

基礎改訂ver.  
2024.08.31

NO KATSUO NO LIFE



KURE

【鯉乃國】高知県 中土佐町久礼  
【鯉乃國の市場】久礼大正町市場



# カツオ HANDBOOK

久礼大正町市場 地域おこし協力隊 独自編集



## カツオHANDBOOK はじめに

### ご挨拶

カツオの一本釣り漁が400年以上続く高知県高岡郡中土佐町久礼。

この小さな漁師町にある「久礼大正町市場」は、カツオ好きな高知県民がわざわざ食べにくる鰹乃國の市場として人気を博しております。

本「カツオHANDBOOK」は、中土佐町久礼および久礼大正町市場の「土佐久礼かつお」の良さをもっと知って頂ければと思い、久礼大正町市場事務局が久礼の人たちに取材をして独自で制作したものです。

なお、本資料に記載の内容については、諸説ありますので、あくまでひとつの参考情報としてとらえて頂ければ幸いです。

### 本資料に関する注意事項

本「カツオHANDBOOK」の全部または一部を、無断で複製・転載・公衆送信すること、および本データを有償無償に関わらず、第三者に譲渡することを禁じます。ご注意ください。

# カツオHANDBOOK 目次

## 第一部 カツオの基本

### ■カツオの基本を知る

①生態・旬・回遊ルート	4
生態／旬／回遊ルート	
②部位・主な食べ方	5
基本部位／主な4つの食べ方	
③栄養素・カツオの仲間	6
カツオはこんなに栄養豊富！／いろいろいる、カツオの仲間たち	

### ■高知県とカツオの関係

歴史と今	7
高知とカツオの歴史／高知独自で発展した食べ方「タタキ」とは？／高知とカツオの今	

## 第二部 中土佐町・久礼とカツオ

### ■歴史・漁の進化

①久礼のカツオの昔と今	9
技法の進化	
②カツオ漁の今	10
カツオ船／主な漁場／久礼独自の競りシステム	
③SDGsな久礼カツオ	11・12
サステナブルな漁／赤身以外も食べ尽くす文化／ゴシ（ゲジ）もごちそうに！／久礼のカツオ資源循環	

### ■文化

①漁師町の街並み・漁民信仰	13
街並み／漁民信仰	
②カツオの一大イベント「かつお祭」	14
カツオを味わう、30年以上続く伝統の祭	
③高知龍馬空港の土佐久礼かつおのオブジェ	14
“Katsuo Big Love”プロジェクト！／カツオこぼれ話：町長の「カツオ外交」	
④土佐久礼、夜のカツオ事情	15・16
カツオにこだわる夜の食事処&居酒屋／個性いろいろ（1）かつおユッケ／個性いろいろ（2）土佐巻き・かつお巻き	

### ■久礼のカツオが美味しい理由

①釣るプロ	17・18
カツオを新鮮に釣る技術／久礼のカツオ一本釣り沿岸船、出航から帰港まで／漁師さんに直撃インタビュー	
②売るプロ	19
美味しい魚を見分けて新鮮な状態を維持してさばく技術／まずいカツオ＝ゴシ（ゲジ）って？	
③食べるプロ	20・21
食べる量が桁違いの町民／食べるこだわり／市川さんの初カツオ・戻りガツオ「味レーダーチャート」／十人十色なMYカツオの味／英才カツオ授業	

## 第三部 鯉乃國の市場「久礼大正町市場」とカツオ

### ■市場概要

久礼大正町市場ってどんなところ？	23・24
概要／アクセス／基本営業情報／MAP／周辺の観光スポット	

### ■久礼大正町市場のカツオの特徴

①漁港との圧倒的近さ・地の利の良さ	25
②カツオ一筋の鮮魚店のプロの3つのこだわり	26・27
目利き／こだわりのさばき／こだわりの薫焼き	

### ■久礼大正町市場の鯉プライドを持つ男たち

①THE 鯉プライドを持つ男	28
②NEXT ジェネレーション	29
山本鮮魚店 山本忠宣さん／串焼きボン吉 工藤圭司さん／企画・ど礼もん企業組合 清岡晃司さん	

### ■カツオの変化球メジカの新子

久礼大正町市場の夏の名物！メジカの新子	30
メジカの新子とは／久礼流の食べ方／久礼大正町市場で食べる	

### ■こんなにもある大正町市場のカツオ！あれこれ

①久礼大正町市場のカツオ商品	31・32
お食事メニュー／カツオ商品お土産	
②久礼大正町市場のカツオ関連ECサイト	33
カツオの商品をおうちで手軽に食べられるサイトを紹介	
③久礼大正町市場のカツオの薫焼き体験	33
事前予約でタタキ体験ができる場所！	
④久礼大正町市場周辺のカツオ関連スポット	34
周辺にもカツオに関連したスポットいっぱい	

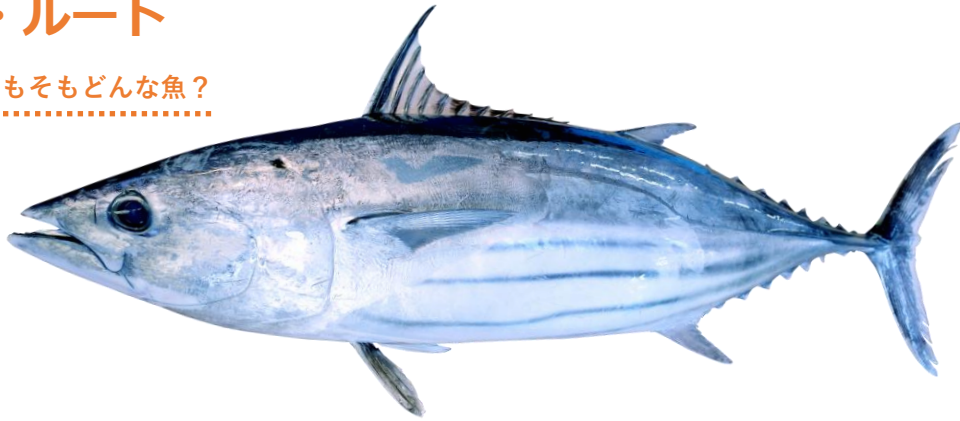
第一部  
カツオの基本



# カツオの基本を知る

## ①生態・旬・ルート

### 生態 カツオってそもそもどんな魚？



世界中の温帯～熱帯海域に生息するスズキ目サバ科に属する赤身の魚です。群れを成して回遊する習性があり、その魚群は、餌となるイワシなどを追って群れを成して泳ぐ「素群(すむれ)」と、海面を漂流する流木などの周辺に集まる「木付き群」などと呼ばれたりしています。海中では、時速60キロものスピードで泳ぐこともできます。泳いでいるときは酸素を取り込むため口を開けています。水温や水質に敏感で、水温が1℃でも変化したり水が濁ると進路を大きく変更します。餌は魚類、甲殻類、頭足類（イカ等）を何でも食べますが天然の活餌を好む食通な一面があります。

### 旬 カツオの旬は年に2回！それぞれ違った特徴があります。

#### 初カツオ・春カツオ（3月～6月）

春先に土佐沖で獲れるカツオは、さっぱりとした赤身のおいしさが際立つのが特徴で、刺身はもちろん、タケノコなど春の山菜と炊き合わせても良い出汁がでます。「目には青葉、山時鳥、初鯉」の旬に代表されるように古くから春の訪れを知らせる食材となっています。江戸時代には、初物好きの江戸っ子のあいだで高値で取り引きされていました。

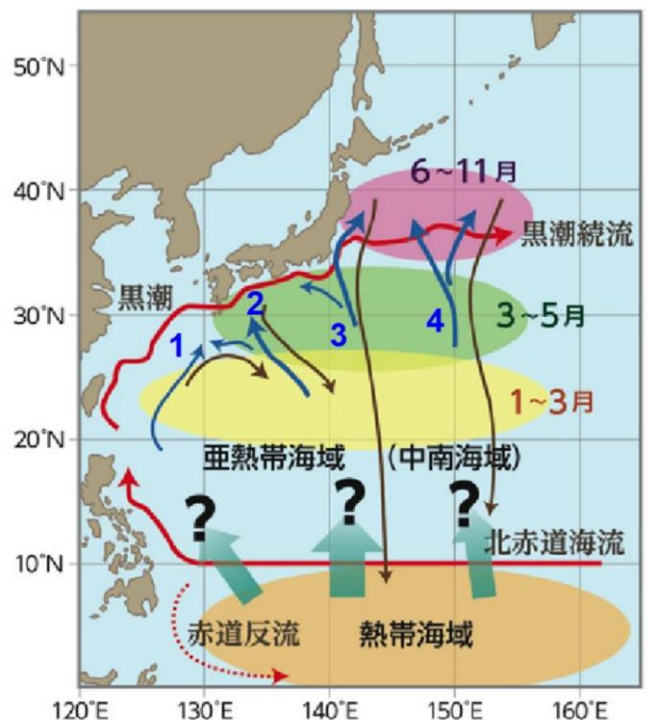
#### 戻りカツオ・秋カツオ（9月末～11月）

秋の訪れとともに土佐沖に南下してくるカツオは、北の海域でたっぷり餌を食べているため脂肪分をしっかり蓄えています。サイズが大きく、身には脂がのっているものが多い傾向があります。春のカツオよりも赤身が強く、モチリとした食感が楽しめるものが多い傾向があります。

### 回遊ルート

日本近海にやってくるカツオの回遊ルートは主に4ルート！

温暖な海流に乗ってやってくるカツオたち。これまでに実施されてきた標識放流の結果によると、日本近海へ来遊するカツオの主要ルートは、【1】黒潮ルート、【2】紀南ルート、【3】伊豆諸島ルート、【4】伊豆諸島東沖ルート の4つと考えられています（青色矢印が初カツオ、黒色矢印が戻りカツオのルートです）。なお、熱帯海域と日本に来遊するカツオとの関係については、現在調査が進められています。



