

1 1) 愛媛県の食文化の変遷

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
せと貝	ムラサキイガイに似た形をしているが、日本固有種であり、海水がきれいで、潮の流れの速い所で獲れる貝ほど美味しいとされ、「ぬた」が代表的な食べ方で、ひな節句に必ず使用される料理である。他に、炊き込みご飯である「せと貝飯」も有名である。来島海峡付近の潮流の速い海域で漁業が行われているが漁業者が少ないことから漁獲量が激減しており、食べる機会が減っている。	東予
でびら飯	マコガレイを天日干ししたものをでびら又はでべらといい、塩味にしたご飯と一緒に炊く。昔、朝鮮に出漁した時に船の上で考えついたと言われる。また、金槌でたたいて薄く裂いて火にあぶっても美味しいとされている。魚島では日常のご飯ものとして紹介されている。	東予
鯛の浜焼き	江戸時代の塩田で、塩釜の熱い塩にタイを埋めて焼き上げたものが始まりで、今治の大浜では炭で焼かず、にセイロで蒸して浜焼きを作っている。	東予
小鯛の串焼き、つくだ煮	春の小鯛を「春小鯛」といい、秋から冬に内海を泳ぐ小鯛を「しばだい」といわれており、この「しばだい」を農家の人は野菜と交換したり、安く買っていた。小鯛を竹串に二、三尾刺して炭火で焼き、焼けた小鯛をわらすばに刺して乾かす。これを正月の雑煮に入れたり尾頭付として煮たりする。また、つくだ煮は焼いた小鯛を酢に一昼夜付けて、鍋に昆布を敷いて醤油と砂糖で炊きこむ。	東予
メバルとタケノコの煮つけ	燧灘では、3月～4月に一本釣りでよく釣れる。メバルの鱗とはらわたを取り身に包丁目を入れて醤油と水を煮たてて魚がかぶるほどの煮汁で煮る。魚を取りだして、その煮汁でタケノコを煮つける。「タケノコメバル」といわれるほど相性が良く、春祭のごちそうの一つである	東予
アサリのつくだ煮、トリガイのぼっかけ、干もの	燧灘の長い海岸線には遠浅のところが多く貝がたくさん取れる。アサリは、吸い物やつくだ煮に、トリガイ（アオヤギ）はトリガイ、ゴボウ、ニンジン、大根と短冊に切った油揚げと一緒に醤油と砂糖で味をつけた後、豆腐を入れるとぼっかけ汁になる。また、トリガイを干ものにすると「姫貝」の名前になり酒の肴になる。	東予
しらうおのおどり食い	宇和島の季節の食べ物に、しらうおのおどり食いがある。保手川の川口の潮入りで旧正月から彼岸明けにかけて四手網でしらうおが取れる。だいたい酢に醤油をちょっとたらし、のどごしにすすりこむ。しらうおは、吸い物に入れたり、卵とじにしたりもする	南予

