

# ミート島

やさい  
動物と野菜の名前を答えるのじゃ！

Q 4

## 肉も卵もおいしい！高知生まれのニワトリ



全国でもめずらしい、肉も卵も食べることができる高知県で生まれた地鶏です。肉も卵も小さいのですが、うま味と栄養がつまっています。卵は、卵かけごはんやおでんなどで食べると、そのおいしさが実感できます。県下のいろいろな地域で飼育されています。



最高卵!  
黄身も白身も  
もちあがてるぞ!



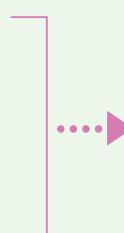
答え とさ  
ヨコのれつ④ 土佐   —

Q 5

## 大川村で育てられた身のしまったニワトリです。

おいしい空気ときれいな水のある大川村で育てられた地鶏です。よぶんな脂肪が少なく、うま味がぎゅっとつまた深みのある味わいです。  
鍋ものや炒めものなどにしたらおいしいよ。

答え とさ  
ヨコのれつ⑤ 土佐     地鶏



このニワトリは「土佐くきん」と「大しゃも」をかけあわせたニワトリの孫です。

**ヒント**  
高知県では、元気で明るい女性のことをこうよんでるよ。



Q  
6

# れいほく地域を中心に飼われているおいしい和牛です。

全国に3万頭しかいない褐毛和種の中でも、この牛は、熊本県の全身褐色の体毛にたいして、目のまわり、鼻、ひづめなどが黒い「毛分け」とよばれる毛色をもっていて、2,700頭しかいません。よぶんな脂肪が少なく赤身がおいしいことで有名で、焼いたり、いためたり、煮こんだりとたくさんの料理を楽しむことができます。もも肉ではローストビーフやタタキが人気です。



どんなところで飼われているのかなあ。

**ヒント**  
この牛の体毛の色は何色かな?

答え

とさ  
土佐

--	--

牛

ヨコのれつ⑥



●作ってみよう!  
かんたんレシピでいただきます



## ニンニク葉入りすき焼き

●材料(4人分)

分量

●作り方

牛ロース肉	200g	1 豆腐は角切り、たまねぎはくし形切りにし、もやはしは5cm、にんにく葉は3cmの長さに切る。
(土佐和牛／すき焼き用)		
豆腐	2/3丁	2 しらたきは3cmの長さに切り、下ゆでする。
たまねぎ	小1こ	3 サラダ油を熱し、牛ロース肉をいためる。たまねぎ、しらたき、もやしの順に入れいためる。
しらたき	200g	4 豆腐を加え A の調味料で味をつけ、にんにく葉を入れてしあげる。
もやし	40g	
ニンニク葉	80g	
サラダ油	小さじ1	
さとう	大さじ2	
酒	小さじ1	
A みりん	小さじ1	
こいくちしょうゆ	大さじ1と小さじ2	
うすくちしょうゆ	小さじ1	



## 土佐の祭りは 食べもんもおいしいぜよ 大川村の 謝肉祭

土佐和牛の黒毛和牛は、大川村や四万十町窪川をはじめとする山間部で育てられています。肉質がやわらかくてきめ細かく、深い味わいが特徴です。

大川村では、毎年、勤労感謝の日に謝肉祭がおこなわれます。ふだんは静かな山里も、この日ばかりはおいしい大川牛をもとめて多くの人たちがあとづれます。大川牛に感謝をしつつ、村民と県内外の参加者との交流がもりあがります。



Q  
7

葉柄<sup>ようへい</sup>の部分を食べるんだよ。

切り口にはたくさんの穴<sup>あな</sup>があり、どくとくの歯<sup>とくちゅう</sup>ごたえに特徴<sup>とくちょう</sup>があります。塩でもんだり、みそ汁に入れたり、いためものにも使われます。正式な名前は「はすいも」ですが、高知県ではこのよび名のほうが親しまれています。



切り口には小さな穴<sup>あな</sup>のようなものがたくさんあいています



※くきのように見える部分

酢のもの

答え  
タテのれつ⑦

Q  
8

タケの杖<sup>つえ</sup>のような姿<sup>すがた</sup>をした山菜<sup>さんさい</sup>です。



に 煮 も の



高知県でよく食べられる山菜<sup>さんさい</sup>のひとつです。春になると田畠のあぜ道や川の土手などに赤むらさき色の芽<sup>め</sup>を出します。ナマで吃べるとすっぱいので、アクをぬいてから炒めものや、煮ものにして吃べます。高知県では、冷凍<sup>れいとう</sup>して保存し、1年中食べられる人気の山菜です。

ヒント

食べると「痛みをとる」という言い伝えからこの名前が生まれたといわれます。



答え

ヨコのれつ⑧

--	--	--	--

りょうり

に  
ぐる煮

だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、こんにゃく、厚あげ、干ししいたけ…。たくさんの材料でつくる煮ものです。

「ぐる」とは、「集まり」「仲間」といった高知県の方言です。この料理は、だいこんやさといも、にんじんなどいろいろな材料をたくさん集めて煮こむ料理なのでこの名前がつけられました。もともとは、仏様のお供え物として「南無阿弥陀仏」(なむあみだぶつ)の6文字にちなんで6種類の材料で作っていましたが、いつの間にか材料がふえ、「ぐる煮」となりました。また、昔は、「だし」にも肉や魚などの動物性のだしを使わずに作っていました。



と さ まつ



# 土佐の祭りは 食べもんもおいしいぜよ



高知県には昔から伝わる祭りがたくさんあります。地域を見守ってくれる神様や、食べ物に感謝して、祭りの日にはたくさんの人々が集まり、おどったり、食べたりしてみんなで楽しめます。



お米の収穫に感謝したり、家や村の安全を祈るために神様にささげる踊りです。おもに「神祭」と呼ばれる祭りの時に踊ります。この日は、各家庭、さわち料理を中心にたくさんの料理を作り、それぞれ人をよんで祝います。



秋葉まつりは土佐の三大祭りのひとつで、「練り」と呼ばれる華麗な行列で有名です。とくに火消しのかっこをしわかるた若者がヒノキでできた長い棒(鳥毛棒)を直立させたまま、相方に投げたす「鳥毛ひねり」を見ようと、県内外から多くの見物人が集まります。

みんなが  
未来への  
メッセンジャー!!



みんなが住んでいる地域には、どんな食べものや料理があるかい？  
地域のお祭りでは、その土地の神様に豊作への願いや感謝の気持ちをあらわして、地域に伝わる料理を供えてきたんだ。そして、お供えした料理を地域の人々や家族といっしょに食べながら、くらしをよくしたい、健康になりたい、自分がもっと強くやさしい人になりたい、と願ったんだ。このように、食べものはみんなの健康を守るためではなく、くらしや人の気持ちを豊かにしてくれるんだよ。  
長い年月をかけて作られてきた郷土料理や伝統料理、その料理たちにこめられた思いを、これからはみんなが未来へ伝えていく番だね！