

72 そば米雑炊(徳島県)



そば米とは、そば粒をゆでて乾燥し、表皮を剥いだものをいい、それを雑炊仕立てとしたものです。そばを粒で食べるのは徳島独特で、フリーズドライの商品が売り出されるほど身近なものとなっています。

現在では県全域で食べられていますが、元々は源平の合戦に敗れた平家の落人が身を潜めたと言われる祖谷地方(三好市)が発祥で、都を偲んで正月料理に作ったのが始まりとされています。稲作には適さない地形が多いため、栽培期間が短いそばを作って雑炊にしたり麺に加工したりして食べていたそうです。

73 ぼうぜの姿寿司(徳島県)



ぼうぜとはイボダイの事で、東京ではエボダイ、大阪でウボゼなど地方によって様々な呼び名があります。徳島では夏の終わり頃が漁期となり、酢でしめたぼうぜにすだちの搾り汁を加えた酢飯をたっぷりと詰めて姿寿司にします。秋祭りには欠かせない料理で、家庭でも作って食べる風習が残っています。

徳島で水あげされる「ぼうぜ」は、ほぼ全てが県内で消費されており、また、添えられる特産「すだち」の組合せは徳島ならではの料理といえます。徳島県では、ぼうぜのほかアジ、アユ、アメゴなど様々な姿寿司が食べられています。

74 讃岐うどん(香川県)



香川県では、うどんは、昔から祭り、農耕行事にと年中欠かせないものでした。温暖小雨で良質な小麦が採れ、塩、醤油、いりこ(煮干し)など、だしの材料に恵まれていたことから、うどんが定着したものと思われます。

コシが強い讃岐うどんは、かけ、しつぽく、釜揚げ、ざる、ぶっかけ、生醤油などいろいろな食べ方で楽しまれ、県民1人あたりのうどんの消費量は全国一です。

専門店も多く、製麺所の中でうどんを提供する店もあり、県内外からうどん店巡りに多くの方が訪れます。

75 あんもち雑煮(香川県)



あん入りの餅を使った全国的にも珍しい雑煮です。

煮干のだしに、家族仲良く円満でありますようにとの願いを込めて輪切りにした大根、人参などとあん入り丸餅を入れ、柔らかく煮えてから白味噌で味付けします。

江戸時代に砂糖は讃岐(香川県)を代表する特産品で、讃岐三白(砂糖、塩、綿)の1つでした。

そこで、普段は食べることの出来なかった砂糖を、めでたい正月くらいは食べたいと砂糖を使ったあん餅を雑煮にしたのが始まりと言われています。

76 宇和島鯛めし (愛媛県)



「宇和島鯛めし」は、宇和海で捕れた新鮮な真鯛の刺身を、独特のタレ、生卵、海藻、ごま、もみ海苔などと豪快にかき混ぜながら、アツアツのご飯にかけて食べる宇和島地方の郷土料理で、魚の新鮮さを生かした全国でも珍しい料理です。宇和海で活躍した水軍の船上料理が起源といわれており、地元の漁師めしとして受け継がれてきました。宇和島では、地元の郷土料理店が連携して「どんぶり王国宇和島」の開国宣言を行い、「宇和島鯛めし」を始めとする郷土料理の普及とPRに努めています。県内には鯛を丸ごと米と一緒に炊きこんだ鯛飯もあります。

77 じゃこ天 (愛媛県)



近海で採れたホタルジャコ等の小魚を骨や皮も一緒にすり身にして、小判型に形を整え油で揚げたものです。低価格で美味しく栄養満点で、おかずやおやつとしても人気です。

そのルーツは諸説ありますが、16世紀半ば、沖縄の「チキアゲ」と呼ばれる魚のすり身の揚げ物が鹿児島に伝わって「つけあげ」となり、大分を経由して宇和島に伝えられたと考えられています。じゃこ天の「じゃこ」は、雑魚(どこ)が語源と言われます。もともと家庭で作られていた料理ですが、現在はかまぼこ店などで加工され、南予地方を代表する特産品です。

78 かつおのたたき (高知県)



