こうち、再新発見！

TOSABUSHI

とさぶし

高知県は、ひとつの大家族です。
高知家

【第16号】
二〇一六年

TAKE FREE

目次

特集 食卓彩る さしすせそ

せがーる 池本自歩（やまさき料理店）

特別対談 20代のM・J・C
新旧「料理バトルマンガ」対決
女子のものさし
地域に残った者、移った者

ニロギ：5～10センチほどの小魚で、和名はヒイラギ。秋風が吹き出すと、浦戸湾でニロギ釣りが始まる。河口や汽水域の「内ニロギ」は松茸やリュウキュウと汁に、外海の「沖ニロギ」は一日干しにして焼いて食べると美味。

TOSABUSHI とさぶし 第16号 2016年

はみだし企画満載！web限定コンテンツ

web版“あだたん”
http://tosabushi.com

Webリニューアル！見てちゃ！

facebookもやってます！
http://www.facebook.com/tosabushi

発行
高知県文化生活部文化推進課

〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号（本庁舎5階）
Tel 088-823-9793 Fax 088-823-9296
E-mail 140201@ken.pref.kochi.lg.jp
発行日：2016年9月24日（季刊）

企画 とさぶし編集委員会
制作 南の風社

バックナンバーの入手方法

お近くに配布先がない場合は、送料分の切手を送っていただくと、受け取り次第発送をいたします！

【送料】
1冊・2冊 180円
3冊 215円
4冊・5冊 300円

6冊以上の場合は、一度ご連絡ください。

お問い合わせ・送付先は、高知県文化生活部文化推進課（上記）まで。

あなたに夢を。宝くじ 街に元気を。
クーちゃん

このパンフレットは宝くじの収益金の一部で作成しています。

特集

食卓彩る さしすせそ

野菜、果物、魚介類……、高知の「食」は素材そのままの味が命。
しかし、温暖で湿気のあるこの土地は、
素材の鮮度を落としやすく〝足を速く〟させてしまうことも。
そこで基本調味料を上手に使い、鮮度を保ちつつ、
素材のよさ引き出す、高知独特の味が生まれてきました。
今も、季節の味を引き立てたり、食卓に花を添えたり、
高知県民に愛され、使われています。

今日は近所に住むおばあちゃんと一緒に、プチおきゃく※。みんなで食卓を囲めば、おいしい笑顔があふれます。

本日のお品書き

- カツオの生姜醤油漬け
- 真鯛（マダイ）のカルパッチョ
- ちらし寿司
- せせりの味噌炒め
- リュウキュウの酢あえ
- ゼンマイの炒め煮
- きんぴらゴボウ
- 枝豆とチーズのマリネ
- 合挽き肉のパッタイぶしゅかん添え

高知市の山中さんちの晩ごはんにおじゃましました。
左から山中祐二さん、妻・麻美（まさみ）さん、長男・達葵（たつき）くん、長女・悠實（ゆうみ）さん、次女・望結（みゆい）さん、次男・統貴（とうき）くん、母・敏子さん。

ミニ土佐弁講座
※おきゃく：宴席のこと

砂糖さ

かつて「甘い」と「旨い」は同じ意味だった。砂糖が貴重品だった頃から、寿司も、すき焼きも、餅にも、どっさり砂糖を入れた。もし砂糖が十分買えなくて甘くない餅になってしまった時は、「砂糖屋の前を走ってきた」と言い訳をして差し出した。〝甘さひかえめ〟が定番となった今も、高知はこじゃんと甘い。

幡多は甘党 土佐も甘党

和菓子がうんと甘く、醤油も甘い。喫茶店では、トーストに砂糖の山が付いてくるほど、幡多地域は甘党文化。酢飯に砂糖をどっさり入れるので、寿司が甘い。赤飯も「おはぎ」と違いがわからないくらい甘い。「てんぷら」と呼ばれる芋のかき揚げは、具材の芋も甘けりゃ、衣も甘い。

甘いのは幡多だけにあらず。南国市の「へんろいし饅頭」は、お遍路さんをもてなすために和三盆ができる前の茶色い白下糖を饅頭皮に練り込み、甘いあんこを包んで蒸した。白下糖が手に入らない時は、バケツをもって芸西村の製糖場へわけてもらいに行くなどし、甘さを守った。

同じく南国市の長岡地区には、「鯛ぜんざい」という皿鉢料理が残っている。そうめんや煮付けのためにダシをとったあとの鯛を、ぜんざい鉢にどぼんと放り込む。彩りなのか、白玉の代わりに、ピンクのスマキを輪切りにして浮かべる。見た目はぎょぎょ！ 意を決して一口食べると、甘いぜんざいと鯛の身がからまり、意外といける。

四万十市中村の喫茶店「ひいらぎ」のモーニング

甘党の理由は黒糖にあり!?

太平洋を臨む浜辺のほど近く。ミネラルの豊富な砂地で栽培されるサトウキビは、太陽と雨によって初冬まで糖分を蓄える。サトウキビを絞り、じっくりと釜で煮つめ、型に流し込むと黒糖になる。かつて献上品として土佐藩を支え、今も高知の冬のごちそうだ。

「みんなぁ好きでやりようがよ」。黒潮町の入野砂糖研究会の会長、酒井貢さん(67)は目を細める。1987年から愛好家が集まり、サトウキビの品種や肥料、糖蜜の炊き方や道具を進化させてきた。現在サトウキビを栽培・製糖するのは、28人の黒糖愛好家たち。森林組合やスナック経営、それぞれ本業がありながら、12月は深夜0時から寝る間を惜しんで製糖に励む。「これで食べていけるわけやない。年末のボーナスみたいなもん」。蜜が固まる直前の糖蜜「ボカ」や、桶の縁につく白っぽい黒糖「とうろこさい」など、貴重な黒糖の味を楽しむ。

