

土佐の料理 传承人

卓越した知識と技術

高知の食文化を繋いできた

職人たちをご紹介します。





土佐の料理伝承人

北には険しい四国山地がそびえ、南は太平洋に面した長い海岸線をもつ東西に長い高知県。

その面積の84%は森林が占め、その深い谷からは清流が海に注いでいます。

これらの複雑な地形、温暖な気候などの自然条件が、多彩な食材を生み、独特の風土を作り上げています。

そして、豊かな食材が四季を通じて手に入ることから、食材そのものを活かし、

調理・加工の手をあまり加えないのも土佐の郷土料理の特徴です。

地域の行事や冠婚葬祭などと結びついた料理や、旬の食材を美味しく食べてきた歴史ある料理の数々。

それぞれの地域でその地に根ざした郷土料理を脈々と受け継ぎまたその次の世代へとつないできました。

これらの料理を受け継いで作り続け、

さらに新たな料理に工夫してきた伝承人の皆さんとその料理を紹介します。

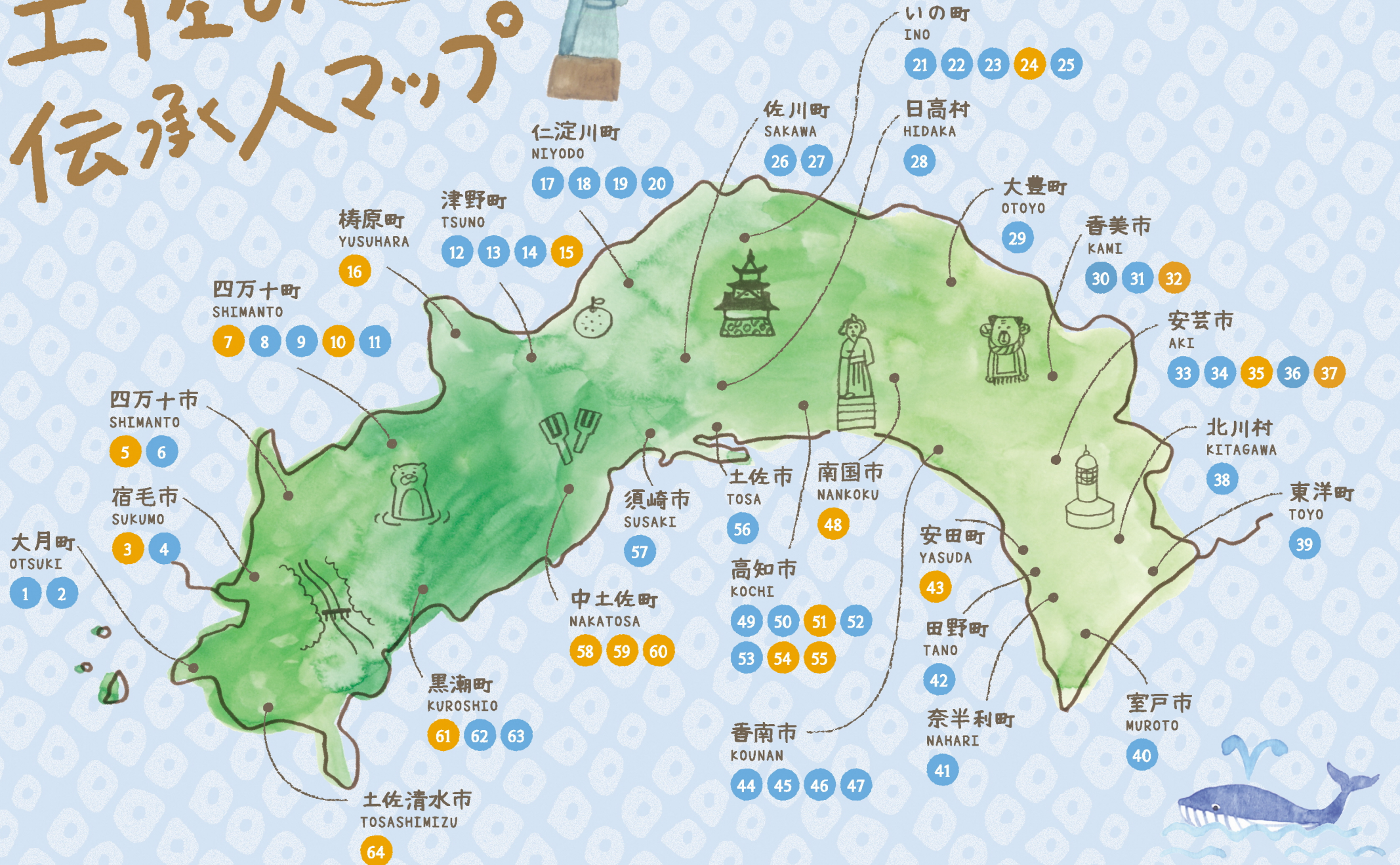
土佐の料理伝承人(でんしょうびと)とは？

高知の豊かな食文化を伝えるため、地域の郷土料理について卓越した知識・技術を持ち、伝承活動に取り組んでいる団体や個人を、市町村長の推薦により県が選定しています。
令和2年3月時点で64団体・個人が選定されています。



土佐の 伝承人マップ

さあ、いってみるぜよ!



MAP 1 大月町
すくも湾漁業協同組合女性部柏島加工クラブ



こうしめし
岩のりとたくあん、ちりめんじゃこを混ぜた磯の香りの混ぜごはん。

MAP 2 大月町
城下町グループ



ぶりのヘダずし
「ヘダ」は端切れのことで刺身をとったあとのぶりの端切れを使います。

MAP 3 宿毛市
