

### 3) 兵庫県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
さつま	魚のすり身をとろろ汁のように熱いご飯にかけて食べる料理で、ベラ、アカシタビラメ、トラハゼなどが使われるが、生き魚でないと生臭くなり食べられなくなる。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	淡路
貝(ウチムラサキ)の炊き込みご飯	「各種ご飯もの」 麦飯にたくさん取れる魚介類を混ぜて食べるご飯ものが多く食べられている。いかなご飯、ウチムラサキの炊き込みご飯、タコ飯、アナゴ丼、サワラご飯、鯛めし、巻きずし、イワシずし、ベラずし等が代表的なご飯である。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	淡路 ※資源の減少
ベラ寿司		※手間がかかり過ぎて、淡路島内でも、出せる店はごくわずか。
イタボガキ	冬の瀬戸内海の味であるイタボガキは別名「牡丹がき」とよばれ殻を打つとボタンのような形をした大きな身をしている。かきとりに出る家では、ほとんど自家消費するが、出ない家は、仲間の漁師から購入して殻つきのままかますにに入れて一カ月位保存しながら食べる。イタボガキはおもに天ぷらや酢ガキとして食べるが、雑煮に入れることもある。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用	播磨灘 ※資源の減少
げんごべえ	素干しにしたイカナゴ（シンコ）をから炒りし、しょう油・みりん・砂糖・酒を煮立たせたところに入れからませたもの。イカナゴで作ったごまめ（たづくり）。調理に手間がかかるうえ、炒るときの臭いがすごいため、まったく見かけない訳ではないが、かなり希少になっている。 兵庫県より情報提供	播磨灘 ※手間がかかり過ぎる

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
明石鯛および鯛料理（鯛めし、鯛そうめん等）	明石鯛 桜が咲く頃に明石鯛が釣れ始めるので、桜鯛とも言われている。明石鯛は餌の豊富な鹿の瀬をえさ場としているので、よく太り、潮にもまれて身も締まって形も味も良いと言われている。古くは、豊臣秀吉が織田信長に献上したり、明石藩主が幕府に献上するなど有名な魚であった。また、大阪船場商人が魚島どきの桜鯛として贈答に使う習慣があった。この鯛を利用した「鯛めし」は、鱗と内臓をとり、うす塩で焼く。土鍋に洗った米と昆布のだし汁、焼いたタイを入れて炊き上げる。炊きあがったら、肉をほぐしてご飯と混ぜて食べる料理である。正月や婚礼の時などの料理で、普段は食べられない。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用	播磨灘
	明石鯛 タイといえば明石ダイと言われるほど有名な明石ダイは、昔から活きのよさとおいしさで定評がある。その秘密は豊富なエサといわれている。明石海峡はイカナゴやエビ、カニが多く集まった絶好のエサ場で、それらを食べ、激しい潮流にもまれて育った明石ダイは、グルメ番組でもとりあげられるなど全国に通じる明石ブランドとなっている。 農林水産省選定 日本の郷土料理百選より	
	明石鯛 漁法> 小型底曳網漁業や一本釣り漁業で漁獲される。一時期獲り過ぎ	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
明石鯛および鯛料理（続き）	<p>により漁獲量は減少したが、種苗放流などの効果により資源量が増加している。一般には春に獲れる“桜鯛”が有名であるが、明石などでは秋に獲れるものを“紅葉鯛”と呼び、脂ののった深い旨味を珍重している。</p> <p>生態&gt; 潮の流れが速くエサが豊富な明石海峡近隣の漁場で漁獲される真鯛は、他の産地より、身質や脂の乗りが数段良い。特に8月～11月はより脂の乗りがよい。明石鯛は、明石市内の5漁協と隣接する神戸市漁協の6漁協から地域団体商標として申請され2007年5月に登録された。</p> <p>加工&gt; 刺身、鯛めし、あら炊きなど。</p>	
