

日本の伝統的魚介料理の地域的展開 その6

－農山漁村文化協会『日本の食事シリーズ』記載料理－

中村 周作

Regional Development of traditional SeaFood Dishes in Japan Part6

-Dishes Listed in 'the Series of Japanese Foods' by the Rural Culture Association of Japan (Nousangyosonbunkakyoukai)-

Shusaku NAKAMURA

1. はじめに

前稿において、農山漁村文化協会『日本の食事シリーズ』に掲載された伝統的魚介料理の内容を要約しつつ、北海道から宮城県までの1道3県分（その1）、秋田県から埼玉県までの7県分（その2）、千葉県から石川県までの1都5県分（その3）、福井県から三重県までの7県分（その4）、滋賀県から和歌山県までの2府4県（その5）を記述・掲載してきた。本稿は、それに続く第6弾ということで、鳥取県から徳島県までの6県分について記述・掲載していく。

2. 都道府県別にみた伝統的魚介料理の展開

(31) 鳥取県

1). 因幡海岸〈鳥取市賀露地区〉

1. **いかのご飯詰め** しまめいか（するめいか）の足とはらわたを取って洗う。洗った米をいかの胴の1/3程まで詰め、竹串で口を縫うように留める。これを鍋に並べ、醤油と砂糖を少し入れた水をいかが見える程入れる。始め強火で沸騰したら中火で15分程煮る。いか冷めてから3分程の厚さの輪切りにする。夏の日常食である。
2. **いかずし** しまめいかの足とはらわたを取り、皮をむいて洗う。いかの胴を丸ごと、酢を5倍に薄め、砂糖を入れた二杯酢に8時間程漬ける。いかを適当に切り、酢飯を握り、その上にいかをのせる。夏の日常食である。
3. **いがい飯** いがいの身を取り出してきれいに洗い醤油で薄く味付けし、ざるにあげて汁気を切る。米をとぎ、醤油、砂糖少しといがいを煮た汁を入れ、いがいを混ぜて炊き込む。
4. **かれいの子まぶり** あかがれいの頭とはらわたを取り、水洗いをし、水気を切る。3枚におろし、皮を取って刺身にする。かれいの子（卵）をきれいに洗い、沸騰した湯の中で5分程ゆで、水気を切る。冷めてからほぐして刺身にまぶす。
5. **たらの塩吸いもの** たらの頭、肝、胃袋を適当に切って洗い、ざるにあげて塩をふり、沸騰

- した湯で5分程煮る。水で3倍ほどに薄めた醤油と少々塩で味を調える。
6. **たらのごこ煮** 大だらのはらわたを取ってよく洗い、3分程に斜め切りする。鍋に湯をわかしてたらの切身を入れ、だしが出たら醤油で薄味をつける。大根をそぎ切りにし、ねぎをぶつ切り、最後にかぶらをいちょう切り等にして入れ、わんによそって食べる。
 7. **かにの味噌汁** 親がに（雌ずわいがに）をよく洗い、縦半分に切る。鍋で水から煮て、煮立ったら薄短冊切りの大根を入れ、煮えたら味噌を入れる。
 8. **かにのじゃぶ** さい分けの松葉がにを甲羅ごと半分に切り、水から煮て、醤油で味をつける。吸いものよりも少し濃いめに味をつけ、豆腐等を加えることもある。
 9. **どぎの吸いもの** さい分けのどぎ（しろげんげ）を、頭とはらわたを除いて洗い、身をおつ切りにする。鍋に水を沸騰させ、どぎを入れてだしを出す。さいの目切りの豆腐、水で3倍に薄めた醤油を入れ、一煮立ちする。寒い季節の吸いものである。
 10. **つのだの照焼き** 春祭りの料理である。つのだ（つのだめ）の頭、はらわた、皮を除いてきれいに洗い、3枚におろして背骨を取る。両身を結んで軒下に下げ、水気を取る。身を縦半分にし、腹身と背身分け2寸程に切る。金串2本に切身5、6枚刺し、炭火で焼く。醤油、砂糖、かたくり粉でたれを作り、身にたれをかけてあぶり、皿に盛りつける。酒の肴にも、ご飯のおかずにもなる。
 11. **いわしだんご** いわしを手で開き、はらわたや骨を取って洗い、皮もむいて身だけにする。身をまな板上でさんしょうの葉と一緒に包丁でたたき、すり鉢に入れてよくする。塩を入れて混ぜ、最後にうどん粉をつなぎにしてだんごにする。いわしだんごは、味噌汁の実や煮つけに使う。
 12. **あごのだんご汁** さい分けのあごを3枚におろし、皮をむいてまな板上でたたき切りする。これをすり鉢に入れ、うどん粉を入れてよくすり、塩少々を入れて、さらにすり混ぜる。沸騰した湯にすり身を落とし、一煮立ちして味噌で味をつける。最後に小口切りのねぎを入れる。
 13. **焼きいか** いかの足とはらわたを取る。大物は、縦に切り目を入れて開き、金串2本を真ん中に刺し、裏から焼く。小物は、丸のまま、2はい並べて金串2本を刺して焼く。両面が焼けたら皿に盛り、醤油、砂糖にとろみをつけたたれをかける。行事の際の盛り合わせ料理に入れて出す。
 14. **さばの酢ぶたし** しめさばのことである。さばの頭、はらわたを取り、洗って水を切る。3枚におろして塩をきつめにふり、4時間程おいて、水で塩を洗い流し、水気を切り、酢を3、4倍に薄め、砂糖を入れた甘酢に漬ける。軽い重石をして、半日おく。刺身のように切って食べたり、ご飯に入れてさばずしにして食べる。
 15. **さばのすき焼き** さばを3枚におろし、刺身状に薄切りする。鍋に醤油、水、砂糖を入れて煮立て、さばを入れて一煮立ちしたら、麩とねぎを入れて、煮ながら食べる。
 16. **くじらなます** 正月3が日に食べる。皮付きの白いくじら脂身を薄い短冊切りにして、沸騰した湯にさっと浸けて脂抜きし、水を切る。大根をおろし、塩少々をふってしばらくおく。しんなりしたら洗って水気を絞る。すり鉢に酢、砂糖、塩、味噌、ごまを合わせてすり混ぜ、くじらと大根を混ぜる。
 17. **わかめとじゃがいもの煮もの** わかめは水でもどして適当に切る。じゃがいもも適当に切る。鍋に水、じゃがいもを入れて煮、わかめも入れる。じゃがいもが煮えたら醤油、砂糖少々で味を調える。

18. **わかめのふりかけ** 干しわかめをほうろで炒って、ぱりぱりにする。手でもんでごま塩、砂糖を混ぜて、ご飯にふりかけて食べる。
19. **てん** 一つかみのてんぐさを水でよく洗い、鍋にてんぐさとたっぷりの水を入れて火にかけ、へらでかき混ぜながら、よく煮溶かす。煮汁を適宜容器に入れ、冷水で冷やして固める。仏事に欠かせないものであり、しょうが醤油で食べる。
20. **ふなの刺身・子づくり** ふなの頭と腹を割って苦肝を取る。両側の身をそぎ、皮をはいで身をよく水で洗い、水気を取る。身を刺身にする時、腹の部分は骨に直角になるよう包丁を当てて切る。しょうが醤油か酢味噌で食べる。卵のあるふなは、それを取り出し、ゆがいて刺身にまぶす（子づくり）。
21. **ふな汁** 刺身の残りのあらのはらわとうろこを取り、適当に切り、鍋に水と入れる。煮上がったら味噌を入れ、小口切りのねぎを散らす。
22. **ふなの煮つけ** 生きたふなのうろこ、えら、はらわたを取り、頭と卵は残して、酒と醤油を煮たぎらせ、砂糖も少々入れ、これにふなを入れて煮つける。
23. **ふなの焼きもの** ふなのうろこ、はらわたを取り、口から尾に竹串を刺して火にかざして焼く。これに味噌をつけて食べるので「でんがく」とも言う。
24. **ふなのせごし** 小ぶなのうろこ、頭、はらわた、背びれ、腹びれを取り、皮のついたまま輪切りにする。これを酢に浸して軟らかくし、おろし大根を添えて砂糖を加えた味噌で食べる。
25. **ふなの甘露煮** ふなを串刺しにして焼いた後、番茶と一緒に丸1日煮込み、醤油、酒、砂糖で味付けして、さらに1日煮込むと保存がきく。
26. **いかのしょうから（塩辛）** しまめいか（するめいか）、しろいか、剣先いか等を使う。いかのはらわたを出し、胴、足とも細切りにする。うる（肝）も取り出して少し使う。いかの倍量の塩を混ぜ合わせて、壺に詰めて保存する。漬けて1か月程で食べられるようになり、1年でも2年でももつ。
27. **ぬかしょうから** いか、ぬかえび、ごまめいわし等のしょうから（塩辛）を使う。ぬかをよく炒り、しょうからを水でのばし、炒りぬかと合わせてよく混ぜる。ご飯と一緒に食べるもので、作ってから1か月程保存できる。
28. **するめのこうじ漬** 客をもてなす高級料理である。するめを千切りにし、足も切って鉄鍋で少し火にあてる。こうじに酒と醤油を混ぜ、するめを混ぜ込み、冷めたら壺に詰めて保存する。1か月以内で食べられる。晩秋に作り、3月末までに食べきる。
29. **へしこ** 魚のぬか漬のことである。いわしを頭もはらわたもそのまま桶に魚、魚の倍の塩を交互に重ね、重石をして、3、4日おく。ぬかに塩を混ぜ、塩漬魚にまぶす。桶に塩ぬか、魚、塩ぬかの順に漬け込み、押し蓋、重石をする。食べる時は、ぬかをつけたまま焼いて食べる。
30. **しろはたずし** 賀露大明神の春祭りに出す。しろはた（はたはた）を背割りしてはらわたを出し、たっぷりの塩をしてゆり輪に漬け、1昼夜おく。半日流水にあてて塩出しし、水を切る。酢を湯冷ましで2倍に薄め、砂糖を入れて混ぜ、しろはたを浸す。おからを空炒りし、3倍に薄めた酢、砂糖で味をつけ、空炒りした麻の実も混ぜる。これをしろはたの身に詰め、ゆり輪に並べ、押し蓋、重石をして3、4日で食べ頃になる。

2). 城下町鳥取〈鳥取市桶屋町〉

31. **松葉がにの塩ゆで** 松葉がに（雄ずわいがに）は、冬場漁が解禁になる。かにの足をしっ

- かりくくり、大鍋にたっぷりの湯をわかし、塩をしてかにを入れ、15分程ゆでる。
32. **みその甲羅煮** かにのみそは、甲羅に詰まっている内臓である。松葉がにの甲羅をはがして火にかけ、味噌と酒を足して煮る。ご飯にまぶしたり、酒の肴によい。
33. **親がにの塩ゆで・卵巣の塩辛** 親がに（雌ずわいがに）は、甲羅が3寸程の小がにである。丸ごと塩ゆでにして、子供のおやつにする。甲羅にある赤い卵巣に塩を混ぜて作る塩辛は珍味である。
34. **水がにの味噌汁** かにには、固い殻をぬいで大きくなるが、脱いだ直後は、殻も軟らかくやせている。松葉がにのそれを水がにと言う。短冊に切った大根を水から煮て、煮えたら水がにの小切りを入れて煮、味噌を溶く。
35. **あまさぎのあめ煮** あまさぎ（わかさぎ）を素焼きにして、酒と生醤油、砂糖、水あめで煮込む（あめ煮）と骨ごと食べられ、保存もきく。
36. **ふなのこづくり** ふなの卵を塩か酢を落とした中でゆでて冷水に取り、水気を絞ってほぐしておく。ふなの身を3枚におろして糸作りにし、氷水で「あらい」にしたものに、卵をまぶす。しょうが醤油や酢味噌で食べる。
37. **ぬかえびの煮もの・つくだ煮** 湖山池で捕れるぬかえびを洗い、砂糖と醤油で煮る。最後に3分程に切ったかれぎ（刈りねぎ）を入れる。ぬかえびに木の芽を入れ、醤油、砂糖を多めにして煮つめるとつくだ煮になり、保存もきく。酒の肴になる。
38. **板わかめ** わかめの新芽を干し、ほいろであぶって、手でもんで粉にし、ご飯にかけて食べる。
39. **いがいとなすの煮もの** なすを縦に大きく8つ程に切り、8分どおり煮たら、醤油で味付けし、むき身のいがいを入れる。
40. **あごの刺身・あごちくわ** とびうお（海のつばめ；あご）の大物（角あご）を刺身にして糸かれぎを刻んでまぶし、しょうが醤油で食べる。小物（並あご）は、味噌汁の実やすり身にしてだんご汁やちくわにする。ただし、ちくわは家では作らない。

3). 因幡山間〈智頭町山根地区〉

41. **かに飯** 米を洗って鍋にしかける。ずがに（川がに）の甲と足をはなして米の上へのせ、醤油で味をつけて炊きあげる。おろし際に、刻みねぎを混ぜ合わせて盛りつける。
42. **早ずし** 塩さばを3枚におろし、皮をはいで刺身のような切身にして、酢に浸しておく。たけのこ、ふきは、小さく刻み、甘辛く煮付ける。ご飯をやや固めに炊き、酢、砂糖、塩を合わせて混ぜ、すし飯を作る。すし飯が冷めたら酢さば、たけのこ、ふき等の具を混ぜ合わせさんしょうの若芽のみじん切りをふって、しゃくしで押して仕上げる。
43. **こけらずし** 盆に出す。塩ますを3枚におろして皮をはぎ、身を小さく刻んで酢にしばらく漬ける。ご飯を固めに炊き、酢、砂糖、塩の合わせ酢を混ぜ合わせ、すし飯にする。酢塩ますと刻みしそ葉を入れる。これを半切り（すし桶）に入れて、みょうがの葉を並べ、押し蓋を置いて重石をし、1日程おく。しゃくしで起こし、皿に盛る。
44. **柿の葉ずし** 盆の精進落としのごちそうである。塩ますをきれいに洗い、皮を取り、3枚におろす。腹骨をそぎ、刺身状にそぎ切りにし、二杯酢に漬ける。すし飯を俵状に握ったものに塩ますを1枚のせて、上にさんしょうの葉をのせて柿の葉にくるんで半切りに入れる。重石をして1日程で食べる。

