

10) 香川県の食文化の変遷

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
相生村の煮干し	夏が来ると、相生村では煮干しにする小イワシ漁が始まる。獲れたイワシを海水で洗い、いり屋（イワシをゆでる家）の窯場で竹のせいろに薄く並べ、ゆでる。そのあと炎天下に2日ほど干すと煮干しが出来上がる。どの家でも出来上がった煮干しを1年分ほど買い込んで蓄えている。	
ウルメイワシの酢のもの	夏から秋にかけての大ぶりのイワシを使い、頭、骨、内臓を取り、塩をふってしめておく。酢味噌をイワシと混ぜる。	
キスの澄まし汁	キスの鱗を落として、骨ごと二つ切りにしたり、三枚におろして結び、塩をしておく。熱湯にキスを入れて、塩で味を取り醤油を少しだけ足して、ユズの皮を入れ三つ葉を添える。	
ぼら飯	秋から冬にかけてとれたボラを、切り身や野菜を炊き込んだご飯である。といだ米に、醤油漬けにしたボラの切り身を醤油も一緒に入れてそのまま炊く。	
えびのそぼろずし	ゆでたこえびの皮をむき、みじん切りにする。これを鍋に入れて砂糖、塩で味をととのえ、バラバラになるまで炒る。卵に砂糖と塩を入れ、鮮やかな黄色になるまで炒り、えびのそぼろを全体にまぶし、中央に卵をのせるとできあがる。	
げたの団子汁	小さいげたをまな板の上におき、包丁でたたき小麦粉と混ぜて団子を作り、みそ汁に入れたり醤油で炊いたりして食べる。げたをうす塩で干すと保存食にもなる。	
メバル、ががなの味噌汁	小さなメバルやががな（カサゴ）の鱗を落とし、内臓を取りよく洗っておく。鍋に水を張り大根を煮たのち、魚を入れる。麦味噌で味付けをしてワカメとネギを入れて仕上げる。	
ボラと大根のダイダイ酢のなます	ボラを三枚におろして小口切りにして、塩をふる。大根、人参を千切りにし、塩をする。ダイダイを絞り酢を作り、ボラを漬けて酢魚にした後、大根、人参と混ぜる。	
タコのたきたき	秋から冬にかけての料理で、タコをゆでて薄切りにし、だし汁でネギなどの野菜と一緒に炊く。	
アカエビの酢の物	アカエビは打瀬網でたくさん取れるので、塩ゆでて皮を取ってキュウリの薄切りとワカメを合わせて酢であえる。また、生きているアカエビの皮を取って刺身で食べたり、塩ゆでしたアカエビの皮をとりワサビ醤油で食べる。	
ひらずし	ひらは、小骨が多いので鱗を取った後、背びれから頭のほうに沿って六分幅くらいに包丁を入れて骨切りをして三枚におろす。小口切りにして塩をふったのち、酢に漬ける。酢めしにこれを混ぜて食べる。	
丸太ずし	アジ、ママカリ、タイ子を洗い鱗を落とし背中から開いて内臓を取り、塩をふっておく。一時間後に酢につける。酢めしを小さく握り、酢魚を上から包むように強く握って丸太ずしにする。	
炊きこみ飯	チヌ、ボラ、メバル、コチ、ハギ、ヒラメ、スズキなどを使ってご飯と炊きこむ。魚の鱗を落として、内臓を取りよく洗っておく。羽釜の米の上に頭ごと入れて醤油味で炊き上げる。出来上がった手早く魚を取りだして骨をきれいに取って身をご飯に混ぜ込み、熱いうちに食べる。	
アサリぞうすい	一にぎりのコメに殻つきのハマグリと切った芋を入れて炊く。わきあがったら小麦粉団子を落とし込み、味噌で味をつけネギを散らす。冬の晩御飯に喜ばれる料理である	

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
ハマグリの上らあえ	この地方では、アサリのことをハマグリと呼んでおり、年中食べており、特に春の行事によく使われる。短冊に切ったこんにやくとハマグリの上に醤油、赤味噌で薄味を付け、しばり豆腐をゴマとすり、塩、赤味噌で味をつけてハマグリと合わせる。ひな節句、えべっさん、仏事によく作られる。	
あいごなます	9月、10月にあいごがよく取れるので、三寸くらいのを三枚におろし酢につけておき、大根の短冊切りと一緒に和え物にする。「あいごなますの皿ねぶり」といわれるほどおいしい。	
えびじゃこの揚げもん	秋祭りの膳の一品として、れんこん、ごぼう、いもなどと一緒にえびじゃこ（小エビ）の揚げ物にする。えびじゃこの頭を取り小麦粉で練ったきい粉入りの衣をつけて油で揚げる。	
じゃこの三杯酢	タナゴ、チヌゴ、カレイ、アイナメ、その他のじゃこを鉄器で焼き、酢、醤油、赤砂糖に漬けておく。	
かに味噌	一寸五分から五、六寸くらいのモガニを鉄器で焼き、甲羅、爪を取り、たたいてきざんで赤味噌、赤砂糖で合える。	

