

A BRAND NEW CHAPTER @KOCHI
TOSABUSHI

とさぶし



No
35



TAKE FREE

土佐のだし

- 次世代に伝えたいだし文化 -



特集

P03

土佐のだし

— 次世代へ伝えたいだし文化 —

P04

土佐のだしを知る

P05
~08

煮干し、鰹節、宗田節、椎茸

P09

鰹の國のところてん

P10

上手なだしのとり方&洋食にも使われるだし

P12

新しいだし文化



連載

P14

土佐おたからレシピ【リュウキュウ】

P16

土佐の技 温故知新【陶芸】

P18

自然博物ミステリーハンター【西山台地】

連載

P20

プライムトーク【上村菜々子さん】

P22

昔々にあったとさ♪【犯人さがしの新介】

P23

とさぶしからの贈り物

とさぶし35号の登場人物

P04



「RKC調理製菓専門学校」の
三谷英子さん

P05



「中野海産」の
中野昌人さん

P06



「竹内商店」の
竹内太一さん

P07



「たけまさ商店」の
武政嘉八さん、恵美さん

P08



「五縁の会」の
酒井和歌子さん

P12



「徳屋商事株式会社」の
藤本智子さん

P12



「日高わのわ会」の
松岡飛鳥さん

P13



「土佐清水食品株式会社」の
井上剛さん

P13



「田野屋塩二郎」の
佐藤京二郎さん
イタリアンシェフの
井原尚徳さん

P16



「こつも焼き」陶芸家の
新田文江さん

P17



「もりたうつわ製作所」の
森田浩路さん

P20



高知出身の画家
上村菜々子さん



特集

土佐のだし

- 次世代に伝えたいだし文化 -

高知の魅力のひとつ「食」を支える、だし。
何世代にもわたり受け継がれるもの、新しく生み出されるもの。
高知で生まれ愛される、だしの底力をお届けします。

いろいろな使い分けるのが土佐流!?

土佐のだしを知る

高知の豊かな食文化を支えるだし。作る料理によって、使うシチュエーションによってそして各家庭の好みによって昔からいろんなだしを使い分けてきた。

「高知で昔から日常的に使われてきたのはじゃこ。そしてお正月など特別な日になればカツオと昆布でしたね」。そう教えてくれたのは、土佐の食文化に精通している三谷英子さん。じゃこについて

湯がいてだしをとる沸かし汁というものもあったそうですが、煮干しになったことで日持ちするようになり、沿岸部から山間部まで広く使われたんでしょね。昔は「捨てるのがもったいない」と丸ごとゆでられていた煮干しも、今では味をよく

いろんな魚の稚魚を だしじゃことして 高知では使ってきました

するのために頭とはらわたを取り除くのが一般的になった。そのちよつとした手間も現代の人は煩わしく思うのではないかと三谷さんは言う。「煮干しは一晩水につけておけば翌朝煮るだ

けでだしがとれます。今では便利な商品もたくさん出ていますから、だしをとる面倒とは思わず、高知の伝統食はもちろん、日常の食生活にも欠かせないだしが、若い人にも馴染みのあるものとして続いていくてほしいですね」。



学校法人 三谷学園
RKC調理製菓専門学校 常任顧問

三谷英子さん

令和元年にRKC調理製菓専門学校の校長を退任し、現在は同校の常任顧問であるとともに、県や有識者でつくる官民組織「土佐寿司を盛り上げる会」の代表も務める。

高知で日常的に使われてきた煮干しだし

煮干し

平子イワシの煮干し

クセが少なくコクがあり、吸い物仕立てのうどん麵つゆなどに使われる。



ウルメイワシの煮干し

身が引き締まっていて脂肪が少ないため、低カロリーであっさりとしただしが特徴。



アジの煮干し

スッキリとした味わいで、上品なコクと甘味があり臭みがない。



カマスの煮干し

あっさりした中にうま味がありおでんや煮物にぴったり。そのまま食べてもおいしい。



カタクチイワシの煮干し

イノシン酸とグルタミン酸が含まれているため、単体でも料理の風味が一段と増す。



サバの煮干し

苦味が少なくコクとうま味がある。頭やはらわたを取らなくてもおいしいだしがとれる。



キビナゴの煮干し

淡い色合いで独特の風味と甘味の強い味わいが特徴。宿毛市の特産品。

高知では昔から、さまざまな魚の稚魚がだしじゃことして使われてきた。その産地として有名なのは須崎市と宿毛市。須崎市では2隻の漁船で袋状になった網を引いて、狙った魚を根こそぎ取る「ばっち網漁法」、宿毛市では灯りや撒き餌によって魚を誘導して網を引き上げてすくい取る「巾着網(きんちゃくあみ)漁法」と、2つの市では漁法が異なる。「宿毛沖では昔からばっち網漁法が禁止されていたこともあり、漁師は皆このスタイル。いろんな種類が取れるので選別の大変さはありますが、傷が少なく見た目が良いのが特徴です」と話すのは宿毛市、中野海産の三代目・中野昌人さん。宿毛で作られる煮干しは種類が多いのが特徴で、それも巾着網漁法によるものだ。

そもそも煮干しは、イワシがメジャーとされるものの、細かくいえば平子(ひらこ)、ホタレ、マイリ、タレなどに分かれ、また、サバ、ウルメ、カマスといった、身を食べる印象の強い魚も稚魚がた

たくさんある種類の中から
使い分けるのが高知流!



ホタレイワシの煮干し

高知では広く使われる定番の煮干し。うま味たっぷりのだしがとれて、そのままでも食べられるおいしさ。

中野海産 中野昌人さん

祖父の代から続く、海産物の製造・卸・直売をする会社の3代目。25歳でこの世界に入り、父と叔父に製造業を学ぶ。8年ほど前から機械を新しく加工品の生産量が大幅アップした。





骨抜きされたなまり節は、焚納屋(たきなや)と呼ばれる焙炉に入れられ、薪で火をたいて乾燥させられる。

全国初!!

