高知家

土佐の料理伝承人カタログ

【とさのりょうりでんしょうびと】
高知の豊かな食文化を伝えるため、地域の郷土料理について卓越した知識・技術を持ち、伝承活動に取り組んでいる団体や個人を、市町村長の推薦により県が選定しています。平成29年1月時点で60団体・個人が選定されています。
※掲載しているのは、伝承人が伝承し伝統的郷土料理又は新郷土料理に選定されている料理です。

土佐の料理伝承人のご紹介をしています。詳しくはこちらをご覧ください。
【おいしい風土こうちホームページ】http://www.chisanchisho.pref.kochi.lg.jp

土佐の料理伝承人カタログ

高知県は、ひとつの大家族です。
高知家の食卓

平成29年3月発行　高知県農業振興部　地域農業推進課
〒780-8570　高知市丸ノ内1丁目7番52号(西庁舎)　Tel 088-821-4537
価格：無料（このカタログは平成29年2月時点の情報を基に作成しています。）
ホームページ http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/160201/

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 で検索 http://www.chisanchisho.pref.kochi.lg.jp

45 であいの里
ほっと一息　であいに来てね

※盛り付けはイメージです。実際とは異なる場合があります。

四万十川のほとりで長いこと農村レストランを開きゆうよ。鮎の甘露煮は川漁師の作り方をもとに研究を重ねた自慢の味。

四万十川で採れた天然鮎を炭火で一日かけて半薫製にし、5時間以上煮て骨まで柔らかくしちゅうき。まるごと食べれてびっくりする美味しさやき、食べてみて。

〒786-0301 高岡郡四万十町大正16-2 道の駅「四万十大正」内
TEL/FAX　0880-27-0088
［営業時間］9:00～17:00（年末年始は休業）
「鮎丼」1,240円（シーズンオフあり）
「しいたけ丼」720円（期間限定）
要予約

46 十和おかみさん市
露地栽培の自然育ちやけん

肉厚の生椎茸は山で育ちゆうが。椎茸の味にこだわって作っちゅうけん、その味をいかせる料理をと考えたのがしいたけのタタキながです。
「道の駅とおわ」で毎週水曜日、おかみさん市のおもてなしバイキングを開きゆうよ。是非きてみてや。

【おもてなしツアー】四季ごとに開催
（おかみさん市事務局）
〒786-0504 高岡郡四万十町十川 203　TEL 0880-28-5010
【おかみさん市バイキング料理】
〒786-0535 高岡郡四万十町十和川口 道の駅「四万十とおわ」内
TEL 0880-28-5421　［営業日］毎週水曜日　バイキング形式 1,000円
要予約

47 高知県漁業協同組合佐賀統括支所女性部
鰹の本場で地元の漁師飯を味おうて

黒潮町は鰹の漁獲高県下一の町、鰹食うなら佐賀でよ！ここ来たら鰹丸ごと使うて、漁師の食文化を伝えるきね。アラ汁、アラ焼き、湯かけらぁ、他ではなかなか食べれんき。特産品の天日塩も使うきね。あたいらぁと一緒にカツオのタタキ作らんかよ？

高知県漁業協同組合佐賀統括支所女性部（お食事できるところ：黒潮一番館）
〒789-1720 幡多郡黒潮町佐賀374-9　TEL 0880-55-3680　FAX0880-55-3755
［定休日］毎週火曜日12月中旬～1月中旬の休漁期間には休業
【タタキつくり体験料】3～4名様4,000円　5名様以上3,200円
体験2時間（食事時間を含みます）
要予約

3 北川村ゆずサンサングループ
北川村のおばちゃん達が実生柚子酢をばっちり効かした田舎寿司をどうぞ。

グループの有志で田舎の山菜寿司の味や作り方を伝えていこうと頑張っています。
北川村伝統の柚子がとても効いたお寿司をぜひご賞味ください。

北川村柏木交流センター
〒781-6449　安芸郡北川村柏木122　TEL　0887-38-7606
【田舎寿司】ご予約については、お問い合わせください。
要予約

5 なかやま山菜工房　味工房じねん
自然のまんま、田舎のまんまの美味しさをどうぞ

安田町中山地区といえば、天然アユと山芋（自然薯）が名物ながよ。食堂では親子丼に山芋をのせた「じねん丼」や「山かけうどん」「山芋汁」（季節限定）などのメニューをそろえておもてなしさせていただきます。直販所では地元のとれたて野菜や果物、地元の柚子酢をふんだんに使った田舎寿司や魚寿司などを販売してます。ぜひ、山の幸、川の幸を味わいに来てください。

