

100年フードデータベース

都道府県名		高知県	
100年フード名		ゆのすの恵み料理	
認定部門		☐ 伝統部門 ☐ 近代部門 ☒ 未来部門	
発祥時期		☒ 不詳	
主な伝承地域		香美市	
食文化ストーリー (歴史・文化・関連行事等)		私たちの地域では、あらゆる料理に柚子が使われています。メイン料理はもちろん、箸休めや、最近よく聞く「味変（あじへん・味をかえる）」にも。「何にでも合う」のです。そのため、果汁を絞って保存しつつ、「ゆのす（柚子酢）」と呼び、大切に使います。料理の中でも特に同じ物部（ものべ）の里山で収穫された野菜や山菜はもちろん、鹿や猪、あめご（アマゴ・サツキマス）など、里山の恵みであるジビエや川魚と合わせると絶品です。田舎寿司のすし飯に、お鍋の出汁に、デザートに、様々な使い方をします。何十年も昔から地域の味として親しまれている田舎寿司は酢の物はもちろん、今年開催した「ゆのすレシピコンテスト」で最優秀賞を獲得した「鹿ハムのゆのすジュレ」は絶品。新たなゆのすの活用法が生まれました。「100年フード」として伝えてゆくものにふさわしい、地域の食となると考えています。	
特徴	食材	ゆず果汁	
	製造方法・調理法	「ゆのす」は、ゆずを皮ごと絞ったものです。調理では、さまざまな食材に使用されます。	
	道具・食器	「ゆのす」を使った「田舎寿司」は、高知の郷土料理「皿鉢」には欠かせません。皿鉢は、料理を豪快に盛り付ける大きなお皿です。	
	種類・主な食べ方	☒ 米・餅・寿司 ☐ 麺類 ☐ 粉もん ☐ 酒 ☐ 茶 ☐ 菓子 ☒ 調味料 ☒ 野菜 ☐ 魚介類 ☐ 肉類 ☐ 海藻 ☐ 山菜 ☒ 日常食 ☐ 保存食 ☐ 発酵食品 ☒ 行事食 ☐ 贈答品	
保護・継承の取組		・物部川DMO協議会の主催ツアーにて「ゆのす」を使用したお食事を提供 ・「ゆのすのレシピコンテスト」で新たな「ゆのす」レシピを一般公募。最優秀賞はべふ峡温泉（高知県香美市）で提供された。 ・ビーガン、ベジタリアン対応の田舎寿司やボン酢にも活用	
もっと知りたい 食べてみたい 行ってみたい方に		【食】 食べてみたい方には、「ゆのす」を使った「田舎寿司」がおススメ！冷凍食品の「田舎寿司」も販売中です！高知県香美市にある土佐山田ショッピングセンターでご購入いただけます。ネット通販も可能です。 https://tabegoro.shop/collections/tosashushi/products/yuzuyama-01?utm_source=kochike.jp&utm_medium=column&utm_campaign=203935&utm_content=top 【知】 語り部動画URL：https://www.youtube.com/watch?v=M8gTPIOyGv0	