

すくも
宿毛
とおおつき
大月

高知のはしり



レシピ 

発行元:宿毛市・大月町特産品販売促進支援協議会

お問い合わせ:宿毛市産業振興課 TEL(0880)63-1117
大月町産業振興課 TEL(0880)73-1115

宿毛・大月のげんきな食材がいっぱい!



ナスの生の食感を
楽しんで!



あいほらせんせい

ナスのちゃちゃっと ピリ辛和え

切り切り シャキシャキ! 野菜がおいしい



▷▷ 材料 (3人分)

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 米ナス ……1こ
(小ぶりの普通ナスなら4本) | シヨウガみじん切り ……小さじ1 |
| 長ネギ ……5cm | 砂糖 ……大さじ1/2 |
| オクラ ……2本 | 酢 ……大さじ1 |
| 塩 ……少々 | ☆ ゴマ油 ……大さじ2 |
| | しょうゆ ……大さじ1.5 |
| | 豆板醤 ……大さじ1弱 |
| | オイスターソース ……小さじ1 |

▷▷ 作りかた

1. ナスは皮をむき、米ナスは縦に8等分(普通ナスは縦半分)にしてから5ミリの薄切りにする
2. ボールに①と塩ひとつまみを入れ、よくもんでおく
3. 長ネギで白髪ねぎを作る
オクラはヘタを取り生のまま斜め薄切りにする
4. ☆を合わせておく
5. ②で出てきた水分をペーパーで取り④の8割を入れて軽く混ぜ合わせる
6. お皿に盛り付け、白髪ネギとオクラを上飾りに
④の残りをかけたらできあがり

かおりの 食材memo

ナス

高知県はナスの生産量
国内第一位です!

大月町では米ナスをはじめとしたナスの栽培が盛んです。皮の美しい紫色にはアントシアニン系の色素ナスニンが含まれています。このナスニンには強い抗酸化作用があり、紫外線のダメージやストレスなどによって体内に増加する活性酸素を抑える働きがあります。





メジカの水分を
良くふき取ること!

あいほらせんせい



メジカの中華和え

新鮮なメジカをたっぷりのゴマと香味野菜で

ミョウガ



コネギ



▶▶ 材料 (3人分)

メジカ ……1尾
*カツオなどの赤身魚でも可

ミョウガ ……30g

小ネギ ……半束
*あさつきでも可

ニンニク ……3片

いりゴマ ……適量

しょうゆ ……大さじ2

砂糖 ……小さじ1

酢 ……大さじ1.5

☆ 豆板醤 ……大さじ1.5

ゴマ油 ……大さじ2

ほんだし顆粒 ……少々

▶▶ 作りかた

1. メジカは内臓を取って3枚におろしたものを中骨に沿って切り、4つの節にしておく
2. フライパンに油を熱して強火でメジカの表面を焼き付け氷水に取る
粗熱が取れたらよく水分を拭き取っておく
3. ネギ・ニンニク・ミョウガはみじん切りにしてボールに入れ、☆と合わせてソースを作る
4. ③に刺身状に切ったメジカを入れて和える
5. お皿に盛り、いりゴマをたっぷりかければできあがり

かおりの
食材memo

メジカ

メジカを専門に釣るのは
高知の漁師さんだけ!

メジカはソウダカツオと呼ばれるカツオの仲間ですが、鮮度が落ちやすいため生食では地元でしか味わえない食材です。その食感ほもちもちとしていて他の魚では味わえない独特の美味しさがあります。ぶしゅかんや直七の果汁をしぼって頂くのが地元流です。





オクラは
火が通りすぎない
ように!

あいほら
せんせい

サメとミョウガの 甘酢あんかけ

サメはふんわり 甘酢あんかけ

ミョウガ



オクラ



▷▷ 材料 (3人分)

サメ ……1サク

*グレなどの白身魚でも可

ミョウガ ……10g

オクラ ……10本

水 ……100cc

薄力粉 ……適量

卵 ……1こ

水溶き片栗粉 ……適量

ゴマ油 ……少々



しょうゆ ……大さじ3

砂糖 ……50g

酢 ……70cc

ケチャップ ……大さじ3

▷▷ 作りかた

1. サメはひとくち大の短冊状に切り、ボールに入れ軽く塩をしてもんでおく
2. ミョウガは縦1/3の薄切り
オクラはへたを取り、斜め1/3の薄切りにする
3. ①をさっと洗い水気を切る
そこに薄力粉をまぶし、とき卵を加えて混ぜる
4. 鍋に油を熱して③を揚げ、油をきっておく
5. フライパンに油大さじ3を入れ、ミョウガを炒める
火が通ったら水と☆を加えオクラを入れて
軽く煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけて
ゴマ油で香りをつける
6. ④を加え軽く味を絡めたらできあがり

かおりの 食材memo

ミョウガ

高知県が国内生産量の
約80%を占めています!

