

カツオのたたき



1人当たり

エネルギー	375kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	11.8g
食塩相当量	4.5g
カルシウム	70g



材料（4人分）

カツオ	750g	
塩	少々	
玉ねぎ	460g	
みょうが	50g	
青ネギ	15g	
大葉	8枚	
生姜	30g	
レモン	1個	
A	濃口しょう油	240cc
	酢	160cc
	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ1弱
	塩	少々



作り方

- ① カツオを3枚におろし、うすく塩を振りさっと焼く。
- ② 刺身のように切った切り身を器に盛りつける。
- ③ 玉ねぎとみょうが、大葉は細い千切り、生姜はみじん切り、青ネギは小口切りにする。レモンは半月の薄切りにする。
- ④ Aの調味料を合わせる。
- ⑤ ②に③の野菜をバランスよく盛りつけ、④のたれをかける。



POINT

★ カツオのたたきに欠かせないのが、ネギや大葉などのトッピングする野菜です。お好みの野菜とタレで、独自のカツオのたたきが出来ただけです。たんぱく質とビタミンを一緒にとることで栄養価もぐんと上がります。



刺身の盛り合わせ

カツオの歴史

愛南町のカツオ漁の歴史は古く、江戸時代からその記録があります。当時は無動力船で櫓と櫂に頼った操業で、漁場も近海でした。明治時代後期になると動力船が登場し、カツオ漁は近海から沖合で操業するようになりました。また、鯉節の製造やえさとなるカタクチイワシを獲るための大敷網漁業（定置網の一種）なども盛んに行われるようになり、大正時代の終わり頃になると漁場はさらに拡大され、九州鹿児島県の沖合まで出漁するようになりました。

昭和初期には散水器が導入され一大転機をもたらします。散水器で水をまくと、海面の水しぶきがカツオのえさであるイワシやキビナゴが泳いでいるように見えるのではないかといられています。この散水器の導入によってカツオの漁獲は急激に上昇していきました。

戦時中は物資不足と漁場統制の影響のためカツオ漁は停滞しましたが、戦後は無線電話の普及やディーゼル機関の導入など漁船装備の近代化によって、漁獲効率は大幅に向上し、深浦や久良などでは昭和30年代から40年代にかけて最も盛況となりました。

昭和48（1973）年のオイルショック以降、燃料費の高騰や魚価の低迷など町内のカツオ船は次第に減少していきましたが、南九州沖の漁場から比較的近い深浦漁港は高知県のカツオ船も寄港し、カツオの水揚げ四国一を誇っています。



カツオの水揚げ（昭和30年代）



カツオの一本釣り（昭和40年代）

大切に残したい郷土料理の理由 …………… アンケートから

- **カツオのたたき** 漁業が盛んな愛南の魅力を底上げするものだから。
- **じゃこ天** 魚をたくさん使ったキリキリとしたじゃこ天が、地元の味だと思っているから。
- **フカの湯ざらし** 地元の友人とオンライン飲み会をしていて、他の地域に無いと話が盛り上がったから。