味工房じねん
〒781-6430 安芸郡安田町大字正弘566
TEL　0887-39-2366　FAX　0887-39-2367
［営業時間］7:00～15:00（土日祝は16:00まで）食堂14:30まで
［定休日］第3木曜日と年始
［HP］http://www.yasudajikan.com/eatre-ji.html（やすだじかん）
「じねん丼」参考価格:850円（飲い物、漬物付）「山かけうどん」650円
「じねんアイス」カップ220円　コーン　W:220円　S:150円（季節の食材を使ってます:自然薯、アユ、栗、かぼちゃ など）

7 安芸市土居郷土料理研究会
もてなしの心を込めてお迎えしよります

廓中のお料理好きが集まって、ふるさと館で料理を提供しています。お弁当の上に一輪置いた花は、みんなぁがそれぞれのお庭に咲く花を毎日持ち寄りゆうがです。おもてなしの心を伝えたいと思うてねえ。皿鉢の注文があったら、昔は必ず入っちょった里芋ようかんを組み込みます。

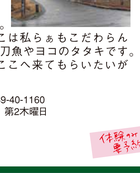
廓中ふるさと館
〒784-0042 安芸市土居1017-1　TEL/FAX　0887-34-0701
［営業時間］9:00～17:00（食事11:00～16:00）
［休業日］月曜日（祝日の場合は営業）年末年始
「廓中弁当」1,500円　「かき揚げちりめん丼」1,000円
「ちりめん丼」900円

51 地域づくりの会 しゃえんじり
シェフは田舎のおばちゃんながよ

「しゃえんじり」って、方言で野菜畑の意味。そこで採れる野菜中心で作った料理はどれも「懐かしい味」と好評です。和え物、酢物、煮っ転がし等地元の人にとってみたら普段食べようものながやけんど評判がようて嬉しい。四万十川沿いのしゃえんじりを眺めながら食事できる東屋もありますよ。

農家レストラン　しゃえんじり
〒787-1324 四万十市西土佐口屋内76　TEL 0880-54-1477
［営業時間］11:30～14:00　［休業日］毎週水曜日
多人数の場合は前日までに予約、
バイキング形式　料金　大人1,300円　小学生700円　幼児300円

39 黒潮工房
生を使わんかったら漁師さんに失礼です



わら焼きだっけ、生鰹だっけなが。一年を通じて冷凍を使ってないのが一番の自慢。漁師さんが必死に釣ってくるがやき、そこは私らぁもこだわらんといかん。鰹の獲れん冬場は一本釣りの太刀魚やヨコのタタキです。「あぁ鰹の季節なんやなぁ」と感じて、ここへ来てもらいたいがですよ。

〒789-1301 高岡郡中土佐町久礼8009-11　TEL 0889-40-1160
［営業時間］8:00～15:00（売り切れごめん）　［定休日］第2木曜日
※食事は10:00～14:30（オーダーストップ）
【タタキ定食・刺身定食】1,080円【干物定食】950円
【鰹のタタキ体験】（4～10月）
体験のみ要予約

19 吉原ふれあいグループ
吉原の四季折々の風物と田舎料理でおもてなし

地元の食材を使って昔ながらのお寿司や食事の提供をしています。コンニャク作りや田舎寿司作りの体験もやっています。

吉原ふれあい交流館「百日紅」
〒781-3108 高知市鏡狩山95
TEL 088-896-2022
［営業時間］11:00～15:00（月曜・木曜以外）
○ほたるまつり・そうめん流しなど季節毎などのイベントを行っています。詳しくは百日紅までお問い合わせください。

要予約

9 こまどりグループ
野鳥のさえずりに囲まれて湯っくり、湯ったり

「なすどん」

「告ヶ岡」は、安芸の市街地から車で30分。安芸川の支流・江川川の山里よ。お茶と柚子と自然薯の里やけんど、山にも谷にもおいしい旬の食材がいっぱいあるがが自慢なが。野鳥の声がよう透る静かな里やき、おいでた方にゆっくり寛いでもらいとうて、「温泉こまどり」で、時期ごっとの食材で、普段のうちんくの味付けでおもてなしをさせてもらいよります。

