

平成 23 年度定期総会記念講演

「探訪・美味しい瀬戸内～food と風土～」

小 沢 康 甫
(編集者、広島民俗学会理事)

当研究センターは、2011 年 8 月 30 日、広島市内において平成 23 年度定期総会と記念講演会を開催しましたので、その講演内容をご紹介します。

講師プロフィール

おざわ やすとし 1947 年大竹市生まれ。1970 年慶応大学経済学部卒業。銀行勤務の後、1973 年に中国放送入社。アナウンス・制作・報道の現場を経験。1993 年同社報道センター・ニュース編集長。その後、人事部長、財務部長、報道センター長などを経て、2007 年退職。現在、編集者、広島民俗学会理事。1998、1999、2001 年度に広島大学総合科学部・非常勤講師を務め、「自然界における左と右」のシリーズ講座のうち、「くらしの中の右左」を担当。異業種交流会「へそ曲がり倶楽部」を 2001 年 4 月から運営し、現在、世話人代表。収集癖が高じて、自宅に約 1 千点の郷土玩具を保有するなど郷土への愛情も深い。2007 年刊行の『瀬戸内海事典』を発案し、編集・分担執筆に携わる。その後も瀬戸内の歴史・民俗・町並み・食文化などを探究。2010 年秋、「広島お祭り倶楽部」を発足させ、中四国の祭り・民俗芸能に絞ったツアーを展開中。ふるさとに伝わる無形文化の底力を見直したい、という。

主な著書に『暮らしのなかの左右学』（東京堂出版、2009 年）、『瀬戸内海事典』（編著、南々社、2007 年）、『山口・防府今昔写真帖』（編集、郷土出版社、2009 年）など。

はじめに

ご紹介にあずかりました小沢と申します。よろしくお願ひします。(拍手)

ただいま、ご案内いただきましたように、私は以前、『瀬戸内海事典』の出版を企画しまして、その編集の作業をしたことがございます。その際いろんな資料を集めたのですが、中でも興味を持って調べたのが、この食文化でした。そこで今日は、事典の成果を踏まえながら、瀬戸内の食文化の特色をかいつまんでご紹介しようと思っています。今からお話しする瀬戸内海というのは、広くとらえまして紀伊水道から豊後水道まで含んでおります。写真をたくさん使います。夕食を前に、皆さま方のお腹がグーッと鳴るような、そんな話になれば幸いかと存じます。

1. 瀬戸内の気候

まず、食文化の背景にある瀬戸内の気候から見てまいります。ご承知のとおり、温暖で雨が少ないという点が挙げられます。日本の平均降水量は年間1,800ミリですが、瀬戸内は1,000～1,500ミリですね。こちらに図がございませうけれども、グレーの部分が年降水量1,600ミリ未満、そして黒い部分が1,200ミリ未満です。瀬戸内で見ますと、こうした雨の少ない地域が広島から岡山、兵庫、大阪、香川あたりに広がっています。

それから、2番目の特色ですが、雨の降る日数が少なく日照時間が長いという点が挙げられます。ですから、岡山県のキャッチフレーズが「晴れの国岡山」というわけですね。こうした乾燥した風土ですから、瀬戸内は、たびたび日照りに見舞われてきました。そのため農業用水の確保に心を砕いてまいりました。ため池の多い地方をこのように囲みの部分で示していますが、瀬戸内一円に重なっているわけですね。

そして、雨が降らなければ、最後は神頼み、雨乞いもしてまいりました。これは、広島県と岡山県の「水収支と雨乞い山の分布図」です。水収支というのは、降ってくる雨の量から蒸発する量を引いたもの、つまり正味の使える水の量です。ごらんのように、水収支は瀬戸内海に近づけば近づくほど、少なくなっています。そういうところに黒い三角マーク、「竜王山」という名の山が非常に多いわけですね。広島県内では東広島市とか三原市、福山市などにあります。日照りが続くと、この竜王山に登って薪を燃やし太鼓をたたいて、水の神・竜王に雨をもたらすよう祈ってきました。これは三原市の竜王山の写真ですが、このように水神を祀っております。

一方で、晴天が多いという特徴を生かした産業として、かつては塩づくりが盛んに行われていました。「讃岐三白、防長四白」という言葉があります。「讃岐三白」は砂糖、塩、綿、「防長四白」は米、塩、紙、木蠟(ハゼの実蠟)を指します。現在の香川、山口両県が誇っていた白色の特産品として、いずれもこのように塩を含んでいるわけですね。近世の瀬戸内は、全国の塩の大半を賄っていたわけです。

2. 粒食

プロローグはこの辺にしまして、瀬戸内らしい食べ物をご紹介します。まず、粒食（つぶしょく）です。「りゅうしょく」とも言いますが、穀類を粒のまま加工して食べるものです。瀬戸内に顕著に見られるのが、押しずしです。箱ずし、角ずしとも言いますが、代表は「岩国ずし」です。



すし飯に名物のレンコンをのせて、さらにシイタケ、金糸卵、アナゴ、でんぶなどをのせて押さえます。

その名も愉快的ずしがあります。讃岐の「カンカンずし」。サワラ、エビなどをのせた祭り料理でして、押しをかけるために、このように箱を木枠にはめまして、そしてクサビで締めていくんですね。この「カンカン」という名前は、クサビを木槌でたたく音から来ているわけです。

広島県廿日市市の「大新の桶ずし」です。サワラ製の桶にすし飯と具を重ねて蓋をして押します。この桶ずしは、江戸時代に宿場として栄えた廿日市の名物でした。脇本陣を務めていた旅籠の大黒屋新助という人が19世紀の初めに考案しました。「大新」というのは、大黒屋新助の頭文字をとったものなんですね。この桶ずし、大正時代半ばには途絶えたんですが、廿日市市平良に住む女性がおよそ60年ぶりに再現しました。現在は、自宅を一部開放したサロンで提供しております。

そして、「おからずし」。ご飯のかわりにおからを使用しております。ですから、粒食の変形とみなしました。貴重な米を始末するためという節約の知恵から生まれたものなんですね。このおからずし、いろんな呼び方がありまして、例えば愛媛県の東予では「いずみや」と言います。これは、別子銅山を開いた住友の屋号「泉屋」に由来します。住友家が上方から伝えたと言われてます。南予では「丸ずし」と言います。その形から、別名は「ほおかむり」です。さらに山口県の周防では「とうずし」、長門では「からずし」、広島県では「あずま」と言うんですね。東京方面からやってきたという意識が、どうもあったようです。