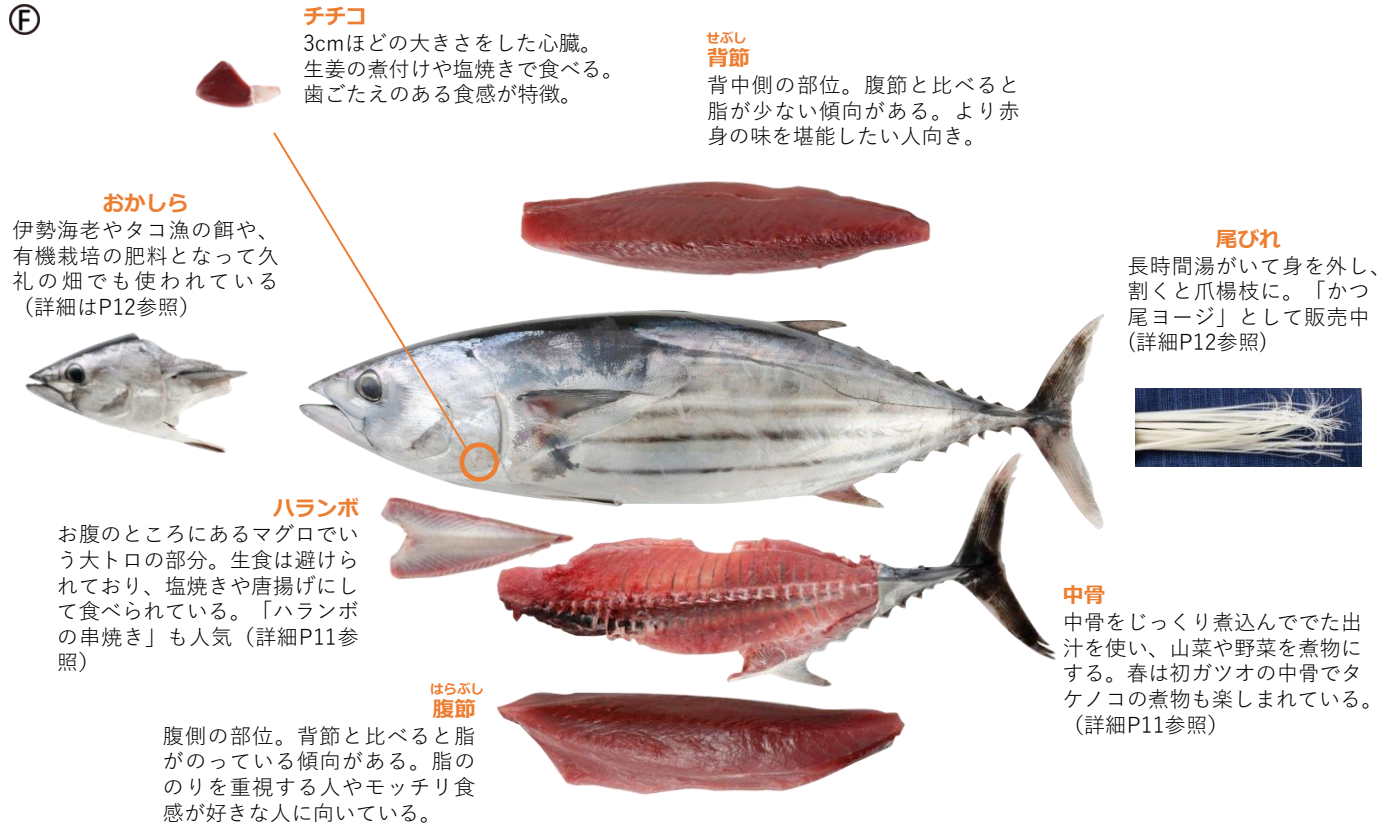
「R2年度国際漁業資源の現状」より引用

# カツオの基本を知る

## ②部位・主な食べ方

### 基本部位 カツオはこんな構成！

カツオに捨てるどころなし！ 部位ごとにさまざまな使い道があるカツオは、まさに骨まで愛せる魚です。



### 主な4つの食べ方

生はもちろん、煮ても焼いても「うまし！」のカツオ。旨味成分を多く含むことから「味の決め手」として重宝され、古くから日本料理に欠かせない食材となっています。



#### 1. 刺身

江戸時代にも人気の高級料理だったカツオの刺身。少し歯ごたえのある皮に切り込みを入れて残す「銀皮造り（ぎんかわづくり）」も絶品！



#### 2. タタキ

身の表面だけを炎で炙り、中は鮮度の高い状態を保った高知の郷土料理。土佐巻き（海苔巻き）や丼も人気。



#### 3. 生節（ゆで節）

カツオの節を茹でたり、じっくり焼くなど加熱加工したもの。サラダにトッピングしたり、スライスしてマヨネーズで食べても美味。味付きの商品もある。



#### 4. かつお節

日本古来の保存食。カツオの節を茹でて乾燥させた荒節と、それにカビつけをした本枯節がある。薄く削り出汁をとったり料理にトッピングし使う。

# カツオの基本を知る

## ③栄養素・カツオの仲間

### カツオはこんなに栄養豊富！

カツオは美味しいだけでなく、栄養価でも優秀です。筋肉や内臓などをつくるタンパク質は魚のなかでも特に多い含有量を誇ります。また、吸収率の高いヘム鉄や、赤血球の生産を助けるビタミンB12と葉酸も豊富に含み、貧血気味の方にも嬉しい食材です。

### 生のカツオの主な栄養

- タンパク質/25.8g
- 鉄分/1.9mg
- ビタミンB12/8.4μg
- 葉酸/6μg
- DHA/120mg

出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂） 可食部100gあたり

### タタキは薬味と一緒に食べるとさらにパワーアップ！

高知のカツオのタタキは薬味をたっぷり添えますが、その薬味にも嬉しい栄養が！例えば、ニンニクは滋養強壮や殺菌抗菌的作用があり、感染症の予防にもうってつけ。生のタマネギは血液をサラサラにするといわれています。



### カツオ節にすると栄養価が変わる!?

カツオ節は生のカツオと比較して栄養価が3倍になるといわれています。これは乾燥などの工程によって水分が抜け、質量が減少する一方で栄養成分は凝縮されていくことが一因です。また、「本枯節」などカビ付けをしたカツオ節は優良なカビがタンパク質を分解し、必須アミノ酸をさらに生み出すといわれています。

### いろいろいる、カツオの仲間たち



マルソウダ

### カツオ

形態は、円柱状で真ん中が太く、両端が次第に細くなる紡錘形（ぼうすいけい）をしており、体幹が丸くて太いのが特徴。ウロコは前方の一部分にしかない。背部は暗青色で、腹部が銀白色。



ヒラソウダ

血合が多い。濃厚出汁が出る宗田節の原料。背部は濃青色で頭部は特に暗い。久礼では「メジカ」「クロス」と呼ぶ。生後1年未満は「メジカの新子」と呼ばれモチモチ食感が人気。

血合が多く削り節や生節に利用される。マルソウダと比べると体幹がやや平たい。背部は濃青色で頭部は特に暗い。久礼では「シロス」と呼ぶ。

ハガツオ



スマ

大きな歯があり縦じまが入っているのが特徴。背部は濃紺色で下部ほど淡い。久礼では「キツネ」と呼ぶ。鮮度が落ちやすいが新鮮なものは刺身やタタキが美味。

背部は黒青色、腹部は銀白色で縦線がない。久礼では「モンズマ」と呼ぶ。刺身やタタキでよく食べられる。



# 高知県とカツオの関係

## 歴史と今

### 高知とカツオの歴史

縄文時代から食べられてきたカツオ！  
江戸時代にはカツオの鮮度を守るため、四里を大疾走！



「土佐年中行事図絵」(高知県立図書館蔵)のカツオの夜売り

宿毛市史によると縄文時代後期の約3,500年前の宿毛貝塚からカツオの骨が発見されており、高知では縄文時代からカツオが食べられてきた事がわかっています。また平安時代の文献「延喜式」によると、土佐から朝廷に納入していたものとして「堅魚(かつお)」が記載されており、なかでもカツオの煮汁を飴状になるまで煮詰めた「堅魚煎汁(いろり)」は珍重されていたそうです。江戸時代にはカツオ節が土佐の名産となり、土佐藩から徳川家康へカツオ節千本を献上された事もありました。一方、庶民のあいだでは刺身の人気が高まり、江戸時代末期には、宇佐浦(土佐市)に昼ごろ水揚げされたカツオを、鮮度を保ったまま城下町の人々の夕食に間に合わせるため約四里(16km)を2時間で疾走して運ぶ「宇佐のカツオの夜売り」が行われていたそうです。

### 高知独自で発展した食べ方「タタキ」とは？

#### タタキの語源は？

「カツオのタタキ」という名称は古くからありましたが、慶長時代や弘化時代の文献によると当時は「タタキ」といえば塩辛系の発酵食品を指す言葉だったようです。現在の語源は「魚に塩を叩きこんで味を染ませる」という作り方にあると考えられています。



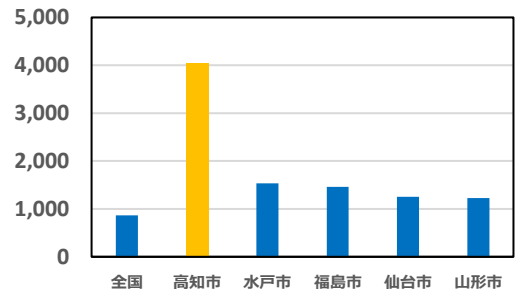
#### タタキはいつから？

「長宗我元親が茅でカツオを焼いて食べた」「江戸時代にカツオの生食禁止令が出るなか、民衆の間で表面だけを炙る調理法が広まった」「包丁の腹で叩いて塩をなじませた調理法が広まった」等の説が語られていますが、起源は定かではありません。ただ江戸時代の料理書には「鰹火焼膾(かつおほやきなます)」等の名前で近い料理が登場しています。

### 高知とカツオの今

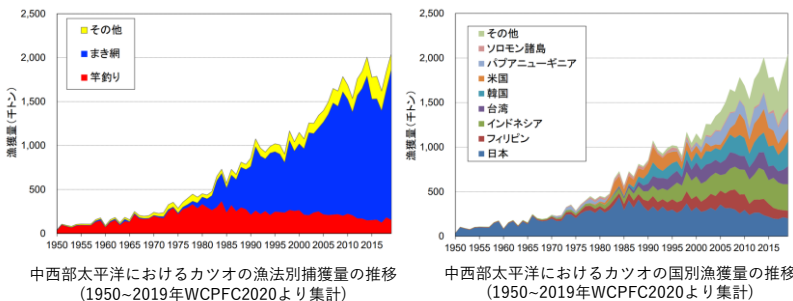
全国平均の4倍以上！  
日本で一番カツオを食べています

総務省調査による1世帯当たりのカツオの購入数量(2021~2023年平均)ランキングでは高知市が見事1位に輝いています。しかも、2位の水戸市の2倍以上、全国平均の4倍以上という圧倒的な消費量を誇っています。ちなみに、久礼の人々は高知県で一番カツオを食べている自負があるので、久礼こそ「真の日本一」だと信じています。



出典：総務省統計局ホームページ <https://www.stat.go.jp/data/kakei/5.html>

### 巻き網による熱帯海域での漁獲量の増大と、日本近海における漁獲量の減少問題



左図のカツオの漁法別漁獲量の推移では、1985年頃より巻き網(青)による漁獲量が著しく増大しています。一方で、一本釣り漁を含む竿釣り(赤)は減少の一途を辿っています。日本は巻き網も竿釣りも行いますが、右図の国別漁獲量では、2010年(09年除く)までは最大量でしたが、2019年にはインドネシア、韓国、台湾に次ぐ4位となり減少傾向です。

※「R2年度国際漁業資源の現状」より引用

### 高知カツオ県民会議

#### 高知のカツオ文化を未来に残すため、カツオを愛する県民が大集合！

高知の一本釣り漁業の漁獲量が近年顕著に減少していたことから発足したのが「高知カツオ県民会議」。カツオをこよなく愛する高知県の様々な団体や人々が垣根を超えて集い、カツオ情報発信分科会、カツオ消費・漁業分科会、カツオ資源調査・保全分科会、カツオ食文化分科会の四つの分科会で意見交換を行なっています。また、2022年には、文化庁の「100年フード」に申請した「カツオのたたき」が、認定及び有識者特別賞を受賞しました。カツオを未来永劫にわたって守っていくための取り組みをしています。(公式HP <http://www.kochi-katsuo.com>)



提供：高知カツオ県民会議

## 第二部

# 中土佐町・久礼とカツオ



## ①久礼のカツオの昔と今

### 400年以上前から続く「カツオの一本釣り漁」の町！中土佐町・久礼

特産であるカツオ節の製造を土佐藩が奨励していたこともあり、土佐沖では古くからカツオ漁が盛んでした。その漁法として久礼で400年以上の伝統を誇るのが「一本釣り」です。巻き網漁で獲れたカツオと違って傷がつかず、鮮度がよく、群れを獲り尽くさない、カツオにも、食べる人にも、環境にもよい漁法なんです。



#### 【カツオこぼれ話】やはり中土佐町でもカツオ節がつくられていた！160年以上前のカツオ節も発見！

現在の中土佐町にカツオ節製造工場はありませんが、最も古い記録では1656年頃には久礼地区や上ノ加江地区で製造が行われていたという文献が残っており、安政年間に製造されたとされるカツオ節（右写真）も見つかっています。こちらのカツオ節は中土佐町役場所で蔵されています（カツオ節の香りはもうしません）。



### 技法の進化

一見すると単純な魚釣りに見える「一本釣り漁」ですが、実はカツオの生態や性格を研究し尽くしてたどり着いた、最善かつ究極の漁法なのです。時代が変わってもその漁法はほぼ変わることはありませんでしたが、一尾でも多くの新鮮なカツオを釣り上げたい漁師たちの情熱によって大きく三つの変化が起きていました。

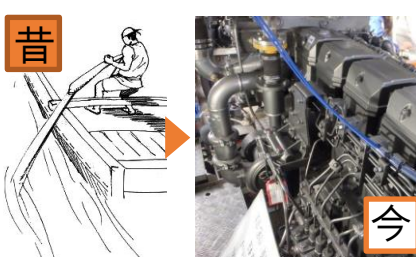
#### カツオの一本釣り漁を進化させた三大革命！

##### 1、カンコ（いけす）



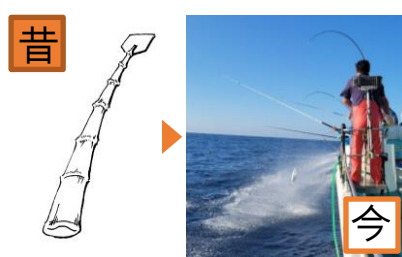
かつては餌となるイワシを桶に入れて一番若い船員が常に海水を入れ替えながら漁場に向かっていました。革命が起きたのは明治16～17年頃、今の土佐清水（諸説あり）のカツオ漁師が船底に穴を開けて常時海水を取り込む「カンコ」を発明。水替えが不要になっただけでなく、イワシの状態も良くなり、より遠くへ漁に行けるようになりました。

##### 2、動力化



漁船は長らく人力の手漕ぎや、帆を利用した風力で動かしていました。発動機（エンジン）を搭載した船が出現したのは、明治39年のことですが、それまで使っていた和船に発動機をただ取り付けた為、様々な問題が発生。改良を重ねながら大正末期から昭和初期にかけて一気に進化し、船体も速度もアップしました。

