

# 地域で愛され続ける なくてはならない いつものごはん

とれたての山海の幸を使い、農家・漁家が知恵と工夫を凝らして生み出した郷土料理からユニークなB級グルメまで、個性豊かな「食」をご紹介します。今回は、独特の食文化が育まれてきた九州です。



# 九州 Soul ごはん



**トルコライス**  
長崎県長崎市

心躍る三大洋食が一つのプレートに。  
大人から子供まで人気の定番ごはん

トンカツ、ピラフ、スパゲティが盛りつけられた、まさに「大人のあずまざランチ」。戦後、長崎市内の喫茶店で出されたのが始まりともいわれますが、名前の由来とその起源は謎に包まれています。トンカツがハンバーグにふたり、ピラフがチキンライスやドライカレーになうたりとバリエーション豊富。各店で趣向を凝らしたさまざまなトルコライスが味わえます。



**ごまだしうどん**  
大分県佐伯市

漁師の知恵が生んだ、  
“素材勝負”の伝統即席うどん

県内随一の水産都市・佐伯市を代表する郷土料理。ごまだしとは、エソをほじめとした豊後水道でとれた魚の身を焼いてごまだしとすりつぶし、しょう油を混ぜたペースト状の調味料。魚がたくさん入れた時に作つてあく漁師町ならではの保存食でした。これをゆであうどんにのせ、お湯を注いで食べるのがごまだしうどん。魚の上品な香りとゴマのコクが口いっぱいに広がり、やさしい味わいです。



**鶏飯**  
鹿児島県鹿嶋市

濃厚な鶏スープが後引くおいしさ。  
バラエティ豊かなトッピングも魅力

奄美大島が薩摩藩の支配下に置かれていた時代に、藩の役人をもてなすために作られたのが始まりという鶏飯。ご飯の上に鶏肉、パイナップルの漬物、錦糸卵、甘辛く煮たシイタケ、島ミカンの皮、海苔、ネギなどのをせ、熱々の鶏カラスープをたっぷりかけていただきます。具だくさんで濃厚なスープは食べ応え十分。現在では鹿児島県内の学校給食にも登場し親しまれています。