

脂がのって濃厚。10月が旬の新鮮な「戻りカツオ」を食べに高知へ！ 高知はカツオ消費量全国1位！「戻りカツオ」の旬到来

“高知家の食卓1位”「薫焼きたたき 明神丸ひろめ店」のカツオの薫焼き、本場黒潮町ならでは1本釣りしたカツオをその日のうちに「日戻りカツオ」、土佐さがのもどりカツオ祭(2016年10月15日開催)、など

「戻りカツオ」が旬

高知はカツオ消費量全国1位！※10月が旬の「戻りカツオ」

カツオは、年間に購入する量が全国一であるほか、「高知の魚」にも選定されるなど、高知県民にとって馴染みの深い魚です。

カツオの美味しい季節は春と秋の二回あり、3月～5月頃に黒潮に乗って太平洋岸を北上するものを「初カツオ」、その後、東北・北海道沖を回遊し9月下旬～11月頃に南下してきたものを「戻りカツオ」と呼びます。

「初カツオ」は「目には青葉、山ホトトギス、初カツオ」と詠われ、縁起の良い初物とされています。脂が少なくさっぱりした淡泊な味わいで、鮮やかな赤色をしています。

一方、「戻りカツオ」は回遊しながら餌をたっぷり食べているため、脂がのって濃厚で、ピンク色をしており、「トロカツオ」と呼ばれ、大変美味です。



※高知市の1世帯あたりの年間カツオ購入量は断トツの日本一で、全国平均の5倍近い約4.5kg（総務省家計調査。平成25～27年平均）

高知のカツオ漁は「一本釣り漁業」

高知県のカツオ漁は、一本釣りがほとんどです。カツオ一本釣りの船は、2月～3月ごろ太平洋へ出漁し、グアム島の近くから小笠原、東北地方の沖まで、約10ヶ月間カツオの群を追いながら漁を続けます。

高知県民にとって、お刺身はもちろんのこと、全国的にも有名な「カツオのたたき」は、食卓に並ぶポピュラーなメニューです。



第13回土佐さがのもどりカツオ祭〈黒潮町〉2016年10月15日開催！

カツオの水揚げ量県内一を誇る黒潮町。地元の漁師のおかみさん達が、一年の豊漁と海上安全を感謝する気持ちで始めたお祭。カツオを愛し、たらふく食べたいお客さんに新鮮なカツオと幡多地域の地域産品で“おもてなし”をします。カツオの一本売りも実施。

- ・開催日時：10月15日（土）9時半～15時
- ・場所：佐賀漁港（幡多郡黒潮町黒潮1番地）
- ・入場料：無料



新鮮な「戻りカツオ」を提供する店舗**新鮮な「戻りカツオ」を提供する地元のお店**

高知県では、カツオ漁で有名な中土佐町、須崎市、黒潮町をはじめ、高知市内など幅広いエリアで「戻りカツオ」を食べることができます。

「高知家の食卓」県民総選挙2年連続1位※「藁焼きたたき 明神丸ひろめ店」

(高知県高知市帯屋町2-3-1 ひろめ市場内)

※高知県民(投票世帯22,645世帯)が選んだ県民イチオシの「食の店」大投票。
2014年と2015年に実施され、ともに1位を獲得。

明神丸では、藁で焼き上げたカツオたたきに、黒潮町の塩職人が太陽の熱と自然の風の力のみで作った自然塩の天日塩をかけて食べます。
藁は火力が非常に強く、燃烧温度は約1,000度まで達する為、瞬時にカツオの表面をムラなく焼き上げます。藁が燃える時に発生する煙や香りがより一層風味を引き立てます。

**明神丸のある「ひろめ市場」は高知の屋台村**

和洋中様々な飲食店約40店舗、土産物屋などの物販店約20店舗が混在する大きな屋台村のような施設。ひろめ市場周辺では300年の歴史と規模で日本一を誇る街路市「日曜市」が毎週日曜に楽しめます。

釣ったその日のうちに！黒潮町だから味わえる究極の逸品「日戻りカツオ」

(高知県幡多郡黒潮町)

一本釣りしたカツオを急いで漁港に持ち帰り、その日のうちに鮮度バツグンの贅沢な状態で提供する「日戻りカツオ」。新鮮なカツオはモチモチした食感が特徴で、古くからの港町の味です。カルノシン、アンセリン、ヒスチジンなど抗疲労効果や食欲抑制の効果があると言われていています(高知大と黒潮町による調査)。黒潮町内には、「日戻りカツオ」の提供店が複数あります。(要予約)

