

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。