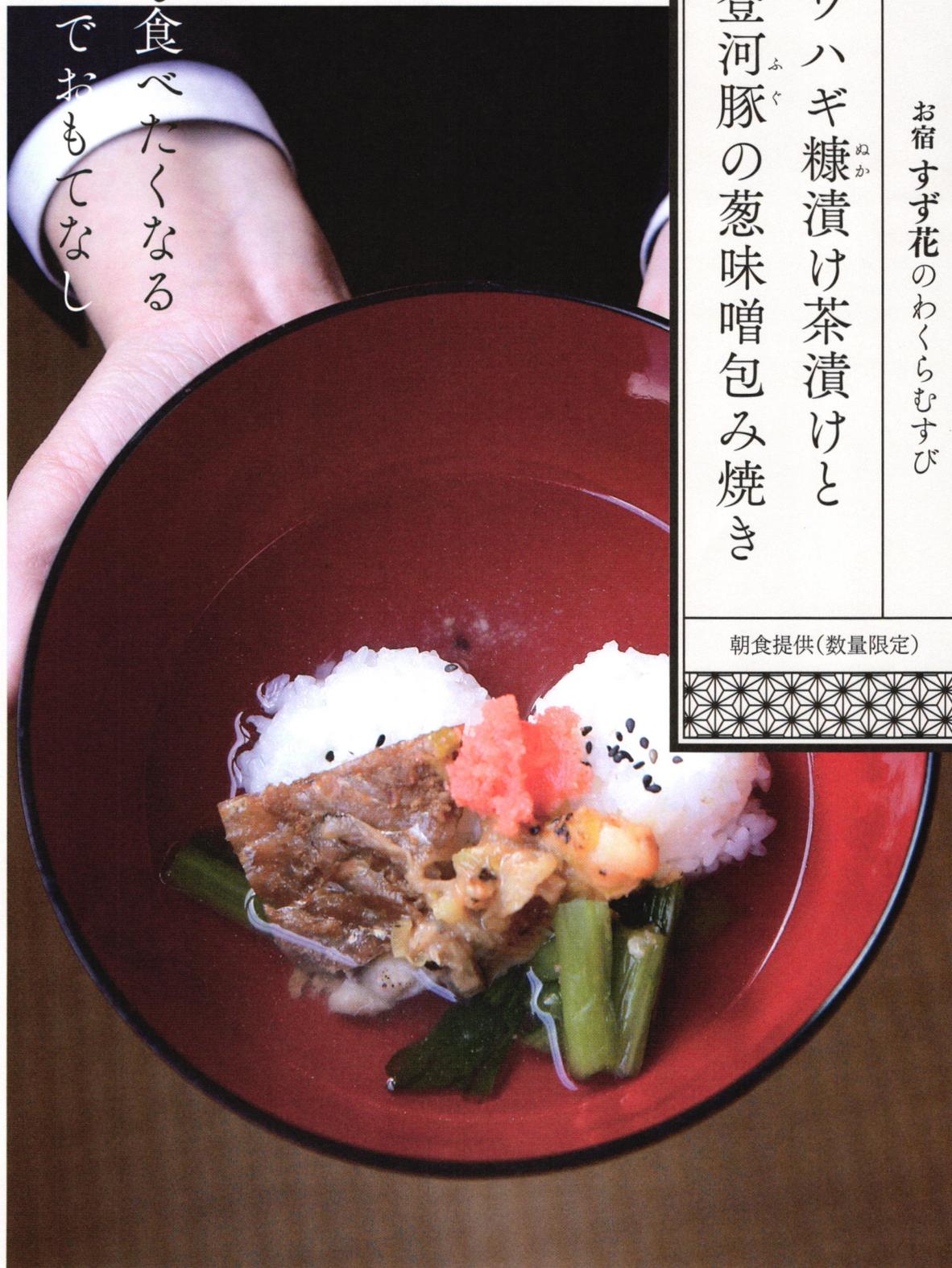


お宿すず花のわくらむすび

カワハギ^{ぬか}糠漬^{ぬか}け茶漬^{ぬか}けと
能登河豚^{ふぐ}の葱味噌包み焼き

朝食提供(数量限定)

