

ほくりく あつめ

北陸各地の旬をめぐる旅手帖



The Hokuriku Seasonal Palette

TOYAMA / ISHIKAWA / FUKUI



カレンダーをめくるように、 ほくりくの を集める旅へ。



自然と文化が育んだ
36の宝物に出会いに

ほくりく各地には、地域性ゆたかなお祭りや食文化があります。
それらは、各地域の気候・風土や、名産物や、暮らしの知恵を活かして、
古くから地域に根付いているものもあれば、
異文化との交わりから新しく生まれたものもあります。

ほくりくは噛めば噛むほど、四季折々の違う味や風景を楽しめるところです。
さあ、12ヶ月のカレンダーを手に、まだ味わったことのない北陸の旬を求めて旅してみましょう。

北陸生まれの方にとっても、より誇れる北陸の再発見となり、
何回も北陸へ訪れたことのある方にとっても、また違う風情を味わえる季節や
地域の発見に繋がるよう、いろんな旬をカレンダーに散りばめました。

—「旬あつめ」とは?—

一般に「旬」とは、その食材が一年で一番美味しく食べられ、市場に最も出回る時期を指しますが、今回の企画では、「コレが市場に出始めたら〇〇の季節を感じる」「〇〇祭りではコレを食べるのが習わし」といった、北陸での生活に息づく、季節を感じる食文化全般をさして使っています。
食材や料理そのものの「味」だけでなく、その背景にある暮らし、歴史文化、自然の恵み、風景・風土とのマリアージュなど、すべてを含めて体感いただきたいという企画です。

◆旅立ち方◆

開催期間：2026年4月1日～2027年3月31日

その 1

手帖をもってシールを集めてまわる。

手触り重視派のあなたは、シールを貼ったり、メモを書き込んだり、句との出会いを記録しながら、自分だけの手帖づくりを楽しんでみよう！

STEP 1

手帖を手に入れる



まずは、北陸新幹線各駅の観光案内所や、富山・金沢・福井の駅ビル等(※)で手帖を無料入手します。

STEP 2

旬を味わう・買う



北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗等(※)で、本手帖で特集する毎月の旬の食を堪能します。

STEP 3

シールを集める



駅ビル案内カウンターやおみやげ処等(※)で、対象店舗で対象食材を購入・飲食したレシートを見せるとシールがもらえます。

※手帖とシールの配布場所や、対象となる駅ナカ店舗等は、WESTER ポータルのキャンペーンサイトにて詳細をご確認ください。
(手帖とシールは、予定枚数がなくなり次第、配布終了とさせていただきます)

その 2

デジタルスタンプラリーでめぐる。

もっとディープに楽しみたいあなたは、WESTERアプリから、まちなか店舗やお祭りのデジタルスタンプ集めにもチャレンジしてみよう！

STEP 1

WESTERアプリから エントリー



WESTERアプリの「おトクにGO!」から、本スタンプラリーに参加。

STEP 2

お店やお祭りを 巡ってチェックイン



「スポット一覧」にある対象店舗やお祭り現地(※)で、チェックインしてスタンプを獲得。

STEP 3

季節ごとに3県をめぐる プレゼントに応募



各会期ごと(※)に3県のスタンプを集めたら、「チャレンジ」のアンケートに答えてプレゼント(※)に応募。

※抽選応募には、各会期中に1回以上、北陸3県内で北陸新幹線に乗降したことのある「e5489」ご利用履歴が必要となります。
(全線フリーきっぷ等、ご乗車区間の不明なきっぷは対象外)

※春(2026年4～6月)・夏(7～9月)・秋(10～12月)・冬(2027年1～3月)・通年(2026年4月～2027年3月)の計5回のチャンスがあります。
※プレゼントは、地域産品やオリジナルグッズまたはWESTERポイントから選べます。集めたスタンプ数に応じて、当選確率が上がります。
※デジタルスタンプラリーの対象スポットは、WESTERアプリの「おトクにGO!」よりご確認ください。



アプリでもっと楽しく！

(WESTERスタンプラリー同時開催)

WESTERアプリから、本手帖と連動したスタンプラリーに参加できます。旬を取り扱うお店や季節のイベントを訪れて、スタンプを集めてください。



訪問先の場所を確認しよう！

こちらの地図から、手帖・シールの配布場所、シール特典の対象店舗、デジタルスタンプラリーの対象スポット等(店舗やイベント会場)を確認できます。

4月
April

生命力あふれる山と海の恵みが、 北陸の春に一齐にめぶきます。

富山湾に揺れるホタルイカの幻想的な青い光と水揚げされたプリプリの身、兼六園を彩る美しい桜と傍らに和菓子。そして、砂丘地から掘り起こされた白く輝く花らっきょうが新しい季節の訪れを告げてくれます。

きんつば【石川県】 金沢市ほか

前田家ゆかりの茶の文化が息づく日本三大和菓子処・金沢で、王道のおつかいものです。大粒小豆の食感と風味を上品に閉じ込めた定番のほか、桜や加賀野菜、栗やアプリコットなどを使った、独創的な季節限定品も人気です。

【刀のつばに由来】

旬の食の
豆知識

きんつばの「つば」とは、日本刀の「鐔」のこと。かつてきんつばは丸い形をしており、これが刀の鐔に似ていたことから、この名前が付けられました。

4月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

きんつば
【石川県】



小豆の良い風味が
幸せなひと時。

花らっきょう【福井県】 坂井市

いちばんのポイントは、なんとと言ってもそのカリッとした歯切れの良さ。繊維はミルフィーユのように薄く、口当たりの優しさが際立ちます。甘酢漬けやカレーはもちろん、細かく刻んで洋風アレンジとの相性も抜群です。

【砂丘の贈り物】

旬の食の
豆知識

三里浜砂丘地で100年以上続く、全国唯一の足かけ3年栽培。雪の下で二度の冬を越すと一粒が沢山の小粒に分かれます。あえて小さく育て、旨味を凝縮。植え付けから選別まで全て人の手で行われ、収穫前には紫の花畑が広がります。

4月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

花らっきょう
【福井県】



カリッと小粒で
おいしい!



駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

まちなかで

【るふ福井駅】さくらむすび、
天たつ、寿司・鮮魚・魚麩、魚
河岸直営いけす海鮮ろ組

【坂井市】道の駅みくに／ふれ
あいパーク三里浜【あわら市】
道の駅 蓮如の里あわら

駅ナカで

石川で旬を味わえる場所

まちなかで

【あんと】加賀藩御用菓子所 森八、
柴舟小出、茶葉工房 たらう、和菓
子 末広堂、きんつば 中田屋

【金沢市】きんつば中田屋 東
山茶屋街店、加賀藩御用菓
子 森八 本店、末広堂

※「旬を味わえる場所」においては、その年の旬の時期のずれ、収穫・入荷状況、取扱商品やメニューの変更等により、味わえない可能性もあることをご了承ください。
※北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗にて、今月の北陸3県の旬の食材（加工品や料理も含む）を購入するとシールがもらえます。
※例えば、福井県内で石川・富山の旬の食材を購入しても対象となりますが、配布シールは福井の絵柄のものとなります。



4月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

ホタルイカ
【富山県】

特典対象店舗は
こちらから



Google マイマップ

ワタの旨味にはまります。

ホタルイカ【富山県】

滑川市、魚津市、富山市
射水市、黒部市、入善町ほか

適切に下ごしらえした新鮮なホタルイカの刺身は、身の甘みと歯応えが格別。天ぷらや酢味噌和えも人気で、濃厚なワタはまさに絶品です。春の新月の夜、産卵のために接岸し打ち上げられたホタルイカが、砂浜一面に青白く光り輝く「身投げ」も春の風物詩です。

【ぶり街道とホタルイカ】

旬の食の
豆知識

干したホタルイカは、江戸時代には「ぶり街道」を通じて運ばれ、飛騨や信州の人々にとっての貴重な海の塩分と旨味として好まれました。

駅ナカで

富山で旬を味わえる場所

まちなかで

【とやマルシェ】海産物
販売 北水、寿々屋、順
風屋、富山の味早瀬

【滑川市】川村水産、カネツル砂子商店、
パノラマレストラン光彩【魚津市】元祖
仁右衛門家【富山市】水橋食堂 漁夫

※毎月のシール配布とデジタルスタンプ押印の対象店舗は上記掲載店舗とは異なります。
WESTERポータルキャンペーンサイトにて最新情報をご確認ください。
※北陸新幹線各駅構内のおみやげ処、えきべん処、セブン-イレブンパートナーも対象店舗です。

旬を感じる季節のイベント【4月】

※今年度の開催日や開催有無は未発表のものが多いため、例年の概ねの開催傾向が記されています。開催日や会場を公式サイトなどで確認して手帳に書き込みましょう。

春分	1(水)	毎年4月1日 シロエビ漁 解禁 (岩瀬・新瀨) 4月1日は富山県民が待ちに待ったシロエビ漁の解禁日。県内各所に獲れたてが並びます。
	2(木)	
	3(金)	
	4(土)	毎年4月1日 サヨリ漁 解禁 (若狭湾) 本格的な春の訪れを知らせるサヨリが水揚げされ、漁港で銀色に輝きます。
清明	5(日)	
	6(月)	
	7(火)	4月上旬～5月GW期間 ホタルイカ海上観光 (滑川市/ほたるいかミュージアム発) 観光船から漁師たちの仕掛け網やホタルイカ漁を間近で見学。海面に広がる青い光の群れは、幻想的な光景です。(要予約)
	8(水) 花祭り	
	9(木)	
	10(金)	
	11(土)	4月上旬～中旬 あさひ舟川「春の四重奏」 (朝日町/舟川べり) 瑞雪の北アルプスをバックに、桜・菜の花・チューリップの四重奏を。(駐車場予約制)
	12(日)	
	13(月)	
	14(火)	
穀雨	15(水)	4月中旬 花見だよ in 能登さくら駅 (穴水町/能登鹿島駅) の鉄道能登鹿島駅。ローカル線と満開の桜の景観が人気です。
	16(木)	
	17(金) 春の土用入り	
	18(土)	4月中旬の土日 越前陶芸村しだれ桜まつり (越前町/越前陶芸村) 桜の名所としても知られる越前陶芸公園に、約160店のブースが並びます。
	19(日) 旧桃の節句	
	20(月)	
	21(火)	
	22(水)	毎年4月15日～6月25日 立山黒部・雪の大谷フェスティバル (立山町/立山黒部アルペンルート) アルペンルート全線開通後は、ダイナミックな雪の壁の中を歩くことができます。
	23(木)	
	24(金)	
穀雨	25(土)	4月下旬 春のホタルイカ祭りin滑川 (滑川市/ほたるいかミュージアム) 春の風物詩ホタルイカを堪能できます。新鮮なホタルイカの天ぷらやポイルも提供。
	26(日)	
	27(月)	
	28(火)	
	29(水) 昭和の日	4月下旬～5月上旬の日祝 内川たけのご祭り (金沢市/内川公民館) 掘りたてのたけのこの直売のほか、たけのごはなんども楽しめます。
	30(木)	

旬のカレンダー

2月	3月	4月	5月	6月
		ホタルイカ		
		きんつば		
		花らっきょう		

はしり 食材の出始め 旬 最も美味しくなる時期 なごり もうすぐ終わる時期

5月
May

清らかな北陸の水に育まれた、初夏の美味を楽しめます。

立山連峰の伏流水が流れ込む富山湾。栄養豊富な水源がシロエビを育てます。白山のふもとでは名水が生んだごま豆腐に、清らかな水で仕込んだお酢とお米がたまらない笹寿司。清流のように心地よい初夏の美味が揃います。

笹寿司【石川県】 白山市、金沢市ほか

鯛や鮭、鯖と酢飯を二枚の笹で包んだ石川県の笹寿司。携帯性にも優れる先人の知恵です。押し固めて味を馴染ませ、絶妙な味わいに。ほのかに感じる笹の香りが食欲をそそります。

