



## 発祥の地※・土佐清水で 食べてほしい高知名物 鰹のたたき

そのルーツは、皮付きの磯魚をわらや木切れで炙った(焼き切り)ともいわれています。皮の歯ごたえと身の弾力が絶妙な鰹のたたき。特に昔ながらのわら焼きは香ばしく、おいしさも別格です。※発祥には諸説あります。



## 刺身盛り合わせ

豊かな漁場には実に様々な魚が棲息しており、中にはかなり珍しい魚も。トビウオやメジカ(新子)、サバなどが刺身で味わえるのも土佐清水の魅力。



## 皿鉢料理(さわちりょうり)

刺身や寿司、煮物・揚げ物などの山海の味覚を大皿に盛りつけた、高知県を代表する郷土料理。地域やお店によって内容は異なり、土佐清水では、旬の新鮮な魚介類を使った皿鉢料理が評判です。



## 魚飯(いおめし)

漁師言葉で魚をいおと呼び、魚飯は漁師町の定番の家庭料理です。季節の魚の切り身とだし、醤油などの調味料で味付けする素朴な炊き込みごはんです。



## 長太郎貝の黄金焼き

一般的な呼称はヒオウギ貝。ホタテに似て食べやすく、濃厚な旨み特徴です。長太郎貝を味噌ベースのオリジナルのタレで味わうのが清水流。地元民のお気に入りです。



## 姿寿司

尾頭付きで高知の正月や宴会には欠かせない伝統料理。丸ごと1本の魚に酢飯をぎっしり詰めた豪快さが高知らしい。脂ののった清水さばを使った姿寿司は絶品です。

## 土佐清水の特産品

生産量は日本一！  
和食を支える影の主役。

## 宗田節(そうだぶし)

鰹の仲間、ソウダガツオ(メジカ)を焼した節。濃厚なだしが出ることから、老舗蕎麦店ではめんつゆ、日本料理店では煮物などに使われています。



宗田節の原料となる「メジカ」



宗田節の天日干し

## 柑橘類

温暖な気候と栽培に適した標高に恵まれ、柑橘類の栽培が盛んです。太陽と潮風に育てられたボンカン、小夏、文旦などをぜひ味わってみてください。



## あしずり黒潮米

田んぼに土佐湾のにがり散布し、宗田節の魚粉を肥料に使用した土佐清水らしさが光る新しいブランド米。甘みがあり、もっちりした食感が好評。



土佐清水のソウルフード。  
ビールとも合います。  
ペラ焼き

薄くのばした生地の上にネギとじゃこ天、卵をのせて焼いたもの。地元では大人も子供も大好きで、大量に買って帰る人も。スパイシーなソースが◎です。

