

33名FREE編集部
独自取材!

野菜王国高知

ベジ旅!

「実は日本有数の農業県で野菜が美味しい」と噂を聞きつけ、編集部がやってきたのはJA高知県! JAさんおすすめの高知野菜を独自取材!



▲「土佐和牛と米ナスのステーキ」800円

米ナス編

トロっとした食感 絶品!米ナスステーキ

大人女子に人気の「お酒×野菜」が楽しめるお酒落なバル。やってきたのは、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バツグン!これが野菜だなんて、ヘルシーでなんだか得した気分!そのほか、高知でしか食べられていないというリュウキュウはシャキッとした食感でおすすめ!



▲「リュウキュウのナムル」400円



さっぱりとしたソースでペロリといける! #絶品 #女子必見

KOCHI STAND ●コウチスタンド
高知はりまや町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

編集部MEMO
野菜だからヘルシーなイメージがするし、何より米ナスがトロっとしていて絶品です。肉も野菜もどちらも味わえるからおすすめです!

GOAL!

編集部の感想

高知にはこんなに野菜が楽しめるスポットがあったなんて!さすが産地と思うボリュームと安さでしたが、何となく野菜の美味しい食べ方を知ったプロだからこそ成せる技だと思いました!野菜が主役のメニューなので女性には嬉しいページでした。皆さんもぜひ、野菜王国高知で「ベジ旅」を堪能してください。JAさんありがとうございました!

みんなに教えちゃお!

きゅうり丸々1本のド迫力! 土佐流ちくきゅう

ひろめ市場の店はテイクアウトOK。中でも気になったのは、こちらの「土佐流ちくきゅう」。キュウリ丸々1本がちくわにそのまま入ったド迫力の逸品。「食べれるもんなら食べてみる」と言わんばかりの挑戦的な大きさ。しょうゆやマヨネーズ、お好みで七味などを合わせるのもおすすめ。

土佐魚菜市場 (ひろめ市場店) ●ときさきいしほ
高知市帯屋町2-3-1ひろめ市場内
☎088-823-2611 営業時間/9:00~17:30
アクセス/JR「高知駅」から徒歩15分 定休日/ひろめ市場の休業に準ずる

番外編 デカさ最大級!? キュウリ編



私の知っている「ちくきゅう」じゃない! #まるごとキュウリ #まるかじり

▼「ちくきゅう」300円

ニラ編

高知は「ニラレバ」じゃない...!? 名物「ニラトン」に舌鼓

「生産量全国一位を誇る、高知のニラを存分に堪能できるお店がある」と聞き、向かったのは香南市。ニラといえば「ニラレバ」ですが、高知ではニラと豚肉を炒めた「ニラトン」が主流なんだとか!見た目のインパクトもさることながら、その味わいにも驚愕。ニラの甘みと柔らかさ、ジューシーな豚肉はどどん口運びになる美味しさ。店名物の「ニラ塩焼きそば」も必食!

お好み焼き 廣末屋 ●おこのみやきひろすえや
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

空港からも車で20分



旨みの秘密はここにあり!



地元のグリーンレモンを絞って味変! #ニラ塩焼きそば #ニラ3菜 #やみつき

編集部MEMO
こんなにたっぷりのニラを一度に食べたのははじめてです。ニラはミネラルが豊富と聞きました!家でもレシピを真似してみたいです。

これは衝撃! 四万十鶏とミョウガの共演

次に向かったのは、高知市中心街の居酒屋「酒國 長宗我部」。こちらでいただけるのは、たっぷりのミョウガのつた唐揚げ。さすが生産量ダントツ一位の産地だけあって、主役級のミョウガの量!ミョウガの爽やかな香りとシャキシャキ食感が、唐揚げのジューシーな肉汁と絶妙にマッチして絶品。上品な香りと鮮やかな紅色は、ミョウガだからこそその味わい。

酒國 長宗我部 ●しこくちようそくべ
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

編集部MEMO
実はミョウガが苦手だったのですが、これは本当に美味しい!こんなにミョウガを使ってこの価格で食べることができると、高知の方がうらやましいです。

※表記の価格は税別価格です

2021年2月から JAグループ高知

高知の美味しいもんがお家に届く! ネットショップ「とさごろ」がオープンします!!

〈お問い合わせ先〉
JA高知県 営農販売事業本部 流通企画部
TEL 088-837-6302
JA高知県 I Q @kouguri_official
https://ja-kochi.or.jp/



旬の果物や特産品を使った加工品などが頼めます!

一人ひとりにあります!

西村有加さんからのメッセージ

るるるFREE編集部さんも高知野菜を気に入ってくれたみたいですね。私も高知の野菜・果物は大好きです。高知の野菜は太陽の日をたくさん浴びて、きれいな水、豊かな土で栽培されているからとっても美味しいですね!



●高知県観光大使 ●高知の野菜・くだもの食べ方＆食べさせ方アドバイザー

西村有加さんが作った 高知の野菜・果物を使った簡単レシピです! ベジフルレシピはこちら▶



唐揚げとさっぱりとした風味の 白目ミョウガがアクセント

ミョウガ編



ユズ入りの自家製ポン酢が相性抜群! #さすが日本一の生産量 #新しいコラボ

◀「四万十鶏の唐揚げ 高知産ミョウガのせ」680円