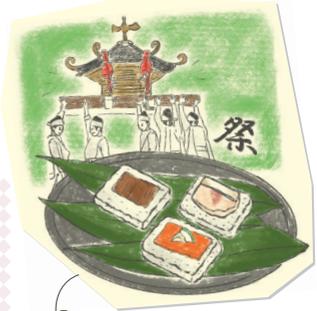
【石川県のお祭りの文化】

旬の食の豆知識

石川県では祭りに押し寿司を作る習わしがあり、家庭で今も受け継がれています。白山麓の旧鶴来(つるぎ)町から、殺菌効果のある熊笹に包む慣習が、一般に広まったとされています。

5月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

笹寿司
【石川県】



笹の香りが爽やかです。



白山市

●小松市

ISHIKAWA

ごま豆腐【福井県】 永平寺町

たっぷりのすりごまと、清らかな水、最上級の葛という厳選された3つの材料だけで練り上げ固める極上の味です。豊かなごまの香りに、もっちり、とろけるような食感が絶品。甘めの味噌ダレで味わうのが福井流です。

【修行僧のたんぱく源】

旬の食の豆知識

曹洞宗大本山永平寺の伝統的な精進料理。修行僧の特別な日だけの貴重な御馳走として、ごまを粒がなくなるまで丁寧に摺り上げ造られています。たゆまぬ修行の中で磨かれた、なめらかな味わいが原点です。

5月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

ごま豆腐
【福井県】



ごまの風味が
口いっぱいに広がる。

●坂井市

永平寺町
●福井市



FUKUI

●南越前町



駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

まちなかで

【くるふ福井駅】さくらむすび、寿司・鮮魚・魚麩、地酒と手造り料理 八北屋 駅の蔵、魚河岸直営 いけす海鮮ろ組

【永平寺町】永平寺胡麻豆腐の里 團助 本店、永平寺禅どうふの郷 幸家、道の駅 禅の里

駅ナカで

石川で旬を味わえる場所

まちなかで

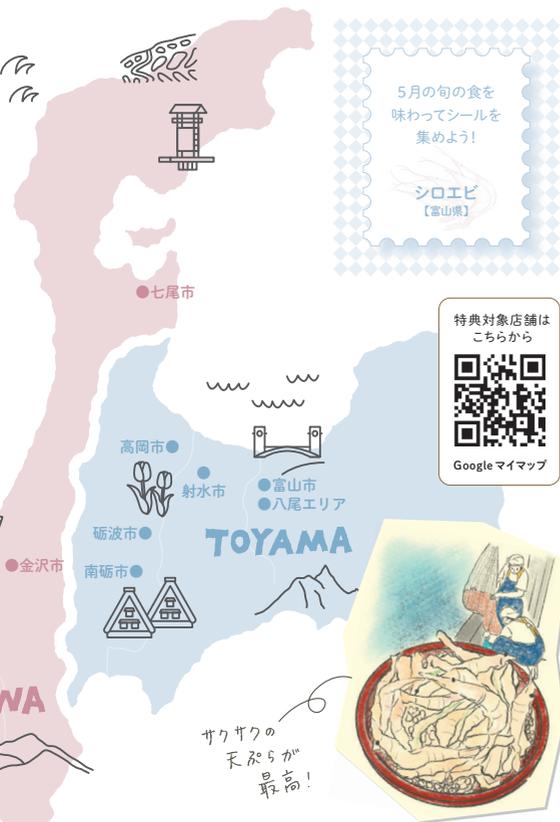
【あんと】芝寿司、金澤玉壽司

【白山市】いっぶく処おはぎ屋 【金沢市】芝寿司のさと店

※「旬を味わえる場所」においては、その年の旬の時期のずれ、収穫・入荷状況、取扱商品やメニューの変更等により、味わえない可能性もあることをご了承ください。

※北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗にて、今月の北陸3県の旬の食材(加工品や料理も含む)を購入するとシールがもらえます。

※例えば、福井県内で石川・富山の旬の食材を購入しても対象となりますが、配布シールは福井の絵柄のものとなります。



5月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

シロエビ
【富山県】

特典対象店舗は
こちらから



Google マイマップ

サクサクの
天ぷらが
最高!

シロエビ【富山県】 射水市、富山市ほか

4月に漁が解禁され、初夏になる頃に甘みやねっとりとした食感が増していきます。お刺身はもちろん、香ばしさと甘みを堪能できるかき揚げも人気です。

【富山湾の宝石】

旬の食の
豆知識

富山湾の「あいがめ」と呼ばれる急深な地形により、深海にすむシロエビを近海で新鮮なまま水揚げできます。冷凍技術の発達で、刺身も楽しめる高級食材になりました。

駅ナカで

富山で旬を味わえる場所

まちなかで

【とやマルシェ】白えび亭、白えび専門白えび屋・分店、ささら屋

【射水市】道の駅まるごと射水、新湊きつとき市場【富山市】磯料理 松月

※毎月のシール配布とデジタルスタンプ押印の対象店舗は上記掲載店舗とは異なります。
WESTERボールキャンペーンサイトにて最新情報をご確認ください。
※北陸新幹線各駅構内のおみやげ処、えきべん処、セブン-イレブンパートナーも対象店舗です。

旬を感じる季節のイベント【5月】

※今年度の開催日や開催有無は未発表のものが多いため、例年の概ねの開催傾向が記されています。開催日や会場を公式サイトなどで確認して手帳に書き込みましょう。

穀雨	1(金)	4月下旬～5月上旬 となみチューリップフェア (砺波市/砺波チューリップ公園) 300品種350万本のチューリップが咲き誇る、見ごたえたっぷりのイベント。
	2(土) 八十八夜	
	3(日) 憲法記念日	
	4(月) 春の土用明け	
立夏	5(火) 端午の節句	毎年5月1日 高岡御車山祭 (高岡市/山筋町・片原町周辺) 高岡岡野神社の春季例大祭。国の重要有形・無形民俗文化財の両方の指定を受ける。ユネスコ無形文化遺産。
	6(水)	
	7(木)	
	8(金)	
	9(土)	
	10(日) 母の日	毎年5月3日 越中八尾曳山祭 (富山市/八尾町中心市街地) 越中八尾の曳山祭。昼は絢爛豪華な彫刻山は、夜には提灯山となり、風情ある街並みを照らしながら坂の町を練り歩きます。
	11(月)	
	12(火)	
	13(水)	
	14(木)	毎年5月3日～5日 青柏祭(七尾市/中心市街地) でか山と呼ばれる巨大な曳山が奉納されます。ユネスコ無形文化遺産です。
15(金)		
16(土)		
17(日)	毎年5月4日・5日 城端曳山祭 (南砺市/城端中心市街地) 300年の伝統あるお祭りです。豪華絢爛な山車が街中を練り歩きます。	
18(月)		
19(火)		
20(水)		
小満	21(木)	5月第2金～日曜 お旅まつり(小松市/中心市街地) 小松市最大のイベントです。子供たちが熱演する「子供歌舞伎」も見どころです。
	22(金)	
	23(土)	
	24(日)	
	25(月)	毎年5月19日～21日 三国祭(坂井市/三國神社) 山車・神輿や武者行列、数多くの露店等が並ぶ北陸三大祭のひとつです。
	26(火)	
	27(水)	
	28(木)	
	29(金)	5月下旬の日曜 今庄そばまつり (南越前町/今庄宿および今庄駅前周辺) 国の重要伝統的建造物群保存地区である今庄宿で、町特産のそばを堪能できます。
	30(土)	
31(日)		

旬のカレンダー

3月	4月	5月	6月	7月
			シロエビ	
			笹寿し	
			ごま豆腐	

はしり 食材の出始め 旬 最も美味しくなる時期 なごり もうすぐ終わる時期

6月
June

丁寧な手仕事で、夏の美味を作り出します。

冬の間、時間をかけて仕込んだ素麺の素晴らしいのど越し。

和菓子店がいまも昔ながらの製法で作る氷室まんじゅう。福井の各家庭に根付いた梅仕事。今も、おいしいものは人々の手で作られています。

氷室まんじゅう【石川県】

金沢市、白山市、野々市市
内灘町、津幡町、かほく市ほか

三色の酒饅頭「氷室まんじゅう」は、白が清浄、赤が魔除け、緑が健康を願う伝統菓子。7月1日の「氷室の日」に、無病息災を祈りいただきます。和菓子店ごとに異なる生地や餡があり、それぞれの家にご最員があります。

【氷室の日】

旬の食の豆知識

加賀藩は冬の雪を氷室に貯め、夏の貴重な氷として幕府へ献上していました。溶けるまでに江戸へ届けるべく飛脚が走り抜けたといわれ、その無事を祈り神仏に供えたのが氷室の日の始まりです。

6月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

氷室まんじゅう
【石川県】



これで夏を元気に
乗り切りよう!



野々市市
白山市

ISHIKAWA

福井梅【福井県】

若狭町、美浜町、おおい町
高浜町、小浜市ほか

福井発祥の希少種「紅映梅（べにさしうめ）」は、陽が当たると赤く染まることが名前の由来。種が小さくぼったりと肉厚でまろやかな酸味が特徴で、梅干しで人気が高く、梅酒やシロップにも向いています。

旬の食の豆知識

【三方五湖の畔】

天保年間から続く紅映梅の栽培。100年以上の改良を経て、若狭は日本海側有数の梅の里となりました。春先には白い可憐な梅の花が彩り初夏の収穫も手作業で芳醇な香りが漂います。

6月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

福井梅
【福井県】



甘い爽やかな香りに
うっとりします。

美浜町
若狭町

高浜町
小浜市
おおい町



あわら市

福井市

FUKUI

南越前町

駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

まちなかで

【くるふ福井駅】さくらむすび、若廣、スローベリ、地酒と手造り料理
八尾屋 駅の蔵、蟹と海鮮ばんだ

【若狭町】道の駅三方五湖、道の駅若狭熊川宿【福井市】御菓子司森八大名園 本店

駅ナカで

石川で旬を味わえる場所

まちなかで

【あんど】加賀藩御用菓子司 森八、柴舟小出、金沢うら田、落雁諸江屋、和菓子 村上

【金沢市】越山甘清堂 本店、和菓 子村上 本社店、石川屋本舗 本店

※「旬を味わえる場所」においては、その年の旬の時期のずれ、収穫・入荷状況、取扱い商品やメニューの変更等により、味わえない可能性もあることをご了承ください。

※北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗にて、今月の北陸3県の旬の食材（加工品や料理も含む）を購入するとシールがもらえます。

※例えば、福井県内で石川・富山の旬の食材を購入しても対象となりますが、配布シールは福井の銘柄のものとなります。

7月
July

風土が育んだおいしいものには、夏をのりきる力がたっぷり詰まっています。

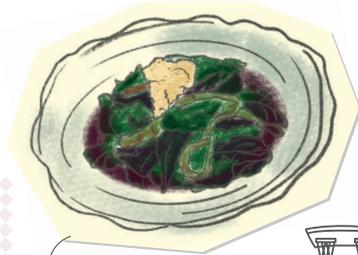
暑さが本格化する7月は、夏に負けない元気が欲しい季節です。

脂の乗った豪快な浜焼き鯖に、栄養満点の金時草、夏でもつると味わえる氷見うどんは、暑さに負けない先人の知恵が詰まった食文化です。

金時草(きんじそう)【石川県】

金沢市、内灘町、志賀町、白山市
小松市、宝達志水町ほか

おひたしや天ぷらでいただきます。葉の裏が赤紫色で、独特のぬめりが特徴。酢の物にすると鮮やかな紫色が引き立ち、見た目でも楽しめます。アントシアニンが豊富で夏の健康野菜としても親しまれています。



色鮮やかで見た目でも
嬉しいですね。

【加賀野菜】

旬の食の
豆知識

加賀野菜の代表的なもののひとつです。江戸時代から栽培が始まったとされ、葉の裏側の紫色が金時草に似ていることから、金時草と名がついたという説があります。

7月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

金時草(きんじそう)
【石川県】

浜焼き鯖【福井県】

小浜市、福井市、敦賀市
坂井市、大野市、若狭町ほか

一本串で丸ごと焼く浜焼き鯖は、炭火の香ばしさと脂の旨味が絶品。生姜醤油や大根おろしでいただくのが定番です。「半夏生」に浜焼き鯖を食べる風習は、江戸時代に大野藩で始まったとされ、翌日は甘辛く煮て寿しの具にするなど、余さずに楽しむ知恵が生きています。



焼きたての
香ばしさが
絶品!