竹内商店が伝承する「土佐節の製造技術」は、全国で初めて無形民俗文化財として登録されることになりました。

鯉節の発祥地については諸説あるが、「土佐節」は土佐で改良された製法で作られた鯉節のこと。今から300年以上も前、土佐の宇佐浦に流れ着いた紀州の漁夫が、乾燥(焙乾)させて作るそれまでの鯉節の製法に、鯉節の水分を低くする技法と、燻製の香りを付ける燻乾の技法を伝授。これが「土佐型の鯉節」「土佐節」の起源とされている。

る。このような背景もあって、土佐市は鯉節の一大産地として栄えた。しかし、昭和30年頃からカツオの漁獲量が減少、加工業者は廃業や転業を余儀なくされた。そんな中、今なお土佐市に残り昔ながらの製法で鯉節を作り続けている老舗がある。創業74年の歴史を誇る「竹内商店」だ。毎日朝からカツオを切り、煮沸して、そこから生節、荒節

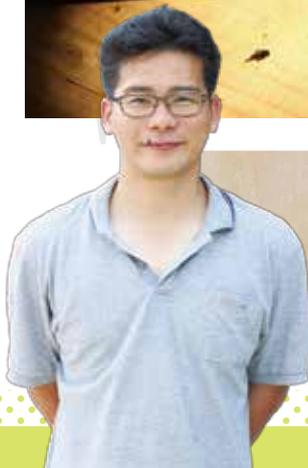
と、それぞれの工程に別れて作業。中でも「本枯節」は、荒節を半年間発酵熟成させた後、カビ付けから天日干しまでの工程を何度も繰り返した鯉節の最高級品で、多くの料理人から注目を集めている。「本枯節は文化的にも貴重で、私たちが誇りを持って作っています。そして本枯節を作り続けていくことが、伝統を守ることにものなる。これからも高知が誇る『土佐節』を後世につないでいきたいと思えます」と三代目の竹内太一さん。竹内商店の本枯節はその価値が認められ、平成24年、全国鯉節類品評会で農林水産大臣賞を受賞した。

高知が誇る「土佐節」 伝統の本枯節を作り続ける



じっくり、じっくり
時間をかけてできる本枯節

鯉節



竹内商店 竹内太一さん

土佐市宇佐町出身。竹内商店の三代目。学校卒業後は現在とは異なる業界で就職し、30歳の時に高知に戻る。父である昌作さんのもとで製造業を手掛けながら営業活動なども行っている。



一週間ほど培乾した後は、水分を蒸発させるため天気の良い日に半日ほど太陽の日に当てる。辺り一帯、宗田節の良い香りに包まれる。



右から、本枯れの宗田節、通常の宗田節、新子の宗田節。通常でも20cm弱と、鯉節に比べると小さい。

紀州から宇佐浦に流れ着いた漁夫が、燻乾の技法を伝授したことに始まった「土佐節」だったが、今度は漁夫の子もが土佐清水に移り住み、その燻乾法を伝授。土佐清水もまた、鯉節作りで栄えた。しかし、原料となるカツオの漁獲量は土佐市同様に年々減少傾向…。そこで、スポットが当たったのが、当時捨てるほど大量に取れていたソウダガツオ。「同じカツオはカツオ。節にしてみてはどうだろう」と当時の職人たちの間で話があがり、明治の終わり頃か

ら鯉節業者は宗田節を作り始めた。大正元年創業のたけまさ商店の武政さんは当時をこう振り返る。「作った宗田節は全部県外に出していました。ここは漁師町ですからだしといえは魚のアラ。自分らが作った宗田節を削ってだしをとる人なんか一人もおらんかったですよ」。そんな中、武政さんがとった行動が今に二石を投じることとなる。漁の規制、漁師の高齢化、担い手不足と、いろんな理由が重なり年々ソウダガツオの漁獲量は減る一方。そんな

な状況をなんとか乗り越えられる策はないかと道の駅で削り節を販売したところ、これが大ヒット。同時期に発売した、瓶に醤油を入れるだけで作れる「宗田節のだし醤油」も多くの話題を呼んだ。そして今では、13軒ほど残る宗田節製造業者が一丸となって宗田節の町・土佐清水を盛り上げるまでに。「宗田節は世間一般にはまだまだ知られていないもの。だからこそいろんな可能性があるので、伝統を守りながら価値を見いだしていきたいです」。

たけまさ商店

武政嘉八さん・恵美さん

嘉八さんは、大正元年創業の「たけまさ商店」3代目。50年もの長きにわたって宗田節作りに従事する節職人。「土佐清水鯉節 水産加工業協同組合」の組合長も務める。

宗田節

鯉節から宗田節へ 土佐節を100年以上手掛ける



地域一丸となって盛り上げる
土佐清水を代表する味!





秋から次の春先までの収穫に向けて植菌された原木は、ハウスから順に山中のホダ場へ移動される。湿気を含んだ原木を運び、組み直す作業はかなりの重労働だそう。



じっくり乾燥させた椎茸は
しっかりと豊かな香り



りと水分を飛ばして乾燥させることでうま味成分が凝縮。原木椎茸は、独

四万十町十和地域、この深い緑に囲まれた地では、長年、原木椎茸を栽培。昭和50年代には生産量日本一にもなるなど、全国でもトップクラスの名産地として知られている。しかし、肉厚でみずみずしい原木椎茸ゆえに、収穫後、生食できる期間が非常に短く鮮度維持が難しい。そのためこの地域の人たちは、干し椎茸に加工することで長期間保存をしてきた。天日で丁寧に干し、乾燥機でしっかりと水分を飛ばして乾燥させることでうま味成分が凝縮。原木椎茸は、独