45. **焼きさばとおおばの煮つけ** 焼きさばの串を抜いて頭や骨を取り、身をほぐす。おおばがらしの葉をさっと湯通しして絞って刻む。さば身とおおばがらしを一緒に醤油味で煮付ける。
46. **あゆの塩焼き・てんぷら** 生のあゆを串に刺し、ひれ、尾までしっかり塩をつけ、いろりでこんがり焼く。てんぷらは、あゆのはらわたを出して薄塩をし、小麦粉の衣をつけて油で揚げる。
47. **あゆのうるか** あゆのはらわたに同量の塩を加えて塩辛にし、びんに詰めて冷暗所に3か月程保存しておく、味がなれてくる（うるか）。そのまま酒の肴や、なすと炊き合わせたりする。
48. **うぐいのじゃぶ** 寒うぐいのはらわたを出して洗い、ぶつ切りにして鍋に入れ、汁の実として煮る。魚が煮えたら呉（水に浸けた大豆をすったもの）を入れ、味噌で味つけして、最後にねぎを入れ、わんに盛って出す。
49. **じゃこの煮つけ** 川で捕ったじゃこは、焼いてから胸元の砂袋を除いて煮付ける。さんしょうの葉を魚の間にはさみながら重ねていき、番茶をたっぷり入れて、酢を少し落とし、醤油、砂糖で味をつけ、落とし蓋をして煮込む。汁気を煮つめて仕上げる。
50. **どじょうのてんてこなべ** 鍋にたっぷりの油を煮た中へどじょうを入れ、蓋でしばらく押さえ、炒めた後、水を加え、醤油味に仕立てて大切りの小芋、大根、ごぼう、にんじん、豆腐、最後にねぎを入れて盛りつける。
51. **どじょうのいりつけ** 鍋に多めの油をひいて煮立て、どじょうをからからになるまで炒め、醤油と砂糖で濃いめに味付けして炒りつける。
52. **ずがにの味噌汁** 川で捕れたずがにの甲と足をはずして2つ割りにし、水から入れてよく煮る。おろし際に味噌とねぎを入れわんに盛って出す。
53. **たにしとねぎのぬた** たにしをゆでて身を出し、塩でもんでぬめりを取る。青ねぎをゆでて1寸長に切る。味噌、砂糖、酢を合わせた酢味噌にたにしとねぎを入れてぬたにする。
54. **いわしの煮つけ** 生いわしの頭と腹を取って、さんしょうの若芽と一緒に醤油で煮つけて食べる。
55. **数の子** 正月の膳に欠かせない。干し数の子は、10日程前から米のとぎ汁に浸して十分にもどしておく。皿に盛りつけ、生醤油をかけて食べる。
56. **あゆのなれずし** あゆは頭をつけたまま背割りにして2割以上の塩で漬け、しっかり重石をかける。これを水に浸けて塩出しする。ご飯を炊き、米こうじを混ぜてすし飯程の塩加減にする。あゆの腹にこのご飯をはさみこみ、あゆの間にもご飯をはさみながら桶に漬け込んでいき、しっかり重石をかける。12月始めに準備し、正月に出して適当に切り、皿に盛って出す。
57. **しいらずし** 12月始め大じいらの塩ものを購入し、1晩水に浸けて塩抜きする。大ぶりに切り、ご飯と米こうじを混ぜたものと交互に重ねながら桶に漬け込み、しっかり重石をかける。正月や冬場のごちそうに、しいらずしを刺身のように薄切りして皿に盛って食べる。

4). 東郷池周辺〈東郷町川上地区〉

58. **いな飯** 秋に東郷池で捕れるいなを使うごちそうである。いなのはらわたを取り、両面を焼いて身をほぐす。ごぼうを小さいさがきにしてあくを抜き、にんじんを薄いいちょう切り、ねぎを斜めに細く切っておく。洗った米を釜に移し、ごぼう、にんじん、いなを入れて、砂糖、醤油、酒と塩に水を加えて炊きあげる。最後にねぎを入れる。よく混ぜ合わせて盛りつける。

59. **かに飯** 川で捕れる毛がにをきれいに洗い、大ぶりに切る。といだ米を釜に入れて水を注ぎ、毛がにを入れて砂糖と醤油で味をつけて炊きあげる。
60. **いなずし** いなを頭から背割りして、中骨、はらわたを出し、塩でしめて2時間程おき、1日程酢に漬ける。甘みを抑えたすし飯に、しょうがの千切りを混ぜる。すし飯をいなを頭、腹に詰め、木製の容器に入れて1晩程重石をする。祭りのごちそうであり、酒の肴でもある。
61. **いわしだんご** いわしのはらわたを除き、骨ごと出刃包丁でたたいて、すり鉢に入れ、よくする。この中にあく抜きしたささがきごぼう、刻みさんしょう、おろししょうがを加え、味噌で味をつけ、小麦粉をつなぎにして混ぜ合わせ、小判形に熱湯でゆであげる。
62. **しいらの刺身・焼き魚** 刺身は、新鮮なしいらのはらわたを取り3枚におろして皮をはぎ、薄いそぎ切りにして皿に並べ、醤油で食べる。焼き魚は、はらわたを取って両面を焼き、しょうが醤油で食べる。
63. **いぎす** 干しいぎすを水洗いし、鍋に入れてたっぷりの水を加えて火にかける。煮立ったら、焦がさないようかき混ぜながら混ぜ溶かす。溶けたら流し箱に入れて冷やし固める。好みに切って、炒りごまやおろししょうがをのせ、醤油で食べる。お盆に欠かせない。
64. **いな味噌焼き** いなの腹を割って中骨とはらわたを除き、ゆずをゆがき、味噌と砂糖で煮つめて作ったゆず味噌を詰める。これを両面焼きして仕上げる。
65. **ふなの梅干し煮** ふなのはらわたを取ってよく洗い、鍋に入れる。梅干しをふなのの上のせてから醤油と水を加え、時間をかけて煮込む。ふなが軟らかくなり、頭から食べられる。
66. **どじょうのてんてこ** 作り方は、50と同じである。

5). 大山山麓〈大山町坊領地区〉

67. **くじらのさばあこ** 塩くじら、里芋、大根、にんじん、ねぶかを細かく切っておき、鉄鍋を火にかけて、まず塩くじらを炒り、脂が出たら里芋、大根、にんじんを入れてよく炒め、水をたっぷり入れて野菜を軟らかく煮る。醤油、さらに残り飯を入れて煮立て、ねぶかを加え火を止める。寒い日の熱々のご飯である。
68. **しょうのけ飯(魚飯)** さば等の魚のうろこ、内臓を除き、薄塩をして串刺しにして焼き、身を取る。ささがきごぼう、細切りかんぴょう、焼き魚身を一緒に米に入れ、醤油味のご飯に炊きあげる。
69. **かに飯** 川で捕ったかにをきれいに洗い、甲羅をはがし、肺、えらぶたを取り、半分に折る。米をとぎ、羽釜の中にかに、ささがきごぼう、細切りかんぴょうを入れ、醤油で味付けして炊く。
70. **あごだんご・あごだんご汁** あごの内蔵とうろこ、ひれを取り、頭と中骨をつけたまま、まな板上で出刃包丁で細かく切り、よくたたいてすり身状にする。これにささがきごぼう、味噌、酒粕を少し加えて混ぜ合わせ、小判形に丸める。鍋に水、砂糖、醤油を煮立て、あごだんごを入れて煮る。あごだんご汁は、千切りたまねぎ、ざく切りキャベツを煮た汁にあごだんごを落とし、味噌で味をつける。
71. **たこのじゃぶ** たこに塩をまぶしてよくもみ、ぬめりを取って洗い、適当に切る。大鍋に火をかけ油を少しひき、たこ、ささがきごぼう、半月切りのたまねぎ、乱切りのなすびを炒め、水を少し加えて煮る。砂糖と醤油で味をつけ、最後にねぶかを入れる。
72. **じょう** じょうくさ(えごのり)をきれいに洗い、大鍋に入れ、水をたっぷり加えて最初強火、沸騰したら弱火で溶けるまで煮る。溶けたらもろぶたに流し込んで冷やす。固まった

ら適当に切り、皿に盛る。ごま醤油や酢醤油で食べる。

73. **川がにのつけ揚げ** 川がにの甲羅をはずし、肺、えらぶたを取り、半分に折る。メリケン粉に水と少しの塩、砂糖を加え、よく混ぜて衣を作る。川がににこの衣をつけ、熱した油でゆっくり揚げる。
74. **川がに味噌** 雌の川がにの甲羅に味噌を詰め、かまどの残り火で焼くと、香ばしいかに味噌ができる。ご飯につけて食べたり、酒の肴にする。
75. **川がに汁** 川がにを洗ってきれいにし、甲羅をはずし、肺とえらぶたを取って、身を半分に折り、石臼で細かく搗く。これに水を入れてよくかき混ぜ、汁だけ取って鍋に入れる。鍋をかまどにかけ、混ぜながら煮立て、醤油で味を調える。
76. **こいの味噌蒸し** 生きたこいの内臓を箸で口から取り出す。味噌、砂糖、すりおろししょうが、てんごしょの粉を合わせたものをこいの口から腹に詰める。こいをせいろでうろこが軟らかくなるまで半日程弱火で蒸す。大皿に盛り、腹の中の味噌、周りにつけた味噌で食べる。最高の酒の肴である。
77. **ざっこ汁** ざっこ（はえご、どじょう、ぼっか、ふな等）は、川魚の総称である。鍋に水、ささがきごぼう、ざっこ、油揚げを入れて煮立てる。ごぼうが煮えたら豆腐とねぶかを入れて、味噌か醤油で味をつける。
78. **どじょう汁** どじょうを洗ってざるにあげる。鍋を火にかけ、油をひき、どじょうを入れて蓋をする。どじょうに火が通ったら取り上げる。鍋に水でもどして適当に切ったかんぴょう、小切りの油揚げ、ささがきごぼう、水を入れて煮立て、薄切りたまねぎ、薄切りずいき、小切り豆腐を入れ、野菜が軟らかくなったらどじょうと味噌を入れる。
79. **しょうもの味噌漬** しょうも（ほんだわらの類）を水で軟らかくもどしたこぶで巻き、竹の皮等で結び、味噌桶等に漬け込む。4か月程で中まで味がしみるので、小さく切って食べる。

6). 弓浜半島〈境港市高松町〉

80. **かます飯** かますに薄塩をして焼き、身を取る。ささがきごぼうを水に放してあくを抜き、米に加えて一緒に炊く。炊きあがったらかますの身をご飯の上へのせ、蒸らして混ぜ、おひつに取る。
81. **さわら飯** さわらも素焼きして身ははずし、米と一緒に醤油で味をつけて炊く。
82. **はまぐう飯** 中海で捕れる赤貝を「はまぐう」と言う。はまぐうの殻をよく洗い、殻ごと醤油と砂糖で味付けする。殻から身ははずし、米にむき身と煮汁を入れ、水加減をして炊く。祭りの時に作る。
83. **はまぐうぞうすい** 寒い時期に、軟らかい麦飯を炊き、よく洗ったはまぐうを殻ごと入れ、醤油を少し落として炊く。
84. **たにしご飯** 中海では、5月にたにしが捕れる。これを殻ごとさっとゆで、取り出した身とささがきごぼう、米と麦を入れて醤油味で炊く。
85. **しおふきご飯** しおふき貝は夏捕れる二枚貝である。ゆがいて身を取り出し、小物はそのまま、大物は半分に切って、醤油味をつけてご飯に炊き込む。
86. **たたきかまぼこ** いわしだんごのこと。うるめいわしの小物は、頭を取って手で開いて中骨をはずす。大物は、包丁で3枚におろす。身を包丁でたたいて細かくし、塩少々を入れてすり鉢でよくする。これにささがきごぼうを入れて平たく丸めてゆでる。熱々に醤油をかけて食べる。

87. **はんぺん** あごを3枚におろして包丁でたたき、細かくしてすり鉢に入れ、メリケン粉と塩少々を加え、粘りがでるまでよくする。これを小判形に丸め、沸騰した湯でゆでて、熱々に醤油をかけて食べる。
88. **棒だらの煮つけ・たら中の煮もの** 正月に出す。棒だらを米のとぎ汁に10日程浸けてもどし、1口大に切ってあくを抜きつつ、酒、砂糖、醤油でじっくり煮る。たら中（たらの内臓の干もの）も、もどしたものを醤油、砂糖で煮て、暮れのおかずとして食べる。
89. **ごずのこぶ巻き** 干しごずをこんぶで巻いてかんぴょうでしばる。鍋に入れて番茶の煮出したものを注ぎ、ごずが軟らかくなるまで煮る。さらに、砂糖と醤油を加えて煮る。
90. **はまぐうと大根の煮もの** よく洗った殻のままのはまぐうと短冊切りの大根を一緒に鍋に入れ、砂糖と醤油で煮る。冬のおかずになる。
91. **はまぐうの殻炒り** 鍋に砂糖と醤油を煮立たせ、殻をきれいに洗ったはまぐうを入れて煮あげる。