**一本釣り漁師の地元めし「湯かけ」を食べられる！黒潮町佐賀黒潮一番館**

(高知県幡多郡黒潮町佐賀字海雲寺374-9)

地元漁師の奥様たちが豪快な藁焼きにしてくれるお店。丼、うどん、カレーなどメニューは全てカツオづくし。地元産天日塩、特製タレ、お茶漬け風の「湯かけ」と3つの味わい方で楽しめます。漁師さんと一緒にカツオの藁焼き体験もできます。「日戻りカツオ」も提供しています。

**消費量全国1位！高知のカツオの食べ方**

一般的には生姜醤油で食べることの多いカツオ。高知では、刺身や藁焼きにして分厚く切ったカツオに、玉ネギ、ミョウガ、大葉、スライスしたニンニク等の薬味をたっぷり乗せ、塩をつけて食べます。また、しょう油に酒やみりんを加えたもの、二杯酢、特産の柚子の酢に少量のしょう油を加えた二杯酢、三杯酢など地域によって様々な食べ方があります。

**都内で高知のカツオが食べられる！TOSA DINING おきやく**

伝統の土佐料理を基本におきながら、高知県の食材を使い和洋にとらわれない料理を楽しんでいただけるレストランです。店内で藁焼きした「藁焼きカツオの塩たたき」1,750円(税込)等、高知のカツオメニューを提供。土佐18歳の日本酒とともにお楽しみいただけます。



- ・住所：中央区銀座1-3-13 オープレミア2F ・TEL:03-3538-4351
- ・営業時間：ランチ 11:30~15:00 (土日祝~15:30) ディナー 17:30~23:00 (土日祝~22:00)
- ・HP：<http://www.marugotokochi.com/shop/okyaku.html>

カツオだけじゃない！高知県の水産品①「宗田節」

プロの料理人に愛される！高知県産「宗田節」

高知県は、宗田節生産量、原魚であるメジカ（ソウダカツオ）漁獲量ともに日本一。資源に優しい一本釣り漁法で獲ったメジカを長年培った伝統技法で加工しています。宗田節はカツオ節に比べ旨みとコクのある濃厚なだしがとれるのが特徴で、高級志向の蕎麦屋では欠かせない食材であるなど、プロの料理人に広く親しまれています。



漁師が沖で釣ってきたソウダカツオを、その日のうちに港に水揚げし、煮籠に並べて一気に茹で上げます。

【セイロ取り】ゆであがったソウダカツオから、頭、内臓、中骨を抜いて、焙乾のためにセイロに並べます。

【焙乾】ウバメガシなどの木を燃やして、熱で乾燥させつつ煙で燻します。その後、天日に干して、残った水分を乾燥させます。

乾燥が進んだら「荒節」のできあがり。荒節にカビ付けして熟成させるとより味の深い「枯れ節」となります。用途にあわせて削ったら完成です。

宗田節を家庭で楽しめる！人気商品

全国いいモノ手土産グランプリ※
贈り物手土産グランプリ部門第2位！
だしが良くでる宗田節 1,028円（税込）

宗田節の全国シェア約7割を誇る高知県土佐清水市の新名産品！瓶の中にお好みのお醤油をいれ、冷蔵庫で熟成させる事2週間！なじみ深いご家庭のお醤油が、香り豊かな料亭風だし醤油に大変身！

※東京交通会館開館50周年記念事業「全国手土産じまん～物産館いいモノめぐり～」にて開催された優れた土産物に贈られる賞。来場者とネット投票により決定。



高知家 土産物コンクール2015※大賞受賞！
宗田節おかき/㈱ウェルカムジョン万カンパニー 価格972円（税込）

宗田節の粉末を練りこんで焼き上げたおかきです。節の深い香りが広がり、お茶やビールのお供にぴったりの商品。

※高知を代表する新たな土産物を発掘するため、2015年開催。エントリー136商品の中から、高知県民と専門家が審査を行い、10商品を入賞として選定。さらにその中から、審査員5名が、大賞（1品）、健闘賞（1品）、審査員特別賞（1品）を選定。



