

日高にあり

和食の源流は





## 和食の源流は日高にあり

「一汁三菜」を基本とする和食。その根幹を成す醤油や鰹節の発祥の地が和歌山県日高地方と言われています。また、和食を象徴する食材とも言える梅干しやわさびの高級品種もここ日高地方を起源としています。これらの食材を源流に、各地域の気候風土に合わせ、その土地ならではの食文化が形成されていきました。



movie

## しょう油



和食を象徴する調味料である醤油は、和歌山県日高郡由良町で誕生したと言われています。鎌倉時代、興国寺の僧である覚心が中国から金山寺味噌の製法を持ち帰り、その製造過程で生まれた液体が醤油の発祥だと言われています。

日本の味の原点ともいえる醤油は、由良町から日本中に広がり、今も私たちの食卓を彩り続けています。



movie

かつお

ふし

# 鰹節



和食に欠かせない旨味の源である鰹節は、17世紀、和歌山県日高郡印南町の漁民である角屋甚太郎親子により考案されました。初代甚太郎が煙で燻す工法を考案し、二代目甚太郎により鰹節の製造法が確立されました。

鰹節の製造法は、令和の世となった今も、変わることなく現在に伝えられています。



movie

なん

こう

うめ

# 南高梅 (梅干し)



国産梅のトップブランドである南高梅は、和歌山県日高郡みなべ町で生まれました。南部高校の教諭と生徒が中心となって、数ある中から優良品種として高田梅を選抜。その際の生徒の努力に敬意を表し「南高梅」と名付けられました。

南高梅は、皮が薄く果肉がやわらかいのが特徴で、梅干しや梅酒、加工品としても最高級品と評価されています。



movie

ま

づま

# 真妻わさび



高級わさび品種である真妻わさびは、和歌山県日高郡印南町発祥で、栽培が難しいため「幻のわさび」と称されており、粘り強さと香り、辛味、甘味、苦味の絶妙なバランスが魅力です。

水量の減少など生育環境の変化などから生産者は減少していますが、現在も発祥地としての誇りを守り続ける農家が伝統を継承しています。



movie

# 日高地方の郷土料理を知る



movie

## かきまでごはん



「かきまでごはん」は、お祝い事や行事で振る舞われてきた名物料理です。焼き魚の骨からとった出汁で季節の野菜などを煮て味付けし、炊いたご飯に混ぜ合わせます。「かきまで」は、地元の方言で「かき混ぜ」の意味です。



movie

## 茶がゆ



「茶がゆ」は和歌山県では親しみを込めて「おかいさん」と呼び、農地が少なく貴重だった米を活かす工夫として広まりました。現在でも朝食に作られることが多く、地域の方々に愛されている料理です。



movie

## 金山寺味噌



「金山寺味噌」は、うり、なす、しょうがなどの野菜を大豆、麦、米の麴で仕込む伝統食品です。約1ヶ月で食べられ、1年寝かせると一層旨味が増します。保存性が高く常備菜として親しまれてきました。



movie

## わかめ寿司



「わかめ寿司」は、海苔の代わりにわかめの柔らかな葉の部分を板状に貼り合わせた「ハリワカメ」を使った巻き寿司です。節句の時期にお祝い料理として楽しまれた、伝統的な味わいです。



movie

## ぼっかけ



「ぼっかけ」は日高地方の漁村に伝わる炊き込みご飯で、さばなどの旬の魚を使います。漁の忙しい時期に簡単で作られるため、日常の食卓に欠かせない郷土料理として親しまれてきました。



movie

## さばのタキタキ



「タキタキ」は日高地方衣奈地域の冬の鍋料理で、さばや豆腐、野菜を割り下で煮るすき焼き風の一品です。さば漁が盛んな10月から12月に親まれ、現在も漁師家庭の食卓に並ぶ伝統的な家庭料理です。



movie

## 早なれ寿司



「早なれ寿司」は、伝統的な保存食であるなれ寿司を手軽に楽しめるようにした郷土料理です。発酵させる代わりにお酢を使って作られることで、なれ寿司よりもクセがなく、より食べやすくした形として親しまれています。



movie

## いももち



日高地方南部では、米の代用食としてさつまいもが用いられていました。「いももち」は、さつまいもを使うことで、より少ないもち米でもちを作る知恵から生まれました。現在ではおやつとしても楽しめます。



