よりすぎタイムスは道の駅「よって西土佐」によりすぎた情報をお伝えする西土佐によりすぎたタイムスです。

100にゃ～
よりすぎタイムス

道の駅 よって西土佐 SHIMANTO RIVER

2026年11月号

4月～11月まで全館無休

特集

よりすぎタイムス 祝100号

西土佐によりすぎてゴメンナサイ

2018年5月より毎月発行してきました「よりすぎタイムス」も今月号で100号になり、多くの皆様にご協力いただいてここまで続けてくることができました。ありがとうございます。これからも西土佐のよりすぎた情報を紹介していきたいと思います！

四万十川 天然 鮎市場 99回

駅長・林 大介の本日快晴 99回

やまのおやつ ストローベイル SANKANYA 99回

生産者さんによってみた！ 119人

TOKU'S キッチン 98レシピ

よって西土佐食堂 99食

井戸端インタビュー 87話

西土佐の地食 66品

ビバにしとさ 22人

BBQしよ！ 67回

にしとさの標準語講座 45語

よって酒店 17杯

よりすぎ川柳 77句

今月のおえかき 24作品

過去には様々なコーナーがありました。

突撃となりのハーブ園　花の商品愛　おふくろの味世界の旅
ワインのコーナー　にし弁のコーナー　野菜珍百景
はなのコーナー愛　旬ならくがき　イチ推しアイドル紹介

西土佐の情報誌としておもしろい！という声がおおいかなー。毎月楽しみに待ってもらいよる。道の駅で配りよるけんど、見逃さんように回覧で見たいっていう嬉しい声もあるね。まあ偏った内容もあるけんどね（笑）。道の駅の情報ものっちょうし、やっぱり出荷者さんの顔とか思いを知ってもらえるのはうれしいことやね！今後は代わる代わるでも他のスタッフにも書いてほしいね～。

過去のよりすぎタイムスは道の駅よって西土佐のＨＰからご覧いただけます！

生産者さんによってみた！

119人目 きくちゃん

佐竹（さたけ） 智代（ちよ）さん

【西土佐宮地地区】

今回は、四万十牛バーガーをはじめ、食パンやラスク、菓子パンなどを出荷してくださっている『どんぐりはうす』の佐竹智代さんにお話を伺いました。

１９９８年にオープンした西土佐で唯一のパン屋さんです。店名の由来は「昔、ムツゴロウさんのテレビ番組で、いろいろな動物が集まる北海道の小屋の名前が『どんぐりはうす』やったがよ。このお店もみんなが集まる場所にしたいと思うて、同じ名前にしたがよ」と笑顔で教えてくれました。

２００６年の発売以来、大人気の「四万十牛バーガー」は、国産小麦のバンズに四万十牛と豚合挽きのパテを使用。自家製ソースと手作りタルタルソースが旨みを引き立て、新鮮なトマトとレタスとの相性も抜群です。「長時間の重労働で大変やけど、とにかく丁寧に作ることを大切にしよるがよ」と語る佐竹さん。その原動力は「地域の人が応援してくれる気持ちが伝わってくるのが何より嬉しいね」と話してくださいました。

佐竹さんの愛情がたっぷりの四万十牛バーガーやパン・ラスクなどはお弁当コーナーに並んでいます。ぜひ一度、その美味しさを味わってみてくださいね♪

※四万十牛バーガーは2日前までの注文でご用意可能です。（但し、毎週火曜日定休日）

西土佐の地食（ちしょく） 66

地食料理研究家 **中脇 裕美**

西土佐のぶどうでケーキが飾れるとは、つゆほども思っていなかった。今年、シャインマスカットロールやシャインマスカットショート、チョコショートの飾り、はたまたシャインマスカットのタルトなど、いろいろなデコレーションができた。ほんとうにありがたかった。

