

*Traveling Shimanto
with Risho Azechi*

“日本最後の清流”といわれる四万十川一。流域に残る手付かずの自然と昔ながらの風景、そして伝統漁や食文化を今に受け継ぐ風土が、旅情をかき立てる。四万十を旅するなら、とっておきの案内人に身を委ねたい。今特集は、高知県四万十町で特産品の開発や道の駅の運営を通じ、地元の魅力を広く発信している“四万十の達人”^{あぜち}畦地^{りしょう}履正氏とゆく四万十の旅、いざ出発！

遊 四 び 万 方 十 の

文 / 野地秩嘉
写真 / 小田崎智裕 COLORS

「全長196km、源流点から海までの高低差1,200m。
四万十川は緩やかに、
蛇行をしながら太平洋へ注いでいる」



愛媛県



中流「道の駅四万十とおわ」付近



下流「佐田沈下橋」



沈下橋とは
欄干がなく、川の増水時に水面下に沈むことで流失しないように造られたのが、「沈下橋」、今も住民の生活道であるとともに、四万十川の風物詩となっている。

● 四万十川流域の豊かな幸



ツガニ
一般にはモクスガニと呼ばれる川カニ。味噌が濃厚で旬は秋。四万十川流域ではツガニ汁が愛好される。



アメゴ(アマゴ)
西日本の特産種で、四万十川では上流部で生息するサケの仲間。色模様が美しく釣り客に人気の魚。



ゴリ
四万十川に春を告げる風物。伝統漁法で水揚げされ、唐揚げや佃煮にして食べるとおいしい。



川エビ
四万十川で育つテナガエビを指す。プリプリの食感と甘みがあり、味噌汁に入れるとよいだしが出る。



青ノリ
清流の汽水域でしか採れない天然青ノリ。国内産の大部分は四万十川産で香りがよく高品質。



アオサノリ
四万十川河口の、淡水と海水が混ざりあう水域のみで収穫される。天ぷらにすると磯の風味がたまらない。



ウナギ
四万十川の味覚を代表する天然ウナギは、川漁師が今も伝統漁法で捕っている希少なもの。



ブシュカン
昔から四万十川流域で多く栽培されている、まるやかな酸味の果実。果汁を搾り食材にかけて食べる。



栗
四万十川流域では濃霧の発生が多く、寒暖の差も大きいため、甘みが凝縮した栗が育つ。

四万十川流域のこと

四万十川の全長は196キロ。
名古屋から静岡までの距離約175キロよりも長く、
流域面積は2186平方キロメートル。
高知の人々にとって母なる川だ。

四万十川が流れているのは高知県西部。源流は津野町の不入山で、その後、南へ、さらに西へ蛇行し、河口の四万十市内を過ぎて太平洋へと注ぐ。
最後の清流と呼ばれるため、昔からダムや堰堤のない川と思われているけれど、それは事実と少し異なる。支流の榑原川には戦前から都賀発電所堰堤が設けられていたし、四万十町の家地川地区には佐賀堰堤がある。ただ、二つの堰堤があるからといって四万十の価値は変わらない。そして、清流を損なうこともない。
行ってみればわかることだけれど、この川には豊かな幸がある。季節を問わず、多彩な川魚、川の恵みがある。これほど多くの生物が多様に存在しているのは、四万十

という川が澄んでいて、生物にとって棲みやすいからだろう。
毎年春になるとゴリの漁が始まる。唐揚げにすることが多い。春から秋が旬のアメゴ(アマゴ)は甘露煮や姿寿司だ。そして、名産品のトップともいえる天然鮎の漁は初夏に解禁に。塩焼き、天ぷら、鮎ご飯など多彩な食べ方がある。他にも川エビ、ツガニ、青ノリ、アオサノリ、天然ウナギ……。
川だけでなく、山の緑も四万十の特徴だろう。水源涵養保安林となっている樹木にはスギ、ヒノキ、モミ、アカマツ、ブナなどがあり、里山には、ブシユカンや栗などの農産物が実る。加えて、川にかかる47もの沈下橋、川、山の緑、素朴な沈下橋が織りなす風景が四万十川を形作っている。

Do you know?