3年前、黒糖づくりに取り組み始めた田波憲二さん(40)。千葉県出身で、たまたま遊びに来た黒潮町大方が気に入り12年前に移り住んだ。妻の頼子さん(40)と機械や農薬を使わない手植え・手刈り・足踏み脱穀の米づくりをしながら自給自足の生活を送る。もちろんサトウキビも無農薬栽培。「黒糖は、サトウキビの栽培から、絞って、炊くまで全て自分。だから、とことんこだわれる」。自ら作った黒糖とボカは、東京などのマーケットで販売。「無名の黒糖はなかなか売れないと思っていたけど、味見をすると気に入って買ってくれる」。

そんな姿を見て、友人の秋吉隆雄さん(42)、和香さん(39)夫婦も今年からサトウキビ栽培をはじめた。酒井さんや田波さんに教えを請いながら、畑の拡大を試みている。「体を冷やさない砂糖を探して黒糖にいきついた。どんなに疲れていても一粒食べれば、体の奥から元気が湧いてくる」。

黒糖は年末頃から黒潮町の道の駅などで販売される。詳しくは、入野砂糖研究会(0880-43-4815)。

田波さんは「上樫森」の屋号で黒糖やボカを販売している。(0880-43-4110)

入野砂糖研究会の若手生産者。左から秋吉隆雄さん、和香さん、田波憲二さん。

column 土佐とサトウキビ

土佐に砂糖が伝来したのは、1797年頃と伝えられる。参勤交代で江戸へ出向いた馬詰権之進親音が関東のサトウキビ栽培と製糖法を研究し、帰郷。長浜などの砂地で実地栽培を重ね、やがて安芸郡や幡多郡へと広がった。現在は黒潮町、土佐清水市、芸西村、香南市などでサトウキビを栽培し製糖している。

※こじゃんと：とても　※スマキ：魚の練り製品

塩

し

生ものの臭みをとったり、食材を保存したり、生命維持にも欠かせない塩。太平洋を臨む土佐の浜にも塩田があり、塩市が開かれたという。山間部へはいくつもの塩の道ができ、塩とともに生活雑貨や神※までもが運ばれた。それだけでは足りず、香川の島からも塩売りがやってきて、山の発酵※茶と物々交換したという。

※コラム参照

山のサバ寿司はなぜうまい!?

冷蔵庫のない時代、足の速いサバは塩漬けにされて山間部に運ばれた。そのままではとても食べられないので、山の人は知恵を絞った。

まず、塩抜き。梼原町越知面で仕出し屋を営む岡村シゲミさん(97)は、「サバの塩抜きいうたら、川の水。塩サバの尾を紐で縛り、川に立てた棒に括って4時間。水の流れで塩を抜いた」。水道ができた今も水を流して塩を抜く。塩抜きした後、穀物酢と柚の酢、砂糖、生姜、だし昆布などを合わせた酢に漬けて一晩寝かせるが、この酢の中にひとつまみの塩を入れる。こうすることで、サバの旨味が出るという。

塩抜きの手法は県内広くにあり、大豊町には薄めの塩水に3〜4時間つけたという話も伝わる。

こうして丸1日かけて仕上がったサバ寿司。皿鉢のメインディッシュにも関わらず、全て食べきらず「翌日」のためにとっておく。「炭火で焼いたら絶品」「サバの頭も焼いて、ほじくったらまた酒が飲める」「3日もしたらサバと米がなれて珍味」。サバ寿司に目がない人は、あの手この手でハレの日のごちそうを楽しんだ。

山のサバ寿司は、できたても2日目も3日目も、うまい!

column 塩にまつわるエトセトラ

塩と共に運ばれた神

香美市物部町大栃の塩峯公土方神社には、海の町から塩と共に御神体が運ばれたという伝説が語り継がれ、付近に「塩」という地名も残っている。

塩と交換された発酵茶

大豊町で作られる発酵茶・碁石茶。香川の島からやってきた塩売りが好んで買い求める商品だったので、高知県ではほとんど飲まれなかった。

発掘！土佐弁 さしすせそ

「しおつける」
滅入りこむ。しおれる。
【用例】試験がいかざって、しおつけちょる。
【訳】試験がうまくいかなくて、滅入っている。

出典：高知県方言辞典

自然の結晶

山に暮らす人たちは、刺身のことを「無塩の魚」と呼び、一生に一度は食べてみたいと願った。一方、海辺に暮らす人々は、魚の加工や調理に塩が不可欠だった。

塩はかつて瀬戸内一帯で全国の約9割が生産された。土佐の荒々しい太平洋沿岸で生産できる塩は、すずめの涙。終戦後、一時復活したが続かず、塩焚き業者は姿を消してしまっていた。

しかし!! 高知は大規模な工業地帯がなく、海水の汚染が少なくきれい。豪快な海風は汲み上げた海水の塩分を濃くし、さらに照りつける太陽が結晶化を促進させる。

火を一切加えなくても、ミネラルバランスのよい天日塩を作ることができる。自然塩ブーム、そして1997年の塩専売制度廃止を追い風に生産者が増え、いま高知県は全国でも指折りの完全天日塩の産地になった。

海に関わる仕事を求めて東京から高知に飛び込んだ佐藤京二郎さん(45)。黒潮町のソルティーブで2年間修行し、田野町で独立した。「いかに塩で日本一になるか」——食材に合わせて粒の大きさ、色、味を変えるオーダーメイドの塩づくりを思いついた。天竜川の鮎に合う塩、トマトを漬け込んだ塩、魚のダシを染み込ませた塩……、ざっと数えて2000種類以上ある塩の噂は噂を呼び、フランスのレストランからも注文が舞い込む。

