

定価 2,000円(税込)

土佐の 食卓

伝えたい
おふくろの味
ママの味

土佐の食卓

伝えたいおふくろの味ママの味

高知県農業改良普及協会

土佐伝統食研究会

ごあいさつ

高知県知事 橋本 大二郎

高知県農漁村女性グループ研究会
会長 居長原 信子

01 第一章 高知の風土と食

09 第二章 高知の食材とレシピ

34	32	30	28	26	22	20	13	10	09	01
あずき (小豆)	とうふ (豆腐)	だいず (大豆)	むぎ (麦)	そば (蕎麦)	もちごめ (糯米)	炊き込み飯	すし	さわち料理 (皿鉢料理)		

68	67	64	62	60	58	57	54	52	50	49	48	47	46	45	42	40	38	36
葉柄類	かぼちゃ (南瓜)	唐がらし類	トマト	オクラ	りゅうきゅう	夏野菜の簡単レシピ	なす (茄子)	きゅうり (胡瓜)	ねぎ類 (葱)	えびな / はまあざみ (浜薊)	葉わさび (葉山葵)	つわぶき (石蓴)	ふき / ふきのとう (蓴・蓴の莖)	うど (独活)	たけのこ (筍)	ぜんまい (薇)	わらび (蕨)	いたどり (虎杖)

106	104	102	100	98	94	92	90	88	86	85	84	82	80	78	76	74	72	70
きびなご	あゆ (鮎)	しいら (鱈)	ぶり (鱒)	さば (鯖)	かつお (鰹)	かいそう (海藻)	こんにやく (蒟蒻)	ブロッコリー	おおな (大菜)	かぶ (蕪)	ほしだいこん (干し大根)	だいこん (大根)	ゆず (柚子)	しょうが (生姜)	チャーテ (はやとうり)	じゃがいも (馬鈴薯)	さといも (里芋)	さつまいも (薩摩芋)

135	134	132	127	126	124	122	121	120	119	118	116	115	114	112	110	108	
あとがき	合わせ調味料	ママを助ける常備菜	ママを助ける簡単レシピ	漬け物	かしの実 (檜の実)	茶	高知の果物	土佐はちきん地鶏	土佐ジロー	いのしし (猪)	くじら (鯨)	干物、焼き魚、節	もくずがに (藻屑蟹)	にろぎ / ひめいち	まんぼう (翻車魚)	うつぼ (鱒)	どろめとちりめんじゃこ

index 掲載レシピ

第一章 高知の風土と食

一、豊かな自然 ユニークな食文化

北には峻しい四国山地を負い、南に長い海岸線をもつ東西に長い高知県。84%は森林で、山ひだを幾重にも重ねて深い谷を刻み、清流は海に注いでいます。高温多雨で山菜も野菜もよく育ちます。黒潮の土佐湾は日本有数の漁場で、回遊魚は季節と共に訪れ、地付きの魚も多く、鯛類の産卵場でもあります。また、山が海に迫る磯や、波静かな砂浜もあって海草や貝も採れます。こうした自然が、多彩な食材を生み、その食べ方を伝え、高鮮度で入手できる土地柄を作り上げ、ひいては精神風土をも育んできました。

私たちが受け継いできた「高知の食」はユニークな性格をもっています。

○他県では食べない食材も食べる（いたどり、うつぼ）。

○風土に根ざした新しい食材も生まれている（土佐ジロー、はちきん地鶏、深層水茄子）。

○古い食材・料理が伝承されて残されている（くじら、碁石茶、皿鉢料理）。

○渡来文化も残っている（生搾り豆腐、かしきり）。

二、海・川・山・野の豊かな幸

黒潮の幸

魚が新しい

鮮度指標となるK値を測定してみますと市街地でも魚はとても新鮮なことがわかります。まして漁場の町では「魚に手を触れるだけでも味が落ちる（低温やけどという言葉もある）」とさえいわれ、魚はギラギラと光って躍っています。

季節を知らせる魚

ぶしゅかん^{ぶしゅかん}の青玉がではじめると、新子^{しんこ}（しんまえ）^{しんこ}の季節です。ぶしゅかんのきつい酢をめじかのしんまえのさしみに搾りかけて、つけ合わせたりゆうきゅうと食べると、あ、夏が来た^{あ、夏が来た}と感じます。若者も、季節とともに移っていく地魚の旬を知れば、魚で季節を感じる日本人の感性をもつようになります。

