

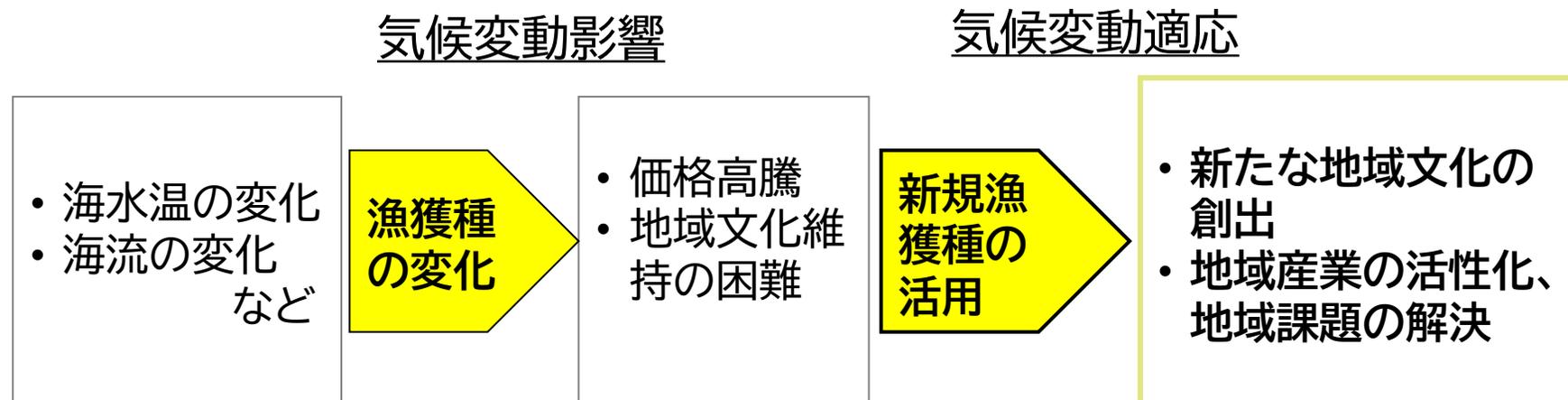
気候変動適応としての 食文化発案会

2025年3月19日
気候変動適応全国大会

気候変動適応としての食文化発案会

■背景:

- 気候変動影響の被害を軽減・機会を活かす**適応**の取組を地域で進めることで、命や暮らし、文化を守ることにつながる
- 気候変動影響への適応×地域創生の取組推進が有用
- 自由な発想で、気候変動適応をとらえる必要性



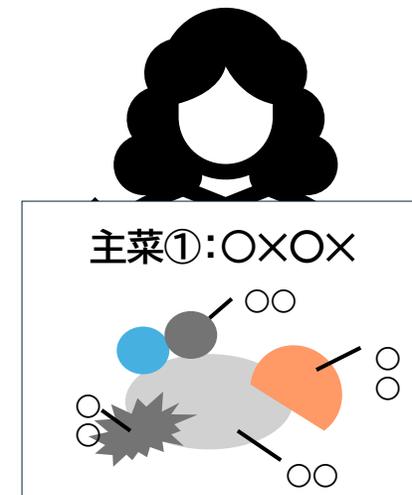
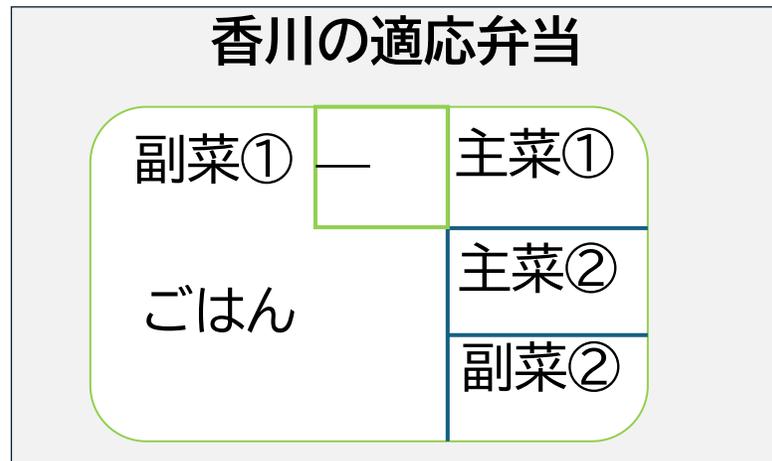
気候変動適応としての食文化発案会

