

5) 和歌山県の食文化の変遷

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
クチ（イシモチ）	クチは、秋クチが一番美味しい。クチは白身の魚で塩焼き、煮つけ、お茶づけにして食べる。	紀伊水道
ハゼ	ハゼの大きいものは、えら、鱗、内臓を取って煮つけや焼き魚にする。小さいものは、ほうらくで煎り、甘辛く煮つける。	紀伊水道
ガッチョ （ネズミゴチ）	大きなガッチョは売れるが、小さなガッチョは家で煮つけにして食べる	紀伊水道
エソ	エソは骨が多いので三枚におろして身を細かく切り、さらに包丁でたたいて団子にする。これをネギやそうめんを加えて団子汁にして食べる。エソは三枚におろして塩焼きにしても良い。また、こむし（でんぶ）に加工して巻き寿しやこけら寿しの材料として使われる。	紀伊水道
メブト （テンジクダイ）	メブトは、ホタルジャコともいいテンジクダイの仲間の小魚である。ふっくらしていて身が美味しい。煮つけにして食べる。	紀伊水道
小エビ	小さな海老はエビジャコといわれて、ナスビと炊いたり、団子にして汁に入れて食べる。そのほかに、つくだ煮、干しエビに加工される。	紀伊水道
イカ	ヤケイカは、冬に釣れる。新鮮なものは刺身にするが、焼き物、酢のもの、煮つけにして食べる。	紀伊水道
貝類	春の浜は貝とりの人たちでにぎわう。ガンガラ、サザエ、シリタカ、ハマグリ、アサリ、タカノツメ、カラスガイ、イガイ、タバコガイ等が取れる。	紀伊水道

