



高知家

土佐のおやつ図鑑

昔はお米をお腹いっぱい食べれることらあ、まずのうて、芋やら、麦、きび、そばなんかも上手に食べよったねえ。ほんじゃき、米の餅らあ、そりゃまあ、特別な日のご馳走やったがよ。甘いおやつもまたご馳走。甘味は、今も昔も癒しの味やけど、今ではなんぼでもある砂糖はこれまた贅沢品やったき、あれこれ工夫しておいしゅうに食べよった。

昔の人の工夫した食べ方は、故郷の味がする、なんかしらホッとする味がよね。



こんちん
(大豊町)
稲作のすんだ田んぼに播いて作る小麦の粉に炒めたごぼうと麻(お)の実を入れて作るお焼きは昔の大豊の、子どもも大人も大好きなおやつだった。今は、麻の実の代わりに「えごま」をつこうてなんぼでも食べたいふるさとの味になって、復活しゆうぞね。



とら巻き
(高知市春野町)
鉄板にザラ紙を敷いてカステラの皮の生地をタネに広げて焼いたらね、「アーラ不思議」虎模様が浮かぶがよ。ほんで、寒天入りのあんをのせて巻いたら春巻きの出来上がり。春野の血鉢の定番よ。



いりもち
(仁淀川町・旧仁淀村)
仁淀川流域はねえ、昔からよもぎを使うた料理が多いところね。特に、芽立ちのよもぎは、コクがあって匂いがえい。そのよもぎをどっさり仕込んだ小麦粉生地の皮に小豆あんを包んで鉄板で焼いたお焼きは昔から伝わる仁淀の自慢の味よ。



きらずもち
(佐川町尾川)
豆腐を作るときにできる大豆の絞りかす「おから」を佐川では、「きらず」と呼びよった。昔は正月前には必ず豆腐を作りよって、そのときできる「きらず」と同量の餅米に砂糖を入れて一気につきあげたお餅が「きらずもち」よ。豆腐同様、正月に食べよったけど、人気があつて今じゃ名物になつちゆう。二、三日はやりこいままぞね。



あたらしや
(高知市春野町)
上田(じょうでん)の広がる豊かな村の、血鉢の定番。蒸して搗いた米粉の皮(がわ)に着色した小粒を載せて唐津の杯台の文様へ押し付けたり凸凹模様が付いてあんこをくるとなら可愛らしい餅になる。はよう食べんと固くなるき「あたらしや」よね。



あこやもち
(須崎市大谷)
素焼きの土型で形をつけた大谷の端午の節句の祝い餅。土型は、鶴や亀、桃の絵柄がつくように立体的な模様が刻まれちよて、模様にあわせて赤・黄・青の色をつけるきね。近所にも親戚にも配つてこどもの成長を祝うがよ。



山椒もち
(佐川町)
餅米の玄米の粉、黒砂糖、山椒の粉を蒸してつくがよ。山椒がきいて、夏でもカビがこんきねえ。お盆に佐川町で作られる珍しいお餅。



なべもち
(大豊町)
彼岸の中日にご先祖に供えるお餅。普段は食べる餅米を炊いて「ぎんぶろう」という豆を混ぜて攪つた餅ながよ。昔は、山では米がごちそうやつたきね。



おぼろ
(南国市)
粗挽きの餅米に砂糖を入れてぬるま湯で練つてから杯に詰めて、あんを入れ蒸したお菓子。紅をちょと付けてそりゃあ、かわいらしいがやき。



柿餅
(いの町)
昔は砂糖が貴重よつた。干し柿の天然の甘味だけで作つて色もほんのり柿色ながよ。素朴な味をだすには、完全に干し上がった柿を使うがコツやねえ。



みかんもち
(宿毛市)
餅米を蒸すときに温州みかんを一緒に蒸し上げて、丸ごとつきこんだお餅。使う餅米は黒もち米。香りと口触りがようてすつと固うならんがえいがよ。あんは白あんのほかうぐいすあんや小豆あんもあうけんね。



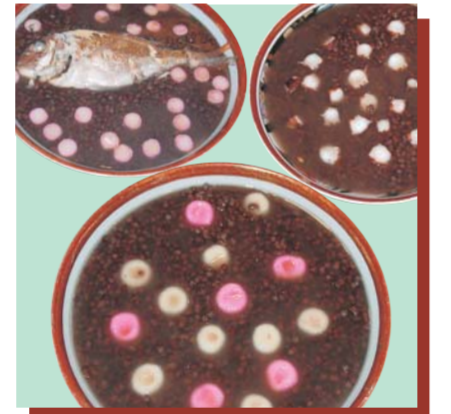
そばもち
そば粉とうるち米を半々で熱湯で練つたらあんを入れて蒸し上げる。そば粉の香りがひきたつちゆう。



蒸しようかん
(南国市・香美市土佐田山町)
小豆の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。血鉢にこのようかんをみつけたら「やったあ」と子どもが喜びよつた。昔は煮いたら黒うなる空豆で作りよつた。それへ自家製の黒砂糖を入れよつたき、真っ黒いようかんじやったねえ。



