

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。

12月から4月が旬のなばな。水々しい市場には、花芽(花蕾、花茎、若葉)の部分だけでなく、青菜の部分も出荷されます!

栄養価の高い緑黄色野菜で、ビタミンCの含有量は、野菜のなかでもトップクラス!白血球の働きを高めることで、風邪などの病気に対する免疫力を高めます!カルシウムは、ほうれん草の約3倍!鉄分や葉酸、食物繊維も豊富です。なばなはアクが少ないので調理も簡単!日常的になばなを食べましょう!

栄養豊富な『なばな』を食べよう!

79



2025年2月号



特集

他にも、毎日食べるお味噌汁や漬物にもおすすめです!

茹でる



炒める



からしマヨネーズ和え
さっと茹でて、和えるだけ。電子レンジで加熱してもOKです。

オリーブオイルいため
電子レンジで加熱したなばなを、フライパンで炒め、塩コショウで味付け。炒めることで、栄養の吸収力もアップします。

揚げる



シンプルかき揚げ

油との相性は抜群!うどやタラなど、春の山菜と一緒に揚げるのも◎!

なばな

実は『なばな』は、アブラナ科の花の総称です。アスパラ菜や、のらぼう菜もなばなの一種です。今の時期しかない旬の野菜をぜひ楽しんでくださいね!

春はすぐそこ!



はな

3月から11月末まで、水々しい市場、西土佐食堂、ストローベイルSANKANYAは、毎日営業! 鮎市場は、3月は火曜定休です。

きくちゃん
生産者さんに
よって!
「四万十町
十和地区」
矢島博さん

97歳



80歳

今回は、おうちでできる工作セットやキーホルダーなどの出荷をして下さっている矢島博さんにお話を聞いてみました。材料となる木は四万十檜(ひのき)を使用し、全てご自身で加工しているそうです。工作セットは自由なレイアウトで簡単に作ることができるようになっているとの事です。
「工作セットは親子で一緒に作ると楽しいと思いますよ」とおっしゃっていました。
キーホルダーは手書きでいろいろな名前やメッセージが書いてあり「キーホルダーは私のヒット商品です!」と嬉しそうにお話してくださいました。
他に、工作教室を県内3校の小学校で年3回開いています。工作材料を使って自由に作ってもらっているそうです。始める前に、木も大切な資源だから最後まで使えるように考えてもらったり、割りばしを一回使ったら捨てるのではなくまだ何かに使えないかなど、生徒のみんなと勉強してから工作を始めているそうです。「学校での授業はけっこう面白いですよ」とおっしゃっていました。
そんな思いがこもった矢島さんの工作セットやキーホルダーをぜひ一度手に取ってみてくださいね。

西土佐の地食

45 中協裕美
地食料理研究家

2月になった。2月2日は節分。家庭では豆まきが盛大に行われていた。あっちの家。こっちの家。鬼は外! 福は内! 夜に声がかたまのよう聞こえていた。今も豆まきはある。
鬼門にはトゲトゲの木にゆずり葉を挿したお守りが置かれる。玄関、トイレ、炊事場。トゲトゲの木にナタでトントンと切り目を入れて、そこに葉を挿す。うちでは、塩とお米を置いていた気がする。良く聞いておけばよかった。各家で、いろいろな祀り方はあっても、鬼がこんようにしよった。
子ども心に、ああこれで鬼がこん。妙な安心感があった。そして戸を閉めて家に入る。カギはない。どこの戸にもカギがあってもカギはかけない。豆まきや、心のおだやかが安心の世の中にはびこっていた気がする。
恵方巻きはなかった。恵方巻きを食べた記憶がない。つい最近「やった方がえいがやろうか」と思い、まねをする。
バレンタインもなかった。高校生の頃だった。少し大人びた女生徒たちがチョコプレートをあけていた。ズンズンとした体型の卓球ばかりやっていた恋の字の無い私にバレンタインはなかった。

あったこと
なかったこと

ゆみさん

西土佐の食材に合う世界のワイン販売中!

白身さかなの鍋に!

今回紹介するワインは南アフリカで作られている、オーカ シュナンブランの紹介です。トロピカルフルーツの香りと、キレの良い酸味でフレッシュ感あふれる白ワインです。ほのかな甘さもあり、和食にも合わせて飲みたいワインです。白身魚にも合うので、寒い時期の寄せ鍋のお供に是非飲んで下さい。

◎今月オススメのワイン

オーカ シュナンブラン

【南アフリカ/ウエスタンケープ】



しゅーへい

1,925円



本日快晴

駅長・林大介の
ま だまだ寒さが身に染みる日が続きます。今年の春の来るのは早いとの事ですが期待したい所です。

年が明け早くも1ヶ月が過ぎ、定休日も今月で終わります。来月からは毎日の営業になりますよ。
さて2月は道の駅もお客様の来店が1番少ない月ですので、スタッフも一生懸命にSNSを使って地域内外にPRして来店者を増やすのに躍起になっています。
ですが、この時期でしか出来ない事も多く、特に定休日を利用しての研修など、スタッフ一同が一斉に揃う事が少ない仕事ですので、この機会を利用することが大切だと感じています。
笑顔の絶えない道の駅を続けていく事が出来るように頑張ります。
3月から12月までは道の駅も休み無く、元氣にお客様を迎えて行きます。出荷者の皆さん今月もスタッフ一同頑張りますのでよろしくお願ひします。

ひゃい!

駅長



