

## 7) 食文化

瀬戸内海沿岸部においては、特に人と海との関わりが深かったため、多様な文化（海文化）が生まれ、育まれ今に残っている。特に、海の恵みをうけた多様な食文化が発展してきた。

温暖な気候、穏やかで豊かな海からの恩恵や、多種多様な農産物を利用して、他の地域に見られない独特の食文化が発達してきた。例えば、小麦を利用したうどん、素麺の産地として有名であり、塩や魚介類からできる調味料と大豆から味噌や醤油が作られてきた。更に、これらの調味料を利用して、豊富な魚介類が加工されてきた。つまり、獲れた魚介類を食べる時に、刺身では醤油が利用され、イリコや海藻類を使って出汁が作られ、塩を利用して魚の塩干品という保存食が作られ、お祭りなどの人が集まる時にはタイを使った鯛飯、サワラやサッパを使ったばら寿司（祭り寿司）などが作られるという、産物を中心とした瀬戸内海の独特な食文化を形成してきたといえる。

沿岸地域での生活をしのび記録として、中世（室町時代）に栄えたといわれている草戸千軒町遺跡（広島県）からの出土品が、広島県立歴史博物館に展示されている。この草戸千軒町は、中世に発達した都市民衆の生活文化が明らかにする貴重な遺跡とされている。この遺跡からは、コメ・ムギ・ウリ・ウメ・モモ・クリなどの種子類、ウシ・ウマ・イノシシなどの獣骨や、マダイ・スズキなどの魚の骨、およびヤマトシジミ・ハマグリ・アサリなどの貝殻が土坑（どこう）や井戸・溝・池などから多量に出土している。木簡にも白米・大麦・荒麦・精麦・小豆・黒海布（くろめ）などの食品名の記されたものがある。発掘調査の結果、中世には米を常食とする習慣が普及し、生物・汁物・煮物・焼物などの調理法ができ上がったことがわかった。このように古くから、多種多様な産物を利用した幅広い食文化が発達してきたことがうかがえる。



讃岐うどん



岡山祭り寿司

## 8) 海洋レジャー

瀬戸内海の沿岸部は、近年進められてきた浅場の埋め立てのため、自然海岸が激減し、海岸部は垂直護岸に囲われて工場敷地化する等、一般の市民が近づいて磯遊びや潮干狩りを行うことができなくなり、親水性が乏しいものになった。このため、市民から海への関心を減少させる一因ともなっている。

このような状況ではあるが、瀬戸内海は、国立公園に指定された多島海美、白砂青松の海岸美が有名であり、「日本の渚100選」に16か所が選ばれ、その他にも史跡、名勝、天然記念物に指定されたものが数多く存在している。また、多くに市民から海のレジャーとして、海水浴に利用されており、環境省が「快水浴場百選」に選定した17か所を含めて114か所の海水浴場があり広く利用されている（図6）。