鯛めん	<p>鯛めん</p> <p>タイを尾頭付きで煮て、大皿に盛る。煮汁を使ってそうめんを茹で、タイの周りに波のように盛り付ける料理で、祭や祝い事に出される。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p> <hr/> <p>鯛めん</p> <p>淡路島では、鯛めんは結婚式に欠かせない料理の一つである。タイはめでたい、そうめんは細く・長くの意味を持ち、この縁がいつまでも続くようにと願って出される料理で、また、両家の初対面を「ごたいめん」と引っかけた意味もあるようだ。</p>	淡路
明石ダコ	<p>明石ダコ</p> <p>明石近海では、沢山の魚介類が取れるが、その中でも明石ダコは弥生時代の頃から親しまれてきた。明石では、マダコが初夏から美味しくなる。早い潮流と豊富なえさで身のしっかりした筋肉質のものが取れる。冬には卵をたくさん抱いたイイダコが取れる。タコは、煮付けや酢ダコにして食べるほか、干しダコ、タコナマス、タコの卵焼き（四角の卵焼き器で焼いたものでタコ焼きとは異なる）などとして加工されている。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p> <hr/> <p>明石ダコ</p> <p>全国的に知られた「明石焼」を地元では「玉子焼」という。この玉子焼は、小麦粉とでん粉、玉子、タコを使って銅版の上で焼き上げる。できあがった、玉子焼を四角い板の上にのせて、昆布のつけだしにつけて食べる。やわらかく焼きあがった玉子焼をつけだしにつけて食べる明石の玉子焼は絶品である。</p> <p>農林水産省選定日本の郷土料理百選より引用</p>	<p>播磨灘</p> <p>※卵焼きの形状が変わってきており四角の卵焼き器で焼いたものは見受けられなくなっている。</p>
タコのやわらか煮	<p>タコのやわらか煮</p> <p>数多い明石の魚のうち、タコほど昔から親しまれてきたものは無い。初夏から美味しくなるマダコは、大きいものは販売するが、小さいものは煮つけたり、酢のもので食べる。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <hr/> <p>タコのやわらか煮</p> <p>兵庫県（瀬戸内海）で漁獲されるタコを用いて、醤油、みりん、砂糖と合わせて、柔らかくなるまで炊き込んだものである。兵庫県漁連などで標品化したタコのやわらか煮は量販店等で販売されるほかネット通販等で通年販売されている。</p>	播磨灘
干しダコ	<p>干しダコ</p> <p>数多い明石の魚のうち、タコほど昔から親しまれてきたものは無い。初</p>	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
干しダコ (続き)	<p>夏から美味しくなるマダコは、盆をこす頃から弱ったり、死んだりするので干しダコにして秋から冬場の保存食として蓄える。 聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <hr/> <p>干しダコ 夏場に大量に獲れ、安くなったマダコを利用して干しダコを作り、魚の水揚げが少ない冬の保存食として干しダコを利用してきたが、最近では作る漁家も減っている。タコの姿そのままに竹串で足をぴんと張って干されたタコが夏の風にゆらゆらと揺れる様はとても風情があり、漁村の文化としていつまでも伝えていきたいものである。 この干しダコを、焼いて薄く刻んだものを調味液に浸し、軟らかくした後、米に混ぜて炊き込んだものがタコ飯で、素朴な中に深みのある味わいで、古くから受け継がれてきた浜の味である。</p>	播磨灘