高知県で作られる完全天日塩。上段左から、塩二郎（田野屋塩二郎）、美味海（有限会社海工房）、海一粒（企業組合ソルトビー）、土佐佐賀天日塩いごてつ（浜田哲男）、下段左から、土佐の海の天日塩あまみ（土佐のあまみ屋）、土佐の山塩小僧（塩の邑　森澤宏夫）、土佐の塩丸２種（有限会社ソルティーブ）

column うまさの秘訣は塩

高知を代表する郷土料理「カツオのたたき」。地域によって食べ方は違えど、「塩」が重要な役割を担っているのは変わらない。

1 焼きの前後に塩でたたく

カツオを節におろし、塩をたたいて焼くか、焼いた後に平作りにし塩でたたく。その後、安芸なら「柚の酢」、高知市あたりは「二杯酢」、須崎から幡多は「醤油だれ」、県西部から仁淀川方面は「三杯酢」など、それぞれのたれをかける。

2 塩だけで食べる

かつて沖の島では醤油が手に入らず、塩でカツオを食べ、「塩だたき」と呼んだ。塩を振って食べる今の「塩たたき」「焼き切り」に近いのかもしれない。

3 たたいた後に酢で洗う

四万十市中村の「塩たたき」はカツオの節を焼いて、まな板の上で平作りにし、こじゃんと塩をふって手でたたき、酢みかんを効かせた酢だれをたっぷりかけて塩を洗う。

酢

す

「土佐の料理はお酢ぜめ」。高知出身の漫画家はらたいらさんはこう残している。柚の酢の効いた田舎寿司、リュウキュウの酢あえ、お鍋のポン酢……確かに土佐の料理には酢が欠かせず、２００３年頃まで食酢の購入量は日本一。さらに、家々には様々な種類の柑橘の木が植えられ、季節に合わせて数々の酢みかんを上手に使う。

8月 ぶしゅかん【餅柚（もちゆ）】

夏に出回る酢みかんの走りで、メヂカの新子（※）には欠かせない。玉が青いうちから果汁が入り、独特の香りとマイルドな酸味が特徴。皮を刻んだり、おろし金（がね）ですりおろして薬味としても使われる。

新子の刺身にはぶしゅかんが合い口

※新子：高知で新子（しんこ）・新前（しんまえ）といえば、マグロのヨコ、ヒラソウダガツオ（スマ）のシロス、ソウダガツオ（メヂカ）のクロス、特にロウソクと呼ばれる親指の太さほどのメヂカは重宝される。足が速く、漁師町だけで食べられるごちそう。

10月 直七【田熊スダチ】

広島県因島の田熊町で生まれ、魚商人の直七が魚と一緒に売り歩き、おいしいとすすめたのが名前の由来。宿毛市や四万十市では「ゆうこ」とも呼ばれた。クセのない香りと上品な酸が特徴で、焼き魚にかけたり、姿寿司の魚を締めたりするのに使われてきた。

鯛のカルパッチョに直七のさわやかさをプラス

column 酢みかんの見分け方

秋頃になると緑色の酢みかんが相次いで登場。一見違いがわかりにくい酢みかん、実は見分け方があるんです。

11月 ゆず

高知県が生産量日本一を誇る柑橘。中国原産で、飛鳥・奈良時代に京都に伝わったとされる。高知県の山間部に多いことから、平家の落人によって持ち込まれたという説もある。シャープな酸と独特な香りは、時代を超えて人々を魅了し続けている。

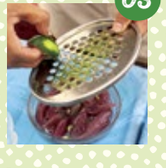
column 酢みかん七変化

食卓を彩る酢みかんは楽しみ方もたくさん。

01 そのまま絞って
刺身、冷や奴、揚げ物、なんでも合う！　酸味と香りが食欲を引き立たせます。

02 皮を削る
おろし金で皮を粉砕すると、インパクトの強い香りが楽しめます。

03 皮を煮込んで
マーマレードやゆず味噌、ひめいちの辛子煮など、皮は料理の具材になるんです。



04 皮をスライス
1～2㎜ほどにスライスすると、刺身やサラダ、ちらし寿司に、香りと食感を与えます。

05 野菜や魚の漬け用の酢、寿司酢として
みりんや醤油、砂糖を少し混ぜて、醸造酢の代わりに素材をつけ込む酢として。

06 器として
中身をきれいにくりぬけば、香り高い蒸し料理の器に。

07 お酒の割材として
絞った汁にはちみつを少々、ハイボールやサワーの割材として大活躍。

12月 だいだい

高知の寿司にはこじゃんと柚の酢を効かせて

マグロのカマトロにはだいだい酢のポン酢が※ぼっちり

実が熟しても木から落ちず、花が咲き、新しい実が代々なることが名前の由来。縁起物（えんぎもの）として、正月には注連縄（しめなわ）に飾られる。香りは控えめだが酢の質がよく、玉も大きく果汁がたくさんとれることから、料亭などで重宝されてきた。

この他にも**花柚**や**酢王（すおう）**など様々な酢みかんがある。

発掘！土佐弁 さしすせそ

「酢がきいちゅう」
きりっとして才智がある。妌智（かんち）にたける。一癖ある。
【用例】あの娘は酢がきいちゅうきに、一筋縄ではいかん。
【訳】あの娘は才智があるので生半可ではいかん。

※ぼっちり：ちょうどよい

醤油せ

「醤油は贅沢！」。明治・大正生まれは口を揃える。醤油の原料は大豆、小麦、塩、水で、味噌と似ているものの、お酒と同じような一石（180リットル）桶で長期間熟成させて造るため、大きな納屋のある裕福な農家しか造れなかった。そのため、山間部では絞った後の醤油ガラに水を入れて炊いたり、味噌桶の上にたまった「たまり」を代用したり、香長平野では浜から売りに来たジャコの煮汁「いり汁」と醤油を半々に混ぜて使ったりしたという話が残る。

瓢箪（ひょうたん）からしょいの実?!