そのだしが全国で愛される
四万十町十和が誇る原木椎茸

特有の強い香りと風味を持つだし素材へと進化する。椎茸だしのみを使って濃いうま味を直に味わうもよし、昆布や鰹節など魚介だしと合わせるもよし。五縁の会の会長の酒井さんは、「干し椎茸特有の香りやうま味を引き出すには、良質な原木栽培のものに限る」「質のいい干し椎茸は、料理の味を引き立てる良いだしがとれる。その味わいを広く知ってもらいたい」と胸を張る。



五縁の会 会長 酒井和歌子さん、久原喜美子さん、中野幸恵さん

平成4年の発足以来、長きにわたり十和地域の原木椎茸の加工製造を行う。これまでさまざまな商品を生み出し、県内外で販売されるなど、地道な活動が実を結んでいる。



梶原食品の
とろてん

甘さが少なく、すっきりとした味わいが特徴。むろ節などからだしをとったシンプルなツユは、試行錯誤を重ねてたどり着いたオリジナル。

土佐独自の味わい

鯉の國の とろてん

Tokoroten of Kochi



高知屋のとろてん

みりんなどの甘味が出る材料は使わず、じゃこや鯉節を使用したあっさり味。「飲むだし」を前提に作られた創業から変わらぬ味。



松政商店の
とろてん

鯉節は本節を使用。さらにアジや昆布などを多く入れることで、より香り高い仕上がりに。塩味が少なく深みを感じられる。

だしで食べるのが当たり前の文化 高知の夏の風物詩

他県では一般的に、黒蜜や三杯酢で食べるのが常識だが、高知ではとろてん＝だしで食べるもの。多くの県民が「とろてんはだしで食べるのが普通やき」と口を揃える。キンキンに冷えたツユと、とろてんを一気にすすり、最後は残ったツユをぐくぐくと飲むのが高知流。そのツユも、鯉節、宗田節、煮干しなど、作り手によってさまざま。ルーツをたどれば、「だしの素となる魚や、とろてんの原料である天草がよく取れることから、漁業が盛んな地域を中心に文化が根付いたのではないか」「高知の猛暑でもさっぱりと食べられ、日常的に口にするだしの味に県民が惹かれたのではないかと、諸説あるものの、地元の海の磯の香りを感じる風味は高知の豊かな自然を連想させ、懐かしい気分にしてくれる。「なじみやすい味だからこそ一度食べてこの味を知ってもらい、独特の食文化を守りたいです」。創業100年、その伝統を守り続ける「高知屋」の本井代表はそう話す。



横山麺業の
土佐の鯉だしとろてん

商品名のとおりカツオをたっぷり并使用し、しっかりとうま味を抽出。食べた後にカツオの香りが鼻から抜け、より風味を感じられる。



関西麺業の
太平洋とろてん

高知をイメージし、鯉節やサバ節からとっただしは飲み干せるほどさっぱり。寒天もわざと磯の香りを飛ばし、ダイレクトにツユを楽しめる。



横山麺業×サニーマートの
宗田節のとろてん

だしには土佐清水市の宗田節と昆布を使用。鯉節に比べ、濃厚な宗田節のコクが香りでも味覚でもガツンと味わえる。

一番だしが合う料理



お吸い物



茶碗蒸し



おひたし



だし巻き卵



昆布

鰹節

基本を学ぼう

上手なだしのとり方

実は意外と簡単にとれるだし。ここではいろんな料理に使える基本の「一番だし」と、定番の「煮干しだし」のとり方を紹介。

材料

- ・水…800cc
- ・昆布…20g
- ・鰹節…30g

昆布と鰹節でとる一番だしは、澄んだ透明感のある色合いと香りの高さ、優しい味わいが特徴で昔から多くの料理に使われてきた。だしの味を直接楽しむ「お吸い物」はじめ、高知の郷土料理の「田芋のころばし」など煮炊き物全般とも相性が良い。うま味の素となる、まさになくってはならない存在だ。

ココがポイント！
昆布を入れたまま沸騰させると、えぐみが出るので注意！



STEP 1

鍋に水・昆布を入れて火にかける



STEP 2

沸騰する直前で火を弱めて、5分ほど放置したら昆布を取り出す。写真のように薄緑がかったくらいがベスト



STEP 3

火を止めてから、鰹節を入れる



STEP 4

鰹節が鍋底に沈んだらペーパータオルでこす

いりこだしが合う料理



おでん



味噌汁



うどん



とんかつ

小魚を煮て干したのから取った「煮干しだし」は、一般的にカタクチイワシが主流だが、高知ではアジが主に使われており、春はタイ、夏はカマスの煮干しが使われる。そのどれもに共通するのが魚の個性ある力強い風味を存分に感じられるという点で、高知の「ところてん」と一緒に楽しめる。

材料

- ・水…800cc
- ・煮干し(いりこ)…32g
- ・昆布…20g



煮干し



STEP 1

鍋に水・煮干し・昆布を入れ、冷蔵庫で1時間～1晩寝かす

ココがポイント！
うま味が増すので、はらわたや頭は残したまま冷蔵庫へ

おいしいだしは誰にでもとれます！



自宅のだしをとることに対して「難しい」「料理上級者向け」というイメージを持つ方もいるかもしれませんが、実は手順は至って簡単。元々、鰹節や昆布、煮干しには素材本来のうま味が凝縮されているので、誰でも手軽においしいだしをとることができます。また、使う材料によって味わいが異なるので、違いを楽しみながら試してみてください。



学校法人 三谷学園
RKC調理製菓専門学校
専任教員(日本料理担当)
小谷真人さん

洋食にも 使われるだし

無限の
可能性

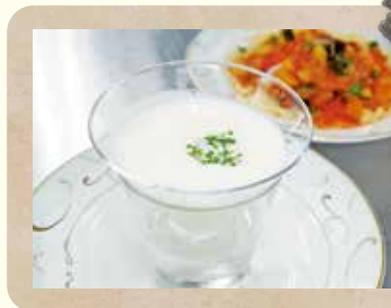
洋食にも日本のだしが使われることをご存知？ 各だしから出るうま味成分が、味を決定づける重要な要素として注目されている！



鰹節



トマト



昆布

芋

ジャガイモの冷製ポタージュは、昆布だしを使うことであっさりとした仕上がりに。ジャガイモペーストは生クリームと牛乳でのぼすが王道だが、それを昆布だしで代用するだけでOK!