※上記内容については、聞き書愛媛の食事（(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
タイ及びタイ料理（鯛そうめん等）	「鯛そうめん」 タイを弱火で煮て、固めにゆでた素麺の上に盛り付ける。煮汁をだして薄めて薬味や貝と一緒に食べる。 聞き書愛媛の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	南予
	「鯛そうめん」 古くから南予地方一帯で、郷土料理として祭りや祝い事など人がたくさん集まる時に作っていた。今でも作られている。波のように盛り付けたそうめんの上に味付けした鯛をのせる。鯛のない時には、コズナ（アマダイ）やホウボウで作ることもある。愛媛の漁村郷土料理より	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
タイ及びタイ料理 (続き)	<p>「鯛そうめん」</p> <p>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。甘辛い鯛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。鯛をまるごと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。</p> <p>(「愛媛いいもの図鑑」(愛媛県観光物産課 URL : http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html)より引用)</p>	
イワシとイワシ料理	<p>豊富にとれる鰯を利用した料理がある。すり身、冷や汁、丸干し、すがた等多彩である。カタクチイワシは「ほうたれ」と言われて重宝されていた。聞き書愛媛の食事((一社)農山漁村文化協会発行)より</p>	南予
	<p>イワシを利用した料理として、ハンバーグ、団子汁などのすり身として活用され、名物料理となっている。農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出。愛媛の漁村郷土料理より</p>	
さつま汁	<p>新鮮な焼き魚と麦味噌をすり合わせた汁を、麦飯にかけて食べる南予一般の手軽な食事である。使う魚は、タイ、コズナ、イトヨリ、アジ等である。聞き書愛媛の食事((一社)農山漁村文化協会発行)より</p>	南予
	<p>「さつま(冷や汁)」</p> <p>農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出</p>	
	<p>「さつま(冷や汁)」</p> <p>明暦3年、宿毛、御荘あたりのカツオ漁師が考案したと言われている。「冷汁」と呼んでいたが、宇和島地方では「さつま」の呼称で親しまれている。白身の魚、味噌など手軽な食材で作れ、栄養価が高いことから、家庭料理として、夏場の食欲のない時など食べられている。</p> <p>愛媛の漁村郷土料理より</p> <p>「さつま汁」</p> <p>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。</p> <p>(「愛媛いいもの図鑑」(愛媛県観光物産課 URL : http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html)より引用)</p>	
ふかのみがらし (湯ざらし)	<p>聞き書愛媛の食事には「ふかのみがらし」として紹介されている。</p> <p>宇和島ではサメをふかといい、湯にさらすと独特のねばりもち、さらりとした風味になる。無味に近いふかの舌触り、ことにひれや軟骨の歯ごたえ</p>	南予

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ふかのみがらし (続き)	は魅力がある。南予の麦味噌の甘さからしを効かしたみがらし酢味噌をたっぷりつけて食べる。 聞き書愛媛の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	
	「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、漁師が釣ったフカを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。 愛媛の漁村郷土料理より	
じゃこ天	聞き書愛媛の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) には記述が見られなかった。	南予
	じゃこ天は、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。じゃこ天は、宇和島藩史によれば、初代の宇和島藩主伊達秀宗が故郷仙台をしのぶため職人を連れてきて、生産をさせたのが始まりとされている。 農林水産省選定日本の郷土料理百選に選出	
ひゅうが飯	活きアジを薄く刺身の様に切って、炒り白ごま、小口切りネギを鉢に入れ醤油と砂糖で味付けをしてアジを浸す。卵を溶いて加えて、熱いご飯にかけてもみもりをふって食べる。 新居浜沖の大島ではお椀に熱いご飯を入れて、タイやアジの刺身を並べ、みじん切りのネギ、ミョウガ、ショウガ等をちらし醤油を落とし、その上に熱いお茶をかけて蓋をする。刺身の表面が白くなってから食べる。もともとは船上料理であったのか、この様な豪勢な料理は家庭でも男がつくる。 聞き書愛媛の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	南予 東予
	「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。 愛媛の漁村郷土料理より	南予
イギス豆腐	「イギス豆腐」とはイギスと生大豆粉を寒天のように固めたもので、海老のだしや海老を入れたりして味を整える。ほんのり漂う磯の香りとひんやりした口触りが爽やかな夏の郷土料理、お盆や法事に欠かせない料理である。薄味なので辛子酢味噌や三杯酢などがよく合う。 聞き書愛媛の食事 ((一社)農山漁村文化協会発行) より	東予
	「イギス」は干潮時に岩についている海藻で、よく洗い天日干しにして保存している。その「イギス」を煮て大豆粉を加え、寒天のように固めたものを「イギス豆腐」と言う。昔から盆、正月、お祭り、来客時など常に作られてきた。都会からの来客にはめずらしいので喜ばれる。 愛媛の漁村郷土料理より	

