

おいしい 瀬戸内

Vol.0

瀬戸内の
いちご

瀬戸内の豊かな 食文化を少しお裾分け

KOBE“にさんがろく”プロジェクト初！食文化ネットワークの構築を目的に動き出したラボ6。約2ヶ月のリサーチ期間中、瀬戸内9県の内、和歌山、徳島、香川、愛媛、山口、広島、岡山を猛烈なスピードで駆け巡った。各地で食に関わる様々な方にお話を伺い、神戸でも活かせそうな取り組みはないだろうか、など色々な考えを巡らせながら過ごした濃密な時間。

参加学生の3人はそれぞれのテーマをもち、瀬戸内という広域を繋げること、瀬戸内の食の魅力を表現すること、そして、神戸にインストールすることを試みた。この冊子では何か結論を提示するのではなく、ワークインプログレスとして、私たちの現在地を示す。学生も僕たちもまだまだ瀬戸内の魅力に触れられてない。だからこそ、また瀬戸内を訪れ、人と会い、地域の味を味わいにいく。その魅力を少しだけ皆さんにお裾分け。

Member

岩本順平 Junpei Iwamoto
[Creative unit DOR]

戸島静香 Shizuka Tojima
[Creative unit DOR]

矢野百花 Momoka Yano
[武庫川女子大学]

芝光彩 Hikaru Shiba
[佛教大学]

菅野光起 Koki Kanno
[神戸市外国語大学]

活動期間

September
2022

February
2023

● Research

広島/岡山

13,14 December

● Research

和歌山

22 November

● Research

山口/愛媛/香川/徳島

19,20 December







瀬戸内

SETOUCHI
LOCAL CUISINE

郷土料理MAP

瀬戸内の各地で見える景色にはどこか共通して似ているところがあり、辺りを見渡せば晴れが多い空と、太陽を反射して光る海と山が広がります。しかし、地域によって特徴があり、取れる食材にも違いがあるため、食文化にも違いが見えてきました。実際に足を運ばないと出会えなかった、ご当地ならではの美味しいものをMAPにまとめました。



うずみ

ただの白ごはん?と思いますが、見くびってはいけません。あたたかい出汁をかけてほぐすと、中からは海老や野菜などの宝物がたくさん出てきます!なんでも、贅沢してるのがバレないように発案されたとか?

鯛



広島

Hiroshima

がんす



白身魚のすり身に玉ねぎと唐辛子を合わせてフライにしたのが、広島生まれのがんす。ピリッとした味はお酒のあてにもピッタリであり、現地で70年以上愛されるというその味を確かめないわけにはいきません。

愛媛

Ehime

鯛そうめん



つけ汁として鯛の煮汁と、かつおと昆布の和風出汁をお好みの味に調節していただくことができます。鯛の身はもちろんのこと、色鮮やかなそうめんや盛り付けも美しく、贅沢で見ているだけでも楽しくなる一品。

和島鯛めし



甘味のある醤油ベースのタレの中に卵黄を溶かして、そこに鯛を漬け込んだら、あとはご飯の上に乗せていただく鬼に金棒スタイルの鯛めしです。最後は出汁茶漬けにも!そうです、ウマイに決まってるんです。

じゃこ天



宇和島では魚のすり身の揚げ物を天ぷらと呼んでいるよう。じゃこだからといって侮るなかれ。じゃこの旨味が凝縮されているため、何もつける必要はナン!

牡蠣鍋



広島で獲れた牡蠣を、甘く味付けされた味噌をベースにいただく鍋で、食べ進むにつれて牡蠣や野菜それぞれの旨味が出てきて、より美味しくなります。ズはうどんで、美味しさを麺が捕まえてくれて、たまらない味!

レモン鍋



透き通った出汁にレモンが加えられることで、旨味と酸味のバランスがよくどんな食材もあっさり美味しくいただくことができます。ズの雑炊もこれまた絶品で、最初から最後まで楽しめること間違いなし!

ままかり



岡山で出会うことができる「ままかり」と呼ばれるニシン科の魚。全長10~20cmの可愛いサイズからは予想できないほど、しっかりと身が詰まっていて味も食べ応えも抜群!お寿司でも焼き魚でも美味しい実力派!

岡山

とどめせ



炊き込みご飯に酢を混ぜ、甘味と酸味が調和した他にはない風味のご飯です。ルーツは鎌倉時代のように、具材もたくさんあり、海老や椎茸の旨味も存分に出ているため、懐かしく深い味わい!

Okayama

Hyogo

Kagawa

香川

Tokushima



うどん

言わずと知れた、香川の名物である讃岐うどん。現地の方のお話では、東西で出汁の味わいや、それに合わせて麺の太さが変わってくるという事実が!セルフサービスのお店が多いため、お値段も控えめでありがたい!

徳島

そば米雑炊



そばの実をそのまま茹でて皮を剥いたそば米を、鶏肉や根菜の入った出汁で食べるのが徳島ならではの。ぷちぷちした食感は気持ちよく、すだちも最高のアクセントになっていてサラッと食べきれちゃいます!

