

88



2025年11月号

西土佐で栽培が盛んな「ゆず」。11月に最盛期を迎えます！捨てることなくが無いと言われている「ゆず」。

今日は、ご家庭でも簡単に使える方法をご紹介します！

ゆず

特集

果皮

- ◎刻んでお吸い物や、和え物に！
- ◎ゆずの皮をオリーブオイルに漬けたら自家製ゆずオイルができます！
- ◎青玉ゆず、青とうがらしをミキサーにかけ、塩を加えて柚子胡椒を作っても◎！

果肉

- ◎皮や果汁と一緒に砂糖で煮詰めてジャムに！

果汁

- ◎醤油に数滴垂らして混ぜてポン酢に！
- ◎お味噌汁に入れても美味しい！

種

- ◎種を日本酒に漬けて化粧水も作れる！（2～3倍に薄めて使用します）

丸ごとお風呂へ

冬至の日、柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています
冬至：2025年は12月22日です

ゆずの美味しい搾り方

ゆずの皮には、香り成分である「油胞（ゆほう）」が含まれています。ゆずを半分に切って、皮を下に向けて搾ることで、香りが果汁に含まれ、おいしいゆず果汁になります。ぜひお試しください！

ちょっとした話

私は、秋になると実家のゆずの収穫の手伝いをするのですが、ゆずを収穫していると、はさみを握る手が痛くなりませんか？
そんな時見つけたのが、手の負担を1/4に軽減すると言われている採果はさみ。
これを使い始めてから、本当に手の痛みが軽減されました！知りたい方は、私まで！こっそり教えます！笑

道の駅よって西土佐は4月～11月まで全館無休

生産者さんに
よって
みました！
きくちゃん
107人
四万十楽舎 武内 一彦さん
たけうち かまこ



（西土佐口屋内地区）

今回は、主にちりしずしを出荷して下さっている武内一彦さんにお話を伺いました。

武内さんは以前、土佐料理 司つかさで料理人として働いていたそうですが、5年ほど前から四万十楽舎(中半地区)で調理師として働いています。

ちりしずしの具材には、しいたけ・人参・ごぼう・こんにゃく・じゃこが入っていて、すし酢には高知ならではのゆず果汁を使っています。すし酢の分量は、当初で自分で味見をしながら調整をして、今の分量に決まったそうです。

ちりしずしの上には、近所のおばちゃんたちからこの錦糸卵、本当に包丁で切ったが？と言われるくらい、とても細くて美しい錦糸卵がのっています。

ちりしずし以外の、いちご飯(さつまいも・大豆・じゃこ・わかめなどを加えて作る野市町で考案された炊込み飯や、たけのこごはん、個人では大根の漬物を出荷して下さいます。ちりしずしは毎週金曜日・月曜日にお弁当コーナーに並んでいますので、見かけた際にはぜひ一度お買い求めください。

※都合により出荷できない日があります。予めご了承ください。

西土佐の地食

54 地食料理研究家 中脇裕美

今年もゆずの季節がやって来た。ゆずは、本当に使い道の多い酢みかん。

青柚子は、さわやかに料理の味を変えてくれる。皮をすったり千切りにして上に乗せただけで食欲が増す。

秋になると、お寿司が食べたくなる。昔から一升のお米に酢一合、砂糖160g、180g、塩40gを聞いてきた。それにダシ用の魚が重要。各家庭で色々と作るゆずも少なくなってきたけれど、この調味料の割合を分割して使うと、お味噌の量は少ない。

そして最後に、ゆず酢をまわしがけするといくつかの案配になる。ゆず酢だけのお寿司を作ることもある。

これからのゆずは黄色のゆずも出るから嬉しい。

いろいろな料理にいかがですか。



ゆみさん



「山柚子搾り ゆずの酒」 720ml 1,280円

早くもよって酒店5本目となりました。10月に引き続き「ゆず」のお酒をご紹介します。10月中下旬から12月にかけてがゆずの黄玉の収穫時期で、特に最盛期は11月となっています。JA西土佐出張所の駐車場がゆずの黄玉でいっぱいになるのは西土佐の方なら見たことがある風景だと思います。さて、今回の「山柚子搾り ゆずの酒」原料にれいほく地区の山柚子を使っています。冷やして、まずストレートで口に含んでみての感想は柚子の風味と相まって甘さを感じました。すっきり呑みたい方はロックをおすすめします。また、軽く楽しみたい方は炭酸水で割るのもいいと思います。寒い日は温めてもいいけそうです。あくまでも個人的な感想ですがみそ炒めなど味の濃いものに合うんじゃないでしょうか。それと食後のデザートとしてケーキなど甘いものなんかに相性良さそうです。秋の深まりと立冬の季節、「山柚子搾り ゆずの酒」をそれぞれのお好みでご賞味いただきたいと思います。

