

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。こんにゃくは、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、こんにゃく、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。

府県	名 称	内 容
愛媛県	そのまんまちりめん (伊予市)	乾燥したちりめんを、プレス機を応用した機械で熱と圧力を加えて作ったそのまんまちりめんは、花びらのように薄く、せんべいのように食べやすい。濃厚な味で、完全無添加。名前の通りちりめんをそのまんま食べている感覚である。そのまんまシリーズとして他に、エビ、イカ、貝柱もある。
	じゃこかつ (伊方町)	じゃこかつは、近海でとれるホタルジャコなどをすり身にし、ゴボウ・人参・玉ねぎを加え独自の味付けをし、かたちを整えた後、パン粉を付けて油で揚げたジューシーで歯ごたえのある食べ物。揚げたてのものは、外の衣はサクサク、中はジューシーで、特においしい。
大分県	うれしの (杵築市)	かつて、大分県北部の杵築地方では鯛しばり漁が盛んであった。ある日、突然城主の巡行に慌てた漁民たちは、獲れたばかりの鯛で作られた鯛茶漬けを差し出した。すると殿様はそのあまりのおいしさに「うれしいのう」と喜ばれ、それが今日「うれしの」と呼ばれるようになったといわれている。鯛しばり漁とは、網にかかった鯛の群れを巻き込み、次第に絡めていく漁法のことである。
	松岡ずし (大分市)	大分市松岡地区に伝わる郷土料理「松岡ずし」の特徴は、身の中まで白くなるほど酢で強くしめた魚。甘酢を効かせ強く握ったご飯の上に、酢でしめて甘酢をくぐらせたアジの切り身を載せる。全体を青ジソで巻き、おろしショウガとゴマを少々。よく効いた酢と塩、砂糖のバランスが絶妙で、薬味のおかげで魚の臭みも感じない。
	りゅうきゅう (大分市)	りゅうきゅうは、アジ、サバ、ブリなどの季節ごとの魚の切り身を、しょう油とみりんをベースにしたタレと小ねぎ、ゴマ等の薬味に漬け込んだ、大分を代表する郷土料理である。名前の由来は、沖縄（琉球）から伝わったという説や、ゴマを使う料理が「利久（利休）」と呼ばれることから、なまって「りゅうきゅう」になったという説などいくつかある。
	カタクチイワシ (ちりめん) (別府市、杵築市、日出町)	別府湾の自然のめぐみである「ちりめん」。漁師だけが知る「生」の味、ちりめん本来の味と潮の香りが味わえる。別府湾は古くからちりめんの産地であるが、ちりめんは傷みやすく、採れたてのちりめんをすぐに釜で茹でるため、湾岸には水揚げされたばかりのちりめんを加工する工場が建ち並んでいる。ちりめんの季節になると、港近くでは、ちりめんが一面に敷き詰められ、その白いじゅうたんのような風景は日出町の夏の風物詩となっている。地元の漁師さんの間で、漁や加工作業の合間に食べられてきた料理が「ちりめん丼」をはじめとする生ちりめん料理。あつあつのご飯の上に採れたての生のちりめんをたっぷりかけ、しょう油をたらし豪快にいただく。現在では、「豊後別府湾ちりめん」として商標登録されている。

11) 豊後水道

府県	名 称	内 容
愛媛県	じゃこ天 (八幡浜市)	ホタルジャコなど新鮮な小魚（雑魚）を皮付きのまま骨ごとすり身にし、小判型に整えて油で揚げたもの。小魚のうまみが凝縮されており風味豊かで、カルシウム、DHA、EPA が豊富に含まれている。揚げたてはもちろん、冷めてもおいしい愛媛のスローフードである。
	ゆら鯛塩釜 (愛南町)	タイを下処理したうえで塩釜の形をした型に入れ、サイズに合わせて約2キロから5キロ、厚みにして数センチの塩と卵白で包んでオーブンで焼いたもの。卵白は塩を固める役割があり、塩には愛南町産のホンダワラを原料とする藻塩を混ぜている。