

A BRAND NEW CHAPTER @ KOCHI  
TOSABUSHI

ときぶし



No  
32



TAKE FREE



その魅力を再発見

こじょんと酢がきいちゅう

西  
土佐の  
みかん



## 土佐の酢みかん

# その魅力を再発見 こじょんと酢がきいちゅう 土佐の 酢みかん

実を吃るのはなく、果汁の酸味や果皮の香りを楽しむ柑橘類のことを、高知では「酢みかん」と呼ぶ。種類が豊富にあって、それを季節や食材によって細かく使い分けるのも高知ならではの特徴で、土佐弁でも「酢がきいちゅう!」(きりつとして才智がある)と褒め言葉で使われるほど、高知では古くから親しまれてきた。今回は、そんな高知が育んだ豊かな酢みかん文化についてお届け。この特集を見たらきっと、あの爽やかな香りが恋しくなるはず!



<b>連載</b> 絶景にて人と出会う 土佐が語り継ぐ祭 日曜日のTOSAレシピ ブライムトーク 集落を訪ねて 読者プレゼント	<b>特集</b> 土佐の酢みかんカタログ 土佐の酢みかんのルーツを知る ゆずの上手な使い方 土佐の酢みかん文化を伝える 土佐の酢みかん文化に新しい風を
P23 P22 P20 P18 P16 P14	P12 P10 P08 P06 P04 P03

## とさふし32号の登場人物

- |                         |  |  |                                    |
|-------------------------|--|--|------------------------------------|
| 大川上美良布神社 宮司<br>甲藤英明さん   | 「白木果樹園」の4代目<br>園主・白木浩一さん                     | 「土佐学協会」理事長の<br>竹村昭彦さん                  | 葉膳・和食研究家の<br>百田美知さん                |
| 高川地区長<br>高橋幹博さん         | 「みかん家にしごみ」の西<br>込浩一さんと「スタジオ・オ<br>カムラ」の小林正美さん | 「四万十ぶしゅかん生産<br>者組合」の組合長を務める<br>伊与田真哉さん | 「土佐北川農園」の<br>田所正弥さん                |
| 「大北果樹園」の3代目<br>園主・大北和さん | 津野町地域おこし協力<br>隊の西村佐和さん                       | 「直七生産株式会社」で<br>工場長を務める三松勝<br>彦さん       | 「JA高知県 香美地区」<br>の柴田恭佑さん、竹内正<br>雄さん |

これがあつて知つちよつた？

# 土佐の酢みかん

力タク

catalog

## だいだい

正月飾りとしておなじみだが、酸味が強くて香りが良いのも特徴。ポン酢に利用されることが多い。

## シイクワシャー

沖縄産の柑橘で、他の柑橘とは異なる独特の香りと酸味が特徴。

## タチバナ

日本に自生する酢みかんのひとつ。ゆずほど強くはないが爽やかな香りがする。

## ケラジ

栽培が難しく幻のみかんともいわれる。爽やかさの中に円みを感じさせる特有の香りが楽しめる。

## 縞橙

酸味と苦みが強く、生食には向かないが皮はマーマレードに、果肉は食酢に利用される。

## レモン

酢みかんの中でも特に人気のあるレモン。爽やかな酸味が楽しめる。



## 仏手柑

観賞用として栽培されることが多いが、皮はマーマレードや砂糖漬けにすることもある。

## ポンデローサ

別名「ジャンボレモン」。レモンの酸味の角を丸くしたような、若干穏やかな酸味。

## ピンクレモネード

果皮がピンク色ですっきりとした酸味と甘味があり、果肉は少し硬めのが特徴。

## スイートレモン

見た目は丸っこいレモンだが、甘みが味わえるよう特に樹上にて完熟させている。



## タヒチライム

基本的に種がなく扱いやすいのが特徴で、果実は100g前後とやや大きめ。

## スダチ

サイズは20～40gくらいと小ぶりで、上品で風味の良い香りを持ち、酸味が強いのが特徴。

## 黄ゆず

高知で最も人気のある酢みかん。魚に、鍋に、お酒に、風呂に、と活躍の場面が多い。

## 青ゆず

夏の終わりから出回る青ゆずは、皮を使うことが多い。黄ゆずとはまた違った香りが楽しめる。

## 獅子柚子

ブンタンの仲間なので、ゆずのような強い香りはない。観賞用に使われることもある。

## 多田錦（無核ゆず）

通常のゆずに比べて、まるやかな甘みがあるのが特徴。スイーツやジュースにピッタリ。

## ジャバラ

果汁は極めて多く、香りはわずかにゆずに似ているが、ゆず類、スダチ、カボス等と異なる。



## 柚月

高知の物産で採れるオリジナルのブランドゆず。



高知ではたくさんの種類の酢みかんが栽培され、果皮、果汁共に食用として料理に添えられ、調味料、薬味としても使われている。そして、例えばゆずのように採れる時期によって「青ゆず」「黄ゆず」と呼んでそれぞれ使い分けたりと、細かく使い分けられているのも大きな特徴。

