

特集

ツガニの食べ方

1. ふんどしをとる



2. こうらを外す



3. 体を半分に割る



4. こうらの中のミソを食べる



5. 足の付け根を食べる



6. 足の中身を食べる



漁期は8月1日からですが、漁獲量が増えてくるのは9月に入ってからです。四万十川の本流では水温が下がってから本格的に獲れだし、解禁後は谷など水温の低いところで獲るそうです。水々しい市場では、鮎市場や地域の方が作ったツガニの塩茹でや醤油で味付けしたもの、ツガニ飯などが店頭に並びます。観光で来られた方や、ツガニを食べない地域の方からこのカニどうやって食べるんですか？と聞かれることがありますので、食べ方を紹介します。

鮎市場に聞いた！
ツガニの塩ゆで！

- ①鍋に水を張りツガニを入れ火にかけます。
- ②沸騰したら水に対して2%程度の塩(海水より辛くない程度)を入れる
- ③更に15分ほど茹でて完成。

ツガニ大好きな
駅長が食べ方を
解説している動
画です！



食べ方の動画も
ご覧ください！



86

よって
るぎ
タイムス



2025年9月号

道の駅よって西土佐は4月～11月まで全館無休

いよいよ果の季節がやって来た。山間部では、西土佐の果が
いっき。そのおいしい果を山間部独自の
の煮かたで甘露煮にする。
一番の基本が、この果の甘露煮。ス
トロベリー、SANKANYAでは
この甘露煮をペーストにしたり、
切ったり、はったり、様々な演出す
る。ケーキにも何種類も果のものが
ある。今年はまた新作も考案中。
甘露煮としても食べられる様、店
出しも考えているので、ぜひとも味
わってみてください。
ご家庭で甘露煮をつくるには、多
めの水で湯がいて一度煮て、多めの
水で静かに静かに、急がずゆっくり
とゆっくりとお砂糖を含ませるよう
に煮て下さい。黄色のきれいな果が
出来上がります。

栗



西土佐の地食

52

地食料理研究家
中脇裕美

「夏は暑いので卵を産む数が少なくてあまり出荷できな
くて申し訳ないね」と恐縮していました。また「イタチの被
害が困るね。昔に比べて獣が増えた影響もあるのかもね」
と困っていました。「たまごを待ってくださるお客様さん
がいるのが嬉しいし、美味しいと言ってくれるのが一番嬉
しいね」と笑顔で話していました。
門田さんの鶏卵は毎週水曜日に出荷をしてくださってい
ます。並んでいたらぜひ一度手に取ってみてくださいね。

生産者さんに
よって
みた！
きくちゃん
104人月 105人月

「西土佐大宮地区」
門田 岩裕さん
まゆみ
直弓さん



アサヒナさんの
おすすめ

「ハナトコイシテ」

360ml 960円

よって酒店3本目は特別純米酒ハナトコイシテをご紹介します。このお酒の
名前である「ハナトコイシテ」そのラベルの字は牧野富太郎博士の直筆なので
す。牧野植物園の許可をいただき牧野博士
の植物園に記載の文字を並べたものです。すごいですよね。
牧野博士がそこにいるようです。また、呑み口にかぶせてあ
る半透明の紙はパイカオウレンをイメージしているんです
ね。くしゃっと開ければ世界でひとつの花びらになります。
これも素敵ですね。なんとこのハナトコイシテのプロデュース
はサコタデザインが担当しているんです。さてその風味ですが、冷やして呑むのを
おすすめします。口に含んだ瞬間さわやかな香りが広がります。気のせいでしょうか花の
香りも漂っているようです。辛口の中にもほんのり甘さもあります。口
にしたとき、土佐のお客の情景が頭に浮かびました。豪快な皿鉢料
理に合うと思います。皆さんも道の駅お酒コーナーでハナトコイシ
テをご賞味いただき、牧野博士に思いを馳せてみてください。※呑
んだ感想等あくまでも個人の主観ですのでご了承ください。



