



# 愛なん食育レシピ集

## ～郷土料理～



## はじめに

本町では、令和元年度に「愛なん食育プランⅢ」（第3次愛南町食育推進計画）を策定し、さまざまな分野の方々と連携しながら食育活動を推進しています。その基本方針の一つ「つながる食育」では、町内の人と人、人と産業、産業と産業のつながり、地域力を高める食育活動に取り組んでいます。

そこで、愛南町の郷土料理を掘り起こす活動として、町民から大切に残したい愛南町の郷土料理を聞き取り、料理にまつわる歴史や文化、レシピをまとめました。

この冊子をご覧ください、郷土料理の伝承に繋がっていただけたら幸いです。

2024年3月

愛南町食育推進協議会

## もくじ

○ 町民アンケート結果	1 ページ		
☆ 知っている郷土料理	ベスト10		
☆大切に残したい郷土料理	ベスト10		
☆ 愛南町ならではの料理	ベスト10		
○ レシピと地区の紹介	2～31 ページ		
① 菜飯 / 内海	2. 3	⑨ 鯛めし	18.19
② じゃこ天 / 御荘	4. 5	⑩ 鶏肉の愛南ゴールド風味	20.21
③ うつぼの煮つけ / 城辺	6. 7	⑪ 鯛カツバーガー	22.23
④ ぼっかけ汁 / 一本松	8. 9	⑫ ひがしやま	24.25
⑤ こや豆のあんこ / 西海	10.11	⑬ こだま菓子	26.27
⑥ 鉢盛（はちもり）	12.13	⑭ 包丁汁	28.29
⑦ カツオのたたき	14.15	⑮ カツオコロッケ	30.31
⑧ 麦味噌	16.17		
○ 計量の目安	32 ページ		

## 【参考文献】

『愛南町史』 愛南町史編纂委員会 2018

『えひめ、昭和の記憶 ふるさとのくらしと産業V-愛南町-』 愛媛県教育委員会 2014

『深浦の移りかわり』 深浦の移りかわり編集委員会（深浦公民館） 2004

『えひめ、その食とくらし』 愛媛県教育委員会 2004

『聞き書 愛媛の食事』 「日本の食生活全集 愛媛」編集委員会 1988

クックパッド

「愛南ぎょしょくのキッチン」



ユーチューブ

「愛南ぎょレンジャーちゃんねる」



愛なん食育レシピ集

～「郷土料理」～



2014年（H26）2月 第1版第1刷発行

2020年（R2）3月 第2版第1刷発行

2024年（R6）3月 第3版第1刷発行

愛南町食育推進協議会、愛南町食育協働部会  
（『愛なん食育レシピ集』編集委員会）

# 郷土料理に関するアンケート結果

## 知っている郷土料理 ベスト 10

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1 冷や汁     | 6 包丁汁       |
| 2 カツオのたたき | 7 丸ずし       |
| 3 鯛めし     | 8 カツオのさしみ   |
| 4 じゃこ天    | 9 フカの湯ざらし   |
| 5 ひがしやま   | 10 鉢盛（はちもり） |

## 大切に残したい郷土料理 ベスト 10

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 冷や汁     | 6 鉢盛（はちもり） |
| 2 カツオのたたき | 7 カツオのさしみ  |
| 3 鯛めし     | 8 麦味噌      |
| 4 ひがしやま   | 9 包丁汁      |
| 5 じゃこ天    | 10 丸ずし     |

## 愛南町ならではの料理 ベスト 10

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1 カツオのさしみ   | 6 鯛カツ丼（タイレッツ丼） |
| 2 愛南ゴールドゼリー | 7 ヒオウギ貝料理      |
| 3 カツオのたたき   | 8 愛南ゴールド       |
| 4 鯛めし       | 9 鯛の塩釜焼き       |
| 5 鯛カツバーガー   | 10 鉢盛（はちもり）    |

## 菜飯



1人当たり

エネルギー	327kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	5.1g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	79g



## 材料 (4人分)

米	2合
大根葉	130g
ちりめん	8g
じゃこ天	1枚
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/4
濃口しょう油	大さじ1強
サラダ油	適量



## 作り方

- ① 米を炊く。
- ② 大根葉を洗い、塩をひとつまみ入れた熱湯で、色よく茹でる。水にとって冷まし、水気をしっかり絞ってみじん切りにする。
- ③ じゃこ天は3cmくらいの長さで、細く切る。
- ④ 油を熱し、じゃこ天・ちりめんを炒め、②を加え軽く炒める。そこに調味料を加え、味を含ませる。
- ⑤ 炊き上がったごはん④を混ぜる。



## POINT

★ 麦飯で作った菜飯は「おたま」と呼ばれています。白米と違って筋の入った麦は「器量がよくない」という意味で、愛情を込めてそう呼ばれています。

ごはんを酢飯にすると「菜寿司」になります。



学校給食での調理作業

## 菜飯の話

菜飯は、大根の間引き菜がたくさん手に入る秋頃によく作られます。

畑に蒔かれたたたくさんの大根の種が一斉に芽を出し、間引かれる柔らかい大根葉を有効活用したものです。芋堀りや稲刈りなど農繁期で人手がいる時は、たくさん作りおきして食べたそうです。

昔はイワシがたくさん獲れたので、串に刺してあぶり、乾かした「焼きイワシ」を保存していた地域もあり「だし」にしたり、菜飯の具にしたりと重宝していたそうです。他にも、メアカを入れて菜飯を作るということもありました。

秋に採れる美味しい食材を無駄にすることなく、上手に活用した料理のひとつが菜飯だったということです。

## 内海地域の地区紹介

**網代（あじろ）**は、由良半島の突端に最も近い集落で、昭和50年頃から真珠母貝（アコヤ貝）養殖が盛んに行われるようになりました。

江戸時代の半ばに土佐から移住してきた浦和家が中心となって開拓が進められました。浦和家は大敷網（定置網の一種）で財をなし、明治時代初めの頃には、浦和盛三郎が漁獲物の有効保存について研究し、塩蔵やくん製を行うための当時としては全国でも有数の大規模な魚類製造家屋を網代に建設したり、「金輪網」と呼ばれる巻き網漁法を考案しました。

