



学校給食でおなじみだったクジラの竜田揚げですが、高知ではポピュラーなメニュー。クジラ肉は部位によって、さまざまな味や食感が楽しめます。

土佐の旬のものを大皿に豪快に盛り付け、各自が自由に取って食べる皿料理は、高知を代表する郷土料理の一つ。カツオのたたきや刺身をはじめ、寿司、煮物、焼き物、練り物、フルーツなどいろいろ。土佐弁でいう「おきゃく」(宴会)には必ず登場します。



高知は全国に名高い酒どころ。県内各地に18の蔵元があります。数ある日本酒のなかで、もっとも端麗辛口でうまみがあるといわれ、皿料理など土佐のグルメと好相性です。



酒の席を盛り上げるために使われる「べく杯」。注がれた酒を飲み干すまで置くことができない形になっています。



四万十川は食材の宝庫。清流に育まれた天然の鮎やウナギ、川エビ、ゴリなどが伝統漁法で揚がります。なかでも川エビは唐揚げや塩ゆでが定番で、酒の肴にピッタリ。



高知城下にあるひろめ市場は、大きな屋台村のような空間に飲食店やみやげもの店など約60軒が並びます。高知名物カツオのたたきも場内のフリースペースで気軽に味わえます。



自然体験施設グリーンパークほのでの、地鶏土佐ジローの卵を使ったバウムクーヘン作り体験が人気です。青竹に生地を重ね、一層一層炭火で焼き上げると、中はしっかりと外はさくっとしたバウムクーヘンのできあがりです。

美味しい休日

海、山、川に恵まれた
こじやんとうまい土佐の味を堪能。

北に四国山地、南に太平洋。そして大地を貫く四万十川。海、山、川のダイナミックな自然と温暖な気候に恵まれた土佐には、おいしいものがいっぱい。江戸時代から続く一本釣りで釣り上げるカツオや四万十川の川エビは、地酒とともにぜひ味わいたいもの。気軽に高知名物を味わうならひろめ市場や日曜市がおすすめです。日曜市では、ショッピングしながらご当地グルメの食べ歩きを楽しみましょう。



高知城の追手門から東に延びる追手筋沿いに、約500軒のテントが立ち並ぶ日曜市。とれたての農産物や菓子、骨董品、金物、植木と何でもそろそろショッピングパラダイスです。名物いも天やアイスクリンの食べ歩き、出店者とのふれあいも楽しみの一つ。



高知では当たりまえ!?
不思議な形の帽子パン



高知市中央卸売市場では、毎月第1土曜日が「市場開放日」。市場を一般開放し、海産物の炭火焼バイキングや海鮮丼の販売、カツオのたたきの実演、マグロの解体など楽しいイベントが盛りだくさんです。

イベント情報

土佐の豊稔祭(10月)
一本釣りのカツオ、四万十川の幸など、土佐の秋の味覚が県内各地で味わえます。

土佐のおきゃく(3月)
おきゃく=宴会。踊りやライブなど趣向を凝らした各種イベントで訪れた人を楽しませてくれます。



高知オーガニックマーケットは、無農薬や有機栽培の野菜、無添加の焼き菓子や惣菜などを販売するナチュラル志向のマーケット。出店基準をクリアした約50店舗が軒を連ねます。趣向を凝らしたディスプレイにも注目。毎週土曜日に開かれます。



半世紀に渡り地元で愛されている、須崎市の鍋焼きラーメン。鶏ガラ醤油ベースのスープとストレートの細麺、具は鶏肉の肉とネギ、生卵など。土鍋で食べる独特のスタイルが人気です。