珍しいずしがあります。「しばずし」と言います。瀬戸内ではまれな発酵ずしです。因島で秋祭りのごちそうとしてつくっておられて、発酵を促すために麴を使います。桶の一番下にご飯、麴、野菜などを混ぜたものを薄く広げまして、その上に魚を並べる。さらに、その上にご飯、麴などを置く。この作業を繰り返して重石をします。4～5日たてば

食べ頃です。酒のさかなとして格別だと言われています。この「しばずし」と同様、麴を使うすしが、実は日本海側にあります。これは一般に「いずし」と呼びます。例えば石川県の「かぶらずし」がそうなんですね。どうやら「しばずし」は、北前船の交易などで日本海側の「いずし」の製法が持ち込まれたのではないかとされておりま

す。岡山に参りますと、いわくありげな名前の「どどめせ」。岡山県瀬戸内市長船町福岡の郷土料理でして、見た目は散らしずしなんですが、炊き込みご飯に酢を振りかけている点が違います。



ももとは酢ではなくて、どぶろくをかけていました。「どぶろくめし」がなまって「どどめせ」になったと言われている。起こりは古くて、鎌倉末期にさかのぼります。ですから、「どどめせ」は、岡山ばらずしの元祖じゃないか、とも言われています。この福岡はとても興味深い街です。中世には大層栄えておりました。その面影は、このように町並みにも残っております。鎌倉時代には定期的に市が開かれ、室町時代には山陽道屈指の商業都市として栄えておりました。

余談ですが、九州最大の町、あの福岡の地名は、実はこの備前福岡に由来します。黒田長政が筑前の地に築城した際、かつて先祖が住んでいた備前福岡にあやかって命名したと言われている。今や地名の分家の方が、とてつもなく大きくなったんですが、本家は「どどめせ」の福岡なんですね。

そして、茶粥です。もちろん米を節約するために考案されました。香川県の塩飽諸島の茶粥、山間部にある高知県大豊町の碁石茶を使っています。日本の茶は、ほとんどが生葉を蒸したり炒ったりして発酵をとめる不発酵茶なんですが、四国の山間部には、加熱処理した後に、わざわざカビやバクテリアで発酵させてから飲む珍しいタイプのお茶があります。これを「後発酵茶」と呼ぶんですね。その1つがこの碁石茶というわけです。これは、蒸した後に桶に漬け込んでつくりま

すから、このように葉っぱが積み重なって黒い塊になるんです。鼻を近づけますと、酢昆布のようなにおいがします。お茶を飲みますと、チーズのまるやかさに酸味が加わったような、そんな味わいがあります。

珍しい食べ物、色をつけた染めご飯です。大分県臼杵市の「黄飯」です。文字どおり黄色く染めたご飯、祝い事の料理としてつくってありまして、着色剤は、栗きんとんでおなじみのクチナシの実です。「黄飯」は、一説に、江戸時代、質素儉約のため祝いに食べる赤飯にかわって考案されたと言われている。

その赤飯の話ですが、赤飯につきものがゴマ塩です。ところが、徳島県の鳴門市に参りますと、何とゴマ砂糖をかけて食べております。私、鳴門に行ったときに赤飯を販売しているお菓子屋さんに立ち寄りました。なぜ鳴門では砂糖なのか、聞いてみました。こんな答えが返ってきました。「鳴門は、かつて塩づくりで非常に栄えていた。塩にはなじみがあったけれども、砂糖は大層珍しかった。そこで、赤飯にその貴重な甘みを添えた」と。私、赤飯1パックを購入して、ホテルで食べました。さすがに最初、違和感がありました。しかし、そのうち舌がどんどん慣れてまいります。ですから、ちょっと大げさな物言いですが、旅先ではこうした味覚の冒険を試みるのも、なかなか面白いものだなあと感じました。

3. 粉食

さて、次は粉食（こなしょく）です。最近「粉もん」という言い方をしますね。要するに穀類を粉に加工して食べるものです。「ふんしょく」という言い方もしますが、会社の経営者とか経理の担当者は、できれば使わない方がよろしいかと思えます。

まず、うどん・そうめんの麺です。雨が少ない瀬戸内です。米の裏作として、乾燥に強い小麦を栽培してきました。そこで、小麦粉を使った麺文化が開花します。麺の好みを東西で分けて、よく「東のそば、西のうどん」と言ったりします。駅の立ち食いでも、西の場合は看板の文字が「うどん、そば」という順番になりますね。これは、福岡県のJR直方駅の写真です。

そのうどんです。王様は、何といても「讃岐うどん」。香川県内にうどん屋さんがおよそ800軒。県民1人当たり年間うどん消費量が200玉から300玉。1人が1日1玉は食べている勘定でしょうか。県民は、こう言ってはばかりません。「うどんは別腹。口で食わずに喉で食う」。うどんの材料は小麦粉、水、塩です。粉をこねるときに、水と一緒に塩を入れます。この塩が、粘りのもとである小麦のグルテンを引き出します。そこから強いうどんが生まれます。

讃岐では、質のいい小麦がとれました。塩は、海岸部の塩田から入手できました。さらに、出汁には伊吹島のイリコがあります。観音寺市にある島ですね。伊吹イリコ、燧灘のカタクチイワシを素早く水揚げして加工します。品質が高く、日本一という評価を受けております。讃岐うどんの食べ方に、生醤油かけうどんというのがあります。濃口醤油だけをかけて食べるもので、これが通だと言われている。この濃口醤油の産地が小豆島です。ですから、讃岐は、うどん王国を築く環境に恵まれていたと言えます。

大阪うどん、代表は「きつねうどん」、あるいは「うどんすき」。そして、徳島県の土成地方発祥の「たらいうどん」があります。

大分県に参りますと「団子汁」があります。そして「鮑腸（ほうちょう）」という名のうどん料理。これは、アワビの腸に似せてつくるから「鮑腸」と名づけたと言われているんですが、どうも違うんじゃないか。同じ煮込みうどんによく似た発音をする郷土料理に、

山梨の「ほうとう」があります。「うまいもんだよ、カボチャのほうとう」の「ほうとう」です。この名は、奈良時代、中国から伝わった麺の原形「饂飩（はくたく）」が語源とされています。ですから、おそらく「ほうちょう」も、この「はくたく」から来たのではないかと思います。