戦後は、山のてっぺんまで耕された段々畑で、麦や芋、野菜などを栽培して、ほぼ自給自足の生活が続きました。

**柏崎**は、柏川の河口付近、内海湾に面して立地している集落で、こちらも網代地区同様、昭和50年頃から真珠母貝（アコヤ貝）養殖が盛んに行われるようになりました。昭和30年代には、製造業やあわび漁に従事している人が多く、近海では、たくさん魚が獲れたそうです。ヨメサラやヨコメ、クロニナ、シリダカ（タカッパ）など、貝類もよく獲れていました。隣の柏地区との交流も盛んで、物々交換（魚と野菜や米等）をすることもあったそうです。



昭和30年代の網代地区



昭和40年代の柏崎地区

## じゃこ天



1人当たり

エネルギー	181kcal
たんぱく質	16.4g
脂 質	12.1g
食塩相当量	1.1g
カルシウム	55g



## 材料

魚 (アジ、カマスなど) (三枚おろしにした状態)	1kg	
A	砂糖	40g
	塩	10g
	タンサン	8g
	卵	1個
	酒	大さじ1
	氷水	100cc



## 作り方

- ① 魚をおろし、身を洗って水気を切る。
- ② すり身を作る。
- ③ ボールに②のすり身とAを入れて練る。
- ④ ③を小判型に整形する。
- ⑤ ④を揚げる。



## POINT

★ すり身特有の弾力性は、魚の主成分であるたんぱく質の変化が関わっています。この食感を「足」と呼び、硬さの強弱、歯切れ、粘りなどを表現しています。

すり身団子を「だし」に、あおさを入れた「あおさ汁」もすり身のだしを生かした料理です。



あおさ汁

## すり身の作り方のコツ

### 《魚の皮の取り方》

皮を包丁で押さえ、親指をすべらせながら身をとります。

### 《すり身》

昔はすり鉢ですっていましたが、簡単にできるフードカッターなどを使用するとよいです。すりあがったすり身は氷水を入れながらしっかり混ぜ込み、クッタクッタと音がするまで混ぜます。きりつく（キリキリする）と仕上がりの目安です。

### 《成形》

1つ、70gくらいを目安にとり、空気を抜くため、叩きながら成形します。氷水を表面につけながら小判型に整えていくときれいにできます。外回りが薄いと揚げた時に外側が固くなるため、少し厚みをもたせます。

### 《揚げる》

強火にすると周りがカリカリになってしまうため、低い温度から揚げ、ひっくり返しながらか揚げます。（約3～4分程度）「すりみだけは、ちゃちゃーと揚げたらだめ」だそうです。



## 御荘地域の地区紹介

中浦は、西海半島の北側、御荘湾に面した漁港で、風波のあたらない東北に向った入江を有し、昔からイワシ網を主とする漁業が盛んに行われ、イワシの加工場もたくさんあり、イリコの製造も盛んに行われてきました。また、農地（主として畑）もかなりの面積を有しており、山の斜面には段々畑が形成され、麦や芋などが栽培されていました。

昭和30年代には宇和海の全域で沿岸漁業が不振となりましたが、中浦地区では東シナ海や日本海、太平洋など遠洋漁業に乗り出し、県内屈指の巻き網漁業基地として発展してきました。



昭和30年代の中浦地区

## うつぼの煮つけ



1人当たり

エネルギー	179kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	7.9g
食塩相当量	1.4g
カルシウム	67g



## 材料（4人分）

うつぼ	340g
生姜	1片
鷹の爪	2本
水	300cc
酒	大さじ5
醤油	大さじ1と2/3
みりん	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2



## 作り方

- ① ウツボを3～5cmの大きさに切る。
- ② 鍋に生姜、鷹の爪、水、調味料を煮立て、沸騰したら①を加え、強火で煮る。



## POINT

★ うつぼは、疲労回復に効果があり、鉄分も多く、厚みのある皮は、ゼラチン質が豊富で歯ごたえもあります。唐辛子を利かせた煮つけや砂糖醤油で下味をつけた唐揚げは、おもてなし料理です。特に久良の秋祭りでは「うつぼ料理」が、欠かせない料理でした。



うつぼのから揚げ

## うつぼ料理の下準備

- うつぼは身を覆っている皮が厚く、ヌメヌメしているため、このヌメリをたわしでこすって洗い流します。下処理をしっかりとすることで味の善し悪しが変わります。
- うつぼは、からだの中央あたりにある肛門を起点に上と下では骨の入り方が違います。また、背骨を取っても硬い小骨が身の中にたくさんあり、尾に近い部分ほど小骨が多いので、包丁を上手に使って、骨を取ることが大切です。
- うつぼの皮は厚く、身は弾力があります。身が少々バラバラになっても、そこに塩をふりかけて身をしめて、しばらく置くと、身はくっついてきます。これを『魔法の塩』というそうです。



## 城辺地域の地区紹介

久良（ひさよし）の言い伝えによると、戦国時代、土佐の長宗我部軍に敗れ落ち延びてきた御荘領主の墓所が久良にあり、地元では能山公として祭られています。毎年お盆のころには、能山公を慰める「能山踊り」が行なわれています。

久良地区は、宿毛湾に隣接した久良湾に沿って形成されており、古くから漁業が盛んで昭和30～40年代にはカツオ漁で賑わっていました。その頃の閑散期は木でカツオの型を作り、竿に付け釣りの練習をしては筋力を維持していたそうです。

現在では魚類養殖が盛んで、中でも「久良の寒ブリ」は愛南町の特産品として好評を得ています。

Recipe

4

## ぼっかけ汁



1人当たり

エネルギー	170kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	11.1g
食塩相当量	1.3g
カルシウム	131g



