

かがわ

さと うみ

里海の幸

さち

〜春夏秋冬〜

「里海」とは

海域・陸域を一体的に捉え

私たちが適切に関わることで

守り育む「豊かな海」のことです。

「里海」は水産資源、食文化、景観、

憩いの場、観光など

多くの恵みをもたらしてくれます。

「食」を通して「里海」を

考えてみましょう。

1000年先の未来へ。  
美しい里、豊かな海



発行元: 香川県環境森林部環境管理課  
里海グループ

〒760-8570  
香川県高松市番町四丁目1番10号  
☎ 087-832-3220 2021年3月発行

味わおう

漁師  
YouTuber

はまだ ゆうすけ  
はまゆう=濱田祐輔さんが語る

## 里海の未来、魚食の未来

チャンネル登録者数26万人のYouTuber「はまゆう」さん。本名・濱田祐輔さん(27歳)は香川県小豆島の漁師です。子どもの頃から瀬戸内海を見て育ったはまゆうさんが今、沖に出て感じること、魚食文化の気になること……。いろいろ語ってくれました。

祖父の代からの漁師の家に生まれ、自分が漁師になることは当たり前だと思って育ちました。物心ついたときから、漁船は遊び場でした。漁を手伝えればお駄賃がもらえたこともあってか、手伝いがいやだと思ったことは一度もありません。

小豆島でも親の職業が「漁師」というのは珍しく、子ども心に「なんかかっこいいやん」ってちょっと自慢でした。そのくらい、漁師という職業が大好きで、なりたい職業はずっと「漁師」でした。

16歳でその夢が叶って以来、海は仕事場です。今は実家の船から独立し、1人の漁師として自分の船で海に出ています。獲っている魚はいろいろですが、例えば春はサワラ、夏はマナガツオ、秋にはタイヤスズキなど。市場に出荷するほどの量が獲れないときには、ネット通販で直接販売もするようになりました。

漁師を10年やって感じることは「海が変わってきている」ということ。魚種ごとにこの海域ならこの時期はこれが獲れるという周期が決まっていたのに、それがどんどんずれてきているのです。そればかりか、以前はここでは獲れなかった魚種が獲れたり。例えばイトマキエイというマンタのような魚や、伊勢海老が網にかかったりしています。温暖化の影響なのか、潮の流れが変わったのか。海が急速に変わってきていることを実感しています。

### 濱田祐輔

漁師、漁師YouTuber。  
生まれも育ちも小豆島。高校を中退し、16歳で漁師になって約10年。令和元年春から「漁師YouTuberはまゆう」として動画配信をスタート。漁のことや魚のこと、魚の調理やおいしく食べる姿をセルフプロモーションで配信し、漁業や魚食文化を伝えている。27歳。



## 漁師ごはん

# もっと魚を食べてほしいから

料理は小学生のころからしていました。チャーハンと卵焼きだけでしたけど、YouTubeを始めたのは、魚をさばいたり作るところを見てもらうことで、もっと魚を食べて欲しいという想いから。今日はクロダイの刺身と釜飯、クロダイのアラのみそ汁、ナマコポン酢の4品を作ります。映像は編集しているので手際よく見えますが、しゃべりながら段取りを考えて作るのは、慣れるまで大変でした。初めて作る料理はこっちは動画で勉強したりね。



①初めはおぼつかなかった包丁さばきも今では手早い  
②お気に入りの1合炊きの釜でタイ飯を ③冬が旬の地元の赤ナマコ ④4品を30分程度で仕上げた

それから、水産資源の保護や、魚の獲りすぎ問題ですね。ぼくはまだこの先4、50年は漁師をやっていくつもりですから、水産資源がなくなったら困るんですよ。だから、小さな魚や卵を抱えた魚が網にかかったときには海に逃します。海が豊かになって、短時間の漁でたくさん魚が獲れるほうがいいじゃないですか。

