

特集

新米

生産者に聞く

子どもや孫が手伝ってくれるけん、一町五反の田んぼが作れるがよ。

台風が来んかったら去年より収穫量はあると思ふけん、台風が来んことを願うばかりじゃね。でも収穫してみんとわからんけどね。

「岡林さんというのお米待ちよるがよ」と言ってもらえることがうれしいね。生産意欲が掻き立てられるね。

心を込めて育てられた西土佐のお米をぜひ食べてみてください！

2年前にお酒をやめて、今はノンアルコールを晩に飲んでるそうです。ひ孫がじいちゃん(岡林さん)を見たら走って飛びつく仕草が可愛くてたまらないそうです。そんなひ孫の成長を祈願していました。ひ孫にメロメロな岡林さんでした。

西土佐大宮地区

岡林 武範さん

おかはやし たけのり

実りの秋。新米の季節がやってきた！

田んぼの広さは？

一町五反

種類は？

コシヒカリ、ヒノヒカリ、もち米

大変な事は？

畦と土手の草刈り (年に4回草刈り)

※一回の草刈りが終わるのに一週間ほどかかるそうです

嬉しい事は？

お米が美味しいって言ってもらえること

おいしいお米をつくるための要素は？

水がきれい

昼夜の寒暖差がある

土がいい

87

に

より

タイムス

西土佐  
道の駅  
よって

SHIMANTO RIVER

2025年10月号

西土佐の地食

53

地食料理研究家  
中脇裕美

暑い暑い夏を過ぎて、小さい秋がやって来た。まだまだ小さい秋。ポツポツと彼岸花が咲いている。こんな小さい秋を、お米はみつけた。黄金色に色付きはじめた稲穂は小首を傾けている。

さて、昨今の米事情。山間屋にも我が家にも米が無くなった。この機会にいろいろな米を食べてみた。古々々々米も食べてみた。家庭で放置の米は、カビたり黒くなったりで、とても食べられたものではない。全種類食べられた。保管がいかに大切かがわかった。普通に炊いて、普通に食べられる。うま味や、ねばりは余りないが、どの米も普通に食べられた。

しかし、いかに西土佐のお米がおいしいかもよくわかった。普通の炊飯器で早炊きで炊くが、お水を変えることもなく、ありがたいことに、常においしいお米を食べさせてもらっている。お米への感謝。

ゆみさん

「西土佐奥屋内地区」

今回は、奥屋内地区でいろいろな種類の野菜を作っている東町子さんにお話を伺いました。主に毎週火曜日の松山外販用に出荷をしてくださっています。

畑はきれいに草刈りされていて、今はピーマン・ゴーヤ・オクラ・長ネギなどを収穫されています。もう少ししたらショウガが出荷できるようになるそうです。今年は里芋の生育が悪く、残念そうでした。

畑周りはサルやイノシシ、シカなどの獣害対策が万全に行われているので心配ないようです。「昔はイノシシとかシカはおらんかったにねとおっしゃっていました。

草刈り機を使って草刈りもして、時には縫い物や日曜大工もしたり、なんでもできる器用な東さんです。

次の野菜は大根・茎ブロッコリー・ブロッコリー・小松菜・じゃがいもなどが育っていました。これから玉ねぎ苗を植える準備をしていくそうです。

出荷してくださる野菜がどれもきれいなので、松山のお客様にも喜んでいただけているのではないかと思います。水々しい市場にはいろいろな種類の野菜やくだものが並んでいますので、ぜひ寄ってくださいね。

生産者さんに  
よって  
みた!

きくちゃん

106人月

東町子さん

きくちゃん

駅長・林 大介の  
本日快晴

朝

晩は過ごしやすい  
なってきました  
が日中はまだ暑い日が続  
いています。今年も秋が短  
い気配がします。

農家の皆さんは稲刈りが後半を迎え、美味しいお米を食べている事と思います。また、四万十川では早くも鮎漁が終盤です。今年は漁獲量もそこそこ良いと聞いていますので、漁師さん達も最後まで楽しんで欲しいです。

道の駅は、秋の生産物を求めて来られる多くの人で賑わっています。なかでも果は大人気ですね。かつて西土佐は、北幡地区において栗の生産量が一番多かったと聞いています。その頃と比べ現在は、全体的な量が減っている事は否めませんが、やはりこの人気です。生産者の皆さん、大変だと思いますが是非とも生産量の維持を何卒よろしくお願  
いいたします。