movie

## さんま寿司



10月下旬頃に熊野灘へ南下するさんまを使った「さんま寿司」は、もともと、米飯や魚の保存食として作られ発展したもので、秋祭りや正月など人が集まるときに振るまうごちそうとして親しまれてきました。



movie

## 豆ごはん



春の郷土料理「豆ごはん」は、日高地方特産の「ウスイエンドウ」を使用。粒が大きく皮が薄いえんどう豆で、ほくほくした食感と上品な甘みが特徴です。温暖な気候を活かし、実えんどうの生産量は日本一を誇ります。



movie

## ごんぱち (イタドリ)



日高地方の方言で「ごんぱち」と呼ばれるイタドリは、春に山や河原で採れるタデ科の山菜です。3月から5月中旬に収穫し、塩漬けで保存します。煮物や炒め物に使用し、ほんのり酸味が楽しめる春の味覚です。



movie

## クエ料理



日高地方の冬の名物といえは「クエ料理」。和歌山県沿岸の沖合に生息しているハタ科の高級魚・クエは、水揚げが少なく「幻の魚」ともいわれます。脂ののった深みのある上品な味わいが特徴です。



movie

# 自宅で郷土料理を楽しむ

## かきまでごはん



### 材 料 (2~3人分)

---

米	1.5合	油揚げ	1/4枚
酒	大さじ1	ちくわ	1/4本
にんじん	1/6本	こんにゃく	1/6丁
高野豆腐	1/2個	たけのこ	15g
焼きさば	半身	醤油	大さじ2
しいたけ	1枚	砂糖	大さじ3.5

---

- 1.米は酒を入れ、少しかために炊く。
- 2.焼きさばは、骨を取りほぐしておく。
- 3.さばの骨に水を入れ、沸かしてだし汁(100cc分)を取っておく。
- 4.材料はそれぞれ下処理をして、細かく薄切りにする。
- 5.3のだし汁に2と4の材料を全部入れ、醤油・砂糖を加え煮る。
- 6.1の温かいご飯に5を混ぜ合わせる。

## 豆ごはん



### 材 料 (3~4人分)

---

米	2合
ウスイエンドウ(サヤ付きで約200g)	100g
酒	大さじ1
塩	小さじ1

---

- 1.ウスイエンドウを剥き、豆をやさしく洗う。
- 2.炊飯器に材料を全て入れて炊く。

## 茶がゆ



### 材 料 (2～3人分)

---

米	1合
水	6合
ほうじ茶	大さじ2
塩	ひとつまみ (お好みで)

---

1. 鍋に分量の湯を沸かし、茶袋にほうじ茶を入れ、色よく煮出す。
2. 茶袋をとりだし、洗った米を入れて強火で炊く。
3. しゃもじですくいあげるようにして混ぜる。
4. 米がふくらんだところで火を止める。  
※好みで塩(ひとつまみ)を入れる。

## さばのタキタキ



### 材 料 (3～4人分)

---

割り下	だし汁	600cc
	砂糖	大さじ5
	醤油	120cc
	酒	150cc
	みりん	150cc

具 材	さば	1尾
	白菜、長ねぎ、えのき、豆腐、	
	しらたきなど、お好みの具材	

---

1. お鍋に割り下を入れる。
2. 煮立ったらさばを入れる。
3. お好みの野菜を入れたら出来上がり。

# 日高地方で郷土の味に会う

飲 食 11

## まぜごはん定食

地元の方にとっても懐かしい味わいのまぜごはんが食べられます。

すてぶすとん

住 和歌山県日高郡美浜町三尾841

TEL 0738-20-1420

営 11:00~15:00(L.O 14:00)

休 火・水曜日(祝日は営業)



飲 食 11

## 紀州名産 早なれずし

発酵させずに酢を使って作られるため誰でも美味しく食べられます。

まるあい寿司

住 和歌山県日高郡美浜町吉原992

TEL 0738-23-3712

営 9:00~17:00

休 月曜日



飲 食 11

## さんま寿司

だいたいやゆずを加えた米酢を使用し長時間しめないのが特徴です。

※要事前予約(秋から冬の期間限定商品)

吾妻寿司

住 和歌山県日高郡みなべ町北道258

TEL 0739-72-2174

営 16:00~21:00(昼はテイクアウトのみ)