卵かけご飯専用宗田節 378円（税込）

足摺岬沖で一本釣りされた新鮮なメチカ（ソウダカツオ）だけを使用。特に逸品と言われる笹メチカだけを厳選。



スーパーマーケットで買いたいフード30選※に選出
宗田だし小夏ノンオイルドレッシング
432円（税込）

味わい深い宗田節のだしに、甘酸っぱい土佐清水産小夏の果汁を30%ブレンドした爽やかなノンオイルドレッシング。

※スーパーマーケット・トレードショーに出展された商品の中からエントリーを受け、管理栄養士や料理研究家、一般消費者などの審査員が、スーパーマーケットで「買いたい！」と思う商品を30品を選出。



【取扱い店舗】高知県アンテナショップ「まるごと高知」
中央区銀座1-3-13 オープンプレミアム1F
TEL:03-3538-4365
HP: <http://www.marugotokochi.com/index.html>



カツオだけじゃない！高知県の水産品②ブランド養殖魚**全国的にも事例が少ない無投薬による養殖鯛「海援鯛」**

海援鯛（かいえんたい）は、須崎市の土佐鯛工房が研究を重ねて生み出したブランド鯛です。2003年、養殖だからこそできる鯛にとって最適な環境下での育成を目指し、須崎市浦ノ内湾で「これが高知の養殖鯛だ！」と胸を張って言える鯛を育てることを目的に総勢10名の生産者グループが立ち上がりました。

無投薬で飼育するために、生産現場が確認できる地元で育った健康な稚魚を育てています。また、飼料メーカーと取り組んで製造した、海援鯛用の特別なエサを使うこと、季節に応じた栄養たっぷりの飼料を適量与えること、量より質にこだわり生簀の許容量の6～7割まで飼育数を減らし、ストレスを与えない環境を整え、定期的に鯛の「健康診断」※を行うことなどにより、安全かつおいしい鯛を育てています。

海援鯛として出荷されるには、色、容姿、肉質などを計器と目で確認し、厳しい基準値をクリアする必要があります。さらに、漁師自身が試食して味や歯ごたえなどを確認しています。

※2～3ヶ月に1度、血液検査、体脂肪検査、内臓脂肪検査、弾力確認を実施。



左)他県養殖鯛の内臓。白い部分が無駄な脂肪。
右)海援鯛の内臓。適量のエサでゆっくり成長させることにより、無駄な脂肪を抑えることで旨みが凝縮される。

夏に旨し！！「夏旨ぶり」

一般的なブリの旬は冬場と言われますが、それは冬場に大きく育ったブリが春頃に産卵を迎え、栄養などが卵に集中してしまっ旨味が少なくなるからです。

「夏旨ぶり」は、黒潮の影響から冬場も温暖な宿毛湾で育成されるため成長が早く、また給餌方法などを工夫して産卵期の影響が出ないようにすることで、春から夏場に向けて最も美味しくなるように育てています。

**カンパチ養殖発祥の地の最高傑作「極美勘八」**

カンパチ養殖発祥の地である高知県須崎市で飼育されている極美勘八（きわみかんぱち）は、味、姿かたち、色艶に至るまで、養殖魚カンパチ最高峰の品質を誇ります。



高知県の魅力を発信するにあたり、暑苦しいほどにあつたかく、人と人とのつながりを大切にする県民性を、ひとつの大家族に例えて展開している高知家プロモーション活動。

4年目となる今年は、食べ物、自然、人といった高知家の持つ「ポジティブカ」で日本の元気への貢献を目指すNIPPON POSITIVE PROJECTを展開しています。

