

瀬戸内における

水環境を基調とする海文化

瀬戸内の食文化 資料編

平成27年7月

公益社団法人瀬戸内海環境保全協会

# 瀬戸内における水環境を基調とする海文化

(瀬戸内の食文化 資料編)

## 目 次

1. 瀬戸内海の各地の水産物	1
2. 瀬戸内海各地の水産加工品	15
3. 瀬戸内海の食文化の変遷	31

## 1. 瀬戸内海各地の水産物

### 1) 大阪湾

府県	名 称	内 容
大 阪 府	マイワシ	<p>漁法&gt; 大羽、中羽のマイワシは 主に巾着網により、シラスは船びき網により漁獲される。2008 年は 462 トン漁獲されている。</p> <p>生態&gt; 魚体の側面に「七つ星」と呼ばれる黒点が並んでいるのが特徴。資源変動の大きな魚で、日本全体の漁獲量は、1965 年の約 1 万トンから 1988 年の約 450 万トンまで、実に 400 倍以上も変動している。大阪湾で漁獲されるマイワシは、四国や九州の沿岸域で生まれたもので、魚体の大きさにより、大羽（おおば：20cm 以上）、中羽（ちゅうば：10～20cm）、平子（ひらご：3～10cm）、シラス（3cm 以下）と呼ばれている。</p> <p>加工&gt; シラスはチリメンジャコとして、中羽以上は煮付け、塩焼き、天ぷら等にして食される。</p>
	カタクチイワシ	<p>漁法&gt; シラスは船びき網で、カエリよりも大きなものは巾着網で漁獲される。2008 年には 10,918 トンが漁獲されている。</p> <p>生態&gt; 大阪湾で漁獲されるカタクチイワシは、太平洋で生まれた群（外海発生群）と大阪湾で生まれた群（大阪湾発生群）の 2 群に分けられるが、一般に外海発生群の卓越する年は大阪湾の漁獲量も多いようである。カタクチイワシは魚体の大きさにより呼び名が変わり、大阪湾では 5cm 以下のものを「カエリ」、3cm 以下のものを「シラス」と呼んでいる。</p> <p>加工&gt; シラスはチリメンジャコとして、大きくなると刺身、天ぷら等にして食されるほか、ダシジャコ（煮干し）やゴマメ（田作）用の材料として使われる。</p>
	イカナゴ	<p>イカナゴの産卵期は 12 月から 1 月で、毎年、2 月下旬ごろには大阪湾の春を告げるイカナゴ漁が始まる。全長数センチの稚魚は、シラス干し、くぎ煮として珍重されている。成魚は、大阪では「カマスゴ」と呼ばれ、釜揚げしたものをそのまま、あるいは焼いて二杯酢で食べる。2008 年には、1,228 トンが漁獲されている。</p>
	マアジ	<p>漁法&gt; アジは定置網、板びき網、巾着網等で漁獲されるが、岸壁からも遊漁（竿釣り）によってもよく獲られる。2008 年には、725 トンが獲されている。</p> <p>生態&gt; アジ類は「ゼイゴ」と呼ばれる堅いトゲのあるウロコが体側に並んでいるのが特徴で、大阪湾へは、太平洋で生まれた稚魚が、餌を求めて来遊してくる。これらの稚魚は水温が低くなる初冬まで大阪湾で成長し、その後太平洋に帰っていく。年によっては、これらの稚魚のほか、生後 1 年経過した 20cm 前後の大きなマアジも漁獲される。</p> <p>加工&gt; マアジは塩焼き、唐揚げ等にしてよく食される。大阪湾でマアジと一緒に漁獲され、よく似た種類にマルアジがあるが、「マルアジ」は大阪では青アジと呼ばれ、味も価格もマアジよりも落ちる。</p>
	コノシロ	<p>漁法&gt; コノシロは大阪湾では主に巾着網で漁獲される。2008 年には、422 トンが漁獲されている。</p> <p>生態&gt; 近年、大阪湾で最も多く漁獲されている魚のひとつで、体は平たく、背びれの後端が長く延びているのが特徴。コノシロの卵は大阪湾の北部沿岸域で主に産出され、仔魚、稚魚も大阪湾のごく沿岸域で生息している。もう少し大きくなると、やや沖合まで生活場所を拡大し、一生涯大阪湾で生</p>

府県	名 称	内 容
大 阪 府	コノシロ（続き）	<p>活する。</p> <p>加工&gt; コノシロは小骨が多くて食べにくいといわれるが、酢でしめたり、骨切り後塩焼きにすると、おいしい魚である。</p>
	スズキ	<p>スズキは、主に沿岸部に生息し、11月から2月に、30m以深の水域で産卵し、孵化した稚魚は淀川や大和川などの河口の汽水域で生活し、秋頃に湾内の深みへ移動する。この成魚は成長するにつれて呼び名が変わる出世魚で、セイゴ、ハネ、スズキと呼んでいる。塩焼き、洗いにして美味しい魚である。2008年には414トンが漁獲されている。</p>
	カレイ類	<p>生態&gt; 大阪湾で漁獲されるカレイ類は、主にマコガレイとメイタガレイである。</p> <p>マコガレイの産卵期は12～1月で、水深10m以浅の浅場で産卵し、稚魚は沿岸域で生活するが、成魚は湾内全域に分布する。</p> <p>メイタガレイは、目と目の間にトゲがあり、さわると痛いのでこの名前がついている。産卵期は11～12月で、6月頃になると13cmぐらいにまで成長して石げた網などで漁獲されるようになる。2008年には、401トンが漁獲されている。</p> <p>加工&gt; 大阪湾では、30cmぐらいの大きさまで漁獲され、唐揚げ、煮つけ、刺身にしておいしい魚である。</p>
兵 庫 県	イカナゴ	<p>漁法&gt; 瀬戸内海（兵庫県）全域で毎年春に船曳網漁業で漁獲される。</p> <p>生態&gt; イカナゴは主に砂泥底に生息し、1歳で成熟して、12～1月頃に砂底で産卵する。ふ化後の仔稚魚は表層を群れで遊泳、成長し、春には6cm前後となって着底する。夜間は砂にもぐる。1年で9cm前後に成長する。瀬戸内海（兵庫県）での産卵場は、播磨灘の鹿ノ瀬、大阪湾の上ノ瀬、沖ノ瀬など。瀬戸内海で海砂が盛んに取られたため、漁獲量が1980年度の74,000tをピークに、2009年度は4,400トンまで減少している。</p> <p>加工&gt; イカナゴは、瀬戸内の春の風物詩の一つで、家庭で生の新仔からくぎ煮を炊くことが一般的。また、塩茹でした“釜揚げ”や干した“かなぎ”など多彩な料理がある。親はフルセと呼び、くぎ煮や刺身で食べられる。</p>
	カタクチイワシ	<p>漁法&gt; 瀬戸内海全域で毎年春から夏、秋頃まで船曳網漁業で漁獲される。</p> <p>生態&gt; 瀬戸内海での主産卵期は5～9月で仔稚魚は表層を群れで遊泳、成長する。</p> <p>加工&gt; 主に天日干しした“ちりめんじゃこ”として加工、販売される。また、鮮度をいかした釜揚げや生シラス料理、くぎ煮と同様なチリメン佃煮もある。</p>
	兵庫ノリ	<p>養殖&gt; ノリ（スサビノリ）養殖は、9月頃陸上で網にノリの種を付着（採苗）させ、一旦冷凍保存する。10月中旬（水温23℃以下）採苗した網を海面に張り、種が発芽して1～3cmぐらいに伸びたところで再び網を回収し冷凍庫に保存（育苗）する。11月下旬頃から育苗した網を海に張り（本張り）、1週間間隔で10cm程度伸びたノリを、もぐり船で刈り取り、陸上で洗浄後、のり乾燥機を通して生産される。4月頃まで生産される。</p> <p>兵庫県では、昭和30年代より始まり50年代から急速に発展し、現在では全国上位の生産量を維持している。神戸市漁協では、明石海峡の東側に位置する須磨から垂水までの海域でノリ養殖を行っており、2007年7月に「須磨海苔」として地域団体商標を取得している。</p>

注記：大阪府の情報は、大阪府環境農林水産総合研究所HPより引用

2) 播磨灘

府県	名 称	内 容
兵 庫 県	アナゴ (高砂市)	<p>関西の焼きアナゴは文豪北大路魯山人も好んで食し、著書にも残している。特に播磨灘では、身がやわらかく脂がのっている良質のアナゴが多く漁獲され、高砂市では、古くから焼きアナゴの加工が盛んであったため、高砂あなご（焼きあなご）として有名である。</p> <p>漁法&gt; 小型底曳網漁業によって漁獲される。兵庫県では 1990 年代まで約 1,500 トン以上漁獲されていたが、2000 年以降 500 トン前後にまで減少している。</p> <p>生態&gt; 近年は、環境変化や埋め立てなどでアナゴの漁獲量が減少しており、ウナギと同じく生態に謎が多く、養殖も難しいため、イカナゴ漁で幼体であるノレソレを捕獲せず再放流するなど保護に努めている。</p> <p>加工&gt; デンスケと呼ばれる大型のアナゴは一般の小型のアナゴと異なり、骨切りの処理を施し、様々な調理が施される。天ぷらや煮アナゴのほか、炙りや鍋など、高砂の焼きあなごとして、広く知られている。</p>
	イカナゴ	<p>漁法&gt; 兵庫県では全域で毎年春にシンコと呼ばれる幼稚魚やフルセと呼ばれる親魚が船曳網漁業で漁獲される。フルセは一部の小型底曳網漁業でも漁獲される。</p> <p>生態&gt; イカナゴは主に砂泥底に生息し、夏季に水温が約 22℃になると砂に潜り約 5 ヶ月間夏眠する。12 月頃、水温が約 13℃を下回ると夏眠から目覚め、12 月末～1 月頃に砂底で産卵する。ふ化後の仔稚魚は表層を群れて遊泳・成長し、夜間は砂に潜る。春には 6 cm 前後となって着底し、1 年で 9 cm 前後に成長する。瀬戸内海（兵庫県）での産卵場は、播磨灘の鹿ノ瀬、大阪湾の上ノ瀬、沖ノ瀬など。瀬戸内海で海砂が盛んに取られたため、瀬戸内海全体の漁獲量は 1980 年の 74,000 トンをピークに、年変動が大きい減少傾向にあり、2009 年は 4,400 トンとなった。</p> <p>加工&gt; イカナゴのシンコは、塩茹でした“釜揚げ”や干した“かなぎ”などへの利用が一般的であり、多彩な料理がある。中でも、兵庫県の瀬戸内海沿岸では、各家庭で生のシンコからくぎ煮を炊く風習があり、春の風物詩となっている。くぎ煮づくりは、漁協女性部の普及活動などもあり、県内のみならず近隣府県にも広がりを見せている。フルセは、釜揚げが一般的であるが、くぎ煮にも利用され、新鮮なものは刺身でも食べられる。</p>
	カタクチイワシ	<p>漁法&gt; 瀬戸内海全域で毎年春から夏、秋頃まで船曳網漁業で漁獲される。</p> <p>生態&gt; 瀬戸内海での主産卵期は 5～9 月で仔稚魚は表層を群れて遊泳、成長する。</p> <p>加工&gt; 主に天日干した“ちりめんじゃこ”として加工、販売される。また、鮮度をいかした釜揚げや生シラス料理、くぎ煮と同様なチリメン佃煮もある。</p>
	明石鯛 (神戸市、明石市)	<p>漁法&gt; 小型底曳網漁業や一本釣り漁業で漁獲される。一時期獲り過ぎにより漁獲量は減少したが、種苗放流などの効果により資源量が増加している。一般には春に獲れる“桜鯛”が有名であるが、明石などでは秋に獲れるものを“紅葉鯛”と呼び、脂ののった深い旨味を珍重している。</p> <p>生態&gt; 潮の流れが速くエサが豊富な明石海峡近隣の漁場で漁獲される真鯛は、他の産地より、身質や脂の乗りが数段良い。特に 8 月～11 月はより脂の乗りがよい。明石鯛は、明石市内の 5 漁協と隣接する神戸市漁協の 6 漁協から地域団体商標として申請され 2007 年 5 月に登録された。</p> <p>加工&gt; 刺身、鯛めし、あら炊きなど。</p>

府県	名称	内容
兵庫県	明石ダコ	明石海峡の周辺海域で水揚げされるマダコは「明石だこ」と呼ばれ全国的な知名度が高い。早い流れと豊富な餌で育った明石だこは身が引き締まり旨味が豊かであり、6月～8月のお盆過ぎまで大量に水揚げされ、味・量とも旬を迎える。タコ壺は明石が発祥と言われ、淡路島付近では、弥生時代の遺跡からイイダコ漁のタコ壺が出土するなど、明石周辺では古くからタコが獲られていたことが窺える。明石海峡では、1963年（昭和38年）と1984年（昭和59年）の大寒波でタコが不漁になったため、各翌年に天草から親ダコを移入したことがある。現在では漁獲量が回復し、2009年度では約9,000トン漁獲されている。
	兵庫ノリ	<p>養殖&gt; ノリ（スサビノリ）養殖は、9月頃陸上で網にノリの種を付着（採苗）させ、一旦冷凍保存する。10月中頃（水温23℃以下）採苗した網を海面に張り、種が発芽して1～3cmぐらいに伸びたところで再び網を回収し冷凍庫に保存（育苗）する。11月下旬頃から育苗した網を海に張り（本張り）、1週間間隔で10cm程度伸びたノリを、もぐり船で刈り取り、陸上で洗浄後、のり乾燥機を通して生産される。4月頃まで生産される。兵庫県では、昭和30年代より始まり50年代から急速に発展し、現在では全国上位の生産量を維持している。神戸市から赤穂市、淡路島と県下の瀬戸内海地区一円で行われている。兵庫のりのうち、明石市沖で養殖されるノリは“明石のり”と呼ばれている。</p> <p>生態&gt; 最近では、陸から海へ流入する窒素などの栄養塩が減少し“ノリの色落ち”が頻りに起きており、海の栄養塩を高めようと下水処理管理運転、ため池の放流、海底耕耘等取り組まれている。</p> <p>加工&gt; 乾のり、焼きのり、味付けのり、コンビニのおにぎりや節分の巻きずしなど。</p>
	マガキ （西播磨）	<p>養殖&gt; 4月～5月頃ホタテ貝に付着させた小さなカキをロープで吊るし、途中、強いマガキにするため干出や抑制を加えながら10月頃まで成長させる。兵庫県では主に西播磨（姫路市西部から赤穂市）で盛んに行われており、山や川からの栄養により発生した良質の植物性プランクトンを餌として、加熱しても身が縮まらない大粒な1年カキに育つ。むき身のほか殻付きのままでも販売される。</p> <p>生態&gt; マガキは6月～9月頃産卵し、親貝は一斉に海水中に卵子、精子を放出する。海水中で受精後、卵は翌日にD型幼生に変態し、2～3週間浮遊した後、約0.3mmに成長すると潮間帯の岩などの基質に付着し、一生を過ごす。</p> <p>加工&gt; 焼きガキやカキフライなど様々な料理に利用される。</p>
	小エビ （播磨灘）	<p>漁法&gt; 小型底曳網漁業の重要な漁獲対象種。播磨灘では年間1000～2000トン漁獲される。</p> <p>生態&gt; 小型エビ類（特にサルエビ）は播磨灘では春から秋にかけて産卵し、孵化後は浮遊期幼生を経て浅海域に着底した後、成長にともない水深の深い海域へと移動しながら、早産まれ群はその秋から、遅産まれ群は翌春から漁獲される。</p> <p>加工&gt; 塩ゆで、かき揚げ、てんぷら等一般料理店で販売されている。</p>
	ガザミ	<p>漁法&gt; 播磨灘西部で小型底びき網漁業で漁獲される。現在、漁獲量の減少から漁業者は漁獲された抱卵ガザミに“とるな”マークをつけて再放流し、資源回復を図っている。中でも播磨灘の家島諸島にある坊勢漁協では、甲幅18cm以上のカニを“ぼうぜがに”と称し、資源管理しブランド化を進めている。</p>

府県	名称	内容
兵庫県	ガザミ（続き）	<p>生態&gt; 瀬戸内海全域に生息し、温かい時期は浅場で生活し、秋になると深場へ移動、冬には砂に潜り冬眠する。夜行性。秋に雌（めす）の脱皮を待って後尾し、産卵期は4～9月に、10～20日間抱卵し、孵化後ゾエア幼生は1ヶ月ほど漂流し、数回の脱皮後、メガロパ幼生を経て稚ガニとなる。</p> <p>加工&gt; その身を楽しむ雄の旬は夏、内子を楽しむ雌の旬は冬。それぞれゆでガニ、焼きガニ。蒸しガニ、みそ汁、炊き込みご飯などに料理される。昔より播磨地方の秋祭りにはガザミは欠かせないものとなっている。</p>
	サワラ	<p>漁法&gt; 瀬戸内海では流し網やはえ縄などの漁業により春と秋に漁獲される。1990年代後半には漁獲量が顕著に減少し、瀬戸内海全域で漁獲制限による資源管理を行っており、近年は餌の増加により回復傾向にある。</p> <p>生態&gt; 日本海南部・黄海・東シナ海に分布する系群と、瀬戸内海から西日本太平洋沿岸に分布する系群の二つに分けられる。前者は黄海、後者は瀬戸内海を産卵場としている。春に産卵で沿岸へ回遊するため「春告魚」のひとつとして知られている。春から秋にかけては沿岸の表層を群れて遊泳するが、冬は深場に移る。食性は肉食性で小魚を捕食する。</p> <p>加工&gt; 秋冬は脂がのって美味。刺身、塩焼き、西京漬けなどに調理される。</p>
	ぼうぜサバ （播磨灘周辺）	<p>漁法&gt; 中型まき網漁業で活魚のまま漁獲。</p> <p>生態&gt; 瀬戸内海に回遊するマサバを播磨灘の家島諸島周辺で漁獲し、餌も主に瀬戸内海産の天然物を使用し養殖したもの。大きさは500g～1,500gで脂質が20%以上のもの。トロの味わいを醸すサバである。</p> <p>加工&gt; 刺身、炙り、サバしゃぶなど。トロの味わいを醸すサバと評判。</p>
	マダイ（由良の鯛、 鳴門鯛）	<p>漁法&gt; 明石、鳴門、紀淡の3つの海峡がある淡路島は、紀伊水道のみならず、大阪湾、播磨灘において極めて上質なマダイが漁獲される。特に紀淡海峡に位置する洲本市由良では一本釣りや小型底曳網漁業などで漁獲され、“由良の鯛”と呼ばれている。また鳴門海峡周辺の南あわじ市でも、同様の漁法で漁獲され“鳴門鯛”と呼ばれている。</p> <p>生態&gt; 瀬戸内海の東部のマダイは、紀伊水道にある南あわじ市沼島周辺などを越冬地として、多くは、春季に北上し秋季に南下し、大阪湾や播磨灘を回遊する。このため、3つの海峡では豊富な餌を食べ、潮流に揉まれることで、身が引き締まり良質な旨みのあるマダイに成長し、それぞれ明石鯛、鳴門鯛、由良の鯛として扱われる。</p>
岡山県	サワラ	<p>漁法&gt; 瀬戸内海における鱚の漁期は、晩春から初夏（5～6月）にかけてである。立春から88日目、即ち八十八夜から漁が始まる。サワラはサバやマグロと同じ系統との説があり、沿岸に生息するような習性を身につけたものがサバで、広く太洋を回遊するようになったのがマグロ、そして外海から内海に産卵のため押し寄せてきたのがサワラといわれる。紀伊水道から入るサワラは、淡路、播磨沖にて曳網にて漁が始まり、岡山県の牛窓・日生・香川県の小豆島方面からの漁は流し網を用いる。また豊後水道から内海に入るものは伊予灘（八幡浜沖）、（今治、新居浜沖）で流し網を使った漁が行われる。県内の水揚げはピークの1986年に約535トンあった。日生町漁協でも85年に約111.5トンあったが、2001年に約4.2トンまで激減した。2002年に稚魚の放流を始めた結果、2005年には日生町漁協の水揚げが約20.9トンにまで回復、近年は約6.5～約2.8トンを保っているが、水揚げ高の約1割はこの放流サワラで、徐々に資源量は回復しつつある。</p> <p>生態&gt; 体型は細長く頭はやや小さく体色は銀灰色、背は淡灰青色、背と体側に青の斑点が点在し波状の側線を描き腹側は白い。ほっそりしてスマート</p>

府県	名 称	内 容
岡山県	サワラ（続き）	な魚で、お腹の幅が狭いという意味で狭腹（さはら）が語源である。出世魚として若魚を狭腰（さごし）という。岡山市場ではサワラの旬の時期は、せり時間を10分くりあげてサワラのためのせりを行うなど、サワラは岡山市場の取扱商品のトップとなっている。 加工> サワラの肉質は白身で美味、料理方法は刺身、塩焼き、煮付け、照り焼き、吸物、酢の物、味噌漬け等多くの調理方法がある。また卵巣は白子、精巣は真子といわれ、真子は煮付け、白子は吸物にすると旨い。岡山寿司には欠くことのできない食材として岡山を代表する魚である。
	マガキ	瀬戸内の海水温の変化は、カキの成長リズムにあっているとされている。島々に囲まれた日生の海は波が穏やかで筏も壊れにくく、また吉井川、旭川、高梁川の3大河川からの養分の流出も豊富な「肥えた海」なので、他の地域に比べて成長が早いといわれている。
香川県	ハマチ	昭和3年、野網和三郎が香川県引田（現東かがわ市）の安戸池で養殖に成功。これが礎となって、全国各地にハマチ養殖、海水魚養殖が広がる。80年余を経た現在、県花・県木オリーブと県魚ハマチが出会ったオリーブハマチが新たな香川の食文化となっている。

### 3) 紀伊水道

府県	名 称	内 容
兵庫県	ワカメ (鳴門わかめ)	養殖> 淡路島の鳴門海峡周辺ではワカメ養殖が盛んである。ワカメは春～秋頃まで、陸上水槽で種苗が数mmの小さな芽（苗）になるまで育成させる。冬に漁場に移して、主にはえ縄養殖により生長させ、翌年春（2月～3月頃）に収穫される。鳴門海峡で育ったワカメは渦潮を生むほどの激しい激流により培われたしなやかさと強いコシがある。 加工> 湯通し塩蔵加工し冷凍保存され、通年出荷される。灰干しワカメが有名であるが、ダイオキシン問題から良質な灰が入手できなくなったことなどから、現在では塩蔵加工が主体となっている。
	キアジ (南あわじ市)	漁法> 一本釣りの漁業で漁獲される。 生態> 瀬戸内海、伊豆諸島では4～7月ごろ産卵し、地域によって沿岸に居付くもの、砂泥底に生息するもの、沖合いを回遊するもの等様々。マアジには、細かく、キアジ(平鰭)、ノドクロアジ(ドロアジ)、鬼アジ(沖アジ)と呼ばれているものがあり、沼島周辺では頭が小さく良く太り、色が黄金色に輝く美しいキアジである。本来回遊性の魚だが、一部はある一定の磯や魚礁に留まり、脂を良く乗せるアジが有り、瀬付アジや平アジとの別名で呼ばれている。 加工> 鱗も内臓も残したまま丸ごと塩焼きにするのが沼島流。刺身、フライなど
	沼島のハモ	漁法> 京都の“祇園祭”や大阪の“天神祭”に欠かすことのできない魚として有名である。底曳網漁業やはえなわ漁業で漁獲される。 生態> 沼島のハモは、頭が小さく胴太で姿が良く、皮が薄く程よく脂のり、肉質が非常に良いとされ、漁場のやわらかい泥の海底や豊富な餌が、ハモの生息に適しているからだと考えられている。一般にハモは春～秋に産卵し、レプトケファルスとして漂流後、適地で生息する。 加工> 6～7月が旬とされるが、晩秋～冬は非常に脂が乗っており美味。湯引きのほか、はもすき、土瓶蒸し、天ぷらなど。フライにした“はもカツ”も美味しい。

府県	名 称	内 容
兵 庫 県	3年トラフグ (淡路島・福良)	<p>養殖&gt; 一般の養殖トラフグは2年飼育で主に800g以下であるが、淡路島福良漁協のトラフグは1年長く3年飼育し1.2kg以上に育てたものを3年トラフグとして出荷。同漁協では2011年5月に“淡路島3年とらふぐ”として地域団体商標を取得している。</p> <p>生態&gt; 淡路島では福良湾でトラフグの養殖が盛んであるが、福良湾は全国の産地の中で1番水温が低いためトラフグの成長は遅くなる。一方で流れが激しい鳴門海峡の潮流により、身のしまりが良いトラフグに育つことから通常より1年多い3年とすることで、大型でありながら、極めて身質が良く美味しいトラフグを養殖している。また3年育てることで大きな白子をもったトラフグに成長する。</p> <p>加工&gt; 天然ものは12月～2月頃の冬が旬とされるが、養殖ものは通年美味しく食べられる。てっさ(刺身)やてっちり(鍋)のほか、焼きふぐ、たたき、唐揚げなど。大きな白子はホイル焼きなど。</p>
	加太のマダイ (和歌山市)	<p>漁法&gt; 友ヶ島周辺の海域を主な漁場とする加太地区では、一本釣り漁法によりマダイを漁獲している。</p> <p>生態&gt; 和歌山市北部にある友ヶ島水道とその周辺海域は、絶好のマダイの産卵場であり、また主要な越冬場となっており、春には太平洋から産卵に瀬戸内へ来るノボリ鯛、秋は瀬戸内より太平洋へ下る落ち鯛、そして冬の越冬鯛とこの海域は全国でも屈指のマダイの好漁場となっている。</p> <p>加工&gt; 活魚として、関西はもとより全国で「明石鯛」「鳴門鯛」と共にトップブランドとして取り扱われている。</p>
	タチウオ (有田市箕島町)	<p>タチウオは暖海性の魚で、春になると外海から内海に入り4～10月に産卵し、冬になれば再び外海で越冬する。全国の漁獲量約15,000トンのうち、有田市では平均1,900トン(12.7%)の水揚げがあり「日本一の漁獲量」を誇っている。有田箕島漁協のタチウオは、紀伊水道の沖合いで底びき網により漁獲され、「紀州紀ノ太刀(きしゅうきのたち)」としてブランド化されている。</p>
	アジアカエビ (和歌山市、有田市)	<p>漁法&gt; アシアカエビ(標準和名クマエビ)は10月から3月にかけて紀伊水道沖合で底びき網で漁獲され、</p> <p>生態&gt; 関西では脚や触角が紅白の縞模様であることからアシアカエビと呼ばれる。体長は15～20cmを中心に、大きいものは25cmに達し、値段はクルマエビより安いうえ、イセエビにも匹敵すると言われるほど甘みがあって柔らかい。</p> <p>加工&gt; 刺身、塩焼き、ポイル、揚げ物など、どんなエビ料理にも適するなどグルメ食材として人気がある。</p>
和 歌 山 県	クエ (日高町)	<p>クエは体長1メートル以上にもなる大型の魚で九州地方ではアラとも呼ばれ、関東以南の太平洋沿岸から東シナ海沿岸にかけての暖かい海にすむ魚で、沖合の岩場に生息する。かつては幻の魚と言われていたが、昭和40年代に町内の旅館や民宿で冬場の郷土料理として提供するうちに有名になり、今では日高町ではなくてはならない存在となった。クエはその容姿からは想像できない繊細な味をもち、刺身でも鍋物にしても飽きのこない風味は絶品である。</p>
	マダイ(鳴門)	<p>漁法&gt; 鳴門市では、「タイ網」と呼ばれる「定置網」や、手釣りによる「一本釣り」で漁獲されている。京阪神から関東にかけて出荷されているが、平成20年度の漁獲量は約170トンで、減少気味で推移している。</p> <p>生態&gt; 渦潮にもまれた鳴門鯛は身がしまって味が良いことで知られている。鳴門海峡の激しい潮流を泳ぐため、骨に「こぶ」を持つものもいると言われている。コリコリした歯ごたえの引き締まった身と適度な脂の乗りが、高い</p>
	徳 島 県	

府県	名 称	内 容
徳 島 県	マダイ（続き）	評価を得ている。特に、春の産卵を控えたマダイは「桜鯛」と呼ばれ、しっとりとした脂を蓄えて一層おいしくなる。
	ワカメ （鳴門）	潮の流れの早い鳴門産のワカメが美味しいとされている。また、鳴門では、養殖用のワカメの種苗生産も盛んである。ワカメの生産量は、年間 6,000～7,000 トン前後で推移している。
	ハモ （紀伊水道）	徳島のハモは、京都・祇園祭、大阪・天神祭、徳島・阿波おどりなどには欠かせない西日本の夏を代表する魚である。特に多数の河川が流れ込む紀伊水道は、ハモが好むとされる柔らかな底質と豊富な餌がもたらされ、全国屈指の好漁場として知られている。全国からハモが集まる京都市中央卸売市場でトップシェアを誇る徳島県の生産量は毎年 500～600 トン前後で推移している。
	ガザミ （小松島市）	別名「ワタリガニ」とも呼ばれているガザミ。小松島では遠浅で砂地の多い紀伊水道の沿岸部に生息している。吉野川から流れてくる豊富なプランクトンが多い海域で育つため、全体的に型が大きいのが特長。また激しい潮流で知られる鳴門海峡を渡るものもあり、身が引き締まっている。

#### 4) 備讃瀬戸

府県	名 称	内 容
岡 山 県	ママカリ	生態> ママカリは、サッパというニシンの仲間で内湾や河口の汽水域に群れを作って生息する。 加工> 小骨が多いが淡白な味で、塩焼きや唐揚げ、酢漬け、刺身などで食べる。岡山では、祭りずしに盛りつけられる酢漬けが良く利用され、酢漬けは小骨も気にならず美味な惣菜である。岡山県では、2006 年度に 54 トン漁獲されている。
	サワラ	漁法> 瀬戸内海における鯖の漁期は、晩春から初夏（5～6 月）にかけてである。立春から 88 日目、即ち八十八夜から漁が始まる。サワラはサバやマグロと同じ系統との説があり、沿岸に生息するような習性を身につけたものがサバで、広く太洋を回遊するようになったのがマグロ、そして外海から内海に産卵のため押し寄せてきたのがサワラといわれる。紀伊水道から入るサワラは、淡路、播磨沖にて曳網にて漁が始まり、岡山県の牛窓・日生・香川県の小豆島方面からの漁は流し網を用いる。また豊後水道から内海に入るものは伊予灘（八幡浜沖）、（今治、新居浜沖）で流し網を使った漁が行われる。 県内の水揚げはピークの 1986 年に約 535 トンあった。日生町漁協でも 85 年に約 111.5 トンあったが、2001 年に約 4.2 トンまで激減した。2002 年に稚魚の放流を始めた結果、2005 年には日生町漁協の水揚げが約 20.9 トンにまで回復、近年は約 6.5～約 2.8 トンを保っているが、水揚げ高の約 1 割はこの放流サワラで、徐々に資源量は回復しつつある。 生態> 体型は細長く頭はやや小さく体色は銀灰色、背は淡灰青色、背と体側に青の斑点が点在し波状の側線を描き腹側は白い。ほっそりしてスマートな魚で、お腹の幅が狭いという意味で狭腹（さはら）が語源である。出世魚として若魚を狭腰（さごし）という。岡山市場ではサワラの旬の時期は、せり時間を 10 分くりあげてサワラのためのせりを行うなど、サワラは岡山市場の取扱商品のトップとなっている。 加工> サワラの肉質は白身で美味、料理方法は刺身、塩焼き、煮付け、照り焼き、吸物、酢の物、味噌漬け等多くの調理方法がある。また卵巣は白子、精巣は真子といわれ、真子は煮付け、白子は吸物にすると旨い。岡山寿

府県	名 称	内 容
岡山 山 県	サワラ（続き）	司には欠くことのできない食材として岡山を代表する魚である。
	イカナゴ （倉敷市）	倉敷市児島地区では、繊維業（綿の白）・塩業（塩の白）・漁業（イカナゴの腹の白）と、地域の代表的な産業を表す「児島三白」のひとつとして知られている。
	マナガツオ （倉敷市）	名前は「マナガツオ」だが、カツオの仲間ではない。鎌倉時代以降、縁起物である「カツオ」が獲れない瀬戸内海で「マナガツオ」が代用されるようになったと言われている。
	マダコ （倉敷市）	瀬戸大橋周辺のタコは瀬戸内海の激しい潮流にもまれ、タコつぼや岩にしがみついていることから、腕が太く身が引き締まっているのが特徴で、下津井のタコとして知られている。
	藻貝 （浅口市）	浅口市寄島町は、藻貝の漁獲量日本一を誇っている。正式名称は猿頬（さるぼう）貝で、猿の頬に似ていることから「サルボウ」の名がついたと言われている。小さい時期にアマモ場で生活することから「藻貝（もがい）」と呼ばれるようになった。 岡山の郷土食「まつりずし」に欠かせない食材として、浅口では昔から使われてきた。瀬戸内海の恵みで育った藻貝は、身が厚くぷっくりと丸く、色もやや濃いめなのが特徴で、2010年度に364トン漁獲されている。
	メバル	メバルは、通常30cm位にまで成長するが、下津井産のメバルは約20cm位で、やや小さく、鮮やかな赤色で黒の斑点が特徴となっている。味は、冬が最もおいしい時期とされており、料理方法としては、刺身、醤油で煮付けたものが最上と言われている。
	マダイ	生態> 桜が咲く頃に、タイは産卵のために瀬戸内海に入ってくる。4月上旬に岡山の沿岸に近づくタイを「入込鯛」「魚島鯛」「走り鯛」などと呼ばれ、勢いよくタイの群れがやってくる様子を示す名前になっている。また、5月の産卵前には「出合い鯛」「やいと鯛」と言われるようになる。産卵後は「麦わら鯛」「もげ鯛」と言われ、味が落ちる時期になる。 加工> 岡山では、鯛めん、鯛の浜焼、鯛茶漬けとして調理されている。
	アナゴ	岡山県では、三大河川が注ぐあたりにアナゴがよく生育する場所が多く、美味しいと言われており、「一年のうちまずい日は三日しかない」と言われるように、年間を通じて美味しい魚である。ウナギより淡白であるため、焼き物、寿し、酢のものとしてよく使われている。また、アナゴの幼魚を「ベラタ」といい、早春の時期に取れ、生で食べられる珍味である。
	白魚	早春の時期に、旭川、高梁川、吉井川の河口に上がってくる。白魚は、体長12cmほどの透き通った魚である。最近では、水が汚れたため漁獲量は少なくなっているが、四ツ手網で獲られている。白魚は、生で食べる躍り食い、白味噌汁、から揚げにするが、岡山県産の黄ニラとの卵とじが懐かしい味となっている。
	マガキ	岡山県でマガキの養殖が始まったのは1810年（文化年間）といわれており、岡山県海域は、吉井川、旭川、高梁川の3大河川から流入する豊富な栄養分に支えられて、マガキの餌となる植物プランクトンが多いことから、マガキ養殖に適した環境にある。風波から筏を守る島かげが多いことなどマガキ養殖に適した立地条件にあり、高品質のマガキが育つことから、生産量は、広島県、宮城県に次いで、全国で第3位である。
コノシロ	漁法> 岡山県沿岸域では主に小型定置網漁業で3月から10月までの間に水揚げ量が多い。	

府県	名 称	内 容
岡山県	コノシロ（続き）	生態> コノシロは体長約 25cm に達するニシン科の魚で、本州中部以南から朝鮮、中国沿岸に分布し、サッパ同様、岡山県を代表する地先性魚種である。 加工> 体長 10cm 程度のものを関東地方で「こはだ」、瀬戸内沿岸では「つなし」と呼び、刺身、焼き魚、酢漬け等で賞味される。
香川県	サワラ	生態> そら豆に実が入り、麦が熟れはじめる頃、農家ではサワラ料理で親戚の人々をもてなす「はるいお」が行われてきた。乱獲などにより、一時漁獲は減少したが、漁業者をはじめ、関係者が一丸となって、網目の大きさ制限や休業、稚魚の放流に取り組み、近年漁獲量は増加傾向にある。 加工> 刺身、塩焼き、照り焼き、酢の物のほか、押し抜きずし、味噌漬け、そら豆やふきとの真子の煮付け、白子やあらの味噌汁など、サワラを愛でる讃岐ならではの郷土料理が知られている。
	ナシフグ（高松市）	昔から漁獲が多くトラフグと並び食されてきた。現在は長崎県、岡山県と香川県で獲れたもの以外は販売できない。香川県では「讃岐でんぶく」としてPRしている。ナシフグはトラフグの仲間であるがトラフグのように大きな移動はしないようである。トラフグの次においしいフグといわれているが皮には毒がある。香川県では 2004 年～2012 年の間に年間 80～241 トン漁獲されている。

5) 備後灘：備後灘の情報は得られなかった。

#### 6) 燧灘（ひうちなだ）

府県	名 称	内 容
広島県	マダコ（三原市）	漁法> タコの体が傷つきにくいといわれる昔ながらのタコ壺漁で現在も漁を行っている。2010 年（平成 22 年）の漁獲量は 102 トンである。また、三原のタコ漁は代々世襲制が引き継がれ、漁場を大切に保ち、獲りすぎず、「タコ」と共存しながら漁を行っている。 生態> 三原は、瀬戸内有数のマダコの産地である。「タコ」はきれい好きな生き物で、水温の一定した綺麗な海、そして砂と適度な岩場のある三原の沖合いは、「タコ」の生息していく最適な条件を持つ漁場となっている。流れの速い潮で育ったマダコであるため、身が締まり味も良い。
香川県	カタクチイワシ（伊吹島、四国中央市、走島等）	瀬戸内海では、カタクチイワシを煮干しに加工している。小サイズのシラスから 8cm 以上の大羽（オオバ）までサイズ別に銘柄がある。休漁日を設定したり、産卵が終わるまで漁獲しないなどの管理を行い、1998 年に 16 万トンまで減少した漁獲量は、2009 年は約 45 万トンに増加している。

#### 7) 安芸灘

府県	名 称	内 容
広島県	タチウオ（呉市豊浜町）	タチウオは年間を通して漁獲され、豊島（とよしま）では「ひき縄釣り」という漁法で漁獲される。釣った直後に箱立てするなど、品質管理が徹底されており、釣り物のタチウオの中でも市場からの評価が高い。美しい銀色の輝

