

高砂の名物

高砂は、お好み焼き(野菜と肉や魚介類を具材とする、様々な薬味をトッピングした食事用のパンケーキ)に似た料理である「にくてん」の発祥の地と考えられています。ただし、お好み焼きとは異なり、にくてんには味付けしたジャガイモ、牛すじ、サクサクに揚げた天ぷら生地、こんにゃく（蒟蒻芋から作るゼリーのような食品）などが入っています。にくてんの焼き方もお好み焼きとは異なり、生地をフライパンで焼いてから他の具材を乗せます。そして半分に折りたたみ、さらに生地と具材を加えてサンドイッチのようにします。とても食べ応えのある料理です。

にくてんは、もともとは地元のレストランで客に頼まれて作ったのが始まりとされています。正確な名前の由来は不明ですが、おそらく牛すじ肉（すじにく）とサクサクの天かすが入っていることから、「にくてん」と呼ばれるようになったと考えられます。

瀬戸内海の東部、播磨灘に面した高砂町のもう一つの名物は焼き穴子です。市内の海岸沿いの立地は、穴子が豊富に採れる豊かな漁場へのアクセスを長年にわたって提供してきました。この地域では穴子はもう漁獲されませんが、地元のレストランでは今でも伝統的な方法で調理した穴子を提供しています。高砂の焼き穴子は香ばしい香りが漂い、豊かな風味で、柔らかな食感が人気の一品です。