

## 土佐の味自慢

黒潮が流れる土佐湾は、昔から日本有数の漁場。また、農作物の生育に必要な降水量や日照時間も全国トップクラス。豊かな自然に恵まれた高知は、他県ではあまり目にするのではない、珍しい食材や古くからの料理のほか、土佐ジローやフルーツトマトなどの新しい食材も加わり、まさに食の宝庫。そんな高知自慢の海の幸・山の幸を一挙ご紹介。



## 土佐の干物

おいしい魚の多い高知では、干物もまた有名。冬から初夏まで出る「土佐うるめ」の味はまた格別。1本1本が淡青色で光沢を帯び、都会で見られるメザシの類いを大きく引き離す味と姿である。



## 鮮魚

山や海の幸に恵まれた土地柄だけに新鮮な材料をふんだんに使い、素材のうま味をそのまま生かした料理が特色。中でも、土佐湾で捕れる海の幸は、カツオ・ブリ・ハマチ・マグロ・石鯛・ヒラマサ・シマアジ・ヒラメなど、食材には事欠かない。

しゅとう  
酒盗

その名のように、これを食べていると酒を盗んでまで飲みたくなるというカツオの塩辛。内臓を水洗いし、塩漬にして半年ほど貯蔵し、うまみが出たら地酒・蜂蜜・みりん・タマネギに刻んで漬け込む。酒どころ土佐とカツオの伝統漁法が巧みにマッチしたビタミン豊富な一品。

## ドロメ



高知の代表的な珍味で、生のイワシの稚魚を三杯酢やめたで食べる。ほのかな苦みがあり、酒の肴によく合う。片口イワシの稚魚が最も美味とされており、これを釜ゆでにしたものを「ちりめんじゃこ」と呼んでいる。

とさぶんだん  
土佐文旦

土佐独特のみかんとして好評を博している。果実は大きく350~500グラムほどで、果糖が多く風味が良い。昭和の初めから研究が始まり、昭和30年ごろから名称を土佐文旦と統一し、土産品として知られるようになった。

にいたかなし  
新高梨

在来の梨を交配改良したもので、重さが1キログラム以上もある大きな梨。肉質は乳白色で在来種よりやや軟らかく、香气、味とも非常においしい。高知市針木地区では国内で最も早い昭和5年に栽培が始まり、「まるはり」ブランドとして全国へ出荷している。

こなつ  
小夏

宮崎県の日向夏を改良したみかんで、初夏の味覚の果物として「ニューサマーオレンジ」という名前で親しまれている。皮と果実の間にある白い甘皮を残したまま、リンゴの皮をむくように皮をはぎ、その甘皮と果実とを一緒に食べる。



## ユズ

さわやかでとても香りが高い柑橘類の一つで、果実は果実酢に、皮は薬味として使用される。高知ではとてもポピュラーな食材。果実を搾ったユズ酢やマーレード、ゼリーなど加工品も数多く作られている。

01 さわち  
血鉢料理

血鉢料理は、直径40センチメートルぐらいの大きな皿や鉢にいろいろな料理を盛り付けた、一種のバイキング料理である。江戸時代には上流武士社会の料理であったが、明治維新後急速に庶民の間に普及した。

血鉢料理の基本的な献立は刺身、カツオのたたき、寿司(サバの姿寿司)、組み物の4種類で、これに祝い事的时候は鯛の生け造りが加わることもある。

土佐では、昔から宴会といえは必ずこの血鉢料理。宴会には2~3人に一皿の割合で血鉢料理が並べられ、客は小皿に自分の好きなものを好きなだけ取って食べることで、非常に合理的な土佐の郷土料理である。





1 高知城の追手門からまっすぐ東へ延びる日曜市。多くの観光客でにぎわう。

2 水路に戸板を渡して開かれている火曜市。

3 クスの木の緑に包まれた木曜市は、高知城を間近にのぞむことができる。

4 JR土讃線の高架下で開かれている金曜市。



## しほうちく 四方竹



ちょっと小ぶり  
で、切り口が四角  
い形のタケノコ。採れたてを調理すると心地よい歯触りとかすかな苦みがとてもおいしい秋の山菜で、中山間地域の特産品である。空洞に酢飯を詰めた「ひとくち寿司」のほか、天ぷらやサラダにしてもおいしい。

