徳島県・・・ゆずかん

　　　材料　棒寒天　１本

柚子の皮すりおろし　小さじ１

柚子の果汁　大さじ２

　　　　　　水　500ml

グラニュー糖　160g

（１） 寒天をちぎり、たっぷりの水（分量外）に浸してふやかす。

（２） 水気を切った（１）と水を鍋に入れ火にかける。半量くらいになるまで弱めの中火で煮詰めたら、グラニュー糖を加え溶かす。

（３） 火を止め、柚子の皮をすりおろし、果汁をしぼる。

（４） バッドなどに流し込み冷やし固めて完成。

香川県・・・しっぽくうどん（2人前）

　　　材料　うどん　2玉

　　　　　　鶏もも肉　80g

　　　　　　油揚げ　1/2枚

　　　　　　大根　100g

　　　　　　人参　50g

　　　　　　ねぎ　2本

　　　　　　煮干しだし汁　4カップ

　　　　　　A　醤油　大さじ2

　　　　　　A　酒　大さじ1

　　　　　　A　みりん　大さじ1

（１） 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。

（２） 油抜きした油揚げ、大根、にんじんは短冊切りにする。ねぎは4㎝程度に切る。

（３） 煮干しだし汁に（2）を入れて火にかけ、沸いたら（1）を入れる。

（４） 根菜が柔らかくなったらAを入れて味を調える。

（５） うどんをゆでて器に盛り、上から（4）をかける。

愛媛県・・・せんざんき（4人前）

　　　材料　骨付き鶏肉　600g

　　　　　　A薄口醤油　大さじ1と1/2

A酒　大さじ２

A砂糖　大さじ１

Aしょうが汁　少々

Aこしょう　少々

Aすりおろしにんにく　少々

　　　　　　片栗粉　適量

（１） 鶏肉を一口大に切る。

（２） Aをまぜ合わせ、（１）を漬け込む。

（３） （２）に片栗粉をつけ、油で揚げる。

高知県・・・りゅうきゅうの酢の物（4人前）

　　　材料　りゅうきゅう　400g

　　　　　　ナイラゲ　100g

　　　　　　ショウガ　少々

　　　　　　塩　小さじ１

　　　　　　ゴマ　大さじ1

　　　　　　柚子酢　大さじ2

　　　　　　A砂糖　大さじ1

　　　　　　A醤油　小さじ1/2

（１） りゅうきゅうは皮をはぎ、そぎ切りにして水にさらし、塩を振る。しんなりしたら水気を絞る。

（２） ナイラゲを３枚におろし、細切りして塩をしてしばらくおいて、柚子酢に浸す。千切りのしょうがも浸しておく。

（３） （１）、（２）、Aを混ぜ合わせる。

（４） 最後にゴマを振って完成。