何度も食べたくなる
味わいでおもてなし



糠漬けや粕漬けなど、伝統が生む類稀なる珍味が豊富な能登。珍味やこんかものが苦手な人でも、カワハギの糠漬けは塩辛さが少なくむしろ甘みが強いので、好む人が多いのではないだろうか。

お宿すず花のわくらむすびは、カワハギの糠漬けを軽く炙るところから始まる。丁寧に皮を剥ぎ、およそ一年の熟成期間を経たカワハギは、炙るとまるで発酵の緊張から解き放たれたように身を柔らかくし香気をあげる。その横には葱味噌の香りに包まれた能登河豚の包み焼きが湯気をあげている。

「能登河豚の存在は、漁師さんでさえあまり知らないですよ。」漁師の父親を持つ女将さんは、せっかくだと地元で河豚が採れるのだから、できるだけ親しんで食べて欲しいと思っていったという。

そして生まれたカワハギと能登河豚のコラボレーション。おむすびに炙り立てのカワハギ、河豚葱味噌焼き、好きな具をのせ、能登河豚の出汁を注ぐと、カワハギの甘さと河豚の食感が葱味噌の香りに包まれてじんと舌に響く。食べ進めるとその両方の旨味が河豚の出汁に溶け出て、ここにしかない味わいを生み出す。

能登の魚そのものもつ本来の旨みが、食べ進めるほど引き出されてゆくわくらむすびを、出汁の最後の一滴まで味わって頂きたい。



【カワハギの糠漬け】新鮮な皮はぎを開き、塩漬け、糠漬けにし一年ほど発酵させた発酵保存食品。カワハギ本来の甘さもあり口当たりがいい。七尾湾ではカワハギが沢山釣れる。



【能登河豚】自然豊かな能登には春から初夏の産卵時期に様々な種類の河豚がやってくるため、日本屈指の天然河豚の水揚げ量を誇る。食べながら温まる料理として葱味噌味噌包み焼きにした能登河豚を、目の前で焼きながら立ち上がる香りと共におむすびに添える。

料理人 杉原貢



「カワハギ糠漬け茶漬けと

能登河豚の葱味噌包み焼き」

一、おむすび

・米〔赤土能登コシヒカリ〕(田鶴浜産)

一、具材

・カワハギの糠漬け(輪島産)

・中島菜漬け(能登産)

・能登河豚(能登産)

一、出汁

・能登河豚の出汁(能登産)

一、その他

・大根おろし／めんたいこ等

※朝食膳の中で提供



はまづるのわくらむすび

能登の恵み天然ふりと
能登牡蠣かきの粕煮仕立てかすに

夕食提供（数量限定）

料理は定番と定番を掛けあわせて
バランスよくつくるのが旨い





【ぶり】11月から2月にかけて水揚げされる能登の寒ぶりはまるまると大きく、身が引き締まり、脂がのっていて絶品。能登の冬の味覚の代表。



【酒粕】地酒の旨い能登は、酒粕も旨い。体も温まることから冬に重宝される酒粕は、ビタミン類が豊富。中でもビタミンB1はリンゴ3つ分も含まれ、健康にも一役買う。また食すると心を落ち着かせる効果もあるとされ、その香りも酒粕料理の大きな魅力のひとつだ。

粕煮仕立てのわくらむすびが生まれたきつかけは、

冬の能登の風物詩とも言える寒鰯に始まった。

「魚料理は刺身にしても煮付けにしても、醤油味の料理が多いので、鰯(ぶり)を粕煮(かすに)にした酒粕鰯大根を献立に取り入れました。それが美味しかったのでおむすびにも合うなと。」新しい献立を考えるのは楽しいと話す高城さんのおむすびは、団子のように小さくむすび、軽く焼いて焼き団子風にする。

「そそのよね。」豪快に笑う高城さんは、所々にそそのセンスを光らせている。はまづるにちなんだ鶴形の大根や、白い粕汁の中らばつと顔を出す梅の赤のインパクト。大きな体から生まれる気遣

