

56 ぼたん鍋 (兵庫県)



写真：篠山市提供

丹波篠山地方は猪肉の本場で、その代表料理がぼたん鍋です。丹波篠山の民謡「デカンショ節」では、「雪がちらちら丹波の宿に、猪(しし)が飛び込むぼたん鍋」と歌われています。

猪肉を薄切りにして大皿に盛り付けた姿が、牡丹の花を思わせるところから名がつけられました。白菜、人参、ごぼう、キノコなどの野菜と一緒に煮込む猪肉は煮込むほど柔らかくなり、栄養的にも優れています。篠山は明治期に旧日本陸軍の歩兵連隊が設置された地で、兵隊さんたちが作った味噌仕立ての猪(しし)鍋が「ぼたん鍋」のもとになっていると言われています。

57 いかなごのくぎ煮 (兵庫県)



写真：事務局

瀬戸内海沿岸では、2月末頃から約1ヶ月程度の短い期間行われる「いかなご新子(しんこ)漁」は、瀬戸内海の春の風物詩です。

この時期に獲れた新子(いかなごの幼魚(体長3~4cm))を、醤油、みりん、砂糖、生姜などで炊きあげたものを「くぎ煮」と呼んでいます。

出来上がった姿が曲がった「古釘」に似ていることから、この名前がつけられました。長期保存が可能なカルシウムたっぷりの一品で、春先には各家庭でいかなごを炊く光景がよくみられます。

58 柿の葉寿司 (奈良県)



写真：奈良県農政課「奈良のうまいもの」提供

一口大の酢飯に鯖の切り身を合わせ、防腐効果の高い柿の葉で包んで押したものです。江戸時代、奈良地方へは紀ノ川を遡って海産物が運ばれてきましたが、保存がきかない魚は塩でしめたものでした。その塩鯖の切り身をにぎりめしに添え、山の柿の葉で包んで川石を重しに一晚置いたものが柿の葉寿司の始まりとされています。魚も米も貴重な吉野の里では特別な料理で、夏祭りや川開きのごちそうとしてふるまわれてきました。

同様に東吉野地方では、朴(ほお)の葉を柿の葉の代わりに使い、「朴の葉寿司」を作っています。

59 三輪そうめん (奈良県)



写真：奈良県農政課「奈良のうまいもの」提供

「大和三輪素麺、名物なり、細きこと糸のごとく、白きこと雪のごとし」と評される三輪そうめんは、今から千二百年以上前、大和の中央にある三輪地域(桜井市)での麦縄(素麺の原型)づくりに始まると伝えられています。江戸時代に入ってから、伊勢参りの人たちの間で三輪の素麺の味が評判となり、全国に広まりました。

その細く腰の強い素麺は、良質な小麦と水、水車の発達による優秀な製粉技術、熟練した製麺技術によって作られてきたものです。大和では、にゅうめんとして冬は温かく、夏は冷やして季節の具をのせて年中食べます。

60 鯨の竜田揚げ (和歌山県)



鯨を一口大に切り、しょうが汁・醤油に漬けて下味を付けます。汁気をよく取り片栗粉をまぶして油で揚げ、外はカリカリ中は柔らかく仕上がります。鯨は戦後の貴重なタンパク源として日本中の食卓を飾り、特に中高年の方には懐かしい料理です。

太地町は日本における組織的な捕鯨発祥の地といわれ、商業捕鯨が禁止されるまでは町民の多くが鯨関係の仕事に従事し、鯨に関する文化も長年にわたり伝えられてきました。現在、調査捕鯨などの枠の中ですが、「鯨の竜田揚げ」は学校給食のメニューにも登場するなど、鯨の食文化は今も受け継がれています。

61 めはりずし (和歌山県)



熊野地方では高菜の漬け込みが各家庭の行事となっており、「めはりずし」は、この高菜の漬物を使ったおにぎりです。高菜の塩漬けを洗ってよく絞り、しょうゆやみりんを合わせて作った調味液に浸して味をなじませ、その葉にご飯を包み込みます。