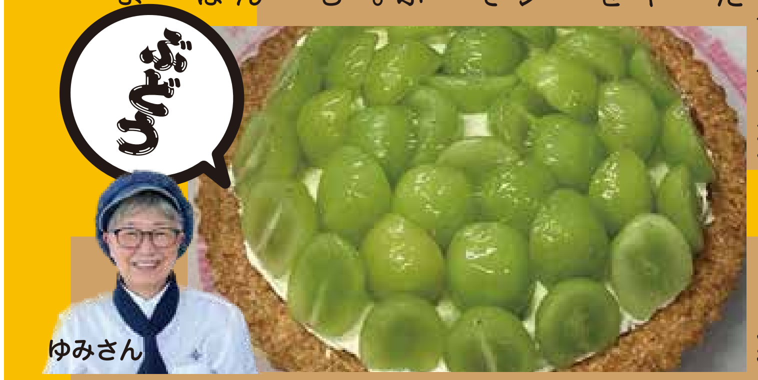
西土佐から発信するケーキには、西土佐の果物が欠かせない。

今年は11月初旬までシャインマスカットを出荷してくれるそう。ウソのような本当の話。

近年、いろいろな種類のぶどうがたくさん出荷される。道の駅に来店されたお客様もたくさん買われていた。

カメムシの被害もたくさんあったみたいだが、ぶどうはもはや西土佐の特産品。

来年の新ケーキを考えてみようと思う今日この頃。



駅長・林 大介の本日快晴

朝の散歩では寒さを感じ、昼間の太陽には暑さを感じながら、季節は一歩一歩進んでいます。

さて、早いもので「よりすぎタイムス」も記念すべき１００号を迎えました。道の駅のオープン当初、まずは地域の皆さんに道の駅の様子をお伝えしたく、水々しい市場、西土佐食堂、四万十川西部漁協鮎市場、ストローベイルＳＡＮＫＡＮＹＡの情報を紹介し、気軽に立ち寄ってもらいたいとの思いで発行を始めたのを思い出します。

また、地域外の方々にも西土佐の旬の産物や特産品を知っていただき、足を運んでもらうきっかけになればと、関係者やスタッフの協力のもと、休むことなく発行を続けてきました。

これからも楽しく読んでいただければ幸いです。

そろそろ冬野菜も出始める頃です。生産者の皆さん、今月もスタッフ一同頑張ってまいりますので、よろしくお願いいたします。

よって酒店 17

アサヒナさんがほんとに飲んでおすすめする

無手無冠　ダバダロゼ梅

500ml　1,580円

ダバダロゼ梅
色がきれい！

- よって酒店17本目。今回ご紹介するのは、無手無冠ダバダロゼ梅です。こちら梅酒のリキュールとなります。
- 栗焼酎「ダバダ火振」に紫芋を浸漬した原酒に国産梅を漬け込んだ梅酒です。
- その色ですが、梅色というよりバラ色、甘酸っぱい梅の香を引き出し、その鮮やかな色からは信じがたいですが無香料・無着色のお酒となります。
- 呑み方はストレートかロックで呑むのをおススメします。肴は何が合うか考えましたが、オールマイティーで和洋中なんにでも相性良しだと思います。先日はビーフンやシュウマイを肴に呑みましたがバッチリでした。
- 本当に色が綺麗なダバダロゼ梅、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･･･。

栗焼酎×紫芋×国産梅！？

よりすぎタイムスは道の駅「よって西土佐」によりすぎた情報をお伝えする西土佐によりすぎたタイムスです。

石臼つぶしがねスープ♡

みっちゃん

11月、ツガニ漁が禁漁期に入りました。今年もこれで全てが漁仕舞い。4月に川エビ・ウナギ漁が解禁してから7ヶ月。その日その日の受け取りと処理にひたすらな毎日でした。やれやれ。

ひとまずは少し落ち着くはずの鮎市場です。シルバーたちもお疲れ様。漁仕舞いになったとはいえ、ツガニとはまだまだ勝負が続きます。この時期はもっぱら、がねスープ作り！

活きてるツガニを割って、石臼で潰して、水と一緒にミキサーで粉砕して、ガラをキレイに濾して、計ってパックして真空冷凍。鮎市場の秋から冬にかけての人気商品「がねスープ」の完成です。

濃厚な魚介出汁で、汁物はもちろん、パスタやカレーの出汁にも最高。濃いので水で倍以上に薄めて使っていただけます。がねスープで作るお吸い物は、沸かすとツガニのミソや身が凝ってふわふわと浮いてきます。それがまたたまらん美味さ！是非是非ご堪能下さいませ。