7). 伯耆山間〈日野町舟場地区〉

92. **しょうけ飯** 冬の上等なしょうけ飯には、はまぐり（赤貝）を使う。はまぐりをゆでて、身を取り出し、にんじん、ごぼう、油揚げ、こんにゃく等を細かく刻んだ具と一緒に釜に入れ、醤油味で炊く。
93. **くじら飯** 皮つきのくじらの脂身を小さく切ってしょうけ飯と同じように他の具と一緒に醤油味で炊くとくじら飯になる。
94. **わにの味噌焼き・煮つけ** 春皮をはいだわに（さめ）を輪切りにしたものに味噌をつけて焼いて食べる。また、わには醤油で煮つけにもする。
95. **こいの糸づくり・刺身** こいをおろして皮を取り、身を細長く刺身にする（糸づくり）。5、6月頃には腹に栗子（卵）を持っているので、これをゆでてほぐし、刺身にまぶしつけ、しょうが醤油で食べる。
96. **こいの味噌焼き・味噌汁** おろした身をそのまま味噌に漬けておき、味噌焼きにして食べる。こいの小物ははらわたを出してそのまま、大物は、輪切りにして、どちらもうろこをつけたままで、味噌汁の中で煮立てる。
97. **どじょう汁** 骨が軟らかくなるように、鍋に入れたどじょうに酒を注ぐ。具にずいきも、豆腐、ごぼう、こんにゃく、油揚げ等を入れ、醤油で味を調える。
98. **あゆの味噌汁** はらを取ったあゆの小物はそのまま、大物は適当に切って、味噌汁の中で煮立てる。
99. **あかなごのつけ揚げ** うどん粉に少量の塩、砂糖を入れ、水でほどよく練ったものを生きたあかなご（さわがに）をまぶして油で揚げる。

(32) 島根県

1). 宍道湖・中海沿岸〈松江市西浜佐陀町〉

1. **赤貝ご飯** 冬のごちそうである。殻の泥や汚れを落とし、大鍋に貝を水から入れて蓋をする。沸騰したらかき混ぜて、一煮立ちしたら、貝を取り上げ、殻から身はずす。ゆで汁の上澄みをだしに使い、ご飯を炊く。醤油、酒、隠し味程の砂糖で味を調え、ささがきごぼう、薄

- 揚げの千切り、千切りかいちょう切りのにんじん、赤貝を米の上のにのせるようにして炊く。1寸切りのせりを入れ、混ぜ合わせる。
2. **糸づくり子つけ** ふなのうろこを取って3枚におろす。身の皮側を下にして薄くそぎ切りにし、さらに糸のように細く切る。ふなの子を塩でもみほぐし、沸騰した湯に入れて混ぜると卵がばらばらに離れ、黄色になる。これを水にさらして洗い、絞り、ほぐし、鍋にとろ火で乾かした後冷やし、糸づくりにまぶす。ふなの皮を湯引きし、小口に切って盛り合わせる。醤油、酒、砂糖を合わせたつけ汁を煮、冷ましてかけて食べる。
 3. **小鳥焼き** 小ぶなを背開きし、串を打って火であぶる。砂糖、とうがらし、醤油で濃いめのたれを作り、あぶったふなにかけて焼くを数回繰り返す。晴れ時に作る。
 4. **小ぶなのつくだ煮** 小ぶなのうろこ内臓を取り、洗って半日程酢に漬けておく。これを鍋に移し、番茶の煮出しをたっぷり入れ、砂糖、醤油を入れて、半日程煮詰める。
 5. **松笠煮** 結婚式等の祝い事に大こいまたは大ふなで作る。内臓を取って、うろこの付け根に包丁を入れ、煮た時にうろこが立つようにする。番茶を大鍋で煮出し、醤油、砂糖、酒で調味し、魚を入れ、一昼夜煮る。煮上がったら冷まして大皿に盛り、千切りしょうが等を添える。長時間煮であるため、骨もうろこも食べられる。
 6. **煮なます** すずきの内臓を塩でもみ洗いし、熱湯をかけて臭みを抜く。適当に切り、大根突きで突いた大根と一緒に鍋に入れ、砂糖、酒、醤油を入れて煮る。最後にねぎと酢を加えて火からおろす。
 7. **あまさぎ茶漬** 熱いご飯の上に照焼きしたあまさぎを4、5匹並べ、醤油、砂糖、みりん、しょうがを合わせて煮立てたたれを少々かける。その上から濃いめの煎茶をかける。
 8. **しらうおと高菜の卵はり** 鍋にだし汁を火にかけ、酒、醤油、砂糖で味をつける。煮立ったら別にゆでて適当に切った高菜を入れて一煮立ちさせ、しらうおをおき、溶き卵を全体に散らして卵とじにする。
 9. **ごずのつくだ煮** 鍋に干したごず（はぜ）と番茶を注ぎ、中火で水気がなくなるまで煮る。次に酒と水を混ぜた中にごずを移して中火にかけ、煮立ったら砂糖と醤油で味を調え、火を弱めて汁がなくなるまで煮つめる。
 10. **ごずのこぶ巻き** 干しごずを水でもどした昆布で巻き、かんぴょうで結ぶ。これを鍋に並べ、醤油、砂糖、酒、水を加え、とろ火で半日程煮込む。
 11. **赤貝の殻蒸し** 赤貝は、殻をよく洗う。鍋に水、酒、醤油、砂糖を少しずつ入れ、煮立ったら赤貝を入れて蓋をし、しゃもじでかき回して火を止める。手で殻を開いて食べる。
 12. **のっぺ汁** 赤貝を多めの水でゆで、むき身とゆで汁を取る。大根、にんじん、里芋、こんにゃくを千切り、いちょう切りにし、赤貝のゆで汁で煮込む。野菜が煮えたら赤貝のむき身を入れ、醤油、塩、砂糖少々で味を調える。かたくり粉を水で溶いて入れ、薄いとろみをつけて、最後に青みのせりを散らす。
 13. **でんぶ** あご、さば、あじ等のうろこ、内蔵、頭を取って洗い、たっぷりの湯でゆで、ゆだったら火を止めて冷まし、身だけ取り分ける。これをふきんで絞り、細かくほぐして鍋に入れ、火にかける。酒、醤油、砂糖で味付けし、ふわふわになるまで炒りあげる。熱いご飯にまぶしたり、弁当の上にかけて食べる。
 14. **さばの塩辛** さばを洗って内臓を取り、身をぶつ切りにする。さば身の半量の塩を加え、混ぜ合わせて壺に入れ、密封する。

15. あごはんぺん あごのすり身を作り、塩、酒、卵の白身を加える。つみ入れて沸騰した湯に放す。しばらく煮て浮いてきたらすくい取り、ねぎと一緒に吸いものの実にする。

2). 出雲平野〈斐川町出西地区〉

16. すもじ さば身を小切りし、砂糖、塩を入れた酢に漬ける。しいたけ、にんじん、かんぴょう、ごぼう、かまぼこ等をいりこだして、醤油と砂糖で煮しめたものを小切りして具を作る。1割程もち米を入れて少し固めに炊きあげた飯をすし桶に移し、魚を漬けた酢をふって、具、しょうがみじん切りをよく混ぜ、皿に盛って上に錦糸卵、さんしょうの葉をあしらう。

17. あじのこはだ 小あじを背割りして中骨を抜き、塩少々をかけ、しばらくおいて酢に漬ける。きらず（おから）を炒って、酢、砂糖、塩と炒り麻の実をよく混ぜて、小あじに詰め込む。しばらくおいて味をなじませる。

18. くじらの大かぶ汁 塩くじらを薄く切って、熱湯を数回かけて脂抜きする。白大かぶは4つ切り、はんぺんは2つ切り、にんじんを半月切りにする。鍋に湯を煮立て、大かぶ、にんじんを軟らかくなるまで煮る。さらに、はんぺんとくじらを入れ、煮立ったら味噌で味を調える。大晦日の晩に大きくなるよう縁起をかついで食べる。

19. あらめと油揚げの煮しめ 水でもどしたあらめを絞り、水気を取る。油揚げを小さく切る。鍋に油を熱してあらめと油揚げを炒め、醤油、砂糖少々を入れ、水気がなくなるまでかき混ぜながら、炒りあげるようにして煮しめる。

3). 奥出雲〈横田町大呂地区〉

20. 雑煮 くい汁（つゆ）は、いりこかするめでだしを取り、醤油で味付けする。鍋にわらで編んだ敷物をしてもちを煮る。煮えたもちをわんに入れ、くい汁を注ぎ、上に酒で溶いた岩のり、削りがつお、するめの細切りをのせる。

21. こいの刺身・あらい こいの苦玉（胆のう）をつぶさないよう内臓を取り出し、3枚におろして刺身にする。冷水に打たせたあらいもよい。薬味は、しょうがかわさび、つまは大根、きゅうり、うど、みょうが等を使う。醤油か酢味噌で食べる。

22. こいこく こいをぶつ切りにし、水から入れて沸騰させ、あくを取る。赤味噌と酒を入れ、最初強火、後弱火で4、5時間煮る。ねぎのみじん切り、ゆず皮、さんしょうの芽、葉などを一緒に入れる。

23. こいの皮の酢のもの こいの刺身で余った皮をうろこをつけたまま小さく切り、熱湯をくぐらせる。冷ましてから酢、醤油、大根おろし、ゆず皮、しょうが汁等を加えて味付けする。酒の肴にもご飯のおかずにもなる。

24. ふなの姿煮 ふなの内臓とうろこを取り、番茶を煮出した中でしばらく煮る。その後、砂糖、醤油、酢で味を調え、弱火で長時間煮る。

4). 江の川流域〈大和村〉

25. あゆずし すし飯を砂糖の量を抑えて作る。生あゆを背割るか腹開きにして、はらわたを取り、一塩して酢でしめる。すし飯を腹に詰め、木枠に並べて押し蓋をし、1晩おく。1匹を5切れ程に切り分けて皿に盛る。初夏のごちそうである。

26. 雑煮 神棚用と家族用の2つの雑煮を作る。後者は、干しあゆを水から煮てだしを取り、

醤油で味付けする。これに短冊切りの豆腐とこんにゃくを入れてしばらく煮る。わんにもちと具、干しあゆを入れて汁をはり、もみのりをかける。

27. **あゆの塩まき** あゆの塩焼きのこと。あゆは、はらわたを取らずに塩をまぶし、竹串に刺していろりや炭火で焼く。
28. **あゆべか** 鉄平鍋にあゆを人数分並べ、上に適当に切った大根、ささがきごぼう、ゆでて小切りにしたしゃくしな、ひらぐき等をのせる。醤油、赤味噌少々で味付けして煮、最後にねぎを入れる。豆腐、こんにゃく、なすび等を入れることもある。寒い冬の料理である。
29. **あゆのせごし・でんがく** せごしは、若あゆのはらわたを出し、筒切りにして、少し塩をふり、酢醤油を添える。でんがくは、はらわたを出したあゆをそのまま焼いて、さんしょう味噌を両面に塗り、もう1度あぶって食べる。
30. **はえの甘から煮** はえの大物は、はらわたを出し、小物はそのま鍋に並べ、番茶を濃いめに煮出して注ぎ、醤油と白下（粗糖）、梅干し、さんしょうを入れ、落とし蓋をして、ことごとと煮ると、骨も軟らかくなり、頭から食べられる。
31. **にがうるか・子うるか** あゆの塩辛。あゆのはらわたに2割の塩をまぶして2か月程ねかせた「にがうるか」と子（卵）だけに2割の塩をまぶして2か月程ねかせた「子うるか」がある。身もはらわたも一緒にうるかにすることもある。
32. **あゆの粕漬** 生あゆに一塩して一晩おき、とめ粕（粕と焼酎を混ぜたもの）で漬け込む。3か月程して焼いて食べるとおいしい。

5). 石見海岸〈浜田市〉

33. **いわしのなます** いわしの頭、内臓、背骨を手で取り、水で洗い、塩をふる。水が出てきたら、水気を絞り、酢に漬け、なじんだら適当に切って食べる。大根、にんじん、きゅうりとあえてもよい。
34. **さばのおまんずし** さばを背割りし、頭、中骨、内臓を取り、塩水で洗って水気を切る。酢で洗って、また水気を切る。おからを鍋に入れ、砂糖、酢、塩で味付けして煎り、麻の実、しょうがのみじん切りを入れて混ぜる。このおからをさばの両身ではさみ、適当に切って食べる。秋祭りのごちそうである。
35. **もちんのだんご汁** もちん（だんけ）は、腹を開けず、皮、内臓、身も一緒に包丁でたたいて細かくつぶす。これに、小麦粉と塩をふり、だんごにして沸騰した湯に入れ、醤油で味を調える。夏の日常の汁ものである。
36. **いかの塩辛** いかの足を抜き、わたをはずして身と足を洗う。身の皮をはぎ、横に3つ、縦に細切りする。壺にいか身とわた、塩を入れ、毎日かき混ぜて10日程で食べられる。

6). 石見山間〈匹見町下道川地区〉

37. **くじら飯** 秋に商人から入手したくじら肉（脂身）に熱湯をかけ、小さく切る。大根、にんじん、ごぼう、しいたけも小さく刻む。くじら肉を鍋に入れてよく炒め、野菜を入れて醤油で少し味をつける。これを炊きたてのご飯に混ぜる。
38. **くじら肉のぬた** 無塩のくじら皮付き脂身を薄く切り、熱湯で脂抜きする。塩漬くじらの場合は、先に塩抜きする。ねぎをゆで絞り、1寸程に切る。酢味噌でくじら肉とねぎをあえ、炒りごまも入れる。大晦日、正月に食べる縁起料理である。