イカナゴ	<p>イカナゴ 瀬戸内海における良い漁場とされる「鹿の瀬」ではイカナゴ、マダイ、タコ、イワシ、ウチムラサキ(貝)などが漁獲されており、これらを使用した料理が中心となっている。その中でも、イカナゴは、醤油煮、ぬた、ふるせの素焼き、釜揚げ等で料理されている。 聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <hr/> <p>イカナゴ 漁法&gt; 瀬戸内海(兵庫県)全域で毎年春に船曳網漁業で漁獲される。 生態&gt; イカナゴは主に砂泥底に生息し、1歳で成熟して、12~1月頃に砂底で産卵する。ふ化後の仔稚魚は表層を群れで遊泳、成長し、春には6cm前後となって着底する。夜間は砂にもぐる。1年で9cm前後に成長する。瀬戸内海(兵庫県)での産卵場は、播磨灘の鹿ノ瀬、大阪湾の上ノ瀬、沖ノ瀬など。瀬戸内海で海砂が盛んに取られたため、漁獲量が1980年度の74,000トンピークに、2009年度は4,400トンまで減少している。 加工&gt; イカナゴは、瀬戸内の春の風物詩の一つで、家庭で生の新仔からくぎ煮を炊くことが一般的。また、塩茹でした“釜揚げ”や干した“かなぎ”など多彩な料理がある。親はフルセと呼び、くぎ煮や刺身で食べられる。</p>	播磨灘
イカナゴのくぎ煮	<p>イカナゴのくぎ煮 浜に大きな鍋を用意し、醤油を入れて火にかけておき、船が戻ったら生きたイカナゴを鍋に入れて煮あげる 残った汁は翌日も使うので、醤油のみで煮て日持ちをさせる。大変からい煮つけになるが漁からもどった男たちの景気づけになり、酒ともよく合う。漁師が船の上で煮ることもある。イカナゴは、この他に釜揚げしたイカナゴをワケギと合える「ぬた」、生後一年くらいたった大きなイカナゴを「ふるせ」といっており、これを素焼きして二杯酢で食べるなどの調理方法がある。注：聞き書兵庫の食事には、イカナゴの醤油煮として記載されている。 聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <hr/> <p>イカナゴのくぎ煮 イカナゴのくぎ煮は明石の名物となっており、昼網は神戸にも届くので、春先になると、大勢の方が作っている。「生の新子」を優しく、手早く調理しないとイケない。出来上がった姿が「釘」に似ていることから、</p>	播磨灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
イカナゴのくぎ煮 (続き)	<p>「くぎ煮」と名づけられ、長期保存が可能でカルシウムを多く含んでいる。</p> <p>農林水産省選定 日本の郷土料理百選より</p> <p>イカナゴのくぎ煮 神戸の海では、2月下旬から3月にかけてイカナゴ漁が盛んである。くぎ煮は、このイカナゴの稚魚（シンコ）を醤油、砂糖、生姜などで煮込んで佃煮風にする郷土料理である。この時期、地元の魚屋やスーパーの鮮魚売り場では、とれたての鮮度の良いシンコの入荷を待ちかまえる行列ができ、各家庭からはそれぞれに味付けされたくぎ煮の甘辛い匂いが漂ってくる。このくぎ煮は、漁師さんの家庭で保存食として作られていたものが、漁家の女性達による普及活動などにより全県下に広がり、兵庫県の故郷の味として定着したものである。炊き上がったイカナゴは茶色く曲がり、その形が釘に似ている事から釘煮と呼ばれるようになった。長期保存が可能でカルシウムを多く含んでいる。</p> <p>震災後、全国からの暖かい支援への恩返しとして、各家庭が感謝の気持ちを込めてイカナゴのくぎ煮を全国へ宅配便で送ったことから、一気に知名度が全国区となった。</p> <p>イカナゴは、砂地の海底で夏眠するため、瀬戸内海で海砂が盛んに取られたことから漁獲量が激減している。漁獲量は、1980年度の74,000トンピークに、2009年度は4,400トンまで減少している。</p>	
