

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か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。