

よすぎタイムスは道の駅「よって西土佐」によりすぎた情報をお伝えする西土佐によりすぎたタイムスです。

青玉ゆずとは黄色のゆずの若い実のことです。果皮にツヤとハリがあり緑色が濃いものを収穫します。

**【特徴】** 清涼感のある酸味と爽やかな香りがある料理の添え物にすると香りが良く食欲を誘う

**【使い方】** 果皮の表面をおろし金や包丁で削ると、パッと芳香が立ち上がります！

- ①料理の添え物
- ②果皮をすりおろして薬味に
- ③柚子こしょうを作る



特集



冬のゆずとはちよつと違った味わい  
今だけのさっぱり感を味わっちゃいましょう♪

# 青玉ゆず

奥屋内地区でゆずの栽培をしている酒井邦男さんによると、今年ほどカメムシにやられたことはなく、そのためキズが多いそうです。そんな中でも一個一個丁寧に収穫した青玉ゆずを道の駅に出荷していただいています。350本ほどのゆずの木を奥さまとふたりで管理しているそうです。一度、酒井さんのゆず畑を見学に行ってみようと思います。



酒井 邦男さん



75

よすぎタイムス



2024年10月号

道の駅よって西土佐は4月～11月末まで全館無休

【第11回】  
おだけの商店街

2024年  
10月27日(日)  
9:30～15:00

四万十市  
西土佐  
奈路商店街  
(市道)  
奈路の家前～よって西土佐前  
(約240m)  
※小雨決行、雨天中止  
(順延なし)  
【お問い合わせ先】  
道の駅よって西土佐  
TEL.0880-52-1398  
四万十市西土佐商工会  
TEL.0880-52-1276

## 四万十市 商店街の秋の味覚大集合

西土佐の秋の味覚大集合

【イベントのお知らせ】西土佐の秋の味覚大集合  
四万十市うまいもの商店街  
2024年10月27日(日)9:30～15:00  
場所:四万十市西土佐奈路商店街(道の駅よって西土佐すぐ)

**50** 年くらいも前になると、もう昔、昔だなぁ！その頃、高知県1の収穫量を誇っていた西土佐村。全国的にも出荷されていたのだろうか。道端には、収穫された果がごんごんすに入れられ山のように何段にも積み重なって農協の集荷を待っていた。また、むき栗の集荷もされていて、その当時夫は農協職員。割り当てのよう家にむき用の栗が置かれていた。一晩で何キロむけるか、いざ挑戦。八宝(方)むきだっとならう。少し楽しんでいく気もする。荒皮をむき、その後、ひとつも皮が残らないように綺麗にむき水につける。おおよそ2キロの栗が1キロのむき栗になる。



むき栗

ゆみさん

### 西土佐の地食

地食料理研究家  
中協裕美

常連のお客さんから「ポン酢を売ってや、商品化してや」という強い要望があり、ポン酢と合わせてタレも商品化する事にしたそうです。ポン酢の名前の由来は、観光で来たお客さんが「このポン酢はなめながらビールが飲めるくらい美味しいね」と褒めてくれた言葉をヒントにつけたそうです。調味料にはもちろん、かつおのたたき、しいたけのたたき、焼き魚、ぎょうざなどさまざまな料理に使えます。タレの名前は「料理の手助けができる、簡単にできる、子どもが好き」というイメージからつけたそうです。このタレだけでフライパン料理を簡単に作る事ができます。苦労している点は「仕事の合間を見ての作業やけん大量には作れんがよね」とおっしゃってました。「商品の認知度が前よりも上がってきたけんうれし！」と笑顔で話してくれました。こちらの商品もレシ近くに並んでいますので是非一度手に取ってみてください。

### 生産者さんによってみた!

「西土佐奈路地区」  
中平貴志さん



93 人目



52 さい

### 西土佐の食材に合う世界のワイン販売中!

#### 葡萄やイチゴにあう甘いワイン!

今回紹介するワインは、ここ数年よって西土佐に出荷が増えている「ぶどう」に合うワイン「天使のアスティ」の紹介です。過去西土佐でできるフルーツと併せて紹介してきたこのワインですが、特徴の一つにマスカットののような香りと味があります。食用ぶどう本来の甘さと香りにとても合うので一緒に合わせることはもちろん、フルーツポンチにしても大人のデザートとして楽しめます。

