より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。

巳年

巳年生まれの人は、努力家で、物事を成し遂げるための粘り強さを持っています。そんな年男・年女のみなさんに今年の抱負を聞いてみました。

年男・年女さんの今年の豊富

努力は裏切らない。その努力も楽しめる年にしていきたいです。
出荷者
芝藤 由佳理さん

掃除しても筋肉痛にならない体づくりをする！
(去年、掃除しただけで筋肉痛になってショックだったので)
西土佐食堂
沖本 千邦さん

美味しいいちごを出荷出来るよう頑張ります！
（今年はいちごの出荷ができんけど）
来年はいちごの品種を増やす予定やけん、楽しみにしちょってください。
出荷者
田邊 優さん

健康で一年を過ごせますように。笑顔でお客さまをお迎えしたいと思います。
掃除
金谷 きよこさん

健康で一年過ごしたい！
西土佐総合支所長
朝比奈 雅人さん

【神社紹介】
鵜神社(はいたかじんじゃ)
西土佐方の川地区

65年ほど前の話しです。当時は江川崎の宮地地区と奈路地区に神社があり、奈路地区1ヶ所にしたため、宮地地区の神社の一部を方の川地区に持ってきたというはなしがあります。
小学生の頃は、友達と神社の庭で遊んだり、木に登ったり、夏休みにはみんなでラジオ体操をした思い出があります。春は桜、秋は紅葉がきれいですよ。

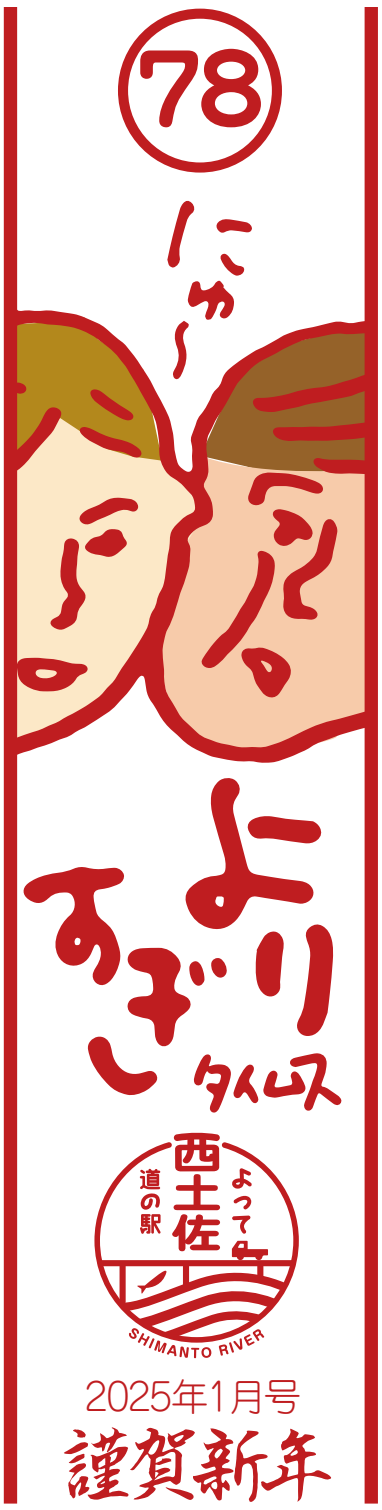
きくちゃん

あけましておめでとうございます

2025
本年もたくさんのお客様によっていただけるよう、スタッフ一同より一層励んで参ります。どうぞよろしくおねがいします。

12月～2月末まで火曜定休です
※鮎市場は12月～3月末まで火曜定休

12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
9:00▼15:00	10:00▼15:00	10:00▼16:00	通常営業	全館 通常営業
※水々しい市場のみ営業	※水々しい市場のみ営業	※水々しい市場のみ営業	※鮎市場　休業	



2025年1月号
謹賀新年

生産者さんによってみた！

96人目

【西土佐大宮地区】
竹葉千津（たけば ちず）さん

38さい

今回はお弁当、おかずセットやたこ焼きなどを出荷してくださっている竹葉千津さんにお話しを伺いました。空き家になっていた旅館を借りて、昨年3月にお店「kitchen cocomi」をオープンしました。おしゃれで落ち着いた雰囲気のお店です。