夏野菜のだしで作るのが一般的な南フランスの郷土料理「ラタトゥイユ」には、鰹節でとっただし汁、そして味噌をプラスして日本人好みの味わいにするのが島田流。

だしの
使い方は
あなた次第!

日本のだしのうま味成分が西洋料理をさらにおいしく!

平成25年、ユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、世界へと広まった「和食」。その味を決定づける重要な要素として「だし」もまた、世界へと広がりを見せている。そもそも日本のだしは、鰹節なら「イノシン酸」、昆布は「グルタミン酸」、干し椎茸は「グアニル酸」と、うま味成分が原材料によって違う。そのため、種類の違うだしを掛け合わせるこ

で料理のうま味も増す。西洋料理人として四国で初めて「現代の名工」に選ばれた島田和幸シェフも、洋食に和風だしを活用してきた一人。「レストランではコンソメを使用するスープの隠し味に、合わせだしを使用することも少なくありません。うま味の相乗効果という視点から考えれば、だしの種類は多いほど奥行きのある仕上がりととなります。日頃、洋食は食

べ慣れないという方も和風だしを加えることで、親しみやすい優しい味わいになりますよ。ぜひ試してみてください!」。

学校法人 龍馬学園
高知情報ビジネス&
フード専門学校

名誉校長
島田和幸さん



だし文化

次世代へ引き継ぐための挑戦

「だし文化を次世代につないでいきたい」という思いから生まれた4つの新しいだしをピックアップ。どれも手軽に使用して味は本格派!

創業より70年、変わらぬ手削りで削り節を製造を手掛ける「徳屋商事」もまた、時代の流れとともに転換期を迎えていた。飲食店や旅館などで長年愛されてきた削り節も、顆粒だしが多く出回るようになり需要が減少。その窮地をなんとか乗り越えようと模索していた。「丁寧にとった本物のだしを手軽に味わってもらおう方法はないか」「毎日だしをとって料理をするのは時間的に難しくても、だしの風味は誰もが好きなのではないか」。三代目の藤本さんが目指したのは、だしの風味を手軽に味わえて子どもも安心して食べられる無添加のだし。そうした試行錯誤の結果、合



だし屋の女将が作った
無添加のだしパウダー



徳屋商事株式会社
藤本智子さん

家業を継ぎ平成20年に三代目社長に就任。生活スタイルに合わせた、日常使いができる商品開発を行っている。

簡単なのに 味は本格派の だし茶漬け

鰹節や宗田節など厳選素材の粉末だしを使い、サバやカツオのハランボの切り身をのせた贅沢なだし茶漬け。粉末だしが優しく香る。



日高村特産のフルーツトマトの加工、販売を行う「日高わのわ会」では、新鮮な食材の確保が難しい避難所などへも新鮮な高知野菜を届けたいと、約10年前から地元野菜を活用した「乾燥野菜」の製造を手掛けている。太陽と風の力でじっくり乾燥させる天日干しに倣って、わのわ会では専用機械を使用。時間をかけてじっくりと乾燥することで、色鮮やかな乾燥野菜へと生まれ変わる。野菜本来のうま味がぎゅっと閉じ込められた乾燥野菜からは、野菜をコトコト煮込んだスープのような優しいだしが出る。さらに、栄養価も高まり保存期間も長くな



土佐の畑の乾燥野菜



日高わのわ会
松岡飛鳥さん

わのわ会で商品の加工などに携わる松岡さん。日頃から地元野菜を活用した商品やレシピの開発に奮闘している。

野菜不足と 思ったら パッとひと振り

みそ汁やスープ、パスタソースなどに乾燥野菜をひと振り加えれば、不足しがちな野菜が取れるうえ、野菜のうま味も感じられる。





Dashi Trans 新しい

ソウダガツオの漁獲量の減少や、漁師の高齢化と担い手不足など、土佐清水の宗田節を取り巻く環境は決して良好とはいえない。それでも、町には節を燻す煙が毎日のように立ち上がり、「土佐清水」といえば「宗田節」というイメージも定着してきた。そんな現状を見て「土佐清水が誇るこの宗田節を新しい形に残していこう」と考案されたのが「スーププロス」。風が吹けば舞い上がるほど細かい粉になるまで宗田節を粉碎し、手作業を交えた独自製法で固形型のキューブに。お湯を注げば簡単和風だしスープができあがり、まるで削り節でだしをとったよう



スーププロス



土佐清水食品 株式会社
井上剛さん

製造班のリーダーを務める。スーププロスのおすすめの使い方は、焼きそばの仕上げにかけること。

器に入れて
熱いお湯を注げば
すぐできる!