## 材料（4人分）

鶏もも肉	40g
すり身	80g
厚揚げ	100g
ごぼう	60g
にんじん	75g
大根	60g
里芋	60g
小松菜	60g
板こんにゃく	60g
薄口しょう油	大さじ1と2/3
みりん	小さじ1
和風だしの素	小さじ1と1/2
水	1と3/4カップ



## 作り方

- ① 鶏肉は一口サイズに切る。
- ② 厚揚げは1cmの厚み、ごぼうはさがき、にんじんと大根はいちょう切り、里芋は一口サイズ、小松菜は2cm長さ、板こんにゃくは色紙切りにする。
- ③ 鍋に水と和風だしの素を入れて沸かし、肉、野菜を火が通りにくい順に入れる。
- ④ すり身をちぎり入れる。
- ⑤ 調味料を入れて味を調え、小松菜を入れる。



## POINT

★ ぼっかけ汁は、貝だくさんのお汁です。温かいご飯に豪快にぶっかけ、て丼のようにして食べていたところから、この名が付けました。

## ぼっかけ汁の話

農作業が忙しい時に作られていたのがこの料理です。

すり身やその時々に入りに野菜を入れて作り、ご飯さえあれば立派な昼食や夕食になります。今でいう手抜き料理ですが、すり身が入ったり野菜を下ごしらえしたりと手間はかかります。それでも手早く作っていた昔の人たちの手際よさに驚かされます。鍋ごと畑に持っていき、そこで大勢に振る舞い、食べていたそうです。

東予地方でも食べられています。地域によって鶏肉、貝など入れる具材が異なります。

また、団子汁のように小麦粉を使用した郷土料理も他の地域にも根付いています。腹持ちがよく特に冬場は体の芯から温まります。



## 一本松地域の地区紹介

**広見**は、一本松盆地の中央部に位置し、昔は湿田や沼地が多く、地名も「広い沼」に由来するものと考えられます。田植えの時には腰までつかるほどの湿田で、牛馬は使いづらく、米作りには大変苦勞をしていました。

そこで、広見地区の人びとは耕地整理を行うことにしました。工事中、米の収穫ができないことから工事に反対する人もいましたが丁寧に説得を続け、明治の終わりから大正時代にかけて大規模な耕地整理を実施し、きれいに区画された田んぼが広がるようになりました。そして現在、広見地区は農業の盛んな地区の一つになっています。

昭和30年代頃までは、田植え休み・麦踏み休み（寒い冬の時期に麦を踏むと強くなる）など、農作業で忙しい時期は休校となり、子どもたちも作業を手伝っていました。



耕地整理が完成した広見の水田

## こや豆のあんこ



かぼちゃ饅頭



よもぎ餅



## 材料

こや豆 (乾燥)	1 升
炭酸	ひとつまみ
塩	ひとつまみ
砂糖	1.5kg



## POINT

★ こや豆は、脂肪分が少なく、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で栄養価に優れ、独特の風味を味わえる食材です。



## 作り方

- ① たっぷりの水に炭酸を入れ沸騰したらこや豆を入れる。皮がすりと剥けるまで茹でる。
- ② ①をざるにとり、こや豆の皮をしっかりとる。
- ③ ②を再び、たっぷりの水で茹で、つぶれるくらいまで柔らかく茹でて、湯を捨てる。
- ④ ③のこや豆を半殺し(すりこぎなどで半つぶしになるくらいにつくこと)にして、砂糖と塩を入れ、しっかりと練る。

## こや豆の話

こや豆はそら豆の一種でそら豆よりも小さいのでこや豆と言います。11月に種をまき、5月（梅雨時期）に収穫します。さやが黒くなり身がパンパンに大きくなると収穫の合図です。一斉に収穫できるのではなく、様子を見ながら収穫していき、収穫したこや豆は、日干ししてしっかり乾燥させ、一升瓶に入れて保管していました。

柔らかく茹でて皮をとったこや豆と水を一緒にミキサーなどにかけて粉碎し、布袋に入れて水気を絞り、残ったあんに砂糖と塩を入れ、練り込むと「こしあん」が出来上がります。なめらかなこしあんは羊羹にも適しています。

お彼岸やお正月などの行事には、こや豆あんの入ったお餅やお饅頭を作ってきました。



## 西海地域の地区紹介

**福浦**は、「風の福（吹く）浦」といわれ、町内一の強風が名物です。福浦湾に面し西海地域では最も古くから開けた集落で、江戸時代の初めには遠見番所や高札場が置かれるなど、宇和島藩の中でも重要な港湾として位置付けられてきました。古くからイワシ網などの漁業や水産加工業が盛んで、福浦湾の中心集落となっています。

地元や近隣から尊崇を集めている「お薬師さま」が祭られており、祈願にはタコの絵馬を奉納します。伝承によると、この薬師如来は養老3（719）年に福浦の古百姓36人が海中から網で引き揚げたといわれており、縁日の1月8日には、毎年「薬師如来奉納相撲」が盛大に行われています。この「薬師如来奉納相撲」では、参加者や観客に鯛めしや豚汁などが振舞われて喜ばれています。

Recipe

6

# 鉢盛（はちもり）



寿司



エビ類



爆弾揚げ



天ぷら・フライ



貝類



菓子類

## 「鉢盛」の話

「鉢盛料理」とは、神と人が共食する酒宴の直会（なおりい）を起源とし、「皿鉢盛」とも「盛り鉢料理」とも言われていました。もてなしのための「晴れ食」ですが、料理ひとつひとつは日常馴染んだものです。宴席の規模に応じて、用いる素材や分量を決め、それらが大皿や大鉢に彩りよく盛り合わせることで、豪華さを演出しています。