予約をすればお弁当やオードブルなどの配達もしてくれるそうです。料理が好きで、特にオードブルを作るのがとても楽しいと笑顔でおっしゃっていました。

お米も自家製の大宮米を使用していて、知り合いの人に「お弁当美味しかったよ」と言ってもらえるのがお弁当作りの励みになるそうです。

お子さんが「将来、お母さんと一緒にお店をやるって言いよるけど」と嬉しそうに話してくれました。お子さんにとって料理上手な自慢のお母さんなんだろうなと思いました。

お店は、近所の人たちが使ってくれたらいいなあと思っているそうです。宴会のご予約もできるとの事です。ぜひ一度、竹葉さんのお弁当を食べてみてくださいね♪

最後に、竹葉さんから「お弁当、オードブルの注文お待ちしております」とメッセージをいただきました。

きくちゃん

西土佐の地食（ちしょく）44

地食料理研究家 中脇 裕美

新しい年。旧年中は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

年が変わると同時に、旧年の事が全てリセットされたらいいのにと思う。体調の不具合、心のおっくう。様々な心配。葛藤。と、そんな事が有り得るはずもなく。とにかく、気持ちを新たにして、新たに進んでゆこう。

食べることが身体には大切。お正月から食べ続けた、飲み続けた不規則な食生活を七草雑炊で整えよう。かぜをひかないとか。

昔おばあさん（義母）が、その日が近づくと田んぼへ行って芹などの七草を採ってきてくれた。「セリも少のうなった。なかなか見つからん。」そこに神様にまつってあったお米を入れる。

一月七日七草粥。七草入っていれば、なんでもいいと思う。気持ちだと思う。

ゆみさん

駅長・林 大介の本日快晴

10年

駅長

明けましておめでとうございます。2025年も道の駅よって西土佐をよろしくお願いいたします。

さて、道の駅よって西土佐は、4月から、オープンして10年目に入る年になりました。10年一昔と言われますが、良い意味であっという間に迎えた感じです。地元の皆様に支えられ、西土佐に馴染んだ素晴らしい道の駅に育ってきたなと感慨もひとしおです。ありがとうございます。

また、高知県下でも名前が出る道の駅として親しまれる存在になってます。これもひとえに出荷者の皆さんあってのことでございます。季節ごとの四万十の産物、加工品、手工芸品、苗や薪等々、多岐にわたり出していただき、魅力的だと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

今年も、楽しめる、ゆったり出来る道の駅を目指し、私を始めスタッフ一同頑張って参ります。

西土佐の食材に合う世界のワイン販売中！

白

1,650円

牡蠣の料理と！

◎今月オススメのワイン　【イタリア】

フェウドアランチョ インツォリア

しゅーへい

牡蠣のおいしい季節が近づいてきました。そこで今回はよって西土佐に置いているワインで一番ミネラルを感じることのできるフェウドアランチョ　インツォリアを紹介します。

イタリア・シチリアで作られているこのワインは、ミネラル感が心地よく、酸もきりっとしているので、海産物にとても合います。

僕も友達たちと牡蠣を食べるときにはこのワインを一緒に楽しみます。キリッと冷やして一緒に合わせてみて下さい。

ケ・セラ・セラ ア～ンド ハクナマタタ

あけおめ～
みっちゃん

明けました。今年は巳年。脱皮を繰り返しながら成長するヘビのように「一皮剥けてみようじゃないか」と、思っています。

剥けたところで若返りはしないので、年相応に無理はせず、おいおいと…結局いつも通りということで…あしからず。

年明けに思いつく、好きな言葉「ケ・セラ・セラ」なるようになるさ。先が少し不安になった時よく思い出して、運転しながら歌ってる。信じて事をなしていれば、なるようになって、なるようになればまたなせばよし、悩んでもしょーがねーぞーっとあっさり気持ちが切り替わります。いい言葉や。

あ、あと「ハクナマタタ」も好き。同じように車の中で歌ってしまう。なんなら「シーーンパーーイないサーーーッ」と歌う。今年は特に鮎の動向が気になる年になりそうで、ちょっと不安はあるのだけれど、こんな時こそ「ケ・セラ・セラ」アーンド「ハクナマタタ」。これをモットーに楽しんで行きたいと思います！

年末の大掃除の時に撮ったチーム鮎市場の一枚。元気な50代2人と、チーンってなってる60代以上の3人。全然笑ってくれないの…笑

今年も、いつも通りのこのシルバーたちにいっぱい助けてもらいながら、1日1日なすべき事を楽しんで頑張りたいと思います。皆様よろしくお願いしまーす！

はな画伯の 今月のおえかき 2

【お絵描きエピソード】
3兄弟の末っ子の私は、お兄ちゃんやお姉ちゃんよりお年玉が少ないので毎年泣いてました。

◎今月のおすすめ

西土佐 食堂 よって！

四万十牛カレーうどん

四万十牛カレーをのせちゃいました

料理長 タニモトさん

今回ご紹介するのは四万十牛カレーうどんです。四万十うどん工房「麦屋」さんのうどんを使用。麦屋のうどんは、国産小麦と四万十の水にこだわり、モチモチ食感と強いコシが特徴です。

