

高知はこんなところですよ

— 高知伝統の食文化 —

土佐伝統食研究会 代表

松崎 淳子



高知はこんなところですよ

一. 日本の中の高知

四国山地を背に、東西に弧を描き、黒潮の海を抱いている高知。昭和10年に土讃線が開通するまでは、本州の経済・文化とは交流の少ない最果ての地でした。

それまでは阪神方面との交通は船で、鉄道は高知-須崎間を結ぶだけで他県とは結ばれていなかった。ですから、文化の面では外周的性格をもち、古い文化は流出せず蓄積していた地域です。

二. 高知の風土と気候

山村・中山間・平野・海岸と地理的多様性があり、そこに育つ食材は多彩です。更に四季は明確にくり返されます。黒潮は、回遊魚が季節を知らせてくれ、地付きの魚、沖で産卵する魚と魚種も豊か。食材、料理の多彩さは日本列島の縮図の感があります。

季候は、冬暖かで晴天が多く、日照時間が長いので、油障子での野菜の早期栽培発祥の地でした。米の二期作地もあります。加えて高温多雨、植物は育ち易く、山菜は豊かでイタドリも塩蔵されます。

三. 高知の食の特徴

1. 素材の持ち味を生かす食べ方が多い。食材が新鮮なせいか、調理・加工が単純です。
2. 酢をよく使う。かつては、NHKの家計調査で食酢の支出額日本一が続いていた。それに加えて“酢みかん”とよぶ蜜柑酢（柚子など）を愛用する。冷蔵設備のない時代の保存性と高温多湿による食欲低下への知恵でしょうか。
3. 魚食文化の地です。豊かな魚種と調理がご馳走のメインです。
4. 宴会（おきゃく）は皿鉢料理が定番です。宴席マナーは融通性があり、温かい交流の場となります。
5. 古い食べ方が残っている。かしきり（檉豆腐）、碁石茶、塩納豆、山椒餅など。



かしきり（檉豆腐）

6. 他では食べない食材もたべる。イタドリ、ウツボ、葉ニンニクなど



イタドリ

葉ニンニク

四. 伝統食紹介



1. 餅

米を基本食としてきた国ゆえに土佐でも餅は最高の供物として神仏に供え、祀りや祝いには餅が配られ、正月には雑煮を祝ってきました。水田の少ない地域では、きび、芋を混ぜ、おからやヨモギも混ぜることもあります。

- (1) 土佐の雑煮は、角餅、すまし仕立て。西日本の雑煮は丸餅、味噌仕立てですが、藩主山内氏の郷里遠州掛川の習いが定着したもの。
- (2) 山椒餅は佐川町に伝わる夏の餅。糯の玄米を煎って挽き、黒砂糖と山椒の実の粉をまぜ、蒸して搗く。夏でもカビが生えないのでお盆のお土産物などにしました。



山椒餅



2. すし

晴れ食の顔ともいえるすし。昔はおなか一杯食べられぬ米を、甘酢で味つけし、さまざまな姿に仕上げたご馳走。魚は勿論、山菜だってすしに仕上げてしまいます。

(1) 姿ずし

魚の中骨をとって、姿のまますし飯を詰める。鯖の姿ずしは皿鉢の中央に、頭と尾を立ててデンと座る。甘鯛、鯆、カマス、川魚の鮎、アメゴも。ヒメイチ（ヒメジ）は日常のご馳走。



姿ずし

(2) 押しずし（棒ずし）

おろして酢でしめた魚の棒ずし。皮を下にすると“かいさますし”とよぶ（太刀魚など）。リュウキュウ（ハスイモ）も。また、すし型を大型にして（1升～5升）幾段も重ねて仕込む“こけらずし”（室戸）もある。