広島県です。「大豆うどん」、江田島市や呉市などでつくっています。祝い事や法事に使われます。大豆は、雨の少ない土地でも栽培できます。その大豆で出汁をとったものです。うどんには、このように煮た大豆をどっさりトッピングいたします。

そして、瀬戸内らしいといえば、「モチ麦うどん」があります。モチ麦は、オオムギの一種です。このように、成熟してきますと穂が紫色になります。サンフレッチェ・カラーですね。そこで、安芸郡坂町ではムラサキムギと呼んでいます。



これは友人の奥村富士雄さんが撮った写真です。国内では、瀬戸内や北部九州などで栽培していたんですが、製粉加工が難しいことなどから消えていきました。粘りが強いというでん粉の特色を生かして、団子にして食べる人が多いのです。ですから、広島県内では「団子麦」という名で親しまれています。このモチ麦団子は、2～3日置いてもかたくならないという特色があります。しかも、モチ麦は栄養素、機能性成分にすぐれています。

坂町は、平成7年に伝統作物モチ麦の栽培を復活させます。そして平成11年には、モチ麦を使った「芸州坂うどん」を商品化しました。さらに、平成13年には、坂町のモチ麦を使った商品第2弾、「ようよう饅頭」を発売しました。「ようよう」は、坂方言で「ありがとう」という意味だそうです。「ようよう饅頭」は、皮がモチ麦でして、中の餡はモチ麦の表作だったサツマイモを使っています。ですから、文字どおり「表裏一体」の菓子です。一旦は消えた作物を、ヘルシー効果から見直して、そして商品化につないでいるわけです。「Foodは地域の風土から」という食材調達の原点をみる思いです。

そうめんです。瀬戸内に有名な産地が集中しています。たつの市、淡路島、浅口市、下関市菊川、小豆島、松山市の五色そうめん。まさに、綺羅、星のごとし、です。そうめんは、冬場に天日干しをします。「かど干し」と言いますが、そうすることでより白くなるんですね。瀬戸内は、冬に晴れの日が多いという条件に恵まれています。そうめんを使っためでたい料理、「鯛めん」です。建物の棟上げ、あるいは婚礼、喜寿、米寿などにつくって、祝い客に振る舞うんですね。

そして、広島で粉もんといえば、何ととってもお好み焼きです。当初はウスターソース

を塗っておりました。しかし、これだとこんもりとしたお好み焼きにかけると、サラリと流れてしまう。そこでウスターソースの沈殿物に着目して、ドロツとしたソースを考案しました。大阪の粉もんといえば、たこ焼きです。これは、明石の玉子焼きにヒントを得て、昭和10年にタコを入れ始めました。当初は醤油味だったんですが、戦後になって濃厚なソースが使用されるようになります。

4. 調味料

このように、お好み焼き、たこ焼きともにソースを使います。さらに、西日本の人たちは、カレーライスとか天ぷらにまで、思い当たる方がいらっしゃると思いますけれども、ソースを使う。では、ソースをどれほど使っているのか、1世帯当たりの年間購入量（平成17年）を調べてみました。すると、こういう結果なんです。トップが徳島、2番手は大阪、そして広島、神戸、鳥取、その後も岡山、松山、京都、高松、奈良と続きまして、まさにソースというのは「瀬戸内型調味料」だと言えるわけですね。

そして、ソース同様に瀬戸内らしい調味料といえば、お酢があります。「寺の町、文学の町」尾道は、また「酢の町」でもあります。尾道特産の1つが、こちらの米酢（こめず）でして、昔は「よねず」と言いましたが、日本を代表する醸造酢なんですね。尾道酢は、江戸時代に北前船で上方とか日本海沿岸にまで運ばれていました。尾道の小道を歩きますと、このように陶器製の酢瓶を使った塀が見られるんですね。「酢の町」を偲ばせてくれます。最盛期の明治時代には十数軒が酢を醸造していました。現在も2軒の業者が酢をつくっています。

昨年9月、帝国データバンクが広島県内の長寿企業を発表しました。最古の企業として名を挙げているのが、尾道造酢です。本社は尾道市久保です。創業が1582年といますから、本能寺の変があった年です。和泉国・堺の職人を招いて醸造を始めたそうです。なぜ尾道で酢の醸造が盛んになったのか、その理由ですが、まず水質が発酵の進む中硬水であること。それから、温暖な気候が酢の醸造に適している。こんな点が挙げられます。

そして、香川県にも有名な米酢、三豊市の仁尾酢があります。創業270年の中橋造酢。杉の桶で発酵熟成させています。江戸時代、仁尾は、醸造業が非常に栄えておりました。海運、そしてよい水に恵まれていたんですね。

では、酢をどの程度使っているのか。1世帯当たりの年間購入量です。トップが大阪、次いで徳島、和歌山、松江、北九州。上位の顔ぶれを見ますと、やはり瀬戸内タイプと言えます。酢がなくては、岡山のママカリ、広島のギザミの酢漬けもあり得ないわけですね。なぜ瀬戸内で酢が好まれているのか。夏場は、夕なぎで蒸し暑くなります。その中ではさっぱりとした酢の物が好まれる。それから、柑橘系の酢を利用してきた歴史があります。徳島のスタヂ、大分のカボス、これらが焼き魚とかすし飯などに使われてきました。こうした酸味への親しみが、酢の料理を好む下地になったと思われる。

そして、醤油です。たまり醤油は、紀州湯浅で生まれました。その製法は、兵庫県の龍

野に伝わります。その後、龍野では薄口醤油を開発します。これが野菜の色、味を生かすことから、京料理に使われるようになります。それから、小豆島の濃口醤油づくりも湯浅から伝わったという説があります。醤油の原料は、大豆、小麦、塩です。小豆島の場合、島という海上輸送に便利な立地、そこで九州から原料になる大豆、小麦が入手できます。原料の塩は、古くから地元で生産してきました。さらに、温暖な気候が麴の発酵を促します。そして、京阪という大消費地に近い。こういった点が発展の要因になりました。小豆島の醤油産業が最盛期だったのは、明治10年代から20年代でして、醸造業者は400軒を数えました。現在も20軒程度がつくっております。それから、このように醤油を使ったスイーツ、例えばソフトクリームとかキャラメルとかカステラなどを販売しております、観光客の人気を集めております。

