

特集

しまんと川で川あそび！

GW や夏休み、西土佐に来たらぜひ体験してほしいのが「四万十川の川遊び」です。



しゅへい

四万十川といえば、綺麗な水とゆったりとした流れ。見るだけでも癒されますが、実は一歩川に入っただけで、自然の中に「溶け込む」ような感覚を味わうことができます。西土佐エリアには、そんな四万十川を全身で楽しめる体験がそろっています。どの体験もインストラクターさんが丁寧にサポートしてくれるので、初めての方でも安心です。「ちょっとやってみたい！」その気持ちがあれば、準備は万端です！このあとご紹介する3つの事業者で、あなたにぴったりの四万十川体験を見つけてみてください。

西土佐でできるアクティビティ!!

カヌー館



カヌーやラフティング、SUP をツアーで体験できます。

- カヌー・・・半日コース・1日カヌーツアー
 - ラフティング・・・ファミリーラフティング(2時間30分程度)
 - SUP・・・SUPツアー(1時間30分程度)
- 高知県四万十市西土佐用井 1111-11
電話：0880-52-2121

やっちゃえカヌー!!



しまんとベース



シットオンカヌー体験できます。

- シットオンカヌーでカヌーに座って漕いだり、寝そべて川の流れて感じてみたりといろいろな乗り方ができます。足を川に出してゆっくり下るスタイルが人気!
- カヌー・・・カヌー半日コース・短時間コース(1時間～)
- 高知県四万十市西土佐津野川 20-1
電話 0880-49-0113

自然に飛び込もう!



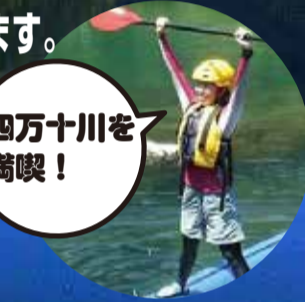
川坊主



ダッキー(カヌー型のゴムボート)・ラフティングができます。

- すべてのプランが2人～の少人数貸し切り。大人と同乗で3歳からダッキーに乗り四万十川で遊ぶことができます。
- ダッキー・・・川遊び・川下り・川散歩
 - ラフティング・・・ファミリー・ライト
- 高知県四万十市西土佐江川崎 111
電話：080-2509-4649

四万十川を満喫!



道の駅よって西土佐は4月～11月まで全館無休

94

よって西土佐
あそびタイム



2026年5月号

生産者さんに
よって
みました!

113人

武内道則さん



「四万十町
小野地区」

今回で紹介するのは、アスパラガス栽培2年目の武内道則さんです。7アールのハウスで毎朝6時頃から収穫が始まります。27センチほどで収穫したものをさらに26センチに切りそろえて袋詰め。まさに「朝これ」の新鮮な状態で出荷してくださっています。

暖かくなるまで1日で10〜15センチも伸びるアスパラガスの成長スピードは、まさに驚異的です!毎日6トンの水をまいていますが、「やりすぎると根腐れするし、天候や土の状態を見極める加減が難しい」とおっしゃっていました。

夏場は50℃を超える過酷なハウス内で、日々アスパラと向き合っています。

苦労していることは「知識」だと言います。「まだ2年目やし、部会に入ったがは今年やし、25年のベテラン農家さんからは、2年目のことは覚えてないぞ」と冗談を言われることもあるそうです。もっぱらインターネットで調べて勉強しているとのこと。

おすすめの食べ方はアスパラを豚バラで巻いて塩コショウで炒めたり、丸ごと炭火で焼いてマヨネーズで!

武内さんの愛情とたっぷりの水で育ったアスパラガスをぜひ一度手に取ってみてくださいね。

西土佐の地食

60 地食料理研究家
中脇裕美

4月5日、道の駅開業10周年の日。青森県の道の駅十三湖高原がしじみを販売しました。実は「むかしむかし、四万十川内というところには、しじみが住んでいたのです。」

沈下橋のところ、本当は中洲で国道側じゃない方に水が流れていました。

丁度、大きな池状になって、水が溜まっていたのです。底を掘ると、しじみが出てきました。

大きなカラス貝もいました。

口屋内のある人は、このカラス貝に核をうめ込んで、淡水真珠の養殖を試みました。

大水で流されて実績は出なかったようですが。

ひょっとしたら、いや、絶対。

今でも口屋内には、しじみもカラス貝もいると思うのです。

大きな川ですから。



ゆみさん

遡上!



