

## 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。
	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。