今月もスタッフ一同頑張っ  
て参りますのでよろしくお願  
いいたします。

みじかい  
秋  
みつけた

駅長

アサヒナさんの  
おすすめ

「馬路村のチューハイ ゆずの森」  
350ml 250円

よって酒店4本目、数ある道の駅のお酒の中で何をご紹介すべきか悩みに悩んで、今回は「馬路村のチューハイ ゆずの森」です。朝晩は幾分暑さが和らいできたこの頃ですが、昼間の暑さはまだまだ厳しいですね。10月も中下旬以降になるとゆずの黄玉の収穫が始まります。なので、ゆずの冷たい飲み物をご紹介するにはこの時期だろうということに。馬路村は県内でも言わずと知れたゆずの一大産地です。ごっくん馬路村やぼん酢醤油などゆずの加工品は多くのラインナップがあります。さて、「馬路村のチューハイゆずの森」口に含んだ瞬間爽やかなゆずの香りが広がります。ほどよい酸味もありとても飲みやすくあっという間に空になりました。アテは薬味にミョウガ、白ねぎ、わさび入りのツユでさっぱりとざるそばを食し、そのとき何の料理に合うのか考えていましたが、結論として合わない料理はないと思います。残暑厳しい折、馬路村のチューハイゆずの森をご美味いただきたいと思います。

※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。

よって

4

もうない

# フワッフワ



早くも10月ですね。残暑が厳しすぎて秋を感じられない今日この頃です。前から言われているように秋が無くなりそうですね。ほんとに。体感ではそんな気がしますが、栗ができてお米もでき実りの秋があると言うのは本当にありがたい事です。山間屋では山間米の米粉で作ったシフォンケーキや、スポンジ生地代わりにシフォンケーキを使ったシフォンdeモンブランなど、米粉スイーツも取り揃えております。フワッフワのシフォンをぜひお試しください。

おやつ  
やまの  
ストローベイル  
SANKANYA

天然なので、痩せているのもいけばぽっちゃりってなにもいるし、棲める場所での体の色つやも変わっているし、色々食べてみると面白いかもしれません。是非是非お気軽にご家庭で焼いて食べてみて下さい。天然のウナギなんて、そんじょいのは売っていませんよー。



10月、四万十川のウナギ漁が禁漁期に入りました。また来年の春会いましょう。今年のウナギ入荷量は約800キロ。昨年より数十キロ多かった。昨年も一昨年より数十キロ多かった。ここ数年ウナギの入荷量は確実に増えていて、喜ばしい！

そんじょ  
そんじょ  
そんじょ  
みっちゃん

## 四万十川の天然あゆソフト

◎今月のおすすめ



今回は、あゆソフトを紹介したいと思います。鮎市場から仕入れた天然鮎の塩焼きのほぐし身に、花かつお、山塩、ごまを加え火を通し、バナナソフトにふりかけています。バナナソフトと一緒に食べると、バナナの甘さとあゆの風味や塩気が効いていて、とても美味しいので、道の駅に来た時にはぜひ食べていただきたいです。



550円

食堂スタッフ  
みづきちゃん

えっ!?  
あゆ?



## TOKU'S キッチン

【材料】  
レモン果汁 50cc  
水 150cc  
はちみつ 大2  
グラニュー糖 大1  
顆粒ゼラチン 5g

### 【はちみつレモンゼリー】

西土佐といえば柚子...だけじゃない!実はレモンも育ってます。清流と山に育まれた「西土佐レモン」。料理や飲料、お菓子作りにも重宝します。すっきり爽やかな秋の風を食卓に♪

【つくり方】

- ①鍋に水、はちみつ、グラニュー糖を入れて加熱しながら混ぜる(沸騰させない!)
- ②顆粒ゼラチンを加え、混ぜながら溶かす(沸騰させない!)
- ③火を止めてレモン果汁を加え混ぜ合わせる。
- ④容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤器に盛り付けて完成。

※このレシピは、はちみつを使用していますので、1歳未満の乳児には与えないようご注意ください。



レモン  
マンマ



マネージャー  
とくちゃん

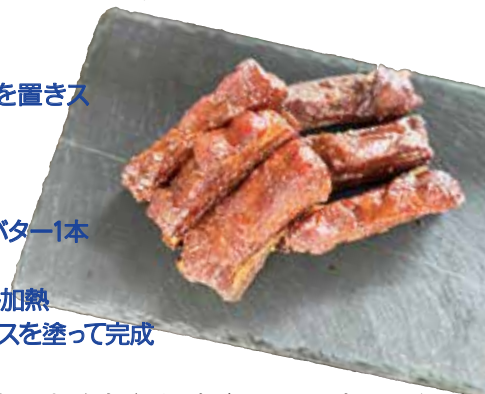
## BBQしよ!

