

わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



街路市で珍しい食材を探してみよう!

日曜市をはじめとする土佐の街路市は、300 年以上にわたって地域の皆さんに愛され、育まれてきた、今では全国的にも希少な「宝物」と言えます。街路市には、高知ならではの食材や、日ごろ量販店では見かけることのない珍しい食材も多く売られています。そんな食材の一部をご紹介します。料理のしかたなどはお店の人にどんどん聞いてみよう。



えびな (ギボウシ)
さっとゆでて、おひたしなどに。



獅子柚子
ゆずという名前だが文旦に近い。



リュウキュウ
県外人には何だかわからない。



ニンジンの花
裏側に衣をつけて天ぷらに。



カボチャの茎
緑色が鮮やかで美しい。



つくし
煮付けや天ぷらでどうぞ。



ツガニ (モクスガニ)
高級食材である上海蟹の近縁種。



ボウズハゼの串焼き
清流にしか棲めないハゼ科の魚。



大根人間
規格外のこんな面白いものも。