駅長・林 大介の
本日快晴

暑い日

いよいよ夏がまた続
いてますが、爽り
の秋と言われている季節
になりました。

夏休みも終わり、西土佐の子ども達も元気に学校生活に
戻っていることでしょう。中学校は13日に行われる体育祭の
練習にも熱が入っているようです。
さて、秋の味覚といえは栗。今年も道の駅よって西土佐の
店頭で、西土佐の栗、栗さんの焼き栗や、美味さんのび栗
まんじゅうが店出予定です。多くのお客様が心待ちにして
くださっている西土佐の特産品、待ち遠しいですね。
また、鮎市場を覗けば鮎漁も最盛期で、ツガニもザクザク
入荷しています。
まだまだ採れる様々な葡萄や、西土佐
野菜、美味しいお弁当や加工品、
個性がひかる手工芸品
等、生産者の皆さんの出
品をお待ちしています。
今月もスタッフ一同頑
張って参りますのでよう
しくお願いいたします。

秋
ざくざく

駅長



栗フェア

毎日まだまだ暑いですね。9月になりましたのでもう秋ですね。西土佐で秋と言えばやっぱり栗じゃないでしょうか！栗の木を見ていると今年はめっちゃ栗がなっている気がします。もしかしら豊作か！？あとは台風が来ず、収穫を迎えるようになって欲しいですね。実は、ストローベイルSANKANYAで使っている栗は全部西土佐産です！1個1個手作業で皮を剥き保存しています。そんな栗をふんだんに使ったスムージーが期間限定で登場！その名も「ほっ栗スムージー」濃厚な栗の風味を感じることが出来る1杯はまるでモンブランを飲んでいるかのよう。この機会に少し贅沢な秋を満喫してみたいかがでしょうか。



来る1杯はまるでモンブランを飲んでいるかのよう。この機会に少し贅沢な秋を満喫してみたいかがでしょうか。

おやつ
やまの
ストローベイル
SANKANYA



さてこれから秋も深まるにつれ、各地イベントも多くなる頃です。空っぽになりかけた鮎市場の鮎ですが、鮎漁師さん達のおかげで何とか在庫を抱える事が出来てます。イベント出展も出来そうです。まだまだ来年まで足りる量が入って来りませんが、それでも毎日鮎を焼いて販売できる事が決まっています。前ではなく、本当にありがたい事なのだと実感するのです。ありがとうございます。



9月。毎年言ってますが「川エビ漁終わった」といってあさふ、いつ終わってホッとするのがこの9月。来月はツガニが終わり、鮎が終わり、最後11月にツガニが終わり…。次々に漁じまいが来て、シーズンとした冬がやって来るのです。が、まだまだ鮎もツガニもこれからが本番！もう一息張りましょう。

天然
ありがとう

みっちゃん

四万十牛ステーキ定食

◎今月のおすすめ

※道の駅よって西土佐の食堂メニューのステーキ定食は、世界一位の川井さんが携わっているBBQとは違いますのでご注意ください。

西土佐
よって
食堂

今回は、四万十牛を使ったステーキ定食を紹介したいと思います。

ステーキに使用しているお肉は横山精肉店さんから仕入れている「四万十牛」です。料理長がカットしてオーダーが入ってから焼いています。お肉にかけているジャポネソースは食堂で作っているもので、とても美味しいです。ぜひ西土佐に来て食べていただけたらと思います。

食堂スタッフ
みづきちゃん

3150円

TOKU'S キッチン 7/85 【揚げ栗】

【材料】
栗 適量
米油 適量
塩 適量

揚げたてが美味しいです。時間がたつと渋皮の苦味が気になるかもしれません。また、油で揚げると、栗が爆発するかもしれないので、鬼皮剥くのは適当に、渋皮に傷がついているくらいが丁度よいです。

渋皮はバリッ！
中はホクッ！

マネージャー
とくちゃん

- 【つくり方】
- はじめに、栗は穴が開いているもの、皮が黒ずんでいるもの、臭いがするものは取り除く。
 - ①沸騰させたお湯に5分ほどつけておく。浮いてきたものは取り除く。
 - ②栗の鬼皮が熱いうちに底を包丁で少し削り取り、そこを起点に鬼皮を手でむく。(火傷に注意してください！熱いうちにむくと栗にむけます)
 - ③油を低めの温度(160℃位)に熱し、渋皮がついたままの栗をいれ、10分程じっくり揚げる。時間は栗の大きさによるので様子を見ながら揚げてください。
 - ④お皿に盛って塩を振ったら完成。

BBQ53しよ！ 君にもできる BBQ シリーズ 【ブドウのクロスティーニ】

よって西土佐では8月よりブドウが出始め、種類も量も増えてきています。今回はブドウを使ったBBQメニューを紹介します。クロスティーニとはイタリアのフィンガーメニューで、焼いたパンにペーストを塗ったり野菜などを乗せたりして食べます。