カタクチイワシ (ちりめん)	<p>ジャコ カタクチイワシの子どもで、イカナゴ漁が終わる頃からジャコ漁が始まる。ジャコは釜揚げでそのまま食べたり、半生のシラス、乾燥したチリメンジャコ等に加工されている。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p> <p>ちりめん 漁法&gt; 瀬戸内海全域で毎年春から夏、秋頃まで船曳網漁業で漁獲される。</p> <p>生態&gt; 瀬戸内海での主産卵期は5~9月で仔稚魚は表層を群れで遊泳、成長する。</p> <p>加工&gt; 主に天日干しした“ちりめんじゃこ”として加工、販売される。また、鮮度をいかした釜揚げや生ちりめん料理、くぎ煮と同様なちりめん佃煮もある。平成23年度のカタクチイワシの漁獲量は、静岡県に続いて全国2位(6,613トン)となっている。</p>	淡路
アナゴおよびアナゴ料理（アナゴ丼、焼アナゴ等）	<p>アナゴ 夏はタコ漁の手繰り網にアナゴがよくかかったので、アナゴを開いて素焼きにする。これを醤油、砂糖に少し酒を入れて煮た後、ご飯の上のせて丼にして食べる。うなぎよりあっさりしている。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p> <p>アナゴ 関西の焼きアナゴは文豪 北大路魯山人も好んで食し、著書にも残している。特に播磨灘では、身がやわらかく脂ののっている良質のアナゴが多く漁獲され、高砂市では、古くから焼きアナゴの加工が盛んであったため、高砂あなご（焼きあなご）として有名である。しかし近年は、環境変化や埋め立てなどでアナゴの漁獲量が減少している。ウナギと同じく生態に謎が多く、養殖も難しいため、イカナゴ漁の時期に幼体であるノレソレを捕獲せず再放流するなど保護に努めている。</p>	播磨灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
アナゴおよびアナゴ料理（続き）	<p>漁法&gt; 小型底曳網漁業によって漁獲される。瀬戸内海では1990年代まで約1,500トン以上漁獲されていたが、2000年以降500トン前後にまで減少している。</p> <p>生態&gt; フィリピン沖にて産卵し、海流に乗って瀬戸内海へ入り成長する。300g以上の大きなアナゴを"デンスケ"と呼ぶ。アナゴは夏季、デンスケは冬が旬である。</p> <p>加工&gt; デンスケと呼ばれる大型のアナゴ、は一般の小型のアナゴと異なり、骨切りの処理を施し、様々な調理が施される。天ぷらや煮アナゴのほか、炙りや鍋など、高砂の焼きあなごとして、広く知られている。</p>	
	<p>アナゴのかば焼き</p> <p>アナゴを開き、串を打って素焼きにする。次にたれをつけて照焼にする。たれは、醤油とみりん、砂糖を少し加えて開いた時に除いた中骨を加えて煮たてる。中骨を入れると良い出汁が出る。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p>	淡路
	<p>焼アナゴ</p> <p>夏はタコ漁の手繰り網にアナゴがよくかかったので、アナゴを開いて素焼きにする。これを醤油、砂糖に少し酒を入れて煮た後、ご飯の上のせて丼にして食べる。うなぎよりあっさりしている。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p>	播磨灘
	<p>焼アナゴ</p> <p>関西地方では、京都御所に献上するため日持ちするように焼いたといわれている。開いたアナゴを焼き、特製のたれにくぐらせた料理。播磨灘は良質のアナゴが大量に水揚げされ、古くから高砂市でこのアナゴを使い、焼きアナゴに加工されていたことで有名である。また、高砂の焼きアナゴは縁起が良く天皇家に献上されていたこともある。昔は漁獲量も多く、ちらし寿司や巻き寿司、茶わん蒸しの具などに使われ家庭でもよく食していたが、近年は贈答品として使われることが多い。</p>	
