

懐かし、美味し。ずっと愛され続ける味がある。



えびめしや万成店
岡山市北区万成西町2-53 ☎086-251-6221
11:00~22:00 P有

「えびめし」

●岡山市【岡山県】

いまや岡山ソウルフードの顔となった「えびめし」は、東京の有名料理店で修行した創業者が、50数年前に岡山に持ち帰り、「えびめしや」を起こし定着させた。

炒めたえびを秘伝のタレで味付け、錦糸卵をトッピング。刺激的な見た目ほど辛くはない。スパイシーな味にヤミツキだ。



「バターケーキ」

●広島市【広島県】

見た目はホール状のカステラのよう。口にすると懐かしい香りとやさしい甘さが広がる。完売すれば、お店が閉まるので、早めにぜひ。



長崎堂
広島市中区中町3-24
☎082-247-2618
9:00~15:30(日祝休)

「豆玉」

●徳島市【徳島県】

徳島のお好み焼き「豆玉」の主役は、甘く煮込んだ金時豆。生地にごく切りキャベツをどんと乗せ、玉子を落とし、その上に豆をまく。かつて徳島では塩業が盛んだったので、かえって甘党が多く、何かと金時豆を使ったとか。ふわとろ生地と豆の食感、酸味のあるソースと甘さのマッチ。「はやしのお好み焼き」は地元の名店だ。



はやしのお好み焼き
徳島市南内町1-30-1
☎088-623-7120
11:00~20:00(日休)P有



持ち帰りもできますよ！

夕方ごろは注文が殺到し、フル稼働の店主の林さん

ソウルフード

ひと休みトーク Tabi no Bookmark

子どものころに食べた
忘れられないあの味この味。
各地のソウルフードを楽しもう。



「ぼうしパン」

●高知市【高知県】
帽子のつば部分はカリッ、まん中はフワッ。昭和30年ころに生まれたぼうしパン発祥の店が「リンベル」だ。スタンダード以外にクリームぼうしや季節に合わせたぼうしパンがある。イートインも併設。



リンベル
高知市永国寺町1-43
☎088-822-0678
7:00~18:00
(日休、祝日未定)P有

「おいりソフト」

●高松市など【香川県】
「心まるく、まめまめしく働く」の意味を持ち、香川県では古くから婚礼の引き出ものにされるおいりをソフトにトッピング。おいしくキュートで縁起もいい。



ちよつとカフェ
高松市サンポート2-1
マリタイムプラザ高松1F
☎087-825-5256
10:00~21:00(不定休)



すし丸本店
松山市二番町2-3-2
☎089-941-0447
11:00~14:00 16:30~22:30
11:00~22:30※土日祝(不定休)



「もぶりめし」

●松山市【愛媛県】

「もぶる」とは当地の方言で「混ぜる」の意味。祝い事や来客の際に出される伝統食でいわゆるちらし寿司。瀬戸内の小魚で出汁を取り、甘めの合わせ酢で寿司飯をつくり、新鮮な旬の魚介をもぶる。いまは「松山鮮」ともいわれる。正岡子規や夏目漱石も好物だったという。出汁のうま味と新鮮な素材を味わう。「すし丸本店」がおすすだ。



鳥心
高知市南川添15-3
☎088-883-8501
11:00~14:00(LO.13:45)、
17:30~22:00(LO.21:30)
(定休無し)P有

「チキン南蛮」

●高知市【高知県】

カツオ料理など高知は名物の宝庫だが「チキン南蛮」もそのひとつ。一般的には発祥の宮崎県と同じく鶏ムネ肉をタルタルソースで味わうが、当地はモモ肉をトマトケチャップとマヨネーズをブレンドしたオーロラソースで食べる。「鳥心」はだれもが知る鶏の専門店。かなりのデカさだが、やわらかジューシーだから完食できる。



名物のぼっかけ
そばめしをぜひ！



週刊マンガ誌に「鉄板焼き師」として登場した登島さん

神戸の庶民派グルメの大定番！
「そばめし」
昭和30年ごろ、冷えた弁当飯をお好み焼き屋に持参した客がさつと食べられるように頼んだ裏メニューが始まり。具には、すじ肉とこんにやくを甘辛に煮込んだぼっかけが定番。ガスタンクが並んだ地元のかつての名物通りを店名にした「長田タンク筋」は、こだわり満載の店だ。

長田タンク筋
神戸市中央区三宮町1-8-1さんプラザB1F
☎078-962-6868
11:00~22:30(火休)



「フィッシュカツ」

●徳島市【徳島県】

地元で「カツ」はコレ。魚のすり身にカレー粉などを付け、フライにする。徳島東部は漁業が盛んで蒲鉾店も多かったが、徳島市でこの店の先々代が昭和28年に考案した。おかず、スナック、おやつに気軽に食べられる。



池添かまぼこ店
徳島市幸町3-100
☎088-622-8255
9:00~17:00
(日祝休)



牛の稀少部位の「コウネモ」
広島ならではです。



五工門胡町本店
広島市中区胡町3-14アーバン胡館
☎082-249-8089
平日/17:00~23:30
日祝/11:30~14:00、
17:00~23:30

キャベツたっぷりの広島のお好みは軽くてヘルシーと語る店長の倉増さん

「うにホーレン」

●広島市【広島県】

ウニ？焼く？…ほう、美味しい！
生で出せなくなったウニを何とかしようと地元寿司店が始めて名物になった。ホウレンソウをバターで炒め、ウニを絡めて出すだけだがシンプルで美味しい。お好み焼きといっしょに旅の酒をいい具合に進めてくれる。鉄板焼きの「五工門」は市内中心部に数店を構える人気店。



「骨付鳥」

●高松市【香川県】

讃岐うどんもいけれど、香川でソウルな美味さどがつり満足感を味わいたいなら「骨付鳥」がイチ押しだ。昭和27年に丸亀で開業した「一鶴」の創業者が考案し、いまや当地を代表する名物になった。



一鶴 高松店
高松市鍛冶屋町4-11 ☎087-823-3711
平日/17:00~23:00 LO22:30、
主日祝/11:00~23:00 LO22:30、(火休)