■目的:

- 大会視聴者に「気候変動適応に具体的に取り組むためのヒント」を提供する

■概要:

- 「地域の適応策を自由な発想で考える」ことをコンセプトに、登壇者が「香川の適応弁当」をその場で発案する



気候変動適応としての食文化発案会

■セッションの進め方

- 登壇者紹介(10分)
- 食のアイデア創出(60分)
 - 地域の郷土料理紹介
 - 香川県の特産品・影響を受けている生産物紹介
 - 近年の農林水産物の変化について
 - 登壇者によるお弁当考案
 - お弁当アイデア紹介
- 感想・総括(15分)

Slidoに
ご意見・コメント・感想を
投稿して
ください

2025年 3月18,19日 気候変動適応全国大会

気候変動適応としての食文化発表会

— 香川県の郷土料理
「押し抜き寿司」を例に —

香川大学大学院地域マネジメント研究科
特命講師 西村 美樹



香川県の郷土料理「押し抜き寿司」について



- ◆ 鱈が瀬戸内に来る頃（サワラ漁が盛んになる4月下旬から6月）に作られていたので「鱈の押し抜き寿司」とも呼ばれています。
- ◆ 昔ながらの押し抜き寿司は真四角なものが多く、1合分のすし飯を使って作られていました。
- ◆ 上には、酢で締めたサワラ、そら豆、薄焼き卵、木の芽などを飾ります。
- ◆ すし飯の真ん中あたりには甘辛く炊いた、ニンジン、シイタケ、フキを入れます。

県名	地区	番号	押しずしの名称
山形県	米沢市周辺	①	塩引きずし
静岡県	東伊豆町(稲取)	②	げんなり寿司
静岡県	伊東市、伊豆地区	③	鯖の箱寿司
富山県	魚津市、黒部市、入善町 朝日町の新川地区など	④	おせずし
富山県	県内全域	⑤	ます寿司
富山県	富山市、南東部、(旧大山町)	⑥	みょうが寿司
石川県	金沢市周辺、加賀地区	⑦	押しずし
岐阜県	西濃地区	⑧	もろこずし
愛知県	尾張地域、西三河地域 (県内全域)	⑨	箱ずし
愛知県	尾張地区	⑩	もろこずし
三重県	東紀州	⑪	こけらずし
三重県	伊賀、中南勢、北勢	⑫	いわしずし
滋賀県	愛荘町、東近江市	⑬	ひとかわずし
京都府	丹後地域	⑭	ばらずし
大阪府	府内全域	⑮	バッテラ
兵庫県	淡路市	⑯	こけらずし
奈良県	五條市、吉野地域	⑰	柿の葉寿司
和歌山県	かつらぎ町、九度山町	⑱	柿の葉寿司
和歌山県	北部地域(和歌山市内) 南部地域(那智勝浦)	⑲	こけら寿司
和歌山県	有田川町	⑳	わさびずし
島根県	石見地区	㉑	角ずし
岡山県	真庭市、高梁市	㉒	さばずし
広島県	広島市から北広島町 安芸高田市、芸北地域	㉓	角寿司
山口県	県全域、岩国地域	㉔	岩国寿司
徳島県	海陽町(牟岐・海南地域)	㉕	押し寿司
香川県	県内全域	㉖	押し抜きずし
香川県	東讃地域	㉗	カンカンずし
高知県	室戸市	㉘	こけらずし
佐賀県	白石町	㉙	須戸ずし
長崎県	大村市	㉚	大村寿司
長崎県	県北全域	㉛	押し寿司 (もろぶた寿司)
大分県	中津市、宇佐市	㉜	物相ずし