日常にドラマがある。 四万十の楽しい遊び方 教えちやる！

畦地履正 あぜち りしょ

畦地履正さん

1964年、四万十町(旧・十和村)に生まれる。地元の十川農協で働いていたが、94年、四万十川流域にある3つの村が出資した第3セクター、株式会社四万十ドラマに移る。地域を活性化する地元の産品を次々と開発し、ヒットさせた。同社は2005年に地域住民が株式を買い取り、完全民営化。現在は同社代表取締役。四万十川流域の農業、林業を再生する自然循環型の事業を行っている。

伊藤直弥さん

畦地さんの依頼で岐阜県から高知県四万十町へ単身赴任。栗の収穫量を増やすための独自理論で、木の剪定(せんてい)とその指導にあたっている。

旅には水先案内が欲しい。

四万十川流域ならば畦地履正さんがいい。

四万十に生まれ、川で育ち、自然の中で生きてきた人だ。

畦地さんの名前、履正は「正しい行いをする」という意味だ。四

万十流域の旧・十和村で育った彼は、高知市内の高校を出た後、通信関連会社に就職したが、23歳の時に村に戻り農協の職員になる。94年、地域の活性化を目的とする第3セクターの企業『四万十ドラマ』が発足した際、たったひとりの社員として採用された。

「3年間で結果を出してくれ」そう上司から言われ、彼は地元を歩くことにした。「地元の産品を見つめなおして、新しい商品として世間に売り出せばいい」そう考えたのである。毎日、彼は歩いた。農業、漁業、林業、家内工業、サービス業に従事する人々

をとにかく訪ね、話をするのが日課だった。

「四万十には多くのものがある。だが、今はまだ埋もれている」

くまなく歩いているうちに、友人知人が増えていった。頭の中には地元の人に関するデータが蓄積されていく。

「天然鮎の塩焼きならこの人だ」「栗のことなら彼だろう」

「ユズの搾り方は彼女に教わる」といんじゃないか

生活の達人との出会いから、4年後、ひとつのオリジナル商品が生まれた。『四万十のひのき風呂』。製材所から出た端材をリサイクルした商品で、風呂に置いておくとヒノキの香りが漂う。12万個

が売れ、ヒット商品になった。売れた数もさることながら、それまでは廃棄していた材木が商品になったのだから、地元の人にとっては実にありがたいことだった。続いて、『まんこ緑茶』、『まんこほうじ茶』、新聞紙で作ったバッグなどを商品化したところ、いずれも評判となり売れ行きもよかった。

2007年、四万十町が『道の駅四万十とおわ』を開設した。そこはお土産を置き、トイレ休憩をするだけの場所ではない。地産地消の採れたて野菜をはじめとして、紅茶、栗のスイーツなど手作りの加工品、オリジナル商品を売る店舗で、カフェ、川を眺めるテラスも併設している。来場者数は年間約15万人を超え、年商は営業部も入れると7億円。この道の駅が、地域に雇用を生

み、埋もれていた産品を世に送り出していく。高知市内から車で2時間もかかる不便な場所なのだが、今では近隣の人々、観光客が集まるスポットとなっている。

四万十川流域は、以前栗の大産地だったが、近年は収穫量が落ち込んでいた。「なんとかしなくてはいけない」と畦地さんが指導を仰いだのが、栗の匠伊藤直弥さん。毎日、栗の木の剪定、再生に飛び回っている。伊藤さんは畦地さんをこう語る。

「彼は農家が儲からないと地域が元気になるらないことや、世間の人々が四万十について、何が知りたいかをよくわかっている。世間に向けて四万十の魅力を発信する達人です」



「うちの会社は地域の商品を開発したり、道の駅で販売をしているだけじゃありません。四万十に

必ず名産、場所と人をセットで紹介し、加えて、「久礼の田中さんのところには『久礼井』というリーズナブルな値段の井がありま

「道の駅よって西土佐」には、天然鮎に詳しい林大介さんがいます。鮎のおいしい食べ方を聞いてく

「道の駅よって西土佐」には、天然鮎に詳しい林大介さんがいます。鮎のおいしい食べ方を聞いてく

来た人たちに楽しんでもらう会社なんです。エビ捕りやシイタケの収穫体験をする『自然の学校』も開催しています。視察研修と合わせ、年間1000人ほどの参加者が四万十を楽しんで帰ります。何年もそういう方たちと接して