グビグビ



食前酒でも！

※呑んだ感想等あくまでも個人の主観です。ご了承ください。

本日快晴

朝 晩の冷え込み、秋の深まりを感じる季節になりました。体調を崩しやすい時期ですが、

元気に過ごしていきましょう。

最近草の伸びも止まり、草刈機の音も少なくなってきました。こんなところにも季節の移り変わりを感じます。今年も実りが豊かで、柿の木の枝が折れそうなくさん実っているのを見かけました。栗やお米もよんできて、実りの秋に感謝です。

11月からは週末などにいろいろなイベントが予定されています。今年の産業祭は、西土佐での開催予定です。今年の変更となり、市制20周年を記念して中村安並で行われます。生産者の皆さまには生産物を出荷していただき、西土佐の魅力発信に協力をお願いします。

冬の味覚に欠かせない野菜の収穫はもう少し先ですが、今から楽しみにしています。

今年もスタッフ一同、元氣にかんばります！



駅長

実り!

新商品 「一粒栗」



330円

もうすぐ秋も終わりですね笑。短かったな。体感ではそうでしたが、鮎、カニ、米、栗、柿、etc 実りの秋の食べ物は存分に堪能している気がします。秋がなくなっても旬の食べ物にはしっかり四季がある気がして、なんか不思議です。今回はストローベイルSANKANYAのイチオシ、西土佐の栗を使った新商品をご紹介します。その名も「一粒栗」！名前の通り、栗の甘露煮がゴロッと一個入ったパウンドケーキです。国産小麦と山間米の米粉を使い、バター風味を活かした優しい味わいのパウンドケーキは、栗との相性抜群です！ぜひ食べてみてくださいね。



11月に入り、やっとツガニの漁期も終了。今年もうんざりするほどツガニが入りました。やれやれ。これからは時間をかけてツガニの処理に勤めます。

さて、10月15日に千秋祭を迎えた鮎漁ですが、今年はまあとなく鮎がたくさん入りしました。10月に入って最後の追い込みは、どっかんドッカン打ち上げ花火かのように、連日鮎・鮎・鮎。今年の鮎の入荷量は、8.8トン！すーえーひーろー！がーりーな言っている場合じゃない。80万匹以上の鮎を抱えております。過去最高の数字。

昨年は鮎がいなくて、入荷は2トン以下。2年前に豊漁だったおかげで鮎がなくなることはなかったけれど、在庫はほぼゼロに近い状態になってました。2年続けて不漁だったらいけないしよ……と思ってましたが、一気に満杯状態。四万十川すべい！漁師さんたちもお疲れ様でした。

毎日みんなに助けてもらいながらヘトヘトで袋詰めした大切な鮎です。たくさんの人に食べてもらって喜んでくれるように、今日も明日もこの先もすーと、鮎市場は四万十川の天然鮎を焼きますー。



鮎入荷量

8.8t

すえ〜
ひろ〜
がり〜

みっちゃん



軽トラスクソフト

◎今月のおすすめ

今月は「軽トラスクソフト」をご紹介します。軽トラスクのラスクがかわいい印象のソフトクリームです。ラスクに使っている生地は、西土佐のパン屋さんごんべりばうすの食パンです。

軽トラスクの型を取って食堂内でラスクを作っています。ソフトの下には四角く切ったラスクも入っています。また、ソフトクリームの上には、道の駅よって西土佐の直売所で販売している青の塩をかりかけています。ソフトの甘さと青の塩の塩分がとってもおいしく、ラスクと一緒に是非食べてみてください。

「軽トラスク」の販売は、11月末までです。残り少ない期間ですが、ぜひ食べてみてください。



食堂スタッフ みづきちゃん

TOKU'S キッチン 7/87 【しいたけの肉詰め照り焼き】

【材料】
しいたけ(原木) 片栗粉、米油 適量
お好みで大葉を添えても◎

【肉だね】
豚ひき肉 200g
玉ねぎ(みじん切り) 70g
しょうが(すりおろし) 小1
塩・こしょう 少々

【照り焼きダレ】
しょうゆ、みりん 各大2.5
砂糖、酒 各大1.5

マネージャー とくちゃん

【つくり方】
①しいたけは石づきを取り、笠の内側に茶こしで片栗粉を薄くふる。
②肉だねの材料をよく混ぜ、しいたけに詰め、茶こしで片栗粉を薄くふる。
③フライパンに油をひき、肉の面を下にして焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
④火が通ったら余分な脂をふき取りタレを加え、照りが出るまで煮からめて完成。