全国の郷土料理「押しずし」の分布図



⑮大阪府「バッテラ」
(出典:農水省HP)



(出典:農林水産省HP「うちの郷土料理」)

香川県の郷土料理「押し抜き寿司」

香川県

オレンジが木型で押し抜く
押し抜き寿司スタイルの寿司

香川県内全域
押し抜き寿司



多度津町
ワチの姿ずし

善通寺吉原町
もっそうめし

綾川町
八朔ずし

土庄町
魚の姿ずし

志度町
カンカンずし

三野町
もっそうめし

善通寺土居町
五合ずし

香南町
五合ずし

塩江町
ひっかりずし

長尾町
すぼきずし

土庄町
石切ずし

土庄町
アナゴ生ずし



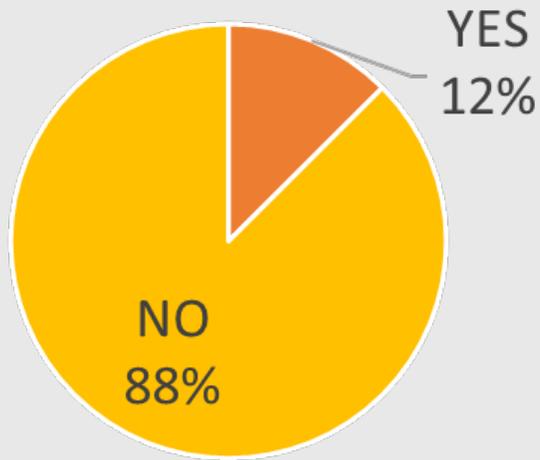
「押し抜き寿司などに関するアンケート」

実施日:2020年6月24日(水)

