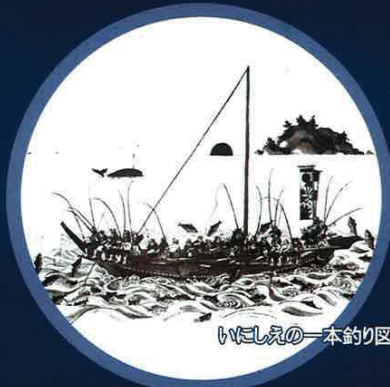


土佐さがはこんなとこ

土佐さが(高知県幡多郡黒潮町)は、高知県の中でも西南地域にあり、幡多郡東部にあります。年間を通し南国特有の温暖な気候で年間平均気温17度降雨量2800mm前後と、雨が多くなっています。特に、「土佐カツオ一本釣り漁業」(日本古来の伝統漁法でこの地域では営々と営まれてきたもの。魚群を発見し活餌(イワシ)をまいて、一匹一匹竿釣ります。カツオと人間の勇壮な自然に優しい漁法)が盛んです。



カツオ一本釣り



いしえの一本釣り図

日戻りカツオ

名前の通り、釣ったその日に水揚げされたカツオを、その日のうちに食べる鮮度バツグンの贅沢な逸品です。土佐湾岸の岸近くまで流れ込む豊かな黒潮の流れが春は初鰹、秋はもと鰹の群れを連れてきます。それを地元・土佐さかの漁師がプロの腕で、一尾一尾ていねいに釣りあげ漁港へと急いで持ち帰ります。そんなとびきり新鮮なカツオは、モチモチした食感が特徴でこの辺りでは古くから港町の味として親しまれてきました。ここ土佐さがだから味わえる究極の逸品です。



藁焼きタタキ

日戻りカツオ料理

『生で味わう』 ～刺身～

新鮮な日戻りカツオは、なんといっても“生”で食べなきゃ始まらない。この場所だから食べられる格別の味わいです。少しだけ醤油をつけ、カツオ本来の美味をご堪能下さい。



日戻りカツオ刺身

『深い味わい』 ～塩タタキ～

土佐さがに注ぎ込む新鮮な黒潮からつくれる、極上の「天日塩」があります。カツオの風味を引き出して軽くその天日塩をふり、たたいて味をなじませる。素朴で豪快なカツオの塩タタキ。いくらでも食べられます。



日戻りカツオ塩タタキ

カツオは体にいい

黒潮町が2008年7月～2009年7月までの1年間、高知大学と連携し日戻りカツオの成分について調査した結果、日戻りカツオ(黒潮牧場獲れ)108本の年間の各成分の含有量の平均は…

- ◆カルノシン… 73.3mg/100g
- ◆アンセリン… 258mg/100g
- ◆ヒスチジン… 892mg/100g

カルノシン… アンセリンと共に摂取することで抗疲労効果に伴う運動性の向上が報告されています。
アンセリン… カルノシンと共に摂取することで抗疲労効果に伴う運動性の向上が報告されています。尿酸値を低下する働きがあるとされています。
ヒスチジン… 食欲抑制の作用があり、ダイエット効果が期待されていると言われています。

*アンセリンは加熱の影響が少ないため、さまざまな料理で食べても抗疲労効果が期待できます。



カツオの詳細情報は
こちらからもご覧になれます



その日に釣った鰹を
その日に食べる
その日にしか味わえない

格別の味

土佐さがへのアクセス



所要時間

「車で」

高知市から・国道56号 高知～須崎間高速道路利用
約1.5時間(90km)
松山市から・国道56号
約3時間(191km)

「鉄道で」

JR高知駅から・中村・宿毛方面行き特急南風もしくは
特急しまんとで「土佐佐賀」で下車
約1.2時間
窪川駅:TEL0880-22-2314(土佐くろしお鉄道)
TEL0880-22-0156(JR四国)

お問い合わせ

黒潮町役場 産業推進室
TEL 0880-43-2111 FAX 0880-43-2788
〒789-1992 高知県幡多郡黒潮町入野2109-1



このステッカーが目印

「日戻りカツオ」の本場、黒潮町が推薦するお店には、このステッカーが貼ってあります!