300年以上の歴史を持つ土佐の日曜市。長年通うお客さんが「自家製のしょいの実がうんとおいしい」と、こっそり教えてくれた。しょいの実とは醤油の実のこと。熟成したもろみを絞り切らず、醤油の風味豊かな状態でそのまま食べる。

20歳で高知市薊野の農家に嫁いだ山本日出子さん（88）は、半世紀、自宅で醤油を造ってきた。舅（しゅうと）と姑（しゅうとめ）が醤油や味噌を造っていて、「※こやらいしもって、何石も仕込んだこと。手づくり醤油は匂いが違うし、味が濃い」。

醤油は毎年7月から9月に仕込み、年の瀬には竹で編んだ簾（すだれ）を桶に差して、細かい隙間からしみ出した液体の上澄みをすくって正月料理に使う。

1年寝かせたら、もろみを絞り、買い求める近所の人に分けていた。

「※あこのしょいの実はうまい」。全国的に醤油の消費量が減り、食卓からも影を薄くしつつあった30年ほど前、日曜市の店先に野菜の苗と共にしょいの実を並べると、意外にもあっという間に人気の品に。以来、日出子さんは醤油を絞るのをやめ、しょいの実をどっさり市に並べて売ってきた。

料亭濱長は日出子さんのしょいの実をカツオと生姜をそれぞれ同量で炊き合わせ、手作り豆腐にのせて前菜として出していた。料理長の徳田秀次さん（49）は、「見た目は赤味噌のようだけど、独特の香りで塩気も強い。おむすびやお茶漬けにしてもいいし、酒のアテにしたら最高」と大絶賛。

醤油造りの工程の途中のものが、新しい商品になるかもしれないと注目を浴びている。

山本日出子さんと夫の正弘さん（94）。

日出子さんの醤油の製麹（せいきく）のメモ。昭和27年頃からこのメモどおり原料の大豆と小麦に菌を繁殖させてきた。「うまくいったら、黄いな花がつく。黒うなったら失敗」。

もろみの入った桶に沈めて醤油をとる竹の簾と、かきまぜる櫂（かい）。

地域の味を支える地醤油屋さん

醤油に砂糖？！　幡多の醤油には砂糖や甘味料が入っていて、定番の濃口（こいくち）醤油よりも、さしみ醤油の方がさらに甘い。四万十市中村にはマルサ醤油とマルバン醤油の２つの醸造場があり、地元ではマルサ派、マルバン派がそれぞれ好みを語り合う。

醤油醸造場のない土佐清水市のスーパーマーケットに、「地元の味」というPOPのついた醤油を発見。「刺身にはこの醤油に決まっちょう」と漁師がすすめるのは愛媛県宇和島で作られる「フジマツル」の甘口醤油。サバ漁師の妻たちは、さらに砂糖やみりんを加えたたれに清水サバを漬け込み、甘〜い「漬け丼」を作ってふるまう。

かつてマグロの水揚げで沸いた室戸市にも醤油醸造場はない。漁師に聞くと、「甘い醤油では刺身は食えん！」と一蹴。スーパーマーケットには全国大手の醤油が並ぶ。20年ほど前までは安芸市は５社の醤油醸造メーカーが集積する産地だったが、今はもうない。

現在、高知県では８つの小規模な醸造所が「地域の味」の醤油を造っている。

1955年、全国に約6,000社あった醤油工場は、2014年には1,297社に減った。年間78万キロリットルの出荷量のうち、大手５社が全国の約半分を生産する。高知県には８社の醤油醸造メーカーがあり、年間558キロリットルを出荷する。

高知県の醤油メーカー
（高知県味噌醤油協同組合より）

1. **株式会社畠中醤油**
香南市香我美町岸本 157−1　☎0887−54−2638
2. **ケンシヨー食品株式会社**
高知市一宮東町１丁目 30−5　☎088−845−1050
3. **今田醤油醸造場**
高知市はりまや町 3−20−4　☎088−882−6693
4. **大高醸造株式会社**
高知市梅の辻 21−8　☎088−833−0417
5. **有限会社丸共味噌醤油醸造場**
須崎市中町 1−2−21　☎0889−42−0129
6. **マルサ醤油合資会社**
四万十市中村本町 5−13　☎0880−35−2975
7. **マルバン醤油株式会社**
四万十市中村京町 3−8　☎0880−35−2238
8. **谷坂醸造有限会社**
宿毛市中央 6−1−5　☎0880−63−2209

※**こやらい**：育児、子どもの世話　※**あこ**：あそこ　※**黄いな**：黄色い

味噌

そ

室町時代から庶民の調味料として使われてきた味噌。土佐の漁師は臭み取りにカツオを味噌湯でわかし、山の猟師はイノシシなど獣肉を味噌に漬け込み焼いて食べたほど。高知県には大きな味噌醸造メーカーはないものの、今も街路市や直売所、道の駅を覗くと、かなりの確率で「手作り味噌」に遭遇する。

味の決め手は自分の菌!?

味噌は買うものではなく「作るもの」。菌活（きんかつ）ブームに乗ってか、県内で味噌作り教室が増えている。高知市上町の冨士味噌が行う天然醸造ワークショップを覗いた。

「人間には約100兆個の菌が棲（す）んでいる。味噌を作る時も、麹（こうじ）の菌とその人の常在菌が混ざることで、その人だけの味になる」。味噌を仕込む前に手を洗おうとすると、「石けんは使わない！」と注意される。手に棲んでいる菌を取り除かないよう、流水で汚れだけを落とすのだという。

いざ味噌を仕込む。蒸した大豆を手でつぶし、米麹と塩を加えてひたすら混ぜる。同じ材料、同じ部屋で仕込んでいても、隣の人のものとは色や艶が違って見える。持参したタッパーにつめると味噌の素ができる。