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
いりこ飯	<p>いりこ飯は、盆飯といってお盆に子どもたちが川原で作って食べる習慣がある。いりこの頭と内臓を除き骨ごと細かく切ってニンジンの干切りと短冊に切った油揚げとこんにゃくを湯通しし、米と混ぜる。米の割の醤油を入れて炊く。この他、ご飯類としては、ちりめん丼、たこ飯、もぶりご飯かに飯、えび飯、ちらし寿司など多く紹介されている。</p> <p>聞き書愛媛の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>太鼓台の虫干し、夜警団の打ち上げに皆が材料を持ち寄って作って食べていたのが「いりこ飯」と言われている。一般家庭でも、墓参りや仏壇参りに来て下さった方に振舞っていた。お盆にのせて出していたから「盆まま」という説がある。</p> <p>愛媛の漁村郷土料理より</p>	東予
いお飯	<p>いお飯とは、たい飯のことで、米麦の上に昆布をのせ、ぶつ切りにした鯛の切り身をのせて炊く。他にニンジン、油揚げを少し加えて塩と醤油で味をつける。できあがると、昆布を取り出して魚の身と骨をより分け、身だけを飯に混ぜて茶碗につく。豊富に出回る春の鯛を多く使うので、どちらかといえば春の料理として美味しく食べられる。また、何かの行事の時にも作られる。</p> <p>聞き書愛媛の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>真鯛は3月末から4月初旬、桜の花がほころび始める頃に水揚げされることから、東予地方では「桜鯛」と呼ぶ。春を告げる頃、瀬戸内の穏やかな海に産卵に来ると子どものころからよく聞かされていた東予では、春の漁の神祭りには鯛飯を炊き、皆でにぎやかに頂く。昔はどの家庭でもよく炊かれていた。</p> <p>愛媛県には、中予・東予地方（愛媛県中心部・東部）と南予地方（愛媛県南部）の2種類の鯛めしがある。</p> <p>中予・東予地方の鯛めしはご飯といっしょに炊き上げるものになっている。南予地方では、南北朝時代から江戸時代まで日振島（ひぶりじま）を中心に活躍していた伊予水軍が、よく口にしていたのが、海賊飯とも漁師飯とも呼ばれる『宇和島鯛めし』である。仲間たちと船の上で魚の刺身と茶碗酒で酒盛りをした後に、酒の残った茶碗にご飯を盛り、醤油をたっぷりと含ませた鯛の刺身を乗せてそのまま食べたのが始まりとされている。火を一切使うことなく、新鮮な鯛を用いるのがポイントで、昔の漁師たちが時間をかけることなく材料の良さを活かそうと編み出した料理である。これは、新鮮な鯛を3枚におろし、醤油、みりん、玉子、ごま、こだわりのだし汁で調理したタレに漬け込み、そしてタレごと熱いご飯にかけて食べるという、生の鯛を使った南予地方独特の食べ方である。</p> <p>（「愛媛いいもの図鑑」より引用 （愛媛県観光物産課 URL： http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html）</p>	東予
丸ずし	<p>コメに恵まれなかったこの地方の人たちが、寿司と同じように味付けしたおからを酢でしめた魚で包む。アマダイ、サヨリ、小ダイ、ほおたれなどが使われる。東予地方では、同じ料理が「いずみや」と呼ばれている。</p> <p>聞き書愛媛の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	東予、南予

