

### アカウニ

〔徳島県・美波町〕

これだけ肉厚なウニは、他に存在しない!



数あるウニの中でも、とりわけ肉厚で甘みたっぷりのアカウニ。7月から10月にかけて潜水漁で水揚げされるこの品種は、産地である徳島県の中でも数が少なく、地域で消費されることが多い希少品。形や外観を保つために使われるミョウバンの使用量を極力抑えているため、独特の苦みもなく味が凝縮されている。

お寿司屋さんや小料理屋で口にごきたら、とてもラッキーだ。

●板1枚 3000~4000円 (卸価格)  
榎本兵  
tel.088-628-2638

山根博信さん  
〔鮮魚の達人協会〕(代)

やはりミョウバンの使用量を抑えているためでしょうね。濃厚な味わいがたまりません!

### そば米

〔徳島県西部〕

後世に残り続ける、素朴な伝統の味。



「そば米」とは、収穫したそばの実から殻を取り除いた状態のもの。収穫量が少なく、100%県内産は非常に珍しいという。

徳島県で古くから親しまれているのは、季節の野菜とそば米を出汁で炊いた郷土料理「そば米汁」。他にも白米に混ぜたり、茹でる・揚げるなどしたものを和食に添えたりと、脇役としても万能な素材だ。口に入れると、人々が大切に守り続けた伝統の香りが口に広がる。

●500g1785円  
阿波のうまいやっちゃ、谷内青果  
☎0120-022-339

ソトコ編集部

プチプチした食感が面白く口当たりも軽いので、いくらでも食べられます。

### 究極の細うどん「練」

〔香川県坂出市〕

瀬戸内の素材と、職人技が生きるうどん。



その日の温度と湿度によって調整した瀬戸内の塩を、厳選した小麦粉と一緒に練り上げる「究極の細うどん「練」」。

細麺とは思えないほどしっかりとした歯ごたえは、農林水産大臣賞を受賞した職人の勘と経験から生まれるものだ。すべて受注生産、かつおいしさを求めて保存料を使用しないゆえに賞味期限は1週間と短い。家に居ながらにして打ちたての味が楽しめる稀有なさぬきうどんである。

●300g336円  
日の出製麺所  
tel.0877-46-3882

小石原はるかさん  
〔食環境ジャーナリスト〕

名職人の打つ、見事なうどん。細めながら伸びやかなコシがあります。

### 和三盆糖

〔香川県東かがわ市〕

消費者からも職人からも愛される手作りの砂糖。



江戸時代より、讃岐の国の特産品だった和三盆糖。200年前から受け継がれるサトウキビの栽培、搾り、練りなどの技法をそのまま用いて作られた讃岐古来の和三盆糖は、あっさりした後味もよく、料理の引き立て役としても人気を博している。

その質を守るべく、全国の老舗和菓子店10軒が集まり「讃岐和三盆糖保存会」を結成。和三盆糖は、多くの支持者に支えられながら未来へと継承され続ける。

●300g1050円  
三谷製糖  
tel.0879-33-2224

金丸弘美さん  
〔食環境ジャーナリスト〕

口の中でさらりと溶ける上品な味が、その上質さを証明してくれています。

### 銀付いりこ

〔香川県観音寺市〕

出汁にはもったいない、宝石のようないりこ。



いりこで出汁をとるという関西の概念が消えていた昨今を憂い、復権を願って登場したのがこの「銀付いりこ」。

毎年7月、カタクチイワシの群れを狙って一網ですくると、ミズクラゲがクッションになり網ずれのないいりこがとれる。それを塩だけで煮たあと、人の目で念入りに選別して鱈のはがれがないものだけを市場に出すのである。他の出汁とは一線を画すうま味がとれる。いりこの革命見だ。

●70g525円  
山下海産  
tel.0875-25-3165

品川 明さん  
〔学習院女子大学教授〕

頭から食べてもえぐみや苦みがなく、あっさりとしたおいしい出汁がとれます。

### 愛媛

### 讃岐でんぶく

〔香川県さぬき市〕

豊かな漁場で獲れる幻の隠れフグ。



昔から味が深いことで有名な、瀬戸の魚。中でも天然のナシフグは、国内でも4県にしか水揚げを許されていない希少な種だ。「でんぶく」とは、讃岐の漁師たちから呼び伝えられてきた愛称。

