

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、シイタケなど具たくさん。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

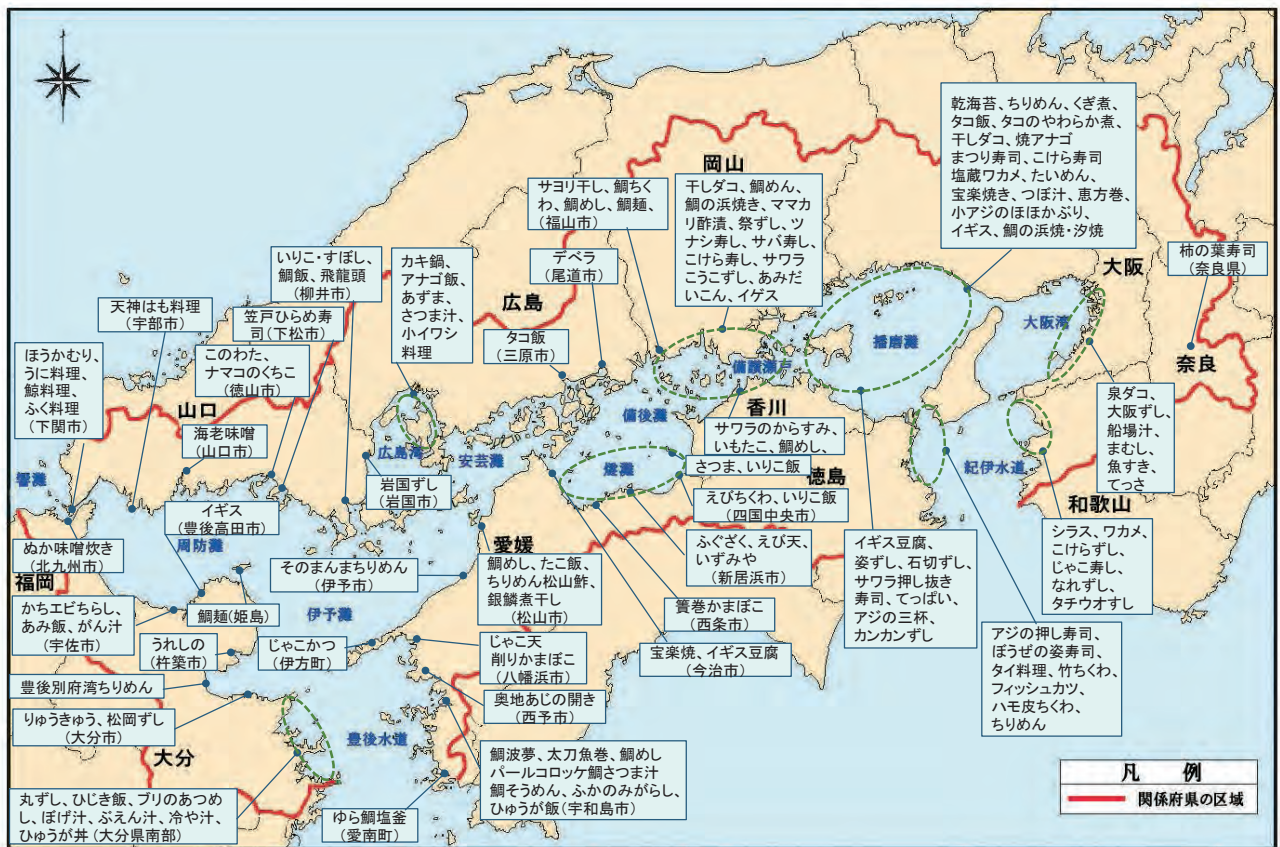
府県	名 称	内 容
山口県	このわた (周南市)	「このわた」は、ナマコの腸から作る塩辛のごとで、特に瀬戸内海産は、穏やかな波の浅瀬でミネラル豊富なアオサを食べて育ったナマコを使い磯の香りが強く、独特の風味の良さで人気の高い珍味である。
	ナマコのくちこ (周南市)	ナマコは厳冬の1月から3月になると産卵期を迎えて発達肥大した卵巣を持つようになり、それが口先にあることから「くちこ」と呼ばれている。一般