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
丸ずし（続き）	<p>「いわしの丸ずし」</p> <p>南宇和郡沿海はイワシの宝庫である。このイワシを材料に、住民は食生活の工夫をしてきた。イワシに乾煎りした卵の花を詰めた丸ずしは、古くから南宇和一円の住民に普及し、親しまれている郷土の味である。イワシの代わりにキビナゴで代用することもできる。</p> <p>愛媛の漁村郷土料理より</p>	南予
	<p>「いずみや」</p> <p>別子銅山の開発に大阪から来た住友家が手法を伝えたもので、住友の屋号「泉屋」から料理の呼称がついたものと伝えられている。当時は魚の中身がすし飯でしたが、米に恵まれなかった新居浜地方の人々は米の代わりに「おから」を使い、いずみやを作った。魚はコノシロ、アジ、イワシ、サバ等をよく使うが、タイやアマギを使うこともある。ちなみに南予では「丸ずし」「ほうかんむり」と呼ぶ。</p> <p>農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出</p>	東予
ふくめん	<p>ふくめんとは、こんにゃくとそばろの料理である。こんにゃくを砂糖と醤油で薄味をつける。白身魚をそばろにして、白色（そのまま）、薄紅、黄色に着色する。炒り卵、錦糸卵、千切りにしたシイタケを醤油味をつけ、ミカンの皮のみじん切り、ネギの細切れを用意する。盛鉢にこんにゃくを敷き、その上に放射状に具を盛り付ける。こんにゃくがそばろで隠れているので「覆面」をしているとか、「福面」とかいう。</p> <p>聞き書愛媛の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p>	南予
	<p>ふくめんとは、千切りにし鍋で空いりしたこんにゃくをしょう油、だし汁、砂糖、みりん等で味付けし、お皿に盛り付け、その上から紅白のそばろや、ねぎのみじん切り、細かく刻んだみかんの皮など敷きつめて色鮮やかに盛り付けたもの。愛媛県宇和島市周辺の郷土料理。呼び名には諸説あり、こんにゃくを具材で覆い隠すように盛り付けることから「ふくめん」と呼ばれるようになったとされる説や、こんにゃくを切ることを「ふくめ」と言う事からとの説がある。</p> <p>日本の郷土料理図鑑 愛媛県の郷土料理より</p>	

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
戸島一番ブリ	<p>愛媛県は養殖ブリ類の生産量が全国第2位の産地であり、その中でも宇和島市戸島地域のブリは品質の良い産地として知られている。高品質な餌を使用しているため肉質が均質でしまりが良く、ドリップが少ないのが特長である。平成18年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。</p> <p>農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出</p>	南予
愛鯛	<p>愛媛県は養殖マダイの生産量が全国一を誇る産地である。ゼオライトを配合した餌で育てるため、甘みが強く歯ごたえがあり、生臭さがない天然に負けない品質で一年中出荷している。平成18年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。</p>	南予
ハーブ媛ひらめ	<p>三瓶町は30年近いヒラメ養殖の歴史を持ち、養殖ヒラメの国内生産量の約10%を生産している。消化作用のあるシナモンとナツメグ、殺菌作用のあるジンジャー、抗酸化作用のあるオレガノの4種類ハーブを加えた餌に与えることで、適度な脂分と弾力のあるヒラメに仕上げている。平成21年</p>	南予

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
ハーブ媛ひらめ (続き)	度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。	
愛育ひめマハタ	愛媛県水産研究センターの約 20 年間に亘る研究により卵からの養殖に成功した高級魚。透明感のある白身は独特の弾力があり刺身でも美味しいが、煮くずれしないので鍋料理にも最適である。県が認定した愛媛県認定漁業士協同組合のみが生産しており、光センサーで肉質良好と判断できたものだけを出荷している。平成 23 年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。	南予
媛ふく	ニンニクとサバやアジの生餌を配合した餌で育てたトラフグは、独特の旨みとプリプリの食感があり、コラーゲンたっぷりの皮には適度な弾力がある。体重 1kg 以上で肥満度が高く、魚体に損傷の無いものだけを年間を通じて出荷している。平成 23 年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。	南予
健康真鯛	愛媛県は養殖マダイの生産量が全国一を誇る産地である。オリジナル配合飼料と宇和海産の鮮魚、昆布で育てられた身質はプリプリとしており、やさしい甘みが特長である。平成 25 年度に「愛」あるブランド産品に認定された愛育フィッシュである。	南予
愛南ヒオウギ	潮流が速く透明度の高い宇和海が育んだヒオウギ貝は、赤、黄、紫、オレンジの色鮮やかな貝殻が特長（100%天然色）。その食味は、肉厚で甘みが強く、濃厚な味わいで、刺身、焼き物等で楽しめる。平成 18 年度に「愛」あるブランド産品に認定されている。	南予
ゆら鯛塩釜	鯛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。	南予
鯛波夢	重さ 1.5 キログラムほどの鯛 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。	南予
太刀魚巻	新鮮な太刀魚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。	南予
削りかまぼこ	削りかまぼこは、蒸しがた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。	南予
パールコロッケ	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	南予
銀鱗煮干し	瀬戸内海の銀鱗煮干しは、まつやま農林水産物ブランド認定第 6 号（平成 20 年 8 月）に認定され、瀬戸内海の早い海流で育まれた松山産のカタクチいわしの煮干しです。魚を傷めないため、漁獲後、手ですくい、魚の鱗を残し赤穂の塩と冷風乾燥で干しあげたものであり、輝く銀色の鱗が旨味を封	中予

