

しまんと畑

in 四万十市

大地と水とお日さまの恵みをうけて。

四万十市の「農」と「食」がわかる本



しまんと畑

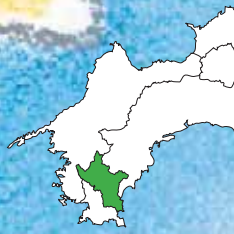
in 四万十市

大地と水とお日さまの恵みをうけて。

四万十市農産物マップ



山、川、海とたくさんのお日さまの大自然に囲まれて育った
 四万十市。
 土地の85%は森林でできているため、盆地や平地は
 極めて少なく、四万十に暮らす人々は大自然に寄り
 添うように暮らしてきました。
 そこには自然に逆らわずその土地にあった農産
 物が作られ、独自の食文化が受け継がれていまし
 ました。
 緑豊かなしまんと畑へ、
 あなたも行ってみませんか？



contents

- 1 四万十市農産物マップ
- 3 とれたてしまんと畑。
四万十市内の農産物生産者を紹介
- 11 昔の道具、今の道具
- 13 ローカルしまんと食。
地域独特のローカルな食べ物、
しまんと食を紹介
- 25 直売所で買ったもの
見せてください
- 27 農産物直売所。
四万十市内の直売所を紹介
- 33 中村日曜市に行ってみよう



【表紙】

中島弘延さん(82歳)
梅子さん(74歳)

竹島地区で60年間畑をやっている中島さんご夫婦。

畑では季節の野菜やお茶などを育て、近所のスーパーや直売所で手作りのお惣菜と一緒に出品しています。



四万十市の土地割合

農林水産省データ(2010年)

耕地面積はわずか3.6%

耕地面積の約8割は田んぼで、残り2割が畑。

平野面積

11.4%

森林面積
85%

総土地面積：63,250ha

森林面積：53,386ha

耕地面積：2,250ha

[田んぼ：1,830ha 畑：420ha]

とれたたて しまんと畑。

さんさんと降り注ぐ太陽、緑豊かな大地、そして川から流れ込んでくる水の恵みをいっぱい受けて、しまんと畑にはたくさんの農産物が顔を並べています。

農産物には自然の恵みと四万十に暮らす人々の愛情がギュッと詰まって、今日もしまんと畑から全国各地に届けられます。



おもひで
四万十
昭和五十五年の旧
中村市秋田地区の
写真。ちようど田
植えの最盛期。

新しい農業のカタチ。

「おおばHouse」の大葉づくり



約1500㎡と1000㎡の2つのビニールハウスで大葉は作られている。



ひとつずつ大葉を手作業で摘みとっている

下田地区鍋島



※ 四万十市の出荷量第1位！ 「四万十の大葉」 👑

四万十市より出荷される作物で出荷量第1位を誇る大葉。

四万十市での大葉づくりは平成元年より始まった。

今では主に富山地区と鍋島地区で作られている。

高知県で大葉を作っているのは、南国市、香北町、そして四万十市のわずか3地域だけ。

その中でも四万十市の大葉は香り、味ともに質が高く、おいしいと県外からの評判も高い。



大葉＝青紫蘇
(方言：せいそう)

日本料理ではよく「つま」として使われ、肉や魚の生臭さを消したり、食中毒の予防なども。

※2011年JA高知はた調べ



「おおばHouse」経営者
井上靖好さん・淳子さん夫婦

下田地区の鍋島で元気に大葉づくりを行っている「おおばHouse」があります。
経営者の井上さんは奥さんと二人で、ビニールハウスを借りて7年前に大葉づくりを始めました。「周年栽培」という方法で、1年を通じて生産し供給できるように、約2,500㎡の2つのビニールハウスで大葉づくりを行っています。井上さんは土作りや日照時間、温度管理まで分析して、よりよい大葉づくりに努めています。

販売場所
販売時期
通年
市場へ出荷

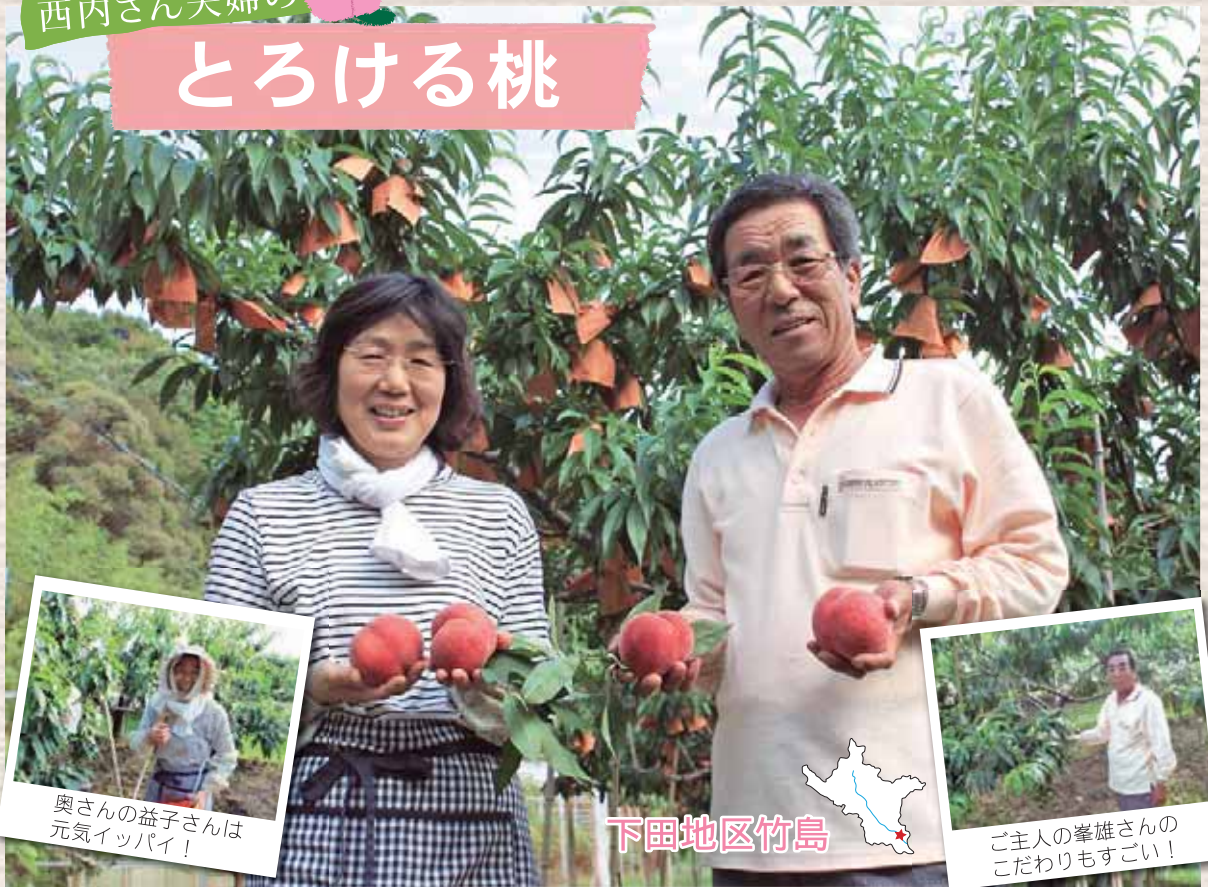
井上さんは農業に対する「きつい」「汚い」「稼げない」というイメージを壊し、「ゆとりがある」「かっこいい」そして「稼げる」農業を、ここ鍋島で始めています。

現在、「おおばHouse」は総勢10名のスタッフで運営しています。
スタッフ同士のミーティングを定期的に行い、問題をいつもみんなで共有することでよりよい職場環境が生まれます。そのため自然にハウスの中には笑顔が溢れています。



西内さん夫婦の

とろける桃



奥さんの益子さんは
元気イッパイ!