イギス	<p>イギス</p> <p>海藻のイギスを使って、冷やし固めてからし酢味噌をつけて食べる。疲れやすい夏に良いとされている。</p> <p>聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用</p>	淡路
	<p>イギス</p> <p>「イギス」はところてんと同じく海藻で、精進料理の一つとしてお盆や彼岸などに仏へのお供え物として使われる郷土料理です。精進料理では魚の代わりにこんにやくなどが使われるが、淡路ではこんにやくが採れないことから海藻のイギスが使われることが多い。糠を入れないと固まらないのが特徴である。</p>	
鳴門ワカメ	<p>鳴門わかめ</p> <p>二月頃から伸び始め、五月頃に自然に株が離れて流れてゆく。鳴門海峡のワカメは潮流が速いので徒長せず、味や歯ごたえが優れており、船で取りに行く。</p> <p>生ワカメが食べられるのは春先で、たっぷりのお湯でゆでるとみずみずしい緑色に変わる。そのまま醤油か酢のもので食べても良い。灰ワカメは、山のシダを焼いた灰をまぶして干すと、灰のあくで緑色をいつま</p>	淡路

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
鳴門ワカメ (続き)	<p>でも保つことができる。また、メカブはきざんでみそ汁やつくだ煮のように煮ても良い。</p> <p>聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <p>鳴門わかめ</p> <p>漁法&gt; 鳴門わかめは春～秋頃まで、陸上水槽で種苗が数 mm の小さな芽(苗)になるまで育成させる。冬に漁場に移して、主に吹き流し養殖により成長させ、翌年春(2月～3月頃)に収穫される。天然ワカメは、淡路島南側では毎年4月にやえ潮の時間をねらって鳴門海峡の浅瀬の岩場に生える良質なワカメだけをとる。一般的には2月、3月の早春のころとれたものが「新わかめ」と呼ばれ、特に美味しいとされている。</p> <p>生態&gt; 鳴門海峡で育ったわかめは渦潮を生むほどの激しい激流により、しなやかさと強いコシがある。</p> <p>加工&gt; 湯通し塩蔵加工し冷凍保存され、通年出荷される。灰干しワカメが有名であるが、ダイオキシン問題から良質な灰が入手できなくなったことなどから、現在では塩蔵加工が主体となっている。</p>	
ガザミ	<p>ガザミ</p> <p>日本海のズワイガニのように足が長くないが、大きい甲羅の中に美味しい身が入っている。冬に身が太り、鍋物にすると野菜がおいしくなる。ゆでて間食にもする。「平家ガニ」ともいう。</p> <p>聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <p>ガザミ</p> <p>漁法&gt; 播磨灘の西部で小型底びき網漁業で漁獲される。現在、漁獲量の減少から漁業者は漁獲された抱卵ガザミに“とるな”マークをつけて再放流し、資源回復を図っている。中でも播磨灘の家島諸島にある坊勢漁協では、甲幅18cm以上のカニを“ぼうぜがに”と称し、資源管理しブランド化を進めている。</p> <p>生態&gt; 瀬戸内海全域に生息し、温かい時期は浅場で生活し、秋になると深場へ移動、冬には砂に潜り冬眠する。夜行性。秋に雌(めす)の脱皮を待って後尾し、産卵期は4～9月に、10～20日間抱卵し、孵化後ゾエア幼生は1ヶ月ほど漂流し、数回の脱皮後、メガロパ幼生を経て稚ガニとなる。</p> <p>加工&gt; その身を楽しむ雄の旬は夏、内子を楽しむ雌の旬は冬。それぞれゆでガニ、焼きガニ、蒸しガニ、みそ汁、炊き込みご飯などに料理される。昔より播磨地方の秋祭りにはガザミは欠かせないものとなっている。</p>	播磨灘