◎今月オススメのワイン  
天使のアスティ

【イタリア】



1,925円

しゅーへい



### 本日快晴

稲 穂も色付き秋の景色が目に見える季節になりました。生産者の皆さんも忙しい季節とは思いますが、たくさんの方々が新米を楽しみにしています！

駅長・林 大介の  
新米ぞくぞく



新米ぞくぞく

いすが、今年も四万十川の顔とも言える鮎が大不漁の年となり、今月の頭から禁漁になるとか。先頃は、毎年恒例の旭川の食べマルシエで、楽しみに待って頂いている鮎の塩焼きをはじめ、西土佐や高知の物を沢山買っていた大盛況でしたが、はたして来年は鮎が有るやら...心配です。さて、10月27日(日)に「うまいもの商店街」を開催します。今年は奈路商店街を中心に行い、西土佐のうまいものや、地域外のうまいものが集まります。是非お越しください！生産者の皆さん、お客様が秋の味覚を楽しみに待っています。よろしくお願いたします。今月もスタッフ一同頑張ります。



## 愛媛の商品コーナー



### はなのコナー愛



商品担当  
はな

西土佐は愛媛県との県境に位置する地域です。買い物は愛媛にいくという方も少なくありません。そんな文化を道の駅でも表現するように、愛媛県の商品も(少しですが)陳列しています。

コーナーを代表的なのが味噌です。愛媛県は降水量が少なく、冬も温暖な瀬戸内沿岸の気候が麦の生育に適していることから、味噌が盛んに作られるようになったそうです。よって西土佐では、そんな親しみ深い味噌のほかに、合わせ味噌、甘酒、もち、麴などを置いています。「うちは決まっていますか? 私はいろいろ買って試すのが好きです。料理によって自分でアレンジをする」と、味の冒険を楽しんでいる方もいます。

例年では10月15日までが鮎の漁期なのですが、今年が鮎が少ないという理由で10月1日から早々に鮎漁自主規制となりました。自主規制です。強制的にはないと思いますが、鮎市場での鮎の受け取りは9月30日まで終了しています。

今年まで何回も鮎が捕れない年があったのに、その度に「これだ」とおっしゃる方が多いのが、鮎と向き合ってきた漁師たちにとっては突然の出来事(なにか)な気がもすると思います。正直私も「さあ、今年もまたか」と思っています。が、我慢は必要のない事には変わりはないのだと、自分自身に言い聞かせています。喉から手が出るくらい鮎が欲しい鮎市場ですが、しゃーない。鮎がおらんとしたもんでは、今年も10月に入ってから鮎は鮎市場での受け取りは出来ませぬので、ご了承ください。今年も鮎は少ないですが、昨年の鮎も合わせてまだ売っている鮎はあります。このくらい毎日でも鮎を焼いていただきます。



## 鮎がおらんとしたもんで



みつちゃん



鮎ソフトにトッピングしています!

料理長  
タニモトさん

◎今月のおすすめ

## こだわり食材! 「手作り天然鮎のふりかけ」

今回はこだわりの食材のひとつ、手作り天然鮎のふりかけをご紹介します。四万十川の天然鮎・花かつお(ま(白黒)・山塩を使用しています。天然鮎の身をほぐして鍋に入れ、弱火で空炒りして水分を飛ばします。花かつおも同じように空炒りして水分を飛ばし、香りを出すために炒って使います。最後に山塩を加えて味を調えたら完成です。

天然鮎のふりかけは、コロッケ定食に付いています。あたたかいご飯に天然鮎のふりかけをかけて召し上がってください。

ソフトクリームにふりかけた「てんねん鮎ソフトクリーム」の提供もしています。あまじょっぱくて意外と美味しいです。ぜひ食べてみてください。天然鮎のふりかけを是非一度試してみてください。



西土佐の食卓  
今回はこだわりの食材のひとつ、手作り天然鮎のふりかけをご紹介します。四万十川の天然鮎・花かつお(ま(白黒)・山塩を使用しています。天然鮎の身をほぐして鍋に入れ、弱火で空炒りして水分を飛ばします。花かつおも同じように空炒りして水分を飛ばし、香りを出すために炒って使います。最後に山塩を加えて味を調えたら完成です。