そして、5年くらい前から世界的な社会問題になっているプラスチックごみ。今では漁師の意識も変わってきていると思います。ぼくは網にかかったごみはそのまま持ち帰って地元で処分しています。

目標ですか？ この予測不能な海を前に「最後まで生き残る」。小豆島でずっと漁師をやり続けることです。YouTubeはそのためのツールでもあるのです。



この日は島の飲食店からの注文に応じた漁を行った。係留した船の上で魚の鮮度を保つ「神経締め」をするその手さばきは、荒々しくも鮮やかだった(写真左)。

## YouTuber

# 魚の魅力や漁のことを伝えたい



⑤ 動画でおなじみの実食ポーズ ⑥ 手書きのレシピにはよく作る魚料理のメモが ⑦ 動画制作の自撮りはこんな感じで

正直なところ、最初は「漁師で稼げなくてもYouTuberで食べていたらいいな」という思いもありました。でも、魚の魅力やおいしさ、漁のことや海の話などを伝えるうちに「作ってみたらおいしかった」とか、魚屋さんからは「ふだんは売れない魚が今日は完売だった」とか。感謝のコメントが寄せられるようになってきたんです。だんだん自分の役割というか、発信することでできる社会貢献を意識するようになってきましたね。

# 里海の幸 春夏秋冬を味わう

いつまでも守り育み続けたい里海。  
そこには“幸”=海のめぐみがあふれています。  
春夏秋冬の幸をおいしくいただくことは  
里海への理解を深めるきっかけにもつながります。

## 里海ふりがけ IKUNAS

かがわ里海大学とIKUNASf(イクナスエフ)のコラボで、海と山、川、里(まち)、それぞれのおいしさが詰まった「里海ふりがけ」ができました。瀬戸内海と讃岐の里山の恵みが味わえます。

混ぜご飯のおにぎりもおすすめ。手前/「いりこみそふりがけ」レモンの爽やかな香りがアクセント。奥/「ぶり大根ふりがけ」小豆島の特産、ごま油の香りが食欲をそそります。



### 瀬戸内海レモン香る いりこみそ ふりがけ

- ◆いりこ(小羽) .....20g
- ◆レモンの皮 .....10g
- ◆オリーブオイル .....大さじ1/2
- ◆いりごま(白) .....5g
- ◆合わせ調味料  
田舎みそ .....20g  
酒 .....大さじ1  
砂糖 .....小さじ2

- ① いりこ(小羽)を手で握ってつぶし、細かくほぐす。
- ② レモンの皮は表面だけを薄くむき、千切りにする。
- ③ 合わせ調味料の材料をしっかり混ぜる。
- ④ フライパンを中火にかけ、いりこを乾煎りする。
- ⑤ ④の香ばしい香りがしてきたら、オリーブオイルとレモンの皮を入れて炒める。
- ⑥ レモンの皮がしんなりしてきたら、合わせ調味料を加え、中火で煎りつけるように絡める。
- ⑦ ⑥の水分が飛んだら火を止め、ごまを加え、ほぐして冷ます。

#### ご注意ください

◆保存の際は、衛生上、しっかり冷ましてから密封してください。

※材料は作りやすい分量です。



### 金時人参が彩る ぶり大根 ふりがけ

- ◆オリーブぶり .....1切  
(オリーブぶりは、ハマチやサバ、アジ、サケなどの魚で代用可)
- ◆塩(ふり塩用) .....適量
- ◆大根、金時人参 .....各50g
- ◆ごま油 .....大さじ1/2
- ◆いりごま(黒) .....10g
- ◆塩 .....小さじ1