ご主人の峯雄さんの
ごだわりもすごい!

下田地区竹島



西内さんの桃を初めて食べた時、桃はこんなにも柔らかくて、みずみずしい果物なんだと衝撃を受けました。

「ちよつと握っただけでもすぐに跡がついてしまうけん、一つ一つ大切に優しく持ってあげんといかんがよ。ほらみて、とっても可愛いでしょ。」

と奥さんの益子さん。

竹島は果物の栽培が盛んな地域。果物づくりには絶好の環境で、昔から梨やブドウづくりが行われています。

西内さんは元々サラリーマンでしたが、退社し専業農家の道に進みました。

「最初はほんまに大変で、まともに来らんかったこともよくあったがよ。けど徐々に。一年のうちに一回しか出来ん自分たちの桃をずっと待ってくれよるお客さんの顔を思い浮かべると中途半端なもののは作りたくなくて。」

手入れが行き届いた桃畑には、西内さんの愛情と思い入れの詰まった桃がすくすくと育っていました。



↑桃の他に梨やいちじくなども作っている。



→特別に作った「峯」シールは
トレードマーク。

販売時期

7月～8月中旬頃

販売場所

あるね屋 古津賀店
サンリバー 四万十
彩市場 他



久保茂さんの

苺づくり

具同地区入田



立っただけでも汗が流れてくるハウスの中で、苺の収穫作業は行われている。ハウスの中にはほのかに苺の甘い香りが漂っている。



一つの苗にだいたい7～8個にそろえる。おいしい苺を作るため余分なモノを取り除くのだ。

入田で苺を栽培している久保さんは、数年前に農業を始めました。数ある作物の中で苺にしたのは、子供の笑顔が見たいという事と幅広い年齢層に人気があるということとで決めました。
現在では、苺ハウスを3棟、苗用のハウスを1棟、それに作業場を構え、本格的に苺栽培に取り組

販売時期

12月～5月末頃

販売場所

JAふれあいの店 具同店
JAグリーンはた 中村店
あるね屋 古津賀店・具同店
いちじよこさん市場 他

んでいます。
「少しでも美味しいものを…」
その想いを胸に、久保さんは、毎日苺ハウスに足を運び、苺の手入れをしています。
精力的に新品種栽培にも挑戦しています。
現在、四万十市では苺の生産者数が減少しているそうです。
久保さんの願いは、四万十市内の苺農家が部会等を中心に連携して活性化を図り、苺の味をもっと美味しいものにしていきたいという事。その想いを持ち、これからも苺を作っていきたいそうです。



苺の品種は「おおきみ」。実がとても大きくて甘いのが特徴。

気温、湿度などの温度管理、水やりなど大事。

山本孝一さんの「キュウリ」

具同地区入田



具同地区の入田に山本さんのハウスがあります。

ハウス

の入り口を開けると、そこ

には、辺り一面の緑とキュウリの香りが漂っています。



ハウスの中は立っているだけで汗があふれてくる暑さ。

その中で作業する山本さんの姿を見て、キュウリに対する愛情が伝わってきました。

そんな山本さんにキュウリを使ったお薦めのレシピを聞



20年間キュウリー筋の山本さん

くと、「キュウリは料理の中では脇役になるけれど、生で食べるのが一番うまいで」と、笑顔で答えてくれました。

販売場所

あるね屋具同店 他

販売時期

11月中旬～7月頃



たくさんある品種の中から、吟味し栽培している品種は「ZQ-7」。



西内道敏さんの「梨」

下田地区竹島



そんな西内さんに今後の目標を尋ねました。

「いつまでも向上心を持って、自他ともに認める味をだしていきたい。」

この熱い想いがあるからこそ、美味しい梨ができるのです。

販売場所

JAふれあいの店 具同店
JAグリーンはた中村店
あるね屋 古津賀店・具同店
サンリバー四万十
いちじよこさん市場 他

販売時期

7月下旬～10月末頃



竹島は梨づくりが盛んな地域。西内さんの畑では約300本の梨の木が植えられています。

家族で経営していて、栽培している品種は、幸水、豊水と新高の3品種などを合わせて10品種。各産地を訪れて、よりおいしい梨ができるよう日々勉強しているそうです。



袋がけの最中の西内さん



1本の収穫量は400個前後

松浦栄さんの「米ナス」



西土佐地区大宮



西土佐地域の四万十川の支流、目黒川沿いに大宮があります。大宮は寒暖の差が激しく、水がキレイなため米処としても有名な地域。もちろん米ナスづくりにも最適の環境です。

松浦さんは西土佐地域の米ナスの三分の一の出荷量をまかなっている有名な農家さん。

約一万六千平方メートルの広い畑には米ナスが約1万本植付されていて、シーズンが始



出荷時の米ナス



まると、一日に獲れる米ナスは1万個を超えるとか！

また松浦さんは、インターン生や新規就農希望者を全国以上に受け入れ、後輩の育成にも積極的に取り組んでいる。

松浦さんいわく、

「俺の畑の出荷量は高知の中で一番多くて、米ナスは高知が日本一の出荷量やから、日本一いや、世界一の米ナス農家やでー」と言うその言葉に、たしかに間違いはないのかも!?