この醤油を元に始まったのが、佃煮です。戦後の昭和20年9月、日本は食料難の真ただ中、この島の醤油会社で専務として働いていた武部吉次という人が、島にたくさんあるサツマイモの茎、芋づるに着目しました。これを醤油で炊いて商品化します。そして、大阪に出荷して大いに喜ばれたんですね。武部吉次は「佃煮の父」として仰がれています。現在、佃煮会社は17社、生産総額は、何と年間200億円を超えております。島では、このように「元祖・芋つる佃煮」を販売しています。醤油味がしっかりしみ込んでおりますから、ご飯のお供にお勧めです。それから、小豆島商工会が「醬の郷散策マップ」を発行しております。醤油・佃煮の工場20社が集中する地域を「醬の郷」と名づけて、マップをつくったんですね。イラスト入りで散策のモデルコースだとか食事のできる場所、あるいは土産とかトイレの場所なんかも掲載しております。観光客は、これを片手に醤油蔵の路地を歩いておりました。

柳井は、甘露醤油が有名です。一般に醤油の仕込みには食塩水を使いますが、そのかわりに加熱処理前の生醤油を使います。ですから、甘みが強いんですね。

香川県の醤油を使った郷土料理、「しょうゆ豆」です。全国有数の生産量を誇るソラマメを炒って、醤油、砂糖、唐辛子などの調味液に漬けたものです。ご飯のおかず、酒のさかなとして親しまれています。

調味料の味噌です。味噌の生産量、全国では米味噌が8割、麦味噌が1割程度なんですが、この麦味噌、主に四国、九州で生産されています。麦味噌は、麴の原料が裸麦ですが、その大産地が瀬戸内です。温暖、少雨の気候が裸麦の栽培に適しているんですね。裸麦の収穫量は、愛媛、香川、大分がトップ3で、全国の7割を占めています。麦味噌は愛媛の特産となっております、この麦味噌と小魚を使って後ほどお話する「伊予さつま」がつくられています。

お砂糖、和三盆糖ですね。徳島、香川でつくられています。「竹糖」と呼ばれるサトウキビを使っております。これらは和菓子の材料として使われておまして、例えば阿波和三盆糖を使ったものとして、徳島銘菓の「小男鹿」という蒸し菓子があります。

そして高松の「瓦せんべい」、讃岐和三盆糖の材料である白下糖を使っております。三

重県亀山市関町には銘菓「関の戸」があります。



求肥にたっぷり和阿波の和三盆糖をまぶしておりまして、これは背後にある鈴鹿の峰の白雪をあらわしていると言われてています。

5. 魚食

魚食です。瀬戸内海には600種以上の魚介類が生息していて、うちおよそ100種が漁獲の対象です。何ととっても王様はタイです。明石のタイは、全国一の折り紙つきです。えさとなるエビ、タコが豊か。そして明石海峡の激しい潮流にもまれて身が引き締まっております。

鯛料理にはいろんなものがありますが、「鯛飯」はおなじみです。普通、鯛飯といえば、米と出汁と一緒に炊いたものなのですが、愛媛県には独特の鯛飯があります。ご存じかと思いますが、こちらです。タレに溶き卵を入れて、そこにタイの切り身を漬けるんですね。それをおたまで適当にすくい取って、熱いご飯にかけて食べる。卵のまるやかさが切り身を包んで、とても、のど越しがいいですね。宇和島など南予で食べています。これが宇和島の北、西予市に参りますと、「ひゅうが飯」という名前と呼ばれています。どうやら日向、すなわち宮崎から来た料理法だと思われるようです。

お魚ではハモもあります。兵庫県の淡路島、山口県の光や防府などがハモ料理で売り込んでいます。山口県は、ハモの水揚げでは全国トップクラスです。



中でも防府は県内1～2位です。そこで、このハモを名物料理にしようと、平成18年に「天神鱧」というブランドをつけてPRを始めました。ハモは「梅雨の水を飲むとうまくなる」といいまして、夏が旬なんですね。ですから、京阪地方の夏祭りにもハモが珍重されておりまして、例えば京都の祇園祭、別名「ハモ祭り」と呼ばれます。瀬戸内海でと

れたハモを使っております。そして、大阪の天神祭にもハモ料理は欠かせません。

魚へんに春と書けば、サワラ（鱈）です。文字どおり、晩春、瀬戸内海に入って産卵します。岡山を代表する魚です。サワラの消費量、岡山県が全国一です。備前地方で刺身といえば、サワラと相場が決まっております。私は、今年5月、JR岡山駅構内でサワラ丼というものをいただきました。サワラを酢と塩でしめてからあぶっているんですね。あぶることによって、皮と身の間にある脂が溶け出す。そこでとろりとした味わいがあるんですね。今、岡山商工会議所は、このサワラ料理を観光資源として活用しようと、PR活動を展開しています。それから、高松に参りますと、サワラのカラスミがあります。江戸時代には幕府や藩にも献上しました。日本三大珍味の1つ、長崎のカラスミも、実はもとはボラではなくてサワラの卵巣を使っていたと聞きました。

そして、タコです。瀬戸内海はタコのすみかになる穴の多い岩礁に恵まれている。そして、えさも豊かです。タコ料理といえば、明石、あるいは倉敷の下津井、広島だと三原ですね。三原は、タコの水揚げが広島では有数です。ですから、三原観光協会は、タコの足の数にちなんで8月8日を「タコの日」と決めて、イベントを開催しています。タコは、おでんとか、たこ焼きなど、いろいろ使われております。タコの1世帯当たりの年間購入量はトップが松山、次いで大阪、奈良、高松、広島、この後も神戸、京都、岡山と続きます。タコ好きの日本にあっても殊にタコに目がないのが、瀬戸内の人たちと言えます。

タコに関連したお話ですが、昨年5月末、庄原市塩原の「大山供養田植」を見に行きました。そこでスタッフの田植え飯を見せてもらいました。朴の葉にくるんであって、中をのぞくと、サバと昆布が入っておりました。しかし、田植えの際、広島県内の沿岸部では、多くはタコの刺身を出してきました。なぜならば、タコの足のように稲の株がよく張ることを願ったんです。縁起物として食べてきたわけです。