写真：事務局

鰹は高知県の県魚で、若葉の頃の初鰹は香り、秋の下り鰹は脂の乗りを楽しむ、県を代表する海の恵みです。

かつおのたたきは、船上料理として始まった「塩たたき」がルーツといわれていますが、沿岸部と内陸部では、作り方や薬味が少しずつ違います。皮付きのまま表面をあぶった後、「温かいうちに供するか」、「冷ますか」、「塩だけでたたくか」。さらに「しょうゆとみりんのたれをかけるか」、「ポン酢をふりかけるか」、「酢と酒をかけるか」、など食べ方も様々です。お客をもてなす際には欠かせない土佐の味です。

79 皿鉢料理 (高知県)



写真：事務局

高知の宴席の料理といえば「皿鉢料理」です。大きな浅皿に豪華な料理を盛り込み、テーブルに所狭しと並べます。

料理の基本は「生(刺身、たたき)」と「組み物(盛り合わせ)」と「すし」の皿鉢が基本で、そのほか蒸し鯛・そうめん・蜜豆・果物などの皿も並んで多彩になります。客ともてなす者がともに皿鉢を囲み、気に入ったものを食べ饗する、それが皿鉢料理の頂き方です。元々は行事食であり、人々が集う行事では皿鉢料理を共に作り共に食べることで地域の連帯意識が養われるなど、地域や集落の共同生活を営む上での晴れの食でした。

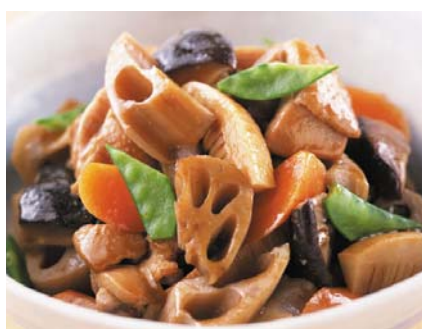
80 水炊き (福岡県)



福岡を代表する鍋料理です。水炊きという名前の由来のように、皮や骨の付いたぶつ切り鶏肉から出るうま味を引き出すため水から煮立て、ポン酢などでいただくのが本来の調理法ですが、現在では鶏ガラのだし汁を用いる場合もあるようです。具を食べ終わった後の雑炊やお茶漬け風スープかけ御飯が人気です。

明治の初め頃、博多っ子の好みの味に変化しながら、今日の水炊きが定着したと言われています。福岡には郷土料理に適した鶏肉として開発された「はかた地鶏」があり、昔ながらのコクと旨味、菌ごたえを兼ね備えた肉質で水炊きには最適です。

81 がめ煮 (福岡県)



写真：事務局

がめ煮は、鶏肉とコンニャク、根菜類等を醤油、砂糖、みりん等で味付けした煮物で、福岡(筑前)一円で、祝い事には必ず作られます。筑前煮とも呼ばれています。

その名は、博多の方言「がめりこむ(寄せ集める)」からきたという説や、博多湾にたくさんいたカメ(博多言葉でガメと呼ばれていた)を料理した「亀煮」からきたという説がありますが、料理の起源は黒田藩の戦陣料理であったようです。肉と野菜の材料が多様で、食物繊維を豊富に含むのがめ煮は、日本型食生活の典型的な健康料理といえます。

82 呼子イカの活きづくり (佐賀県)



いけすから活きのよいケンサキイカを取り上げ、その泳ぐ姿に似せて素早く活きづくりにしたもので、その間1分とかからない速さが、「透明感」と「自然のままの甘味」を提供します。

もともとケンサキイカは単価が安く、漁師からも敬遠される存在でしたが、昭和48年にイカの活きづくり(刺身)とゲソ(足)の天ぷらをセットにした商品が開発され、これを機に来訪者の口コミで広まりました。漁業のまち呼子町では沢山の漁師料理が存在し、イカ飯、イカの卵味噌汁なども人気です。毎年開かれる「呼子イカまつり」は多くの人で賑わいます。

83 須古寿し (佐賀県)



白石米に有明海の新鮮な魚の切り身や野菜のみじん切りをのせた寿司です。もろふたにのせたすし飯を10cm角に区切り、その上に味付けした色とりどりの具を盛りつけます。特にむつごろうの蒲焼をのせた寿しは格別です。白石町須古地区の祭りや祝いの席に欠かせない料理です。

藩政時代、農民をここのほか大事にした須古の領主に、領民が感謝の気持ちを込めて献上したのが始まりで、以来500年以上も代々伝え継がれてきた伝統の味です。同じ年代に生まれ同様の作り方が伝わる長崎県の大村寿司も有名な押し寿司です。