高知ではたくさんの種類の酢みかんが栽培され、果皮、果汁共に食用として料理に添えられ、調味料、薬味としても使われている。そして、例えばゆずのように採れる

時期によって「青ゆず」「黄ゆず」と呼んでそれぞれ使い分けたりと、細かく使い分けられているのも大きな特徴。

高知ではたくさんの種類の酢みかんが栽培され、果皮、果汁共に食用として料理に添えられ、調味料、薬味としても使われている。そして、例えばゆずのように採れる

## 旬の魚×酢みかん

土佐  
独特の

7月	シイラ	×	ぶしゅかん	1月	清水さば	×	だいだい
8月	メジカの新子	×	ぶしゅかん	2月	寒ブリ	×	酢みかんポン酢 または 葉ニンニクのヌタ
9月	ウルメ	×	ぶしゅかん	3月	のれそれ	×	
10月	戻りガツオ	×	直七	4月	ちりめんじゃこ	×	柚子酢
11月	ウツボ	×	ゆず	5月	上りがつお	×	はなゆ
12月	ヒメイチ	×	ゆず	6月	鮎	×	はなゆ

季節や食材によってさまざまな酢みかんを使い分けるという豊かな食文化は、他の地域にはない高知ならではの大きな特徴。中でも旬の魚と旬の酢みかんは相性抜群！

その時に採れる酢みかんを、採れた魚にふりかけて、酢みかんがなければ、酢みかんポン酢などで代用を。左の表は一例なので、あなたの好みの組み合わせを見つけて楽しんで♪

持つ酢が、湿度と気温の高い高知で昔から重宝されていたといふ説がある一方で、新しいもの好きで何でも好奇心旺盛に作って食べててきたところまで酢みかんが多様に使われるようになった背景には、食べ物を傷みにくくする働き（防腐・静菌効果）を持つ酢みかんとして使うこともあつたりと、細かく使い分けられているのも大きな特徴。

ここまで酢みかんが多様に使われるようになった背景には、食べ物を傷みにくくする働き（防腐・静菌効果）を持つ酢が、湿度と気温の高い高知で昔から重宝されていたといふ説がある一方で、新しいもの好きで何でも好奇心旺盛に作って食べててきたという高知人気質も後押ししたに違いない。

# ルーツ

昔から当たり前のように  
身近にあつた高知の酢みかん

せて  
総  
2  
0  
0  
本  
のタ

「高知で酢みかんといえばゆずが有名ですが、日本の酢みかんの中で最も古い歴史を持つてているのは、みかんの仲間であり高知にもゆかりのある『タチバナ』です」と教えてくれたのは、高知を拠点に活躍する薬膳・和食研究家の百田美知さん。タチバナとは、古事記や日本書紀にも出てくる日本が原産の柑橘。1300年の歴史があるミカン科の柑橘類の一種で、野生のタチバナは絶滅危惧種にも指定されている。そんな歴史あるタチバナの日本最大級の群生地が高知にあることをご存知だろうか？場所は土佐市甲原の松尾山で、大小合わせて約200本のタチバナが

自生し、2008年には国の天然記念物にも指定された。他にも南国市には県指定天然記念物の「白木谷のタチバナ」があつたり、室戸市では昔から、タチバナの酢が頻繁に使われてきたりと、高知県でもよく親しまれてきた。「県外出身の私としては、歴史あるタチバナが自生して今でも実を付けていることはすごい!と思うのですが、地域の人からすれば『昔からあるもんやし、正直ゆずの方がおいしい』き今はゆづばっかり使いゆう」とあつけらかんとしていて、これもある意味いろんな酢みかんが、当たり前のように生活の中に根付いていた証だと思つています」。

もここまで広がった理由の一つではないか」と百田さんは。そしてこう続けた。「自然と共に存している以上、あつて当たり前と思わず、これからは守っていくことも大切だだからこそ、旬の物を食べて旬の効能を得ることの大切さ、昔ながらの使い方や保存方法を知り、それをきちんと伝えていくべきではないでしょうか。高知がいつまでも『醉みかん王国』であるために必要なことを常日頃から考えていけたらと思つてい



府出身、香美市在住。「(一社)和食  
国民議会」の和食地域特派員や  
(社)日本家政学会 食文化研究部  
に属し和食を研究。「土佐学協会」に  
属し、高知の食文化を発信している。



土佐北川農園  
田所正弥さん

2005年に「土佐北川農園」を設立。北川村のゆず農家のパイオニア的存在である故松崎盛（まつざきさかん）さん指導のもと栽培を学び、2012年に日本で初めて欧州連合へゆず玉を出荷。

日本で初めて輸出に成功した

日本で初めて輸出に成功した  
北川村の「ゆず玉」

日本で初めて、歐州連合（EU）の国境を突破し、青果玉として輸出に成功した北川村のゆず。そのゆづを栽培した人こそ「土佐北川農園」の代表を務める田所正弥さんだ。北川村はその昔、中岡慎太郎が推奨したことからゆづ栽培が始まったといわれる、高知きってのゆづの産地。代々ゆづ栽培を生業としている農家も多い中、「土佐北川農園」は創設から14年と歴史はまだ浅い。そんな農園がなぜ世界に、「農園の母体である建設会社の新規事業としてゆづ栽培を始める」ことになつたのですが、普通の農家では手を出せない原生林みたいな山を1ヘクタールほど借り、重機を使って農園を作りました。その深山にできた農園が結果的にEUの国境を越える条件の一つとなる。海外市場を求めて、県の職員が農薬や病害虫防除の規制など極めて厳しい輸出条件をクリアできる農園を探していたところ、山奥にある孤立した農園を持つ「土佐北川農園」に白羽の矢が立つたのだ。こうして2012年にフランスに初出荷して大好評を得て以来、毎年出荷を続けている。「正直、輸出用のゆづは手間がかかつて利益は少ないんです。それでも『北川村』の知名度が上がり、県全体の販売促進にもつながればと思つて続けています」。