7). 城下町津和野〈津和野町〉

39. すいば汁 ぶりを使う冬の縁起料理の一つである。ぶりのあらを水煮しだし汁に味噌で味付けする。すいば（野草の一種）を手でちぎって、おろしぎわに汁の中に入れる。
40. 湯鯛 祭りや祝言に使われる格式の高い縁起料理である。大だいのうろこやはらわたを取り、洗って金串を打ち、塩をする。1時間程して酒をかけ、姿のまま蒸す。そうめんをゆで、洗って水気を切り、蒸したいと一緒に大皿に盛る。しょうが醤油等をつけ汁に添える。

8). 隠岐の島〈五箇村久見地区〉

41. 海草入り混ぜ飯 生あらめを煮て醤油で味をつけてから、熱い麦飯に混ぜ、干しはばやめのはは、火であぶってもみほぐし、醤油で味つけて熱い麦飯に混ぜる。
42. ぼべん貝飯 ぼべん貝（べっこうかさ貝）を水で洗って熱湯をかける。身と貝が分かれるので、身を取って米と合わせる。貝にかけた湯を米の入った釜に入れ、醤油で味をつけて炊きあげる。隠岐のりでのり巻きにしたりする。春の節句のごちそうである。
43. 黒えい飯 黒えい（黒だい）のうろこ、内臓を取り、炭火で焼いたものを米の上へのせ、一緒に醤油味で炊きあげる。炊きあがったら魚の骨を取り、身をほぐしてご飯と混ぜて皿に盛り、焼きもみのりをふりかけて食べる。祝い事のごちそうである。
44. さざえ飯 さざえは、蓋の付け根からとがったもので身を取り出し、洗って小切りにし、米に混ぜて醤油を入れて炊きあげる。
45. いか飯 1晩水に浸けたもち米を、足を抜いた生いかの中に1/3程詰め、口をつま楊枝で留める。これを醤油を加えだし汁の中に入れ、20～30分煮る。輪切りにして皿に盛り、人寄せの日などに出す。
46. 押しずし 米と少しのもち米、水、塩を入れて炊き、熱いうちに砂糖、酢を入れて、しゃもじで混ぜる。白身魚を3枚におろし、軽く塩をふって酢に漬け、30分程おいて薄切りする。松竹梅の木型にすし飯を詰め、上に酢魚、卵焼き、のり、木の芽等をのせて押す。
47. ふら汁 大晦日に出す。しいらか、ぶりの腹を開け、塩をたっぷりかけて桶に入れ、1週間程おいて、水分を出す。水気が出たら、また塩をたっぷりつけてわらにくるみ、干しておく。この塩魚を出して適当に切り、水で洗って塩を落とす。魚と大根、里芋、こんにゃく、豆腐を少し大きめに切って鍋に入れ、水を少し入れて中火でじっくり煮る。
48. いさきの煮つけ 鍋に醤油、酒を入れて火にかけ、煮えてきたらいさきを入れてじっくり煮る。
49. いかの刺身 いかの足、皮を取り、1枚に開いて太めの千切りにし、わさび醤油で食べる。
50. いかの木の芽あえ さんしょうの芽を摘んですり鉢でよくする。味噌を入れて、さらにする。いかをさっとゆがいて食べやすい大きさに切り、木の芽味噌であえる。
51. いかのうり焼き いかを洗って足を抜く。胴の中に墨袋を取ったうり（はらわた）を入れ、口をつま楊枝で止めて丸焼きにする。適当に切って醤油をかけて食べる。
52. するめの梅干し漬 梅干しの身をすり鉢でする。だし汁を加えてさらにすり、醤油を少し加えて味を調える。するめを焼いて裂き、梅干しであえ、2、3日漬け込む。酒の肴になる。
53. あわびの刺身 あわびに塩少々をふりかけて、たわしでこすり洗いする。殻と身を離し、わたを除く。水洗いして角切りか薄切りにし、醤油か酢醤油で食べる。

54. **さざえの刺身** 殻から出してわたとはかまを除き、塩水で洗って薄切りし、酢醤油をかけて食べる。
55. **さざえの味噌あえ** さざえを殻のままさっと塩ゆでし、身を取り出して薄く切る。味噌をすり鉢ですり、ごまを加えてさざえをあえる。
56. **めかぶの三杯酢** めかぶをさっと洗って大鉢に入れ、熱湯をかけてから水気を切り、三杯酢であえる。
57. **あらめの白あえ** 干しあらめを水でもどし、もぶしのだしで軟らかく炊いて、醤油で下味をつける。豆腐を熱湯にくぐらせてふきんで絞り、すり鉢でする。塩、砂糖で味を調え、あらめをあえる。
58. **そぞの味噌汁** だし汁を作り、味噌を入れて味を調え、食べる直前にそぞ（ゆな）を入れる。1、2月の寒い時期の汁ものである。
59. **こしょめのは** 味噌にこしょ（とうがらし）粉を混ぜる。めのはをさっと洗って水気を取り、こしょ味噌をまぶしつける。竹串を2つ割りにして、めのはを広げてはさむ。これをいろいろに立て、こんがりとおぶる。
60. **いかの塩辛** いかの皮をはぎ、足を抜き、胴を開いて刺身状に切る。うり（わた）も一緒に入れる。塩を入れ、手でよく混ぜる。壺に入れ、1日1回はかき混ぜ、密封しておく。
61. **しいら・さばの塩辛** しいら、さばを適当に切って内臓も一緒に塩をまぶしながら、壺にぎっしり詰め込み、押し蓋をして重石をのせ、蓋をして目張りしておく。
62. **めのはと干し大根のはりはり漬** 干し大根を薄く切り、よく水洗いして絞る。めのは（わかめ）も水洗いして小さく切る。酢、醤油、砂糖を合わせて、干し大根とめのはを混ぜて漬け込む。1週間程おいて食べる。

(33) 岡山県

1). 瀬戸内海沿岸・鳥しょ〈牛窓・真鍋島〉

- 煮込み** 五目飯、てっぽう飯、ごつつおままなどとも言う。具に油揚げ、にんじん、ごぼう、里芋、かんぴょう、こんにゃく、藻貝、魚、ふぐやえびの干ものなどを入れ、醤油で味付けして米と一緒に炊く。晩秋から冬のごちそうである。
- ちらしずし** 岡山の代表的な行事食である。春は、酢魚としてさわらを3枚におろし、3分の厚さに切り、塩で身をしめてから酢に漬ける。半日で身が白くはぜる。秋にははもやひらを骨切りして使う。あなごの背を開いて骨を取り、醤油、砂糖で照焼きにし、小切りしてすし飯に混ぜこみ、少し大きめに切ったものを上に飾る。えびは、少なめの醤油で煮る。これも小えびはすし飯の中へ、大えびは上に飾る。いかは、醤油で煮たり、塩ゆでしたり焼いたものを細かく切ってすし飯に混ぜこむ。野菜、干もの類は一緒に炊き、醤油、塩、砂糖で味をつける。すし飯は、少し固めに炊きすしはんぼうに取り出し、合わせ酢をかけてしゃもじで切るように混ぜる。その後、具を混ぜ込んで、大きめの具を上飾る。
- たいのいりもの** 祝い膳につける。形がくずれないように葉らんの上に魚をのせ、鍋に入れ、多めの水と醤油で煮る。煮上がったら葉らんのまま大皿に移す。
- さわら料理** 春から初夏が旬の晴れ食に使う魚である。刺身、切身にしていりもの、焼きもの、薄く切ってなます、あらはおつゆや煮もの等に使う。
- ぼらのなます** ぼらを3枚におろし、2分程の厚さに切り、塩を濃いめにする。しばらくお

- いて、ほらがつかる程度の酢に入れると、身が白くはぜる。千切り大根・にんじんの塩もみしたものを一緒に三杯酢であえる。
6. **てっぼう飯** ほらの幼魚をてっぼうと言う。てっぼう飯は船上料理である。てっぼうをゆで、身だけほぐして白米と一緒に醤油味で煮込む。
 7. **いなのかけ飯** いなは、ほらの最も小さいもの（幼魚）である。いなのうちろこ、内臓を取り、たっぷりの湯で炊く。少し冷まして汁の中で頭、骨、尾をはずし、身をほぐす。にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃくを刻んで、いなゆで汁に入れて炊き、醤油味のお汁を作る。この汁を熱いご飯の上にかけて食べる。冬の料理である。
 8. **つなし・ままかりの焼きもの** つなし（このしろの幼魚）、ままかりも雑魚の1つである。つなしは小骨が多いので、1分程の間隔で包丁を入れて骨切りして焼き、しょうが酢に漬けたり焼き炊きにする。ままかりは焼いて酢漬にすると、骨まで軟らかくなる。
 9. **つなしのでんがく** つなしのうちろこ、内臓を取って尾頭つきのまま素焼きにする。味噌、砂糖、だし汁を混ぜ、弱火にかけて少し練る。この砂糖味噌を焼きつなしに塗る。
 10. **つなし・ままかりの丸ずし** ままかりのうちろこ背開きで内臓を取り、塩をしてから酢に半日程漬ける。すし飯を握り、ままかりの身で包み込むようにして形を整える。つなしは塩漬を使うことが多いので、まずよく塩抜きして調理する。
 11. **ひらの料理** ひらは小骨が多いので、うちろこを取るとともに骨切りをする。いりものや塩焼き、汁ものわん種、酢のもの、ちらしずしの酢魚、なます等に使う。
 12. **げたのくずしだんごのお汁** げた（したびらめ）や他の小魚をまな板上で頭も骨もついたままで、出刃包丁でたたき、身も骨もくずす。塩を少し入れて1寸程のだんごを作ってゆで、大根、にんじん、ねぎ等も入れ、醤油で味をつける。
 13. **はぜのいりもの** 土用に捕れる黒はぜや秋から冬に捕れる白はぜをしょうがをたっぷりきかせた醤油味で煮て、いりものにする。
 14. **はぜの干もの** 白はぜのうちろこを取り、腹を割って軽く押して内臓を出す。しばらく乾かした後身を焼いてから干し、缶等に入れて保存する。正月などで使う時は、煮干しのよう、水の中で煮ると、よいだしが取れる。
 15. **はぜのこぶ巻き** おせち料理の一品に出す。水でもどしたこんぶを、はぜの干ものを芯にしてくるりと巻き、少し固めに水でもどしたかんぴょうで結ぶ。弱火で長時間炊くとこんぶもはぜも軟らかくなる。砂糖、醤油で味をつける。
 16. **ふぐの干もの** 晩秋から冬に捕れる小型のふぐを3枚におろして皮を取る。1日干して少し焼いてから骨をはずす。これをよく乾燥させて保存する。使う時は、小さく刻んでだしにしたり、焼いて醤油をかけ、ご飯のおかずにする。
 17. **たことねぎの酢味噌あえ** たこに一つまみの塩をしてもみ洗いし、ぬめりを取る。湯をよく沸騰させ、塩少々を入れてさつとゆで、火を止めてしばらく蒸す。これを適当な大きさに切りからし酢味噌をかけたり、ゆでた青ねぎと酢味噌あえにする。
 18. **いかとたけのこの木の芽あえ** 塩ゆでしたいかの身を縦に2つ、横に細く切る。さんしょうの芽たっぷりと味噌、砂糖を入れてよくすり、さんしょう味噌を作る。いかと米ぬか、あるいは米のとぎ汁で軟らかくゆでて、さんしょう味噌と適当に切ったたけのこをあえる。春らしい料理である。
 19. **とんきょうのいりもの** 小さいか（とんきょう、べいか）を水と醤油を煮立たせた中に

入れて炊く。

20. **かに・しゃこの塩ゆで** かに（がざみ、石がに、藻がに）をよく沸騰した湯の中で、十分火が通るよう塩ゆでする。甲をはずし、殻を割ってそのまま、あるいは酢醤油をつけて食べる。しゃこも同様に塩ゆでして身を取り出して食べる。
21. **えびの煮もの** えび（赤えび、くろばかま、車えび等）は、祭りや正月に欠かせない晴れの食材である。煮ものにする時は、赤色を損ねないよう醤油を少なめにする。
22. **赤えびの干もの** 赤えびをゆでて、ござ等の上に広げ、秋晴れの日によく干し、缶等に入れて保存する。乾いたものをたたくと皮が取れる。五目飯のだしや酢のものに入れたり、そのまま醤油等をかけて食べる。
23. **あみと大根の煮もの** 丸大根をいちょう切り、長大根なら丸切りにして、大きく切った青ねぎと一緒に煮る。大根が少し軟らかくなったらあみと少しの醤油を入れ、火が通るまで煮る。
24. **あみのぬかいり** 鍋に少しの水を入れ、煮立ったらあみを入れて十分火を通す。煮えたら醤油で味付けし、米ぬかをふり入れ、しゃもじで混ぜる。ぬかが煮汁を吸って空煎りしたようになったら火を止め、小皿に盛りつけて食べる。
25. **あみの生食い** 捕れたての生きたあみに醤油を少しかけ、そのまま生食いするのが、あみの最もおいしい食べ方である。
26. **あさりのおつゆ** よく沸騰した湯にあさりを入れると、貝が開き、身からだしが出る。
27. **藻貝の酢味噌あえ** 藻貝（へい貝）のむき身を前もって醤油味をつけて煮ておく。ねぎをゆで、1寸程に切る。炒りごまと味噌、砂糖、酢をすり鉢でよくすり混ぜ、これで藻貝とねぎをあえる。
28. **いげすのからし酢味噌あえ** 新しい米ぬかを木綿袋に入れ、もみ洗いして白いぬか汁を取る。水洗いしたいげすを鍋に入れ、浸かる程にぬか汁を入れる。火にかけ、よく混ぜながら1時間近く煮るときれいに切れる（溶ける）。これを流し箱等に流して固める。乱切りしたいげすに味噌、砂糖、酢、練りがらしを練り合わせてかけて食べる。
29. **砂糖いげす・貝いげす** いげすがよく溶けたところに砂糖を入れ、甘く味をつけると、羊かんに似たものができる。高野豆腐、しいたけ、にんじん、油揚げ、かまぼこ等を醤油と砂糖で薄味をつけて入れ、固めると貝いげすになる。
30. **白藻の酢のもの** 夏に採り入れ、1日干して保存する。干し白藻のごみや貝を取り、水に浸してよくもどす。水気を切り、熱湯をかけて、すぐに水で冷やすと紅色鮮やかに食べ頃の軟らかさになるので、適当な大きさに切っておく。きゅうりを小口切りか千切りにして薄塩をする。油揚げも火であぶって細かく切る。これらを三杯酢か酢味噌であえて食べる。
31. **ところてん** てんぐさを水で洗い天日に干す作業を数回繰り返し、漂白して保存する。水でもどしたてんぐさに水を加えて火にかけ、よくかき混ぜて煮溶かす。1時間近く煮て熱いうちに布でこし、流し箱に入れ、井戸水で冷やし固める。てんつきで突いてからし醤油か三杯酢で食べる。
32. **魚の酢漬** つなしや小ままかりのうろこはらわたを取って、頭つきで洗い、塩をしてから酢に1晩おいて身をしめる。翌朝、酢魚をかめに移し、甘酢をかけて漬けると味がよくなる。翌日食べられる。
33. **魚のぬか漬** うろこ、はらわたを取ったつなしやいわしを米ぬかと塩を混ぜたものと交互にかめに重ねて入れ、重石をする。2、3日で食べられるので、ぬかをはらい、焼いて食べる。