話を聞いたのは『道の駅四万十とおわ』のカフェ「おちゃくりcafé」だ。紅茶がサーブされると、彼はすかさず「紅茶の発祥の地は高知

私に話して、彼が楽しそうに話した場所に出掛け、そこにいた人と話をすればいいのだと思った。今回の四万十の旅は、畦地さんの日々

「道の駅よって西土佐」の辺りが中流と下流の分岐点です。中流には岩がいくつもあ

「道の駅よって西土佐」の辺りが中流と下流の分岐点です。中流には岩がいくつもあ

「道の駅よって西土佐」の辺りが中流と下流の分岐点です。中流には岩がいくつもあ

「この環境を守ること、川を保全すること。親や先輩から受け継いだ四万十と特産品を子どもたちに渡すこと」

「この環境を守ること、川を保全すること。親や先輩から受け継いだ四万十と特産品を子どもたちに渡すこと」

「この環境を守ること、川を保全すること。親や先輩から受け継いだ四万十と特産品を子どもたちに渡すこと」

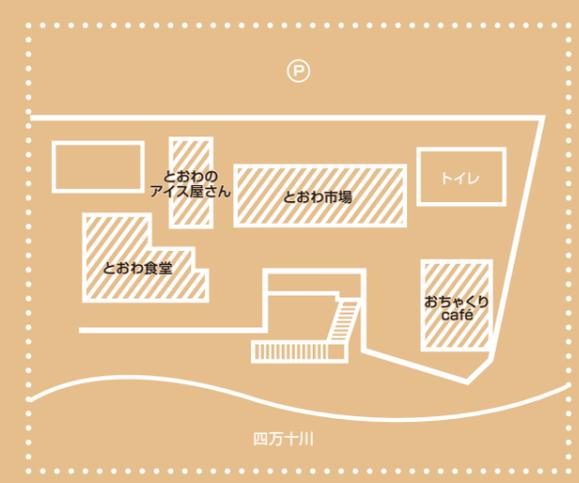
「この環境を守ること、川を保全すること。親や先輩から受け継いだ四万十と特産品を子どもたちに渡すこと」

「この環境を守ること、川を保全すること。親や先輩から受け継いだ四万十と特産品を子どもたちに渡すこと」



「四万十は、自然や食だけやのうて
ここで暮らしゆう四万十ビトたちも
名物ながです」

四万十ドラマの基地
『道の駅四万十とおわ』



道の駅四万十とおわ
高知県高岡郡四万十町十和川口62-9
tel.0880-28-5421

1.「四万十川を眺めながらのティータイム」と設けられた「おちゃくりcafé」。2.「おちゃくりcafé」は、『しまんと地栗』スイーツシリーズ全ての製造拠点となっている。3.『しまんとモンブラン』500円は地栗の味そのまんま。四万十産茶葉100%の『しまんと紅茶』との相性は抜群。



4. 独自の栽培管理により大粒になる「しまんと地栗」。5.「四万十の商品はすべて新聞で包もう」というコンセプトから生まれた「しまんと新聞バッグ」。6.砂糖の使用を抑えてあることから、地栗の甘さや風味をそのまま楽しめる「ジグリキントン」800円。7.「しまんとほうじ茶」540円は、独特の香ばしさであっさりしている。



田中鮮魚店
高知県高岡郡土佐町久礼6382
tel.0889-52-2729
営/ 9:00~17:00
休/ 第4火曜日およびその他指定日

脂がのつてるから醤油をはじいてしまう。だから、この辺の人は醤油をがばとつけて食べる。」

刺し身の次はたたきである。田中さんは鍬に似た鉄柵という器具にカツオを載せ、藁で焼く。炎は上がるけれど焼く時間は「瞬だ。」よく氷水でめるというでしょう。そうすると、水分が入って身が軟らかくなるんです。うちではカツオを炙ったら、冷蔵庫で熱を取ります。食べる時はネギ、ニンニクを載せて、ユズ酢と醤油を混ぜた調味料をかける。あるいはポン酢でもいい。たたきに使う薬味や味付けは各家庭で違う。みんな、バラバラ。高知の人は他人と同じ意見を持つのがイヤなの。」

