

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。