若狭町

小浜市

7月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

浜焼き鯖
【福井県】

【鯖街道】

旬の食の
豆知識

若狭から京都へ鯖を運んだ「鯖街道」。浜焼き鯖は、傷みやすい鯖を保存するために浜で丸焼きにしたのが由来です。鯖は県内全域で日常的に親しまれ、福井県民の食卓に欠かせない存在です。



敦賀市

若狭町

小浜市

駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

まちなかで

【くるふ福井駅】越前田村屋、蟹と海鮮ばんた

【福井市】はまやき安兵衛【小浜市】海鮮レストラン海幸苑、田村長

駅ナカで

石川で旬を味わえる場所

まちなかで

【あんど】季節料理・おでん、黒百合、加賀屋、鮭 歴々
【あんど西】かなえきのちくわ、SAKE 食堂 by 農口尚彦研究所

【金沢市】割烹いしや、和酒と和談かこみ料理 醜庵

※「旬を味わえる場所」においては、その年の旬の時期のずれ、収穫・入荷状況、取扱い商品やメニューの変更等により、味わえない可能性もあることをご了承ください。
※北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗にて、今年の北陸3県の旬の食材(加工品や料理も含む)を購入するとシールがもらえます。
※例えば、福井県内で石川・富山の旬の食材を購入しても対象となりますが、配布シールは福井の絵柄のものとなります。



7月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!
氷見うどん
【富山県】

特典対象店舗は
こちらから

Google マイマップ

ツルっとした
のど越しが
ツセになりそう。

氷見うどん【富山県】 氷見市

「手打ち」の強いコシともちもちした食感、「手延べ」のつるっとした喉ごしを併せ持つうどん。一度、冷水で締めると、コシと滑らかさが際立ち温冷どちらも絶品です。白えび出汁に、富山名物とろろ昆布で上品な甘みを際立たせて。

【加賀藩御用達の味】

旬の食の
豆知識

奈良から輪島経由で伝わった技法が氷見うどんのルーツ。万葉の昔、能登と富山は同じ越中国。その絆が大門素麺と共に加賀藩御用達の伝統に繋がっています。

駅ナカで

富山で旬を味わえる場所

まちなかで

【とやマルシェ】海産物販売
北水、寿々屋、富山の味早瀬
【マルト】マルトザスーパー

【氷見市】うどん茶屋 津屋、
番屋 氷見うどん

*毎月のシール配布とデジタルスタンプ押印の対象店舗は上記掲載店舗とは異なります。
WESTERポータルキャンペーンサイトにて最新情報をご確認ください。
*北陸新幹線各駅構内のおみやげ処、えきべん処、セブン-イレブンハートインも対象店舗です。

旬を感じる季節のイベント【7月】

*今年度の開催日や開催有無は未発表のものが多いため、例年の概ねの開催傾向が記されています。開催日や会場を公式サイトなどで確認して手帳に書き込みましょう。

夏至	1(水)	① 毎年7月1日 氷室の日(石川県/各地) 江戸時代、加賀藩が幕府に氷を献上した「氷室開き」に由来。無病息災を願い、縁起物の氷室まんじゅうを食べる、夏の風物詩です。
	2(木) 半夏生	
	3(金)	
	4(土)	
	5(日)	
	6(月)	
小暑	7(火) 七夕	② 毎年7月2日頃 半夏生(福井県/各地) 夏至から11日目を「半夏生」といい、福井県では焼き鯖を食べる習慣があります。
	8(水)	
	9(木)	
	10(金)	
	11(土)	
	12(日)	
大暑	13(月) 盆迎え火	③ 7月第1金・土曜 あばれ祭(能登町/宇出津) 激しく神輿が練り回り、クライマックスでは原形が無くなるまで叩き壊す極めて勇壮なお祭りで。
	14(火)	
	15(水) 盆	
	16(木) 盆送り火	
	17(金)	
	18(土)	
	19(日)	
	20(月) 夏の土用入り	
	21(火)	
	22(水)	
大暑	23(木)	④ 毎年7月4日頃〜7日頃 戸出七夕まつり (高岡市/高岡市商工会館前ほか) 約600本の七夕飾りが「七夕のトンネル」として通りを飾る。「日本一美しい七夕まつり」と称される伝統行事です。
	24(金)	
	25(土)	
	26(日) 土用の丑	
	27(月)	
	28(火)	
	29(水)	
	30(木)	
	31(金)	

旬のカレンダー

5月	6月	7月	8月	9月
		氷見うどん		
		金時草		
		浜焼き鯖		

はしり 食材の始め 旬 最も美味しくなる時期 なごり もうすぐ終わる時期

8月
August

涼を感じる、 夏のご馳走がそろいます。

良く冷えた呉羽梨のジューシーなおいしさ。まるで宝石のようなルビーロマン。
清流で冷やしたくずまんじゅう。冷たくすることで一層味が引き立つ名物は、
夏だからこそその涼を感じるご馳走です。

ルビーロマン【石川県】

かほく市、津幡町、金沢市、
志賀町、能美市、加賀市ほか

巨峰の2倍ほどの大きさがあり、鮮やかな赤色が特徴のブドウです。
一粒20グラム以上、糖度18度以上でなければルビーロマンを名乗
れないというハードルの高さをクリアした、まさに「食べる宝石」です。

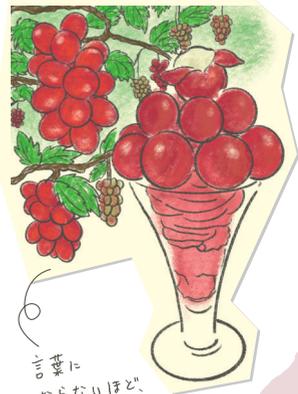
【石川の至宝】

旬の食の
豆知識

石川県が14年かけて開発した最高級ブ
ドウです。厳しい検査基準をクリアしたも
のだけが出荷され、初競りで1房100万
円以上の値が付いたことでも話題となり
ました。

8月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

ルビーロマン
【石川県】



言葉に
ならぬほど、
贅沢な味わい。

くずまんじゅう【福井県】

小浜市、若狭町
美浜町、敦賀市ほか

若狭地方を代表する夏の銘菓。希少な熊川くずと
名水で仕込まれた、透き通った涼菓の醍醐味は
「賞味期限の短さ」。ぜひ現地で、極上の口あたり
を味わってみて。

8月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

くずまんじゅう
【福井県】

【水の里】

旬の食の
豆知識

江戸時代の文献にも登場する
「熊川葛」は、吉野葛と並び称さ
れた最高級品です。かつて宿場
町として栄え、今も面影を残す
熊川宿の歴史と、名水が育んだ、
まさに若狭が誇る夏の至宝です。

いりんとした口溶けは
感動です。美浜町
若狭町



駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

まちなかで

【くるふ福井駅】一乃松、#MysIng

【小浜市】伊勢屋、志保重
【若狭町】まる志ん

駅ナカで

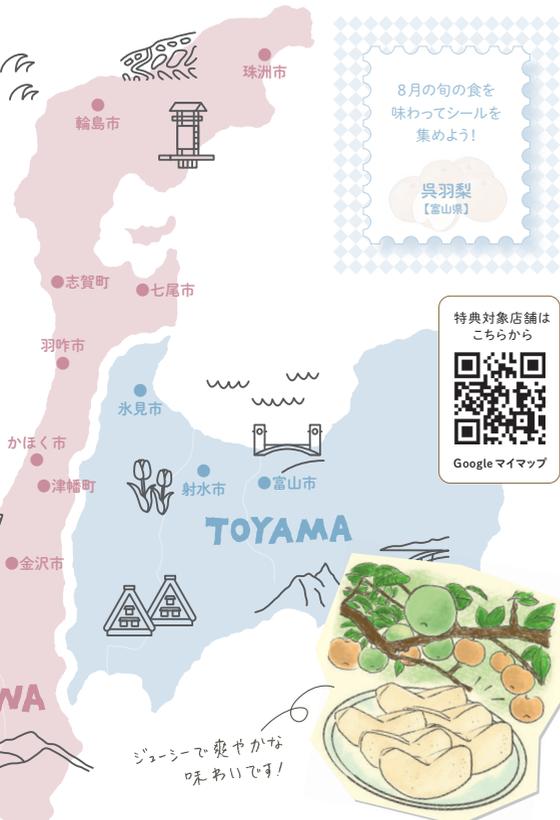
石川で旬を味わえる場所

まちなかで

【あんど】石川百右衛門、ル ミュゼドゥアッ
シュ、加賀藩御用菓子司 森八、清香室町
【Rinto】八百屋の Parlor Horita205

【金沢市】サカイダフ
ルーツ、イタリアンカ
フェエドウの森 本店

※「旬を味わえる場所」においては、その年の旬の時期のずれ、収穫・入荷状況、取扱商品やメニューの変更等により、味わえない可能性もあることをご了承ください。
※北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗にて、今月の北陸3県の旬の食材（加工品や料理も含む）を購入するとシールがもらえます。
※例えば、福井県内で石川・富山の旬の食材を購入しても対象となりますが、配布シールは福井の絵柄のものとなります。



8月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

呉羽梨
【富山県】

呉羽梨【富山県】 富山市、射水市

化学肥料や農薬を極力抑え虫よけの袋がけをしない栽培方法のため、陽光や風に直接触れて、甘みをたっぷり蓄えるのが特徴。食前に適度に冷やすことでシャリシャリの食感や甘みが一層引き立ちます。

【歴史ある産地】

呉羽丘陵は、粘土質で水はけが良く明治時代から続く梨栽培の適地です。一箇所ですべて幸水梨を栽培するのは国内でも珍しく、春の呉羽丘陵帯には、白い梨の花が咲きそろいます。

旬の食の
豆知識

駅ナカで

富山で旬を味わえる場所

まちなかで

【とやマルシェ】梨の菓 瀧味堂
(とやま銘菓)
【マールト】マールトザスーパー

【富山市】地場もん屋総本店、
梨の菓 瀧味堂本店

※毎月のシール配布とデジタルスタンプ押印の対象店舗とは異なります。
WESTERポータルキャンペーンサイトにて最新情報をご確認ください。
※北陸新幹線各駅橋内のおみやげ処、えきべん処、セブン-イレブンパートナーも対象店舗です。