## フルーツトマト



高知の温暖な気候と独特の土壌で育った、糖度10度前後の甘いトマト。特に一宮徳谷地区で栽培される「徳谷トマト」は、小ぶりだが糖度が10~13度と、その甘さは果物のリンゴやイチゴほど。一般のトマトの旬は夏だが、フルーツトマトは冬から春にかけてが最盛期となる。

## ショウガ



高知市の北西部や春野地区で盛んに栽培されている。高知の豊かな土壌が育むショウガは香りが高く、風味や辛みがしっかりしていると評判で、高知県は全国一の生産地として知られている。ジャムやドリンクなど、加工品への利用もされている。

## 田舎寿司



酢飯にユズ酢を効かせ、リュウキュウ・シイタケ・ミョウガなどをネタにしたにぎり寿司や、タケノコ・コンニャクなどの詰め寿司など、山里の食材を用いて盛り合わせた山間部に伝わる郷土料理。街路市や直販所、量販店でも日常的に販売されている。

# 土佐の街路市

こじゃんと  
楽しい

お城下に広がる街路市——高知市では週に4日、公設の市が開催されている。

高知市の街路市の歴史は古く、1690（元禄3）年、土佐藩4代藩主・山内豊昌の時代に、藩法で催日と場所が定められたことに始まる。

以来、街路市は人々に親しまれる「生活市」として、300年以上もの長い歴史を歩んできた。

街路市の中で最大の規模を誇る日曜市は、終日路上で開かれる市としては、出店数・距離ともに日本一。高知城追手門から東へ約1.3キロメートルにわたって、ずらりとテントが並ぶ。野菜や果物をはじめ、土佐刃物、骨とう品、植木、金魚まで「え？こんな物まで!？」とビックリ

するほどの品ぞろえだ。

地元農家を中心に430店ほどのテントがひしめく日曜市は、

見る、食べる、買う、と一日中、過ごしても楽しみが尽きない。

## 街路市の開催日

(平成27年4月1日現在)

**日曜市** (追手筋一・三丁目) 出店数 ▶ 426店  
距離 ▶ 1,314.5m

終日路上で開かれる市としては日本一の規模を誇り、「売っていない物はない」といわれたほど。毎週、平均1万7,000人の人出でにぎわう。

**火曜市** (上町四・五丁目) 出店数 ▶ 40店  
距離 ▶ 248.5m

市が開かれるときは、幅2mほどの水路に戸板を渡してテントが並ぶ。龍馬の生まれたまちとしても知られ、買い物を楽しみながら周りの歴史ある風情も楽しめる。

**木曜市** (県庁前) 出店数 ▶ 77店  
距離 ▶ 278.5m

県庁や市役所などの官庁やオフィスビルが建ち並び好立地から、日曜市に次いで人気が高く、昼休みにはたくさんの会社員らでにぎわう。

**金曜市** (愛宕町一丁目) 出店数 ▶ 32店  
距離 ▶ 233m

JR土讃線の高架下に店が並ぶ。古くからの住宅地に隣接しており、買い物客の多くは地元の方。出店者ともすっかり顔なじみで、楽しい話に花が咲く。



## 02 カツオのたたき

高知県名物といえば「カツオのたたき」。その発祥には諸説がある。戦国末期長宗我部元親が四国を平定する際にカツオをカヤで焼いて食べたとする説。江戸中期の食中毒防止のために土佐藩が生食を禁止したけれども、カツオの刺身を表面だけ焼いて焼き魚として食べ続けたという説。刺身を食べ飽きた一本釣り漁師が船上で作った料理がベースになった説などがある。

魚を焼いて刺身にする食習慣は、鹿児島・和歌山・千葉などにもその記録があるが、塩やたれを振って叩くのは高知県だけ。焼いて刺身にしてから、塩やたれを叩きながら振って味をなじませる——この叩く動作が「たたき」の語源となったよつである。

カツオの脂は酸化しやすいため、さまざまなたれをつけて食べられている。三杯酢や醤油だれ、特産ユズ酢などが好んで使用され、最近では新鮮なカツオを塩たたきとして食することも多くなっている。

また、カツオの臭みを弱めるため、薬味としてニンニクやネギ、タマネギ、大葉、シヨウガ、ミョウガなども使われている。