耕作不能園地を担い手へ  
継承する取組を進めるなど、  
産地維持に努めてきた。



香美地区 香美営農経済センター」の営農指導課  
の柴田さんと、「香美地区 物部支所 物部集出荷  
場」の竹内さん。共に、約4年前より今回のGI登録  
に向けて尽力いた

守り育ててきた物語ゆす  
が、今年の6月農林水産省より地理的表示(GI)保護制度に登録。この高知初の快挙を成し遂げるまで、約4年にわたって準備を進めた柴田さんと竹内さんが地域を代表して語る。「これも全て、先人たちのおかげです。GI登録のため特に何かをしたわけではなく、先人たちが誇りをもつて続けてきた丁寧な仕事ぶりを我々は資料にまとめたまで。G I登録をされて今年が初めての出荷となりますが、國のお墨付きをもらった自慢の『物部ゆず』が1人でも多くの方に知つてもらえた僕達も嬉しいです」。

地理的の表示(GI)保護制度とは…地域で長年育まれた特別な生産方法によって高い品質や評価を得ている、農林水産物・食品の名称を品質の基準とともに国に登録して知的財産として保護するもの。高知では初めて「物部ゆず」が登録された。

## 天然の「とろみ」づけ

ゆずの種には、天然のゲル化剤「ペクチン」が多く含まれているため、ペクチンを含まない果物でジャムを作る際は、ゆずの種と一緒に煮込むととろみが生まれる。



## カンタン! ゆずの活用例

### ゆず味噌

すりおろしたゆず皮、果汁、白みそ、砂糖、みりんで作る柚子味噌。



### ゆず胡椒

ゆず、唐辛子、塩をかき混ぜ冷蔵庫で寝かせるだけ。



### ドレッシング

柚子酢、オリーブオイル、塩、コショウを適量入れ、サッと混ぜる簡単ドレッシング。



### 種

果汁を搾る際にたくさん出てくる種、そのまま捨ててしまいませんか？それは実にもったいない！とろみづけなど、料理のアレンジにも使えるのでしっかり活用しよう！

高知で酢みかんといえばやつぱりゆず  
皮、果汁、種とそれぞれに用途がありまさに捨てるところ無し！上手に使って丸ごと楽しもう♪

### 注目

他の酢みかんでもそれぞれの味や香りの違いが楽しめます♪

# 上手な使い方



## こじょんと優秀 ゆず以外の酢みかんもいろいろ使える！

### はぶ茶



はぶ茶やきしまめ茶など高知で親しまれる野草茶に、ドライシーカンを浮かべたオリジナルのドリンク。

### モヒート



フレッシュミント、土佐茶、炭酸を使った「土佐茶モヒート」。レモンをぎゅっと搾れば爽やかな味わいに大変身！

## ちょっとな話 「ゆずの顔」と「お尻」のこと

ゆずの「顔」はボコッと突起がある方で、ヘタが付いている方が「お尻」。箱に入れて出荷される高知産ゆずを見てみて。綺麗にお顔が並んでいるはず♪



※写真は「物部ゆず」

## 身近な酢みかん

# 皮

### 削る

冷ややっこや刺身に掛けたり、パスタやデザートに使ったり用途はたくさん。使う直前におろすとさらに香りが際立つ。



### 煮こぼす

煮こぼすことで苦味が取れるので、冷凍保存前にもおすすめ。煮こぼした皮は、砂糖やはちみつに漬けて簡単デザートにも。



### 盛る

中身をくり抜いたゆずを器として使うゆず釜。見た目にも華やかで、和食、洋食、デザートなどさまざまな料理に使われる。

### MEMO 保存方法

料理にはほんの少し添えるだけで一気に香り立ち、抜群の存在感を放つゆずの皮。いつ何時も使えるように、冷凍保存しておくことがおすすめ。方法も実に簡単！

ぜひお試しあれ

### 皮をむく

表皮のすぐ下の白い部分は苦味があるため、できる限り薄くむくことがポイント。



### 皮を刻む

用途に合わせて、好みの太さに切る。

### 皮を包む

空気が入らないようにラップに包み、あとは冷凍庫へ入れるだけ。



### 注目 柚子酢のこと

瓶に入った柚子酢を買う際は 果汁の一番上の部分に注目！

ちょっと白っぽいアクのようなものがたまっているれば、それはユズノン（油胞）が含まれている証拠。防腐効果もあるといわれているので、よく振ってから使うべし！



ゆずを搾る際は「南半球搾り」といわれる、写真のように皮を下にした搾り方を。そうすることで黄皮の部分に含まれるユズノン（油胞）が潰れ、柚子酢独特のこくが出るといわれている。



# 果汁

柚子酢（ゆず100%果汁）は、高知では酢と同じように使われており、特に土佐の田舎寿司には欠かせない存在。他にもお酒やジュースなどドリンクに使っても抜群のおいしさ！



## 土佐の酢みかん文化を楽しむ 皆さんよりメッセージ

長崎 雅代

一般旅行業取扱主任、野菜ソムリエの資格を持つ生産者。「ファーム・ベジコ」代表。土佐学協会理事も務める。

酢みかんの可能性と広がりに年々驚かされています。よりたくさんの方々に酢みかんの素晴らしさを感じてもらい、やっぱり産地である高知に行きたいと思ってほしい。そして「酢がきいちゅう土佐人気質」を全国に広めたいです!