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
銀鱗煮干し(続き)	じ込めており、ダシとして、子どものヘルシーなおやつまたは、酒の肴として美味しく食べられている。	
ちりめん	(有) カネモのちりめんは「愛」あるブランド産品に認定されており、水質のきれいな瀬戸内の斎灘で漁獲したイワシ類のみを原材料にしている。漁獲されたイワシ類は水揚げしてすぐにボイルし、乾燥させた後で色彩選別機や風力により選別し混入物の無いちりめんを製造している。	中予
たこ飯	<p>普通は噛み切りにくいとされるタコであるが、瀬戸内海産のタコは柔らかく、食べやすいのが特徴である。刺身、煮物、焼き物、酢の物、揚げ物など、どんな料理にしても人気の食材の一つであるが、松山では特にご飯と一緒に炊き込む『たこ飯』が人気で、旬の時期には、期間限定の専門店が出てファンを喜ばせている。</p> <p>春先には、『木の芽ダコ』と呼ばれる 300 グラム程度の小ダコが出回り、小ぶりであるが、うまみがぎゅっと詰まっております好評である。たこ飯は、タコの味が良くなる春から夏にかけて食べるのがおすすめの料理であるが、もとは漁師飯で、タコのおいしい土地には郷土料理として伝わっている。その中でも松山市の今出(いまず)港は、色がきれいでおいしいタコが揚がることで有名である。この港の沖は、タコのエサとなるエビや貝などが豊富で潮の流れも早いので、身が締まっておいしいタコが獲れる。生きたタコを使う松山のたこ飯は、うまみと風味が抜群である。</p> <p>(「愛媛いいもの図鑑」より引用(愛媛県観光物産課 URL : http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html) 農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出)</p>	中予
松山鮓	<p>松山地方で祝い事や訪問客をもてなすときに『ちらし寿司』をつくる習慣があった。夏目漱石が初めて正岡子規の家を訪れた時にも、子規は漱石をこの寿司でもてなし、漱石は大いに喜んだそうである。また、グルメであった子規にとっても、愛する故郷松山の大切な味であった。</p> <p>今でも松山の代表的な郷土料理として根強い人気があり、松山地方では混ぜる(方言で「もぶる」と言います。)ちらし鮓ということから『もぶり鮓(もぶり飯)』ともいう。松山鮓の特徴は、エソやトラハゼなどの瀬戸の小魚でダシをとった甘めの合わせ酢で寿司飯を作り、その中に刻んだアナゴや季節の野菜などを混ぜ込むことにある。そして、その上に錦糸卵をちらし、最後にアナゴをはじめ季節に応じた瀬戸の小魚をふんだんに盛り付けるとできあがりである。食べてみると地元の小魚のおいしさが凝縮されており、なんとも言えない旨味が口の中いっぱい広がる。地元の方のみならず、全国のみなさんから愛される松山鮓である。</p> <p>(「愛媛いいもの図鑑」より引用(愛媛県観光物産課 URL : http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html))</p>	中予
そのまんまちりめん	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。	中予
じゃこかつ	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。	中予

