

## 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風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）に向けて、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、地元的女性たちが、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。
	ハモ皮ちくわ (阿南市)	ハモ皮ちくわは、蒲鉾を作った際に余ったハモ皮を竹輪のように巻いたのが起源とされる。1本のハモ皮を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ハモ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わ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、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。
	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

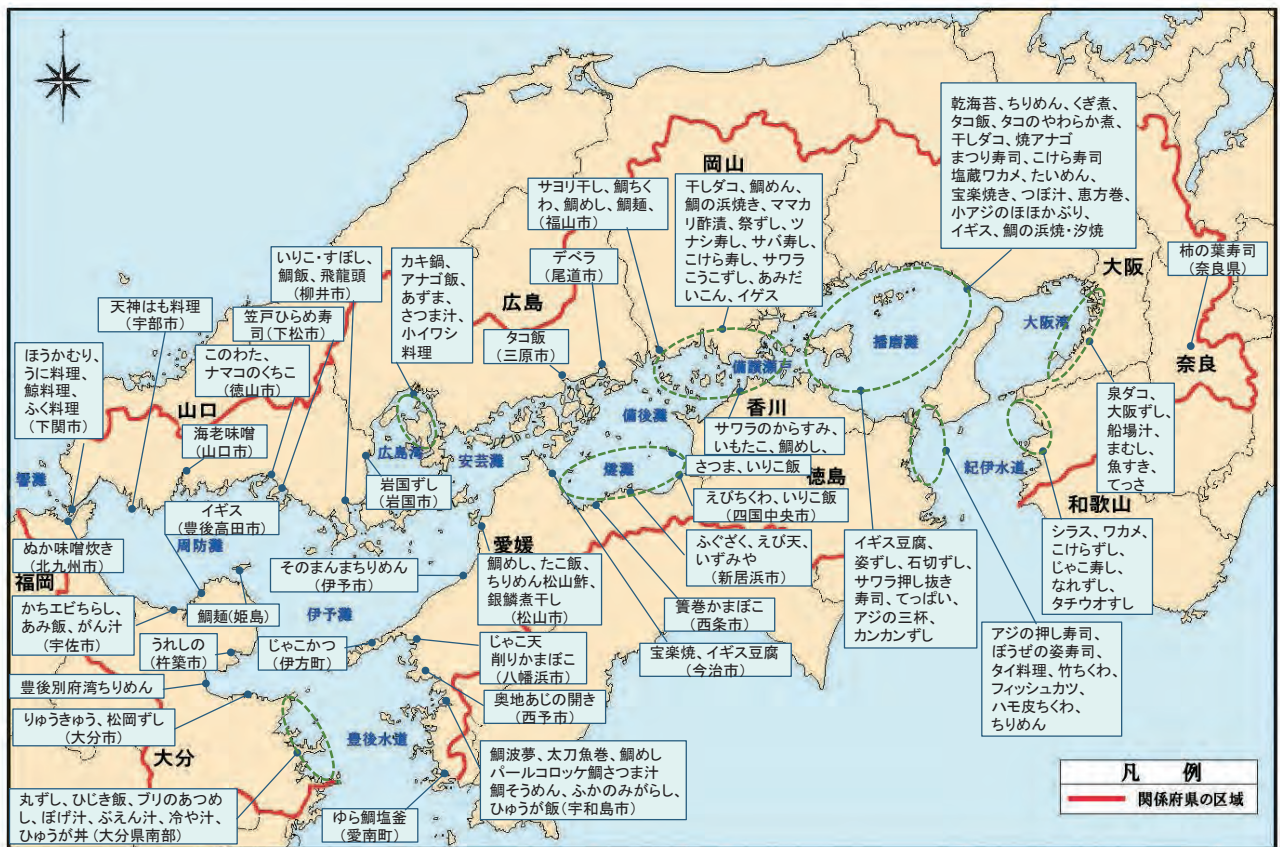
府県	名 称	内 容
山口県	このわた (周南市)	「このわた」は、ナマコの腸から作る塩辛のことで、特に瀬戸内海産は、穏やかな波の浅瀬でミネラル豊富なアオサを食べて育ったナマコを使い磯の香りが強く、独特の風味の良さで人気の高い珍味である。
	ナマコのくちこ (周南市)	ナマコは厳冬の1月から3月になると産卵期を迎えて発達肥大した卵巣を持つようになり、それが口先にあることから「くちこ」と呼ばれている。一般

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