



土佐の 寿司 図鑑

高知家

お寿司ゆうたら高知じゃハレの日のご馳走ぞね。
土佐人はみんなあ酢味が好きで魚にもすし飯にも
たっぷり酢をきかせるがよ。
高温多湿という気候風土もお寿司におうちゅうが。
酢をきかさんことにゃ魚がもたんというのもあるし、
山間部ではどこじゃち

柚子をどっさり作りゆうきねえ。

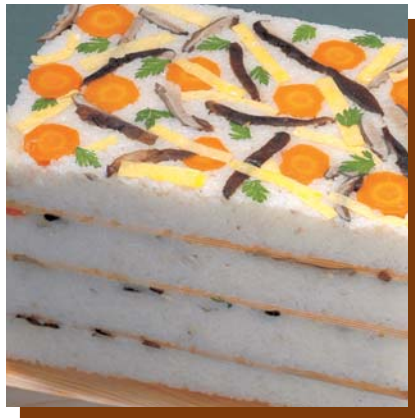
そんな高知の風土で育ったお寿司を紹介しますき、

まゝ見とうせ食べとうせ。



金時豆の押し寿司

(県東部)
青々とした人蔘の葉っぱ、桜色でんぶ、そして金時豆との取り合わせは色きれいなろう。「豆で達者で」という縁起かつぎもあって祝いの時に作られるがよ。



こけら寿司

(東洋町・室戸市)
「こけら」ゆうのは木片の意味なが。「こけら」で幾重にも重ねて葺いた屋根の外観から、喜びが重なりますようにという縁起をかついじゅうの。ハレの日は寿司をこじやんと作って土産に持たさんといかんき五升の型もあるがやき。



つわ寿司

(土佐清水市)
昔は寿司を巻く海苔や卵がなかなか手に入らんかったき「つわぶきの葉」を上下に敷いて押し寿司にするがよ。3升ばあもの飯が入る「押し抜き」ゆう大きな箱に、何段も重ねて切り分けたらつわの葉で挟んで食べる。葉は食べんぞね。厄抜きの縁起物として喜ばれゆうのよ。



銀ぶろう寿司

(大豊町)
「銀ぶろう」は大豊町で昔から栽培されゆう黒い豆。黒大豆のkokと金時豆の甘さがある。たっぷりの具を混ぜ合わせたすし飯に甘う(甘く)に煮いた銀ぶろうをまぶします。お祝いの時によう作れます。



ぶりのヘダ寿司

(土佐町)
ブリの身のえいところは刺身に取るろう、残った部分を「ヘダ」ゆうのよ。昔はそれを寿司にしようったが。柏島では「ヘダ」ゆうけんど古満目地区では「へら寿司」とも言いゆうよ。



太刀魚のかいさま寿司

(県全域)
皮目を下にしてすし飯にひっつける寿司なが。裏表を逆にすることを土佐弁では「かいさまにする」と言うがよ。太刀魚の皮には銀の箔があるき、こそげてから3枚におろして使います。



鯖の姿寿司

(県全域)
高知は暑いき魚がもたなあね。干すか焼くか塩にするかせないかんかった。ほんで柚子酢に漬けてすし飯を詰めて作ります。高知の「ハレ食」の代表みたいなもんやねえ。



鮎寿司

(県全域)
高知の川はどことも清流自慢やき鮎も美味しいが。巻き寿司にしたいき、山では広い葉の大葉を塩でゆでちよいて使います。人蔘やらほうれん草を芯にしたら山のごちそうね。



大菜寿司

(中土佐町大野見)
海苔は手に入らんけんど、芯のいっちえい昆布ぞね。大きい※「おきやく」には出ちゅう。年寄りも、子ども「こぶずしがある」ゆうて喜びこけるき。※「おきやく」土佐弁で「宴会」のこと



板こぶの寿司

(県全域)
板こぶはおぼろ昆布を削り取った芯のいっちえい昆布ぞね。甘酢で煮て、両づまを折り込んだ寿司。大きい※「おきやく」には出ちゅう。年寄りも、子ども「こぶずしがある」ゆうて喜びこけるき。※「おきやく」土佐弁で「宴会」のこと



黒昆布寿司

(幡多)
このあたりじゃ「酢ころし」ゆうてねえ、鯖の片身を濡らした新聞紙で巻いて焦がさんように焼いちよいて、その身をほぐしてすし飯に加えるがよ。ほんでご飯にダシがよう効いちらね黒こぶを甘う煮いて巻いたら芯はいらんき。



チャーテ寿司

(土佐町)
3ミリばあに切ったチャーテは茹ですぎると菌触りが悪うなるきさっとゆがいて熱いうちに振り塩したら甘酢に浸いちよくが。中に酢飯を詰めるとき、鯖寿司の切れ端を刻んで入れたら、よけ美味しゅうならあね。



四方竹の一口寿司

(南国市)
秋に取れる全国的にも珍しい四角形の竹の子ながです。砂糖と醤油で煮汁がないなまで煮付けてさまし、すし飯を詰めます。パリッとした菌触りもえいし、色もきれいなろう？



黒竹の筒寿司

(四万十市西土佐)
竹の筒寿司いうたら昔から黒竹にきまっちゃう。かわっちゃうのは寿司飯に具が入っちゃうことやろうか。ほかにはちよっとないろうきね。



りゅうきゅう寿司

(中山間地域)
「りゅうきゅう」は里芋の茎に似いちゅうけんど、芋は食べんと茎だけ食べるが。台風がよおけてても、りゅうきゅうだけは丈夫に畑に残っちゃう。塩漬けて冷凍しちよったら緑のきれいな寿司が年中食べれます。



田舎寿司

皿鉢の中に盛り込む寿司は、巻き寿司や鯖寿司、にぎりといろいろながよ。高知県の山間地域には、全国でも珍しいと言われ、日曜市らあでも人気になっちゃう「山菜寿司」ゆうのがあるのよ。りゅうきゅう・みょうが・椎茸・竹の子・こんにやくなど、山の幸を生かした行事食として昔から作られてきたがです。彩りもきれいなし、田舎ならではの素朴な味がえいわねえ。



右上から時計まわりに
いの町（吾北地区農漁村女性グループ研究会）
仁淀川町（安居土居生活改善グループ）
北川村（ゆずサンサングループ）
津野町（久保川生活改善グループ）



かぶ寿司

(高知市春野町)
高知市春野町の弘岡でとれるかぶはこじやんと味がえい。小ぶりのかぶを梅酢などでちよっと色を付けちよったら可愛らしゅうて、おめでたいときやお正月にほっちりやろう？



ウルメの玉ずし

(香南市)
昔はどっこも、村に一軒は豆腐屋があつたき。大量のおからの使い道として生まれたのがこのお寿司ながよ。新しいウルメが手に入ったら塩をして翌日にはおからにひっつけて丸めます。これは普段食べる寿司やき、おかず屋の陳列にも並んじよったねえ。



キビナゴのほうかぶり

(宿毛市)
初夏から秋にかけてがキビナゴの旬よね。幡多地方では「きらず」とも呼ばれて、一匹ずつ丁寧に手で腹開きにします。振り塩して身が白うなるまで酢に漬けたら、炒めて味の付いちゅうおからを丸めてキビナゴをかぶせます。



みかん寿司

(香南市香我美)
みかんの果汁で米を炊きあげたオレンジ色のご飯に酢をきかせたかわり寿司ながよ。香我美は県内一の温州みかんの産地やき、みかんの時期はみかんどっぶり使うてためしてみいや。