

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。