松田 雅子

高知県土佐文旦アンバサダー。土佐学協会 土佐の酢みかん文化研究会 会員。「思い出がかり」という映像制作や冊子&本作りを主体とするデザイン事務所を運営。

土佐文旦が大好きで、生産者さんが土佐文旦も酢みかんも作っている柑橘農家さんだったこともあり、酢みかんも大好きになりました。今年は、逆に「今年じゃないとできない事」にチャレンジしたいと思っています!

浅野 聰子

田舎と都会を食でつなぎ、働く人を応援するお弁当ブランド「イナカデリコ」を運営する「株式会社StoryCrew」代表。

世界でオーナーの土佐の酢みかん文化をきっかけに、食文化はもちろん、たくさんの方々と出会えることがとても楽しいです。年初となる試みもたくさんありますので、ドキドキ・ワクワクしながらチャレンジしたいと思います!

## 土佐の酢みかん文化を冊子でも発信中!

代表的な酢みかんの紹介や、酢みかんを使った料理の作り方などを掲載している冊子。今年は新たに土佐寿司の情報も加わり刷新。表紙には、改定前と同じく田野町出身の料理写真家・公文美和さんが撮影した写真を起用。主には「土佐の酢みかん&土佐寿司祭り」の参加者や関係者に配布予定。

## 土佐の酢みかん & 土佐寿司祭り 初のオンライン開催

10月18日(日)に開催される「2020土佐の酢みかん&土佐寿司祭り」。今年は会場へ来る参加者の数を制限し、初のオンラインを開催。オンライン参加者には事前に「利き酢みかん」ができるセットを購入してもらい、当日はそれを飲み比べするゲームを行うことなども予定しており、会場に集まらなくとも楽しめる内容に。例年以上に県外や海外から参加しやすくなり、新しいかたちで盛り上がりを見せそうだ。



土佐学協会の活動  
土佐学協会の活動

# 土佐の酢みかん文化を伝える

寿司に、魚に、高知では昔から当たり前のように酢みかんが使われてきた。とはいっても、「庭に生えちゅうがをそのまま使いゆう」といった感じに、またまさにあつたものを使ってきたという話もあり、今日のようにそれぞれにきちんと名前がつけられ、数十種もの柑橘類が「土佐の酢みかん」と認識されているということが、この高知特有の文化を残そうといろいろな動きがあったことが背景にある。そのひとつが「土佐学協会」

の存在。高知の「地元学」を研究する団体で、これまで高知の食文化に関するさまざまな活動を行ってきており、その中に土佐の酢みかん文化に特化した活動がある。酢みかんにまつわるチラシや冊子を作ることなど、あらゆる方法で酢みかん文化を伝えようとする中で、2013年から始まったのが「土佐の酢みかん文化を楽しむ会」。最初は酢みかん6種類、参加者39人で、どちらかといえば内々で好きな酢みかんを囲むような小さな会だった

この会を継続していくことは、もちろん、酢みかん、土佐寿司は別々の潮流となっていました。これを一本化し、さらに大きな潮流とするため、土佐寿司は別々の潮流となつてしましました。これを一本化して使う土佐寿司に、酢みかんは絶対に欠かせない存在です。しかしこれまで酢みかんと土佐寿司は別々の潮流となつてしましました。これを一本化して、その文化も大切にしていきたいです。文化を伝えるために続いていくさまざまな活動が、新たな文化として、多くの人を传つて根付いていくとしている。

「土佐の酢みかん&土佐寿司祭り」では、毎年趣向を凝らしたドリンクや料理が登場。各生産者から提供される酢みかんの種類も年々増えており、参加者を楽しませている。

**文化を伝えるための活動が新たな文化として継承されていく**

竹村 昭彦さん

土佐学協会 理事長



創業1603年の老舗・司牡丹酒造の代表取締役社長。土佐学協会理事長、高知県酒造組合理事長も務める。ブログ「口は幸せのもと!」では高知の食文化についても発信中。



が、回を重ねるごとに企業関係者や有名シェフが注目する会に成長。さらに昨年からは、酢みかんが欠かせない高知の郷土料理の一つ、土佐寿司も一緒に盛り上げていこうと「土佐の酢みかん&土佐寿司祭り」と名前も新たに開催。30種以上もの酢みかんが県内各地より集められ、さらにそれらを使った土佐寿司をはじめとする料理、ドリンクなどが用意され、集まつた190名の参加者を大いに楽しませた。この会の開催にも深く携わる「土佐学協会」の竹村理事長が祭りの開催にも深く携わる





# 絶景にて 人と出会う

Spot  
10

四国カルストに抱かれた絶景の滝

## 長沢の滝



四国カルストの麓、天狗高原へ向かう道中で、

四季折々の絶景を映し出す長沢の滝。

ハート型の滝口から流れ落ちることから別名「ハートの滝」と呼ばれ、

大小2つの滝が仲睦まじく寄り添う景観も相まって

「願いを込めると恋が叶う」という言い伝えを持つ。

紅葉シーズンの長沢の滝は  
本当にきれいですよ!