府県	名 称	内 容
	タチウオ（続き）	きを放ち、傷がないことから「瀬戸の名刀」とよばれている。漁獲量は1980年代に1,000トン以上の水揚げがあったが、年々減少傾向にあり近年では約600トン程度で推移している。
愛媛県	マダイ（松山市）	愛媛県は、瀬戸内海の豊かな自然の恵みを受け、真鯛の生産量が日本一であり、その中核を担う松山市が面する忽那諸島周辺海域は、複雑な潮の流れや屈指の潮の速さとなっているため、真鯛の有名な産地となっている。また、その海域では、海流によって時に、海底から吹き出すような潮目ができることから、カニやエビを餌とする真鯛などの魚には絶好の生育環境が整っており、昔から忽那諸島で獲れる真鯛は、身が引き締まり、非常に美味しいとされている。
	ぼっちゃん島あわび（松山市）	ぼっちゃん島あわびは、まつやま農林水産物ブランド認定第4号（平成19年7月）に認定され、松山市の島嶼部で養殖しているエゾアワビで、天然物と比較しても肉厚でやわらかい身が特徴であり、餌は、昆布とワカメを与え、人工飼料や薬品は使わず、出荷までに2年～3年をかけ大事に細心の注意を払い出荷している。

## 8) 広島湾

府県	名 称	内 容
広島県	マガキ（広島県）	<p>養殖&gt; 広島のマガキ養殖は、天文年間(1532～55)に始まったとされている。その後、太田川河口部の干潟を中心に発展し、戦後、筏式垂下養殖法が開発されてから飛躍的に生産量を伸ばした。現在、広島湾北部を中心に養殖生産され、2010年（平成22年）のマガキ(むき身)の生産量は、約19,400トンで日本全体の58.9%を占めている。</p> <p>加工&gt; 冬の味覚「カキ」は、寒さが厳しくなる度、おいしさの元となるグリコーゲンをとくわえ、旬（一番おいしい期間）を迎える。「カキ」は「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高く、良質のタンパク質や、ビタミン、ミネラル、タウリンなどを豊富に含んでいる。</p>
	アナゴ（廿日市市）	<p>漁法&gt; 広島県では平成20年(2008)の漁獲量は163トンで、底びき網、筒漁、延縄漁などでとられている。</p> <p>生態&gt; 廿日市市大野瀬戸でとれるアナゴは、潮流が速いため味が良いとされ、「瀬戸のアナゴ」と称されている。</p> <p>加工&gt; アナゴは蒲焼きにしたものが巻き寿司の具として利用されるほか、アナゴの出汁で炊きあげた醤油飯に蒲焼きを載せた「アナゴ飯」は宮島名産として知られている。</p>

## 9) 伊予灘

府県	名 称	内 容
大分県	城下カレイ（日出町）	日出（暘谷）城趾の下、真水の湧く海底を中心に広がる海に生息するマコガレイを城下カレイという。他の場所のものと異なり、尾ヒレが広く角張っていない形が丸々して頭が小さく、身が泥臭くないなどの特徴を持つ。希少で大変美味だったことから、江戸時代には徳川将軍へ献上されていた。まさに「日出町の顔」とも言える代表的な魚である。日出町における漁獲量は、年3～4トンで推移している。

## 10) 豊後水道

府県	名称	内容
愛媛県	戸島一番ブリ	愛媛県は養殖ブリ類の生産量が全国第2位の産地であり、その中でも宇和島市戸島地域のブリは品質の良い産地として知られている。高品質な餌を使用しているため肉質が均質でしまりが良く、ドリップが少ないのが特長である。平成18年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。
	愛鯛	愛媛県は養殖マダイの生産量が全国一を誇る産地である。ゼオライトを配合した餌で育てるため、甘みが強く歯ごたえがあり、生臭さがない天然に負けない品質で一年中出荷している。平成18年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。
	ハーブ媛ひらめ	三瓶町は30年近いヒラメ養殖の歴史を持ち、養殖ヒラメの国内生産量の約10%を生産している。消化作用のあるシナモンとナツメグ、殺菌作用のあるジンジャー、抗酸化作用のあるオレガノの4種類ハーブを加えた餌に与えることで、適度な脂分と弾力のあるヒラメに仕上げている。平成21年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。
	愛育ひめマハタ	愛媛県水産研究センターの約20年間に亘る研究により卵からの養殖に成功した高級魚。透明感のある白身は独特の弾力があり刺身でも美味しいが、煮くずれしないので鍋料理にも最適である。県が認定した愛媛県認定漁業士協同組合のみが生産しており、光センサーで肉質良好と判断できたものだけを出荷している。平成23年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。
	媛ふく	ニンニクとサバやアジの生餌を配合した餌で育てたトラフグは、独特の旨みとプリプリの食感があり、コラーゲンたっぷりの皮には適度な弾力がある。体重1kg以上で肥満度が高く、魚体に損傷の無いものだけを年間を通じて出荷している。平成23年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。
大分県	関あじ・関さば (大分市)	大分市佐賀関沖の豊予海峡(速吸の瀬戸)で漁師に一本釣りされるマアジ、マサバは「関あじ・関さば」とよばれ、高級魚としてその名を知られている。豊かな漁場もさることながら、鮮度にこだわった佐賀関独自の出荷技術が佐賀関ブランドを支える。その身は程よく引き締まり、脂がのって、美味である。2011年には、関あじが145トン、関さばが103トン、漁獲されている。愛媛県側では、岬あじ、岬さばというブランドで流通している。
	クロメ (大分市)	クロメ(和名:カジメ)は、佐賀関の潮の速いきれいな海で、箱メガネと長い柄のついたカマを使って収穫する。資源保護のために新芽の伸びる1月中旬から3月中旬の2ヶ月間に収穫期間を制限している。佐賀関のクロメは粘りが強く渋みが少ないのが特徴である。2011年には20トン収穫されている。
	シロウオ (佐伯市)	県南の温暖な佐伯地方に昔から早春にぴったりの食材として、番匠川河口の伝統のやな漁で捕獲される。料理方法は、躍り食いがよく知られている。
	イセエビ (佐伯市)	大分県最南端に位置する佐伯市と宮崎県最北端に位置する延岡市は豊後水道から日向灘にかけてリアス海岸で結ばれ、温暖な気候と豊かな漁場に恵まれており、イセエビが多く水揚げされている。資源量の減少から、イセエビ漁は9月から12月までの3ヶ月間のみ解禁になる。
	トラフグ(臼杵市)	豊後水道でもまれたトラフグが、臼杵市周辺で水揚げされる。

## 11) 周防灘

府県	名称	内容
山口県	トラフグ (下関市、周南市)	<p>漁法&gt; フグ漁は、主に1本釣や延縄による釣り漁と、底曳網や定置網、刺網を使った網漁により行われる。特に高級とされるトラフグは底延縄により捕獲されることが多い。</p> <p>生態&gt; トラフグは、産卵のため外洋から瀬戸内海の中西部に帰ってくる。孵化した稚魚は、関門海峡から外海へでるというサイクルである。漁獲量は年々減少しており、取り過ぎや産卵場として利用される砂の浅場が減少しているためとも言われている。漁獲されたフグは、下関に集められ関西方面に出荷されている。フグ類は、2009年度に約379トン漁獲されている。</p> <p>加工&gt; フグの料理方法は、刺身、フグ鍋、から揚げ、雑炊、白子、ひれ酒等である</p> <p>また、杵島はフグの延縄（はえなわ）漁発祥の地であり、島の入り口に「フグのモニュメント」が建てられている。徳山湾の南側を形作る大島半島の先端にある小島で、昭和10年に完成した小瀬戸橋で本土と陸続きになっている。</p>
	ガザミ (下関市)	ガザミは瀬戸内海の干潟に多く生息する。旬は秋とされているが、ほぼ1年中漁獲される。下関市では2009年に約8t漁獲されている。
	ヒラメ (下松市)	下松市笠戸島（かさどじま）の沖合いで獲れる笠戸ひらめは、下松市栽培漁業センターで中間育成されている。また、養殖生産されている笠戸ひらめの2010年度の生産量は21トン。温暖な気候と良質の水、徹底した品質管理によって育てられた笠戸ひらめは肉厚で、天然ものよりも旨いと評判である。
福岡県	カキ (豊前海)	福岡県豊前海で養殖されたカキは、殻付きカキとして「豊前海一粒かき」の名前で親しまれている。身入りが良く、冬の味覚として主に宅配で出荷されている。2010年の生産量（殻付き）は1,540トンである。
	ガザミ (豊前海)	福岡県豊前海は、ガザミの全国有数の産地であり、ここで獲れたガザミは「豊前本ガニ」の名前で親しまれている。2010年には280トン漁獲されている。
大分県	タチウオ (国東市、姫島村)	タチウオは春に外海から瀬戸内海に入ってきて産卵し、冬は外海に出て行くとされている。瀬戸内海の西部、伊予灘では銀色の身が美しいタチウオが漁獲される。2010年は瀬戸内海全体で約6,700トン漁獲されている。
	ガザミ (中津市、宇佐市、豊後高田市)	瀬戸内海でカニと言えばガザミのことを指す。足の先がひれのような形をしており、海を泳ぎ渡ることから、ワタリガニとも呼ばれる。2010年は瀬戸内海全体で約1,500トン漁獲されており、全国の漁獲量の56%を占めている。現在、「岬ガザミ」として商標登録されている。
	姫島車エビ (姫島村)	<p>昭和30年代後半から塩田跡地を利用して始められた車えび養殖は、大分県の代表的特産品として「姫島車えび」の名前で全国に知られている。</p> <p>昭和40年には村も一部出資して第三セクター方式で「姫島車えび養殖株式会社」が設立され、今では一企業体としては、規模、生産量ともに日本一を誇っている。</p>

## 12) 響灘

府県	名称	内容
山口県	マダコ (関門海峡)	潮の流れが速い関門海峡で漁獲されたマダコは身が締まっておりプリプリの食感を生み出している。旬は7から8頃といわれているが、年間を通して美味しく食べられる。下関市では2009年に約48トン漁獲されている。
福岡県	関門海峡たこ (北九州市)	関門海峡は9ノット以上の早い潮流が特徴で、そこで育ったマダコは足が太くて、短く、船の上を立てて歩くほど元気がよく、味もふくよかな甘みと、プリプリの食感が楽しめることで知られている。2011年度は約410トンが漁獲されている。



瀬戸内海における主な水産物

## 2. 瀬戸内海各地の水産加工品

### 1) 大阪湾

府県	名 称	内 容
大 阪 府	泉ダコ	大阪湾泉州沖ではエビやカニなどのえさが豊富で潮の流れが穏やかなことから、風味よくやわらかいタコが育っている。そのマダコを大阪府内で加工した「ゆでだこ」が、平成 22 年 5 月に大阪府漁業協同組合連合会の「泉だこ」として地域団体商標登録された。
	大阪ずし	江戸前の握り寿司がねたの活きの良さが勝負なら、大阪ずしはすし飯と具の味こそが命である。手の中で握って瞬間的に食べる江戸前に対して、大阪ずしは持ち帰って、舌の上でかみしめながらじっくり味わう。このため時間がたっても風味が変わらないのがその特徴とされ、すし飯にも具にも手間隙かけた苦心、工夫がされている。泉州の箱ずし、ふきずし、どじょうずし、摂津地方のばらずし、巻ずし、蒸しずし、散らしずし、バッテラ（ポルトガル語でボートの意味）、雀ずし等、多種多様な大阪ずしがある。
	船場汁	船場汁とは、塩サバと大根などの野菜を煮込んで作るすまし汁の 1 つで、大阪の間屋街である船場が発祥である。別名、船場煮ともいわれる。塩サバの身、頭、中骨などを切って昆布と適当な大きさに切った大根と一緒に煮たて、醤油、ネギ、ショウガ、胡椒などで味を整える。 かつて、船場で働く従業員が食べていた料理が発祥とされ、時間をかけず簡単に作れて魚のあらまで使うので無駄がなく安い単価で食べられることなどから、忙しい船場問屋街で親しまれ定着した。
	まむし (ウナギ丼)	大阪では、「まむし」といえば、鰻丼を意味する。かつては、関西の鰻丼というと、「まむし」の呼び名が常識だったが、気味が悪いという人が増えてしまい、最近では大阪の鰻屋でも、「まむし」の字を見かけることが少なくなった。関東では、蒲焼がご飯の上に乗っているが、「まむし」は、蒲焼がご飯の中にはさまれているので、蒲焼きが温かいご飯で蒸されるので「まむし」といわれたり、あるいは、ご飯が鰻にまぶしてあるので「まぶし」といわれたようである。今では大阪でも、蒲焼きはご飯の中だけではなく、ご飯の上にもものっているのが多い。その鰻丼は、江戸で始まったといわれている。
	魚すき	沖の魚を使用することから、沖すきともいう。元々、鍬、鋤を使って焼くすき焼きは大阪で発達した料理といわれ、鍋としては鋤、平貝が使われていた。明治時代以降に牛肉のすき焼きが一般化し、魚すきは別の鍋料理として発達し、調味の仕方や食べ方が変化した。材料は瀬戸内海の新鮮な季節の魚介類と季節の野菜、豆腐、蔦きり、湯葉をいれて、薄味に調味して煮て食べる。溶き卵を付けて食べるころは、牛のすき焼きと一緒に食べる。
	てっさ	てっさとは、皿の絵柄が透けてみえるほど薄く切られたフグの刺身です。ポン酢醤油にもみじおろしなどを添えて食べる。大阪ではフグの毒は当たれば命が危ないという意味で「てっぼう」と呼ばれており、てっぼうの刺身を省略して「てっさ」と呼ばれている。 フグは、江戸、明治、大正、昭和初期まで食用禁止（一部の地域を除く）となっていたが、昭和 22 年大阪市条例によりフグ食が解禁となり、全国フグの消費量の 6 割が大阪で占めるに至っている。

## 2) 播磨灘

府県	名 称	内 容
兵 庫 県	乾海苔	<p>兵庫県は全国有数の生産量を誇る海苔の大産地で、瀬戸内海では最も多い。現在のような一大産地となったのは、昭和 40 年代に浮き流し式養殖方法が普及してからのことであるが、現在では冬になると、干潟の少ない当地域の沿岸に、ノリ網がビッシリと張られている様子を見ることができる。潮流の早い漁場で育った“兵庫のり”は黒くて艶やか、破れにくいいため、主に業務用として出回っている。大阪湾であるが神戸の海苔は「須磨海苔」という名で、平成 19 年に地域団体商標に登録されており、神戸ブランド水産物として広く親しまれている。</p> <p>1995 年頃から兵庫県ではノリ本来の色とならない色落ち被害が頻発するようになった。このノリの色落ちは、ノリの生長に必要な栄養が不足することによって起こり、兵庫県のみならず瀬戸内海全域において大きな問題となっている。</p>
	カタクチイワシ (ちりめん)	<p>ちりめんの材料となるカタクチイワシは、イカナゴに並ぶ兵庫県の瀬戸内海を代表する魚である。兵庫県の水揚げ量は全国第二位であるが、水揚げされるちりめんは、主にカタクチイワシで、春と秋に漁獲される。漁獲されたカタクチイワシは鮮度が落ちるのが早いので、水揚げ当日に釜揚げ、太白、上乾など、さまざまなタイプの製品まで加工されている。その他、ちりめんを醤油、砂糖、生姜などで煮込んで佃煮風に料理される。</p>
	イカナゴのくぎ煮 (兵庫県)	<p>神戸の海では、2 月下旬から 3 月にかけてイカナゴ漁が盛んである。くぎ煮は、イカナゴの稚魚（シンコ）を醤油、砂糖、生姜などで煮込んで佃煮にする郷土料理である。</p> <p>この時期、地元の魚屋やスーパーの鮮魚売り場では、とれたての鮮度の良いシンコの入荷を待ちかまえる行列ができ、各家庭からはそれぞれに味付けされたくぎ煮の甘辛い匂いが漂ってくる。このくぎ煮は、漁師さんの家庭で保存食として作られていたものが、漁家の女性達による普及活動などにより全県下に広がり、兵庫県の故郷の味として定着したものである。炊き上がったいかなごは茶色く曲がり、その形が釘に似ていることから釘煮と呼ばれるようになった。長期保存が可能でカルシウムを多く含んでいる。</p> <p>震災後、全国からの暖かい支援への恩返しとして、各家庭が感謝の気持ちを込めてイカナゴのくぎ煮を全国へ宅配便で送ったことから、一気に知名度が全国区となった。イカナゴは、砂地の海底で夏眠するため、瀬戸内海で海砂が盛んに取られたことから漁獲量が激減している。漁獲量は、1980 年度の 74,000 トンをピークに、2009 年度は 4,400 トンまで減少している。</p>
	焼きアナゴ (高砂市)	<p>関西地方では、京都御所に献上するため日持ちするように焼いたといわれている。開いたアナゴを焼き、特製のたれにくぐらせた料理。播磨灘は良質のアナゴが大量に水揚げされ、古くから高砂市でこのアナゴを使い、焼きアナゴに加工されていたことで有名である。また、高砂の焼きアナゴは縁起が良く天皇家に献上されていたこともある。昔は漁獲量も多く、ちらし寿司や巻き寿司、茶わん蒸しの具などに使われ家庭でもよく食していたが、近年は贈答品として使われることが多い。</p>

府県	名 称	内 容
兵 庫 県	干しダコ・ タコ飯	夏場に大量に獲れ、安くなったマダコを利用して干しダコを作り、魚の水揚げが少ない冬の保存食として利用してきたが、最近では作る漁家も減っている。タコの姿そのままに竹串で足をぴんと張って干されたタコが夏の風にゆらゆらと揺れる様はととも風情があり、漁村の文化としていつまでも伝えていきたいものである。この干しダコを、焼いて薄く刻んだものを調味液に浸し、軟らかくした後、米に混ぜて炊き込んだものがタコ飯である。素朴な中に深みのある味わいで、古くから受け継がれてきた浜の味である。
	干しダコ・ タコ飯（続き）	淡路のタコ飯は、とりたての生ダコを塩もみして洗い、ぶつ切りにして、洗った米と醤油だけで炊きあげている。昔、8月7日の井戸がえ（水を抜いて井戸掃除をする日）をしていた漁師の男性が、浜辺で手間のかからない料理として作り、井戸がえの行事食として作られていたといわれている。タコを柔らかくするには、ぶつ切りにした大根を入れ炊きあげる。最近では調味料として昆布だし、みりん、酒、薄口醤油などを使うようになり、具にも人参、こんにゃく、ちくわ、グリーンピースなどを加え炊きあげられることもある。
	タコのやわらか煮	兵庫県（瀬戸内海）で漁獲されるタコを用いて、醤油、みりん、砂糖と合わせて、柔らかくなるまで炊き込んだものである。兵庫県漁連などで商品化したタコのやわらか煮は量販店等で販売されるほかネット通販等で通年販売されている。
	まつり寿司	西播地方で祭り行事に用いられる、コノシロの押し寿司のことである。
	こけら寿司	先人の知恵で、淡路島近海の夏場に採れる「ベラ・トラハゼ」を炭火で焼き、軒先につるして乾燥させた保存食品。祭りや正月のときに寿司めしを型に入れ、その上に保存していた魚をみじん切りにし、味付けされた「でんぶ」を置き型抜きした寿司である。 名前の由来は、昔みじん切りにすることを「こる」と言い、干して固くなった魚を一生懸命みじん切りにしたので「こる」が「こけら」になったと云われている。
	塩蔵ワカメ	採れたてのワカメを塩茹でし、冷水で冷ました後、塩をまぶして十分に水分を抜いたワカメで、長期保存が可能であり通年出荷されている。特に南あわじ市で養殖が盛んであり、鳴門わかめとしても流通している。かつては灰干しワカメが有名であるが、良質な灰が入手できなくなったことなどから、現在では塩蔵加工が主体となっている。
	たいめん	淡路島では、たいめんは結婚式に欠かせない料理の一つである。タイはめでたい、そうめんは細く・長くの意味を持ち、この縁がいつまでも続くようにと願って出される料理で、また、両家の初対面を「ごたいめん」と引っかけた意味もあるようだ。
	宝楽焼き	奈良時代に宮人が三原へ狩猟に訪れたときに、漁師が鳴門の海の幸を野焼きにして差し出したのが始まりと伝えられている。昔は焼き石を浜辺に敷き詰め、その上に昆布で包んだ鯛を置き、砂をかけて焼き上げた料理である。現在は素焼きの焙烙に、鯛、サザエ、エビなどを置き、蒸し焼きにして出される豪華絢爛な海の幸料理である。
	つぼ汁	葬儀やせがき（初盆供養）などの弔事の時に供養のためのご馳走として受け継がれてきた伝統料理である。南あわじ市の福良地域では、寒い日に炊く家も多くみられる。また、法事などでは、豆腐の代わりに麩を入れたおお汁を炊いて振るまうことがある。

府県	名 称	内 容
兵 庫 県	恵方巻き	恵方巻き（えほうまき）は、節分の夜にその年の恵方（吉方位）に向いて、目を閉じて一言も喋らず、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりする行為で大阪地方を中心として行われている習慣であった。明石産のノリの拡販のため、この風習を復活させたことから、現在のような全国的な広がりイベントとなった。
	イギス イギス(続き)	「イギス」はところてんと同じく海藻で、精進料理の一つとしてお盆や彼岸などに仏へのお供え物として使われる郷土料理です。精進料理では魚の代わりにこんにゃくなどが使われるが、淡路ではこんにゃくいもが採れないことから海藻のいぎすが使われることが多い。糠を入れないと固まらないのが特徴である。
	小アジの ほほかぶり (ほおかむり)	南あわじ市阿万上の亀岡八幡宮の祭日でのご馳走は「小アジのほほかぶり」と野菜の煮付けとして伝えられている郷土料理である。寿司飯の俵型は豊作を意味し、握ったごはんよりネタの小アジの方が大きく、ほほかぶりをしているように見えるのでこの名が付いています。普段は活きのいい「いわし」でほほかぶりを作り、農作業の合間に片手でつまんで食べている。
香 川 県	イギス豆腐 (土庄、小豆島)	「イギス豆腐」は、愛媛県の今治市を中心とした瀬戸内海沿岸に古くから伝わるイギスという暗紫色をした海藻を生大豆の粉を入れて煮溶かした後、冷やし固めるという食品である。瀬戸内海の島々や海辺に住む人々の郷土食として知られ、現在でも、土庄町の四海地区や小豆島町の三都半島など一部の地域で伝承されている。
	姿ずし	小豆島では、夏から秋にかけて海で釣ってきたアジで姿ずしをよく作った。材料費がかからず、副食等がなくても十分に満足できる食事である。アジだけではなく、ちぬごやタナゴ等、その日にとれた魚で作ることもある。
	石切すし	小豆島北部の石材産地の石工に振舞ったのが始まりとされ、祭りや法事に欠かせない料理となっている。卵焼きとアナゴを使った押し寿司である。
	さわら押し抜き寿司	そら豆に実が入り、麦が熟れはじめると、瀬戸の海はサワラ漁で賑わう。このサワラ料理の中心になるのがさわら押し抜き寿司で、花形、四角、扇形等の木枠を使い手で押さえて抜く。お嫁さんがサワラを持って里帰りし、実家では押し抜き寿司を作り、これを持参して婚家に戻るしきたりが一部の地域で続いている。
	てっぱい	農繁期が終わり、秋から冬にかけてため池の水を抜いた後にとれるフナで作った。白みそ、砂糖、酢を混ぜた調味料に塩もみした大根と細切りにしたフナを合えて作る。最近ではフナが手に入らないため、サバやコノシロが使われることが多い。
	魚(アジ)の三杯	夏祭りの酒客の肴は、たいていが魚の三杯である。アジを焼いて三杯酢に浸す。小魚を骨まで食べ、保存性を持たず工夫がされた料理である。
	カンカンずし (ぼったらずし)	一度に大量に作れ、具の魚を強く塩と酢でしめているため、2～3日は日持ちが可能で、保存食としての色合いが濃い料理である。くさび型の締め栓を木槌でカーン、カーンと打ち込み重石をかけることがこの名前の由来である。また、末席にいるものに放り投げても崩れないほど締まっているので「ほったらずし」と呼ばれている。志度では箱ずし、型ずしとも呼ばれ母が娘に伝える味の一つで、讃岐の郷土料理の代表である。

### 3) 奈良県

府県	名 称	内 容
奈良県	柿の葉寿司 朴(ほう)の葉寿司	柿の葉でひとくち大のさば寿司を包んで押した夏祭りのごちそうで、江戸時代の中頃、高い年貢を課せられた紀州（和歌山県）の漁師が、金の捻出のため、熊野灘でとれた夏さばを塩でしめ、峠越えして吉野川筋の村へ売りに出かけたところ、おりしも吉野川筋の村々の夏祭りとなり、以来、夏祭りのごちそうとしてふるまわれたという言い伝えがある。柿の葉は、タンニンが多く緑色があざやかな渋柿の葉が使われている。東吉野地域では、山に自生している朴（ほう）の葉を柿の葉のかわりに使い「朴の葉ずし」を作っている。

### 4. 紀伊水道

府県	名 称	内 容
和歌山県	シラス (和歌山市、有田市、湯浅町)	シラスは和歌山県の紀伊水道沿岸で漁獲されるカタクチイワシ等イワシ類の稚魚を加工したもので、中でも、新鮮なシラスをほどよい塩加減で炊き上げた釜揚げシラスは有名である。4～5月が最盛期であるが、秋のシラスも脂が乗りまた格別である。シラスは水揚げ後の鮮度落ちが早い、近年では、産地で生を提供する生シラスへの取り組みが行われている。
	衣奈そだち (由良町)	由良町の衣奈湾では、海水温がワカメの生育に適しており良質な養殖ワカメが育つ。湾内の衣奈漁港でワカメを干す風景は、冬の風物詩となっているが、25年ほど前、地元の女性たちが、それまで捨てられていたワカメの軸をつくだ煮にした「衣奈そだち」を売り出した。梅干しを作るのに使う日高郡内で取れたシソと土ショウガ、有田川町のサンショを隠し味に加えた。添加物も一切使っていない衣奈そだちは、地元家庭の味として人気がある。
	こけらずし	和歌山市松江地域に伝わる秋祭りの行事食で、すし飯と具を何段も重ねる箱寿司である。エビや魚のそぼろを入れるのが特徴で、エビの代わりに赤魚を使っても良く、赤魚は素焼きし、ほぐして、からいりして味付けする。
	じゃこ寿司	昔は紀の川でじゃこが豊富にとれた。これを素焼きして煮付けたものを寿司にした。この寿司は、夏はにぎりで食べ、秋祭りの頃になると寿司箱に押し、一日たって味がなじんだものを食べた。今は、じゃこ寿司は商品化され、紀の川市の名産になっている。
	なれずし	日本三大なれずしのひとつで、800年以上の歴史がある。かつて日高地方では10月になり祭が近づくと「なれずし」づくりが始まっていた。有田地域では鯖でつくられ、あせの葉で巻いた後、すし桶にきっちり詰め、重しをかけ4日ほどおいて食べる。しかしながら、近年では独特の風味の「なれずし」より、酢飯を使った「早寿し」が好まれてつくられている。また、早寿しに欠かせないのが甘酒で、米をはや屋（こうじ屋）にもって行ってねかせてもらい、作っている。
タチウオすし	和歌山県有田市は、太刀魚の漁獲量が、日本一である。昔から、太刀魚を使ったお寿司や料理が作られている。	
徳島県	アジの押し寿司	アジにはゼニ（銭）と呼ばれる堅い鱗が体側にあることから、県南地方を中心に、アジの押し寿司は新築祝いのおみやげなど縁起物として作られている。
	ぼうぜの姿寿司	東京ではエボダイ、大阪でウボセ、北九州でシズと呼ばれる魚を、徳島ではぼうぜと呼んでいる。酢でしめたぼうぜにすだちの搾り汁を加えた酢飯をたっぷりと詰めた姿寿司は、甘酢とともに秋祭りになくってはならないものである。

府県	名 称	内 容
徳 島 県	タイ料理	渦潮にもまれた鳴門鯛は身がしまって味が良いことで知られている。鯛茶漬は炊きたてのご飯の上にタイの切り身をのせ、煎茶を注いでしょうゆを少し落とす。漁師の家庭ではすし飯を用意して漁から船が戻るのを待ち、帰宅後は手早く身を三枚におろし、すし飯でにぎる。
	フィッシュカツ (小松島市)	近海で獲れた新鮮な白身魚のすり身に、とうがらしやカレー粉などの香辛料を入れ、パン粉で揚げた練り食品。約 30 年前に商品としてつくられ、今では小松島の名産品の一つとなっている。
	竹ちくわ (小松島市)	ほのかに香る天然の竹に、新鮮な魚のすり身を巻き付けて焼き上げた竹ちくわ。小松島では主にスケトウダラやグチ、キンメダイなどの白身の魚を使用しており、温度や湿度に気を配りながら塩加減や練り具合を調整している。
	ちりめん (小松島市)  ちりめん(続き)	「シラス」と呼ばれるイワシの稚魚を乾燥させたものがチリメンで、そのほとんどが「カタクチイワシ」と「マイワシ」。紀伊水道を漁場とし、漁の最盛期は5月上旬から8月。なかでも和田島漁協は、県下で約7割の水揚げ高を占めている。シラスの漁獲は、二隻の漁船によって大きな袋網を引っ張る「バッチ網漁」で行う。名前の由来は、引っ張る網の形がモモ引き(バッチ)に似ているから。ジャッカーと呼ばれる運搬船とともに、計三隻がチームとなって漁を行う。和田島漁協には30ヶ続あまりのバッチ網業者があり、単一漁協としては全国一。漁師が漁獲から加工までを一貫生産し、漁の後すぐにボイルするため新鮮なチリメンができて上がる。
八毛皮ちくわ (阿南市)	八毛皮ちくわは、蒲鉾を作った際に余った八毛皮を竹輪のように巻いたのが起源とされる。1本の八毛皮を2本の竹で上手に巻いてじっくりと焼いた徳島県阿南市沿岸地域に伝わる特産品。じっくり焼き上げられ旨みたっぷりの八毛皮は再度炙っておつまみや、刻んで多彩な料理にも使用される。	

## 5) 備讃瀬戸

府県	名 称	内 容
岡 山 県	干しダコ (倉敷市)	瀬戸大橋周辺で獲れる「マダコ」は、潮の流れが速く複雑なため、足が太く身がしまって、味も抜群に良いと評価されている。倉敷市児島地区では、タコがたくさん獲れた時には天日干しにし、保存食にして色々な方法で食べていた。現在も干しダコが風になびく風景は、港に冬を告げる風物詩として親しまれている。
	鯛の浜焼き	「鯛の浜焼き」は、今から三百年程前、塩田の副産物として作られたのが始まりである。製塩業に携わる人達が、塩釜から取り出した熱い塩に、浜でとった魚を埋め込んで蒸し焼きにした魚は大変おいしく、作業中にかぶっていた伝八笠という竹皮の笠にはさんで家に持ち帰るようになった。こうして浜焼きが塩田近くの人々の生活に根付いた。やがて、鯛などの高価な魚の浜焼きが藩主に献上され、名産品として他国に贈られた。
	鯛めん	天正の頃から浅口市鴨方町で作られていた素麺と、春先から活気づくタイ漁で獲れたマダイを使って鯛めんが作られてきた。鯛めんは、婚礼、棟上げ、船降ろしなどの祝い事に、白波の中を悠々と泳ぐ鯛を表現し、振舞われてきた。
ママカリ酢漬	ママカリは淡白で特有の風味がある魚である。料理方法としては、姿のまま素焼きにして酢醤油か生姜醤油に漬けたもの、酢漬、開いて酢につけてママカリ寿司などが主なものである。	

府県	名 称	内 容
岡山県	ママカリ寿司	岡山県独特の美味として知られる小魚ママカリ。実名はニシン科のサツパで、背が青く 10cm 程の大きさを骨ごと食べることができる。おいしくて食がすすみ、隣にまま（米飯の岡山方言）を借りに行く、ということからママカリと名づけられた。酢とよく合うので、県南では酢漬けや、ままかりずしを作る。お祝い事があるとママカリを釣ってきて、ママカリ寿司を作っている。
	祭ずし	江戸時代に備前岡山藩主池田光政侯より、質素儉約が奨励され「食膳は一汁一菜とする」という御触れが出たため、「それなら、すしの上にはうまいものをたくさん載せよう。それでも一菜だ」と、町人がすし飯に魚や野菜を混ぜ込んだのが、始まりと言われている。エビ、イカ、アナゴなどが使われるが、とくに、祭ずしに欠かせないのが春のサワラだと言われている。
	ツナシ寿し	ツナシは、岡山の方言でコノシロのことである。かつて、日本海から持ち込まれたサバを使ってサバ寿しが作られてきたが、昭和の初めころから備前からツナシが持ち込まれたことからツナシを使った寿しが作られるようになった。ツナシは、秋が旬であることから、秋祭りや稲刈りの時の保存食として重宝されてきた。
	ツナシ寿し（続き）	
	サバ寿し	サバ寿しは、岡山県の中部、北部でよく作られる料理で、秋祭りのごちそうとなっている。昔は、身が引き締まり油ののった日本海のサバ（奥サバ）が広く使われていた。
	こけらずし	こけらずしは、10月9日の秋祭りの行事食として、旧真庭郡中和村の各家庭に伝えられ親しまれてきた。こけらずしの名前の由来は、すしの形が手斧（ちょうな）で木を削った削りくずの“こけら”に似ていることからといわれている。
	サワラのこうこずし	サワラの流し網漁が始まる頃、日生の浜はいちだんとにぎやかになり、陸揚げされたサワラを使って、豊漁を祝い、漁業の安全を願って作り始められた。菖蒲の節句、お祭り、船降ろしの時はもちろん、今では地区の集まりでも必ず出す習慣になっています。「こうこ」とはたくあんのこと、すしに添えてあったたくあんの古漬けがすしに混じったことで、こうこを混ぜることが定番となった。
	あみだいこん	あみえび、大根、しょうがを、砂糖、酒、しょうゆで煮込んだもので、瀬戸内に秋を告げる昔ながらの味である。
イゲス	盂蘭盆会は夏の大きな行事で、仏様にイゲス、白藻の酢の物、ささげの煮干し、うどんやそうめんが供えられる。人間にタイがごちそうの様に、海藻料理（イゲス）は仏様のごちそうとされている。	
広島県	サヨリ干し（福山市鞆町）	サヨリは全国に分布するが、沿岸の内湾や汽水域を好むため瀬戸内海に多い魚である。冬季は岸近くを回遊し、二そう船引き網などで漁獲される。このうち小型のものは丸干し、開き干し、味醂干しなどに加工され、鞆の浦ではすだれ状に干したサヨリが冬場の風物詩として有名である。
	鯛ちくわ	鞆の浦は昔からタイなどの魚介類が豊富に捕れ、鯛が産卵期を迎える5月には、桜鯛の群れを何隻かの船で追い込む鯛網が行われてきた。鯛ちくわは、豊富に捕れる小鯛を主原料にして、ちょっと上品な味わいとして人々に親しまれている。
	鯛めし	マダイは瀬戸内の海の王様。特に芸予諸島は産地として有名。産卵前のおいしい季節が、ちょうど桜の咲くころということから「桜鯛」あるいは「花見鯛」と呼んで珍重されている。また、マダイはめでたい魚としてお祝いの席

府県	名 称	内 容
広島県	鯛めし（続き）	にはなくてはならない日本の代表的な魚である。作り方はいろいろあるが、ゴボウを加えるのがコツ。これは生臭さを消すためである。「鯛めし」は普段にいただく郷土料理であるが、海賊料理の名残として今に伝えられている料理である。
	鯛麺	4・5月頃、鞆の浦、仙酔島周辺にくるマダイは桜鯛と呼ばれ、鳴門海峡から明石海峡と、激しい潮の流れを乗り切ったその姿形は正に王者の風格である。鯛麺は、波に見立てたそうめんの中央に焼き上げた大ダイが飛び跳ねている様を表現し、結婚式の披露宴、棟上げ等、祝い事の宴会の席には欠かせない名物料理で、マダイはめでたい、そうめんは細く長くの意で、共にめでたい縁がいつまでも続くように祈る祝いの料理である。
香川県	サワラのからすみ（高松市）	サワラは、江戸時代から讃岐の海で沢山取れ、カラスミも作られて幕府に献上したという記録がある。現在も伝統的なカラスミの製造が伝わっている。サワラは、1986年度の6,400 トンをピークに1998年度には200 トンまで激減したが、自主的な漁業規制と種苗放流を行ったことから若年魚の資源量は回復しつつある。漁獲量は2009年度に1,400 トンまで回復している。サワラが減少するかなり前からカラスミの製造は極わずかである。サワラはハルイオとして一本物で流通していたことや、真子の煮付けが郷土料理として知られることから、元々カラスミの製造量は少ない。
	サワラのからすみ（続き）	
	いもたこ	里芋は、昔から煮ころがしや、田楽などによく利用されている。「いもたこ」は瀬戸内海でとれる新鮮なタコと里芋を煮付けたシンプルな料理で、海と里の幸を組み合わせた特徴ある一品である。
	たい飯	たい飯は、かつては船で阪神方面へ荷物を運搬して帰る男たちへのねぎらいのごちそうであった。また、村の行事や寄り合いの時に、大釜を囲んで小皿に分けながら、熱々を食べるのが習わしであった。干したタコ、野菜を加え砂糖で魚の臭みを消した王越地区（坂出市）のたい飯である。

6) 備後灘：備後灘の情報は得られなかった。

#### 7) 燧灘（ひうちなだ）

府県	名 称	内 容
広島県	デベラ（尾道市）	タマガンゾウビラメの素干品のことで、10月～2月にかけて生産される。古くから瀬戸内海沿岸地方で親しまれてきた干物で、焦がさないようにして身をほぐして食べている。味は脂が載って、風味豊かで、炙っておつまみにしたり、炙ったものを酢の物に入れたり、唐揚げなどに利用される。タマガンゾウビラメの漁獲量は、かれい類として計算されているので不明である。
	たこめし	瀬戸内の新鮮な地だこを使った炊き込み御飯が、広島県東部の三原市では「たこめし」として古くから食べられてきた。捕ったばかりのたこを漁師が、船の上で食べる為の料理が家庭の食卓に広がったようである。日本で「たこめし」が食べられている地域は、三原と明石と言われているが、主に三原では生ダコ、明石では干しダコが使われているようである。三原では、町の発展を願う若い女性たちの熱意で1988年に8月8日を「タコの日」と定め、タコ料理をはじめ、タコにちなむ特産品を売り出している。