盛られる料理は、姿寿司や巻き寿司、海老や蒲鉾、爆弾揚げ（ゆで卵をすり身で包み揚げたもの）、里芋やこんにゃくなどの煮しめ、酢の物、貝類、甘くて赤いお菓子（タルトや羊羹ほか）などを用いてきました。

祝儀では中高にして盛り、不祝儀には中低にして盛る事や、様々なきまりを守って作ってきたそうです。

時代の変化に伴い、現在では鶏のから揚げやフライなどの肉料理や洋風、中華風の料理も増えてきましたが、“おきゃく”で振舞われる組み物の「鉢盛」やお刺身や酢の物などの単品の鉢盛を一つの皿から分け合って食べる時間は今でも格別なものです。



昭和30年代の福浦地区



昭和40年代の久良地区

## 春の行事-節句-

4月3日と4日のお節句（旧暦のひな祭り）は特別な日でした。1日目は山に行き山菜採りなどの野遊び、2日目は海に行き磯遊びを楽しんでいました。

朝早くから大きな3段のお重に入れる料理を作ります。1重目は卵焼き、蒲鉾や寒天やタルト（カステラ生地も手作りでした）など。2重目はお煮しめ（鶏肉、人参、ごぼう、里芋、こんにゃくなどの炊き合わせ）、3重目はお寿司。5升のお米を炊き、具にしいたけ、人参、ごぼう、かんぴょう、天ぷら、かまぼこなどを甘めに煮しめ、酢の代わりに、大きな橙を絞って、砂糖、塩を入れた合わせ酢で、お寿司を作っていたそうです。

山の幸や磯の幸といった自然の恵みに感謝し、お昼には、皆で賑やかに食事を楽しむ。心身ともに福に満ちたお節句を過ごしていました。

## カツオのたたき



1人当たり

エネルギー	375kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	11.8g
食塩相当量	4.5g
カルシウム	70g



## 材料（4人分）

カツオ	750g	
塩	少々	
玉ねぎ	460g	
みょうが	50g	
青ネギ	15g	
大葉	8枚	
生姜	30g	
レモン	1個	
A	濃口しょう油	240cc
	酢	160cc
	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ1弱
	塩	少々



## 作り方

- ① カツオを3枚におろし、うすく塩を振りさっと焼く。
- ② 刺身のように切った切り身を器に盛りつける。
- ③ 玉ねぎとみょうが、大葉は細い千切り、生姜はみじん切り、青ネギは小口切りにする。レモンは半月の薄切りにする。
- ④ Aの調味料を合わせる。
- ⑤ ②に③の野菜をバランスよく盛りつけ、④のたれをかける。



## POINT

★ カツオのたたきに欠かせないのが、ネギや大葉などのトッピングする野菜です。お好みの野菜とタレで、独自のカツオのたたきが出来ただけです。たんぱく質とビタミンを一緒にとることで栄養価もぐんと上がります。



刺身の盛り合わせ

## カツオの歴史

愛南町のカツオ漁の歴史は古く、江戸時代からその記録があります。当時は無動力船で櫓と櫂に頼った操業で、漁場も近海でした。明治時代後期になると動力船が登場し、カツオ漁は近海から沖合で操業するようになりました。また、鯉節の製造やえさとなるカタクチイワシを獲るための大敷網漁業（定置網の一種）なども盛んに行われるようになり、大正時代の終わり頃になると漁場はさらに拡大され、九州鹿児島県の沖合まで出漁するようになりました。

昭和初期には散水器が導入され一大転機をもたらします。散水器で水をまくと、海面の水しぶきがカツオのえさであるイワシやキビナゴが泳いでいるように見えるのではないかといられています。この散水器の導入によってカツオの漁獲は急激に上昇していきました。

戦時中は物資不足と漁場統制の影響のためカツオ漁は停滞しましたが、戦後は無線電話の普及やディーゼル機関の導入など漁船装備の近代化によって、漁獲効率は大幅に向上し、深浦や久良などでは昭和30年代から40年代にかけて最も盛況となりました。

昭和48（1973）年のオイルショック以降、燃料費の高騰や魚価の低迷など町内のカツオ船は次第に減少していきましたが、南九州沖の漁場から比較的近い深浦漁港は高知県のカツオ船も寄港し、カツオの水揚げ四国一を誇っています。



カツオの水揚げ（昭和30年代）



カツオの一本釣り（昭和40年代）

### 大切に残したい郷土料理の理由 …………… アンケートから

- **カツオのたたき** 漁業が盛んな愛南の魅力を底上げするものだから。
- **じゃこ天** 魚をたくさん使ったキリキリとしたじゃこ天が、地元の味だと思っているから。
- **フカの湯ざらし** 地元の友人とオンライン飲み会をしていて、他の地域に無いと話が盛り上がったから。

## 麦味噌



めた



フカの湯ざらし



## 材料 (基本の割合)

米	1升	塩	1合
麹菌	40g	大豆	1升
丸麦	1升	みりん	50cc
もち米	1升		



## 米麴作り

- ① 米を洗い、2日程つける。
- ② 米を蒸す。
- ③ 蒸しあがったら、米を  
もろぶたに移し、麹菌  
をかけて蓋をして花を  
咲かせる。

※花とは、米に菌が付き、米一粒一粒が白くパラパラになったもの。

- ④ ③を涼しい場所に移す。



## POINT

★ 地域によって分量や作り方は違いますが、ちょっぴり甘めの味噌は、酢味噌やからし味噌など多くの料理に用いられ、なくてはならない調味料です。



## 味噌作り

- ① 丸麦をもち米と一緒に洗い、一晩水につける。
- ② ①をざるにあげ、水切りしてから蒸す。
- ③ ②が蒸しあがったら、大きなシートに移し入れ、人肌くらいに冷ます。
- ④ ③に米麴を均等にふりかけ、全体を混ぜて、シートごと包み温かくして一晩ねかせる。(味噌の匂いがするようになる)
- ⑤ ④を涼しい場所に移し冷ます。
- ⑥ 大豆を蒸し、ミンチにする。
- ⑦ 大きめのボールに⑤と⑥と塩とみりんを入れ、こねてみそ玉にする。
- ⑧ 桶にナイロン袋を敷き塩を一握りまき広げ、⑦のみそ玉をたたき込みながら詰めていき、ナイロン袋を閉じる。
- ⑨ 2か月に2回ほど、桶からナイロン袋ごと取り出し、袋ごとこねて全体を混ぜ合わせる。