34. **あみの塩漬** 生あみと塩を丹念に手で混ぜる。かめ（びん）の半分程塩水を入れ、この中へあみをふり入れ、かめを一杯にし、白くなるほど塩をふって、半月おく。そのままでも酒、みりんをかけてもおろししょうがをかけて食べてもおいしい。
35. **さつま味噌** いらこ、小魚類を炒り、包丁で細かく刻み、炒りごまを加えてすり鉢でよくすりつぶす。さらに味噌を加えてすり、どろっとする程に水でのばす。これを鍋に移して一煮立ちさせ、ねぎのみじん切りやすりしょうがを散らす。麦ご飯に、このさつま味噌をかけて食べる。

2). 南部平野・丘陵地帯〈笠岡市〉

36. **すし** 米めしが熱いうちにゆりわ（大飯びつ）に移し、砂糖を入れた酢をふりかけてかき混ぜる。具は、砂糖と醤油で煮たかんぴょう、高野豆腐、しいたけ、たけのこ、ふき、醤油で煮たはまぐり、えび、いか、たこ等である。できたすしを平皿に盛り、上に酢でしめてそぎ切りしたさわら、あなご、ひら、しゃこ、たけのこ、えんどう、れんこん、錦糸卵、さんしょうの葉等を飾る。晴れの一番のごちそうである。

3). 吉備高原〈久米南町〉

37. **さわらの味噌漬** さわらを3枚におろし、両面に塩を塗り、しばらくおく。味噌に砂糖と酒を加えて混ぜた味噌床にさわらを漬け、1晩おく。皮目に十文字の切り目を入れ、炭火で焼いて食べる。
38. **たこの酢のもの** たこはゆでて酢洗いし、そぎ切りにする。きゅうりは板ずりにし、蛇腹に切り目を入れ塩水に浸けてしんなりさせた後、水気を切る。わかめは水でもどしてから適当に切る。これらを酢、醤油、砂糖で味付けし、千切りしょうがをあしらう。
39. **塩鮭の混ぜずし** 鮭を焼き、骨を除いて身をほぐし、酢をかける。千切りにんじん・しいたけ、油抜きした油揚げを醤油、砂糖で味付けする。すし飯に具を混ぜ、白ごま、錦糸卵、千切りしょうが、季節の青味を飾る。
40. **うなぎのかば焼き・茶漬・きも吸い** うなぎの裂身を適当に切り、醤油、酒、黒砂糖を合わせたたれに4時間程漬ける。炭火でゆっくり焼き、軟らかくなったらもう一度たれをつけて、焼いて仕上げる。これをそのまま食べたり、茶漬にする。きもは、すまし汁の実にする。
41. **うなぎのきも煮** 醤油、みりん、砂糖、酒を混ぜて煮立て、中にきもを入れて甘からく煮る。
42. **うなぎのきも焼き** きもを3つ4つ串に刺し、きも煮と同じたれを煮つめ、きもにたれをつけながら焼く。
43. **白焼きうなぎのしょうが醤油そえ** 白焼きのうなぎが熱いうちに、しょうが醤油をつけながら食べる。
44. **ふなの甘露煮** 小ふなのはらわたを出し、竹串に刺して炭火で焼き、ほでに刺して干しておく。鍋にふなを入れて番茶の煮出し汁を加え、弱火で煮つめる。煮汁がなくなったら砂糖と醤油に味噌少量を加えて仕上げる。
45. **ふな味噌** ふなのうろこ、はらわたを除き、串刺しして素焼きし、干しておく。大鍋に1晩水に浸けた大豆を敷き、その上に焼きふな、梅干し少しをおいてたっぷりの水を入れ、半日とろ火で煮る。煮汁に味噌、砂糖を溶き加え、さらに弱火で1日煮る。
46. **ずがに味噌** ずがに（もくずがに）の甲羅と足先をはずし、出刃包丁で十分たたいたら、

- 米ぬかと塩を加え石臼でさらに搗く。これを土中で保存する。取り出して平たく丸めて焼き、ご飯にのせて食べる。
47. **ずがにだんご** たいたずがにに生枝豆を入れてさらにたたき、混ぜ合わせる。湯を煮立て、この中に丸め落としてだんごを作る。このだんごは、味噌汁やすまし汁の実になる。
48. **池えびの塩ゆで・醤油ゆで** 長く保存する時は、塩ゆでて五目ずしの具、うどん・そばのだし等に使う。すぐ食べる時は、醤油でゆがく。
49. **どじょうの粕汁** 厚手の鍋に油を熱し、水を切ったどじょうを入れて蓋をする。しばらくして煮え湯を加え、適当に切ったごぼう、里芋、なす、油揚げを入れて煮る。軟らかくなったら酒粕と味噌で味付けする。
50. **なまずの味噌汁** なまずを塩をつけてごしごし洗い、ぬめりを落とす。えら、はらわたを取り、身を筒切りにする。鍋に湯をわかし、なまずを入れ煮えたら味噌を入れて火を止める。わんに移し、ねぎのみじん切りをのせる。
51. **なまずの照焼き** 頭を落として背開きにし、横に竹串を打って焼く。その後で酒、醤油、砂糖を入れて煮つめたたれをつける。
52. **たにしにつくだ煮** たにしをゆがいて身を抜き、よく洗って砂糖、醤油で煮ると固くなる。
53. **たにしとわけぎのぬた** たにしをゆがいて身を抜き、よく洗う。わけぎをゆがいて冷まし、1寸程に切って固く絞る。酢、味噌、砂糖で味付けし、たにしを入れる。
54. **しじみの味噌汁** しじみを桶に入れて水を張り、1晩おいて砂を吐かせ、よくもみ洗いして殻の汚れを取る。鍋に水、しじみを入れて火にかけ、貝の口が開いたら火を弱め、あくをすくい、味噌を入れ、一煮立ちさせる。
55. **さばずし** 塩さばを大きな器に入れ、水につけて塩出しする。水中で背骨、中骨、目玉、背びれ、胸びれ等を取る。別の器にこぶを広げ、水気を切ったさばをのせ、酢漬にする。米を柔らかめに炊きあげ、熱いうちに合わせ酢をかけて冷ます。さばを酢から引き上げ、まな板上におく。この中に酢飯を詰め込む。2、3日でなれておいしくなる。
56. **ふなずし** 塩漬ふなの塩出しをして、うろこ、えら、内臓、頭、背びれ、尾びれを除き、身を3枚におろし、皮をむく。これを最初酢に、後酢、砂糖、こぶの合わせ酢に3時間程漬けておく。米に酒と昆布を入れて炊き、こぶを取り出して炊きあがったら合わせ酢を混ぜて冷ます。酢飯を握り、その上にふなをのせ、皿に並べて軽く押しをする。

4). 中国山地〈中和村・阿波村〉

57. **どじょうのてんてこ** 七夕の料理である。どじょうを油炒めして、水を加え、短冊切りのなす、ささがけごぼう、小口切りのずいき、はしでくずした豆腐を加えてよく煮る。刻みいり干しと醤油を入れ、ざく切りのねぎを散らして味を調える。
58. **はえの煮つけ** 捕ったはえは、串に刺しいろり火であぶってから保存しておく。黒砂糖と醤油、水を入れて煮立て、はえをしばらく煮込んでから甘藍やねぎのざく切りを加える。
59. **こけらずし** 秋祭りの晴れ食である。塩しいらを3枚におろして皮をはぎ、酢、白砂糖少々、塩をよく混ぜた中に2日程漬けておく。これを刺身状にそぎ切りにする。うるち米ともち米を混ぜて、ご飯の要領で炊く。熱いうちに合わせ酢を混ぜてすし飯を作り、冷ます。熊笹を5寸程に切りそろえ、上に握ったすし飯、さらにしいらの身をのせる。
60. **皮くじらのおろしあえ** 皮くじらを刻んで、焼き火ばしで混ぜるとじりじりと縮んできれ

いになる。これに大根おろしを混ぜ、砂糖と酢で味をつける。

(34) 広島県

1). 瀬戸内海沿岸・島しょ〈瀬戸田町高根島〉

1. **鯛飯** 小鯛のうろこ，えら，わたを取って身に切り目を入れる。米を洗って釜に入れ，水加減をしてしばらくおく。ささがきごぼう，千切りにんじん，油揚げを釜に入れ，この上に鯛を置いて，最後に醤油を入れ，蓋をして普通に炊きあげる。できあがったら，鯛の骨をはずして取り出し，身をほぐして全体に混ぜ，木の芽を散らす。
2. **さつま汁** 魚（このしろ，ほら等）を炭火でこんがり焼いて骨をはずし，身をほぐす。味噌を皿に平たく入れ，逆さにして炭火であぶって，少し焦げ目がつく程に焼く。すり鉢にほぐした魚身と味噌を入れてよくする。よくすったら熱湯を少し冷ましてすり鉢に注ぎ，どろどろにする。ねぎをたっぷり添えて，麦ご飯にかけて食べる。
3. **いりこ** いわしを生きているうちに煎ってすぐ干す。秋の土用の頃のものが脂がのって最高と言われる。汁のだし，煮しめに入れたりして，捨てることなくそのまま食べる他，いりこ飯やいりこ味噌等，生魚の代用として用途が広い。
4. **味噌いり** 鍋に油を少し入れ，いりこを弱火でかりっとするまで炒める。これに味噌を少し入れて混ぜ，1寸長に切ったねぎと千切りしょうがを加えて炒める。
5. **鯛めん** 鯛のうろこ，えら，はらわたを取り，大平鍋にわらを敷いて鯛をのせる。煮汁は，水に醤油を合わせ，鯛がかぶる程入れ，ことごとと煮る。そうめんをゆでて，白波のように形よく大皿に盛りつける。この上に煮上がった鯛をのせる。結婚式等，祝い膳に出され，宴の途中でそうめんと鯛を取り分けて接待する。
6. **たこの刺身** 生たこをしめて（目間を刺す，突く等して殺す），頭を裏返して内臓を取る。たこをすり鉢の中で塩をふりかけ，ぬめりが取れるまでよくもみ，水洗いする。新鮮なものは，手早く皮をむき，薄くそぎ切りにして刺身にし，ポン酢か酢醤油で食べる。普通は，たこをゆでてから刺身にする。
7. **たこの関東煮** 下処理をしたたこを1寸程に切って鍋に入れ，醤油を入れた煮汁で軟らかくなるまで炊く。
8. **でべら雑煮** 干しでべら（がんぞうびらめ）を焼いて身をほぐす。白もちを鍋で煮る。汁は，いりこでだしを取り，醤油で味付けする。わんにもち，水菜とでべら身を置き，汁を注ぐ。
9. **でべら茶漬** でべらを焼いて骨を取る。身をほぐしてすり鉢に入れ，焼き味噌と一緒によくする。これを麦飯の上に置き，ごまと熱い番茶をかけて食べる。
10. **あずま** このしろ，たなご，鯛，いわし等の小魚を背割りにして中骨を取り，塩をふって半日おき，表面を洗って二杯酢に2日程漬けておく。魚を取り出し，おからに魚酢をかけて味をつけ，麻の実を炒って混ぜる。これを魚の腹に適量詰めて形を整え，適当に切って皿に盛りつける。
11. **むき身のぬた** 鍋にあさりを入れ，底に少し水を入れて蒸し煮にする。沸騰したら火からおろして身を取り出す。わけぎをさっとゆでてから1寸程に切る。味噌を酢でどろりとするくらいにのばす。むき身とわけぎを酢味噌であえ皿に盛りつける。
12. **いぎす豆腐** 干しいぎすをよく洗って10分程水に浸けてもどす。絞って鍋に入れ，米ぬかを水で溶いて布でこして注ぐ。火にかけて混ぜながら煮る。いぎすが溶けてきたら酢を少し