旬を感じる季節のイベント【8月】

※今年度の開催日や開催有無は未発表のものが多いため、例年の概ねの開催傾向が記されています。開催日や会場を公式サイトなどで確認して手帳に書き込みましょう。

大暑	1 (土) 八朔	📅 8月第1土曜 石崎奉燈祭(七尾市/石崎町) 能登の祭りでも代表的なもののひとつです。高さ10mを越す奉燈は圧巻です。	
	2 (日)		
	3 (月)		
	4 (火)		
	5 (水)		
立秋	6 (木) 夏の土用明け	📅 8月第1土曜 宝立七タキリコ祭り (珠洲市/宝立町輪船地区(見附海岸周辺)) 高さ10メートルを超える大キリコが海中へと担ぎ込まれる勇壮な祭りです。客入をもてなす「ヨバレト」旬の岩牡蠣・サザエ等も愉しめます。	
	7 (金) 立秋		
	8 (土)		
	9 (日)		
	10 (月)		
	11 (火) 山の日		
	12 (水)		
	13 (木) 月遅れ盆迎え火		
	14 (金)		
	15 (土) 月遅れ盆		
16 (日) 月遅れ盆送り火			
処暑	17 (月)	📅 8月上旬 ひみまつり (氷見市/比美乃江公園) 比美乃江公園を会場に、多彩なイベントや氷見牛などのひみグルメを楽しめます。	
	18 (火)		
	19 (水) 旧七夕		
	20 (木)		
	21 (金)		
	22 (土)		
	23 (日)		
	24 (月)		
	25 (火)		
	26 (水)		
27 (木) 旧盆	📅 8月中旬～9月下旬 福井フェニックスまつり(福井市内) 福井駅の周辺で花火やYOSAKOIなど、様々な企画が繰り広げられます。		
28 (金)			
29 (土)			
30 (日)			
31 (月)			
28 (金)		📅 8月中旬～9月下旬 泰澄の杜「ぶどう狩り」 (越前町/泰澄の杜ぶどう園) 4種類のぶどうがなる果樹園で、たわわに実った果実を楽しめます。	
29 (土)			
30 (日)			
31 (月)			
28 (金)			📅 8月～9月 あわらフルーツランド収穫体験 (あわら市/あわらフルーツランド) 収穫体験が楽しめる観光果樹園。7月からはブルーベリー、8月からはぶどうやいちじくが旬を迎えます。
29 (土)			
30 (日)			
31 (月)			
28 (金)	📅 毎年8月22日～25日 輪島大祭(輪島市/市内各所) 輪島市中心部を総塗塗りの豪華なキリコが巡行します。祭りの4日間は、市内が熱気に包まれます。		
29 (土)			
30 (日)			
31 (月)			
28 (金)		📅 8月下旬の土日 千年未来工藝祭 (越前市/越前市アイシンスポーツアリーナ) 日本全国から職人や作家が集まる、工芸の一大イベントです。個性的な味わいが揃うグルメブースも大充実。	
29 (土)			
30 (日)			
31 (月)			

旬のカレンダー

6月	7月	8月	9月	10月
			呉羽梨	
		ルビーロマン		
		くずまんじゅう		

はしり 食材の出始め 旬 最も美味しくなる時期 なごり もうすぐ終わる時期

秋の訪れは、 山海の豊穡な彩りから幕を開けます。

暑さがやわらぐ頃には、北陸の食卓に一足早く秋の色彩が並びます。
紅ズワイガニの艶やかな色彩、加賀れんこんの温かみのある褐色、若狭ぐじのほのかな赤。色とりどりの秋の味覚の始まりです。

加賀れんこん【石川県】

金沢市、小松市
かほく市ほか

収穫が始まったばかりの9月は、シャキシャキした食感。寒さが厳しくなるにつれて、粘りが増し、もちもちした食感に変わってきます。すりおろして蒸した加賀料理「はす蒸し」は、もっちりとした粘りが特徴。天ぷらにしてもほくほくで美味です。

【加賀野菜】

旬の食の
豆知識

冷たい泥の中で育ち、甘みをたっぷりと蓄えます。泥の中から鍬で掘る「鍬掘り」と、水を張った泥田の中で胸あたりまで水につかって掘り出す「水掘り」があります。どちらも泥から豊富な栄養を吸収し、デンプン質が多い濃厚な味わいとなります。

9月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

加賀れんこん
【石川県】



ほくほくの
食感が
最高です。

若狭ぐじ【福井県】

小浜市、敦賀市、高浜町
若狭町、美浜町、おおい町ほか

延縄や一本釣りで一尾ずつ丁寧に水揚げされる高級魚。お酒を塗り鱗ごと焼き上げる繊細な伝統技法「若狭焼き」は、鱗の芳ばしいサクサク感と、ふっくらした身の甘みのコントラストが際立ちます。

上品な味わいは
まさに高級魚。



●福井市

●越前町

●敦賀市

●美浜町

●若狭町

●高浜町

●小浜市

●おおい町

【御食国の至宝】

古代から都の食を支えた「御食国」若狭。中でも若狭ぐじ(アカアマダイ)は最高級と珍重された逸品です。鮮度や姿の美しさ・大きさなど厳しい基準をクリアした一級品のみが冠するブランドの証です。

9月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

若狭ぐじ
【福井県】

駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

【くふ福井駅】寿司・鮮魚
魚廣、蟹と海鮮ぼんた

【小浜市】若狭佳日、お食事処
濱の四季、かぎ孫津田孫兵衛
【美浜町】魚料理 味一休

まちなかで

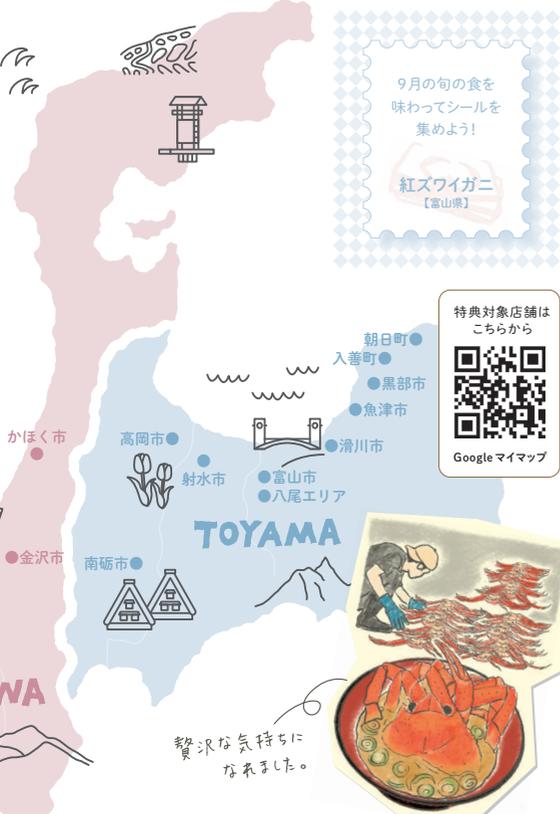
駅ナカで

石川で旬を味わえる場所

【あんど】石川百右衛門、鮎 歴々
【Rinto】八百屋のParlor Horita205
【あんど西】SAKE食堂 by 農口尚彦研究所

まちなかで

【金沢市】北陸海
鮮居酒屋 たかや、
石川青果、松田久
直商店



9月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

紅ズワイガニ
【富山県】

特典対象店舗は
こちらから



Google マイマップ

贅沢な気持ちに
なりました。



紅ズワイガニ【富山県】

射水市、魚津市、黒部市
入善町、滑川市、朝日町ほか

カニみそも濃厚でたっぷり入っているので、脚の身を甲羅の味噌とエキスに浸して味わうのも至福。本ズワイガニより水分が多いからこそ、出汁に溶け出した甘みは格別です。

【高志の紅ガニ】

旬の食の
豆知識

9月解禁、11~12月が旬の「高志の紅ガニ」は富山の深層水が育むブランド。カニかご漁直後の鮮度抜群な状態で届け、新湊での昼セリ見学（予約制）も魅力です。

駅ナカで

富山で旬を味わえる場所

まちなかで

【とやマルシェ】水見きときと寿し、かに海鮮問屋魚どん亭、廻る富山湾 すし玉、日本酒スローフードとやま方舟
【マルト】マルトザスーパー

【射水市】新湊漁港/新湊かに小屋等【魚津市】海の駅 蟹気楼【黒部市】魚の駅 生地【滑川市】ハイカラ洋食亭 YONJI IRO

※毎月のシール配布とデジタルスタンプ押印の対象店舗は上記掲載店舗とは異なります。
WESTERボールキャンペーンサイトにて最新情報をご確認ください。
※北陸新幹線各駅構内のおみやげ処、えきべん処、セブン-イレブンパートナーも対象店舗です。

旬を感じる季節のイベント【9月】

※今年度の開催日や開催有無は未発表のものが多いため、例年の概ねの開催傾向が記されています。開催日や会場を公式サイトなどで確認して手帳に書き込みましょう。

処暑	1(火) 二十日	③ 毎年9月1日 紅ズワイガニ漁 解禁 (北陸3県各所) 解禁とともにたきまの紅ズワイガニが水揚げされ、各市場が紅く染まります。	📍
	2(水)		
	3(木)		
	4(金)		
	5(土)	④ 毎年9月1日 底引き網漁 解禁 (北陸3県各所) 底引き網漁が解禁されると甘エビをはじめ、タイやハタハタなど新鮮な素材が市場に並びます。	📍
	6(日)		
白露	7(月)		
	8(火)	② 毎年9月1日~3日 越中八尾 おわら風の盆 (富山市/八尾町中心市街地) 寂情豊かに気品高く美しい踊りがれる風の盆。奥ゆかしの中に流れる涙とした美しさに心を奪われます。	
	9(水) 重陽(菊)の節句		
	10(木)		
	11(金) 二百二十日		
	12(土)	① 毎年9月9日頃 ひやおろし(秋酒) 解禁 (石川県/各地) 冬に仕込んだお酒を夏の開陳かせて出荷。まろやかな味わいが魅力です。	🍶
	13(日)		
	14(月)	② 9月中旬の日曜 城端むぎや祭 (南砺市/城端別院善徳寺ほか) 越中の小京都・城端で、交響を帯びたむぎや節の旋律と、男衆が踊りなす勇壮な踊りのコントラストが人々を魅了。	
	15(火)		
	16(水)		
17(木)			
18(金)			
秋分	19(土)	③ 9月下旬の連休 市場街(いちばまち) (高岡市/山町筋・金屋町など) 工芸の街、高岡にてクラフト作家のマルシェや体験型のワークショップ、作家の器で特別メニューを提供する「味趣の乱」等を実施。	
	20(日) 彼岸入り		
	21(月) 敬老の日		
	22(火)		
	23(水) 彼岸中日	④ 9月下旬の土日 越前さかなまつり(越前町/道の駅越前) 9月1日からの底引き網漁解禁に合わせて、魚にふれあうイベントが開催されます。	
	24(木)		
	25(金) 十五夜(中秋の名月)		
	26(土) 彼岸明け	⑤ 9月下旬の土日 クラフトビア金沢 (金沢市/しいのき迎賓館) 全国のブルワリーからクラフトビールが金沢に集結します。	
	27(日)		
	28(月)		
29(火)			
30(水)	⑥ 10/1(日本酒の日)付近の日曜 パッカスとやま (富山市/富山駅南北自由通路) 地元の蔵元が有料試飲ブースを設置します。人気店の地場産食材を使ったオリジナルメニューも人気です。		

旬のカレンダー

7月	8月	9月	10月	11月
		紅ズワイガニ		
		加賀れんこん		
		若狭ぐじ		

はしり 食材の始め 旬 最も美味しくなる時期 なごり もうすぐ終わる時期

10月

October

黄金に輝く田園風景。大地の恵みを 五感すべてで受け取る至福の季節です。

どこまでも続く黄金の田んぼ。新米の旨味がたまりません。新そばの香りに酔いしれ、掘りたてでほくほくの黄金色のさつまいもをほおぼる。北陸の大地が、豊かに実る季節。収穫のよろこびを感じてください。

ごろうじまきんとき 五郎島金時【石川県】 金沢市

風味豊かで、ほくほくした食感が魅力。収穫期はもちろんですが、産地では温度と湿度を管理して熟成させるので、通年おいしく楽しめます。加熱しても崩れにくく甘みが増すため、焼き芋のほか大学芋、スイートポテト、チップスもおすすです。

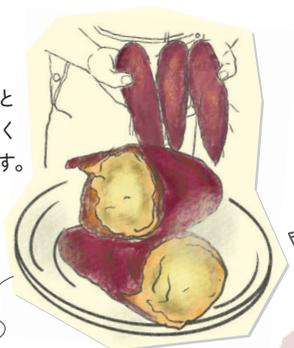
【加賀野菜】

旬の食の豆知識

加賀野菜のひとつ。生産地の五郎島・栗ヶ崎地区や内灘の砂丘地は「奇跡の砂地」と呼ばれる水はけで、さつまいもの栽培に適しています。コッポコポ（ほくほく）の食感が自慢です。

10月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

五郎島金時
【石川県】



ほくほくで甘くて
幸せになれる味。

おろしそば【福井県】 越前市、福井市、坂井市、勝山市、鯖江市、あわら市ほか

甘皮ごと挽いた、やや黒っぽく歯ごたえや香りの強い麵に、大根おろしがたっぷり入った冷たい出汁をぶっかけ削り節や刻みネギと味わう「おろしそば」は福井の名物です。店ごとに、味わいや麵の太さの違いを楽しめます。



辛い大根おろしが
刺激的!