高知は明治時代、自由民権運動が始まった土地である。カツオの食べ方にも、それぞれ自分なりの意見があるのだろう。



久礼大正市場は、JR土讃線の土佐久礼駅から歩いて数分の距離にある。ノスタルジックな市民市場で漁港にも近く、長さ40メートルのアーケード街を潮風が吹き抜けていく。

両側には鮮魚店、食堂、土産物店、洋装店が並び、市場の入口にはカツオの看板が掲げられている。天井からは大漁旗がはためき、バックミュージックは演歌だ。漁師町ならではの気配が漂う。

同市場の中で、畦地さんが「旨い」と太鼓判を押すのは田中鮮魚店のカツオだ。名物社長の田中隆博さんは自ら包丁を振るって、刺し身、たたきを作る。

「久礼に来たらまずは刺し身だ。たたきは後で」。田中さんはカツオを切り分けながら語る。

「久礼の漁船は小さな船がほとんど。一本釣りで釣ってきて、その日のうちに帰ってくる。だから、新鮮なんだよ。刺し身になると、

畦地履正とゆく
四万十たび

#01

久礼大正市場は四万十への入口

畦地さんは四万十に来る人を、必ず久礼の大正町市場に案内する。「土佐で一番のカツオを食べて欲しい」。それが彼の第一声である。



鮎の塩焼きを買い、近くにある『長生沈下橋』で食べる。川を渡る風が快い。大切なのは、後片付け。川を汚したら、あの名物駅長が怒るに違いない。

畦地履正とゆく
四万十たび
#02

四万十川の上での焼鮎にくべし 名物駅長かぶりっ

四万十名物の鮎を味わうなら『道の駅よって西土佐』。焼きたてを四万十川の景色と共に楽しもう。



四万十川を一望できる特等席「長生沈下橋」に腰を下ろして頬張る焼きたて鮎は、格別!



四万十で鮎を焼かせたら、この人が出るものはない。「道の駅よって西土佐」の名物駅長・林さん。最高の笑顔で迎えてくれる。



四万十道の駅寄り道ドライブへ 四万十川沿いを走る国道381号は、約70kmの間に7軒の道の駅がある“道の駅ロード”。沈下橋と道の駅に立ち寄りながらのドライブが楽しい。



7 道の駅みま(愛媛県)
農作物、特産品の販売の他に、地元産の食材を使った農家レストラン、美術館を併設。宇和島市三間の魅力を発信。
愛媛県宇和島市三間町務田180-1
tel.0895-58-1122



6 道の駅広見森の三角ぼうし(愛媛県)
鬼の Monument が目印。店内には野菜はもちろん、キジ肉やユズ加工品など珍しい商品も。
愛媛県北宇和郡鬼北町永野市138-6
tel.0895-45-3751



5 道の駅虹の森公園まつ(愛媛県)
自然をテーマにした、『四万十川学習センターおさかな館』で生きものの勉強ができる。
愛媛県北宇和郡松野町延野々1510-1
tel.0895-20-5006



4 道の駅よって西土佐
天然鮎のプロが駅長を務める、鮎を食べるならおすすめスポット。店内は西土佐地域で採れる農産物も豊富。
高知県四万十市西土佐江川崎2410-3
tel.0880-52-1398



3 道の駅四万十とおわ
『しまんと地栗』を使ったオリジナル商品が充実。四万十川を眺めながら食事ができるレストランや「おちゃくりcafé」も。
高知県高岡郡四万十町十和川1062-9
tel.0880-27-0113



2 道の駅四万十大正
国道381号と439号の合流地点にあり、四万十市、愛媛県宇和島市各方面への交通の要衝。手作りうどんがおいしい。
高知県高岡郡四万十町大正17-1
tel.0880-27-0113



1 道の駅あぐり窪川
『具だくさんの豚まん』をはじめ、四万十町窪川の名物が味わえる。高知自動車道終点、四万十中央IC近く。
高知県高岡郡四万十町平串284-1
tel.0880-22-8848