府県	名 称	内 容
香 川 県	さつま	西讃を中心に伝わっており、寒ボラで作った炊きたての麦飯にかけて食べ、暖を取った。現在は、折り詰や祝い事のお膳についているタイを家族みんなで食べるための工夫として作られている。タイの塩焼をほぐしてすり鉢でよくすり、味噌を加えて、冷たい出し汁でのばし、熱々のご飯にかけて食べる。
	いりこ飯	瀬戸内海はカタクチイワシがよくとれ、これをさっとゆでて干しいりこを入れた炊き込みご飯が食されてきた。
愛 媛 県	ふぐざく (新居浜市)	『ふぐざく』とは、ふぐの身や皮をきざみ、ネギ、カワハギの肝を添えて自家製ポン酢と紅葉おろしで味わう、新居浜で生まれた郷土料理である。お客さんに「何か簡単なふぐ料理を作ってくれ。」と頼まれたのが始まりで、現在も昔と変わらぬ味で親しまれている。ふぐをザクザクと刻んで混ぜ合わせていることが、名前の由来である。ふぐは高価なもので、いつでも食べられるものではないが、ふぐざくは、手ごろな値段でふぐの全てを味わえて、なおかつおいしい料理である。
	法楽焼 (ほうらくやき)	素焼きのほうろくの上に小石を並べて、その上にとれたての新鮮な魚介類を色とりどりに盛って焼く豪快な料理である。小石が余分な水分を吸収するので、焼き上がりがほっくりしている。また、海賊料理とも呼ばれ来島水軍が戦勝の祝いに食べていたともいわれている。
	えび天 (新居浜市)	一般的な『えびの天ぷら』とは違い、新鮮なエビと瀬戸内の海でとれた魚を使用し、特注の豆腐を練り合わせてできている。ふわふわな食感と素材の味が引き立つので、そのままでもおいしいが、蒸したり、焼き色を付けておろし大根やマヨネーズなどをお好みで付けて食べてもおいしい。
	簀巻かまぼこ (西条市)	新鮮な地魚（グチ、エソ、季節によってはハモなど）のすり身を筒状に成形し、その周りに天然の麦わらまたはストローなどを均一につけて蒸した製品。表面には波形が付き、独特の弾力と魚の旨味を生かすためにやや塩味が加かっているのが特徴である。
	えびちくわ (四国中央市)	えびちくわは小エビと豆腐、魚のすり身を使ったとてもあっさりとしたちくわ。東予地方（愛媛県東部）の特産品として昔から親しまれている。そのまま食べてもおいしいが、味噌汁やサラダ、天ぷらなどにしてもよい。
	いずみや	別子銅山の開発に大阪から来た住友家が手法を伝えたもので、住友の屋号「泉屋」から料理の呼称がついたものと伝えられている。当時は魚の中身がすし飯でしたが、米に恵まれなかった新居浜地方の人々は米の代わりに「おから」を使い、いずみやを作った。魚はコノシロ、アジ、イワシ、サバ等をよく使うが、タイやアマギを使うこともある。ちなみに南予では「丸ずし」「ほうかんむり」と呼ぶ。
	いりこ飯	太鼓台の虫干し、夜警団の打ち上げに皆が材料を持ち寄って作って食べていたのが「いりこ飯」と言われている。一般家庭でも、墓参りや仏壇参りに来て下さった方に振舞っていた。お盆にのせて出していたから「盆まま」という説がある。
	イギス豆腐	「イギス」は干潮時に岩についている海藻で、よく洗い天日干しにして保存している。その「イギス」を煮て大豆粉を加え、寒天のように固めたものを「イギス豆腐」と言う。昔から盆、正月、お祭り、来客時など常に作られてきた。都会からの来客にはめずらしいので喜ばれる。

8) 安芸灘

府県	名 称	内 容
愛媛県	鯛めし（愛媛県）	愛媛県には、2種類の鯛めしがあり、中予・東予地方（愛媛県中心部・東部）と南予地方（愛媛県南部）の鯛めしである。中予・東予地方の鯛めしはご飯といっしょに炊き上げるものになっている。南予地方では、南北朝時代から江戸時代まで日振島（ひぶりじま）を中心に活躍していた伊予水軍が、よく口にしていたのが、海賊飯とも漁師飯とも呼ばれる『宇和島鯛めし』である。仲間たちと船の上で魚の刺身と茶碗酒で酒盛りをした後に、酒の残った茶碗にご飯を盛り、醤油をたっぷりと含ませたタイの刺身を乗せてそのまま食べたのが始まりとされている。火を一切使うことなく、新鮮なタイを用いるのがポイントで、昔の漁師たちが時間をかけることなく材料の良さを活かそうと編み出した料理である。これは、新鮮な鯛を3枚におろし、醤油、みりん、玉子、ごま、こだわりのだし汁で調理したタレに漬け込み、そしてタレごと熱いご飯にかけて食べるという、生の鯛を使った南予地方独特の食べ方である。
	瀬戸内海の銀鱗煮干し（松山市）	瀬戸内海の銀鱗煮干しは、まつやま農林水産物ブランド認定第6号（平成20年8月）に認定され、瀬戸内海の早い海流で生まれた松山産のカタクチイワシの煮干しです。魚を傷めないため、漁獲後、手ですくい、魚の鱗を残し赤穂の塩と冷風乾燥で干しあげたものであり、輝く銀色の鱗が旨味を封じ込めており、ダシとして、子どものヘルシーなおやつまたは、酒の肴として美味しく食べられている。
	ちりめん（松山市）	（有）カネモのちりめんは「愛」あるブランド産品に認定されており、水質のきれいな瀬戸内の斎灘で漁獲したイワシ類のみを原材料にしている。漁獲されたイワシ類は水揚げしてすぐにボイルし、乾燥させた後で色彩選別機や風力により選別し混入物の無いちりめんを製造している。
	たこ飯（松山市）	普通は噛み切りにくいとされるタコであるが、瀬戸内海産のタコは柔らかく、食べやすいのが特徴である。刺身、煮物、焼き物、酢の物、揚げ物など、どんな料理にしても人気の食材の一つであるが、松山では特にご飯と一緒に炊き込む『たこ飯』が人気で、旬の時期には、期間限定の専門店が出てファンを喜ばせている。 春先には、『木の芽ダコ』と呼ばれる300グラム程度の小ダコが出回り、小ぶりであるが、うまみがぎゅっと詰まっております好評である。たこ飯は、タコの味が良くなる春から夏にかけて食べるのがおすすめの料理であるが、もとは漁師飯で、タコのおいしい土地には郷土料理として伝わっている。その中でも松山市の今出（いまず）港は、色がきれいでおいしいタコが揚がることで有名である。この港の沖は、タコのエサとなるエビや貝などが豊富で潮の流れも早いため、身が締まっておいしいタコが獲れる。生きたタコを使う松山のたこ飯は、うまみと風味が抜群である。
	松山鮓	松山地方で祝い事や訪問客をもてなすときに『ちらし寿司』をつくる習慣があった。夏目漱石が初めて正岡子規の家を訪れた時にも、子規は漱石をこの寿司でもてなし、漱石は大いに喜んだそうである。また、グルメであった子規にとっても、愛する故郷松山の大切な味であった。今でも松山の代表的な郷土料理として根強い人気があり、松山地方では混ぜる（方言で「もぶる」と言う。）ちらし鮓ということから『もぶり鮓（もぶり飯）』ともいう。松山鮓の特徴は、エソやトラハゼなどの瀬戸の小魚でダシをとった甘めの合わせ酢で寿司飯を作り、その中に刻んだアナゴや季節の野菜などを混ぜ込むことにある。そして、その上に錦糸卵をちらし、最後にアナゴをはじめ季節に応じた瀬戸の小魚をふんだんに盛り付けるとできあがりである。食べてみると地元の小魚のおい

府県	名 称	内 容
	松山鮓（続き）	しさが凝縮されており、なんとも言えない旨味が口の中いっぱい広がる。地元の方のみならず、全国のみなさんから愛される松山鮓である。

## 9) 広島湾

府県	名 称	内 容
広島県	カキ鍋(土手鍋)	牡蠣の土手鍋（かきのどてなべ）とは、鍋の周りに味噌を塗りつけ、カキと豆腐や野菜を煮ながら食べる広島県の郷土料理（鍋料理）である。貝類と野菜を味噌味で煮たものが、一般的に「土手鍋」あるいは「土手鍋風」と呼ばれているが、本来は生ガキを用い、府中味噌（広島県府中市で作られる甘味のある白味噌）を鍋の内側の周りに土手のように塗って作る鍋料理を「カキの土手鍋」あるいは「土手鍋」という。
	アナゴ飯	廿日市市大野町の“大野瀬戸”で獲れた「瀬戸のアナゴ」は、蒲焼きにしたものが巻き寿司の具として利用されるほか、アナゴの出汁で炊きあげた醤油飯に蒲焼きを載せた「アナゴ飯」は宮島名産として知られている。カキなどと並ぶ、宮島の味の代表格として名を馳せている。
	あずま	秋祭り、正月に酒の肴やおかずとして来客に振る舞われた。
	さつま汁	宿場町だった海田町に参勤交代の時に来た、薩摩の下級武士が自炊したものが、その起こりだとされている。「汁」とついているが、粘りのある、あんかけご飯のようなものである。魚は、コノシロやアジが使われる。魚のうろこをとり、塩少々をふりかけ、焼いて身をほぐし、すり鉢ですりつぶす。すり鉢の中に味噌を入れてよくまぜる。だし汁は、火にかけて作っておき、そのだし汁をトロリとなるまで入れる。こんにゃくは、4枚にうすくおろし、3cm程度の短冊切りにし、空炒りし、塩少々で薄味をつける。すり鉢の中に、こんにゃく、ねぎのみじん切りを入れて混ぜ、熱いごはんにかけていただく。好みによって唐辛子をかけてもよい。
	小イワシ料理	大衆魚のイワシは、冬から春先にかけてナンマンエと呼び広島の名物であった。刺身にして食べるのが最高であるが、てんぷらにしてもおいしい。

## 10) 伊予灘

府県	名 称	内 容
山口県	岩国ずし	吉川藩は天下に誇る文化遺産を残した。一つは岩国を貫流する錦川に架けた五連の錦橋、そして豪快無比な五段の押し寿司、岩国ずしである。岩国ずしの特徴は、大きな箱桶にずし飯を敷き、具をのせ、それを最高五段まで繰返し漬け、重石をし、一度に何十人前も作る。具には瀬戸内海の幸、山の幸等を多く使い、出来栄の豪華さから、殿様寿司とも呼ばれている。
	いりこ・すばし（平生町）	平生町の近海で採れるカタクチイワシが原料である。ゆでて天日で乾燥したものが「いりこ」、生で干したものが「すばし」。ダシをとったり、そのままおつまみやおやつ代わりに食べたり、重宝がられる品である。
	鯛寿司	大島町の特産品「橘香酢」と「鯛」を合わせ、「鯛寿司」を開発しており、これまで、町内外のイベント等で販売し好評を得ている。
	飛龍頭（ガンモドキ）	魚のミンチと豆腐をすり混ぜた天ぷら料理である。大島の漁師が約250年前、長崎の町人から学び食して以来、大島の郷土料理として伝えられている。

府県	名 称	内 容
愛媛県	そのまんまちりめん (伊予市)	乾燥したちりめんを、プレス機を応用した機械で熱と圧力を加えて作ったそのまんまちりめんは、花びらのように薄く、せんべいのように食べやすい。濃厚な味で、完全無添加。名前の通りちりめんをそのまんま食べている感覚である。そのまんまシリーズとして他に、エビ、イカ、貝柱もある。
	じゃこかつ (伊方町)	じゃこかつは、近海でとれるホタルジャコなどをすり身にし、ゴボウ・人参・玉ねぎを加え独自の味付けをし、かたちを整えた後、パン粉を付けて油で揚げたジューシーで歯ごたえのある食べ物。揚げたてのものは、外の衣はサクサク、中はジューシーで、特においしい。
大分県	うれしの (杵築市)	かつて、大分県北部の杵築地方では鯛しばり漁が盛んであった。ある日、突然城主の巡行に慌てた漁民たちは、獲れたばかりの鯛で作られた鯛茶漬けを差し出した。すると殿様はそのあまりのおいしさに「うれしいのう」と喜ばれ、それが今日「うれしの」と呼ばれるようになったといわれている。鯛しばり漁とは、網にかかった鯛の群れを巻き込み、次第に絡めていく漁法のことである。
	松岡ずし (大分市)	大分市松岡地区に伝わる郷土料理「松岡ずし」の特徴は、身の中まで白くなるほど酢で強くしめた魚。甘酢を効かせ強く握ったご飯の上に、酢でしめて甘酢をくぐらせたアジの切り身を載せる。全体を青ジソで巻き、おろしショウガとゴマを少々。よく効いた酢と塩、砂糖のバランスが絶妙で、薬味のおかげで魚の臭みも感じない。
	りゅうきゅう (大分市)	りゅうきゅうは、アジ、サバ、ブリなどの季節ごとの魚の切り身を、しょう油とみりんをベースにしたタレと小ねぎ、ゴマ等の薬味に漬け込んだ、大分を代表する郷土料理である。名前の由来は、沖縄（琉球）から伝わったという説や、ゴマを使う料理が「利久（利休）」と呼ばれることから、なまって「りゅうきゅう」になったという説などいくつかある。
	カタクチイワシ (ちりめん) (別府市、杵築市、日出町)	別府湾の自然のめぐみである「ちりめん」。漁師だけが知る「生」の味、ちりめん本来の味と潮の香りが味わえる。別府湾は古くからちりめんの産地であるが、ちりめんは傷みやすく、採れたてのちりめんをすぐに釜で茹でるため、湾岸には水揚げされたばかりのちりめんを加工する工場が建ち並んでいる。ちりめんの季節になると、港近くでは、ちりめんが一面に敷き詰められ、その白いじゅうたんのような風景は日出町の夏の風物詩となっている。地元の漁師さんの間で、漁や加工作業の合間に食べられてきた料理が「ちりめん丼」をはじめとする生ちりめん料理。あつあつのご飯の上に採れたての生のちりめんをたっぷりかけ、しょう油をたらし豪快にいただく。現在では、「豊後別府湾ちりめん」として商標登録されている。

## 11) 豊後水道

府県	名 称	内 容
愛媛県	じゃこ天 (八幡浜市)	ホタルジャコなど新鮮な小魚（雑魚）を皮付きのまま骨ごとすり身にし、小判型に整えて油で揚げたもの。小魚のうまみが凝縮されており風味豊かで、カルシウム、DHA、EPA が豊富に含まれている。揚げたてはもちろん、冷めてもおいしい愛媛のスローフードである。
	ゆら鯛塩釜 (愛南町)	タイを下処理したうえで塩釜の形をした型に入れ、サイズに合わせて約2キロから5キロ、厚みにして数センチの塩と卵白で包んでオーブンで焼いたもの。卵白は塩を固める役割があり、塩には愛南町産のホンダワラを原料とする藻塩を混ぜている。

府県	名 称	内 容
愛 媛 県	鯛波夢 (宇和島市)	重さ 1.5 キログラムほどのタイ 2 匹分から頭や中骨などを取り除き、良質な身だけをまるごと使った『鯛波夢 (たいはむ)』。見た目はハムだが、味も食感も鯛そのもの。骨が全く無いので、お年寄りや魚の苦手な子どもでもおいしく食べることができる。
	太刀魚巻 (宇和島市)	新鮮なタチウオを大胆に丸ごと使用し、竹串などに巻いて焼き上げたもの。食感はふわふわしていてやわらかく、ジューシーに仕上がっているため、のどごしがよくお酒のおともとしても好まれており、また魚の骨が苦手な子供のおやつにも喜ばれている。茶碗蒸しやお吸い物、ちらし寿司やサラダに入れて食べるのもよい。
	削りかまぼこ (八幡浜市)	削りかまぼこは、蒸しあがったかまぼこを薄く伸ばして乾燥させ、薄く削った保存食品。乾燥させることで旨味が熟成されている。色も赤と白があり、料理の種類や色合いによって使い分けることができる。味は癖がなく、噛み締めれば口の中に風味が広がり、料理の隠し味としても利用できる。
	パールコロッケ (宇和島市)	パールコロッケには、大変希少価値の高いアコヤ貝の貝柱が使用されている。アコヤ貝とは真珠養殖に使われている貝。コロッケの中に、黒い点々が見えることがあるが、これはアコヤ貝の目で、濃い黒の色が生き生きして元気な証拠である。
	奥地あじの開き (西予市)	西予市三瓶町では、昔ながらの一本釣りにこだわり、生きたまま港へ持ち帰ったアジの中で、特に質・形の良いアジを『奥地あじ』と名付けている。そのアジを開きにして焼くことで香ばしさが増し、骨が柔らかくなるため、魚が苦手な人もおいしく食べることができる。表面を軽くきつね色に焼くだけでじわじわっと出る脂と、ふっくらした身が食欲をそそる逸品である。
	鯛そうめん	昔から南予地域(愛媛県南部)では、喜寿のお祝いや赤ちゃんのお食い初め、内々での披露宴など、家族や親族でのお祝いの時に『鯛そうめん』を振る舞っている。甘辛いタイの煮付けとそうめんのコンビネーションは、お年寄りから子どもまで人気があり、煮付けは身ばなれがよく小骨が少ないので、とても食べやすい一品である。 南予地域の中でも宇和島市では、上座に鯛そうめんと『ふくめん』という彩りの鮮やかな大皿を 2 皿並べて置く。タイをまるごと 1 匹こぼれんばかりに置く鯛そうめんは、まさに祝福の笑顔の中にある一品と言える。
	さつま汁	さつま汁とは、宇和島に古くから伝わる魚と味噌を使った郷土料理で、由来には 3 つの説があるようで、1 つ目はかつて九州地方(薩摩:現在の鹿児島県)から伝わったという説である。2 つ目は、「佐妻(さつま)汁」と字を当て、夫が妻を佐(たす)けて作った料理だからといわれている。3 つ目は、だし汁がなじみやすいように、ご飯を十字に切った形が、薩摩藩を治めていた島津家の家紋に似ていたからというものである。とても手間がかかるため、今日では家庭で作られることが少なくなったが、郷土料理店などで味わうことができる。
	ふかのみがらし (湯ざらし)	「ふかの湯ざらし」 農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出 宇和島地方で捕れるサメを「ふか」といい、四季を通じて賞味することができる。その昔、漁師が釣ったふかが売り物にもならないので、酢味噌で酒の肴にしたのが始まりと言われている。ふかを茹でて水に晒すと、身が白なり締まり、淡白な味に辛味の効いた酢味噌がよく調和して食欲をそそる。宇和島地方では冠婚葬祭に欠かせない料理である。

府県	名 称	内 容
愛媛県	ひゅうが飯	宇和島沖の日振島を拠点にしていた伊予水軍が作り始めた料理と言われている。新鮮なアジやタイなどをタレにつけ、炊き立てのご飯にかけて食べる料理。漁師の賄い飯として食べられていた。新鮮な魚が手に入りにくい都会の人には贅沢な料理である。
大分県	丸ずし (佐伯市)	豊かな恵みをもたらす豊後水道に面した佐伯市米水津の伝統料理。名前の通り、小アジを丸ごと一匹握ったずし。正月や祭りで人が集まるときや、遠くからお客さんが来るときにはどの家でも必ず作る。
	ひじき飯 (津久見市)	豊後水道に浮かぶ津久見市保戸島は、遠洋マグロ漁業の基地として知られるが、島の周囲は魚介類の宝庫でもある。その海の豊かさを生かした料理が保戸島の一般家庭でよく食べられるヒジキ飯。ヒジキとご飯を混ぜたものではなく、アジのすり身、モイカ、サザエ、かまぼこなど海の幸に加え、ニンジン、高野豆腐、油揚げ、ゴボウ、シイタケなど具だくさん。それぞれの素材の味がご飯に染み込んでうまく調和している。
	ブリのあつめし (佐伯市)	蒲江町や米水津村では、りゅうきゅうのことを「あつめし」と呼ぶ。元来は、漁船の上で手軽に食べることができる漁師の賄い料理。薄く刺身をひいて醤油ダレにつけ込んだブリを丼飯にのせ、薬味を添える。好みでお茶かだし汁をかけて食べる。
	ぼげ汁 (佐伯市)	集魚灯やまき餌で魚を網に誘い込み、すくい上げて捕獲する棒受（ぼううけ）網漁。鶴見町では大正時代まで海面を棒でたたいて魚を網に追い込んでいたが、棒受網漁の船上で食べていたことから、この名前が付いた。昔は土佐沖まで漁に出ていた。いったん漁に出ると、しばらくは家に戻れないため、サツマイモやみそなど保存できる食料を船に積み込み、漁で捕れた新鮮な魚とともに船上で調理していた。
	ぶえん汁	県南の豊後水道沿岸に伝わる郷土料理。獲れたての新鮮な魚で作る味噌汁のごとで、漁の網に入っていた雑魚で作られていた。塩をしていない新鮮な魚を使うので“ぶえん（無塩）汁”という。魚からだしが出るので、だしをとらないのに、とてもおいしい味噌汁である。
	冷や汁	冷や汁は鎌倉時代に宮崎県で生まれたと言われるが、県内でも沿岸部を中心にいろいろな料理の仕方が定着しており、今では大分県の郷土料理となっている。佐伯市蒲江では、その日の朝に水揚げされた魚をあぶり、ほぐした魚の身をすり鉢ですり、みそとだし汁を加えて混ぜる。これに薬味を載せると出来上がり。氷で冷やし、ご飯にかける。
	ひゅうが丼 (県南地域)	新鮮な魚が水揚げされる県南地域で、魚を生で食べる方法と言えば、刺し身のほかにりゅうきゅうがある。遠洋マグロ漁の基地として知られる津久見市の保戸島では、同じ料理を「ひゅうが」と呼ぶ。魚はブリやサワラ、アジなど。新鮮で、脂が乗っていればなおいい。刺し身を作ったときに余った身の切れ端なども使う。保戸島では、祝い事などみんなが寄り合えば、ひゅうがを作る。

## 12) 周防灘

府県	名 称	内 容
山口県	このわた (周南市)	「このわた」は、ナマコの腸から作る塩辛のごとで、特に瀬戸内海産は、穏やかな波の浅瀬でミネラル豊富なアオサを食べて育ったナマコを使い磯の香りが強く、独特の風味の良さで人気の高い珍味である。
	ナマコのくちこ (周南市)	ナマコは厳冬の1月から3月になると産卵期を迎えて発達肥大した卵巣を持つようになり、それが口先にあることから「くちこ」と呼ばれている。一般

府県	名 称	内 容
山 口 県		的に平たく干したものが高級珍味として親しまれている。複数の卵巣を、横に渡した糸にまたぐように吊るして干すが、このとき水滴が早く落ちるように下端を指でまとめるため、仕上がりは平たい三角形となる。ナマコの卵巣を塩辛にした「このこ」やそれを丁寧に干した「くちこ」はナマコ約15個(約8kg)から1枚しか作れない高級珍味である。
	天神はも料理	鱧(はも)は、ウナギに似た細長い魚であるが、ウナギよりも顎が大きく、小骨が多いのが特徴。山口県は、鱧の水揚げ量で全国1、2位を争い、その中でも、防府はトップクラスの水揚げ量を誇っている。
	笠戸ひらめ寿司	ヒラメは、下松市笠戸島の名物です。「笠戸ひらめ」と呼ばれ、自然に恵まれた水質の良い島で育ったその身は、ひきしまっていて美味しい。天然ヒラメの旬は秋から冬であるが、養殖ひらめは管理の行き届いた水槽で飼育されており、年間を通じてそのおいしさを楽しめる。
	ほうかむり	地元で獲れた新鮮な魚を使った家庭料理である。イワシやサワラ等、地元で獲れる季節の魚のミンチを昆布で包み、口をかんぴょうで巾着の形に縛って、甘辛く煮付けた料理である。
	海老味噌 (山口市) 海老味噌 (続き)	秋穂で獲れるアカエビの身を、味噌と一緒に煮込んで作る海老味噌は、地元の漁師料理として古くから作られており、その味が代々受け継がれてきた。一時海老味噌作りが途絶えた時期もあったが、地元関係者の熱意により復活し、現在、海老味噌は地元の直販施設である「シーマート秋穂」や、山口市内の特産品ショップで販売されるようになっている。
大 分 県	かちエビちらし し(宇佐市)	漁師町、宇佐市長洲の郷土料理。地元の人々は「エビちらし」と呼んで親しんでいる。主役は周防灘で取れる体長10センチほどのアカエビで、これを干したものが「かちエビ」。エビちらしはかちエビとニンジン、乾シイタケ、タケノコなどを煮た具とすし飯を混ぜ合わせ、季節の野菜や海産物を加える。祭りなどの「晴れの日」の料理。
	鯛麺(姫島村)	キツネ踊りやクルマエビで有名な姫島村の郷土料理。うどんの上に、瀬戸内で獲れたタイを丸ごと載せた、漁師の島らしい男っぽい料理。鯛麺は結婚式で両家の親族が初めて「対面」する時に出されていた、めでたい料理。昔の人が対面と「タイとめん」をかけて名付けたという。
	あみめし	豊前海沿岸では、昔から「アミ」がたくさん獲れた。このアミを干した「干シアミ」に醤油などで味を付けて、ご飯に混ぜたものがあみめしで、簡単でおいしいので、昔からこの地方の人々が好んで食べてきたご飯である。昔は醤油に漬けただけの干シアミをご飯に混ぜていたが、前もっておいしく炊いたアミの佃煮を、炊き上がり直前のご飯にのせ、蒸らしてから混ぜたあみめしはとてもおいしい。名横綱・双葉山も好んだ味である。
	がん汁(宇佐市)	宇佐市内を流れる駅館川などで取れたモクズガニを使う。秋から春ごろまでがおいしいとされる、宇佐市の代表的な郷土料理の一つ。カニは包丁でぶつ切りにした後、ミキサーで細かく砕いて、殻から身や内臓を汁の中に出す。汁に熱を加えると、タンパク質などの成分がふわふわとした固まりになって浮かび上がる。昔ながらの調理方法では、カニをつぶすのに、もちつきの石臼ときねを使う。
	イギス (豊後高田市)	イギスは紅藻類に属する海藻で、赤茶けた髪の毛の様に見えることから、「海髪」という漢字を当てはめることもある。主に、7月～9月に採れ、岩場に打

府県	名称	内容
	イギス（続き）	ち上げられたイギスを天日で干せば長期保存ができる。食べる時は、一度溶かして豆腐の様に固める。地元の人にとっては、子どものころから身近な食べ物であるが、今では、真玉町小林地区周辺でしか採れなくなった。

### 13) 響灘

府県	名称	内容
山口県	うに料理	下関の「ウニ」が美味しいのは、地形と水の関係だと言われている。舌ざわりが滑らかで磯の香りがぷーんと漂う生うにの他、ご飯の炊き上がる頃合いに生うにと少量の塩を入れて炊き上げた「うに飯」や、珍しい生ウニのすき焼きなどが郷土料理として知られている。
	オバイケ（鯨料理）	オバイケは「尾羽毛」とも書き、鯨の身と尾の間の部位肉のこと。今では、多くは皮下脂肪をそぎ切りしたもののことを指す。ヨシノヨ（節分）に大きいものを食べると、大きく年をとることができる、つまり元気に1年を過ごすことができると言われている。
福岡県	ぬか味噌炊き（北九州市小倉区）	ぬか味噌炊きは、江戸時代後期、当時多く漁獲されたイワシやサバを保存食として食べるために生まれた。漬物用のぬか床を入れて魚を長時間炊き上げることで、独特の風味と味わいがあり、骨まで柔らかく食べられることから健康にも良いと評判である。



瀬戸内海における主な水産加工品及び魚介類を利用した料理

### 3. 瀬戸内海の食文化の変遷

#### 1) 京都府の食文化の変遷

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
八モ料理	<p>八モ料理</p> <p>京都の新鮮な魚といえば、瀬戸内海からの八モ、琵琶湖からのアユ、コブナ、コイなどである。八モは、祇園祭にはなくてはならない魚である。八モを骨切りして、一口大に切り離し、湯の中に落とし、すぐに引き上げ冷水に浸す。くるりと白い身が曲がった落しを皿に盛り、梅肉をのせて食べる料理が代表的である。この他、八モ焼き、八モすき、八モ皮ときゅうりの酢の物などの料理方法がある。</p> <p>聞き書京都府の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <hr/> <p>八モのおとし</p> <p>京都の夏は八モ料理で、その中でも「八モのおとし」は、あっさりとしていて、栄養があって、蒸し暑い京都の夏をこれで乗り切っている。特に祇園祭には欠かせない料理で、湯引き、かば焼き、照り焼き、すし、天ぷら、吸い物などに調理される。八モは、固い小骨の多い魚で、専用の包丁で骨切りをしないと食べることができない。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（京都府）より</p>	京都

#### 2) 大阪府の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
タイ	<p>4月～5月にかけて、鯛は産卵のために瀬戸内海に群れをなす。この時期を「魚島どき」とよび、船場では親戚同士や親しい家の間でとびきりの桜鯛を贈る風習が江戸時代から続いていた。大正時代には、女子衆が肴箱や肴籠をさげて町をゆく姿が良く見られたが、昭和にはいるとこの風習はすたれてしまう。</p>	大阪市
アサリのごはん	<p>春にアサリが取れると一日砂出しをした後、大きな鍋でゆがき、身を取りだしておく。ゆがき汁をお米に加えて、醤油と塩で味付けし、アサリをのせて炊く。</p>	和泉灘
イワシのにぎりずし	<p>大阪湾はイワシの宝庫である。煮干し用のカタクチイワシと、菜（おかず）用のマイワシが取れる。寿し用はひらご（マイワシの小さいもの）で作る。イワシの頭を手でちぎり、手開きにして骨を取る。塩水で洗い、酢と砂糖の合わせ酢に半日ほどつける。すしご飯を握ってその上にイワシを尻尾が見えるようにのせて食べる。</p>	和泉灘
アナゴの巻きずし	<p>売り物にできないマアナゴは開きにして、醤油、砂糖、みりん、酒で作ったタレに漬けて焼く。かんぴょう、高野豆腐、アナゴを具にして巻きずしにして食べる。手間がかかるので時化の日に作ることが多い。</p>	和泉灘
じゃこのかきませずし	<p>お客のあるときや祭につくる。ジャコは皮をむいて、むきエビにする。ニンジン、かんぴょう、ゴボウ、干しシイタケなど、好みの具を入れて、砂糖、醤油を加えて味付けし、煮汁がなくなるまで炊き、冷ましてからすしご飯を入れてまんべんなくかき混ぜる。</p>	和泉灘
ごよりと豆	<p>ごよりは、ネプト（テンジクダイ）、ハゼ、ジャコ（小エビ）などの雑魚の頭を取り、水洗いして塩気を取ってからよく乾燥させたもので、一年中作るが、特に時化の多い冬の何よりの菜（おかず）になる。ごより</p>	和泉灘

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
ごよりと豆（焼き）	と豆は、大豆を一晩水に漬けて柔らかくしてごよりと炊いたもので、砂糖、醤油で味付けをする。炒ったごよりを二杯酢に漬ける料理もある。	
くずしの炊き食い	ジャコ、小エソ、ネプトなどの雑魚は、すり鉢でくずして団子を作りすまし汁に落として食べる。この団子を「くずし」といい、水菜、春菊、ネギ、ホウレンソウをいれて炊き食いという料理を作る。	和泉灘
ウシベタと豆	うしべた（ウシノシタ）の小さな売れないものは、よく水洗いして頭と尾を交互に並べて生干しにする。二、三日たって乾いたものを大豆と炊く。砂糖、醤油で味付けする。	和泉灘
サバ、ブリの煮つけ	不漁で魚がない時は漁家でも魚屋でサバ、ブリを買ってきて煮つけにする。煮汁は捨てず、おから、薄揚げを炊く。	和泉灘
ゆでだこ	手長ダコ、マダコの新鮮なものは、ゆでだこにして食べる。タコは塩もみしてぬめりを取り、水洗いした後にゆがく。ゆであがったタコは二杯酢、三杯酢につけて食べるが、土ショウガをおろし、醤油に入れたものにつけて食べるところもある。	和泉灘
エソの吸い物	エソは三枚におろして身だけにして、沸騰した湯に入れてあくを取って吸い物にする。塩焼は背開きして少し塩をふっておく。	和泉灘
かますごのしょうが煮	かますごとは、イカナゴのことで春先、大阪湾の水温が上がり始めるとわかじめる。小さなかますごはさっと湯通しし、二杯酢、三杯酢で食べる。大きなものは、焼いて大根おろしを添えてショウガ、醤油、二杯酢で食べる。	和泉灘
カタクチイワシの煮つけ	生のカタクチイワシは魚屋が天びん棒をかついで近郷の町家、農家に振り売りする。「手々かむイワシやでー」といって売り歩く。カタクチイワシの頭を手でとって、内臓を出し、せん切りした土ショウガと炊く。	和泉灘
ごまめ	秋口にとれる良質のカタクチイワシは干しイワシにする。この干しイワシを使って、暮れに正月料理の「ごまめ」を作る。	和泉灘
マアジのしそ煮	小アジは頭を取って梅しそと煮る。醤油で味付けをして骨が柔らかくなるまで煮こむ。骨ごと食べられるので沖の菜（おかず）によい。頭を取らずに焼いて、二杯酢、三杯酢につけて食べることもある。「寒サバ、夏アジ」といわれ夏のアジは旬でおいしい。	和泉灘
サワラの塩焼	サワラは、刺し網でとる。大阪湾の水温が上がりはじめ、かますご（イカナゴ）が湾内を北上するとそれを追ってサワラが帰湾する。春のサワラは産卵のために帰湾するのであまりおいしくないの塩焼にして食べるが、秋のサワラは身が締まっているので刺身や煮付けにして食べる。	和泉灘
ふかの刺身	秋の時化の日の夕食にふかの刺身を作る。ふかは秋の定置網、建網でよく取れるがたまに打瀬の桁網にかかることがあり、それを沸騰した湯でゆがき、酢味噌で食べる。	和泉灘

※上記内容については、聞き書大阪の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
八モ	<p>八モ（料理）</p> <p>七月半ばの三津神社の夏祭りのころの八モは、梅雨の水を飲んで太り腹に子を持っているので一番味が良い。夏祭りの日には、どこの家も八モ料理のごちそうをする。骨切りした八モを、つけ焼き、皮のざくざく（キュウリの酢の物）、八モチリなどの料理をする。</p> <p>聞き書大阪の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>八モ</p> <p>八モといえば関西では夏の味覚として欠かせない味です。この八モ料理を有名にしたのが京都の料理人で、小骨は多いが、生命力の強い八モの特性を活かした料理は、祇園祭には欠かせません。祇園祭のことを俗に八モ祭りと言うくらいである。また、八モは大阪の天神祭にも欠かせない料理の一品でもある。大阪の総ての神社の夏まつりに欠かせない料理と言っても良い。大阪では骨切りして湯引きされた鱧（はも）を酢味噌で食べているが、京都では梅肉で食べる（天神さんに因んでとか）。しかし、大阪でも梅肉で食べるが多くなってきた。</p> <p>大阪府神社庁 HP より</p>	大阪市
大阪ずし	<p>江戸前の握り寿司がねたの活きの良さが勝負なら、大阪ずしはすし飯と具の味こそが命である。手の中で握って瞬間的に食べる江戸前に対して、大阪ずしは持ち帰って、舌の上でかみしめながらじっくり味わう。このため時間がたっても風味が変わらないのがその特徴とされ、すし飯にも具にも手間隙かけた苦心、工夫がされている。泉州の箱ずし、ふきずし、どじょうずし、摂津地方のばらずし、巻ずし、蒸しずし、散らしずし、バッテラ（ポルトガル語でボートの意味）、雀ずし等、多種多様な大阪ずしがある。</p> <p>聞き書大阪の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>江戸前の握り寿司に対して、大阪には手間隙かけた大阪ずしというものがある。大阪は瀬戸内海の新鮮な魚介類に恵まれ、春は鯛、夏は八モ、秋はサバとその種類も豊富である。江戸前の握り寿司は魚介のネタが勝負であるが、大阪ずしは飯の味はもちろん、タネにも味付けして見た目の美しさを強調している。箱ずし、巻ずし、蒸しずし、散らしずし、バッテラ、雀ずし等、多種多様な大阪ずしがある。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（大阪府）より</p>	大阪市
船場汁	<p>船場汁は、身を焼いて食べた残りの塩サバのあらと大根で作る。あらは、一度熱湯にくぐらせて水に取り、さっと洗ってから使う。そのまま使うと生臭く、澄んだ汁にならない。汁を多くすると船場汁、少なくすると船場煮になる。船場汁は、寒い冬の昼や夜に食べる料理である。</p> <p>聞き書大阪の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>船場汁とは、塩サバと大根などの野菜を煮込んで作るすまし汁の1つで、大阪の間屋街である船場が発祥である。別名、船場煮ともいわれる。塩サバの身、頭、中骨などを切って昆布と適当な大きさに切った大根と一緒に煮たて、醤油、ネギ、ショウガ、胡椒などで味を整える。</p> <p>かつて、船場で働く従業員が食べていた料理が発祥とされ、時間をかけず簡単に作れて魚のあらまで使うので無駄がなく安い単価で食べられることなどから、忙しい船場間屋街で親しまれ定着した。</p> <p>日本の郷土料理図鑑（大阪府）より</p>	大阪市

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
こぶ	<p>「上方の味は、うすくち醤油とこぶの味」と言われている。全国どこにでもあるきつねうどんは、こぶをたっぷり使っただし汁にあると言われ、うまいもんには金を惜しまぬ大阪人は特にだしには、目をかけ、工夫する。江戸時代に北前船で大阪まで運ばれこぶ加工が発達した。塩こぶ、とろろこぶ、おぼろこぶなどに加工されている。</p> <p>聞き書大阪の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>大阪のだしを語るのに、昆布は欠かせない。北海道産の昆布が1,000キ口も離れた大阪で珍重されはじめたのは、鎌倉時代の後半頃から。北海道から日本海を通過して敦賀・小浜に陸揚げされた昆布が、陸路や琵琶湖を使って京都・大阪に運ばれるようになってからのことだ。江戸時代に入ると、西周り航路の開通によって、北前船が下関から瀬戸内海を通り、直接大阪に入ってくるようになった。昆布も、それまでとは比較にならないほど、大量に大阪に入ってくるようになった。北前船の最終寄港地は、堺であったので、堺の刃物技術で、昆布を削っておぼろ昆布、とろろ昆布を作るとい加工業が盛んになった。最盛期の正徳末期から昭和の初め頃には、150人くらいの手漉き職人がいたが、戦争があり、食生活の変化がありで、現在、堺昆布加工業協同組合の組合員は12業者だけとなっている。</p> <p>大阪府 HP「連載コラム 大阪のだし」より</p>	大阪市
まむし	<p>まむし</p> <p>「まむし」とは、大阪でウナギ丼のことをである。江戸時代の末期に堺の金持ちが芝居見物に持っていくウナギが冷めないよう考えたのが「まむし」の始まりといわれているが、ウナギをご飯の上にのせる江戸風に対して、大阪ではご飯の間にはさみ上からたれをかける。このように、ウナギをご飯にまぶすから「まむし」という名前がついたという。ウナギの調理方法も、江戸と大阪では全く異なっている。江戸は、背開きで、焼いてから蒸すが、大阪では腹を開き、頭をつけたまま白焼きしたのち、たれをつけながらじっくり焼き上げる。</p> <p>半助豆腐</p> <p>ウナギのかば焼きの頭を半助といい、これとお焼き（焼き豆腐）、青ネギを炊いたものが半助豆腐であり、季節を問わず夕食のおかずが少し足りない時などに作る。ウナギのかば焼き屋に「半助あり」の木札が出ている。</p> <p>聞き書大阪の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>まむし</p> <p>大阪では、「まむし」といえば、鰻丼を意味する。かつては、関西の鰻丼というと、「まむし」の呼び名が常識だったが、なんだか気味悪い、という人が増えてしまい、最近では大阪の鰻屋でも、「まむし」の字を見かけることが少なくなった。喜田川守貞が著した江戸時代の百科事典的風俗誌である『守貞漫稿』には「鰻飯、京坂にて、まぶし、江戸にて、どんぶり」と云ふ。鰻飯の略なり」とある。しかし、関東では、蒲焼がご飯の上に乗っているが、「まむし」は、蒲焼がご飯の中にはさまれているので、蒲焼が温かいご飯で蒸されるので「まむし」といわれたり、あるいは、ご飯が鰻にまぶしてあるので「まぶし」といわれたようである。今では大阪でも、蒲焼はご飯の中だけではなく、ご飯の上にもものって</p>	大阪市