高知県

太刀魚かいさますし

(3) 巻きずし

本来は浅草海苔で巻く。海苔の代わりに、甘く煮た白板昆布、黒昆布、卵焼、大菜の塩漬も使われる。



高知県

黒こぶずし

(4) 詰めずしとひっつけずし

一口大に仕上げる。山村では、こんにゃく、ミョウガ、椎茸、筍、チャーテ。平野部では蕪。“田舎ずし”とよんで人気がある。



伝統食きびなごのほうかむり

(5) 五目ずし（ちらしずし）

甘く煮た具の混ぜずし。具材に金時豆（安芸市）、ギンブドウ（大豊町）を入れる習慣もある。

3. 魚

魚をよく食べる県ですが、次第に減る傾向は否めない現実です。鮮度が高いので、先ずは“なま”（刺身）を醤油で。酢みかんを搾りかけたり、ぬた（酢味噌）をつけたり。ぬたにニンニク葉を搾り込んだ“にんにくぬた”も。

“たたき”は蕨などの焔で表面を焙して、厚目に切り塩で叩く“塩たたき”。これに薬味（ニンニク、ネギなど）と、たれ（醤油、酢など）を合わせますが、レシピは土地とか好みで一定ではない。

魚種も食べ方も多彩ですが、生、酢のもの、焼く、煮る、干すといった単純なもの。

(1) ヒメイチの辛子煮はユニークです。ヒメイチ（ヒメジ）の目玉だけ除いて内臓も骨もそのままをみかんの皮と共に形がなくなるまで煮込む。醤油、唐辛子と少しの砂糖で味つけたコクのあるそぼろ風佃煮。



どろめ



かちり



かえり

- (2) その他所では食べない“ウツボ”もたたきに。土佐沖で産卵する鰯の幼魚は、生を“どろめ”とよび、ニンニク葉を摺り込んだぬたで食べます。茹でたものが、ちりめんじゃこ。鰹節、宗田節の歴史は古い。捕鯨の歴史もあり、魚屋には鯨を並べていて、大晦日の煮物には必ず鯨（なければ鯖）をいれ神棚にも供えました。
- (3) 川魚は、鮎、鰻、ツガニ（モクズガニ）。塩干物も漁村の大事な産物ですが、消費者志向は下り坂が続いています。

4. 野菜類

園芸物の主産地です。

- (1) 適地・適作の頃から伝えられてきた限られた地の野菜
- 徳谷トマト（あぞのトマト）
 - 十市小茄子
 - 上倉の四方竹
 - 弘岡カブ
 - 大豊のギンブロウ
- この他にさつま芋の土佐紅、豆のヒメササゲなども。

- (2) 高知だけで好んで食べる野菜

- リュウキュウ（ハスイモ）
- イタドリ
- 葉ニンニク
- 酢みかん類
（柚子、ブシュカン、直七・ダイダイ）。
- 生姜は香りがよく、すし飯の合せ酢にも入れる。



リュウキュウ



ブシュカン

柚子

5. 果物



新高梨・水晶文旦

日照時間が長く、糖度が高い。品種改良が得意で、土佐文旦、新高梨など“高知の味”に。日向夏も“小夏”とよぶ高知の味。

6. 肉類

山村では猪を捕って“しし汁”にする程度だったが、高度経済成長期に役牛がトラクターに替わって土佐赤牛は食用に転換した。また古来地鶏王国といわれ（日本鶏34種のうち、高知県原産は8種、天然記念物指定17種のうち6種類が高知原産）、地鶏そのものは食べられないので交配種をつくり出したのです。

- (1) 土佐褐毛牛（土佐赤牛）の肉質は好評です。

(2) 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種で卵の味がよい。土佐はちきん地鶏は、土佐九斤と大軍鶏から生まれた九斤軍鶏のオスに白色プリマスロックのメスをかけ合わせた、三元交配ブランド地鶏で、一切卵を産まない肉専用の鶏です。肉は旨味と甘みの調和がとれてコクがあります。

7. 皿鉢料理（さわち料理）

- (1) 歴史的背景

藩政時代、武家の本膳式の終わりなどに大皿に盛った取り回しの料理が出され、それが独立して明治以降に高知一帯で宴席料理になっていったといわれる。大皿は高価で庶民とは無縁のものでしたが、宴席の派手さと、気易さ、伸縮自在の方式は土佐人好みですっかり定着したのです。