- ① オリーブぶりは塩を適量ふり、15分ほど置いて出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ② 大根、金時人参は千切りにして1cm弱の長さにそろえる。
- ③ 火をつける前のフライパンに②を入れ、中火で乾煎りする。大根と人参がしんなりしたら、平らな皿に広げ、冷ましながら水分を飛ばす。
- ④ フライパンにごま油を入れ中火にかけ、ぶりの両面をじっくり焼く。
- ⑤ ぶりに火が通ったら皮や骨を取り除き、木べらで身をほぐす。
- ⑥ ⑤に③とごま、塩を加え、まんべんなく混ぜ合わせたら火を止めて冷ます。

食べる  
う  
かがわの  
里海

## 高松「味どころ」撰<sup>せん</sup>西岡勝己さんの イカのごま辛子和え

所要時間  
10分

(下ごしらえを除く)



### 【材 料(4人分)】

- ◆ハリイカ(季節のイカ) .....大1.5杯
- ◆木綿豆腐 .....150g
- ◆いりごま(白) .....30g
- ◆薄口しょうゆ .....大さじ1
- ◆和辛子 .....大さじ1
- ◆塩 .....少々

### 下ごしらえ

●イカは胴の部分だけを使う。胴を開いて両面の皮をむく。タテ3等分に切り分け、それぞれ両面に1~2mmの幅で斜めに切り目を入れる(写真1)。軽く塩をして1時間冷蔵庫へ(ラップはしない)。



写真1

### 作り方

- ① 和え衣を作る。いりごま(白)はすり鉢で粒が全体的につぶれる程度にする。
- ② ①に手でつぶした木綿豆腐を入れ(写真2)、すりこぎで軽くする。
- ③ ②に薄口しょうゆ、和辛子を入れ、すりこぎで全体を和える。
- ④ イカは外側を下に1.5cmのそぎ切り(一口大目安)に切る。
- ⑤ ③に④のイカを加え、ヘラと箸でやさしく和え(写真3)、器に盛る。

写真2



写真3



### おいしく作るコツ

すり鉢がなければ、ボールにすりごまを入れてヘラで和えても作れます。和え衣は豆腐がややざらついている程度に仕上げるのがポイントです(西岡さん)。

西岡さん



### かがわ里海の幸 春「イカ」

春の暖かさが増してくると、コウイカ、アオリイカなど、さまざまなイカが出回ります。イカの名前は標準和名や地方名などちょっとややこしい。漁師の話や春らしい「イカと青菜の葛炊き」のレシピを紹介しています。



メバルのムニエル

筍とアスパラガスのこがしバターソース

所要時間  
30分  
(下ごしらえを除く)



【材 料(4人分)】

- ◆メバル .....中4尾
- ◆筍 .....150g(小1本)
- ◆アスパラガス .....150g(中7-8本)
- ◆フルーツマト .....200g(3-4個)
- ◆レモン .....2個
- ◆無塩バター .....400g
- ◆小麦粉(強力粉。なければ薄力粉) .....適量
- ◆オリーブオイル .....適量
- ◆塩・コショウ .....適量

下ごしらえ

- ①メバルはうろこを取り、内臓を取り除く。エラは付いたままでよい。処理した後、内側までしっかり水気をふき取る(写真1)。
- ②筍は下茹でしてアク抜きしたものを、一口大のくし切りにする。
- ③アスパラガスはさっと火が通りやすいように皮をピーラーでむき、3-4cmに切る。
- ④フルーツマトは1cm角のざく切りにする。
- ⑤バターはソース用250gを2cm角のサイコロ状に切っておく(残り150gは魚を焼く際に使う)。

写真1



作り方

①メバルの皮に切れ目を入れ、軽く塩・コショウを振り、表面に小麦粉をつけ、余分な小麦粉はしっかりといたいて落とす。フライパンに盛り付ける側を下に、メバルが重ならないように並べる。オリーブオイル大さじ3-4杯をフライパンに回し入れ、強火にかける。パチパチ音がするまでいじらない。音がしたら中火にする(写真2)。