※上記内容については、聞き書香川の食事（(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
ハマチ、ブリ	ハマチ、ブリの刺身 秋祭りや婚礼には、ハマチの刺身でお客様をもてなす。とりたてのハマチやブリを片身におろして刺身にし、わさび醤油をつけて食べる。生きのよいものほど刺身はこりこりして固く、歯ごたえがあって美味しい。 引田は、我国初のハマチの海水養殖を成功させた野網和三郎の出身地である。野網は明治41年引田町の漁家に生まれ、志摩の水産高校に学び、安戸池においてハマチの養殖を始めた。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	ハマチ 昭和3年、野網和三郎が香川県引田（現東かがわ市）の安戸池で養殖に成功。これが礎となって、全国各地にハマチ養殖、海水魚養殖が広がる。80年余を経た現在、県花・県木オリーブと県魚ハマチが出会ったオリーブハマチが新たな香川の食文化となっている。平成7年には「県魚」に指定された。 香川県より情報提供	
サワラ料理	サワラ サワラは流せ網に出る4月から6月が旬で、春の晴れ食の王様である。小さなものは「さごし」といわれ、大きくなるとサワラとなる。サワラ漁に出る前に、親戚のものが船霊（ふなだま）さまに大漁祈願を祈って酒一本をお供えしてくれる。そのお返しに初漁のサワラを一本配る。 サワラは、刺身、焼き物、いりつけ、さわらずし、白子の味噌汁、真子のいりつけなどをした。焼いた身をほぐしてさや豆と味噌あえにするとよい。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	サワラ そら豆に実が入り、麦が熟れはじめる頃、農家ではサワラ料理で親戚の人々をもてなす「はるいお」が行われてきた。乱獲により、一時漁獲は減少したが、漁業者をはじめ、関係者が一丸となって、網目の大きさ制限や休業、稚魚の放流に取り組み、近年漁獲量は増加傾向にある。	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備 考
サワラ料理（続き）	<p>刺身、塩焼き、照り焼き、酢の物のほか、押し抜きずし、味噌漬け、そら豆やふきとの真子の煮付け、白子やあらの味噌汁など、サワラを愛でる讃岐ならではの郷土料理が知られている。</p> <p>サワラのからすみ（高松市） サワラは、江戸時代から讃岐の海で沢山取れ、カラスミも作られて幕府に献上したという記録がある。現在も伝統的なカラスミの製造が伝わっている。サワラは、1986年度の6,400トンピークに1998年度には200トンまで激減したが、自主的な漁業規制と種苗放流を行ったことから若年魚の資源量は回復しつつある。漁獲量は2009年度に1,400トンまで回復している。サワラが減少するかなり前からカラスミの製造は極わずかである。サワラはハルイオとして一本物で流通していたことや、真子の煮付けが郷土料理として知られることから、元々カラスミの製造量は少ない。</p>	
イギス料理	<p>イギスのから酢味噌あえ（小豆島） 新しいコメぬかを水にひたし布で絞り、その中に乾燥したイギスを入れて炊く。焦がさないようにしゃもじでゆっくりとかき回して1時間ほどで溶ける。それを木杵の型に入れて冷やして固める。食べやすい大きさに切って麦味噌、砂糖、酢、からしをすり合わせたからし酢味噌をかけて食べる。盆や法事のごちそうとして欠かせない料理である。また、溶けたイギスに油揚げ、人参、干しエビなどを薄い醤油で炊いた具を入れると具イギスができる。</p> <p>イギスぞうすい（西讃岐） イギスと米をカツオだしで炊き、味噌で味をつけて溶き卵を入れる。体がぬくもるし、冷え腹によく効くとされている。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>イギス豆腐 イギス豆腐は、愛媛県の今治市を中心とした瀬戸内海沿岸に古くから伝わるイギスという暗紫色をした海藻を生大豆の粉を入れて煮溶かした後、冷やし固めるという食品である。瀬戸内海の島々や海辺に住む人々の郷土食として知られ、現在でも、土庄町の四海地区や小豆島町の三都半島など一部の地域で伝承されている。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より</p>	