- ①パンを1cmのスライスしておく。
- ②クリームチーズとハチミツを混ぜて置く。
- ③ブドウを房から外し串に刺す(焼きやすいように)
- ④ブドウを串から外し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤グリルでブドウを焼く。(軽く焦げ目が入る程度)
- ⑥パンをグリルで焼く。(斜めに焼き跡が入るように)
- ⑦焼いたパンに②を塗る
- ⑧ブドウを飾って完成。



BBQ担当
しゅへい

そのまま食べてもおいしいブドウを焼くと甘さと風味が更に増します。

ビバにしよさ Youは何しに西土佐へ？!



聞き手: いなかパイプ・レオくん

今回は、大阪出身・西土佐に暮らして10年、四万十市社会福祉協議会 西土佐支所にお勤めの小倉孝雄(おぐらたかお)さんに突撃インタビュー!

- Q. Youは何しに西土佐へ?!
- 結婚して暮らしていくために西土佐へ来ました。京都の病院で医療ソーシャルワーカーをしていた時に、西土佐出身の看護師さんと出会う。サーフィンをしてたので中村には何度か来たことがあって、それが縁で付き合うことに。彼女も高知に戻る前提でパートナーを探していて、なんの抵抗もなくすんなり付き合い、結婚して移住してきました。
- Q. 西土佐に暮らしてみてもうですか?
- 楽しいです。田んぼをやるのが趣味みたいになってます。長生の方々に教えてもらいながら、夏野菜

もつくってます。部落の人をみんな知ってて、人と人とのつながりがある。そこが西土佐の人の温かさ、優しさにつながっていて都会にはないところだと思います。みんなやさしいですが、義父が道の駅の駅長なので「駅長の息子やったら飲めるろ!」と言われ、飲むのは強くないけど好きなので、よく潰されました。笑

Q. これからやりたいことは?

西土佐に暮らす全員の顔と名前を知りたい。自分も知ってもらいたい。地域福祉の仕事をしているので、子どもから高齢者まで、気兼ねなく相談してもらえるようにしたいです。困りごとを解決できるかわからんけど、解決できる関係機関につながることはできるので、どんな些細なことでも構わないので困ったらとてあえず相談してもらえたらと思っています。

小倉さんへ相談したい方は、
四万十市社会福祉協議会 西土佐支所 小倉さん
31-6111 までお電話を!



86
また来月!

よるより
あざみ

YORISUGI TIMES 2025 9.01

【編集後記】台風銀座と言われた高知に最近、台風が来ない…。水不足の声もちらほら。それでも過去の台風上陸ランキンクによると1位は鹿児島44個。高知は2位で26個。災難は…寺田貴彦は高知の出身。

募集中!
川柳のしい

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
しんぼさん
(東京都江東区)

【詠み手のこと】
東京から山々に癒されに旅行に来ました! 終始素晴らしい景色に圧倒され、元気出しました!!

よりすぎ川柳
東京の
疲れを消し去る
山々が

井戸端
インタビュー

インタビュー:
きくちゃん

新米
でもました!

Aさん 「稲刈り終わったけんくつろいだね」
私 「はい! くつろぎました」
Bさん 「稲刈ったね。稲きれいになったけん去年より取れたろう?」
私 「稲刈り終わった。猛暑日が続いたけん日焼けしたり、カメムシにやられたりして去年より少なかったです」

去年より収穫量は少なかったけど、無事に稲刈りが終わってひと安心です。
※道の駅には早場米の新米(コシヒカリ)がたくさん並んでいます。

はな画伯の
今月の
おえかき

10

栗カニ

【お絵描きエピソード】
栗をゆでて食べる。
カニかごでツガニを取ってゆでて食べる。県外に住むと栗もツガニも手に入らなくて衝撃を受けた当時20歳の私。

にしとさの
標準語
講座

講師:
とくちゃん

てんぼな

31

<例文>
そんな
てんぼな事しよったら
怪我するて

「危ない事」「無鉄砲」「怖いもの知らず」というような意味で、例文は「そんな危ない事しよったら怪我するよ」となります。
子ども達が幼い頃、心配性のおばあちゃんがよく口にしてた言葉。初めて聞いたときは意味が分からずきょとしたものです。