ミョウガの歴史は魏志倭人伝に記述されているほど古く日本人に親しみのある香味野菜のひとつです。私達が食べているのは花ミョウガと呼ばれるつぼみの部分で、独特の香り成分には血行促進・食欲増進・ホルモンバランスを整えるなどの効果があります。



強火でナスを炒めるのが
油っぽくならないポイント!



あいはらせんせい



豚バラで麻婆ナス

ヒョリ辛スパイスでごはんが進む!



▶▶ 材料 (3人分)

米ナス ……1こ

豚バラスライス ……180g

☆ ネギ・ショウガ・ニンニク
(みじん切り) ……各小さじ1/2

水 ……180cc

豆板醤 ……大さじ1

*花 椒 粉… 中国の山椒。香りが高く舌が
しびれるような辛みが刺激的。

甜麵醬 ……大さじ1.5

酒 ……大さじ1

砂糖 ……大さじ1/2

オイスターソース ……大さじ1

黒こしょう ……少々

水溶き片栗粉 ……適量

花椒粉 ……ふたつまみ

七味唐辛子 ……少々

ゴマ油 ……少々

▶▶ 作りかた

1. 豚バラ肉は1.5センチ幅に切る
ナスは縦半分に切りひと口大の乱切りにする
(皮が固い場合はピーラーでストライプにむく)
2. フライパンにたっぷり流れるくらいのサラダ油を
入れ強火でナスを炒める(途中足りなくなったら
油を足す)火が通ったらザルにあげてよく油を
きっておく
3. ②の油を切ったフライパンで☆と豚肉を炒める
色が変わってきたら豆板醤を加えよく炒め合わ
せる
4. ③に水と★を加え沸騰したら②のナスを戻して
味を含ませる
5. 花椒粉と七味を加えてから水溶き片栗粉で全
体にとろみをつける 最後にゴマ油少々を加
えてできあがり

かおりの
食材memo

ショウガ

高知県はショウガの国
内生産量第一位です!

ショウガは辛みと香りに
たくさんの有効成分が
含まれています。辛み成分
ジンゲロールは生で殺菌効果
があり、加熱するとショウガ
オールに変化して身体を温
める働きをしてくれます。
(特に女性にはおすすめです!)
香り成分は食欲増進や疲労
回復に役立ちます。





わたしたちがつくってます！

高知のはしっこ 採れたて食材!

ショウガ



(株)大月農園
安田 大

7月頃から収穫できる新生姜は色、形とも“さんご”を連想させる美しいものです。安心して生食していただけるようスギナ、ヨモギ等を使用した自然農薬と、“さんご”の生息する土佐大月の海水を希釈して栽培しています。



オクラ



宿毛市
野村 啓稔

かき揚げやパスタの具材、煮物に添えたり、薬味としても使える万能野菜!オクラのネバネバは、夏バテにも効果を発揮します。そんなオクラを愛し、大切に育てています。全国の方に食べてもらいたいです!



ミョウガ



宿毛市
平岡 一信

ミョウガの生産量は高知県が日本一。ハウス栽培で1年中食べられます。爽やかな風味と、シャキシャキした食感。栽培は天敵昆虫などを利用して、出来るだけ農薬を使わない栽培方法に取り組んでいます。



ナス



大月町
松田 哲幸

大月町のハウスナス 農家のほとんどは、害虫駆除する天敵を導入したり、ミツバチでの交配を行うなど環境に配慮した環境保全型農業に取り組んでいます。みなさまに安心してお召し上がり頂けます。



コネギ



宿毛市
長尾 幸人

ネギは冷えた体を温め、疲労回復に効果のある野菜。10cm程度に切ってしゃぶしゃぶにしたり、焼き肉のタレにどっさり入れても美味しいですよ。ハウスネギもエグミが少ないのが特徴です。



ケンポロー豚



宿毛市
山本 欣史

ケンポロー豚は、コレステロールが低くヘルシーな健康志向の豚肉です。クセのない味で、脂身はほんのり甘く、冷めてもおいしいのが特徴です。私の育てたケンポロー豚、ぜひ一度味わってみてください。



(社)日本中国料理協会 相談役
池袋調理師専門学校 超人気講師

監修

原 文治 あいはら ぶんじ

上海、四川料理の巨匠として名が高く、料理に対する情熱は日本一!特に本人監修である幻の担々麺には熱烈なファンが多い。生涯料理人!趣味は釣り。



日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ/食育マイスター

斎藤 香織 さいとう かおり

東京生まれ。高知県の豊かな自然と食材にひかれて昨年より四十十市に移住。現在は都市部に向けて高知食材の魅力を発信しています!



編集