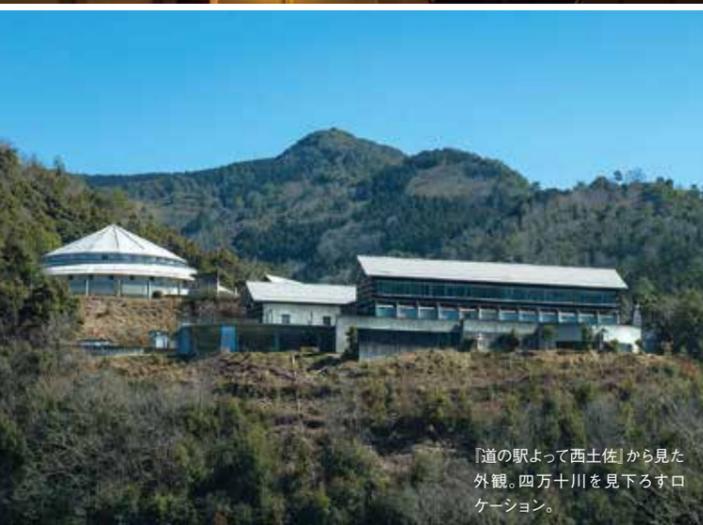




客室から望む四万十川はゆったりと流れている。ただただ眺めるだけで、静かなときこそが贅沢な時間。



口径36cmの反射式望遠鏡からは、星空がより大きく明るく見える。肉眼と望遠鏡と両方で楽しもう。



「道の駅よって西土佐」から見た外観。四万十川を見下ろすロケーション。



ホテル星羅四万十
高知県四万十市西土佐用井1100
tel.0880-52-2225

「夏、河原に下りて天の川を眺めてみてください。四万十川と平行的に流れています。冬は、ちよつと見にくいけれど、天の川は四万十の流れと交差します。ふたつの川が見えることですね」

「河原から 四万十川と天の川、 ふたつの川が見える」



畦地履正とゆく
四万十たび

#03

四万十に泊まるなら 天文台のある宿に

「ホテル星羅四万十」は、川を見下ろす高台にある。眼下にはゆったり流れる四万十川。見上げれば、きらめく星の数々。星を眺め旅を想う場所だ。

「ホテル星羅四万十」は、四万十中流と下流の境、四万十川を見下ろせる高台にある。『星羅』とは、子どもキラキラネームのように聞こえるけれど、もともとの意味は星が連なる状態のこと。同ホテルがある西土佐は1988年、旧環境庁から『星空の街』に認定された。それくらい星がよく見える、まさに『星羅』のふるさとである。ホテルの裏手にある丘を登り、夕暮れを待つ。陽が落ちると金星が輝く。暗くなるにつれて、オリオン座、北斗七星、北極星、プレアデス星団（昴）と、かつて理科の教科書にあった星座や星団が次々と視界に入ってくる。

「晴れた夜でしたら、ホテル裏手にある『四万十天文台』で天体観望会をやっています」

そう教えてくれたのは、ホテルの職員・濱田沙希さん。付属する四万十天文台のスタッフを務めている。天体観望会は毎晩20時から1時間程度（水曜は休館）で、事前予約をすれば参加できる。

「直径4メートルの小さな天文台ですけど、月の表面の模様までちゃんと見えますよ」

濱田さんが横について、望遠鏡をのぞかせてくれる。でも、たいて

いの人は望遠鏡をのぞくまでもなく、満天に星が瞬いているのを見て、感激する。そして、感想はみんな同じ。『プラネタリウムとは違う』。

当たり前だ。プラネタリウムは星空を人工的に作り出したもの。本物の迫力は人工のそれよりも圧倒的だ。

ここで見る星は、かつて土佐に生きた人々が見ていた星と同じだ。電気が発明されていない時代、人々は空を見上げ、星を目印にした。では、最大の見どころとは何だろうか。

「夏、河原に下りて天の川を眺めてみてください。四万十川と平行的に流れています。冬は、ちよつと見にくいけれど、天の川は四万十の流れと交差します。ふたつの川が見えることですね」



「川に沿った国道441号を下りて下さい。行程は緩やかな下りですから、どなたでも大丈夫。そして、自転車は乗り捨てOKです。四万十市中心部にある『四万十市観光協会』など、七つのターミナルのどこかに戻して下さい。」「カヌー館の爽やかな青年はそう言っていました。四万十の人たちは何かしゃべってから、すぐに笑う。観光地で自転車を借りると、もう一度戻さなくてはならない。ところが、『四万十りんりんサイクル』は最初に借りたところまで乗っていかなくてもいい。下流にあるターミナルで返却して、あとは車かバスで旅を続けることができる。この上なく便利で、かつ観光客の体力をよく考えている。カヌー館のある場所から下流