しばらくは鮎市場の水槽にはツガニがまだわんさかおります。ミソもいっぱい入っている時期です。小ぶりの子でも、オスでもミソが入ってますよ～ツガニの塩茹で、今月もおすすめ♪

天然 鮎市場

やまのおやつ ストローベイル SANKANYA

クリスマスケーキ

11月になりました。よりすぎタイムスが100号を迎えるみたいで、始まってそんなに月日が流れた事に驚きです。以前書いた商品で残念ながらなくなってしまったものもいくつかあります。ですが、新しく生まれた商品もあります。やり続けたら続いて行くものなんですね。まだまだこれからです！

11月初旬からストローベイルSANKANYAでは毎年恒例、クリスマスケーキのご予約を開始いたします。今年はもしかしたら台数に制限を設けるかもしれません。お客様に喜んでいただけるケーキをお届けする為、ご理解の程宜しくお願いします。ご予約はお早めに！

ゆめちゃん

◎今月のおすすめ

よって西土佐 食堂

きつねうどん

今回の食堂コーナーでは、きつねうどんをご紹介します。

麺には、四万十うどん工房麦屋さんのうどんを使っています。もちもちとした食感と弾力が特徴です。

うどんスープは、鰹節の香りが広がる優しい味わいです。お揚げがスープをたっぷり吸って、食べた瞬間口いっぱいに広がります。お揚げの甘めの煮汁がスープに溶け込み、ほっとする一杯です。

これからの季節、心も体も温まるきつねうどんをぜひお召し上がりください。

800円
食べにきてね！

食堂スタッフ みづきちゃん

【丸ごとしいたけのマヨチーズ焼き】

TOKU'S キッチン 99

【材料】
生しいたけ　適量
ねぎ　適量
ピザ用チーズ　適量
●マヨネーズ：醤油（または味噌）=3:1
●おろしにんにく　少々（お好みで）

【つくり方】
①●を混ぜ合わせる。ねぎは小口切りにする。
②しいたけは軸を取り、傘の内側に●を塗る。
③ねぎをたっぷりのせ、その上にピザ用チーズをのせる。
④アルミホイルを敷いたトースターで5〜10分程度、しいたけに火が通り、チーズにこんがり焼き色がつくまで焼いたら完成。焼き時間は様子を見ながら調整してください。

※醤油マヨは風味よく、味噌マヨはコク深く。お好みの味で楽しんでください♪

マネージャー とくちゃん

季節の移ろい、生産者の皆さんの姿、その時々の「よって西土佐」。一号一号に、地域の歩みが詰まっています。これまで支えてくださった皆さんに感謝を込めて。これからも、いつもの「よって西土佐」をお届けします。

BBQしよ！ 67 鶏むねのスモーク

BBQ担当しゅーへい

今回紹介するBBQは鶏むねのスモークです。
鶏むねはあっさりしていて脂質も少ないことから人気ですが、パサつきやすいという点があります。今年アメリカで食べたムネ肉のスモークがとてもジューシーで感動したため、しっかり火を入れてもジューシーな仕上がりになる鶏むねのスモークを紹介します。

①水に対して3%の塩と砂糖を溶かします。
②鶏むねを2時間程度浸けます。（前日からつけてもOK）
③②の鶏むねの水分をしっかりふき取り、オリーブオイルをかけRUBをたっぷりかけます。
④150℃に温めたグリルで肉芯温度が75℃になるまでスモークします。
⑤肉芯が75℃になったら30分程度ホイルに包んで休ませます。
⑥薄くスライスして完成です。

しっとりとしたスモークの効いたチキンはビールやハイボールによく合います！是非試してみて下さい。

ビバにしとさ

Youは何しに西土佐へ?! 22

聞き手：いなかパイプ・レオくん

今回は、中村出身で川崎保育所 園長、井上 皆（いのうえみな）さんに突撃インタビュー！

Q.　Youは何しに西土佐へ？！

これまで保育士をしてきて川崎保育所ではじめて園長になりました。今年で2年目となります。来る前は、市役所の保育係におったので何回か訪問はしたことがあったけど、西土佐へは今まであまり来たことがなかったです。