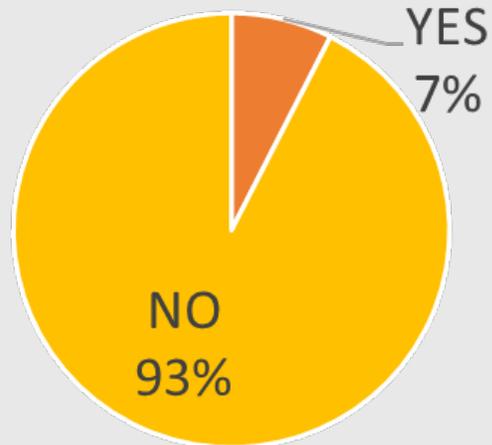
対象:香川県立高松西高等学校2年生46名



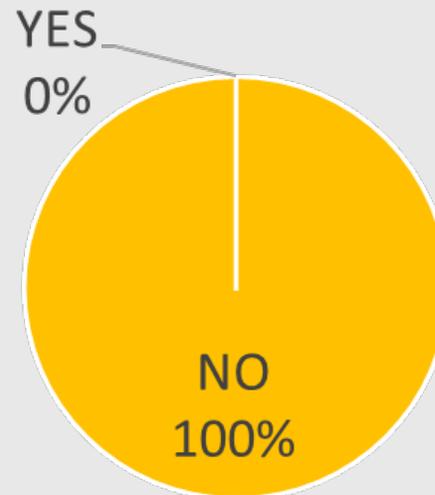
Q1 「押し抜き寿司」という
郷土料理を知っていましたか



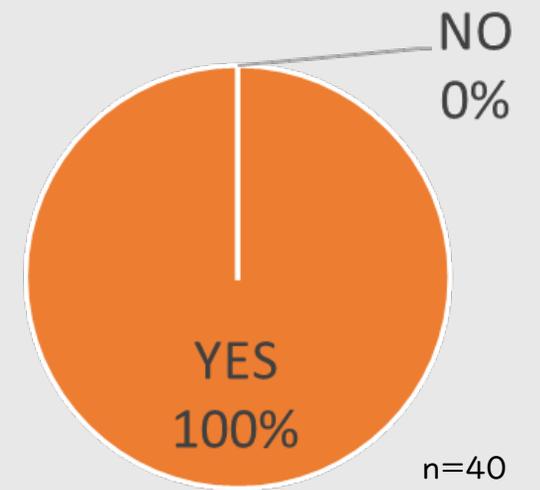
Q2 「押し抜き寿司」を
食べたことがありますか



Q3 「押し抜き寿司」の調理を
手伝ったことがありますか



Q4 これからも、郷土料理を残して
いく必要があると思いますか？



n=40

香川県の郷土料理「押し抜き寿司」の今昔

郷土料理「押し抜き寿司」

- ・昔、春の鯖漁の時期の御馳走
- ・今、産直・スーパーでいつでも買える
- ・ご飯と砂糖をたっぷり使う
- ・家庭ではあまり作られなくなっている

NEO郷土料理「さぬきOSHINUKI寿司」

- ・季節を問わず楽しめるスタイル
- ・栄養バランスに配慮し、希少糖シロップ、地域の旬の野菜・果物・肉・魚を使用する
- ・仕上げはオリーブオイルで！

昔



今



NEO郷土料理

さぬき OSHINUKI 寿司

希少糖シロップ、
オリーブオイルで
健康的！

- ・グリーンピース
- ・パセリ
- ・フキ
(中具)
- ・オリーブ豚そばろ
- ・玉ねぎソテー

- ・讃岐サーモン
- ・レンコン
- ・ブロッコリー
(中具)
- ・讃岐サーモン

【酢飯】

- ・おいで米
(もち麦、
古代米等)
- ・仁尾酢等
- ・希少糖シロップ
- ・藻塩等

+オリーブオイル

イノシシ肉の
そばろ

- ・八朔
- ・そら豆
- ・トマト
(中具)
- ・鯛の塩焼

- ・たまご
- ・紫キャベツ
- ・チーズ
(中具)
- ・鯖の味噌焼

- ・キウイフルーツ
- ・紫キャベツ
- ・たまご
(中具)
- ・さぬきオリーブ地鶏塩焼き

- ・イチゴ (さぬき姫)
- ・讃岐サーモン
- ・クリームチーズ
(中具)
- ・イチゴ (さぬき姫)
- ・クリームチーズ



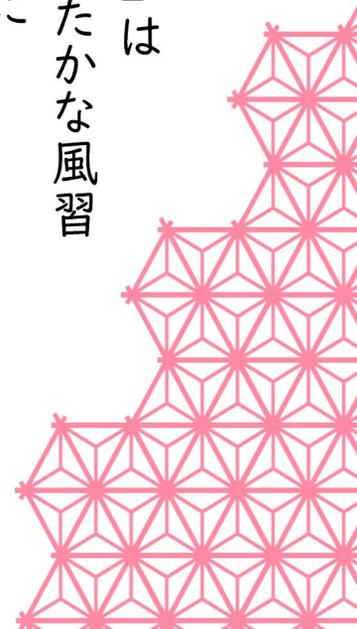
「押し抜き寿司」のものがたり その1

昔々、讃岐の春ー1 春祝魚のおきやく



「春祝魚（はるいお）」は
さぬきにのこる あたたかな風習
麦刈りや田植えの前に
瀬戸内海でとれる海の幸
鱈（さわら）をようけこうてきて
親戚縁者にごつつおをふるまう おもてなし
豊作を願う働き者たちの
つかのまの楽しみ 宴（うたげ）の風景