津野町地域おこし協力隊  
西村佐和さん

津野町郷地区出身。「地元に人を呼び込み地元を元気にしたい」、そんな思いで観光を学ぶために、四国学院大学社会学部観光学メジャーに進学。大学卒業後は(一社)高知県東部観光協議会で勤務した後、津野町にUターン。2019年5月より津野町の地域おこし協力隊の一員として活躍。

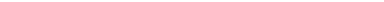
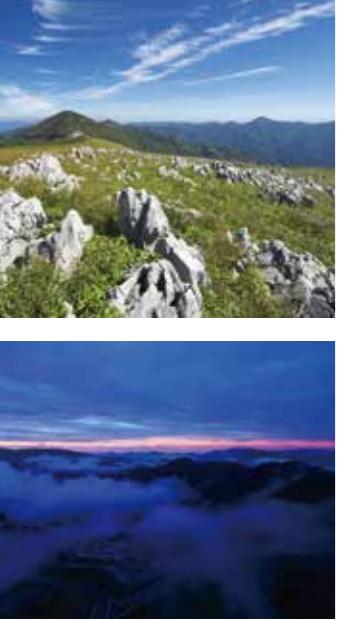
津野町一番の観光スポットといえば天狗高原。その麓にあるのが長沢の滝だ。天狗高原にはシーズンともに協力隊で観光振興に従事している。

津野町郷地区に、津野町を元気にしようと奮闘する一人の女性がいる。「身近にありすぎて幼い頃はその価値に気付かなかつたんですが、紅葉シーズンの長沢の滝はまるで一枚の絵画のようです」とその魅力を話す西村佐和さん。観光で地元を元気にしようと大学の観光学メジャーへ進学した後、(一社)高知県東部観光協議会での勤務を経て地元にUターン。現在は津野町地域おこし協力隊で観光振興に従事している。

天狗高原の山頂付近に建つ天狗荘は、来春プラネタリウムを備えたホテルへと大幅なリニューアルを遂げる。津野町にたくさんの観光客が訪れることが期待される今、「山頂と麓をつなげる」ことが西村

そんな長沢の滝がある津野町郷地区に、津野町を元気にしようと奮闘する一人の女性がいる。「身近にありすぎて幼い頃はその価値に気付かなかつたんですが、紅葉シーズンの長沢の滝はまるで一枚の絵画のようです」とその魅力を話す西村佐和さん。観光で地元を元気にしようと大学の観光学メジャーへ進学した後、(一社)高知県東部観光協議会での勤務を経て地元にUターン。現在は津野町地域おこし協力隊で観光振興に従事している。

なれば国内外から多くの観光客やライダーが訪れるも、麓の観光資源はまだまだ知られていない。「津野町には天狗高原以外にも、長沢の滝周辺に魅力がたくさん。体験プランだけでも20種類以上もあるんですけど知られていないんです。せっかく天狗高原まで来たなら、地域の人とも交流して帰って欲しい」。西村さんは、地域住民と、観光客をつなげるこれが津野町の観光振興につながると感じている。「美しい景色、おいしいグルメはどこででもある。これからは人に会いに行くことが観光の目的になつて、人にファンが付くことで津野町のファンが増えしていくようになります」。これは彼女が地域の観光に携わり、地域の人と触れ合い、地域の人々に教えてもらったこと。



## 300年以上続く高川の伝統行事

# 高川の早飯食い

●高知市土佐山高川778  
●11月8日(日) ※参加人数を制限して開催予定

新米を味噌とお湯のみで残さず早く食べるという伝統行事で、高知市指定の民俗文化財として登録されている。スタートと同時に「湯～湯～湯～」「ミソ ミソ ミソ」と声が飛び交う。



LINE@でも  
情報配信中！



① QRコードを読み込み  
「とさぶし」と友達になる



その  
**(2)** 記事の閲覧や  
プレゼント応募、  
最新情報を受け取れる



高川地区長  
高橋幹博さん

「湯～湯～湯～」（ミンミンミン）といわれ、「どうぞお食べください」の合図で早食いが始まる。加の味噌を配る人）を呼ぶのが

豊穣に感謝しながらも密かにかつ急いで新米を食べたことが伝統行事として残ってきたのではないかとも考えられている。現代では、釜で炊いた新米を早く食

に敗北し山深い急峻な地形の高川地区で生活をしていた平家の武士たちが、出陣前に急いで腹ごしらえをしたことが「早飯食い」の起源と言い伝えられていく。また一説では、戦時の米がとても貴重だった頃、毎年11月

# 始まりは 平家の落人伝説

きた歴史あるお祭りとして高知県指定無形民俗文化財に指定さ

封じの大川上美良布神社では、地域の発展や五穀豊穣に感謝して「秋季例大祭」が行われる。その一部であり現在ではメインイベントとなつている「おなばれ」は、戸時代文政の頃に香北町の文化人である竹内重意が「美良布神社奈波連」として記録に残して

江戸時代から  
現代へ伝わる大行列

A person wearing a red and purple costume, possibly a clown or a character from a children's show, stands outdoors near a dark trash can. They are facing away from the camera, looking towards the trash can. The costume includes a red long-sleeved top, purple pants, and a red and white striped hat. The background shows a brick wall and some foliage.