##### 3、散水機



活きのいいイワシが逃げ回っているように見える為、かつての漁師は片手に釣り竿を、もう片手に「汐ノカイ」という竹製の長いへら状の道具を持ち、水面をパシャパシャと打ちながら漁をしていました。発動機が搭載されたことで「散水機」が登場し、漁師は両手で釣り竿を持てるようになり、釣り上げスピードも格段に向上しました。

イラスト：ディギー

#### なぜ400年以上も変わらない!? 釣り方と餌

400年以上も続いているにも関わらず、漁法がほぼ変わっていないのがカツオの一本釣り漁の凄いところ！基本「生きた餌しか食べない」というカツオの超頑固な性格と、イワシが跳ねているような細かい波を立てることでカツオを興奮させ釣り針に食いつかせるという人間の知恵から編み出された究極の漁法です。



和船によるカツオ一本釣り漁絵馬(1894年 中土佐町矢井賀・大神宮蔵)

## ②カツオ漁の今

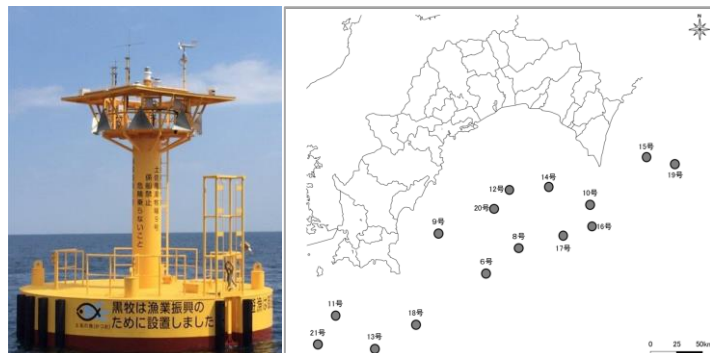
**カツオ船** 久礼では日戻り漁で生カツオを獲る  
沿岸船が4隻操業中！

沿岸船も近海船も全国的に減少傾向のなか、久礼漁港では、港から近い24時間以内の日戻り漁をする小型の「沿岸かつお一本釣り漁業」船が4隻操業中です。一つの港に沿岸船が4隻もあることは特徴で、久礼は鮮度抜群の生カツオを食べられる町です。



**主な漁場** 土佐沖の「黒潮牧場」と  
「地ナブラ(群れ)」のカツオを釣る

沿岸船の漁場は土佐沖で、大型浮き魚礁「黒潮牧場」での漁が多いです。「黒潮牧場」は回遊魚が水面上の流木などに集まる習性を利用して漁獲量を確保しようと、高知県が1984年にブイを設置し2022年時点で15基が稼働中。漁船は前日の漁獲量を参考にその日漁を行うブイを決めて出発します。また「地ナブラ」と呼ばれる魚群がいればそこでも漁を行います。



提供：高知県水産業振興課

**水揚げ** 氷が効いたタンクに、漁師自ら手を動かす！  
すべてはカツオの鮮度を守るため！

他の大規模な漁港ではベルトコンベヤーなど機械を使って水揚げが行われますが、久礼ではカツオの魚体に傷が付くのを防ぐため、漁師の手によって一本一本丁寧に水揚げされます。また、船の魚倉から漁港のタンクへ運ぶ間の動きもスピーディー！タンクの氷もかなり効かせていますが、すべてはカツオの鮮度を守るためなのです！



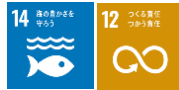
**久礼独自の競りシステム** 1尾から購入OK！消費者に  
近いこまやかなシステム

カツオの競りは、大きなコンテナ単位で仲買人がまとめ買いし小売りへ卸すのが一般的ですが、久礼漁協ではカツオ船のおかみさん達が1尾ずつ選別し、3~4キロサイズの一押しカツオは1尾から購入可能。より消費者に近いシステムです。さらに、コンディションの悪いカツオは「尾が切れている」「アゴが外れている」等状態ごとに分類されるこまやかさです。





## ③SDGsな久礼カツオ



2015年に国連サミットで採択された持続可能な開発目標であるSDGs。その17のゴールのうち、久礼のカツオを取り巻く文化は「目標12：つくる責任 つかう責任」「目標14：海の豊かさを守ろう」に該当。久礼は昔から持続可能な暮らしをし、それを継承してきました。まさにSDGsな町なのです！



### サステナブルな漁

時代が久礼に追いついてきた！  
地球に優しい久礼のカツオ漁

久礼で400年以上続くカツオの一本釣り漁は、巻き網漁のように群れ全てを獲り尽くさず、かつ沿岸中心の近い漁場なので使用燃料が比較的少ないエコな漁法です。さらに、久礼漁協の競りでは、発泡スチロールではなくカゴを用い鮮魚店と漁協間で繰り返し使用しています。また、魚が売られる久礼大正町市場と漁協が車・自転車でわずか5分の距離という近さも地産地消につながっています。



### 赤身以外も食べ尽くす食文化

食べられるところは色々な料理でいただきます

カツオといえば刺身やタタキで食べる「赤身」が主役ですが、赤身以外の部位も美味しくいただいています。生では食べられなかったりと、食べるための手間がかかる部位も多いですが、まさにカツオを骨まで愛する、残さず食べ尽くす久礼スタイルです。



ハランボ

ハランボの塩焼き

ハランボはマグロでいう大トロ部分で、塩焼きや唐揚げにして食べることが多いです。久礼大正町市場「串焼きポン吉」では串焼きを販売！詳細はP29



チチコ  
(心臓)

チチコの生姜煮

チチコは2~4センチ程の小さな部位ですが、噛みごたえがあり珍味として人気があります。久礼では生姜煮にすることが多いです。



中骨

中骨で出汁をとったタケノコの煮物

春は初カツオの中骨をタケノコの煮物に！中骨のしっかりとした出汁で煮物がいいお味に仕上がります。ただし新鮮な中骨限定！

### ゴシ(ゲジ)もごちそうに！

生で食べるには不味いカツオさえも美味しくしました

臭みや硬さがあるため、刺身やタタキなど生では食べることができない「ゴシ(ゲジ)」(詳細はP19)。しかし、加熱をすれば美味しく食べられる為、これまで焼き節等で販売されてきました。2021年には、久礼大正町市場の田中鮮魚店と、鯉節の町・土佐市宇佐町にある創業150年の鯉節店・浜吉ヤがコラボし、ゴシを使った「THEタナカのツマミ」を発売。特製タレに漬け込んで何度も焙乾し厚めにスライスしたもので、うま味溢れる味わいで新たなゴシ活用の商品として人気を博しています。



# 歴史・漁の進化

## 久礼のカツオ資源循環 カツオを食べるだけで終わらせるなんてもったいない！

久礼ではコンパクトな町ならではの近所づきあいを生かして、カツオを中心にした資源循環を生み出しています。



### ×地魚漁師

= 伊勢海老 & タコ漁の餌

頭

久礼の沿岸では伊勢海老やタコ漁も行われていますが「田中鮮魚店」から出る「カツオの頭」を餌にしている漁師さんがいます。食いつきが良さそうです。カツオには頭が上がりません！



### ×呉服店

= かつ尾ヨージ

尾びれ

久礼大正町市場にある「竹林呉服店」では、田中鮮魚店から出たカツオの尾をコトコト湯がいて、先端が鋭い尾の部分を「楊枝」として販売しています。



カツオは「土佐つむぎ」を使い、ひとつひとつ柄が異なります。  
※商品の詳細はP32参照



### ×農家

= カツオ堆肥

アラ

久礼大正町市場からほど近い「中里自然農園」では、全国的に珍しいカツオのアラ（骨や内蔵など）で「カツオ堆肥」を自家製作し畑で活用、約50種類の野菜を農薬不使用で栽培中です。食べた人からは「味が力強い」と評されており、中里さんは「海のミネラルが土作りに一役買っているのでは？」と推測しています。



「中里自然農園」中里夫妻

祖母は「かつお祭」で出たアラを全て引き取りカツオ堆肥を作っていたそうです。祖母の育てたイチゴの美味しさが忘れられず、堆肥づくりを引き継ぎました。堆肥を海外から輸入するケースもありますが、身近にあるものを活用するコンパクトな農業に取り組むことが「持続可能な農業」に繋がると考えています。ゆくゆくはカツオ堆肥の量を増やして、より多くの地元の農家さんに使ってもらえるようにしたいです（拓也さん）

#### （プロフィール紹介）

拓也さんはアメリカでの生物研究・大学職員を経て、祖母の家がある中土佐町へ移住、2013年に農園を開業。早紀子さんは東京の広告代理店勤務から一転、高知へ移住。結婚後、二人三脚で農業に取り組む。「中里野菜」のファンが全国に拡大中！

## 手間かかってます！カツオ堆肥ができるまで



①久礼大正町市場の「田中鮮魚店」でカツオのアラをもらう。



②アラと高知競馬場の馬糞堆肥を混ぜ2週間ほど発酵。



③その後1週間ごとに上下を混ぜる事を続け(アンモニア臭が凄い!)引き続き発酵させる。



約3カ月で完成!

※夏の場合(秋冬だと4ヵ月ほど)



### ×農家

= 柑橘 ( 文旦・レモン・小夏 )

藁焼きの灰

「自然農園よりこんぼ」では、田中鮮魚店のタタキを焼く際に出る藁の灰を引き取り、柑橘の肥料として活用。藁灰に含まれるカリウムが根の成長を助けることでジュシーな実が着果！また、寒さに強い樹に育つそう。



「自然農園よりこんぼ」北川夫妻

灰で育てた柑橘は、まだ量が少ないですが、ゆくゆくは販売できればと考えています。また、最近はカツオのアラを炊いてニワトリに与えています。ニワトリも大喜びです！

#### （プロフィール）

国際線客室乗務員だった美帆さんとニュース映像の編集をしていた良介さんは高知移住し有機農業を学ぶ中で出会い結婚。奥様の祖母の家がある中土佐町へ移住し2015年農園を開業。主力の有機ショウガのほか、オクラ、ニンジンなどファンが多い。



## ① 漁師町の街並み・漁民信仰

### 街並み 漁師町として初！国の重要文化的景観に選定

久礼川の河口を利用した内港（通称：船だまり）や、まるで迷路のように入り組んだ小さな路地。散策してみると家の前には魚をさばく「流し台」があったり、漁師の家と港が一体となったノスタルジックな景観が広がる久礼。2011年2月には、久礼大正町市場や旧炭倉庫群などの、漁業と木材搬出港として発展してきた歴史が、今も残る、漁師町として全国初となる国の重要文化的景観に選定されました。



### 漁民信仰 海への感謝と豊漁の願いを込めて・・・祈りの町・久礼

漁は自然を相手にするため、危険を伴うことや想定外の不漁になることもあります。そのため久礼の漁師は古くから祭事や縁起担ぎを大事にしてきました。昨今は漁師の生活スタイルの変化や高齢化などの影響により、祭事の在り方が変化はしていますが、この町には漁師町の文化として色濃く継承されています。



#### 久礼八幡宮秋季例大祭

火の粉舞う！土佐三大祭の一つ

旧暦の8月14・15日に行われる。戦国時代からの豊作祈願の祭だが、漁師も参加する中で豊漁祈願も加わるなど発展していった。約1tの燃え盛る松明を運ぶ様は圧巻！



#### 恵比須神社

小さくとも愛着深い漁の神様

大漁祈願や商売繁盛の神様として親しまれている小さな神社。蛙股（上部の重さを支えるために、かえるの股のように開いた建築部材）に魚の彫刻を見ることができる。



#### コメシゴ

網にかかった祠を起源とする風習

2月中頃に住職と町の若者が久礼の浦を中心に歩き「コメシゴ」（＝「光明信仰」の訛り）と声を上げて各家に線香を配る。厄除けなどのご利益があるといわれている。



#### よしおさん

その年の豊漁・豊作を占う儀式

旧暦の1月14日に行われる儀式。竹の先に飾りを付けて波打ち際に立て御供物とお祈りをし、その後、竹が倒れるのを待つ。その方向が海側なら豊漁、山側なら豊作といわれている。



#### 初出航の祈願

安全と豊漁を願う

かつて久礼にあった近海船は、そのシーズンの初出航時には、久礼八幡宮、住吉神社、海津見神社、双名島の観音様、弁天様に祈るように船で決まったルートを通って出航していた。



#### 掛けのイヨ

久礼の独特のお正月アイテム

小ぶりの鯛を2週間塩漬けにした後、更に1週間天日干して作る久礼独特の縁起物。年末の大安の日に神棚などの近くに飾る。漁師にとってはしめ縄以上に大事なアイテム。



## ②カツオの一大イベント「かつお祭り」

**カツオを味わう、30年以上続く伝統の祭** まつり **スタイルは変われど、カツオへの愛は変わらない！**

「かつお祭り」は、久礼のカツオを多彩な料理にして提供する高知県を代表するイベントとして、1990年よりスタートしました。以前は1万人以上が来場し、1日で約2トンのカツオを消費する大規模なものでしたが、コロナ禍による2年連続の休止、さらに運営人員不足などの課題も重なり、実施自体が危ぶまれていました。