うどん、煮物、おでんなど和食にはもちろん、カレーやパスタに入れてもおいしい、まさに万能だし。宗田節の豊かな香りが存在感抜群。



な、宗田節ならではの強いうま味が楽しめる。「土佐清水が誇る伝統文化を若い人にも繋いでいきたい」と思い、いかに気軽に簡単に使えるかにこだわって作りました。これからもチャレンジを続けていきたいです」。

「ごつごつとした茶色いビジュアル、削れば鯉節のようにふわふわつ。一見するとまるで鯉節だが、いざ口に入れるとまろやかな鶏のうま味が溢れ出す「鶏節」。令和元年、「にっぽんの宝物グランプリ」に輝いた「木鶏」は、塩職人、料理人、老舗鯉節屋、3人のプロフェッショナルが生み出した高知産の鶏節。鶏には大川村で育った「土佐はちきん地鶏」、ゆであげ前には塩ができる直前の塩分濃度の高い海水「かん水」を使い処理。燻製の工程では、鯉節の製造工程で用いる「焙乾」の製法を取り入れた。そうして、絶妙な水分量と塩気を残した鶏節には、鶏のうま味が



木鶏 ~MOKKEI~

Photo: and.co., Ltd. (アンド)

鶏節のおいしさを
ストレートに
味わう

「木鶏」のだしは和洋さまざまな料理と合う。素材や味付けがシンプルな料理ほど、鶏節そのものの風味がより引き立つ。



Photo: and.co., Ltd. (アンド)

ぎゅぎゅつと凝縮。その唯一無二の味わいが多くの料理人から注目を集めている。余計なものはいらない、素材の良さを生かしその味を追求したまで、「発案者である「田野屋塩二郎」の佐藤さんも誇らげだ。



田野屋塩二郎
佐藤京二郎さん

国内有数の塩職人、田野屋塩二郎の佐藤さんと、かつて有名ホテルで総料理長を務めた井原尚徳さん、2人のタッグで生まれた。

Photo: and.co., Ltd. (アンド)

旬と地域と人

土佐の夏から ふたたび しんじから



今回の
食材

【リュウキュウ】

サトイモ科に属する野菜で、一般的に「ハスイモ」と呼ばれることが多い。県内ではハウス栽培も盛んで、年中通じて購入することができる。

場所 高知県・徳島県・熊本県など

旬 7月～9月頃

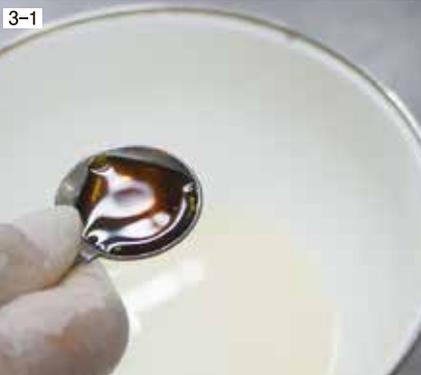
全国一の生産地で、全国一の消費地

夏の訪れを感じる
土佐の夏の風物詩は
変幻自在の優れた野菜

土佐の郷土料理の名脇役として夏場になると姿を見せるリュウキュウ。他県では一般的に「ハスイモ」と呼ばれるが、高知では「リュウキュウ」という独自のネーミングとともに高知流の食文化が浸透。どんな陰地でも育ち、一夏に何回も収穫できることから、炒め物、酢の物、田舎寿司、酒の肴…とあらゆる料理に重宝する。鮮やかな緑色で、独特の歯ざわり。収穫したてのリュウキュウを切れば、みずみずしい水分が流れ出てくるほど、たっぷりの水分を含むため、夏の暑さの厳しい高知にはうってつけ。昔から夏になれば路地や畑で大きな葉を広げ、大きなものだとして3mほどにまで成長。7月初旬から9月頃まで、日曜市をはじめ、街路市や道の駅などで目にすることができよう。

▶ 用意するもの(2人前)

リュウキュウ……………1/3本
 シラス……………50g
 酢……………大さじ2
 ショウガ……………1/4片
 ゆず酢……………小さじ1/2
 醤油……………小さじ1/2
 砂糖……………大さじ2
 塩……………ひとつまみ
 大葉……………1枚



- 1 片手で引っ張るようにしながら、包丁の刃を沿わせてリュウキュウの皮を剥ぐ。
- 2 皮を剥いたら2~3cmの厚さに切ってショウガを加えたら、塩を振ってなじませる。
- 3 別のボウルに酢・ゆず酢・醤油・砂糖を入れよく混ぜ合わせたら、シラスを加えてなじませる。
- 4 リュウキュウがしんなりしてきたら水気をよく絞り、3と混ぜ合わせる。
- 5 仕上げに大葉を散らして、完成!

リュウキュウの酢の物

おたからレシピ

ひとくちメモ

昔から畑の隅っこにはリュウキュウが生えていて、夏になるとよお食卓に並んでおりましたね。リュウキュウは何にでも合うき、シラスが無かったらタチウオやナイラゲ(※)を入れて作ることもありましたね。「酢」の代わりに「らっきょう酢」を使うと、優しい味わいになって子どもも食べやすくなるき試してみてください。

【レシピ案内人】松下恵子さん

道の駅風良里内に曜日限定でオープンした農家レストラン「まほろば畑」内で料理を提供するあじさいグループの初代代表を務める。レストランでは、農家の奥さま方が昔ながらの料理を振る舞う。

※ナイラゲ…高知ではカジキマグロをナイラゲといいます



まだまだある!「リュウキュウ」を使った料理

【リュウキュウのサラダ】

塩を振り水気を絞ったリュウキュウとトマト、カニカマなどの食材に白味噌とマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。火を使わずに手軽にできる一品。

【リュウキュウの煮物】

鯉と昆布の合わせだし、醤油、砂糖でリュウキュウを煮込み、仕上げに七味を振る。火を通してもシャキシャキ感は健在で、煮汁を吸ったリュウキュウもまたおいしい。

土佐の

技

北川村を代表する陶芸品「こつも焼き」には、昔ながらの技の風合いはもちろん、土佐人らしい職人の生き方を垣間見ることができると言われる。約半世紀前、地元出身の新田文江さんが、大学美術科在学中に出会った陶芸を「派閥や常識にとらわれず、より自分らしくやりたい」と考えたことが、こつも焼きの始まり。有名な工房にはあえて属さず、