小エビ	<p>小エビ</p> <p>小さなエビで、春になるとよく取れる。掃除をするのが面倒なので、そのまま煮つけや、から揚げにして塩をふって食べる。新鮮なものは加熱すると赤く発色し、一層食欲をそそる。</p> <p>聞き書兵庫の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より引用</p> <p>小エビ</p> <p>漁法&gt; 小型底曳き網の重要な漁獲対象種。播磨灘では年間1,000～2,000トン漁獲される。</p> <p>生態&gt; 小型エビ類(特にサルエビ)は播磨灘では春から秋にかけて産卵し、孵化後は浮遊期幼生を経て浅海域に着底した後、成長にともない水深の深い海域へと移動しながら、早産まれ群はその秋から、遅産まれ群</p>	播磨灘

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
小エビ（続き）	は翌春から漁獲される。 加工＞ 塩ゆで、かき揚げ、てんぷら等一般料理店で販売されている。	
青のり⇒兵庫ノリ	兵庫ノリ 林の浜では海藻はほとんど取れなかったが、明石川河口に生えていた。河口はごみや泥で汚れていたが海水で洗えば殺菌されるといい、女たちが春先に取りにっていた。青ノリはよく水洗いして天日で干した後、火であぶりもみノリにして食べた。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用	播磨灘
	兵庫ノリ 養殖＞ ノリ（スサビノリ）養殖は、9月頃陸上で網にノリの種を付着（採苗）させ、一旦冷凍保存する。10月中頃（水温23℃以下）採苗した網を海面に張り、種が発芽して1～3cmぐらいに伸びたところで再び網を回収し冷凍庫に保存（育苗）する。11月下旬頃から育苗した網を海に張り（本張り）、1週間間隔で10cm程度伸びたノリを、もぐり船で刈り取り、陸上で洗浄後、のり乾燥機を通して生産される。4月頃まで生産される。兵庫県では、昭和30年代より始まり50年代から急速に発展し、現在では全国上位の生産量を維持している。神戸市から赤穂市、淡路島と県下の瀬戸内海地区一円で行われている。兵庫のりのうち、明石市沖で養殖されるノリは“明石のり”、神戸市沖で養殖されるのは“須磨海苔”と呼ばれている。 生態＞ 最近、陸から海へ流入する窒素などの栄養塩が減少し“ノリの色落ち”が頻繁に起きており、海の栄養塩を高めようと下水処理管理運転、ため池の放流、海底耕耘等取り組まれている。 加工＞ 乾のり、焼きのり、味付けのり、コンビニのおにぎりや節分の巻きずしなど。	
干ガレイの雑煮（姫路市坊勢島）	姫路市家島諸島のうち坊勢島に伝わる干ガレイ（ひがれい・タマガンソウビラメを串に刺し干したもの）を使った雑煮。干ガレイを炙り、身をむしり、熱湯にむしった身を入れダシをとる。細く切ったニンジン、ダイコンなどの野菜と丸餅を入れ、しょう油で味を調える。坊勢島の正月には欠かせない雑煮である。	播磨灘
アジ	アジ 夏にとれる小アジは小さいが味は良い。から揚げにして甘酢に漬けておくと骨が軟らかくなりそのまま食べられる。三枚におろしてたたきにしても良い。涼しくなると大型のアジがとれるようになるので、開いて酢でしめすし飯にのせる「ほっかぶり」を作る。 聞き書兵庫の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用	淡路
	沼島のキアジ 漁法＞ 一本釣り漁業で漁獲される。 生態＞ 瀬戸内海、伊豆諸島では4～7月ごろ産卵し、地域によって沿岸に居付くもの、砂泥底に生息するもの、沖合いを回遊するもの等様々。マアジには、細かく、キアジ(平鰯)、ノドクロアジ(ドロアジ)、鬼アジ(沖アジ)と呼ばれているものがあり、沼島周辺では頭が小さく良く太り、色が黄金色に輝く美しいキアジである。本来回遊性の魚だが、一部はある一定の磯や魚礁に留まり、脂を良く乗せるアジが有り、瀬付アジや平アジとの別名で呼ばれている。	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