販売場所

市場へ出荷

販売時期

6月～11月頃



栄さん・旗恵さん夫婦
栄さんは椎茸栽培で農林大臣賞を受賞したことも



遠山道男さんの「お米」



富山地区片魚



四万十市の中でも山深い集落の富山地区。そこで先人たちが切り開いた棚田を受け継ぎ、米作りを行う遠山さん。先人たちが残してくれた環境を後世にも伝えなければと

の思いから、合鴨による有機農業に取り組みでいます。そんな遠山さんのお米



は、平成22年の宮中での新嘗祭（にいなめさい）に新米を献上する献穀者に選ばれたなど折り紙つきです。

また、修学旅行生の農業体験の受け入れを積極的に行ったり、後継者の育成にも積極的に取り組むなど地域と農業の活性化に取り組んでいます。

販売場所

サンリバー四万十
いちじょこさん市場 他

販売時期

11月中旬～



先人たちが切り開いた棚田が今も守り続けられています。この風景を守る為、遠山さんは山林の手入れにも力を入れています。



岡本覚さんの「山芋」

中筋地区江ノ村



岡本覚さんと奥様の曼子さんは江ノ村で5年前から山芋づくりを行っています。もともとは稲作農家だった岡本さんは、5年前に田んぼだった土地を山芋畑に変えました。

田んぼだった土地は、水はけがよく山芋づくりには絶好の場所だと言います。今では約1,600本ほど植え付けをしています。

12月頃から美味しい山芋が食べられるようになるそうです。

販売場所

J Aふれあいの店具同店 J Aグリーンはた中村店
あるね屋 古津賀店・具同店・彩市場・
サンリバー四万十 他

販売時期

12月頃



西岡征一郎さんの「インゲン豆」



大川筋地区久保川



四万十川の中流域にある久保川。畑全体にマルチシートをかけた西岡さんの畑ではインゲン豆の種植えが行われていました。

西岡さんは、以前は牧場を経営されていましたが、現在は農業に専念しているそうです。

「お金にはならんけど、物を作ること」に喜びを感じるがよ。」と、ニコニコとした笑顔が魅力的でした。

販売場所

市場へ出荷

販売時期

6月頃



山本基恵さんの「野菜」



具同地区入田



山本さんの畑では、ゴボウやニンジン、キャベツにレタスなど季節の野菜を中心に栽培しており、一人では少し広めの畑を機械を使わず、すべて手作業で耕しています。

農業を始めたきっかけは、旦那様との出会いでしたが、今では毎日畑を見ないと落ち着かないし、日々すくすく育っている野菜を見るのが楽しみで仕方がないと目を細めて笑っていました。

販売場所

J Aグリーンはた中村店

販売時期

通年



浜田精一さんの「トマト」



四万十川が見える桜の名所「四万十桜
づつみ公園」のすぐそばに浜田精一さん
の、トマトハウスがあります。

自らもトマト好きと言う浜田さん。畑
には四万十川の水をまき、トマト自体を
大きくせず糖度を上げる作り方をして、
旨みがギュッと濃縮されたトマトを栽培
しています。

「どこよりも美味しいトマトを作りたい
と、こだわりと職人魂を持つ浜田です。」

販売場所

JAふれあいの店 具同店
JAグリーンはた中村店
他

販売時期

12月末～6月頃



山本林さんの「野菜」



平野海水浴場の西側に山本さんの畑が
あります。畑ではサツマイモ、エンドウ
豆など様々な野菜が作られています。

農業を始めて6年間、ずっとこだわっ
てきたことは、無農薬栽培です。

「無農薬だけに害虫との戦いやねー」
と言っていた山本さんに、農薬を使用し
ない理由を尋ねると、

「わしの仕事は、買ってくれた人が安心
して口に入れてくれるまでやと思うちょ
うけん」

と少し照れた顔で言っていた言葉が、心
に響きました。

販売場所

サンリバー四万十
彩市場
東富山の店 他

販売時期

通年



坂谷武巳さんの「野菜」



坂谷さんは蕨岡で旬の野菜づくりを行
っています。

蕨岡良心市の組合長でもある坂谷さん
は、自ら畑で作っている野菜を蕨岡良心
市に出しています。季節に沿うように、
坂谷さんの畑ではさまざまな野菜が並ん
でいます。

また無農薬栽培で作っているため、安
心安全で美味しいと定評があります。

今日も坂谷さんご夫婦は二人で元気な
野菜づくりを行っています。

販売場所

蕨岡良心市
通年

販売時期



昔の道具 今の道具

人は昔から農業を営んで来た。道具を使って生活を豊かにしました。何も無い時代だからとて、先人達は工夫し、知恵が詰まったたくましくの道具を生みだしてきました。この道具も地域により呼び名があり、地域に密着していることがわかります。昔の道具と今の道具を比べて振り返ると、人々の生活を探ってみましょう。

田んぼで使う古民具

今



トラクター
座席に座って運転できるようになった。

昔



耕運機
(昭和後期頃まで)
人が歩きながら動かし、田畑を耕す。

昔



花がなこ
(昭和40年頃まで)
代掻き機が新しくなったもので、田植前に田を耕す。

昔



かなこ
(昭和40年頃まで)
牛や馬に引かせて水を張った田んぼを耕す。

昔



田鞍(たぐら)

犁(すき)
(昭和初期頃まで)
牛や馬に鞍を乗せ、すきを引かせて田畑を耕す。

田起し・代掻き

今



コンバイン
以前は鎌で行っていた刈取りから脱穀まで一台で出来る。

昔



足踏み式回転脱穀機
(大正30年頃まで)
足で踏んでドラムを回転させ、稲穂をのせ、実だけを取っていく。

稲刈り・脱穀

今



田植機
水田に苗を移植する。

昔



田植定規
(昭和40年頃まで)
田植えの際、稲を植える目印にしていた。

田植

今



精米機
玄米から糠を取り除き白米にする。業務用から家庭用精米機、コイン精米機と様々な種類がある。

昔



一升瓶
(昭和20年頃まで)
一升瓶に玄米を入れ、木の棒でつき精米する。他に、臼などを使う方法もある。

精米

今



もみすり機
もみすり機能だけでなく、もみと玄米を選別する機能も組み合わせてもつ。

昔



もみすり機
(昭和35年頃まで)
上からもみを入れ、内部で回転するローラーに挟まりながらもみがら外れてとれる。

昔



唐箕(とうみ)
(昭和25年頃まで)
脱穀後、米に交じっている空もみやごみを風で取り除く。

選別・もみすり

農業で使う古民具



昔 わら切り機
(昭和25年頃まで)
稲わらを均等に切断する手押し式の機械。



昔 いも切り機
(昭和35年頃まで)
円盤が回転して、鉋(かんな)の様な刃物で薄く切る。干しイモ等を作るのに使用されていた。

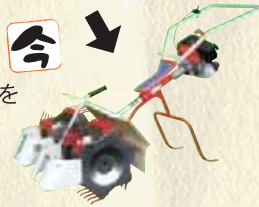


昔 なわない機
(昭和25年頃まで)
稲わらを寄り合わせて縄をつくる機械。差し込み口に藁を差し込みながらペダルを踏み、機械を回転させる。



昔 田打車
(昭和30年頃まで)
稲株を傷めないよう二つの足の真ん中に抱き込み、回転爪で除草する。

今 除草機
田畑の雑草を取り除く。



家庭で使う古民具



開くと...