地域に支えられ、受け継がれる穴窯

地元である木積(こつも)で自ら工房を構え、地域で採取された土を原料に作品づくりを開始。今では地域の田舎寿司の器として愛用されるなど、地元になくてはならないものに。工房の穴窯は、地元住民と一緒作りあげたもの。近年では、京都の陶芸家や地元移住者たちが加わり、穴窯を次世代に継承して、いこうと盛り上がっている。



こつも焼き 陶芸家

新田文江さん

昭和21年生まれ。地元の作陶グループ「炎会」を主催。こつも焼きを始めたほか、身体が不自由な人の自立・介護を目指す「らくらく食器」を考案。



いろいろな参加者が作品を持ち寄り、5日間にもわたって火を燃やし続ける穴窯。薪の準備から皆で行っている。



土佐に急ぐくさまざまな職人技。伝統の傍らに、常に新しい展開があることも、土佐らしい特徴の一つだ。今回は、土佐の陶芸をテーマに、いざ、温故知新！

実際に 土佐の陶芸を 体験してみた！

もりたつたつわ製作所で陶芸体験をしたのは、高知に移住したYouTuberのつかはら夫婦。和気あいあいとした雲田気で迎え入れてくれた森田さんの印象に、「陶芸家の気難しいイメージが全然なくて、驚きです！」。早速触った素材の土は、初めての感覚。夢中になって茶碗の形に整えようとすれば、思ったような形や厚みにならなかつたり。「思い描いていたものは、ちよつと違った形になつちやう。でも、それも面白いですね。」食器を手を持つ際の座りの良さや、口に触れる部分には、使用するシーンも考える。「そこから、暮らしのちよつとしたこだわりが生まれるんですよ」と森田さん。暮らしの文化を発信するもりたつたつわ製作所ならではの陶芸教室に、つかはら夫婦も土佐の技の魅力を実感していた。



土佐の技を体験
ワカモノ
副音声

体験者：つかはら夫婦

YouTube

「つかはら夫婦」で検索!

温故知新

今回の
テーマ

陶芸

地元を盛り上げ、文化を伝える陶芸作家

土佐の職人技に宿る本質は、文化を伝えること。その営みに現在進行形で取り組んでいるのが、土佐市にある「もりたうつわ製作所」の代表、森田浩路さんだ。「大学の陶芸サークルでみんなの焼き物を任された時に大失敗をしてしまったことが、その後の厳しい修行、しいては陶芸家になるきっかけでした」と言う森田さん。手掛けるのは

シンプルで静かな趣ながら確かに存在感を放つ器で、日常生活はもちろん、若者たちが足を運ぶカフェでも人気の作品になっている。器を通して感じられる、生活のこだわりや心の豊かさを広めることが、森田さんの根本。「器は、性別や年齢、地域を超えたつながりを生んでくれます。文字通り、みんながつながれる器なんです」と語ってくれた。



コロナ禍の影響を受け、最近ではオンラインイベントも行う森田さん。離れた場所においても器がつながりを生んでいる。



もりたうつわ製作所 代表

森田浩路さん

平成19年に陶工房「とさんちゅ」、平成27年に「もりたうつわ製作所」を設立。陶芸品の制作・販売を行う傍ら、陶芸教室や交流イベントなども開催している。



作品に塗る好きな色を選んで完成。後日、改めて訪問すれば、焼き上がった作品を手にすることができる。



食器の口に触れる部分は、特に注意が必要。そこでイメージすることが、暮らしの豊かさにつながっていく。



陶芸教室では、森田さん自らレクチャー。こまめなアドバイスはもちろん、陶芸の醍醐味まで話してくれる。



器づくりの素材となる土。初心者でも作りやすく、また割れにくいことを考えて、ブレンドされている。

自然博物

ミステリ+ハンター+

ハンターくん
高知県の不思議な自然
博物を探検! 相棒はカワ
ウソのオッター。



今回の調査は 室戸市吉良川町「西山台地」に行く!



室戸ユネスコ世界ジオパークを代表する海成段丘である「西山台地」。
ダイナミックな地球の活動が生み出したこの地形は、
入植者から続く住民たちの努力により豊かな産地となっている。



自然の雄大さも
素晴らしいですが、
台地で暮らす人々の文化にも
目を向けてみてください



不思議を案内してくれるのは…

室戸ユネスコ世界ジオパーク
西山台地ガイド 河野智津さん

西山台地の西地地区で生まれ育つ。京都で
観光ガイドを務めた後、現在は、室戸ユネ
スコ世界ジオパークでガイドとして活動
している。



台地にはいくつかの谷があり、それを境に、西地、長野、磯原
といふ三つの集落が形成されている。住宅は昔ながらの防
風林に囲まれており、神社も祭られている。



地域に生きる

自然めぐみ発見

西山金時

●にしやまさんと



日曜市の有名な芋天にも使われている、サツマイモの名ブランド「西山金時」を育む西山台地。その場所に、農地に不向きとされた長い歴史があったとは…。水不足問題を抱えていたこの土地で、こんなおいしい作物が育つようになるとは、当時、誰が想像できただろう。こんなにも甘くて濃厚なサツマイモが採れるようになるなんて…。

先祖から田畑を引き継いで、西山金時を栽培しています。畑の目の前に広がる太平洋は、いつ見ても圧巻です。西山金時のおいしさは、なんととっても

日照時間が大きな決め手。焼き芋にすれば、甘くてホクホク！まずは西山金時そのものの味わいを楽しんでほしいです。

西山金時生産者
細松卓也さん



西山台地から一望できる畑と海の絶景。



「ため池」が西山台地を水不足問題から救った。



海岸にあるような丸い石が、長い年月をかけて風化した「くさり礫」

ハンターくんがやってきたのは室戸市吉良川町。町から急坂を上ると視界が開けたその先には「西山台地」がおりなす畑の緑、さらに畑の向こうには太平洋の青と、絵に描いたような一段構えの絶景が迎えてくれる。上空から見ると、海に向かって延びるなだらかな台地は、突如、急勾配となり海へ向かう。「ここは12万5千年も昔、海中でした。波の力によつてなだらかに削られた海底がプレート活動の影響で隆起し続けた結果、世界でも珍しい海成段丘ができたんです」とガイドの河野さん。西山台地を歩いているとそこら中で見かける丸形の石「くさり礫（風化したことをくさつたと言い、風化した小石のこと）」、「これが海底だった証らしい。」「くさり礫は海中で波の力に磨かれ、長い年月をかけて隆起していく間に風化したもの。