写真2



②①を焼いている間に、別のフライパンにオリーブオイルを入れ、筍、アスパラガスを軽く焼き色をつける程度に焼く(写真3)。

写真3



③①のフライパンからパチパチ聞こえる音が弱くなり、泡が大きくなって皮目が少し色づいたら(写真4)、メバルを裏返し、2-3分焼いたら一度メバルを取り出し、オイルはペーパーでふき取る。そこにバター150gを入れ、弱火にかけバターを溶かす。メバルをフライパンに戻して、周りが少し焦げる程度に火にかけ、溶けたバターをスプーンでメバルにかけながら焼く。

写真4



④鍋にソース用バター250gを入れ、中火にかけ、バターが溶けたら塩・コショウを適量振る。小さな泡から大きな泡に変わり、やがて細かい泡に変わり、液体がきつね色になったら、火からおろし、ぬれ布巾に置いて粗熱を取る(写真5)。

⑤④にざく切りのフルーツマトと②の野菜を入れ(写真6)、レモン2個分の果汁をバターソースの中に入れて、混ぜる。

⑥③のメバルを皿に盛り、⑤の筍、アスパラガスを盛り付け、ソースを混ぜながらメバルの上からかけて、出来上がり。

写真5



写真6



おいしく作るコツ

下処理後のメバルは、ヒレの間までしっかり水分を取ることがポイントです。バターソースは、泡がより細かくなり鍋肌が茶色く焦げてくるまで火にかけます。液体がきつね色になるくらいまで辛抱すると、香りのいい美味しいバターソースに仕上がります(小國さん)。

小國さん



かがわ里海の幸  
春「メバル」

香川で昔から親しまれてきた小魚「メバル」について市場の方にお聞きしました。メバル類はサイズがそろいにくいことから県内で消費されることが多い魚です。白みそ仕立ての「メバルのみそ汁」のレシピも紹介しています。



目張

## 高松「百とら」友澤敏雄さんの スズキのあらい

所要時間  
15分



### 下ごしらえ

- 大根けん(千切り)、すだち、大葉、みょうがなど、薬味野菜は好みに切って用意しておく。

### 作り方

① あらい用におろしたスズキの身をザルを重ねたボールに入れ、勢いよく流水をあて流す(写真1)。身が縮まり、白っぽくなってきたらザルに上げる。



② ①を3-4分氷水に浸ける(写真2)。さらに身が縮まり、透明感が出てきたらザルに上げ、水気をふき取る。



③ 器に氷を並べ、②を盛り、薬味野菜を添える。しょうゆとわさびで食べる。

### おいしく作るコツ

スズキのあらいは少しでも鮮度のいい魚で作りたい料理です。また、鮮魚店等におろしてもらうときは、少し厚めのそぎ切りしてもらおうといいでしょう(友澤さん)。

友澤さん



### かがわ里海の幸 夏「スズキ」

瀬戸内海ではセイゴ→ハネ→スズキと呼び名が変わる出世魚。海のゆりかご「アマモ場」で稚魚が育ちます。そんなスズキの魅力を市場の方にお聞きしました。レシピは和食店主による「スズキのムニエル」を紹介しています。



## イタリアンシェフ「ラ・サルテー」中野誠司さんの タコのラグーのスパゲッティ

所要時間  
20分

(下ごしらえを除く)



【材 料(4人分)】

- ◆ 茹でタコ ..... 200g
- ◆ 飾り用茹でタコ ..... 100g
- ◆ にんにく ..... 2片
- ◆ 唐辛子 ..... 1/2本
- A
  - ◆ 玉ねぎ ..... 1/4個
  - ◆ にんじん ..... 50g
  - ◆ セロリ ..... 50g
  - ◆ 生姜 ..... 10g
- ◆ オリーブオイル ..... 30cc
- ◆ アンチョビ ..... 20g
- ◆ 白ワイン(甘め) ..... 50cc
- ◆ トマト缶(ホール) ..... 400g
- ◆ 茹でた枝豆 ..... 適宜
- ◆ 塩・コショウ ..... 適宜
- ◆ オリーブオイル ..... 適宜
- ◆ スパゲッティ(パスタ) ..... 200g

