

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。
	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。