昔 氷冷蔵庫(昭和25年頃まで)
上段に氷を入れ、下段に食べ物を入れる。氷は氷屋から買い、無くなったら補充していた。

昔 あんか(昭和25年頃まで)
一人用の小さな暖房器具。土製の火入れに炭を入れて、そのまま温まったり、上からふとんをかける。



昔 炭火アイロン(昭和20年頃まで)
中に炭を入れ、その熱によって、衣類のしわを伸ばす。

昔 醤油搾りぶね
(昭和10年頃まで)

自家製の醤油を作る際に、使用した搾り機。もろみを布袋に入れ、この容器の中で重石をかけて搾った。



受話器
相手の声を聞く。

昔

壁掛け式電話機(昭和35年頃まで)
電話をかける時まず電話局に繋がり、交換手に相手の電話番号を伝えて、交換手が呼び出すことにより通話できた。



送話機
自分の声を送る。

ローカル しまんと食。

四万十は昔から、山、川、海の恵みをいっぱい受けた食材が多くあります。四万十に暮らす人々は、自然と環境にあった独特の食文化を作り上げ現在も受け継いでいます。

四万十にあるあたりまえの食文化がこの宝なのかもしれません。



おもひで
四万十

昭和三十三年の旧中
村市西下町の写真。
雪の降る寒い日、お
かしは心をホッとさ
せてくれます。

上田暁さんの「四萬糖」

地域の伝統を受け継ぎ、黒砂糖作りを続ける。



具同地区入田

販売場所 サンリバー四万十他

販売時期 12月～1月頃



入田では、昔からサトウキビ栽培と黒砂糖作りが盛んでした。しかし、時代と共に生産者は減り、20年前には10軒程に。そして現在、ただ一軒で生産を続ける上田暁さんは、黒潮町や土佐清水市の生産者も見学に来たり、近郊のサトウキビ農家の生産も請け負うなど、幡多の黒砂糖作りでは中心的存在です。

上田さんの黒砂糖作りは、朝7時より始まります。前日に葉っぱを剥いでいたサトウキビを、昭和初期より使い続ける自慢の絞り機で絞り、その汁を大きな鉄の釜に入れ、火力の強い松の薪で4～5時間炊きます。そして、型に流して夕方には完成します。毎年11月後半から12月が黒砂糖作りの最盛期です。

「四萬糖」と名付けられたこの黒砂糖は、生産量に限りがある

上、毎年心待ちにしているなじみも多く、一般市場に出回るのはほんの少量です。
今後はさらに本腰を入れて取り組んでいきたいそうです。



谷静さんの「カニ味噌」



大川筋地区
勝間川



「時間はいっぱいあるんだから、私が手間ひまをかけて、山や川で採れた自然の恵みを遊びにきてくれた人にもぜひ食べてもらいたい。」



「かわらっこ市」で人気を集めている「カニ味噌」。昔から勝間川で伝わる料理の一つで、地元では「ガネ味噌」と呼ばれています。谷さんは小さい頃からお母さんが作る「ガネ味噌」を見て育ちました。

「昔は酒のあてに食べる一品だったのよ。ツガニのミソと米ぬかと塩しか入ってないから、小さい頃の私にはただ塩辛い大人の食べ物というようにしか記憶はないけれどねえ。」

谷さんはUターンで戻って来た時「ガネ味噌」の魅力に気づき、四万十川に遊びに来たお客さんにも美味しく食べてもらえるよう何度もアレンジを繰り返しました。そして、かわらっこ市で販売すると瞬く間に人気商品に。今では店頭に並べたらすぐ売り切れてしまうほどです。

また、地域を盛り上げるために、イベントや地域活動に積極的に参加して、様々な人に勝間川の料理を伝えています。そんな谷さん

にはファンも多く、修学旅行生やお客さんに手紙をもらったりすることもあったそうです。

「修学旅行生にイノシシ料理を振る舞ったこともあるのよ。最初はなんにも知らずに美味しいって食べてたけど、イノシシって聞いた瞬間に顔が固まって（笑）。それでも残すことなく最後まで食べてくれたけどね。時間はいっぱいあるんだから、私が手間ひまをかけて、山や川で採れた自然の恵みを遊びにきてくれた人にぜひ食べてもらいたい。この地域をいつまでもなくさないためにも、多くの人に伝えて、この勝間川のために少しでも力になりたい。」と、笑顔で語ってくれました。



谷 静さん
俊政さんご夫婦

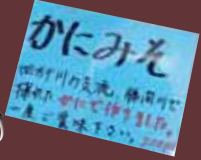
大阪で定年を迎え、仕事も子育ても一区切りついたところで静さんの故郷である勝間川にUターンで戻ってきた谷さんご夫婦。

そして勝間川のほとりで農家民宿「谷の宿」をOPENしました！今後の谷さんご夫婦に乞うご期待！
※詳細は「かわらっこ」のHPまで



谷 静さんの カニ味噌ができるまで～

試行錯誤し完成に至った「カニ味噌」のつくり方を一挙に大公開！



① ツガニの殻をとる

生きたままのツガニの殻の堅いところだけを丁寧に手で剥ぎ取る。



夏の間には獲れたツガニを家で育てている。一年中新鮮なカニを食べられるように努力を惜しまない。

② 石臼で潰す

ツガニを石臼の中に入れて、木槌を使い細かく叩いてつぶしていく。



昔から使っている石臼。体力がいる作業のため俊政さんが行っている。

③ ミキサーにかける

秘伝の調味料を加えて、ミキサーで混ぜ合わせる。



④ 焼きあげる

オーブントースターに入れてさらにこんがり焼きあげる。



⑤ 焼く

140℃のホットプレートで両面に焼き色がつくまでじっくりと焼いていく。



⑥ 材料を混ぜる

③の中に、米ぬか、パン粉、味噌を加え、塩で味を調べてまんまるの形に整えていく。



⑦ 完成！



噛む度にツガニの食感とカニミソの濃厚な風味がお口全体に広がる逸品。そのままおつまみ感覚で食べたり、お茶漬けとして食べてもオススメ。



ツガニ(モクズカニ)

