

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。

府県	名 称	内 容
愛 媛 県	鯛波夢 (宇和島市)	重さ 1.5 キログラムほどのタイ 2 匹分から頭や中骨などを取り除き、良質な身だけをまるごと使った『鯛波夢 (たいはむ)』。見た目はハムだが、味も食感も鯛そのもの。骨が全く無いので、お年寄りや魚の苦手な子どもでもおいしく食べることができる。
	太刀魚巻 (宇和島市)	新鮮なタチウオを大胆に丸ごと使用し、竹串などに巻いて焼き上げたもの。食感はふわふわしていてやわらかく、ジューシーに仕上がっているため、のどごしがよくお酒のおともとしても好まれており、また魚の骨が苦手な子供のおやつにも喜ばれている。茶碗蒸しやお吸い物、ちらし寿司やサラダに入れて食べるのもよい。
	削りかまぼこ (八幡浜市)	削りかまぼこは、蒸しあがったかまぼこを薄く伸ばして乾燥させ、薄く削った保存食品。乾燥させることで旨味が熟成されている。色も赤と白があり、料理の種類や色合いによって使い分けることができる。味は癖がなく、噛み締めれば口の中に風味が広がり、料理の隠し味としても利用できる。
	パールコロッケ (宇和島市)	パールコロッケには、大変希少価値の高いアコヤ貝の貝柱が使用されている。アコヤ貝とは真珠養殖に使われている貝。コロッケの中に、黒い点々が見えることがあるが、これはアコヤ貝の目で、濃い黒の色が生き生きして元気な証拠である。
	奥地あじの開き (西予市)	西予市三瓶町では、昔ながらの一本釣りにこだわり、生きたまま港へ持ち帰ったアジの中で、特に質・形の良いアジを『奥地あじ』と名付けている。そのアジを開きにして焼くことで香ばしさが増し、骨が柔らかくなるため、魚が苦手な人もおいしく食べることができる。表面を軽くきつね色に焼くだけでじわじわっと出る脂と、ふっくらした身が食欲をそそる逸品である。
	鯛そうめん	昔から南予地域(愛媛県南部)では、喜寿のお祝いや赤ちゃんのお食い初め、内々での披露宴など、家族や親族でのお祝いの時に『鯛そうめん』を振る舞っている。甘辛いタイの煮付けとそうめんのコンビネーションは、お年寄りから子どもまで人気があり、煮付けは身ばなれがよく小骨が少ないので、とても食べやすい一品である。 南予地域の中でも宇和島市では、上座に鯛そうめんと『ふくめん』という彩りの鮮やかな大皿を 2 皿並べて置く。タイをまるごと 1 匹こぼれんばかりに置く鯛そうめんは、まさに祝福の笑顔の中にある一品と言える。
	さつま汁	さつま汁とは、宇和島に古くから伝わる魚と味噌を使った郷土料理で、由来には 3 つの説があるようで、1 つ目はかつて九州地方(薩摩:現在の鹿児島県)から伝わったという説である。2 つ目は、「佐妻(さつま)汁」と字を当て、夫が妻を佐(たす)けて作った料理だからといわれている。3 つ目は、だし汁がなじみやすいように、ご飯を十字に切った形が、薩摩藩を治めていた島津家の家紋に似ていたからというものである。とても手間がかかるため、今日では家庭で作られることが少なくなったが、郷土料理店などで味わうことができる。
	ふかのみがらし (湯ざらし)	「ふかの湯ざらし」 農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出 宇和島地方で捕れるサメを「ふか」といい、四季を通じて賞味することができる。その昔、漁師が釣ったふかが売り物にもならないので、酢味噌で酒の肴にしたのが始まりと言われている。ふかを茹でて水に晒すと、身が白なり締まり、淡白な味に辛味の効いた酢味噌がよく調和して食欲をそそる。宇和島地方では冠婚葬祭に欠かせない料理である。