いは、食べ進めることに気付かされる。粕煮には能登の味を知って帰ってもらいたいという思いを込めて能登牡蠣も入れた。

「粕汁は鮭も美味しいけど鰯も美味しいですよ。」言葉の通り、脂がのった寒鰯に粕汁のまろやかな風味、牡蠣から出る出汁は味に幅をもたせ、食べるごとに旨味が染みる。

「新しい料理を考えることは多いけども、やはり定番に勝るものはないね。若い時は洋食にいったこともあったけど、年をとるほど和食がいいなと思う。」和食の代表選手とも言えるおむすびに、高城さんのバランス感覚とおもてなしが花を添える。

料理人 高城一博



「能登の恵み天然ぶりと

能登牡蠣の粕煮仕立て」

一、おむすび

・米(田鶴浜産)／手作り梅干し

一、具材

・天然ぶり(能登産)

・能登牡蠣(能登産)

・大根(能登産)

・能登白葱(能登産)

・柚子(能登島産)

・人参

一、出汁

・酒粕(能登産)

・味噌／かつお



宿守屋 寿苑のわくらむすび

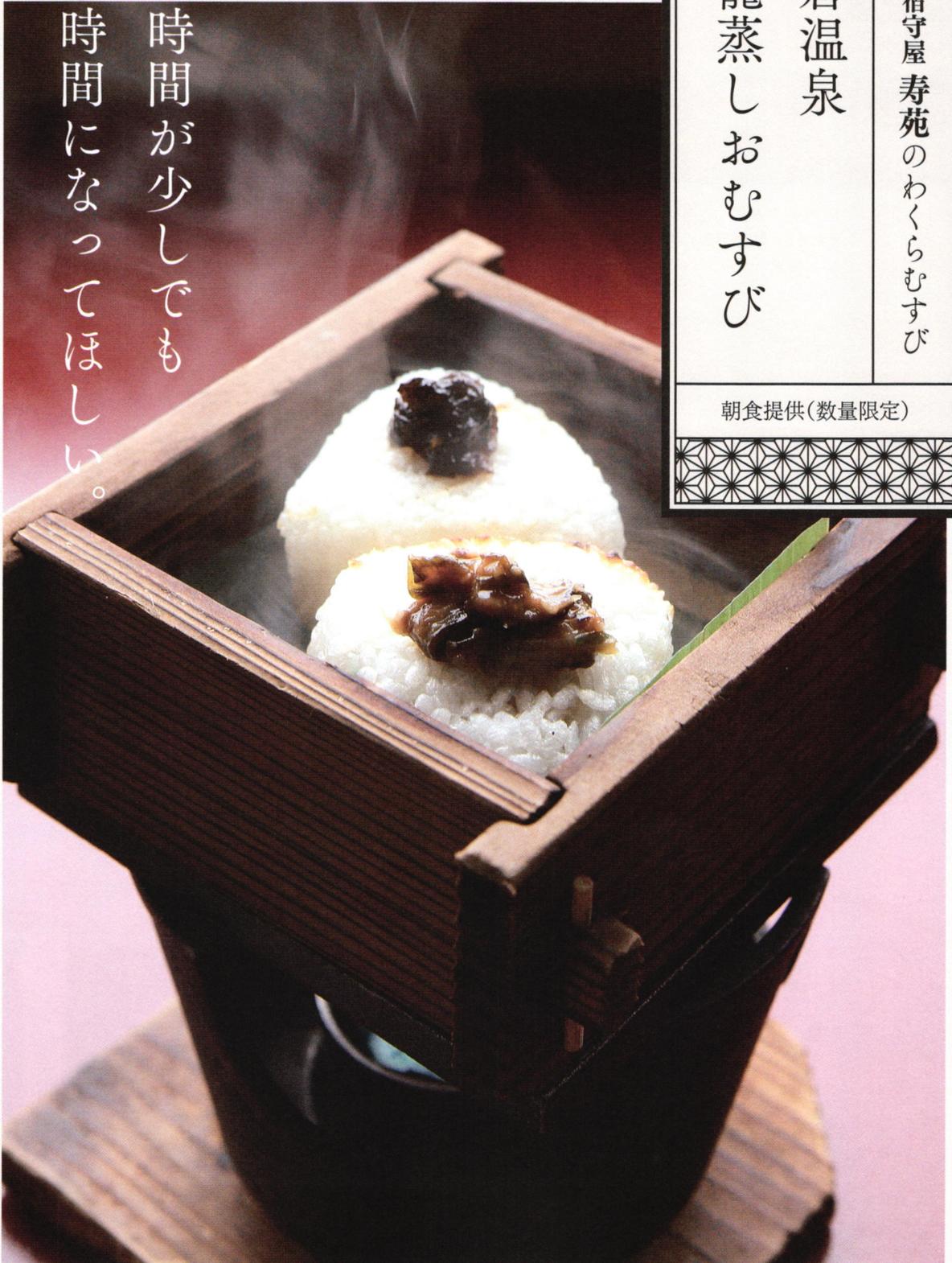
和倉温泉

蒸籠蒸しおむすび

朝食提供(数量限定)



食事の時間が少しでも
特別な時間になってほしい。





【上:アカモク】湯気をあげる味噌汁の小鍋では鯛のアラ、能登白葱が香る中で色を鮮やかに変えてゆく海藻のアカモクが目にも楽しい。



