

「どっぶり高知」給食週間 その5

かつおめし ぐる煮 鳴子みそ汁 ゆずゼリー

「どっぶり高知」給食も最終日。本日は、まさに **ど**っぶり高知」メニューです！

かつおめし

高知といえば「鰹（かつお）」。高知では年間を通して美味しいカツオ料理を食べることができます。高知の鰹の旬は、3～5月の春と、9～11月の秋の2回、この時期は特に美味しいと言われています。春の鰹を「初鰹」もしくは「上り鰹」、秋の鰹を「戻り鰹」や「下り鰹」と呼び、それぞれ異なる味わいになります。春の初鰹と呼ばれる鰹は、季節が温かくなるにつれ、黒潮に乗って太平洋を北上してきます。北上するエリアにより水揚げする時期が異なりますが、高知では3～5月にかけて初鰹が出回ります。初鰹は、脂が少なくサッパリしているのが特徴で、薬味をたっぷり乗せてポン酢で味わう「タタキ」が一番おいしい食べ方。秋が旬の戻り鰹は、春に黒潮に乗って北上したカツオが、秋になるとリターンして南下したタイミングで水揚げされます。南下していく途中で多くの餌を食べているため、初鰹に比べ、脂が乗り、柔らかな味わいとトロツとした食感になるとのこと。脂の乗った「戻り鰹」は、生の刺身で濃厚な旨味を味わうのがおすすめと言われています。初鰹と戻り鰹では味や食感が異なるため、食べ方の好みに分かれるそうです。給食では「生」の提供ができないため、漁師料理が発祥の「かつおめし」としました。

ぐる煮 & 鳴子味噌汁

高知市の学校給食センターのレシピを共有、高知市の学校給食で提供されているメニューです。

ぐる煮の「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材を一緒くたに煮こむことに由来しているといわれています。現代よりも食糧の調達が大変だった時代、あり合わせの野菜を使って「ぐる煮」を大量につくり、何度も温めなおしながら食べられていたそうです。もともとは、「南無阿弥陀仏（なむあみだぶつ）」の6文字にちなんで、6品の材料が使われていたようです。現在は、さまざまな材料が使われています。

鳴子味噌汁は、高知市の学校給食では定番メニュー。JA 高知市の女性部さんが手造りしている「よさこい鳴子みそ」を使用した味噌汁です。今回、高知市より「よさこい鳴子味噌」を取り寄せました。高知県産コシヒカリと大豆を使った、添加物・保存料不使用のお味噌です。

ゆずゼリー

高知県は、日本一の「ゆず」の産地です。さわやかで香り高く、果汁は果実酢として、皮は薬味として高知の家庭ではとてもポピュラーな食材です。高知の「ゆずジュース」を取り寄せてゼリーにしました！

