看土佐 Wave 来这里
http://tosawave.blogspot.jp/

Tosa Wave

An information Magazine for the International Community in Kochi

中国語生活情報冊子「土佐 Wave（中国語版）」2016年９月号（Vol.18） 発行：公益財団法人高知県国際交流協会

"试着制作土佐料理吧 ～在马路集市上散散步～"

「土佐料理を作ってみよう！ ～街路市を散策して～」

在高知市，每周都会举办“马路集市”，可以买到新鲜的时令蔬菜。其中最具代表性的集市是星期日集市（追手筋）和星期四集市（县厅前），挤满了高知当地人与外来的游客，热闹非凡。在身边能够有这样的马路集市，以合适的价格买到各种各样的新鲜蔬菜水果，这在其他县是非常罕见且难得的环境。此次，国际交流员与KIA的工作人员将会使用马路集市上买到的时令蔬菜，挑战制作土佐料理。哪一道都非常简单，请读者朋友也一定要亲自尝试一下。

高知市では新鮮な旬の食材が手に入る「街路市」が毎週開催されています。代表的な市の日曜市（追手筋）や木曜市（県庁前）は、地元の人や多くの観光客でにぎわっています。これほど多種多様で新鮮な野菜や果物が手ごろな値段で手に入る街路市が身近にあるのは、県外では珍しく、有り難い環境です。今回、国際交流員（CIR）とKIAスタッフは、街路市で手に入れた旬の食材を使い、土佐料理作りにチャレンジしました。どれも簡単なので、是非トライしてみてください。

食材的宝库、高知的饮食文化

高知县拥有高山、大海与河流等丰富的自然资源，这里是为数不多的随着四季变换盛产优质丰富食材的县。在这片土地上，拥有海鲜、蔬菜等多种多样的食材，并且延续着自古以来特有的饮食文化。在大盘子上盛满生鱼片与寿司的“皿钵料理”，可以说是最具代表性的土佐料理，自古至今演绎着宴席料理的华美与精湛。最大限度地还原新鲜食材的魅力，这种豪放的情怀可以说是土佐料理的特点之一。另外，在近年来的蔬菜饮食风潮中，高知产的蔬菜在县外也得到很高的评价，广受欢迎。一部分著名的主厨对高知的食材产生浓厚兴趣，通过媒体介绍高知食材，或执笔编撰食谱，高知的饮食文化今后也会在更广泛的领域被传承下去吧。

食材の宝庫、高知の食文化

山、海、川の雄大な自然を有する高知県は、四季折々、上質で豊富な食材に恵まれた数少ない県です。魚介、野菜などの多種多様な食材に富んだこの地では、昔から特有の食文化が継承されてきました。大皿に刺身や寿司などを盛り合わせた「皿鉢料理」は、土佐郷土料理の代表格であり、古くから宴の席を華やかに演出してきました。新鮮な食材の魅力を最大限に引き出す豪快さは土佐料理の一つの特徴だと言われています。また、近年の野菜食ブームにおいては、高知産の野菜が県外でも高く評価され、人気を集めています。全国的に著名なシェフが高知の食材に興味を持ち、メディアで紹介したり、レシピ本を執筆してくれています。高知の食文化はこれからも広く継承されていくことでしょう。

在马路集市上采购土佐的食材!

我们在每周四都会举办的“星期四集市”上采购了此次的食材。从县厅前电车站开始大概270米的距离范围内，约77家店铺鳞次栉比。比起从县外来的游客，光顾这里的当地人更多，给我的印象是一个深深扎根于当地人生活的马路集市。不光有色彩鲜艳娇嫩新鲜的蔬菜水果，还有海鲜、寿司卷等熟菜、以及店主亲手制作的面包与年糕等，土佐当季的味道一应俱全。一边跟店主聊天询问一边购买食材也是一种乐趣！比如问问店主现在什么食材应季啊？这种食材要怎么做好吃啊？店主都会非常耐心地回答。