川ガニの中でもっとも大きく、勝間川では8月～11月にかけて獲れる。身は濃厚でミソの味にコクがあり、だし汁としてよく使われる。

材料

味噌は農協の婦人部の皆さんの手作り。米ぬかは谷さん自家製のお米のぬか。それとツガニと秘伝の調味料だけを使用！



おすすめ！



つがに飯

ツガニがまるごと一匹入ったつがに飯も販売中！

販売場所 かわらっこ市

※時期によっては作っていないこともありますので、ご了承ください。

昔ながらの田舎茶

その土地で暮らしている人から人へ、受け継がれ飲まれ続けてきた、昔ながらのお茶「田舎茶」。

地域や気候によって、その土地ならではの茶があり、薬草を煎じて飲んだり、意外なものがお茶として飲まれていたり。

四万十では家庭のお茶としてよく飲まれていて、知らぬ間に健康になっているとか。あなたもまったりとするお茶の時間を楽しんでください。



中国原産の落葉高木。

杜仲茶



杜仲の木

中国大陸中西部に生息するトチュウ科の落葉高木の葉を原料としている。



水1リットルにひとつまみをやかんに入れ、火にかける。沸騰したらとろ火で5~7分煮詰めたらできあがり。

杜仲の樹皮は「不老長寿の仙薬」として飲まれ続けてきた、五大漢方薬の一つである。

今城弥生さんの杜仲茶はキビ茶入。口当たりもまろやかで飲みやすい。



クセが無く飲みやすい。木!?のお茶。

ニワトコ茶



ニワトコの木

ニワトコはスイカズラ科の落葉低木。山野によく自生していたり、農家の庭先などによく植えられていた。



水1リットルにひとつまみをやかんに入れ、火にかける。沸騰したらとろ火で5~7分煮詰めたらできあがり。

お店では袋入りや、そのまま枝で売られている。

漢方の材料として中国では昔から神経痛やむくみによく使われていたとか。また冷湿布として冷やして使うこともあったそう。



別名 カントリソウ
カキドオシ茶



カントリ草
つる性の多年草で、一面に根
を広げていく。日本全国の道
端や畑によく生えている。子
供の疳をとることから、カン
トリソウといわれている。



水1リットルに対して一つまみをや
かんに入れ、火にかける。沸騰した
らトロ火で5~7分煮詰めたら出来
上がり。



薬草独特の苦みがある
ため、薄く調節するのが
ポイント。

最も飲まれている田舎茶。
ドクダミ茶



ドクダミ草

日本全土でみられる多年草で、日陰の湿った場所
によく生えている。香りが独特で生命力がとても強い。

水1リットルに対して一つまみ
をやかんに入れ、火にかける。沸
騰したらトロ火で
5~7分煮詰めたら
出来上がり。



昔から十種類の薬効があ
るとされ「十葉」といわれ
ている。
切り傷や、便秘、肩こりな
ど万能の効果があるとい
われている。



はじめての
田舎茶のいれ方

・自分なりの好みの味にする。
田舎茶は独特の風味があるもの
もあるため、最初はできるだけ薄
く入れてみてください。自分な
りに濃さを調節してみたら、とて
美味しく飲めるお茶です。



・茶葉をちょっと炒ってみる。
茶葉はちょっとだけ炒ってみ
てください。香ばしい香りがし
たら、火を止めてお茶に出して
みてください。香ばしくなり、
クセも少なくなります。

・ブレンドしてみる。

田舎茶をブレンドしてみ
たら新たなお茶の美味し
さを発見できるかも。
また緑茶や番茶を少し混
ぜてみると、口当たりがグ
ンとやわらかくなり飲み
やすくなります。



さやの形が「鉈」のよう。
なた豆茶

なた豆
マメ科の一年草
で、さやの形が鉈
(なた)に似てい
るため、「なた豆」
と呼ばれるよう
になった。



水1リットルに対して一つま
みをやかんに入れ、火にかける。
沸騰したらトロ火で5~7
分煮詰めたら出来上がり。



曾根久子さんのなた豆茶。

福神漬けの材料として誰も
が一度は食べたことのある
なた豆。
昔から「膿を出す妙薬」とい
われ、漢方薬のひとつ。

とうもろこしの葉っぱ
キビ茶



とうもろこし
とうもろこしの葉っぱの部分
を使っている。他にもとう
もろこしの実を使った、
コーン茶やとうもろこし茶
など種類も豊富。

沸騰したお湯1リットル
にひとつまみをやか
んに入れる。5~7分煮
詰めたらできあがり。



とうもろこしの香ばしい香り
と甘みがほんのり。

川原のお茶
岸豆茶



カワラケツメイ

カワラケツメイ(河原決明)という
マメ科の植物。日当りのよい原っ
ぱや道端に自生している。



沸騰したお湯1リットルにひとつまみ
入れて、1~2分沸かす。火を止めて5分
くらい置いたらでき
あがり。夏場は冷や
して飲んでもおい
しい。



伊井野知都勢さんの岸豆茶。
風味を良くするため番茶入り。



フライパンで軽く炒ると、香ばしさが出てオススメ。

シソ茶=セイソウ茶。

シソ茶

青シソ

シソには赤シソ
と青シソがあり、
お茶には青シソ
を使うことがほ
とんど。セイソウ
茶という名前で
売られているこ
とが多い。



水1リットルにひとつまみをやか
んに入れ、火にかける。沸騰したらとろ
火で5~7分煮詰めたらできあがり。



リラックス効果があり、ス
トレスやイライラにオスス
メ。ルテオリンという酵素
を含み、アレルギー疾患に
有用とも言われている。

まだまだあります！
田舎茶いろいろ。



山茶

山茶は山から採れたお茶。
昔は山仕事をした後に山で自生している
お茶を、やかんに沸かし飲んでいたとか。



柿の葉茶

柿の木のまだ若い青
葉のお茶。



くわの葉茶

桑の木の葉っぱ
のお茶。



スギナ茶

スギナの葉っぱ
のお茶。



ゴーヤ茶

ゴーヤを炒って
乾燥させたお茶。



ブレンド茶

昔からのお茶
と葉草が13種
類も入った贅
沢なお茶。

岡崎春美さんの「ハブ茶」



大川筋地区楠



食えることが大好きな岡崎さんは、健康を気遣い、体に良い物を探し続けて、このハブ茶に出会いました。

「九十歳になる近所のおばあちゃんが最初は作りよってね。作り方からなんでも教えてくれたがよ。私が小さい時にはね、お腹が痛くなったら全部飲みなさいって、ハブ茶を飲まされたがよ。」

完全無農薬栽培で体に良い作物を選んで作っている岡崎さんの畑には、年間を通して常に収穫出来るよう、様々な種類の野菜と果物が並んでいます。畑は、水はけのよい土地のため自然と良いモノが出来上がるそうです。今では評判が評判を呼び、県外からも注文が入ってくる程になりました。

岡崎さんは自然と体に良いモノを求めて、四万十川すぐ近くの畑で作り続けています。



春、秋、紫ウコンも作っている。



販売場所

販売時期

JANAあいの店員同店
JAGグリーンはな中村店
サンリバー四万十他
通年

ハブ茶の作り方

一体どのようにしてお茶は作られているのだろうか？岡崎さんのハブ茶の収穫から出来るところまで～。



① 4月に植え付けたハブ茶の原料の決明子(ケツメイ)を10月に収穫。



② 豆の部分だけを取り分けて、約1週間天日干しする。



③ 木の棒を使い、丁寧に叩いて種を取り出す。



★一房に約20粒ほどの種が入っている。



④ 種を集めて、キレイに洗い、乾燥させる。



⑤ 弱火のフライパンで30分程煎る。



⑥ ハブ茶のできあがり。



★このパッケージも岡崎さんが自らデザインしたそうです。

ハブ茶の入れ方

岡崎さんにいつもの入れ方でお茶を入れてもらいました。



水…1リットル
ハブ茶…大さじ1、2杯



お鍋に水を1リットル入れて、沸騰させる。



沸騰したら、ハブ茶を大さじ1、2杯入れる。



とろ火で4、5分煮出す。



ハブ茶のできあがり。

おふくろの味 お漬け物

ずっと食べられ続けている伝統的な日本食のひとつ、お漬け物。それは食料を無駄にしないため、気候や湿度など自然の力をうまく利用して作られた先人の知恵。四万十のおふくろの味をぜひお試しください。