小イワシ、カタクチイワシです。広島市本通商店街の近くの路上で、時々こういう光景を目にします。小イワシの行商です。南区山城町から来たという女性でして、行商歴は30年以上です。小イワシ行商の里は、南区大河地区でした。「多いときには100人もおりましたが、現在、市内で小イワシの行商をしているのは私たった1人です」と寂しく話しておりました。小イワシは、水でよく洗いますと、刺身としてとてもおいしいんですね。ことわざで「小イワシは七度洗えばタイの味がする」と言います。このカタクチイワシ、愛媛では「ほうたれ」と言います。地元では「ほおが垂れるほどおいしいから」と説明します。

広島県の内陸には、小イワシを使った郷土料理があります。「イワシ漬け」は、小イワシ、ダイコン、白菜などを塩漬けにして、食べるときには豆腐やしらすなどと一緒に鍋物にします。賀茂、世羅地方でつくられています。それから、小イワシの「糠焼き」です。全体に糠をまぶして、炭火で焼いて、酢醤油で食べます。賀茂・双三地方の料理です。糠をまぶしますから、とても香ばしいんですね。

そして、カキです。広島が全国一を誇るもの。広島湾のカキ養殖がいつ始まったのか、実ははっきりいたしません。草津では、延宝年間といえますから17世紀の後半に養殖が始

まったと言われております。こちらの石碑は漁民会館の前庭に立っておりまして、「安芸国養蠺之碑（あきのくにようれいのひ）」と読みます。そして、岡山県備前市の日生もカキの養殖が盛んでして、その名産のカキをふんだんに使ってお好み焼きで町おこしをしています。「カキオコ」という名前でPRしていますね。そろいのTシャツを着ておりまして、背中を見ますと、「日生カキオコ、ほてりきうまい」。「ほてりき」は、方言で「とっても」という意味だそうです。

アナゴです。宮島名物で皆さん、よくご存じですね。この焼きアナゴを正月の雑煮に使う地方が県内にありまして、尾道や三原などで食べております。焼きアナゴを醤油仕立ての汁でダイコンとかニンジンとかそんなものと一緒に煮ます。尾道育ちの女性に聞きますと、「瀬戸内海のアナゴは、雑煮にすると旨味が出る。醤油味とからまって、とてもおいしい」と話します。そして、尾道や三原には焼きアナゴを使った「賀節（がせつ）」という料理もあります。焼きアナゴとゆでたホウレンソウを刻んで酢であえたものでして、「賀日（がじつ）」とも言います。「賀」というのは「お祝いをする」という意味ですから、もともとは正月などのハレの日に客をもてなす料理だったと言われております。

ワタリガニです。標準和名ガザミ。冬のカニといえば、日本海のズワイガニを連想しますが、瀬戸内海の水タリガニもなかなかのものです。旬の味です。この時期、身が一番入っております。雌はオレンジ色の卵を抱えています。別名「月夜ガニ」と言いますね。山口県の宇部では、沖合でとれたワタリガニを「月待ちガニ」と名づけ、特産品としてPRしています。平成16年には、カニの身をたっぷり使ったせんべいを発売しました。サクッと一口かじった瞬間、カニのえも言われぬ香りがふわっと口の中に広がっていきます。そして、このワタリガニはハレの日の料理にもなっております。9月に行われるあの勇壮な大阪の岸和田だんじり祭り、別名が「がに祭り」です。岸和田ではこのカニのことを短く「ガニ」と呼ぶんですね。それだけ親しまれていて、しかも特別なものなのでしょう。祭りには地元の味覚ワタリガニをゆでて、遠来の客に振る舞っております。

天ぷらです。瀬戸内で天ぷらといえば、魚のすり身を油で揚げたものです。さつま揚げの仲間ですね。尾道とか山口県の上関、あるいは愛媛県の八幡浜、宇和島などの「じゃこ天」が有名です。魚を骨ごとすり身にしますから、カルシウムもたっぷりです。福山市の鞆に参りますと、「がす天」が名物です。ネプトという小魚を使っております。

珍しいところでは「さつま」、汁かけ飯です。



まず魚を焼いて身をほぐしておきます。すり鉢に味噌を塗って火にかざして軽くあぶります。そこへ魚のすり身を入れて摺り、水とか冷たい出汁を入れて、のばします。それを熱い麦飯にたっぷりかけていただきます。その名のとおり薩摩（鹿児島）がルーツのようです。広島とか愛媛、大分では「さつま」と言うんですが、宮崎では「冷や汁」と呼んでおりますね。

このほかにも瀬戸内海は、いろんな魚がとれます。大分の関アジ・関サバ、大分県日出の城下カレイ、周南市や臼杵市、大洲市長浜のフグ、山陽小野田市のアサリ、広島のチヌ、笠岡市とか備前市日生のシャコ、明石のイカナゴ、釘煮ですね。こういったいろんなお魚がとれます。

6. 海藻食

海藻もたくさん自生しています。およそ 300 種です。瀬戸内を特徴づけるのが、イギスです。夏、浜辺に流れ着いたイギスを拾って、水洗いし、乾燥して保存しておきます。そして、寒天づくりの要領で煮溶かして固めます。それを「イギス豆腐」と呼んでいます。酢味噌とか辛子味噌で食べます。「イギス豆腐」は、しまなみ海道の芸予諸島などでよく食べています。

アオノリです。毎年1月20日、宮島は大元神社で「百手祭」が行われます。弓祭りです。的をこのように矢で射抜いて邪気をはらう行事なんです。この祭りの直会にアオノリを使った料理が出ます。「飴飯（ほうはん）」といいます。膳の上に白飯と煮しめとなますが並んでいて、真ん中に小さな白い袋があります。この中にあぶって粉にしたアオノリが入っています。まず、ご飯にたくあんと大豆をのせて、その上にこのアオノリを振りかけます。そして、かつおぶしと昆布でとった出汁をなみなみと注ぎます。



箸でかきまぜます。すると、湯気と一緒にゆらゆらと磯の香が立ちのぼってまいります。その瞬間、胃袋がキューンと鳴ります。それをサラサラサラッといただきます。そうすると、耳の奥で、たくあんのコリコリッという音が響いてくるんですね。何とも食欲をかき立ててくれます。何よりも彩りがきれいな料理です。