【全国有数のそばの産地】

旬の食の豆知識

越前で400年以上の歴史をもつおろしそばは、小粒ながらも味が濃く香り高い在来種が特徴。昔ながらの石臼挽きで丁寧に挽くことで、より絶品のおそばに。昭和天皇が「あの越前のそばは…」と懐かしんだ逸話でも知られています。

10月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

おろしそば
【福井県】

●小浜市

駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

まちなかで

【くるふ福井駅】寿司・鮮魚魚腹、地酒と手造り料理 八尾屋 駅の蔵、おそばだうどんだ越前、蟹と海鮮ぼんた、魚河岸直営 いけす海鮮ろ組

【越前市】うるしや、遊亀庵かめや、越前そばの里
【福井市】蕎麦やすたけ
【永平寺町】けんそう蕎麦

駅ナカで

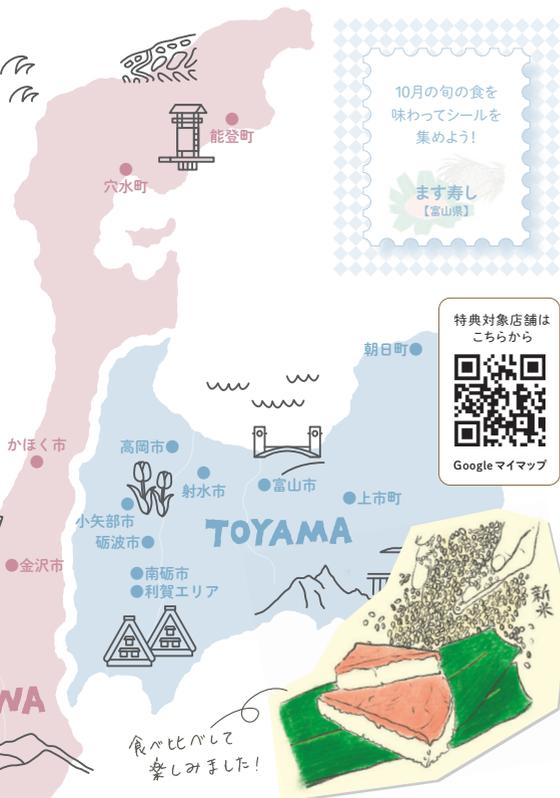
石川で旬を味わえる場所

まちなかで

【あん】石川百右衛門、PISO by respiraci3n、加賀藩御用菓子司 森八、ふらん・どーる、きんつば 中田屋

【金沢市】ほがらか村本店、いも屋 café 楽【小松市】スイーツガーデンマルフジ

※「旬を味わえる場所」においては、その年の旬の時期のずれ、収穫・入荷状況、取扱い商品やメニューの変更等により、味わえない可能性もあることをご了承ください。
※北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗にて、今年の北陸3県の旬の食材（加工品や料理も含む）を購入するとシールがもらえます。
※例えば、福井県内で石川・富山の旬の食材を購入しても対象となりますが、配布シールは福井の絵柄のものとなります。



旬を感じる季節のイベント【10月】

※今年度の開催日や開催有無は未発表のものが多いため、例年の概ねの開催傾向が記されています。開催日や会場を公式サイトなどで確認して手帳に書き込みましょう。

秋分	1 (木)	🍷 10月上旬～11月上旬 たけふ菊人形 (越前市/越前市武生中央公園) 2万株にも及ぶ菊花が圧巻。菊飾りが趣向を凝らして菊付けをした菊人形が見もの。
	2 (金)	
	3 (土)	
	4 (日)	
	5 (月)	🍷 10月中旬の土日 OBAMA 食のまつり (小浜市/御食国若狭おばま食文化館) 小浜ラーメンなど、ご当地グルメが集結。全国からのゲストグルメも参加します。
	6 (火)	
	7 (水)	
寒露	8 (木)	🍷 10月中旬の連休 金沢スイーツフェア (金沢市/いしかわ四高記念公園) スイーツやパンの専門店、大人気カフェなどが大集結する人気イベントです。
	9 (金)	
	10 (土)	
	11 (日)	
	12 (月) スポーツの日	
	13 (火)	🍷 10月中旬の日曜 ヒスイ海岸タラ汁まつり (朝日町/宮崎漁港) スケトウダラが盛んな宮崎漁港で、伝統の漁師の味「タラ汁」を提供します。
	14 (水)	
	15 (木)	🍷 10月上旬～中旬 RENEW (鯖江市/越前市/越前町/各工務・うるしの皇金館) 国内最大級のオープンファクトリー。ローカルフードや越前漆器を使った食事など、産地の「食」も体験できます。
	16 (金)	
	17 (土)	
18 (日)		
霜降	19 (月) 旧重陽(菊)の節句	
	20 (火) 秋の土用入り	🍷 10月中旬の日曜 穴水いもんまつり「ワイン&牛まつり」 (穴水町/能登ワイン) 能登牛の炭火焼きと能登ワインを楽しむ、グルメなイベントです。
	21 (水)	
	22 (木)	
	23 (金) 十三夜	🍷 10月中旬～下旬 かほく四季まつり (秋の味覚) (かほく市/七塚生涯学習センター駐車場) かほく市の特産品かほくりや長いも、紋平柿などを楽しめます。
	24 (土)	
	25 (日)	
	26 (月)	
	27 (火)	🍷 10月下旬の日曜 能登牛と秋の味覚 in 能登町 (能登町/柳田植物公園) 能登牛の精肉販売や獲れたて農産物の販売などが行われます。
	28 (水)	
29 (木)		
30 (金)		
31 (土) ハロウィン	🍷 10月下旬の土日 新そば祭り in TOGA (南砺市/利賀国際キャンプ場周辺) 県内外の新そば食べ比べ、そば打ちの実演、名物の岩魚・五平餅・煎汁なども。	

ます寿し【富山県】

水稻の元となる種子「種もみ」の全国トップシェアを誇る「米の聖地」富山の酢飯と、旨味の強いますを笹敷きのわっぱに重石をかけ寝かせることで、熟成された深い味わいが生まれます。店ごとに身の厚みや酢加減が異なり、食べ比べも楽しめます。

【駅弁の西の横綱】

江戸時代、八代将軍吉宗公に鮎寿司を献上して絶賛されたことを起源に、その後、鮎の代わりに、神通川で獲れるサクラマスを使うようになったのが原型といわれています。

駅ナカで 富山で旬を味わえる場所 まちなかで

- 【とやマルシェ】越中鯖寿し 富乃恵
- 【富山市】寿し工房 大辻一 番町店、ますのすし本舗 源ますのすしミュージアム、鯖の寿しまつり川

※毎月のシール配布とデジタルスタンプ押印の対象店舗は上記掲載店舗とは異なります。WESTERポータルキャンペーンサイトにて最新情報をご確認ください。
※北陸新幹線各駅構内のおみやげ処、えきべん処、セブンイレブンパートナーも対象店舗です。

旬のカレンダー

8月	9月	10月	11月	12月
		ます寿し		
		五郎島金時		
		おろしそば ※新そば		

はしり 食材の始まり 旬 最も美味しくなる時期 なごり もうすぐ終わる時期

冬の訪れと共に、地元が誇る熱い「郷土の味」を心ゆくまでお楽しみください。

地元で待ちわびた待望のズワイガニ漁解禁、冬の深海魚ゲンゲ、幸せを感じるホカホカの油揚げ。地元の人に熱狂的に愛されているこの味が一年でもっとも食べごろです。

香箱ガニ【石川県】

金沢市、輪島市、七尾市、珠洲市、能登町、加賀市ほか

ズワイガニの雌。小ぶりなカニです。濃厚な内子（卵巣）とプチプチの外子（卵）、カニ味噌、カニ身といった多彩で魅力的な味わいを一杯で楽しめます。内子、外子、カニ身を甲羅の中に美しく詰めた「カニ面」は金沢おでんの王様です。

【期間限定の味】

旬の食の
豆知識

香箱ガニは、資源保護のため漁期が11月6日から12月末までの約2ヶ月間に限定されています。地元では雄より雌を好む人が多く、シーズンにはスーパーにも並び、冬の味覚として親しまれています。

11月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

香箱ガニ
【石川県】



この時期だけの
贅沢な味わい。

油揚げ【福井県】

坂井市、越前市、福井市、大野市、勝山市、鯖江市ほか

木綿豆腐をじっくり時間をかけて二度揚げし、表面は香ばしく、中はふんわりと仕上げた福井名物の油揚げ。揚げたての油揚げは、外はカリッと中は驚くほど軽い食感が楽しめます。

【報恩講の料理】

旬の食の
豆知識

福井市は油揚げ消費量日本一。厚い信仰心から、報恩講などの精進料理で肉の代わりとして重宝され定着しました。かつては町内に必ず豆腐屋があり、手軽に買った背景も。煮物やご飯など、コクとボリュームが重宝の万能な県民食です。

11月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

油揚げ
【福井県】



メインにもなる
大満足の一
品です!

ISHIKAWA

●加賀市

●坂井市

●勝山市

●福井市

●越前町

●鯖江市

●大野市

●越前市

FUKUI

駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

まちなかで

【くるふ福井駅】寿司・鮮魚 魚廣、地酒と手造り料理 八兆屋 駅の蔵、おそばだうんだ越前、蟹と海鮮ばんだ、魚河岸直営 いけす海鮮ろ組

【坂井市】谷口屋
【福井市】ヤマショウ商店、JA福井 県 喜ね舎 愛菜館

駅ナカで

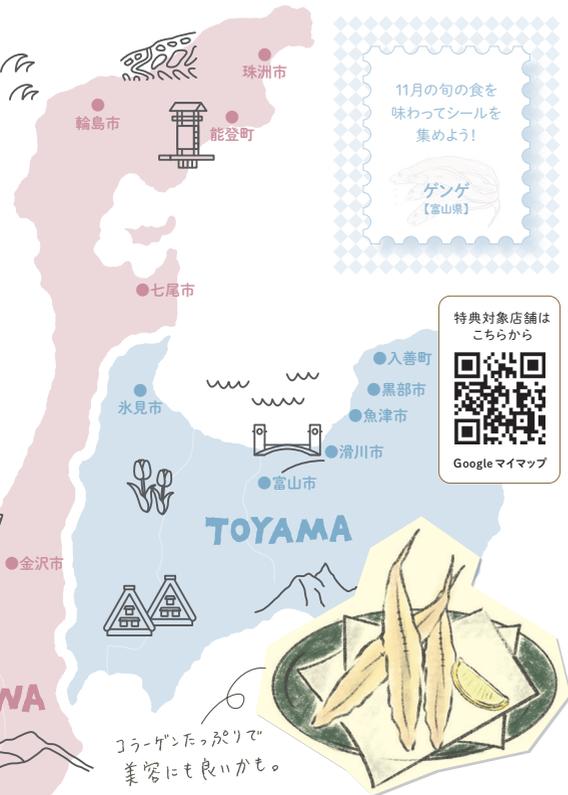
石川で旬を味わえる場所

まちなかで

【あんど】近江町市場ヤマカ水産、季節料理・おでん 黒百合、加賀屋、鮎屋々
【あんど西】廻る富山湾 すし玉

【金沢市】金澤おでん 赤玉本店、近江町市場、金沢港いきいき魚市【七尾市】能登食祭市場

※「旬を味わえる場所」においては、その年の旬の時期のずれ、収穫・入荷状況、取扱い商品やメニューの変更等により、味わえない可能性もあることをご了承ください。
※北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗にて、今年の北陸3県の旬の食材（加工品や料理も含む）を購入するとシールがもらえます。
※例えば、福井県内で石川・富山の旬の食材を購入しても対象となりますが、配布シールは福井の絵柄のものとなります。