加えて完全に溶かし、重箱などに流し込み固める。1晩おいて完全に固まったら、刺身のよ
うに切って酢味噌かたで味噌で食べる。

13. **ところてん** 干してんぐさを水で洗って絞る、鍋に入れる。たっぷりの水と酢少々を入れて
火にかけ、煮立ったら弱火にしてさらに煮る。少し目の粗い布袋に入れてこし、重箱など
に流し固める。井戸水で冷やし、てんつきで突いて酢醤油で食べる。
14. **ひじきのきな粉まぶし** 水にもどしたひじきを軟らかく煮て塩味をつけ、きな粉をまぶし
て皿に盛りつける。法事や盆の精進料理として出す。
15. **ひじきのかき揚げ** ひじきを水でもどして軟らかく煮、薄目に塩味をつけ、水気を切る。
メリケン粉を水でどろどろに溶き、ひじきの上にかけて軽く混ぜ、少しずつかき揚げにする。
法事や盆のごちそうである。
16. **ひじきの白あえ** こんにゃく、油揚げを細く切って、水でもどしておいたひじきと一緒に
煮、塩で薄味をつけ、冷ます。ごまを炒ってすり鉢ですり、豆腐をつぶし入れて、一緒にす
る。塩、砂糖、醤油で味をつけ、これとひじき等とをあえる。
17. **ひじき飯** ひじきを水でもどして軟らかく煮、塩で味付けして、炊きあがったご飯に大量
にもぶる（混ぜる）と、見た目は真っ黒い飯になる。
18. **じゃこ味噌** いらいかいかなごの干ものをあぶって、すり鉢で粗く砕き、ひしお味噌と混
ぜる。葉ねぎを刻んで入れたり、赤とうがらしを少し入れると風味がよくなる。
19. **じゃこずし** たなごやめばる、たいご、ぐち等白身の小魚のうろこを取り、背割りにして
身を開き、中骨、わた、目玉を取って、たっぷりの塩をふりかけて1週間程下漬けする。す
しを作る前に洗って塩出しする。ご飯を固めに炊き、米こうじを混ぜる。桶にこうじ飯を薄
く敷き、酢、千切りたでの葉をふり、その上に魚を敷き詰める。これを何段か重ね、重石を
して2、3日おくと食べられる。秋祭りのごちそうである。

2). 広島湾沿岸〈広島市〉

20. **かき雑煮** 大粒のかきをさっとゆでて、取り出す。ゆで汁に水を足して醤油で味をつけ、
丸もちを煮る。これをわんに入れ、かき、かまぼこ、青み野菜等をのせ、汁を注ぐ。家によっ
ては、味噌仕立ての雑煮にする。
21. **ばらずし** 水を少なめにご飯を炊いてすし桶に移し、合わせ酢を全体にふりかけ素早く混
ぜる。あなごを照焼きにして小口に切り、すし飯の中で身をほぐして骨を抜き取る。その他
の具、えび、ゆがいて身を取り出したあさり、ささがきごぼう、にんじん、水でもどして細
切りにしたしいたけと一緒に炊いて、醤油味をつけ、煮汁がほとんどなくなるまで煮詰める。
れんこんは、皮をむいて酢につける。これらをすし飯にふり入れて混ぜ、錦糸卵や塩ゆでし
たさや豆の千切りを散らす。春の節句、花見のごちそうである。
22. **酢がき** かき身をむいておろし大根をかけ軽く混ぜると表面のぬめりが落ちてつやつや光
る。これを冷水で洗って水を切る。器に盛り、薬味を添えて、ゆず酢、三杯酢をかけて食べる。
23. **かきの殻焼き** 殻つきのかきを七輪で焼き、湯気がふき出す頃に殻を開け、そのまま食べ
る。
24. **かきの殻蒸し** 殻をよく洗い、釜に重ねて入れ、蓋をして火にかける。湯気が出て4、5分
したら火からおろし、殻を開けて、そのまま食べる。
25. **かきの土手焼き** 味噌を水で溶いて鍋に入れ、ねぎ、白菜、大根、豆腐等を入れて煮る。

煮立ってきたら、かきとせりを入れ、大根が軟らかくなるまで煮て食べる。

26. **かきの塩煮・しょうが煮** 鍋にかきの身と塩少々を入れて火にかけ、かきがふくらんだら、みじん切りのねぎをかけて食べる（塩煮）。かきをさっとゆでて醤油、しょうが汁を煮立てた中に入れ、汁がなくなるまで煮含める。これは保存がきく（しょうが煮）。
27. **かき飯** かきを塩水で洗って水気を切る。米を洗って普通に炊き、煮立ってきたら塩一つまみと醤油少々を入れて混ぜ、水がなくなる頃かきを上に置く。そのまま蒸らし、せりかねぎのみじん切りをふりこんで混ぜ、盛りつける。
28. **かきののり巻き** 料理屋で出したり、来客用のごちそうである。かきをさっとゆでてざるにあげる。塩と醤油で薄味をつけ、千切りにしたしいたけと塩水でゆで、酢洗いしたせり、ほぐして薄焼きした卵を用意する。巻き簀の上にのりを敷き、わさびを一筋、これに薄焼き卵を重ね、しいたけ、かき、せりを中に置いて、巻きずしのように巻き、適当に切って、切り口を上にして盛りつける。
29. **かきのつけ焼き** これも料理屋で出したり、来客用のごちそうである。かきの身を洗って水気を切り、醤油に漬けておく。金網にのせて、両面を強火でさっと焼く。もみのりをまぶして盛りつけ、ゆず皮千切りを散らす。
30. **小いわしの刺身** 小いわしを両手で持ち、人差し指で腹をえぐりながら頭も除き、中骨もはずす。このさきいわしを何度も冷水で洗って水気を切り、わさびかしょうが醤油で食べる。
31. **小いわしの煮なます** 大根を千切りにして軟らかくなるまで煮て、骨抜きした小いわしを加え、澄まし汁風に仕立てて、おろしぎわにだいだいの汁を落とす。
32. **小いわしの酢漬** 小いわしを七輪でそのまま焼き、焼き上がったたら三杯酢に漬ける。半日程おくと、骨も軟らかくなり、日持ちがする。
33. **小いわしのぬた** 白味噌を酢で溶いて、砂糖を少し入れる。これに、何度も洗った小いわしをあえればぬたになる。ゆでたわけぎやねぎを一緒にあえることが多い。
34. **小いわしの煎りつけ** 水、醤油を鍋に入れ、煮立ったところに生きた小いわしを入れ、目の色が変わってきたらすぐにおろす。煮すぎるとおいしくなくなる。

3). 中部台地〈河内町〉

35. **干しだらとなすの炊き合わせ** 干しだらを水でもどす。なすを縦半分になり、皮に斜めに切り目を入れてから適当な大きさに切り、水にはなしてあく抜きをする。鍋にたらとなすを入れ、水を半分程入れて炊く。醤油は少なめに入れる。
36. **ぬかいわし** 生の小いわしをきれいに洗い、新しいぬかをまぶして焼き、酢醤油をつけて頭から食べる。
37. **いわし漬** 小いわしをきれいに洗い、頭もはらわたもそのまま1斗がめに大きく刻んだ大根、大根葉と交互に重ね、塩ととうがらしをふって漬け込む。冬場、3か月程食べられる。食べる時は、かめから取り出し、焼いたり煮たりする。
38. **いわしのぬか漬** 大いわしをぬかとたっぷりの塩、とうがらしで漬ける。取り出して焼いて食べる。

4). 東部高原〈油木町〉

39. **どじょう汁** 大根やごぼう、にんじん、里芋等野菜のたっぷり入った味噌汁や醤油汁をつ

くり、最後に泥をはかせたどじょうを入れる。

5). 備北山地〈君田村櫃田地区〉

40. 押しずし 秋祭りのごちそうである。松竹梅等の木の押し型の砂糖と酢をしたすし飯を詰める。角に切ったしめさば、さんしょうの塩漬、しゅんぎく、すしの花（鯛の赤いそぼろ）等を上に飾る。
41. わにの刺身・酢味噌 わに（さめ）は祝い膳に欠かせない。活きのよいわには、刺身にしてしょうが醤油で食べる。身を薄切りにして湯を通し、皮も軟らかくなるまでゆでて、酢味噌で食べる。
42. ぶりの刺身・照焼き ぶりは、正月に食べる縁起魚である。刺身にして食べる他、砂糖醤油をつけ、炭火で焼いて照焼きにする。
43. 焼きさば・しめさば 塩さばをそのまま焼いて食べるか、少し塩抜きして酢に浸し、しめさばにする。晴れ時には、大根の酢のものの上のせて出すし、通常は、酢のものや味噌あえに使う。
44. 干しさば さばを背割りして、はえが来ないよう蚊帳の中で干す。
45. 焼きさんま・焼きいわし 秋、三次から仕入れるさんま、いわしは、薄く塩がしてあり、そのまま焼いて食べる。
46. いわしのあずまずし 生のいわしを背割りして骨を取り出す。酢に砂糖を入れて煮立たせてから冷やし、これにいわしを浸し、酢がしみたところで身に、よく煎りつけて砂糖をきかせ、さんしょう等を入れたおからを詰める。これを食べやすいように切り、皿に並べる。
47. たらのおめ煮 盆に不可欠の料理である。塩たらを水に浸けて塩抜きする。多めの砂糖と醤油、酒少々を入れて砂糖が糸を引くようになるまで煮詰める。
48. えいの煮ごり えいを切身にし、大鍋で醤油と砂糖の味付けで煮る。魚は取り出して夕食に食べ、鍋に残った煮汁が煮ごりになる。これを包丁で端から切って、大根の煮付けのだしに使う。
49. 数の子 正月に食べる縁起料理である。暮れの25日頃から水に浸してもどし、大晦日に取り上げて水気を切る。しばらく酒に浸して、食べる前にかつお節と醤油をかける。
50. もずくの酢のもの もずくを洗い、大きめに切ってざるにあげ、三杯酢をかける。

6). 芸北山間〈芸北町大利原地区〉

51. 祭りずし 秋祭りに作る。塩さばの腹を開き、塩抜きして酢に漬ける。具のにんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけを小さく刻んで甘からく味付けする。ご飯をやや固めに炊き、酢、砂糖、塩少々を混ぜてかけ、すし飯にする。これに具を入れて、よくかき混ぜる。酢漬のさば身を小切りにし、すし飯を木型に詰め、酢さばのをせ、押し出す。
52. うなぎの照焼き うなぎを割いて骨を抜き、砂糖醤油を作ってしばらく浸し、炭火で照焼きにする。
53. 川の小魚のつくだ煮 鍋に水、醤油を入れ、川で捕れる小魚（はえ等）を入れて時間をかけて煮付け、つくだ煮にする。
54. あゆの刺身 7月頃のあゆは、ひれを取り、頭からぶつ切りして刺身にする。たでの葉を小さく刻み、酢醤油に混ぜたたれをかけて食べる。

55. **あゆのすきやき** 鍋に干しあゆが半分浸る程の水を入れ、大根、こんにゃく、豆腐、ごぼう他の野菜を加えて煮る。砂糖、醤油で味をつける。
56. **あゆとなすのからめ煮** あゆは干ものを丸のまま、なすは縦2つに割り、水を少し加えて砂糖、醤油で味をつけて煮込んでおく。固ゆでにしたそうめんを煮付けの汁が残っているうちに鍋に入れ、よく混ぜる。火を止めて、よく混ぜた形で器に盛る。
57. **わかめ・もずくの酢のもの** わかめやもずくは、きゅうり等と混ぜて酢のものにし、晴れの食事に出すことが多い。

(35) 山口県

1). 大島〈久賀町〉

1. **貝飯** 採った貝（になやびす、万才貝、あさり、ひなため、にし、ねこ、ひとくい貝）等を塩ゆでして身ははずし、甘からく煮て、炊きあがった麦飯に混ぜ込む。
2. **ひじき飯** 2月に採ったひじきは干して保存する。干しひじきを水でもどし、小口切りにし、にんじんの千切りと一緒に油炒めする。油げを入れてよく煮、醤油で味付けをする。汁気を軽く絞って麦飯に混ぜる。おにぎりにしてもおいしい。
3. **角ずし** 押し型にすし飯を詰め、上に薄焼き卵、しゅんぎく、黒豆、あなごのかば焼き、乾燥赤寒天のちぎったものなどをのせて押し出す。
4. **さつま** めばるやはんどうを焼いて身をほぐし取る。骨は焼いてすり鉢ですって粉にする。身と骨の粉、味噌、いりこのだし汁をすり混ぜ、熱い麦飯にかけて食べる。
5. **目こすり** いわしを何度も洗って刺身にし、酢だいを絞って食べる。
6. **塩辛** いわしの頭とはらを除き多量の塩で漬け、重石をして2、3日で焼いて食べる。
7. **じんだ（じんだ味噌）** 炒って粉にしたいりこと小さく刻んだねぎを煮た中に、炒りぬかを加えて味噌で味付けする。これを麦飯などにかけて食べる。
8. **だきずし** 小あじ（でんご）の頭を付けたまま腹を開け、塩をして30分おき、酢に浸してしめる。おから（きらず）を炒めて酢で味付けし、でんごの腹に詰める。
9. **酢がき** 採った岩がきをかき打ちで開けて身を取り、酢醤油で食べる。酒の肴にする。
10. **かきなべ** かき、白菜、豆腐、しゅんぎく等を入れ、水で煮る。酢醤油で食べる。
11. **かきの殻焼き** 殻のまま火にかけると貝の口が開くので、だいたい酢を注ぎ食べる。
12. **ところてん** 4、5月に採って干したてんぐさを7月頃海水にさらしては干す作業を繰り返すと色が白く変わってくる。水にこのてんぐさと酢少々を入れ、1時間程煮てこした液を、型に入れて固め、てんつきで突き、酢醤油にからし、ねぎを添えて食べる。
13. **いぎす豆腐** さらして干したいぎすを米ぬか汁で炊くと固まる。酢味噌で食べる。