### 下ごしらえ

- 茹でタコ200gはみじん切りに(写真1)。飾り用茹でタコ100gは2-3mmの輪切りにしておく。

写真1



- Aをみじん切りにしておく。フードプロセッサーで一度に粗みじん切りにしてもよい。アンチョビ、にんにくは包丁でみじん切りに。唐辛子は輪切りにしておく(写真2)。

写真2



- パスタ用の湯を沸かす。

### 作り方

① フライパンににんにく、唐辛子を入れてからオリーブオイルを加え、炒める。飾り用のタコを炒めて(写真3)取り出しておく。

写真3



② ①のフライパンにAの野菜を入れ、中火で炒める。

③ ②のフライパンにアンチョビを加え香りが出るまで炒める。

④ ③のフライパンにタコのみじん切りを加えて炒め(写真4)、白ワインを加え、一煮立ちさせる。

写真4



⑤ ④のフライパンにトマト缶(ホール)を加え、10分煮込む(写真5)。

写真5



⑥ パスタ用の鍋に湯の1%の塩を加え、指定の時間を計り、パスタを茹で始める。

⑦ ⑤のフライパンに塩コショウを加え、味を整え、枝豆、パスタを加えて和える。皿に盛り付け、①のタコを飾る。

### おいしく作るコツ

Aのみじん切りはできれば手切りのほうが、食感がよく仕上がります。タコを炒めるときに水分が出ますが、あまりフライパンを動かさず、水分を飛ばすようにときどきヘラで返す程度に炒めるのがコツです(中野さん)。

中野さん



### かがわ里海の幸 夏「タコ」

香川ではマダコ、イイダコ、テナガダコが獲れます。タコつば縄漁の漁師に聞いた、タコ漁やタコの習性の話など興味深い内容です。タコ好き香川県民の夏の定番「タコときゅうりの酢の物」のレシピもぜひご覧ください。



真蛸

高松「なか溪」中條昭夫さんの  
アイゴの唐揚げ

所要時間  
40分



【材 料(4人分)】

- ◆アイゴ ……………大(約25cm)2尾  
(鮮魚店等にエラ、内臓を取り除き3枚におろしてもらう)
- ◆ニンジン ……………30g
- ◆アスパラガス ……………2本
- ◆レモン ……………1/2個
- ◆塩・コショウ ……………適量
- ◆小麦粉 ……………適宜
- ◆揚げ油(サラダ油等) ……………適宜

下ごしらえ

- アイゴは血合い骨(血合いにある小骨)を取り、皮をひく。中骨、腹骨、皮、上身いづれも 塩・コショウを振り、30分おく(写真1)。
- ニンジン、アスパラガスは食べやすい大きさに切っておく。



写真1

作り方

- ① 天ぷら鍋に揚げ油を入れ170度に熱する。アイゴに小麦粉をまぶして、中骨、腹骨、皮を鍋に入れる。じっくりと水分を抜くように170度の低温で揚げ、一度鍋から出す。
- ② 上身は食べやすい大きさに切り、180度の揚げ油で揚げる(写真2)。
- ③ 中骨、腹骨はまず160～170度で、次に180度で二度揚げしてカリッとさせる(写真3)。
- ⑤ 器に懐紙を敷き、アイゴ、ニンジン、アスパラガスを盛り付け、1/8個分のくし切りにしたレモンを添える。



写真2



写真3

- ④ ニンジン、アスパラガスは170～180度で素揚げにして塩を振っておく。

おいしく作るコツ

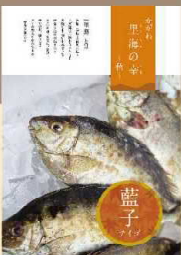
中條さん



中骨、腹骨は高温の二度揚げでカリッと揚がり骨までおいしく食べられます。唐揚げにしたアイゴを南蛮酢に半日ほど漬けておけば「アイゴの南蛮漬け」としておいしくいただけます(中條さん)。