11月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

ゲンゲ
【富山県】

特典対象店舗は
こちらから



Google マイマップ

ゲンゲ【富山県】

魚津市、黒部市、入善町
滑川市、富山市、氷見市ほか

富山湾の深海魚ゲンゲは、全身を覆うコラーゲンが特徴。人気の揚げ物は外がカリッ、中は白身がふわっと溶ける食感です。煮ればつると、干せば旨味が凝縮。風味を活かしたせんべいも人気です。

【下の下からの逆転】

旬の食の
豆知識

ゲンゲは、水分が多く鮮度落ちが早いいため、かつては漁師たちの間では「下の下」と呼ばれ浜に捨てられていましたが、鮮度を保つ技術の進化により、今は「幻魚」として料亭でも重宝される希少な存在になっています。

駅ナカで

富山で旬を味わえる場所

まちなかで

【とやマルシェ】かに海鮮問屋
魚どん亭、日本酒スローフード
とやま方舟

【滑川市】すし道楽 祭ばやし
【富山市】ぎんざん伍式、居酒屋 艶次郎

※毎月のシール配布とデジタルスタンプ押印の対象店舗とは異なります。

WESTERポータルキャンペーンサイトにて最新情報をご確認ください。

※北陸新幹線各駅構内のおみやげ処、えきべん処、セブン-イレブンパートナーも対象店舗です。

旬を感じる季節のイベント【11月】

※今年度の開催日や開催有無は未発表のものが多いため、例年の概ねの開催傾向が記されています。開催日や会場を公式サイトなどで確認して手帳に書き込みましょう。

霜降	1 (日)	④ 毎年11月6日 ズワイガニ漁 解禁 (北陸3県各所) 北陸3県では冬の味覚の王様、ズワイガニ漁が解禁され、市場が一気ににぎやかになります。
	2 (月) 炉開き	
	3 (火) 文化の日	
	4 (水)	
	5 (木)	⑤ 漁解禁(11/6)直後の土曜 近江町市場カニ鍋大会 (金沢市/近江町市場(いちば館広場)) ズワイガニ漁解禁で市場にもカニがたくさん! それに合わせてカニを販売します。
立冬	6 (金) 秋の土用明け	
	7 (土) 立冬、一の酉	
	8 (日)	
	9 (月) 亥の子	⑥ 11月上旬の土日 あげフェス(福井市/ハピテラス) 福井を代表する食文化「油揚げ」の祭典。アゲたてや個性豊かなあげ料理を楽しめます。
	10 (火)	
	11 (水)	
	12 (木)	
	13 (金)	⑦ 11月上旬～中旬の土日 福井そば博(福井市/ハピテラス) 全国のそばが楽しめるほか、全日本素人そば打ち名人大会も開催します。
	14 (土)	
	15 (日) 七五三	
	16 (月)	⑧ 11月中旬の土日 三国湊かに祭り (坂井市/三国セントピア特設会場) 解禁直後の越前かにを、地元の魚屋が浜産で特別販売します。
	17 (火)	
18 (水)		
19 (木) 二の酉		
20 (金)	⑨ 11月中旬～下旬の土日 越前かにまつり (越前町/道の駅越前南) 新鮮なカニの販売のほか、カニ汁、甲羅蒸し、海鮮焼きなど多彩な味わいも魅力です。	
21 (土)		
22 (日)		
23 (月) 勤労感謝の日		
24 (火)	⑩ 狩猟解禁(11/15)～2月末 とやまジビエフェア (富山県/参加店舗にて) 狩猟解禁日に合わせて、県内参加店で特別メニューを提供します。	
25 (水)		
26 (木)		
27 (金)		
28 (土)	⑪ 11月上旬～冬季 かぶらずし(石川県/各地) 冬の風物詩かぶらずしが出回し上がり、11月上旬頃から店頭に並び始めます。	
29 (日)		
30 (月)		

旬のカレンダー

9月	10月	11月	12月	1月
		ゲンゲ		
		香箱ガニ		
		油揚げ		

はしり 食材の出始め 旬 最も美味しくなる時期 なごり もうすぐ終わる時期

12月

December

北陸の伝統を繋げる風物詩が 年末年始の食卓を優雅に染め上げます。

お正月を前に、金沢では紅白の正月菓子福梅が店頭に並びます。
富山では缶にたっぷり入ったかきやまをつまみ、福井では越前がにの最盛期に
お鍋を囲んで過ごします。冬の名物が北陸の年越しを彩ります。

福梅【石川県】

金沢市、白山市、野々市市
小松市、加賀市、七尾市ほか

福梅は金沢のお正月には欠かせない祝い菓子です。水飴や米飴を
加えて練り上げたあんを、梅をかたどった紅白の最中の皮に詰めて、
仕上げに雪をイメージした粉砂糖をかけます。

【加賀前田家の家紋】

旬の食の
豆知識

前田家の家紋「梅鉢紋」をかたどった、金沢
の正月を象徴する縁起菓子です。職人の正
月休みを確保するため、日持ちするよう飴を
入れ甘く作られたという説もあります。市内
の店が味を競い合う年末年始の風物詩。ぜ
ひ多彩な味わいを食べ比べてみてください。

12月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

福梅
【石川県】



金沢のお正月には
欠かせません。



野々市市
白山市

●小松市

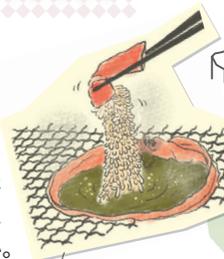
ISHIKAWA

●加賀市

越前がに【福井県】

越前町、坂井市、敦賀市
小浜市、越前市ほか

11月解禁、多くの美食家を虜にする冬の王者。漁場が近いため
に鮮度抜群、甘みと濃厚な味噌は別格です。素材本来の味を堪能
できる「塩茹で」した身に味噌を絡めるのは至福の味。締めは
熱々の地酒を注ぐ「甲羅酒」で、旨みを余すことなく堪能ください。



やっぱりこれ。
冬の王様です!

●坂井市

●福井市

越前町



●越前市

FUKUI

●敦賀市



●小浜市

【唯一の献上蟹】

旬の食の
豆知識

明治より100年以上、皇室に献上さ
れる唯一のカニ「越前がに」。黄色い
タグはブランドの証であり、最高峰
「極」は厳選された個体みの称号で
す。この献上の伝統は、日本の大切な
食文化として今に息づいています。

12月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

越前がに
【福井県】

駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

まちなかで

【くるふ福井駅】越前田村屋、寿司・鮮魚 魚
廣、地酒と手造り料理 八兆屋 駅の蔵、蟹と
海鮮ばんだ、魚河岸直営 いけす海鮮ろ組

【坂井市】やまに水産、
越前蟹の坊【福井市】
ふくい鮮いちば

駅ナカで

石川で旬を味わえる場所

まちなかで

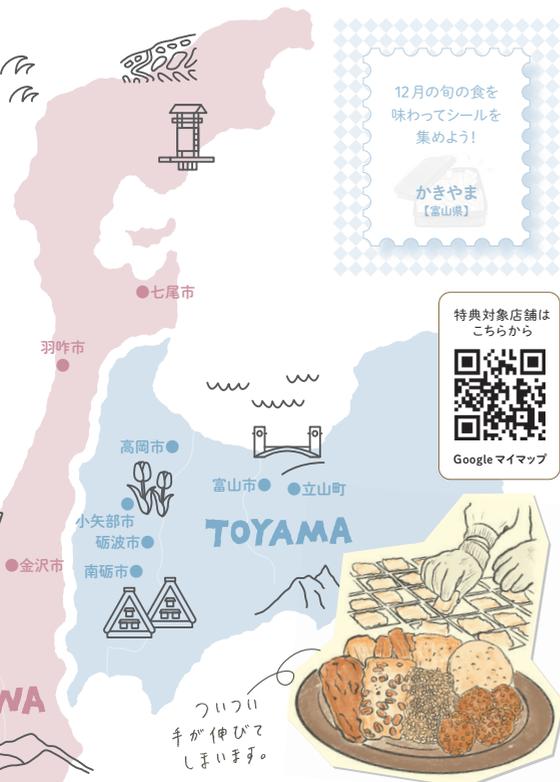
【あんと】加賀藩御用菓子司
森八、柴舟小出、金沢 うら田

【金沢市】加賀藩御用菓子
司 森八本店、落雁 諸江屋
本店、越山甘清堂 本店

※「旬を味わえる場所」においては、その年の旬の時期のずれ、収穫・入荷状況、取扱商品やメニューの変更等により、味わえない可能性もあることをご了承ください。

※北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗にて、今月の北陸3県の旬の食材（加工品や料理も含む）を購入するとシールがもらえます。

※例えば、福井県内で石川・富山の旬の食材を購入しても対象となりますが、配布シールは福井の絵柄のものとなります。



12月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

かきやま
【富山県】

特典対象店舗は
こちらから



Google マイマップ

ついつい
手が伸びて
しまします。



かきやま【富山県】

南砺市、立山町、小矢部市
富山市、砺波市、高岡市ほか

富山米を使ったおかき・おせんべいのこと。お米の旨味と香ばしさが特徴です。シロエビなど海の幸を練り込んだアレンジも多く、お正月の団らんや贈答品に欠かせない冬の定番として親しまれています。

【お米の味わい】

旬の食の
豆知識

呉西（富山県西部）～加賀エリアでは米菓を「かきやま」と呼びます。良質な水と米があるこの地域ならではの味わい。福光発祥の新大正糯（しんたいしょうもち）など厳選したもち米を使い、製餅から焼成まで職人技で仕上げることで、お米本来の粘りと甘みを引き出しています。

駅ナカで

富山で旬を味わえる場所

まちなかで

【とやマルシェ】御葉蔵、
ささら屋

【立山町】しろえびせんべいファクトリー（ささら屋立山本店）【砺波市】御葉蔵 御葉蔵直売所

※毎月のシール配布とデジタルスタンプ押印の対象店舗は上記掲載店舗とは異なります。

WESTERポータルキャンペーンサイトにて最新情報をご確認ください。

※北陸新幹線各駅構内のおみやげ処、えきべん処、セブン-イレブンパートナーも対象店舗です。

旬を感じる季節のイベント【12月】

※今年度の開催日や開催有無は未発表のものが多いため、例年の概ねの開催傾向が記されています。開催日や会場を公式サイトなどで確認して手帳に書き込みましょう。

小雪	1(火)	🍷 12月～2月 越前海岸かにかに号 (越前町/JR敦賀駅～越前海岸) 越前がにシーズンに合わせ、敦賀駅から越前海岸を結ぶバスを運行。
	2(水)	
	3(木)	
	4(金)	
	5(土)	🍷 12月第1土日 土塚こも掛け作業 (金沢市/長町武家屋敷跡周辺) 土塚を寒さや雪から守るこも掛け作業。雪吊りとあわせ冬の風情を楽しんで。
	6(日)	
大雪	7(月)	
	8(火) 事納め	
	9(水)	🍷 毎年12月5日 あえのこと(奥能登各地) 奥能登に伝わる田の神様を招く行事。能登町柳田植物公園の合鹿庵(ごうかくあん)では見学も可能。
	10(木)	
	11(金)	
	12(土)	🍷 12月中旬 能登かきグルメフェス (七尾市/七尾駅前) 肉厚でクリーミーな能登かきを、豪華な「バケツ盛り」で味わえます。
	13(日)	
	14(月)	
	15(火)	
	16(水)	🍷 毎年12月16日 鶴祭(羽咋市/氣多大社) 羽咋市の氣多大社にて、鶴の動きを見て翌年の運勢を占う伝統行事が行われます。
	17(木)	
	18(金)	
	冬至	19(土)
20(日)		
21(月)		
22(火) 冬至		
23(水)		
24(木) クリスマスイブ		
25(金) クリスマス		
26(土)		🍷 12月上旬～1月上旬頃 正月菓子の販売(福梅・辻占など) (金沢市周辺) 金沢の正月を祝う和菓子。各和菓子店が、それぞれの味わいを提供。
27(日)		🍷 毎年12月27日 福野歳の大市 (南砺市/JR福野駅近の交差点) 370年余りにわたって受け継がれてきた朝市。年内最後となる12月27日には「歳の大市」が開かれます。
28(月)		
29(火)		
30(水)		
31(木) 大晦日、大祓(年越しの祓)		