土佐ひめいち



きびなごのほおかぶり
・プレーン
・ゆず味
●大30g 4個入:300円
●小15g 5個入:350円

お父ちゃんの獲ったきびなごを、もっとたくさんの人に、もっと美味しく食べてもらいたいと、とれたての新鮮なうちに一匹一匹手開きで加工しています。真空冷凍することで、県内外へも広くお届けが可能。なかでも「きびなごのほおかぶり」(きびなごのおから寿司)は、昔ながらの手作りで丁寧に作った味が評価され、JAL国内線ファーストクラスの機内食に採用していただきました。



【土佐ひめいち企業組合】
〒788-0274 宿毛市小筑紫町栄喜566-66 ●TEL:090-5914-9174(代表:河原多絵) ●FAX:0880-63-3845 ●年中無休
●郷土料理の実習体験や業務用のご注文についてもお気軽にご相談ください。

MAP 4 宿毛市
山奈ふれあい



みかんもち
温州みかんをつきこんだみかん味のおもち。

MAP 5 四万十市 ※旧・西土佐市
地域づくりの会 シャえんじり



★バイキング形式
・黒竹の筒ずし
・イダのなんばん
つがに汁 など
●大人:1,300円
●小学生:700円
●幼児:300円

「シャえんじり」って、方言で野菜畑の意味。そこで採れる野菜中心で作った料理はどれも「懐かしい味」と好評。和え物、酢物、煮っ転がし等地元の人にとってみたら普段食べようものながやけんけど評判がよくて嬉しい。四万十川沿いのシャえんじりを眺めながら食事できる東屋もあります。



【農家レストラン シャえんじり】
〒787-1324 四万十市西土佐口屋内76 ●TEL:0880-54-1477 ●営業時間:11:30~14:00 ●休業日:毎週水曜日 ●多人数の場合は前日までに予約。

