



御坊市

せち焼き

国内最短の単線、紀州鉄道線が「上り下り」のトンネルを走り、その沿線に店を構える「やま」が発祥。初代の故山下夏子さんが昭和30年ごろに考案した当時、常連客だった高校生は今も孫を連れて食べに来るという。

(取材協力/やました)



①「ミックスセチ」の材料はイカと豚肉、キャベツ、卵。キャベツはそばにからみやすいよう千切りに ②そばと具をよく焼く。千切りのキャベツは焼けるのも早い ③玉子は一人前2個 ④そして一気に「せちがう」。見る見る間にせち焼ができる ⑤元祖せち焼の3代目と2代目の看板娘

お好み焼きなのかな？ 焼きそばなのかな？

「めちゃくちゃにする」という意味の地元「こぼ」は「せちがう」から名前のついた御坊市生まれの地元グルメ。
「お好み焼き、はよ焼いてえな」とせかす高校生のために、小麦粉を抜いて、手取り早く卵を

とじたのが始まり。そばと卵を豪快に鉄板で炒める様子はまさに「せちがう」のこぼを通り、アツアツを一切れはおぼると、卵のやさしい味わいと濃厚なソースの風味が口一杯に広がる。懐かしい昭和の味がする一品だ。

今も昔も美味いもん 地域限定 B級グルメ

Buon appetito



田辺市 江川

ちゃんぽん

江川地区は古くから漁場として知られ、最盛期の昭和40〜50年代には、1000人以上の漁師がいたという。現在でもカツオの本釣りやイワシの巻き網漁が盛ん。ちゃんぽんを「こぼ」に揃える店は、やはり、地元だけでなく、遠方から来る人も増えている。

(取材協力/はなまる)



①材料はそば、うどんがそれぞれ1玉ずつ、厚めの豚バラ肉、角切りキャベツ ②鉄板で肉を炒めながら、そばとうどんも同時に焼く ③薬味のねぎや天かすも合わせる ④手際よくソースと絡めて出来上がり ⑤遠くは神戸あたりからわざわざ食べに来てくれる常連さんもいるんだとか

そばとうどんを 豪快にちゃんぽん？

田辺市江川地区で、「ちゃんぽん」と注文すれば、当然のように、この料理が出てくる。長崎ちゃんぽんとはまったくの別物。「見焼きそば風だが、そばとうどん、2種類のめんを一緒にまぜて焼く。だから「ちゃんぽん」。漁から帰ってきた男たちの腹を満たすまかない料理として生まれたらしい。ズグツとするとうどんのモチモチ感と、細いそばのマッチングが絶妙。合計2玉だからボリュームも満点だ。半熟の目玉焼きをトッピングすると、美味しさは倍増！