冨士味噌（宇田味噌製造所）

高知市上町の味噌屋さん。土佐山田ショッピングセンター value などで定期的に味噌作り教室を開催。

HP www.misojapan.net/

丸共味噌醤油醸造場

須崎市の醤油味噌醸造場。親子で参加できる味噌作り教室を開催。

HP jozojo.com/

井上糀店

四万十町窪川の糀専門店。初心者でも簡単にできる味噌キットやもろみキットなどを販売。

HP inoue-kouji.com/

あなたの菌活応援します

column 味噌雑学

味噌の原料は大豆と麹と塩。麹には米麹、豆麹、麦麹などがあり、全国各地にご当地自慢の味噌がある。かつて砂糖、塩、酢、醤油には税がかけられた歴史があるが、味噌は「庶民になくてはならない」という理由で例外扱い。

四国には、徳島県の米麹を使った御前味噌、愛媛県の麦麹を使った瀬戸内麦味噌があり、どちらも麹の割合を多くした甘口味噌。両県に挟まれた高知県には、米の産地香長平野の米味噌、愛媛県に近い梼原にはトウキビと麦麹を使ったキビ味噌、土佐藩の家老が掛川から移り住んだ佐川には中京味噌に似た「つしみそ」など、地域の味が伝えられている。

手前味噌を作る

空気が入らないようにタッパーにつめる。

仕込んだ味噌の素は持って帰って家で育てる。発酵をすすめるための重しをし、週に一度は様子を見ながら、表面のラップを替え、白カビが出たら取り除く。

菌は春から夏にかけて活発に発酵をすすめ、日ごとに味噌らしくなってくる。

味噌を仕込んで丸1年。味噌らしい匂いと色合い。味見をすると、塩辛さもマイルドになっている。

縁に白カビ発生！

これは毒ではないので、取り除いてラップを替える。

半年後

半年経ったら天地替えを行う。底の味噌と天井の味噌をそれぞれ丸めて、上下を入れ替える。

完成！

1年後

変幻自在の味噌のたれ

誰でも作れる味噌は、アレンジも自由自在！　野菜や魚など具を加えれば、おかず味噌。出汁（だし）や砂糖を加えて味噌だれに、また、酢でのばして「ぬた」とする。

高知ならではの冬の食材と言えば葉ニンニク。緑色の葉の部分をすり潰して味噌と混ぜ、酢でのばした「ぬた」は冬だけの調味料。醤油を弾くほど脂ののったブリの刺身には欠かせないし、鮮度が落ちやすいシイラや、厚揚げやこんにゃくなどは、「ぬた」が素材の味を引き立てる。

食材に合わせて味噌や酢の配合を変えたり、季節の酢みかんの汁を混ぜたり、料理をする人は〝※りぐったぬた〟を創作し、講釈しながら出してくれる。

手作りが楽しい自家製「ぬた」

酢と味噌をベースにした「ぬた」は、白味噌がなければ麦味噌でもいいし、葉ニンニクが手に入らない季節はニンニク玉で代用する。急なおきゃくの時も、台所にある調味料でちゃちゃっと作れる。

混ぜて混ぜておかず味噌

ジャコやゆず皮、カツオのほぐし身など、味噌にお好みの具を加えて、砂糖やみりんで味を整えると、ご飯のお供やお酒のアテに大変身。

発酵パワーでさらに熟成

発酵する味噌の特性を生かして、さらに熟成をさせてみる。青梅と砂糖を加えて1か月ほど寝かせると「梅味噌」に。味噌にみりんや酒、砂糖を加えて魚や豆腐を漬け込めば、素材の味をさらに引き出す「味噌漬け」に。

※りぐる：念を入れる、吟味する

発掘！土佐弁 さしすせそ

「味噌桶が出る」

あまり外へ出たことがない人が外出すること。

【用例】今日は味噌桶がでたきに、雨が降るぜよ。

【訳】今日は出不精の人が外出したので雨が降るだろう。（何か事が起こるかもしれない）

PRESENTS FROM TOSABUSHI

「ぶしからの贈り物」

応募締切 2016年11月末

ご応募の際にはアンケートにお答えください。

プレゼントの応募は、１人１回とさせていただきます。ご了承ください。

※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

応募してね！

1 PRESENT

とさぶし編集部セレクト

高知のさしすせそセット　5名様

高知の基本調味料をセットにしてプレゼント。
なにが出るかは開けてのお楽しみ！

2 PRESENT

味噌づくりキットと もろみキット　3名様

井上糀店の手作り味噌づくりキットと、
手作りもろみ糀をセットで。

3 PRESENT

ばかたれ　5名様

焼き肉にも毎日の料理にも
役立つ万能たれです。

応募はWEBサイト http://tosabushi.com

TOPページ「ぶしからの贈り物」から

家業を継いだあの人 せがれ vol.16

おいしいは元気の源

手作りの料理は人を笑顔にする。
アレンジが広がるたれを作って、
料理をする人の役に立ちたい。

やまさき料理店
池本 自歩（しほ）さん

店の前に立つ初代・義重さん（写真左）と、料理をする修さん（写真右の手前）。やまさき料理店は施設の衛生管理の徹底を認められ、平成２年に厚生労働大臣表彰を受賞。四万十市では最も長く保健所の表彰を受けている。

四万十川のほとりで

土佐の小京都、四万十市中村。かつて応仁の乱を避けて下向した一条教房（のりふさ）が京の文化をこの地に伝え、今も夏の終わりには送り火が山に「大」の字を描く。

中村の町を流れる四万十川ではアユにウナギ、川エビ、ゴリなど川の幸が、佐賀や土佐清水など近隣の港ではカツオやサバ、ナガレコなど海の幸が揚がる。

大正時代、山﨑義重さんは魚屋として出発。お総菜も並べる大きな鮮魚店となり、焼いたカツオに塩と酢をふりかけて薬味をのせて手でたたく「塩たたき」もいち早く販売した。二代目の修さんも料理人となり仕出しを始め、1950年に昭和天皇が巡幸した際、陛下に御料理献上の命を受け、中村名物の「ゴリ」をお造りにし、「おかわり」の太鼓判をもらったという逸話も残る。1970年に「やまさき料理店」として建て替え、結婚式やお節句など祝い事に使ってもらおうと、婚礼用の神殿や300人近く入る座敷を設けた。皿鉢料理や車海老の塩焼きが評判となり、連日のように大賑わい。「おじいちゃんは豪快で、居酒屋で隣り合わせた人と仲良くなってすぐ奢る。人にすごく奉仕する人だった」と自歩さん(32)は思いを馳せる。