MAP 6 四万十市 ※旧・中村市
勝間川生活改善グループ



きゅうりと川エビの煮物
露地の大きなきゅうりと川エビを煮た、夏のおそうざい。

MAP 7 四万十町 ※旧・十和村
十和おかみさん市



★バイキング形式
・しいたけのタタキ
など
●1,200円

肉厚の生椎茸は山で育ちゅうが。椎茸の味にこだわって作っちゃうけん、その味をいかせる料理を考えたのがしいたけのタタキながよ。「十和の台所」では新鮮な野菜や美味しい加工品を売りゅうし、四万十ドラマ直営店「とわ」にて毎週水曜日、おかみさん市のおもてなしバイキングを開きゅうよ。



【十和の台所(おかみさん市事務局)】
〒786-0504 高岡郡四万十町十和川4-1 ●TEL:0880-28-5010 ●営業時間:8:00~16:00 ●定休日:日曜日 【おかみさん市バイキング料理】〒786-0504 高岡郡四万十町十和川4-1 四万十ドラマ直営店「とわ」 ●TEL:0880-28-5115 ●営業日:毎週水曜日 ●営業時間:11:00~14:00

MAP 8 四万十町 ※旧・窪川町
すずしろ会



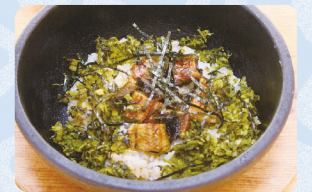
田舎寿司
地元の食材を生かしたヘルシーで旬の味と彩りがきれいなお寿司。

MAP 9 四万十町 ※旧・窪川町
高南地区農漁村女性グループ研究会



ゴマ大豆っ子
煮大豆をペーストにして味をつけ油で揚げます。

MAP 10 四万十町 ※旧・大正町
であいの里



うなぎの石焼まぜご飯
四万十川のうなぎと高菜のまぜご飯。

うなぎとご飯に絡んだタレ、高菜の相性が絶品。熱々の石焼鍋で提供します。昆布茶をジュワーっとかけて、わさびを添えてお召し上がりください。
●うなぎの石焼まぜご飯…単品:870円/セット:1200円
●鮎井…単品:1300円(限定メニューのためご提供できない場合があります)
●しいたけ井…単品:760円(期間限定)



【道の駅 四万十大正 であいの里】
〒786-0301 高岡郡四万十町大正16-2 ●TEL・FAX:0880-27-0088 ●営業時間:4月~10月 7:30~17:00/11月~3月 8:30~17:00(年末年始は休業)

MAP 11 四万十町 ※旧・窪川町
JA四万十女性部ときめき家



大豆のまんまる揚げ
町内産大豆の甘味と風味を満喫でき、おかずやおつまみとして人気。

MAP 12 津野町 ※旧・東津野村
野村 豊喜



豆腐の梅酢漬け
豆腐を炭火でじっくりと焼いて梅酢に漬けた保存食。

MAP 13 津野町 ※旧・東津野村
豊田 庄二



あめごのさつまいも汁

3～9月にとれるアメゴを使った冷や汁でごはんにかけて食します。

MAP 14 津野町 ※旧・栗山村
久保川生活改善グループ



田舎寿司

たけのこ、りゅうきゅう、しいたけ、みょうがなど山菜や野菜だけで作るゆずが香るさわやかなお寿司。

MAP 15 津野町
四万十源流センターせいらんの里



じゃがいもの山椒味噌和え

小粒じゃがいもを山椒の葉を練り込んだみそで味付け。ピリッとパンチがきいています。

小さくて、丸くて食べるまで なんだかわからない食べてみてもわからない。小さくてほくほくして山椒味噌のピリッときいた甘めの味噌があとをひく大人の味。捨てられてしまいそうな小さな小さなじゃがいもをいろんな料理に楽しむ知恵。大切に守っていききたいお料理です。

地元の食材にこだわった
田舎料理で心温まるおもてなし



【津野町 道の駅布施ヶ坂】
●住所：〒785-0411 高知県高岡郡津野町船戸654-1 ●道の駅布施ヶ坂 TEL: 0889-62-3225 ●せいらんの里 TEL: 090-4472-8291
●営業時間：毎週水曜日 10:30～14:00