しかし、久礼のカツオを愛するみなさんが交流を深められる大切な機会。なんとか継続できないかと試行錯誤し、2022年より、事前申し込み制も取り入れた新しいスタイルで再開しました。規模は縮小しましたが、カツオへの愛はそのままに、土佐久礼かつおの魅力伝えて続けています。



【開催日】 毎年5月第3日曜日

【問い合わせ先】 中土佐町役場まちづくり課

(TEL: 0889-52-2365 ※平日8:30~17:15)

## ③高知龍馬空港の土佐久礼かつおのオブジェ

**“Katsuo Big Love”プロジェクト** **高知の空の玄関口で久礼&高知県のカツオをアピール**

2023年4月、高知龍馬空港で中土佐町フェアが開催されるにあたり“土佐久礼かつおをもっとアピールしよう！”と、実寸大の「タタキの皿鉢」と「トロ箱入りカツオ」のオブジェを制作。手荷物受取ターンテーブルで回したところ大好評を博しました！

今度は“高知県全体のカツオ文化を盛り上げ、県内のカツオ消費を促進しよう！”と、2024年3月に第2弾となる、“Katsuo Big Love”プロジェクトを発足。実物の約50倍(体積比)の「巨大！土佐久礼かつおのタタキ」オブジェを制作するクラウドファンディングに挑戦しました。開始直後から予想を超える反響があり、目標金額100万円に対して168人から¥1,937,000もの支援が集まり、オブジェ2個の制作に加えてメンテナンス費用まで確保することができました。たくさんの人のカツオ愛によって生まれた巨大オブジェは、今もおいしそうに回っています。



▲高知龍馬空港の手荷物受取ターンテーブルで回るビッグサイズの土佐久礼かつおのタタキオブジェ

●クラウドファンディングの様子は

CAMPFIREのページからご覧いただけます。

<https://camp-fire.jp/projects/736032>

### 【カツオこぼれ話】

**自らカツオをさばいて町をPRする中土佐町の池田洋光町長 MY包丁持参で挑む「カツオ外交」！**

2006年より中土佐町町長を務めている池田洋光町長。じつは調理師免許を持ち、かつて町内にあったレストランで腕をふるっていた経歴の持ち主。かつお祭でカツオをさばくのはもちろん、出張先でもMY包丁を持参し、ゲストたちの目の前でカツオをさばき、タタキを振る舞うのが定番となっています。

カツオ外交で要人やゲストをもてなし、中土佐町ファンを増やしてきた池田町長。

ちなみに、町長一押しのカツオ料理は「池田スペシャル」。とびきり新鮮なカツオの血あいにゴマ油や薬味を合わせるオリジナル料理でトリコになっている人もいますか…一度食べてみたいものです。



◀普段はスーツ＆ネクタイで公務を行う池田町長。いざ出張となればMY調理服に身を包み、自らカツオをさばいて振る舞います。

▲研ぎ方が本気すぎる池田町長のMYカツオ包丁



## ④土佐久礼、夜のカツオ事情

## カツオにこだわる夜の食事処&amp;居酒屋

町民が食べに来るからこそ  
選りすぐりのカツオ料理を提供！

久礼でカツオを食べるとなると鮮魚店や食堂が開いている昼間をイメージする方も多いですが、実は、夜に営業している食事処や居酒屋にも見逃せ…いや、食べ逃せない名店がたくさんあります！

利用客の多くが地元・久礼の町民ということで、カツオの町だからこそその提供するカツオ料理はハイレベル！地元「土佐久礼かつお」を使った、各店それぞれのこだわり溢れる夜カツオを堪能してください。ご来店の際はお酒を飲むなら町内の宿泊施設でぜひご一泊を！お酒を飲めない場合はノンアルコールドリンクとご一緒にお楽しみくださいね。



ザクッ！ふわっ！カツオとパン奇跡の競演！

## メンチ鰹サンド

生カツオの料理も魅力だが、特製ソースで味わうカツオのメンチカツが絶品！ジューシーなうまみ溢れるふわふわな食感のカツオとサクサクしたパンとの相性は抜群！

味乃彩 数田（かずた）：営業時間17:00~22:00日曜休／TEL0889-52-3777／高岡郡中土佐町久礼6636-6



炙り焼きたて！豪快さと繊細なこだわり

## 鰹 焼切

大将自ら藁で炙り焼きたてを提供する焼切(やきぎり)は火の通った層が超極薄なのが特長。鮮度の良さも、香ばしさによって際だつうまさも、両方楽しめる職人技！

彩翔-IROHA-：営業時間(昼)11:30~14:00(夜)17:00~22:00日曜休／TEL0889-52-2377／高岡郡中土佐町久礼6755



熟練の料理人が作る至極の押し寿司

## タタキ寿司

カツオのタタキに柚子ポン酢を叩き込み、味を染みこませ作る押し寿司が名物！口の中でカツオから香味が溢れ、噛むほどに味わいに変化する奥深さ！2人前から要予約

御惣菜：営業時間17:00~22:30日曜休／TEL0889-52-4888／高岡郡中土佐町久礼6377



味も食感もハマる無国籍なカツオ料理

## アボカドと鰹の生春巻

和洋中の多彩な料理で女性や家族連れに人気の店。生春巻は醤油&ピネガーのタレと特製マヨソースがカツオと好相性！アボカドと共にとろける食感がクセになる。

おもや-ごはん-：営業時間(昼)11:30~14:00(夜)17:00~21:30日曜・土曜の昼休／TEL0889-52-2012／高岡郡中土佐町久礼6619-6



日本料理の丁寧な技でカツオの魅力を生かす

## チチコ（心臓）煮

カツオを引き立たせる手間を惜しまない生粋の和食処。濃い味付けになりがちな「ちちこ」も、丁寧にとった出汁で柔らかく煮て素材の良さをいかす上品な味わいに。

和食・宴あずま：営業時間17:00~22:00不定休／TEL0889-52-2237／高岡郡中土佐町久礼6179-2



## 個性いろいろ (1) かつおユッケ

かつおと卵黄、そこに店独自の個性をプラスした久礼の裏名物！



かつおを直球で味わう上品派  
「あずま」かつおユッケ風

ニンニクやミョウガなど薬味でお馴染みの野菜が添えられ、醤油をかけて味わう直球勝負のユッケ。正統派和食の店ならではの上品なおいしさが魅力。



お酒にもご飯にも合うコクうま派  
「数田」かつおユッケ

かつおの下に隠れた千切りの山芋がクセになる食感を演出。特製のユッケダレはコチュジャン入りで食欲をそそるコクと香りが特長。ご飯がほしくなる味！



かつおがデカイ！ガツンと派  
「彩翔」かつおユッケ

ゴマ油香るユッケらしい味わいのタレに刺身サイズのかつおをつけこんで、食べ応えも満点。香ばしい松の実とスライス玉ねぎの甘みが絶妙なアクセントに！

## 個性いろいろ (2) 土佐巻・かつお巻

かつおを具にした巻き寿司も店ごとにこだわりアリ！



薬味もたっぷり！ボリューム満点  
「おもや」土佐巻き

お腹を満たしたい客層が多いことから、シャリもカツオもボリューム感を重視。きゅうりやミョウガなど地元野菜の薬味も一緒に巻いて野菜との食感も楽しめる贅沢！



豪快！やっぱりかつおがデカイ！  
「彩翔」土佐巻き

彩翔の豪快さが表れた圧巻サイズのカツオに驚き！薫焼きで極薄の焼き目をつけた焼切(やきぎり)を巻いており、口いっぱいにかつおの味と香ばしさが満ちる。



ガリの甘みと味が深まる具の面白さ！  
「数田」土佐巻

一口で食べやすいサイズ感でありながら、ガリのかすかな甘みと、きゅうり、ニンニク、ワサビなどの多彩な味を融合。噛むほどに味が深まっていく。要予約。



カツオ・薬味・シャリ、奇跡のバランス！  
「あずま」土佐巻寿司

口にいれて最初に発揮される薬味のニンニクのアクセント。そして、その後に訪れる、カツオ、ニンニク、シャリの味わいの上品なバランスが絶妙。

### 【夜のカツオ こぼれ話】

驚愕！久礼はスナックでもレベルの高いカツオ料理が楽しめる！

海の近くに佇む「木偶(でく)」は、ダンディなマスターが営むカラオケスナック。しかし、あなごるななれ。ここでは絶品のカツオ丼が楽しめるんです！

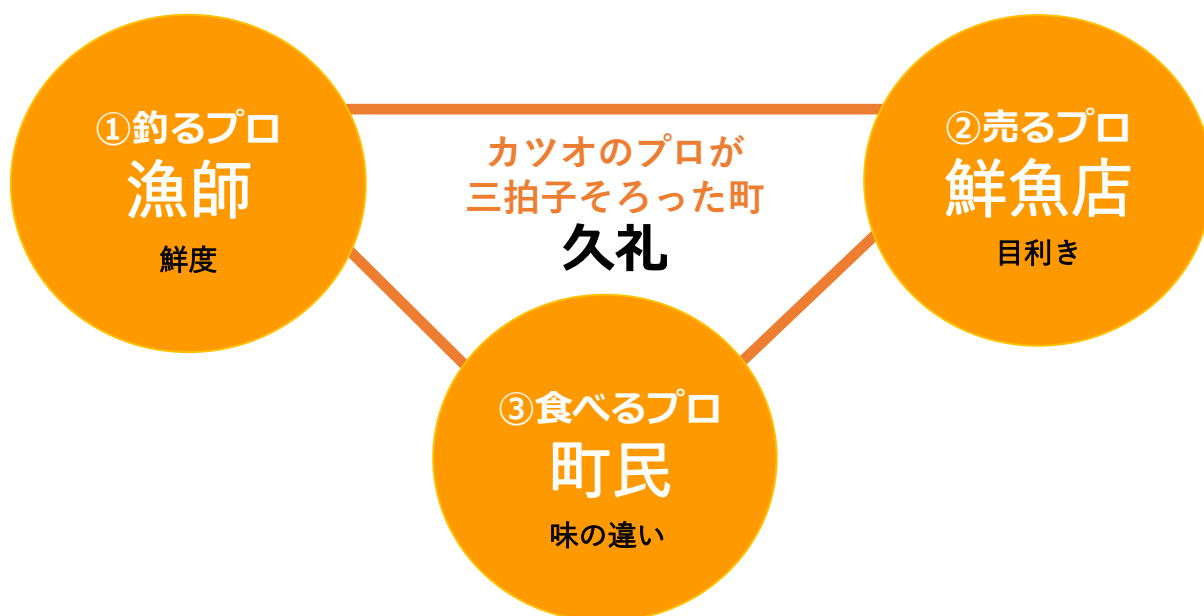
客として訪れる漁師たちをも満足させるハイレベルなカツオは、田中鮮魚店から仕入れており、それをニンニクと生姜のきいたコク甘いタレにくぐらせて、ホカホカのご飯にたっぷりとのせています。これが、うまいっ!!