【右:甘エビ】おむすびに添えられた大皿に色鮮やかに並ぶ、能登河豚のたたき、鱈の昆布締め、甘エビの刺身。志賀町の富来漁港では甘エビを生きたまま水揚げできる、かご漁が行われている。新鮮な甘えびの舌にとろけるような甘さは格別。

からんからんと歩くお客さんの下駄の小気味よい音が、和倉温泉育ちの帽子山少年の背景にはいつも聞こえていた。和倉温泉育ちの料理人・帽子山流わくらむすびは、ほのかな温泉の香りが漂う。薄めた温泉水で蒸す蒸籠の中に並ぶのは、自家製の原木椎茸の味噌煮おむすびと、中島菜おむすび。「能登を出るまで、風呂は温泉にしか入ったことがなかったんです。おむすびにも和倉温泉を使いたいと思いました。」湯気のたつおむすびの横には、能登の海の幸がまるでパレットのように色鮮やかに盛りされている。富来の甘エビは刺身、能登河豚はたたき、宇出津の鱈は昆布締めで。それぞれ酢締めにした源助大根、能登むすめ、赤(こう)しん大根が爽やかな赤色で包んでいる。「いつもと違う食事の時間を味わってほしいな」と思いながら作っています。」そのおもてなしには、地魚の美味しさも然ることながら、手仕事ならではの美しさが兼ね備えられている。

帽子山さんのおもてなしは、料理の温かさにもこだわる。おむすびと同じく湯気のたった味噌汁の小鍋からは、能登の白葱が香る。海藻のアカモクが色を変えたら食べ頃だ。生粋の和倉人・帽子山さんの温泉のように温まる料理は、日頃の生活から少し離れて心も旅する特別な時間を味わわせてくれる。