そして、モズクです。白砂青松で知られる倉橋島の桂浜に「もずくの碑」があります。海藻の名を刻んだ碑は、とても珍しいものです。戦時中の食料難のとき、倉橋島の堀栄助という人が広島湾とか安芸灘でモズクを大量にとります。そして、栄養補給のために全国

に販売をした。その経緯を記しています。このモズク、ホンダワラの上にふわふわくっついていて、藻につくことから「藻付く」と名づけられたそうです。倉橋島の南にある鹿島というところで、モズクをとった経験者に話を聞いたことがあります。「昭和30年代、副業として2年ばかりとって、そのころはよくもうかった」と言うんですが、この方がこう嘆いておりました。「最近モズクがめったにとれんのじゃ。海の汚染の影響ではないか」。モズクは、海藻の中でもとりわけ、きれいな海を好むと言われています。

そして、アサクサノリ。ノリを使った郷土食に「江波巻き」があります。広島市の江波地区、かつてはノリの産地でした。そのノリの傷ものを食事に使いました。私は、広島市の場の居酒屋で、この「江波巻き」を食べたことがあります。芯が醤油で味つけした広島菜にゴマと唐辛子をまぶしたものでして、それをノリで巻いただけの、シンプルな食べ物なんですが、これが実においしいのです。漁に出ますと、ゆっくり食べられません。座って食べられない。そこで、簡単につくれて、仕事をしながらでも食べられるのがこのノリ巻き、今で言うファストフードですね。ノリ、青菜、ゴマ、唐辛子と、いつまでも若くという夢が詰まっております。ですから、外国人の観光客には「フォーエバー巻き」と名づけて売り込みを図って見たらどうかと思います。できれば広島市内にエバー巻きの立ち食いのスタンドがあれば、これはいいなあと思ったりします。

そして、昆布です。大阪は、昆布の加工が特産です。塩昆布、とろろ昆布、おぼろ昆布、いろいろあります。江戸時代、北前船が蝦夷地の昆布を大坂にもたらし、大坂で昆布の加工技術が発達します。その背景には、刃物の産地・堺の存在があったんですね。昆布職人は、堺の包丁をうまく使いこなして、削り昆布の質を高めてきました。そして、その昆布を使ったすしとして、大阪名物の「松前ずし」があります。サバの押しずしの上に白板昆布を貼っております。

7. 野菜・果物

瀬戸内の野菜、果物です。まずはサツマイモ。芸予諸島の各地、大三島とか伯方島、因島、生口島、このあたりに「芋地藏」が見られます。大三島出身の下見（あさみ）吉十郎という人を祀っております。写真は、吉十郎の生まれ故郷、今治市上浦町瀬戸にある芋地藏です。吉十郎は、1711年に薩摩国からサツマイモを持ち帰って、そして地元で普及させるんですね。サツマイモは、ひでりに強い。それから、砂地にもよく育つ。そこから一気に瀬戸内一円に栽培が広まっていくわけです。おかげで、享保の飢饉のときにも大三島ではほとんど影響を受けなかったと言われております。そして、吉十郎が亡くなった後に芋地藏として祀られるわけですね。

広島県最南端、鹿島の段々畑です。かつてはサツマイモや麦を栽培しておりました。鹿島の男性に聞きますと、海藻のホンダワラを刈り取って天日に干して畑にすき込むと、イモがおいしくなるそうです。海藻は、肥料としても使われてきたんですね。

強風が特産を促した例もあります。愛媛のサトイモです。四国中央市など宇摩地方では、

春や秋に南寄りの強い風、「やまじ風」が吹きます。強風地帯では地上の生りものが傷んでしまう。そこで、風の影響を受けない作物として、根菜類のサトイモ、あるいはヤマノイモをつくってきました。愛媛県各地では「いもたき」が秋の風物詩ですが、四国中央市土居町でも特産のサトイモを使った「いもたき」を楽しんでいます。これが住民の親睦を深める。さらには観光振興にも寄与しているわけです。さらに、JA宇摩は、平成9年にサトイモを原料にした焼酎を発売しました。その名が何と「やまじごろし」。物騒なネーミングではありますが、強風を逆手にとった地域おこしには脱帽いたします。

ワケギです。三原、尾道などで栽培しておりまして、こちらの岩子島（いわしじま）は、日本一の産地です。寒さに弱い作物で、冬も暖かい気候が適しているわけですね。ワケギの料理といえば、ヌタです。もともとはマテ貝を使うのが本式だったんですけども、なかなか最近入手できないものですから、アサリ、タコを使うことが多いようです。岩子島のそばに小さな島があります。名前を鯨島といいます。ですから、広島県では「クジラよりもイワシの方がでっかい」という冗談を飛ばしたりします。

平成20年、瀬戸中央自動車道・与島パーキングエリアに立ち寄りしました。土産物売場で珍品を見つけました。「香川本鷹」、唐辛子です。古くから塩飽諸島などで栽培していたんですが、絶滅の危機に瀕しました。そこで何とかしなきゃいけないというんで、平成18年に県とかJAなどが連携して復活に乗り出した。そして、島々で栽培がよみがえりました。「香川本鷹」の特徴は、強烈な辛み、高い香りです。讃岐うどん、あるいはしょうゆ豆にも欠かせない香辛料です。これを買って、私、家でうどんに使ってみました。すると、ツーンと眉間から脳天に突き抜けるような、ものすごく刺激的な辛み。でも病みつきになりそうな、そんな香辛料ではあります。

鮮やかな赤といえば、愛媛名物の「緋の蕪漬け」です。この赤い色、人工着色料は一切使っておりません。生の蕪は、このように皮が紫で、中の芯は白い色。これを塩漬けにして、その後、ダイダイ酢の入った調味液に漬けると、この目の覚めるような赤い色を発色します。この赤は、ダイダイの酸性が引き出すんですね。ミカン王国・愛媛の面目躍如といったところです。

色といえば、岡山県の料理に今、黄色い風が吹いています。全国シェアの7割を占める黄ニラです。私、ボイルした黄ニラのにぎりをいただきました。



梅肉を添えて口に運びます。シャキシヤキとした歯ごたえが何とも心地いいのです。こ

ちらは、黄ニラと穴子の卵とじです。やわらかい穴子と卵が口の中でとろけます。その後で黄ニラをしっかりと歯でかむ。このメリハリがいい。普及の旗振り役は、「JA全農おかやま」です。2月12日を「にっこり、いいニラ」という語呂合わせで「黄ニラ記念日」とし、「黄ニラ祭り」を開催しています。

