

95



よすぎタイムス



2026年6月号

特集

# きゅうり

夏の水分補給にもぴったり！  
みずみずしさと、シャキッとした食感が魅力！  
サラダや酢の物、漬物などの定番はもちろん、  
実は「炒め物」にしても、いつもと違う風味が  
楽しめます！

生産者の

浜田美恵子さんへ

お話を伺いました



天敵！

害虫との戦い

「葉を食べるウリバエ(ウリハムシ)に加えて、今年はカタツムリやナメクジが多いけん、気が抜けんがよ」

「水」がきゅうりの形を決める

「水が足りんと曲がったりするけん、真っ直ぐで綺麗なきゅうりを育てるがに毎日の水やりがかかせんがよね」

根気のいる

「草引き」と「環境づくり」

「苗に栄養をしっかりと食べさせるために、暑い中でもこまめな草引きは毎日。地面を這い出したら、すぐに竹の支柱を立ててきゅうりのツルが巻きつかないようにする」



## ギュッと詰まった主な栄養素



## きゅうりの栄養を逃さない食べ方



## おいしいきゅうりを選ぶポイント

- ・色が濃く、全体にハリとツヤがあるもの
- ・表面のイボがしっかりある(イボがない品種もあります)
- ・端から端まで太さが均一なもの



### 取材の感想

※ウリバエの駆除や毎日の水やり、暑い中での草引きなどのお話を伺って、野菜作りの大変さを改めて痛感しました。水々しい市場には、そんな愛情たっぷり育てられたきゅうりをはじめ、旬の野菜が並んでいます。

きくちゃん



生産者さんの想いが詰まった野菜を、ぜひ手にとってみてくださいね！

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た!

きくちゃん  
【西土佐 江川地区】  
澤井あゆ美さん



今回は、バラエティ豊かな「よって西土佐」の幕の内弁当に加え、週末には「土佐巻き」や「焼きサバ寿司」などを出荷してくださっている澤井あゆ美さんにお話を伺いました。

居酒屋「呑み食べ」の店主でもある澤井さんの一日は早く、朝5時頃からお弁当作りが始まります。お米は地元・西土佐産を使用しています。「焼きサバ寿司」は、サバの骨を一本一本手作業で丁寧に取り除くことから始まります。この細やかな下処理が口当たりの良さを生んでいます。「土佐巻き」は絶妙な焼き加減のタタキとニンニクや大葉を効かせた一品です。

お弁当作りのこだわりを伺うと「毎日食べても飽きんように、幕の内のおかずは毎日変えるがよ」とのこと。中でも大切にしているのは「フンの多い」煮物です。「煮物がおいしいって言うてくれるけん、必ず入れるようにしようがよ」とおっしゃっていました。「お弁当おしいしかったよ」と言ってもらえるのが一番うれしいと語る澤井さん。

そんな真心がキュッと詰まった澤井さんの味。平日のどんぶりにはもちろん、週末のお寿司類も、ぜひ一度手に取ってみてくださいね。

※居酒屋「呑み食べ」処月「営業時間：17時～22時30分(定休日：木曜日)」

## 西土佐の地食

61 地食料理研究家 中脇裕美

からたくさんきゅうりが出てくるなく。生食、酢の物、サラダ、煮物、etc.。その中でも、酢の物、サラダに使うきゅうりのトリセツを今から説明しよう。と言っても、たいしたことではないのですが.....

①薄切りにしたきゅうりは、そのままビニール袋に入れます。②それに適量の塩をふりかけます。

③ビニールの口をせはめながら、そのままみまます。④しばらくおくと、しんなりしてきます。

⑤ビニールをぎゅっ、ぎゅっとしてめながら逆さにして水分を出していきます。⑥水が切れたら塩もみ終わり。⑦ビニールの口を開いて、お出汁や調味料を入れてもむ。

⑧ビニールから食器に入れて酢の物一品出来上がり。

夏場なので、生手でふれずに酢の物が出来ます。このビニール方でいくと、ポテトサラダも簡単出来上がり!!



ゆみさん

## 四万十栗の栗焼酎

720ml 2,400円

よって酒店12本目。今回ご紹介するのは四万十栗の栗焼酎です。原料の栗はこの焼酎の名のとおり四万十川流域の栗を使用しているそうです。道の駅お酒コーナーでも観光客の皆さまを中心にお土産として買っていく方が多くいて人気の商品となっています。さて、そのお味ですが、ストレートで口に含んだ瞬間に心地よい柔らかな風味と甘さが広がります。呑み方はストレート、ロック、炭酸割り、水割り、お湯割りとオールマイティに対応できそうです。この焼酎に合う肴は真っ先に浮かんだのがスモークチーズでした。強めの燻製を施したチーズは間違いなく合うと思います。さらには焼き魚にも相性良しで、サバやアジなどをつまみながらゆっくりと楽しんでいただけたら最高です。もちろん鮎の塩焼きにも合う四万十栗の栗焼酎、ぜひご賞味ください。

※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...

強めのくんせいものに!



## 本日快晴

雨の多い季節になってきました。農作物や四万十川の鮎をはじめとする川魚にとっても大切な雨の時期です。程よい雨を期待しながら、この季節を楽しみたいですね。

さて、道の駅よって西土佐では、SNSを活用し、フェイスブックなどで地域の情報発信に力を入れています。先日モスタップと一緒に、藪ヶ市ユリ街道や大宮の藤の瀬バラ園へ取材に行き、早速紹介させていただきました。地域の皆さんも、多くの方に楽しんでほしいような頑張っていることと思います。

6月といえば紫陽花の季節です。国道381号の江川崎から長生までの間も綺麗に咲いていますので、ぜひ西土佐へお越しください。今月は株主総会や出荷者総会もあり、いただいたご意見を活かしながら、より良い道の駅を目指してスタッフ一同頑張っています。

## SNS



駅長