駅長

GWに入り、多くの方で賑わうようスタッフ一同頑張っています。生産者の皆さんもぜひ出荷をお願いいたします。先日の10周年の際には、地域の皆さまに多大なるご支援をいただき、心より感謝申し上げます。今月もよろしくお願いたします。

道の駅では、鮎釣りの漁師さんの協力を得て活鮎を東京・豊洲へ出荷し、四万十川の鮎の価値向上にも取り組んでいます。また、よって西土佐の魅力の一つとして、立ち寄ってすぐに鮎の塩焼きが味わえることも好評です。

GWに入り、多くの方で賑わうようスタッフ一同頑張っています。

本日快晴

新 緑も鮮やかな季節となり、生産者の皆さんも田畑の植え付けなどで忙しい日々を過ごされていることと思います。

さて、5月といえば鮎の解禁が15日に近づいてきました。毎年、遡上の状況に一喜一憂しますが、今年も大漁を願っています。

アサヒナさんがほんとに飲んでおすすめする



生もと純米 かまわぬ 720ml 2,100円

よって酒店11本目。今回ご紹介するのは生もと純米「かまわぬ」です。生もと(きもと)とは日本酒の原型であるもろみのベースになる酒母を手作業で造る製法のことだそう。また、この酒の名前であるかまわぬのデザインは元禄の時代に衣類の模様として流行したものと。かまわぬは私自身も好きなお酒なのですが、その特徴は土佐の酒らしくしっかりした味わいのあるお酒だと感じています。赤ワインに例えるとフルボットの芳醇な味わいに重なってきます。このかまわぬの呑み方ですが、常温か冷やして呑むのをオススメします。肴ですが、間違いなくカツオの刺身とタキが頭に浮かびました。定番中の定番ですが間違いのないと思います。私的には土佐を代表する日本酒のひとつだと思っています。かまわぬ、道の駅お酒コーナーで手に取っていただき是非ご賞味ください。

※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...

よくひやして初カツオと!

人気のトゲ

5月15日は釣りの解禁日。いよいよ鮎シーズン到来！待ちに待った釣り師たちが川に乗り出します。

おとの鮎に挑む者も、気満々の元気な鮎たちが、今年もまたこの川を泳ぎまわっています。

生まれながらにして子どもたちの教室の雰囲気を感じて面白そう！鮎もまた「あら今年はこの子たちなのね、みたいな系統があります。いやはや面白いです。いやはや子どもたちもそれまた楽しそうです。

さて、鮎市場のナマズフライ、こちらもやっとシーズン到来！多くの方が「ナマズフライまだですか〜」と待ちどわしい様子でした。

ふわふわの白身魚のフライです。塩胡椒で味付けしてありますがお家に持って帰ってタルタルソースやトマトソースなんかつけて食べても美味しそうです。

鮎フライは年中販売してありますがナマズフライは期間限定。シーズン中には是非「美味〜」とごまかせ。ナマズフライの日だったりと、鮎フライの日だったりと口替わりになります。お目当てに当たらない方も、またリベンジして下さいね。



ついでに

桜の季節が終わり、山々の緑が主役になる季節になりました。この時期が気候的にも一番過ごしやすと感じます。これからだんだんと暑くなっていくでしょうね。5月最初は皆様お待ちかね、ゴールデンウィークが始まります。

県内、県外から多くのお客様が西土佐に来ていただけます。

ストローベイルSANKANYAでは、イチゴミルクスムージーが、数量限定で復活します。西土佐のイチゴと国産はちみつで作ったスムージーは爽やかなイチゴの風味を楽しめる、この季節ぴったりのドリンクです。なくなる前にぜひ飲みに来て下さいねー！



イチゴミルクスムージー



ちゅめん

天然「鮎ラーメン」

◎今月のおすすめ



食堂スタッフ みづきちゃん

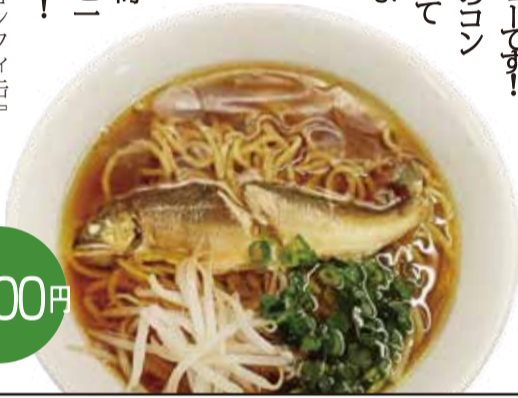
今回ご紹介するメニューは天然鮎のコンフィのオイルが香る鮎ラーメンです。

鮎ラーメンは先月17日にRKC高知放送で紹介されたメニューです。

四万十川の天然鮎のコンフィが丸々一匹入っていて、頭からしっぽまで全部食べれるくらい柔らかくなっています。コンフィのオイルが香るラーメンです。

道の駅によった時は、ぜひ鮎ラーメンを一度食べてみてください！

※四万十川天然鮎のコンフィ缶は水々しい市場にて販売中です！



1,300円

TOKU'S キッチン 93 【トマトと河内晩柑の初夏サラダ】

【つくり方】

- ①トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②河内晩柑は皮付きのまま半分きって、スプーンで果肉をすくう。
- ③ボウルにトマトと河内晩柑の果肉・果汁を入れ、オリーブオイルと塩を加えて和える。
- ④器に盛り、お好みで粗びき黒こしょうをふって完成。
※冷蔵庫で冷やすと、よりさっぱりいただけます。