料理人 帽子山大助



「和倉温泉 蒸籠蒸しおむすび」

一、おむすび

- ・米(能登産)／・中島菜佃煮
- ・能登原木椎茸

※濃度を薄めた和倉温泉で蒸籠蒸しにする。

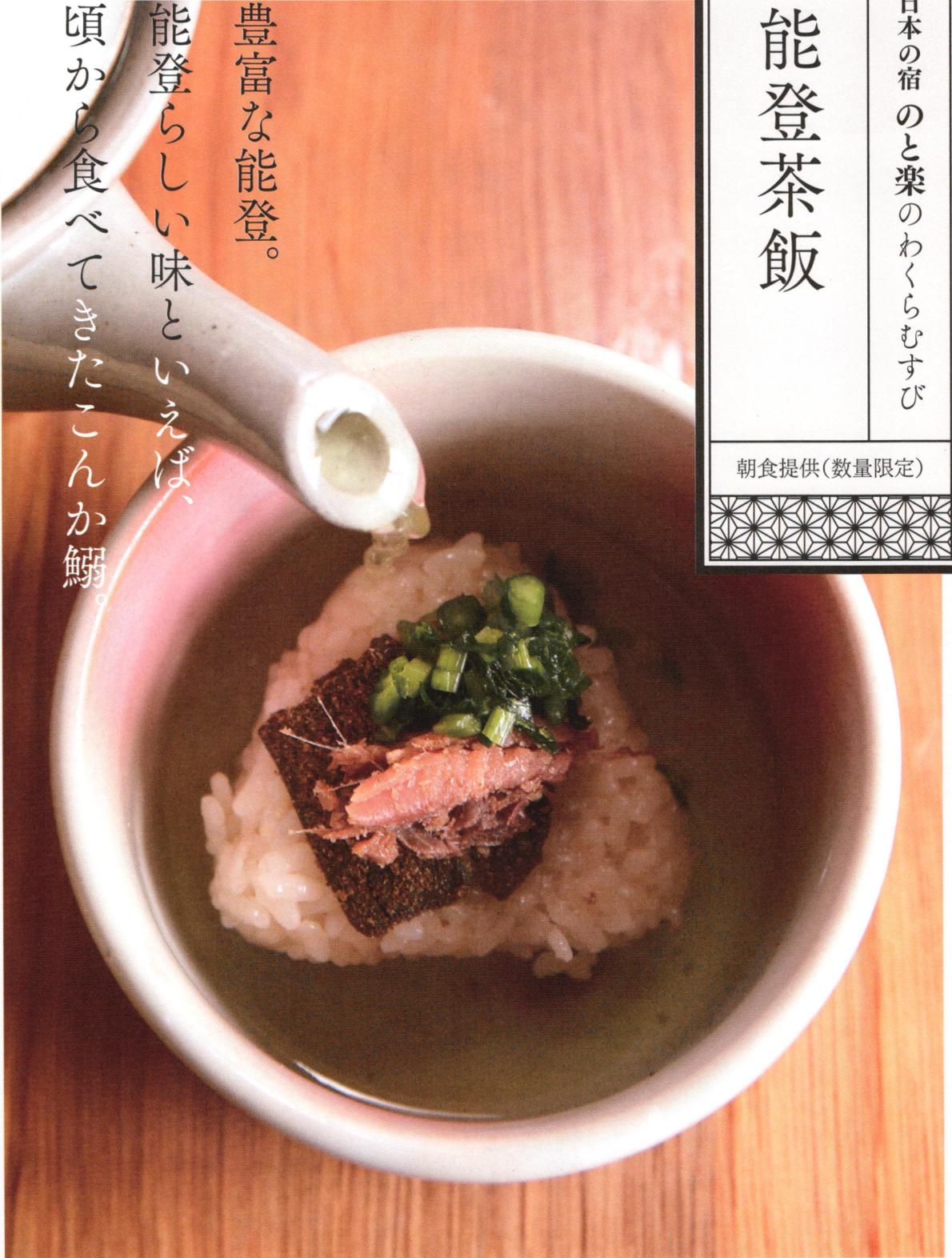
一、具材 ※おむすびに添えて提供

- ・能登天然鱈の昆布メ(宇出津港)
- ・能登甘海老(富来港)
- ・能登河豚たたき(能登産)
- ・能登むすめ(能登産)
- ・源介大根／・紅芯大根
- 一、出汁 ※おむすびに添えて味噌汁で提供
- ・アカモク「海藻」(能登産)
- ・能登白葱(能登産)
- ・味噌／・かつお

能登茶飯

朝食提供(数量限定)

食材が豊富な能登。
中でも能登らしい味といえ、
子供の頃から食べてきたこんか鯛。



湯気の立つせいろの中に、ほんのり色付いたいしりの茶飯おむすびが並ぶ。その光景に思わず手を伸ばさずにはいられない、というのが人の心理だろう。いしりの茶飯は、のと楽初の試みでもある。