元々は山仕事や畑仕事の弁当として作られていた郷土食で、昔は大変大きく握られ、食べる時に「目を見張るほど大きな口を開ける」あるいは「目を見張るほどおいしい」ということから「めはりずし」と名が付いたといわれています。三重県、奈良県の山里にも広く伝わっています。

62 かに汁 (鳥取県)



親ガニ(ズワイガニの雌)をよく洗って縦半分に切ったものを、短冊に切った大根と一緒に煮て、みそで味付けしたものです。親ガニの外子(腹に抱えた卵)や内子(甲羅の中のオレンジ色の卵)、みそなどはこくがあり、松葉ガニ(雄)とは別のうまみがあります。

比較的安価で庶民に親しまれる親ガニが獲れるのは、11月から1月上旬までの冬期間です。この間は各種イベントの定番の献立として提供されるなど、日常的な家庭料理でありながら郷土が誇る季節料理の逸品です。

63 あごのやき (鳥取県)



新鮮なあご(トビウオ)を使用して作ったちくわが「あごのやき」です。「あごちくわ」とも呼ばれ、鳥取県の中部以西において加工製造され、お土産としても人気があります。

あごは5月から7月が旬で、この時期に山陰沿岸に産卵のため来遊するあごを、伝統漁法である「あご旋網法」で漁獲します。代満(しろみて:田植えの終わりの行事)のご馳走としてあごの刺身やあごのやきが食され、あごは初夏を代表する味覚です。なお島根県内でも、あごのやき(あご野焼き)の製造販売が盛んです。

64 出雲そば (島根県)



写真：事務局

出雲そばは、そばの実を皮ごと石臼で挽いたそば粉に、ほんの少しつなぎ粉が入っただけの、色が黒く香味が強く腰の強いそばです。その代表格は、割子(わりご:地元では重箱の意味)そばで、三段の丸い朱塗りの器に盛られたそばをいただきます。江戸時代に松江の商人たちがそばを野外で食べた時の形からきているといわれています。

普通はそばをだし汁に入れて食べますが、出雲そばはだし汁自体をそばにかけて食します。そばだけでなく、だしも厳選され「香り三分に味三分、そしてだし三分」ともいわれています。

65 しじみ汁 (島根県)



写真：事務局

宍道湖の風物詩として、小船の上から長いシジミ掻きを水中に下してシジミをとっている漁師の姿があります。一昔前までは、シジミ箱を積んだりヤカーを引いたシジミ売りの人たちも町中でよくみかけました。

宍道湖で採れるシジミは黒くて粒の大きなヤマトシジミで、汽水湖で魚介類が豊富な宍道湖の七珍の一つに数えられています。

このシジミを使った汁物がしじみ汁で、十分砂抜きをしたシジミを火にかけ、アクをとってから醤油や味噌で好みの味に仕上げます。すまし汁、味噌汁、どちらも美味しく栄養満点です。

66 ばらずし (岡山県)



新鮮な海の幸と彩り豊かな旬の野菜類を、目にも鮮やかに盛り合わせた岡山の代表的な郷土料理です。

江戸時代、備前岡山の藩主池田光政侯は質素倹約を奨励し、「食膳は一汁一菜」というお触れを出しました。それならばと町人たちは、魚や野菜を沢山すし飯に混ぜ込み、それに汁を添えて、体裁だけは一汁一菜としました。これが「ばらずし」の由来です。岡山ずし、祭りずしとも呼ばれ、岡山のハレの食として、正月、節句、彼岸、盆、結婚式、棟上げなど機会あるごとに作られ、おすそ分けの風習が根付いています。

67 ママカリずし (岡山県)



ママカリとは、ニシン科のサッパ(淡泊でさっぱりの意味)という小魚のことです。背が青い10cm程の大きさで、酢漬け、塩焼き、唐揚げなどで食べられます。ママカリという名が定着したのは、「おかずにしたら自分の家のママ(ご飯)がなくなり、隣の家にカリ(借り)に行くほどうまい」という理由からです。

酢とよく合うので、県南地方では酢漬けやママカリずしをよく作ります。お祝い事でママカリずしをたくさん作った時は、「味を見て下さい」と言って近所に配られるようです。産卵前の6月頃が最もおいしい季節です。

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、だいたい酢を添えます。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。