



おかいさん^{がゆ} (茶粥)

和歌山県・奈良県・三重県で昔から毎日のように食されたお粥です。ほうじ茶や番茶を入れた茶袋を煮出し、米を入れて炊くのが一般的で家庭によって季節の食物（さつまいも・そら豆・かぼちゃなど）を入れたりします。

ゆず^ず 柚子もなか

白豆にすりおろした柚子の皮を混ぜた柚子あんを、香ばしい皮に包んだ一口サイズの小さな「柚子もなか」が出来たのは明治40年です。以来、周辺地域にも広がり、今では紀南銘菓の一つになっています。



ちゃんぽん

漁師町である江川地区には、お好み焼き屋が多く点在し、昔からあるメニューの一つに「ちゃんぽん」があります。2種類以上のものを合わせることを「ちゃんぽんする」といい、焼そばと焼うどんをミックスしたものを、そのまま「ちゃんぽん」というメニューにしています。近年B級グルメとして注目され、来訪者からも人気があります。

さんま寿司

晩秋から初冬にかけて紀伊半島沖を南下する「さんま」は、適度に脂が落ち、お寿司にぴったりな味わいになります。柚子やダイダイの果汁をたっぷり使った酢に浸して作るさんま寿司は、祭りや正月料理に欠かせません。

紀州田辺の食文化

1年を通して温暖な気候と黒潮の恵みを受ける田辺市は、海の幸、山の幸が豊富な地域です。そこに歴史と産業、人々の暮らしが重なり、独特の食文化が育まれ受け継がれてきました。それらは正月や祭りといった特別な日だけのものもあれば、毎日の食卓にのぼるものまでに実に多彩。それぞれに人々の知恵と物語が詰まっています。

また、田辺市では、地元産品の販路拡大、販売促進のために「田辺市地域ブランド推進協議会」紀州田辺とっておき」を設置し、各種イベント等を通して田辺市と産品の認知度を高めることにより、地域産業の育成と発展に取り組んでいます。



ぼうり

「ぼうり」とは、里芋の親芋の煮物のことで、鮎川（小川地区）の郷土料理です。鎌倉時代に、後醍醐天皇の皇子、大塔宮護良親王は、鎌倉幕府の追及を逃れたこの地で村人に餅を所望しましたが、村人たちは親王とは知らず、お触れによりそれを断りました。のちに、その人が、親王であることを知った村人たちはその行いを恥じて、600年間正月に餅をついて食べることをやめ、「ぼうり」を食べるようになったと伝えられています。

Blessed by a warm climate and the Kuroshio Current, Tanabe enjoys abundant harvests from the mountains and large hauls from the sea. The city is working on promoting and increasing recognition of its regional food products.



なんば焼・ごぼう巻

エゾ・グチなどの白身魚を主原料とする「南蛮焼」は、蒸し蒲鉾ではなく「焼き蒲鉾」です。プリッとした歯ごたえが特徴で、江戸時代、魚の保存方法の一つとして考えられたと伝えられています。「ごぼう巻」は、柔らかく茹でたごぼうを魚のすり身でまとめ、魚皮を何枚も巻きつけてこんがり焼き、甘辛いタレに漬けて仕上げる田辺の名産の一つです。

田辺グルメを 召し上がれ

めはり寿司

昔から山仕事の弁当といえば、高菜の漬物でおにぎりを包んだ「めはり寿司」でした。目を見張るほど大きく、目を見張るほどおいしいことなどから付いた名前といわれています。今では各家庭によって白米や酢飯、また高菜の軸の部分に刻んだものを入れるなど、大きさや形もいろいろあります。