昭和初期のおきやく



裕福な家では、競って伊万里、九谷、有田焼の皿鉢、深鉢、大平、爛筒（銚子）、杯、杯台を持ち、皿鉢を据える物据という塗物と合せて蔵に所蔵していました。

婚礼、葬式は勿論、法事、神祭、出生（名付）、節句、結納、新築、還暦など、「それ！」といえは皿鉢で、“おきやく（宴席）”の規模は“皿鉢〇枚”と表現しました。

（2）昔のおきやくの風俗

土佐の宴は座敷いっぱいになり、料理は素人の器用な男性が魚を捌き、女たちが煮炊きしました。農村では、“結”の小さな組の“汁組”という単位で、準備から片づけまで協力するのです。皿鉢は2.5~3人に1枚ぐらい用意され、料理が減ると取下げて盛り直し、座席はセレモニーが終われば自由に移ります。早く帰る人、遅く来る人、中には泊まり客も。翌日は“ざん”とよぶ残りの料理での小宴も。

（3）料理の組み合わせ

一番小規模ですと生（なま）と組みもの。（表紙）この2つが基本です。規模が大きくなるとバリエーションが多彩に出されました。

①生（なま）

平作りの刺身。魚種を取り合わせたり、祝いには“生け造り”に、皿数が増えれば“たたき”も。

②組みもの

すし（鯖の姿ずしなど）、煮物、和え物、揚げ物、果物、羊羹などを葉蘭で仕切って盛り合せた皿。



皿鉢 生（さしみ）



生け造り



鱈のたたき



組みもの



厚揚げのぬたかけ
（法事のさしみがわり）

③その他の皿鉢

a. 蒸し鯛

背開きした大鯛に甘いおからを詰めて蒸し上げる。



蒸し鯛



蒸し鯛・蒸し器

さつま芋が蒸せたらでき上がり

b. 煎り (いり)

大きな磯魚を姿のまま煮て、煮汁と共に盛り、ゆで野菜を添える。

c. そうめん

煮た鯛のまわりに素麺、卵、椎茸などを盛り、麺のつゆで食べる。

d. ぜんざい

深鉢に汁たっぷりに入れる。



ぜんざい

(4) このごろの宴席と料理

車社会の今、宴席は専らホテルでの椅子式。料理も和・洋・華の取り合わせと変わったが宴席マナーは席を起っての交流で、料理は好みのものを自由に選ぶ。献杯は下から上へ先にさし出して返杯を頂く。



このごろの“おきゃく”

五. 「土佐の料理传承人」の認定

高知県では、郷土料理を伝え残すため平成17年から「土佐の料理传承人」の認定をしています。現在58の団体・個人を認証しています。

毎年1回、传承人の手による料理を一堂に集めて、県民に有料で参加してもらおう企画をします(県と土佐伝統食研究会との共催)。タイトルは「土佐の料理传承人が伝える高知の食文化 ~見て、聞いて、食べて、語る~」というもの。传承人たちは伝承活動を使命としていますので、地域の食文化の発信拠点として予約を受けての提供もできる施設をもつ例も多く、観光資源にもなっています。

今後の課題は、後継者の養成と、今の食材で後世に残すことのできる健全な郷土食への夢をもっています。行政側は、有識者による選定委員会を設置しています。

実は、ここに至るまでには、戦後から農村生活の改善につとめた「生活改良普及員」たちが「健全な農山漁家の暮らし」の具体策を手をとって指導してきた風土がありました。普及員を送り出す県立大学スタッフからも「滋賀県は“丁稚ようかん”や“ふなずし”を県の文化財に指定していると」と追い風を送っていました。行政のかかわった郷土食の啓発誌(*)も多いのですが、現実かというと、四万十川上流域で旅人がお昼を食べようと食堂に行くと“ラーメン”しかないとか、土佐清水市内のすし屋には当地のものではない“いくら”や“うに”のにぎりはあっても“鯖ずし”はないとか。で、県としては、高知の風土が育み伝えた食文化を「今、確認し伝える行政」の道として“传承人”を選んだのです。

六. まとめ

昭和30年代を境に大きく変わった日本の食文化。魚食大国だった日本の食卓の魚の消費が2000年から減りはじめて、遂に2008年に肉が魚を越えました。手作り文化の衰退も、食卓の不健全性を象徴しており、人の絆を弱め、子育てにも警鐘を鳴らし続けています。暮らしの国際化が進むなかで、日本の風土が生んだ人間味豊かな食を伝えることは、多難ですが大きな課題です。