2). 山代〈錦町府谷地区〉

14. **角ずし** ご飯を炊き、酢飯を作る。すし枠に詰め、上に酢漬はす、甘からく煮つけたしいたけ、ごぼう、にんじん、錦糸卵、白身魚の酢じめ、干し寒天、しゅんぎく、ほうれんそう、さんしょの葉、しそ葉の刻みをのせる。はすの葉で仕切をして、4段に重ね、押し蓋をして重石をしてしばらくおく。最後に、すし切り専用包丁で小さく切り分けて皿に盛りつける。
15. **じゃこ味噌** いりこを炒って小さくほぐし、味噌と混ぜてじゃこ味噌にする。刻んだ小ねぎを入れる。

16. うるか にがうるか（内臓）と子うるか（卵巣）がある。盆前にあゆのはらわたを取り、2割の塩をしてびんに詰め、2か月程すると味がなれる。盆すぎの子を持ったあゆの子に2割の塩をして2か月程でできる。ほのかに甘くおいしい。

3). 長門山間〈むつみ村高俣下領地区〉

17. どじょう汁 どじょうに塩をかけ、水洗いしてぬめりを取る。これを沸騰した鍋に入れて蓋をし、えぐいも等を入れて煮て、味噌で味を調える。

4). 北浦海岸〈萩市大井湊地区〉

18. すし（押しずし） たい、あじ、ぶり等を3枚におろし、塩をして薄くそぎ切りにし、砂糖を少し入れた酢につける。ご飯にこの酢を加えてすし飯を作る。千切り干ししいたけとにんじんを甘辛く味付ける。すし飯を木型に入れ、上に酢漬けの魚、しいたけ、にんじんを置き、押し抜きでしっかり押さえて抜く。皿に盛り、そぼろを飾る。
19. わかめむすび 干しわかめを少し湿らせて、できるだけ細かく刻み、乾燥させる。熱々の白飯でおにぎりを作り、刻みわかめをまぶす。
20. 刺身 いわしの頭と腹を落とし、よく洗って3枚におろし、皮をはぐ。水で3回程洗ってから水気を切り、細く斜めに切る。千切り大根、ちしゃと盛って酢醤油で食べる。
21. むた いわしの刺身より厚めに切った身に薄塩をし、だいたい酢でしめる。味噌をすって、いわしの身と1寸程に切ったわけぎをあえる。
22. がら干し いわしの頭と腹を取り、洗ってから3枚におろし、中骨も除く。これを縄にかけてからからになるまで干す。使う時は、水でもどし、甘辛く煮るかだしにする。
23. いわしのかつお いわしの頭と腹を取ってよく洗い、塩を少し入れてゆでる。中骨を除き、簀に並べて干し上げ、缶や瓶で保存する。削ってなますの具、汁物のだしに使う。
24. みりん干し いわしの頭と腹を取って洗い、指で中骨をはずす。醤油、砂糖のつけ汁に半日程つけてから汁気を取る。最後にごまをふって天日で干す。
25. かまぼこ いわしの頭と腹、骨を取り、包丁でこすって銀色を落とし、水気を切る。まな板の上でたたくように切り、すり鉢でよくする。塩、砂糖、つなぎのメリケン粉を少し加え、十分混ぜ合わせる。汁や煮染めの具として落として使う。
26. 湯引き いかの内臓と頭、骨、皮を除き、塩を少し入れた熱湯でさっとゆでる。これを刺身のように切り、だいたい酢醤油で食べる。
27. するめ 桶に海水を入れ、その中で剣先いかの胴を開いて、目、内臓等を取り出す。これを縄に竹串で止めて天日で干す。乾いたら圧を加え形を整え保存する。食べる時は、遠火であぶってから細く裂き、醤油をかける。酒のさかな、おかず、おやつになる。
28. いかの子だんご するめを作ると白子が大量に出る。これを切ってすり鉢でよくする。塩と片栗粉を入れてさらにすり、丸めながら熱湯でゆでる。さまして酢醤油で食べる。
29. むぎやきの味噌汁 むぎやき（ささのはべら）のうろこ腹を取る。鍋に味噌汁を作って煮立てむぎやきを入れ、仕上げにねぎを刻んで入れる。
30. 医者殺し むぎやきの腹を取って洗い、醤油で煮付ける。身を食べて残った中骨に熱湯を注ぎ汁をすすす。この汁を飲めば病気をしないとして「医者殺し」と言われる。
31. たちの刺身 頭、腹、うろこを除いて3枚におろし、身を斜めに細切り、手塩で食べる。

32. **きざみわかめ** 干しわかめを細かく刻み、おむすびに混ぜるとわかめむすびになるし、だいたい酢と醤油を少しかけ、とうがらしと刻みねぎを混ぜるとおかずになる。刻みわかめとしその実、米こうじを醤油で混ぜ合わせかめに漬け込んだものもおかずにする。
33. **板のり** 岩のりをまな板の上でたたくようにして刻み、のりごま（簀）に広げて1日天日で干す。
34. **がぜ味噌** がぜ（うに）を丸ごとゆでて2つに割り、中身を取り出して味噌と一緒にすり鉢でよくすり、火にかけて練り上げる。
35. **くじらの刺身** 赤身を薄く切って皿に盛り、大根などを添え、醤油で食べる。皮（白身）も薄く切って熱湯をかけ、刺身にすることがある。
36. **くじらの南蛮煮** 大鍋に赤身と大根、こんにゃく、小芋、ねぎ、豆腐を一緒に煮込み、味噌で味付けする。
37. **くじらの煮ぐい** 生の皮を薄く切って、野菜と一緒に炒め、醤油で味付けする。
38. **くじらのつけ焼き** 赤身を醤油に1日程漬け、厚手の鍋で醤油ごと焼く。
39. **くじらのぬたあえ** 熱湯をかけて塩抜き後、薄く切った山皮と1寸程に切った葉ねぎを酢味噌であえる。
40. **さばの塩辛** さばの頭とはらわたを取って、3、4枚のそぎ切りにする。塩をまぶしながらかめに並べ、押し蓋、重石、さらに蓋に目張りをして漬け込む。
41. **いわしの塩辛** 頭と腹を取って洗い、丸ごと塩をまぶしながら漬け込む。後はさばと同じ。春漬け込んで夏を越すとうまみがでてくる。
42. **剣先いかの塩辛** いかの足、内臓、骨を抜いて皮をはぎ、刺身状に切る。足、耳も切って塩をまぶしてよく混ぜ、かめに入れる。1日1回かき混ぜてならず。2週間ででき、だいたい酢をかけて食べる。

5). 長門内陸〈豊田町西市地区〉

43. **ちらしずし** にべ、甘だい等を酢に浸しておき、飯が炊けたら魚とそれを浸した酢を混ぜて酢飯にする。他の具として、にんじん、ごぼう、しいたけ、たけのこ等を塩や醤油で炊いたものを飯に混ぜる。上に酢魚、錦糸卵、のりをふる。
44. **押しずし** すし桶にむきえび、はす、にんじん等の具を入れた飯を詰め、上に酢魚やしいたけの甘煮を散らし、しゃもじで四角に切る。
45. **くじらのなます** くじらの白身を2日間水につけ、おからと塩を混ぜ合わせたものと一緒に大きなかめに漬け込む。半年程保存した白身を薄く切り、お湯を数回かけて塩、脂抜きをする。刺身でも大根なますにいれてもおいしい。
46. **くじらのなんばん** 36に同じ。
47. **いわしのおんぼ焼き** いわしのはらわたを取らずに塩をまぶして串に刺し、いろいろの火の上で焼き、すり大根と一緒に食べる。
48. **いわしの生づけ** イワシを開いて骨を取り、1昼夜程塩漬けしたものを水に浸け、塩抜きする。これを酢、塩、酒、こんぶを合わせた中に漬け、身をしめる。おからを炒め、刻みしょうがを入れ酢で味付けする。このおからをいわしで巻くとできあがりである。
49. **わかめのふりかけ** 干しわかめと水でもどした干ししいたけを細かく切り、鍋に油をひいてこれを長時間炒る。味付けは砂糖、調味料、醤油を使う。

50. **あゆの背ごし** あゆの頭とはらわたを取り、塩水で洗ってから骨ごと薄く切る。水にさらし、酒をふりかけて皿に盛り、酢醤油で食べる。
51. **はやの砂糖炊き** 焼き干したはやを竹の皮を敷いた鍋に並べ、酢を入れた水で1時間以上炊く。途中水あめと醤油を入れて味付けをする。

6). 周防南部〈山口市秋穂二島地区〉

52. **ばらずし** しいたけ、たけのこ、かんぴょう、にんじん、れんこん、干しえび等の具を醤油、砂糖で味を調えて煮る。にべ(ぐち)などの魚は、3枚におろして砂糖と塩を少し加えて酢漬けにする。炊いた飯をすし桶に移し、酢漬け魚と具を入れてよくかき混ぜる。皿に盛り、紅しょうが、魚、さや豆、錦糸卵をのせてできあがる。
53. **押しずし・つき出しすし** 押しずしは、ばらずしを桶の中で強く押し固め、切り分ける。つき出しすしは、ばらずしより具を少なくして木型に押し込んだものである。
54. **唐すし** このしろを3枚におろし、薄塩後酢洗いし砂糖、塩をした酢に漬ける。飯に魚を漬けた酢としょうがみじん切り、炒った麻の実を入れてよく混ぜ、このしろで包む。
55. **くじら肉入り混ぜ飯** 年越しの膳に出す。くじら肉、ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃくを細切りして醤油、砂糖で味付けして炊き、これを飯に汁ごと入れて混ぜる。
56. **ち貝飯** ち貝をゆでて身を取り出し、ゆで汁で洗う。千切りにんじんとち貝を一緒に米に混ぜ、醤油と砂糖で味付けして炊き込む。
57. **あおさの醤油かけ** 干しあおさをあぶってもみ、醤油をかける。ご飯のおかずにする。
58. **あおさのふりかけ** あぶってもんだあおさに炒った白ごまと塩を混ぜ、麦飯にかけて食べる。
59. **紫のりの酢のもの** 紫のりを洗い、水気を取り、包丁でたたいて切り、器に盛って酢醤油で食べる。
60. **干しえびときゅうりの酢のもの** きゅうりを薄切りにし、塩をふって水気を取る。干しえびを荒く刻み、酢、醤油、塩と合わせ、きゅうりを入れてあえる。
61. **えびじんだ・ぬか味噌じんだ** えびじんだは、赤えびの頭と尾を除き、しょうがを入れて砂糖、味噌で味付けし、煮詰めた保存食である。ぬか味噌じんだは、頭と尾を除いた赤えびを殻ごとたたいて油で炒め、ぬかを加えて味噌、砂糖で味付けする。
62. **えびぬか** 頭と尾を除いた赤えびを空炒りし、砂糖、醤油、または塩で味付けする。これを別に空炒りした米ぬかと混ぜる。
63. **くじらの南蛮煮** 36, 46に同じ。
64. **しゃこの味噌漬** 塩ゆでしたしゃこを、砂糖を加えた味噌に漬け込む。翌日から食べられる。

7). 城下町萩〈萩市堀内地区〉

65. **さばずし** 3枚におろしたさばを酢でしめ、だしこぶの間にはさんで重石をする。後、だしこぶをはずしてさばの身をすし飯の上に置き、重石をしてよくなじませ、7分幅に切って盛りつけ、紅しょうがを添える。
66. **干しふくのすっぽん煮** ふくを皮つきのまま2つに割って軒下に10日程干す。干しふくを1口大に切って鍋に入れ、水にだしこぶを入れ、醤油で味付けして炊く。煮えたら鍋ごと冷

所におくと、煮こごりができる。この煮こごりとふくを盛りつける。

67. **ふくちり** 寒い冬のご馳走。頭を落とし、よく洗ったふくを3枚におろしてぶつ切りにする。七輪に水を一杯に入れた鉄鍋にふくのぶつ切り、白子、小芋、水でもどした干ししいたけ、豆腐、ねぎ、春菊等を入れる。器に取って、だいたい酢醤油で食べる。
68. **たれくちいわしのちしゃなます** たれくちいわしを海砂にまぶしてうろこを取り、頭とはらわた、中骨を手で取って冷水で繰り返し洗う（たれくちの砂ずり）。これを酢味噌と混ぜてちしゃをあえたりして食べる。
69. **あじの焼き身入りきゅうりなます** 夏の日常的なごちそう。あじのはらわたを取って焼き、身をほぐす。きゅうりを薄切りにして塩をして絞ったものとあじの身を合わせ、砂糖、塩、酢であえる。
70. **あごのすり流し味噌汁** あごを3枚におろして小切りにし、すり鉢ですってつぶす。鍋に入れて水でのばし、火にかけて味噌を入れる。
71. **秋さばの湯引き** 秋さばの頭と腹を取り、筒切りにしてゆでる。酢味噌で食べる。
72. **さばのきずし** さばを3枚におろし塩をふる。半日程したら水気を切り、しょうがの絞り汁と酢をたっぷりかける。酢から取り出して薄皮と骨を取り、箱に入れてだしこぶの間にはさみ、重石をし、半日程でできる。適当に切って盛りつけ、酒、醤油、酢を合わせて上にかけて食べる。
73. **はんべえ** 盆等晴れ時の手作りはんぺん。白身魚を3枚におろして皮を取り、すり鉢ですりつぶす。山芋もすりつぶして、白玉粉と一緒に混ぜ、塩を少しして味を調える。鍋にたっぷりの湯を沸かし、すり身を丸めて落とす。だしこぶでだしを取り、ゆで汁を混ぜて味をつけ、はんべを入れて盛りつける。
74. **白身魚のあらの煮こごり** こだいやえそ等白身魚を水で煮だしてふきんでこし、冷所に置くと煮こごりができる。おつゆ等のだしに使う。
75. **塩こぶ** だしを取っただしこぶを5分角に切り、醤油を多く入れて弱火で長時間炊く。
76. **わかめのさんしょうあえ** 炒りごまとさんしょうの葉、砂糖、味噌をすり鉢でよくすり、刻みわかめを入れ、混ぜ合わせる。春の日常のおかずになる。
77. **大根とぶりのあら煮** 大根を大ぶりに切って、ぶりのあらと一緒に大鍋に入れ、たっぷりの水を入れて炊く。大根が煮えたら醤油で味をつける。
78. **ふきとあごのすり流し煮** ふきをゆでて皮をむき、小切りにする。あごを3枚におろして皮をはぎ、すり鉢でよくすりつぶして、鍋に適量の水を入れ、砂糖と醤油で味付けしてふきと炊く。