そんなうどんと四万十牛カレーがコラボしています。西土佐のブランド牛と玉ねぎをじっくり煮込んだカレーをうどんスープで割っているので、だしが香ってひと味違うカレーうどんをお楽しみいただけると思います。

寒い日には少しスパイシーな四万十牛カレーうどんを食べて温まってくださいね♪

ホッとゆず

やまの おやつ 参 ストローベイル SANKANYA

ゆめちゃん

新年明けましておめでとうございます！バタバタの師走を通り越し、清々しい気持ちで新年を迎える事ができてとても嬉しいです。本年もどうぞよろしくお願いします。

新年一発目にご紹介するのが、隠れた人気の「ホッとゆず」です！山間屋のゆずドリンクは、搾汁機を使い1玉1玉人力で搾ったゆず果汁から作っているのでゆずの苦味やエグみが少なく、味付けは砂糖だけ。シンプルな原材料なのでゆずの味わいをダイレクトに感じる事ができます。

このゆず感は、飲んだ人にしか分からないかも！ぜひ一度試してみてくださいね。

BBQ45しよ！

君にもできる BBQ シリーズ
【シダープランクピザ】

BBQ担当しゅーへい

今回紹介するBBQはシダープランクピザです！
ある日昼寝をしていると、杉板のプランクでピザを焼く夢を見ました。そこで調べてみると実際にレシピがありました！なのでやってみました(笑)
ピザ生地は市販のものでOKです！
トッピングも好きなものを用意しましょう！

①プランク(杉板)を1時間程度水に浸します。
②水に浸したプランクの裏面にオリーブオイルを塗ったピザ生地だけを乗せます。
③200℃程度に温めたグリルにプランクと生地を乗せ5分程度焼きます。
④5分後プランクを取り出しトッピングを乗せます。
※プランクが熱くなっているので注意！
⑤トッピングを乗せたらグリルに戻し20分程度焼きます。具材がこんがりしたら完成です！
※プランクが燃える場合もあるので水鉄砲を用意しましょう！
実際焼いてみるとプランクのおかげでふわっとスモークを感じることができます！
是非お試しください！

TOKU'S キッチン78

【大根ステーキ】

意外とあっさり！

マネージャーとくちゃん

【材料】
大根　厚さ3cmで輪切り4ヶ
にんにく　2片
バター　10g
みりん　大2
しょうゆ　大1
黒胡椒　適量
ゴマ油(お好みの油で〇)

[謹んで新春のお慶びを申し上げます。
まだまだ巳(未)熟者ですが、今年もよろしくお願いいたします。]

【つくり方】
①大根の皮をむいて面取りし、両側に割り箸をおいて8mm幅ぐらいで縦に切れ目を入れていく。片面ができたら90度まわし裏返し反対側も同様に切れ目を入れる。
②フライパンに大根が1cmつかる程のゴマ油を入れ、大根の両面に焼き色がつくまで揚げ焼きする。目安=片面7、8分ずつ位
③油を除いたフライパンにバターを入れ、スライスしたニンニクをきつね色になるまで揚げ焼きにして取り出す。
④みりん、しょうゆを加え②の大根を入れタレをからめながら煮詰める。
⑤大根をお皿にもって、フライパンの焦がしバターしょうゆをかけ、③のニンニクチップと黒胡椒をふりかけ完成。

78 また来月！

【編集後記】こんにちはの古語は「こんにった」。「今新た」と書きます。新しい今日が来た！昨日までのことは全部忘れて、また新しくよろしくおねがいします。という言葉です。便利で奥深い挨拶です。(諸説あり)

たのしい川柳募集中！

よりすぎ川柳

ひんやりと 冬も四万十 すがすがし

採用の方には粗品をプレゼント！
投稿はこちらから

詠み手
ちゃんこさん
(愛媛県松山市)

【詠み手のこころ】
夏のイメージの四万十ですが、冬もすがすがしく身がひきしまる感じをよみました。

井戸端インタビュー 西土佐の制服

–もちつきの最中の会話–

花　「ウルトラマラソンの黄色いジャンパー、西土佐の制服か！っていうくらいみんな持ってますよね！」
Aさん　「昔は緑とか青もあったがね！」
花　「え！私それ知らないです！」
Bさん　「大会は1994年からやけんね！」
花　「その時私4歳です…!!」
A・Bさん　「若いねー！！」

緑とか青のジャンパー持ってる方、いらっしゃったら見せてください！！

インタビュアー　はな

にしとさの標準語講座 23

「おんた」=オス
「めんた」=メス

講師しゅーへい

<例文>

わさに掛かったイノシシがざまに大きいオンタやったで。

動物の雄雌を言うときに使います。ワナに掛かったイノシシがすごく大きなオスやった。という意味になります。ツガニの時期には鮎市場で仕分けをする際にオンタ・メンタが飛び交っています。