MAP 16 梶原町
百姓とまり木 かまや



しし汁

地元の野菜と猪肉をみそ味で、仕上げにニンニク葉を入れた冬の定番。

坂本龍馬脱藩の道沿いの高知県最後の農家民宿。地元の野菜や山菜、川魚(アメゴやアユ)を使った田舎料理で心をこめておもてなしをします。いろいろを囲みながら、四季折々の茶や谷の料理でくつろいでもらえたら嬉しいですよ。

民宿のお母さんお父さんが
地域ぐるみでおもてなし



【百姓とまり木 かまや(農家民宿)】
●〒785-0651 高岡郡梶原町茶谷152 ●TEL: 0889-67-0866 ●FAX: 0889-67-0516 ●宿泊金額: 7,000円(1泊2食)夕食は郷土料理。
●http://www.town.yusuhara.kochi.jp/kanko/stay/kamaya.html

MAP 17 仁淀川町 ※旧・仁淀村
秋葉生活改善グループ



いりもち

ゆでてすりつぶしたよもぎをたっぷり入れた小豆あん入りお焼き。

MAP 18 仁淀川町 ※旧・池川町
安居土居生活改善グループ



山菜ずし

地元でとれた山菜を使った寿司や巻きずし。

MAP 19 仁淀川町 ※旧・池川町
遊々会



イタドリ炒め煮

4～5月にとれたイタドリを保存しておくで年中食べられます。

MAP 20 仁淀川町 ※旧・池川町
田舎のコンビニおしおか 押岡徳子



田村蕪とクジラのすき焼き風

昔から正月に大きいものを食べると縁起が良いといわれ、大きいもの(クジラ)を食す文化として、伝統野菜の田村蕪(かぶ)とクジラのすき焼きは、年末年始に欠かせない料理。

MAP 21 いの町 ※旧・吾北村
吾北地区農漁村女性グループ研究会



山菜寿司

地元の山菜などを使ったゆずがきいたお寿司。

MAP 22 いの町 ※旧・伊野町
伊野地区生活改善グループ連絡協議会



里いもの揚げ煮

里芋を蒸して油で揚げたあと調味料でからめたこっくり味の煮もの。

MAP 23 いの町 ※旧・伊野町
小笠原 加子



いもべらあずき

干したさつまいもを水に戻し小豆と一緒に煮た昔のおやつ。

MAP 24 いの町 ※旧・吾北村
明るい柳野を創る会

要予約
定休日も相談可



こんにゃくの刺身

生芋からつくったきりきりした歯ごたえのこんにゃく。

柳野は、昔からコンニャク芋と蕎麦の産地で有名やったところだね、今でも、コンニャクと蕎麦は大事に育てられます。このコンニャクは“そば”の殻を灰汁につこうた手づくりやき、何とも言えん風味やし、こりこりしちゅうき、刺身で食べたらこれがまた美味しいがよ。“そば”は水車小屋で曳いたそば粉を使いゅうき、香りがちょっと違うのが私らの自慢。山の景色を見もって、そばを打ったり、コンニャクを作ったりの体験もお勧めよ。

柳野産の手造りいっぱい
ほんまもん



【ふれあいの里柳野】
〒781-2325 吾川郡いの町小川柳野2482番地 ●TEL: 088-868-2148
●定休日：火・金曜日(祝日営業) ●営業時間：9:00～17:00
●そば打ち体験料：2,000円(2名様以上20名様まで) ●所要時間：約2時間

