

コウルメの土干し



本ご紹介されたものは、県産「コウルメの土干し」です。
今は機械で干物を作る作業を行っていますが、一説によると昔は砂の上で乾かしていたことから「土干し」と言われるようになっていたとのお話でした。

干物は、和食の中でも栄養価が高い食材として知られています。魚自体が必要な栄養素を含んでいるうえに、それをさらに干すことで、栄養素が凝縮されたり、旨味も増しています。

本日の撮影では、コウルメと沖ウルメをフライパンでそのまま調理しました。少し色が変わったくらいが食べ頃だそうですので、ご家庭で手軽に高知の干物を味わってみてはいかがでしょうか。



沖ウルメとコウルメとは味も食感も違うそうです。沖ウルメはコウルメに比べ柔らかく食べやすいとのことでした。

干物の盛り合わせ。沖ウルメ、アジ、秋刀魚、サバ、カマス、メヒカリです。全部当てることができるでしょうか。



撮影は、食欲をそそる焼き魚の香ばしい香りの中で行われました。

普段の塩干物の取引の様子です。塩干物は入札によって値段を決定しています。

