

土佐の 寿司

知恵と愛情と

自然の恵が生み出した

ほっとする故郷の味。





知恵と愛情と自然の恵みが生み出した

土佐の寿司

お寿司といえば高知ではハレの日のご馳走です。

土佐人はみんな酢味を好んで、魚にもすし飯にもたっぷり酢をきかせます。

高温多湿の気候風土も郷土寿司の多さの所以でしょうか。

酢をきかさないと魚がもたないというのもあるし、
山間部ではどこでもユズをたくさん作っていますね。

「高知は何でも寿司にする」といわれるくらい、
たくさんある高知のお寿司を紹介します。

土佐の 寿司マップ

さあ、いってみるぜよ!



MAP
1

宿毛市

幡多地域では
「ぎらず」とも
呼ばれよう。

たまずし

キビナゴのほうかぶり

手で腹開きにし、塩を振って酢に
漬けたキビナゴを、炒めて味付け
したおからにかぶせたお寿司。



MAP
4

南国市

パリッとした
歯触りが
えい(良い)

詰め寿司

四方竹の一口寿司

秋に採れる全国的にも珍しい四角形
の竹の子を砂糖と醤油で煮詰め、
中に寿司飯を詰めたお寿司。



MAP
2

四万十市
※旧・中村市

巻き寿司

卵寿司

芯に具材を入れずに、
薄焼き卵だけで巻いたシンプルなお寿司。

県西部では
定番の巻き寿司



MAP
5

大豊町

銀ぶろうは昔から
大豊町で栽培されよう
黒い豆のこと。

五目寿司(ちらし寿司)

銀ぶろう寿司

黒大豆のコクと
金時豆の甘さがある銀ぶろうを
甘く煮てまぶしたお寿司。



酢飯に鯖寿司の切れ端を刻んで
入れるともっと美味しい!

MAP
3

土佐町

詰め寿司

チャーテ寿司

薄く切ったチャーテをさっとゆがき、
熱いうちに塩を振り甘酢に漬け、
中に酢飯を詰めたお寿司。



MAP
6

東洋町・室戸市

「こけら」は
木片のことなが。

押し寿司

こけら寿司

「こけら」で幾重にも重ねた
屋根の外観から喜びが重なるようにと
縁起をかついだ、
お米をたくさん使うお寿司。





MAP
7

安芸市

押し寿司は祝い事の際、
ちらし寿司は、金時豆の甘煮の
残りを利用して作る。

五目寿司

金時豆入りちらしずし

甘く煮た金時豆と
すっぱい寿司の取り合わせ。

MAP
10

中土佐町
大野見地区

人参やほうれん草を
芯にした
山のごちそう。

巻き寿司

大菜寿司

昔、山では海苔が手に入らず、
代わりに広い葉の大菜を
塩ゆでして巻いたお寿司。



MAP
8

香南市

新鮮なウルメに塩をして、
おからと一緒に丸めて
出来上がり。

たまぐし

ウルメの玉ずし

昔は村に一軒は豆腐屋があり、
たくさん出るおからの使い道として
生まれたお寿司。



MAP
11

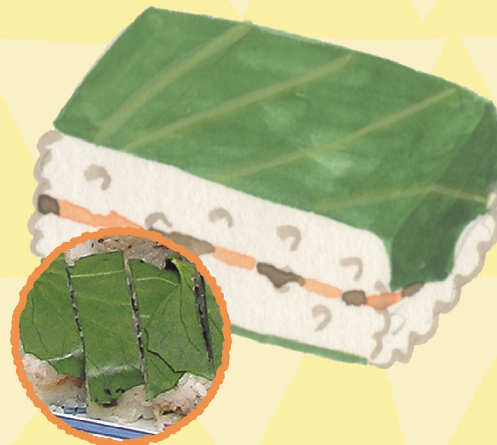
土佐清水市

厄払いの縁起物
として喜ばれよう。
葉っぱは食べんぞね。

押し寿司

つわ寿司

昔は海苔や卵が手に入らず、
代わりに「つわぶきの葉」を
上下に敷いた押し寿司。



お祝い事やお正月に
ぽっちり(ちょうど)

MAP
9

高知市春野町

詰め寿司

かぶ寿司

小ぶりのかぶを梅酢などで
色付けした可愛いお寿司。



MAP
12

大月町

「へら寿司」と
呼ぶところも！

押し寿司

ぶりのへだ寿司

「へだ」は、ブリの身で
刺身に出来ない部分。



幡多
地域

巻き寿司

黒昆布寿司

鯖の片身を濡らした新聞紙で巻いて
焦がさないように焼いた身をほぐして
寿司飯に混ぜ、甘く煮た黒昆布で
巻いたお寿司。

幡多地域では、合わせ酢に
だしが出るように入れる、
焼いてほぐした魚の身を
「酢ころし」といいう。



県内
全域

姿寿司

鯖の姿寿司

塩をした鯖にこじゃんと(たっぷり)と
酢をきかせた姿のままのお寿司。

高知は暑いさ、魚は干すか
焼くか塩にしよった。
皿鉢料理には欠かせん。



県内
全域

姿寿司

鮎寿司

清流で採れた鮎を背開きにして、
塩をしてゆず酢に付け、
姿のままでお寿司に。

小さい鮎なら
酢で柔らかくなって
骨ごと食べられる。



県内
全域

押し寿司

太刀魚の かいさま寿司

太刀魚の皮の部分を下にして
寿司飯に付けたお寿司。

裏表を逆にすることを
土佐弁で
「かいさまにする」!



お年寄りから
子どもまでよろ“こぶ”!



県内
全域

巻き寿司

板こぶの寿司

おぼろ昆布を削り取った芯の
板こぶを甘酢で煮て
両づまを折り込んだお寿司。

彩りがきれいで
ユズ香る田舎ならではの
素朴な味なが。



県内
全域

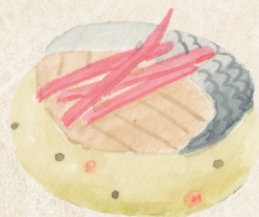
詰め寿司・ひっつけ寿司

土佐田舎寿司

りゅうきゅうやみょうが、
椎茸、竹の子、
こんにゃくなど山の幸を
寿司ネタにしたお寿司。

すし飯の
基本の配合

米:一升
酢:180ml
塩:30g
砂糖:100~200g
ごま:少々
きざみ生姜:少々



高知家

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

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。