※上記内容については、聞き書和歌山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
柿の葉ずし	柿の葉ずし 紀の川の上流、伊都地方の秋祭りには、柿の葉ずしとくるみもちは、無くってはならないごちそうである。 聞き書和歌山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	柿の葉ずし 柿の葉は腐敗を防ぐ効果があり、香りよく食べやすいことから、元々農繁期のもてなしとして作られたと言われている。今や全国に知られる郷土料理となっている。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
サバ寿し	サバ寿し 秋祭りにはサバ寿しとこけら寿しを作る。サバは頭とはらわたを取り、三枚におろし、塩をして半日おく。一口くらいにそぎ、酢五勺に砂糖大さじ二杯入れた中にしばらく浸しておく。ご飯はよく冷し、サバを浸けた酢で味をつける。すし桶にうすいたを敷きすし飯を握って六個並べ、その上にサバを置きさらにうすいたを置き、その上にすし飯とサバをのせ三回繰り返し三段重ねにする。 聞き書和歌山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	紀州のすし 紀州は寿司の国とも呼ばれている。紀州人は祭りが大好きで、春夏秋冬どこかで笛や太鼓が鳴っている。祭りには必ず寿司があり、なれずしは、サンマやアユをシダの葉を敷き詰めた上に漬け、酢を使わず、柔らかく炊	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
サバ寿司（続き）	いた寿司飯で自然発酵させている。寿司のルーツを探ると、紀州の馴れずし、近江のフナずしに至るといわれている。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
こけら寿司	こけら寿司 すし箱にすし飯を握って六個並べ、上面を手で押さえてならし、エソでつくった赤いこむし（エソを焼きほぐして赤く染め、でんぶに加工したもの）をまんべんなく置いてうす板をのせ、さらに二段こむし寿司を並べる。箱を使って作る寿司を、こけら寿司という。 聞き書和歌山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	こけらずし 和歌山市松江地域に伝わる秋祭りの行事食で、すし飯と具を何段も重ねる箱寿司である。エビや魚のそぼろを入れるのが特徴で、エビの代わりに赤魚を使う場合は素焼きし、ほぐして、からいりして味付けする。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
炊きこみご飯	小さいもといかの炊き込みご飯 イカ釣りに行った日につくる。皮をむいた小さいもをさいの目に、イカ、大根、揚げを短冊に切っておく。よばした麦と米と切った具材を入れて炊き、塩、醤油で味をつける。イカの出汁で美味しいご飯ができる。 聞き書和歌山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	サバの炊きこみご飯 炊き込みごはんは良く作られている。海岸地域ではサバの他にブリ、サンマ、カキや貝柱などが用いられ、山間地域では山菜やキノコが使われる。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
色々な寿司	色々な寿司 紀の川地方では、柿の葉寿司以外に、サバ寿司、アユ寿司、ジャコ寿司、ワカメ寿司、イワシ寿司、切り寿司等が作られる。 聞き書和歌山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	紀の川
	じゃこ寿司 昔は紀の川でじゃこ（正式名はオイカワ、地域名はハイジャコ）が豊富にとれた。これを素焼きして煮付けたものを寿司にした。この寿司は、夏はにぎりで食べ、秋祭りの頃になると寿司箱に押し、一日たって味がなじんだものを食べた。今は、じゃこ寿司は商品化され、紀の川市の名産になっている。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
なれずし	なれずし 10月になると日高地方の平野は黄金色に変わり祭りが近づく。なれ寿司は、秋祭りの主役で、稲の色が濃くなるにつれてなれ寿司作りが始まる。サバの内臓を取り、開いて背骨と腹骨を取り、半日水につけて血抜きをする。途中一度水を変える。血抜きが終わったサバを、水切りした後、サバ全体に塩をまぶして塩漬用の桶に隙間なく並べる。サバは、五段積み木の蓋をして重石をのせ、1ヶ月間塩漬にする。1ヵ月後、サバを取りだして桶に入れ水を入れて塩抜きをする。古米ですし飯を炊き、塩を振っておく。すし飯をサバの形に握り、サバの上に置き、頭から尾の先までご飯を抱かせる。これを、ばらんできっちり巻き、しゅろの葉を裂いたひもでくる。5日くらい重石をかけておくと、水が出てなれてくる。また、甘酒は欠かすことができない。聞き書和歌山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
なれずし（続き）	なれずし 日本三大なれずしのひとつで、800年以上の歴史がある。かつて日高地方では10月になり祭が近づくと「なれずし」づくりが始まっていた。日高と有田地域では鯖でつくられ、あせの葉で巻いた後、すし桶にきっちり詰め、重しをかけ4日ほどおいて食べる。しかしながら、近年では独特の風味の「なれずし」より、酢飯を使った「早寿し」が好まれてつくられている。また、早寿しに欠かせないのが甘酒で、米をはや屋（こうじ屋）にもって行ってねかせてもらい、作っている。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	
海藻類	海藻類 春になると、ワカメやテングサが採れる。ヒジキやノリも採れる。 聞き書和歌山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より	紀伊水道
	海藻類 和歌山県全域での海藻の漁獲量は652トン（平成23年度）で、ワカメ、ヒジキ、テングサが含まれるが、ノリは養殖量が減少し含まれていない。	

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
クエ	クエは関東以南の太平洋沿岸から東シナ海沿岸にかけての温かい海にいる、体長1メートル以上に達する大型魚である。日高町の沖合の岩場にも生息している。クエの身は淡泊で臭みがなく、冬場の水炊きの他、刺身やひれ酒など、日高町の郷土料理として親しまれている。	紀伊水道
タチウオすし	和歌山県有田市は、太刀魚の漁獲量が、日本一である。昔から、太刀魚を使ったお寿司や料理が作られている。 農山漁村の郷土料理百選（和歌山県）より	紀伊水道

【和歌山県の整理結果】

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	クチ（イシモチ）	食習慣の変化
	ハゼ	食習慣の変化
	ガッチョ（ネズミゴチ）	食習慣の変化
	エソ	食習慣の変化
	メブト（テンジクダイ）	食習慣の変化
	小エビ	資源の減少
	イカ	資源の減少
	貝類	資源の減少
昔から引き継がれている食文化	柿の葉ずし	
	サバ寿し	
	こけら寿し	
	炊きこみご飯	
	色々な寿し	
	なれずし	
	海藻類	
昔にはなかった食文化	クエ	
	タチウオすし	