MAP 25 いの町
中央地区活性化協議会内「なつめの木」



田芋の煮ころがし

田芋を揚げてだし汁で煮、ニンニクの葉の小口切りを散らしたものを。旧吾北地域で昔から食べられてきました。

MAP 26 佐川町
JAコスモスにこにこ会佐川支部



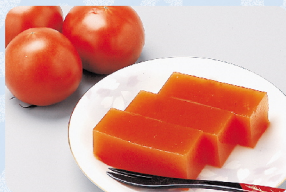
ちらし寿司

にんじん、しいたけ、ごぼう、こんにゃく等いろいろ具を入れたお寿司。

MAP
27佐川町
佐川町生活改善グループ

山椒餅

山椒の実の皮の部分を粉にしたものを、もち米玄米粉に混ぜたもち。

MAP
28日高村
日高村生活改善グループ

トマトようかん

トマトの生産者が考えた日高村シュガートマトのようかん。

MAP
29大豊町
大豊地区農漁村女性グループ研究会

銀ブrou寿司

銀ブrouを甘く煮て混ぜた、お祝いの時につくられたちらし寿司。

MAP
30香美市 土佐山田町
土佐山田地区農漁村女性グループ研究会 みちの会

ねぎ丸

やっこねぎをたっぷり入れた上品なすりみのお焼き。

MAP
31香美市
香美地区農漁村女性グループ研究会

鯛蒸し

葉にんにくやエゴマを入れて煮た、甘めのおからを鯛の腹に詰めて蒸します。

MAP
32香美市 物部町
奥ものべを楽しむ会

要予約



おばやんの竹弁当

庄谷相の季節の山菜料理が盛り込まれた竹のお弁当箱入り。

奥ものべには、柚子酢を効かせた田舎寿司、山菜料理など、山の恵みがいっぱい詰まった食と文化があります。奥ものべを楽しむ会は、山の知恵をお伝えする8団体でおもてなしをします。料理の各種体験のほか、塩の道歩きや自然体験でも郷土料理のおもてなしをします。食材はすべて、物部のもの。



【べふ吹温泉】
〒781-4644 香美市物部町別府452-8 ●TEL:0887-58-4181 ●FAX:0887-58-4183
●けんか餅づくり体験／桑谷巻づくり体験
場所：香美市物部町大橋2261奥ものべじばばあぜん会加工所
TEL:090-5274-0025 費用：3,000円、小学生以下1,500円(体験料含む)
●塩の道ウォーキング 竹弁当代：1,200円(ガイド料は含まない)

MAP
33安芸市
土佐あき農業協同組合園芸女性部

米なすのたたき

冬春なす生産量日本一の安芸地域。米なすも栽培。その米なすをたたきにします。

MAP
34安芸市
入河内婦人会

かしぎり

檜の実を乾燥させ粉にしたものを煮つめて作ります。

MAP
35安芸市
安芸市土居郷土料理研究会

田芋きんとん

東部地域の血鉢には定番の料理。地域でよく作られていた金時豆の甘煮を入れます。

もてなしの心を込めてお迎えしよります

廊中のお料理好きが集まって、ふるさと館で料理を提供。お弁当の上に輪置いた花は、みんながそれぞれのお庭に咲く花を毎日持ち寄りゆうがです。おもてなしの心を伝えたいと思うてね。血鉢の注文があったら、昔は必ず入っちゃった田芋きんとんを組み込みます。



廊中弁当：1,500円

【廊中ふるさと館】
〒784-0042 安芸市土居1017-1 ●TEL・FAX:0887-34-0701 ●営業時間：9:00～17:00(お食事11:00～オーダーストップ15:30) ●休業日：月曜日(祝日の場合は営業)・年末年始 ●かき揚げちりめん丼：1,050円／ちりめん丼：950円

MAP
36安芸市
安芸市食生活改善推進協議会

干し芋(きっぱ)の団子

さつま芋を輪切りにして干したものを、半分にし、お湯で練って中にあんこを入れて蒸した団子。

MAP
38北川村
Wかずちゃん

山菜ずし

北川村の実生柚子酢をばっちり効かせた田舎寿司。

MAP
37安芸市
こまどりグループ

入河内大根定食

入河内地区で作り続けてきた、煮物にするとうまい大きな大根づくしのメニュー。

野鳥のさえずりに囲まれて
湯くくり、湯ったり

「告ヶ岡」は、安芸市の市街地から車で約30分。東川地区の自慢の食材いっぱいそろえてまちゆうきね。1月・2月は入河内大根、春には竹の子や山菜、清流で育ったアメゴ、冬には手づくりこんにゃくのおでん等、旬の料理でおもてなしをさせてもらひよります。