アジ（続き）	加工＞ 鱗も内臓も残したまま丸ごと塩焼きにするのが沼島流。刺身、フライなど様々。	
沼島のハモ	沼島のハモ ウナギやアナゴと同じように細長い魚で、夏の最高の料理になる。大阪天神祭にははしりのハモが高値で売られ、夏の京料理にかかせない魚である。ハモは梅雨の水を飲んで大きくなると言われているが、その頃から大きくなり脂がのってくる。濃厚な脂肪があるのに淡白な味がする。腹から開いて中骨を取って骨切りをする。骨は吸い物に使い、腹子は卵とじに、肝は肝吸いにするなど、すてる所は全くない。 聞き書兵庫の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より引用	淡路
	沼島のハモ 漁法＞ 京都の“祇園祭”に欠かすことのできない魚として有名である。底曳網漁業やはえなわ漁業で漁獲される。 生態＞ 沼島のハモは、頭が小さく胴太で姿が良く、皮が薄く程よく脂がのり、肉質が非常に良いとされ、漁場のやわらかい泥の海底や豊富な餌が、鰹の生息に適しているからと考えられている。一般にハモは春～秋に産卵し、レプトケファルスとして漂流後、適地で生息する。 加工＞ 秋冬は非常に脂が乗っており美味。はもすき、土瓶蒸し、天ぷら、フライなど。	
つぼ汁	つぼ汁 法事などの仏事には必ずつぼ汁を炊く。つぼ汁は、きくらげ、子芋、かんぴょうを煮て、けずりかつおとこんぶで出汁をとり、味噌で味を付ける。 聞き書兵庫の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より引用	淡路
	つぼ汁 葬儀やせがき（初盆供養）などの弔事の時に供養のためのご馳走として受け継がれてきた伝統料理である。南あわじ市の福良地域では、寒い日に炊く家も多くみられる。また、法事の時などは、豆腐の代わりに麩を入れたおお汁を炊いて振るまうことがある。	
各種ご飯もの （播磨地方）	各種ご飯もの 麦飯にたくさん取れる魚介類を混ぜて食べるご飯ものが多く食べられている。いかなご飯、ウチムラサキの炊き込みご飯、タコ飯、アナゴ丼、サワラご飯、鯛めし、巻きずし、イワシずし、ベラずし等が代表的なご飯である。 聞き書兵庫の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より引用	播磨灘
	兵庫県は鮮魚の宝庫で、淡路島、家島諸島を含む播磨灘は、魚介類の種類も様々なものがある。播磨灘で獲れるアナゴは、六世紀の頃から朝廷へ献上品として知られたもので、鰻より淡白な味が好まれている。またこの地方では大アナゴのことを「でんすけ」と呼び、様々に調理されている。近海で捕れる代表的な魚は、鯛、ヒラめ、アナゴ、タコ、カレイ、アイナメ、皮はぎと数えたらきりが無い。 農林水産省選定日本の郷土料理百選より	
	タコ飯 瀬戸内海で漁獲される干しダコを用いた炊き込みご飯である。昔、8月7日の井戸がえ（水を抜いて井戸掃除をする日）をしていた漁師の男性が、浜辺で手間のかからない料理として作ったと云われている。淡路の	



変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
各種ご飯もの (続き)	<p>「タコ飯」は、とりたての生ダコを塩もみして洗い、ぶつ切りにして、洗った米と醤油だけで炊きあげている。最近では調味料として昆布だし、みりん、酒、薄口醤油などを使い、具にも人参、こんにゃく、ちくわ、グリーンピースなどを加えた「タコ飯」を炊きあげている。タコを柔らかくするにはぶつ切りにした大根を入れ、炊いている。</p> <p>「がんぞがれいめし」(姫路市家島諸島)          姫路市家島諸島に伝わる干ガレイ(先述)を使ったご飯(お弁当)。地元で干ガレイを焼いて身をむしり、甘い醤油ダレに漬け込んで、ご飯に挟み上に乗せたもの。冷めても美味しいので、お弁当として利用される。</p> <p>「まつり寿し」          西播磨地方で祭り行事に用いられる、このしろの押し寿司である。</p>	

