

愛媛県・宇和島市

宇和島の郷土料理

宇和島市は愛媛県の南部（南予（なんよ）地方）に位置する都市で、人口はおよそ8万9千人、真珠や魚の養殖が盛んな伊達10万石の城下町です。また年に数回開催されている闘牛は全国的にも有名です。

ふくめん

見た目にとっても鮮やか。お祝いの席に欠かせない一品。テレビ番組「秘密のケンミンshow」でも、登場した宇和島の名物料理。主役はこんにゃく、素朴でヘルシーな伝承料理。

千切りにしたこんにゃくの上に与色（四色）を基本とした素材で覆い隠すように盛り付けることから、「ふくめん」と呼ばれています。

塩もみして水洗いしたこんにゃくを千切りにして鍋で空いりし、だし汁、砂糖、みりん、醤油で味つけをします。それを大鉢にこんもりと盛り、その上に紅白のソボロとねぎ、みじん切りにしたみかんの皮などをきれいに敷きつめます。



ふくめん

「ふくめん」の名の由来は、そばろで覆面をしているからとも、奥州伊達藩の方言で千切りのことを「ふくめ」と言ったからとも言われています。

宇和島鯛めし

伊予水軍が考え出した野趣あふれる海賊料理。

宇和島鯛めしは、日振島（ひぶりじま）を根拠地にしていた伊予水軍が考え出したとされます。赤身魚・アジを使ったものは「ひゅうがめし」と呼ばれます。仲間たちと舟の上で魚の刺身と茶碗酒で酒盛りをした後、その酒の残った茶碗にご飯をつぎ、たっぷり醤油を含ませた刺身をのせ混ぜ合わせて食べたのが始まりとされます。

現在は、新鮮な鯛の身を三枚におろしうすくそぎ切りしたものと、醤油、みりん、生卵、ごま、だし汁で調味したタレと混ぜ合わせ、そのタレごとそのまま熱いご飯にかけて食



鯛めし

べます。生の鯛を使った、全国でも宇和島にしかない独特な食べ方です。

これぞ宇和島の味！ じゃこ天

宇和海ならではの鮮魚「ハランボ」という小魚の身をすり潰してミンチにし、それを油で揚げたカルシウムの豊かなじゃこ天。こういった練り物を揚げたものを宇和島では、「天ぶら」といいます。

火であぶり大根おろしを添えて食べると、絶品の美味しさ。ビール・日本酒・焼酎のつまみとして、食卓の一品として「天ぶら」のほどよい噛み心地がこよなく愛されています。



じゃこ天

「いっぺんきさいや」

It is good and come once.

愛媛県・宇和島でした。

（三原宏之・80回記）