食べ物に囲まれて

自歩さんは兄と弟に囲まれた一人娘。保育園の頃は、補助輪の付いた自転車であちこち出かけて母を困らせた。兄や弟とは違って「夢中になったら頑固」な性格。3歳からバレエ、6歳から硬筆を習い、小学生になるとピアノや英会話も習った。中学1年生の時には、勝手に海外ホームステイに申し込んで親を呆れさせたこともあった。

料理店の4階が家族の住まい。1階のビアホール、2、3階の宴会場は連日お客さんが詰めかけ、刺身や皿鉢料理をこしらえる祖父と父に、母も女将として料理の仕込みや接客に忙しい。仕出しも座敷もいつ予約が入るかわからないので定休日はなく、家族で旅行に行くことなどほとんどなかった。たまの休みは家族で焼き肉を食べに行ったり、母が自慢のギョーザを大量に作ってみんなで食卓を囲んだりが貴重な思い出。「寂しい思いもしたけど、食べ物に囲まれた毎日だった」。

命をいただく

仕入れをする父について、市場にもよく行った。野菜や果物、魚など

祖父の修さんと２人で。自歩さんの名前は修さんが「自ら歩め」という意味を込めて命名した。（写真右）

幡多農２年の時、オランダにホームステイした。異国の食文化や農業や畜産の現場を経験した。（写真左）

が所狭しと並べられ、番号付きの帽子を被った仲買人や料理人が鋭い目利きで狙った品を競り落としていく。修さんの代から競りが始まる前に〝先取り〟をして、高くても良い物を仕入れてきた。「朝は早いし、魚の匂いが充満した車に酔うし、大変。でも狙って落とした魚を店に持って帰ると、あっという間に捌かれて、刺身になり、大きな大根がケンになる。それを見るのが好きだった」。

祖母と父の出身校でもある幡多農業高校に進学。「お肉とか魚とか食べ物の原点を学びたい」と、畜産を専攻した。生徒はそれぞれ豚一頭を担当し、責任を持って育てる。愛着がわいて出荷の前はつらかったが、一方で、パックに入ったお肉になるまでの工程が見えないことに疑問がわいた。「屠殺（とさつ）も学びたい」。そう担任に直訴したが、叶わなかった。卒業後は県外の農業大学への進学も考えたが、故郷を離れて一人暮らしをする自信が持てず、地元のブティックに就職した。

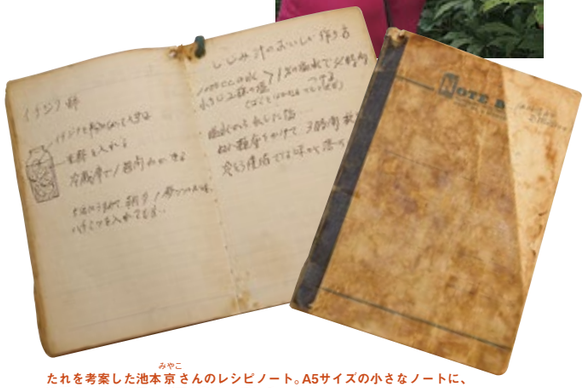
秘伝のたれ

自歩さんが20歳の頃、婚約した彼を招いて、家族でバーベキューをすることになった。彼はお土産に、一本のたれを持ってきた。

「何このたれ?!」「こんな味、はじめて」「これは、うまい！」。地元中村の醤油をベースに、ニンニクがガツンと効いて、幡多好みの甘めの味付け。舌の肥えた父も兄も、この味には大絶賛。どこで買ったのかと聞くと、彼の母の手作りだった。

彼の母は塗装業を営む家業の経理や事務をしつつ、米やオクラを栽培し、冬はアオノリ漁もする働き者。短い時間でもおいしい料理を食べさせようと自作の「たれ」を編み出し、いただいた野菜や魚などのお返しに配っていた。たれの噂はじわじわ広がり「たれと交換してくれ」と知らない人が肉を持ってやってくることもあった。

自歩さんは結婚して長男が産まれてからも仕事を続け、夫家族と一緒に食卓を囲んだり、義母と一緒に台所に立ったりすることも増えた。「レシピ守ってくれるんやったら、たれ、作ってみたや※」。義母があらゆる料理のレシピやアイデアを書き留めたノートは、年月が経って茶色く変色していた。



たれを考案した池本京（みやこ）さんのレシピノート。A5サイズの小さなノートに、料理のレシピやアイデアが詰まっている。

ミニ幡多弁講座
※みたや：（～して）みたら

働くお母さんの味方に

レシピに記された材料、分量、手順。その通りに作っても、義母は「なんか違う」。何度も作り、チェックしてを繰り返し、1年粘って免許皆伝。知り合いや友人に配ったところ「子どもが野菜を食べた」「市販のたれは苦手だけどこれは好き」「売ってほしい」と声がたくさん届いた。しかし、製造許可を取るには衛生管理の行き届いた場所がいる。踏ん切りがつかなかった。

27歳で畜産関係の会社に転職。衛生管理の担当だが、頼みこんで高校時代に叶わなかった屠殺場を見学した。かつて手塩にかけて育てただろう豚が、電気ショックをかけられ、ベルトコンベアに乗って頭や内臓を除かれ、枝肉になっていく。「その瞬間はショックだったけど、生きるために命をいただくことに納得できた」。ふと思った。「私のたれも誰かの役に立てるかも」。