※材料は基本を元に倍かけする

## 畑の話

愛南町の海岸部では山の斜面を、内陸部では平坦な土地を活用し、穀物や野菜が栽培されてきました。

福浦地区では、多くの段々畑で数種類の麦が栽培され、それぞれの麦の特性にあった料理が作られてきました。丸麦は押し麦よりふんわり炊けるが味は落ちるので、冷や麦にして、また、押し麦は丸麦より美味しいが手間がかかるので芋ご飯にしてよく食べていたそうです。

一部の畑では、秋になると、こや豆、うずら豆、小豆、大豆などを植え付け、春に収穫し、さやごと干して、皮が乾燥するとさやごと木槌でたたき皮をさびて（取り除いて）保存していました。

広見地区では、畑より田んぼの割合が高く、多くの米が作られてきました。ところにより、二毛作も行われ、稲刈りが終わると麦を作っていました。

寒い冬の時期に麦踏みが行われていました（麦を踏むと強い麦が出来るのだそうです）。

昭和30年代までは麦踏み休み（麦踏みのため休校になる）がありました。収穫した大麦や麦は、夜なべして石臼で小麦粉を作ることもありました。米で作った米粉は、ほとんど自分たちが食べることなく、出荷されていたので貴重品だったそうです。

畑では、さつま芋、めあか、大豆、小豆、こや豆、大根、人参、じゃが芋、南瓜、ごぼう、しょうが、みょうがなどが栽培されていました。

それぞれの風土により、栽培する植物や食べ物は異なりますが、どの地域も農作業に多くの時間を割いた生活でした。



麦の収穫（昭和30年代 網代）



段畑（大正時代の中浦地区）

### 大切に残したい郷土料理の理由 …………… アンケートから

- **鯛めし** 鯛は愛媛県の魚の中でも多く取れていて、とても新鮮で美味しい。また、めでたい時にも食べられるので、沢山のの人に食べてもらいたい。
- **鉢盛** 食べる機会は減ったが、子どもたちにも食べる経験をさせたい。一緒にご飯を食べると皆、家族の様になる。昔からの伝統を伝えていきたい。
- **菜寿司** 畑で育てた若葉を母がつんでは菜寿司を作ってくれた思い出がある。

## 鯛めし



1人当たり

エネルギー	302kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	1.8g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	27g



## 材料（4人分）

米	2合
鯛	120g程度
にんじん	30g
ごぼう	20g
干しいたけ	3g
酒	大さじ 2/3
みりん	小さじ 1/2
薄口しょう油	大さじ 1強
塩	小さじ 1/4



## 作り方

- ① 米を洗米し、2合の水より少なめに浸水する。
- ② 鯛を焼き、骨を除きながら身をほぐす。
- ③ にんじんと干しいたけはせん切り、ごぼうはさがきにする。
- ④ ①に調味料と②と③を入れて炊く。



## POINT

★ 鯛めしは、鯛を焼くことで、香ばしさと鯛の油による甘みがおいしさを引き立てます。

鯛の代わりにカツオで炊いたご飯も、よく食べられてきました。

また、鯛を焼きほぐした身と麦味噌を合わせた鯛味噌（冷や汁のもと）もご飯の友として、よく食べられてきました。



鯛味噌

## 養殖の歴史

愛南町の縄文遺跡である平城貝塚からはマグロやマダイなど様々な魚の骨が出土しています。これらには、焼いたり、煮たりした形跡が残されており、縄文人も現在の私たちと同じような調理をしていたことがわかります。このように愛南町を含む宇和海沿岸はリアス海岸の豊かな漁場で、古くからイワシ網などの漁業が盛んに行われてきました。

ところが、昭和30（1955）年代には宇和海沿岸のイワシの回遊量が減少し、漁業不振となりました。そこで魚類養殖への関心が高まり、中でもハマチ養殖（香川県から伝わった）は最も有利であるとして、その導入が奨励されました。昭和36（1961）年には久良や菊川で試験養殖が行われ、次第にハマチ養殖に切り替える漁業者や新規業者が増えていきました。

しかし、昭和50（1975）年代になると、過剰生産による魚価低迷や過密養殖・生餌使用による海の汚染、赤潮などによる大量へい死が深刻化してきました。

このような状況下で、ハマチに代わる有望魚種としてタイ（初めは佐賀県まで天然の稚魚を船でとりに行っていたそうです）やフグ、ヒラメなどの養殖が試みられ、エサも生餌からペレット化した配合飼料への転換が進んだことで、養殖場の環境向上が図られた結果、今では、天然ものと遜色のない様々な養殖魚が生産されるようになりました。



ハマチ養殖（昭和30年代 油袋）



養殖生簀（西海地域）

### 愛南町ならではの料理の理由 …………… アンケートから

- **鯛カツバーガー** 「全国展開のファーストフード店」とコラボして愛南町の鯛養殖の知名度があがったから。
- **麦味噌、しょう油（あまくち）** 他の地域の人が必ず美味しいというから。
- **愛南ゴールドのデザート** 愛南ゴールドは愛南町が世界一生産量が多く、とても美味しいから。
- **ウニッコリー** 食べたことは無いが、名前がかわいいのでアピールしやすいと思う。

# 鶏肉の愛南ゴールド風味



1人当たり

エネルギー	281kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	20.4g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	7g



## 材料（4人分）

鶏肉	350 g
食塩	小さじ 1/5
清酒	小さじ 2
かたくり粉	適量
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ 1と 1/2
濃口しょう油	大さじ 1弱
愛南ゴールド果汁	大さじ 1