の四万十市中心部まで約40キロ。普通の人なら3時間から4時間で走破できる。ターミナルはその間に数カ所あるから、1時間ほど走って、途中のどこかで自転車を返却する人も多いという。早速、私も出発。国道441号を川の流れと同じスピードでペダルをこいでいく。自転車で乗っていると、感じるのはそよ風、山の緑の香りだ。風は頬をかすめ、緑の香りは胸を杯にする。肝心なのはスピードを上げないことと頑張らずに走り過ぎないこと。あくまでペースはゆったりと。四万十の流れと一体になると、自分が川の一部になったように感じられる行程の中で、ここだけは逃してはならないのは津大橋から岩間沈下橋までの道だろう。その道は細く落石が道端にある。しかし、川は目の前にある。これほど近くに川を感じるには自転車で乗るしかない。道の途中に岩間沈下橋がある。もっともフォトジェニックな橋だ。

「岩間沈下橋から見るこの風景を見てほしい」

橋と川が一体化する岩間沈下橋の橋の上。

『四万十川りんりんサイクル』は1日1,500円。『四万十楽舎』『農家レストラン シャえんじり』『四万十市観光協会』などのターミナルで借りて返して自由自在!



四万十・川の駅カヌー館
高知県四万十市西土佐井1111-11
tel.0880-52-2121



『四万十・川の駅カヌー館』を出発し、国道441号から県道8号に入り見えてくるのが『いわき食堂』。川エビや川魚の定食が人気で遠くから足を運ぶ人も多いそう。



国道441号に戻ると見えてくるのが、『岩間沈下橋』への案内看板。今回はここをちょっとだけ通り過ぎて『岩間四万十茶屋』で休憩。手作りの弁当やまんじゅうなどもある。



県道8号から再び国道441号へ戻る直前の道は、車の交通量も少ない。下り坂では自然とスピードが上がる。

『岩間沈下橋』の上を走る。ここを抜けて『芽生大橋』を渡ると最初のターミナル『四万十楽舎』が見えてくる。



畦地履正とゆく
四万十たび

#04

四万十川の風を感じる極意は『りんりんサイクル』だ!

四万十の魅力のひとつは川を渡る風だ。自転車で乗って風を全身で受けとめる。水際サイクリングの愉しみは、風を感じることだ。





農家レストラン しゃえんじり
高知県四万十市西土佐口屋内76
tel.0880-54-1477

名前の通り、料理は地元で採れた野菜が中心だ。バイキング形式でひとり1300円。料理は10数品。ご飯は白、ご飯の他に、炊き込みご飯やちらし寿司など日替わりで。

「始めたのは2005年。60代、70代の女性7人でやっています。年間に9000人のお客さまがやってきました……。化学調味料などは使っていませんし、イノシシ肉のように、私たちが冷凍したものは料理しますが、市販の冷凍食材は一切使いません。味付けはうちで食べているのと同じです」と代表

の平塚聖子さん。

バイキングだから、自分で好きなものを取って食べる。レディたちは料理に専念しているのだけれど、「これは何ですか?」と聞くと、細かくレシビまで教えてくれる。レストランというよりも、田舎の親戚に招かれて、昼ごはんを「ちそう」になるという感覚である。

しゃえんじりは水曜定休だから、彼女たちは土日も働く。忙しい時期になると仕事が終わらないことがある。うちにいる家族は「おい、はよ帰らんか」と言ってくる。「そうしたら、残り物のおかずを抱えて、即帰る」