**NIPPON
POSITIVE
PROJECT**

高知家プロモーション項目紹介

品目名	旬・期間	特徴
ナス 	1-6月 10-12月	高知県はナスの生産量日本一。栽培されている品種もさまざま。農薬の使用を減らし、天敵昆虫や生物農薬など、環境負荷を抑えた方法で栽培。皮にも実にも制ガン作用があるといわれる「ポリフェノール」が含まれている。
トマト 	通年	高知県はフルーツトマト発祥の地。豊富な日照時間と、平地、山地の標高差を生かして糖酸バランスがとれている高品質なブランドトマトが一年を通じて作られている。リコピンを含むトマトは、夏の暑さに疲れがちなこれからの季節におすすめの食材。
にら 	通年	高知県はにらの生産量日本一で、全国のおよそ4分の1が高知産。高知県のにらは肉厚でやわらかく、香りが強いことが特長。にらに含まれるβ-カロテン、カリウム、硫化アリルは、夏バテしやすい時期に積極的に採りたい栄養素。
土佐文旦 	12月 1-3月	酸味と甘味のバランスが絶妙で独特の味わいが特徴の土佐文旦。高知県が生産量の9割以上を占めている。安全安心な国内産のかんきつであり、皮も楽しめる。100gあたりのビタミンC含有量はみかんよりも豊富で、爽やかな香りによるリラックス効果も期待できる。
土佐茶 	通年	高知県は「山茶」と呼ばれる茶の木が自生しており、茶の生育に最適な地質に恵まれている。土佐茶は仁淀川や、四万十川などの清流域の急傾斜地での栽培されており、昼夜の寒暖差が大きいことや霧による天然のヴェールにより、味が深く、金色透明（きんしょくとうめい）、豊かな風味（味・香り）が特長。
土佐あかうし はちきん地鶏 	通年	年間500~600頭しか出荷されていない貴重な品種。赤身はジューシーできめ細かく。噛むほどに肉本来のうまみがじんわりと広がる、赤身のうまさ特長。サシが入った霜降り肉と異なり、あっさりしていて、大人の胃袋にも優しいブランド牛。土佐はちきん地鶏は土佐九斤と大軍鶏の味をしっかりと受け継ぐ、弾むような歯ごたえとうまみたっぷりで脂肪少なめ、また解凍してもドリップが少ないのが特徴。
宗田節 	通年	高知県は、宗田節生産量、原魚であるメジカ（ソウダガツオ）漁獲量ともに日本一。一本釣り漁法で獲ったメジカを長年培った伝統技法で加工している。宗田節はカツオ節に比べ旨みとコクのある濃厚なだしがとれるのが特徴で、高級志向の蕎麦屋では欠かせない食材であるなど、プロの料理人に広く親しまれている。
ブランド養殖魚 ・海援鯛 ・乙女鯛 ・極美勘八 	通年	海援鯛は、安全・安心な無投薬の養殖マダイ。歯ごたえがあり、身持ちがよいのが特徴。乙女鯛は冬でもブリの成長が停滞しない温暖な宿毛湾の特性を活かし、ハーブミックスとネツカリッチ（木酢酸）を添加した飼料にて育成。極美勘八はかんぱち養殖発祥の地である高知の安心で最高品質な養殖カンパチ。
土佐和紙 	通年	千年以上の歴史と技術を引き継ぐ土佐和紙。一級河川の仁淀川をはじめとした豊かな清流のもと原料の生産や技術とともに発展。薄くて丈夫、保存性が高く、文化財修復に使用される品質の高さを誇る。ひだか和紙が生産する「典具帳紙」は世界一薄い紙と言われ、厚さはわずか0.02mm。別名「カゲロウの羽」。
土佐木材 	通年	高知は森林面積が県土の80%以上を占める日本一の森林県。世界文化遺産や名高い寺院など全国各地の歴史的建造物の修復などに使用されたり、土佐和紙、土佐漆喰と合わせて一棟まるごと自然素材の住宅建築に使用されたりする。
海洋深層水 関連商品 	通年	高知県室戸市は、日本初の海洋深層水取水施設を有し、世界初の深層水飲料の販売以降、県内では豆腐やポン酢、日本酒など数多くの商品化が進んでいる。60種以上の天然ミネラルがバランス良く含まれる海洋深層水は、夏場やスポーツ時の水分補給にオススメ。
奥四万十博 	4-12月	四国カルストの山麓にその源を発する、日本最後の清流四万十川、日本かわうその生息が最後に確認された新莊川など、山川海が織りなす日本の原風景が残る奥四万十地域の誘客キャンペーン。自然や旬の味覚、素朴な人情に触れられる。期間:2016年4月10日(日)~12月25日(日) エリア:須崎市,中土佐町,四万十町,梶原町,津野町
歴史観光 	通年	2017年は大政奉還150年。薩長同盟の締結や大政奉還など大きな功績を残した土佐が生んだ維新の英雄「坂本龍馬」をはじめ、高知県は幕末、明治維新に関わりのあった偉人を輩出。
移住 	通年	豊かな森林と青い海の国、高知。高知県の魅力は「自然」「食」「人」。東京、大阪を中心に月1回移住に関する相談会を開催。移住体験やツアー、移住コンシェルジュへの相談等サポート体制も充実。