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
ぼっちゃん島 アワビ	ぼっちゃん島アワビは、まつやま農林水産物ブランド認定第4号（平成19年7月）に認定され、松山市の島嶼部で養殖しているエゾアワビで、天然物と比較しても肉厚でやわらかい身が特徴で、餌は昆布とワカメを与え、人工飼料や薬品は使わず、出荷までに2年～3年をかけ大事に細心の注意を図り出荷を行っている。	中予
ふぐざく	『ふぐざく』とは、ふぐの身や皮をきざみ、ネギ、カワハギの肝を添えて自家製ポン酢と紅葉おろして味わう、新居浜で生まれた郷土料理である。お客さんに「何か簡単なふぐ料理を作ってくれ。」と頼まれたのが始まりで、現在も昔と変わらぬ味で親しまれている。ふぐをザクザクと刻んで混ぜ合わせていることが、名前の由来である。ふぐは高価なもので、いつでも食べられるものではないが、ふぐざくは、手ごろな値段でふぐの全てを味わえて、なおかつおいしい料理である。 「愛媛いいもの図鑑」より引用（愛媛県観光物産課 URL： http://www.pref.ehime.jp/iimono/index.html ）	東予
法楽焼	素焼きのほうろくの上に小石を並べて、その上にとれたての新鮮な魚介類を色とりどりに盛って焼く豪快な料理である。小石が余分な水分を吸収するので、焼き上がりかほっくりしている。また、海賊料理とも呼ばれ来島水軍が戦勝の祝いに食べていたともいわれている。 今治郷土料理普及協議会ホームページより引用 (URL： http://www.imabari-cooking.jp/index.html) 農林水産省選定 日本の郷土料理百選に選出	東予
えび天	一般的な『エビの天ぷら』とは違い、新鮮な海老と瀬戸内の海でとれた魚を使用し、特注の豆腐を練り合わせてできている。ふわふわな食感と素材の味が引き立つので、そのままでもおいしいが、蒸したり、焼き色を付けて、おろし大根やマヨネーズなどをお好みで付けて食べてもおいしい。	東予
簀巻かまぼこ	新鮮な地魚（グチ、エソ、季節によってはハモなど）のすり身を筒状に成形し、その周りに天然の麦わらまたはストローなどを均一につけて蒸した製品。表面には波形が付き、独特の弾力と魚の旨味を生かすためにやや塩味がかかっているのが特徴である。	東予
奥地あじの開き	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。	南予
えびちくわ	えびちくわは小エビと豆腐、魚のすり身を使ったとてもあっさりとしたちくわ。東予地方（愛媛県東部）の特産品として昔から親しまれている。そのまま食べてもおいしいが、お味噌汁やサラダ、天ぷらなどにしてもよい。	東予

【愛媛県の整理結果】

変化の状況	水産物/水産加工品等	備考(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	せと貝	資源の減少と漁業者の減少により漁獲量が減少した。
	でびら飯	食習慣の変化により衰退した。
	鯛の浜焼き	元々高級食材であり、現在も祝い事を中心に利用される。
	小鯛の串焼き、つくだ煮	食習慣の変化により衰退した。
	メバルとタケノコの煮つけ	資源の減少による。
	アサリのつくだ煮、トリガイのぼっかけ、干もの	資源の減少による。
	しろうおのおどり食い	資源の減少による。
昔から引き継がれている食文化	イギス豆腐	
	いりこ飯	
	いお飯	
	タイ及びタイ料理(鯛そうめん等)	
	イワシとイワシ料理	
	じゃこ天	
	さつま汁	
	ひゅうが飯(現在では、南予地方の郷土料理になっている。)	
	丸ずし、いずみや	
	ふかのみがらし(湯ざらし)	
ふくめん		
昔にはなかった食文化	戸島一番ブリ	愛媛県「愛」あるブランドに選定
	ハーブ媛ひらめ	同上
	愛育ひめマハタ	同上
	媛ふく	同上
	健康真鯛	同上
	愛南ヒオウギ	同上
	ゆら鯛塩釜	
	鯛波夢	
	太刀魚巻	
	削りかまぼこ	
	パールコロツケ	
	ぼっちゃん島アワビ	まつやま農林水産物ブランド認定品
	銀鱗煮干し	まつやま農林水産物ブランド認定品
	ちりめん	愛媛県「愛」あるブランドに選定
	たご飯	
	松山鮓	
	そのまんまちりめん	
	じゃこかつ	
	ふぐざく	
	法楽焼	
	えび天	
	簀巻かまぼこ	
	奥地あじの開き	
えびちくわ		