ごはんのいろいろ	<p>・いりご飯 こんにゃく半丁を小さめの短冊に切り、里芋をさいの目に切り、ニンジン小さく切り、油揚げを短冊に切り、といだ米と合わせる。醤油を入れて炒り子を入れて炊く。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>・いりご飯 瀬戸内海はカタクチイワシがよくとれ、これをさっとゆでて干したoiriこを入れた炊き込みご飯が食されてきた。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より</p> <p>・姿ずし アジのぜんごを取り、頭、内臓、中骨を取り、塩をふり半日程度置く。</p>	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ごはんのいろいろ (続き)	これを水洗いし、水けをふき取り酢につける。酢めしを広げたアジのお腹に入れて姿を整える。 聞き書香川の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	
	・姿ずし 小豆島では、夏から秋にかけて海で釣ってきたアジで姿ずしをよく作った。材料費がかからず、副食等がなくても十分に満足できる食事である。アジだけではなく、チヌゴやタナゴ等、その日にとれた魚で作ることもある。 農山漁村の郷土料理百選 (香川県) より	
	・はもずし 八モを酢につけておく。酢めしに八モの酢につけたものだけを混ぜて食べる。 聞き書香川の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	
	・石切ずし 小豆島北部の石材産地の石工に振舞ったのが始まりとされ、祭りや法事に欠かせない料理となっている。卵焼きとアナゴを使った押し寿司である。 農山漁村の郷土料理百選 (香川県) より	
	・さわらずし サワラを三枚におろして小口切りにして塩をふって一時間おき、酢につける。酢飯にこのサワラを混ぜて食べる。 聞き書香川の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	
	・さわら押し抜き寿司 そら豆に実が入り、麦が熟れはじめると、瀬戸の海はサワラ漁で賑わう。このサワラ料理の中心になるのがさわら押し抜き寿司で、花形、四角、扇形等の木枠を使い手で押さえて抜く。お嫁さんがサワラを持って里帰りし、実家では押し抜き寿司を作り、これを持参して婚家に戻るしきたりが一部の地域で続いている。 農山漁村の郷土料理百選 (香川県) より	
ばらずし (かきませ)	ばらずし 春祭り、さのぼり、庭上げなどにつくり「かきませ」とも言われる五目ずしのことである。小豆島では、サワラ、ツナセ、ママカリ、アジ、タイ子などを酢につけておく。具にアナゴのつけ焼き、高野豆腐、干びょう、ニンジン、ゴボウなどを入れて煮る。酢めしに酢魚と具を混ぜて作る。 聞き書香川の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	
	ばらずし 日照りの多い讃岐では、米の収量が少なかったため、すしは「ハレ」の日の最大のごちそうであった。春、秋の祭りや冠婚葬祭など「なんぞごと」の度に食べられていた。ちらしずし、ばらずし、かきませと呼び名は色々である。 香川県HP (さぬき味の歳時記) より	
カンカンずし (ぼったらずし)	カンカンずし 一度に大量に作れ、具の魚を強く塩と酢でしめているため、2~3日は日持ちが可能で、保存食としての色合いが濃い料理である。くさび型の締め栓を木槌でカーン、カーンと打ち込み重石をかけることがこの名前の由	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
カンカンずし (ぼったらずし) (続き)	来である。また、末席にいるものに放り投げても崩れないほど締まっているので「ぼったらずし」と呼ばれている。志度では箱ずし、型ずしとも呼ばれ母が娘に伝える味の一つで、讃岐の郷土料理の代表である。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