ちなみに久礼のスナックは個性派揃い。「論吐奈唾(ろんどなあ)」では元一本釣りカツオ漁師のマスターにも会えますよ！



木偶のマスターとかつお丼

# 久礼のカツオが美味しい理由



## ①釣るプロ

**カツオを新鮮に釣る技術** 基本は24時間で戻って来る、日戻り漁！

久礼では冷凍しない生カツオを食べることが基本なので、漁師はとにかく「鮮度」を大事にします。その為、久礼のカツオ漁は夜中に出港し翌日夕方までに戻り水揚げする「日戻り漁」が主になっています。さらにカツオは衝撃やストレス、わずかな温度変化でさえもその身質に影響を受けるため、久礼の漁師は釣り上げた後も鮮度を保つ為冷やし続ける必要があります気が抜けません。すべては美味しいカツオを心待ちにする人々の期待に応えるため！



### 1. 漁場 (沿岸)

よいナブラを見つけるべし！

久礼のカツオ一本釣りは土佐沖が主戦場。漁では「ナブラ」と呼ばれる魚群を見つけることが重要です。近年は高知県が設置した魚礁「黒潮牧場」(P10参照)のナブラを狙い漁を行います。また「地ナブラ」と呼ばれる鯨や流木などに集まる群もあります。船頭らが、鳥やソナーの状況をみながら探します。

### 2. 釣り方

素早く丁寧に釣るべし！

船がナブラに近づくと、餌のイワシまきと散水機での水まきをします。沸き立つ水面をイワシと勘違いし興奮して食べようとするカツオを、「かえし」のない疑似餌針のついた釣り竿で一本ずつ釣ります。頭上高く跳ね上げると針からカツオが外れ、そのまま再び針を海に。一本釣りでは、いかにカツオにストレスを与えず、傷をつけずに釣り上げるかも重要です。

### 3. 冷やし方

すぐに&常に冷やすべし！

カツオの鮮度を保つには、とにかく冷やすことが大事！釣り上げられたカツオはそのまま船上にあるトイを流れて魚槽に入ります。その中には塩半分・水半分の割合の約0°Cの冷水があり、釣った瞬間からしっかりと冷やされていきます。港に戻ってからも競りまでに時間がかかるときは、氷水をかけたりして鮮度キープに努めます。



# 久礼のカツオが美味しい理由

久礼のカツオ一本釣り沿岸船、出航から帰港まで 漁師さんはハードな漁をして釣ってきてくれています！

【例】夏／久礼近くの漁場のある一日の場合

※時期&漁場により出航時間・スケジュールは変わります。

イラスト：ディギー



10.00pm  
出航



船員が交代で見張りをしながら漁場へ向かう。船頭さんらが、ソナーと鳥を見ながらナブラ(群れ)を探す。



4.00am  
朝食



漁場に到着後、漁の準備をしてみんなで朝ごはん。ハードな漁に備える。



5.00am  
釣る



夜明けに釣り始める。群れの規模次第だが、2時間ほど釣ったら2時間ほど休憩。船の先に近い人ほど上手な釣り手という位置関係。※釣れるときは休まず釣り続けることも。



3.00pm  
水揚げ



昼1時頃に漁が終了。昼3時頃に帰港。丁寧に1本ずつ手作業で水揚げ。氷がよくきたタンクにすぐに入れて鮮度を保つ。カツオは翌朝6時30分の競りにかけられる。

## 漁師さんに直撃インタビュー 綺麗事ではできん仕事、それでも漁師は良いなと思う！



西川大さん(沿岸船「繁丸」船頭)

うちは親父が漁師やった。子どもの頃から漁師は大変と知っちゃったとき、別の仕事に就いたけど、「親父が辞めたら繁丸(船)は終わり」となって、「これで終わらせたくない！」という気持ちになって31歳の時に漁師になったがよ。

船頭になってからは休みはほぼないね(笑)。競りが無い休みの日も、船は自分の財産やから手入れをせんといかん。それに鮮度のいい餌(イワシ)を買いに行く為に、1日かけて津久見(大分県)や家島(瀬戸内海)へ行くこともある。鮮度のいい餌を確保することが大事。カツオはグルメやき、複数の船が釣ったら鮮度がいいほうに食いつくさね。

最近は漁師のなり手が減っていきゆうけど、やっぱりお金にならんかったら離れていくと思う。綺麗事ではできん仕事。でも満船(魚を満タン)にしたときに仲間みんな「良かった良かった！」と喜び合う時は、漁師は良いなと実感するね。久礼の漁師は、粘り強さがあると思う。釣れん日やったら翌朝の競りに間に合うように粘って釣るタフさがあるね。「久礼のカツオはおいしい」と言うてもらえるのはやっぱり嬉しい。久礼の漁師が釣ったカツオをもっといっぱいの人に食べてもらいたいね。



# 久礼のカツオが美味しい理由

## ② 売るプロ

美味しい魚を見分けて、新鮮な状態を維持してさばく技術

個体差のある魚だからこそ  
目利きがモノをいう！

漁師が全身全霊をかけて釣り上げたカツオのバトンを次に受け取るのは「鮮魚店」！同じ群れで同じ餌を食べて育ったカツオでも、その身質には大きな個体差が生じます。さらに、一尾のカツオでも「半身は美味しいが、半身はまずい」ということもあるため、魚体だけでなく身質まで見極める鋭い目利きが必要。もちろん鮮度を維持しなくてはいけないので、さばく作業のスピード感も重要です。鮮魚店員たちは目の前にやってくるお客様からの期待に応えるべく、全神経をカツオに注いでいます！

### 1. 競りでの鮮度見極め

久礼漁港に水揚げされるカツオは漁師さんが丁寧に釣り上げ、かつ鮮度に気を配っている為、すでに高いレベル。鮮魚店店主は、その中からさらに状態の良いカツオを選ぶべく、目の透明感や身の色の鮮やかさ、釣り上げた漁師の氷の効かせ方の特徴を総合的に判断し買い付けます。



### 2. スピーディーにさばいて身の風合いを見る

カツオはモチッと柔らかい身が美味しいと評価されます。そうした身はさばいたときに包丁に吸い付き、断面に独特の風合いが生まれます。逆に、硬い身はスパッと切れ断面が真っ直ぐに。プロは、とにかくスピーディーに切り、その後目を凝らし微妙な風合いの違いを察知します。



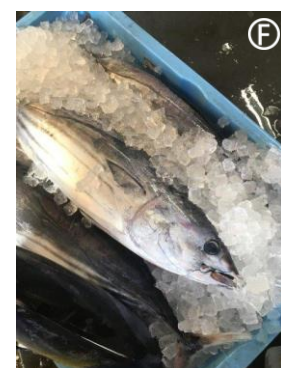
### 3. 触って選別する

2で身に風合いがあったとしても硬すぎても柔らかすぎてもダメ（柔らかすぎるカツオは「ブスブス」と呼ばれます）。さばいた身を指で軽く触って、身の柔らかさを確認。「弾力があるけど硬くない状態」という、表現するのさえも難しい微妙な感触を察知します。



### 4. カツオは常に冷やし鮮度を保つ

どんなに優れた身質のカツオでも鮮度が落ちてしまえば台無しです。鮮魚店のプロたちは競りで仕入れたカツオは常に冷やすことを気を付けます。また可能な限り短時間でさばき、お客様へ届けることを目指しています。



## まずいカツオ=ゴシ（ゲジ）って？

カツオは、鮮魚店や漁師など魚のプロでも、見極めが難しく「最も予想が外れる魚」とされています。高知では、生で食べるのでできないまずいカツオのことを「ゴシ（ゲジ）」と呼びます。ゴシのカツオは、長年カツオを扱ってきた鮮魚店のプロでも、実際に包丁でさばいてみるまで良し悪しがわかりません。田中鮮魚店では、競りで仕入れたカツオの約15%がゴシだそうです。ゴシにも、匂いがする、硬すぎる、柔らかすぎるなどの種類があります。では、実際にゴシはどれほどまずいのでしょうか？今回特別に分けてもらい実食してみました！

**衝撃事実！！久礼新参者の編集担当にはゴシはそこまでまずくなかった(笑)**

田中社長曰く「噛む前にほら、口の中で碎けるろう？！身質が割れ気味で硬い！」というゴシを食べましたが・・・正直そんなに硬さが気になりませんでした。そして「くさい」というタイプのゴシも食べましたが、たしかに集中して味わってみると鉄っぽい匂いが感じられるのですが「意外と、食べれるじゃん！」というのが率直な感想です。東京ではスーパーで買って食べていたような味でした。今回そこまでの強烈なゴシではなかったものの、このレベルで生では売らないという久礼の鮮魚店の基準の厳しさと、わずかな差異を判別できる蓄積された技術力の高さを感じました。



右がゴシ、左が通常のカツオ。久礼に移住したばかりの編集担当には全く見分けが付きませんでした。

# 久礼のカツオが美味しい理由

## ③食べるプロ

**食べる量が桁違い！カツオ偏差値の高すぎる町民** 味の違いがわかる町民が、鮮魚店を日々鍛える！

久礼の漁師や鮮魚店が徹底的にカツオにこだわる理由…それは、カツオの味の違いがわかる町民（＝食べるプロ）がいるから！久礼の人々は、田中鮮魚店によるとおよそ8割刺身：2割タタキの比率で食べるそうで、鮮度命の刺身へのこだわりが強いそう。先祖代々カツオを食べ続けてきたからこそ、口の肥えた人が多く味の好みも細分化しています。この食べるプロによる忖度ない評価が、久礼の漁師や鮮魚店が高いレベルの仕事を行う緊張感とモチベーションに繋がっています。



**町民の食べるこだわり** カツオ大好き♡町の人・市川文啓さんに聞く！買い方・食べ方のこだわり&ポイント

### ポイント1 自分にぴったりの鮮魚店を見つける

カツオの味を細かく分類すると、うま味、甘み、酸味、におい、食感…等があり、どれを重視するかは人それぞれです。各鮮魚店は、店主の感覚をもとにカツオの選別をしているので、自分の感覚と近い鮮魚店を見つけることでより自分の好みにあったカツオと出会える確率が高まります。

### ポイント2 カツオの色や身を見て味を想像する

赤身の色、脂の入り方やグラデーションを見て、味や匂いを想像します。鮮やかな赤身に美味しさを感じる人もいれば、熟成された味や匂いを求める人もいますので、正解は人それぞれです。また、切った断面やその角からは身の食感が想像できます。スパッと切れているような身は硬めで、毛羽立つように見える身は粘りがあります。これも好みの問題です。

### ポイント3 タレや薬味、一緒に味わうものにこだわる

カツオ、特にタタキについては「タレ」や「薬味」も重要なポイントです。タレ一つとっても醤油感が強いものと酸味感の強いものに分かれます。さらに、薬味は？となれば無限の選択肢が広がります。ちなみに、私はタタキは「タマネギたっぷりめ、ニンニク無し」で味わうのが好きです。カツオの刺身はビールと合わせたいですね。



**結論：食べるプロになるには「いろいろなカツオを食べて追求する」べし！**

【市川文啓さん】

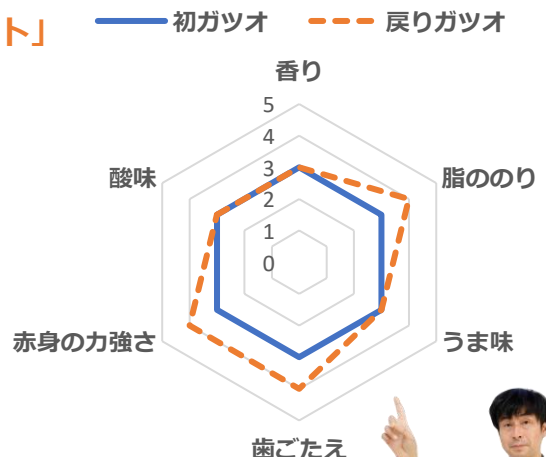
中土佐町役場職員。近畿大学農学部水産学科卒業。奈良在住の大学時代は鮮度の悪いカツオをいかに美味しく食べるかを探求。卒業後、役場に入り林業担当を経て2013年から観光担当になった際は、観光客から寄せられる質問に答えるべく、久礼のカツオ文化を猛勉強し、当時は1年間365日カツオを食べる日々をおくっていた。

## 特別公開！

### 市川さんの 初カツオ・戻りカツオ「味レーダーチャート」

「普通のカツオと初カツオと戻りカツオ…一体何が違うの？」と知っている方も少なくないはず。その質問を市川さんに答えてもらいました。※あくまでも市川さん個人の見解です。

土佐沖のカツオは、全体的に脂がおさえめであっさりとしていて、赤身にほんのりとした甘みがあるのが特徴です。日頃、市川さんは、初めての人には、初カツオはさっぱり。戻りカツオは脂がのって甘味を感じる。とおおまかに説明しているそうですが、実は旬だけでなくサイズや鮮度も関係しています。小さいサイズは、身質が柔らかく赤身の強さも弱いやさしい味わい。逆に大きいものは赤みに力強さを感じるのだそう。香りは個体と鮮度によって違いがでます。「チャートに当てはまらない個体が多いのもカツオの魅力です。『今日はどんなカツオかな』とカツオの個性に注目するとより楽しいと思います」と市川さん。さらに、食べ方によっても味が変化し、水揚げから少し時間を置くとうま味は高くなり、加熱すると酸味が強くなるそう…実に奥深い魚です。



※初カツオは春の2kg、戻りカツオは初冬の4kgで想定





# 久礼のカツオが美しい理由

## 十人十色なMYカツオの味

町民に直撃！あなたはどんなカツオが好きですか？  
みんな違ってみんないい！

さっぱりした初カツオの背節を分厚く切って、手作りの塩に、カツオ堆肥で作った自家栽培にんにくと一緒に食べるのが最高！



中里早紀子さん  
(農家)

主食 =  
カツオ  
な人々

春先の、身質が若々しい1.8キロサイズのシマキリ(小さいカツオ)で、脂がのっているものもいいねえ。



西岡孝祐さん  
(鮮魚店)



おいしくて、脂ののったタタキが好き。焼いた皮も好き。

岩瀬渉くん  
(久礼保育所)