旬のカレンダー

10月	11月	12月	1月	2月
		かきやま		
		福梅		
		越前がに		

はしり 食材の始め 旬 最も美味しくなる時期 なごり もうすぐ終わる時期

窓の外は雪、北陸の食卓には コタツに似合う美食が並びます。

雪景色の似合う北陸の1月、北陸の家々は「静かな熱気」に包まれます。
ぶりの濃厚な脂、麴が醸すかぶらずしの甘み、そしてコタツで味わう冷たい水ようかん。
厳しい冬の気候で時間が創り出す食文化。雪国・北陸の温かい団欒を感じてください。

かぶらずし／大根ずし【石川県】

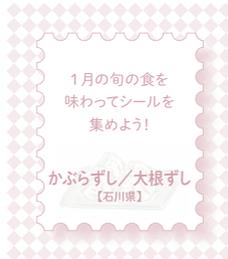
金沢市、野々市市、白山市
かほく市、加賀市、小松市ほか

金沢に伝わる伝統の発酵食です。かぶらずしはスライスした塩漬けぶりをかぶらに挟み、糍で漬け込んだもの。かぶらの歯ごたえとぶりの旨味、糍の甘みが絶妙なハーモニーです。大根ずしは大根に身欠ニシンを挟んだ町民の味です。

【武家文化と庶民の知恵】

旬の食の
豆知識

古来より縁起物のぶり。江戸時代は加賀藩から徳川将軍家にも贈答される贅沢品でした。質素儉約を強いられる中、どうしてもぶりを食べたい町民が、かぶらで挟んで隠して愉しんだのが始まりという説もあります。贈答品としても重宝されています。



野々市市 ●
白山市 ●

●小松市

ISHIKAWA

●加賀市

水ようかん【福井県】

福井市、大野市、鯖江市
越前市、坂井市、永平寺町ほか

「冬はおこたで水ようかん」が福井の定番。11～3月頃の旬の味です。黒糖のまろやかな甘みとロトけの良さが魅力で、付属のへらですくう「一枚流し」の独特のスタイル。店によって異なる食感や味わいの食べ比べも、福井の冬の醍醐味です。



【冬に食べる理由】

旬の食の
豆知識

かつて丁稚奉公人が正月の里帰りに持ち帰ったのがルーツという説があります。甘さ控えめで保存が利かいために冬に定着。水分が多いため、持ち運びの際は、傾けずにお持ちください。



おんなで
おしゃべりしながら
食べました。



あわら市 ●

坂井市 ●

福井市 ●

永平寺町 ●

越前町 ●

鯖江市 ●

越前市 ●

FUKUI

●敦賀市

●小浜市



駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

まちなかで

【るふ福井駅】栄太楼、羽二重餅總本舗 松岡軒、錦梅堂、佐枝佳上町 村中甘泉堂

【福井市】えがわ、久保田製菓
【勝山市】観山洞【敦賀市】小堀日之出堂

駅ナカで

石川で旬を味わえる場所

まちなかで

【あんと】金沢の味 佃の佃煮、ぶった農産、まるろく、杉野屋 与作、味の十字屋

【金沢市】四十萬谷本舗本店、かぶら寿司本舗かばた 本店

※「旬を味わえる場所」においては、その年の旬の時期のずれ、収穫・入荷状況、取扱い商品やメニューの変更等により、味わえない可能性もあることをご了承ください。
※北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗にて、今月の北陸3県の旬の食材（加工品や料理も含む）を購入するとシールがもらえます。
※例えば、福井県内で石川・富山の旬の食材を購入しても対象となりますが、配布シールは福井の絵柄のものとなります。

北陸の冬には、 心を晴れやかにする保存食があります。

能登の海辺ではぜるかきの熱気、新物のへしこを炙る匂い、
そして春の祝いを先取る色鮮やかな細工かまぼこ。雪景色の中に、
海の恵みがもたらす「生命力あふれる色彩と熱」を探しに行く、エネルギーな冬の終盤です。

能登かき【石川県】

七尾市、穴水町
能登町、志賀町

能登かきはぷりっと肉厚で、こっくりとクリーミー。やわらかで濃厚な旨味が特徴です。炭火で殻付きのまま焼く「焼きがき」は、醤油を数滴垂らすと香ばしさがたまりません。オイル漬けは、アヒージョやサラダ、チャーハンなど、さまざまなアレンジ料理にもおすすめです。

海の恵みを
たっぷり
味わいました。



【里海の恵み】

旬の食の
豆知識

明治時代から始まった能登のかき養殖。波が穏やかで、豊かな里山から流れ込む栄養豊富な七尾湾は、かきの養殖に理想的。この恵まれた海に抱かれ、通常より早く1年で育つ能登かきは、小粒ながら肉厚で、凝縮された味わいです。

2月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

能登かき
【石川県】

へしこ【福井県】

若狭町、美浜町、小浜市
おおい町、高浜町、敦賀市ほか

鯖を一年かけて発酵する「へしこ」は、奥行きのある旨味が魅力。糠を落として炙れば香ばしく、刺身や茶漬け、ピザでも美味。塩味と旨味が強くパスタやチャーハンも少量で格上げ、地酒とも好相性です。

2月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

へしこ
【福井県】

【保存食の傑作】

旬の食の
豆知識

秋冬に鯖を糠漬け、海風の吹く小屋で一年熟成、翌冬に樽上げします。夏の暑さを越えて旨味が深まると、樽から「ポコポコ」と発酵音が聞こえることもある生きた発酵食です。

発酵の風味が
最高です。



福井市

大野市

FUKUI

敦賀市

美浜町

若狭町

高浜町

小浜市

おおい町

駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

まちなかで

【くふ福井駅】さくらむすび、越前田村屋、若廣、天たつ、一乃松

【美浜町】へしこ工房 憩い処みなみ、道の駅 若狭美浜はまびより、日向へしこ産房 日の出屋（へしこ茶屋）、九十百千 KOTOMOCHI

駅ナカで

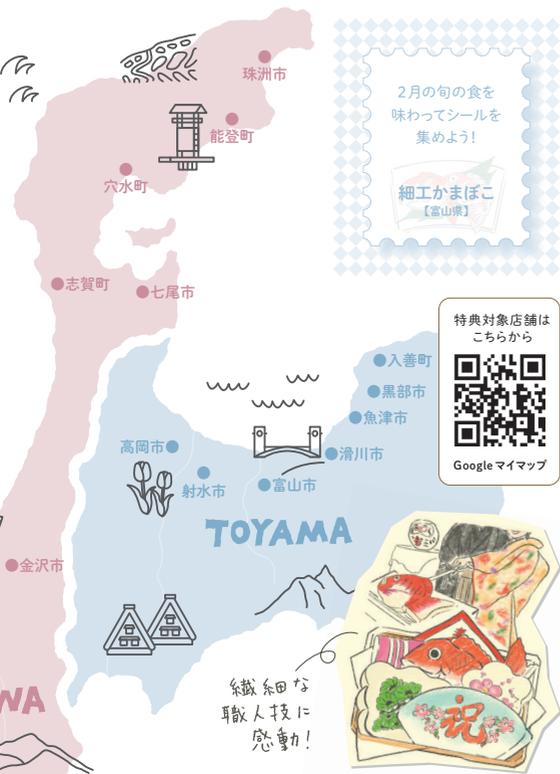
石川で旬を味わえる場所

まちなかで

【あんと】金沢の味 佃の佃煮、まるろく

【穴水町】なざきガーデン
【七尾市】能登食祭市場
【金沢市】近江町市場

※「旬を味わえる場所」においては、その年の旬の時期のずれ、収穫・入荷状況、取扱商品やメニューの変更等により、味わえない可能性もあることをご了承ください。
※北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗にて、今月の北陸3県の旬の食材（加工品や料理も含む）を購入するとシールがもらえます。
※例えば、福井県内で石川・富山の旬の食材を購入しても対象となりますが、配布シールは福井の絵柄のものとなります。



2月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

細工かまぼこ
【富山県】

特典対象店舗は
こちらから



Google マイマップ

繊細な
職人技に
感動!

細工かまぼこ【富山県】

富山市、魚津市、黒部市
高岡市、射水市、滑川市ほか

北前船の昆布が育んだ、板を使わず巻く富山独特の「巻かまぼこ」。その技術を極めた華やかな「細工かまぼこ」は、特有のしなやかな食感が魅力です。歳時記を彩る品として親しまれ、わさび醤油がもちっとした食感を引き立てます。

【お福分けの文化】

旬の食の
豆知識

富山では祝い膳の縁起物を隣人にお福分けする習慣があり、大きな鯛や美しい鶴亀の「細工かまぼこ」は、日持ちがして切り分けやすく広く親しまれてきました。細工職人の手作りの技が光る「食べられるアート」です。

駅ナカで

富山で旬を味わえる場所

まちなかで

【とやマルシェ】 鮭蒲本舗
河内屋、梅かま、女傳蒲錦、
寿々屋

【魚津市】 蒲錦本舗 河内屋 魚津
本店、尾崎かまぼこ館【富山市】
梅かまミュージアム U-me 館

※毎月のシール配布とデジタルスタンプ押印の対象店舗は上記掲載店舗とは異なります。
WESTERポータルキャンペーンサイトにて最新情報をご確認ください。
※北陸新幹線各駅構内のおみやげ処、えきべん処、セブン-イレブンパートナーも対象店舗です。

