

## 1 スズキ

旬：晩秋から冬

夏の「あらい」も有名だが、水温が下がる晩秋から初冬にかけてが脂ノリもよく一番の旬。松江藩七代藩主、茶文化を広めた不味公が好んだされる「スズキの奉書焼き」は一匹丸ごとを奉書紙に包んで蒸し焼きにすることで、そのうま味をしっかり封印。「国譲り神話で国譲りの和議が成立した際の酒宴の席に振舞われた」と古くは「古事記」にも紹介されています。

## 2 モロゲエビ

旬：秋

カット中海では「ホンジョウエビ」とも呼ばれるクルマエビの一種で、体長は10cmほど。くせのない上品な味わいで、背ワタが少なく殻が薄いため、バリバリと丸ごと食べることができます。

## 3 ウナギ

旬：夏

天然では高知県四万十川、養殖では静岡県浜名湖が有名ですが、ココ宍道湖も実は密かに天然のウナギの産地として有名でした。ただ近年漁獲量が激減、今では幻の味とも。身がしまりしっかりとした歯ごたえが特徴だけに蒲焼きが最適で、焼き方は関西風、腹開きにして蒸さずに焼き上げる「地焼き」。実はこの焼き方、出雲から上方（大阪）に伝わり、その後全国的に広まったとされています。

## 4 アマサギ

旬：冬～早春（1～3月）

一般的には「ワカサギ」。北日本、朝鮮半島からベーリング海にかけて分布する魚で、宍道湖はその南限。1月から3月にかけての産卵期、子持ちの頃が旬で、小ぶりのものは天ぷら、南蛮漬けに、ほか醤油のつけ焼きも美味。あっさりした味で幅広い層に支持が高い。

## 宍道湖七珍はコレだ！



## 5 シラウオ

旬：11月中旬～1月

11月中旬～1月、シラウオ漁が解禁になるこの時期が旬。江戸時代に、松江の馬淵沖が名産地で、昭和のはじめには東京や大阪の一流料亭から「松江のシラウオは日本一」の評価を得たほど。生でもうまいが、天ぷらや卵とじなど火を通すとさらに甘みやうま味がUP。

## 6 コイ

旬：秋～冬

水温が下がる秋から冬に美味しいとされるコイ。地元では、細く切り、塩ゆでした腹子（卵巣）と和えて煎り酒というタレで食す「鯉の糸造り」が代表的な郷土料理。その味は、鎌倉時代から明治時代にかけて、天皇や将軍が召し上がる「御前料理」にはコイと限られるほど。コイ独特の臭みも、泥よりも砂が多い宍道湖ではほとんど感じられないそう。

## 7 シジミ

旬：春

宍道湖七珍でも一番メジャーなコチラ。粒が大きく身はプリプリと肉厚で、漁獲高は全国一。塩分の薄い汽水域に棲むヤマトシジミが主で、大粒貝は湖北、小粒貝は南岸で水揚げされる。シジミ汁にすればその成分がダシに染み出し極上のうまみに。市内の酒場では、シメにシジミ汁が出されるほど、肝機能を助ける特効薬として重宝されています。

編集部厳選

## 宍道湖七珍が味わえるお店

- てれすこ：島根県松江市伊勢宮町528 TEL 0852-24-2288
- 五歩屋：島根県松江市中原町153 TEL 0852-24-4035
- 味処にしき：島根県松江市東本町1-34 TEL 0852-26-3903
- 川京：島根県松江市末次本町65 TEL 0852-22-1312
- 懐石おもい川：島根県松江市東本町1-5松江くらぶ2F～4F TEL 0852-21-2941
- 魚一：島根県松江市片原町78 TEL 0852-22-2935
- やまいち：島根県松江市東本町4-1 TEL 0852-23-0223