土佐伝統食研究会 代表
松崎 淳子

*行政が関わった郷土食の刊行物

	著書名	発行年	発行元	サイズ・頁	価格	
1	土佐の味 ふるさとの台所	昭和62年3月	高知県農業改良普及協会	A5・279	1,600円	県の外郭団体（農業技術課）
2	土佐 もてなしの心ふるさと 自慢の味	平成3年3月30日	高知県農業技術課	B5・55		もてなしの心・ふるさと育成事業
3	おいしい風土こうち 食べる ことは学ぶこと	平成16年3月	高知県	A4・63		南国食育フォーラム2004の報告書
4	まるごとあき	平成15年2月	安芸市施設園芸消費拡大委員会	A4		茄子料理
5	東洋町のあじ 伝えたい・ つくりたい・ふるさとの味！	平成15年4月	東洋町農漁村女性グループ 研究会	A4・28		安芸郡東洋町の地産料理
6	雲の上でいただきます 梶原の伝統食	平成16年3月	梶原町	A4・139		梶原町の料理・道具など
7	幡多のごちそう	平成17年3月	高知県幡多農業振興センター	A4・37		郷土料理集（山、川、海のもの）
8	のこそう伝えよう 大豊町の郷土料理	平成16年3月	大豊地区農漁村女性グループ研究会 嶺北農業改良普及センター	A5・21		嶺北地域の伝承料理
9	土佐の食卓 伝えたい おふくろの味ママの味	平成19年5月30日	高知県農業改良普及協会	B5・145	2,000円	編著土佐伝統食研究会

高知のすし

名 称	地 域	作り方など
姿ずし		
鯖の姿ずし	県内全域	組みものの皿鉢の中心に盛る
甘鯛の姿ずし	//	宴席用、法事にも
鯆、かますなどの姿ずし	//	日常のご馳走
鮎、あめごの姿ずし	河川流域	夏のすし
ひめいちの姿ずし	県内全域	日常のすし
押しずし		
かいさますし	県内全域	太刀魚、うるめいわしなどの身を表にした棒ずし
鯖、ないらげなどの押しずし	//	切り身をのせた棒ずし
鰯のへだずし	幡多地方	鰯の端（へだ）をのせた棒ずし
こけらずし	室戸地方	大きいすし型（1升～5升）に何段もの押しずしを仕込む
つわずし	幡多地方	つわの葉を上下に敷き、中にもぶりを挟んだ押しずし
金時豆の押しずし	安芸地方	甘く煮た金時豆を上になべた押しずし
りゅうきゅうずし	中・山間地域	甘酢味のリュウキュウをのせた押しずし
巻きずし		
巻きずし	県内全域	浅草海苔で巻く、芯には干瓢、椎茸、卵、青菜など
板こぶずし	県中央部	白板昆布を甘酢で煮て、折りたたむ、芯なし
黒こぶずし	県西部	黒昆布を甘く煮て丸く巻く、芯なし
卵ずし	//	うす焼卵で丸く巻く、芯なし
大菜ずし	//	塩漬けた大葉で丸く巻く、芯には人参、牛蒡、青菜
詰めずしとひつつけずし		
田舎ずし	県内全域	県内山間の山の幸をのせたにぎりずし
稻荷ずし	//	油揚げの甘煮にすし飯を詰める
チャーテずし	//	チャーテを袋にしてすし飯を詰める
かぶずし	春野町弘岡	弘岡かぶを袋にしてすし飯を詰める
四方竹のすし	南国市白木谷	四方竹にすし飯を詰める
五目ずし（ちらしずし）		
基本形	県内全域	具の材料は干瓢、干椎茸、人参、牛蒡その他季節食材
金時豆入り五目ずし	安芸地方	具に金時豆を入れる
ぎんぶろうずし	大豊	具にぎんぶろうを入れる
たまずし		
うるめのたまずし	県内全域	おたま（おから）に甘酢味をしてうるめをのせた日常食
ろくやた	四万十市	小さいうるめの頭をとった姿ずし
ほおかぶり	宿毛市	きびなごを帯状に巻いた小型のすし