てっばい	てっばい サバやコノシロを三枚におろして、塩をして身をしめ、小切りにする。これを甘酢に浸しておく。大根、人参は短冊に切り塩をしてやわらかくし、水を切っておく。酢味噌に、唐辛子やネギの輪切りを入れ、魚の小切れと大根、人参を入れて混ぜる。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	てっばい 農繁期が終わり、秋から冬にかけてため池の水を抜いた後にとれるフナで作った。白みそ、砂糖、酢を混ぜた調味料に塩もみした大根と細切りにしたフナを合えて作る。最近ではフナが手に入らないため、サバやコノシロが使われることが多い。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
アジの三杯	夏の地曳網でとれた新鮮なアジを使う料理である。アジを炭火で焼き、酢と砂糖と醤油の三杯酢を入れた器に入れる。「じゅっ」と音がして味がしみこむ。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	夏祭りの酒客の肴は、たいていが魚の三杯である。アジを焼いて三杯酢に浸す。小魚を骨まで食べ、保存性を持たず工夫がされた料理である。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
貝料理	ひなた貝、ふじ貝のおつゆ ひなた貝、ふじ貝ともアサリの仲間で、アサリより殻が大きく身も良くつまっている貝である。アサリと同じように砂抜きをして味噌や醤油などで味付けした汁にする。また、ワケギと酢味噌あえにしたり炊き込みご飯にも使う。ひな祭りでの第一のご馳走である。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	わけぎあえ 昔から農家は、季節の野菜としてワケギを作り、春先からのあえものとして食べていた。ワケギはひな節句の頃が最もおいしくマテ貝やアサリなどと白みそ、練りからし、砂糖、酢であえる。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
魚の加工品	魚の加工品 魚がたくさん取れることがあるので、色々な調理方法が工夫されている。げた、(シタビラメ)、カレイ、アジ、タコなどは軒先で干して保存食にする。小魚やでんぶく(なごやぶく)などは干してだしにする。 アジ、ママカリ、コノシロ、タイの子などは二枚におろして塩をふって酢につけるか、焼いて三杯酢につけて食べる。ママカリ、コノシロはぬか漬けにすることもある。いしじゃこは、頭を取って干した後、ほうろくで炒っておき、醤油と砂糖でつくだ煮にする。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
イカとタケノコの木の芽あえ	イカとタケノコの木の芽あえ 春になり一番初めの漁が、イカ網である。獲れたイカを塩ゆでにしておく。茹でたタケノコを適当な大きさに切り薄い醤油だしで煮る。山椒の木の芽をすり鉢ですり、麦味噌と砂糖を混ぜ、小口切りしたイカをタケノコとあえる。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	イカとタケノコの木の芽あえは、現在でも香川県内の郷土料理として食べられている。 香川県よりの情報提供	
タコときゅうりの酢の物	タコときゅうりの酢の物 大きなタコは天日に干して売るが、小さいタコは家でゆでて食べる。酢醤油、ネギやワケギとの酢味噌あえにして食べる。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	タコときゅうりの酢の物は、現在でも香川県内の郷土料理として食べられている。 香川県よりの情報提供	
いもたこ	いもたこ そうめんだこを塩ゆでにして里芋の親と炊き、赤砂糖、醤油で味をととのえる。秋祭りの膳の一品として必ず作られる。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	いもたこ 里芋は、昔から煮ころがしや、田楽などによく利用されている。「いもたこ」は瀬戸内海でとれる新鮮なタコと里芋を煮付けたシンプルな料理で、海と里の幸を組み合わせた特徴ある一品である。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
