



カツオだけじゃないんです!

高知の魅力 新発見!!

野菜王国でおいしい旅!

高知は全国有数の野菜産地!生産量日本一の野菜がいっぱい。

特にミョウガの生産量は**9割超**で、他の産地を圧倒。

そんな「野菜王国ご当地グルメ」の“おすすめ”を、JAグループ高知がご紹介。

おすすめ!

四万十鶏とミョウガの共演

四万十鶏のジューシーな肉汁とミョウガの上品でさわやかな香りとシャキシャキの食感が絶妙にマッチした絶品。非常にさっぱりとして食べやすく、価格もお手頃なことから“おかわり”する人もいそう。ミョウガをこれだけぜいたくに使ったお手頃メニューは産地ならではの。ミョウガの食べ方を知りつくした生産者も絶賛!高知に行った際にはぜひご賞味あれ。

ミョウガポイント

高知のミョウガは、鮮やかなピンク色が特徴。この美しい色は生産者の栽培技術の賜物。全国生産量の9割は高知産です。

酒國 長宗我部

●しこくちょうそかべ

高知市帯屋町1-13-17 ☎088-855-3557

営業時間/12:00~14:00、16:00~22:30

アクセス/JR「高知駅」から徒歩15分 定休日/無休



ミョウガ



ミョウガの風味がクセになる!

「四万十鶏の唐揚げ高知産ミョウガのせ」680円



ニラ

高知はニラレバじゃない!?

「ニラシ」700円

おすすめ!名物“ニラトン”に舌鼓

高知ではニラと豚肉を炒めた“ニラトン”が主流!ニラの甘みと柔らかさとジューシーな豚肉との相性は抜群!産地のど真ん中にある名店「廣末屋」では、1人前のニラの量はなんと3束以上!オリジナルのタレが絶品で、この味を求めてくる県外からの観光客も多い。

●おこのみやきひろすえや

おすすめ! 空港からは車で20分

お好み焼き 廣末屋 香南市夜須町上夜須182-1 ☎0887-54-3226 営業時間/11:00~14:00、17:00~LO21:30 アクセス/JR「高知駅」から車で40分 定休日/無休



米ナス

トロっとした食感が堪らない

「土佐和牛と米ナスのステーキ」800円

おすすめ!

絶品! 米ナスステーキ

大人女子に人気の「お酒×野菜」が楽しめるお洒落なバル。まるでステーキのような肉厚米ナスステーキ!土佐和牛の旨みを米ナスが包み込み、さっぱりとしたソースが絡んで抜群!米ナスならではのクリーミーさがたまらない。

●コウチスタンド

KOCHI STAND

高知市はりまや町2-7-6

高知はりまや集合酒場内

☎088-821-9338

営業時間/17:00~24:00

アクセス/JR「高知駅」から

徒歩10分 定休日/水曜

※応相談

高知の野菜くだもの食べ方アドバイス!

「おうちでも高知の野菜を楽しみたい」

そんな方には...

野菜ソムリエ上級プロの西村有加さんが作ったベジフルレシピがオススメ!



ベジフルレシピはコチラから



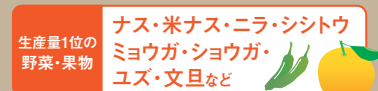
“高知の野菜くだもの食べ方 & 食べさせ方アドバイザー”

にしむらゆか

野菜ソムリエ上級プロ 西村有加さん

日本野菜ソムリエ協会が認定する最高峰の資格である「野菜ソムリエ上級プロ」を取得。TBS系「教えてもらう前と後」や日本テレビ系「ヒルナンデス」等多くの番組に出演。高知県のテレビ番組にも出演し、高知の野菜くだもの魅力を発信している。

※ミョウガは2018年、ナス・米ナス・ニラ・シトウ・ショウガは2019年生産量1位



ナス・米ナス・ニラ・シトウ・ショウガ・ミョウガ・ユズ・文旦など

高知のおいしいものを買うなら 大型直販所「とさのさと」へ!

JA高知県 営農販売事業本部 流通企画部 ☎088-837-6302