瀬戸内へ ようこそ。

海の幸に恵まれた瀬戸内地方では、昔からお寿司の食文化が育まれてきました。お米の上に何が乗っているか。同じ海に面しているでも、地域によって食材も様々。先代が築いてきた知恵と工夫が、隠し味になっています。瀬戸内を巡るなかで出会った、歴史が詰まったお寿司を一挙ご紹介！

岩国ずし

山口県

具材を交互に、何層にも重ねた押し寿司をカットした、手のひらサイズの岩国寿司。江戸時代に殿様に献上していたことから、別名「殿様寿司」とも呼ばれています。

卵の下に隠された様々な具材にびっくり！
レンコンやしいたけなど、



なれずし

和歌山県

塩と鯖と米のみとは思えない、衝撃が走るお寿司。発酵の進度で食感、酸味が変化する新感覚の体験！

殺人級の発酵臭！
メンバー全員が、ひと口でギブアップ。



みかんずし

愛媛県

みかんジュースが効いたさっぱりした酢飯。ひと口食べるとみかんの香りに包まれる、五感で楽しめるお寿司。

商品にならないみかんで
炊いた「みかんご飯」がルーツ。



米の育ちにくい環境が生んだ、
徳島の郷土寿司。



金時豆入りばらずし

徳島県

すっぱい酢飯に甘く炊かれた金時豆。優しい甘さとコロコロ感が生み出す、マイルドなハーモニー。お祭りやお祝いの際によく作られている、見た目も華やかな一品。



瀬戸内地域の食材でつくった寿司を

「せとうちずし」と呼んでみよう。

酢飯には柑橘の果汁を、具には地産の食材を。レシピは以上。
このふたつを盛り合わせれば「せとうちずし」の完成だ。
和歌山、広島、愛媛。あちこち巡ってごはんに合わせて、
見つけた食材を上に乗せればいい。
ひと口ほおばって、瀬戸内の潮風を感じられたら、あなたも“せとうちずし職人”。

瀬戸内を巡って

ラボでつくった「神戸のせとうちずし」は、徳島のゆず酢と、黒鯛とも呼ばれるチヌがメイン。少し硬めに炊いたご飯に、まずは寿司酢で味を付け、その後ゆずの果汁で香り付け。柑橘をたくさん散りばめるのが、柑橘の果汁を使う時のポイント。せとうちずしの風味を引き立たせる、とっておきのひと工夫だ。

瀬戸内を巡って気づいたのは、それぞれの景色が似ていること。自然豊かで、あたたかい。穏やかな海には、ぼこぼこ島が浮かんでいる。どこかで見たことのある景色が窓の外を流れていた。しかし、実際に足を踏み入れると、地形や方言、各地域ならではの歴史があり、新たな文化に触れることができた。ひとつの海を囲めど、そこは知らない土地。それでも同じ空気をまとって、どこか懐かしさを感じた。

旅先で感じた居心地の良さを「せとうちずし」にも散りばめた。隠し味は、柑橘の皮。今回はゆずの風味をより楽しんでもらえるように、皮をプラス。黒鯛の下ごしらえは、ゆずの皮と昆布で具材をサンド。ひと晩寝かせて、昆布締め。酢飯にも刻んだ皮を入れ、柑橘のさわやかさと香りをまとった酢飯の完成。



瀬戸内では、約50種類もの柑橘を栽培している。酢飯と具材だけを目当てに、瀬戸内を旅することもできる。お米をお供にして、自分の好みの「せとうちずし」を探しに、瀬戸内を巡ってみては。

SETOUCHI

×

LOCAL

な鍋。

リサーチの過程で見つけた
美味しい魚、新鮮な野菜を、一つにまとめた「瀬戸内鍋」

鍋のスープはいりこ出汁をベースにして素材を味わえるように。具材はもちろん地域の野菜、そして、あまり使われてないような魚を使う。

神戸版では漁業界で迷惑な魚となってしまう黒鯛を使用し、地域の魅力と未利用魚などの課題を同時に味わえる瀬戸内鍋。ぜひみなさんも挑戦してみてください。





おいしい 瀬戸内鍋のつくりかた

材料

〈出汁〉
・水 ・いりこ ・あれば昆布と塩

〈具材〉
・好きな野菜 ・黒鯛やキビレ

〈味変さっぱり柚子ポン〉
・醤油 100ml
・柚子果汁 30~50ml
※果汁の量はお好みの酸っぱさで

1. いりこの頭と腹わたを取り、1~2時間程度水に浸けておく。強火で火にかけ、アクを取りながら待機。沸騰したら鍋からいりこを取り出す。

POINT いりこはしっかり水に浸し旨味を引き出す。気休め程度に塩をパラパラ、昆布をいれてもいいかも。

2. 出汁の準備が完了したら、もう一度火にかけて温める。ぐつぐつしてきたら先に野菜、その後魚を入れる。

3. 野菜がしんなりしてきたら食べ頃。最初においしい出汁をそのまま味わいます。そのまま透き通る出汁を楽しむのもよし、+αの味変だれを登場させるのもよし。さっぱりとした柚子ポンがおすすめ。

瀬 戸内を巡って発見したことは、自分自身の食の好みです。今までは美味しい食べ物が好きという漠然としたものでしたが、各地に足を運び食材や生産者、食文化とふれあうことでこだわりが芽生え、好みについて改めて考えることになりました。ちなみに素材の味や優しさを感じる味が好きです。当本人は普段トゲトゲタイプと言われますが食の好みは全くトゲがなくて真逆は面白いと思います。

この鍋には私の揺るがない思い+瀬戸内を巡り発見したことがたくさん詰まっています。この見開きを美味しく味わってくれた方の明日が、少しでも楽しくなりますように。





この冊子は
KOBE“にさんがろく”PROJECT
の一環として制作されました。