「田舎の親戚宅で
昼ごはんを「ちそう」になる感覚」



イノシシ肉のコロッケ

イノシシの肉はしっかり血抜きしてあるから、臭いはしない。コクのある豚肉という感じ。



川エビとタマネギの天ぷら

川エビ、タマネギ、ニンジン、サツマイモ、ふきのとう。油がさっぱりとしている。



アマゴの甘露煮

4・5月のメイン料理。甘く炊いてありボリュームがある。



竹の子と
ぜんまいの煮物

だしは焼き節とジャコ(煮干し)。四万十流域には竹が密生している。竹の子も四万十の特産品だ。



白和え

白菜、菜花、高菜、春菊。野菜1種だけでなく、いくつかの野菜を混ぜて使う。野菜サラダよりも大量の野菜を摂取できる。



シイタケのたたき

シイタケをかたくり粉で揚げ、カツオのたたきのように、ポン酢で食べる。上にはタマネギのスライスと水菜を載せる。



なます

アジ、大根、ニンジン。野菜だけでなく、アジを酢で漬けたものが入っているのが、この地域のなますの特徴。

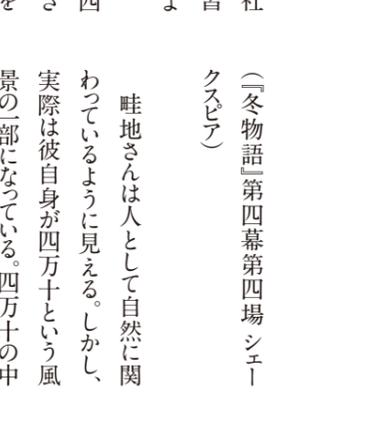
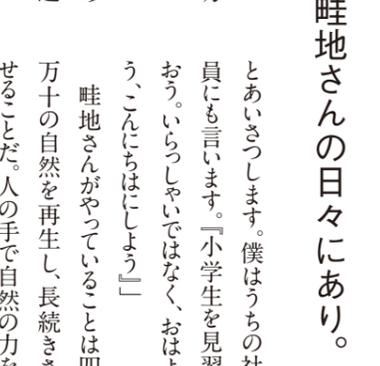
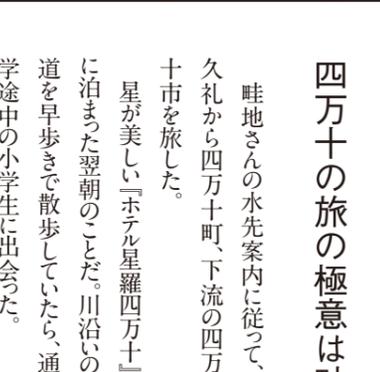
畦地履正とゆく
四万十たび

#05

農家レディの手作りごはん、
どうぞ、召し上がれ

店名は「農家レストラン しゃえんじり」。高知県幡多地方の方言で、野菜畑のこと。農家のレディたちが丹精込めるお総菜のレストランである。





四万十の旅の極意は畦地さんの日々にある。

畦地さんの水先案内に従って、久礼から四万十町、下流の四万十市を旅した。
星が美しい『ホテル星羅四万十』に泊まった翌朝のことだ。川沿いの道を早歩きで散歩していたら、通学途中の小学生に出会った。
「おはようございますー」
ああ、うん、おはよう。
次々と子どもたちから元気なあいさつをもらった。そのことを朝食後畦地さんに話すと、彼はとたんにうれしそうな顔になった。
「そうなんです。この辺の小学生は誰にでも、おはよう、こんにちは

とあいさつします。僕はうちの社員にも言います。『小学生を見習おう。いらつしやいではなく、おはよう、こんにちはにしよう』
畦地さんがやっていることは四万十の自然を再生し、長続きさせることだ。人の手で自然の力を回復させることである。彼自身は「まだ途上です」と謙遜するけれど、栗の木、川の魚を見る限り、再生は進んでいる。
「なんらかの手を加えて自然がよりよくなるとすれば、その手を生み出すのも自然なのだ」

（『冬物語』第四幕第四場シークスピア）
畦地さんは人として自然に関わっているように見える。しかし、実際は彼自身が四万十という風景の一部になっている。四万十の中に彼は存在している。
流域をめぐる旅は、畦地さんの日々の暮らしの延長線上にあった。それが四万十を遊ぶ旅の極意だ。

文／野地株嘉のじつなよし
1957年東京都生まれ。早稲田大学商学部卒業。人物ポルターージュをはじめ、食や美術、海外文化などの分野で活躍中。著書は『サービスの達人たち』『ヨーロッパ美食旅行』『ビートルズを呼んだ男』など多数。