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
まむし（続き）	いるのが多い。その鰻丼は、江戸で始まったといわれている 財団法人 大阪観光コンベンション協会 HP より	
魚すき	<p>沖すき（魚すき） 寒い時は鍋物をよくする。鮮度の良い魚が入るので、沖すきをするが、あまり色々入れると魚の持ち味がだめになるので、4種類くらいにして、みつば、セリなどの香りのある野菜を入れ、昆布のだし汁に酒とみりんと醤油で味をつけた中で、さっと煮えたところで食べる。 聞き書大阪の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <hr/> <p>魚すき 沖の魚を使用することから、沖すきともいう。元々、鍬、鋤を使って焼くすき焼きは大阪で発達した料理といわれ、鍋としては鋤、平貝が使われていた。明治時代以降に牛肉のすき焼きが一般化し、魚すきは別の鍋料理として発達し、調味の仕方や食べ方が変化した。材料は瀬戸内海の新鮮な季節の魚介類と季節の野菜、豆腐、蔦きり、湯葉をいれて、薄味に調味して煮て食べる。溶き卵を付けて食べるころは、牛のすき焼きと一緒に食べる。 農山漁村の郷土料理百選（大阪府）より</p>	大阪市
ワタリガニの二杯酢	<p>ワタリガニは、おもに春木の三段遠浅の建網でとれるが、浜七町の打瀬網漁でも獲れる。夏のワタリガニは「月夜の灯籠がに」と漁師うちでいわれており、皮が灯籠の様に固いが身は柔らかく美味しい。岸和田の山手の祭の時期（十月上旬頃）が、一番味がよくなるので、祭り客のもてなしに出される。 聞き書大阪の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <hr/> <p>岸和田だんじり祭は通称カニまつりといわれている。カニの美味しい時期と岸和田だんじり祭りとあっていたので、祭りの時に「ガザミは神さまからの授かりもん！知らん人は不幸や..」と勧めたといわれている。 岸和田市観光協会 HP より引用</p>	和泉灘

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
てっさ	<p>てっさとは、皿の絵柄が透けてみえるほど薄く切られたふぐの刺身です。ポン酢醤油にもみじおろしなどを添えて食べます。大阪ではフグの毒は当たれば命が危ないという意味で「てっぼう」と呼ばれており、てっぼうの刺身を省略して「てっさ」と呼ばれています。 農山漁村の郷土料理百選（大阪府）より</p> <p>フグは、戦国時代、江戸時代を通じて食することは固く禁じられていたが、大阪は商人の町であったために商人からの上納金欲しさに取り締まりがあまり厳しくなかったようである。幕末以降、盛んに食べるようになったがやはり事故が多かったので岸和田のフグ料理屋・喜多八（創業大正2年）の店主がフグ博物館を開き、フグ毒の研究をしたことから大阪とフグが深い関わりを持つようになったといわれている。 フグは、江戸、明治、大正、昭和初期まで食用禁止（一部の地域を除く）となっていたが、昭和22年大阪市条例によりフグ食が解禁となり、全国フグの消費量の6割が大阪で占めるに至っている。 （公財）関西・大阪21世紀協会 HP より</p>	大阪市

【大阪府の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	タイ（魚島どき）	生活習慣の変化
	アサリのごはん	資源の減少
	イワシのにぎりずし	資源の減少
	アナゴの巻きずし	資源の減少
	じゃこのかきませずし	資源の減少
	ごよりと豆	資源の減少
	くずしの炊き食い	資源の減少
	ウシベタと豆	資源の減少
	サバ、ブリの煮つけ	資源の減少
	ゆでだこ	資源の減少
	エソの吸い物	資源の減少
	かますごのしょうが煮	資源の減少
	カタクチイワシの煮つけ	食習慣の変化
	ごまめ	食習慣の変化
	マアジのしそ煮	資源の減少
	サワラの塩焼	資源の減少
ふかの刺身	資源の減少	
昔から引き継がれている食文化	ハモ	
	大阪ずし	
	船場汁	
	こぶ	
	まむし	
	魚すき	
	ワタリガニの二杯酢	
昔にはなかった食文化	てっさ	

### 3) 兵庫県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
さつま	魚のすり身をとろろ汁のように熱いご飯にかけて食べる料理で、ベラ、アカシタビラメ、トラハゼなどが使われるが、生き魚でないと生臭くなり食べられなくなる。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	淡路
貝(ウチムラサキ)の炊き込みご飯	「各種ご飯もの」 麦飯にたくさん取れる魚介類を混ぜて食べるご飯ものが多く食べられている。いかなご飯、ウチムラサキの炊き込みご飯、タコ飯、アナゴ丼、サワラご飯、鯛めし、巻きずし、イワシずし、ベラずし等が代表的なご飯である。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	淡路 ※資源の減少
ベラ寿司		※手間がかかり過ぎて、淡路島内でも、出せる店はごくわずか。
イタボガキ	冬の瀬戸内海の味であるイタボガキは別名「牡丹がき」とよばれ殻を打つとボタンのような形をした大きな身をしている。かきとりに出る家では、ほとんど自家消費するが、出ない家は、仲間の漁師から購入して殻つきのままかますにに入れて一カ月位保存しながら食べる。イタボガキはおもに天ぷらや酢ガキとして食べるが、雑煮に入れることもある。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用	播磨灘 ※資源の減少
げんごべえ	素干しにしたイカナゴ（シンコ）をから炒りし、しょう油・みりん・砂糖・酒を煮立たせたところに入れからませたもの。イカナゴで作ったごまめ（たづくり）。調理に手間がかかるうえ、炒るときの臭いがすごいため、まったく見かけない訳ではないが、かなり希少になっている。 兵庫県より情報提供	播磨灘 ※手間がかかり過ぎる

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
明石鯛および鯛料理（鯛めし、鯛そうめん等）	<p>明石鯛 桜が咲く頃に明石鯛が釣れ始めるので、桜鯛とも言われている。明石鯛は餌の豊富な鹿の瀬をえさ場としているので、よく太り、潮にもまれて身も締まって形も味も良いと言われている。古くは、豊臣秀吉が織田信長に献上したり、明石藩主が幕府に献上するなど有名な魚であった。また、大阪船場商人が魚島どきの桜鯛として贈答に使う習慣があった。この鯛を利用した「鯛めし」は、鱗と内臓をとり、うす塩で焼く。土鍋に洗った米と昆布のだし汁、焼いたタイを入れて炊き上げる。炊きあがったら、肉をほぐしてご飯と混ぜて食べる料理である。正月や婚礼の時などの料理で、普段は食べられない。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p> <hr/> <p>明石鯛 タイといえば明石ダイと言われるほど有名な明石ダイは、昔から活きのよさとおいしさで定評がある。その秘密は豊富なエサといわれている。明石海峡はイカナゴやエビ、カニが多く集まった絶好のエサ場で、それらを食し、激しい潮流にもまれて育った明石ダイは、グルメ番組でもとりあげられるなど全国に通じる明石ブランドとなっている。 農林水産省選定 日本の郷土料理百選より</p> <p>明石鯛 漁法&gt; 小型底曳網漁業や一本釣り漁業で漁獲される。一時期獲り過ぎ</p>	播磨灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
明石鯛および鯛料理（続き）	<p>により漁獲量は減少したが、種苗放流などの効果により資源量が増加している。一般には春に獲れる“桜鯛”が有名であるが、明石などでは秋に獲れるものを“紅葉鯛”と呼び、脂ののった深い旨味を珍重している。</p> <p>生態＞ 潮の流れが速くエサが豊富な明石海峡近隣の漁場で漁獲される真鯛は、他の産地より、身質や脂の乗りが数段良い。特に8月～11月はより脂の乗りがよい。明石鯛は、明石市内の5漁協と隣接する神戸市漁協の6漁協から地域団体商標として申請され2007年5月に登録された。</p> <p>加工＞ 刺身、鯛めし、あら炊きなど。</p>	
鯛めん	<p>鯛めん</p> <p>タイを尾頭付きで煮て、大皿に盛る。煮汁を使ってそうめんを茹で、タイの周りに波のように盛り付ける料理で、祭や祝い事に出される。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p> <hr/> <p>鯛めん</p> <p>淡路島では、鯛めんは結婚式に欠かせない料理の一つである。タイはめでたい、そうめんは細く・長くの意味を持ち、この縁がいつまでも続くようにと願って出される料理で、また、両家の初対面を「ごたいめん」と引っかけた意味もあるようだ。</p>	淡路
明石ダコ	<p>明石ダコ</p> <p>明石近海では、沢山の魚介類が取れるが、その中でも明石ダコは弥生時代の頃から親しまれてきた。明石では、マダコが初夏から美味しくなる。早い潮流と豊富なえさで身のしっかりした筋肉質のものが取れる。冬には卵をたくさん抱いたイイダコが取れる。タコは、煮付けや酢ダコにして食べるほか、干しダコ、タコナマス、タコの卵焼き（四角の卵焼き器で焼いたものでタコ焼きとは異なる）などとして加工されている。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p> <hr/> <p>明石ダコ</p> <p>全国的に知られた「明石焼」を地元では「玉子焼」という。この玉子焼は、小麦粉とでん粉、玉子、タコを使って銅版の上で焼き上げる。できあがった、玉子焼を四角い板の上にのせて、昆布のつけだしにつけて食べる。やわらかく焼きあがった玉子焼をつけだしにつけて食べる明石の玉子焼は絶品である。</p> <p>農林水産省選定日本の郷土料理百選より引用</p>	<p>播磨灘</p> <p>※卵焼きの形状が変わってきており四角の卵焼き器で焼いたものは見受けられなくなっている。</p>
タコのやわらか煮	<p>タコのやわらか煮</p> <p>数多い明石の魚のうち、タコほど昔から親しまれてきたものは無い。初夏から美味しくなるマダコは、大きいものは販売するが、小さいものは煮つけたり、酢のもので食べる。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <hr/> <p>タコのやわらか煮</p> <p>兵庫県（瀬戸内海）で漁獲されるタコを用いて、醤油、みりん、砂糖と合わせて、柔らかくなるまで炊き込んだものである。兵庫県漁連などで標品化したタコのやわらか煮は量販店等で販売されるほかネット通販等で通年販売されている。</p>	播磨灘
干しダコ	<p>干しダコ</p> <p>数多い明石の魚のうち、タコほど昔から親しまれてきたものは無い。初</p>	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
干しダコ (続き)	<p>夏から美味しくなるマダコは、盆をこす頃から弱ったり、死んだりするので干しダコにして秋から冬場の保存食として蓄える。 聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <hr/> <p>干しダコ 夏場に大量に獲れ、安くなったマダコを利用して干しダコを作り、魚の水揚げが少ない冬の保存食として干しダコを利用してきたが、最近では作る漁家も減っている。タコの姿そのままに竹串で足をぴんと張って干されたタコが夏の風にゆらゆらと揺れる様はとても風情があり、漁村の文化としていつまでも伝えていきたいものである。 この干しダコを、焼いて薄く刻んだものを調味液に浸し、軟らかくした後、米に混ぜて炊き込んだものがタコ飯で、素朴な中に深みのある味わいで、古くから受け継がれてきた浜の味である。</p>	播磨灘
イカナゴ	<p>イカナゴ 瀬戸内海における良い漁場とされる「鹿の瀬」ではイカナゴ、マダイ、タコ、イワシ、ウチムラサキ(貝)などが漁獲されており、これらを使用した料理が中心となっている。その中でも、イカナゴは、醤油煮、ぬた、ふるせの素焼き、釜揚げ等で料理されている。 聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <hr/> <p>イカナゴ 漁法&gt; 瀬戸内海(兵庫県)全域で毎年春に船曳網漁業で漁獲される。 生態&gt; イカナゴは主に砂泥底に生息し、1歳で成熟して、12~1月頃に砂底で産卵する。ふ化後の仔稚魚は表層を群れで遊泳、成長し、春には6cm前後となって着底する。夜間は砂にもぐる。1年で9cm前後に成長する。瀬戸内海(兵庫県)での産卵場は、播磨灘の鹿ノ瀬、大阪湾の上ノ瀬、沖ノ瀬など。瀬戸内海で海砂が盛んに取られたため、漁獲量が1980年度の74,000トンをピークに、2009年度は4,400トンまで減少している。 加工&gt; イカナゴは、瀬戸内の春の風物詩の一つで、家庭で生の新仔からくぎ煮を炊くことが一般的。また、塩茹でした“釜揚げ”や干した“かなぎ”など多彩な料理がある。親はフルセと呼び、くぎ煮や刺身で食べられる。</p>	播磨灘
イカナゴのくぎ煮	<p>イカナゴのくぎ煮 浜に大きな鍋を用意し、醤油を入れて火にかけておき、船が戻ったら生きたイカナゴを鍋に入れて煮あげる 残った汁は翌日も使うので、醤油のみで煮て日持ちをさせる。大変からい煮つけになるが漁からもどった男たちの景気づけになり、酒ともよく合う。漁師が船の上で煮ることもある。イカナゴは、この他に釜揚げしたイカナゴをワケギと合える「ぬた」、生後一年くらいたった大きなイカナゴを「ふるせ」といっており、これを素焼きして二杯酢で食べるなどの調理方法がある。注：聞き書兵庫の食事には、イカナゴの醤油煮として記載されている。 聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <hr/> <p>イカナゴのくぎ煮 イカナゴのくぎ煮は明石の名物となっており、昼網は神戸にも届くので、春先になると、大勢の方が作っている。「生の新子」を優しく、手早く調理しないとイケない。出来上がった姿が「釘」に似ていることから、</p>	播磨灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
イカナゴのくぎ煮 (続き)	<p>「くぎ煮」と名づけられ、長期保存が可能でカルシウムを多く含んでいる。</p> <p>農林水産省選定 日本の郷土料理百選より</p> <p>イカナゴのくぎ煮 神戸の海では、2月下旬から3月にかけてイカナゴ漁が盛んである。くぎ煮は、このイカナゴの稚魚（シンコ）を醤油、砂糖、生姜などで煮込んで佃煮風にする郷土料理である。この時期、地元の魚屋やスーパーの鮮魚売り場では、とれたての鮮度の良いシンコの入荷を待ちかまえる行列ができ、各家庭からはそれぞれに味付けされたくぎ煮の甘辛い匂いが漂ってくる。このくぎ煮は、漁師さんの家庭で保存食として作られていたものが、漁家の女性達による普及活動などにより全県下に広がり、兵庫県の故郷の味として定着したものである。炊き上がったイカナゴは茶色く曲がり、その形が釘に似ている事から釘煮と呼ばれるようになった。長期保存が可能でカルシウムを多く含んでいる。</p> <p>震災後、全国からの暖かい支援への恩返しとして、各家庭が感謝の気持ちを込めてイカナゴのくぎ煮を全国へ宅配便で送ったことから、一気に知名度が全国区となった。</p> <p>イカナゴは、砂地の海底で夏眠するため、瀬戸内海で海砂が盛んに取られたことから漁獲量が激減している。漁獲量は、1980年度の74,000トンピークに、2009年度は4,400トンまで減少している。</p>	
カタクチイワシ (ちりめん)	<p>ジャコ カタクチイワシの子どもで、イカナゴ漁が終わる頃からジャコ漁が始まる。ジャコは釜揚げでそのまま食べたり、半生のシラス、乾燥したチリメンジャコ等に加工されている。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p> <p>ちりめん 漁法&gt; 瀬戸内海全域で毎年春から夏、秋頃まで船曳網漁業で漁獲される。</p> <p>生態&gt; 瀬戸内海での主産卵期は5~9月で仔稚魚は表層を群れで遊泳、成長する。</p> <p>加工&gt; 主に天日干しした“ちりめんじゃこ”として加工、販売される。また、鮮度をいかした釜揚げや生ちりめん料理、くぎ煮と同様なちりめん佃煮もある。平成23年度のカタクチイワシの漁獲量は、静岡県に続いて全国2位(6,613トン)となっている。</p>	淡路
アナゴおよびアナゴ料理（アナゴ丼、焼アナゴ等）	<p>アナゴ 夏はタコ漁の手繰り網にアナゴがよくかかったので、アナゴを開いて素焼きにする。これを醤油、砂糖に少し酒を入れて煮た後、ご飯の上のせて丼にして食べる。うなぎよりあっさりしている。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p> <p>アナゴ 関西の焼きアナゴは文豪 北大路魯山人も好んで食し、著書にも残している。特に播磨灘では、身がやわらかく脂ののっている良質のアナゴが多く漁獲され、高砂市では、古くから焼きアナゴの加工が盛んであったため、高砂あなご（焼きあなご）として有名である。しかし近年は、環境変化や埋め立てなどでアナゴの漁獲量が減少している。ウナギと同じく生態に謎が多く、養殖も難しいため、イカナゴ漁の時期に幼体であるノレソレを捕獲せず再放流するなど保護に努めている。</p>	播磨灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
アナゴおよびアナゴ料理（続き）	<p>漁法&gt; 小型底曳網漁業によって漁獲される。瀬戸内海では1990年代まで約1,500トン以上漁獲されていたが、2000年以降500トン前後にまで減少している。</p> <p>生態&gt; フィリピン沖にて産卵し、海流に乗って瀬戸内海へ入り成長する。300g以上の大きなアナゴを"デンスケ"と呼ぶ。アナゴは夏季、デンスケは冬が旬である。</p> <p>加工&gt; デンスケと呼ばれる大型のアナゴ、は一般の小型のアナゴと異なり、骨切りの処理を施し、様々な調理が施される。天ぷらや煮アナゴのほか、炙りや鍋など、高砂の焼きあなごとして、広く知られている。</p>	
	<p>アナゴのかば焼き</p> <p>アナゴを開き、串を打って素焼きにする。次にたれをつけて照焼にする。たれは、醤油とみりん、砂糖を少し加えて開いた時に除いた中骨を加えて煮たてる。中骨を入れると良い出汁が出る。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p>	淡路
	<p>焼アナゴ</p> <p>夏はタコ漁の手繰り網にアナゴがよくかかったので、アナゴを開いて素焼きにする。これを醤油、砂糖に少し酒を入れて煮た後、ご飯の上のせて丼にして食べる。うなぎよりあっさりしている。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p>	播磨灘
	<p>焼アナゴ</p> <p>関西地方では、京都御所に献上するため日持ちするように焼いたといわれている。開いたアナゴを焼き、特製のたれにくぐらせた料理。播磨灘は良質のアナゴが大量に水揚げされ、古くから高砂市でこのアナゴを使い、焼きアナゴに加工されていたことで有名である。また、高砂の焼きアナゴは縁起が良く天皇家に献上されていたこともある。昔は漁獲量も多く、ちらし寿司や巻き寿司、茶わん蒸しの具などに使われ家庭でもよく食していたが、近年は贈答品として使われることが多い。</p>	
イギス	<p>イギス</p> <p>海藻のイギスを使って、冷やし固めてからし酢味噌をつけて食べる。疲れやすい夏に良いとされている。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p>	淡路
	<p>イギス</p> <p>「イギス」はところてんと同じく海藻で、精進料理の一つとしてお盆や彼岸などに仏へのお供え物として使われる郷土料理です。精進料理では魚の代わりにこんにゃくなどが使われるが、淡路ではこんにゃくが採れないことから海藻のイギスが使われることが多い。糠を入れないと固まらないのが特徴である。</p>	
鳴門ワカメ	<p>鳴門わかめ</p> <p>二月頃から伸び始め、五月頃に自然に株が離れて流れてゆく。鳴門海峡のワカメは潮流が速いので徒長せず、味や歯ごたえが優れており、船で取りに行く。</p> <p>生ワカメが食べられるのは春先で、たっぷりのお湯でゆでるとみずみずしい緑色に変わる。そのまま醤油か酢のもので食べても良い。灰ワカメは、山のシダを焼いた灰をまぶして干すと、灰のあくで緑色をいつま</p>	淡路

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
鳴門ワカメ (続き)	<p>でも保つことができる。また、メカブはきざんでみそ汁やつくだ煮のように煮ても良い。</p> <p>聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <p>鳴門わかめ</p> <p>漁法&gt; 鳴門わかめは春～秋頃まで、陸上水槽で種苗が数 mm の小さな芽(苗)になるまで育成させる。冬に漁場に移して、主に吹き流し養殖により成長させ、翌年春(2月～3月頃)に収穫される。天然ワカメは、淡路島南側では毎年4月にやえ潮の時間をねらって鳴門海峡の浅瀬の岩場に生える良質なワカメだけをとる。一般的には2月、3月の早春のころとれたものが「新わかめ」と呼ばれ、特に美味しいとされている。</p> <p>生態&gt; 鳴門海峡で育ったわかめは渦潮を生むほどの激しい激流により、しなやかさと強いコシがある。</p> <p>加工&gt; 湯通し塩蔵加工し冷凍保存され、通年出荷される。灰干しワカメが有名であるが、ダイオキシン問題から良質な灰が入手できなくなったことなどから、現在では塩蔵加工が主体となっている。</p>	
ガザミ	<p>ガザミ</p> <p>日本海のズワイガニのように足が長くないが、大きい甲羅の中に美味しい身が入っている。冬に身が太り、鍋物にすると野菜がおいしくなる。ゆでて間食にもする。「平家ガニ」ともいう。</p> <p>聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <p>ガザミ</p> <p>漁法&gt; 播磨灘の西部で小型底びき網漁業で漁獲される。現在、漁獲量の減少から漁業者は漁獲された抱卵ガザミに“とるな”マークをつけて再放流し、資源回復を図っている。中でも播磨灘の家島諸島にある坊勢漁協では、甲幅18 cm以上のカニを“ぼうぜがに”と称し、資源管理しブランド化を進めている。</p> <p>生態&gt; 瀬戸内海全域に生息し、温かい時期は浅場で生活し、秋になると深場へ移動、冬には砂に潜り冬眠する。夜行性。秋に雌(めす)の脱皮を待って後尾し、産卵期は4～9月に、10～20日間抱卵し、孵化後ゾエア幼生は1ヶ月ほど漂流し、数回の脱皮後、メガロパ幼生を経て稚ガニとなる。</p> <p>加工&gt; その身を楽しむ雄の旬は夏、内子を楽しむ雌の旬は冬。それぞれゆでガニ、焼きガニ、蒸しガニ、みそ汁、炊き込みご飯などに料理される。昔より播磨地方の秋祭りにはガザミは欠かせないものとなっている。</p>	播磨灘
小エビ	<p>小エビ</p> <p>小さなエビで、春になるとよく取れる。掃除をするのが面倒なので、そのまま煮つけや、から揚げにして塩をふって食べる。新鮮なものは加熱すると赤く発色し、一層食欲をそそる。</p> <p>聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <p>小エビ</p> <p>漁法&gt; 小型底曳き網の重要な漁獲対象種。播磨灘では年間1,000～2,000トン漁獲される。</p> <p>生態&gt; 小型エビ類(特にサルエビ)は播磨灘では春から秋にかけて産卵し、孵化後は浮遊期幼生を経て浅海域に着底した後、成長にともない水深の深い海域へと移動しながら、早産まれ群はその秋から、遅産まれ群</p>	播磨灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
小エビ（続き）	は翌春から漁獲される。 加工> 塩ゆで、かき揚げ、てんぷら等一般料理店で販売されている。	
青のり⇒兵庫ノリ	兵庫ノリ 林の浜では海藻はほとんど取れなかったが、明石川河口に生えていた。河口はごみや泥で汚れていたが海水で洗えば殺菌されるといい、女たちが春先に取りにっていた。青ノリはよく水洗いして天日で干した後、火であぶりもみノリにして食べた。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用	播磨灘
	兵庫ノリ 養殖> ノリ（スサビノリ）養殖は、9月頃陸上で網にノリの種を付着（採苗）させ、一旦冷凍保存する。10月中頃（水温23℃以下）採苗した網を海面に張り、種が発芽して1~3cmぐらいに伸びたところで再び網を回収し冷凍庫に保存（育苗）する。11月下旬頃から育苗した網を海に張り（本張り）、1週間間隔で10cm程度伸びたノリを、もぐり船で刈り取り、陸上で洗浄後、のり乾燥機を通して生産される。4月頃まで生産される。兵庫県では、昭和30年代より始まり50年代から急速に発展し、現在では全国上位の生産量を維持している。神戸市から赤穂市、淡路島と県下の瀬戸内海地区一円で行われている。兵庫のりのうち、明石市沖で養殖されるノリは“明石のり”、神戸市沖で養殖されるのは“須磨海苔”と呼ばれている。 生態> 最近、陸から海へ流入する窒素などの栄養塩が減少し“ノリの色落ち”が頻繁に起きており、海の栄養塩を高めようと下水処理管理運転、ため池の放流、海底耕耘等取り組まれている。 加工> 乾のり、焼きのり、味付けのり、コンビニのおにぎりや節分の巻きずしなど。	
干ガレイの雑煮（姫路市坊勢島）	姫路市家島諸島のうち坊勢島に伝わる干ガレイ（ひがれい・タマガンソウビラメを串に刺し干したもの）を使った雑煮。干ガレイを炙り、身をむしり、熱湯にむしった身を入れダシをとる。細く切ったニンジン、ダイコンなどの野菜と丸餅を入れ、しょう油で味を調える。坊勢島の正月には欠かせない雑煮である。	播磨灘
アジ	アジ 夏にとれる小アジは小さいが味は良い。から揚げにして甘酢に漬けておくと骨が軟らかくなりそのまま食べられる。三枚におろしてたたきにしても良い。涼しくなると大型のアジがとれるようになるので、開いて酢でしめすし飯にのせる「ほっかぶり」を作る。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用	淡路
	沼島のキアジ 漁法> 一本釣り漁業で漁獲される。 生態> 瀬戸内海、伊豆諸島では4~7月ごろ産卵し、地域によって沿岸に居付くもの、砂泥底に生息するもの、沖合いを回遊するもの等様々。マアジには、細かく、キアジ(平鰯)、ノドクロアジ(ドロアジ)、鬼アジ(沖アジ)と呼ばれているものがあり、沼島周辺では頭が小さく良く太り、色が黄金色に輝く美しいキアジである。本来回遊性の魚だが、一部はある一定の磯や魚礁に留まり、脂を良く乗せるアジが有り、瀬付アジや平アジとの別名で呼ばれている。	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
アジ（続き）	加工＞ 鱗も内臓も残したまま丸ごと塩焼きにするのが沼島流。刺身、フライなど様々。	
沼島のハモ	沼島のハモ ウナギやアナゴと同じように細長い魚で、夏の最高の料理になる。大阪天神祭にははしりのハモが高値で売られ、夏の京料理にかかせない魚である。ハモは梅雨の水を飲んで大きくなると言われているが、その頃から大きくなり脂がのってくる。濃厚な脂肪があるのに淡白な味がする。腹から開いて中骨を取って骨切りをする。骨は吸い物に使い、腹子は卵とじに、肝は肝吸いにするなど、すてる所は全くない。 聞き書兵庫の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より引用	淡路
	沼島のハモ 漁法＞ 京都の“祇園祭”に欠かすことのできない魚として有名である。底曳網漁業やはえなわ漁業で漁獲される。 生態＞ 沼島のハモは、頭が小さく胴太で姿が良く、皮が薄く程よく脂がのり、肉質が非常に良いとされ、漁場のやわらかい泥の海底や豊富な餌が、鰹の生息に適しているからと考えられている。一般にハモは春～秋に産卵し、レプトケファルスとして漂流後、適地で生息する。 加工＞ 秋冬は非常に脂が乗っており美味。はもすき、土瓶蒸し、天ぷら、フライなど。	
つぼ汁	つぼ汁 法事などの仏事には必ずつぼ汁を炊く。つぼ汁は、きくらげ、子芋、かんぴょうを煮て、けずりかつおとこんぶで出汁をとり、味噌で味を付ける。 聞き書兵庫の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より引用	淡路
	つぼ汁 葬儀やせがき（初盆供養）などの弔事の時に供養のためのご馳走として受け継がれてきた伝統料理である。南あわじ市の福良地域では、寒い日に炊く家も多くみられる。また、法事の時などは、豆腐の代わりに麩を入れたおお汁を炊いて振るまうことがある。	
各種ご飯もの （播磨地方）	各種ご飯もの 麦飯にたくさん取れる魚介類を混ぜて食べるご飯ものが多く食べられている。いかなご飯、ウチムラサキの炊き込みご飯、タコ飯、アナゴ丼、サワラご飯、鯛めし、巻きずし、イワシずし、ベラずし等が代表的なご飯である。 聞き書兵庫の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より引用	播磨灘
	兵庫県は鮮魚の宝庫で、淡路島、家島諸島を含む播磨灘は、魚介類の種類も様々なものがある。播磨灘で獲れるアナゴは、六世紀の頃から朝廷へ献上品として知られたもので、鰻より淡白な味が好まれている。またこの地方では大アナゴのことを「でんすけ」と呼び、様々に調理されている。近海で捕れる代表的な魚は、鯛、ヒラメ、アナゴ、タコ、カレイ、アイナメ、皮はぎと数えたらきりが無い。 農林水産省選定日本の郷土料理百選より	
	タコ飯 瀬戸内海で漁獲される干しダコを用いた炊き込みご飯である。昔、8月7日の井戸がえ（水を抜いて井戸掃除をする日）をしていた漁師の男性が、浜辺で手間のかからない料理として作ったと云われている。淡路の	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
各種ご飯もの (続き)	<p>「タコ飯」は、とりたての生ダコを塩もみして洗い、ぶつ切りにして、洗った米と醤油だけで炊きあげている。最近では調味料として昆布だし、みりん、酒、薄口醤油などを使い、具にも人参、こんにゃく、ちくわ、グリーンピースなどを加えた「タコ飯」を炊きあげている。タコを柔らかくするにはぶつ切りにした大根を入れ、炊いている。</p> <p>「がんぞがれいめし」(姫路市家島諸島)          姫路市家島諸島に伝わる干ガレイ(先述)を使ったご飯(お弁当)。地元で干ガレイを焼いて身をむしり、甘い醤油ダレに漬け込んで、ご飯に挟み上に乗せたもの。冷めても美味しいので、お弁当として利用される。</p> <p>「まつり寿し」          西播地方で祭り行事に用いられる、このしろの押し寿司である。</p>	

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
マガキ	<p>マガキ          養殖&gt; 4月~5月頃ホタテ貝に付着させた小さなカキをロープ吊るし、途中、強いカキにするため干出や抑制を加えながら、10月頃まで成長させる。瀬戸内海(兵庫県)では岩見から赤穂地区までさかんに行われている。西播磨地区では山や川からの栄養により、良質の植物性プランクトンが発生し、加熱しても身が縮まらない大粒な1年カキに育つ。滅菌海水による洗浄やカラ剥きなど施され、販売される。</p> <p>生態&gt; カキは6月~9月頃産卵し、親貝は一斉に海水中に卵子、精子を放出する。海水中で受精後、卵は翌日にD型幼生に変態し、2~3週間浮遊した後、約0.3mmに成長すると潮間帯の岩などの基質に付着し、一生を過ごす。</p> <p>加工&gt; 焼きガキやカキフライなど様々な料理に利用される。</p>	播磨灘
ぼうぜサバ	<p>「瀬戸の豊鯖」と呼ばれ、よく太り脂ののったサバで、瀬戸内海に回遊するサバを播磨灘周辺で丁寧に漁獲、家島諸島周辺の海域で瀬戸内海産の天然物のエサを使用し養殖したもの。大きさは500g~1,500gで脂質を20%以上含むトロの味わいを醸すサバである。</p>	播磨灘
3年トラフグ	<p>3年トラフグ(淡路島・福良)          養殖&gt; 一般の養殖トラフグは2年飼育の主に800g以下であるが、3年トラフグは1年長く1.2kg以上に育てたもの。</p> <p>生態&gt; 盛んに養殖されている福良湾は養殖トラフグの全国の産地の中で1番水温が低いことと、潮の流れが激しい鳴門海峡により、身のしまりが良い、大きな白子をもったトラフグに成長する。</p> <p>加工&gt; 旬の12月~2月頃は、てっさ(刺身)やてっちり(鍋)。夏は焼き料理、たたき、唐揚げなど。</p>	淡路
恵方巻き	<p>恵方巻き(えほうまき)は、節分の夜にその年の恵方(吉方位)に向いて、目を閉じて一言も喋らず、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりする行為で大阪地方を中心として行われている習慣であったが、近年は首都圏を中心に全国へ広がりを見せている。</p>	
エビカレー	<p>姫路市家島諸島では地元の小エビを使ったカレーライスが各家庭で作られている。家島と坊勢島では作り方が多少違い、家島では小エビを茹でてから皮を剥き、ゆで汁とともに調理するが、坊勢島では生のエビの皮を剥き調理するようである。</p>	

【兵庫県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	さつま	食習慣の変化
	貝の炊き込みご飯（ウチムラサキ）	資源の減少
	ベラずし	手間がかかり過ぎて、島内でも、出せる店はごくわずかである。
	イタボガキ	資源の減少
	げんごべえ	手間がかかるため、つくる家庭も減ってきた。
昔から引き継がれている食文化	明石鯛および鯛料理（鯛めし、鯛そうめん等）	
	明石ダコおよびタコ料理（干しダコ、タコ飯等）	
	イカナゴおよびイカナゴ料理（くぎ煮等）	
	カタクチイワシ（ちりめん）	
	アナゴおよびアナゴ料理（アナゴ丼、焼アナゴ等）	
	サワラ	
	イギス	
	鳴門ワカメ	
	ガザミ	
	小えび（しらさえび）	
	青のり⇒兵庫ノリ	
	干しガレイの雑煮	
	アジ	
	沼島のハモ	
	つぼ汁	
各種ご飯もの（貝の炊き込みご飯、いかなご飯、タコ飯、アナゴ丼、サワラご飯、鯛めし、巻きずし、イワシずし、ベラずし、まつりずし、ガンゾガエイめし等）		
各種ご飯もの（ヒジキ飯、かき混ぜ、アジのほっかぶり、こけら寿し等）		
昔にはなかった食文化	マガキ	
	ぼうぜサバ	
	3年トラフグ	
	恵方巻き	
	エビカレー	

#### 4) 奈良県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
ニシンの昆布巻き	奈良盆地の農家では干しニシンは束で買っておき一年中欠かすことはできない。正月や晴れの日には昆布巻きを作る。	奈良盆地
さしさば	さしさばは、塩サバ二匹を組み込んだものをいい、背開きのサバの塩干物で一匹のサバの頭にもう一匹のサバの頭を刺して売っている。	奈良盆地
エソの塩焼き	村祭りが近づくと田原本町の八尾に魚市が立ち近くの村から大勢の人が集まる。「大和のエソ祭り」と呼ばれるほど村祭りにはエソをよく買う。切り身にして塩をふって焼き、ショウガ醤油につけて食べる。	奈良盆地
アカエイの煮ごり、エイの肝のおから	アカエイの骨は軟骨なのでそのままぶつかりにして煮て、骨ごと食べる。いきが悪くなると臭いが強くなるのでしばらく水でさらしてから煮る。エイの肝はおからと炊くと香ばしくて美味しい。肝を炒め、ニンジン、揚げを入れて砂糖、醤油で味をつけそれにおからを入れてくつつ煮る。	奈良盆地
タコとにどいもの丸炊き	にどいものは丸のまま皮をむき、タコはぶつかりにしてかまどのそばに一、二時間ついていて煮る。醤油と砂糖で味付けし、にどいものが山吹色になり、タコは柔らかくなるまで時間をかけて炊く。春のひまな時に作る。	奈良盆地
めいの煮もの	海藻のひじきを乾燥してきざんだものを「めい」または「くろめ」といい、水に浸して柔らかくもどしてから、あえ物やや煮ものにする。	奈良盆地
さばずし	10月15日の北野天神の秋祭りにはさばずしがつきもので、この日のために塩サバを買っておく。塩サバは三枚におろし酢でしめて皮をはいでおく。酢飯を固く長方形に整え、シメサバを置く。これを竹の皮に包み、ワラでぐるぐる巻きにする。出来上がった鯖寿司の上にまな板をのせ重石を置く。半日から1日置くと美味しく食べられる。	大和高原
さばずし	結婚式に作ることが多い。とりずしという所もある。サバずしが出たら宴会が終わりという合図にもなっている。山天集落の甘酒祭りには引き出物として必ずサバずしが出される。塩サバの大骨を外して小骨も丁寧にとり水洗いし塩を抜く。塩が抜けたらゆう（ユズ）酢に漬ける。柔らかめにご飯（酢は使わない）を炊き、少しねってにぎりを作る。ご飯が冷めてからサバをのせて形を整える。	十津川
さばごはん	秋祭りには、さばごはんは欠かせない。塩サバを焼いて骨を取り、身をほぐす。米にサバと醤油を入れて炊く。炊きあがって下ろす前にみじん切りのねぶかを散らす。	吉野川 流域

※聞き書奈良の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）では、「奈良県には、海産物は主として熊野灘、伊勢湾、大阪湾のものが入ってくる。塩サバの多くは熊野灘産が多いが、生魚は大阪湾から入ってくる。」と記述している。

※上記内容については、聞き書奈良の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
柿の葉寿司	柿の葉寿司 塩サバをのせたにぎりずしを柿の葉で包んで押した柿の葉ずしは、七月十日の夏祭りには欠かせないごちそうである。柿の葉は渋柿の葉を使う。塩サバは水で洗い半日干し水気を切り一口大にすく。ずし飯をにぎり、サバをのせ柿の葉で包む。これを押し箱にきれいに並べ、間に柿の葉をはさみながら何段も積み重石をして一晩おくとサバのうまみと柿の葉の風味がごはんにまわって美味しい。 聞き書奈良の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	奈良盆地 吉野川 流域