里芋ようかん
(安芸市・芸西村)
血鉢に盛る「きんとん」は、西の方はさつま芋やけど東の方は里芋ぞね。さっぱりした上品な味やし、甘煮の金時豆が入つてきれいなし。里芋をお玉でつぶいたらつぶいたばあ粘りが出て口触りがえいで。



ぜんざい
(紅白玉ぜんざい：県内全域 魚ぜんざい：南国市(旧長岡村の一部) たごぜんざい：佐川町)
血鉢の席に並ぶぜんざいの鉢。ハレの日のおきやくは紅白の白玉団子を浮かすが定番。所によつちやあ、たごやいかの細切りを茹でたがとか、ドラマティックながは、ダンにとつた鯛を丸ごとドンと浮かすがもあつたぞね。ギョッ！やけんど、甘い汁を吸うたダンの抜けた鯛は意外といけるぞね。



けんかもち
(香美市物部町)
さつま芋と里芋が入つちゆうき「けんかもち」物部じゃ、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、食べ始めるがよ。火鉢の火で焼いて食べたらそりゃあ香ばしゆうて、一層おいしいぞね。



しば餅
端午の節句の餅というたらこれ。米粉を練つてあんを入れてシバ(サルトリイバラ)でくるんで蒸すがよね。柏の葉はつかわんきねえ。



たかきびもち
雑穀を曳いた粉を餅に混ぜちゆうがよ。高知の直販所や曜市にはよう出ちゆうし人気もあるで。



こきびもち



よもぎもち

土佐の芋の話
一口に「土佐の芋」というても、さつま芋(甘藷)、たいも(里芋)、じゃが芋(馬鈴薯)らあ、いろいろありますけんど、ここではさつま芋のことを話してみようかねえ。秋の社日(秋分に近い戌の日)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けんど、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よつたもんですき、食べ物がな時代とはいへ、子どもの時は芋を見たら「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。そのまま薄く切つて干した芋は「ほしか」、「白ほしか」、「へら」、「かんべ」、「かんば」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「こっば」、「きっぱ」と呼ぶ地域もあります。ご飯代わりだけやなく、年中、様々な料理につかうもんですき、芋の料理いうたら煮炊きしたおかずからおやつまでいろいろあつて、それはそれで美味しかったですわねえ。ほんで、「いも飴」や「いも焼酎」も造りよりましたが、この話は別の機会にしましよ。

【さつま芋の保存食品】

- 切つて干す
 - ほしか
 - 白ほしか
 - へら
 - かんべ・かんば
- さらに粉にする
 - 芋粉
 - ほしかの粉
 - きっぱ
 - い(ゆ)でほしか
 - ゆでべら
 - 煮べら
 - ひがしやま
- 切つて煮て干す
 - ひがしやま

(蒸して切つて干すものもある)



甘赤飯
(三原市ほか幡多地域)
名前のとおり甘い赤飯やけんどデザートではないき。「三原の赤飯はうまいき、あんなん作つて」と幡多地域に広がつたらしい。祝い事のお客にはおすしらあと並べて置いちゃある。小豆にも餅米にも砂糖が入つちゆうきそりゃ甘いぞね。



半夏だんご
(大豊町)
7月2日ごろの半夏生(はんげしょう)は田休みの日。小麦は穫れたしミョウガの葉も伸びたころ。小麦粉をお湯で練つた皮に甘いあんこを入れてミョウガの葉で包んだ団子を蒸し上げる。どんなにつかえちよつても一日休む、このときに食べる団子やき。



花ごだんご
(津野町東津野・橋原町)
昔はどうもろこしを干して挽き割りにして主食にしよつた。挽き割りのとうもろこしをふるいにかけたときに、抜けた粉が「花ご」。お湯でうんとこねて粘らさうてあんこをいれて団子にするがよ。餅米の餅らあ山じゃめつたに食べれざつたきねえ。



きっぱ(干し芋)の団子
(安芸市)
干した芋(ほしか)の粉をお湯で練つて中にあんこを入れて蒸したりちいそう丸めて茹でて黒砂糖をかけて食べたりしたお団子。さつま芋の粉を使うき「きっぱの団子」ゆうたり「(干し)芋の団子」とかよひゆうねえ。



芋ケンピ
(安芸市ほか)
昔の土佐のケンピいうたら、小麦粉の甘い生地で焼いた、細長い干菓子のことやつた。土佐藩主山内家に納められよつた。今のケンピいうたら、さつま芋をケンピ風に切つて揚げて砂糖をまぶした揚げ菓子のことをいもうねえ。



いもべら小豆
(いの町)
干し芋のことを「いの」では「へら」いうけど、何時間も茹でて干した「ゆでべら」は甘いしネットリくる。それを小豆と煮てきんとん風に仕上げると、そりゃあ甘うておいしいわね。



かんべの煮いたが
(安芸市)
前の年から保存しちよつた「かんべ」を煮るが夏、日が長うなつてお腹が空くき、塩味で煮てご飯代わりしたり、小豆やらさきぎを炊き合わせたものよ。煮いた「が」は、煮た「もの」のこと。げに腹もちのよい忘れられん「が」よ。



干し芋の餅
かんばもち
(県東部)
高知県の西部では餅に入れる芋は主に「ひがしやま」を利用し、東部では「かんば」を使うよ。