

# 郷土の味めぐり



Vol. 9

おいとこ煮 高知県

発行 CGJNYJIC

郷土料理とは地域の特産物を使用し、風土にあった調理方法で生み出された伝統的な料理のことです。  
“郷土の味めぐり”では各地域の歴史と人々によって築きあげられた食文化ともいえる郷土料理をご紹介します。

郷土の味めぐり、第9弾では高知県の郷土料理、「おいとこ煮」をご紹介します。

## おいとこ煮



高知県の「おいとこ煮」は里芋、にんじん、大根、油揚げや小豆などを使用する煮物料理です。全国各地に受け継がれる「いとこ煮」の一種で、お釈迦さまが入滅した（亡くなった）日に作られたとされる精進料理のひとつです。一人でも多くの人に食べてもらうために大鍋で一度にたくさんの量を作り、親戚や知人にも配ったとされています。

寒い日には特に食べたくなる、心身ともに温まる郷土料理です。

## 高知県ってどんな県？



高知県は四国地方の南側に位置する県です。北は愛媛県と徳島県に、南は太平洋に面しており、細長く曲がったおもしろい形をしています。四国地方の中で一番の面積を誇りますが、その約84%は山林で覆われ、県内に流れる四万十（しまんと）川は日本最後の清流として知られています。

また全国にその名を知られる「よさこい祭り」の発祥地でもあります。戦後の不況の中、市民達を元気づけるために1954年に初めて開催されるようになったこのお祭りは以降も毎年8月に行われています。

第1回目のお祭りでは約750人だった踊り子の数は、現在では約2万人にも増え、高知県の伝統的な真夏のフェスティバルとなりました。



さらに、幕末のヒーロー坂本龍馬や、江戸末期に日本とアメリカで活躍したジョン万次郎といった、歴史好きの人なら一度は名前を聞いたことのある多くの偉人たちの出身地でもあります。

自然と歴史、文化が絡み合う高知県、是非一度、訪れてみてください。



## 精進料理

精進料理は仏教の「殺生をしてはならない」という教えに基づいて肉や魚、卵を使わず野菜や穀物などの材料で



作られる特別な料理です。地域や宗派によっては「五葷（ごくん）」と呼ばれ、強いにおいのする野菜であるネギ、にんにく、たまねぎ、ニラとラッキョウの使用を禁じることもあります。



精進料理は鎌倉時代に中国から日本に伝わったとされ、当初僧侶たちの食事だったものが庶民の間でも広がり、現代では一般家庭でも食されるようになりました。野菜だけの食事だとタンパク質をとることができないため、豆腐やゆばといったタンパク質豊富な大豆を使い、さらに料理の幅が広がったとされます。

近年では精進料理はベジタリアンフードとして海外でも注目を集めており、日本を代表する食文化のひとつとなっています。精進料理の根本にある命への敬意や尊さに思いを馳せながら味わってみてください。



## レシピ紹介!

在NY 日本国総領事公邸料理人の嶋 泰宏シェフに実際に作っていただきました。

材料	3~4人前
どんこ椎茸	3枚
小豆	30g
里芋	100g
にんじん	90g
大根	90g
厚揚げ	100g
ごぼう	50g
昆布だし	900ml
*椎茸だし	180ml
*作り方 1. 参照	
砂糖	30g
醤油	大さじ3

### 作り方

1. どんこ椎茸を180mlの水に1日漬けておく。漬けて置いた180mlの水を椎茸だしとして取っておく。  
小豆を一度茹でこぼして、水から弱火で再度茹でる。
2. 里芋、にんじん、ごぼうは、食べやすい大きさに乱切りする。
3. 切った里芋は塩でぬめりを取り、水で少しさらす。
4. 大根は一口大の四角に切り、どんこ椎茸は4等分に切る。  
厚揚げは食べやすい大きさにスライスする。
5. 昆布だし900mlとどんこ椎茸のだし180ml、砂糖30gを鍋に入れ、合わせる。
6. 切った材料も鍋に入れ、火にかける。具材に火が通ったら、醤油大さじ3と茹でた小豆を入れて15分ほど中火で煮る。
7. 味が染み込んだら、完成です。



### 全国のいとこ煮



「いとこ煮」は地域などによって材料や作り方が少しずつ異なる、日本各地に伝わる郷土料理です。調理する時に固めの具材から順に「追々(おいおい)」煮ることから「甥甥(おい・おい)」とかけ、甥と甥はいとこ同士であるため「いとこ」煮と名付けられたという説もあります。かぼちゃと小豆と一緒に煮る方法が多く見られますが、今回ご紹介した高知県の「おいとこ煮」のようにかぼちゃを使用しないもの他にも、山口県の「萩風いとこ煮」といった白玉だんごが入っていて汁気が多いのが特徴のものや北陸地方の味噌で味付けするものもあります。

同じ「いとこ煮」でも地方によって違いがあり、地域それぞれの風土や文化、歴史が垣間見えます。日本各地で受け継がれてきた「いとこ煮」、機会があれば、是非、食べ比べてみてください。



©Tourism Commission of Hakuba Village/©JNTO