かがわ里海の幸  
秋「アイゴ」

アイゴは海草(藻)のアマモやガラモを食べて育ちます。エサ場としての藻場が少なくなり、アイゴも少なくなった現状などを漁師に聞きました。レシピは生活研究グループのお母さんによる「アイゴの煮付け」です。



イタリアンシェフ「ラ・サルテー」中野誠司さんの  
チヌのグリッリア  
カレー風味のクリームソース

所要時間  
20分

(下ごしらえを除く)



【材 料(4人分)】

- ◆チヌ切り身 ……………80g×4切
- ◆塩・コショウ ……………適量
- ◆オリーブオイル ……………大さじ1
- ＜カレーソース＞
- ◆オリーブオイル ……………大さじ1
- ◆玉ねぎ ……………1/4個
- ◆にんにく、赤パプリカ、ズッキーニ、なす ……………各30g
- ◆にんにく ……………5g
- ◆アンチョビ ……………10g
- ◆カレー粉 ……………大さじ1
- ◆生クリーム ……………100cc
- ◆塩・コショウ ……………適量
- ◆きび糖(砂糖) ……………少々
- ◆付け合わせ野菜(ディルなど) ……………適量

下ごしらえ

- Aの野菜は5mmのさいの目切りに(写真1)。にんにくとアンチョビはみじん切りにしておく。
- チヌは両面に塩・コショウを適量振っておく。



写真1

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを加え強火にかける。チヌは皮を下にして1切れずつ、反り返らないように指で押さえながら焼く(写真2)。皮側で9割ほど火を通し、返して両面焼き、取り出しておく。
- ② ①のフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火で炒める。
- ③ さいの目に切った野菜Aを入れ、火が入る程度に炒めて(写真3)、アンチョビ、カレー粉を加える。
- ④ ③のフライパンに生クリーム、きび糖を入れ、少し煮詰める(写真4)。塩・コショウで味を整える。
- ⑤ ④を器に入れ、チヌは皮側を上にしてのせる。付け合わせ野菜を飾る。



写真2



写真3



写真4

おいしく作るコツ

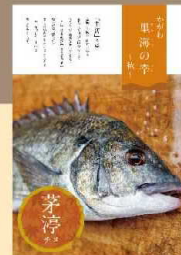
中野さん



カレーソースの野菜は好みでアレンジしてかまいません。赤パプリカを使うと甘みが出て、彩りもよくなります。また、野菜は大きさをそろえたスライスでもかまいません(中野さん)。

かがわ里海の幸  
秋「チヌ」

味も姿もタイによく似ているチヌの和名は「クロダイ」。三豊市の漁師がその魅力を伝えてくれました。西讃地域では「さつま」と呼ばれる、焼いた身をすりつぶした郷土料理が知られています。さつまのレシピも紹介しています。



イタリアンシェフ「ラ・サルデー」中野誠司さんの

## ゲタの竜田揚げ

所要時間  
25分



【材 料(4人分)】

- ◆シタビラメ ……30cm程度のもの1尾
- ◆片栗粉 ……大さじ4
- ◆揚げ油(サラダ油等) ……適量
- ◆料理酒 ……大さじ2
- ◆おろし生姜の絞り汁 ……小さじ1

- あん
- ◆水 ……300cc
  - ◆めんつゆ ……大さじ1
  - ◆砂糖 ……大さじ1/2
  - ◆白ネギ千切り ……1/2本分
  - ◆しめじ ……1/2パック
  - ◆水溶性片栗粉 ……大さじ1