## さんかんやまんじゅう



ゆめちゃん

今月ご紹介するのは「さんかんやまんじゅう」。このおまんじゅう実はい、「山間米」から出来ているというとても適量じゃありません。山間米の米粉と国産小麦、山間米からできた純米吟醸酒とその酒粕を練りこんだ生地をしっかりと焼き上げた、香ばしく上品な味わいの「まんじゅう」と固めのおまんじゅうです。見かけたらずひ手に取ってみてください。



あつという間にもう10月。ただけに層間は夏べりの暑い。秋はじつかに近づいてしまっています。この時期は新米があり、栗がおり、ブドウがあり... 実りの季節です。美味しいものをたくさん食べて満喫しちゃいましょう。

## BBQしよ! スーパーで買える食材で BBQ (手羽スモーク)

今回は友人たちとBBQするときにリピートを受けるスーパーで手に入る食材の手羽を使ったメニューです。手羽先でも手羽元でも同じ工程ででき、しっかりと準備するととてもジューシーに仕上がります。

- ①水に対して3%の砂糖と塩を溶かします。=ブライン液(2L程度)
- ②手羽や手羽先にフォークで穴をあけ、大き目のタッパーに入れます。
- ③①のブライン液をタッパーに入れ冷蔵庫で1晩寝かせます。
- ④一晩寝かせた手羽の水を切りUMAMI BBQ ラブを全体にかけます。
- ⑤150℃程度にグリルをあらかじめ温めます。
- ⑥直火にならないように④の手羽を置きスモークをかけます。
- ⑦肉芯温度が72℃になったら完成です!

しっかりとスモークのかかった手羽はおつまみに抜群です。また、甘めのBBQソースをからめてもおいしいいただけます。是非お試しください! ※ラブとソースは道の駅で販売しています。



BBQ担当  
しゅーへい



## TOKU'S キッチン



マネージャー  
とくちゃん

- 【材料】
- かぼちゃ 250g
  - ベーコン 50g
  - にんにく 1片
  - ミックスナッツ 20g
  - オリーブオイル 大1
  - ◆マヨネーズ 大1
  - ◆BBQソース 大1
  - マスタード 大1



ミックスナッツがアクセント! おすすめのミックスナッツ、よって西土佐で販売中です。

## 【かぼちゃとベーコンのサラダ】

- 【作り方】
- ①かぼちゃは種とワタをとってラップで包み、レンジで600w3分加熱する。粗熱が取れたら5mm幅に切る。
  - ②にんにくはみじん切り、ベーコンは細切り、ミックスナッツは細かく刻む。
  - ③◆をボウルに混ぜ合わせておく。
  - ④フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて弱火で炒める。にんにくの香りがしてきたらかぼちゃを焼く。
  - ⑤③のソースに④をいれ混ぜあわせお皿に盛り、ミックスナッツをかけたら完成。

75 また来月!

よるぎん

YORISUGI TIMES 2024.10.01

川柳のしい 募集!

よりすぎ川柳 道の駅 ツガニ求めマ はしごする

採用の方には粗品をプレゼント! 投稿はこちら

詠み手  
川村 栄さん  
愛媛県宇和島市

【詠み手のこと】  
秋になると、宇和島から宿毛まで、ツガニを求めて道の駅をはしごします。よって西土佐さんのツガニは大きくて美味しい。焼き栗も焼きアユも、新鮮野菜も最高です。

井戸端 インタビュー

はめ

注:「マムシ」

「あそこの草刈りしよったら、はめがぐじまいてこち見よったぞ」  
「怖いね、気をつけないかんね」  
注:「マムシがとぐる巻いてこちを見ていた」

初めて聞いたならなんのこっちゃ分かりませぬ。噛まれて処置がマズいと本当に死んでしまうことがあるので、見かけたらすぐに逃げてください!

にしときの標準語講座 20 講座

積んでいく

講師 きくちゃん

<例文>  
例:スーパーまで積んでってくれんろうか?  
積んで行っちゃうけん乗ったや

人を車に乗せる時に使う言葉です。「積む」と聞くと荷物の印象がありますが、「乗せる」と同義で失礼な言い方ではありません。神奈川にいた頃に「積んで行ってくれない?」が通じなかったで、そこで初めて方言なんだと知りました(笑)