府県	名 称	内 容
愛媛県	ひゅうが飯	宇和島沖の日振島を拠点にしていた伊予水軍が作り始めた料理と言われている。新鮮なアジやタイなどをタレにつけ、炊き立てのご飯にかけて食べる料理。漁師の賄い飯として食べられていた。新鮮な魚が手に入りにくい都会の人には贅沢な料理である。
大分県	丸ずし (佐伯市)	豊かな恵みをもたらす豊後水道に面した佐伯市米水津の伝統料理。名前の通り、小アジを丸ごと一匹握ったずし。正月や祭りで人が集まるときや、遠くからお客さんが来るときにはどの家でも必ず作る。
	ひじき飯 (津久見市)	豊後水道に浮かぶ津久見市保戸島は、遠洋マグロ漁業の基地として知られるが、島の周囲は魚介類の宝庫でもある。その海の豊かさを生かした料理が保戸島の一般家庭でよく食べられるヒジキ飯。ヒジキとご飯を混ぜたものではなく、アジのすり身、モイカ、サザエ、かまぼこなど海の幸に加え、ニンジン、高野豆腐、油揚げ、ゴボウ、シイタケなど具だくさん。それぞれの素材の味がご飯に染み込んでうまく調和している。
	ブリのあつめし (佐伯市)	蒲江町や米水津村では、りゅうきゅうのことを「あつめし」と呼ぶ。元来は、漁船の上で手軽に食べることができる漁師の賄い料理。薄く刺身をひいて醤油ダレにつけ込んだブリを丼飯にのせ、薬味を添える。好みでお茶かだし汁をかけて食べる。
	ぼげ汁 (佐伯市)	集魚灯やまき餌で魚を網に誘い込み、すくい上げて捕獲する棒受（ぼううけ）網漁。鶴見町では大正時代まで海面を棒でたたいて魚を網に追い込んでいたが、棒受網漁の船上で食べていたことから、この名前が付いた。昔は土佐沖まで漁に出ていた。いったん漁に出ると、しばらくは家に戻れないため、サツマイモやみそなど保存できる食料を船に積み込み、漁で捕れた新鮮な魚とともに船上で調理していた。
	ぶえん汁	県南の豊後水道沿岸に伝わる郷土料理。獲れたての新鮮な魚で作る味噌汁のごとで、漁の網に入っていた雑魚で作られていた。塩をしていない新鮮な魚を使うので“ぶえん（無塩）汁”という。魚からだしが出るので、だしをとらないのに、とてもおいしい味噌汁である。
	冷や汁	冷や汁は鎌倉時代に宮崎県で生まれたと言われるが、県内でも沿岸部を中心にいろいろな料理の仕方が定着しており、今では大分県の郷土料理となっている。佐伯市蒲江では、その日の朝に水揚げされた魚をあぶり、ほぐした魚の身をすり鉢ですり、みそとだし汁を加えて混ぜる。これに薬味を載せると出来上がり。氷で冷やし、ご飯にかける。
	ひゅうが丼 (県南地域)	新鮮な魚が水揚げされる県南地域で、魚を生で食べる方法と言えば、刺し身のほかにりゅうきゅうがある。遠洋マグロ漁の基地として知られる津久見市の保戸島では、同じ料理を「ひゅうが」と呼ぶ。魚はブリやサワラ、アジなど。新鮮で、脂が乗っていればなおいい。刺し身を作ったときに余った身の切れ端なども使う。保戸島では、祝い事などみんなが寄り合えば、ひゅうがを作る。

## 12) 周防灘

府県	名 称	内 容
山口県	このわた (周南市)	「このわた」は、ナマコの腸から作る塩辛のごとで、特に瀬戸内海産は、穏やかな波の浅瀬でミネラル豊富なアオサを食べて育ったナマコを使い磯の香りが強く、独特の風味の良さで人気の高い珍味である。
	ナマコのくちこ (周南市)	ナマコは厳冬の1月から3月になると産卵期を迎えて発達肥大した卵巣を持つようになり、それが口先にあることから「くちこ」と呼ばれている。一般