## 作り方

- ① 一口サイズに切った鶏肉に塩と酒で下味をつける。
- ② 片栗粉をうすくまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に上白糖、しょう油を沸かし、愛南ゴールド果汁を加えさっと煮る。②の肉を入れてからめたら出来上がり。

※深めの耐熱容器に調味料を入れてレンジで加熱してもOK（500W30秒程度）。



## POINT

★ 愛南ゴールドの爽やかな酸味を味わうことができ、給食でも人気があるメニューの一つです。生の果汁だけでなくジュースを活用することで、1年中楽しむことができます。



愛南ゴールドジャム

## 柑橘の話

「愛南ゴールド」は、品種名を河内晩柑（かわちばんかん）といい、熊本県で偶然発見された品種です。愛南町では、約50年前に栽培が始まり今では生産量日本一を誇ります。（全国流通の約半分が愛南町産といわれています。）国産柑橘が少なくなる3月頃から、長いと8月頃まで出荷される珍しい品種で、甘みと酸味のバランスのよい爽やかな柑橘です。また、現在愛媛県の事業で、欧州（スイス・フランス・ドイツ）への輸出にも取り組んでおり欧州向けには「Misho」（商標登録済み）というブランド名で進められています。他にも愛南町では甘夏やポンカンなども多く栽培されています。

さらに新品種栽培にも取り組んでいます。愛媛県農林水産研究所果樹研究センターみかん研究所で育成された紅プリンセスは、愛媛県の高級柑橘である紅まどんな（愛媛果試28号）×甘平の掛け合わせで作られ、3～4月を旬の時期としたもので、2025年の本格出荷を目指していきます。



愛南ゴールド



新品種 紅プリンセス（愛媛果試 48号）

## 地域の資源・魅力

### 『世界進出を見据える南高生の愛南ゴールド』

南宇和高校生が栽培する愛南ゴールドが取得している「グローバルGAP」認証は、食品安全や環境保全等に配慮した「持続的な生産活動」の実践が取得基準となる国際基準認証で、毎年厳しい監査をクリアして認証継続しています。同校生徒は自分たちの愛南ゴールドを世界に向けて発信するため、自信と誇りを持って栽培に取り組んでいます。

### 『食品ロス削減に向けた取り組み』

落下した愛南ゴールドを有効に活用しようという取り組みが行われています。

愛南ゴールドは品種の特性上、他の柑橘に比べ生理落果といわれる割合が高く、11月や2月頃に実を落とす傾向があります。この落果実を首都圏の飲食店へ出荷する試みが行われています。

## 鯛カツバーガー



1人当たり

エネルギー	449kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	29.4g
食塩相当量	1.2g
カルシウム	64g



## 材料（2個分）

ロールパン	2個
鯛の切り身	60g
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ1と1/2
卵	適宜
パン粉	大さじ2
油	適宜
レタス	2枚
マーガリン	大さじ1と1/2
A	
ゆで卵(みじん切り)	1個
マヨネーズ	大さじ4
マスタード	小さじ2



## 作り方

- ① 鯛の切り身に塩、こしょうを軽くふり、小麦粉、卵、パン粉を付けて揚げる。
- ② ロールパンを横半分に切る。
- ③ Aを混ぜ合わせる。(タルタルソース)
- ④ ②のパンの半面にマーガリンを塗り、レタス、①の鯛のフライ、③のタルタルソースをかけ、残りのパンを置く。



## POINT

★ 鯛カツバーガーに用いる鯛フライは、鯛カツ丼(タイレッ丼)にも使われます。愛南町の児童が考案した「鯛カツ丼(タイレッ丼)」は、カラリと揚げた鯛フライを卵でとじた丼で、とても好評です。



鯛かつ丼(タイレッ丼)

## 愛南町の特徴

愛南町は、愛媛県の最南端に位置し、北は宇和島市、南は高知県宿毛市と接し、海岸部は太平洋に面しています。内陸部は四国山脈から分岐した篠山山脈を望み、自然環境に恵まれ、豊富な観光資源を擁しています。

古くから沿岸漁船漁業が盛んで、イワシ・サバ等を漁獲するまき網漁や、エビ・イカを始め多種多様な魚種を対象とする小型底引き網漁、マダイ・アジ・カツオ・イサキなどを主体とする延縄漁・刺網漁・一本釣り漁などが営まれてきました。さらに、養殖業も盛んで、マダイ・ブリ・カンパチなどの魚類養殖、真珠養殖、カキ・ヒオウギガイなどの貝類養殖も共に発展してきた特徴があります。

特に、愛媛県は養殖マダイの生産量が全国1位で、中でも県内の生産量の約30%を愛南町が占めています。現在ではマダイの加工品も多く販売されており、質量ともに愛南町を代表する魚種のひとつとなっています。



ヒオウギガイ



カキ



ぎょしょく教育

## 水産の最新情報 その1

感染症等の社会環境変化にもDX（デジタルトランスフォーメーション）で持続可能になる「ぎょしょく教育」を推進しています。このDXは、動画やアプリケーションを効果的に使用することで、楽しみながら「ぎょしょく教育」を学ぶことができます。そのひとつとして魚をおろす疑似体験を、ひとりで何回も行うことができるアプリケーションを制作して、出前授業等で活用することで、「本物の魚をおろしてみたい」という興味を引き出し、魚嫌いの減少と魚の消費拡大に努めています。

## ひがしやま



1人当たり

エネルギー	126kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
食塩相当量	0g
カルシウム	36g



## 材料

さつま芋



## 作り方

- ① さつま芋の皮をむく。(筋(繊維)が残ると、仕上がりに影響するため、丁寧にむく。)
- ② ①を水につけ2時間ほど置き、あく抜きをする。
- ③ 鍋にたっぷりの水と水切りした②を入れ、弱火で2～3時間ほどかけてじっくり炊く。
- ④ ③をそのまま一晩おく。
- ⑤ ④の鍋からさつま芋を取り出し、2cm程度の厚さに切って、陽が当たり、風通しの良い場所で1週間から10日くらい干す。