ご馳走の主角は魚

昭和三十年ごろまでは高知の食卓に「魚のにおいのしない日はない」といわれるほど魚を食べていました。なかでも新鮮な魚のさしみは最高のご馳走でした。

肉・乳・卵の多くなった今でも、「やっぱり高知で食べるかつおのたたきはちがう」といわれて、あらためて「高知のご馳走といえは魚だ」と気がつくのです。



魚は捨てる場所がない 料理法もいっぱい
身はもちろん、あらも利用します。自宅で魚をおろすなら、捨てるのは頭と内臓だけ。

多彩なだし材料

だしじゃこ（小いわし、小あじ、小かます、小だいの煮干）、節（かつお、まぐろ、さば、むろ、うるめ、いわし、めじか）を用途によって使いわけてきました。鮮魚のあらも煮物や汁物のだしにします。たけのこの季節になると、かつおの骨をわれ先にと買い求めて、あら炊きにするのも高知風でしょうか。

自慢の塩干物、かまぼこ類

冷蔵技術のない時代に工夫された保存法は、塩をする・干す・焼くでした。塩干物（干物）や焼き魚は遠くへ魚を売りに行くことを可能にしたのです。品質の良い天日干しが各地でつくられ、珍しいものにふかの鉄干しや、うつぼの干物があります。かまぼこ類は澱粉と甘味を抑えた品質が特徴です。

山の幸

山菜（わらび、ぜんまい、ふき、いたどり、うど、えびな、よもぎなど）、木の芽だち（たら、くさぎ）が豊かで、保存もされ、年中食べます。中でもいたどりを野菜感覚で食べるのは他県ではみられません。良質な茶葉を産する地質と気候で、緑茶のほかに碁石茶（後発酵茶）もつくられます。

また山の環境に根ざした土佐ジローは土佐地鶏とロードアイランドレッド

の交配による新種で肉質も卵も高品質との定評のある新しい食材です。

川の幸

川魚（あゆ、あめご、川えび、うなぎ、かに、ごりなど）、川のり（青のり、せいらん）の採れる清流がまだ健在です。

野の幸

園芸王国高知は野菜の供給地です。主産地を形成して量産される品目の他にも伝統的に消費されてきたものも多く、季節の訪れを食卓にもたらし、色彩、食感、栄養の上でも大きな役割をもっています。にんにくの葉、りゅうきゅう、チャーテ、しょうが、ゆずをよく使うのは他では珍しいかと思えます。

三、高知の食の特性

1 新鮮な食材がまわっているせいか、調理・加工の手をあまり加えず素材の味を生かした調理法が多く、それは風土の味ともいえるものです。

2 酢、ことにゆずなどの木酢を好み、すし・酢みそをよくつくるのは、高温、多湿の風土からくる食欲低下と保存性に対する知恵でしょうか。



- 3 豊かな魚種と調理法をもつ魚食文化の地です。
- 4 皿鉢料理は開放的な宴席マナーを生み、温かい交流のある「お客」文化を定着させました。

5 「かきりぎり」碁石茶、「塩納豆」「山椒餅」などの古い食べ方が残っています。

四、これからの食の課題

「手づくり」をする人が減ってゆくこと

手のかからない食べ方に馴れた食卓には季節感もなく、安全性にも問題が多い。なのに、手軽さと価格の安さに気をとられて、本来の味から遠ざかっていく人、旬の食材を前にしても「〇〇にしたらおいしそう！」という発想が湧いてこない人が増えています。また、山村に住んでも山菜採りやその保存に関心のない人も増えています。料理はそれをする人がいなくなれば消えます。ほんとうの豊かさを「伝える」ことが大切です。

野菜の摂り方が少ない高知県

生産県であるのに野菜の摂り方が少ないのは残念！。軽便な食事には野菜が不足していることが多いのです。

生活習慣病の危険信号「メタボリックシンドローム」の増えている日本です。野菜を一日三五〇g以上食べるようにと国を挙げて取り組み始めました。「野

菜ソムリエ」の認定など政策に工夫をこらしています。高知県でも、外食や持ち帰り食対策として「野菜で元氣店」を指定するなどの運動が始まりました。野菜の料理をマスターして、もう一皿加えましょう。

高知の食材の良さ、有難さを認識しない無関心

その気になりさえすれば、極めて多彩な食材が、四季、高鮮度で手に入る生活環境は、人間性豊かなくらしを保証する得難い環境です。大都市では得られないのです。その良さを生かす価値観をもちましょう。

今こそ「明日の食を健全に」という声を合いことばとして健やかな社会をつくりあげるときです

おふくろさんが伝えてきたよいものは、ママ・パパに伝える努力をしましょう。食こそ生きる基本です。身体を健康に保つだけでなく、楽しく豊かな食卓は心を育みます。何を、どのようにして、誰と、どんな環境で食べるのかは、精神発達段階の子どもはもちろん、高齢者にとっても、大切なのです。また、「つくること」が脳を活性化するという実証もされた今、高齢社会の老後のくらしにも男女ともに身につけておくべきことでもあります。和・洋・中のレパートリーをこなす日本の台所のよさを発揮しましょう。

健全な明日を築くには、今の食をよくすること、それは私たちの使命なのです。