西山台地のある民家では門の敷石にも使われていますよ。」ここで暮らしてきた人たちの文化も感じながら、ハンターくんの調査は続いた。西山台地といえば、農作物の産地としても有名だが、入植活動が始まったのはおよそ200年前。当時、雨を蓄えられない台地ゆえの水不足問題で、農地開拓は困難を極めた。しかし、長年にわたる試行錯誤の末に造られた「ため池」により状況は変。日当たりも水はけも良く、海風が適度なミネラル分を運んでくれる西山台地で、作物はすくすく育ちはじめた。現在では、西山金時やキラ坊スイカをはじめ、柑橘類、ハウスピーマン・ナス、お正月の縁起物であるセンリョウなど、良質の作物を全国へ出荷する「農産物の宝庫」として名をはせている。

階段状の台地の不思議をひもとく！
おいしい農作物ができる理由も驚き！



プライム トリーク

次世代を担う
若者たち

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…

quest

画家

かみむら ななこ

上村 菜々子

香南市出身。美術大学の修士課程を修了後、東京で中学校の美術講師となる。令和元年より馬路村の地域おこし協力隊員に着任。村の文化振興に貢献する活動を行うとともに、自身の創作活動にも取り組んでいる。

絵を描き続け
新たな変化を求めて
辿り着いたのは馬路村

艶をまとった紙の上に、にじんだら、太さが異なる線が描かれ、あれ？ よく見たら表面はちゅと凸凹してる。高知出身の画家、上村菜々子さんが描く絵は、紙に蜜蝋(みつろう)を薄く塗布し、その上から引つ掻くように線を描き、さらにその引つ掻き線の中にインクを入れていくという、独自技法によって生み出される。香南市のみかん農家で生まれ育った上村さん、本格的に絵を描き始めたのは高校2年生のころ。それまで美術の成績が安定して良かったことから美術予備校に通い始め、その後は大阪芸術大学で抽象絵画を学び、多摩美術大学院へ進学。絵画表現の可能性を追求し制作に取り組んだ。大学院修了後は東京で中学校の美術講師を務めながら自身の創作活動も続けていたのだが、作品の変化を求めて住むところを変えようと思い始めた。移住先の条件は「アート活動ができる、温泉があるところ」。日本全国を視野に入れていたが、出会った場所は高知県の馬路村。生まれ育った香南市からそれほど離れておらず、東京との行き来も

これまで、今、そしてこれからも ずっとずっと、絵を描き続ける

そんなに苦ではない、何より温泉があつて、思っていたほど秘境じゃない！ そうして令和元年4月に馬路村へ移り、地域おこし協力隊に着任した。

美術教育、壁画制作 イベントの企画と運営 広がる活動の場

地域おこし協力隊に課されたミッションは「村の文化振興に貢献する活動」。その中のひとつに中学校・保育所での美術教育があったのだが、上村さんが美術を通して伝えることとして大切にしてきたことがある。それは「みだしてはいけない、写真のように上手く、書かなくてはいけない」



右は、保育所での授業風景で、有名絵画の塗り絵をする子どもたちの様子。下は「馬路温泉」の男湯に描いた龍の絵。



ということを取っ払って、自分から生まれる線や色を楽しむこと。「キャンバスの上では美しい嘘ならついていい」と声かけをして、子どもたちがどんな表現をしていても受け入れる。それを続けることによって苦手意識を持つていた子がどんどん美術を好きになつていく光景を目の当たりにして、自身も大きな刺激になつたそう。そして次に、壁画の創作活動。これまで「馬路温泉」の男湯の壁に龍を描いたり、ふるさとセンター「まかいちよつて家」のトイレの壁には、馬路村の豊かな自然、林業、ゆず産業などを表現する壁画を描いた。また村外では「高知 蔦屋書店」の室内の壁なども手掛け、県外にも作品がある。「壁画はその場所から動かすことができないので、そこにある意味や周りに溶け込む空気感も大切にしています」。そしてもう一つ、活動の軸にしていたのがイベントの企画&運営。上村さんが手掛けたイベントの代表として挙げられるのが「ウマジアートブリッジ」だ。

湧き上がる感覚を大切に
ゆくゆくは表現者が
集う場所を作りたい

「ウマジアートブリッジ」が初めて開催されたのは令和元年のこと。上村さんの伝で馬路を訪れていたドイツ在住の美術家・杉本龍哉さんが、村内に架かる「杉の瀬橋」の上でポツリと言った「この橋、いいよね」という言葉に端を発し、アート、クラフト、フードを紹介・販売するイベントとしてこれまで4回開催された。「外からの新鮮な視点で表現された馬路村に新たな魅力を発見したり、村の人たちが知っている魅力を語り始めたりする時間が生まれてとてもよかったです」。この7月で地域おこし協力隊は退任したものの、企業などから依頼を受けて絵を描くことも増えてきた。多忙を極める毎日だが、絵を描く姿勢が変わることはない。「これだ！」と描きたいものが形

ウマジ
アート
ブリッジ
なき感覚で湧き
上がつてから創
りはじめること
を大切にしてい



ます。使命感や何かに促わられている感覚があるときは、自由な感覚を

手に入れるために関係なさそうなことをしたりして感覚をリセットします。無理に描こうとする和艺术の自由で力強いエネルギーが消えていつてしまう。だから自然と生まれてくる感覚であるよう気をつけています」。

上村さんの夢は、生まれ育ったビルハウスの中にアトリエを作ること。いろんな人が集まって表現するエネルギーが詰まった空間。それは、小さな頃から慣れ親しんだ、父の作品とも言えるみかんの木が展示されている、なにか「育つ」温室のような。



FM高知で毎週金曜放送中のラジオ「プライムトーク」に出演した時の様子。上村さんの出演回は8月6日、13日の2週にわたってオンエア。



昔々にあたとさ

「犯人さがしの新介」



土佐市

土佐市戸波市野々の
お大師堂

新介の建てた「お大師堂」は、土佐市戸波市野々にある。新介はお大師様の加護で無実を晴らすことができた。そんなわけで、ここは冤罪に御利益があるとされ、地元の人たちの信仰を集めた。現在でも戸波市野々では新介のいわれが伝え継がれている。

今から三百年前の元禄の時代、戸波村市野々でハタゴ屋(※1)を営む新介という男がおった。ある日、赤岡の反物商人が泊まり、朝早く旅立って行った。ところが昼過ぎ、名古屋坂で反物商人が殺されていることがわかり、大騒ぎとなった。やがて藩の役人が乗り込んできて取り調べが始まったが、殺人犯の嫌疑は新介にかかり、牢へ入れられた。新介は役人に殺人に使ったサス(※2)は塩田用のもので、犯人はこの村の者でないことを涙ながらに訴えた。それは役人の心を動かし、処刑は三十日延ばすが、その代わり期限内に犯人を見つけ出せという命令だった。新介は仏様に願をかけ、真犯人を教えてくださいたら、お大師堂を建立すると約束。また夜中、一山越した多ノ郷村久通の観音様にもお参り祈願した。足を棒にして犯人を捜したが、あつという間に二十九日が過ぎ、約束の期限の日の夜中過ぎ、久通の観音様にお参りを済ましての帰り道のことだった。浦の内村奥浦を通っていると、道筋の一軒家で大声をあげて夫婦ゲンカをしていた。「あてをいじめよったら、おまさんが名古屋坂で反物商人を殺したことを訴えてやる」という女の声。真犯人はここにいた。新介は飛ぶように帰ると、役人にこのことを申し立てた。役人が行くと男は観念して白状したので、無実の罪を晴らした新介は、約束通り市野々に立派な大師堂を建ておまつりした。

出典 土佐おもしろ人間烈伝

著者 市原麟一郎

天衣無縫に生きたい土佐おどけ者の生き様に惹かれ、「近代土佐における、おどけ者の探求」を行い、数々の民話を発行。そんな市原麟一郎氏が惹かれたおどけ者は「いごっそう」「どくれ」「ひょうげ」「そくり」「かんりやく人」「のかな奴」「おっこうがり」「てんぼのかあ」「ごくどうもん」など。

土佐清水食品 株式会社
スープブロス (22個入り)
10名様

お湯を注ぐだけで簡単和風だし
スープが作れる。宗田節を使った
画期的な商品。いろんな料理に
使える万能さも魅力。



4

応募締切

令和3年9月20日

とさぶしからの贈り物

五縁の会
四万十にくびっ茸
3種セット
(からし・ゆず・山椒味)
3名様

四万十町十和の原木椎茸を佃煮
に。安心して食べられるよう、国産大
豆の無添加醤油を使うなどこだわり
が光る一品。



5

NPO法人日高わのわ会
土佐の畑の乾燥野菜
2種セット
(和風・洋風)
2名様

地元で採れた旬の野菜をじっくり乾燥さ
せた、うま味がギュッと詰まった乾燥野
菜。保存料は使用せず完全無添加。



6

株式会社わらびの
ふるさとの台所
3名様

高知の町や村で受け継がれてきた旬の食
べ方250食を収録。平成28年に復刊し
重版出来となったベストセラー。



7

たけまさ商店
宗田節
／厚削り・うす削り
各3名様

匠のだしがとれる「厚削り」
と、極上のおかかご飯のほ
か、いろんな料理に使える
「うす削り」。どちらか希望を
明記して応募を。



2

竹内商店
鯉本枯節帯削り
5名様

土佐節発祥の地で代々作られる本枯
節の帯削り。半年もの時間をかけて作
られる高級品で、豊かな香りと深いう
ま味が楽しめる。



3

横山麺業株式会社
土佐の鯉だしとところてん
1名様

鯉だしの風味がしっかり。そして室戸天然
天草を使用し、磯の香りも。さっぱりと食
べられるところてんをぜひご賞味あれ。



たけまさの応募
お待ちしております。

クイズとアンケートに答えて読者プレゼントに応募しよう!

クイズ 「宗田節」の原料になる魚の名前は?

- ① スマホから左のQRコードを読み込んでwebサイトにアクセス
- ② 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webサイト」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・とさぶしを読んだのご意見やご感想、今後見てみたい特集テーマをご記入の上、下記の宛先まで締切日(令和3年9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



A BRAND NEW CHAPTER #KOCHI
TOSABUSHI
とさぶし

web
リニューアル!
見てちゃ!

<https://tosabushi.com>



facebookもやっています!

<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: 令和3年7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、送付を希望されるバックナンバーの号数と部数、送付先、氏名、連絡先(電話番号)をご記入のうえ、送料分の切手をお送りください。受取次第、発送をいたします。
※連絡先は、バックナンバーの在庫がない場合や切手の過不足があった場合などに使用します。

【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。

次号予告

とさぶし No.36の特集は

「仁淀川の人と暮らし」

令和3年9月30日発行予定です。

お楽しみに!

※内容は変更になる可能性がございます。予めご了承ください。