世代を超えて一丸となる年に1度の大行列

# 大川上美良布神社 おなばれ

香美市香北町菲生野243 ●11月3日(火) ※今年の開催は未定

戸時代から受け継がれてきた祭りで、大川上から約800mほどを神や棒打ちなどを披露しながら往復で練り歩く。長さ約6mほどある鳥羽龍の練り込みが祭り一番の大見せ場。



れている。神様の御魂をお移しした神輿を、約800mほど先の御旅所までを総勢約250名ほどが出し物を披露しながら往復して練り歩く。その大行列には、葦生郷(現香北町、旧上葦生村)の人々から子どもまでが一丸となって参加し、現代に根強く受け継がれている。

終盤にはそれを拝殿へと練り込む。勢いをつけて走り、腰を落としながら鈴を鳴らす。子ども達はこの鳥毛羽熊の御供を担当することに憧れを抱きながら祭りとともに成長していく。宮司の甲藤さんもその一人だ。父や祖父も代々鳥毛羽熊の御供を担当しており神職になつたのもこの祭り

いきたいです」と語ってくれた。

携わつてもらい、華生郷の良さを  
より多くの人に知つてもらいた  
い、この祭りをこれからも残して  
いくために、大学生や移住者にも  
よって保たれないと実感して  
います。今後もこの祭りを残して

秋口もさまざまな酢みかんが店先に並ぶ日曜市商品も多種多様

日本一長い街路市だけに、さまざまなお店が並ぶ「日曜市」。実は酢みかんを取り扱う店も数多いことをご存知だろうか。今号

の発行時期に当たる秋口に旬を迎える酢みかんといえば「ゆず」を思い浮かべる人も多いかと思うが、先代から合わせて50年以

上出店し、酢みかんを売り続けてきた井上さんの店では、秋口は有機栽培で育てたワイルドライムや青切りのレモンも並ぶ。また、酢みかん 자체のラインナップはもちろん、瓶詰めにした果汁や、その果汁を使ったポン酢、ドレッシング、ドリンク、ゼリー、さらには化粧水まで、酢みかんを使った加工品も多種多様にそろう。また、「酢みかんの玉とか果汁は高知の人が買っていくけど、加工品は県外の方がお土産に買っていくことが多いねえ」というお店の方からの声も多く、県外の方がお土産に買っていくことも多いねえ」というお店の方に、日曜市が一役買っているようだ。



自家製のゆずを絞ってさまざまな規格の瓶に詰めて販売する永野さん。県外客の他、飲食店の人もよく買い求めるという。

普段は南宝永町のお店「Perrito」を経営する戸梶さん。自家製のゆず胡椒や柚子酢、ゆずと青唐辛子のみで作る「ユヌコ」などを販売。

有機のゆず果汁をたっぷりと使った、岡林さんの「ゆづネード」。「酸っぱかったら甘くもできるき言ってねえ」。

西本さんのお店ではさまざまなお酢(酢みかんの果汁)を販売。だいだい酢の他、ぶしゅかんや直七の酢も登場する。

北川村のゆずを使った塩ポン酢や、実生ゆずとダシを合わせたポン酢の他、さまざまな商品を販売する田所さん。

## 日曜日のTOSALレシピ

季節ごとの酢みかんや、その酢みかんを使ったいろいろな商品が各店で並ぶ日曜市。今回は酢のきいた伝統の田舎寿司のレシピを教わった。



手順1

卵を卵焼き器を使って薄焼きにする。

手順2

ご飯に3種類のお酢と塩、砂糖、旨味調味料、ごまを混ぜ合わせる。

手順3

巻き簾に焼いた卵、酢飯を乗せ、だしで炊いたかんぴょうやふき、縦に切ったすまきや高野豆腐を乗せ、巻けば完成。

## 卵巻き寿司

### 材料

卵	1個	砂糖	少々
ご飯	半合	旨味調味料	少々
すまき	適量	ごま	少々
かんぴょう	適量	寿司酢	適量
高野豆腐	適量	柚子酢	適量
ふき	適量	みかん酢	適量
塩	少々		

60年以上の歴史を持つ人気の田舎寿司  
味の決め手はお酢!

酢みかんを使ったさまざまな土佐郷土料理の中でも、「田舎寿司」はその代表格的存在といえるだろう。日曜市にも田舎寿司を販売する店が散見できるが、三谷さんのお店は田舎寿司以外にも、竹の子や魚、さらに今回レシピを教わった卵巻きなど、いろんな種類のお寿司を取りそろえている。「母の代から60年以上日曜市で田舎寿司を売ってきた。その頃から作り方は変えちゃあせんよ」と知津子さん。伝統のレシピを守り続けてきた訳だが、味の決め手はずばり「お酢」だという。寿司酢のほかにも田舎寿司に欠かせない柚子酢、さらにみかん酢も使っていそうで、「柚子酢とみかん酢は自家製。それぞれまた違う香りと酸味やき両方ともお寿司に欠かせんね」。お寿司を頬張つてみると、爽やかな酸味や香りがふわりと広がり、箸が止まらなくななる。酢の効いたお寿司を頬張りながら、日曜市を巡つてみて。