### 【スペアリブ】君にもできる BBQ シリーズ

今回は骨付き肉の代名詞スペアリブのBBQをしました。スペアリブにはフルラック(1本丸々のもの)とそれを骨1本1本に切り分けているものが販売されています。今回はカットしているものを使い、柔らかさを追求しました。

- ①スペアリブにRUBをたっぷり塗る。
- ②BBQグリルの直火にならないゾーンにお肉を置きスモークする
- ③肉芯温度が80℃程度になったら使い捨てのアルミトレイに上げる
- ④肉の入ったトレイにリンゴジュース150ccとバター1本を入れアルミフォイルで蓋をする。
- ⑤④を再度直火にならないようにグリルに戻し加熱
- ⑥肉芯が98℃になり柔らかくなったらBBQソースを塗って完成

④～のバターバスという手法を使うと、とてもやわらかくジューシーなスペアリブを作ることができます。是非試してみてください!



BBQ担当  
しゅーへい



## ビバにしよ!

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、台湾・雲林縣(うんりんけん)出身で、ホテル星羅四万十へ7/12~11/15までインターンシップ中の廖 又慧(りょう ゆうけい)さんに突撃インタビュー!

Q. Youは何しに西土佐へ?!

台湾の大学で観光やホテルマネジメントのことを学んでいる4年生です。大学に支配人が来ていただいたことがあって面接をしていただいて、感動してインターンシップに来ました。私はにぎやかなところより、静かな「いなか」の方がいいタイプで、星が綺麗なことや見たことがない景色があるので、興味があって西土佐にきました。ホテルでは、レストランやベトナム料理のみならず、フロントの仕事までやらせていただけてありがたいです。

Q. 西土佐に暮らしてみようですか?

四万十川の景色が素晴らしいです。毎日通る西土佐大橋の上で、毎日違う景色を見るのが好きで、毎日写真を撮っています。ホテルのみなさんもとてとても優しく、休みのときに遊びに連れて行ってくれたり。将来のことはまだ決めてないけれど、最近考えていて、こっちの生活が好きなので帰りたくないと思います。

Q. これからやりたいことは?

フロントの仕事をする中で、お客様を案内できるように、西土佐のことをもっと知りたいです。西土佐から目的地までどれくらい時間がかかるか。道の駅や道が整っていない昔はどんな感じだったかなど知りたいし、日本語ももっと勉強したいです。地元のみならず、ぜひ西土佐のことを私に教えてください!

廖さん



87  
また来月!

また来月!

【編集後記】近頃は電子書籍や聞く読書もある。内容の記憶は紙の本がいらいしい。めくる指の感覚や重みや匂い。文字を追いかける視覚以外の感覚が働くそう。途中で他のことを考えたりして進まない読書の秋です。

川柳のしよ  
募集  
採用の方には粗品をプレゼント! 投稿はこちらから

読み手  
デブヨーダさん  
(愛媛県西宇和郡伊方町)

【読み手のこと】  
たまにこちらにドライブでよります。必ずお弁当を食べますが、いつ来てもおいしい、ハズレ無しです。ありがとう。

井戸端  
インタビュー  
なりもの

「今年はびわがなんとなくなっちゃうねー!」  
「今年は梅干しいっぱいつくれたで!」  
「今年の栗はようけなっちゃうりそうなので!」

なんか今年はいろいろなりものが良かったよううな。こんな年が続くと嬉しいですね。

はな画伯の  
今月の  
おえかき

にしべん

【お絵描きエピソード】  
道の駅よって西土佐では、出荷者さんが愛情込めて作った手づくりのお弁当を毎朝出荷してくださっています! 秋の行楽シーズン! お弁当をもって紅葉狩りや山登りなど、山を堪能してくださいね♪

にしとさの  
標準語  
講座

講師:  
しゅーへい

かまん  
いけん

32

<例文>  
A「この人の分も一緒に私うけん」  
B「いけんいけん」  
A「かまんかまん」

構わない、大丈夫を「かまん」ダメを「いけん」と言います。道の駅のレジで聞くことも多々ある方言です。