## POINT

★ ひがしやまは、じっくり時間をかけて仕上げます。用いるさつま芋の種類や作り方は様々ですが、ねっとりとした食感や甘く濃厚な味が魅力です。

愛南町では、さつま芋に衣をつけて揚げた「天ぷら」をよく食べます。そのためか? 「天ぷら」=さつま芋の天ぷらをイメージする人もいます。



さつま芋の天ぷら

## さつま芋の話 その1

50年ほど前の主食は、米に麦や芋を混ぜたり、麦と芋を混ぜ合わせたもの（家々で割合が違う）が主流で、米は貴重な食材でした。

栽培場所を選ばず安定的に供給できるさつま芋は、おやつや加工品などにも用いられてきました。

愛南町で栽培される芋は、高系14号という品種が多く、これは4月から5月に植え付け、10月頃に収穫します。採れたさつま芋は、床の下の芋つぼや畑に藁を敷いて保存していました。

さつま芋はスライスして、ひだなに干して乾燥して保存したり、でんぷん工場がある地域は、工場に持っていくこともありました。

芋を切って干し、少量の米や麦に混ぜて炊く「おつめご飯」は日常食でした。昼間に炊いたおつめご飯を夕飯に食べようと「つるじょうげ」という持手がついた竹籠に入れ、涼しいところにつるしていたところ、子ども達が食べてしまい、夕飯時に困ったこともあったそうです。



さつま芋チップ



さつま芋の収穫(昭和23年 須ノ川)

## さつま芋の話 その2

生のさつま芋をかねで削ってチップ状に乾燥し、それを木の小槌で小さく叩き「おつめ」にします。このおつめを臼で引いた「芋のこ(粉)」で芋もちを作ったり、団子にして雑炊の様な汁（団子汁に似た物）にしていました。また、芋の粉に炭酸と水を合わせた生地であんこを包み作るおやつも、よく食べられていました。

広い畑のある地域では、牛にスキ（鉄製の三角形の刃先を持つ農具）を付けて引かせ、その後を子どもたちがさつま芋を拾い三輪車を集め、でんぷん工場に持って行っていました。でんぷん工場では、飴玉や水あめを作り、搾りかすは肥料として活用していたそうです。

# こだま菓子



1人当たり

エネルギー	336kcal
たんぱく質	4.5 g
脂 質	8.6 g
食塩相当量	0.1 g
カルシウム	6 g



## 材料

乾燥した干し飯	1 kg
油	適宜
えびせん	90 g
落花生	90 g
水	100cc
水あめ	500 g
砂糖	100 g



## 作り方

- ① 残ったお米をぬめりが取れるまで洗い、ざるに移し均一にして乾燥させる。(干し飯は「ほしいい」と読む)
- ② 干し飯を油で揚げる。(米の粒が大きい方が食べ応えある)
- ③ 水あめ、砂糖、水を鍋に入れて熱し、緩い飴状になったら②、えびせん、落花生を入れ素早く混ぜて、もろぶたに広げて冷ます。
- ④ 固くならないうちに食べやすい大きさに丸める。



## POINT

★ こだま菓子の材料は米を炊き、羽釜について残った米を集めて乾燥させたもの。食材を無駄にしないSDGsです。今でいう「ひなあられ」です。



乾燥した干し飯

## こだま菓子の作り方のコツ

- 鍋に水あめと砂糖、水を入れて火にかけます。沸騰するまでは強火から中火程度、沸騰してからは中火にし、トロミがついてフツフツと泡が出てきたら弱火にする。木べらでスーッと一文字が引けたら揚げた干し飯を入れるタイミングです。



- あめに、揚げた干し飯を入れることで温度が下がり、あめが白く固まってくるため、素早く混ぜます。鍋の底からすくい上げる感じで木べらを上手に使い全体を混ぜると良いです。



※乾燥した干し飯の代わりに、餅（食べやすい大きさの拍子型や四角に切る）で作る「あられ」もおすすです。

食紅を使った赤い餅や緑の餅、きびを入れた、きび餅などで作ることもあります。水あめと砂糖、水と一緒に生姜汁を入れると違った味が楽しめ、料理のアレンジが広がるお菓子です。



## おやつ事情

昔からよく食べていたおやつは、蒸したさつま芋、かき餅、芋のよもぎ餅、ひがしやま、いも飴（ひがしやま作りで出来た蜜を固めた物）、芋の餅（さつま芋と小麦粉と米粉を混ぜ合わせたもの）、栗かぼちゃの甘さを生かした、あんなしかぼちゃ饅頭などでした。

今のようにいろんな果物はなく、よく食べていた果物は柿でした。甘柿や渋柿を干し柿にし、焼酎をつけて作るねり柿を食べていました。柑橘類の種類は少なく、酸味が強かったそうです。

## 包丁汁



1人当たり

エネルギー	217kcal
たんぱく質	12.8g
脂 質	2.6g
食塩相当量	2.9g
カルシウム	200g



## 材料（4人分）

ごぼう	28g	
干しいたけ（小）	1枚	
じゃこ天	30g	
蒲鉾	25g	
ねぎ	12g	
A	中力粉	160g
	水	105cc
	塩	小さじ2/3
A	薄口しょう油	大さじ1弱
	みりん	大さじ1弱
	塩	大さじ1と3/4
中羽いりこ	30g	
水	1.6ℓ	



