



食べなきゃ損!海の里の自慢めし。

里海編

さくさく食べられ、飽きないうまさ。塩の町、漁師町の名物料理のルーツをたどろう。

魚飯

磯つ子「広島県／竹原市」

P 15



江戸時代に入浜式塩田ができ、それから永きにわたって塩の町として栄えた竹原で、塩づくりに精を出す浜旦那（はまだんな）衆が好んで食べたという魚飯（ぎよはん）が、この地の郷土料理の代表だ。

た魚の頭や骨から作った出汁をかけ、お茶漬け風にして食べるのが一般的だ。

JR竹原駅近くにあるこの店の魚飯は、たっぷりの具材でボリュームはかなりあるが、やさしい出汁でさらさらといける。

魚飯は、魚料理を扱う市内各所の店で食べられるが、店々によって盛り付けなどは変わる。魚はその時々で獲れたもの。鯛であったり、ヒラメやカレイになることもあるとか。また、用意には準備と手間がかかるため、どの店も予約が必要だ。

竹原では瀬戸内の活きのいい旬の魚も味わってください。



☎ 0846-22-0341
📍 竹原市中央2-1-21
🕒 17:00~23:00
(ラストオーダー22:30)
(月曜日定休)
P 商店街駐車場利用

鯛弁

魚べこころ「高知県／大月町」

P 19



弁めしに、焼いた白身魚の身をほぐしたものの、茹えび、甘く炊いたしいたげ、卵焼き、そして刻んだ広島菜などをたっぷり盛り込み、身を取っ

大月の柏島は鯛とまぐろの養殖が有名だ。だから、ここでは新鮮でプリプリを味わいたい。鯛弁は、あつたかいごはんの上に大きめの鯛の切り身が乗り、揉みのり、刻みねぎ、ごまを散したところ

へ、特製かけダレに生卵をからめて食べる人気弁だ。素材とタレが相性抜群、すべてが渾然一体のうまさだ。

鯛づくしを味わいたいのなら「魚べこころ定食」がオススメ。鯛のすり身の天ぷら、鯛のフライ、キャ



べ天の揚げもの3種に鯛の刺身まで付く豪華さだが、さすが本場はびっくりする安さで提供してくれる。満腹と満悦。その両方に応えてくれる店だ。



屋前からの営業。列ができて待つ価値あり!!
☎ 0880-76-0077
📍 幡多郡大月町柏島1096-2
🕒 11:30~15:00 (不定休)
※マナーを守り、泳いだ水着のままの入店はやめよう。

伊予さつまめし

道の駅みなとオアシスうわじま

きさいや広場「愛媛県／宇和島市」

P 21

宇和島へのドライブの休憩やお土産探しに便利な「きさいや広場」では、郷土料理を集めた「食のひろば」で、宇和島の人気めしが楽しめる。



右はヘルシーなさつまめし、上は宇和島鯛めし。どちらにも名物のじゃこ天が付く。

もに、名前が挙がるのは「さつまめし」だ。焼いた白身魚の身をほぐし、麦味噌をすりあわせた出汁を麦ごはんにかけて食べる。素朴で香ばしい味と香りが懐かしい気分させる。

鯛の切り身に卵を溶いた特製出汁をぶっかけ豪快にかき込む「宇和島鯛めし」もおすすすめ。これは宇和島で活躍した海賊衆がルーツという。