另外，有300年以上历史的“星期日集市”也是马路集市的代表，作为“市民的厨房”而为大家所喜爱。在高知城的脚下，约420家店铺依次排开延伸1300多米，挤满了当地人与观光游客，热闹非凡。

在超市里不多见的食材也很！新鮮

スーパーではあまり見かけない食材も！新鮮です

街路市で土佐の食材を調達！

私たちは毎週木曜日に開催される「木曜市」にて、食材を調達しました。ここは県庁前電停から270mほどの範囲に約77店が軒を連ねています。県外から観光に来たお客さんよりは地元のお客さんたちでにぎわっており、地域に根差した街路市という印象を受けます。色とりどりのみずみずしい野菜や果物に加えて、海産物、巻き寿司などのお惣菜、手作りパンやお餅など、たくさんの土佐の季節の味がそろっています。お店の人にアドバイスをもらいながら食材を選ぶのも楽しい！今は何の食材が旬か、それがどのような調理方法によく合うかなども教えてくれました。

その他、市民の台所として300年以上親しまれている「日曜市」が代表的です。高知城のふもと、約1300mにわたって約420店が軒を並べ、地元の人や観光客でにぎわいを見せています。

星期四集市

日期：每周星期四（1月1日・2日休息）
时间：从日出到日落前1小时
地点：从县厅前电车站向南约1分钟

星期日集市

日期：每周星期日（1月1日・2日与8月10日～8月12日休息）
时间：夏季：5点～18点、冬季：5点30分～17点
地点：高知市追手筋一带

木曜市

開催日：毎週木曜日（１月１日・２日は休み）
開催時間：日の出から日没１時間前
場所：県庁前電停から南へ１分

日曜市

開催日：毎週日曜日（１月１日・２日と、8月10日～8月12日は休み）
開催時間：夏期：５時～18時、冬期：５時30分～17時
場所：高知市追手筋一帯

接下来为大家介绍4道土佐料理的菜谱。这些料理都是使用马路集市上就可以买到的高知代表性秋季食材制作的，每一道菜的味道都可以保证哦！

ここからは街路市で手に入れた、高知を代表する秋の旬の食材を活用したレシピを４品ご紹介します。味はどれも保証できます！

柚子与生姜搭配的香味寿司

高知县是全国首屈一指的“柚子”产地。从秋季到冬季，香气四溢的新鲜柚子摆满马路集市。这是一道可以品尝柚子与生姜风味完美契合的寿司饭。

食材（４人量）

- 米…２合（1合为十分之一）
- 生姜…70g
- 炒熟白芝麻…两大勺
- A（米醋…20ml，柚子果汁…30ml，砂糖…两大勺加1/2，盐…不足两小勺）
- 青花鱼…1/4鱼肉块
- 柚子皮…1/4个量
- 囊荷、鸭儿芹…少量

制作方法

1. 将洗好的米放入电饭煲中，加入水到“すし（寿司）”刻度，蒸米饭。
2. 使用烤架烤青花鱼，用筷子把鱼肉捣成碎末。将调味用的生姜与柚子皮也分别切成碎末状。（柚子皮中的白色部分剔除比较好）
3. 将材料A混合好。在蒸好的米饭中加入A，用水打湿了的饭勺以切米饭的手法搅拌。搅拌好之后，加入2与芝麻，用团扇使米饭降温并继续搅拌。（搅拌混合时注意尽量不要将米粒捣碎）
4. 盛到盘子里，加入切碎的囊荷与鸭叶芹装饰，这道菜就完成了。

※一点小建议　柚子果汁的分量可以根据个人喜好调节。可以使用切碎的绿紫苏叶子代替柚子皮也十分美味。

柚子としょうがの香り寿司

高知県は全国屈指の「柚子」の産地。秋から冬にかけて、香り高く新鮮な柚子が街路市で手に入ります。柚子としょうがの風味が効いた寿司飯を美味しくいただける一品です。

材料（４人分）

- 米…２合
- しょうが…70g
- 白煎りごま…大さじ２
- A（米酢…20ml, 柚子果汁…30ml, 砂糖…大さじ２と1/2, 塩…小さじ2弱）
- さば…1/4切り身
- 柚子の皮…1/4個分
- みょうが、みつば…少々

