

柴火口水魚（よだれたたき）



【材 料】カツオ

【ソース】 A：大豆、揚げニンニク、砂糖、豆板醤、ラー油、豆鼓、青ネギ

B：醤油、黒酢、ラー油、酢、砂糖、山椒油

【薬 味】 A：泡菜（みょうが、にんにく、玉ネギ）みじん切り

【作り方】

- ① A のソースの大豆は一晩水につけ 30 分程蒸し、豆鼓醬とあわせ乾かし、ミキサーにかけ粗くくだく。
- ② 鍋に多めの油を入れ、大豆をカリカリになるまで炒め、残りの調味料を入れ、大豆ソースをつくる。
- ③ B の調味料を合わせ、B の薬味（みじん切り）と合わせ麻辣ソースを作る。
- ④ カツオを節に切り、塩をまぶし、串を打つ。バーナーで炙り、タタキを作る。
- ⑤ カツオを切り分け皿に盛り、大豆ソース、泡菜、麻辣ソースをそえてでき上がり。

【料理のポイント】

高知の名物料理、鰹のたたきを中国料理にアレンジしてみました。

中国料理なので、お刺身をラー油で食べて頂こうと考え、豆酥醬のソースと定番の麻辣ソースと2種の味にしました。話題性に期待して、ネーミングを流行りの「よだれ鶏」からあやかり「よだれたたき」としました。

紫菜鮎仔湯

(室戸深層水青のりとドロメの特製スープ)



【材料 4 人分】 ドロメ 10g、もどした白キクラゲ 10g、カニ身 10g ほぐした青のり 1g
ガラスープ 600cc、卵白 (ほぐしたもの 1ケ分)、エバミルク 小 1

【調味料】 塩小 1.5、酒大 1.5、薄口醤油 小 1、胡椒少々、干貝柱ソース 小 1
水溶き片栗粉適量、葱油 小 1~2

【作り方】

- ① スープストックを作っておく。
- ② 白キクラゲはやわらかく戻しておく。カニ身、青のりはほぐしておく。
ドロメは水洗いしておく
- ③ 鍋にスープを入れ、材料、ドロメ、白キクラゲ、カニ身を入れ調味料で味を整え、とろみをつける。醤油を最後に入れ、皿にそそぎ、上に青のりをのせて完成。

【料理のポイント】

地産の食材を使って彩りよく、葱油の香りをそえ、フカヒレスープのように仕上げています。

油淋地鶏

(はちきん地鶏の油淋鶏 高知産おすすめ
柑橘三種の香りと味くらべ)



【材料 4 人分】 もも肉 200~300g、レタス 1/2 個、各柑橘 2 ヶ、生姜みじん切り大 1、
白葱みじん切り大 2、各柑橘のみじん切りとしぼり汁、揚げ油適量

【調 味 料】 各三種 (薄口醤油大 3、酢大 3、砂糖大 3、水大 1、ゴマ油大 1

【 下 味 】 薄口醤油、酒、胡椒で味付けをうすく付け、卵白と片栗粉をまぶす

【作り方】

- ① もも肉は開いてたたき、半分にカットして下味をつけておく。
- ② レタスは 1mm くらい幅でカットしてサッと水洗いし水切りをしておく。
- ③ 各柑橘はよく洗剤で洗いよく水洗いしてうすく皮をむき細かくみじん切りにする。
各酢もしぼっておく。
- ④ ボールに三種のソースをつくっておく。
- ⑤ 鶏肉をカリッと揚げ一口大にカットしてレタスの上のせる。各お皿に鶏肉をとり、各ソースをかけて香りと味をお楽しみ下さい。

【料理のポイント】

※ 三種の柑橘

- ① 柚子 (安芸~県下各地)
- ② 花良治みかん (安芸)
- ③ 直七 (宿毛~県下各地)

水煮肉片 (土佐ポークと葉にんにくの四川風煮込み)



【材料 4人分】 土佐ポーク 200g、葉にんにく 100g、大根 50g、白菜 50g、白葱 50g、
にんにく 10g、生姜 10g、仁淀川山椒少々

【調味料】 梺県豆板醤 15g、豆鼓 10g、濃口醤油 20g、中国醤油 5g、老酒 30g、
砂糖 10g、ラー油 20g、鶏ガラスープ 400g

【作り方】

- ① 土佐ポークは2mmスライスを10cmにカットし、片栗粉をまぶす。葉にんにくは5cmにカット、大根、白菜、白葱は5cmの細切りにする。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② 大根、白菜、白葱を軽く炒めて皿に盛る。
- ③ 鍋を熱し、にんにく、生姜、梺県豆板醤、豆鼓を炒めて香りを出し、老酒、醤油、中国醤油、砂糖、スープを入れて沸かす。
- ④ ③の鍋に土佐ポークを入れ、かるく沸かして②の皿に盛る。
- ⑤ 葉にんにくをかるく炒め、④の皿に盛り付け、仁淀川山椒をふりかけて出来上がり。

【料理のポイント】

水煮肉片は一般的に香辛料や辛味を効かせた複雑で刺激的な料理ですが、今回は土佐ポークの甘み、葉にんにく・仁淀川山椒の香りを味わっていただきたく、香辛料・辛味共に控えめにしました。