【材料】
トマト 2個
河内晩柑 1個
オリーブオイル 大さじ1
塩 少々
粗びき黒こしょう(お好みで)

河内晩柑は見た目はグレープフルーツに似ていますが、苦味は少なく果汁たっぷりのさっぱりとした甘みのある柑橘です。シンプルな味付けで、素材の甘みとさわやかさをそのまま楽しめます。

※アレンジメニュー
ゆでたそうめんと和えると、カップリーニ風にも♪その場合は、しょうゆを少量加えると味がまとまります。



マネージャーとくちゃん

初夏の一品

BBQしよ!

新たまステーキのバーガー

BBQ担当 しゅーへい



今回のBBQしよは新たまを使ったメニューです。新たまはみずみずしく、加熱をするとぐっと甘みが増しBBQのサイドメニューとしてもとても優秀です。新たまをガブッと食べたいと思い、新たまのステーキとスモークチキンをバンズで挟んだ新たまのバーガーを作ってみました。

- ①玉ねぎを厚めの輪切りにする。玉ねぎが層で外れそうなら竹串で補強します。
- ②切った玉ねぎの表面にたっぷりのオリーブオイルを塗り、塩コショウガーリックをしっかりと振りまわす。鶏肉はUMAMI RUBをたっぷりとかけます。
- ③BBQグリルの炭のレイアウトは、グリル内に半分だけ炭を積み2ゾーンファイアにします。ここでスモーク用の木片も投入！
- ④直火にならないゾーンに鶏肉と玉ねぎを並べ、カバーをして熱を入れます。
- ⑤玉ねぎは透明になってきたら、直火のゾーンで表面をさっと焼きバットに上げます。鶏肉は肉芯温度が75℃以上になったらバットに上げます。
- ⑥バンズに鶏肉、玉ねぎを重ね、BBQソースをかけて挟んだら完成！



新たまの甘みを感じることができるバーガーを是非試してみてください。

ビバにしよ

Youは何しに西土佐へ?!

16

聞き手:いなかパイプ・レオくん



Q. 西土佐に暮らしてみようですか?

思った以上に店もあり、十分暮らしていけます。みなさん軽トラに乗っていますが、やはり軽トラがいいとわかりました。細い道が多いので、大きい車だとすれ違いができないですね。

Q. これからやりたいことは?

自給自足ができるようになりたいです。また、風の免許もあり、狩猟もできるのでやりたいです。友達を呼んでジビエBBQとかもできれば。さらに、風の免許は持っているけど、やり方がわからない人も多いと思うので、やり方を教えたり、解体するのを教えてあげるサービスなどもやりたいかもとアイデアが浮かんでいます。これから農業を教わって、独立して農業ができるようにがんばります！ただいま、住める家も探しているんで、ぜひご紹介ください！



梅木さん

Q. Youは何しに西土佐へ?!

農業をやりたいと思って移住先を探さず、しまんと川来たや協同組合の求人募集に応募しようと1ヶ月のインターンシップに参加しに来ました。

自衛隊で働いていて今は千葉在住。もとは高知出身で、妻も愛媛の伊予市出身。前から高知の西の自然環境に興味を持っていました。20代の頃からお金の価値が下がっていると感じ、いざれ物々交換の時代になるのではないかなんて思って、自分で食べ物をつくれるように農業の道に進みたいと思いました。しかし、仕事で10年くらいタイミングを逃し今に至っています。

94 また来月!

よるびりたん

YORISUGI TIMES 2026 5.01

川柳の集り

よりすぎ川柳 譲り合う手に 里の笑み

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 尾崎さん(高知市)

【詠み手のこころ】 温かい西土佐の人々の様子を詠みました。

井戸端 インタビュー

しゅーへい

軽めの運動会

Hさん 今って運動会は5月にあるんですねー

Cさん そうなごよー。秋もあついけんね。

しゅーへい 昔小学校の時って年に2回運動会なかった?

Hさん ないけんー!

Cさん あつて〜! 春がこいのぼり運動会って軽めの運動会。

Hさん えー聞いてたことない!

しゅーへい 秋が本気の運動会。

Hさん 軽めと本気の運動会って...

はな画伯の 18 今月の おえかき

バラ

【お絵描きエピソード】

花という名前でありながら、この仕事に就くまでバラの咲く時期なんて知らなかった私。今年はずっとバラでしょうか!

にしとさの標準語講座 39

講師: はな

めっそな

<例文>
めっそなこと 言うもんじゃない!

「めっそな」とは、「おおげさな」とんでもない」といった意味の言葉です。小さい頃にわーわー言っていたら、「めっそなこと言うもんじゃない!」とよく怒られていたことを思い出します。