

土佐の おやつ

昔ながらの

工夫が詰まった

ほっとする故郷の味。



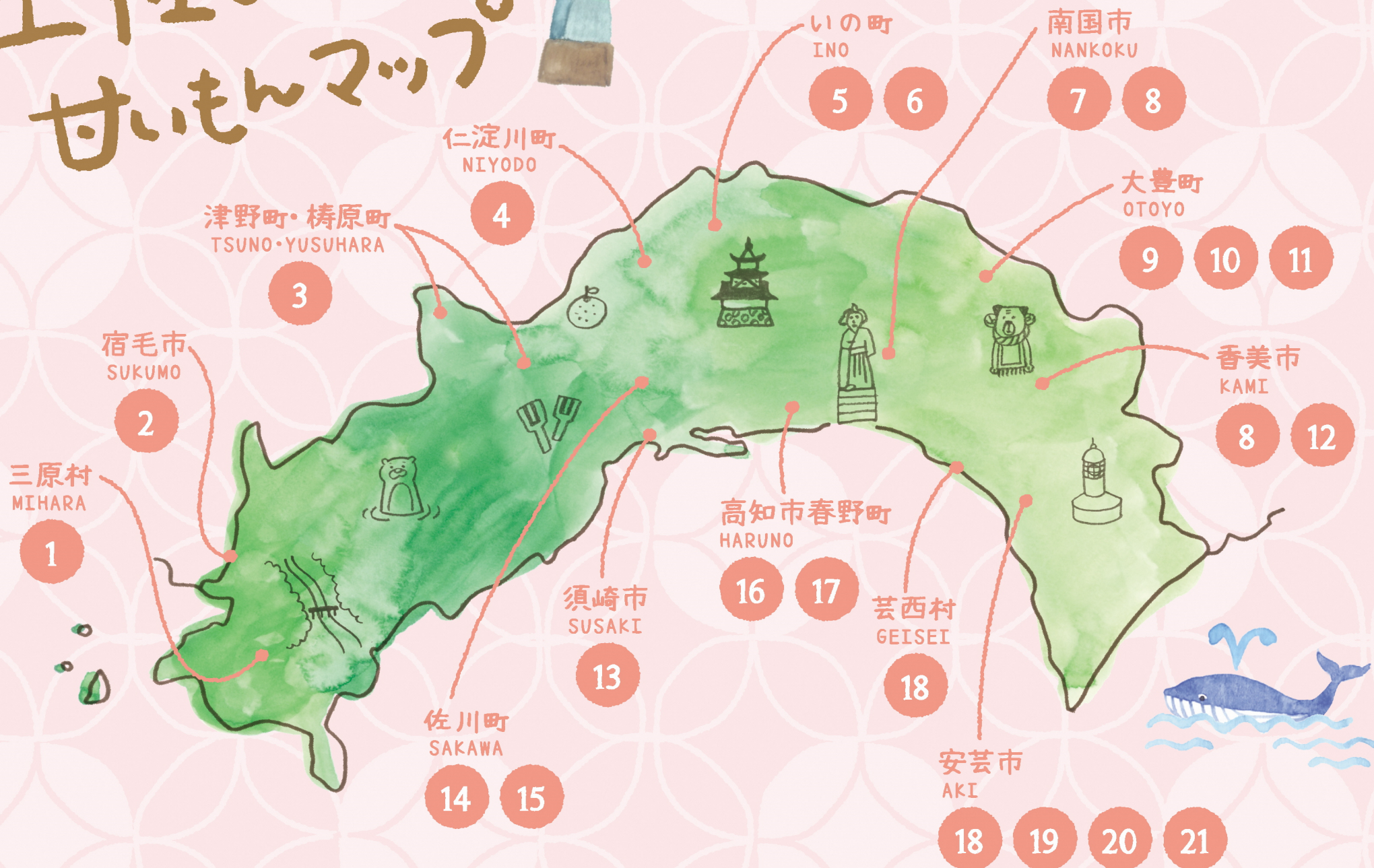


田舎じまん素朴な顔の甘いもん 土佐のおやつ

昔はお米をお腹いっぱい食べられることはまずなくて、
芋や、麦、きび、そばなどを米の代わりに上手に食べていました。
米の餅などはめったに食べられない特別な日のご馳走でした。
甘いおやつもまたご馳走。甘味は、今も昔も癒やしの味ですが、
今では不自由なく手に入る砂糖はこれまた贅沢品でしたので、
あれこれ工夫しておいしく食べていました。
昔の人の工夫した食べ方は、故郷の味がする、
何かしらホッとする味ですよ。

土佐の 甘いもんマップ

さあ、いってみるぜよ!