獲れた当日くらいの本当に新鮮なカツオしか食べません。刺身は薄く切ったものが好きです。大葉をそえて食べるのがあっさりしてオススメ！



西川涼さん  
(漁師の家族)

鯨にくっついた群れが餌をよく食べて肥えてるので好きかな。ですが、この時期！！とかは特にこだわりはなくその時々で獲れた新鮮なカツオを楽しんで食べてます。



大谷将一郎さん  
(鮮魚店)

漁師さんからたまにカツオをもらいます。直ぐにさばかず釣って2日程おいたカツオもいいですね。脂がまわってしっとりした味わいが好き！



田中誠一さん  
(地域おこし協力隊)

※ ( ) 内は2022年時点の内容です。

## 次世代の食べるプロを育成！英才カツオ授業

「おいしい」の向こう側に知ってほしいことがある！  
久礼のカツオをディープに学んで、世界を広げよう。

中土佐町内の小中学校では、次世代を担う子ども達が地域の宝であるカツオを学ぶ「英才カツオ授業」に取り組んでいます。

小学5・6年生を対象にした「SDGs編」では、久礼のカツオ一本釣りが地球に優しい漁法であることや、カツオをムダにすることなく食べる工夫、「カツオ堆肥」で育てた野菜の試食など、持続可能な久礼のカツオ循環について学んでいます。また、「目利き編」では、味の個体差のあるカツオの見分け方やゴシのテイスティングに挑戦。さらに、ゴシのカツオをどのように有効活用しているかについても学んでいます。

そして、中学校では実際にカツオをさばく「調理実習編」を実施。実際にカツオをさばいて、食べて、味を分析する「食べるプロ」としての力を養う授業を行っています。まさに鯉乃國ならではの食育授業になっています。



講師を務めるのは町のカツオのプロの一人、「田中鮮魚店」田中隆博氏▶

### 第三部

くれないしょうまちいちば

## 鯉乃國の市場「久礼大正町市場」とカツオ

# 市場概要

くれないしょうまちいちば

## 久礼大正町市場ってどんなところ？

**概要** カツオ大好き高知県民がわざわざ食べにくるカツオの聖地！

400年以上前からカツオの一本釣りが盛んな漁師町・中土佐町久礼。そんな漁師町に140年以上前からある「久礼大正町市場」は、冷凍ではない新鮮な生カツオを目当てに、高知県民がわざわざ食べに来てくださる鰹乃國の市場となっています。

市場では、鮮魚店の店主みずから毎日ワラで手焼きする新鮮でこだわりのカツオのタタキが楽しめます。また漁師のおかみさんお手製の干物や総菜、地魚なども人気です。また、商人とお客さんの人情味溢れるやりとりが今も残る、昭和の懐かしい雰囲気も魅力のひとつです。



## アクセス



### 久礼大正町市場

#### 高知市から

【車で(約45分)】  
高知自動車道 高知IC～中土佐IC(約40分)～久礼大正町市場(約5分)  
※駐車場あり(大型バス可) 詳細はP20参照

【電車で(約50分)】  
JR土讃線 高知駅～土佐久礼駅<特急>

#### 高知龍馬空港から

【車で(約1時間)】  
高知龍馬空港 高知自動車道～中土佐IC(約55分)～大正町市場(約5分)

## 基本営業情報

- 【営業時間】 10時～15時頃(店舗により異なる)
- 【休 み】 店舗により異なる※水曜定休日が多い
- 【問 合 せ】 kure-omiyasan@mc.pikara.ne.jp
- 【住 所】 高知県高岡郡中土佐町久礼6372-1
- 【公式HP】 <https://久礼大正町市場.com>
- 【公式SNS】  
Twitter : @kuretaishomachi  
Instagram : @taishomachi\_ichiba  
Facebook : @taisyoimachiichiba



HP



Twitter



Instagram



Facebook



# 市場概要

## 久礼大正町市場MAP

### 市場の歴史と由来

久礼大正町市場は、漁師が釣った魚と農家が育てた米や野菜を物々交換する場所として140年以上前の明治時代に誕生しました。かつては「地藏町通り」の名称でしたが、大正4年に市場周辺の約230戸が焼失する大火が発生。大正天皇が復興費を寄せてくださり、深く感激した町民が町名を「大正町」と改め、市場の名称も「久礼大正町市場」になりました。



**久礼お宮さん通り**

田中鮮魚店  
長井芋がび・蜂蜜  
露店のおかみさん  
浜岡惣菜店  
山八酒店  
むつみ屋  
ぜよびあ  
高橋酒店  
昭和通り  
坂本とん店  
レトロ看板  
岡村かまぼ店  
自家焙煎  
とみいの台所  
やました商店  
市場食堂  
どく礼もん  
松沢青果店

### 久礼大正町市場アーケード

**市場名物「露店のおかみさん」**

漁師の家族(夫・兄弟など)が釣った魚を、刺身や干物や惣菜などにして、市場内アーケード沿いで販売している露店のおかみさん。鮮度抜群の久礼の地魚だけでなく、漁師町ならではの、おかみさんたちとの気さくな会話も楽しみのひとつです。

漁師小屋  
串焼きボン吉  
竹林呉服店  
みやげもん 浜ちゃん  
coffee "aster"  
山本鮮魚店  
なかとさLIFE 雑貨 PUSAKA  
西村菓子店  
ミュージックバー FAMILY  
久礼八幡宮  
高知屋  
茶房 古久家

※店舗は2024年8月時点のものです。変更になる可能性があります。

## 周辺の観光スポット

徒歩や車で移動しやすいコンパクトな距離感のなかに、魅力的な観光スポットが点在する久礼。海辺の町ならではの美しい自然を眺めたり、歴史を感じさせる神社や酒蔵、日帰り入浴ができる夕湯の露天風呂など、久礼大正町市場とあわせて楽しんで頂けます。



### ①久礼八幡宮

秋季例大祭は土佐の三大祭りの一つ。漁師たちの信仰も厚い。(市場徒歩3分)



### ②ふるさと海岸

住民の散歩スポット。津波避難タワーから望む太平洋は美しい。(市場徒歩4分)



### ③だるま朝日

11~3月頃に出るだるま形朝日。好天の日にふるさと海岸で見られる。(市場徒歩4分)



### ④中土佐町立美術館

白壁土蔵造りで、黒田清輝など日本美術の絵画を約700点ほど収蔵。(市場徒歩5分)



### ⑤道の駅なかとさ

野菜魚介のマルシェ、食事処、ケーキ店の他ドッグランも併設。(市場徒歩13分)



### ⑥西岡酒造店

高知県最古の酒蔵。地酒「久礼」はカツオのタタキにあう淡麗辛口。(市場徒歩5分)



### ⑦黒潮本陣

日帰り入浴もできる海水を沸かした夕湯の露天や温泉が人気の湯宿。(市場より車4分)



### ⑧久礼城

佐竹氏居住跡。土塁、堀切、石積み等多数の防御が残る山城。(市場徒歩13分)



### ⑨双名島

鬼伝説が残る小島。電柱が並ぶ堤防はノスタルジックな雰囲気。(市場より車5分)



# 久礼大正町市場のカツオの特徴

## ① 漁港からの地の利の良さ

漁港と市場が激チカ！

水揚げ場からの圧倒的な近さ！ 生カツオの圧倒的鮮度！ わずか5分の距離で新鮮なカツオがすぐに届く！

流通のスピードが格段にアップし、近年は高知で水揚げされた魚が数時間後に豊洲市場に届くようになりました。しかし！久礼大正町市場は久礼漁港から車でわずか5分で到着！超短時間で運べるので鮮度が落ちないだけでなく、運搬時の負荷が少ないためカツオの身の傷みも抑えられます。また、鮮魚店に到着後はすぐにさばくことと薫焼きをし、競りから最短で3時間後にはお客様に販売されます。

3 7:20am



お店に着いたら、カツオが冷えた状態を維持しながら田中鮮魚店では、1日平均50本(!)もさばく。ここで店頭で売るカツオを見分けて選別。購入したうち15%ほどは生の刺身やタタキでは販売できない。

4 8:30am

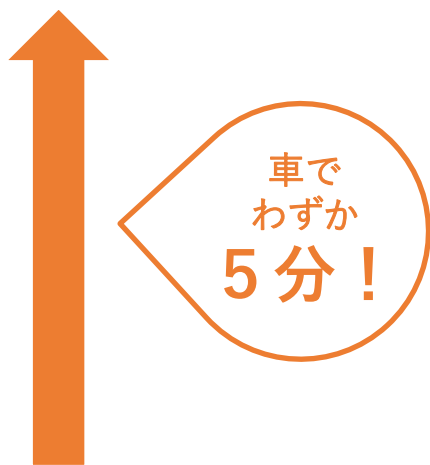


節にさばいたカツオを毎朝、藁で店主自ら手焼き。丁寧にタタキをつくる。

5 9:30am



新鮮なカツオが店頭にお客さんのもとへ。



2 7:15am



競りが終了！軽トラックにカツオをのせて久礼大正町市場のお店まで、わずか5分で運びます。

1 6:30am



久礼漁港での一本釣り生カツオの競り。質の良い狙ったサイズのカツオを競り落とす。



# 久礼大正町市場のカツオの特徴

## ②カツオ一筋の鮮魚店のプロの技術がある

肌感覚ですが、久礼の人は、カツオの消費量日本一の高知市の人の3倍くらいカツオを食べてるように思います。地元のお客さんのなかには、ほぼ毎日カツオを買いに来る人も多いです。「昨日のカツオはちょっと匂いがした」とわずかな違いで、すぐに怒られるので毎日が真剣勝負。この緊張感こそが鮮魚店を成長させてくれます！

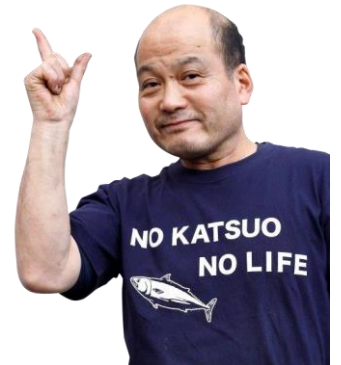
### 1, 目利き

エリートカツオしか店先には並ばないから美味しい！  
圧倒的な目利き力の安心クオリティ



「これほどアタリハズレのある魚はいない」と言わしめるカツオ。久礼大正町市場にある鮮魚店の店主たちは自ら漁港へ足を運び、競りの段階から目利きを行い、さらにカツオをさばきながら、その身の色・柔らかさ・触感を確かめて、納得できるカツオのみを店頭に並べています。そして、目利きもさることながら、店頭に並ぶことができる「合格ライン」の厳しさもなかなかのもの。他では良しとされるカツオでも、

久礼大正町市場の鮮魚店ではゴシ（まずいカツオ）の烙印を押されることがあります。「久礼のカツオは美味しくて当たり前」という町のプライドを守るべく、鮮魚店の人たちは非常に厳しくカツオを見定めているのです。



田中鮮魚店田中社長

### 2, こだわりのさばき！

時間をかければ良いってもんじゃない！  
鮮度を落とさず、鮮やかにさばく！それが久礼大正町市場流！

カツオは鮮度が命！カツオの鮮度を保って店頭へ並べられるよう、鮮魚店はさばきにもこだわります。高い技術とスピード感を裏打ちするのは、これまでさばいてきたカツオの数とその経験値。ちなみに田中鮮魚店では、年間約30トン、約1万尾(刺身にして約10万人前！)ものカツオをさばいているそうです。

### カツオをさばくポイント ※田中鮮魚店の場合

#### 1, なるべく触らない

カツオの身は超デリケート！わずかな温もりでも「身が焼ける（その部分だけ鮮度が落ちる）」状態になってしまいます。手で触りすぎないようにスマートにさばいていきます。

#### 2, 水を使いすぎない

水温によって身の鮮度が落ちていくため、三枚おろしの状態になったら極力水は使わないようにさばいていきます。

#### 3, スピード勝負

田中鮮魚店ではスピードを重視し、大量のカツオをさばくカツオ節製造工場でも生まれた「土佐切り」という手法でさばいています。



尾を持って三枚におろす伝統「土佐切り」を行う田中社長



### 【カツオ豆知識】カツオ専門の道具あれこれ これ1本でカツオが丸裸に！「カツオ包丁」

細長くて真っ直ぐな形状をした「カツオ包丁」は、手返しをしなくてもよい両刃の包丁です。刃先から刃元までを使い、骨に沿って滑らせるように引いて一気にさばいたり、細かく動かして背皮や皮を削ったり、これ一本でカツオをスムーズにさばくことができます。（ちなみに、田中社長は毎日圧倒的な量をさばくので肉切り包丁を使っているそう）