押しぬきずし	法事や秋祭りに作る押しぬき寿司は、高谷半島の名物料理である。すしめしに、小さく切って醤油と赤砂糖で味をつけたカンピョウ、ニンジン、笹がきゴボウを混ぜ、押しぬき型に入れて、同じ様に味付けしたシイタケ、薄焼き卵、サヤエンドウ、エビのおぼろを盛りつけて押し抜く。 聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	
	そら豆に実が入り、麦が熟れはじめると、瀬戸の海はさわら漁で賑わう。この頃讃岐の農家では、サワラ料理を作り、親類縁者を招く。この料理の主役が「押し抜きずし」で、若嫁さんがサワラを持って里帰りし、実家では押し抜きずしを作り、これを持って婚家へ戻るしきたりが、一部の地域で続いている。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
たい飯	聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）に記述なし	
	たい飯は、かつては船で阪神方面へ荷物を運搬して帰る男たちへのねぎらいのごちそうであった。また、村の行事や寄り合いの時に、大釜を囲んで小皿に分けながら、熱々を食べるのが習わしであった。干したタコ、野菜を加え砂糖で魚の臭みを消した王越地区（坂出市）のたい飯である。 農山漁村の郷土料理百選（香川県）より	
さつま	聞き書香川の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）に記述なし	
	西讃を中心に伝わっており、寒ボラで作った炊きたての麦飯にかけて食	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
さつま（続き）	<p>べ、暖を取った。現在は、折り詰や祝い事のお膳についているタイを家族みんなで食べるための工夫として作られている。タイの塩焼をほぐしてすり鉢でよくすり、味噌を加えて、冷たい出し汁でのばし、熱々のご飯にかけて食べる。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（香川県）より</p>	

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
ナシフグ（高松市）	<p>でんぶくは、秋によく獲れ夜なべで皮をむき七輪で焼いたのち天日干ししておく。正月の雑煮や煮物の出汁、炊き込みごはんの具などに使われる保存食であった。昔から漁獲が多くトラフグと並び食されてきた。</p> <p>現在は長崎県、岡山県と香川県で獲れたもの以外は販売できない。香川県では「讃岐でんぶく」としてPRしている。ナシフグはトラフグの仲間であるがトラフグのように大きな移動はしないようである。トラフグの次においしいフグといわれているが皮には毒がある。香川県では 2004 年～2012 年の間に年間 80～241 トン漁獲されている。</p> <p>香川の県産品HPよりURL： http://www.kensanpin.org/products/products/list.php?category_id=17</p>	

【香川県の整理結果】

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	相生村の煮干し	資源の減少
	ウルメイワシの酢のもの	食習慣の変化
	キスの澄まし汁	食習慣の変化
	ぼら飯	食習慣の変化
	えびのそぼろずし	食習慣の変化
	げたの団子汁	食習慣の変化
	メバル、ががなの味噌汁	食習慣の変化
	ボラと大根のダイダイ酢のなます	食習慣の変化
	タコのたきたき	食習慣の変化
	アカエビの酢の物	食習慣の変化
	ひらずし	食習慣の変化
	丸太ずし	食習慣の変化
	炊きこみ飯	食習慣の変化
	アサリぞうすい	資源の減少
	ハマグリのにらあえ	資源の減少
	あいごなます	食習慣の変化
	えびじゃこの揚げもん	食習慣の変化
	じゃこの三杯酢	食習慣の変化
	かに味噌	資源の減少
	昔から引き継がれている食文化	ハマチ、ブリ
サワラ料理		
イギス料理		
ごはんのいろいろ		
ばらずし（かきませ）		
カンカンずし（ぼったらずし）		
てっばい		
アジの三杯		
貝料理		
魚の加工品		
イカとタケノコの木芽あえ		
タコときゅうりの酢の物		
いもたこ		
押しぬきずし		
たい飯		
さつま		
昔にはなかった食文化		ナシフグ（高松市）