

天草はグルメ王国！ 天草のグルメ&特産品

四方を海で囲まれた天草は、外洋と内海の潮流が複雑に混じり合うため、種類、水揚げともに豊富な海の幸や、独特の地形を利用した柑橘類などの山の幸に恵まれています。そこで暮らす人々の手によって受け継がれてきた食文化は、どこにもない宝物のようなものです。

天草の郷土料理 AMAKUSA LOCAL FOODS

ぶえんずし 無塩寿司

塩をしなくてもいいくらい新鮮な魚を表す「無塩」。それくらい鮮度の高い旬の地魚を寿司飯に混ぜ込み、椎茸、人参、切り干しなどで旨みと彩りを加える上天草市松島町に伝わる郷土料理です。昔は、お祝いの席などでふるまわれることが多かったようです。



天草ちゃんぽん

長崎ちゃんぽんから生まれ、独自の食文化を築いてきた天草ちゃんぽんは、知る人ぞ知る日本三大ちゃんぽんのひとつです。こだわりのスープに天草ならではの食材を使ったとびっきりの味をお楽しみください。

がね揚げ

千切りにしたサツマイモを衣につけて揚げた手づくりのお菓子。田んぼが少なかった天草で盛んに栽培されていたサツマイモを使って、親から子へ代々受け継がれてきた家庭の味です。揚げた姿がカニ（地元でガネと呼ぶ）に似ていることからこの名前に。



鯛茶漬け

余った刺身や、さばいた鯛の切れ端を、醤油、酒、しょうがのタレに漬け込んでお茶漬けに。ごはんには鯛とタレの旨みがしみ込んで、クセになるおいしさです。タレに漬け込むことで2、3日の保存ができるように。天草の生活の知恵が生んだ郷土料理です。



せんだご汁

宣教師が伝えたといわれる天草市の家庭料理。もともとはジャガイモの団子を使うものですが、天草ではサツマイモの栽培が盛んだためサツマイモが使われることも。家庭によっては、雑炊風にするなどアレンジもさまざまです。



鯛そうめん

香ばしく焼いた鯛と椎茸をいっしょに炊いてできあがったダシに、そうめんとほぐした鯛の身を入れていただく一品。もともとは、刺身にした後残った鯛のアラを煮付けて、そのダシで食べられていたとか。魚を余すところなくいただく工夫が見られます。



お持ち帰りできる 天草名物 AMAKUSA SOUVENIRS



こっぱもち

平地が少ない天草では、サツマイモが貴重な食料として盛んに栽培されていました。このため、天草にはサツマイモを使ったお菓子や料理が数多く、その中のひとつがこの「こっぱもち」。干したサツマイモと蒸したもち米を練り合わせた素朴な味わいです。



天草の天然塩

碧く美しい海に囲まれた天草だからこそ、つくることができる天然塩。海水をくみ上げ、天日干しや釜炊きなど、昔ながらの製法でつくられています。ミネラル分たっぷりで、料理の味を引き立てます。



ちりめんじゃこ

天草の東海岸では、昔からイワシ網漁が盛んに行われるため、カタクチイワシの稚魚であるちりめんじゃこが特産品。水揚げしたばかりのものを釜ゆで、天日干しにするため旨味が凝縮されてとても美味しくなります。



赤まき

天草市牛深の漁師さんが、船上でおやつとして食べていたといわれる郷土菓子。小豆のあんをスポンジケーキで巻いて、さらに赤米でつくった餅でくるんだお菓子です。ポルトガルの「タルト」をヒントにつくられたとか。



天草陶磁器

平成15年に独自の技術や技法、歴史的価値の芸術性を認められ、国の伝統的工芸品として指定を受けた天草の陶磁器。1650年頃に開窯した内田皿山焼をはじめ、高浜焼や水の平焼、丸尾焼といった江戸時代から続く窯元をはじめ、現在天草には32の窯元があります。

天草 食のトリビア

1 上天草市は、車えび養殖の発祥の地！

日本有数の水揚げ、生産高を誇る天草の目玉食材、車えび。天然ものの水揚げはもちろん、車えびの養殖がとて盛んに行われています。この車えび養殖を日本で最初に取り組みはじめたのが、なんと上天草市なのです！



2 復活を遂げた日本最大級の地鶏「天草大王」

明治初期から大正時代に博多の水炊き用の地鶏として珍重されていた「天草大王」。昭和初期に絶滅したものを、10年の歳月をかけて平成13年に復元！日本最大級のサイズで、歯ごたえのあるしっかりした身を持ち、良いダシが出ると評判です。