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
柿の葉寿司(続き)	<p>柿の葉寿司</p> <p>「柿食えば、鐘が鳴るなり法隆寺」と子規が詠んだように、奈良地方には柿の木が多くあり、六月頃の軟らかな柿の若葉と熊野灘の塩サバを上手に取り合わせて作られる。魚も米も貴重な吉野の里では何よりのごちそうで、お祭りやお祝い事に遠来のお客をもてなす料理として、また柿の葉は防腐効果があり、保存性が高まるため貴重された。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（奈良県）より</p>	奈良盆地 吉野川 流域
なれずし	<p>なれずし</p> <p>なれずしを作るためにはさえれ（サンマ）や米がたくさんいるので、仕込める家は少ない。正月の二週間前に塩のきいたさえれを手に入れて、塩抜きをしておく。ご飯をやわらかく炊き、冷めてからさえれ一匹分の大きさに握る。桶にシダを敷き、さえれずしをきっちり並べ、これを繰り返し積み上げて落し蓋をして重石を置く。一晩おいてから、ちょっと塩味がつく程度塩を加えた水を蓋の上まで注ぎ涼しいところへ置く。大晦日に、桶を逆さまにして桶の水を切り水を切り、蓋を開け年始客にふるまう。</p> <p>聞き書奈良の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>秋刀魚寿司</p> <p>北の海から寒流にのって南下してきたさんまが紀伊半島に到着する 12月頃、熊野灘のさんま漁が始まる。脂がおちて身の締まったサンマをもっともおいしく食べられる料理法の一つが、このサンマ寿司です。昔から家庭で正月や冠婚葬祭用にも作られてきた。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（奈良県）より</p>	十津川

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
	昔にはなかった食文化の情報は得られなかった。	

【奈良県の整理結果】

変化の状況	水産物/水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	ニシンの昆布巻き	食習慣の変化
	さしさば	食習慣の変化
	エソの塩焼き	食習慣の変化
	アカエイの煮ごり	食習慣の変化
	エイの肝のおから	
	タコとにどいもの丸炊き	食習慣の変化
	めいの煮もの	食習慣の変化
	さばずし	食習慣の変化
	さばずし	食習慣の変化
さばごはん	食習慣の変化	
昔から引き継がれている食文化	柿の葉寿司	
	なれずし	
昔にはなかった食文化	—	

5) 和歌山県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
クチ（イシモチ）	クチは、秋クチが一番美味しい。クチは白身の魚で塩焼き、煮つけ、お茶づけにして食べる。	紀伊水道
ハゼ	ハゼの大きいものは、えら、鱗、内臓を取って煮つけや焼き魚にする。小さいものは、ほうらくで煎り、甘辛く煮つける。	紀伊水道
ガッチョ （ネズミゴチ）	大きなガッチョは売れるが、小さなガッチョは家で煮つけにして食べる	紀伊水道
エソ	エソは骨が多いので三枚におろして身を細かく切り、さらに包丁でたたいて団子にする。これをネギやそうめんを加えて団子汁にして食べる。エソは三枚におろして塩焼きにしても良い。また、こむし（でんぶ）に加工して巻き寿しやこけら寿しの材料として使われる。	紀伊水道
メブト （テンジクダイ）	メブトは、ホタルジャコともいいテンジクダイの仲間の小魚である。ふっくらしていて身が美味しい。煮つけにして食べる。	紀伊水道
小エビ	小さな海老はエビジャコといわれて、ナスビと炊いたり、団子にして汁に入れて食べる。そのほかに、つくだ煮、干しエビに加工される。	紀伊水道
イカ	ヤケイカは、冬に釣れる。新鮮なものは刺身にするが、焼き物、酢のもの、煮つけにして食べる。	紀伊水道
貝類	春の浜は貝とりの人たちでにぎわう。ガンガラ、サザエ、シリタカ、ハマグリ、アサリ、タカノツメ、カラスガイ、イガイ、タバコガイ等が取れる。	紀伊水道

※上記内容については、聞き書和歌山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
柿の葉ずし	柿の葉ずし 紀の川の上流、伊都地方の秋祭りには、柿の葉ずしとくるみもちは、無くってはならないごちそうである。 聞き書和歌山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	柿の葉ずし 柿の葉は腐敗を防ぐ効果があり、香りよく食べやすいことから、元々農繁期のもてなしとして作られたと言われている。今や全国に知られる郷土料理となっている。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
サバ寿し	サバ寿し 秋祭りにはサバ寿しとこけら寿しを作る。サバは頭とはらわたを取り、三枚におろし、塩をして半日おく。一口くらいにそぎ、酢五勺に砂糖大さじ二杯入れた中にしばらく浸しておく。ご飯はよく冷し、サバを浸けた酢で味をつける。すし桶にうすいたを敷きすし飯を握って六個並べ、その上にサバを置きさらにうすいたを置き、その上にすし飯とサバをのせ三回繰り返し三段重ねにする。 聞き書和歌山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	紀州のすし 紀州は寿司の国とも呼ばれている。紀州人は祭りが大好きで、春夏秋冬どこかで笛や太鼓が鳴っている。祭りには必ず寿司があり、なれずしは、サンマやアユをシダの葉を敷き詰めた上に漬け、酢を使わず、柔らかく炊	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
サバ寿司（続き）	いた寿司飯で自然発酵させている。寿司のルーツを探ると、紀州の馴れずし、近江のフナずしに至るといわれている。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
こけら寿司	こけら寿司 すし箱にすし飯を握って六個並べ、上面を手で押さえてならし、エソでつくった赤いこむし（エソを焼きほぐして赤く染め、でんぶに加工したもの）をまんべんなく置いてうす板をのせ、さらに二段こむし寿司を並べる。箱を使って作る寿司を、こけら寿司という。 聞き書和歌山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	こけらずし 和歌山市松江地域に伝わる秋祭りの行事食で、すし飯と具を何段も重ねる箱寿司である。エビや魚のそぼろを入れるのが特徴で、エビの代わりに赤魚を使う場合は素焼きし、ほぐして、からいりして味付けする。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
炊きこみご飯	小さいもといかの炊き込みご飯 イカ釣りに行った日につくる。皮をむいた小さいもをさいの目に、イカ、大根、揚げを短冊に切っておく。よばした麦と米と切った具材を入れて炊き、塩、醤油で味をつける。イカの出汁で美味しいご飯ができる。 聞き書和歌山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	サバの炊きこみご飯 炊き込みごはんは良く作られている。海岸地域ではサバの他にブリ、サンマ、カキや貝柱などが用いられ、山間地域では山菜やキノコが使われる。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
色々な寿司	色々な寿司 紀の川地方では、柿の葉寿司以外に、サバ寿司、アユ寿司、ジャコ寿司、ワカメ寿司、イワシ寿司、切り寿司等が作られる。 聞き書和歌山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	紀の川
	じゃこ寿司 昔は紀の川でじゃこ（正式名はオイカワ、地域名はハイジャコ）が豊富にとれた。これを素焼きして煮付けたものを寿司にした。この寿司は、夏はにぎりで食べ、秋祭りの頃になると寿司箱に押し、一日たって味がなじんだものを食べた。今は、じゃこ寿司は商品化され、紀の川市の名産になっている。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
なれずし	なれずし 10月になると日高地方の平野は黄金色に変わり祭りが近づく。なれ寿司は、秋祭りの主役で、稲の色が濃くなるにつれてなれ寿司作りが始まる。サバの内臓を取り、開いて背骨と腹骨を取り、半日水につけて血抜きをする。途中一度水を変える。血抜きが終わったサバを、水切りした後、サバ全体に塩をまぶして塩漬け用の桶に隙間なく並べる。サバは、五段積み木の蓋をして重石をのせ、1ヶ月間塩漬けにする。1ヵ月後、サバを取りだして桶に入れ水を入れて塩抜きをする。古米ですし飯を炊き、塩を振っておく。すし飯をサバの形に握り、サバの上に置き、頭から尾の先までご飯を抱かせる。これを、ばらんできっちり巻き、しゅろの葉を裂いたひもでくくる。5日くらい重石をかけておくと、水が出てなれてくる。また、甘酒は欠かすことができない。聞き書和歌山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
なれずし（続き）	なれずし 日本三大なれずしのひとつで、800年以上の歴史がある。かつて日高地方では10月になり祭が近づくと「なれずし」づくりが始まっていた。日高と有田地域では鯖でつくられ、あせの葉で巻いた後、すし桶にきっちり詰め、重しをかけ4日ほどおいて食べる。しかしながら、近年では独特の風味の「なれずし」より、酢飯を使った「早寿し」が好まれてつくられている。また、早寿しに欠かせないのが甘酒で、米をはや屋（こうじ屋）にもって行ってねかせてもらい、作っている。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
海藻類	海藻類 春になると、ワカメやテングサが採れる。ヒジキやノリも採れる。 聞き書和歌山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	海藻類 和歌山県全域での海藻の漁獲量は652トン（平成23年度）で、ワカメ、ヒジキ、テングサが含まれるが、ノリは養殖量が減少し含まれていない。	

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
クエ	クエは関東以南の太平洋沿岸から東シナ海沿岸にかけての温かい海にいる、体長1メートル以上に達する大型魚である。日高町の沖合の岩場にも生息している。クエの身は淡泊で臭みがなく、冬場の水炊きの他、刺身やひれ酒など、日高町の郷土料理として親しまれている。	紀伊水道
タチウオすし	和歌山県有田市は、太刀魚の漁獲量が、日本一である。昔から、太刀魚を使ったお寿司や料理が作られている。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	紀伊水道

【和歌山県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	クチ（イシモチ）	食習慣の変化
	ハゼ	食習慣の変化
	ガッチョ（ネズミゴチ）	食習慣の変化
	エソ	食習慣の変化
	メプト（テンジクダイ）	食習慣の変化
	小エビ	資源の減少
	イカ	資源の減少
	貝類	資源の減少
昔から引き継がれている食文化	柿の葉ずし	
	サバ寿し	
	こけら寿し	
	炊きこみご飯	
	色々な寿し	
	なれずし	
	海藻類	
昔にはなかった食文化	クエ	
	タチウオすし	

6) 岡山県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
ボラのなます	ボラは出世魚で、一年中取れる魚であるが特に「寒ボラ」が美味しい。ボラのなますは禰屋（とうや）行事の酒の肴として良く作られる。	備讃瀬戸
てっぼう飯	てっぼうとよばれる大きさのボラを、ゆでて、身だけにほぐして白米と一緒に醤油味で煮込んだご飯である。	備讃瀬戸
いなのかけ飯	ボラの若い時期をいなというが、このいなを使って作るいな飯は冬の料理である。いなの内臓、鱗を取り多めの湯で炊く。汁の中で身をほぐしておく。ニンジン、ダイコン、ゴボウ、ネギやこんにゃくをきざんでいなゆで汁で炊き、醤油味のお汁を作る。この汁を熱いご飯にかけて食べるのがかけ飯である。いなのかわりに、ゲタ等の小魚も使われる。	備讃瀬戸
イゲス	孟蘭盆会は夏の大きな行事で、仏様にイゲス、白藻の酢の物、ささげの煮干し、うどんやそうめんが供えられる。人間にタイがごちそうの様に、海藻料理（イゲス）は仏様のごちそうとされている。 イゲスの他に、オゴノリ、テングサ、フノリ、岩ノリ等が取れ、魚介類と同じように生活と切り離せない料理の素材となっている。トコロテン、つくだ煮、酢の物などが作られる。	備讃瀬戸

※上記内容については、聞き書岡山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ママカリの料理	<p>ママカリ料理</p> <p>ママカリやツナシの様な小魚をすがたのまますしにすることから、「丸ずし」という名前がついたようで、姿ずしとも言われる。ママカリのウロコ、内臓を取り塩をして、酢の中へ半日ほど漬けておく。すし飯を握り上からママカリを包み込むように形を整える。</p> <p>すし飯の代わりにおからに酢で味付けしたもの使うと「あずま」ができる。 聞き書岡山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>ママカリ</p> <p>ママカリは、サツパというニシンの仲間で内湾や河口の汽水域に群れを作って生息する。小骨が多く淡白な味であるが、岡山ではママカリとよばれ塩焼きや唐揚げ、酢漬、刺身などで食べられており、祭りずしなどに盛りつけられる酢漬に良く利用されている。酢漬は小骨も気にならず美味しい惣菜である。岡山県では、2006年度に54トン漁獲されている。</p> <p>ママカリ酢漬</p> <p>ママカリは淡白で特有の風味がある魚である。料理方法としては、姿のまま素焼きにして酢醤油か生姜醤油に漬けたもの、酢漬、開いて酢につけてママカリ寿司などが主なものである。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より</p> <p>ままかりずし</p> <p>岡山県独特の美味として知られる小魚ママカリ。実名はニシン科のサツパで、背が青い10cm程の大きさで骨ごと食べることができる。おいしくて食がすすみ、隣にまま（米飯の岡山方言）を借りに行く、ということからママカリと名づけられた。酢とよく合うので、県南では酢漬や、ままかりずしを作る。お祝い事があるとママカリを釣ってきて、ままかりずし</p>	備讃瀬戸

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ママカリの料理 (続き)	を作っている。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より	
サワラ料理	<p>サワラ（鯖）</p> <p>サワラは、「鯖」の文字が示すように、春の代表的な魚である。瀬戸内海でたくさん取れる魚で、産卵に来る春から初夏にかけてが漁期で、旬である。若魚は「狭腰（サゴシ）」と呼ばれる。潮流にしたがって刺網を一晩中流す「流網」という漁法が使われ、漁を始める前に網おろしという豊漁を願う儀式を行い、漁師たちはごちそうを食べ、前祝いをする。</p> <p>サワラは、刺身、いりもの、焼き物、三枚におろしてなます、あらはおつゆや煮物に全て無駄なく利用される。真子や白子が入っていれば真子の煮物や白子の味噌汁を作る。サワラは、春の晴れ食である。</p> <p>聞き書岡山の食事（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>サワラ（鯖）</p> <p>漁法＞ 瀬戸内海における鯖の漁期は、晩春から初夏（5～6月）にかけてである。立春から88日目、即ち八十八夜から漁が始まる。サワラはサバやマグロと同じ系統との説があり、沿岸に生息するような習性を身につけたものがサバで、広く大洋を回遊するようになったのがマグロ、そして外海から内海に産卵のため押し寄せてきたのがサワラといわれる。紀伊水道から入るサワラは、淡路、播磨沖にて曳網にて漁が始まり、岡山県の牛窓・日生・香川県の小豆島方面からの漁は流し網を用いる。また豊後水道から内海に入るものは伊予灘（八幡浜沖）、（今治、新居浜沖）で流し網を使った漁が行われる。</p> <p>生態＞ 体型は細長く頭はやや小さく体色は銀灰色、背は淡灰青色、背と体側に青の斑点が点在し波状の側線を描き腹側は白い。ほっそりしてスマートな魚で、お腹の幅が狭いという意味で狭腹（さはら）が語源である。出世魚として若魚を狭腰（さごし）という。岡山市場ではサワラの旬の時季は、せり時間を10分くりあげてサワラのみをせりを行うなど、サワラは岡山市場の取扱商品のトップとなっている。</p> <p>加工＞ サワラの肉質は白身で美味、料理方法は刺身、塩焼き、煮付け、照り焼き、吸物、酢の物、味噌漬け等多くの調理方法がある。また卵巣は白子、精巣は真子と呼ばれ、真子は煮付け、白子は吸物にすると旨い。岡山寿司には欠くことのできない食材として岡山を代表する魚である。</p>	備讃瀬戸
タコ料理	<p>タコ</p> <p>オオダコ、手長ダコ、イイダコが春と秋に、壺縄漁や釣りによく取れる。イイダコは、体長7寸くらいの小さなタコで、春先には頭に卵が詰まっている。</p> <p>聞き書岡山の食事（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>マダコ（倉敷市）</p> <p>瀬戸大橋周辺のタコは瀬戸内海の激しい潮流にもまれ、タコつぼや岩にしがみついていることから、腕が太く身が引き締まっているのが特徴で、下津井のタコとして知られている。</p> <p>干しダコ（倉敷市）</p> <p>瀬戸大橋周辺で獲れる「マダコ」は、潮の流れが速く複雑なため、足が太く身がしまっていて、味も抜群に良いと評価されている。倉敷市児島地区では、沢山たこが獲れた時には天日干しにし、保存食にして色々な方法で食べていた。現在も干しダコが風になびく風景は、港に冬を告げる風物詩と</p>	備讃瀬戸

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
タコ料理（続き）	して親しまれている。 岡山県HP（水産・マダコ）より	
藻貝（モガイ）	藻貝（サルボウガイ） 藻貝のことを「へい貝」、「あけみ」という所もある。貝を大きくするためか、1月～3月に解禁となる。冬は止め海があったり、農作業も暇なので村人は一斉に浜に出て藻貝を掘る。 聞き書岡山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より 藻貝（浅口市） 浅口市寄島町は、藻貝の漁獲量日本一を誇っています。正式名称は猿頬（さるぼう）貝で、猿の頬に似ていることから「サルボウ」の名がついたと言われている。小さい時期にアマモ場で生活することから「藻貝（もがい）」と呼ばれるようになった。 岡山の郷土食「まつりずし」に欠かせない食材として、浅口では昔から使われてきた。瀬戸内海の恵みで育った藻貝は、身が厚くぷっくりと丸く、色もやや濃いめなのが特徴で、2010年度に364トン漁獲されている。 岡山県HP（水産・モガイ）、浅口市からの情報提供より	備讃瀬戸
カキ料理	カキ 冬の実りの海辺の岩に天然のカキがいっぱいつくが小さい。瀬戸内市は県南でもいち早くカキの養殖を始めたところで、明治30年頃からである。養殖のカキは、天然のカキよりも大きい。これは出荷用で、この辺りではわざわざ買って食べる人は少ない。 聞き書岡山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より マガキ 岡山県でマガキの養殖が始まったのは1810年（文化7年）といわれており、岡山県海域は、吉井川、旭川、高梁川の3大川から流入する豊富な栄養分に支えられて、カキの餌となる植物プランクトンが多いことから、マガキ養殖に適した環境にある。風波から筏を守る島かげが多いことなどマガキ養殖に適した立地条件にあり、高品質のマガキが育つことから、生産量は、広島県、宮城県に次いで、全国で第3位である。 岡山県HP（海の恵み 岡山かき）より	備讃瀬戸
ツナシ料理	ツナシ ツナシは高級魚ではないが、出世魚の一つである。コノシロが成魚で、少し若いのがツナシである。ツナシは、年中取れるが、秋がおいしい。コノシロは、春から夏がおいしい。 ツナシ料理 ツナシは小骨が多いので一分の間隔で包丁入れし、骨を切って焼き、シヨウガ酢に漬けたり、焼いたものを炊く「焼き炊き」にもする。 また、秋祭りの客膳料理としてツナシを田楽にして出す。ウロコや内臓を取ったツナシを、尾頭付きで素焼きにする。味噌、砂糖、だし汁を混ぜ、弱火で練ってとろりとした硬さにした後、ツナシに塗って食べる。聞き書岡山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より コノシロ コノシロは体長約25cmに達するニシン科の魚で、本州中部以南から朝鮮、中国沿岸に分布し、岡山県沿岸域では主に小型定置網漁業で3月から10月までの間に水揚げ量が多い。サッパ同様、岡山県を代表する地先	備讃瀬戸

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ツナシ料理(続き)	<p>性魚種で、体長 10cm 程度のものを関東地方で「こはだ」、瀬戸内沿岸では「つなし」と呼び、刺身、焼き魚、酢漬け等で賞味される。 コノシロの旬を科学する（岡山県農林水産総合センター 水産研究所）より</p> <p>ツナシ寿し ツナシは、岡山の方言でコノシロのことである。かつて、日本海から持ち込まれたサバを使ってサバ寿しが作られてきたが、昭和の初めころから備前からツナシが持ち込まれたことからツナシを使った寿しが作られるようになった。ツナシは、秋が旬であることから、秋祭りや稲刈りの時の保存食として重宝されてきた。 岡山の味（岡山県郷土文化財団発行）より</p>	
ちらしずし	<p>ちらしずし 行事食といえばすし、ごちそうといえばすしと答えが返ってくるほど、すしは代表的な晴れの料理で、瀬戸内海から採れる新鮮な魚介類を豊富に入れるのが特徴である。すし飯の味、作り方は家々で微妙に異なり、母から娘に、姑から嫁に受け継がれてきたものである。どこの家庭にも、大中小のすしはんぼう（すし桶）があると言われている。酢魚の代表はサワラで、その他にアナゴ、エビ、イカなどが使われる。野菜として、かんぴょう、高野豆腐、ごぼう、レンコン、シイタケ、サヤエンドウ、紅ショウガ、卵焼きなど季節に合わせて混ぜられる。 聞き書岡山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>岡山ずし（祭ずし、ばらずし、ちらしずし） 岡山ずしは別名「ばらずし」「まつりずし」「ちらしずし」とも呼ばれ、備前岡山地方ではお祭りや祝い事、来客の接待などに作られる。江戸時代に備前岡山藩主池田光政侯より、質素儉約が奨励され「食膳は一汁一菜とする」という御触れが出たため、「それなら、すしの上にもうまいものをたくさん載せよう。それでも一菜だ」と、町人がすし飯に魚や野菜を混ぜ込んだのが、始まりと言われている。エビ、イカ、アナゴなどが使われるが、とくに、祭ずしに欠かせないのが春のサワラだと言われている。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より</p>	備讃瀬戸
アミエビ	<p>あみだいこん あみは、三分ほどの小さな海老で、晩秋から冬にかけて採れる。豊漁の年には海の色が白くなるほどたくさん群れをなす。大根とアミをいっしょに炊くと、大根が軟らかくなり、アミのだしとよく合うと言われている。また、生きたアミの一番おいしい食べ方は、醤油を少しかけてそのまま食べる、生食である。余ったアミは塩辛が作られている。 聞き書岡山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>あみだいこん あみえび、大根、しょうがを、砂糖、酒、しょうゆで煮込んだもので、瀬戸内に秋を告げる昔ながらの味である。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より</p>	備讃瀬戸
マダイの料理	<p>タイのいりもの 晴れの日の祝い膳などには、必ず尾頭付きの魚のいりものがつく。縁起ものの料理であるため、葉らんを使って煮くずれないように炊き上げる。</p>	備讃瀬戸

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
マダイの料理 (続き)	<p>スズキ、マダイ、クロダイの他にカレイ、メバル、マナガツオ、キス、セイゴ、アカエイ、サゴシ、ヒラメ、ハマチ等が使われる。 聞き書岡山の食事 ((一社) 農山漁村文化協会発行) より</p> <p>マダイ 桜が咲く頃に、マダイは産卵のために瀬戸内海に入ってくる。4月上旬に岡山の沿岸に近づくマダイを「入込鯛」「魚島鯛」「走り鯛」などと呼ばれ、勢いよくマダイの群れがやってくる様子を示す名前になっている。また、5月の産卵前には「出会い鯛」「やいと鯛」と言われるようになる。産卵後は「麦わら鯛」「もげ鯛」と言われ、味が落ちる時期になる。岡山では、鯛めん、鯛の浜焼き、鯛茶漬けとして調理されている。 岡山の味 (岡山県郷土文化財団発行) より</p> <p>鯛の浜焼き 「鯛の浜焼き」は、今から三百年程前、塩田の副産物として作られたのが始まりである。製塩業に携わる人達が、塩釜から取り出した熱い塩に、浜でとった魚を埋め込んで蒸し焼きにした魚は大変おいしく、作業中にかぶっていた伝八笠という竹皮の笠にはさんで家に持ち帰るようになった。こうして浜焼きが塩田近くの人々の生活に根付いていった。やがて、マダイなどの高価な魚の浜焼きが藩主に献上されたり、名産品として他国に贈られた。 農山漁村の郷土料理百選 (岡山県) より</p> <p>鯛めん 天正の頃から浅口市鴨方町で作られていた素麺と、春先から活気づくタイ漁で獲れた鯛を使って鯛めんが作られてきた。鯛めんは、婚礼、棟上げ、船降ろしなどの祝い事に、白波の中を悠々と泳ぐマダイを表現し、振舞われてきた。 岡山の味 (岡山県郷土文化財団発行) より</p>	
メバル	<p>メバルに関して、「聞き書岡山の食事 ((一社) 農山漁村文化協会発行)」には詳しい記述はないが、瀬戸内海の高産物の利用を示す表中にメバルがいりものに周年使われているということが示されている。</p> <p>メバルは、通常 30 cm位にまで成長するが、下津井産のメバルは約 20 cm位で、やや小さく、鮮やかな赤色で黒の斑点が特徴となっている。味は、冬が最もおいしい時期とされており、料理方法としては、刺身、醤油で煮付けたものが最上と言われている。 岡山の味 (岡山県郷土文化財団発行) より</p>	備讃瀬戸
サバ寿し	<p>サバ寿しに関して、「聞き書岡山の食事 ((一社) 農山漁村文化協会発行)」には詳しい記述はないが、岡山県の食べ物に関する地域区分を示す表中に、中国山地、吉備高原において晴れ食として扱われている。</p> <p>サバ寿しは、岡山県の中部、北部でよく作られる料理で、秋祭りのごちそうとなっている。交通の便が悪かった昔、海辺から遠い山村では、生魚の入手は困難で、山陰の鳥取県から塩ものとして運ばれてきた魚を利用して、秋祭りのごちそうを作ることを考えたようだ。 農山漁村の郷土料理百選 (岡山県) より</p>	岡山県 内陸部

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
こけらずし	こけらずしは、10月9日の秋祭りの行事食として、旧真庭郡中和村の各家庭に伝えられ親しまれてきた。こけらずしの名前の由来は、すしのこ形が手斧（ちょうな）で木を削った削りくずの“こけら”に似ていることからといわれている。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より	備讃瀬戸

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
サワラのこうこずし	サワラの流し網漁が始まる頃、日生の浜はいちだんとにぎやかになり、陸揚げされたサワラを使って、豊漁を祝い、漁業の安全を願って作り始められた。菖蒲の節句、お祭り、船降ろしの際はもちろん、今では地区の集まりでも必ず出す習慣になっています。「こうこ」とはたくあんのこと、すしに添えてあったたくあんの古漬けがすしに混じったことで、こうこを混ぜることが定番となった。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より	備讃瀬戸
白魚	早春の時期に、旭川、高梁川、吉井川の河口に上がってくる。白魚は、体長12cmほどの透き通った魚である。最近では、水が汚れたため漁獲量は少なくなっているが、四ツ手網で獲られている。白魚は、生で食べる躍り食い、白味噌汁、から揚げにするが、岡山県産の黄ニラとの卵とじが懐かしい味となっている。	備讃瀬戸
アナゴ	岡山県では、三大河川が注ぐあたりにアナゴがよく生育する場所が多く、美味しいと言われており、「一年のうちまずい日は三日しかない」と言われるように、年間を通じて美味しい魚である。ウナギより淡白であるため、焼き物、寿し、酢のものとしてよく使われている。また、アナゴの幼魚を「ベラタ」といい、早春の時期に取れ、生で食べられる珍味である。	備讃瀬戸
マナガツオ（倉敷市）	名前は「マナガツオ」だが、カツオの仲間ではない。鎌倉時代以降、縁起物である「カツオ」が獲れない瀬戸内海で「マナガツオ」が代用されるようになったと言われている。	備讃瀬戸
イカナゴ（倉敷市）	倉敷市児島地区では、繊維業（綿の白）・塩業（塩の白）・漁業（イカナゴの腹の白）と、地域の代表的な産業を表す「児島三白」のひとつとして知られている。	備讃瀬戸

【岡山県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	ボラのなます	食習慣の変化
	いなのかけ飯	食習慣の変化
	てっぼう飯	食習慣の変化
	イゲス	食習慣の変化
昔から引き継がれている食文化	ママカリの料理	
	サワラ料理	
	タコ料理	
	藻貝	
	カキ料理	
	ツナシ料理	
	ちらしずし	
	アミエビ	
	マダイの料理	
	メバル	
	サバ寿し	
昔にはなかった食文化	こけらずし	
	サワラのこうこずし	
	白魚	
	アナゴ	
	マナガツオ（倉敷市）	
	イカナゴ（倉敷市）	

7) 広島県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
その他魚介類の料理	瀬戸内海沿岸では、アサリを中心としてモガイ、マテガイ等が取れるので、汁の具材として、貝のむき身をめた、つくだ煮にすることもある。また、海藻では、アオサ、モヅク、イギス、テングサヒジキ等が取れるので、イギス豆腐、ところてん、ヒジキのきな粉まぶし、ヒジキのかき揚げ、白和え、ヒジキ飯等が作られる。	瀬戸内海沿岸

※上記内容については、聞き書広島の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
タコ料理	<p>タコ</p> <p>タコは、タコ壺漁で採っているところが多く、沿岸の安芸沖は特に有名であるが、夏から秋にかけて早朝三時頃の大潮のときにはタコカギを使って、素人でも容易に採れる。</p> <p>タコ料理</p> <p>タコは、田植えのごちそうとして欠かせないもので、「どうぞ今年も根がはりますように」という願いを込めてタコ料理が作られる。</p> <p>聞き書広島の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>マダコ（三原市）</p> <p>三原は、瀬戸内有数のマダコの産地である。「タコ」はきれい好きな生き物で、水温の一定した綺麗な海、そして砂と適度な岩場のある三原の沖合は、「タコ」の生息していく最適な条件を持つ漁場となっている。流れの速い潮で育ったマダコであるため、身が締まり味も良く、タコの体が傷つきにくいといわれる。昔ながらのタコ壺漁で現在も漁を行っている。2010年（平成22年）の漁獲高は102トンである。また、三原のタコ漁は代々世襲制が引き継がれ、漁場を大切に保ち、捕りすぎず、「タコ」と共存しながら漁を行っている。</p> <p>（一社）三原観光協会HPより</p> <p>たこめし</p> <p>瀬戸内の新鮮な地だこを使った炊き込み御飯が、広島県東部の三原市では「たこめし」として古くから食べられてきた。捕ったばかりのたこを漁師が、船の上で食べる為の料理が家庭の食卓に広がったようである。日本で「たこめし」が食べられている地域は、三原と明石と言われているが、主に三原では生だこ、明石では干しだこが使われているようである。三原では、町の発展を願う若い女性たちの熱意で1988年に8月8日を「タコの日」と定め、タコ料理をはじめ、タコにちなむ特産品を売り出している。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（広島県）より</p>	燧灘
デベラ料理	<p>デベラ料理</p> <p>秋から冬になると浜いっばいにデベラが干されて、浜にかけたカーテンのように空中を漂う。デベラとは、ガンゾウヒラメのことで、広島ではデベラ又はデベラカレイと呼ばれる。干したデベラを、木槌でまんべんなくたたいてあぶると、骨と身がきれいに外れて三枚おろしのようになり、醤油をつけて食べる。デベラ雑煮やデベラ茶漬としても食べる。</p> <p>聞き書広島の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	燧灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
デベラ料理(続き)	<p>デベラ(尾道市)</p> <p>タマガンゾウビラメの素干品のことで、10月～2月にかけて生産される。古くから瀬戸内海沿岸地方で親しまれてきた干物で、焦がさないようにして身をほぐして食べている。味は脂が載って、風味豊かで、炙っておつまみにしたり、炙ったものを酢の物に入れたり、唐揚げなどに利用される。タマガンゾウビラメの漁獲量は、かれい類として計算されているので不明である。</p>	
カキ料理	<p>カキ</p> <p>広島地域の縄文、弥生時代の貝塚から出土する貝は、ハマグリとカキで占められていたほどで、広島湾では天文年間からカキ養殖が始まったとされている。広島湾を中心とする瀬戸内海沿岸は、「カキ海岸」と呼ばれるように、カキの生育に最適な環境がある。昔から、カキが石の上に群がりついている様子を花に見立てて「石花」と呼ばれ、潮が引いた岩場でカキを取り、おかずにしている。カキは、かき船を仕立てて大阪に上り、かき船料亭もできたので、カキ料理は一段と発展してきた。広島カキを称賛した言葉として「広島のカキは、親指をなめながら食べるとよい」、「広島カキを食べると口の中に海が広がる」というもので、味がよいことを表している。</p> <p>カキ料理</p> <p>カキ料理として、カキ雑煮、酢ガキ、焼きガキ、カキ飯、殻蒸し、てんぷら、のり巻き、生姜煮、土手焼き、つけ焼き、のり巻き等が挙げられるが、かき船では「いろは48種の料理」が作られていると言われている。</p> <p>聞き書広島の食事((一社)農山漁村文化協会発行)より</p> <p>マガキ</p> <p>広島のカキ養殖は、天文年間(1532～55)に始まったとされている。その後、太田川河口部の干潟を中心に発展し、戦後、筏式垂下養殖法が開発されてから飛躍的に生産量を伸ばした。現在、広島湾北部を中心に養殖生産され、2010年度(平成22年)のマガキ(むき身)の生産量は、約19,400トンで日本全体の58.9%を占めている。</p> <p>冬の味覚「カキ」は、寒さが厳しくなる度、おいしさの元となるグリコゲンをとくわえ、旬(一番おいしい期間)を迎える。「カキ」は「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高く、良質のタンパク質や、ビタミン、ミネラル、タウリンなどを豊富に含んでいる。</p> <p>カキ鍋(土手鍋)</p> <p>牡蠣の土手鍋(カキのどてなべ)とは、鍋の周りに味噌を塗りつけ、カキと豆腐や野菜を煮ながら食べる広島県の郷土料理(鍋料理)である。貝類と野菜を味噌味で煮たものが、一般的に「土手鍋」あるいは「土手鍋風」と呼ばれているが、本来は生ガキを用い、府中味噌(広島県府中市で作られる甘味のある白味噌)を鍋の内側の周りに土手のように塗って作る鍋料理を「カキの土手鍋」あるいは「土手鍋」という。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選(広島県)より</p>	広島湾
小イワシ料理	<p>小イワシ料理</p> <p>広島街では、生きの良い小イワシを早朝にナンマンエやイワシノトリダチッと威勢よく売る声が響く。約400年前の広島の鷹匠は、生の小イワシを鷹に与えたことから、生餌がなまった売り言葉になっている。小イワシとはカタクチイワシのことで瀬戸内海を代表する魚である。小イワシは、刺身、</p>	広島湾

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
小イワシ料理 (続き)	煮なます、酢漬、ぬた、煎り付けなどで食べられる。 聞き書広島の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	
	小イワシ料理 大衆魚のイワシは、冬から春先にかけてナンマンエと呼び広島の名物であった。刺身にして食べるのが最高であるが、てんぷらにしてもおいしい。 農山漁村の郷土料理百選 (広島県) より	
あずまずし	あずまずし 島の冠婚葬祭は盛大であることから、豆腐がたくさん作られ、おからがたくさん出るので、宴会で残ったご飯とおからを混ぜてあずまずしを作り、手伝いの人などに振舞う。 聞き書広島の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	広島湾
	あずま 秋祭り、正月に酒の肴やおかずとして来客に振る舞われた。 農山漁村の郷土料理百選 (広島県) より	
さつま汁	さつま汁 魚の味噌汁かけご飯のことで、麦飯によく合う料理で熱くしても冷たくしても美味しい。魚は、コノシロやボラがよく使われる。魚を焼いて骨をはずして身をほぐす。味噌を皿に平たく入れ、逆さにして炭火であぶって少し焦げ目がつくくらいに焼く。すり鉢にほぐした魚と味噌を入れてよくする。味噌の量は、魚と同じかやや少なめにする。熱湯をすり鉢に入れてどろどろの状態にまで薄めネギを入れて麦ごはんにかける。 聞き書広島の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	広島湾
	さつま汁 宿場町だった海田町に参勤交代の時に来た、薩摩の下級武士が自炊したものが、その起こりだとされている。「汁」とついているが、粘りのある、あんかけご飯のようなものである。魚は、コノシロやアジが使われる。魚のうろこをとり、塩少々をふりかけ、焼いて身をほぐし、すり鉢ですりつぶす。すり鉢の中に味噌を入れてよくまぜる。だし汁は、火にかけて作っておき、そのだし汁をトロリとなるまで入れる。こんにゃくは、4枚にうすくおろし、3cm 程度の短冊切りにし、空炒りし、塩少々で薄味をつける。すり鉢の中に、こんにゃく、ねぎのみじん切りを入れて混ぜ、熱いごはんにかけていただく。好みによって唐辛子をかけてもよい。 海田町ホームページより	
鯛麺	鯛麺 鯛麺は「めん鯛」といわれ、結婚式や棟上げ、年祝いなどのお祝いにはつきものである。中でも、結婚式では必ず作られ、大きな鯛麺が宴席の中央に飾られる。おめでたいことが長く続くようにとの願いを込めて、錦の大皿にそうめんを白い波に見立てて波状におきこの上に大きな鯛を姿煮にして盛り付ける豪華な料理である。そうめんを煮汁をまぶして味をつけておくと美味しいが、色が悪くなるので、煮汁を適当に薄めて別の器に用意している。普通は、一貫目程度の鯛を使う。 聞き書広島の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	備讃瀬戸
	鯛麺 4・5月頃、鞆の浦、仙酔島周辺にくる真鯛はサクラダイと呼ばれ、鳴門海峡から明石海峡と、激しい潮の流れを乗り切ったその姿形は正に王者の風格である。鯛麺は、波に見立てたそうめんの中央に焼き上げた大鯛が飛び跳	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
鯛麺（続き）	ねている様を表現し、結婚式の披露宴、棟上げ等、祝い事の宴会の席には欠かせない名物料理で、タイはめでたい、そうめんは細く長くの意で、共にめでたい縁がいつまでも続くように祈る祝いの料理である。 農山漁村の郷土料理百選（広島県）より	
鯛飯	鯛飯 小鯛を丸のまま釜に入れて炊く、豪快な海辺の料理である。この料理は船の上で船頭さんが釣った獲物で飯とおかずを一度に炊いたことに始まると言われている。炊きあがったら、タイの骨をはずして取り出し、身をほぐして全体に混ぜ、木の芽を散らしてすすめる。タイのほかにアナゴ、ボラ、イワシなどの鮮度の良いものも使われることがある。 聞き書広島の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	備讃瀬戸
	鯛飯 マダイは瀬戸内の海の王様。特に芸予諸島は産地として有名。産卵前のおいしい季節が、ちょうど桜の咲くころということから「桜鯛」あるいは「花見鯛」と呼んで珍重されている。また、タイはめでたい魚としてお祝いの席にはなくてはならない日本の代表的な魚である。 作り方はいろいろあるが、ゴボウを加えるのがコツ。これは生臭さを消すためである。「鯛めし」は普段にいただく郷土料理であるが、海賊料理の名残として今に伝えられている料理である。 広島県 HP（特集ヒロシマ、インライフ）より引用	