キゅうりの粕漬け

きゅうりを塩漬けにしたものをもう一度酒粕に漬けました。独特の粕漬けの風味と食感が食欲をそそる一品です。

農業を一切使わないといふこだわりを昔からもっています。



宮下 順子さん

作り方

- 1 きゅうりを塩漬けにする
- 2 塩抜きする
- 3 砂糖と酒粕で漬けて完成



販売場所 JAグリーンはた中村店
あるね屋古津賀店

販売時期 通年

大根甘酢漬け

大根本来のパリパリの食感を十二分に楽しめるよう工夫された一品です。

どの漬物も、秘伝の隠し味を加えています。いつでも旬の漬物が食べられるよう漬けています。

キャベツ漬け

無農薬で作られているキャベツの漬物です。味付けは塩のみで仕上げているので、野菜本来の味が活かされています。

野菜に必要な不可欠な土づくりにもこだわりをもち、やっています。



北尾 タツヨさん

作り方

- 1 夜、塩で荒漬けをする一度出し、本漬け
- 2 最後に唐辛子を加えて完成



販売場所 JAふれあいの店具同店
JAグリーンはた中村店

販売時期 7~8月、12~1月



平雅子さん

作り方

- 1 大根に砂糖、赤じそ、塩、酢、それと隠し味を入れて、半日漬けて完成

販売場所 JAグリーンはた中村店

販売時期 通年



カブ葉漬け

味付けは塩だけ。野菜本来の味を活かした昔ながらの味付けになっています。

主人が農家をやっていて、加工して販売することを思いつきました。



田中亨子さん

販売場所 JAグリーンはた中村店
あるね屋古津賀店
サンリバー四万十

販売時期 11～12月、3～4月



作り方

- 1 カブを食べやすい大きさに切る
- 2 塩をふって、一晚漬ける(一夜漬け)
- 3 最後に唐辛子を加えて完成

大根漬け

塩だけで一週間漬け込んだので、中まで良く味が染み込んでいます。

丹精込めて耕している畑で採れた大根は、栄養満点です。



川村東洋子さん

販売場所 蕨岡良心市
JAグリーンはた中村店

販売時期 11～3月



作り方

- 1 大根を縦に1/4に切る
- 2 塩をまぶし、重石をして、一週間漬ける
- 3 砂糖、塩、酢、黄粉をまぶし、もう一度漬けると完成

福島きくみさんの「はちきん豆腐」

四万十市の直売所ではすっかりお馴染みの「はちきん豆腐」。市街地より少し山奥の大用地区で、外はまだ真っ暗な午前3時より毎朝作られています。「はちきん豆腐」は一人の「はちきん」から生まれていました。

富山地区大用



はちきんは高知弁で男勝りな女性のこと。「作りよるもんがはちきんみたいやろ～」と笑う福島さん。



1 水に漬けた大豆を石臼ですりつぶす 2 鉄の釜で少し沸かす 3 布で漉しながらしぼる

4 にがりを加えて混ぜる 5 型枠に入れ重石をのせる 6 豆腐のできあがり



販売場所 あるね屋古津賀店・具同店
JAグリーンはた中村店
JAふれあいの店具同店
いちじょこさん市場 他

販売時期 通年



おからを使った「おから食パン」も人気です。



直売所は季節の旬の野菜から手づくりのお惣菜まで、地域の食がずらりと並んでいます。

直売所に売っている、しまんとの味、しまんと食をいくつかご紹介します。

直売所で しまんと食

栄養たっぷり 乾物モノ

山間地域である四万十は昔からモノがあまり入ってこないため、食材を長く保存できるように乾物が重宝された。

干し大根

干し大根は乾物料理に欠かせない素材のひとつ。生の大根とはまた違った甘さと、歯ごたえとが味わえます。



切り干し大根
大根を細長く切り分けた切り干し大根は、よく家庭に使用されるもの。

干しいたけ

山間部が多い四万十では昔から椎茸栽培が盛んな地域。生よりずっと栄養成分が高まります。



干し椎茸スライス

豆知識💡

傘が開く前に収穫し乾燥させたものを冬茹(どんこ)といい、傘が開いてから収穫して乾燥させたものを香信(こうしん)という。



蒸干し大根
大根を一度蒸してから、手で分けて乾燥させたもの。



丸干し大根
大根を一本をまるごと乾燥させた丸干し大根。漬け物にもできる。

白石さん夫婦の「干し椎茸」

白石さん夫婦の干し椎茸は、じっくり時間をかけて乾燥させた評判の逸品。中学校の椎茸栽培の講師を務めたこともあるほど。



にっぽんの味 お味噌

穀物を発酵してつくられるお味噌には四万十ならではの素材が入ったものが沢山。



「かわらっこ」限定のあゆ味噌
かわらっこ限定で販売している「鮎みそ」は、わざわざ県外から買いにくるお客さんもいるほど。



「しゃえんじり」のゆず酢味噌
口屋内地域にある農家レストラン「しゃえんじり」のゆず酢入り手作り味噌。



四万十のジャコみそ
四万十のじゃこが入った無添加のじゃこみそを一度ご賞味あれ。

ハレの日のご馳走 おすし

高知でお寿司は昔からハレの日のご馳走。土佐人は昔からたっぷり酢をきかせて、ユズを入れるのが高知流。



あゆ寿司

あゆは四万十川の代表的なお魚。天然のあゆを贅沢にもまるごと一匹使ったあゆの姿寿司。



さばの姿寿司

さばは高知全域で獲れるお魚。昔からごちそうではさばの姿寿司が定番です。

田舎寿司

山菜を使った素材が多いため、山菜寿司ともいわれる。他に椎茸やこんにゃく、いなり寿司など素材もいろいろ。



みょうが

みょうがを甘酢漬けたもの。

りゅうきゅう
ハスイモのことを「りゅうきゅう」という。

たまご

黒昆布
「酢ころし」と呼ぶ地域もある。

巻き寿司

たけのこ
西土佐地域には筒状に入れた竹の筒寿司というお寿司も。



きゅうり寿司

きゅうりに赤しそをくると巻いたきゅうり寿司。さっぱりとした味わい。

山からの贈り物 山菜

森林率が85%を占める四万十市では、山菜はとても身近な食材。



春になると、ぜんまい、わらび、たらの芽など様々な山菜がお店に並びます。山菜は調理に手間がかかる為、すぐ調理できるよう下処理したものが店頭では人気。

クサギナ

ちょっと苦味がある。

イタドリ

酸味が強くでる。地元山菜の代表格。

ふき

一晩アク抜きをしたもの。

いもくき

サトイモの葉の茎のところ。

ちょっと変わった この一品！

直売所には、ちょっと変わった珍しい食べ物や、食べ物以外にも面白いお役立ち商品が沢山。



てづくりスポンジ
おばあちゃん手作りのスポンジやたわし。

木酢液

栽培している野菜や果物の周りに蒔くだけで、虫よけの効果や、防臭の効果もある。



手作りところてん

ところてんはよく売られているけど、天草で美味しいところてんづくり。



直売所で

買ったもの
見せてください

地元の人はもちろん
四万十市に遊びに来
た人も集まってくる
「直売所」。
つい買ったもの
の。オススメの逸品を
見せてもらいました。

ししとう
買いに来ました!