作り方

1. 洗った米を炊飯器に入れ、「すし」の目盛りまで水を入れて、炊く。
2. グリルでさばを焼き、はしで身を細かくほぐす。風味となるしょうが、柚子の皮をそれぞれみじん切りにする。（柚子の皮の白い部分は取り除いたほうがよい）
3. 材料Aを混ぜておく。炊きあがった白飯にAを入れて、水で湿らせたしゃもじで切るように混ぜる。よく混ざったら、２とごまを加え、うちわで仰ぎ冷ましながら混ぜる。（米粒をつぶさないように丁寧に混ぜること）
4. 皿に盛り、色付けにきざんだみょうがとみつばを載せたら、出来上がり。

※ワンポイントアドバイス　お好みで柚子果汁の分量は調整してみてください。柚子の皮の替わりにきざんだ大葉を入れても美味しいです。

佛手瓜炒木耳

在初秋的马路集市上经常看到的蔬菜“佛手瓜”，是葫芦科的一种植物，别名也叫作“隼人瓜”，非常适合做炒菜或腌菜。这是一道可以期待佛手瓜与木耳清脆嚼劲的饭菜。

食材（4人量）

- 佛手瓜…２个
- 生木耳…４片
- 生姜…１片
- 胡椒盐…适量
- 猪肉块…１５０ｇ
- 大蒜…１片
- 口味清淡的酱油…1大勺
- 芝麻油…1大勺

チャーテときくらげの炒めもの

初秋に街路市で売られる野菜「チャーテ」。ウリの一種で、別名「ハヤトウリ」ともいわれる。炒め物、漬物と相性が良い。きくらげとチャーテの歯ごたえが楽しめる一品。

材料（４人分）

- チャーテ…２個
- 生きくらげ…４枚
- しょうが…１片
- 塩こしょう…適量
- 豚こま切れ肉…１５０ｇ
- にんにく…１片
- 薄口しょうゆ…大さじ１
- ごま油…大さじ１

制作方法

1. 使用刮刀削去佛手瓜的瓜皮，竖着切成四等分。去掉中心的种子部分，切成薄片。
2. 将木耳切成可以一口吃下去的大小，把蒜与生姜切成碎末。
3. 平底锅烧热加入芝麻油，放入蒜末与姜末炒出香味。放入猪肉块炒熟后，再将猪肉盛出放到盘子里。
4. 使用同一个平底锅，炒佛手瓜与木耳。佛手瓜炒至断生后，再将猪肉放回锅内。最后加入口味清淡的酱油与胡椒盐调味，这道菜就完成了。

此照片中使用的是菜瓜代替了佛手瓜

写真はチャーテを白瓜で代用

作り方

1. ピーラーでチャーテの皮をむき、縦4等分にする。中心の種の部分を取り除き、薄切りにする。
2. きくらげは一口大に切り、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを香りが立つまで炒める。豚肉を入れて、炒める。一旦、お皿に戻す。
4. 同じフライパンで、チャーテときくらげを炒める。チャーテに火が通ったら、豚肉を戻し炒め合わせる。最後に、薄口しょうゆと塩こしょうで味付けしたら、出来上がり。

文旦卷心菜沙拉

“文旦”的季节是从晚秋到早春。代表品种有“土佐文旦”与“水晶文旦”。特点是果肉弹劲十足，甜度清爽可口。作为亲朋好友间的馈赠水果也广受欢迎。白葡萄酒醋的酸味与文旦的甜味完美搭配的一道料理。