## 作り方

- ① 小麦粉の中に水と塩を入れ、よくこねる。固く絞った布巾をかけ、1時間程度おく。
- ② テーブルに乾いた布巾を敷き、小麦粉を振り、麺棒にも小麦粉を振る。布巾の上に①の生地を置き、麺棒で3mm程度の厚さにのばす。
- ③ ②を3つ折りにたたみ、細く切る。
- ④ 中羽は頭とはらわたを取る。
- ⑤ 鍋に④と水を入れ火にかけだしをとる。
- ⑥ 干しいたけは水で戻し、千切りにする。ごぼうはそぎ切り、じゃこ天は千切り、蒲鉾は薄い半月切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑦ ⑤のだし汁に干しいたけとごぼうを入れ、柔らかくなったら、じゃこ天を入れる。
- ⑧ ⑦に醤油とみりんを入れ、③のうどんを入れる。

## 小麦粉を使った料理

愛南町の各地域で包丁汁が作られています。いりこ（だしがよく出る中羽がよい）やしいたけ、ヨメサラ（貝類）など地域によってだしは異なりますが、季節の野菜と小麦粉を練ったうどんが入った簡単で満腹感が得られる料理です。粉がついたうどんを直接汁に入れるため、ドロツとした独特の舌触りが特徴です。

包丁汁に似た料理は、団子汁や大豆うどんがあります。

団子汁は、だし汁を沸かした中に野菜を入れ、小麦粉と水を耳たぶくらいの柔らかさに練って団子を作り、汁に入れたもので、醤油以外に味噌でも作られてきました。

大豆うどんには大豆とごぼう、しいたけが欠かせず、大豆からでるだしと砂糖で、少し甘めの汁になるのが特徴です。



中羽いりこ

## 出汁(だし)について

海に面した地域では「ぶえん」（無塩の生魚）を干したり、干していぶしたりして保存していました。この魚を杵でたたいて粉々にして漬物にかけて食べたり、味噌と混ぜ合わせ、おつめご飯と一緒に食べるなどしてきました。

イワシが沢山とれたら串にさしてあぶっていました。「あぶる」とは蒸し焼きという意味だそうです。

## 調味料について

昭和半ばまでは砂糖は高級品だったので、ほとんど使うことはなく、サッカリン（甘味料）が主流でした。調味料というと醤油や手作り味噌、酢の代わりに柑橘類を使い、たまに卵と酢と油でマヨネーズも作っていたそうです。

魚や野菜から出るだしを大切にしていた料理が主流でした。

## カツオコロッケ



1人当たり

エネルギー	370kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	15.5g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	37g



## 材料（4人分）

じゃが芋	480g	
玉ねぎ	320g	
カツオ	200g	
A	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ2
	塩、コショウ	少々
ニンニク(すりおろし)	小さじ1	
B	卵	1個
	小麦粉	大さじ4
	パン粉	2カップ
油	適宜	



## 作り方

- ① じゃが芋は茹でて、つぶす。
- ② カツオは角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を敷き、ニンニクと玉ねぎを入れ炒める。カツオを入れ、Aを入れ、味をつける。
- ④ ①に③の具を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を俵型に整え、Bの衣をつけて油で揚げる。



## POINT

★ 砂糖醤油で味つけたカツオをじゃが芋に混ぜて揚げたコロッケです。揚げたては、カツオの風味が強く、また、冷めてもカツオのだしがじゃが芋になじんで、おいしくいただけます。

## 海の話

**ウニコリ** 町では磯焼けの要因となっている厄介者のガンガゼウニの駆除で藻場再生（SDGs14海の豊かさを守ろう）に取り組んでおり、駆除したガンガゼウニは「ウニコリ」として、愛媛大学等と連携しながら畜養し、令和4年12月から生産者による出荷が始まっています。

ガンガゼウニの餌には、町の特産品であるブロッコリーと河内晩柑（愛南ゴールド）の端材や市場に流通できない規格外品等を利用することで、廃棄物の削減に繋がっています。ブロッコリーを与えることでガンガゼ特有の苦みやえぐ味が軽減され、甘味が増しまろやかになります。さらに、出荷前には愛南ゴールドを与えることで、ほのかな柑橘の香りが加わっています。

**スマ** サバ科の魚でサバ特有の縞模様があり、背びれはカツオ、尻尾や頭はマグロに似ており、愛南町では「オボソ」とも呼ばれています。

天然のスマは漁獲が少なく「幻の高級魚」と言われる希少な魚です。

平成24年度から愛媛大学がスマの研究を開始し、平成28年5月には愛媛県でも完全養殖に成功しています。養殖のスマはふ化して半年から1年で2kg程になり、とても成長が早い魚です。また、マグロの近縁種であり、養殖のスマはきめ細かな脂ののり、全身トロ（背は中トロ、腹は大トロ）と言われる身質で、臭みがなくさっぱりとした食感で、滑らかな口当たりが特徴です。

現在は「媛スマ」というブランド名を付けて、販売の拡大に努めています。



ガンガゼウニ



スマ

## 水産の最新情報 その2

町の水産物で生産時期が限られるもの（カキ等）を最盛期以外の時期でも流通・加工品として使用できるよう、環境に配慮した保存状態とするためフリーズドライを導入しています。今後は、更に地域や大学関係者と加工品の試験・開発をすすめる予定です。



## 標準計量カップ・スプーンによる重量表 (単位g)



食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
砂糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ざらめ	5	15	200
はちみつ	7	21	280
油・バター・マーガリン	4	12	180
小麦粉 (薄力粉・強力粉)	3	9	110
片栗粉	3	9	130
コーンスターチ	2	6	100
ベーキングパウダー	4	12	150
パン粉 (乾)	1	3	40
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
マヨネーズ	4	12	190
牛乳・ヨーグルト	5	15	210
生クリーム	5	15	200
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
カレー粉	2	6	80
顆粒ガラスープの素	3	9	-
粉ゼラチン	3	9	130
粉寒天	1	3	-

- 精白米・胚芽精米 1合 (180ml) = 150g 1カップ (200ml) = 170g
- 無洗米 1合 (180ml) = 160g 1カップ (200ml) = 180g
- もち米 1合 (180ml) = 155g 1カップ (200ml) = 175g