無名のたれにどんな名前をつけよう、悩んでいた時、義父がほ※げて一言。「ばかたれが作っちょうけん、〝ばかたれ〟でえいわえ」。義母はぎょっとしていたものの、「すごいインパクト、いただきます」と自歩さんは決めた。

自歩さんは休日に父の料理店の調理場を借りてたれを作り、宴会の料理に使ってもらったり、店頭に並べたり。「なんで料理屋が焼肉のたれ？」「娘はもう嫁に行ったがやない？」。首をかしげるお客さんも多いが、一度食べると舌鼓を打ち、「家族に食べさせたい」とリピーターになってくれた。「おいしい料理は人を笑顔にする。たれで、料理をする人を応援したい」。

料理店が作るたれとして、宴会、仕出しに次ぐ、3つめの柱になろうとしている。

「ばかたれ」は、やまさき料理店（四万十市中村小姓町3）の他、四万十市の彩市場、四万十町のBooker's、デュロックファームで販売している。11月6日に四万十町で開催される米こめフェスタにも出店予定。

焼き肉以外にもばかたれを使ってもらおうと、自歩さんはアレンジレシピを考え、Facebookで公開している。

父の山﨑修蔵さん、母の眞理子さん、弟の翔太さんと店の前で。（写真左）

やまさき料理店は自歩さんの父と兄、弟も板前として店に立つ。仕出しや宴会のほか、1階は年中3,500円で飲み放題食べ放題のビアホールも営業している。

※ほげる：おどける

対談 若者の本音、言いたい放題！

20代のMJC

マンガ　女子　地域

ゆとり世代なのにゆとりがない？！　競争を好まず、消費も少なく、社会や大人と若者の感覚は離れるばかり？
「マンガ」「女子」「地域」をテーマに大人も参戦し、20代の関心、生態、本音に大接近！！

其の一！ 新旧「料理バトルマンガ」対決

マンガ

10代 20代に絶大な人気の『食戟のソーマ』、30年以上究極と至高の料理で読者を魅了してきた『美味しんぼ』、その愛読者がマンガを語る。

どっちの料理マンガ?!

友利：僕らの年代の少年ジャンプは『ワンピース』や『NARUTO』などバトルマンガが人気。その中で食をテーマにガッツリバトルしてるのが『食戟（しょくげき）のソーマ』。刺激的なのは、食べた瞬間、服が破けること。ピリッとした味なら激しくバチン、食材によってはヌメッ～っとはだけるとか、食感をリアクションとして出してるんです。

鍋島：なんか、それって幼くない？料理に「官能的」という表現を使ったのはたぶん『美味しんぼ』が初めて。それを絵で表現したのがソーマ。料理バトルマンガの元祖は少年ジャンプの『包

丁人味平』だと思うけど、ソーマは踏襲してるだけじゃない？

友利：いや、味平は一人で戦うけど、ソーマには仲間がいる。ソーマのように庶民がエリートの中で異端児として奮闘する姿は「僕もがんばらなきゃ」って思わされる。

鍋島：『美味しんぼ』は「子は親を超えられるのか?!」という永遠のテーマも描いている。それは『巨人の星』から続いていて、父親の大きな壁に挑んでいく、っていう設定の仕方はソーマとも共通しているよね。

友利：ソーマも親と対決して負けまくっている。でも、ソーマの親は昔風の熱血漢ではなく、風来坊で、猫のようなつかみどころのない性格。自分の親もこんなだったらいいのにという憧れもあるんですよ。それにしても、『美味しんぼ』は文字の羅列が多すぎ！ 僕ら字を読まないんで、絵で表現してくれないと。ソーマは絵がきれいで、高揚感もある。

鍋島：まぁ確かに『美味しんぼ』はうんちくが長い……。それは、80年代、バブル期の前から始まって、食への関心が高まった時代背景がある。ソーマにはない、ふるさとの味とか、人の衣食住とか、捕鯨や原発など社会的なテーマへの広がりがあります。

友利：広がりすぎてついていけない。それじゃあバトルに集中できないじゃないですか。

鍋島 和彦さん
（57歳　高知新聞社編集局）

食の世代ギャップ

鍋島：料理マンガが流行ってるわりには、今の若い人は食に関心がないって聞くけど、ほんと？

友利：僕らはお金的にも気持ち的にもいろんな面でゆとりがない。「食事は作業」という友達もいるくらい。僕は自分のふるさと沖縄のラフテーは手作りしますし、自炊派です。ソーマに

『美味しんぼ』
ⓒ雁屋哲・花咲アキラ／小学館

『食戟のソーマ』
ⓒ附田祐斗・佐伯俊／集英社

『食戟のソーマ』
大衆食堂の息子がエリート揃いの料理学校に入学して、料理対決を繰り広げる。

『美味しんぼ』
東西新聞記者の主人公が、料理評論家の父と、至高と究極の料理対決を繰り広げる。

スパイスを得意とするキャラが出たら「香りって大事かも」と思うし、一度はルーを使わず粉からカレーを作ってみたいとも思う。

鍋島：『美味しんぼ』にもソウルフードの物語があって、高知出身のおじさんが「これが土佐の味」って感傷にふけるシーンがある。僕は土佐清水の生まれなので、子どもの頃、ジャコを炊いたものをよく食べたんだけど、半年ほど海外で暮らしていた20代の時、ヒマラヤの麓で食べたカツオだしのうどんは今でも忘れられない。舌にしみついてるんですよ、ふるさとの味って。

友利：沖縄料理は豚肉をよく使うんですが、高知は沖縄に比べて豚肉が高いから手が出ない。でも野菜が安いんで助かってますけど。買い物は近所の毎日屋とかエースワン。自分の生活をしゃべるの、なんか恥ずかしい。

マンガから人生を学ぶことも

鍋島：この頃、ドラマや映画を観て、原作のマンガを手に取ることが増えた。出版界を舞台にした『重版出来』もよかったし、『ちはやふる』なんて熱血スポーツものの形を踏襲していて興奮しましたね。

