

# 100年フードデータベース

都道府県名	高知県		
100年フード名	香南ニラ塩焼そば		
認定部門	<input type="checkbox"/> 伝統部門 <input type="checkbox"/> 近代部門 <input checked="" type="checkbox"/> 未来部門		
発祥時期	<input checked="" type="checkbox"/> 記録あり <u>昭和30年代から</u>		
主な伝承地域	香南市		
食文化ストーリー (歴史・文化・関連行事等)	<p>高知県中東部に位置する香南市はニラの出荷量日本一を誇ることで知られています。栄養素を豊富に含みニラには疲労回復やビタミンの吸収を高める効果が規定できると言われ、ニラを美味しくたくさん食べてもらいたい！という思いから、ご当地B級グルメ「香南ニラ塩焼そば」が誕生しました。</p> <p>たっぷりのニラと、どのご家庭でも味わってもらえるように試行錯誤を重ねて作った塩だれの相性抜群！ニラには独特の香りがあり、スジばった食感があるという人もいます。しかし、ニラ生産者の方にお聞きすると「ニラは誤解されている」と語ります。「新鮮なニラには甘みがある！」切り口から水分が滴り落ちるほど瑞々しく、柔らかみもあります。おいしく食べるためには過熱は30秒までで十分。スジがあるというのは過熱しすぎです。</p> <p>太陽をいっぱい浴びて育った美味しく栄養満点の香南市のニラを食べて、毎日を楽しく過ごしましょう。</p>		
特徴	食材	ニラ、焼きそば、香南塩だれ	
	製造方法・調理法	野菜と麺を炒めた後、香南塩だれで味付けをし、仕上げにニラを加えて30秒程炒めたら完成です。ニラを炒めすぎるとしなしなになり、美味しさが半減してしまいます。	
	道具・食器		
	種類・主な食べ方	<input type="checkbox"/> 米・餅・寿司 <input checked="" type="checkbox"/> 麺類 <input type="checkbox"/> 粉もん <input type="checkbox"/> 酒 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> 菓子 <input type="checkbox"/> 調味料 <input checked="" type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 魚介類 <input checked="" type="checkbox"/> 肉類 <input type="checkbox"/> 海藻 <input type="checkbox"/> 山菜 <input checked="" type="checkbox"/> 日常食 <input type="checkbox"/> 保存食 <input type="checkbox"/> 発酵食品 <input type="checkbox"/> 行事食 <input type="checkbox"/> 贈答品	
保護・継承の取組	・イベント出店時にPR		
もっと知りたい 食べてみたい 行ってみたい方に	<b>【知】</b> 香南ニラプロジェクト <a href="https://kounan-navi.com/feature/nira-project/">https://kounan-navi.com/feature/nira-project/</a>		