

土佐の郷土料理



平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」高知県内でも地元産の野菜をたくさん使ったヘルシーな郷土料理がいろいろあるので、ぜひ作ってみてくださいね！

田舎寿司(6人分) 1人分374kcal- 高知県全域

<材料>	
米・・・3合	(タケノコ・しいたけ・こんにゃくの甘辛煮)
酢・・・大さじ2	タケノコ(四方竹)・150g
ゆず酢・大さじ2	しいたけ・・・小6個
砂糖・・・大さじ3	板こんにゃく・・・3/4丁
塩・・・小さじ1	だし汁・・・300ml
しょうが・ひとかけ	砂糖・・・大さじ3
炒りゴマ・大さじ2	薄口しょうゆ・・・大さじ2
	塩・・・少々
	みりん・・・大さじ1
(みょうがの甘酢漬け)	(りゅうきゅうの甘酢漬け)
みょうが・3個	りゅうきゅう・・・20cm
塩・・・ひとつまみ	塩・・・適宜
砂糖・・・大さじ2	砂糖・・・大さじ3
酢・・・大さじ2	酢・・・大さじ3



<主に鍋で調理>

<作り方>

- しょうがは、みじん切りにし合わせ酢の材料を混ぜ合わせた中に漬けておく。
- 米は普通の固さに炊き、熱いうちに①を回しかけ、炒りゴマも入れ切るように混ぜ合わせておく。
- こんにゃくは3等分し厚さも半分に切り中に切り込みを入れ、タケノコとしいたけと共に出し汁・調味料を入れた鍋で煮含める。
- みょうがは半分に割り、塩を振り水気が出てきたら、サッとゆで甘酢に漬けておく。
- りゅうきゅうは皮をはぎ塩を振り、しんなりしたらめん棒で平らにのばし、水で塩抜きしてから甘酢に漬ける。
- こんにゃくとタケノコはすし飯を詰め、しいたけは手まり寿司のように丸くラップを使って握り、みょうがは握り寿司のようにだ円形に握る。
- りゅうきゅうは巻きすで長方形の押し寿司にして、食べやすい大きさに切る。

貝たくさんそうめん(6人分) 1人分256kcal- 高知県全域

<材料>	
そうめん・・・6束	しょうゆ・・・小さじ2
きんし卵・・・卵2個分	出し汁・・・適宜
すまき・・・小1本	青ネギの小口切り・・・1本分
きゅうり・・・1本	おろししょうが・・・少々
干しいたけ(水戻し)・5個	そうめんつゆ・・・人数分適量
みりん・・・大さじ1	



<主に鍋で調理>

<作り方>

- しいたけは千切りにしみりん・しょうゆ・出し汁と共に火にかけて煮詰める。
- すまきは花形、きゅうりは千切りにする。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆで水で冷やし、ザルで水切りし、一口大に巻き皿に盛る。
- ③の上にきんし卵・①・②・薬味を飾り、食べる直前につゆをかける。

こんちん(大2枚分) 全量257kcal- 大豊町

<材料>	
ごぼう・・・200g	塩・・・少々
出し汁・・・200ml	水(生地用)・200ml
小麦粉・・・150g	えごま・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2	油・・・適宜
砂糖・・・大さじ1	



<フライパンで調理>

<作り方>

- ごぼうは薄めのささがき(皮むき器を使うと簡単)にして、水にさらしアクが抜けたら水切りする。
- 熱したフライパンに油をひき、①のごぼうを軽く炒め、出し汁としょうゆを加え汁気が無くなり柔らかくなるまで、フタをして弱火で煮る。
- ボールにふるった小麦粉・砂糖・塩・水を入れ軽く混ぜ、②のごぼうとえごまを混ぜ合わせる。(えごまが手に入らなければゴマで代用する)
- 熱したフライパンに油をひき、③の生地を半量を薄く伸ばし入れ、両面こんがり焼く一口大に切る。
*市販のきんぴらごぼうを使うと①②が省け簡単にできるが、その場合調味料は控える。

ナスのたたき(6人分) 1人分52kcal- 主に安芸市

- <材料>
- | | |
|------------|---------------------|
| ナス・・・6個 | (たれ) |
| 玉ねぎ・・・1/4個 | しょうゆ・・・大さじ2 |
| みょうが・・・2個 | 酢・・・大さじ1 |
| 青しそ・・・5枚 | 柚子酢(無塩)・・・大さじ1 |
| 油・・・適宜 | 砂糖・・・大さじ1 |
| | おろし生姜・・・ひとかけ分 |
| | ワカバ汁缶・・・汁ごと小1缶(75g) |



<フライパンで調理>

- <作り方>
- ①ナスはへたを切り落とし縦半分に切り、さらに7ミリ厚さに切り、水にさらしてアクを抜き、キッチンペーパー等で水分をふき取る。
 - ②熱したフライパンに油をひき、ナスをしんなりするまで炒め皿に並べる。
 - ③玉ねぎは薄切り、みょうがと青しそは干切りにして水にさらしておく。
 - ④ナスの上に③の薬味をのせ、たれの材料を混ぜ合わせたものを回しかける。

ぐる煮(約10人分) 1人分70kcal- 高知県全域

- <材料>
- | | |
|------------|-------------|
| 大根・・・1/4本 | 出し汁・・・600ml |
| 人参・・・1本 | しょうゆ・・・大さじ2 |
| 厚揚げ・・・1枚 | 日本酒・・・大さじ2 |
| 里芋・・・小6個 | みりん・・・大さじ2 |
| ごぼう・・・1/3本 | 塩・・・少々 |
| こんにゃく・・・1丁 | |



<鍋で調理>

- <作り方>
- ①大根・人参・厚揚げは1cm角の角切りにする。
 - ②里芋は皮をむき1/4に切る。
 - ③ごぼうは1cm長さに切り、水にはなしアク抜きし下ゆでしておく。
 - ④こんにゃくは1cm角の角切りにし、ゆでてアク抜きする。
 - ⑤鍋にだし汁と①～④・しょうゆ・酒・みりんを入れ弱火で煮る。
 - ⑥柔らかく煮えたら、味見をして塩で味を整える。

イタドリ(虎杖)の炒め煮(6人分) 1人分23kcal- 高知県全域

- <材料>
- | |
|------------------|
| イタドリ(塩抜き)・・・300g |
| 角天・・・1枚 |
| 油・・・少々 |
| 砂糖・・・小さじ1/2 |
| しょうゆ・・・大さじ1 |



<鍋で調理>

- <作り方>
- ①イタドリは3cm長さに切り、水分を固く絞る。
 - ②角天は食べやすい大きさに切る。
 - ③鍋を熱し、油をひき①・②・砂糖・しょうゆを入れ炒める。

<イタドリの下処理と保存方法>
 イタドリはポキンと折れる所から折り、40度位のお湯にサッとくぐらせ皮をはぐ。たっぷり塩をまぶし重石をして水気を出し冷凍保存する。

*高知県ではイタドリ(虎杖)の他、芋の茎やカボチャの茎も食材にしています。