(36) 徳島県

1). 吉野川北岸〈土成町宮川内地区〉

1. **姿ずし** 秋祭りの膳に出す。讃岐から売りに来る塩をしたあじ、このしろ、ほうぜを川水に浸け、塩出しをし、酢に漬けて身をしめる。米の飯に酢、砂糖、塩で調味してすし飯を作る。魚の頭から尾まですし飯を一杯詰めて軽く重石をする。1日たつと味がなじんでおいしい姿ずしとなる。
2. **じんぞくのだし汁** 川で捕ったじんぞく（はぜのような小魚）を塩をまぶしといで、ぬるぬるを取り除く。大鍋に水を入れ、沸騰したらじんぞくを入れてだし汁を作る。醤油で味をつ

け、たらいうどんと一緒に食べる。

3. **じんぞくの卵とじ** 鍋に少量の水を入れ、じんぞくを入れて火にかけ、醤油で味をつけて最後に卵を入れて卵とじにする。
4. **たにしなのたあえ** たにしを大釜でゆでて身を取り出し、塩水で洗う。赤味噌をすり鉢でよくすり、白下糖を入れて軟らかいあえ衣を作る。それでたにしをあえる。

2). 那賀奥〈木頭村蟬谷地区〉

5. **あめごのにぎりずし** 客をもてなす最高のごちそうである。川で捕ったあめごの頭を取って背開きにし、はらわたと骨を取り、塩をして片身を4つか5つに切る。しばらくゆず酢等に漬け、酢、塩で作った合わせ酢をした酢飯に身をのせて握る。姿ずしにすることもある。
6. **あめごの塩焼き** あめごのはらわたを取って塩をし、竹串に刺しているり端で焼く。そのまま食べたり、身をほぐして菜のあえものに入れたりする。

3). 阿南海岸〈由岐町阿部地区〉

7. **あらめごはん** 夏に海岸に打ちあがったあらめを干して保存する。水でもどし、洗って細かく刻み、麦飯を炊くのに一緒に入れ、醤油で味をつけて炊く。
8. **炊きこみ** さば、またははまちを3枚におろし、小骨を取って大きくぶつ切りし、醤油にしばらく漬けておく。ご飯を炊き、蒸れる寸前に魚を入れ、身をくずさないようしゃもじで軽く混ぜ合わせ、蓋をせずに、しばらく蒸らす。熱いうちに食べる。秋の料理である。
9. **あじの姿ずし** あじのぜに(ぜいご)、うろこ、頭、はらわたを取り、塩水で洗う。小物は背開き、大物は3枚におろして濃い塩水に浸ける。2時間程で身がしまったら、酢にしばらく浸す。背開きしたものは、中骨を取る。米を洗ってこんぶを上において炊く。炊けたらよく蒸らし、すし桶に移して酢、塩少々を合わせて飯にふりかけ混ぜる。すし飯を少し取り、あじをのせて握り、上に千切り紅しょうがを散らす。
10. **たちうおずし** たちうおのうろこ、頭、はらわた、えらを取って洗う。3枚におろし、握り用に切る。濃い塩水に2時間浸けて水を切り、酢に漬ける。米を炊き、よく蒸れたら酢、塩少々を合わせたものをふりませ、ご飯を冷ます。この酢飯を握り、魚身をのせて形を整える。
11. **ひじき入り五目ずし** 秋祭りの晴れ食である。干しひじき一つかみを水に浸ける。切り干し大根、高野豆腐も水に浸けておく。ひじきを魚の頭のだしで煮て、砂糖、醤油で味をつける。切り干し大根、細かく切った高野豆腐、油揚げ等も同様に炊いて、砂糖、醤油で味をつける。たかのはだい、ぐれ等の魚は、焼いて身をむしり、酢をかけておく。米を炊き、すし桶に移し、酢、砂糖、塩を合わせたものを混ぜて酢飯にする。これに魚、他の具を混ぜ合わせて五目ずしにする。
12. **あおさ入りの切りもち** 旧正月に作る。もち米を前日に洗って水に浸ける。干しあおさを細かく切っておく。もち米を蒸したら石臼に杵で搗き、半分程搗けたところであおさを入れ、さらによく搗く。搗き上がったらもろぶたに移し、2、3日して切りもちにする。焼いたり、雑煮にいれたりして食べる。
13. **あじの背ごし** 小あじのうろこ、ぜに(ぜいご)、頭、はらわた、尾を除き、洗う。水切りして、背骨付きのまま薄切りにする。これを酢に漬けておくと1、2時間で小骨も軟らかくなる。すだちやゆずを絞り込んだ酢に漬けると香りがよい。食べる前に味噌で味をつける。

秋の酒の肴である。

14. **あら炊き** くえをぶつ切りにして、砂糖、醤油、酒で煮つける。客へのもてなし料理である。
15. **たこの番茶煮** たこを塩でよくもんで洗い、ぶつ切りにする。番茶一つかみを鍋に入れ、醤油を入れて煮立て、沸騰したらたこを入れてゆっくり煮込む。
16. **うつぼの干ものの煮つけ** うつぼは骨が固いので、干したものをはさみで細かく切り、油で揚げて、みりん、醤油で煮つけて食べる。
17. **あわびの貝焼き** あわびやながれこを貝殻からはずし、塩をすりつけて洗う。あわびは薄切りにする。なすを輪切り等にして、水に浸けてあくを抜く。鍋に油をひいてなすを炒めた後、貝の身を入れ、味噌を落として仕上げる。晩飯の主菜になる。
18. **あわびのわた料理** あわびのわたを包丁のみねでたたいて、味噌であえる。
19. **さざえのつぼ焼き** さざえを殻のまま炭火で焼く。泡が出てきたら醤油少々をたらし、身をくり出して食べる。
20. **あさり汁** 湯を煮立て、砂出ししたあさりを入れて煮る。味噌を加えてわんに盛り、青ねぎを散らす。春の朝飯によく合う汁である。
21. **わけぎとあさりのぬた** あさりをゆでて身を取り出す。わけぎを1寸程に切り、塩一つまみ加えた湯でゆでる。水を切って、あさりと一緒に酢味噌であえる。
22. **あらめと生節の醤油かけ** あらめを水に浸け、あくを出す。これを数回して小さく切る。軟らかめの生節をくずし、あらめと混ぜて、醤油をかけて食べる。
23. **ひじきの煮もの** 干しひじきを水でもどし、よく洗う。鍋に千切り油揚げ、ひじきを入れ、醤油、砂糖で味付けを20分程煮る。年中食べるおかずである。
24. **あおさ汁** 醤油仕立てのすまし汁に豆腐、あおさ、しらすを入れてあっさり仕上げる。
25. **もずくの酢のもの** 春採ってきたもずくに熱湯をかけてよく洗う。これに生酢、好みで醤油をかけて食べる。
26. **岩のりのつくだ煮** 岩のりをきれいに洗い、水気を切る。砂糖、醤油で味付けして煮込んでつくだ煮にする。
27. **ところてん** 干してんぐさを洗い、水に浸けて沸騰したら30分弱火で煮る。煮えたら布のこし袋でこし、流し箱に入れて固め、冷やす。醤油、かつお節のだし汁、白ごまを合わせてたれを作る。ところてんをてんつきで突いてたれをつけて食べる。

4). 那賀川下流〈羽ノ浦町古庄地区〉

28. **かにみそ** かにを生のまま甲羅とはさみ、足を取り、大まかに割って石臼に入れる。はさみや足の身も取り出して一緒に入れ、杵でよく搗く。塩と炒りぬかを混ぜて、さらによく搗く。桶に入れて1週間ほどねかし、食べる時、だんごに丸めて七輪で焼く。
29. **なまず汁** なまずの頭から尾にむけ、皮をはぎ取る。これをぶつ切りにして水から煮て、あくを取り、仕上げに味噌を入れる。
30. **れんがく** 小ぶなを竹串に刺して焼き、味噌を塗ってもう一度焼く。夕飯のおかずになる。
31. **ゆでえび** 川で捕れる小えびを沸騰した湯に入れ、炒りぬかと塩を混ぜて食べる。

5). 鳴門海岸〈鳴門市鳴門町高島地区〉

32. **いがい飯** 殻を取ったいがい(貝)を塩をふってもむようにしてよく混ぜ、ぬめりを取る。

米麦半々を洗った中へ、干しずいき、こんにゃくの細切り、里芋の小口切り等、色々な具を取り混ぜて入れ、小切りのいがいも入れて砂糖、塩、醤油、酒で薄味をつけ、よく混ぜて炊き込む。

33. **あじの丸ずし** 秋祭りの晴れ食である。小あじを背開きして中骨を取り、塩をして半日程おいてしめ、水で洗ってふき取り、酢漬にする。砂糖を控えめにした合わせ酢をご飯に混ぜ、握った上にあじをのせ、紅しょうがを飾る。
34. **小はぜと豆腐の煮つけ** 小はぜをよく洗い、豆腐を角切りにする。鍋に湯をわかし、塩、醤油で澄まし汁より濃いめに味をつけ、小はぜと豆腐を入れて煮つける。
35. **手長だこの関東炊き** たこを塩をまぶしてよくもむと、ぬめりが出てくる。これを洗って水気をよく切る。こんにゃくを大切りしてゆでる。大鍋に醤油、砂糖と酒を入れ、沸騰したらたこを入れ、一緒に煮る。
36. **おつくり** 晴れの料理である。はまち、ちぬ、せいご、すずき等の頭、はらわたを取り、3枚におろして皮、中骨を取って刺身に切り分ける。千切り大根とわさびを添える。
37. **たいの浜焼き** 浜焼きは、大正頃始まった料理である。たいのはらわたとあごの骨を取り、腹にわかめを詰める。ひれ、尾を竹の皮で包む。塩取りかごに沸騰した塩を入れ、そこにたいを置いて、上に魚が見えなくなる程塩をかける。しばらくすると、塩の熱でたいの中まで蒸し焼きされる。塩を取り除いて皿に盛る。
38. **生わかめの茎の酢のもの** 鍋にたっぷりの湯をわかし、生わかめの茎をさっと熱湯に通すときれいな緑色になる。この茎を千切りにし、三杯酢であえて食べる。
39. **茎わかめのつくだ煮** 干しわかめの茎を軟らかくなるまで水でもどす。これを千切りし、水を少し加え、砂糖、醤油、みりん少々で味をつけ、煮つける。

6). 徳島〈徳島市の藍商人〉

40. **いな姿ずし** いな（ぼらの幼魚）を頭から背開きし、中骨とはらわたを取って洗い、塩を多めにふって身をしめる。2,3時間おいて洗ってから水気を切り、たっぷりの酢に漬ける。身が白くなったら取り出して、ふき取る。ご飯を固めに炊き、酢、砂糖、塩の合わせ酢をかけて混ぜ、冷ます。いなの上に練りわさびをつけ、上にすし飯を棒状に握って置き、ふきんでしめる。適当に切って盛りつけて食べる。秋祭りのごちそうである。
41. **ふくさ汁** 正月の年始客に出す。はまぐりをこんぶと水から炊き、煮立ったらこんぶを取り、白味噌と少しの赤味噌を加えて味を調える。
42. **ぼうぜの姿ずし** ぼうぜ（いぼだい）を背から開いて骨、内臓、目玉を取り、濃い塩水に3時間程浸ける。身がしまったら一度水洗いし、しばらくの間、酢に漬ける。すし飯にすだち汁を少し加える。この飯をぼうぜの腹に一杯詰め、すし桶に並べ、すだちの輪切りを一切れのせて、重石をする。

3. むすびにかえて

以上、本稿では鳥取県から徳島県までの6県分、料理数合計398品目について記述・掲載した。残念ながら紙数が尽きたので、愛媛県以降は、別稿に期するものとする。

文 献

- 「日本の食生活全集 鳥取」編集委員会編（1991）：『日本の食生活全集 31 聞き書 鳥取の食事』，農山漁村文化協会，pp.1-355。
- 「日本の食生活全集 島根」編集委員会編（1991）：『日本の食生活全集 32 聞き書 島根の食事』，農山漁村文化協会，pp.1-355。
- 「日本の食生活全集 岡山」編集委員会編（1985）：『日本の食生活全集 33 聞き書 岡山の食事』，農山漁村文化協会，pp.1-354。
- 「日本の食生活全集 広島」編集委員会編（1987）：『日本の食生活全集 34 聞き書 広島の食事』，農山漁村文化協会，pp.1-355。
- 「日本の食生活全集 山口」編集委員会編（1989）：『日本の食生活全集 35 聞き書 山口の食事』，農山漁村文化協会，pp.1-353。
- 「日本の食生活全集 徳島」編集委員会編（1990）：『日本の食生活全集 36 聞き書 徳島の食事』，農山漁村文化協会，pp.1-357。