※ようけこうてきて…たくさん買ってきて
ごつつお…ごちそう



「押し抜き寿司」のものがたり その2

昔々、讃岐の春-2 押し抜き寿司



鯖を一本 土産にもろて
若い嫁はん 田植えの前に里帰り
嫁から娘にもどる 実家のゆうげ
母は鯖の半身を使って 寿司づくり
娘に持たせていなす 寿司づくり
せつせと木型で押し抜いて 娘の幸せを祈る
甘くて酸っぱい ふる里の寿司

※もろて…もろって
持たせていなす…持って帰らせる

香川県の郷土料理いろいろ



「てっばい」讃岐平野に点在するため池の淡水魚であるフナは鉄砲と呼ばれた。薄切りにし、塩じめ、酢じめにして大根とともに讃岐の白味噌を用いた酢味噌で和えた鉄砲和えは、てっばいと呼ばれ、酒の肴やおかずとして重宝がられてきた讃岐の味である。

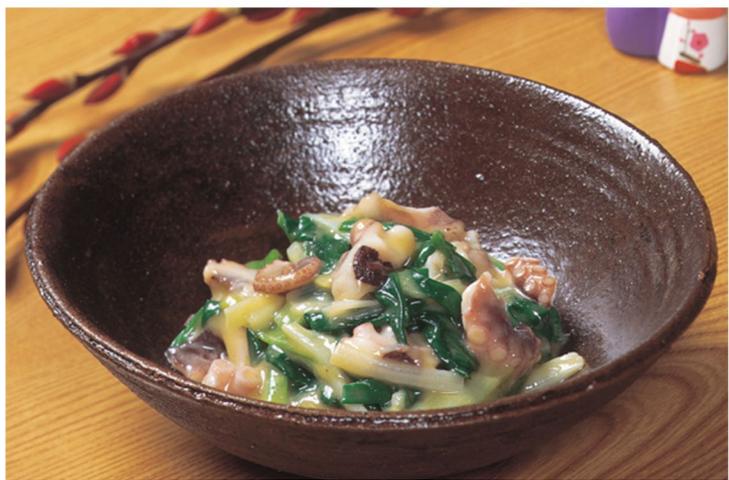


「まんばのけんちゃん」冬場の香川県の郷土料理の代表的なものである。まんばは、10月から4月が旬の高菜の一種で、独特のアクが特徴。けんちゃんは、細切り野菜の油炒めに豆腐を入れて炒めたしっぽく料理のけんちゃんがなまったといわれている。西讃地域では、豆腐を雪に見立てて「ひゃっかの雪花」と呼ばれている。

「わけぎあえ」子孫繁栄の縁起物として雛祭りの時期に食べられてきた。小豆郡の豊島では「わけぎのぐるぐる」と言い、良いことが続くことを願ってわけぎを切らず、一口大に巻いて使う習慣がある。また、和える具材は、同じく春に漁の時期を迎えるマテ貝やアサリをタコの代わりに用いることもあり、山と海両方の旬の食材をふんだんに使用した郷土料理と言える。



「あんもち雑煮」白味噌仕立ての汁に甘いあん入りの丸餅、家族円満の願いを込めて輪切にした大根、金時人参などを入れた雑煮。江戸時代、香川県では、綿や塩と並び「讃岐三白」として特産品の代表であった。当時砂糖は貴重品で普段口にするのができなかったが、明治時代あたりから、年に一度、正月の特別な料理として、雑煮に取り入れるようになったのが「あんもち雑煮」のはじまりといわれている。雑煮に使う白味噌は、保元の乱に敗れ讃岐地方に流された崇徳上皇のもとへ、京都から往来する人々によって伝えられたとされており、冬場の調味料として多くの料理に使われ重宝されてきた。