### 下ごしらえ

- シタビラメは包丁で全体のウロコを削ぐように取り除く。裏側から頭  
に包丁を入れ皮1枚残すように切り、頭をつかんで皮をはぐ(写真1)。  
皮をひくときにタオルを使うとすべりにくい。
- 内臓を取り除き、エンガワ上下を切り落とす。
- 骨ごと3-4cmに切り分け、料理酒大さじ2とおろし生姜の絞り汁  
小さじ1に10分程度浸けて臭みをとる。



写真1

### 作り方

- ① 下ごしらえしたシタビラメはペーパー  
タオルで汁気を拭き取る。バットに  
入れ、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンなどに揚げ油を浅め  
に入れ、150度で3-4分、衣が  
色づく程度に揚げ焼きのように  
揚げる(写真2)。
- ③ あんを作る。水溶性片栗粉以外の  
材料を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ④ ③に水溶性片栗粉を加え、とろ  
みをつける(写真3)。
- ⑤ ②を器に盛り、④をかけて出来  
上がり。

写真2



写真3



### おいしく作るコツ

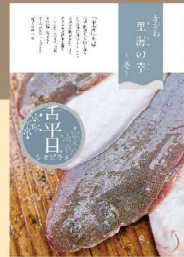
シタビラメは少なめの油で揚げ焼きの  
ようにカリッと揚げるのがポイントで  
す。あんかけのほか、片栗粉をつけて  
揚げたシタビラメを南蛮ダレに1時間  
ほど漬ければ「シタビラメの南蛮漬  
け」になります(中野さん)。

中野さん



### かがわ里海の幸 冬「シタビラメ」

香川では「ゲタ」と呼ばれているシタビラメに  
ついて、棲息する環境や食べ方などを大学  
生が漁師にインタビューしま  
した。レシピはおしゃれな蒸し  
料理「ゲタのパポーレ ハー  
ブクリームソース」です。



香川の郷土料理研究家 十川時子さんの

## てっぱい

所要時間  
30分



【材 料(4人分)】

- ◆調理済みコノシロ ……300g
- ◆大根 ……500g
- ◆にんじん ……50g
- ◆塩 ……適量
- ◆酢 ……適量
- ◆唐辛子 ……1本(種を取り輪切りに)
- ◆細ねぎ ……2本

- 酢みそ
- ◆白みそ ……大さじ4・1/2(=約80g)
  - ◆砂糖 ……大さじ5・1/2(=50g)
  - ◆酢 ……大さじ2・小さじ1(=35g)

### 作り方

- ① 調理済みコノシロ(写真1)  
に塩少々を振りかけ10分  
くらいおく。これに全体が浸  
かる程度に酢をかけ、15~  
20分程度おく。
- ② 大根、にんじんは皮をむき、  
長さ4cm、幅0.5cmくらい  
の短冊切りにし、塩少々を  
振って揉み、10~15分お  
いて、しんなりしたら水分を  
よく絞る(写真2)。
- ③ 酢みそを作る。分量の砂糖とみそをよく混ぜ合わせた中  
に酢を少しずつ入れてのばす。
- ④ 細ねぎは小口切りに、唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ⑤ ③に①と②、唐辛子を加えて和える(写真3)。小鉢に  
盛り、細ねぎをちらして出来上がり。

写真1



写真2



写真3



### 伝承メモ

西讃地域ではコノシロは「城を焼く」と連想  
されることから、焼き魚にすることを嫌ったと  
伝えられています。讃岐のてっぱいはかつ  
ては池のフナを利用して作られることが多  
かったのですが、今は手に入りにくいことか  
らコノシロやサバなどを使い、酒の肴やお  
かずとして伝承されています(十川さん)。

十川さん



### かがわ里海の幸 冬「コノシロ」

シンコ→コハダ→コノシロと名前が変わる出世  
魚・コノシロについて、漁師歴70年のベテラン漁  
師に大学生がインタビュー。  
引田(東かがわ市)の漁師の家  
に伝わる郷土料理「コノシロの  
みそ焼き」のレシピも必見です。