食材（4人量）

- 文旦…１个
- 卷心菜…1/2个
- A（白葡萄酒醋…60ml,芥末颗粒…1大勺,盐・胡椒…适量、色拉油…1/2大勺）

制作方法

1. 剥去文旦的表皮，取出果肉。卷心菜撕碎，撒上少量盐，放置5分钟左右。
2. 在色拉碗中放入调味汁A加以混合。用手拧去卷心菜的水分，与A混合在一起。最后加入文旦果肉，沙拉就制作完成了。

文旦コールスロー

「文旦」の旬は晩秋から早春。代表的な品種として、「土佐文旦」と「水晶文旦」がある。果肉がプリッとして、爽やかな甘みが特徴。贈答品としても人気が高い果物。白ワインビネガーの酸味と果実の甘さの相性がよい一品。

材料　（４人分）

- 文旦…１個
- キャベツ…1/2個
- A（白ワインビネガー…60ml, 粒マスタード…大さじ１, 塩・こしょう…適量、サラダ油…大さじ1/2）

作り方

1. 文旦の皮を剥き、果肉を取り出す。キャベツは細かい千切りにし、塩を適量ふりかけ、５分ほど置く。
2. ボウルにドレッシングの材料Aを混ぜ合わせる。キャベツの水気を手で絞り、Aと絡める。最後に文旦の果肉を混ぜ、出来上がり。

鲣鱼肉丸子汤

“鲣鱼”是高知的代表食材。在当地和游客中都是人气很高的食材。鲣鱼的季节是初夏与初秋两个季节。因为鲣鱼一加热肉质就会变得干燥，所以通常以只烤表面或者生鱼片的形式食用。这次我们尝试了一下加热的食用方法。

食材（4人量）

- 鲣鱼（生）…200g
- 猪肉馅…100g
- A（蒜末…少量，姜末…少量，淀粉…1/2大勺，酒…１大勺，盐…少量）
- 油豆腐…1/2片
- 煮汤汁用的海带…一张　长度10厘米
- B（酒・盐・口味清淡的酱油…各适量）

制作方法

1. 用刀将生鲣鱼切碎。

鰹のつみれ汁

高知を代表する食材の「鰹」。地元、観光客から広く人気の高い食材。鰹の旬は初夏と初秋。火を通すとパサつく食材の為、たたきや刺身で食べることが多い。火を通す調理法を試してみました。

材料（４人分）

- 鰹（生）…２００ｇ
- 豚ひき肉…１００ｇ
- A（おろしにんにく…少々，おろししょうが…少々，片栗粉…大さじ1/2, 酒…大さじ１, 塩…少々）
- 油揚げ…1/2枚
- だし昆布…10センチ角1枚
- B（酒・塩・薄口醤油…各適量）

作り方

1. 包丁で生の鰹を細かく刻む。

2. 在擂钵（没有的话可以用沙拉碗替代）中放入猪肉末、材料A，与1搅拌混合。然后将混合肉馅揉成乒乓球大小。
3. 在锅里放入海带与4杯水，打开火煮。煮开之后将海带取出。放入肉丸子，煮到肉丸子中心熟了之后即可。加入B为汤调味。最后加入油豆腐汤就做好了。

※一点小建议　如果鲣鱼肉末有剩余的话，可以在平底锅里放油，加入酱油、砂糖、甜料酒炒丸子，做成“鲣鱼球”也非常美味。

2. すり鉢（なければボウル）に豚ひき肉、材料Aを入れ、1と練り混ぜ合わせる。できたつみれをピンポン玉サイズに丸める。
3. 鍋に昆布と水4カップを入れて火にかけ、煮立ってきたら昆布を取り出す。つみれを入れ、中に火が通るまで煮る。Bを加えて汁の味を調える。最後に油揚げを加えて、出来上がり。

※ワンポイントアドバイス　鰹のつみれが余ったら、油をひいたフライパンで炒めて、醤油、砂糖、みりんでからめ、「鰹ボール」にしても美味しいです。

高知的生活Q＆A“地震”
高知の生活Q＆A「地震」

Q　感到了晃动！如何保护自己？

A　如果发生晃动时您在家，请钻进坚固的桌子下面并注意保护头部。晃动停止后请立即熄灭燃气灶的火并关闭总闸，切断电路的电闸。确保出口畅通，出去时请用坚硬的东西罩住头部，注意落下物品与倒塌物品，向“避难所”移动。请随身携带收音机，及时获取最新信息。如果当时您在海岸，请不要等待海啸警报，立即前往高地避难。