【温泉こまどり】
〒784-0273 安芸市黒瀬(告ヶ岡)550 ●TEL・FAX:0887-36-2260 ●休館日：火曜日 ●なすどん：650円／入河内大根定食：1,200円(1～2月の期間限定)

MAP
39東洋町
東洋地区農漁村女性グループ研究会

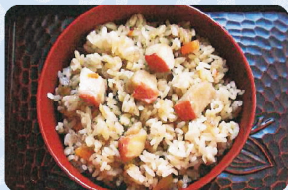
こけらずし

お米が主役の押しずし。何段にも重ねて重石をして置きます。

MAP
40室戸市
高知県漁協室戸女性部

金目鯛の炊き込みご飯

室戸岬沖の深海から釣りあげた金目鯛だけを入れたことで、金目鯛のうまみをより一層味わえます。

MAP
41奈半利町
加領郷漁業協同組合女性部金目鯛の
炊ぎ込みご飯

ごぼうやにんじんなどの野菜と高級魚金目鯛を炊き込んだごはん。

MAP
42田野町
田野町食生活改善推進協議会

しゃも鍋

闘鶏用のしゃもを使った料理。

MAP
43安田町
なかやま山菜工房 味工房じねん

じねん丼

すり山芋にむかごをえて、煮たものをのせた丼。

安田町中山地区といえば、天然アユと山芋(自然薯)が名物ながよ。食堂では親子丼に山芋をのせた「じねん丼」や「山かけうどん」「山芋汁」(季節限定)などのメニューをそろえておもてなしさせていただきます。直販所では地元のとれたて野菜や果物、地元の柚子酢をふんだんに使った田舎寿司や魚寿司などを販売。

自然のまんま、
田舎のまんまの
美味しさをどうぞ

- じねん丼:850円(参考価格)
 - 山かけうどん:660円
 - じねんアイス:カップ250円
 - 蕎麦す:350円
- 季節の食材を使っています。
(自然薯、アユ、栗、かぼちゃなど)

【味工房じねん】
〒781-6430 安芸郡安田町大字正弘566 ●TEL:0887-39-2366 ●FAX:
0887-39-2367 ●営業時間:7:00~15:00(土日祝は16:00まで) 食堂14:00まで
●定休日:第3木曜日と年始