温泉こまどり
〒784-0273 安芸市黒瀬（告ヶ岡）550
TEL/FAX 0887-36-2260
［休館日］火曜日
「こまどり御膳」お一人2,000円「なすどん」650円
「入河内大根定食」1,100円
4名様から10名様までのグループで4日前までに要予約。

「こまどり御膳」

要予約

53 土佐ひめいち企業組合
きびなごをもっと美味しく食べてほしい！

お父ちゃんの捕ったきびなごを、もっとたくさんの人に、もっと美味しく食べてもらいたいと、揃えたての新鮮なうちに一匹一匹手開きで加工しています。真空冷凍することで、県内外へも広く出届けが可能です。なかでも「きびなごのほおかぶり」（きびなごのおから寿司）は、昔ながらの手作りで丁寧に作った味が評価され、JAL国内線ファーストクラスの機内食に採用していただきました。

〒788-0274 宿毛市小筑紫町栄喜566-66　TEL 090-5914-9174（代表　河原多絵）
FAX　0880-63-3845　［受付時間］年中無休
［きびなごのほおかぶり］大30g（4個入り350円）、小15g（5個入り350円）
郷土料理の実習体験や業務用のご注文についてもお気軽にご相談ください

40 かつおちゃん
漁師町で食べる魚料理はどっからがうで

新鮮な素材を生かした料理の数々は、漁師独特の調理法と味付けが自慢。
なかでも、「ビリ」と呼ばれる獲れたての魚の刺身は港町ならではのごちそうで。
旬の魚と、漁師のおかあちゃんに会いにきてみてや。

〒789-1301 高岡郡中土佐町久礼8645　TEL 0889-52-2111
［営業日］4～10月 6:00～9:00（事前にお問い合わせください）

24 明るい柳野を創る会
柳野産の手造りいっぱい　ほんまもん

柳野は、昔からコンニャク芋と蕎麦の産地で有名やったところでね、今でも、コンニャクと蕎麦は大事に育てよります。ここのコンニャクは、“そば”の殻を灰汁につこうた手づくりやき、何とも言えん風味やし、こりこりしちゅうき、刺身で食べたらこれがまた美味しいがよ。“そば”は、水車小屋で挽いたそば粉を使いゆうき、香りがちょっと違うがが私らの自慢。山の景色を見ちゅて、そばを打ったり、コンニャクを作ったりの体験もお勧めよ。

ふれあいの里柳野
〒781-2325 吾川郡いの町小川柳野2482番地　TEL 088-868-2148
［定休日］毎火・金曜日（祝日営業）　［営業時間］9:00～17:00
【そば打ち体験料】料金2,000円（2名様以上20名様まで）所要時間:約2時間
要予約（他休日も相談可）

11 奥ものべを楽しむ会
いざなぎの里　手作り料理でおもてなし

奥ものべには、柚子酢を効かせた田舎寿司、山菜料理、合鹿という道具を使った餅つきなど山の恵みがいっぱい詰まった食と文化があります。奥ものべを楽しむ会は、山の知恵をお伝えする8団体でおもてなしをしよります。料理の各種体験のほか、塩の道歩きや自然体験でも郷土料理のおもてなしをしよります。食材はすべて、物部のもの。奥ものべに会いに来てくださ

べふ峡温泉
〒781-4644 香美市物部町別府452-8　TEL0887-58-4181 FAX0887-58-4183
［ホームページ］http://www.befukyou-onsen.com/
［補汁］イベント時（高知県観光ぴち多、ふるさとまつり鎮コーナー等）
【けずん餅づくり体験】【合鹿でよもぎ餅つき体験】【桑谷巻づくり体験】
場所：香美市物部町桑谷川 桑の川公会堂　TEL：0887-58-3604　費用：小学5年生以上2,000円、小学4年生以下1,500円
【田舎寿司づくり体験】【こんにゃくづくり体験】【そば打ち・豆腐づくり体験】
場所：香美市物部町別府373-5 農林漁業体験実習館　TEL：0887-58-2916　費用：中学生以上2,000円、小学生1,000円
庄谷相の季節の山菜料理が盛り込まれた「おはやぶ&竹弁当」は、次の体験でご提供しています。
【塩の道ウォーキング】竹弁当付1,200円（ガイド料は含まない）【体験農場夢の里公文農園】大人3,000円 小学生2,000円（体験料含む）
要予約