のと楽のわくらむすびは、こんか鯛や昆布の佃煮、中島菜漬け物を自由にトッピングして味わう。

「若い頃はあちこち行つて能登に戻ってきたけど、能登らしい味といえば子供の頃から食べていたこんか鯛。そのままでも大根と煮ても旨い。生のまま酢をかけてもいいし鍋にするとこもあるわいね。」こんか鯛とは、酢漬けから煮ものまで、あらゆる料理で活躍できる普遍性をもった一品なのである。

県外の者には馴染みのない味でも、ほかほかおむすびに昆布の佃煮と一緒にのせて中島菜茶を注いで頂くと、どこか懐かしい風味が香る。炊き込まれることで、よりいしりの風味がでた茶飯おにぎりは、茶漬けにすると、こんか鯛の時間をかけて生まれたふかふかとしたコクと絡み合い、旨味を増す。発酵食特有の濃い味も、ほろ苦い中島菜茶ですっきりとした後味になる。おむすびをそのまま食しても、いしりで際立った米の甘みがまた旨い。

のと楽初の試み、いしり茶飯おむすびは、定番のような旨さであともうひとつ手を伸ばさせる。



【中島菜茶】伝統的な能登野菜、中島菜を緑茶にしたもの。血糖値を下げる効果に注目して作られた。中島菜の風味が残っていてすっきりしている。



【こんか鯛】鯛を使った発酵保存食。塩、味噌、醤油、なんばを合わせて糠床にして一年近く漬ける。能登の郷土料理のなかでも最も日常的な保存食のひとつ。



【いしりむすび】能登の魚醤いしりを入れた合わせ出汁で炊いた茶飯を、おむすびにして蒸籠蒸しに。立ち上る湯気はまた香ばしさを添える。

料理人 青木 勇人



青木 勇人

「能登茶飯」

一、おむすび ※蒸籠蒸しにして提供

・米(能登産)

・いしり(能登産)

一、具材

・こんか鯛(能登産)

・中島菜漬け(能登産)

・角こんぶとかつお香煎の佃煮

一、出汁

・中島菜茶(能登産)

・かつお・昆布

わくらむすびでむすぶ、能登の食

清らかな水と豊穰な土、冴え渡る空気を吸って生きてきた和倉の料理人が作りだす味わいは、迫力ある能登の食材の生命力を見事に操る。能登の食材の味わいと美しさ、ここにしかない味をご堪能あれ。



能登牡蠣

能登半島の内側の海は波も少なく穏やか。そこには、里山の栄養分が河川を通して流れ込むため、栄養豊富で濃厚な牡蠣が育つ。



水産発酵食品

冬の厳しい能登では魚介をつかった発酵食が発達している。鯛や鯖を糠漬けにした「こんか鯛」「こんか鯖」は古くから地元で広く親しまれている。



旬魚

能登半島沖は対馬海流（暖流）とリマン海流（寒流）が交わる、魚種が豊富で良質な漁場となっている。とくに秋から冬にかけては魚の種類も豊富。



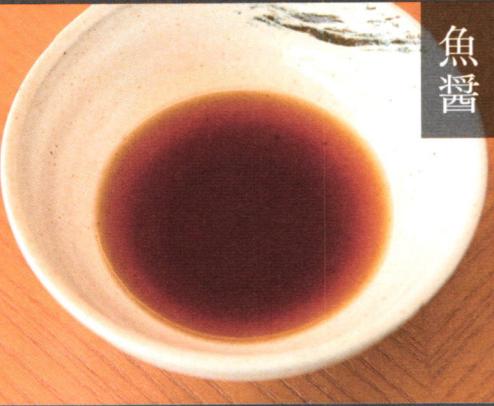
海藻

「里海」と呼ばれる能登の海には、里山から流れる栄養分によって成長する藻場が多く見られる。能登では30種類もの海藻が食されているが、資源量が少なく、広域には流通しにくい。



米

能登半島は平野が少なく広大な面積でのお米づくりは難しいが、里山の豊かな自然の恵みを十分に受けたお米が育つ。とくに中能登町は、日本最古のおにぎりの化石が発見されたこともあり「おにぎりの里」として親しまれている。