こくと歯刺りのよさが特徴で、刺身や鍋のほか、一夜干しや唐揚げなどでもおいしくいただける。今や県内はもろろん全国にもじわじわとその名を轟かせ、密かにファンを増やし続けている幻のフグなのである。

●うち鍋パーティーセット7875円  
キングフーズ  
tel.0879-42-5624

大森裕子さん  
〔表参道市場 伝〕(代)

うま味と甘みがたっぷり。これを使った、漁師飯(2100円)もおススメです。

### 鬼北の熟成きじ

〔愛媛県・鬼北町〕

全国に羽を広げる、小さな町の大きな夢。



日本最後の清流である四万十川の支流沿いに広がる鬼北町。人口1万3000人弱のこの町にも、過疎化や高齢化の波が押し寄せていた。それを打破すべく、産業振興のひとつとして始まったのがきじの飼育である。

飼料の統一化や熟成工程の検討などの企業努力を重ねた結果、おいしいだけでなく安全な肉として今では県外からのニーズも高い。きじに元気をもらいながら、町は今日も発展し続けている。

●1羽(約900g) 3675円  
鬼北きじ工房  
tel.0895-48-0771

ソトコ編集部

軟らかいのに淡泊ではなく、まろやかで深い味わい。あぶり肉やきじ鍋もぜひ!

### 絹かわなす

〔愛媛県西条市〕

石鎚山脈の清らかな水に育てられた甘いナス。



生でも食べられるほど深い甘みを持つ絹かわなすの源は「名水うちぬき」。これは西条市を流れる加茂川の伏流水で、石鎚山系を源流とする山水が下流域で川底から地下に浸透、ろ過されたもの。適度なミネラル分を伴い、市内各地で自噴している。

西条市以外の場所で苗を植えても、同じように育たないというのがその理由。市民の生活を支える水は、絹かわなすにとっても命の水なのである。

●1個198~298円  
西条市農業協同組合  
tel.0897-56-9000

門上武司さん  
〔フードコラムニスト〕

その名のとおり絹のように薄い皮と、柔らかな身が最高においしい。

### せとか

〔愛媛県・上浦町〕

出合ったことのない濃厚な味と香り。



愛媛の最北・大三島の中にある上浦町では、温暖な気候を活かして様々な種類のみかんが栽培されている。中でも新品種「せとか」は、他の柑橘よりもひと回り大きなボディに果肉がぎっしり詰まった糖度の高いみかん。

デリケートな品種ゆえ有機栽培は難しいとされているが、有機柑橘農家である「リモーネ」が無農薬栽培に挑戦中だ。来春には届くであろう、四国からの甘い便りに期待したい。

●1kg(4~5個) 900円  
Limone  
tel.0897-87-2131

ソトコ編集部

皮も薄く、驚くほど甘いのに爽やかな酸味も残している。今までの柑橘とは違います!

### 伊達真鯛

〔愛媛県宇和島市〕

いくらでも食べたい! 口当たりのいい真鯛。



黒潮の分岐流が流れ込む、宇和島の温暖な環境ですくすくと育つ伊達真鯛。湾の中にありながら速い潮の流れと、水深60mの自然環境が、魚の身を引き締め美しい姿に成長させてくれる。

プロの料理人をも唸らせる、滑らかな舌触りとしっとりした身質が特徴。また大学生12名に試食をしてもらったところ、全員が食感の違いを認識したという。たくさん食べてもしつこさがなく、若者にも人気の味だ。

●1尾(約2kg) 4000円  
村田水産  
tel.0895-23-3490

山根博信さん  
〔鮮魚の達人協会〕(代)

歯ごたえが力強く、脂がのり過ぎていない。養殖とは思えない旨さです。

### 丹波大納言小豆

〔兵庫県篠山市〕

熟したものをから手もぎして収穫するなど、手間暇かけて栽培。粒大で風味がよく、皮が薄くて口当たりよし。赤飯、ぜんざい、おはぎで。●300g893円(11月20日までの価格)ほか(小田垣酒店 tel.079-552-2369)



永山久夫さん  
ながやま・ひさお●1932年生まれ。食文化史研究者、西武文理大学客室教授。日本人の食事の仕方、なぜ長生きできるのかを歴史を通して研究。昨年まで6年間「日本経済新聞」に「長寿の食卓」を連載。著書は、「日本古代食辞典」をはじめ100冊ほど。