友利：マンガ選びは博打。表紙とタイトルと絵とあらすじを見て買っちゃう。

鍋島：マンガ喫茶で読んでから買った方がいいんじゃないの？

友利：いやいや、逆に失敗するのも楽しいですよ！ 今はスマホでも読めるけど、やっぱりマンガは紙で読みたい。

鍋島：でも、電子書籍は画期的。まず場所をとらないし、絶版になった本まで読めてしまう。古いマンガは読む？手塚治虫とか。

友利：『ブラックジャック』は読みました。

鍋島：今のマンガの原型を作ったのが手塚さんだよね。『ジャングル大帝』なんてテーマも壮大。生きる指標が作品に詰まっている。

友利：僕にとってマンガは出合い。選び方は手当たり次第でも、そこから自分に取り込みたいものとか、目標が見つかる。マンガの名言を暗唱している友達もいますよ。

鍋島：やっぱり言葉でしょ！ 主人公が放つ一言が心に残るし、マンガって繰り返し読みやすいから頭に入る。

友利：マンガは現実世界を忘れさせてくれる。テスト前は危険ですけどね。

友利 肇伸さん
（20歳　高知工科大学３年生）

女子のものさし

其の二　J 女子

仲間が大事？　自分が大事？
世代ごとの違いってなあに？　おまちで育った女子が、遊び、恋愛、将来を語る。

岩川 薫里さん
（22歳　高知県立大学４年生）

移り気な女子の興味

薫里：私は新堀※小だったんですけど、やんちゃな子が多くて、なかなか自分を出すことができなくて。外で遊んだりもしたけど、基本はインドア派。リカちゃんやシルバニアファミリーのお人形で遊んだり、弟とスーファミしたりしてました。

加奈：あたしもリカちゃんもこえだちゃんもどっさりあったで。人形部屋があったきね。今は娘が同じで、家がトイザらス化しちゅう。他に、あたしの遊び場いうたら、高知城よ。昔は動物園があったき、サルをてごうたり、シマウマにおしっこかけられたり。

薫里：私は中学からちょっとアクティブになってソフトテニス部。中3で英語スピーチ大会に出てからは海外に目が向いて、高※知商業の国際コースに進学したんです。生徒会執行部のラオス支援の活動に圧倒されて、自分も海外支援活動に熱中してました。加奈さん、部活は？

加奈：帰宅部よ。卒業アルバムの撮影の日だけ、茶道部やら吹奏楽部やらバスケやら、5つばぁ写りに行った。出たがり系やき、ほらぁ。高校の時は友達と週5でカラオケ、何時間も歌いよったで。

薫里：カラオケは私たちも大好き。あとはプリクラ撮ったり、マックでだべったり。でも、一人で行動するのも好き。自分の時間を割いてでも人のため役に立ちたいと思うし、その方が成長できる。周りから「意識高い系」って褒められます。

加奈：へぇ～、おりこうさんやね。あたしは自分らぁが楽しいのが一番！

乙女の恋模様

薫里：私、よくスタバに行くんです。客層が若いし、雰囲気もいいし、勉強もはかどる。「俺、あの子が好きながやけど……」みたいな人の恋バナを聞

加茂 加奈さん（43歳　松岡かまぼこ）

※**新堀小**：高知市立新堀小学校　※**高知商業**：高知市立高知商業高等学校　※**てがう**：からかう、ちょっかいを出す

いて、心の中で「きゃー！」って叫んでる。

加奈：あたしはぎっちり合コン行きよったで。もちろん盛り上げ役。

薫里：私も出会いがほしいんで、県主催の婚活パーティに申し込んだし、ふらっと一人でBARにも行ってみたい。

加奈：20代の頃は友達と部屋をシェアして、毎晩ぎっちり飲み歩きよった。でも0時過ぎたらお母さんがホウキ持って待ちゆうわけよ。20歳まで自由にさせてくれよったのに、20歳過ぎたら厳しくするがはおかしくない？で、30歳の時はいきなり「明日、見合いやき」って。相手は40歳。10も上の人ら無理、無理！　嫌われちゃおと思うて、角刈りにして行った。ほいたら超男前やってよ!!　次の日に桂浜でデートして、1か月後に入籍。

薫里：早っ！

女子目線のまちづくり

薫里：私たちの世代って、上の世代と違う意味で〝ステータス〟を促えてる。最近はりまや町にパンケーキ屋さんができて、いかに※インスタ映えする写真を撮るのかが女子のステータス。

加奈：あたしのステータスは、おいしいもの。あたしのFacebook見てみ？　恨まれるばぁ食べものに埋め尽くされちゅう。

薫里：かまぼこ屋さんならでははですね。私も貪欲になろうかな。

加奈：やめちょき、肥えるで。※ぎっちり美味しいもんばっかり食べゆうき結婚して20kg肥えたし、何もいいことないきね。

薫里：ステータスって英語で「地位」のこと。そういう意味では、他の商店街に比べて帯屋町もステータス高くないですか？　特に目的がなくても人が集まってくるし、商店街にゴザ敷いて「おきゃく」やってるし。外国人にも超ウケそう！

加奈：言葉は通じんでも、「ハッピー」と「ラッキー」と「イェーイ」だけで心は通じるきね。

薫里：あと、子どもも参加できるようにして、ジュース片手に高知愛を語ってほしい。

加奈：リカちゃんやシルバニアとか好きなものを置いて、おもちゃ王国みたいのがど真ん中にできたら最高よね。ほんで、自分はどうするの、将来？

薫里：将来は海外で働くのが夢。まず高知で働きながら、数年後に海外勤務できる会社に内定もらったところです。

日本文化プレゼンコンテストに出場した岩川さん。

お爺ん（祖父）のかわいがっていた鳥が鳴くので。
25年前の話
なんで鳥かわいがるんぢゃ？
にがっちゃったど
鳴きえいがよっぱらんばん
ばん
ばん