魚醬

能登では古くから「魚醤油」がつくられ、イカの内臓を使った「いしり」や鰯や鯖などを主な原料とする「いしる」と呼ばれるものがある。地元では刺身や煮物の隠し味、郷土料理、伝統料理に広く使われている。



酒粕

日本四大杜氏のひとつとして「能登杜氏」が知られる程、古くから酒造りが盛んな能登地方。冬になると、各家庭で粕汁などの酒粕をつかった料理が親しまれる。



塩

能登では今なお江戸時代から伝わる「揚げ浜式製塩」で塩づくりが続けられている。自然のミネラルが多く含まれ、「塩分」だけでない、まろやかな塩味が特徴。



のと115

能登で育てられる原木栽培椎茸。通常の椎茸に比べ大きく育ち、引き締まった厚肉が特徴。香り高く、程よい甘みがある。



能登むすめ

秋から冬にかけて能登で育てられる、赤紫色の大根。酢漬けにすると赤く染まり、漬物や大根おろしにして添えられる。



中島菜

七尾市中島町を中心につくられる能登の伝統野菜。冬の時期に栽培され、独特の香りと苦みがある。漬物として人気の野菜。



わくらむすびをむすぶ、和倉の宿

日本海にぐると囲まれた海の温泉・和倉温泉。1200年前、傷ついた白鷺が海へ傷を癒しにきたことから湯脈が発見されたこの地には、やがて人々が集まり、お迎えする旅館では人々を癒すおもてなしが受け継がれてきた。和倉の料理人、女将さん、土地の人々が、長い歴史を重ねながら大切にしてきた心。和倉の原点にある心を、今、わくらむすびにこめて。

	旅館名称	わくらむすび	電話番号
1	多田屋	能登の贅沢むすび	0767-62-3434
2	天空の宿 大観荘	能登のきれい茶漬け	0767-62-1212
3	虹と海	イカゴロ茶漬け	0767-62-8888
4	加賀屋	河豚茶漬け	0767-62-1111
5	大正浪漫の宿 渡月庵	海藻茶漬け	0767-62-1788
6	旅亭 はまなす	のどぐろと中島菜の手まり茶漬け	0767-62-2320
7	味な宿 宝仙閣	海藻茶漬け	0767-62-1225
8	花ごよみ	椎茸の佃煮むすび	0767-62-2083
9	ゆけむりの宿 美湾荘	能登河豚真子と糠鯖のいしる茶漬け	0767-62-2323
10	あえの風	能登産古代米と海藻おむすび茶漬け～地野菜の石焼味噌添え～	0767-62-3333
11	ホテル海望	田んぼの神様のお茶漬け	0767-62-1515
12	お宿 ずず花	カワハギ糠漬け茶漬けと能登河豚の葱味噌包み焼き	0767-62-2420
13	はまづる	能登の恵み天然ふりと能登牡蠣の粕煮仕立て	0767-62-2164
14	宿守屋 寿苑	和倉温泉 蒸籠蒸しおむすび	0767-62-3322
15	日本の宿 のと楽	能登茶飯	0767-62-3131

和倉温泉へのアクセス

【車でお越しの方】

- 金沢から … のと里山海道(無料)で和倉I.C. 約1時間30分

【飛行機でお越しの方】

- のと里山空港から … 車で約45分
- 小松空港から … 車で約1時間40分

※のと里山空港からお越しの場合、乗合いタクシー「ふるさとタクシー」(※要予約)が便利です。

【鉄道でお越しの方】

- JR金沢駅から … JR七尾線・特急利用 和倉温泉駅 約1時間



和倉温泉観光協会
和倉温泉旅館協同組合

和倉温泉

お宿 すず花

12

はまづる

13

和倉温泉口

47

宿守屋 寿苑

14

日本の宿
のと楽

15

和倉温泉東

和倉温泉駅

1 多田屋

2 天空の宿
大観荘

3 虹と海

大正浪漫の宿
渡月庵

5 旅亭 はまなす

6

7 味な宿
宝仙閣

4 加賀屋

8 花ごよみ

248

9 ゆけむりの宿
美湾荘

10 あえの風

11 ホテル海望