Recommendation

やって来た人に畦地さんがすすめる品々。代表的なもの九つ。

プシュカン商品



プシュカンは、ユズ、スダチと同じ柑橘類で四万十の特産品だ。地元では宗田カツオの幼魚（シンコ）の刺し身にかけて食べるのが一般的。酸味よりも爽やかな香りが特徴で、耐ハイにもいいドレッシングなどもある。

四万十屋
高知県四万十市山路2494-1
tel.0880-36-2828
営/10:00~16:00
休/年末年始

カツオの塩たたき



『厨房わかまつ』の名物はカツオの塩たたき。炙ったカツオを板に載せ塩を振る。青ジソ、ワケギ、タマネギの薄切りを載せる。塩だれをかけながら手でたく。この店の主人が、明治生まれの祖母から教わった料理法で、「塩たたき」はこの店から広がった。

厨房わかまつ
高知県四万十市中村愛宕町17
tel.0880-35-0051
営/17:00~22:00 休/月曜

四万十牛焼肉



四万十牛は未経産の黒毛和牛で、同地のブランド牛。四万十川支流の天然水と地元の藁を食べて育つ。『焼肉よこやま』は、希少な四万十牛をヒレ、ミスジ、リブローズなど部位別に提供している。おすすめが店内のガラスケースに並んでいる。

焼肉よこやま
高知県四万十市西土佐江川崎2594-1
tel.0880-52-2989
営/17:00~22:00(OS21:30) 休/水曜

久礼井



『久礼井』は久礼大正町市場のオリジナル井。1,000円のチケットを買い、市場内の各協力店で、刺し身、干物、総菜などの具を選ぶ。ご飯、味噌汁は目の前にある食堂『漁師小屋』で。珍しいのはウツボのたたきだ。味は鶏のささ身に似ている。

田中鮮魚店
高知県高岡郡中土佐町久礼6382
tel.0889-52-2729
営/9:00~17:00
休/第4火曜およびその他指定日

天然ウナギと川の幸



『天然ウナギ』は養殖ウナギと食べ比べるといい。『四万十屋』社長の田村吉教さんは言う。「天然ウナギには独特の甘さ、香りがあります」脂がのっているのは夏から秋にかけてのウナギだ。他にゴリ、川エビ、アオサナリもある。

四万十屋
高知県四万十市山路2494-1
tel.0880-36-2828
営/10:00~16:00
休/年末年始

土佐ジローの玉子焼き



四万十市内にある劇場のような割烹が『味劇場ちか』。人気のひとつが『土佐ジローの玉子焼き』。土佐ジローは土佐地鶏とロードアイランド・レッドの交配種。小柄な鶏なので卵も小さい。だが、味は濃く、黄身の色は鮮烈。

味劇場ちか
高知県四万十市中村新町1-39-2
tel.0880-34-5041
営/17:00~23:00
休/12月31日

ラフティング (4月下旬~10月)



ラフティングは、普段見ることのできない水面からの景色と、川の流れを直接感じることができる。川遊びの拠点『ふるさと交流センター』では、地元育ちのガイドが同乗し、約2時間をかけ第1三島沈下橋付近からの数キロを下る。

ふるさと交流センター
高知県高岡郡四万十町昭和671-2
tel.0880-28-5758
営/8:30~17:30
休/なし(11~2月は火曜休)

こいのぼりの川渡し



毎年4~5月にかけて四万十町の十川では、地域を流れる四万十川の川幅いっぱい、色とりどり約500匹のこいのぼりが、川面を渡る風を受けて悠然と泳ぐ姿を見ることができる。全国的に広まった「こいのぼりの川渡し」の発祥の地。

四万十町十和地域振興局
高知県高岡郡四万十町十川145-3
tel.0880-28-5111
実施期間/4月17日(月)~5月13日(土)

茶摘み体験



四万十川流域の茶畑は傾斜地にあり、大型機械が入れないので手摘みで収穫されている。そのため古い葉が入らず、繊細な味なのだ。4月下旬~5月中旬は予約をすると、お茶の話聞きながら茶摘み体験ができる。(要予約)

四万十ドラマ
高知県高岡郡四万十町十和川口62-9
tel.0880-28-5527
営/8:30~17:30
休/土・日曜