ミカンです。ご存じ、瀬戸内はミカン王国ですね。ミカンを使った珍しい料理が平成18年、山口県に生まれました。「周防大島みかん鍋」です。

このように魚や野菜の鍋に焼きミカンを浮かべる。柑橘で香りをつけて、魚の生臭さが薄らぐわけですね。温州ミカンのほかにも、ハッサクとかネーブルとか伊予柑とか、あるいはレモンとか、柑橘は多彩です。例えばハッサクは、因島がふるさとです。1860年に田熊・浄土寺境内で住職が新しい木が生えているのを見つけました。その実を食べると、酸味があり、風味がある。評判となります。地元の人たちは当初この柑橘を「ジャガタ」と呼んでいました。珍しいものですから、ジャガタラ、つまりインドネシアのジャカルタ渡来と思って名づけたようです。ハッサクと命名されたのは明治19年にして、旧暦の8月1日、つまり八朔の頃から食べられる。そこでこの名がついたということですね。浄土寺境内には、このように「八朔発祥之地」という碑があります。



そこに経緯が記されています。これまでもいくつか取り上げましたが、食べ物ゆかりの碑めぐりも楽しいものです。寺の本堂に入りますと、一角にこのようにハッサクの本樹の一部も保存されております。

8. パン・菓子

こちらの写真は、趣味で収集した「饅頭食い」の人形たちです。饅頭とかパンは粉もんですが、今日は分けてお話をいたします。皆さんにちょっとお尋ねしますが、この円形のパン、どう呼んでいらっしゃるのでしょうか。表面にクッキー生地がかかっている、筋が入っています。「メロンパン」と呼んでいらっしゃる方、ちょっと手を挙げてみてください。では、2番目の「サンライズ」派。——ありがとうございます。「コッペパン」と言う方はいらっしゃいますか。——あ、「コッペパン」もやっぱり何人かいらっしゃいますね。

実は分布図がありまして、この円形のパン、「サンライズ」と呼ぶ人が多い府県は、この黒いところですけども、ごらんのように滋賀から京都、兵庫、広島、愛媛。つまり、不完全ながら瀬戸内タイプです。そして、「サンライズ」と呼ぶ地域では、「メロンパン」と言えばどんな形でしょうか。楕円形のパン、ラグビーボール型、これを「メロンパン」と言っておりませんかでしょうか。通常はこの中には白餡が入っておりますが、呉市のパン屋さんではカスタードクリームを入れております。この楕円形のメロンパンは、戦前にどうやら神戸で生まれたようです。その形は、マクワウリに似せてつくったという説があります。なるほど、よく見れば似ております。そして、中の白餡は果肉をあらわしているという説があります。

徳島県鳴門市撫養町にドイツ軒というパン屋さんがあります。ライ麦を使ったドイツパンをつくっております、店名には日独のドラマが秘められています。第1次大戦、日本はドイツに宣戦布告します。ドイツの拠点、中国・青島が陥落します。ドイツ兵およそ4,700人が日本各地の収容所に送られます。そして、およそ1,000人が徳島県の板東俘虜収容所に送られます。板東は、日本で初めてベートーヴェンの「第九」を演奏したところとして有名ですね。捕虜たちはその技術、文化を惜しみなく住民に伝えました。その1つが、パンづくりなんです。収容所に入入りしていた男性が、捕虜のパン職人から手ほどきを受けます。そして、大正8年、その男性が徳島市内にパンとケーキの店・独逸軒を創業します。さらに、昭和12年、弟子の1人が撫養に支店を開く。それが現在のドイツ軒というわけなんです。

ご承知かと思いますが、第1次大戦のドイツ人捕虜は、日本に洋菓子も伝えました。バウムクーヘンですね。広島市似島に収容されたカール・ユーハイムは、この島でバウムクーヘンを焼きました。そして、大正8年に広島県物産陳列館（現在の原爆ドーム）で開かれた展覧会に出品して即売します。このとき、日本人が初めてバウムクーヘンを口にしたわけですね。解放後、ユーハイムは、横浜に店を出します。ところが、関東大震災に遭います。このため、大正12年、神戸に移ります。そして、ユーハイム神戸1号店を開きます。今も本社は神戸市に構えていますね。こちらの写真なんですが、ユーハイムが青島でつくっていたバウムクーヘンを再現したものです。



当時は「ピラミッドケーキ」という名前だったようですけどね。

松山市に気になる名前のお菓子があります。「労研饅頭（ろうけんまんとう）」。小麦粉の生地を酵母で発酵させ蒸したものでして、飾り気のない素朴な味です。この「労研」、倉敷労働科学研究所の略称なんですね。倉敷紡績社長、あの名高い大原孫三郎。大原美術館をつくった人、社会貢献をしたことで著名な人物です。その大原孫三郎が女性工員の労働環境を改善しようということで、大正10年に設立しました。そして、栄養補給の食品として昭和初期に開発したのが、この「労研饅頭」なんですね。これは中国の「マントウ」を日本人向けに工夫したものです。一方、松山市では、松山夜学校奨学会というところが夜学生に学資を与える事業を模索しておりました。そこへ「労研饅頭」の情報がもたらされます。早速、倉敷から製造法を学んで、昭和6年に製造販売を始めました。瀬戸内を舞台にした心温まる菓子物語です。

同じ愛媛県ですが、今治市桜井には、珍しく舟の形をした最中があります。桜井は、江戸時代から続く漆器づくりの町です。かつては漆器を舟に載せて、瀬戸内一円に売りさばいておりました。この舟のことを「椀舟」と呼んだんですね。明治～大正時代の最盛期、椀舟は300隻を超えておりました。こうした歴史を後世に残そうと、地元の和菓子屋が、昭和27年の創業時からつくっているのが、この最中というわけです。餡は北海道産の小豆ですが、皮は地元愛媛の餅粉を使っておりまして、店で焼いています。

店の近くに綱敷天満神社があります。ここに注目すべき石碑があります。「月賦販売発祥記念の碑」です。建立したのは全国月賦百貨店連合会。昭和38年です。漆器は高価なものでした。そこで桜井出身の漆器商人の頭にひらめいたのが、月々の分割払いだったんですね。この方式の採用は、明治40年頃といえます。この月賦販売が、椀舟行商の販路を広げていき、さらに全国でこの方式が採用されていったというわけなんですね。