保育士になりたいと中学のときに思って、地元の高校、高知市内の短大を卒業して、土佐弁がなじまんかったので、地元に帰って働きたいと市役所に保育士として就職しました。

Q. 西土佐で仕事してみてどうですか？

遠いけどいいところ。桜が咲いた！彼岸花が咲いた！と来る時に季節を感じられていいです。子どももも0歳児から関われるので、成長を見られて楽しいです。

子ども達が人なつっこい。じいちゃんばあちゃんが近くにおって可愛がられているのがわかります。また、保護者も理解があって協力してくれます。保護者同士も仲良く、つながっちょうと感じます。輪があって、自然に輪に入れる雰囲気があります。

現場を2年離れてからの園長だったので不安もありましたが、今は楽しんでやれています。

Q. これからやりたいことは？

近くのかわせみさんに踊りを披露しに行ったりはしましたが、もっと地域の人と話せる場所まで出ていけるようにしたいです。4—5歳児は橋を渡っていけるけど、ちょっと遠いので。

また、小学校との関わりを増やしていけたらと思っています。小・中学校が近いので、職員同士のつながりもあって、連携して校庭を使わせてもらったりしています。

11/15にある西土佐運動会にも先生チームで参加しますので、一緒に楽しみましょう！

井上さん

100
また来月！
よりすぎタイムス

YORISUGI TIMES 2026 11.01

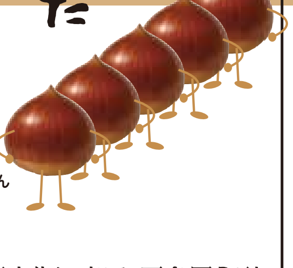
【編集後記】ムカデは百足と書くが足は百本ない。ここでは「たくさん」の意味。白寿は百に一が足りないから九十九才のお祝い。昔「ももはじめ」さんという知人がいたが「百一」と書いたのだろうか？祝100号！

よりすぎ川柳

たのしい川柳募集中！

採用の方には粗品をプレゼント！投稿はこちらから

道の駅
栗に行列
びっくりだ



詠み手
ふぁんふぁんさん
（高知県須崎市）

【詠み手のこころ】
初めてよって！西土佐に来て、栗を買う列にたくさん人が並んでいて、びっくりした様子。（出身が県外で今年の3月中旬から高知に住み始めたのでこんなに人気だとは知りませんでした）

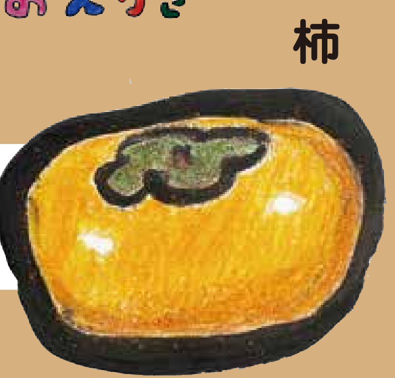
井戸端インタビュー

猪と鹿

Kさん：なんと今年はイノシシがおって田んぼは全部やられた。
花　：全部！？それは大変でしたね うちも畑掘り返されてます；；泣
Kさん：けんど鹿は少ない！ イノシシが多い年はシカは少ないっていうで。
花　：そうなんですか！ 初めて知りました！！

はな画伯の今月のおえかき 24

柿



【お絵描きエピソード】
今年は柿がなってないと色んな方からの声が聞こえます！柿、食べたい！来年までお預けかなぁ！

にしとさの標準語講座

講師：とくちゃん

なんちゃあ 45

<例文>

お客様「ごめんよ」
私「なんちゃあじゃないです」

すると、「懐かしい！ 久しぶりに聞いた」と喜んでくださいました。私も調子に乗って、もう一度「なんちゃあ！」と言うと、「そう、それそれ！」と、さらにうれしそうなご様子で（笑）。
「なんちゃあ」は、「大丈夫」「気にしなくていいよ」というときに使う言葉です。
普段は何気なく使っている言葉も、誰かにとっては懐かしく、うれしいもの。方言には、そんなあたたかさがあるなぁと思いました。