MAP
1

三原村ほか幡多地域

甘赤飯

小豆にも餅米にも砂糖を入れた甘い赤飯。

お祝い事には
お寿司と並んじゅう！



MAP
4

仁淀川町
※旧・仁淀村

いりもち

よもぎをどっさり(たくさん)入れた小麦粉の生地こねに小豆あんを包んで鉄板で焼いたお焼き。

芽立ちのよもぎは
コクがあって
匂いがえい。

MAP
2

宿毛市

みかんもち

餅米を蒸すときに温州みかんを丸ごと入れてついたみかんの香りがするお餅。

黒餅米を使うので
香りがよく、
すぐ固くならない！



MAP
5

いの町

柿餅

昔は砂糖が貴重だったので、干し柿の甘味だけで作ったお餅。ほんのり柿色。

コツは、完全に干し
あがった柿を使うこと！



お湯でうんと(たっぷり)
こねてあんこを
入れて出来上がり！

MAP
3

津野町東津野・梶原町

ゆずはら

花ごだんご

そして挽き割りにしたとうもろこしをふるいにかけてた時にできる粉が「花ご」。



MAP
6

いの町

いもべら小豆

何時間も茹でて干した「ゆでべら」を小豆と煮てきんとん風に仕上げたもの。

干し芋のことを
“いの”では
「へら」と言いゆう。





MAP
7

南国市

紅を少し付けて
そりゃ(とっても)
かわいらしい。

おぼろ

粗挽きの餅米に砂糖を入れて
ぬるま湯で練ってから杯に詰めて、
あんを入れ蒸したお菓子。



MAP
10

大豊町

7月2日頃の半夏生は
田休みの日で、
どんなに忙しくても
休んで食べた!

半夏だんご

春収穫した小麦粉をお湯で
練った皮にあんこを入れて
ミョウガの葉で包んで
蒸し上げた団子。

MAP
8

南国市・香美市土佐山田町

蒸しようかん

小豆あんに小麦粉を
混ぜ込んで竹の皮に
包んで蒸したようかん。

昔は煮ると
黒くなる空豆を
作りよった。



MAP
11

大豊町

彼岸の中日に
ご先祖様に供える。

なべもち

炊いた餅米に
「ぎんぶろう」という豆を混ぜて
丸めたおはぎのようなお餅。



MAP
9

大豊町

今は、麻の身の代わりに
「えごま」を使いよう!

こんちん

稲作の後の田んぼで作った小麦粉に
炒めたごぼうと麻の実を入れた
お焼きは、昔の大豊の大人から
子どもまで大好きなおやつ。



MAP
12

香美市物部町

さつま芋と里芋を
入れている
ことから命名。

けんかもち

物部では、旧の8月15日の
八幡様のお祭りにさつま芋を
お供えしてから食べる。





MAP
13

須崎市大谷

ご近所や親戚に
配って子どもの
成長を祝う。

あこやもち

鶴や亀、桃の絵柄がつくよう
模様が刻まれた素焼きの土型で
形を付けた端午の節句の祝い餅。



MAP
16

高知市春野町

あたらしや

蒸してついた米粉の皮に着色した
小粒を載せて唐津の杯台へ
押しつけて凸凹の文様をつけて
あんこをくるんだ餅。



早く食べないと
固くなることから
命名。

MAP
14

佐川町尾川

おからのことを
佐川では「きらず」と
言いゆう！

きらずもち

昔、正月前に必ず作っていた
豆腐からできるおからと
同量の餅米に砂糖を入れたお餅。



MAP
17

高知市春野町

とら巻き

鉄板にザラ紙を敷いて
カステラの生地を広げて
焼いたら虎模様が...