長く愛されてきた郷土料理は時代とともに少しずつ形を変えてきました。
形は変われども、この素晴らしい郷土の食文化を伝え残していきたいと考えています。



香川大学大学院地域マネジメント研究科 特命講師 西村美樹

香川県の特産品

出典「うどん県県産品紹介ポータルサイト：LOVEさぬきさん」



オリーブ牛



オリーブ地鶏



オリーブ^{ゆめ}豚^た/オリーブ^{とん}豚



香川県産鶏肉



香川県産豚肉



香川県産牛肉



牛乳



鶏卵



ハチミツ



骨付鳥



オリーブオイル



新漬けオリーブ

出典「うどん県県
産品紹介ポータル
サイト：LOVEさ
ぬきさん」



オリーブサーモン



オリーブハマチ



オリーブマダイ



なおしまハマチ



シャコ



シラス



タイラギ



ハモ



マダコ



クロダイ



イイダコ



サワラ

出典「うどん県県
産品紹介ポータル
サイト：LOVEさ
ぬきさん」



讃岐うどん



そうめん



和三盆糖



醤油



おいり



かまぼこ



希少糖



ごま油



青ねぎ



アスパラガス (さぬきのめざめ)



いちご (さぬきひめ)



うんしゅうみかん



エンサイ



おいでまい



オオセト



オクラ



さぬきゴールド



さぬきの夢



讃岐もち麦ダイシモチ



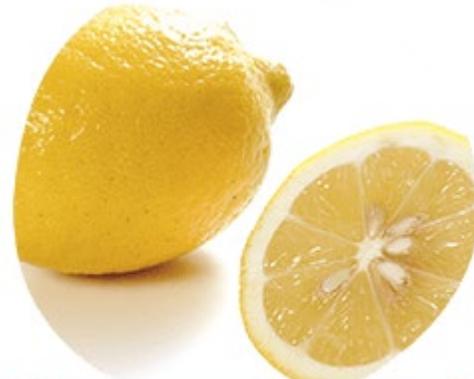
ヤーコン



ジャンボしいたけ



デコボン (不知火)



レモン



小原紅早生 (おばらべにわせ)



葉ごぼう



にんにく



びわ

近年影響を受けている 香川県近隣の生産物

増加

No	分類	食材	概要
1	肉類	イノシシ	最近増えている。新たに猟師免許を取った漁師あり
2		ニホンジカ	ニホンジカによる植生への影響調査実績あり
3	魚類	ハモ	小豆島にて「島鱧」としてブランド化
4		養殖ハマチ	適水温期間長期化による収量増加
5		クロダイ	ノリ養殖の食害魚、チヌ団子給食@香川
6		イスズミ類	藻類食害魚。酢漬けや味噌漬け、香草バター焼き等
7		ブダイ類	藻類食害魚。煮つけ、汁物、酒蒸し、刺身、塩焼き等
8		アイゴ類	藻類食害魚。煮つけ、刺身、塩焼き等 たまごや白子が非常に美味
9		ニザダイ類	藻類食害魚。煮つけ、刺身、塩焼き等

増加

No	分類	食材	概要
10	農産物	柑橘類	増収 糖度向上
11		ブドウ	増収
12		かりん	増収
13		ブロッコリー	大きくなっている
14		レタス	品質向上
15		いも	大きさ、形、色向上



減少			
No	分類	食材	概要
1	魚介類	タコ	最近獲れず、郷土料理のタコ飯が作れなくなるのではと懸念
2		カタクチイワシ	高温で斃死（広島沖）
3		タイラギガイ	丸亀市本島。最近は全く獲れず
4	藻類	養殖ノリ	収穫量減少。海水温の上昇、魚類による食害等
5		養殖ワカメ	海水温の上昇、漁期の短縮
6	農作物	青ネギ	チップバーン（先端が枯死）
7		アスパラガス	異形、減量、曲がり
8		水稻	減収、乳白

減少			
No	分類	食材	概要
9	農作物	びわ	高温障害
10		なし	高温障害
11		いちご	春の小玉化
12		キャベツ	脇芽
13		ミニトマト	裂果
14		小松菜	夏場のやけ