買って
行って
泊って

食べようMAP

～黒潮町とその周辺～

***完全予約制**
***カツオは時価になります**
***荒天時はご提供できない場合があります**
***メニューはお店に御確認ください**



詳しいお店の情報は
こちらから！



1 いきつけ

営業時間 17:00～23:00
 電話 (0880) 55-2059
 定休日 無休

2 はま

営業時間 10:00～21:00
 電話 (0880) 55-2933
 定休日 火曜日

5 藤

営業時間 8:00～17:00
 電話 (0880) 55-2093
 定休日 水曜日

3 鬼守家

営業時間 18:00～23:00
 電話 (0880) 55-2128
 定休日 日曜日

4 小梅

営業時間 17:00～22:00
 電話 (0880) 55-3638
 定休日 月曜日

6 黒潮一番館

営業時間 10:00～16:00
 電話 (0880) 55-3680
 定休日 12月～3月上旬
 及び毎週火曜日
 16時以降は要相談
 ※夜間の営業もご予約承ります

1 舩耕水産

営業時間 8:00～18:00
 電話 (0880) 55-2020
 定休日 無休

1 内田屋

電話 (0880) 55-2241
 定休日 無休

8 むうん

営業時間 11:00～22:00
 電話 (0880) 55-2978
 定休日 無休

7 松根

営業時間 17:00～22:00
 電話 (0880) 55-2977
 定休日 月曜日
 お昼も営業致しております(昼食は要予約)

2 山三荘

電話 (0880) 55-3381
 定休日 無休

12 いろり

営業時間 17:00～23:00
 電話 (0880) 22-2668
 定休日 水曜日

10 いろりや

営業時間 11:00～20:00
 電話 (0880) 43-3838
 定休日 月曜日

9 創作料理 真味

営業時間 17:00～23:00
 電話 (0880) 43-0616
 定休日 不定休

2 塩田商店

営業時間 7:00～20:00
 電話 (0880) 44-1524
 定休日 無休

2 山三荘

電話 (0880) 55-3381
 定休日 無休

12 いろり

営業時間 17:00～23:00
 電話 (0880) 22-2668
 定休日 水曜日

12 いろり

営業時間 17:00～23:00
 電話 (0880) 22-2668
 定休日 水曜日

11 居酒屋 ふる里

営業時間 17:00～23:00
 電話 (0880) 34-5826
 定休日 火曜日

9 創作料理 真味

営業時間 17:00～23:00
 電話 (0880) 43-0616
 定休日 不定休

2 塩田商店

営業時間 7:00～20:00
 電話 (0880) 44-1524
 定休日 無休

2 山三荘

電話 (0880) 55-3381
 定休日 無休

12 いろり

営業時間 17:00～23:00
 電話 (0880) 22-2668
 定休日 水曜日

12 いろり

営業時間 17:00～23:00
 電話 (0880) 22-2668
 定休日 水曜日



11 居酒屋 ふる里

営業時間 17:00～23:00
 電話 (0880) 34-5826
 定休日 火曜日

四万十市内

四国銀行
 天神橋アーケード
 コンビニ 11 ふる里
 スーパー

大方拡大図

入野小 入野 土佐西南大規模公園
 スーパー 黒潮町役場 土佐入野駅 大方図書館
 黒潮町商工会

9 真味
 10 いろりや
 3 ネストウエストガーデン土佐

3 ネストウエストガーデン土佐

営業時間 7:30～11:00(朝)
 11:00～14:00(昼)
 17:00～21:00(夕)
 電話 (0880) 43-0101
 定休日 無休