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
タチウオ	タチウオは年間を通して漁獲され、呉市豊島（とよしま）では「ひき縄釣り」という漁法で漁獲される。釣った直後に箱立てするなど、品質管理が徹底されており、釣り物のタチウオの中でも市場からの評価が高い。漁獲量は1,980年代に1,000トン以上の水揚げがあったが、年々減少傾向にあり近年では約300トン程度で推移している。	広島湾
アナゴ	廿日市市大野瀬戸でとれるアナゴは、潮流が速いため味が良いとされ、「瀬戸のアナゴ」と称されている。アナゴは蒲焼きにしたものが巻き寿司の具として利用されるほか、アナゴの出汁で炊きあげた醤油飯に蒲焼きを載せた「アナゴ飯」は廿日市市名産として知られている。広島県では平成20年（2008年）の漁獲量は163トで、底びき網、筒漁、延縄漁などで漁獲する。	広島湾
サヨリ干し	サヨリは全国に分布するが、沿岸の内湾や汽水域を好むため瀬戸内海に多い魚である。冬季は岸近くを回遊し、二艘船引き網などで漁獲される。このうち小型のものは丸干し、開き干し、味醂干しなどに加工され、鞆の浦ではすだれ状に干したサヨリが冬場の風物詩として有名である。	備讃瀬戸
鯛ちくわ	鞆の浦は昔から鯛などの魚介類が豊富に捕れ、鯛が産卵期を迎える5月には、桜鯛の群れを何隻かの船で追い込む鯛網が行われてきた。鯛ちくわは、豊富に捕れる小鯛を主原料にして、ちょっと上品な味わいとして人々に親しまれている。農山漁村の郷土料理百選（広島県）より	備讃瀬戸
水軍鍋	魚介類と海草をたっぷり入れ、昆布などを使った出汁で煮込む。酒盛りのあとは、鍋に麦飯を入れて雑炊で締めくくることが水軍流である。 農山漁村の郷土料理百選（広島県）より	備讃瀬戸

【広島県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	その他魚介類の料理 (貝や海藻を使った料理)	資源の減少
昔から引き継がれている食文化	タコ料理	
	デベラ料理	
	カキ料理	
	小イワシ料理	
	あずまずし	
	さつま汁	
	鯛麺	
	鯛飯	
昔にはなかった食文化	タチウオ (呉市豊浜町)	
	アナゴ	
	サヨリ干し(福山市鞆町)	
	鯛ちくわ	
	水軍鍋	

8) 山口県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
すし	秋の荒人さまの祭りにはタイ、アジ、ブリなどいきのよい魚を使った押しずしを作る。魚は三枚におろし薄くそぎ切りし、塩を少しふり、砂糖が少し入った酢に漬けておく。すし飯を作り、枠に入れて酢漬の魚、シイタケ、ニンジン成形よく置いて押し抜きでしっかり押さえて抜く。	響灘
わかめむすび	白ごはんのむすびに、細かく刻んだ干しワカメをまぶしたもので、竹の皮に包んで、遠足や花見に持参する。	響灘
イワシ	大井湊はイワシ漁で一年を暮すというほど重要な魚である。冬の大羽イワシ、春のウルメイワシが中心である。 イワシは、新鮮なものは刺身にして食べるが、ぬた、イワシのカツオ、みりん干し、蒲鉾などに利用される。	響灘
イカ	冬はヤリイカ、春から剣先イカがとれる。そのほか、ミズイカ、甲イカ、鬼イカなどがとれる。 湯引き：イカの内臓と頭を取り、骨と皮を除きさっとゆでる。刺身のように切り、ダイダイ酢と醤油またはダイダイ酢味噌で食べる。 スルメ：剣先イカの大部分はスルメに加工される。大きな桶に海水を入れ、イカを裂く。よく洗い、水気を切って天日で干す。干しあがったら一升瓶で伸ばしながら形を整える。 イカの子だんご：剣先イカをスルメに加工する際に出る白子をすり鉢ですって、丸めながら熱湯でゆでる。冷ましてからダイダイ酢醤油で食べる。	響灘
ムギヤキ(ササノハバ)	夏魚の代表がムギヤキ(ササノハバ)である。ムギヤキは鱗と内臓を取ってみそ汁に入れて食べたり、医者殺しを作る。医者殺しは、ムギヤキの内臓を取り一匹ごと醤油で煮つける。身を食べ終わったら、骨に熱湯を注ぎはしで骨を抑えながら汁をすすす。この汁をのめば病気をしないといわれるところから「医者殺し」と呼んでいる。	響灘
タチウオ	秋にたくさん取れるタチウオは刺身、塩焼き、煮つけなどにして食べる。	響灘
貝類	春か夏にかけての磯には、ニナ、セイロク、ジイノセナ、ベベ(ヨメガカサガイ)などの貝がとれる。ニナは湯がいて針で身を出して食べる。セイロク、ジイノセナ、ベベはみそ汁にすると美味しい。ベベは炊きこみご飯にすると磯の香りがして美味しい。	響灘
海藻類	春の大潮の時に磯に出かけ、岩ノリ、ワカメ、青ノリ、コブノリ、ヒジキ、カサメ、ハルモなどがとれる。これらの海藻は干して貯蔵し、一年中のおかずに利用する。	響灘
塩辛	旬の魚は美味しいし大量にとれることから保存食の一つとして塩辛を作る。サバ、イワシ、塩辛は身を三枚におろして漬け込み、剣先イカの塩辛は身を刺身状に切って足や耳を混ぜて漬け込む。	響灘
各種ご飯もの	ばらすし ばらすしは、シイタケ、タケノコ、カンピョウ、ニンジン、レンコンなどの具を干しエビとともに醤油、砂糖で味を整え煮ておく。ニベなどの魚は三枚におろして酢漬にしておく。炊きあがったご飯を酢飯にして、具を混ぜて皿に盛り、紅ショウガ、酢漬の魚、さや豆、錦糸卵をのせると出来上がる。	周防灘
	押しずし、つき出しずし 押しずしは、ばらすしを桶の中で強く押し、上に酢漬の魚をさらに押し固めたものである。 つき出しずしは、押しずしの一様で、ばらすしより具を少なくして、すし	周防灘

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
各種ご飯もの (続き)	桶や角型のあるいは松竹梅の木型に押し、上に酢魚やさんしょうの葉、青じそ、ユズの皮などを散らして押し固めたものである。	
	唐すし コノシロを三枚におろし、うす塩をしてしばらくおいて酢洗いして、酢、砂糖、塩を加えた酢に漬けておく。白米飯に魚をつけておいた酢と、ショウガのみじん切り、麻の実を入れてよく混ぜ、酢につけたコノシロで包む。ご飯の代わりにおからを入れることがある。	周防灘
	ち貝飯 ち貝のむき身の炊き込みご飯である。大潮の時、近くの磯でち貝をとって来て作る。旧暦六月十七日の厳島神社祭りのごちそうにかかせない。ち貝を湯でて身を取りだし、せん切りにしたニンジンと一緒に米に入れ醤油、砂糖で味付けし炊きこむ。	周防灘
	もぶり バラすしのことを「もぶり」といい、かんし料理に必ずつける。白いご飯に酢、砂糖、塩で味付けてすし飯を作る。カンピョウ、ニンジン、ゴボウ、高野豆腐、ハスなどを小さくきざみ醤油、砂糖で味付けしすし飯と混ぜて皿に盛る。上に錦糸卵、アナゴのかば焼きなどを散らす。	広島湾/ 伊予灘
	貝飯 大島付近では、春になると色々な貝が採れる。ニナ、ビス、万才貝、アサリ、ヒナタメ、ニシ、ネコ、ヒトクイ貝等で、塩ゆでて甘辛く煮て炊きあがった麦飯に混ぜ込む。 また、カキによく似たセト貝はカキと違い生では食べない。湯がいて身ははずした後にカキと一緒に煮たりする。小さく切って混ぜご飯に入れたり、めた、じんだにも使う。カキは磯で採るものは小粒が多いが、酢ガキ、なべ物、殻焼き、かきずしにもする。	広島湾/ 伊予灘
	さつま メバル、ヤハンドウ（スズメダイ）を焼いて身ははずしてほぐす。骨をもう一度焼き、すりばちですり粉々にする。身と骨を味噌、イリコの出汁をすり混ぜて作る。練り味噌の様にして、熱い麦飯にかけて食べる。	広島湾/ 伊予灘
	だきずし アジの小さいものをデンゴというが、三枚に下ろさず丸のまま背骨ごと薄く切って背ごしにすると美味しい。このデンゴを使っただきずしは、講に使われる料理である。でんごを頭をつけたまま腹をあけ、塩をして30分おき酢でしめる。おからを炒めて酢で味をつけて、でんごの腹に詰める	広島湾/ 伊予灘
海藻類	アオサ、テングサ、ヒジキ、ワカメ、イギス、オゴノリ、モズク、フノリ等が採れる。テングサはトコロテンに、イギスはイギス豆腐などに使われる。ヒジキは、ヒジキ飯の材料となる	広島湾/ 伊予灘

※上記内容については、聞き書山口の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ウニ料理	ガゼ（ウニ） ガゼを丸ごとゆでて二つに割る。中身を取り出して味噌と一緒にすり鉢でよくすり、火にかけて練り上げる。ガゼの香りと甘みがあり、滋養があるといい大事に食べる。 聞き書山口の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	響灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ウニ料理（続き）	<p>うに料理</p> <p>下関の「うに」が美味しいのは、地形と水の関係だと言われている。舌ざわりが滑らかで磯の香りがぷーんと漂う生うにの他、ご飯の炊き上がる頃合いに生うにと少量の塩を入れて炊き上げた「うに飯」や、珍しい生うにのすき焼きなどが郷土料理として知られている。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（山口県）より</p>	
トラフグ	<p>トラフグ</p> <p>下関ではふぐは不遇とされ「ふく」と呼んでいる。明治 21 年、伊藤博文が下関の料亭を訪れたとき、シケのため出せる魚のなかった料亭の女将は、処罰を覚悟の上で、ふぐ料理をだしました。博文はその美味しさに感銘し、禁食令を解くように働きかけたことから下関のみが解禁となった。禁食令をだしたのは豊臣秀吉で、唐津で多くの兵がふぐの毒にあたって死んだといわれている。ふく料理は、見た目と味覚が美しく融合した日本の代表料理である。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（山口県）より</p>	響灘  周防灘
	<p>トラフグ</p> <p>漁法&gt; フグ漁は、主に 1 本釣や延縄による釣り漁と、底曳網や定置網、刺網を使った網漁により行われる。特に高級とされるトラフグは底延縄により捕獲されることが多い。</p> <p>生態&gt; トラフグは、産卵のため外洋から瀬戸内海の中西部に帰ってくる。孵化した稚魚は、関門海峡から外海へでるというサイクルである。漁獲量は年々減少しており、取り過ぎや産卵場として利用される砂の浅場が減少しているためとも言われている。漁獲されたフグは、下関に集められ関西方面に出荷されている。フグ類は、2009 年度に約 379 トン漁獲されている。</p> <p>加工&gt; フグの料理方法は、刺身、フグ鍋、から揚げ、雑炊、白子、ひれ酒等である</p> <p>また、杵島はフグの延縄（はえなわ）漁発祥の地で有名で、島の入り口に「フグのモニュメント」が建てられている。徳山湾の南側を形作る大島半島の先端にある小島で、昭和 10 年に完成した小瀬戸橋で本土と陸続きになっている。</p>	
鯨料理	<p>鯨の南蛮煮</p> <p>鯨の肉は、特定の魚屋にあり、欲しい時に買う。鯨の赤身を一口大に切り、血抜きをしてよく洗い手で絞る。ゴボウは斜め切りに、コンニャクはごろごろに切る。鍋に油を入れて、具を炒め、味噌と砂糖で味をつける。大晦日のごちそうとして食べる。</p> <p>聞き書山口の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p>	響灘
	<p>オバイケ</p> <p>オバイケは「尾羽毛」とも書き、鯨の身と尾の間の部位肉のこと。今では、多くは皮下脂肪をそぎ切りしたもののことを指す。ヨシノヨ（節分）に大きいものを食べると、大きく年をとることができる、つまり元気に 1 年を過ごすことができると言われている。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（山口県）より</p>	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
岩国ずし	<p>角ずし</p> <p>岩国で寿司といえば角ずしで、江戸時代から伝わると言われる押しずしである。籠城の時に水の少ない山頂でも作りやすく保存もきき持ち運びに便利なおことから吉川藩で広まったといわれる。家には代々伝わるすし杵があり、大きさに合わせてすし飯をひき、アナゴのかば焼きなどが入った具を置き、これを繰り返し4段にして、重石を置いて味をなじませる。これをすし切り専用の包丁で適当な大きさに切りそろえる。</p> <p>聞き書山口の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	広島湾／伊予灘
	<p>岩国ずし</p> <p>吉川藩は天下に誇る文化遺産を残した。一つは岩国を貫流する錦川に架けた五連の錦橋、そして豪快無比な五段の押し寿司、岩国ずしである。岩国ずしの特徴は、大きな箱桶にすし飯を敷き、具をのせ、それを最高五段まで繰り返し漬け、重石をし、一度に何十人前も作る。具には瀬戸内海の幸、山の幸等を多く使い、出来栄えの豪華さから、殿様寿司とも呼ばれている。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（山口県）より</p>	
イワシ料理	<p>目こすり</p> <p>イワシをこすっている間にすぐできるというところからきたようである。新しイワシを開き、冷たい水で何度も洗って作ると、鯛の味がすると言うほど美味しい。酢ダイダイを搾ると生臭みが消える。沢山とれたイワシは、干ものや塩辛にする。</p> <p>聞き書山口の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	広島湾／伊予灘
	<p>いりこ・すぼし(平生町)</p> <p>平生町の近海で採れるカタクチイワシが原料である。ゆでて天日で乾燥したものが「いりこ」、生で干したものが「すぼし」。ダシをとったり、そのままおつまみやおやつ代わりに食べたり、重宝がられる品である。</p>	
ガンモドキ	<p>聞き書山口の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）に記述は無い。</p>	広島湾／伊予灘
	<p>飛龍頭（ガンモドキ）</p> <p>小魚のミンチと豆腐をすり混ぜた天ぷら料理である。大島の漁師が約250年前、長崎の町人から学んで食して以来、大島の郷土料理として伝えられている。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（山口県）より</p>	
アナゴ	<p>アナゴは、すしに欠かすことができない魚である。アナゴは籠を沈めてとる漁が一般的であるが、大島では一本釣りで傷がつかないようにしている。かば焼きにしたアナゴは、もぶり、角ずし、巻きずしに必ず使われかんし（宴会）や祭りに出される。</p> <p>聞き書山口の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	広島湾／伊予灘

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
ガザミ	<p>ガザミは瀬戸内海の干潟に多く生息する。旬は秋とされているが、ほぼ1年中漁獲される。下関市では2009年に約8t漁獲されている。</p>	響灘
タコ	<p>潮の流れが速い関門海峡で漁獲されたマダコは身が締まっておりプリプリの食感を生み出している。旬は7月から8月頃といわれているが、年間を通して美味しく食べられる。下関市では2009年に約48トン漁獲されている。</p>	響灘

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
車えび料理	<p>クルマエビ養殖発祥の地である秋穂町は、天然物の水揚げも多く、年間を通して新鮮なクルマエビを供給している。料理は、活作り、塩焼き、フライ等である。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（山口県）より</p>	周防灘
天神はも料理	<p>鱧（はも）は、うなぎに似た細長い魚であるが、うなぎよりも顎が大きく、小骨が多いのが特徴。山口県は、鱧の水揚げ量で全国1、2位を争い、その中でも、防府はトップクラスの水揚げ量を誇っている。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（山口県）より</p>	周防灘
ヒラメ	<p>下松市笠戸島の沖合いで獲れる笠戸ひらめは、下松市栽培漁業センターで中間育成されている。また、養殖生産されている笠戸ひらめの2010年度の生産量は21トン。温暖な気候と良質の水、徹底した品質管理によって育てられた笠戸ひらめは肉厚で、天然ものよりも旨いと評判である。</p>	周防灘
ナマコのくちこ	<p>ナマコは厳冬の1月から3月になると産卵期を迎えて発達肥大した卵巣を持つようになり、それが口先にあることから「くちこ」と呼ばれている。一般的に平たく干したものが高級珍味として親しまれている。複数の卵巣を、横に渡した糸にまたぐように吊るして干すが、このとき水滴が早く落ちるように下端を指でまとめるため、仕上がりは平たい三角形となる。ナマコの卵巣を塩辛にした「このこ」やそれを丁寧に干した「くちこ」はナマコ約15個（約8kg）から1枚しか作れない高級珍味である。</p>	周防灘
このわた	<p>「このわた」は、ナマコの腸から作る塩辛のことで、特に瀬戸内海産は、穏やかな波の浅瀬でミネラル豊富なアオサを食べて育ったナマコを使い磯の香りが強く、独特の風味の良さで人気の高い珍味である。</p>	周防灘
笠戸ひらめ寿司	<p>ひらめは、下松市笠戸島の名物である。「笠戸ひらめ」と呼ばれ、自然に恵まれた水質の良い島で育ったその身は、ひきしまっていて美味しい。天然ひらめの旬は秋から冬であるが、養殖ひらめは管理の行き届いた水槽で飼育されており、年間を通じてそのおいしさを楽しめる。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（山口県）より</p>	周防灘
ほうかむり	<p>地元で獲れた新鮮な魚を使った家庭料理である。イワシやサワラ等、地元で獲れる季節の魚のミンチを昆布で包み、口をかんばんようで巾着の形に縛って、甘辛く煮付けた料理である。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（山口県）より</p>	周防灘
海老味噌	<p>秋穂で獲れるアカエビの身を、味噌と一緒に煮込んで作る海老味噌は、地元の漁師料理として古くから作られており、その味が代々受け継がれてきた。一時海老味噌作りが途絶えた時期もあったが、地元関係者の熱意により復活し、現在、海老味噌は地元の直販施設である「シーマート秋穂」や、山口市内の特産品ショップで販売されるようになっている。</p>	周防灘
鯛寿司	<p>大島町の特産品「橘香酢」と「鯛」を合わせ、「鯛寿司」を開発しており、これまで、町内外のイベント等で販売し好評を得ている。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（山口県）より</p>	広島湾／伊予灘

【山口県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	すし（秋の荒人さまの祭りの押しずし）	生活習慣の変化
	わかめむすび	食習慣の変化
	イワシ（大井湊）	資源の減少
	イカ	資源の減少
	ムギヤキ（ササノハベラ）	資源の減少
	タチウオ	資源の減少
	貝類	資源の減少
	海藻類	資源の減少
	塩辛	資源の減少
	各種ご飯もの	食習慣の変化
	唐すし	食習慣の変化
	ち貝飯	資源の減少
	もぶり	食習慣の変化
	貝飯	資源の減少
	海藻類	資源の減少
	さつま	食習慣の変化
だきずし	食習慣の変化	
昔から引き継がれている食文化	ウニ料理	
	トラフグ（下関市）	
	鯨料理	
	岩国ずし	
	アナゴ	
	イワシ料理	
	ガンモドキ	
昔にはなかった食文化	ガザミ（下関市）	
	タコ（関門海峡）	
	車えび料理	
	天神はも料理	
	フグ（周南市）	
	ヒラメ（下松市）	
	ナマコのくちこ（周南市）	
	このわた（周南市）	
	笠戸ひらめ寿司	
	ほうかむり	
	海老味噌（山口市）	
	鯛寿司	

9) 徳島県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
小八ぜと豆腐の煮つけ	塩田の溝掘りをすると小八ぜがたくさん取れる。小八ぜをそのままよく洗い、豆腐は角切りにする。鍋に湯を沸かし。塩、醤油ですまし汁より濃い目に味をつけて小八ぜと豆腐を入れて煮つける。	紀伊水道
手長ダコの関東炊き	手長ダコは十月になるとよく取れるので、大鍋に砂糖、醤油、酒を入れて、コンニャクと一緒に炊く。	紀伊水道
おつくり	秋祭りのお客さんの料理、浜子遊山（塩田で働く人の慰安日）の時に作られる。ハマチ、チヌ、セイゴ、スズキなどは、頭と内臓を取って三枚におろして、皮、中骨を取って刺身に切り分ける。	紀伊水道
いがい飯	イガイは冬になると鳴門の海でたくさん取れる貝である。殻を取ったイガイは塩を少しふってもむとぬめりが取れる。米麦半々を洗った中へ、コンニャクの細切り、ずいき、サトイモの小口切りにして、小さく切ったイガイを加えて砂糖、塩、醤油、酒で薄味をつけ、よく混ぜて炊きこむ。	紀伊水道
貝、海藻類	春の大潮のときに潮干狩りに行くとハマグリがたくさん取れるので、すまし汁やすしの具にする。ワカメは、そのまま食べたり、汁の実、酢の物などに使われる。また、生ワカメの茎の酢の物や茎ワカメのつくだ煮などにしても食べられる。	紀伊水道

※上記内容については、聞き書徳島の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
アジの丸ずし	アジの丸ずし 秋祭りには魚ずしを必ず作る。中でもアジの丸ずし（姿ずし）は、何はさておいても作る。「銭つけて、ご飯を食べて横になって寝んね」—その様な暮らしがしたいという願いがあってぜんご（銭）つきのアジの丸ずしを作る。小アジを背開きして中骨を取り、塩を半日くらいおいてしめ、水でさっと洗って水気をとり酢漬けにする。酢飯を握ってアジをのせ紅ショウガを飾る。 聞き書徳島の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	アジの押し寿司 アジにはゼニ（銭）と呼ばれる堅い鱗が体側にあることから、県南地方を中心に、アジの押し寿司は新築祝いのおみやげなど縁起物として作られている。 農山漁村の郷土料理百選（徳島県）より	
ぼうぜの姿寿司	ぼうぜの姿寿司 「ぼうぜ」とは徳島弁でイボダイのことで、9月から10月にかけて漁獲期を迎える。ぼうぜの姿寿司は、イボダイを頭のついた丸のまま背開きにし、酢で締めて、寿司飯を詰めて押し寿司にした料理である。酢で締めたイボダイは柔らかくなっており、頭から丸ごと食べられる。 聞き書徳島の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	ぼうぜの姿寿司 東京ではエボダイ、大阪でウボセ、北九州でシズと呼ばれる魚を、徳島ではぼうぜと呼んでいる。酢でしめたぼうぜにすだちの搾り汁を加えた酢飯をたっぷり詰めた姿寿司は、甘酢とともに秋祭りになくてもならないものである。姿寿司には地域によって味や塩サバを使うところもある。 農山漁村の郷土料理百選（徳島県）より	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
鯛料理	<p>タイの浜焼き            浜焼きは、大正の頃から始まった料理といわれている。塩釜で沸いた108℃の塩を材料にかけて、その熱で蒸し焼きにする。大事なお客さんにはタイで、家族にはアジ、ベラ、チヌ、セイゴなどを使う。            聞き書徳島の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>鯛料理            渦潮にもまれた鳴門鯛は身がしまって味が良いことで知られている。鯛茶漬は炊きたてのご飯の上にタイの切り身をのせ、煎茶を注いで醤油を少し落とす。漁師の家庭ではすし飯を用意して漁から船が戻るのを待ち、帰宅後は手早く身を三枚におろし、すし飯でにぎる。            農山漁村の郷土料理百選（徳島県）より</p>	紀伊道

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
太刀魚にぎり寿司	<p>タチウオは白身魚であっさりしていて、にぎり寿司をはじめ、刺身、煮付け、焼き魚、唐揚げなど、様々な料理で食べられ、万人向けの大家魚と言える。            農山漁村の郷土料理百選（徳島県）より</p>	紀伊水道
うず潮兜鍋	<p>タイの兜を他の具と野菜と鍋に入れ、煮ながら食べます。味付け（各自好み）は、すだちとしょうゆを小鉢に入れて、針しょうがを添える。            農山漁村の郷土料理百選（徳島県）より</p>	紀伊水道
タイのピリ辛がゆ	<p>空炒りしたそば米と炒めた千切り長ねぎ、タイの刺身をごはんに盛り、わさびをのせ熱湯をかけて食べる。好みですだち、ラー油、粉山椒をかける。            農山漁村の郷土料理百選（徳島県）より</p>	紀伊水道
タイのゆず味噌やき	<p>マダイ、干ワカメ、えのきだけ、赤みそ、さけ、塩、みりん、砂糖、ゆずなどの材料を使った料理です。            農山漁村の郷土料理百選（徳島県）より</p>	紀伊水道
とくしまワカメ・夢巢だち	<p>鳴門ワカメ、手延べそうめん、すだち、れんこんを使った料理で、歯ごたえのあるワカメとこしのあるそうめんが、すだち入りのゴマ風味ソースとよく合いさっぱりと食べることができる。            農山漁村の郷土料理百選（徳島県）より</p>	紀伊水道

【徳島県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	小ハゼと豆腐の煮つけ	資源の減少、食習慣の変化
	手長ダコの関東炊き	食習慣の変化
	おつくり	食習慣の変化
	いがい飯	食習慣の変化
	貝、海藻類	資源の減少
昔から引き継がれている食文化	アジの丸ずし	
	ぼうぜの姿寿司	
	鯛料理	
昔にはなかった食文化	太刀魚にぎり寿司	
	うず潮兜鍋	
	鯛のピリ辛がゆ	
	鯛のゆず味噌やき	
	とくしまワカメ・夢巢だち	

10) 香川県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
相生村の煮干し	夏が来ると、相生村では煮干しにする小イワシ漁が始まる。獲れたイワシを海水で洗い、いり屋（イワシをゆでる家）の窯場で竹のせいろに薄く並べ、ゆでる。そのあと炎天下に2日ほど干すと煮干しが出来上がる。どの家でも出来上がった煮干しを1年分ほど買い込んで蓄えている。	
ウルメイワシの酢のもの	夏から秋にかけての大ぶりのイワシを使い、頭、骨、内臓を取り、塩をふってしめておく。酢味噌をイワシと混ぜる。	
キスの澄まし汁	キスの鱗を落として、骨ごと二つ切りにしたり、三枚におろして結び、塩をしておく。熱湯にキスを入れて、塩で味を取り醤油を少しだけ足して、ユズの皮を入れ三つ葉を添える。	
ぼら飯	秋から冬にかけてとれたボラを、切り身や野菜を炊き込んだご飯である。といだ米に、醤油漬けにしたボラの切り身を醤油も一緒に入れてそのまま炊く。	
えびのそぼろずし	ゆでたこえびの皮をむき、みじん切りにする。これを鍋に入れて砂糖、塩で味をととのえ、バラバラになるまで炒る。卵に砂糖と塩を入れ、鮮やかな黄色になるまで炒り、えびのそぼろを全体にまぶし、中央に卵をのせるとできあがる。	
げたの団子汁	小さいげたをまな板の上におき、包丁でたたき小麦粉と混ぜて団子を作り、みそ汁に入れたり醤油で炊いたりして食べる。げたをうす塩で干すと保存食にもなる。	
メバル、ががなの味噌汁	小さなメバルやががな（カサゴ）の鱗を落とし、内臓を取りよく洗っておく。鍋に水を張り大根を煮たのち、魚を入れる。麦味噌で味付けをしてワカメとネギを入れて仕上げる。	
ボラと大根のダイダイ酢のなます	ボラを三枚におろして小口切りにして、塩をふる。大根、人参を千切りにし、塩をする。ダイダイを絞り酢を作り、ボラを漬けて酢魚にした後、大根、人参と混ぜる。	
タコのたきたき	秋から冬にかけての料理で、タコをゆでて薄切りにし、だし汁でネギなどの野菜と一緒に炊く。	
アカエビの酢の物	アカエビは打瀬網でたくさん取れるので、塩ゆでて皮を取ってキュウリの薄切りとワカメを合わせて酢であえる。また、生きているアカエビの皮を取って刺身で食べたり、塩ゆでしたアカエビの皮をとりワサビ醤油で食べる。	
ひらずし	ひらは、小骨が多いので鱗を取った後、背びれから頭のほうに沿って六分幅くらいに包丁を入れて骨切りをして三枚におろす。小口切りにして塩をふったのち、酢に漬ける。酢めしにこれを混ぜて食べる。	
丸太ずし	アジ、ママカリ、タイ子を洗い鱗を落とし背中から開いて内臓を取り、塩をふっておく。一時間後に酢につける。酢めしを小さく握り、酢魚を上から包むように強く握って丸太ずしにする。	
炊きこみ飯	チヌ、ボラ、メバル、コチ、ハギ、ヒラメ、スズキなどを使ってご飯と炊きこむ。魚の鱗を落として、内臓を取りよく洗っておく。羽釜の米の上に頭ごと入れて醤油味で炊き上げる。出来上がったら手早く魚を取りだして骨をきれいに取って身をご飯に混ぜ込み、熱いうちに食べる。	
アサリぞうすい	一にぎりのコメに殻つきのハマグリと切った芋を入れて炊く。わきあがったら小麦粉団子を落とし込み、味噌で味をつけネギを散らす。冬の晩御飯に喜ばれる料理である	

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
ハマグリの上らあえ	この地方では、アサリのことをハマグリと呼んでおり、年中食べており、特に春の行事によく使われる。短冊に切ったこんにやくとハマグリの上に醤油、赤味噌で薄味を付け、しばり豆腐をゴマとすり、塩、赤味噌で味をつけてハマグリと合わせる。ひな節句、えべっさん、仏事によく作られる。	
あいごなます	9月、10月にあいごがよく取れるので、三寸くらいのを三枚におろし酢につけておき、大根の短冊切りと一緒に和え物にする。「あいごなますの皿ねぶり」といわれるほどおいしい。	
えびじゃこの揚げもん	秋祭りの膳の一品として、れんこん、ごぼう、いもなどと一緒にえびじゃこ（小エビ）の揚げ物にする。えびじゃこの頭を取り小麦粉で練ったきい粉入りの衣をつけて油で揚げる。	
じゃこの三杯酢	タナゴ、チヌゴ、カレイ、アイナメ、その他のじゃこを鉄器で焼き、酢、醤油、赤砂糖に漬けておく。	
かに味噌	一寸五分から五、六寸くらいのモガニを鉄器で焼き、甲羅、爪を取り、たたいてきざんで赤味噌、赤砂糖で合える。	

※上記内容については、聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ハマチ、ブリ	ハマチ、ブリの刺身 秋祭りや婚礼には、ハマチの刺身でお客様をもてなす。とりたてのハマチやブリを片身におろして刺身にし、わさび醤油をつけて食べる。生きのよいものほど刺身はこりこりして固く、歯ごたえがあって美味しい。 引田は、我国初のハマチの海水養殖を成功させた野網和三郎の出身地である。野網は明治41年引田町の漁家に生まれ、志摩の水産高校に学び、安戸池においてハマチの養殖を始めた。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	ハマチ 昭和3年、野網和三郎が香川県引田（現東かがわ市）の安戸池で養殖に成功。これが礎となって、全国各地にハマチ養殖、海水魚養殖が広がる。80年余を経た現在、県花・県木オリーブと県魚ハマチが出会ったオリーブハマチが新たな香川の食文化となっている。平成7年には「県魚」に指定された。 香川県より情報提供	
サワラ料理	サワラ サワラは流せ網に出る4月から6月が旬で、春の晴れ食の王様である。小さなものは「さごし」といわれ、大きくなるとサワラとなる。サワラ漁に出る前に、親戚のものが船霊（ふなだま）さまに大漁祈願を祈って酒一本をお供えしてくれる。そのお返しに初漁のサワラを一本配る。 サワラは、刺身、焼き物、いりつけ、さわらずし、白子の味噌汁、真子のいりつけなどをした。焼いた身をほぐしてさや豆と味噌あえにするとよい。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	サワラ そら豆に実が入り、麦が熟れはじめる頃、農家ではサワラ料理で親戚の人々をもてなす「はるいお」が行われてきた。乱獲により、一時漁獲は減少したが、漁業者をはじめ、関係者が一丸となって、網目の大きさ制限や休業、稚魚の放流に取り組み、近年漁獲量は増加傾向にある。	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備 考
サワラ料理（続き）	<p>刺身、塩焼き、照り焼き、酢の物のほか、押し抜きずし、味噌漬け、そら豆やふきとの真子の煮付け、白子やあらの味噌汁など、サワラを愛でる讃岐ならではの郷土料理が知られている。</p> <p>サワラのからすみ（高松市）  サワラは、江戸時代から讃岐の海で沢山取れ、カラスミも作られて幕府に献上したという記録がある。現在も伝統的なカラスミの製造が伝わっている。サワラは、1986年度の6,400トンピークに1998年度には200トンまで激減したが、自主的な漁業規制と種苗放流を行ったことから若年魚の資源量は回復しつつある。漁獲量は2009年度に1,400トンまで回復している。サワラが減少するかなり前からカラスミの製造は極わずかである。サワラはハルイオとして一本物で流通していたことや、真子の煮付けが郷土料理として知られることから、元々カラスミの製造量は少ない。</p>	
イギス料理	<p>イギスのから酢味噌あえ（小豆島）  新しいコメぬかを水にひたし布で絞り、その中に乾燥したイギスを入れて炊く。焦がさないようにしゃもじでゆっくりとかき回して1時間ほどで溶ける。それを木杵の型に入れて冷やして固める。食べやすい大きさに切って麦味噌、砂糖、酢、からしをすり合わせたからし酢味噌をかけて食べる。盆や法事のごちそうとして欠かせない料理である。また、溶けたイギスに油揚げ、人参、干しエビなどを薄い醤油で炊いた具を入れると具イギスができる。</p> <p>イギスぞうすい（西讃岐）  イギスと米をカツオだしで炊き、味噌で味をつけて溶き卵を入れる。体がぬくもるし、冷え腹によく効くとされている。  聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>イギス豆腐  イギス豆腐は、愛媛県の今治市を中心とした瀬戸内海沿岸に古くから伝わるイギスという暗紫色をした海藻を生大豆の粉を入れて煮溶かした後、冷やし固めるという食品である。瀬戸内海の島々や海辺に住む人々の郷土食として知られ、現在でも、土庄町の四海地区や小豆島町の三都半島など一部の地域で伝承されている。  農山漁村の郷土料理百選（香川県）より</p>	
ごはんのいろいろ	<p>・いりご飯  こんにゃく半丁を小さめの短冊に切り、里芋をさいの目に切り、ニンジン小さく切り、油揚げを短冊に切り、といだ米と合わせる。醤油を入れて炒り子を入れて炊く。  聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>・いりご飯  瀬戸内海はカタクチイワシがよくとれ、これをさっとゆでて干したoiriこを入れた炊き込みご飯が食されてきた。  農山漁村の郷土料理百選（香川県）より</p> <p>・姿ずし  アジのぜんごを取り、頭、内臓、中骨を取り、塩をふり半日程度置く。</p>	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ごはんのいろいろ (続き)	これを水洗いし、水けをふき取り酢につける。酢めしを広げたアジのお腹に入れて姿を整える。 聞き書香川の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	
	・姿ずし 小豆島では、夏から秋にかけて海で釣ってきたアジで姿ずしをよく作った。材料費がかからず、副食等がなくても十分に満足できる食事である。アジだけではなく、チヌゴやタナゴ等、その日にとれた魚で作ることもある。 農山漁村の郷土料理百選 (香川県) より	
	・はもずし 八モを酢につけておく。酢めしに八モの酢につけたものだけを混ぜて食べる。 聞き書香川の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	
	・石切ずし 小豆島北部の石材産地の石工に振舞ったのが始まりとされ、祭りや法事に欠かせない料理となっている。卵焼きとアナゴを使った押し寿司である。 農山漁村の郷土料理百選 (香川県) より	
	・さわらずし サワラを三枚におろして小口切りにして塩をふって一時間おき、酢につける。酢飯にこのサワラを混ぜて食べる。 聞き書香川の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	
	・さわら押し抜き寿司 そら豆に実が入り、麦が熟れはじめると、瀬戸の海はサワラ漁で賑わう。このサワラ料理の中心になるのがさわら押し抜き寿司で、花形、四角、扇形等の木枠を使い手で押さえて抜く。お嫁さんがサワラを持って里帰りし、実家では押し抜き寿司を作り、これを持参して婚家に戻るしきたりが一部の地域で続いている。 農山漁村の郷土料理百選 (香川県) より	
ばらずし (かきませ)	ばらずし 春祭り、さのぼり、庭上げなどにつくり「かきませ」とも言われる五目ずしのことである。小豆島では、サワラ、ツナセ、ママカリ、アジ、タイ子などを酢につけておく。具にアナゴのつけ焼き、高野豆腐、干びょう、ニンジン、ゴボウなどを入れて煮る。酢めしに酢魚と具を混ぜて作る。 聞き書香川の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	
	ばらずし 日照りの多い讃岐では、米の収量が少なかったため、すしは「ハレ」の日の最大のごちそうであった。春、秋の祭りや冠婚葬祭など「なんぞごと」の度に食べられていた。ちらしずし、ばらずし、かきませと呼び名は色々である。 香川県HP (さぬき味の歳時記) より	
カンカンずし (ぼったらずし)	カンカンずし 一度に大量に作れ、具の魚を強く塩と酢でしめているため、2~3日は日持ちが可能で、保存食としての色合いが濃い料理である。くさび型の締め栓を木槌でカーン、カーンと打ち込み重石をかけることがこの名前の由	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
カンカンずし (ぼったらずし) (続き)	来である。また、末席にいるものに放り投げても崩れないほど締まっているので「ぼったらずし」と呼ばれている。志度では箱ずし、型ずしとも呼ばれ母が娘に伝える味の一つで、讃岐の郷土料理の代表である。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
てっばい	てっばい サバやコノシロを三枚におろして、塩をして身をしめ、小切りにする。これを甘酢に浸しておく。大根、人参は短冊に切り塩をしてやわらかくし、水を切っておく。酢味噌に、唐辛子やネギの輪切りを入れ、魚の小切れと大根、人参を入れて混ぜる。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	てっばい 農繁期が終わり、秋から冬にかけてため池の水を抜いた後にとれるフナで作った。白みそ、砂糖、酢を混ぜた調味料に塩もみした大根と細切りにしたフナを合えて作る。最近ではフナが手に入らないため、サバやコノシロが使われることが多い。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
アジの三杯	夏の地曳網でとれた新鮮なアジを使う料理である。アジを炭火で焼き、酢と砂糖と醤油の三杯酢を入れた器に入れる。「じゅっ」と音がして味がしみこむ。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	夏祭りの酒客の肴は、たいていが魚の三杯である。アジを焼いて三杯酢に浸す。小魚を骨まで食べ、保存性を持たず工夫がされた料理である。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
貝料理	ひなた貝、ふじ貝のおつゆ ひなた貝、ふじ貝ともアサリの仲間で、アサリより殻が大きく身も良くつまっている貝である。アサリと同じように砂抜きをして味噌や醤油などで味付けした汁にする。また、ワケギと酢味噌あえにしたり炊き込みご飯にも使う。ひな祭りでの第一のご馳走である。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	わけぎあえ 昔から農家は、季節の野菜としてワケギを作り、春先からのあえものとして食べていた。ワケギはひな節句の頃が最もおいしくマテ貝やアサリなどと白みそ、練りからし、砂糖、酢であえる。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
魚の加工品	魚の加工品 魚がたくさん取れることがあるので、色々な調理方法が工夫されている。げた、(シタビラメ)、カレイ、アジ、タコなどは軒先で干して保存食にする。小魚やでんぶく(なごやぶく)などは干してだしにする。 アジ、ママカリ、コノシロ、タイの子などは二枚におろして塩をふって酢につけるか、焼いて三杯酢につけて食べる。ママカリ、コノシロはぬか漬けにすることもある。いしじゃこは、頭を取って干した後、ほうろくで炒っておき、醤油と砂糖でつくだ煮にする。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
イカとタケノコの木の芽あえ	イカとタケノコの木の芽あえ 春になり一番初めの漁が、イカ網である。獲れたイカを塩ゆでにしておく。茹でたタケノコを適当な大きさに切り薄い醤油だしで煮る。山椒の木の芽をすり鉢ですり、麦味噌と砂糖を混ぜ、小口切りしたイカをタケノコとあえる。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	イカとタケノコの木の芽あえは、現在でも香川県内の郷土料理として食べられている。 香川県よりの情報提供	
タコときゅうりの酢の物	タコときゅうりの酢の物 大きなタコは天日に干して売るが、小さいタコは家でゆでて食べる。酢醤油、ネギやワケギとの酢味噌あえにして食べる。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	タコときゅうりの酢の物は、現在でも香川県内の郷土料理として食べられている。 香川県よりの情報提供	
いもたこ	いもたこ そうめんだこを塩ゆでにして里芋の親と炊き、赤砂糖、醤油で味をととのえる。秋祭りの膳の一品として必ず作られる。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	いもたこ 里芋は、昔から煮ころがしや、田楽などによく利用されている。「いもたこ」は瀬戸内海でとれる新鮮なタコと里芋を煮付けたシンプルな料理で、海と里の幸を組み合わせた特徴ある一品である。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
押しぬきずし	法事や秋祭りに作る押しぬき寿司は、高谷半島の名物料理である。すしめしに、小さく切って醤油と赤砂糖で味をつけたカンピョウ、ニンジン、笹がきゴボウを混ぜ、押しぬき型に入れて、同じ様に味付けしたシイタケ、薄焼き卵、サヤエンドウ、エビのおぼろを盛りつけて押し抜く。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	そら豆に実が入り、麦が熟れはじめると、瀬戸の海はさわら漁で賑わう。この頃讃岐の農家では、サワラ料理を作り、親類縁者を招く。この料理の主役が「押し抜きずし」で、若嫁さんがサワラを持って里帰りし、実家では押し抜きずしを作り、これを持って婚家へ戻るしきたりが、一部の地域で続いている。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
たい飯	聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）に記述なし	
	たい飯は、かつては船で阪神方面へ荷物を運搬して帰る男たちへのねぎらいのごちそうであった。また、村の行事や寄り合いの時に、大釜を囲んで小皿に分けながら、熱々を食べるのが習わしであった。干したタコ、野菜を加え砂糖で魚の臭みを消した王越地区（坂出市）のたい飯である。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
さつま	聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）に記述なし	
	西讃を中心に伝わっており、寒ボラで作った炊きたての麦飯にかけて食	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備 考
さつま（続き）	<p>べ、暖を取った。現在は、折り詰や祝い事のお膳についているタイを家族みんなで食べるための工夫として作られている。タイの塩焼をほぐしてすり鉢でよくすり、味噌を加えて、冷たい出し汁でのばし、熱々のご飯にかけて食べる。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（香川県）より</p>	