旬を感じる季節のイベント【2月】

※今年度の開催日や開催有無は未発表のものが多いため、例年の概ねの開催傾向が記されています。開催日や会場を公式サイトなどで確認して手帳に書き込みましょう。

大寒	1 (月)	📅 毎年2月1日～28日 📍 フードピア金沢 (金沢市内) 冬の食をテーマに、金沢らしい地域の文化を楽しむイベントです。
	2 (火)	
	3 (水) 節分	
立春	4 (木) 立春	📅 2月上旬の土日 📍 越前おおの ふるさと味物語・ でっち羊かんまつり (大野市/結とびあ) でっち羊かんが一堂に金し、個性豊かな味わいを楽しむ「味めぐり」を堪能。
	5 (金)	
	6 (土)	
	7 (日) 旧正月	📅 2月上旬頃 📍 鍋サミット富山 (富山市/富山駅前広場・南北自由通路) 新潟・富山・石川・福井・岐阜の各県ご当地鍋が富山駅前に集結。
	8 (月) 初午、事始め	
	9 (火)	📅 2月中旬～3月中旬 📍 地酒・新酒まつり (金沢市/石川県観光物産館) 冬に仕込まれたしぼりたての新酒が味わえます。抽選プレゼントや試飲も充実。
	10 (水)	
	11 (木) 建国記念の日	
	12 (金)	📅 2月下旬の日曜 📍 食祭珠洲まるかじり&あんこう祭り (珠洲市/飯田わくわく広場) 食のテント村で、郷土料理・大鍋・地酒など珠洲の魅力を楽しめます。
	13 (土)	
14 (日) バレンタインデー		
雨水	15 (月)	📅 2月下旬の土日 📍 入善ラーメンまつり (入善町/うらおい館) 全国各地の有名ラーメン店が2日間限定で入善町に集合します。
	16 (火)	
	17 (水) 旧七草	
	18 (木)	📅 2月下旬～3月上旬の土日 📍 柑橘祭 (富山市/グランドプラザ) 愛媛や広島のカぼせ農家を招き対面販売。爽やかな香りに包まれる2日間。
	19 (金)	
	20 (土) 二の午	
	21 (日)	📅 2月下旬の日曜 📍 食祭珠洲まるかじり&あんこう祭り (珠洲市/飯田わくわく広場) 食のテント村で、郷土料理・大鍋・地酒など珠洲の魅力を楽しめます。
	22 (月)	
	23 (火) 天皇誕生日	
	24 (水)	📅 2月下旬～3月上旬の土日 📍 柑橘祭 (富山市/グランドプラザ) 愛媛や広島のカぼせ農家を招き対面販売。爽やかな香りに包まれる2日間。
25 (木)		
26 (金)		
27 (土)	📅 2月下旬の日曜 📍 食祭珠洲まるかじり&あんこう祭り (珠洲市/飯田わくわく広場) 食のテント村で、郷土料理・大鍋・地酒など珠洲の魅力を楽しめます。	
28 (日)		
29 (月)		

旬のカレンダー

12月	1月	2月	3月	4月
細工かまぼこ				
能登かき				
へしこ				

はしり 食材の出始め 旬 最も美味しくなる時期 なごり もうすぐ終わる時期

3月
March

雪解け水とともに、みずみずしい 春の気配が食卓にやってきます。

足元を流れる雪解け水の音。身が「ズポツ」と抜ける水ガニのみずみずしさ、昆布に包まれ
透き通った刺身、そして宝石のようなガスエビ。冬の間に、おいしさをたっぷりと蓄えた
魚介類が、雪解けとともに、すぐそこにある春の訪れをいち早く知らせてくれます。

ガスエビ【石川県】

金沢市、輪島市、七尾市
珠洲市、能登町、志賀町ほか

ぶりぶりとした食感と、ねっとりした甘みが特徴で、甘エビよりも甘
いと評されることも。大きめものは刺身で、小さなものは唐揚げ
や塩焼きにして殻ごと香ばしくいただけます。



びっくりするほど
甘かった!

【地元の特権】

旬の食の
豆知識

甘エビに比べると鮮度落ちが早く見
た目もいかめしいことから、県外への
出荷量が少なく、「地元の特権」とし
て楽しまれていました。金沢の食通
が甘エビ以上と愛する春の使者です。

3月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

ガスエビ
【石川県】

水ガニ【福井県】

坂井市、越前町、敦賀市
小浜市、越前市ほか

越前がにの脱皮直後の若くてみずみずしい甘みと旨味、
ふわっとした食感が特徴。殻が柔らかく、引っ張るだけ
で身がズポツと綺麗に抜けるので「ずばがに」という名
前も。食べやすくお子様にも人気です。



ズポツと抜ける
瞬間が快感!

【早春のご褒美】

旬の食の
豆知識

かつては漁師町や地元のみ
で流通し、資源保護の観点か
ら漁期は1ヶ月間限りの特別
な味。地元の魚屋では美味し
い脚だけが茹でて売られてい
るのも春の風物詩です。

3月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

水ガニ
【福井県】

※なお水ガニは、その時期の漁獲量・流通量により、店頭でのご提供が限られる場合があります。ご了承ください。
毎月のシール配布特典は、福井県内産のズワイガニ全般を対象とします。

駅ナカで

福井で旬を味わえる場所

まちなかで

【くるふ福井駅】越前田村屋、寿司・鮮魚魚
廣、地酒と手造り料理 八兆屋 駅の蔵、蟹と
海鮮ばんだ、魚河岸直営 いけす海鮮 ろ組

【越前町】小松水産 /
こまつ亭、えちぜん丸太
屋、お食事処かねいち

駅ナカで

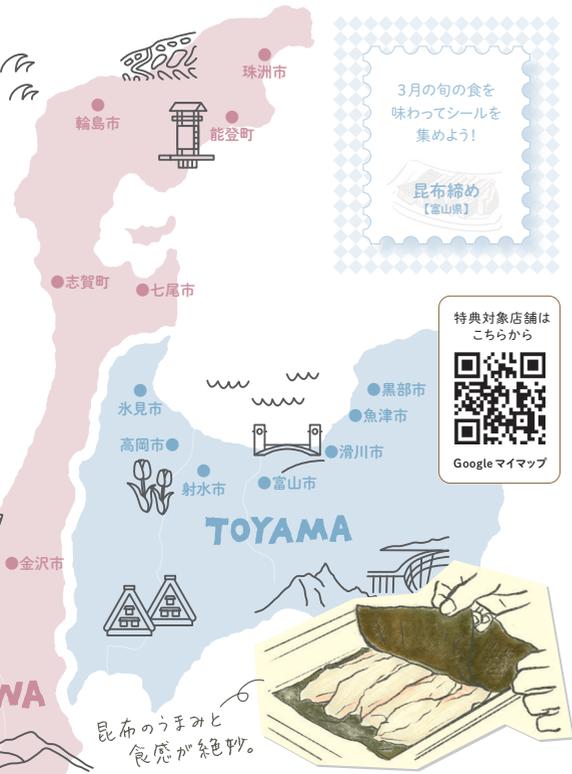
石川で旬を味わえる場所

まちなかで

【あんと】加賀屋

【金沢市】近江町市場 大口水産【加賀市】
割鮮しんとく

※「旬を味わえる場所」においては、その年の旬の時期のずれ、収穫・入荷状況、取扱い商品やメニューの変更等により、味わえない可能性もあることをご了承ください。
※北陸新幹線各駅の対象駅ナカ店舗にて、今月の北陸3県の旬の食材（加工品や料理も含む）を購入するとシールがもらえます。
※例えば、福井県内で石川・富山の旬の食材を購入しても対象となりますが、配布シールは福井の絵柄のものとなります。



3月の旬の食を
味わってシールを
集めよう!

昆布締め
【富山県】

特典対象店舗は
こちらから



Google マイマップ

昆布のうまみと
食感が絶妙。

昆布締め【富山県】

富山市、高岡市、魚津市
黒部市、射水市、滑川市ほか

刺身を昆布に挟んで寝かせることで旨味が凝縮された深みのある味わいになっていきます。クセがない味のサス(カジキマグロ)は昆布締めの定番。刻み生姜が入ったものも多く、醤油をつけずに昆布と生姜の塩気だけで食べるのがツウ。

【文化の歴史的結晶】

旬の食の
豆知識

江戸時代に富山県は、北海道から大阪まで物資を運ぶ北前船の中継地点でした。北海道の昆布文化と富山の鮮魚の歴史的結晶が昆布締めです。保存性を高めつつ旨味をアップさせる先人の知恵が詰まっています。

駅ナカで

富山で旬を味わえる場所

まちなかで

【とやマルシェ】海産物販売 北水、順風屋、富山の味早瀬

【富山市】森昆布×専門店、【魚津市】昆布締め刺身専門店 かねみつ製造直売店
【氷見市】氷見漁港場外市場 ひま番屋街

※毎月のシール配布とデジタルスタンプ押印の対象店舗とは異なります。
WESTERポータルキャンペーンサイトにて最新情報をご確認ください。
※北陸新幹線各駅構内のおみやげ処、えきべん処、セブン-イレブンパートナーも対象店舗です。

旬を感じる季節のイベント【3月】

※今年度の開催日や開催有無は未発表のものが多いため、例年の概年の開催傾向が記されています。開催日や会場を公式サイトなどで確認して手帖に書き込みましょう。

雨水	1 (月)	<p>📅 毎年3月1日</p> <p>富山湾ホタルイカ漁 解禁 (滑川市/滑川漁港ほか)</p> <p>ホタルイカ漁が解禁され、市場や市内のスーパーに新鮮なホタルイカが並びます。</p>
	2 (火)	
	3 (水) 桃の節句	
	4 (木)	
	5 (金)	
啓蟄	6 (土)	<p>📅 3月初～</p> <p>サヨリ漁 解禁 (七尾湾)</p> <p>春を告げる「花見魚」2隻の船で網を引(伝統漁法が解禁されると、春の刺身や寿司ネタとして重宝されます。</p>
	7 (日)	
	8 (月)	<p>📅 毎年3月2日</p> <p>お水送り (小浜市/神宮寺)</p> <p>春の神事。風物詩の橋餅をお供に。</p>
	9 (火)	
	10 (水)	
	11 (木)	<p>📅 漁期終了前の土日等</p> <p>越前かに感謝祭 (越前町/道の駅越前)</p> <p>越前ガニの漁期終盤。シーズン最後の大出しが行われます。</p>
	12 (金)	
	13 (土)	<p>📅 3月中旬</p> <p>春の初しぼり解禁 (石川県/各地)</p> <p>できたての新酒を瓶詰めした初しぼり。各酒蔵から一斉発売されます。</p>
	14 (日) ホワイトデー	
	15 (月)	
	16 (火)	<p>📅 3月下旬～4月上旬</p> <p>ふくい桜まつり (福井市/市内各地)</p> <p>満開の桜を愛でながら、福井名物の屋台や体験などを楽しめます。</p>
	17 (水)	
18 (木) 彼岸入り		
19 (金)	<p>📅 3月下旬～4月中旬</p> <p>丸岡城桜まつり (坂井市/丸岡城及び霞ヶ城公園)</p> <p>日本の桜100選にも認定される丸岡城で、満開のさくらを愛でる散策を。 ※2027年11月(予定)まで大守修理中。</p>	
20 (土)		
21 (日) 春分の日		
22 (月)	<p>📅 3月下旬の土日等</p> <p>能登門前 雪割草まつり (輪島市/總持寺通り)</p> <p>春を告げる花・雪割草苗販売や各種イベントが開催。名物の門前そばにも注目。</p>	
23 (火)		
24 (水) 彼岸明け		
25 (木)	<p>📅 3月下旬の土日等</p> <p>能登門前 雪割草まつり (輪島市/總持寺通り)</p> <p>春を告げる花・雪割草苗販売や各種イベントが開催。名物の門前そばにも注目。</p>	
26 (金)		
27 (土)		
28 (日)	<p>📅 3月下旬の土日等</p> <p>能登門前 雪割草まつり (輪島市/總持寺通り)</p> <p>春を告げる花・雪割草苗販売や各種イベントが開催。名物の門前そばにも注目。</p>	
29 (月)		
30 (火)		
31 (水)	<p>📅 3月下旬の土日等</p> <p>能登門前 雪割草まつり (輪島市/總持寺通り)</p> <p>春を告げる花・雪割草苗販売や各種イベントが開催。名物の門前そばにも注目。</p>	
31 (水)		

旬のカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月
昆布締め				
ガスエビ				
水ガニ				

はしり 食材の出始め 旬 最も美味しくなる時期 なごり もうすぐ終わる時期



The Hokuriku Seasonal Palette



「ほくりく旬あつめ」北陸各地の旬をめぐる旅手帖
発行元: 西日本旅客鉄道(株) 金沢支社 地域共生室
発行日: 2026年3月発行
<https://wester.jr-odekake.net/campaign/>



WESTERポータル
キャンペーンサイト