MAP
44香南市 夜須町
高知県漁業協同組合手結支所女性部

しいらの押し寿司

新鮮なしいらを酢漬けにし、しょうがを混ぜ込んだ酢飯に大葉を挟み込んだ寿司。

MAP
45香南市 香我美市
土佐香美農業協同組合果樹女性部ひめいちと
みかんの辛子煮

みかんの皮とひめいちを丸ごと煮た保存食。

MAP
46香南市 赤岡町
赤岡町婦人会

どろめのぬた

海からあがった新鮮な生のものをにんにくの葉を入れた酢みそで食します。

MAP
47香南市 吉川町
はま美人を育てる会

らっきょうのかき揚げ

らっきょうの産地吉川ならではの生のらっきょうのかき揚げ。

MAP
49高知市
永吉 ひとみおぎょうるめの
いりつけ

秋から春にかけて土佐湾の沖合でとれる冬の魚。

MAP
50高知市 春野町
春野町農漁村女性グループ

蒸し鯛

魚の中におからを詰めてせいろで蒸し上げた料理。

MAP
48南国市
農家レストラン「まほろば畑」地元野菜料理
バイキング

なすのタタキ、大葉の佃煮、しょうがの黒糖煮、りゅうきゅうの酢の物、四方竹のひと口寿司、四方竹のポン切り煮、しとうとピーマンの酢味噌和え

南国ICのすぐそばにある、道の駅南国風良里。とれたて野菜の直販所、土産物店、カフェレストランなどが集まる複合施設。南国市内の女性グループが交代で運営し、南国市産の野菜を中心に約20種類の料理が並ぶバイキング方式で10:50~、12:00~、13:10~の3回入れ替え制。ずらりと並んだお料理は、すべて手間と愛情をたっぷりかけた手作り。サラダ、煮物、揚げ物、酢の物、汁物、和え物、デザートにいたるまで、地元野菜・果物が主役。ヘルシーでほっとする味わいが人気。

魅力は南国市のとれたて野菜の美味



【農家レストラン「まほろば畑」】
〒783-0052 南国市左右山102-1道の駅南国風良里 ●TEL:088-880-6559(南国市役所農林水産課) ●営業時間:10:50~14:10 ●営業日:火曜日※休みあり
●料金:ビュッフェ大人1,200円/小学生800円/幼児500円/3歳未満無料

MAP
51高知市
吉原ふれあいグループ

田舎寿司

彩豊かな山菜のお寿司。

MAP
52高知市 春野町
春野町農漁村女性グループ

あたらしや

米粉を練って蒸したもちに唐津の盃台で模様をつけたあん入りのもち。

MAP
53高知市 春野町
みどり会

かぶずし

弘岡かぶの産地春野町のお寿司。

MAP
54高知市
高知市農業協同組合女性部直販部会なるクラブ

田舎寿司

地元の山菜を使って、ゆずがきいた彩りよいお寿司。

ショウガとユズが
こじやんと交いた田舎寿司。

真心をこめた郷土の食文化をつないでいくのが
私たちの生きがい。



【フードステーション真心ふぁーむらぶ】
〒781-8105 高知市高須東町4-8
●TEL:088-883-6650
●営業時間:8:00~16:00
●定休日:12月31日~1月5日

MAP
55

高知市 高知市農業協同組合秦八彩クラブ

要予約



秦の土佐 田舎寿司

すし飯にゆず皮を入れた香り高い田舎寿司。

昔から地域に伝わってきた山や里の恵みである四方竹、シイタケ、イタドリ、ユズなどをふんだんに使った田舎寿司。原材料の山菜・野菜は、地域の方やクラブのメンバーが丹精込めて栽培し、1年中お寿司にできるようにと加工・保存しています。地元のユズを生かし、先輩方からのお教えに加え、自分たちで考案した香り豊かな田舎寿司。

山からの贈りもの山の幸 おばちゃん幸せの味です



【JA高知市秦支所】
〒781-0021 高知市中秦泉寺52-2 ●TEL:88-822-0716 ●定休日:不定期 ●秦の土佐田舎寿司体験:要相談

MAP
56

土佐市 とさし旬物クラブ



しょうがのかき揚げ

しょうがを千切りにし、彩りににんじんも加え、一口大に揚げたもの。おやつや酒の肴として好評。

MAP
57

須崎市 はちきんグループ



たちうおの かいさま寿司

たちうおは白身で上品な味、キラキラ光る皮目を裏側にして押しずしにします。

MAP
58

中土佐町 黒潮工房

体験のみ
要予約

わら焼きたたき

豪快な本場のわら焼き鯉のたたきです。わらのみで焼いたふわとした食感をお楽しみ下さい。

わら焼きだっけ、生鯉だっけなが。一年を通じて冷凍使っていないのが一番の自慢。漁師さんが必死に釣ってくるがやき、そこは私もこだわらんといかん。鯉の獲れん冬場は一本釣りの太刀魚やヨコのタタキです。「ああ鯉の季節なんやなあ」と感じて、ここへ来てもらいたいですよ。



生を使わん かったら 漁師さんに 失礼です



【黒潮工房】
〒789-1301 高岡郡中土佐町久礼8009-11 ●TEL:0889-40-1160 ●営業時間:8:00~15:00(先切ごめん)食事は11:00~14:30(オーダーストップ) ●定休日:第2木曜日 ●タタキ定食:1,180円 ●干物定食:1,050円 ●鯉のタタキ体験]