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
マガキ	<p>マガキ          養殖&gt; 4月~5月頃ホタテ貝に付着させた小さなカキをロープ吊るし、途中、強いカキにするため干出や抑制を加えながら、10月頃まで成長させる。瀬戸内海(兵庫県)では岩見から赤穂地区までさかんに行われている。西播磨地区では山や川からの栄養により、良質の植物性プランクトンが発生し、加熱しても身が縮まらない大粒な1年カキに育つ。滅菌海水による洗浄やカラ剥きなど施され、販売される。</p> <p>生態&gt; カキは6月~9月頃産卵し、親貝は一斉に海水中に卵子、精子を放出する。海水中で受精後、卵は翌日にD型幼生に変態し、2~3週間浮遊した後、約0.3mmに成長すると潮間帯の岩などの基質に付着し、一生を過ごす。</p> <p>加工&gt; 焼きガキやカキフライなど様々な料理に利用される。</p>	播磨灘
ぼうぜサバ	<p>「瀬戸の豊鯖」と呼ばれ、よく太り脂ののったサバで、瀬戸内海に回遊するサバを播磨灘周辺で丁寧に漁獲、家島諸島周辺の海域で瀬戸内海産の天然物のエサを使用し養殖したもの。大きさは500g~1,500gで脂質を20%以上含むトロの味わいを醸すサバである。</p>	播磨灘
3年トラフグ	<p>3年トラフグ(淡路島・福良)          養殖&gt; 一般の養殖トラフグは2年飼育の主に800g以下であるが、3年トラフグは1年長く1.2kg以上に育てたもの。</p> <p>生態&gt; 盛んに養殖されている福良湾は養殖トラフグの全国の産地の中で1番水温が低いことと、潮の流れが激しい鳴門海峡により、身のしまりが良い、大きな白子をもったトラフグに成長する。</p> <p>加工&gt; 旬の12月~2月頃は、てっさ(刺身)やてっちり(鍋)。夏は焼き料理、たたき、唐揚げなど。</p>	淡路
恵方巻き	<p>恵方巻き(えほうまき)は、節分の夜にその年の恵方(吉方位)に向いて、目を閉じて一言も喋らず、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりする行為で大阪地方を中心として行われている習慣であったが、近年は首都圏を中心に全国へ広がりを見せている。</p>	
エビカレー	<p>姫路市家島諸島では地元の小エビを使ったカレーライスが各家庭で作られている。家島と坊勢島では作り方が多少違い、家島では小エビを茹でてから皮を剥き、ゆで汁とともに調理するが、坊勢島では生のエビの皮を剥き調理するようである。</p>	

【兵庫県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	さつま	食習慣の変化
	貝の炊き込みご飯（ウチムラサキ）	資源の減少
	ベラずし	手間がかかり過ぎて、島内でも、出せる店はごくわずかである。
	イタボガキ	資源の減少
	げんごべえ	手間がかかるため、つくる家庭も減ってきた。
昔から引き継がれている食文化	明石鯛および鯛料理（鯛めし、鯛そうめん等）	
	明石ダコおよびタコ料理（干しダコ、タコ飯等）	
	イカナゴおよびイカナゴ料理（くぎ煮等）	
	カタクチイワシ（ちりめん）	
	アナゴおよびアナゴ料理（アナゴ丼、焼アナゴ等）	
	サワラ	
	イギス	
	鳴門ワカメ	
	ガザミ	
	小えび（しらさえび）	
	青のり⇒兵庫ノリ	
	干しガレイの雑煮	
	アジ	
	沼島のハモ	
	つぼ汁	
	各種ご飯もの（貝の炊き込みご飯、いかなご飯、タコ飯、アナゴ丼、サワラご飯、鯛めし、巻きずし、イワシずし、ベラずし、まつりずし、ガンゾガエイめし等）	
各種ご飯もの（ヒジキ飯、かき混ぜ、アジのほっかぶり、こけら寿し等）		
昔にはなかった食文化	マガキ	
	ぼうぜサバ	
	3年トラフグ	
	恵方巻き	
	エビカレー	