ハーブや自家製の野菜、さらに多肉植物などがずらりと並ぶ山本さんのお店。「時期が来たら直七の玉も並びますよ。」

季節に応じたさまざまな酢みかんが並ぶほか、自家製の野菜や栗のみつなども販売する井上さんのお店。

大宮さんご夫妻が切り盛りする「フルヤジオーガニックス」では、ゆずや直七などの果汁を使ったさっぱり味のかき氷を提供。

プライムトークにも登場した大北さん。自家製のゆず果汁やゆずの玉、さらに柑橘の花を使った化粧水などを販売する。

県外への土佐の酢みかん文化の浸透に、日曜市が一役買っているようだ。



自家製のゆずを絞ってさまざまな規格の瓶に詰めて販売する永野さん。県外客の他、飲食店の人もよく買い求めるという。

普段は南宝永町のお店「Perrito」を経営する戸梶さん。自家製のゆず胡椒や柚子酢、ゆずと青唐辛子のみで作る「ユヌコ」などを販売。

有機のゆず果汁をたっぷりと使った、岡林さんの「ゆづネード」。「酸っぱかったら甘くもできるき言ってねえ」。

西本さんのお店ではさまざまなお酢(酢みかんの果汁)を販売。だいだい酢の他、ぶしゅかんや直七の酢も登場する。

北川村のゆずを使った塩ポン酢や、実生ゆずとダシを合わせたポン酢の他、さまざまな商品を販売する田所さん。



# プライムトーム

土佐の文化を受け継ぐ者たち

大北果樹園園主

## 大北和さん



おおきた  
かず



高知の風土に育まれた「土佐人」たちは

今日もそれぞれの分野から「土佐の風」を発信  
そこに新たな文化を重ねながら

### プロフィール

1994年安芸市出身。東京の大学を卒業後に  
土佐市の「白木果樹園」で2年半働く。2018年  
より実家の果樹園を「大北果樹園」と改め、文  
旦、ゆず、その他の柑橘を栽培している。

※写真の左側は父、右側は向かって右側

「祖母が守ってきた果樹園を残したい」。  
中学生の頃に抱いた思いは大人になるまで  
途絶えることはなく、24歳の若さでその  
主人となつた。若者ならではの発想と行動  
力、そして何より果樹に対する誠実な気持  
ちを持って、新しい道を切り開こうとしている、1人の青年の物語。

### 祖母が1人で守っていた果樹園 いざれは自分が、と決意

安芸市にある「大北果樹園」は、文旦をメ  
インにゆずやその他の柑橘を栽培する果樹  
園。園地は安芸の街並みを見下ろす高台  
や、尾川地区など市内に点在し、総面積は  
約1・4ヘクタール。その全てをほぼ1人で  
管理しているのが26歳の若さで果樹園の代  
表を務める大北和さんだ。元々「大北果樹  
園」は、今から約50年前に大北さんの曾祖  
父と祖父が開いたもので、ほんの2年前まで  
はJA出荷と親戚や知り合いに個人販売す  
るだけの名前もついていない果樹園だった。  
大北さんが将来について考えるようになつた  
のは中学生の頃のこと。きっかけは、農園を  
1人で切り盛りする祖母の姿をいつも見て  
きたことにあつた。「早くに祖父が亡くなっ  
て、農園を継いだのは祖母でした。それまで  
経験もなかつたのに生懸命働いて、1人で  
農園を守ろうと踏ん張つてました。でも、こ  
のままでいつか必ず農園はなくなってしまう…。  
そうはしたくない、それだったら僕が  
引き継ごうと思い、農業の道に進むことを  
決めました」。それから高知農業高校を経  
て東京農業大学に進学。その在学中に「文  
旦づくりのプロ」に出会うことになる。

### 文旦づくりのプロに習った 何事にも誠実に向き合う姿勢

高校、大学と、果樹について学んできた大  
北さんだが、卒論を書くに当たつて実家  
ではない別の文旦農家で勉強する必要があつ  
た。いろいろ調べるうちにたどり着いたのが、  
土佐市の「白木果樹園」。県内はもちろん全  
国にファンを持つ、高知でも指折りの文旦農

家だ。そしてインターネットで夏季休暇を  
利用して在学中に一度、白木さんの果樹園で  
実践経験を積んだ後、卒業後の進路を考え  
たものの「1年を通して勉強してみてからで  
いいんじゃないか」と白木さんからアドバイ  
スを受けたこともあり、卒業後は研修生とい  
うかたちで「白木果樹園」へ。栽培のノウハウ  
栽培や営業と並行しながらやつているから本  
当にすごい。それでいて全てに対しても誠実な  
んです。物事を相対的に見て、「コツコツと積み  
上げていくことの大切さを教えていただきました  
した」。そうして2年半の期間を経て、  
実家の果樹園を継ぐため安芸市に帰ることに。  
まだ24歳という若さだった。

### 歴史を守り継承しつつ 新たな道も切り開いて

小学生の頃に姉と一緒に撮影された写真。「黄色くて丸い大きな果物」というのが、幼少期の大北さんが文旦を抱いていた印象だったそう。



文旦の園地があるのは街を見下ろす高台。収穫された文旦は園地いっぱいに並べられ、この後野団いでワラをかぶせ約1ヶ月間追熟する。



大北さんが帰ってくるとともに改めてそ  
の名が付けられたため、「大北果樹園」とし  
ての歴史はまだ2年ほど。それでも、今日  
まで受け継がれてきた長い歴史は確かにあ  
る。「文旦ってどんな味がするんやろう?」つ  
てひいおじいさん達が植えた木に実があり、  
それを今僕が採っている。隔世的で口マンを  
感じるのは、僕も子どもや孫へしっかりと受け  
継いでいきたい」。今でも「良きパート  
ナー」という祖母の栽培方法や味を守りつ  
つ、自分らしさをプラスしてこの2年間新  
たなことにも取り組んできた。中でも日曜  
市への参加は大きな転機に。県内の料理人  
と出会つたり、県外の方に知つてもらつきつ  
かけになつたり、日曜市を通じてつながつた  
縁がどんどん広がつているのだそう。今後  
は、年間を通じてお客様に楽しんでもら  
える仕掛けづくりや、高知で活躍する人と  
タッグを組んだイベントの企画など、チャレ  
ンジ精神はとどまるところを知らない。「高  
知で育まれた土佐文旦の味や歴史を伝え  
ている人になりたい。そしてゆくゆくは海  
を越え、世界中の人に味わってもらえた  
嬉しいです」。若者ならではの発想と行動  
力を持つて突き進んでいる大北さんなら、  
きっと夢を叶えることだろう。



F.M高知で毎週金曜放送中の番組「プライムトーク」に出演した際のスタジオの様子。大北さんの出演回は10月2日、9日の2回にわたりオンエア。

読者プレゼント

# とさぶしからの贈り物

クイズとアンケートに答えて応募してや!