大平宏子さん(59) 四万十市
地元のモノがなんでも揃っ
ていて、オススメはやっぱり
獲れたての旬の野菜!



青のり

来た時は毎回購入!



楠瀬正人さん(52) 高知市
田中ヒナさん(52) "

値段も安く、商品も日によ
って毎回変わるので、来
るのが楽しみ!

赤ヒゲのコロッケ
一度買ったら
ヤミツキに!

陸奥出海さん(45) 四万十市

スーパーに売っていないよ
うな商品が買えるのが「直売
所」の魅力!



パプリカ

晩ごはんの一品に!



清水ゆかりさん(31)
四万十市

四万十は野菜も魚もな
んでもおいしいよ。



渋谷さんファミリー 東京都

東京では買えないような野菜
や果物が豊富に揃っているこ
とにビックリ!



小夏とぶどう買いました



「志保ちゃん」のたこ焼きを買ったよ

尾川さんファミリー 愛知県

お休みで四万十市に帰省中です。このたこ焼きは昔から食べていた懐かしの味。



テイクアウトドーナツ
にハマってます



近藤幸恵さん(46) 宿毛市

野菜などが新鮮で安いのでわざわざ四万十市まで買いに来ます！

四万十川青のり入り
手延べそうめん



上岡弘一さん(40) 四万十市

北海道の友達におみやげを買いに来ました！

田舎寿司

中沢紀彦さん(70) 四万十市

惣菜をよく買いに来ます。田舎寿司は高知を代表する惣菜！



きゅうりと「fuu」の
お菓子 Get's!



福田さんファミリー 土佐清水市

よく野菜や果物を買って来ます。今は「fuu」のクッキーにハマっています♪

旬の
いちじく

原美知子さん(62)
土佐清水市

よく買い物に来ます。新鮮な魚もオススメ！



ここは田舎の台所。

農産物直売所。

スーパーとはまったく違う直売所ならではの風景。
朝獲れたての旬の野菜や釣りあがったばかりの魚。
おふくろの味を思い出す惣菜やおばあちゃんの手づくりグッズ。
なんでもあります。

「田舎の台所」農産物直売所。



おもひで
四万十

昭和三十六年の藤岡
にある良心市の写真。
人が交代で受付番を
する有人の良心市で
した。



「おーい、今日は何があるかねえ？」
「今日はキャベツがいっぱい入っちゃおうで。」

四万十市街から少し離れた蕨岡というところに蕨岡良心市があります。
ここはこのあたりの直売所の先駆けになったところで、良心市の雰囲気や現在に残す有人の良心市。
この良心市を作ったのは、ここ蕨岡に住む住民たち。
畑で作って余った野菜が捨てられる現状をどうにかしようと、住民が立ち上がり平成元年に完成しました。
蕨岡良心市に少し足を止めてみると、次から次へと人が入れ違いに入ってきて、ちょっとした田舎の社交場に。
「ここはみんなが家族みたいな良心市。ここに来たら絶対に誰かに会える。お年寄りはこちらに出品するのを生きがいにしてる人も多いんだよ。」
いるんな世代の人が自然につながる、そんな良心市がここにはありました。

01 蕨岡良心市



スイカを買うたて。

広田允雄さん
いつも野菜を買う時はここにきてる地元のおんちゃん。



西内弥生さん
一日に一回は良心市に必ず訪れる名物おばちゃん。



夫婦2人で作ってます。

良心市大好き！

坂谷さん夫婦
蕨岡良心市の朝どれ野菜をいつもだしている。



ほんまがえ〜？

蕨岡良心市には美人が多いみたいよ。

蕨岡の住民が交代で良心市の受付番をしている。



自然と人が集まりちょっとした井戸端会議状態に。

コーヒー一杯の幸せ。さわらびっこ作品



一杯百円でコーヒーが飲める。完全セルフサービス。



蕨岡小学生の作品が1カ月交代で良心市に展示されています。中岡くん兄弟の作品。

セルフ方式の料金所。



生産者一人につきひとつの棚。野菜を取ったら手書きのポップを見て、その分の料金をセルフで払う。受付のおばあちゃんにいったら、両替してもらえます。

当良心市の農産品は 全て地元蕨岡産です。

取扱商品

野菜

果物

花

加工品

その他

- 住所 四万十市蕨岡甲1
- TEL 0880-32-1111
- 営業時間 7:00~15:00
- 定休日 盆(8月14~16日)
正月(1月1日~1月5日)
- 駐車場 普通車20台

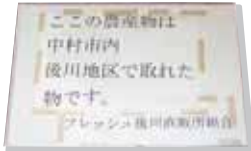
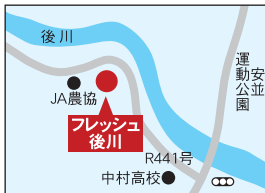


かわらっ
しるがわ



02 フレッシュ後川直販所

住所 四万十市岩田
1番地
TEL 0880-34-2262
営業時間 7:00~15:00
定休日 月・火・水曜日
駐車場 普通車50台



農産物直売所攻略のゴッソ

1. 朝早くに行くべし!

なるべく朝早くにいこう! 朝は持ってきたばかりの新鮮な野菜や食べ物で溢れかえっています。レジ前には長蛇の列が出来ることも!



2. 規格外品は狙い目!

農産物は形が大きすぎるものや小さすぎるもの、形の悪いものは規格外になります。そのため規格外品を集めて売られていることが多々ありとてもお買い得!

3. 生産者名を覚えるべし!

生産者名が記載されているので、気に入った商品は名前を覚えるようにしましょう。生産者の中でも自分のお客さんを持っている人も多いです。



山中理恵さんの「やきこがしプリン」はピカイチ。



かわらっしるで手づくりお惣菜を出している中平智子さん。

4. 生産者と話してみよう!