変化の状況：昔にはなかった食文化		備 考
ナシフグ（高松市）	<p>でんぶくは、秋によく獲れ夜なべで皮をむき七輪で焼いたのち天日干ししておく。正月の雑煮や煮物の出汁、炊き込みごはんの具などに使われる保存食であった。昔から漁獲が多くトラフグと並び食されてきた。</p> <p>現在は長崎県、岡山県と香川県で獲れたもの以外は販売できない。香川県では「讃岐でんぶく」としてPRしている。ナシフグはトラフグの仲間であるがトラフグのように大きな移動はしないようである。トラフグの次においしいフグといわれているが皮には毒がある。香川県では 2004 年～2012 年の間に年間 80～241 トン漁獲されている。</p> <p>香川の県産品HPよりURL：  <a href="http://www.kensanpin.org/products/products/list.php?category_id=17">http://www.kensanpin.org/products/products/list.php?category_id=17</a></p>	

【香川県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	相生村の煮干し	資源の減少
	ウルメイワシの酢のもの	食習慣の変化
	キスの澄まし汁	食習慣の変化
	ぼら飯	食習慣の変化
	えびのそぼろずし	食習慣の変化
	げたの団子汁	食習慣の変化
	メバル、ががなの味噌汁	食習慣の変化
	ボラと大根のダイダイ酢のなます	食習慣の変化
	タコのたきたき	食習慣の変化
	アカエビの酢の物	食習慣の変化
	ひらずし	食習慣の変化
	丸太ずし	食習慣の変化
	炊きこみ飯	食習慣の変化
	アサリぞうすい	資源の減少
	ハマグリのにらあえ	資源の減少
	あいごなます	食習慣の変化
	えびじゃこの揚げもん	食習慣の変化
	じゃこの三杯酢	食習慣の変化
	かに味噌	資源の減少
	昔から引き継がれている食文化	ハマチ、ブリ
サワラ料理		
イギス料理		
ごはんのいろいろ		
ばらずし（かきませ）		
カンカンずし（ぼったらずし）		
てっばい		
アジの三杯		
貝料理		
魚の加工品		
イカとタケノコの木の子あえ		
タコときゅうりの酢の物		
いもたこ		
押しぬきずし		
たい飯		
さつま		
昔にはなかった食文化		ナシフグ（高松市）

1 1) 愛媛県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
せと貝	ムラサキイガイに似た形をしているが、日本固有種であり、海水がきれいで、潮の流れの速い所で獲れる貝ほど美味しいとされ、「ぬた」が代表的な食べ方で、ひな節句に必ず使用される料理である。他に、炊き込みご飯である「せと貝飯」も有名である。来島海峡付近の潮流の速い海域で漁業が行われているが漁業者が少ないことから漁獲量が激減しており、食べる機会が減っている。	東予
でびら飯	マコガレイを天日干ししたものをでびら又はでべらといい、塩味にしたご飯と一緒に炊く。昔、朝鮮に出漁した時に船の上で考えついたと言われる。また、金槌でたたいて薄く裂いて火にあぶっても美味しいとされている。魚島では日常のご飯ものとして紹介されている。	東予
鯛の浜焼き	江戸時代の塩田で、塩釜の熱い塩にタイを埋めて焼き上げたものが始まりで、今治の大浜では炭で焼かず、セイロで蒸して浜焼きを作っている。	東予
小鯛の串焼き、つくだ煮	春の小鯛を「春小鯛」といい、秋から冬に内海を泳ぐ小鯛を「しばだい」といわれ、この「しばだい」を農家の人は野菜と交換したり、安く買っていた。小鯛を竹串に二、三尾刺して炭火で焼き、焼けた小鯛をわらすばに刺して乾かす。これを正月の雑煮に入れたり尾頭付として煮たりする。また、つくだ煮は焼いた小鯛を酢に一昼夜付けて、鍋に昆布を敷いて醤油と砂糖で炊きこむ。	東予
メバルとタケノコの煮つけ	燧灘では、3月～4月に一本釣りでよく釣れる。メバルの鱗とはらわたを取り身に包丁目を入れて醤油と水を煮たてて魚がかぶるほどの煮汁で煮る。魚を取りだして、その煮汁でタケノコを煮つける。「タケノコメバル」といわれるほど相性が良く、春祭のごちそうの一つである	東予
アサリのつくだ煮、トリガイのぼっかけ、干もの	燧灘の長い海岸線には遠浅のところが多く貝がたくさん取れる。アサリは、吸い物やつくだ煮に、トリガイ（アオヤギ）はトリガイ、ゴボウ、ニンジン、大根と短冊に切った油揚げと一緒に醤油と砂糖で味をつけた後、豆腐を入れるとぼっかけ汁になる。また、トリガイを干ものにすると「姫貝」の名前になり酒の肴になる。	東予
しらうおのおどり食い	宇和島の季節の食べ物に、しらうおのおどり食いがある。保手川の川口の潮入りで旧正月から彼岸明けにかけて四手網でしらうおが取れる。だいたい酢に醤油をちょっとたらし、のどごしにすすりこむ。しらうおは、吸い物に入れたり、卵とじにしたりもする	南予

※上記内容については、聞き書愛媛の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
タイ及びタイ料理（鯛そうめん等）	「鯛そうめん」 タイを弱火で煮て、固めにゆでた素麺の上に盛り付ける。煮汁をだして薄めて薬味や貝と一緒に食べる。 聞き書愛媛の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	南予
	「鯛そうめん」 古くから南予地方一帯で、郷土料理として祭りや祝い事など人がたくさん集まる時に作っていた。今でも作られている。波のように盛り付けたそうめんの上に味付けした鯛をのせる。鯛のない時には、コズナ（アマダイ）やホウボウで作ることもある。愛媛の漁村郷土料理より	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
タイ及びタイ料理 (続き)	<p>「鯛そうめん」</p> <p>昔から南予地域(愛媛県南部)では、喜寿のお祝いや赤ちゃんのお食い初め、内々での披露宴など、家族や親族でのお祝いの時に鯛そうめんを振る舞っている。甘辛い鯛の煮付けとそうめんのコンビネーションは、お年寄りから子どもまで人気があり、煮付けは身ばなれがよく小骨が少ないので、とても食べやすい一品である。南予地域の中でも宇和島市では、上座に鯛そうめんと『ふくめん』という彩りの鮮やかな大皿を2皿並べて置く。鯛をまるごと1匹こぼれんばかりに置く鯛そうめんは、まさに祝福の笑顔の中にある一品と言える。</p> <p>(「愛媛いいもの図鑑」(愛媛県観光物産課 URL : <a href="http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html">http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html</a>)より引用)</p>	
イワシとイワシ料理	<p>豊富にとれる鰯を利用した料理がある。すり身、冷や汁、丸干し、すがた等多彩である。カタクチイワシは「ほうたれ」と言われて重宝されていた。聞き書愛媛の食事((一社)農山漁村文化協会発行)より</p> <p>イワシを利用した料理として、ハンバーグ、団子汁などのすり身として活用され、名物料理となっている。農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出。愛媛の漁村郷土料理より</p>	南予
さつま汁	<p>新鮮な焼き魚と麦味噌をすり合わせた汁を、麦飯にかけて食べる南予一般の手軽な食事である。使う魚は、タイ、コズナ、イトヨリ、アジ等である。聞き書愛媛の食事((一社)農山漁村文化協会発行)より</p> <p>「さつま(冷や汁)」 農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出</p> <p>「さつま(冷や汁)」 明暦3年、宿毛、御荘あたりのカツオ漁師が考案したと言われている。「冷汁」と呼んでいたが、宇和島地方では「さつま」の呼称で親しまれている。白身の魚、味噌など手軽な食材で作れ、栄養価が高いことから、家庭料理として、夏場の食欲のない時など食べられている。 愛媛の漁村郷土料理より</p> <p>「さつま汁」 さつま汁とは、宇和島に古くから伝わる魚と味噌を使った郷土料理で、由来には3つの説があるようで、1つ目はかつて九州地方(薩摩：現在の鹿児島県)から伝わったという説である。2つ目は、「佐妻(さつま)汁」と字を当て、夫が妻を佐(たす)けて作った料理だからといわれている。3つ目は、だし汁がなじみやすいように、ご飯を十字に切った形が、薩摩藩を治めていた島津家の家紋に似ていたからというものである。とても手間がかかるため、今日では家庭で作られることが少なくなったが、郷土料理店などで味わうことができる。 (「愛媛いいもの図鑑」(愛媛県観光物産課 URL : <a href="http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html">http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html</a>)より引用)</p>	南予
ふかのみがらし (湯ざらし)	<p>聞き書愛媛の食事には「ふかのみがらし」として紹介されている。宇和島ではサメをふかといい、湯にさらすと独特のねばりもち、さらりとした風味になる。無味に近いふかの舌触り、ことにひれや軟骨の歯ごたえ</p>	南予

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ふかのみがらし (続き)	は魅力がある。南予の麦味噌の甘さからしを効かしたみがらし酢味噌をたっぷりつけて食べる。 聞き書愛媛の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	
	「ふかの湯ざらし」 農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出 宇和島地方で捕れるサメをふかといい、四季を通じて賞味することができる。その昔、漁師が釣ったフカを売り物にもならないので、酢味噌で酒の肴にしたのが始まりと言われている。ふかを茹でて水に晒すと、身が白なり締まり、淡白な味に辛味の効いた酢味噌がよく調和して食欲をそそる。宇和島地方では冠婚葬祭に欠かせない料理である。 愛媛の漁村郷土料理より	
じゃこ天	聞き書愛媛の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) には記述が見られなかった。	南予
	じゃこ天は、ホタルジャコなど新鮮な小魚(雑魚)を皮付きのまま骨ごとすり身にし、小判型に整えて油で揚げたもの。小魚のうまみが凝縮されており風味豊かで、カルシウム、DHA、EPA が豊富に含まれている。揚げたてはもちろん、冷めてもおいしい愛媛のスローフードである。じゃこ天は、宇和島藩史によれば、初代の宇和島藩主伊達秀宗が故郷仙台をしのぶため職人を連れてきて、生産をさせたのが始まりとされている。 農林水産省選定日本の郷土料理百選に選出	
ひゅうが飯	活きアジを薄く刺身の様に切って、炒り白ごま、小口切りネギを鉢に入れ醤油と砂糖で味付けをしてアジを浸す。卵を溶いて加えて、熱いご飯にかけてもみもりをふって食べる。 新居浜沖の大島ではお椀に熱いご飯を入れて、タイやアジの刺身を並べ、みじん切りのネギ、ミョウガ、ショウガ等をちらし醤油を落とし、その上に熱いお茶をかけて蓋をする。刺身の表面が白くなってから食べる。もともとは船上料理であったのか、この様な豪勢な料理は家庭でも男がつくる。 聞き書愛媛の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	南予  東予
	「ひゅうが飯」 宇和島沖の日振島を拠点にしていた伊予水軍が作り始めた料理と言われている。新鮮なアジやタイなどをタレにつけ、炊き立てのご飯にかけて食べる料理。漁師の賄い飯として食べられていた。新鮮な魚が手に入りにくい都会の人には贅沢な料理である。 愛媛の漁村郷土料理より	南予
イギス豆腐	「イギス豆腐」とはイギスと生大豆粉を寒天のように固めたもので、海老のだしや海老を入れたりして味を整える。ほんのり漂う磯の香りとひんやりした口触りが爽やかな夏の郷土料理、お盆や法事に欠かせない料理である。薄味なので辛子酢味噌や三杯酢などがよく合う。 聞き書愛媛の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	東予
	「イギス」は干潮時に岩についている海藻で、よく洗い天日干しにして保存している。その「イギス」を煮て大豆粉を加え、寒天のように固めたものを「イギス豆腐」と言う。昔から盆、正月、お祭り、来客時など常に作られてきた。都会からの来客にはめずらしいので喜ばれる。 愛媛の漁村郷土料理より	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
いりこ飯	<p>いりこ飯は、盆飯といってお盆に子どもたちが川原で作って食べる習慣がある。いりこの頭と内臓を除き骨ごと細かく切ってニンジンの干切りと短冊に切った油揚げとこんにゃくを湯通しし、米と混ぜる。米の割の醤油を入れて炊く。この他、ご飯類としては、ちりめん丼、たこ飯、もぶりご飯かに飯、えび飯、ちらし寿司など多く紹介されている。</p> <p>聞き書愛媛の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>太鼓台の虫干し、夜警団の打ち上げに皆が材料を持ち寄って作って食べていたのが「いりこ飯」と言われている。一般家庭でも、墓参りや仏壇参りに来て下さった方に振舞っていた。お盆にのせて出していたから「盆まま」という説がある。</p> <p>愛媛の漁村郷土料理より</p>	東予
いお飯	<p>いお飯とは、たい飯のことで、米麦の上に昆布をのせ、ぶつ切りにした鯛の切り身をのせて炊く。他にニンジン、油揚げを少し加えて塩と醤油で味をつける。できあがると、昆布を取り出して魚の身と骨をより分け、身だけを飯に混ぜて茶碗につく。豊富に出回る春の鯛を多く使うので、どちらかといえば春の料理として美味しく食べられる。また、何かの行事の時にも作られる。</p> <p>聞き書愛媛の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>真鯛は3月末から4月初旬、桜の花がほころび始める頃に水揚げされることから、東予地方では「桜鯛」と呼ぶ。春を告げる頃、瀬戸内の穏やかな海に産卵に来ると子どものころからよく聞かされていた東予では、春の漁の神祭りには鯛飯を炊き、皆でにぎやかに頂く。昔はどの家庭でもよく炊かれていた。</p> <p>愛媛県には、中予・東予地方（愛媛県中心部・東部）と南予地方（愛媛県南部）の2種類の鯛めしがある。</p> <p>中予・東予地方の鯛めしはご飯といっしょに炊き上げるものになっている。南予地方では、南北朝時代から江戸時代まで日振島（ひぶりじま）を中心に活躍していた伊予水軍が、よく口にしていたのが、海賊飯とも漁師飯とも呼ばれる『宇和島鯛めし』である。仲間たちと船の上で魚の刺身と茶碗酒で酒盛りをした後に、酒の残った茶碗にご飯を盛り、醤油をたっぷり含ませた鯛の刺身を乗せてそのまま食べたのが始まりとされている。火を一切使うことなく、新鮮な鯛を用いるのがポイントで、昔の漁師たちが時間をかけることなく材料の良さを活かそうと編み出した料理である。これは、新鮮な鯛を3枚におろし、醤油、みりん、玉子、ごま、こだわりのだし汁で調理したタレに漬け込み、そしてタレごと熱いご飯にかけて食べるという、生の鯛を使った南予地方独特の食べ方である。</p> <p>（「愛媛いいもの図鑑」より引用  （愛媛県観光物産課 URL：  <a href="http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html">http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html</a>）</p>	東予
丸ずし	<p>コメに恵まれなかったこの地方の人たちが、寿司と同じように味付けしたおからを酢でしめた魚で包む。アマダイ、サヨリ、小ダイ、ほおたれなどが使われる。東予地方では、同じ料理が「いずみや」と呼ばれている。</p> <p>聞き書愛媛の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	東予、南予

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
丸ずし（続き）	<p>「いわしの丸ずし」</p> <p>南宇和郡沿海はイワシの宝庫である。このイワシを材料に、住民は食生活の工夫をしてきた。イワシに乾煎りした卵の花を詰めた丸ずしは、古くから南宇和一円の住民に普及し、親しまれている郷土の味である。イワシの代わりにキビナゴで代用することもできる。</p> <p>愛媛の漁村郷土料理より</p>	南予
	<p>「いずみや」</p> <p>別子銅山の開発に大阪から来た住友家が手法を伝えたもので、住友の屋号「泉屋」から料理の呼称がついたものと伝えられている。当時は魚の中身がすし飯でしたが、米に恵まれなかった新居浜地方の人々は米の代わりに「おから」を使い、いずみやを作った。魚はコノシロ、アジ、イワシ、サバ等をよく使うが、タイやアマギを使うこともある。ちなみに南予では「丸ずし」「ほうかんむり」と呼ぶ。</p> <p>農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出</p>	東予
ふくめん	<p>ふくめんとは、こんにゃくとそばろの料理である。こんにゃくを砂糖と醤油で薄味をつける。白身魚をそばろにして、白色（そのまま）、薄紅、黄色に着色する。炒り卵、錦糸卵、千切りにしたシイタケを醤油味をつけ、ミカンの皮のみじん切り、ネギの細切れを用意する。盛鉢にこんにゃくを敷き、その上に放射状に具を盛り付ける。こんにゃくがそばろで隠れているので「覆面」をしているとか、「福面」とかいう。</p> <p>聞き書愛媛の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	南予
	<p>ふくめんとは、千切りにし鍋で空いりしたこんにゃくをしょう油、だし汁、砂糖、みりん等で味付けし、お皿に盛り付け、その上から紅白のそばろや、ねぎのみじん切り、細かく刻んだみかんの皮など敷きつめて色鮮やかに盛り付けたもの。愛媛県宇和島市周辺の郷土料理。呼び名には諸説あり、こんにゃくを具材で覆い隠すように盛り付けることから「ふくめん」と呼ばれるようになったとされる説や、こんにゃくを切ることを「ふくめ」と言う事からとの説がある。</p> <p>日本の郷土料理図鑑 愛媛県の郷土料理より</p>	

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
戸島一番ブリ	<p>愛媛県は養殖ブリ類の生産量が全国第2位の産地であり、その中でも宇和島市戸島地域のブリは品質の良い産地として知られている。高品質な餌を使用しているため肉質が均質でしまりが良く、ドリップが少ないのが特長である。平成18年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。</p> <p>農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出</p>	南予
愛鯛	<p>愛媛県は養殖マダイの生産量が全国一を誇る産地である。ゼオライトを配合した餌で育てるため、甘みが強く歯ごたえがあり、生臭さがない天然に負けない品質で一年中出荷している。平成18年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。</p>	南予
ハーブ媛ひらめ	<p>三瓶町は30年近いヒラメ養殖の歴史を持ち、養殖ヒラメの国内生産量の約10%を生産している。消化作用のあるシナモンとナツメグ、殺菌作用のあるジンジャー、抗酸化作用のあるオレガノの4種類ハーブを加えた餌に与えることで、適度な脂分と弾力のあるヒラメに仕上げている。平成21年</p>	南予

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
ハーブ媛ひらめ (続き)	度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。	
愛育ひめマハタ	愛媛県水産研究センターの約 20 年間に亘る研究により卵からの養殖に成功した高級魚。透明感のある白身は独特の弾力があり刺身でも美味しいが、煮くずれしないので鍋料理にも最適である。県が認定した愛媛県認定漁業士協同組合のみが生産しており、光センサーで肉質良好と判断できたものだけを出荷している。平成 23 年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。	南予
媛ふく	ニンニクとサバやアジの生餌を配合した餌で育てたトラフグは、独特の旨みとプリプリの食感があり、コラーゲンたっぷりの皮には適度な弾力がある。体重 1kg 以上で肥満度が高く、魚体に損傷の無いものだけを年間を通じて出荷している。平成 23 年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。	南予
健康真鯛	愛媛県は養殖マダイの生産量が全国一を誇る産地である。オリジナル配合飼料と宇和海産の鮮魚、昆布で育てられた身質はプリプリとしており、やさしい甘みが特長である。平成 25 年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。	南予
愛南ヒオウギ	潮流が速く透明度の高い宇和海が育んだヒオウギ貝は、赤、黄、紫、オレンジの色鮮やかな貝殻が特長（100%天然色）。その食味は、肉厚で甘みが強く、濃厚な味わいで、刺身、焼き物等で楽しめる。平成 18 年度に「愛」あるブランド産品に認定されている。	南予
ゆら鯛塩釜	鯛を下処理したうえで塩釜の形をした型に入れ、サイズに合わせて約 2 キロから 5 キロ、厚みにして数センチの塩と卵白で包んでオーブンで焼いたもの。卵白は塩を固める役割があり、塩には愛南町産のホンダワラを原料とする藻塩を混ぜている。	南予
鯛波夢	重さ 1.5 キログラムほどの鯛 2 匹分から頭や中骨などを取り除き、良質な身だけをまるごと使った『鯛波夢（たいはむ）』。見た目はハムだが、味も食感も鯛そのもの。骨が全く無いので、お年寄りや魚の苦手な子どもでもおいしく食べることができる。	南予
太刀魚巻	新鮮な太刀魚を大胆に丸ごと使用し、竹串などに巻いて焼き上げたもの。食感はふわふわしていてやわらかく、ジューシーに仕上がっているため、のどごしがよくお酒のおともとしても好まれており、また魚の骨が苦手な子供のおやつにも喜ばれている。茶碗蒸しやお吸い物、ちらし寿司やサラダに入れて食べるのもよい。	南予
削りかまぼこ	削りかまぼこは、蒸しがたったかまぼこを薄く伸ばして乾燥させ、薄く削った保存食品。乾燥させることで旨味が熟成されている。色も赤と白があり、料理の種類や色合いによって使い分けることができる。味は癖がなく、噛み締めれば口の中に風味が広がり、料理の隠し味としても利用できる。	南予
パールコロッケ	パールコロッケには、大変希少価値の高いアコヤ貝の貝柱が使用されている。アコヤ貝とは真珠養殖に使われている貝。コロッケの中に、黒い点々が見えることがあるが、これはアコヤ貝の目で、濃い黒の色が生き生きして元気な証拠である	南予
銀鱗煮干し	瀬戸内海の銀鱗煮干しは、まつやま農林水産物ブランド認定第 6 号（平成 20 年 8 月）に認定され、瀬戸内海の早い海流で育まれた松山産のカタクチいわしの煮干しです。魚を傷めないため、漁獲後、手ですくい、魚の鱗を残し赤穂の塩と冷風乾燥で干しあげたものであり、輝く銀色の鱗が旨味を封	中予

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
銀鱗煮干し(続き)	じ込めており、ダシとして、子どものヘルシーなおやつまたは、酒の肴として美味しく食べられている。	
ちりめん	(有) カネモのちりめんは「愛」あるブランド産品に認定されており、水質のきれいな瀬戸内の斎灘で漁獲したイワシ類のみを原材料にしている。漁獲されたイワシ類は水揚げしてすぐにボイルし、乾燥させた後で色彩選別機や風力により選別し混入物の無いちりめんを製造している。	中予
たこ飯	<p>普通は噛み切りにくいとされるタコであるが、瀬戸内海産のタコは柔らかく、食べやすいのが特徴である。刺身、煮物、焼き物、酢の物、揚げ物など、どんな料理にしても人気の食材の一つであるが、松山では特にご飯と一緒に炊き込む『たこ飯』が人気で、旬の時期には、期間限定の専門店が出てファンを喜ばせている。</p> <p>春先には、『木の芽ダコ』と呼ばれる 300 グラム程度の小ダコが出回り、小ぶりであるが、うまみがぎゅっと詰まっております好評である。たこ飯は、タコの味が良くなる春から夏にかけて食べるのがおすすめの料理であるが、もとは漁師飯で、タコのおいしい土地には郷土料理として伝わっている。その中でも松山市の今出(いまず)港は、色がきれいでおいしいタコが揚がることで有名である。この港の沖は、タコのエサとなるエビや貝などが豊富で潮の流れも早いので、身が締まっておいしいタコが獲れる。生きたタコを使う松山のたこ飯は、うまみと風味が抜群である。</p> <p>(「愛媛いいもの図鑑」より引用(愛媛県観光物産課 URL : <a href="http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html">http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html</a>) 農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出)</p>	中予
松山鮓	<p>松山地方で祝い事や訪問客をもてなすときに『ちらし寿司』をつくる習慣があった。夏目漱石が初めて正岡子規の家を訪れた時にも、子規は漱石をこの寿司でもてなし、漱石は大いに喜んだそうである。また、グルメであった子規にとっても、愛する故郷松山の大切な味であった。</p> <p>今でも松山の代表的な郷土料理として根強い人気があり、松山地方では混ぜる(方言で「もぶる」と言います。)ちらし鮓ということから『もぶり鮓(もぶり飯)』ともいう。松山鮓の特徴は、エソやトラハゼなどの瀬戸の小魚でダシをとった甘めの合わせ酢で寿司飯を作り、その中に刻んだアナゴや季節の野菜などを混ぜ込むことにある。そして、その上に錦糸卵をちらし、最後にアナゴをはじめ季節に応じた瀬戸の小魚をふんだんに盛り付けるとできあがりである。食べてみると地元の小魚のおいしさが凝縮されており、なんとも言えない旨味が口の中いっぱい広がる。地元の方のみならず、全国のみなさんから愛される松山鮓である。</p> <p>(「愛媛いいもの図鑑」より引用(愛媛県観光物産課 URL : <a href="http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html">http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html</a>))</p>	中予
そのまんまちりめん	乾燥したちりめんを、プレス機を応用した機械で熱と圧力を加えて作ったそのまんまちりめんは、花びらのように薄く、せんべいのように食べやすい。濃厚な味で、完全無添加。名前の通りちりめんをそのまんま食べている感覚である。そのまんまシリーズとして他に、エビ、イカ、貝柱もある。	中予
じゃこかつ	じゃこかつは、近海でとれるホタルジャコなどをすり身にし、ゴボウ・人参・玉ねぎを加え独自の味付けをし、かたちを整えた後、パン粉を付けて油で揚げたジューシーで歯ごたえのある食べ物。揚げたてのものは、外の衣はサクサク、中はジューシーで、特においしい。	中予

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
ぼっちゃん島 アワビ	ぼっちゃん島アワビは、まつやま農林水産物ブランド認定第4号（平成19年7月）に認定され、松山市の島嶼部で養殖しているエゾアワビで、天然物と比較しても肉厚でやわらかい身が特徴で、餌は昆布とワカメを与え、人工飼料や薬品は使わず、出荷までに2年～3年をかけ大事に細心の注意を図り出荷を行っている。	中予
ふぐざく	『ふぐざく』とは、ふぐの身や皮をきざみ、ネギ、カワハギの肝を添えて自家製ポン酢と紅葉おろして味わう、新居浜で生まれた郷土料理である。お客さんに「何か簡単なふぐ料理を作ってくれ。」と頼まれたのが始まりで、現在も昔と変わらぬ味で親しまれている。ふぐをザクザクと刻んで混ぜ合わせていることが、名前の由来である。ふぐは高価なもので、いつでも食べられるものではないが、ふぐざくは、手ごろな値段でふぐの全てを味わえて、なおかつおいしい料理である。 「愛媛いいもの図鑑」より引用（愛媛県観光物産課 URL： <a href="http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html">http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html</a> ）	東予
法楽焼	素焼きのほうろくの上に小石を並べて、その上にとれたての新鮮な魚介類を色とりどりに盛って焼く豪快な料理である。小石が余分な水分を吸収するので、焼き上がりがほっくりしている。また、海賊料理とも呼ばれ来島水軍が戦勝の祝いに食べていたともいわれている。 今治郷土料理普及協議会ホームページより引用 (URL： <a href="http://www.imabari-cooking.jp/index.html">http://www.imabari-cooking.jp/index.html</a> ) 農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出	東予
えび天	一般的な『エビの天ぷら』とは違い、新鮮な海老と瀬戸内の海でとれた魚を使用し、特注の豆腐を練り合わせてできている。ふわふわな食感と素材の味が引き立つので、そのままでもおいしいが、蒸したり、焼き色を付けて、おろし大根やマヨネーズなどをお好みで付けて食べてもおいしい。	東予
簀巻かまぼこ	新鮮な地魚（グチ、エソ、季節によってはハモなど）のすり身を筒状に成形し、その周りに天然の麦わらまたはストローなどを均一につけて蒸した製品。表面には波形が付き、独特の弾力と魚の旨味を生かすためにやや塩味がかかっているのが特徴である。	東予
奥地あじの開き	西予市三瓶町では、昔ながらの一本釣りにこだわり、生きたまま港へ持ち帰ったアジの中で、特に質・形の良いアジを『奥地あじ』と名付けている。そのアジを開きにして焼くことで香ばしさが増し、骨が柔らかくなるため、魚が苦手な人もおいしく食べることができる。表面を軽くきつね色に焼くだけでじわじわっと出る脂と、ふっくらした身が食欲をそそる逸品である。	南予
えびちくわ	えびちくわは小エビと豆腐、魚のすり身を使ったとてもあっさりとしたちくわ。東予地方（愛媛県東部）の特産品として昔から親しまれている。そのまま食べてもおいしいが、お味噌汁やサラダ、天ぷらなどにしてもよい。	東予

【愛媛県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	備考（変化の要因等）
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	せと貝	資源の減少と漁業者の減少により漁獲量が減少した。
	でびら飯	食習慣の変化により衰退した。
	鯛の浜焼き	元々高級食材であり、現在も祝い事を中心に利用される。
	小鯛の串焼き、つくだ煮	食習慣の変化により衰退した。
	メバルとタケノコの煮つけ	資源の減少による。
	アサリのつくだ煮、トリガイのぼっかけ、干もの	資源の減少による。
	しらうおのおどり食い	資源の減少による。
昔から引き継がれている食文化	イギス豆腐	
	いりこ飯	
	いお飯	
	タイ及びタイ料理（鯛そうめん等）	
	イワシとイワシ料理	
	じゃこ天	
	さつま汁	
	ひゅうが飯（現在では、南予地方の郷土料理になっている。）	
	丸ずし、いずみや	
	ふかのみがらし（湯ざらし）	
ふくめん		
昔にはなかった食文化	戸島一番ブリ	愛媛県「愛」あるブランドに選定
	ハーブ媛ひらめ	同上
	愛育ひめマハタ	同上
	媛ふく	同上
	健康真鯛	同上
	愛南ヒオウギ	同上
	ゆら鯛塩釜	
	鯛波夢	
	太刀魚巻	
	削りかまぼこ	
	パールコロツケ	
	ぼっちゃん島アワビ	まつやま農林水産物ブランド認定品
	銀鱗煮干し	まつやま農林水産物ブランド認定品
	ちりめん	愛媛県「愛」あるブランドに選定
	たご飯	
	松山鮓	
	そのまんまちりめん	
	じゃこかつ	
	ふぐざく	
	法楽焼	
	えび天	
	簀巻かまぼこ	
	奥地あじの開き	
えびちくわ		

1 2) 福岡県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
ボラ	桜のつぼみがふくらみ始める三月下旬頃に、ボラのはしりが柁網（定置網）で水揚げされる。冬の間、新鮮な地魚に見放されていた浜の人たちに、ボラのあらいが一度に春を呼ぶことになる。ボラはこの地方では最も好まれている魚で、水揚げも多く、取れる期間も長いなど魚を買って暮らしている人は助かっている。夏ボラは脂がのり煮つけは忘れがたい味といえる。ボラはあらい、煮つけ、塩焼き、素焼きにしたちりや内臓なども好んで食べる。	周防灘
コショウダイ (こたい)	この地方では、コショウダイのことを「こたい」と呼んでいる。「こたい」は岩礁性の魚であり、岩礁が少ない豊前海では通常はあまり見かけませんが、五月から六月にかけて産卵のため来遊する。この頃が旬である。刺身、吸い物、煮つけにされるが、特にあら煮は「七年前の古傷が痛みだす」といわれるほど美味しいとされている。「こたい」は豊前海の高級魚で進物に使われている。	周防灘
イワシ	春と秋にイワシの大群が柁網にかかる。網を海中から引き揚げられないほどの大漁である。イワシを満載した船は、船べりがわずかに水面に出るほどである。ここのイワシは「コベシ」といわれ小型で、破格の安値で売られている。イワシは、刺身、なます、煮つけ、天ぷら、ちり、すり身などの料理に使われるが、ぬか味噌煮は忙しい時期の漁村のおかずにも重宝している。	周防灘
エイ	エイ釣りは、えいかん針（空針、エイ針）といわれる独特な漁法を用いる。夕方、海底近くに鋭い釣針のブランコを延々と張り巡らせ、海底を泳ぐエイに針をからませ捕まえる。六月から九月にかけて漁が行われる。エイは、刺身、味噌汁などに料理される。	周防灘
アミ	秋にアミの群れが沿岸近くを潮の流れに乗り、海の色を赤く変えて浮遊する。胸の深さまで淵に入り、淵の上を網を曳いていく。生のアミを醤油か酢醤油を少しかけてそのまま食べるのが美味しいが、ピカピカ光る生きアミを塩漬けにした「つけアミ」や、ゆでたアミを天日乾燥させ「干しアミ」に加工される。	周防灘
ハゼ	秋の川尻や沿岸一帯では、ハゼ釣りでにぎわう。ハゼは刺身、ちり、天ぷらなどにするが、焼いて干して貯蔵し、甘露煮や汁もの出汁にすることもある。	周防灘
アナゴ	アナゴは、六月から九月に多く取れる。かば焼きや、素焼きにしてアナゴ飯、茶碗蒸し、つけ焼き、刺身にして食べる。アナゴはウナギと違い淡白な味がして、甘みがある。	周防灘
ウナギ	ウナギは、六月から十月に多く取れ、秋には脂がのって大きくなる。夏の土用の頃に、ウナギ飯を作る。せいろでウナギを蒸して焼き、醤油と砂糖で作った味付け汁で煮る。飯はかために炊き、吹きあがったところで味付け汁を打ち、調理したウナギをのせて蓋をし、蒸す。味が全体につくように混ぜ合わせて食べる。ウナギの煮汁を最初から入れて炊く方法もある。	周防灘
カマス	カマスと言えば「カマスの茶漬け」と返事が返ってくるほど親しまれている。「初夏に何度かこの茶漬けを食べないと夏をこせない」ともいわれている。朝、新鮮なカマスを刺身風に厚めに切り、醤油、酒、ゴマで作ったたれに浸しておく。夕方に、熱いご飯の上なたれに浸したカマスをの	周防灘

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
カマス（続き）	せ、熱いお茶をかけて食べる。	
イカ	春の豊前海では、特産のきつきよいか（モンゴウイカ）、マツイカ、干しイカがとれる。春の産卵期にイカ柴漁を行う。イカ柴漁は、イカ籠の中にイカ柴（つげ）を入れておくと、イカが産卵のため入ってくるのでそれを取る漁法である。イカは、刺身、酢味噌あえ、木の実あえ、煮つけ、照り焼きなどで料理されるが、煮つけは、たいてい刺身の残りの部分を使う。	周防灘
ツガニ （モクスガニ）	ツガニは、春と秋の大水の時に産卵のために川を下ってくるので、やな、うけなどで取る。ツガニは、石臼でひき水を入れて炊き醤油で味つける、がん汁にして食べる。また、ツガニの甲らと足をはずし、身を取りだし米に入れて醤油で炊きこむガニ飯も作る。	周防灘
ハチガメ （カブトガニ）	ハチガメは、七月から八月に産卵のため雌と雄と一緒に浜辺に来る。雄は小型なので取らないが、雌は大型で脂や卵があり、珍味で滋養になるのでときおり取る。ハチガメは、雌の頭部の甲らの下を切り、中身を出して煮る。タマネギやニラを入れると臭みが取れる。ハチガメの煮物は天下一品の味である。	周防灘
貝類	豊前海には、遠浅の砂浜や小石原があるので、アサリ、きぬ貝（アオヤギ）、ニシ、ツベタ、マテ貝などが取れる。アサリは、味噌汁、しらあえ、味噌あえ、アサリ飯に、きぬ貝はむき身を針金でのばして乾燥させ保存食に調理される。	周防灘
海藻類	川尻の真水と塩水の合流するあたりの石にへばりついている海藻や波打ち際に浮く海藻を取る。海藻は、アマノリ、フノリ、アオノリ、アオサ、オゴノリ、イギス等である。城井川の河口にアオノリができるので、取って乾燥させ保存する。イギスを使って酢味噌あえを祝い事や法事の人に作られる。	周防灘