クイズ

日本で最も歴史の古い酢みかんは何?

お待ちしています。

「とさぶし」  
からの  
贈り物

応募締切  
2020年12月20日

- 読者プレゼントの応募は、1人1回とさせていただきます。
- プレゼントの発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。
- いただきました個人情報はプレゼントの発送のみに使用します。

5



JA高知県香美地区 物部柚子生産部会  
物部ゆず 平箱 5名様

高知で初めて、農林水産省より地理的表示(GI)保護制度に登録された「物部ゆず」。豊かな香りの果汁、皮、種と余すことなく堪能して。

6



土佐北川農園  
北川村  
ゆづぽん酢  
(500ml) 10名様

香り高い青ゆず皮とゆず果汁を使用した「ゆづぽん酢」。甘酸っぱさの中に、青唐辛子の爽やかな辛味が食をそそる。鍋物や焼肉など、どんなお料理とも相性抜群!

3



白木果樹園  
文旦しづく  
160ml 3本セット  
1名様

春採れの露地土佐文旦と冬採れの温室土佐文旦を約3個分を絞って作る果汁100%の贅沢な文旦ジュース。文旦の風味や甘味、酸味、ほのかな苦味を楽しんで。

4



大北果樹園  
季節の  
フルーツセット  
3名様

文旦とゆずをメインに柑橘を栽培する「大北果樹園」より、季節のフルーツをセットで。その時期旬の物を詰め合わせてくれるので、何が届くかはお楽しみ♪

4



四万十ぶしゅかん株式会社  
四万十ぶしゅかん  
直しづく 150ml  
3名様

爽やかな酸味と上品な香りがたまらないぶしゅかんの果汁100%! 刺身や焼き魚などの魚料理はもちろん、ジュースやお酒に入れても美味。ぜひお試しを。

1



ふれあいの里 柳野  
そば打ち体験ペア無料券

3名様

山の絶景眺めながら、水車びきしたそば粉を使って田舎そば作りを体験。もちろん作ったそばは食べられるので、2人で仲良く体験と食事を。

2



とさぶしLINE@と友達なって、  
読者プレゼントに応募しよう!



- ①スマホから左のQRコード読み込んで、とさぶしLINE@と友達になる
- ②とさぶしLINE@より「とさぶしからの贈り物」応募フォームが届く
- ③応募フォームより、必要事項を明記し、読者プレゼントに応募する

\*読者プレゼントの応募は「とさぶしLINE@」への登録もしくは、官製ハガキから応募できます。官製ハガキで応募される場合はお名前・発送先のご住所・お電話番号・ご希望のプレゼント番号・クイズの解答・とさぶしを読んでのご意見やご感想をご記入の上、下記の宛先まで締切日(2020年12月20日)必着でお送りください。 〒781-0081 高知市北川添10-15 株式会社ほっとこうち



名産のそばやこんにゃくで  
集落を盛り上げていきたい

訪集  
ねを落

高知大学地域協働学部  
岡 知佳さん

徳島県出身ながら、高知での就職が決まったという岡さん。「それだけに、高知の各地域がどんな状況なのかが気になります!」。今回も集落活動センターで地元の調査を実施。



集落活動センター柳野

吾川郡いの町小川柳野2482  
☎ 088-868-2148

平成14年、木ノ瀬地区にあった楽市を落札し、地元住民が協力しながら楽市の建物を解体、現在の場所に建築し直し、以来地元活動拠点の場となっている。建物の下には水車小屋を構え、こちらでひいた香り高いそば粉を販売、さらに体験用のそば粉としても使用している。体験料はそば打ち・こんにゃく作り共に1人2000円(そばは2人以上・2日前までに要予約、こんにゃくは5人以上・5日前までに要予約)。



ふれあいの里 柳野  
部長 松本和美さん



地元の女性に手ほどきを受けながらそばを打つ岡さん。打ったそばはもちろん食べることができ、「香りが良いし自分が打っただけに美味しい!」。テラスから眺められる山々と段々畑の絶景もポイント。



# とさぶし

A BRAND NEW CHAPTER @ KOCHI  
TOSABUSHI

web  
リニューアル!  
見てちゃ!

<https://tosabushi.com>

 facebookもやってます!  
<https://www.facebook.com/tosabushi>

発行

高知県文化生活スポーツ部文化振興課

〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号(本庁舎5階)

Tel 088-823-9793 Fax 088-823-9296

E-mail 140201@ken.pref.kochi.lg.jp

発行日:2020年9月30日(季刊)

企画 とさぶし編集委員会

制作 ほっとこうち

## バックナンバーの入手方法

お近くに配布先がない場合は、送料分の切手を送っていただくと、受け取り次第、発送をいたします。

## 【送料】

1冊	140円
2冊	180円
3冊	215円
4・5冊	310円

6冊以上の場合は、一度ご連絡ください。

お問い合わせ・送付先は、

高知県文化生活スポーツ部文化振興課(上記)まで。



このパンフレットは宝くじの収益金の一部で  
作成しています。

LINE@でも情報配信中!



とさぶし

と友達になろう!