BBQしよ！SCAAしまんと2025

BBQ担当 しゅーへい

◎10月11日(土)にSCAAしまんと2025を開催しました！今回は、ステーキコンテストのほかに鮎料理のコンテストも行いました！◎ステーキ部門は、東京、名古屋、沖縄等から12名の参加で一戦にアメリカで戦ったメンバーも来てくれました。結果は沖縄県の久保さんが優勝でした。僕は3位でしたが今シーズンはあまり成績が良くなかったので久しぶりの表彰台は嬉しかったです。◎鮎のコンテストは、皆さんかなり構想を練ってきており、コンフィやパエリア、炊き込みご飯のおにぎり等クリエイティブティが發揮されていました！優勝は大阪府の土屋さんでした！◎四万十での開催はこれで6回目となり、参加者の方からコンテストの聖地と言っていたり続けてきてよかったなと思います。◎SCAAの今シーズンも沖縄と愛知県篠島の2戦を残すだけ！SCAAに興味ある方は是非声かけてくださいませー！



ビバにしとさ

Youは何しに西土佐へ？!

聞き手:いなかパイ・レオくん
今回は、中半で「四万十馬牧場」を営む中村出身・浦宗悠華(うらむね ゆうか)さんに突撃インタビュー！

Q. Youは何しに西土佐へ？！
馬と暮らしたいと思って来ました。幡多農畜産科を卒業し、大学で在来馬に出会い、沖縄・久米島の馬牧場で働いていました。馬を譲ってもらえることになり、そんな機会があるならやってみよう！と実家のある四万十へ戻って来ました。縁あって中半に土地を借りられ、去年から住み始めました。

Q. 西土佐に暮らしてみようですか？
馬といると人が集まる、訪ねて来てくれるから面白いです。特に困ることもないです。最初は自分と馬がやっつけられるか不安でした。馬の健康を気遣

い、怪我や病気の心配もして。なので週5で勤めて働くのは難しいので、不定期で仕事のお手伝いに行ったり、自身でも宿を運営したりしています。

Q. これからやりたいことは？
せっかく馬がいるので、自分のものだけにするにはもったいない。色々な人に馬との体験をしてみたいと思っています。馬運車を手に入れて出張してみたい。土地を休ませることも合わせて馬との2拠点居住もできたら。夏は四万十、冬は愛媛でみたい。馬遊びしたい方は「四万十馬牧場」で検索を！与那国馬のくるる16歳と、あづき3歳の2頭がお待ちしています！

浦宗さん



88 また来月!

よるしよ

YORISUGI TIMES 2025 11.01

川柳のしい 募集 中!

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 ゆきちゃんさん (大阪府岸和田市)

【詠み手のこころ】サーフィンの帰りの道。国道(酷道)441号線を通ってこの道の駅にやってきました。

よるしよ川柳 海帰りの 酷道通った やったまた

井戸端 インタビュー

インタビュー: とくちゃん

早摘み ゆず果汁

Sさん「いつもは黄柚子になったのを絞って出しようがやけど、今年は青柚子を絞ったの出してみようかと思うて」
中野「そうなんですな！」
Sさん「黄柚子とはちょっと違う風味やけん、名前も「早摘み」ってつけて欲しいやけど、かまん？」
中野「もちろんです！楽しみにしています！」

と話した翌日、さっそく「早摘みゆず果汁」を持ってきてくれました。はやい！青柚子は成熟した柚子に比べ、香りと酸味が強めとのこと。是非おためしください！

はな画伯の 今月の おえかき

12

酢みかん

【お絵描きエピソード】よって西土佐に出る「酢みかん」たくさんあります！ゆず、すだち、かぼす、ぶしゆかん、直七、シークワサー、ひめゆず、獅子ゆず(鬼ゆず)、橙(だいだい)……全部ちがって、全部いい

にしとさの 標準語 講座

講師: きくちゃん

ように言う

33

<例文>
私「母親が帰ったゴーヤの佃煮持ってきたけん食べてや」
Aさん「ありがとう！おばちゃんにように言うちよって！」

「ように言う」は、「よろしくお伝えください」という意味です。私と同年代よりも上の年代の人がよく使っている言葉のように感じます。