※上記内容については、聞き書福岡の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
カキ	カキ 冷たい冬の海からカキを取ってきて、女性が身を取りだす作業を行う。カキは波打ち際の小石にくっついているので、はがねのカキオトシで殻ごとはずし、家でカキウチと呼ばれる金槌で蓋をあける。酢ガキや土手鍋にして食べる。 聞き書福岡の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	周防灘
	カキ（豊前海） 福岡県豊前海で養殖されたカキは、殻付きカキとして「豊前海一粒かき」の名前で親しまれている。身入りが良く、冬の味覚として主に宅配で出荷されている。2010年の生産量（殻付き）は1,540トンである。	
ガザミ	ガザミ 豊前海では本ガニ（ワタリガニ）、イシガニ、シャコがたくさん取れる。カニは五月から十一月ころまで、うたせ、かにかご、建網などでとる。カニは春が産卵期で雌はまこと身が入っているが、雄は秋の方が身が入っている。カニの身は「月夜は身が減り、闇夜は身が入る」といわれている。カニは、大鍋で塩ゆでにして食べる。 聞き書福岡の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	周防灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ガザミ（続き）	ガザミ（豊前海） 福岡県豊前海は、ガザミの全国有数の産地であり、ここで獲れたガザミは「豊前本ガニ」の名前で親しまれている。2010年には280トン漁獲されている。	
タコ	たこ イイダコ、手長ダコ、大ダコを春と秋にタコ壺を使ったり、釣ったりして取る。イイダコは春の産卵期に雌の頭にある卵を「めいしい」とか「タコのまま」って、この卵を持つイイダコの煮つけは美味しい。手長ダコ、大ダコは酢味噌あえ、酢ダコ、煮つけに使う。 聞き書福岡の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より 関門海峡たこ（北九州市） 関門海峡は9ノット以上の早い潮流が特徴で、そこで育ったマダコは足が太くて、短く、船の上を立って歩くほど元気がよく、味もふくよかな甘みと、プリプリの食感が楽しめることで知られている。2011年度は約410トンが漁獲されている。	周防灘
ぬか味噌炊き	聞き書福岡の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）には、記載がなかった。  ぬか味噌炊きは、江戸時代後期、当時多く漁獲されたイワシやサバを保存食として食べるために生まれた。漬物用のぬか床を入れて魚を長時間炊き上げることで、独特の風味と味わいがあり、骨まで柔らかく食べられることから健康にも良いと評判である。	響灘

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
	昔にはなかった食文化の情報は得られなかった。	

【福岡県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	ボラ	食習慣の変化
	コショウダイ（こたい）	資源の減少
	イワシ	資源の減少
	エイ	資源の減少
	アミ	資源の減少
	ハゼ	資源の減少
	アナゴ	資源の減少
	ウナギ	資源の減少
	カマス	資源の減少
	イカ	資源の減少
	ツガニ（モクズガニ）	資源の減少
	ハチガメ（カブトガニ）	食習慣の変化と環境保護のシンボリックな生物として扱われている
	貝類	資源の減少
海藻類	資源の減少	
昔から引き継がれている食文化	カキ	
	ガザミ	
	タコ	
	ぬか味噌炊き	
昔にはなかった食文化	—	

1 3) 大分県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
さつま	魚の内臓を取り、よく洗って白焼きにし、身をほぐしておく。すり鉢に味噌を入れてすり、すり鉢に広げて火の上にかぶせて焼く。三度ほど繰り返したら、ほぐした魚の身を入れよくすり、好みで砂糖、酒、ごまの順番で入れて摺る。焼き魚の頭と骨の出汁でのばす。茶碗に盛ったご飯に薬味としてネギやシソの葉などをきざんでのせ、その上から汁をかけて食べる。魚は、エソ、カマス、アジなどの磯魚を使う。	豊後水道

※上記内容については、聞き書大分の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
混ぜすし	<p>混ぜすし</p> <p>混ぜすしは、えびごこ（えびの小さいもの）、ニンジン、ゴボウ、揚げなどを醤油と砂糖で煮た具を、酢飯に混ぜこむが、薄焼き卵のせん切りをちらすこともある。</p> <p>聞き書大分の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>かちエビちらし（宇佐市）</p> <p>漁師町、宇佐市長洲の郷土料理。地元の人には「エビちらし」と呼んで親しんでいる。主役は周防灘で取れる体長10センチほどのアカエビで、これを干したものが「かちエビ」。エビちらしはかちエビとニンジン、乾シイタケ、タケノコなどを煮た具とすし飯を混ぜ合わせて作る。季節の野菜や海産物を加える。祭りなどの「晴れの日」の料理。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（大分県）より</p>	周防灘
鯛麺	<p>鯛麺</p> <p>嫁取り、婿取りには一寸五尺以上あるタイを使って鯛麺を作る。結婚の披露宴で新郎新婦が、出席するお客さんたち「対面」することにかけての郷土料理。大皿にうどんを波に見立てて盛り、その上に蒸したタイを飾る。深めの小皿にうどんとタイをとりわけ、吸い物より濃いめの出汁を張って食べる。</p> <p>聞き書大分の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>鯛麺（姫島村）</p> <p>キツネ踊りやクルマエビで有名な姫島村の郷土料理。うどんの上に、瀬戸内で獲れたタイを丸ごと載せた、漁師の島らしい男っぽい料理。鯛麺は結婚式で両家の親族が初めて「対面」する時に出されていた、めでたい料理。昔の人が対面と「タイとめん」をかけて名付けたという。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（大分県）より</p>	周防灘
あみめし	<p>あみめし</p> <p>あみめしは、古くからこの地方の人が好んで食べてきたご飯である。豊前海沿岸でたくさん獲れるあみの干したものを使う。このあみを干した“干しあみ”に醤油などで味を付けて、ご飯に混ぜたものがあみめしで、シイタケやニンジン揚げを入れることもある。</p> <p>聞き書大分の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>あみめし</p> <p>豊前海沿岸では、昔から“アミ”がたくさん獲れた。このアミを干した“干しアミ”に醤油などで味を付けて、ご飯に混ぜたものがあみめしで、簡単でおいしいので、昔からこの地方の人々が好んで食べてきたご飯で</p>	周防灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
あみめし（続き）	<p>ある。昔は醤油に漬けただけの干シアミをご飯に混ぜていたが、前もっておいしく炊いたあみの佃煮を、炊きあがり直前のご飯にのせ、蒸らしてから混ぜたあみめしはとてもおいしい。名横綱・双葉山も好んだ味である。</p> <p>大分農業文化公園「ふるさとの味伝承講座」より</p>	
がん汁	<p>がん汁</p> <p>小川でガニ（モクスガニ）をとり、生きたまま臼に入れて杵ですりつぶす。それを、ざるに入れて水をかけながらこす。こした汁を鍋に入れて火にかけ、たぎってくるとガニがもろもろになって寄ってくる。ここに、高菜をきざんで入れると、ガニが高菜について炒り豆腐のようになることから「ガンドウフ」ともいう。少しの塩と醤油で味をつける。</p> <p>聞き書大分の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>宇佐市内を流れる駅館川などで取れたモクスガニを使う。秋から春ごろまでがおいしいとされる、宇佐市の代表的な郷土料理の一つ。カニは包丁でぶつ切りにした後、ミキサーで細かく砕いて、殻から身や内臓を汁の中に出す。汁に熱を加えると、タンパク質などの成分がふわふわとした固まりになって浮かび上がる。昔ながらの調理方法では、カニをつぶすのに、もちつきの石臼と杵を使う。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（大分県）より</p>	周防灘
イギス	<p>イギスの酢味噌</p> <p>干したイギスと同量の水を鍋に入れ、炊くとドロドロになるので、ぬかをふるいながら少しずつ入れて行く。イギスがよく溶けたらこして固める。適当な大きさに切って酢味噌で食べる。夏の料理で、さっぱりといただける。</p> <p>聞き書大分の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>イギス（豊後高田市）</p> <p>イギスは紅藻類に属する海藻で、赤茶けた髪の毛の様に見えることから、「海髪」という漢字を当てはめることもある。主に、7月～9月に採れ、岩場に打ち上げられたイギスを天日で干せば長期保存ができる。食べる時は、一度溶かして豆腐の様に固める。地元の人にとっては、子どものころから身近な食べ物であるが、今では、真玉町小林地区周辺でしか採れなくなった。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（大分県）より</p>	周防灘
ガザミ	<p>聞き書大分の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）に記載なし</p> <p>生態&gt; ワタリガニの標準和名は「ガザミ」で、本州北部から九州、韓国、中国北部に分布し、内湾の浅瀬にすんでいる。大分では「豊幸がに」や「岬ガザミ」としてPRしており、中津から香々地の豊前海で多く捕れる。瀬戸内海でカニと言えばガザミのことを指す。足の先がひれのような形をしており、海を泳ぎ渡ることから、ワタリガニとも呼ばれる。2010年は瀬戸内海全体で約1,500トン漁獲されており、全国の漁獲量の56%を占めている。現在、「岬ガザミ」として商標登録されている。</p> <p>加工&gt; 活きのよいものは塩ゆでし、二杯酢、しょうが酢醤油などで食べる。味噌汁や鍋物には出汁（だし）が出て美味。揚げて煮込む揚げ煮料理もおいしい。</p> <p>大分県HPより</p>	周防灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
姫島車エビ	聞き書大分の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）に記載なし	周防灘
	<p>昭和30年代後半から塩田跡地を利用して始められた車えび養殖は、大分県の代表的特産品として「姫島車えび」の名前で全国に知られています。昭和40年には村も一部出資して第三セクター方式で「姫島車えび養殖株式会社」が設立され、今では一企業体としては、規模、生産量ともに日本一を誇っている。</p> <p>大分 旅百景 郷土料理（HP）より</p>	
城下かれい	<p>城下かれい</p> <p>別府湾の北部の日出町にある陽谷（ようこく）城趾の下から地下水が湧いており、その付近で育ったマコガレイは肉が厚く身が締まって美味しいことから城下カレイといわれるようになった。江戸時代、城下カレイは木下藩から幕府への献上品となっていた。城下カレイの漁獲量は昔から少なかったため、日出町の町民も食べる機会は少なかったようで、明治時代から料亭料理として定着した。城下カレイが有名になったのは、昭和初期に木下謙次郎の著書「美味求真」に取り上げられてからといわれている。</p> <p>聞き書大分の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	伊予灘
	<p>城下カレイ（日出町）</p> <p>日出（陽谷）城趾の下、真水の湧く海底を中心に広がる海に生息するマコガレイを城下カレイという。他の場所のものと異なり、尾ヒレが広く角張っていない形が丸々して頭が小さく、身が泥臭くないなどの特徴を持つ。希少で大変美味だったことから、江戸時代には徳川将軍へ献上されていた。まさに「日出町の顔」とも言える代表的な魚である。日出町における漁獲量は、年3～4トンで推移している。</p> <p>日出町HPより</p>	
トラフグ	<p>別府のフク料理</p> <p>「フグは食いたし、命は惜しし」、「フグ食へば仏も我もなかりけり」と昔から言われるように、毒はあるが、そのおいしさに誘われて食べていたことがわかる。昔から食用禁止令が出たが、明治25年から毒のあるところを除いて食用にできることが許された。別府のフク料理は、大正ごろまでは豊後水道でとれるフグを家庭で料理していた。一般的なフク料理は、刺身、ちり、ぞうすい、から揚げである。</p> <p>聞き書大分の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	伊予灘
	<p>うすきふぐ</p> <p>豊後水道にもまれたトラフグが、臼杵市周辺で水揚げされている。臼杵市では、ふぐを一年通じて楽しむことができる。うすきふぐのふぐ刺しの特徴はその透明感と身の厚さである。鮮度の良いふぐは薄く引く事ができないので、その厚みが新鮮さの証となっている。一口噛んだ瞬間の歯ごたえと、口いっぱい広がる独特の風味をうま味は、一度味わったらやめられない。</p> <p>大分 旅百景 郷土料理（HP）および臼杵市HPより引用より</p>	
うれしの	<p>うれしの</p> <p>鯖の醤油漬けをご飯にのせてお茶をかけて食べる。</p> <p>聞き書大分の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	伊予灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
うれしの（続き）	<p>うれしの（杵築市）</p> <p>かつて、大分県北部の杵築地方では鯛しばり漁が盛んでした。ある日、突然の城主の巡行に慌てた漁民たちは、獲れたばかりのタイで作られた鯛茶漬を差し出しました。すると殿様はそのあまりのおいしさに「うれしいのう」と喜ばれ、それが今日「うれしの」と呼ばれるようになったといわれています。鯛しばり漁とは、網にかかったタイの群れを巻き込み、次第に絡めていく漁獲法のことです。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（大分県）より</p>	
丸ずし	<p>丸ずし</p> <p>姿ずし、包ずしとも言う。アジ、カマス、イワシ、サバなどの鮮度の良いものを使う。えらを取り、頭をつけたまま背開きし内臓や骨を取り除く。塩をたっぷりして一晩寝かせておく。魚がしまったら、酢で洗い、調味酢に数時間漬けておく。すし飯を酢魚で包む。魚の背のあいた所を青じそか赤じその葉を巻いたりする。</p> <p>聞き書大分の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	伊予灘
	<p>松岡ずし（大分市）</p> <p>大分市松岡地区に伝わる郷土料理「松岡ずし」の特徴は、身の中まで白くなるほど酢で強くしめた魚。甘酢を効かせ強く握ったご飯の上に、酢でしめて甘酢をくぐらせたアジの切り身を載せる。全体を青ジソで巻き、おろしショウガとゴマを少々。よく効いた酢と塩、砂糖のバランスが絶妙で、薬味のおかげで魚の臭みも感じない。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（大分県）より</p> <p>丸ずし（佐伯市）</p> <p>豊かな恵みをもたらす豊後水道に面した佐伯市米水津の伝統料理。名前の通り、小アジを丸ごと一匹握ったすし。正月や祭りで人が集まるときや、遠くからお客さんが来るときにはどの家でも必ず作る。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（大分県）より</p>	豊後水道
タイ	<p>タイの一本釣りは、佐賀県地方が本場であるが、県南沿岸にもタイの回遊路があり、二月末ごろ産卵のため豊後水道を上がってくる。これは、上りダイ、桜ダイと呼び、漁期は15日位である。秋の下りダイは、瀬によりつくので漁期は長い。</p> <p>聞き書大分の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	豊後水道
	<p>佐賀県で水揚げされる魚は「関もの」と言われており、関ものの代表は、今では全国的なブランドとなっている「関アジ・関サバ」であるが、かつては「関の鯛」で、お祝い事にはめでたいという意味を込めてタイが登場していた。佐賀県では、古くから一尾丸ごと焼いたタイのうまみがしみ込んだ豪快な鯛めしが伝わっている。</p> <p>大分市のHPより引用</p>	
アジ	<p>アジ</p> <p>夏から秋にかけてよく釣れる。アジはつくり、煮つけ、塩焼きにする。一本釣りでとり、すぐに船底のいけすに入れるので、網漁の魚より鮮度がよく高級魚として扱われる。そのため、家庭で食べることはめったにない。</p> <p>聞き書大分の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	豊後水道

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
アジ（続き）	<p>関あじ・関さば（大分市）</p> <p>大分県大分市佐賀関沖の豊予海峡（速吸の瀬戸）で漁師に一本釣りされるマアジ、マサバは「関あじ・関さば」とよばれ、高級魚としてその名を知られている。豊かな漁場もさることながら、鮮度にこだわった佐賀関独自の出荷技術が佐賀関ブランドを支える。その身は程よく引き締まり、脂がのって、美味である。2011年には、関あじが145トン、関さばが103トン、漁獲されている。愛媛県側では、岬あじ、岬さばというブランドで流通している。</p> <p>大分県HP（大分県の特産品）より</p>	豊後水道
ひじき飯	<p>ひじき飯</p> <p>ひじきの煮ものを作って麦飯に混ぜるが、ときには米の割合を多くした麦飯に混ぜたり、白飯に混ぜたりする。ヒジキを戻し、七分から一寸に切り人参は細切り、油揚げは熱湯をかけて細切りにする。油でヒジキ、人参を炒め、途中で油揚げを入れる。これにいりこのだし汁を材料が浸るくらいまで注ぎ、酒と砂糖、醤油で味をつけて煮る。この他に、蒲鉾、テンブラ、アサリやニイナ等を入れることもある。</p> <p>聞き書大分の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p>	豊後水道
	<p>ひじき飯（津久見市）</p> <p>豊後水道に浮かぶ津久見市保戸島は、遠洋マグロ漁業の基地として知られるが、島の周囲は魚介類の宝庫でもある。その海の豊かさを生かした料理が保戸島の一般家庭でよく食べられるヒジキ飯。ヒジキとご飯を混ぜたものではなく、アジのすり身、モイカ、サザエ、かまぼこなど海の幸に加え、ニンジン、高野豆腐、油揚げ、ゴボウ、シイタケなど具だくさん。それぞれの素材の味がご飯に染み込んでうま味調和している。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（大分県）より</p>	
あつ飯	<p>あつ飯</p> <p>ハマチ、ブリ、タイ、サワラ、アジなどの新しいものを刺身にして、醤油と酒にすった炒りごまを混ぜ、好みで砂糖を入れたたれを作り、これに刺身を漬けておく。熱いご飯に漬けた刺身をのせ、たれをかけ、熱いお茶をかけて食べる。</p> <p>聞き書大分の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p>	豊後水道
	<p>ブリのあつめし（佐伯市）</p> <p>蒲江町や米水津村では、りゅうきゅうのことを「あつめし」と呼ぶ。元来は、漁船の上で手軽に食べることができる漁師の賄い料理。薄く刺身をひいて醤油ダレにつけ込んだブリを丼飯にのせ、薬味を添える。好みでお茶かだし汁をかけて食べる。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（大分県）より</p>	
ぼげ汁	<p>ぼげ汁（佐伯市）</p> <p>秋になって棒受（ぼううけ）網漁をしながら船上で作る。生のとういも（サツマイモ）を洗ってぶつ切りにし水で炊く。芋が煮えたらイワシノ頭を折り、ウロコ、内臓を取り鍋に入れる。酒と味噌で少し濃いめの味付けにしてネギのぶつ切りを入れて食べる。</p> <p>聞き書大分の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p>	豊後水道
	<p>ぼげ汁（佐伯市）</p> <p>集魚灯やまき餌で魚を網に誘い込み、すくい上げて捕獲する棒受（ぼ</p>	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ぼげ汁（続き）	ううけ）網漁。鶴見町では大正時代まで海面を棒でたたいて魚を網に追い込んでいたが、棒受網漁の船上で食べていたことから、この名前が付いた。昔は土佐沖まで漁に出ている。いったん漁に出ると、しばらくは家に戻れないため、サツマイモやみそなど保存できる食料を船に積み込み、漁で捕れた新鮮な魚とともに船上で調理していた。農山漁村の郷土料理百選（大分県）より	
シロウオ	白魚（しらうお） 雪の少ない佐伯の冬が終わると、番匠川の白魚取りが春の訪れを告げる。佐伯の人々に大変親しまれている光景である。佐伯の白魚はハゼ科に属するしらうおで、淡水、海水いずれにも住み、春先、産卵のため河口からさかのぼる。白魚は、天ぷら、炊きごみご飯、卵とじ、吸い物、あえもの、酢のもの等があるが、生きたまま酢醤油に漬けて口の中で魚をはねさせる躍り食いが喜ばれる。 聞き書大分の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	豊後水道
	シロウオ（佐伯市） 県南の温暖な佐伯地方に昔から早春にぴったりの食材として、番匠川河口の伝統のやな漁で捕獲される。料理方法は、躍り食いがよく知られている。 農山漁村の郷土料理百選（大分県）より	
ぶえん汁	小イワシや小アジ等の小魚の鱗や内臓を取りよく水洗いする。鍋で水を煮たてその中に小魚を入れる。浮いてくるあくをとりながら、酒、味噌で調味してきざみネギを入れ、お椀に盛る。豆腐があれば一寸角に切って入れる。 聞き書大分の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	豊後水道
	県南の豊後水道沿岸に伝わる郷土料理。獲れたての新鮮な魚で作る味噌汁のことで、漁の網に入っていた雑魚で作られていた。塩をしていない新鮮な魚を使うので“ぶえん（無塩）汁”という。魚からだしが出るので、だしをとらないのに、とてもおいしい味噌汁である。 大分県 HP（次代に残したい大分の郷土料理）より	
あたま料理	竹田の頭料理 頭料理は、江戸時代初期から作られ、明治・大正時代には年の暮れに各家庭で作られ、正月料理とされていた。竹田地方は大分県の内陸部にあり熊本県境に近い。海から遠いところでは、無塩（鮮魚）を食べる機会は少ないが、竹田に伝わる頭料理は腐り難い大きな魚を無塩で利用する。しかも、普通は捨てられることの多い頭の部分を使った料理で貴重な魚を余すところなく利用するという山奥ならではの魚の食べ方である。魚は、二べ、アラ、ハタ、クエなど大型で1匹が3貫から15貫もある大きなものが用いられる。 聞き書大分の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	竹田市
	あたま料理魚の鱗と骨以外は全て食べてしまうという竹田市を代表する郷土料理である。起源は江戸時代初期のころといわれており、当時、魚は臼杵や佐伯から馬の背にのせて竹田まで運んでいた。くじゅうや祖母山系に囲まれた岡藩の住民にとって、塩漬けしていない海魚は貴重な食材であった。一度の運搬でより多くの人々が海魚を味わえるよう、内臓まで無駄なく食べつくすあたま料理が生まれた。交通手段が整った今でもお祝い事	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
あたま料理(続き)	のあるときや正月などに食卓を飾る。 農山漁村の郷土料理百選(大分県)より	
イセエビ	聞き書大分の食事((一社)農山漁村文化協会発行)に記載なし	豊後水道
	大分県の最南端に位置する佐伯市と宮崎県の最北端に位置する延岡市は豊後水道から日向灘にかけてリアス海岸で結ばれ、温暖な気候と豊かな漁場に恵まれており、イセエビが多く水揚げされている。資源量の減少から、イセエビ漁は9月から12月までの3ヶ月間のみ解禁になる。 大分 旅百景 郷土料理(HP)より	
冷やし汁	聞き書大分の食事((一社)農山漁村文化協会発行)に記載なし	豊後水道
	冷やし汁は鎌倉時代に宮崎県で生まれたと言われるが、県内でも沿岸部を中心にいろいろな料理の仕方が定着しており、今では大分県の郷土料理となっている。佐伯市蒲江では、その日の朝に水揚げされた魚をあぶり、ほぐした魚の身をすり鉢ですり、みそとだし汁を加えて混ぜる。これに薬味を載せると出来上がり。氷で冷やし、ご飯にかける。 農山漁村の郷土料理百選(大分県)より	
ひゅうが丼	聞き書大分の食事((一社)農山漁村文化協会発行)に記載なし	豊後水道
	新鮮な魚が水揚げされる県南地域で、魚を生で食べる方法と言えば、刺し身のほかにりゅうきゅうがある。遠洋マグロ漁の基地として知られる津久見市の保戸島では、同じ料理を「ひゅうが」と呼ぶ。魚はブリやサワラ、アジなど。新鮮で、脂が乗っていればなおいい。刺し身を作ったときに余った身の切れ端なども使う。保戸島では、祝い事などみんなが寄り合えば、ひゅうがを作る。 農山漁村の郷土料理百選(大分県)より	
りゅうきゅう	聞き書大分の食事((一社)農山漁村文化協会発行)に記載なし	豊後水道
	りゅうきゅうは、アジ、サバ、ブリなどの季節ごとの魚の切り身を、しょう油とみりんをベースにしたタレと小ねぎ、ゴマ等の薬味に漬け込んだ、大分を代表する郷土料理である。名前の由来は、沖縄(琉球)から伝わったという説や、ゴマを使う料理が「利久(利休)」と呼ばれることから、なまって「りゅうきゅう」になったという説などいくつかある。 農山漁村の郷土料理百選(大分県)より	

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
八もちり	最もおいしいと言われているのが長さ1.2~1.3メートルくらいの八モ。市場で競りに掛ける時に使うト口箱に入れると「つ」の字になるほどの大きさで、中津の八モは「つの字鱧」の商標で登録している。旬は夏と冬。夏は「梅雨の水をくぐっておいしくなる」と言われ、八モしゃぶや照り焼きにして食べる。冬は八もちり。白菜や春菊など旬の野菜と一緒に鍋にする。 農山漁村の郷土料理百選(大分県)より	周防灘
タチウオ	漁法> 主に釣り漁業で漁獲される。70~100本くらいの針に疑似餌や餌を付け、船で1時間くらい仕掛けを流した後、巻き上げ機で釣り上げる。大分では、1970年代前半頃に広島県の漁業者から現在の釣り漁法	周防灘

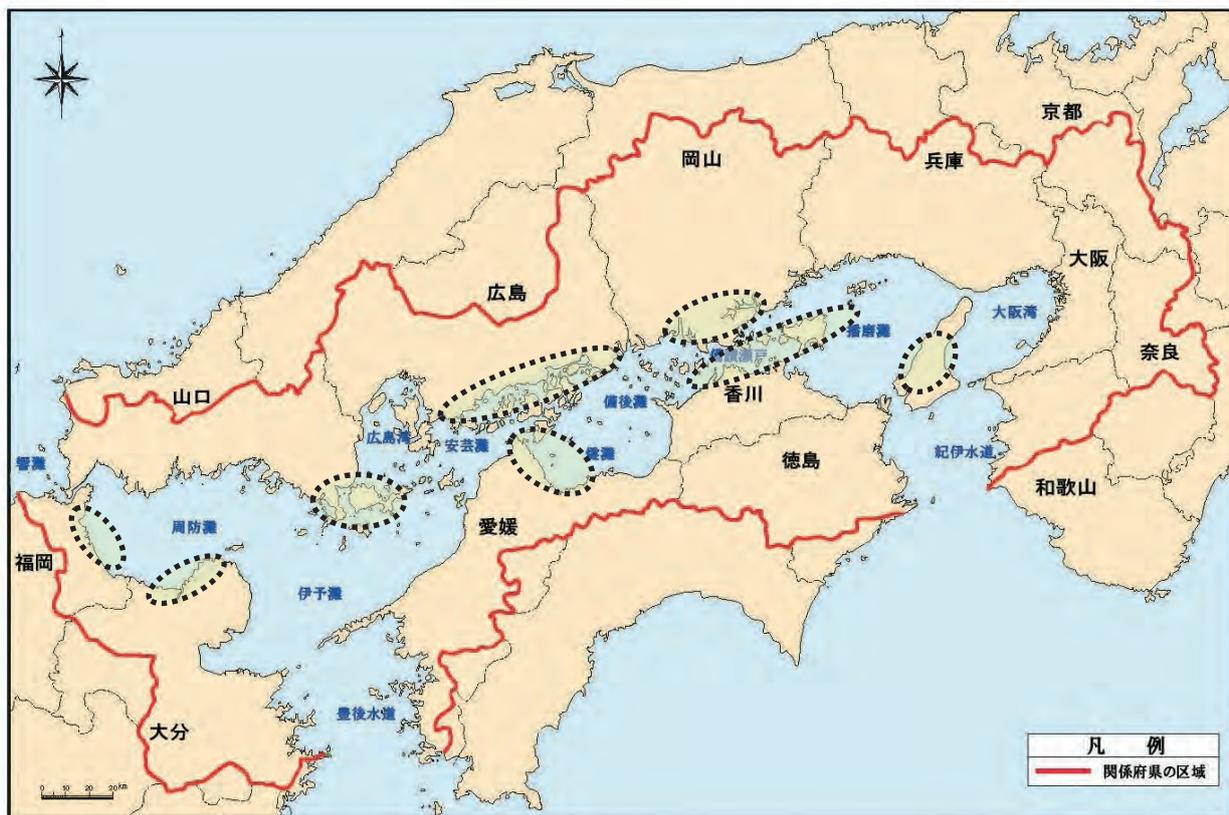
変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
タチウオ（続き）	<p>が伝わり、急速に漁獲量が増え 2009 年の大分県の漁獲量は、全国第 2 位の 1,837 トンであった。2010 年の瀬戸内海全体の漁獲量は約 6,700 トン。</p> <p>生態&gt; タチウオは春に外海から瀬戸内海に入ってきて産卵し、冬は外海に出て行くとされている。瀬戸内海の西部、伊予灘では銀色の身が美しいタチウオが漁獲される。</p> <p>加工&gt; 淡泊でクセがないので、刺身、寿司、塩焼き、照り焼などのシンプルな料理が適する。身が柔らかいときは、味噌漬けや粕漬けなどにして、少し身を締めてから焼いてもおいしい。唐揚げやバター焼きなど洋風料理にも向いており、ムニエルなどフランス料理の食材にもなる。</p>	
クロメ	<p>クロメ（和名：カジメ）は、佐賀関の潮の速いきれいな海で、箱メガネと長い柄のついたカマを使って収穫する。資源保護のために新芽の伸びる 1 月中旬から 3 月中旬の 2 ヶ月間に収穫期間を制限している。佐賀関のクロメは粘りが強く渋みが少ないのが特徴である。2011 年には 20 トン収穫されている。</p>	伊予灘
カタクチイワシ（ちりめん）	<p>別府湾の自然のめぐみである「ちりめん」。漁師だけが知る「生」の味、ちりめん本来の味と潮の香りが味わえる。別府湾は古くからちりめんの産地であるが、ちりめんは傷みやすく、採れたてのちりめんをすぐに釜で茹でるため、湾岸には水揚げされたばかりのちりめんを加工する工場が建ち並んでいる。ちりめんの季節になると、港近くでは、ちりめんが一面に敷き詰められ、その白いじゅうたんのよう風景は日出町の夏の風物詩となっている。地元の漁師さんの間で、漁や加工作業の合間に食べられてきた料理が「ちりめん丼」をはじめとする生ちりめん料理。あつあつのご飯の上に採れたての生のちりめんをたっぷりとかけ、しょう油をたらし豪快にいただく。現在では、「豊後別府湾ちりめん」として商標登録されている。</p> <p>大分 旅百景 郷土料理（HP）より</p>	伊予灘
カキ	<p>杵築市の守江湾は県内最大の養殖カキの産地。味が濃厚でファンも多い。</p> <p>大分 旅百景 郷土料理（HP）より</p>	伊予灘
ヒオウギガイ	<p>佐伯市蒲江で採れる貝で、美しい貝殻の色と柔らかく濃厚な味を持っている。</p> <p>大分 旅百景 郷土料理（HP）より</p>	豊後水道

【大分県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	さつま	食習慣の変化
昔から引き継がれている食文化	混ぜずし	
	鯛麺、鯛料理	
	あみめし	
	がん汁	
	イギス	
	ガザミ	「岬ガザミ」として商標登録
	姫島車エビ	
	城下かれい	
	トラフグ	消費地が別府市→臼杵市に変化
	うれしの	
	丸ずし	
	アジ	
	ひじき飯	
	あつ飯	
	ぼげ汁	
	シロウオ	
	ぶえん汁	
	あたま料理	
	イセエビ	
	冷や汁	
ひゅうが丼（県南地域）		
りゅうきゅう		
昔にはなかった食文化	ハモチり	
	タチウオ	
	クロメ	
	生チリメン	「豊後別府ちりめん」として商標登録
	カキ	
	ヒオウギガイ	

【参考：食文化マップ】

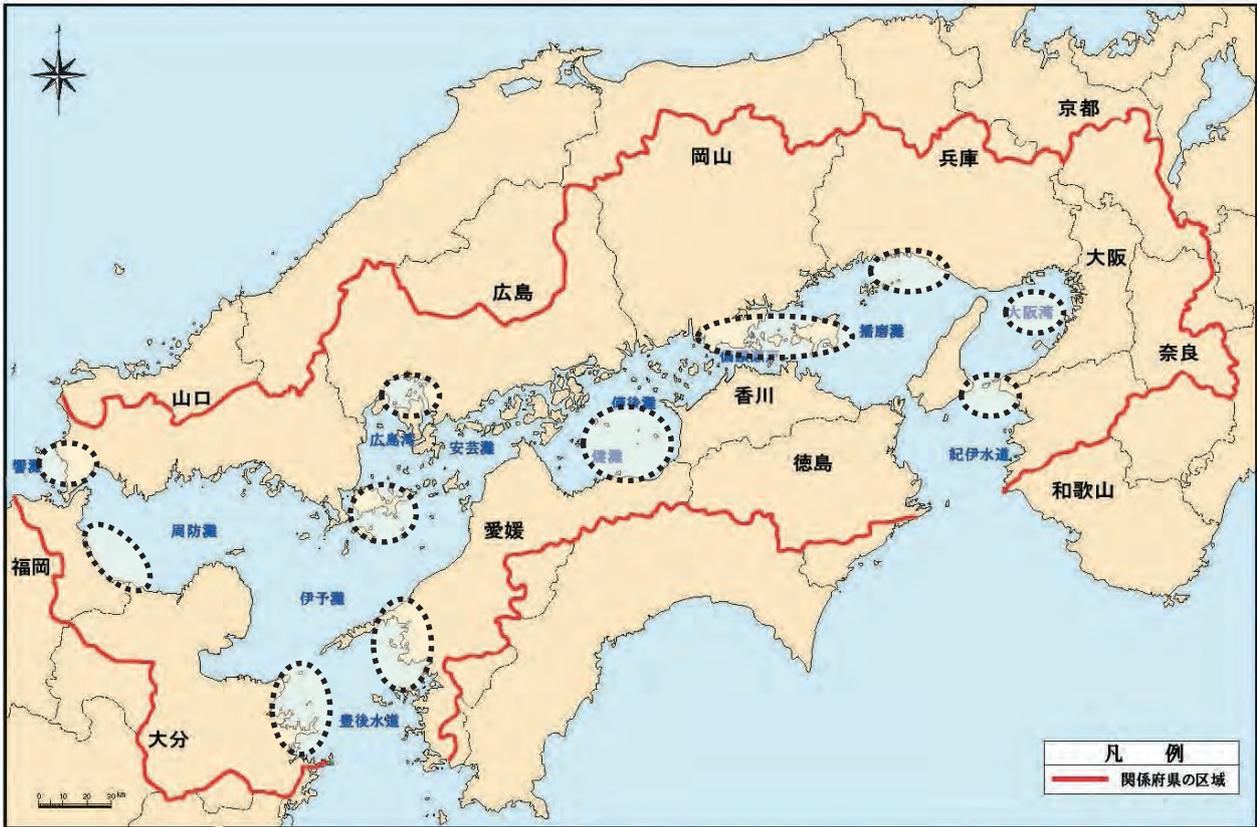
出典：聞き書〇〇の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より作図



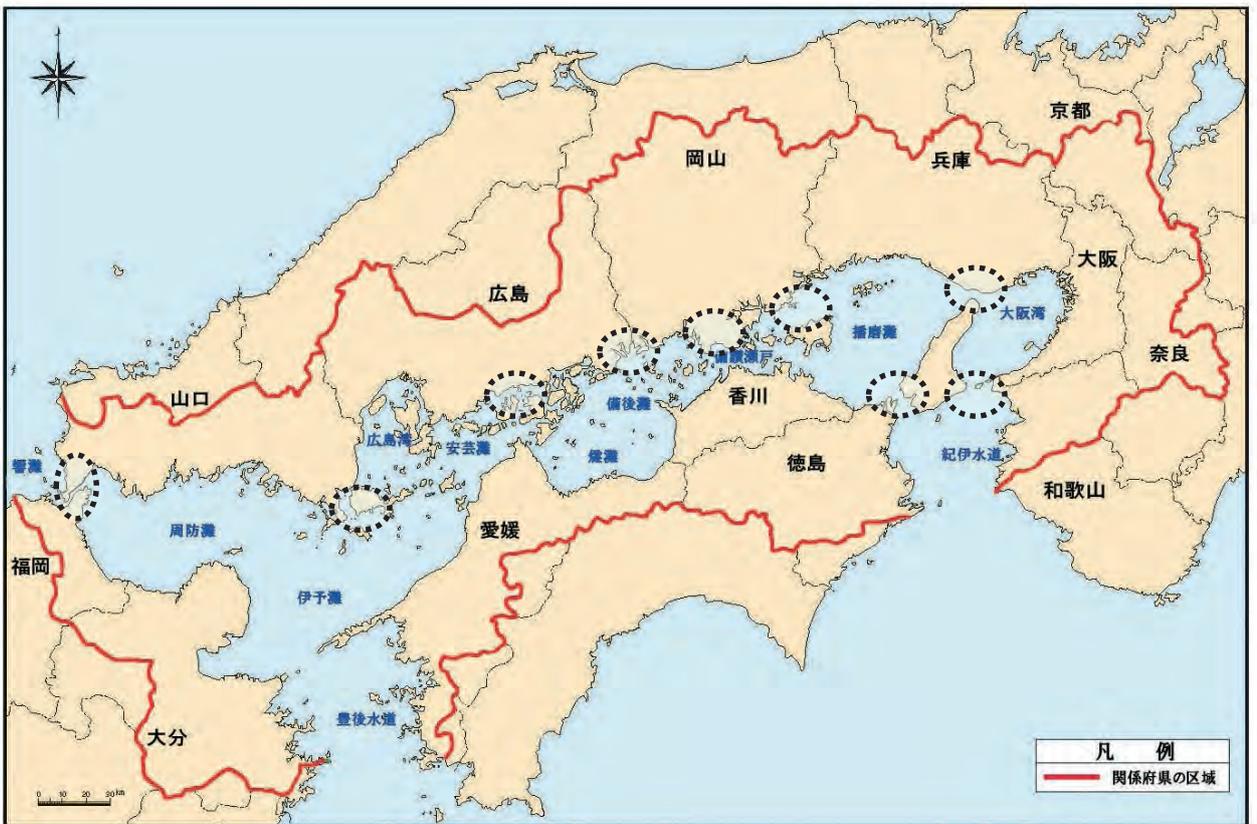
瀬戸内海におけるイギリス豆腐の分布図



瀬戸内海におけるタイの産地



瀬戸内海におけるイワシの産地



瀬戸内海におけるタコの産地



瀬戸内各地のすし料理の分布図

瀬戸内における水環境を基調とする海文化  
(瀬戸内の食文化 資料編)

平成 27 年 7 月発行

発行・編集 公益社団法人瀬戸内海環境保全協会  
〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通 1 丁目 5 番 2 号  
人と防災未来センター東館 5 階  
電話 078-241-7720 FAX078-241-7730  
<http://www.seto.or.jp/>