府県	名 称	内 容
山 口 県		的に平たく干したものが高級珍味として親しまれている。複数の卵巣を、横に渡した糸にまたぐように吊るして干すが、このとき水滴が早く落ちるように下端を指でまとめるため、仕上がりは平たい三角形となる。ナマコの卵巣を塩辛にした「このこ」やそれを丁寧に干した「くちこ」はナマコ約15個(約8kg)から1枚しか作れない高級珍味である。
	天神はも料理	鱧(はも)は、ウナギに似た細長い魚であるが、ウナギよりも顎が大きく、小骨が多いのが特徴。山口県は、鱧の水揚げ量で全国1、2位を争い、その中でも、防府はトップクラスの水揚げ量を誇っている。
	笠戸ひらめ寿司	ヒラメは、下松市笠戸島の名物です。「笠戸ひらめ」と呼ばれ、自然に恵まれた水質の良い島で育ったその身は、ひきしまっていて美味しい。天然ヒラメの旬は秋から冬であるが、養殖ひらめは管理の行き届いた水槽で飼育されており、年間を通じてそのおいしさを楽しめる。
	ほうかむり	地元で獲れた新鮮な魚を使った家庭料理である。イワシやサワラ等、地元で獲れる季節の魚のミンチを昆布で包み、口をかんぴょうで巾着の形に縛って、甘辛く煮付けた料理である。
	海老味噌 (山口市) 海老味噌 (続き)	秋穂で獲れるアカエビの身を、味噌と一緒に煮込んで作る海老味噌は、地元の漁師料理として古くから作られており、その味が代々受け継がれてきた。一時海老味噌作りが途絶えた時期もあったが、地元関係者の熱意により復活し、現在、海老味噌は地元の直販施設である「シーマート秋穂」や、山口市内の特産品ショップで販売されるようになっている。
大 分 県	かちエビちらし し(宇佐市)	漁師町、宇佐市長洲の郷土料理。地元の人々は「エビちらし」と呼んで親しんでいる。主役は周防灘で取れる体長10センチほどのアカエビで、これを干したものが「かちエビ」。エビちらしはかちエビとニンジン、乾シイタケ、タケノコなどを煮た具とすし飯を混ぜ合わせ、季節の野菜や海産物を加える。祭りなどの「晴れの日」の料理。
	鯛麺(姫島村)	キツネ踊りやクルマエビで有名な姫島村の郷土料理。うどんの上に、瀬戸内で獲れたタイを丸ごと載せた、漁師の島らしい男っぽい料理。鯛麺は結婚式で両家の親族が初めて「対面」する時に出されていた、めでたい料理。昔の人が対面と「タイとめん」をかけて名付けたという。
	あみめし	豊前海沿岸では、昔から「アミ」がたくさん獲れた。このアミを干した「干シアミ」に醤油などで味を付けて、ご飯に混ぜたものがあみめしで、簡単でおいしいので、昔からこの地方の人々が好んで食べてきたご飯である。昔は醤油に漬けただけの干シアミをご飯に混ぜていたが、前もっておいしく炊いたアミの佃煮を、炊き上がり直前のご飯にのせ、蒸らしてから混ぜたあみめしはとてもおいしい。名横綱・双葉山も好んだ味である。
	がん汁(宇佐市)	宇佐市内を流れる駅館川などで取れたモクズガニを使う。秋から春ごろまでがおいしいとされる、宇佐市の代表的な郷土料理の一つ。カニは包丁でぶつ切りにした後、ミキサーで細かく砕いて、殻から身や内臓を汁の中に出す。汁に熱を加えると、タンパク質などの成分がふわふわとした固まりになって浮かび上がる。昔ながらの調理方法では、カニをつぶすのに、もちつきの石臼ときねを使う。
	イギス (豊後高田市)	イギスは紅藻類に属する海藻で、赤茶けた髪の毛の様に見えることから、「海髪」という漢字を当てはめることもある。主に、7月～9月に採れ、岩場に打

府県	名称	内容
	イギス（続き）	ち上げられたイギスを天日で干せば長期保存ができる。食べる時は、一度溶かして豆腐の様に固める。地元の人にとっては、子どものころから身近な食べ物であるが、今では、真玉町小林地区周辺でしか採れなくなった。

13) 響灘

府県	名称	内容
山口県	うに料理	下関の「ウニ」が美味しいのは、地形と水の関係だと言われている。舌ざわりが滑らかで磯の香りがぷーんと漂う生うにの他、ご飯の炊き上がる頃合いに生うにと少量の塩を入れて炊き上げた「うに飯」や、珍しい生ウニのすき焼きなどが郷土料理として知られている。
	オバイケ（鯨料理）	オバイケは「尾羽毛」とも書き、鯨の身と尾の間の部位肉のこと。今では、多くは皮下脂肪をそぎ切りしたもののことを指す。ヨシノヨ（節分）に大きいものを食べると、大きく年をとることができる、つまり元気に1年を過ごすことができると言われている。
福岡県	ぬか味噌炊き（北九州市小倉区）	ぬか味噌炊きは、江戸時代後期、当時多く漁獲されたイワシやサバを保存食として食べるために生まれた。漬物用のぬか床を入れて魚を長時間炊き上げることで、独特の風味と味わいがあり、骨まで柔らかく食べられることから健康にも良いと評判である。



瀬戸内海における主な水産加工品及び魚介類を利用した料理