# 久礼大正町市場のカツオの特徴

## 3, こだわりの藁焼き 藁入れ8年、焼き3年！ 焼きと赤身の鮮やかなコントラストを目指せ！

高知の名物料理「カツオのタタキ」にも、久礼大正町市場の鮮魚店は並々ならぬこだわりを持っています。久礼では「カツオの鮮度」が重視されるため焼き過ぎは厳禁！ 外は1~2ミリ程度に薄く焼き、中は鮮度抜群の身をそのままキープしていることが理想です。そのためには勢いのある火を立ち上げ、身の中に熱が伝わらないよう短時間で一気に焼くことが求められます。火の勢いは藁の状態に左右されるため、火に藁をくべる「藁入れ」の仕事は特に重要。「焼きは3年で習得できるが、藁入れは8年やっても難しい」とまで言われています。



## 鮮魚店さんが田んぼに現れる？！ 藁焼きの藁を収穫するのも鮮魚店の仕事です

藁焼きタタキに欠かせない「藁」。現在の農業では藁は刈り取り機で自動粉碎して肥料へと活用するのが一般的なため、そのままの形の藁を残すこと自体、手間がかかります。田中鮮魚店では久礼の親類などの田んぼから藁を購入していますが、秋には自ら刈り取りも行います。「重労働やき正直行きたくない。でも藁がないと美味しいタタキが作れんがよ」と田中社長は語ります。

## How to 藁焼き

※お店によって「焦がし焼き派」「いぶし焼き派」「炙り焼き派」等があり。ここでは田中鮮魚店で行われている「焦がし焼き」をご紹介します。

### 手順1：最大限の火力にする！

火が不安定だと焼くのに時間がかかり、余計な熱が身に通ってしまうので、火力はいきなり最大限！

### 手順2：まずは皮を1分間焼く

脂の多い皮面はパリッと香ばしく焼きます。途中、火力を落とさないように藁を継ぎ足します。

### 手順3：身を20秒間焼く

熱々の節を手で掴んでひっくり返し、身をさっと焼きます。焼いたらすぐに冷やします。

## 田中鮮魚店 田中社長に聞く！ 藁焼きのこだわりポイント



### point 1 火をコントロールせよ！

藁は強い火力が出るものの、すぐに火力が落ちる弱点も。藁入れを極めて火力を一定に保ちます。

### point 2 目標は「身の98%が刺身」の状態

焼いた層ができるだけ薄いのが良いですね。あぶっても身の98%は刺身の状態を維持します！

### point 3 こだわりのマイ鉄柵（てっさく）

焼く時に節を乗せる「鉄柵」も重要。うちは5節並べて均一に焼けるサイズ感で特注しています。

## 【カツオ豆知識】 タタキの名脇役！薬味にもとことんこだわるのが久礼流です

カツオのタタキには、ニンニクやネギなどの「薬味」の存在が欠かせません。脇役といえどもカツオの味に影響を与えるため、薬味にも気を抜かない・手を抜かないのが久礼大正町市場の鮮魚店の特徴。ここでは、田中鮮魚店の薬味のこだわりをご紹介します。

### 天日塩

「タタキに合う塩」を久礼の製塩所・心平と共同開発。見た目を演出する大粒、すぐ溶ける小粒、後味を生む中粒の三種をブレンド。

### ネギ

高知県産を使用。緑の部分が高い「青ねぎ」を使う。ただし、高知県の特産であるやっこねぎは使わないのが田中流。

### にんにく

カツオに合うのは、「ガツン！」と香りがくるタイプ。有名な青森県産は香りが優しいため、ここでも高知県産を使用。





# 久礼大正町市場の鰹プライドを持つ男たち

## ① THE 鰹プライドを持つ男

有限会社田中鮮魚店 代表取締役社長  
大正町市場協同組合 代表理事

### 田中隆博さん TANAKA TAKAHIRO

中山間の小さな漁師町の久礼。そのなかの久礼大正町市場のなかに、年商1億円以上を売り上げる田中鮮魚店がある。代表を務める田中隆博さん。2013年「優良経営食料品小売店等全国コンクール」で高知県初の最高位・農林水産大臣賞を受賞。一本釣りカツオに付加価値を付け、地域活性化に寄与していると評価された。現在も「鰹ソムリエ」として久礼のカツオ漁およびカツオ食の文化継続に尽力している。



#### プロフィール

1961年久礼生まれ。慶應義塾大学法学部入学後、アメリカに留学。卒業後は商社で7年ほど中国工場の責任者を務める。1991年30歳の時に帰郷し、実家の田中鮮魚店で修行を開始。40歳から四代目として代表取締役社長を務める。

#### 魚屋にはなりたくなかった

私は、代々魚屋を営む家に生まれましたが、魚屋に対して良い印象は全くなく、子どもながらに「もっとラクな生き方があるはずだ」と考えていました。必死に勉強して12歳から高知市内の学校へ通い、慶應義塾大学へ進学。夢や目標はなく放浪の旅をしていたこともありましたが、帰国して就活へ。商社に入社してすぐに中国の工場へ赴任することになり、毎日一人で中国人の工員300人と戦っているうちにすっかり頭が禿げてしまいました(笑)。

ハードな日々のなかでも“次の冒険”を考えていたんですが、「そういえば魚屋をやってない」と気づいたんです。親父が高齢になって体力的にキツそうだったこともあります。が、「地域おこし」への興味が湧いていたことが大きかったと思います。商社を辞めて久礼に帰ったのは1991年。それまで魚をまともに扱ったことがなかったので、まずは5年ほどかけて魚屋の基礎を覚えました。

#### このままでは漁師がいなくなる！

その頃の久礼はバブル崩壊のあおりを受けて、高価で取り引きされていた魚が半値になり、観光客も減って「何をやってもダメ」の状態でした。特にカツオは味にバラつきがあり過ぎるため、漁師から安く買い叩くのが当たり前になっていました。私は「このままでは漁師がいなくなる」という危機感を覚え、魚屋が漁師を育てないといけないと考えるようになりました。そこで、カツオが他の魚と同様に「必ず美味しい」となるように「カツオの目利き」を始めたんです。カツオは捌いてみないと身質が分からないから、三枚おろしにして確認してから売る。それでも万が一まずかったら別のカツオと交換する。そうした品質の保証をする代わりに、売り値は少しだけ高くしました。サラリーマン時代の経験から生まれた発想です。同時に、漁師からカツオを高く買うようにしました。上の世代からは「漁師を喜ばせる馬鹿な魚屋」と言われましたよ(笑)。でも、私が久礼に帰ってきたのは「面白い世界に挑戦する」のが目的でしたから、何を言われても平気でした。

#### カツオにこだわる理由

他にも、当時久礼どころか高知のカツオすら県外では無名の存在だったので、町の先輩たちと一緒に外商へ行くなど、町と人を巻き込みながら土佐久礼カツオの認知度向上に取り組んできました。僕たち久礼の人間がカツオにこだわるのは、カツオで生活してきた歴史があるからです。久礼が久礼であり続けるためには、久礼をカツオで有名にしていくことが大事なんです。それと、サステナブルであることも意識していく必要があります。久礼ではカツオの選別のレベルが高く、生で売るには美味しくないゴシと呼ばれるカツオが仕入れの約15%ほどを占めています。それらは生で売れません。そこで、生で食べられないカツオを加工商品化することにも力をいれています。それによって、久礼のカツオが獲れすぎたときにも購入してあげることができ、漁価の下落をおさえ漁師を支えることもできます。そのほか、カツオのアラや薫焼きの灰を、地元農家さんに提供して、堆肥などに活用していただくなど、久礼の中でカツオの資源循環もより推進していきたいと考えています。



中国での商社勤務時代(真ん中)



久礼に帰ってきた当時(左端)



#### 田中鮮魚店

創業100年以上の老舗店。向かいの食堂「漁師小屋」も営業。通販も行う。

9時～16時頃営業、水曜定休 TEL0889-52-2729

# 久礼大正町市場の鰹プライドを持つ男たち

## ②NEXTジェネレーション

山本鮮魚店

店主 **山本忠宣さん**

「カツオのタタキといえば山本鮮魚店」  
と言われたい！

35歳の時に、妻の父が漁師だったことから型枠大工から鮮魚店へ転身。さばき方はyoutubeを見ながら独学で身につけました。ただひたすらに魚を捌いて腕を磨き、1年後にやっと軌道に乗り始めました。店を持ってからは「薫焼きタタキ」にこだわっています。久礼の農家さんをお願いして薫焼きに合う薫を育ててもらい、焼き方は煙をまとわせて最後に強い火力で一気に焼く「燻し(いぶし)焼き」をしています。「カツオのたたきといえば山本鮮魚店」と言ってもらえるように、これからも頑固にこだわってまいります。



### 「山本鮮魚店」のおすすめ 〈かつおの薫焼きタタキ(塩)〉

久礼産の薫100%で焼いており、とにかく香りが最高！カツオの  
おいしさとスモーキーな香りが鼻口いっぱいに広がります。

10:00~15:00頃営業/月・木曜日  
TEL0889-52-3373



プロフィール当初は魚商人として移動販売  
を行い、2011年4月に久礼に実店舗を構え  
る。2013年に久礼大正町市場内へ移転。

串焼きポン吉

店主 **工藤圭司さん**

久礼はいい町！僕の商品をきっかけに  
久礼に来てほしい！



元々カツオは苦手でしたが、久礼で食べたときのおいしさに衝撃を受け、そのおいしさを広める仕事をしたいと思い、たどり着いたのが「ハランボ」。久礼大正町市場には食べ歩きができるものがなかったので、ハランボを串焼きにしてみようと考えたんです。最近では真空パック商品を開発し通販やふるさと納税の返礼品としても展開しています。商品を通じて「久礼に行ってみよう」と思ってくれる人が増やしていきたいです。久礼は本当にいい町だから！特に人が魅力的。いつも応援してくれるので、それに応えたいと思っています。

### 「串焼きポン吉」のおすすめ 〈かつおの薫焼きハランボ串〉

カツオの大トロ部位・ハランボを串焼きにした久  
礼大正町市場の名物！カツオのうま味と薫焼きの  
香りを重視して味付けは塩味に。

10:00~15:00頃営業/不定休/TEL無し



企画・ど久礼もん企業組合

代表理事 **清岡晃司さん**

漁師の家に生まれ、別の世界で経験を  
積んだ自分だからこそできる仕事を！

将来自分は親父のカツオ船を継ぐからそれまで他の仕事を体験しようと、漁協の競り人をしてた時に田中鮮魚店の田中隆博さんにパソコンを貸してもらったんです。それが面白くてシステム系の専門学校に入学。卒業後は学校の教員になりました。地元  
の役に立ちたいと思い35歳で帰郷した時には、親父は船を辞めていて私は跡を継ぐ  
ことができませんでしたが、隆博さんから「ど久礼もん」への誘いを受けました。  
自分の知識を生かして久礼の漁師が釣ったカツオを全国へ届ける…それが私の使命！  
漁師から「お前がいてくれて良かった」と褒めてもらえるように頑張っています！



### 「企画・ど久礼もん企業組合」のおすすめ 〈一本釣り地鰹の薫焼きタタキ(旬凍)〉

瞬間冷却できるスラリーアイス技術を使って、釣りた  
ての鮮度そのままにカツオを全国へ届けています。

TEL0889-52-3822 (受付時間9:00~17:00/日曜日)

公式HP <https://www.dokuremon.com/>



プロフィール久礼の漁師の家に生まれ育つ。35  
歳で企画・ど久礼もん企業組合で働き、2015  
年から代表理事に就任。カツオの仕入れから加  
工商品の製造業務など一手に担当。



# カツオの変化球 メジカの新子 (しんこ)

## ①久礼大正町市場の夏の名物！メジカの新子

**メジカの新子(しんこ)とは** 2ヶ月間しか出回らない幻の魚！

【メジカの新子】とはマルソウダガツオの生後1年未満の幼魚のことです(以下新子)。獲れるのは8~9月の2ヶ月間のみ(近年では、10月まで獲れることもあり)。しかも「朝釣った新子は昼までに食べろ」と言われるほど鮮度が落ちやすく、新子ならではのモチモチと吸い付くような食感を味わうには地元で食すほかありません。まさに幻の逸品です！



**久礼流の食べ方** 鮮度抜群の身を楽しむ最高の食べ方！



新子の食べ方は地域によって微妙に違います。久礼では三枚おろしにして、皮と血合いを取るのが主流(お隣の須崎市では血合いと皮を残します)。それにより、新子の最大の魅力であるモチモチ食感をより一層楽しむことができます。そして、新子の刺身に欠かせないのは、同じ時期に旬を迎える柑橘類の仏手柑(ぶしゅかん)です。刺身の上に果皮を削り、果汁をたっぷり絞って醤油をかけていただきます。