54 窪津漁業協同組合女性部
太平洋からの贈り物 次また食べたい窪津の味

窪津は鰹から鰯までいろいろな魚が獲れるけん、ここしかない魚がいっぱいあるで。ほんで、いろんな時期の魚を美味しい方法で食べる方法もどっさりあって、海鮮館で、皆さんに召し上がっていただきよります。定置網体験もやりよって、沖で網持ちをしもってとれ立ての魚を漁師のおんちゃんがさっとさばいて出してくれる刺身は、胃の中で踊りゆうがやないかと思うほどおどピチチ。陸に帰ってきたら、おかあちゃんが腕によりをかけて、これまた美味しい料理にするけんねー。

窪津漁業協同組合　海鮮館大漁屋
〒787-0312 土佐清水市窪津482-2　TEL 0880-82-7711　FAX 0880-82-7114
［営業時間］8:00～16:00、17:00～20:00（要予約）　［定休日］水曜日
［つかずし］1パック300円（参考価格）［いさ飯］1パック200円（参考価格）
［鯛の皮の酢味噌和え、鯛大根、やいこ、やいこ揚げ、やいこ汁、カマス・アジの姿寿司、タチウオのかいさまずし］　要予約　価格は、要問い合わせ
要予約

41 上ノ加江漁業協同組合女性部
体験して食べたらこじゃんと旨いき

あらで出しを取って炊く魚の炊き込みご飯は、魚とネギだっけしか入らんが。豪快さがえいろう？伊勢エビの炊き込みにも負けちゃあせんき。てんこ盛りにして出してもすっと無いなるほあ入気。何と言うても沖へ出て漁をしてから食べる「漁業体験」がお勧めやけんど、ロープワークして漁師のおんちゃんと一緒に昼ご飯を食べる「陸（おか）体験」もなかなか好評ながやけ。

上ノ加江漁協　体験漁業係
〒789-1302 高岡郡中土佐町上ノ加江2574　TEL 0889-54-0111　FAX 0889-54-0112
［予約受付］月～金曜日 9:00～16:30（土・日・祝祭日休み）※体験実施は土・日・祝もOK
【漁業体験】（3名様～80名様）お一人様7,000円
【陸 体 験】（10名様～80名様）お一人様3,000円
要予約（5日前まで）

38 百姓とまり木　かまや
民宿のお母さん・お父さんが地域ぐるみでおもてなし

坂本龍馬脱藩の道沿いの農家民宿です。
地元の野菜や山菜、川魚（アメゴやアユ）を使った田舎料理で心をこめておもてなしをしよります。
いろりを囲みながら、四季折々の茶や谷の料理で寛いでもらえたら、嬉しいです。

百姓とまり木　かまや（農家民宿）
〒785-0651 高岡郡梼原町茶や谷152　TEL 0889-67-0866　FAX 0889-67-0516
［宿泊金額］7,000円（1泊2食）
［参考ホームページ］http://www.town.yusuhara.kochi.jp/kanko/stay/kamaya.html
夕食で郷土料理をご提供しています。

18 農家レストラン「まほろば畑」
魅力は南国市のとれたて野菜の美味

南国ICのすぐそばにある、道の駅南国風良里。とれたて野菜の直販所、土産物店、カフェレストランなどが集まる複合施設で、県内外を問わず多くの人が訪れる場所です。その2階にあるカフェレストラン「風良里」が定休日となる火曜日、週に一度だけ、農家レストラン「まほろば畑」がオープンします。南国市内の女性グループが交代で運営し、南国市産の野菜を中心に約20種類の料理が並ぶバイキング方式で、10:50～、12:00～、13:10～の3回入れ替え制をとっています。
ずらりと並んだお料理は、すべて手間と愛情をたっぷりかけた手作り、サラダ、煮物、揚げ物、酢の物、汁物、和え物、デザートにいたるまで、地元野菜・果物が主役。お漬物はスタッフのお手製で、お米やお茶も地元産です。取り分け用のお皿は九つに仕切られていて、味が混ざらず一品一品のお料理がおいしく味わえるのもうれしいところ。ヘルシーでほっとする味わい が人気です。

農家レストラン「まほろば畑」
〒783-0052　南国市左右山102-1道の駅南国「風良里」
TEL　088-880-6559（南国市役所農林水産課）
［営業時間］10:50~14:10　［オープン］火曜日のみ
［ビュッフェ］大人1,000円、小学生700円、幼児300円、3歳未満:無料

●2017年3月発行　R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています。