

A BRAND NEW CHAPTER @KOCHI
TOSABUSHI

とさぶし



No
44



TAKE FREE

あまの
お接待

お遍路さんを支える





お遍路さんを支える

あまい・お接待

四国はもとより、ここ高知でも昔から続いてきたお遍路さんへの「お接待」。
エネルギー源となるあまいお菓子を振る舞ったり、労いの言葉をかけたり、
そこにあるのはお遍路さんの無事を願う人々の温かい気持ち。
今回はお遍路さんにまつわる甘味や人にスポットを当て、
甘味を通して見えてきた、おもてなしの文化をひもとく。

お遍路とは

四国にある弘法大師ゆかりの88の霊場を巡礼すること。回遊型の参拝ルートが特徴で、その道のりは全長約1400キロ。1200年以上の歴史があり、「四国遍路」のストーリーは、「日本遺産」として文化庁から認定されている。

お接待とは

お遍路さんに食べ物や飲み物を振る舞い、時には無料の宿やお風呂を提供するおもてなしのこと。四国遍路ならではの風習で、四国の人々は昔からお遍路さんを弘法大師の分身として捉えお接待を行ってきた。

高知の霊場



遍路道中にあるおやつ

道中の活力にもなる甘いおやつ。
誕生したきっかけや
作り手の思いを聞いた。

霊場巡りの疲れを癒やす

へんろいし饅頭

創業131年の歴史を持つ、

南国市の「元祖山崎へんろいし

饅頭」。店舗から程近い場所に

第29番札所「国分寺（こくぶん

じ）」があり、その歴史は明治25

年に初代夫妻が「八十八ヶ所巡

礼のお遍路さん接待のために」

と店を構えたことに始まる。近

隣の札所から国分寺までは、徒

歩で約2時間弱。当時、道中の

南国平野には陰場になる場所

も少なかったことから、暑さを

紛らわせてくれる甘い饅頭は、

たちまちお遍路さんの間で人

気になったそう。「へんろいし饅

頭」は、そんな当時の味をその

ままに残す看板商品で、薄茶色

の生地と小豆餡がたっぷり入っ

た素朴な味わいが特徴。「昔は、

宿場町などで『あそこの饅頭が

美味しい』と噂が立って、今でい

う口コミのような感覚で人気に

なっていた、と聞いています」

と話すのは、四代目の山崎哲美

さん。現在では、観光客からの

需要も高まったことで厨房に機

械も導入されているが、小豆の

煮え具合の確認や形を整える

仕上げには、やはり経験を重ね

た目と手が必要だと哲美さん

は言う。四代にわたり引き継い

できた「変わらぬ味」と「おもて

なしの精神」は、令和となった現

在も、お遍路さんの疲れを癒や

し、記憶に残り続けていく。



南国市ののどかな田園風景の中に構えられた
風情ある店舗。朝8時の開店に合わせて、お遍
路さんと常連客が足を運ぶ。

幼い頃から家業に携わる中で、多く
のお遍路さんと出会い、交流が生ま
れました。いつも「お気を付けて」とお
見送りさせてもらいながら、沢山の
元気をいただいています！



元祖山崎 へんろいし饅頭
四代目
やまさき てつみ
山崎 哲美さん



ひび割れが特徴のもっちりとした薄茶色の皮の
中には、あつさりとした甘みの餡。蒸し立ての熱々
の饅頭は格別の美味しさ。

口にした人を笑顔にする羊羹

ひと口で食べやすい形に



添加物・防腐剤を使っていない羊羹。時間と共に乾燥すると、表面の砂糖がシャリッとした歯応えになることも、おちよば羊羹の特徴だ。



地元の方やお遍路さんには、甘さを控えた、やさしい風味の羊羹として親しんでいただいておりますので、先代が作り上げたよしだや羊羹の製造方法と味わいを、これからも守ってまいります。



よしだや羊羹 三代目
い の ふみひろ
猪野 文啓さん

食べやすいひと口サイズのため、「歩きながらのエネルギー補給に嬉しい」とお遍路さんが話すのは、「おちよば羊羹」。四十町の「よしだや羊羹」の名物で、同町の第37番札所「岩本寺」でも、長年お遍路さんのお接待に出されてきた。

よしだや羊羹の始まりは、戦後、初代の吉田伝太郎（でんたろう）さんが「甘い食べ物で地元住民を笑顔にできたら」と、当時は貴重な砂糖を使って和菓子を作り始めたことから。昭和56年頃には、二代目が「昔風あずき羊羹」を商品化。小豆の粒をできるだけ崩さない、あんな風味が立つ名品として広く愛されたが、岩本寺でもこの羊羹を、お遍路さんが食べ



よしだや羊羹の店舗は、遍路道沿いにある。岩本寺で疲れを癒やしたお遍路さんが、早朝に店前を歩いて行くという。

すいようカットして提供していたのだから。当時の店舗が岩本寺の界隈にあったこともあり、互いに親交が深かったため、二代目がさらに食べやすい個包装にして、今の「おちよば羊羹」を生み出したという。三代目の猪野文啓さんは「私たちは『おちよば』を『ひと口』という意味で解釈し、羊羹を食べることで溢れる笑顔をイメージしています。お遍路さんにもたくさんの方にも、羊羹を口にして笑ってもらいたいですね」と話してくれた。

ここにいるといろいろなお遍路さんとの出会いがあって、必ずどら焼きを買ってくれる常連のお遍路さんもいます。道中の活力になったり、思い出に残るものになれば嬉しいですね。



店のすぐ横から参道へ繋がる。奥には津照寺の納経所や本堂に続く階段と、焼印のデザインの元になった鐘撞堂が見える。

第25番札所「津照寺（しんしょうじ）」のお膝元に店を構える「遍路の駅 夫婦善哉（めおとせんざい）」。多くのお遍路さんが食事や休憩に立ち寄るこの場所ので、名物になっているのがどら焼き。今から16年前、店の業態が変わることを機に「何かお土産になるものを」と始めたもので、夫婦で回ってお遍路さんが多いことから当時は「夫婦（めおと）どら」と名付け、小さく切った一口サイズをお接待で振舞っていたところ、これが徐々に評判を呼び、今では看板商品

に。現在どら焼きを作っているのは三代目の谷口洋介さん。「まるでパンケーキみたい」と言われる皮は、卵を念入りに混ぜることでふわふわの食感に仕上がりに、小豆から炊く餡は作り方を日によって微調整。また「お遍路さんのおやつにもちょうどいい」とサイズは直径8cmほどにし、今年に入ってから焼印を津照寺の鐘撞堂のデザインにリニューアルした。本人は「特にこだわってない」と笑うが、丁寧な仕事によって作られるどら焼きは、常連のお遍路さんが購入したり、団体のお遍路さんが来た時には一気に購入されて品切れになったり、最近では外国のお遍路さんにも人気。次の札所へ向かう活力となっている。

札所のお膝元でいただく

手作りの名物どら焼き

遍路の駅 夫婦善哉 三代目
たにくち ようすけ
谷口 洋介さん

金剛頂寺

室戸市役所

遍路の駅

津照寺



「揚げどら」も人気。参拝前に注文しておくとし、戻ってきた頃には揚げたてが食べられる。餡は小倉と北川村産ゆずの2種。



ほつみさきじ 最御崎寺



お遍路さんの安泰を願って手作りされる柏餅。餅を包む柏の葉も、地域の里山に自生している木から摘んでいるという。

「お接待をすることで、自分もまたありがたい気持ちをいただくことができる」と笑顔でもてなす。

お接待

私たちが
お接待
しています！



ほつみさきじふじんかい 最御崎寺婦人会

最御崎寺の檀家をはじめ、お寺を訪れる地元住民たちが参加。自宅が遍路道に面していることから、日常的にお遍路さんのお接待をしている方も。



高知県最初の札所である最御崎寺。前番の札所からは80キロの過酷な海岸線が続くが、中途には弘法大師ゆかりの「御厨人窟（みくろど）」もある。

**お遍路さんの前途を祈る
ユニークな柏餅のお接待**
「どうぞ、お接待を受けてください」と声をかけているのは、室戸市の第24番札所「最御崎寺（ほつみさきじ）」の婦人会の皆さん。弘法大師が生まれた6月15日に合わせて例年開催している「青葉祭」で、お接待を行っている。お遍路さん

に差し出されるのは、伝統の柏餅。婦人会の島田郁子さんは「柏餅のお接待は、半世紀にわたって続いています。その由来は諸説ありますが、室戸岬は弘法大師が開眼された地ですし、子どもの幸せな成長を願う『端午の節句』の風習に倣って柏餅を手作りすることです。弘法大師に対する感謝を表現したと聞いています」と話す。子どもたちの安泰を願うようにお遍路さんの前途を祈る、柏餅のお接待。思わぬ柏餅に驚き、「甘いもので元気が出ます」と笑う、お遍路さんの子どものような笑顔も印象的だ。



テーブルには手作りのドーナツ、寿司、果物、ケーキなどが並び、訪れたお遍路さんは皆お腹をいっぱいにして次の札所に向かうのだそう。



まつもとだいしどう 松本大師堂

この日は香港から来た歩きのお遍路さんをお接待。「たくさんの優しい人に出会えて楽しい」と話してくれた。



わだ ふ さ こ よりみつ さかえ
和田 房子さん 依光 栄さん

16年前の改修工事の時から中心となって活動している依光さんと和田さん。「普段はお遍路さんの休憩場所として開放しています。お接待も気軽にお越しください。」

私たちが
お接待
しています！

愛に溢れる

「誰かのために何かしたい」。高知人らしい、おもてなしの心が詰まった愛に溢れるお接待の様子をお届け。

毎月21日、弘法大師の
月命日に行われるお接待

第28番札所「大日寺（だいにちじ）」と第29番札所「国分寺」の中間

地点にある「松本大師堂」。元々は江戸時代に造られた建物があったが老朽化が進み、平成20年に地元住民からの浄財により復興した。

その時から続いているのが毎月21日のお接待。地域の方が手作りの料理やお菓子を持ち寄り、賑やかにお遍路さんをもてなしている。「誰に強制されることもなく、21日になれば自然と人が集まってくるんです。皆おもてなしが大好きですから」と依光栄さん。そして僧侶の小笠原謙峰さんは「お大師様はいつも側で見てくれています。何事にも感謝の気持ち忘れずに。お接待はそんな気持ちの表れのひとつです」と話してくれた。

人々のために生きた弘法大師のように「誰かのために」と思うそれぞれの温かい気持ちこそ、このおもてなしが16年も続く何よりの秘訣である。



お接待の日は僧侶の小笠原さんによる法話の時間も。内容は、その時期に合わせたものや、相談事にまつわるものまでさまざま。



地域の方々が提供してくれた甘いお菓子と、夏は冷たい飲み物、冬は温かい飲み物が、お遍路さんの疲れを癒やしてくれる。

訪れたお遍路さんをお菓子と飲み物でおもてなし。ここまでの旅路の話に花を咲かせる。

ゆきじゅあん 雪壽庵

私や
地域の方が
お接待
しています！



ありた ひさや
有田 久哉さん

平成29年に遍路小説「月の光で黍魚仔(きびなこ)を焼く」を執筆。接待所ではお遍路さんをもてなしながら、悩みの相談を受けたり、旅の思い出づくりにも協力している。



有田さんがお遍路の最中に執筆された遍路小説。豊かな風景描写を織り交ぜながら、人々との出会いをやわらかに描く。

足摺岬に根付く
お遍路とお接待の文化
第38番札所「金剛福寺」(こんごうふくじ)のある足摺岬の先端から、岬の西側へ約4キロ。松尾地区と呼ばれる入江の集落の一角に、接待所「雪壽庵」はある。管理しているのは、お遍路の経験もある小説家の有田久哉さん。お遍路を題材にした小説

を執筆していたことや、過去に自身がお接待を受けたことをきっかけに、7年前に接待所を開設した。近年、緑内障を患いながらも、地域の方々と協力して、訪れるお遍路さんにお菓子と飲み物を提供したり、絵はがきや地元の袋などをプレゼントしている。お見送りの際に「へんろ道は折りの道。せひゆつくり歩いてあげてください」と、お伝えするのが有田さんのモットーで、一帯ではお遍路さんが安心して旅を続けられるよう、地域の方々が協力して、遍路道の整備や清掃活動を行っている。

思い出の あまのお接待

お遍路さんに聞いた

お遍路さんの心の中に今でも残る、
優しくてあまのお接待の話。

たくさんの人からのお接待がお遍路さんを結願へと導く

第28番札所「大日寺」のあ

る香南市にて、「旅館・レスト

ランかとり」を家族で営み、訪

れるお遍路さんをサポートし

ている近藤洋好さんは、これ

までに歩き、自転車、車と計

15回以上ものお遍路経験を持

つ。

中でも、近藤さんが25歳の

時、歩き遍路中に受けたお接

待が今でも思い出に残ってい

るという。それは、お遍路さん

に会った時用にと、飴玉と折

り鶴の入った袋をいつも持ち

歩いているというおばあちゃ

んからのお接待。『道中怪我

もなく無事に結願できます

ように』と、思いのこもったお

接待がとても嬉しかったのを

覚えています」と和やかに振

り返る。

お接待を頂いたら、お接待

してくれた人たちの幸せを願

いながら各霊場で般若心経

を唱えるという近藤さん。『自

分には何もお返しができない

けれど、せめてもの感謝の形

として自分ができることをや

りたいんです」と話してくれ

た。

「すれ違う時に挨拶をして

くれたり、『頑張ってください

い』と声をかけられるだけで

も嬉しかったし、それもお接

待の一つだと思えます。道中で

頂くいくつもの温かいお接待

のおかげで無事に結願できま

した」と最後まで感謝を口に

していた。

「持って行き」とお接待されたポ
ンカン。朝食がちよっと豪華にな
り、気持ちが温かくなったそう。



遍路道には倒木や石が落ち
ていたりするので、次のお遍
路さんの為に余裕がある時
は整備しながら歩くという。



道ゆく人からのお接
待。瑞々しくて甘酸っ
ぱい文旦は、近藤さ
んの心と身体を回
復させ歩く活力に。



頂いた飴を頬張りながら一休み。
飴は1粒で長く楽しめるので、も
らって嬉しいお接待の一つだ。



こんどう ひろよし
近藤 洋好さん

昭和53年香南市生まれ。現在は「旅館・レ
ストランかとり」にて自身の経験をもとに、
訪れるお遍路さんをサポートしている。

あまい味

「長い道のりを乗り越えられますように…」。
そんな優しい気持ちが進められた札所の甘味。
誕生のきっかけやそこに込められた思いを僧侶に伺った。

岩本寺×朔日餅

**毎月1日、20個限定で
お目見えする豆大福**

四十十町の第37番札所「岩本寺」で今から約2年前、窪博正住職が「何か名物になるものを作ろう」と地元の老舗米穀店「岡田商店」に持ちかけたことを機に誕生した「朔日餅」。モデルにしたのは住職が修行時代に食べていた京都の有名店の豆大福で、「それまで大福は作ったことが無かった」という岡田商店の三代目の妻・博恵さんが試行錯誤を重ねた。販売しているのは岩本寺のみ、数

は20個限定で、早い時間に売り切れてしまうことも。次の札所までは四国遍路の札所間最長距離の約86キロあり、長い道のりを支える力になっている。「四国では昔からよそから来た人をもてなし、大切にしてきました。私の母が遺してくれた言葉『文化が人を連れて来る』を胸に、これからもこの地を訪れるお遍路さんを大切にしていきたいですね」と語ってくれた。

外側には赤えんどう豆、中には岡田商店自慢のあんこがたっぷり。程よい塩気が疲れた体にちょうどいい。

ここにしかない幻の大福

竹林寺×竹林寺羊羹



山田 健真 僧侶

厳選された素材で作られる本格的な羊羹。すっきりとした後味で程よい甘さが疲れを癒やしてくれる。

お遍路さん思いの 名物甘味がここに

県内で広くその名が知られている、高知市の五台山に開創された第31番札所「竹林寺（ちくりんじ）」でここで出会えるのが、寺の名を冠した「竹林寺羊羹」。歩きながらも手軽に食べられるようにと開発されたもので、竹のような筒状の容器に入っており、食べたい分だけ押し出して付属の糸で切つて付属の糸で切つて

食べられる。15年ほど前に誕生し、日持ちもすることから、歩き遍路のみならず、観光の土産としても愛されている。僧侶の山田健真さんは「接待とは、自分たちが大切にしている信仰を、同じように大切にしてください。さるお遍路さんに対して、感謝や次の札所までの長い道のりを乗り越えられるよう英気を養ってもらうための気持ちの表れです」と言う。感謝や激励の形としてお接待があり、竹林寺羊羹という甘味がおもてなしのひとつの形となっている。

窪 博正 住職

札所で出会える

善楽寺×甘酒

**栄養満点の甘酒で
手早くエネルギー補給**

高知市の第30番札所「善楽寺」で、今年の7月から期間限定で授与が始まった甘酒。「口に入れられるものを寺で授与したい」と考えていた島田希保住職と、「お酒を仕込んでいる間にできるものを作りたい」という製造元の文本文酒造の思いが合致し、杜氏が手がけるこだわりの甘酒が完成した。ブドウ糖やアミノ酸、ビタミンなどの栄養成分が豊富に含まれることから「飲む点滴」とも言われる甘酒。

こちらは仁井田米「こまる」の豊かな香りと甘み、サラリとした口当たりが特徴で、実際飲んだお遍路さんが「生き返った!」と思わず口にしたことも。またパウチ容器に入っていることで持ち運びしやすく、飲んだ後も処理に困らないと、特に歩きのお遍路さんが重宝しているという。「歩き遍路をしていると食べ物があると食べ物のありがたさが身にします。疲労回復にも役立ててほしいですね。」



善楽寺のテーマカラーのピンクと、寺のキャラクター善くんが描かれたオリジナルラベルも可愛いと評判。



島田希保住職

国分寺×土佐日記



林隆光住職

高知の名物土産「土佐日記」は、お客さんから「懐かしい!」と言われることが多いのだそう。

お接待の歴史を 感じられるお寺カフェ

南国市の第29番札所「国分寺」は、かつて土佐の行政の中心地であり、閤殿と呼ばれる部屋で客人をもてなしていた。令和元年からは「お寺カフェ」を始め、現在はその部屋で抹茶と茶菓子の提供を受けられる。お遍路さんや観光客、癒やしを求めて足を運ぶ人など、多くの客人を魅了するのは、部屋の前

するの、部屋の前の

に広がる緑豊かな庭園。明治時代に造られた庭を眺めながら頂けるのは、裏千家茶道を習っていた妻の声子さんが立てる抹茶と、紀貫之ゆかりの地にちなんだお菓子「土佐日記」。歩き遍路で疲れた身体を少しでもリフレッシュできるように、またせつかく寺に来てくれたのなら、一足踏み込むワクワク感も提供したいという思いから始めたお寺カフェ。林住職は「お遍路は修行ですが、悩みを抱えて来られた方の気持ちをほぐせる空間にできれば」と話してくれた。

日曜市の餅と饅頭

4

おおさきもちん
大崎餅店



つき立ての餅がいただける人気店。きび粉や蕎麦粉を使った「かしわ餅」は必見！

5

くわおしょうてん
桑尾商店



日曜市の芋餅といえばこのお店。餅米を加えたもちもち食感がクセになる美味しさ。

1

によど屋



仁淀川町のよもぎで作る「いり餅」。軒先で煎ってくれるため、熱々で香ばしい。

2

かとう
加藤さんのお店



梅、人参、桜など、地元の旬のもので色付けした昔ながらの「田舎饅頭」がかわいい。

3

ひろた
弘田さんのお店

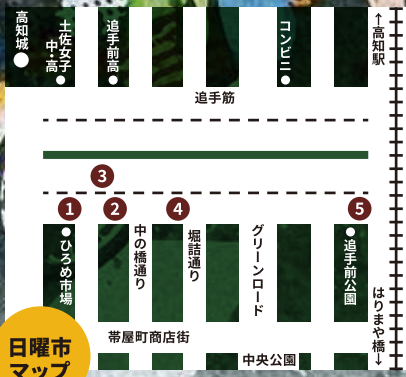


生地にあんこを加えた「蒸し饅頭」。甘くてふわっとした食感の生地がどこか懐かしい。

お遍路さんもわざわざ立ち寄る日曜市
露店で人気のローカルなお菓子たち

土地の食文化を色濃く残す 日曜市ならではの光景

日曜市を歩いていると、陳列されている野菜や果物と一緒に、袋やバックに入った餅や饅頭が売られている光景をよく目にする。それも、いり餅や芋餅、ビニール袋に詰められたカラフルな田舎饅頭など、普段は目にする事のないローカルなお菓子ばかり。「昔から、日曜市をやりゆうときはお遍路さんも市内に来る。1日に数人は必ず前を通るで」と話すのは、明治創業の老舗で、日曜市での出店歴も長い大崎餅店の店主。朝6時の出店と同時に、つき立ての餅が飛ぶように売れていく日曜市屈指の人気店だ。札所巡りでは高知市内に立ち寄らないルートが最短だが、日曜市の活気に触れていこうと、迂回して立ち寄るお遍路さんは少なくない。とりわけ、その場でテイクアウトできるリーズナブルなお餅や饅頭はお遍路さんにも人気で、古くから高知の旅の風物詩として親しまれている。





加糖餠はできたてより、時間を置いたものの方が美味しいのだそう。

**高知のお菓子界を支える
支える2つの製餠所**
あんこの製造・加工をする、製餠（せいあん）所が高知にもあることをご存知だろうか。和菓子をはじめ、パンや洋菓子にも使われるあんこは、各店それぞれで作っているところがある一方で、製餠所が作ったものを仕入れて使っている店も多い。上戸（※）が多い高

高知のお菓子界を支える あんこ屋さん

お遍路さんのパワーフードのひとつ、あんこを作る製餠所を訪ねてみた。

知県は、昔から他県に比べると和菓子の文化がそこまで盛んではなかったと言われているが、それでもかつて県内には複数の製餠所があり、地域のお菓子屋さんを支えていた。しかし昨年そのうちの2軒が廃業し、現在高知県に残る製餠所は、高知市廿代町の「宮崎製餠所」と、高知市石立町の「森下商店」のわずか2軒。両者ともに作っているのは、小豆などの豆類を煮て皮を取り除き、砂糖を加えていない状態の「生餠（なまあん）」と呼ばれる製餠だ。そして小豆に砂糖と水を加えて高温で練り上げる「加糖餠」は、主に宮崎製餠所が製造。こちらには、取引先の要望に応じて、1軒ずつ甘さや硬さを調整しながら作っているという。双方の代表はともに「我々はあくまで支える側。高知のお菓子屋さんの発展を願っている」と話してくれた。

（※）酒が好きでたくさん飲める人



見た目はきめの細かいおからのよう
これがいろいろなあんこになる



生餠は水分が多く日持ちしないため、冷蔵庫で温度を徹底管理。この生餠を各店に出荷し、店ごとに味付けがされ、いろいろなあんこになっていく。

こちらは皮が白いインゲンマメ「手亡（てぼう）」。



あんこ屋さんへ工場見学

宮崎製餠所では、仕入れた豆の中から「石豆」と呼ばれる、加工には向かない硬い豆を手作業で選別している。



冷却しながらふるいにかけ
こしあんを使う中でんぷん質を取り出す



生餠の製造風景。専用の機械に入れてまずは豆の皮と中身を分離させる。その後水と一緒に余分なものを洗い流し、ふるいにかけてなめらかな状態にする。

プライム トレーグ

次世代を担う
土佐人たち

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…

GUEST

右城松風堂 四代目

たむら たいち

田村 太一さん

昭和56年、高知市生まれ。母親は右城松風堂の三代目、田村昭子さん。大学進学を機に上京し、食品メーカー等を経て、平成29年、家業を継ぐためUターン。右城松風堂の四代目として、羊羹の製造等に携わっている。

高知を代表する
四万十川の銘菓と
少年時代の記憶

高知の「筏（いかだ）羊羹」といえば、四万十川の名物として知られる昔ながらの銘菓。かつて林業が盛んだった時代、山林から切り出した材木を下流に運ぶために、豪快にも丸太を筏に組み上げて四万十川に流していた、当時の懐かしい情景をモチーフにしている。考案したのは、伝統ある地元の菓子舗「右城松風堂」の二代目、右城金喜（かねき）さん。金喜さんの才覚もあって、筏羊羹は昭和30年頃に登場すると、瞬く間に人気となり、テレビCMではテーマソングまで流されるなど、一世を風靡した。

そんな金喜さんを、腕利きの菓子職人というよりも、肩肘を張らず「うちのおじいちゃん」と呼ぶのは、四代目の田村太一さんだ。「小学生の僕にとって、右城松風堂は、夏休みに訪れるおじいちゃん・おばあちゃんの家でしたね」と振り返る。当時は「あの筏羊羹のお孫さんか」と大人に驚かれることもあったが、太一さんはおかまいなし。筏羊羹を食べた記憶こそあれど、それよりも、四万十川での川遊びなど、田舎に帰った子どもなら誰もがするような時間を楽

ほとんどが手作業で製造される筏羊羹。観光客のお土産はもちろん、地元住民も日常的に買い求める、四万十市名物のお菓子だ。



葉を耳にする。実は右城松風堂は、金喜さんの亡き後、昭子さんから3姉妹が守っていたのだ。その後、子どもが生まれたタイミングもあって、「長年愛されてきたお店がなくなることに、やはりひっかかりを感じた」と、太一さんは高知にUターン。四万十市の店舗に入り、昭子さんたちのもとで右城松風堂の羊羹づくりを学び始めた。

**先代の言葉に戸惑い
自ら家業を継ぐ決意
伝統の羊羹を守ること**

「家業を継ぐことは考えてなかった」と言う太一さん。大学進学を機に東京へ出ると、そのまま都会で就職。会社員としての日々を送っていた。しかし、そんなある日、三代目として店を切り盛りしていた母親の田村昭子さんの「誰も継がなかったらお店を畳もうと思う」という言

初めて立った筏羊羹の製造現場で実感したのは、「変えていいところは一つない」ということだ。羊羹では珍しく国産の糸寒天を使用するこだわりの、甘さを控えたあんこの風味も、なにより羊羹を筒状にする流し込みの作業も、すべてが筏羊羹の本質。「特に羊羹を火にかける工程は職人技で、6年ほど作っています。今でも品質の管理を母親に手伝ってもらっていますね」と話す。何かを変えるのではなく、受け継がれてきたものを守っていくこと。その意志が太一さんを右城松風堂の四代目たらしめている。



年ぶりとなる、新しいお菓子「ようかんまる」も開発。まん丸としたひと口サ

とはいえ、のんびりとした雰囲気。太一さん。右城松風堂での仕事も決して気負わず、「暮らしの一部ですね」と自然体で取り組む。「お店を潰さないように頑張つて、次代にバトンを繋げたら」というのがモットーだ。そんな太一さんだが、四代目として新たに始めたこともある。筏羊羹以外のお菓子をさらに広める取り組みだ。「四万十川名物の鮎をモチーフにした『鮎最中』など、ずっと店舗だけで販売していた商品を、新たに卸販売するようにしました。お菓子の味は変えず、初めて商品を見る人でも興味が持てるように、中身が見える透明のパッケージデザインに変えたりもしていますね」。さらに、右城松風堂ではおよそ60



エフエム高知で毎週金曜日に放送中の「プライムトーク」に出演した時の田村さん。田村さんの出演回は、令和5年10月6日、10月13日の2週にわたってオンエア。

ある、チヨコレートオーナメントのメーカーでの経験も生かされているという。それでも、「新しいことは、ほどほどにゆつくりと。従業員の皆さんを含めて、現状を続けられることが第一」と、自身の日々を牛歩の歩みに例えて笑う。太一さんのおおらかな人柄が、垣間見える。「筏羊羹も県外では、『四万十川の情景』より『食べやすい』ということで評価してもらっていることがあります。伝統で売るのはではなく、それぞれの形で好きに楽しんでもらえたら嬉しいですね」。



イズの羊羹に、四万十栗のペーストが包まれたお菓子だが、製造方法では、太一さんの前職で

一世を風靡した羊羹の名店を継いで
気負わない姿勢で守り続けていきたい。

ふうび



土佐 旬と地域と人 ふたつから しんじから



今回の
食材

【サツマイモ】

昔の物部村では旧8月に開催される「八幡様のお祭り」まで、サツマイモを収穫してはいけないという風習があり、お供えが終わってから、はじめてサツマイモを食べることができたそう。

場所 香南市、大豊町、室戸市

旬 9月～11月

田舎の畑で採れた
新鮮な2つの芋で作る
奥物部伝統のおやつ

口の中でふたつの芋が喧嘩することから、その名前がついたとされる香美市物部町に伝わる「けんかもち」。蒸したサツマイモと里芋を潰して練り合わせ、きな粉をまぶして作るこの餅は、旧物部村の行事食であると同時に、まだ砂糖が貴重だった時代、家庭で気軽に作れる「甘いおやつ」として村民に親しまれてきたという背景を持つ。サツマイモのホクホクとした食感に、里芋の粘りが加わった「ぬたつ」とした独特の食感が特徴で、口の中で、ふたつの芋の優しい甘みをそれぞれ感じることができる。材料さえあれば、家庭でも簡単に作ることができるので、ぜひ皆さんのご家庭でも再現してみたい。

▶用意するもの(2~3人前)

サツマイモ・・・250g
里芋・・・・・・250g
砂糖・・・・・・75g
塩・・・・・・1g
きな粉・・・・・・適量



1 皮を剥いたサツマイモを水にさらし、あくを抜いたあと、8mmくらいの薄さに切る。里芋は皮を剥いて1.5cm角に切る。

2 蒸し器で切り分けたサツマイモと里芋を蒸す。サツマイモは約14分。里芋は約20分が目安。

3 蒸し終わったものをすり鉢に入れ、砂糖と塩を加えて潰しながら混ぜる。細かく潰せば成形しやすくなるが、少し粒が残っていても食感が豊かになり美味しい。

4 俵型に成形して、きな粉をまぶして完成。はじめにまん丸の形を作ってから、掌で転がすと綺麗な俵型になる。



おたからレシピ

ひとくちメモ

昔はどの家でも芋を育てていたので、収穫時期にけんかもちを食べるのが子どもたちの楽しみでした。当時のものに近い味を楽しみたい方は、お砂糖の量を減らしてみるのもおすすめです。またアレンジも豊富で、柚子皮のマーマレードなど、柑橘類を餡にしても美味しいですよ。

まだまだある！

【サツマイモのきんとん】

潰したサツマイモにバターを加えてきんとんにすることも可能。秋には栗も採れるので、栗の甘露煮を加えるのもおすすめ。

【里芋田楽】

多めに里芋を蒸しておいて、余った里芋に酢味噌を乗せて田楽に。仕上げにオーブントースターで軽く焼くと、香ばしさが増してより美味しくいただける。

【レシピ案内人】

奥ものべを楽しむ会

地元の方々を中心に結成された団体で、物部町に息づく生活文化や豊かな自然の素晴らしさを、次の世代へと紡ぐ。自ら楽しむことをモットーに、各種体験型観光や農業体験の開発、塩の道の保存整備活動などを行う。



奥ものべを楽しむ会

公文 康枝さん 公文 雅代さん 笹岡 桂子さん

土佐の

業

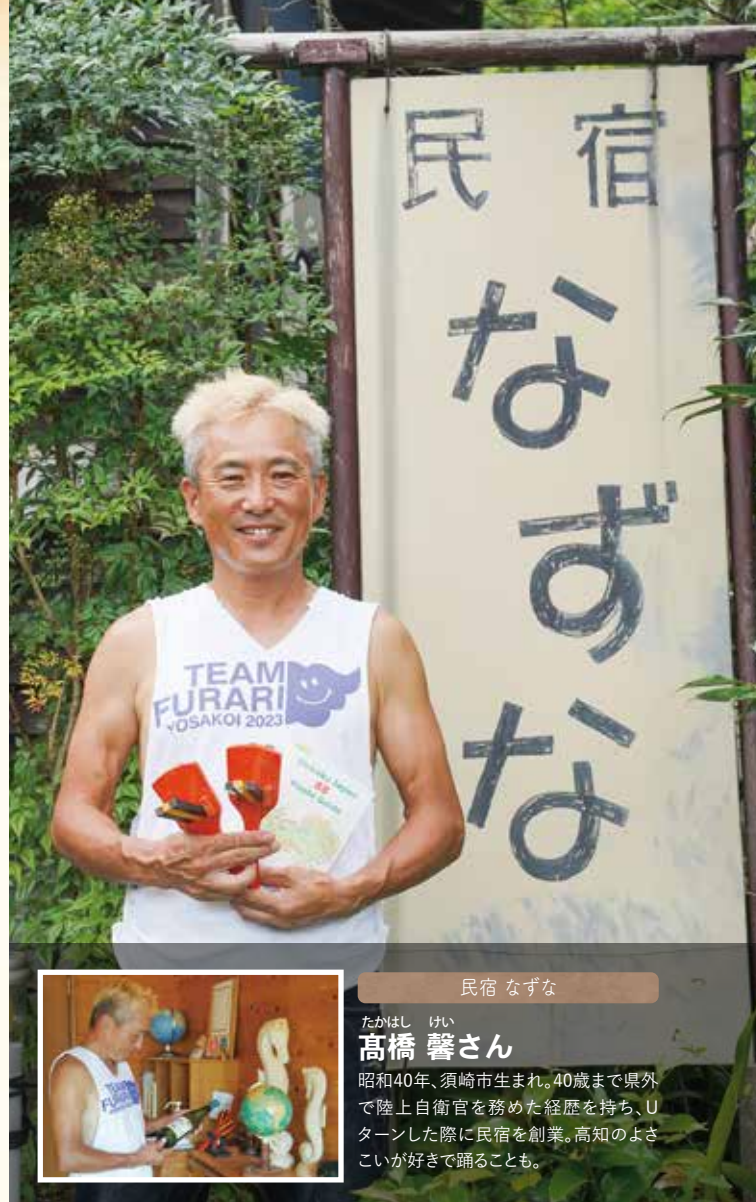
「お遍路さんの気持ちがよく分かっていられるんですが、僕自身お遍路はしたことが無いんですよ」と笑顔を見せるのはオーナーの高橋馨さん。「いい旅・いい宿・出会いの始まり」をコンセプトに、民宿好きの高橋さんの思いが形になったこちらの宿は、細やかなサービスが好評で、歩き遍路や海外からのお遍路さんが多く訪れる。特徴は、食堂にある大きなテーブルを囲んで食事

を取るスタイル。自身も経験した、たくさんの方と交流する民宿の魅力に惹かれ「旅人を交えてだんらんし、疲れを癒やしてもらいたい」という思いから始まった。近年は全体の2割が海外から訪れるお遍路さんで、宿を通じて交流が生まれることも。高橋さん夫婦が英語を話せることもあり、海外から来たお客さんにも「ほっと一息つける」と喜ばれている。



高橋さんの実家は遍路道沿いにあり、幼い頃からお遍路さんの姿を見てきた。「この道沿いに宿があったら嬉しい」とお遍路さんから聞き、平成20年に改装して民宿として創業した。

民宿好きのオーナーが手がける遍路宿



民宿 ななな

たかし けい
高橋 馨さん

昭和40年、須崎市生まれ。40歳まで県外で陸上自衛官を務めた経歴を持ち、Uターンした際に民宿を創業。高知のよさこいが好きで踊ることも。



新鮮な地魚や、自家製野菜をふんだんに使った料理を提供。外国人の方に合わせてテイストを変えたりと工夫を凝らす。



ホームページも自身で運営する高橋さん。民宿の詳細はもちろん、これまで訪れた方々の素敵な笑顔が写る写真も並ぶ。



英語の教師をしていた奥さんが語学に長けており、たくさんの外国人のお遍路さんが訪れるきっかけになっている。



宿にはワインセラーもあり、「思い出にしてほしい」と、訪れる方々の嗜好に合わせて、ワインをボトルで提供している。

土佐に息づくさまざまな職人ワザ。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、遍路宿をテーマに、土佐の業を探訪！

日々脈々

今回のテーマ

遍路宿

遍路旅の思い出を紡ぐ夫婦

2人の出会いのきっかけとなったのはお遍路。元々東京で働いていた千里さんがお遍路をする道中で「民宿徳増」を訪れ、そこで三代目の和也さんと出会い、翌年に結婚。「食・人柄・空気感・里山の景色の全てに惹かれました」と当時を振り返る。民宿では「ノーと言わない」をモットーに、お遍路さんを宿まで送迎したり、病院に連れて行ったりと、できる限りのサポートをしてお

り、それも「より良い遍路旅になってほしい」という自身の経験から。「お遍路文化で宿はとても重要な存在。これからこの場所を守っていきたいです」と話す2人。地元を知り尽くす名ガイドである和也さんと、英語も話せてしっかり者の千里さん。どちらも欠かせない名コンビで今日も温かくお遍路さんをもてなしている。



民宿の創業は昭和49年。元々はサーファー向けに始めた宿だったが、今ではお遍路さんをはじめ、ワーケーションや家族旅行、一人旅といったさまざまな方が訪れる。



民宿 徳増

とくます かずや
徳増 和也さん(左)

とくます ちさと
徳増 千里さん(右)

和也さんは昭和47年、室戸市生まれ。千里さんは昭和53年、福岡県生まれ。三代目として宿を守り、心を尽くしたおもてなしを続けている。



「地域の味を大切にしたい」と食材にもこだわり、常連客からも愛される味を創業当時から守り続けている。



納屋を改装して、宿泊者が自由にくつろげる憩いの場へ。最近では、ワークショプや会議などでも使われている。



ドクダミ、キシマメ、シソを配合した手作りの薬草茶。創業当初から初代の配合を受け継いで提供している。



水平線から昇る朝日や、聞こえてくる波の音、夜空に輝く天の川など、宿を取り囲む大自然も魅力のひとつ。

うちの商店街
番外編!

ちゅくと寄っでいかんかえ~

うちの門前町

今回は

四万十町窪川地区

高知市から車でおよそ1時間。四万十町窪川地区の「岩本寺」の門前に広がる町は、

昔からお遍路さんが立ち寄る町として活気に溢れていた。

今日も、新たな賑わいを見せる窪川地区には訪れたいスポットが盛りだくさん!



すずき こうへい

sotoffice 鈴木 弘平さん

門前町に新しい風を吹かせているのは、窪川駅の目の前にあるシェアカフェ。オーナーが東京から移住しオープンしたこちらのカフェでは、週替わりのレンタルキッチンとして県内各地の飲食店が各々のメニューを提供している。



みま

美馬旅館 美馬 なぎささん

1891年創業の老舗旅館。お遍路ブームや四万十川ブームなど、時代のニーズに応えながら門前町の宿として、旅人や商人、そしてお遍路さんを支えてきた。玄関にはお遍路さんから感謝の意として「納め札」が数多く納められている。



まつおか もとゆき

松鶴堂 松岡 幹幸さん

岩本寺の門前で70年近く菓子の製造をしている。四季折々の菓子の他、岩本寺銘菓の販売もするなど、お寺との関わりも長年にわたる。店内には喫茶スペースもあり、抹茶と菓子が頂ける。



たちち ちなつ

自由奔放 武市 千夏さん

窪川で生まれ育った夫の陽正さんと、九州出身の千夏さん夫婦で経営。昼はサンドイッチやキンバも登場する弁当屋、夜は店主の割烹料理屋時代の腕が光る居酒屋として営業中。老若男女で賑わう地域住民憩いの場となっている。

街の一言



門前町に新たな観光資源を
歴史と芸術から広げる輪

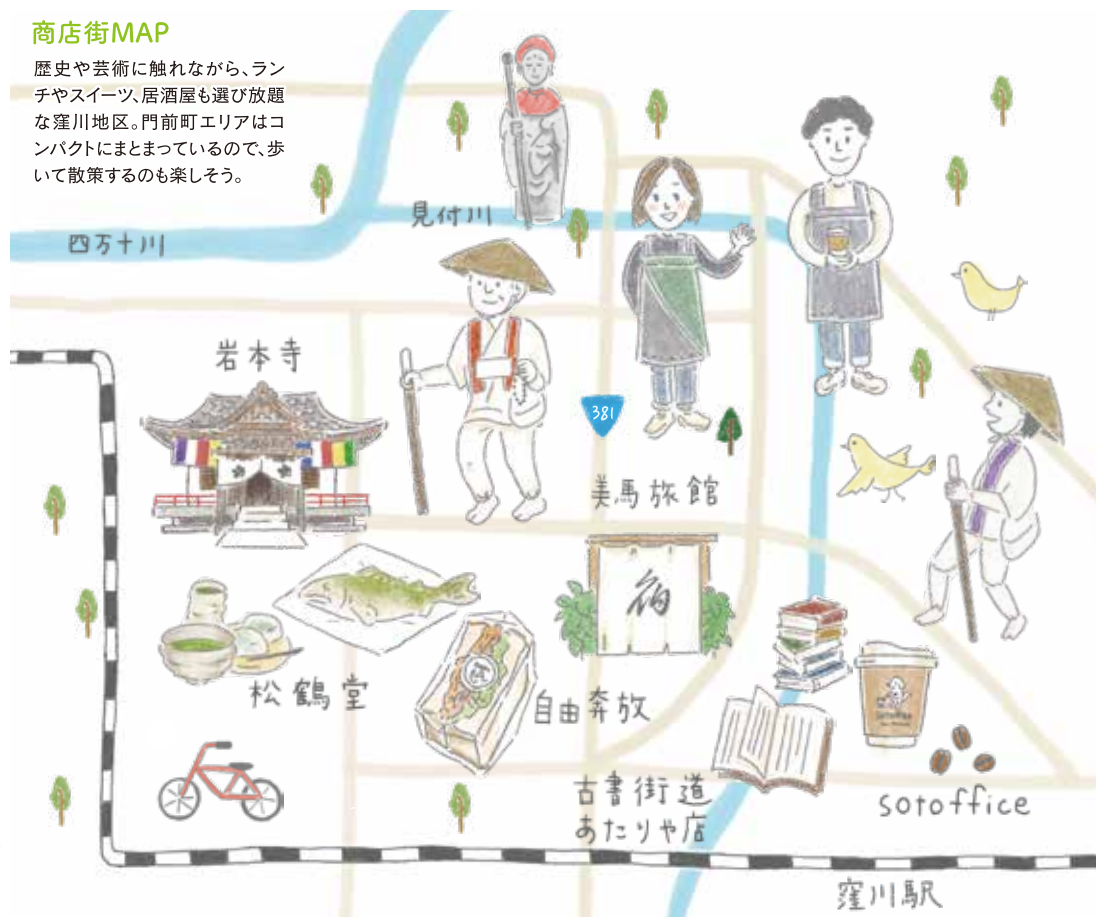
四万十町の中心地の活性化のために「しまんと街おこし応援団」の代表として「しまんと古書街道」と名付けた古本屋を4ヶ所で展開しています。その他、マルシェやハロウィンイベントも実施しています。かつて歩き遍路で賑わった門前町のように、多くの人がグルメや芸術、景色を求めて足を運んでもらえるよう、おもしろいモノ・コトを企画していきます。



しまんと
街おこし応援団
代表 石坂 俊之さん

商店街MAP

歴史や芸術に触れながら、ランチやスイーツ、居酒屋も遊び放題な窪川地区。門前町エリアはコンパクトにまとまっているので、歩いて散策するのも楽しそう。



移動の休憩地点として栄え
新たな出会いを生み出す場所
おもてなしの門前町

1300年にわたって町と人を見守り続けてきた第37番札所「岩本寺」。寺がある窪川は、高知市と四万十市の中間地点にあり、また愛媛県に続く道中にある町ということもあって、昔から多くの人が行き交い、立ち寄る場所として栄えてきた。その由縁から町にはたくさんの食事処や宿が点在し、今もその面影を残す。近年は、高速道路の工事関係者や、仕事で四万十方面や高知方面に行かれるビジネスの方、全国各地から訪れるお遍路さんの利用が多いです。宿は、お遍路さんの交流の場になっていますよ」と教えてくれたのは、町の移ろいを見てきた美馬なぎささん。昨今ではU・ターンによる移住者も増え、新たに誕生したグルメスポットや再始動した歴史ある酒蔵、「しまんと街おこし応援団」によるイベントの開催など、より活気づいた雰囲気。お遍路さんや参拝客のみならず、観光資源として町を見守り、支えている岩本寺の前に広がる門前町は、今日も賑わいを見せている。

問い合わせ 一般社団法人しまんと街おこし応援団 TEL:080-8635-2571

つないでつむいで

県史編さん室

高知県史(自治体史)とは？

高知県について伝え残されたさまざまな資料を調査し、本県の歴史を詳細に記したものを、郷土の歴史を知る、大切な手がかりだ。



調査のデジタル化が進んでいます！

新しい高知県史では
デジタル化が
キーワードのひとつに！

高知県史専門部会のうち古代・中世部会の部会長を務めるのは、「東京大学史料編纂(さん)所」の井上聡准教授。「新しい県史は、書籍からデジタルへとメディアが変化していく時期の県史として、全国的な試金石になるだろう」と話す。

東京大学史料編纂所で行われている史料調査の様子。井上聡さん(東京大学史料編纂所准教授、右)と田中勇作さん(立教大学院生、左)の姿も。

資料編の編さん作業では、史料の原本を網羅的に集め、収録することが基本。現存する原本は、カラーデジタルの写真撮影を行い、電子データとして残す。また、大規模な災害等による史料の損失に備えるためにも、史料の目録を整備し、画像やテキスト、人物・地名などを含めたデータベースを構築することも重要だ。史料を電子化することで、例えば、マップと組み合わせ、身近な場所の歴史を分かりやすく解説することもできる。観光や教育に活用するなど、今後のさまざまなアイデアも語ってもらった。



東京大学史料編纂所で 土佐の歴史を伝える 人々の思いに触れる

古代・中世史の手がかりとなるのが、江戸時代に収集し編纂された史料が載る前回の高知県史だ。東京大学史料編纂所には、これら史料の複製などが収蔵されており、その調査にあたっている田中勇作さんは、「当時の人々が史料の収集にかけた思いを感じます。土佐国は『遠流の地』とされ、隔絶されたイメージもありますが、史料には荘園の地名などもたくさん出てきて、朝廷・貴族の経済的基盤となっていたことも分かり、その二面性が興味深い」と話す。一方で、荘園・公領の現地で作成・使用された「地下(じげ)文書」や、神社仏閣に残る經典類など、前回の県史では十分調査されていない史料もある。井上部会長は「それらも組み合わせ、より重層的に古代・中世史を描きたい」と話してくれた。



史料編纂所図書室に並ぶ史料

第六回 東京大学史料編纂所

史料が語る ものの語

史料編纂所の役割は、日本に関する史料を収集・研究し、編さんや出版を行うこと。その範囲は、古代から明治維新の時代まで。近年では、歴史情報データベースの構築や画像史料の解析といった、新たな事業も展開している。



修復用の土佐和紙を選ぶ、
技術専門職員の高島晶彦さん。



原本が失われている史料の模写(「堀内文書」、
長宗我部元親判物) 東京大学史料編纂所所蔵影写本。



東京大学史料
編纂所の外観
(東京都文京区)

日本の史料編さんを読み、史料保全で土佐和紙が活躍

東京大学史料編纂所は、国内外に存在する様々な史料を調査し、複製や模写、写真撮影といった手段で収集に取り組んでいる。明治34(1901)年から刊行してきた史料集は、現在では1200冊近くに。既に原本が喪失した史料もあり、高知県史の編さんでも、その活用が欠かせない。所蔵する貴重な原本史料や写本類の修復現場では、驚くことに高知県で生産された土佐和紙が活躍。特に土佐市の江洲栄貴(えぶちえいかん)さんが手漉きした和紙は、原本に近い色や薄さ、手触りなど、細かく対応できる唯一無二のものだ。職人の高い技術力が、貴重な史料を次代につないでいる。

高知県の
歴史に触れる

県史特集

艶やかで楽しい

土佐の甘味の足跡

今回のテーマは、高知県の甘味の歴史。

かつては高級品だったものが、
社会の成熟とともに、庶民も楽しめるものへ。

今も昔も変わらないのは、その艶やかさかもしれない。



山内家資料「生菓子図案集」(高知県立高知城歴史博物館蔵)に描かれた生菓子。図案の上下には「初夢」「編笠焼」といった菓子の銘や、小豆・葛などの材料が記されている。

とてもかわいらしい
土佐のお菓子の歴史
当時の庶民の甘味とは？

江戸時代後期から、食は「娯楽」としても親しまれるようになり、お菓子などの甘味もまた、この頃から日本各地で発展していった。今回は、「土佐の甘味」をテーマに、高知県立高知城歴史博物館の藤田雅子学芸員を訪ね、幕末期の暮らしを伝える貴重な資料から、当時の土佐の甘味事情を教えてもらった。

まず見せてもらったのは、土佐藩主・山内家に伝わる、かわいらしい和菓子の数々が描かれた「生菓子図案集」。当時の生菓子のデザインや材料が記されている。「とはいえ当時は、お菓子といえば高級品。庶民が日常的に楽しんでいた甘味は、サツマイモの干芋や真瓜(まくわり)でした」と藤田さん。「真覚寺日記」(土佐市)では、サツマイモを栽培し、しょ糖を作る村人の様子が記されており、藤田さんは「高知で親しまれている『ひがしやま』の原型は、もうこの時期にはあったかもしれない」とも話す。

庶民のために作られる 和菓子が始まり。 菓子職人の原型も。

「江戸時代後期になると、庶民の生活水準が大きく向上し、甘味を楽しむ余裕も生まれてきました」と藤田さん。砂糖の流通が始まったこともあり、お菓子もまた、「高級品」から「日常的に楽しむもの」に変わっていく。19世紀初頭の土佐の暮らしを記した「番袋（ばんぶくろ）」

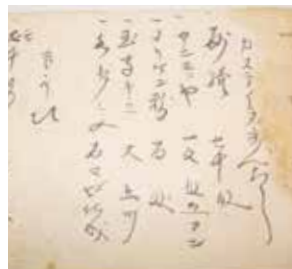
しを記した「番袋（ばんぶくろ）」、高知市民図書館蔵」によると、子どもの玩具と一緒にお菓子を販売する「十九文屋」という商人が登場したという。また土佐藩の御用菓子舗だった「西川屋」が、上方で最新の生菓子を学び、その製法を高知に持ち帰ったとも。今も活躍する高知の和菓子職人たちの原型は、この頃から姿を現し始めたのだ。



「土佐職人絵巻」壬生水石筆（高知市立市民図書館蔵）には、賑やかに飴を売る、当時の商人の姿も描かれている。

土佐の甘味の歴史は 菓子職人の店にも。 庶民に愛されてきた。

番袋にもその名が記され、県内有数の歴史を誇る菓子舗「西川屋」には、当時の土佐の甘味文化を伝える貴重な資料が今も残されている。その多くは土佐藩・土佐藩主からの注文書だが、およそ200年前の注文書を書きつけに復刻された「山ノ薯



復刻された西川屋の「山ノ薯饅頭」（上）。「菓子仕成扣帖」（下）には、当時のさまざまなお菓子の材料なども記載されている。

饅頭（やまのいもまんじゅう）」というお菓子は、まさに代表作で、歴史の趣きまで味わえそう。

西川屋に保存される「菓子仕成扣帖（かししなしひかえちよう）」をひもとけば、明治期以降、高知でも饅頭やカステラ、スポンジケーキなどが、庶民に親しまれていったことが分かる。土佐の甘味は時代を超えて愛されてきたのだ。



江戸後期のはりまや橋周辺を描いた「浦戸湾風景絵巻」（高知県立高知城歴史博物館蔵）。十九文屋もこの地にあった。

昭和52年、東京都生まれ。大学・大学院で日本近世史を学び、平成16年に土佐山内家宝物資料館の歴史担当学芸員に就任。山内家資料の整理を進めながら、古文書講座や企画展「山内容堂（平成22年）」などを担当。平成29年より高知城歴史博物館で学芸課長として勤務。

ふじたまさこ

藤田 雅子さん

伝え継がれる
土佐ものがたり

昔々にあったとさ♪

ごうりざちようざえもん
「豪力長左衛門」

東洋町(旧野根村)

むかし、野根村の中島に長左衛門という豪力の男がおったと。その怪力ぶりを示すいくつかの挿話があるが、なかでも長左衛門の名が全国に知れ渡ったのは、あの出来事があったからである。では、あの出来事とは何か、それは奈良東大寺の日本一のつり鐘との出会いで、このつり鐘は鎌倉時代に豪勇無双といわれた朝比奈三郎義秀がつくと、これが七日七夜にわたり、十里四方に鳴り響いたと言ひ伝えられておる。

そして、以来、誰ひとりこの鐘をついた怪力の持ち主はおらざったと。

ほいたら長左衛門がこのことを聞きつけて、

「よし、このわしがひとつ、ついちゃろ」

と心に決め、まずやったのが、何とか月分の飯の食いだめじやったと。四斗五升の飯を一度にペロリと平らげると、ふるさと野根村を後に奈良の都へと旅立っていったそう。

ほいたら、朝比奈三郎以来、誰もまだついたことがない東大寺のつり鐘を、土佐の田舎からはるばると長左衛門という百姓がつきにやってきたということで、奈良の都は上を下への大騒ぎになってしまったと。

さて、長左衛門はというと、東大寺へつくと、いとも安々と力任せに日本一のつり鐘をついた。鐘は鎌倉時代以来、何百年ぶりに、さまざまな音をたてたが、たった三日三晩、鳴り響いただけじやったと。

そこで、こりやおかしいというわけで、ようよう調べてみると、何のことはない。この日本一のつり鐘も、長左衛門の怪力には負けて、ヒビが入っていたという。恐れ入った豪力ぶりじやのう。ところで、野根村の中村という集落に、昔、大きな藤があつて、水がわいておったき、「藤が水」と呼んでおったと。ある時、旅のお遍路さんがやってきて、この水を飲んで予言したそう。近い内にここから大力の男が現れるだろうというのじやったが、果たして予言通り長左衛門という怪力男が出てきた。

長左衛門の怪力の秘密は、この藤が水だと言ひ伝えられておる。なお、長左衛門の墓と祠は中島にあり、子孫の方もいる。

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「いこっそう」「どくれ」「ひょうげ」「そそくり」「かんりやく人」「のかな奴」「おっこうがり」「てんこのかあ」「ごくどうもん」など。

応募締切

令和5年12月20日



3

民宿 徳増

1泊2食付き宿泊券(1名様分)

1名様

お遍路さんをはじめさまざまな方が訪れる「徳増」から宿泊券をプレゼント。長年愛される地域の味や、雄大な自然に癒やされて。



有限会社 右城松風堂
筏羊羹(3本入り)



4

3名様

四万十川の昔懐かしい情景を感じられる、高知県の名物羊羹。甘さ控えめで食べやすいため、誰もが楽しむことができる。

とさぶしからの贈り物

株式会社わらびの

土佐手拭い

／いちご(左)・四万十栗(右)

各2名様



甘味との相性抜群ないちごと四万十栗を柄にした、綿100%の日本手拭い。どちらか希望を明記して応募を。

2

fumimoto brewery (文本酒造)

善楽寺甘酒(左)、岩本寺甘酒(右)
(各400ml)



8名様(各4名様ずつ)

ノンアルコールの米麹甘酒。スッキリとした飲み口、仁井田米が生み出す自然の甘みは、飽きの来ない新しい感覚。どちらか希望を明記して応募を。

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 毎月21日にお接待が行われているのはどこ?

- ① スマホから右の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5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