68 カキの土手鍋（広島県）

写真：広島県観光振興室提供

貝類と野菜を味噌味で煮たものを一般に土手鍋といいますが、広島のカキの土手鍋は、鍋の内側の周囲に味噌を土手のように塗ります。カキと豆腐や野菜を煮ながら食べる直前に味噌の土手を崩しながら味加減をします。

広島のカキの養殖が始まったのは室町時代まで遡ると言われます。一年を通し穏やかで6本もの河川が流れ込む広島湾は、餌となる植物プランクトンが豊富で良質のカキが育ちます。広島のカキは全国一の生産量を誇ります。シーズン中は、土手鍋のほか、和食・洋食・中華と様々なカキ料理が楽しめます。

69 あなご飯（広島県）

写真：広島県観光振興室提供

あなご飯は、あなごの頭と中骨を昆布と一緒に煮込み、そのだし汁と醤油でご飯を炊き上げ、何度もたれを塗りながら蒲焼きにしたあなごを敷き詰めたものです。ご飯にあなごを混ぜ込む作り方もあります。瀬戸内の漁師料理が発祥とされています。

昔からあなごが獲れる宮島の近海では、地元の料理として「あなごどんぶり」が作られていました。そのどんぶりの白飯を工夫して駅弁として売り出したのがあなご飯の始まりで、山陽本線沿いから各地に広まりました。今でも駅弁として売られているあなご飯は大人気です。

70 ふく料理（山口県）

写真：下関市提供

山口のふくの歴史は古く、貝塚から出土したふくの骨は三千年以上前から食用にされたことを示しています。しかし卵巣や肝臓にある毒は有名で、秀吉時代に多くの兵がその毒にあたり、以後、食用が禁止されていましたが、明治21年伊藤博文が下関市でふく料理を許可してからは、全国に知られるようになりました。

料理は、刺身、ちり、雑炊などがあり、透けて器の模様が見えるほど薄く切った刺身には、わけぎ、紅葉おろし、だいだい酢を添えます。また、白子（雄の精巣）のうまさは格別とされています。山口では縁起をかつぎ「ふく（福）」と呼びます。

71 岩国寿司（山口県）

炊いたご飯を酢飯にし、魚の身をほぐして混ぜ、木の枠につめます。その上に、錦糸卵や岩国蓮根、味付けシイタケなどを飾り、仕切りに芭蕉の葉を敷きつめます。更にその上に重ねることを繰り返し、木の蓋をして重しを載せて仕上げる押し寿司です。

岩国藩主に命じられた料理番によって、山の頂にある岩国城への運搬や保存に便利な料理として考案されたといわれ、別名「殿様寿司」ともいいます。一度に4～5升のお米を使い数段に重ねて作る豪快さが特徴です。岩国では、錦川に架けた五連の錦帯橋、そして最高五段の岩国寿司が地域の自慢です。