### クロメ

[大分県大分市]

冬限定で味わえる  
佐賀関の海の恵み。



佐賀関では、カジメを「クロメ」と呼ぶ。高島周辺の潮の流れが速い浅瀬で採れる海藻で、アワビなどの餌としても重要なため、収穫量や漁期（1月から3月）、漁者を限定した貴重な食材だ。

水揚げされたクロメは棒状に巻かれ、くして留められる。根元から細かく刻んで、味噌汁に入れたり、しょうゆなどを加えてかき混ぜたあと、熱いごはんに乗せて食べるのが一般的。独特のねばりと贅沢な磯の香りが口中に広がる。

●1本（200〜250g）450円  
大分市商工農政課 農林水産課  
tel.097-537-5783

ソトコ編集部

混ぜれば混ぜるほど  
ねばりが出ます。  
酢の物にしても◎!

### エノハ

[大分県竹田市]

自然の名水が育んだ  
確かな味。



祖母山北部の山麓にある神原深谷一帯は、湧水により水温が安定しているため、淡水魚の宝庫だ。清流にしか育たないことから「深流の宝石」と称されるエノハが棲息していることもあり、深流釣りのメッカとして名高い。

エノハは、ヤマメ、アマゴの総称。地元では昔からその名で親しまれてきた。川魚特有の臭みがなく、上品な味で塩焼きにして素材の旨みを堪能する。とりわけ脂ののった夏のエノハは格別だ。

●塩焼き1本約500円〜  
竹田市役所商工観光課  
tel.0974-63-4807

ソトコ編集部

唐揚げや刺身など、  
エノハ三味の食旅に  
行きたいです!

### しいたけ

[大分県日田市]

こだわりの原木で  
育った美味。



大分県は、昔からしいたけが自然発生できる好気候として知られる。子実体が生長するのに適した林が多く、干しいたけの生産量は国内シェア3分の1を占める。

日田市天瀬町で原木用のクマギ栽培から行い、しいたけ栽培をする梅木昌一さんは、「安全でおいしく」をモットーに、確かな品質のものだけを少量販売している。一日の寒暖差が大きい天瀬町の気候がつくる芳潤な香り、肉質豊かなしいたけは絶品。

●1kg3500円〜  
梅木昌一  
tel.0973-57-3592

金丸弘美さん

(食環境ジャーナリスト)

干しいたけは香りよく、  
料理に使うと味わい豊か。  
肉厚で生もおいしい!

### 天草たこ

[熊本県・苓北町]

たこ焼き屋さんにも喜ぶ、  
確かな歯ごたえが自慢。



天草郡苓北町はタコつぼ漁が盛んな地方。獲れるマダコは平均1.8kg、最大で4kgと豪快な大きさを誇る。食べごたえのある締まった身が自慢だ。

天草漁協苓北支所では、より魚に親しんでもらおうと「天草たこダービー」を開催。4月〜5月に公募されたタコつぼオーナーが、自らのつぼから引き揚げたタコの重量を競う。獲れたタコは無料でオーナーに冷凍発送され、入賞者には豪華海産物も進呈される。

●タコつぼ1個一口6000円  
天草漁協苓北支所  
tel.0969-35-0050

ソトコ編集部

冷凍して湯がくと  
ほどよいやわらかさ。  
噛むほどに甘みが増します。

### 水前寺菜

[熊本県熊本市]

鮮やかに緑と紫が彩る  
個性豊かな葉菜。



江戸期から、熊本市水前寺の湧き水で栽培され、茶席で茶花としても珍重されていた幻の野菜。加賀野菜の「金時草」と同一種で、独特の風味とぬめりが特徴。シンプルなおひたしがよく合う。

近年、栽培が復活したばかりで生産農家も数えるほど。「隠れた宝」といえる特産物だが、2006年、熊本伝統野菜「ひご野菜」に認定され、生産者の育成や料理開発など、普及を目指した取り組みが進められている。

●1束120円〜  
熊本大同青果  
tel.096-323-2511

ソトコ編集部

春菊のようなアクの強さが  
クセになります。  
ポリフェノールも豊富!