MAP
62

黒潮町 佐賀 若葉会



いよめし

白身魚とネギだけで、魚のうま味を最大に引き出しました。

MAP
63

黒潮町 高知県漁業協同組合田野浦支所女性部



カジメの白和え

地元田野浦の海でとれる海藻・カジメを使った家庭料理。

MAP
59

中土佐町 かつおちゃん

要予約



新子のさしみ

初夏から夏にかけて捕れた若魚刺身。旬のブシュカンを絞ります。

新鮮な素材を生かした料理の数々は、漁師独特の調理法と味付けが自慢。なかでも「ピリ」と呼ばれる獲れたての魚の刺身は港町ならではのごちそう。旬の魚と、漁師のおかあちゃんに会いに来てみてや。

漁師町で食べる魚料理は どっかちがうで



【かつおちゃん】
〒789-1301 高岡郡中土佐町久礼8645
●TEL:0889-52-2111
●営業日:4~10月6:00~9:00(事前にお問い合わせください)

MAP
61

黒潮町 高知県漁業協同組合佐賀統括支所女性部

要予約



鯉の本場で地元の 漁師飯を味わう

黒潮町は鯉の漁獲高県下一の町、鯉食うなら佐賀でよ!ここ来たら鯉丸ごと使って、漁師の食文化を伝えるきね。アラ汁、アラ焼き、湯かけらあ、他ではなかなか食べれんき。特産品の天日塩も使うきね。あたいらあと一緒にカツオのタタキ作らんかよ?

佐賀カツオ料理

すぐ近くの市場に水揚げされたカツオを使って、おいしいカツオ料理のわら焼きタタキ体験できます。

●黒タタキづくり
体験料:3~4名様4,000円/
5名様以上3,500円
体験時間:2時間(食事時間を含みます)

【高知県漁業協同組合佐賀統括支所女性部(お食事できる場所:黒潮一番館)】
〒789-1720 幡多郡黒潮町佐賀374-9 ●TEL:0880-55-3680 ●FAX:0880-55-3755
●定休日:毎週火曜日

MAP
60

中土佐町 高知県漁協上ノ加江支所女性部

要予約



赤むつの 炊き込みご飯

赤むつの出し汁と、切り身が入った炊きのあられ炊き込みご飯。

あらで出汁を取って炊く魚の炊き込みご飯は、魚とネギだけしか入らんが。豪快さがえいろう?伊勢海老の炊き込みご飯にも負けちゃあせんき。てんこ盛りにして出してもずっと無いなるばあ人気。何と言っても沖へ出て漁をしてから食べる「漁業体験」がお勧めやけんけど、ロープワークして漁師のおんちゃんと一緒に、お昼ご飯を食べる「陸(おか)体験」もなかなか好評ながやけ。

体験して食べたら こじゃんと旨いき



【漁業体験係】
〒789-1302 高岡郡中土佐町上ノ加江2574 ●TEL:0889-54-0111 ●漁業体験(2~80名様)お一人様:7,700円 ●陸体験(10~80名様)お一人様:3,300円

MAP
64

土佐清水市 窪津漁業協同組合女性部



つわずし

のりや卵の代わりに「つわぶきの葉」を上下に敷いて押し寿司にしました。



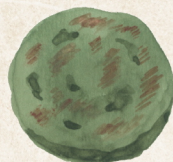


高知県地産地消ホームページ
「おいしい風土こうち」



おいしい風土こうち 🔍

<http://www.chisanchisho.pref.kochi.lg.jp>



高知県農業振興部 農産物マーケティング戦略課

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7番52号(西庁舎) TEL:088-821-4537

ホームページ <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/160701/>

令和2年3月発行

このカタログは令和2年3月時点
の情報を基に作成しています。