

1月27日(水)

今日のテーマ **高知県への旅「かつおだし」のひみつを探そう!**

～高知県の料理・かつおだしや特産品を使った献立～

かつおだし

かつおだしは、かつお節からとる日本特有のだしです。かつお節は、海でとれたかつおを茹で、そして煙でいぶし、さらにかたく乾燥させて作ります。このように作られたかつお節をけずり、ふっとうした湯でゆっくり煮だすと、かつおだしがとれます。かつおだしのうま味は、イノシン酸という成分で、和食の料理によく使われます。

かつおは、かつお節の他にも「かつおのたたき」や刺身などで食べられます。高知県は、1年間でかつおを食べる量が全国1位で、かつおは高知県の「県の魚」になっています。



高知県の「県の魚」 かつお



かつお節

↓しょうが、にら、ゆずの産地↓



高知県のしょうが

10～11月に収穫され、管理された貯蔵庫で保存されます。まろやかな味が特徴です。

ぐる煮って知っちゅう?

にんじんや大根、里芋などの冬の食材を、しょうゆとみりんでにこんだ高知県の郷土料理です。「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」、「みんな」という意味で、いろいろな食材を、一緒に煮こむことから「ぐる煮」と言われるようになりました。

しょうが、にら、ゆずは

高知県が生産量
全国1位

高知県のゆず

ハウスや畑で栽培され1年を通って出荷されます。果汁を使った柚子酢なども作られています。

高知県のにら

葉が厚くてやわらかく、香りが強いです。全国の4分の1のにらが高知県産です。