### 白ごま

[鹿児島県・喜界町]

美しい島が生んだ、美しいゴマ。



刈り取り後の天日干し。棒で叩いて脱穀し、さらに天日干しをする。



紺碧の海に浮かぶ喜界島は、白ゴマの生産量が日本一。温暖気候、珊瑚礁由来のアルカリ土壌など、ゴマ栽培に適した条件がそろったことから、古くより自家栽培が行われてきた。輸入ゴマが99.9%を占める日本において、貴重な国産ゴマ産地として注目を浴び始めたのが1980年代。本格栽培が始まることと栽培面積が拡大し、2006年には100haを超える国内最大のゴマ

産地となった。

収穫は花が落ち、実が色づく7月から9月。島の至るところで、ゴマが天日干しされ、ほかでは見られない喜界島ならではの光景が広がる。丹精込めて作られたゴマは香り、味ともに逸品。二毛作の表作であるさとうきびを使用した黒糖ゴマ菓子なども特産品だ。

●1袋（50g）300円  
産品開発  
tel.0997-65-0863

永山久夫さん

(食文化史研究家)

日本一うまいゴマ。  
島の方たちは毎日のように食べて  
ニコニコ長生きしています。

### 鹿児島

### 種子島おとめ

[鹿児島県・中種子町]

リピーター続出。  
種子島発、幻のいも。



かつて生産農家が自食用に栽培していた種子島おとめは、その抜群のおいしさは裏腹に、現在まで大量生産されることなく、広く知られることはなかった。

2年前、「中園久太郎種子島工場」から栽培依頼を受けた榎本浩尚さんは、初めて口にしたその味に感動し、本格的に自家栽培を始めた。地元でも無名な芋だったが、「一度食べるとクセになる」とリピーターが続出。日保ちのよさも人気の秘訣だ。

●1kg約600円〜  
との倶楽部  
tel.099-255-7716

矢永得文さん

(フードスタイリスト)

生産量は少ないものの、  
安納芋とは違った優しい甘みと  
モチモチした食感が美味。

### 五ヶ瀬釜炒り茶

[宮崎県・五ヶ瀬町]

五ヶ瀬に伝わる  
昔ながらのお茶。



西臼杵郡五ヶ瀬町では、つい20年ほど前まで、各家庭で自家用のお茶を作っていた。朝早くから山茶（天然自生茶）を摘み出しかけ、台所にある大きな釜で、味噌や醤油を造るようにお茶を炒る。伝統の「釜炒り茶」だ。

釜炒り製法で作られるお茶は、日本茶の全生産量の5%以下。近年、その製法を復活させた「五ヶ瀬緑製茶」では、「手炒り茶」の技術を機械製造に活かして、稀少な茶作りに注力している。

●100g1050円  
五ヶ瀬緑製茶  
tel.0982-82-1379

ソトコ編集部

蒸し茶と比べて、  
さわやかな飲み心地。  
緑茶なのに香ばしいです。

### 宮崎

### トントロン牛乳

[宮崎県・川南町]

川南町の地名、  
トントロンに由来。



宮崎県・川南町の牛乳店「アリマン乳業」が、同町の酪農家と手を組み、生産者・製造者の顔が見える牛乳として開発した。牛乳本来の風味を追求し、朝搾られた生乳はその日の分のみ加工する。

今春から口蹄疫の影響で指定酪農家の生乳が使用できなくなり、地域外の宮崎産生乳を使用することに。現在もこれまでどおりの製法でおいしい牛乳作りに尽力している。

●2本（1本1000ml）800円  
アリマン乳業  
tel.0983-27-3513

立石寧彦さん

(日本農業新聞)記者

低温殺菌で風味のある牛乳。  
一日も早い復興のため、  
買い支えたいです。

### 鯛一郎クン

[愛媛県・宇和島市] 火を入れて冷めても、硬くならないことを目標に育てられている鯛。その脂乗りは若い人たちが好むマイルドなもの。もちろん食感もコリコリした歯ごたえです。

●一尾（約2kg）4000円（徳弘水産 tel.090-6285-0559）



### 山根博信さん

やまね・ひろのぶ ●「鮮魚の達人協会」代表。家業の水産仲卸業を継ぐが、水産流通の不合理に嫌気が差して、地元の市場を飛び出し、「鮮魚の達人協会」を設立。目利きができた魚の流通を目的に、現在は未利用魚の流通、漁業者支援にまで首を突っ込む。

