

とろけろ甘さ、獲れたて”漁師めし“

淡路島の
生サワラ丼



先代の漁師たちは、われ先にとまだ日が昇らないうちからそそくさと暗闇の播磨灘へ繰り出した。

て熱いお茶やダシ汁を注ぐ『茶飯』は、口に流し込むもののみな至福にする。田植えの手伝いにきた早乙女さんへの食事として、栄養分が高く、食べやすいサワラの茶飯が振る舞われることが多かったという五色地域では、様々な祝い事の日には、新鮮な生サワラの料理は最高の『御馳走』『おもてなし』として食されてきた。

② サワラの特徴

サワラは「サゴン」「ヤナギ」と成長に従つて呼び名が変わる出世魚で、大きいものでは1メートルを優に越し、10キロ以上になるものもある。とにかく足の早い魚だ。そのため、刺身をはじめとする生食文化は、神戸・大阪・東日本などではあまりなく、照り焼き・塩焼・西京漬け・かぶら蒸し・押し寿司などが一般だろう。五色地域のサワラの旬は、春から秋。春のサワラは、真子や白子と食べるとともに格別だ。また秋のサワラは「寒鯥」と呼ばれ、冬に向けて脂を蓄えたトロ・顔負けの身は、美食家をも唸らせる。



新鮮なほど身が柔らかい生サワラ

五色の獲れたて生サワラ



③ づけ丼

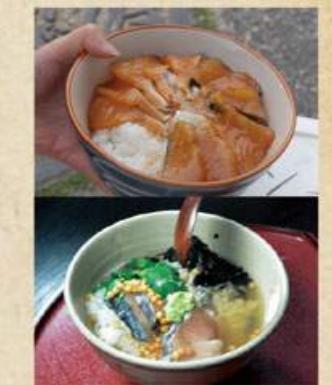
④ 茶飯

淡路島のブランド米「鮎原米」の産地としても知られる五色地域では、田植えが終わると、「泥落とし」と呼ばれる慰労の宴が広げられてきた。まずはサワラの刺身で舌鼓をうち、つぎにタタキを堪能。宴も大いに盛り上がり、いよいよ終焉にさしかかる頃、サワラをづけにしてあつあつのご飯に載せて食べる。その「づけ丼」は、サワラの甘みとづけの風味がご飯に絡まり、ほつべが落ちるほど旨い。



獲れたてのサワラをさばく五色町漁業協同組合長・播磨孝次

あまりにも足が早いといわれる生サワラ。これまで漁師町の人々以外では、あまり食べる機会がなかった。しかし、淡路島の食文化をできるだけ多くの人々に味わっていただきたいという想いから、漁師飯としての生サワラを、島の飲食店主人の協力のもと『淡路島の漁師飯』を商品化。島内9店舗で提供する。是非、島ならではの贅沢な味を気軽に堪能してほしい。



淡路島五色地域のづけ丼と茶飯

淡路島サワラ食文化推進協議会
五色町商工会／洲本市農林水産部農政課・林務水産課
〒656-1395 兵庫県洲本市五色町都志203番地 TEL.0799-33-0160(代表)

淡路島観光ガイド・あわじナビ
一般社団法人
淡路島観光協会
TEL.0799-25-5820

島の漁師めし
“淡路島の生サワラ丼”

づけ丼・茶飯

島の漁師めし 淡路島の 生サワラ丼

五色



第一弾
9店舗
島内マップ付き

島内9店舗メニュー一覧

島の漁師めし

淡路島の生サワラ丼

瀬戸内海に沈む夕日、
その美しさから
「サンセットライン」と
呼ばれ親しまれる

潮風になびく
磯の香り、
淡路島西海岸。

島の味『漁師めし』へ。



瀬戸内海の夕日

夕日が瀬戸内海に沈んでいく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから漁港として親しまれ、史跡巡りで旅人を訪れてきました。

瀬戸内海 播磨灘



つけ丼・茶飯

淡路島の生サワラ丼

島の漁師めし



一面の菜の花畠を
通り抜け、いざ、

島の味『漁師めし』へ。



瀬戸内海の夕日

夕日が瀬戸内海に沈んでいく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから漁港として親しまれ、史跡巡りで旅人を訪れてきました。

瀬戸内海 播磨灘



つけ丼・茶飯

淡路島の生サワラ丼

島の漁師めし



一面の菜の花畠を
通り抜け、いざ、

島の味『漁師めし』へ。



瀬戸内海の夕日

夕日が瀬戸内海に沈んでいく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから漁港として親しまれ、史跡巡りで旅人を訪れてきました。

瀬戸内海 播磨灘



つけ丼・茶飯

淡路島の生サワラ丼

島の漁師めし



一面の菜の花畠を
通り抜け、いざ、

島の味『漁師めし』へ。



瀬戸内海の夕日

夕日が瀬戸内海に沈んでいく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから漁港として親しまれ、史跡巡りで旅人を訪れてきました。

瀬戸内海 播磨灘



つけ丼・茶飯

淡路島の生サワラ丼

島の漁師めし



一面の菜の花畠を
通り抜け、いざ、

島の味『漁師めし』へ。



瀬戸内海の夕日

夕日が瀬戸内海に沈んでいく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから漁港として親しまれ、史跡巡りで旅人を訪れてきました。

瀬戸内海 播磨灘



つけ丼・茶飯

淡路島の生サワラ丼

島の漁師めし



一面の菜の花畠を
通り抜け、いざ、

島の味『漁師めし』へ。



瀬戸内海の夕日

夕日が瀬戸内海に沈んでいく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから漁港として親しまれ、史跡巡りで旅人を訪れてきました。

瀬戸内海 播磨灘



つけ丼・茶飯

淡路島の生サワラ丼

島の漁師めし



一面の菜の花畠を
通り抜け、いざ、

島の味『漁師めし』へ。



瀬戸内海の夕日

夕日が瀬戸内海に沈んでいく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから漁港として親しまれ、史跡巡りで旅人を訪れてきました。

瀬戸内海 播磨灘



つけ丼・茶飯

淡路島の生サワラ丼

島の漁師めし



一面の菜の花畠を
通り抜け、いざ、

島の味『漁師めし』へ。



瀬戸内海の夕日

夕日が瀬戸内海に沈んでいく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから漁港として親しまれ、史跡巡りで旅人を訪れてきました。

瀬戸内海 播磨灘



つけ丼・茶飯

淡路島の生サワラ丼

島の漁師めし



一面の菜の花畠を
通り抜け、いざ、

島の味『漁師めし』へ。



瀬戸内海の夕日

夕日が瀬戸内海に沈んでいく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから漁港として親しまれ、史跡巡りで旅人を訪れてきました。

瀬戸内海 播磨灘



つけ丼・茶飯

淡路島の生サワラ丼

島の漁師めし



一面の菜の花畠を
通り抜け、いざ、

島の味『漁師めし』へ。



瀬戸内海の夕日

夕日が瀬戸内海に沈んでいく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから漁港として親しまれ、史跡巡りで旅人を訪れてきました。

瀬戸内海 播磨灘



つけ丼・茶飯

淡路島の生サワラ丼

島の漁師めし



一面の菜の花畠を
通り抜け、いざ、

島の味『漁師めし』へ。



瀬戸内海の夕日

夕日が瀬戸内海に沈んでいく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから漁港として親しまれ、史跡巡りで旅人を訪れてきました。

瀬戸内海 播磨灘



つけ丼・茶飯