福山に伝統の飴、「横尾あめ」があります。製造しているのは、ただ1軒、鶴屋本舗です。原料は、麦芽ぎょうせん（水飴）と生姜です。釜で煮た後に木箱の中で冷ましたものを、このように木槌とノミでたたき割ります。そして、袋に入れて売っているんですね。横尾は、福山と出雲・石見を結ぶ街道の要衝でした。なまこ壁の家並みがこの街の歴史を感じさせます。横尾で飴づくりが始まったのは、およそ220年前の天明年間といえます。飴の入った袋を見ますと、何と「御用」とあります。なぜ「御用」と名乗っているのか、尋ねました。福山藩のお殿様、阿部公に献上していたから、と鶴屋の奥さんが説明してくれました。昭和30年代、横尾には飴の製造所が8～9軒あったといえます。業者は、自転車に飴箱を積んで、竹笛を吹きながら売っていました。ピーヒョロ、ピーヒョロという音が聞こえてくると、「あ、横尾の飴売りがやってきた」とわかったそうです。また、「横尾あめ」は、備後地方の祭りでは露店の定番商品でした。絶やしたくない味です。

神社仏閣にお参りするとき、楽しみの1つが門前とか境内の名物菓子です。例えば香川県の「こんぴらさん」。この写真は大門で、内側は神域です。ところが、神域で何と商売をしているんですね。大きな傘の下で売っているのが、飴です。彼らは、「五人百姓」と呼ば

れておりまして、先祖がお宮の神事に協力していた。そこで、特別に境内での営業を許可されたんですね。この「加美代飴」は、水飴と砂糖を使ったべっこう飴でして、ほのかにユズの香りがします。五人百姓は、それぞれの家でこの飴をつくっております。

岡山県倉敷市児島の名物、「ゆがさん」のあんころ餅です。400年の歴史があります。先ほどの讃岐の「こんぴらさん」、そして備前の「ゆがさん」、江戸時代両方にお参りすると御利益がたくさんいただけるということで、両参りの風習が全国に広まっておりました。この「ゆがさん」は、神仏混交だったんですが、明治の神仏分離令で蓮台寺と由加神社の2つに分かれました。あんころ餅は現在、寺と神社の双方で販売しております。餅は、食べやすい一口サイズです。

人々の願いを込めた菓子もあります。「ふなやき」です。尾道市の菓子でして、数百年の歴史があるといえます。旧市街地で旧暦6月1日に食べています。私が取材した菓子屋では小麦粉に餅粉、砂糖、塩を加えて水で溶き、鉄板で薄く楕円形に延ばして焼いていました。こし餡を中に置いて、くるめばでき上がりです。いたってシンプルですが、この日「ふなやき」を食べると、夏病みしないと言われていています。ですから、家族そろって食べています。今は菓子屋に列をつくって買い求めています。お年寄りに聞くと、以前は各家庭で「ふなやき」をつくっていたそうです。

この「ふなやき」、語源は定かではありませんが、「麩の焼き」ではないかと思えます。麩の焼きは堺の茶人・千利休が茶会用に創作したといえます。水で溶いた小麦粉を薄く焼いて、山椒味噌とか芥子の実などを入れてクレープのように巻いたものです。これは、お好み焼きのルーツと言われております。尾道の「ふなやき」も、初めは味噌を塗って食べていたそうです。その後、砂糖の入手がたやすくなって、現在の「ふなやき」になった。それから、先ほどお話ししましたが、尾道で酢の醸造を始めたのは安土桃山時代、和泉の国・堺から来た職人でした。千利休も、同じ堺の茶人です。尾道と堺、同じ港町、そこには海を介した往来があったはず。その交易の中から、堺の「麩の焼き」の食べ方、製法が尾道に持ち込まれ、それがやがて「ふなやき」という言い方に変わっていったのではないかと考えています。「舟焼き」という字を当てたりもしますが、私は「麩の焼き」ではないかと思っております。

9. 瀬戸内「食文化」の再評価・振興

いろいろお話をしてまいりましたが、瀬戸内の食文化、もう一度見詰め直してみたいものだと思います。1つは、健康増進基地としての瀬戸内の位置づけです。瀬戸内の人たちは、身近でとれる魚とか海藻とか穀類などを食生活に取り入れてきました。瀬戸内の郷土食は、日本型の健康的な食生活の見本です。「元気の源は食にあり」です。瀬戸内の食文化を掘り起こして、これを地元で活用する。あわせて、「瀬戸内にくれば元気になる」を合言葉に、観光客呼び込みの資源にしていきたいものです。

2つ目は、食文化のネットワークづくりです。共通の食文化がありますね。うどん、そ

うめんの麺文化、箱ずし、おからずし、魚のすり身を揚げた天ぷら、「さつま」という名の汁かけ飯、今日は触れませんでした、灘や西条のお酒などと多彩です。同じカテゴリーの食文化同士でネットワークをつくる。一堂に集まる。そのようにして発信力を強化していきたいものです。例えば瀬戸内の麺のはしごが楽しめる「麺食いスタジアム」。これは難しいようですが、旧広島市民球場跡地に設ける。カープの聖地ですから、元祖カープうどんも提供。すすりながら、カープの思い出も手繰る。瀬戸内とカープのコラボです。



3つ目です。食を通して島の活性化を図る。それぞれの島ならではの食品を選抜して、「瀬戸内・美味しい島博」を開催します。即売、食事をメインにしなが、島の観光情報、あるいは空き家情報なども提供します。島々の特産を組み合わせせてセット商品を開発する、良い機会にもなります。

おしまいに、「食に関する豆知識」の提供・学習です。食べ物にまつわる物語を知る。そうすることで、舌と胃袋が満足するだけでなく、脳内の快樂ホルモンが大いに分泌されるはず。食をはぐくんできた歴史、環境を冊子にまとめて、いわば「食べ物語」として、地元だけではなく観光客にも配布していく。歴史や風土のスパイスがきいてこそ、瀬戸内の食が底光りします。そして、瀬戸内のファンが増えてくることでしょう。そんなふうに思っております。

ちょうどいい時間になりました。「探訪・美味しい瀬戸内～foodと風土～」、雑ぱくな話になりましたが、ご清聴ありがとうございました。(拍手)

(終了)