休 水曜日



飲 食 11

## 天然クエフルコース

刺身でも鍋物にしても飽きのこない上品な味わいが人気です。

※要事前予約

民宿 はまよし

住 和歌山県日高郡日高町志賀3960-1

TEL 0738-64-2390

営 11:00~21:00

休 なし



飲食 11

## 伊勢エビ鍋

身が引き締まりプリプリした伊勢エビをふんだんに使ったお鍋やお刺身が楽しめます。

※要事前予約

### 波満の家

**住** 和歌山県日高郡日高町方杭41

**TEL** 0738-64-2024

**営** ご相談ください

**休** 年末年始



飲食 11

## ハモ鍋フルコース

夏に旬を迎えるあっさりした味わいが特徴のハモを堪能できます。

※要事前予約

### 平佐館

**住** 和歌山県日高郡由良町吹井715

**TEL** 0738-65-1023

**営** ご相談ください

**休** 不定休



体験 11

## 梅ジュース作り体験

小さなお子様から楽しめる梅の最高級ブランド「南高梅」を使った梅ジュース作りを体験できます。

※要事前予約

### 紀州梅干館

**住** 和歌山県日高郡みなべ町山内1339

**TEL** 0739-72-2151

**営** 8:30~17:00

**休** 1/1 メンテナンス休館日有(未定)



体験 11

## 早なれ寿司作り体験

早なれ寿司を作る体験ができ、おひとり1本お持ち帰りいただけます。

※要事前予約

### 一般社団法人紀州体験交流ゆめ倶楽部

**住** 和歌山県日高郡日高町和佐1030-90南山スポーツ公園 若者センター2F

**TEL** 0738-70-4333

**営** 8:30~17:15

**休** 土・日曜日、祝日



# 日高地方で郷土の味に会う

体験



## 魚さばき体験とわかめ寿司の調理体験

昭和レトロな漁港で地元の漁師さんとの魚さばき体験とわかめ寿司づくり体験ができます。

※要事前予約

一般社団法人紀州の環 和洋食堂しらしょう

**住** 和歌山県日高郡由良町大引64 (旧白崎小学校)

**TEL** 0738-65-1123

**営** 売店 10:00~15:30 飲食 11:00~15:30(L.O14:30)

**休** 火曜日



お土産



## 三ツ星醤油

江戸時代から続く製法でコク深く香りの良い天然醸造の醤油です。

堀河屋野村

**住** 和歌山県御坊市菌743

**TEL** 0738-22-0063

**営** 平日9:00~17:00 土日祝10:00~17:00

**休** 不定休(ご来店前にお電話でご確認ください)



お土産



## かきまでご飯の素

ごはん混ぜるだけで出来上がり、若い人から年配の方まで幅広く人気です。

かえるの港

**住** 和歌山県日高郡印南町印南4485-38

**TEL** 0738-20-9028

**営** 9:00~17:00

**休** 不定休



お土産



## 紀州金山寺みそ

後味がスッキリして飽きのこない味わいが特徴です。

天田屋

**住** 和歌山県御坊市湯川町財部664-6

**TEL** 0738-22-0455

**営** 10:00~17:00

**休** 不定休



お土産



いももち

ふんわり蒸かしたサツマイモを練り込んだ餅で甘すぎないあんこを包んだ銘菓です。

かつら堂

**住** 和歌山県日高郡みなべ町北道257  
**電** 0739-72-2215  
**営** 8:00~18:00  
**休** 不定休



お土産



紀州うすい (ウスイエンドウ)

10月上旬~5月下旬が旬の食材です。粒が大きくホクホクとした食感が特徴です。

フレッシュマート特産品直売所

**住** 和歌山県日高郡印南町印南261-1  
**電** 0738-42-1356  
**営** 9:00~17:00  
**休** 年末年始



お土産



ごんちゃん、美山の贅

塩漬けしたごんぱち (イタドリ) を独自製法で味わい深く歯ごたえよく仕上げた逸品です。

道のほっとステーション みやまの里

**住** 和歌山県日高郡日高川町初湯川197-5  
**電** 0738-57-0113  
**営** 9:00~16:00  
**休** 火曜日・年末年始



その他の飲食、体験、お土産の  
 情報はこちら



日高地方を巡る観光情報

公式HP

Instagram





発行：日高広域観光振興協議会 和歌山県御坊市湯川町財部651 TEL：0738-24-2911

※この冊子の情報は令和7年1月現在のものです。

## 交通のご案内



 電車：大阪から在来線で約2時間

 自動車：大阪から高速道路で約2時間



和食の源流は日高にあり [公式HP]