Q　“避难所”是指？

A　发生地震时，学校的体育馆或者市民会馆会作为“避难所”向一般的避难者开放。在这里会向避难者提供食品、毛毯以及一些避难生活必要的信息。如果自己家的住宅遭受了地震损害・或者有可能会倒塌被损害，以及因为担心余震发生时，住宅可能倒塌无法回家的人可以利用避难所。当然任何人均可使用避难所。另外，避难所设定了在这里生活的规定，请避难者与周围的人共同努力遵守规定。虽然在避难所的生活或许存在一些不安，比如担心语言不通、没有隐私等，但是发生灾难时与周围的人共同生活，保持关联共同应对也会增强大家应对灾难的信心。

Q　平时生活中需要做何种准备？

A　作为储备品，请至少准备3天的水与食物放在自己家或者工作地点保管。水不仅要准备饮用水，还要准备刷牙与洗头发用的水，请尽量准备充足。大致目标为1人1日3升水。另外，作为非常时期的随身必备品，请准备运动鞋、手电筒、经常服用的药品、卫生用品、收音机、现金、保险证、护照等最低限的东西，请把这些物品提前放到包里保管。另外，关于家里家具的固定方法等详细信息，请参考《应对南海海沟地震》多语言版。

＜http://www.kochi-kia.or.jp/earthquake/index.htm＞

Q　揺れを感じた！どうやって身を守る？

A　自宅にいるときは頑丈な机の下などに入って頭部を守ります。揺れが収まったらガス器具の火を始末し元栓を閉めた後、電気のブレーカーを切ります。出口を確保し外に出るときは固いもので頭を覆い、落下物や倒壊物に注意して「避難所」などに移動します。ラジオを携帯して最新の情報を得ましょう。海岸にいるときは、警報の発令を待たずに、津波に備えてただちに高台に避難してください。

Q　「避難所」って？

A　学校の体育館や市民ホールなどの施設は「避難所」として避難者に開放されます。ここでは食事や毛布、避難生活に必要な情報等の提供が受けられ、自宅が被害を受けた・または受ける可能性がある場合や、余震での自宅の倒壊が怖く家に戻れない人等が利用します。もちろん誰でも利用可能です。なお避難所にはルールが設けられていますので、周りの避難者と協力してそれに従いましょう。言葉が通じにくい、プライバシーが無いなど不安な点も多く、心細いかもしれませんが、周りの人と関わりを持つことで気が紛れると思います。

Q　普段からどんな備えが必要？

A　備蓄品として最低３日間分の水と食料を自宅や職場に保管します。水は飲料用だけでなく、歯磨きや洗髪などにも使えますので十分にストックしてください。目安としては１人１日3リットルです。また、非常持ち出し品として、運動靴、懐中電灯、常備薬、衛生用品、ラジオ、現金、保険証、パスポート、などの最低限の品も準備して袋に詰めておきます。その他、自宅の家具の固定方法などの詳しい情報について、「南海地震に備えチョキ」の多言語版を参照ください。

＜http://www.kochi-kia.or.jp/earthquake/index.htm＞

发行：公益财团法人高知县国际交流协会（KIA）
电话：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：CIR・KIA 职员
中文翻译・校正：張 慧杰（县厅CIR）
Tosa Wave 博客：http://tosawave.blogspot.jp/　（在博客可以看彩色照片）

発行：公益財団法人高知県国際交流協会（KIA）
電話：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：CIR・KIA スタッフ
中文翻訳・校正：張 慧杰（県庁 CIR）
TosaWave ブログ：http://tosawave.blogspot.com/（カラー写真をご覧いただけます）