寒天入りのあんを
のせて巻いたら
出来上がり。



MAP
15

佐川町

山椒がきいて
夏でもカビが来ない！

山椒もち

餅米の玄米の粉と黒砂糖、
山椒の実の皮を炒って粉にしたものを
混ぜ、蒸してついたお餅。



里芋もお玉で
つぶすほど粘りが
出てえい(良い)。

MAP
18

安芸市・芸西村

田芋きんとん

皿鉢に盛る「きんとん」は、
西の方はサツマ芋、東の方は里芋。
※里芋のことを高知では田芋と呼びます。



MAP
19

安芸市

小さく丸めてゆでて
黒砂糖をかけて
食べたりもしたよ!

ぎっぱ(干し芋)の団子

干したさつまいも(ほしか)の
粉をお湯で練ってあんこを
入れて蒸したお団子。



県
東部

かんばもち

餅に入れる芋は、
西の方は「ひがしやま」、
東の方は「かんば」を使う。



MAP
20

安芸市ほか

芋ケンピ

昔の「土佐のケンピ」は、小麦粉の
甘い生地で焼いた細長い干菓子。
今は、さつまいもをケンピ風に切って
揚げて砂糖をまぶした菓子のこと。

小麦のケンピは
土佐藩主山内家に
納められよったと。



MAP
21

安芸市

かんべの 煮いたが(煮たもの)

前年から保存した「かんべ」を
小豆やささげと炊き合わせたもの。



県内
全域

ぜんざい

皿鉢料理と並ぶぜんざいの鉢。
紅白の白玉団子を浮かすことが定番。

紅白玉ぜんざい 県内全域



鯛ぜんざい 南国市

出汁を取ったあとの
鯛やたこ、イカを
浮かす地域も!



県内
全域

しば餅

柏の葉は
使わん。

米粉を練ってあんを入れて、
シバで包んで蒸したお餅。



県内
全域

よもぎもち

雑穀をひいた粉やゆでてつぶしたよもぎを混ぜたお餅。



こきびもち



たかきびもち



そばもち

そば粉とうち米を半々にし、
熱湯で練ってアンを入れて
蒸し上げたお餅。

そば粉の香りが
ひきたっちゃう！



土佐の芋のおはなし

一口に「土佐の芋」といっても、さつま芋(甘藷)、たいも(里芋)、
じゃが芋(馬鈴薯)などいろいろありますが、ここではさつま芋のことを
紹介します。

秋の社日(秋分の日に近い戌の日)に掘り始め、神様にお供えし
てから食べる掘りたての芋の味は格別でしたが、芋を食べて腹を張
らしてからご飯にしたり、8割方が芋のご飯で腹を張らしていたの
で、食べ物が無い時代とはいえ、子どもの時分は芋をみたら「またか」と飽き飽きしたものでした。

県内には、この芋を年中食べるために、保存する方法が様々にありました。そのまま薄く切って干
した芋は「ほしか」、「白ほしか」、「へら」、「かんべ」、「かんぱ」と言い、茹でて干したものは「い(ゆ)
でほしか」、「ゆでべら」、「煮べら」、「東山」と言いました。「ほしか」を粉にひいた「芋粉」を「こっ
ぱ」、「きっぱ」と呼ぶ地域もあります。

ご飯代わりだけではなく、年中、様々な料理に使ってきたものですから、芋の料理というと煮炊き
したおかずからおやつまでいろいろあって、それはそれで美味しいものでした。

さつま芋の保存食品

切って干す { ほしか
白ほしか
へら
かんべ・かんぱ



さらに粉にする { 芋粉
ほしかの粉
きっぱ



切って煮て干す { い(ゆ)でほしか
ゆでべら
煮べら
ひがしやま



ひがしやま

あぶって食べたならふるさとの風景がたち
どころに目に浮かぶ懐かしいおやつ。田
舎(やま)の干菓子(ひがし)から“ひがし
やま”と聞いちゃいます。



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/>

監修協力:土佐伝統食研究会代表 松崎 淳子

土佐の芋の話:高知県立歴史民俗資料館元館長 坂本 正夫

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。