**久礼大正町市場で食べる！** 時間との仁義なき戦い！  
そしておかみさんと漁師さんの鮮度を保つ為の努力と工夫！

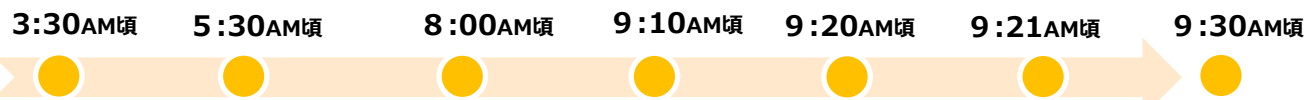
久礼大正町市場では、現在4組の露店のおかみさんが新子を提供中！彼女たちの家族・旦那さんである漁師さんが土佐沖で一本釣りした新子を、お客さんの注文ごとに目の前でさばいて、仏手柑をあわせその場で食べられる様にしてくれます。1日100本以上さばく、スピード感溢れるおかみさんの包丁さばきは見事です！



### 露店おかみさんと漁師さんの連携プレイ！

お客さんにメジカの新子をお届けするまで(又川二三江さん・幸男さん夫妻のある一日の場合)

鮮度が命の新子はどのように提供されるのか。土佐沖の海上で釣られてわずか5時間ほどでお客さんが食べることができる久礼大正町市場の新子。そこには、露店のおかみさんと漁師さんの鮮度維持の工夫と努力があります。ここでは、おかみさん・又川二三江さんと新子を釣って50年(!)の一本釣り漁師・幸男さんのある1日の流れをご紹介します。



3:30AM頃	5:30AM頃	8:00AM頃	9:10AM頃	9:20AM頃	9:21AM頃	9:30AM頃
<b>出航</b> <b>【幸男さん】</b> 約20キロ土佐沖近場の漁場に出航。素早く新子を冷やし鮮度を保つ為、クーラーボックスに大量の氷と海水を混ぜあわせ準備をする。	<b>漁の開始</b> <b>【幸男さん】</b> 漁開始。1日あたり100~200匹釣る。疑餌(ぎじえ)の先端のかえし部分をつぶして使用することで、新子には一切触れず釣り上げ、素早く氷の中に入れてられるようにする。	<b>店の準備</b> <b>【二三江さん】</b> 新子が店に着き次第すぐにさばけるよう、久礼大正町市場で露店の店開きの準備。幸男さんと漁の状況を連絡取り合う。	<b>帰港</b> <b>【幸男さん】</b> <b>【二三江さん】</b> 漁を終え二三江さんが待つ港に急いで帰港。一刻の時間も無駄にできないので二三江さんの自転車も荷台に載せ久礼大正町市場に急ぐ。	<b>市場到着</b> <b>【二三江さん】</b> 移動中も鮮度が落ちないように氷がきいたクーラーボックスは開けずに運ぶ。	<b>さばく</b> <b>【二三江さん】</b> さばくまでも氷で冷やし続ける事で鮮度を維持。驚異的な速さでさばっていく。大量にさばく為包丁の切れ味を維持するように合間で包丁を研ぐ事も大切。	<b>お客様購入</b> <b>【二三江さん】</b> 最初のお客様が購入。久礼大正町市場では市場内ですぐに食べることができる。海上で釣られてわずか4時間ほどでお客さんの口に届く。

※当日の漁場&漁獲量により漁及び市場到着時間は遅くなる事もあります。あくまで目安の時間です。

# こんなにもある久礼大正町市場のカツオ！あれこれ

## ①久礼大正町市場のカツオ商品

### お食事メニュー

久礼獲れ生カツオを使った王道カツオのタタキから、オリジナリティ溢れるカツオ料理まで満載！



カツオのタタキ・刺身盛り  
ごはんみそ汁付き(漁師小屋)

田中鮮魚店直営の食堂。田中鮮魚店で選んだ魚をさばいてくれる。ごはんのみそ汁セットもあり。



かつおの薫焼きタタキ(塩)  
(山本鮮魚店)

久礼産薫100%で焼く生カツオのタタキ。燻製のような香ばしい香りが楽しめる。ごはんのみそ汁セットもあり。



魚屋の海鮮丼  
(山本鮮魚店)

カツオの刺身と日替わりの鮮魚を丼と一緒に楽しめる満足な一品！



鯷めし  
(むつみ屋)

カツオがゴロっと入った、化学調味料一切不使用のカツオの炊き込みご飯。



鯷なめろう丼  
(とみいの台所)

新鮮なカツオと薬味と一緒に、細かく叩いた漁師料理「なめろう」を丼に。



漁師めし  
(とみいの台所)

自家製ダレに漬け込んだカツオに、漁師が船上で食べる定番のマヨネーズをかけて。



カツオのハランボ串  
(串焼きボン吉)

カツオの希少部位ハランボ(大トロ部分)に、塩をふりかけ黄金色に串焼きした人気商品。



カツオ出汁のところてん  
(高知屋)

カツオ出汁で食べるところてん。四万十川源流水と国産天草使用。※3~9月期間限定発売



カツオの生姜煮ベーグル  
(やました商店)

カツオとチーズをベーグルにトッピング！相性良し！※不定期販売

### 各店舗のこだわり光る！自家製ダレ

久礼大正町市場の各店舗では、タタキや丼のダレは、どの店もオリジナルレシピ！ダレをわざわざ買いにくるお客さまがいるほど、各店こだわりのダレです。自分の好みを見つけてみては？！

※この他にも色々なカツオ商品があります。ぜひ制覇してみてください！  
※メニューは、2024年8月時点のものです。変更になる可能性があります。





# こんなにもある！久礼大正町市場のカツオあれこれ

## カツオ商品お土産 お土産やプレゼントにオススメ！



常温

Ⓕ

### THE タナカのツマミ (田中鮮魚店)

一本釣りがツオを丁寧に焼ししょうゆ味をつけた削り節。ごはんとの相性は抜群！



常温

Ⓕ

### たなかのふし (田中鮮魚店)

しょうゆ味をつけた削り節の「THE タナカのツマミ」の大容量版！



常温

Ⓕ

### かつおの薫焼きハラngo串 (串焼きポン吉)

カツオ1本に1枚だけのハラngo(マグロでいう大トロ部分)の串焼き。香ばしい薫の香り。



冷蔵

冷蔵

Ⓕ

### なめろうふわふわ天 (とみいの台所)

生カツオを包丁で叩いて味噌や薬味と和えたなめろうを揚げたふわふわ天ぶら。



冷蔵

Ⓕ

### カツオのコンフィ (田中鮮魚店)

カツオの風味広がるオイル煮。サラダやパスタ等ツナと同じ使い方でも色んな料理に！



冷蔵

Ⓕ

### 焼節 (田中鮮魚店)

シンプルにカツオを焼き素材感を活かした焼節。そのままでもサラダに合わせてもグッド！



常温

Ⓕ

### かつお生節 (田中鮮魚店)

土佐久礼の一本釣りのカツオを生節に。



常温

Ⓕ

### カツオもなか (西村菓子店)

カツオ型の手作りもなか。粒あん、こしあん、柚子あんの3種類。



常温

### 鯉めしの素 (山本鮮魚店)

店手作り人気商品。ごはん混ぜるだけ！パスタにからめても美味！



常温

Ⓕ

### かつおめしの素 (むつみ屋)

炊きあがったごはんに混ぜてもよし。お米と一緒に炊くもよし。お好みで！

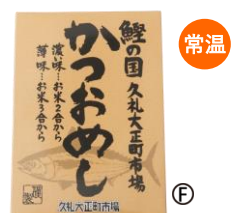


常温

Ⓕ

### 鯉角煮 (田中鮮魚店)

丁寧に甘く煮付けた角煮。一品料理はもちろん酒の肴にもぴったり！



常温

Ⓕ

### かつおめし (田中鮮魚店)

温かいごはんに混ぜるだけで簡単カツオ飯に！お土産にぴったり！



常温

### 漁師のラー油かつお (市場食堂ど久礼もん)

久礼一本釣りのカツオを丹念に焼き上げたピリリとパンチの効いた食べるラー油。



常温

### しょうがの恋 (市場食堂ど久礼もん)

土佐久礼獲れのカツオに高知県四万十産の生姜をラー油仕立てにした一品。



常温

### カツオの辛焼き味噌カラヤン (市場食堂ど久礼もん)

ごはんのお供に最高のカツオ味噌。山椒・辛焼・激辛の3種類。



Ⓕ

### かつ尾ヨージ (竹林呉服店)

カツオの尾びれを洗浄し細かく裂いて爪楊枝にした大正町だけで買える特製グッズ。

※この他にも色々なカツオ商品があります。ぜひ制覇してみてください！  
※商品は2024年8月時点のものです。変更になる可能性があります。

# こんなにもある久礼大正町市場のカツオ！あれこれ

## ②久礼大正町市場のカツオ関連商品ECサイト

カツオの商品をおうちで手軽に食べられるサイトをご紹介します！



### 田中鮮魚店



WEBサイト

創業100年の老舗鮮魚店。久礼の厳選カツオを、中は生感・外は焦がして焼き上げた極上の薫焼きタタキ！



### 山本鮮魚店



WEBサイト

久礼産の薫100%で焼かれた生ガツオのタタキは燻製の様なスモーキーな風味が口いっぱい！香りを楽しんで。

### 企画・ど久礼もん企業組合



WEBサイト

氷点下1°Cで一気に冷却できる「スラリーアイス」を使い、鮮度を極めるトリプル冷却で新鮮な冷凍タタキを発送。

### 串焼きポン吉



WEBサイト

久礼の鮮魚店で仕入れたカツオの希少部位のハランポに塩をふり、一本づつ丁寧に焼きあげたハランポ串が人気！

### とみいの台所



WEBサイト

(楽天市場道の駅なかとさ店)

店主が一本釣り漁師時代に開発したカツオのなめろうを、ふわふわに揚げた、「なめろうふわふわ天」は絶品！

### 高知屋



WEBサイト

創業100年の老舗ところん店。天草100%の食感と土佐沖カツオだしの旨みを味わって！※3~9月期間限定販売。

### なかとさ観光協会



「NO KATSUO NO LIFE」の特製Tシャツを販売準備中！

### 「高知県中土佐町 ふるさと納税」の寄附品でも購入できる！

久礼大正町市場のある中土佐町のふるさと納税(ふるさとチョイス/さとふる/楽天ふるさと納税/ふるさとパレット/ふるなび)の寄附品でも、市場のカツオのタタキや商品が購入できます。



中土佐町ふるさと納税サイト

## ③久礼大正町市場のカツオの薫焼きタタキ体験

事前予約でタタキ体験ができる場所！



### 田中鮮魚店

お店の裏にある薫焼き場で焼いて店舗向かいの食堂・漁師小屋で、ごはん・みそ汁付きで食べられる。水曜定休。

料金：1,500円(ご飯・みそ汁付)/1名

人数：2名～

場所：田中鮮魚店

予約：前日まで

問合せ：0889-52-2729



### 陣や(ど久礼もん)

海が見渡せる場所を貸し切ってタタキ体験&食事ができる団体向け施設。タタキ以外の食事内容は応相談。

料金：2,000円～(時価)/1名

人数：10名～

場所：陣や(市場から車5分)

予約：1ヶ月前まで

問合せ：0889-52-3822

※金額・商品は2023年8月時点のものです(税込価格)。変更になる可能性がございます。



# こんなにもある久礼大正町市場のカツオ！あれこれ

## ④久礼大正町市場周辺のカツオ関連スポット

### 周辺にもカツオに関連したスポットいっぱい

「食べる」以外にも、鰹乃國・久礼を感じられるスポットが満載です！徒歩圏内で行ける場所ばかりですので、歩いて・探して・見つけて、久礼のカツオを存分にお楽しみください！



#### 鰹供養の碑

ふるさと海岸にある石碑で、カツオへの敬意と感謝の気持ちを込めて建てられた。カツオの恵みで繁栄した町ならではのもの。



#### 青柳裕介像

漫画『土佐の一本釣り』で久礼の名を全国的にした漫画家・故青柳裕介の功績を称えた石像。ふるさと海岸で海を眺めるように建つ。



#### 久礼漁港

土佐湾が大きく湾入した地点にある久礼漁港には、カツオ船をはじめとする漁船が浮かぶ。水揚げがあった日の翌朝6時半から漁協で競りが行われる。



#### カツオ絵馬 (久礼八幡宮)

久礼八幡宮に奉納されている絵馬。社殿に入ってすぐのところに「カツオのタタキ」の絵馬と共に飾られている。



#### カツオマンホール (久礼各所)

太平洋の波とともにカツオが描かれた鰹乃國のマンホール。カツオをモチーフにしたデザインマンホール蓋は久礼で2種類ある。



#### カツオ欄干 (和田川橋)

内港に流れる久礼川の上流にある和田川橋の欄干には躍動感あふれるカツオの絵が。久礼川はとても澄んでいて密かな名所です。