

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。こんにやくは、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、こんにやく、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。