生産者は商品が少なくなったら補充するため、一日に何回か直売所に訪れます。気軽になんでも教えてくれるので、ぜひ話しかけてみてください。



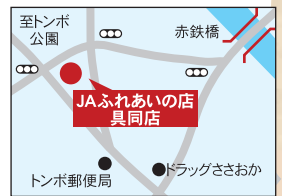
04 JAグリーンはた中村店

住所 四万十市右山
五月町7-38
TEL 0880-34-4499
営業時間 (3月~10月)
8:00~18:30
(11月~2月)
8:00~18:00
定休日 正月(1月1日~3日)
駐車場 普通車60台



03 JAふれあいの店具同店

住所 四万十市具同田黒2-4-20
TEL 0880-37-0394
営業時間 8:00~15:00
定休日 正月(1月1日~3日)
駐車場 普通車10台





07 サンリバー四万十

住 所 四万十市右山383-7
T E L 0880-34-5551
営業時間 8:00~19:30
 (土・日・祝 7、8月は20時まで)
定休日 無休
駐車場 普通車175台



古津賀店



具同店

新鮮市場あるね屋 05 古津賀店・06 具同店

住 所 四万十市古津賀1-64
T E L 0880-35-3476
営業時間 8:30~18:00
 夏季8:30~18:30
定休日 正月(1月1日~3日)
駐車場 普通車50台

住 所 四万十市具同字竹ノ下5364-1
T E L 0880-37-3127
営業時間 8:00~18:30
定休日 正月(1月1日~3日)
駐車場 普通車30台



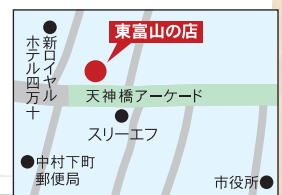
09 いちじょこさん市場

住 所 四万十市中村一条通り
 2-48
T E L 0880-34-5888
営業時間 9:00~18:00
定休日 第2、4日曜日
駐車場 なし



08 東富山の店

住 所 四万十市中村天神橋
 アーケード(旧川村薬局)
T E L 0880-39-2131(道倉)
営業時間 (3月~11月)8:00~12:00頃
 (12月~2月)8:30~12:00頃
定休日 月・火・木・金・土・日曜日
 (水曜日のみ営業)
駐車場 なし





11 西土佐ふるさと市

- 住所 四万十市西土佐江川崎2410-1
- TEL 0880-52-1398
- 営業時間 8:00~17:00
- 定休日 (11月~4月)日曜日
(5月~10月)なし
- 駐車場 普通車10台

取扱商品



10 西土佐なかよし市

- 住所 四万十市中村天神橋アーケード
- TEL 0880-54-1627(今城)
- 営業時間 8:00~12:00
- 定休日 月・火・水・木・土曜日
(金・日曜日のみ営業)
- 駐車場 なし



なかよし市のメンバー

取扱商品



13 彩(イロドリ)市場

- 住所 四万十市竹島35-4
- TEL 0880-31-5500
- 営業時間 8:00~18:00
- 定休日 第2・4水曜日
(8月・12月は無休)
- 駐車場 普通車20台

取扱商品



12 四万十の里 やまち

- 住所 四万十市山路2494-1
- TEL 0880-36-2299
- 営業時間 7:00~15:00頃
- 定休日 月・火・水・木曜日
(金・土・日のみ営業)
- 駐車場 普通車30台

取扱商品





15 ふじ市

住所 四万十市藤1472
 TEL 0880-32-1760(谷内)
 営業時間 6:00~12:00
 定休日 月・木・金曜日
 駐車場 普通車4台

取扱商品
 野菜 果物
 花 加工品



組合長 谷内さん



14 かわらっこ市

住所 四万十市田出ノ川24
 TEL 0880-31-8400
 営業時間 (5月~9月)7:30~17:00
 (10月~4月)8:30~16:00
 ※詳しい営業時間はかわらっこまで

定休日 月・火・水・木曜日
 (金・土・日曜日のみ営業)
 駐車場 普通車50台

取扱商品
 野菜 果物 加工品 その他 花



日曜日がありました。

行ってみよう!!

毎週日曜日
8:00~16:00(雨天決行)
定休日:年末年始
場所:中村天神橋アーケード内



「しいがで」とたくさんのおしゃべりの輪が。会話をいっぱい楽しんで元気をもらってください!

夕部嘉太郎さんに聞いた 50年前の中村日曜日



昭和36年頃に市役所の横でリヤカーが集まり、野菜や魚などを売り始めたのが最初で、昭和50年に今の天神橋アーケードに移ったがよ。今では当時に比べて出店数も減ってしまうけれど、この歴史ある日曜市を無くさない為にも、どんどん若い人達に入ってもらって日曜市を盛り上げてほしいねえ。

出店者も60店舗を超えアーケードの外で販売する人もいた。



一番多い時で毎回7000人もの人で溢れかえり、すごい盛況ぶりだった。



その場でカツオをさばいたり、金魚屋やわた菓子も出たりしてちょっとしたお祭りの様な雰囲気だった。



は何をうかにやあ...



ふとこの風をよめたい



さかわ茶園の岡林さんご夫婦は36年前から日曜日に出店中。有機栽培のこだわりのお茶はリピーター多し!

さかわ茶園の玄米茶と麦茶はいつも買います。



僕らも売りようがせー



よっけあるねえ!



50年前から中村には

元祖直売所 中村日曜市に

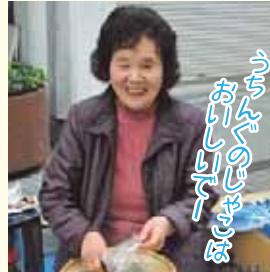
作り手の人と出会うのが市の一番の魅力!「おー!元気にしちよったかえ?」「こう食べたらおい



富賀 恵美子さん

昔ながらのお漬け物

長くはしゃぶ



宮村 清子さん

うちんどのじゃこはおいしー!



夕部 嘉太郎さん

日曜市のこころはワシに聞いてや!!



沢村 スガラさん

元気にしちよったかえ!?

恵美子さんの漬け物は絶品! 36年間ずっと変わらぬ味を日曜市で提供しています。

ずっと変わらず工場直送のこだわりのじゃこを売っている清子さん。

出店歴が一番長い嘉太郎さん。日曜市にはかかせない91歳の元気なおんちゃん!

元気いっぱいなスガラさん。明るい笑顔でお客さんを元気にしてくれます。



ほんまに安いねえ!!

安い!!

おー!おー!おー!おー!

えい物いっぱいあるで!

日曜市出店者大募集!

歴史ある日曜市を一緒に盛り上げませんか?短期や一日出店でもお気軽にご参加ください!

1コマスペース3m×2.5m
1コマ出店料500円

四万十市天神橋日曜市組合
組合長「とみか青果」富賀
☎0880-35-2207

なんでもご相談ください。

とみか青果の野菜と漬け物は絶対買って帰ります。



よっこいしよっ!



土佐清水市で料理屋さんをしている東さんご夫婦。市直送の魚を使ったお寿司は評判の味!



今日お買



貝めしが一番人気! おいしいよっ!





いつもと違う帰り道
ふらっと

畑に寄りてみたら

近所の

おばあちゃんに

会うたよ

最近ほ暑う

なってきたねえ

そうやね

けんど畑で育つ

作物はすすくと

空に向かいようけん

そんな言葉が

ほっこりする

今日も明日もあけっつも

また行きたいな

しまんと畑



大きくな〜れ♡