

～都に鄙に、また山に～
郵便局を旅する地域活性マガジン

散歩人

SANPOJIN
9月号 vol.11

局長さんご推薦！

お取り寄せの逸品

全国産品プレゼント

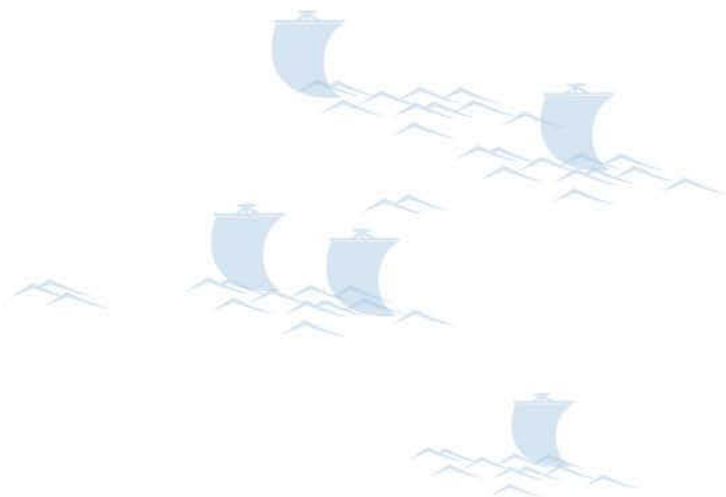
(香川県・徳島県・愛媛県・高知県)

水辺の魅力を

追いかけて 高知

わたしと手紙

赤井英和さん



contents

散歩人

vol.11 | Sep. 2011

〈特集〉

2 水辺の魅力を追いかけて 高知

白波打ち寄せる海岸に、
豪快な漁師の心意気を見る港町。
誰もが心奪われる四万十川の清流。
高知県の水辺の魅力を追いかけてきました。

わたしと手紙

8 赤井 英和さん

10 郵便局のあるまちをたずねて
徳島県東みよし町、高知県梼原町・津野町

座右宝 より素敵に生きるために

15 浦野 修さん

局長さんご推薦！

16 お取り寄せの逸品 全国産品プレゼント（香川県・徳島県・愛媛県・高知県）

〈緊急特集〉

18 あしたの風にのせて

20 切手で訪ねるふるさとの旅

22 川柳「二匹目のどぜう」

24 読者のみなさんから／コラム「龍の鱗」



聞こえるのは波音だけ

室戸岬

太平洋に突き出した四国東南端、荒波に削られた断崖がそびえる海岸線。空と海を見つめ続けた弘法大師が悟りを得た地と言われています。



太平洋を見晴らす屋外ジェットバス。波音を聞き、潮風を受けながら開放感にひたるひととき



2泊3日の「ディープシーカタルシス」は、個人の希望や体質に合わせた心身浄化プログラム。早朝の海岸散歩、海洋深層水を使ったディープシーセラピー、イタリアンのスペシャルメニューで、体の内側から健康をサポート。デトックス効果を高めるため、帰宅後約2週間分の海洋深層水が届けられる

ディープシーセラピーセンター。海洋深層水のターブルにゆったりと浮かんでみたり、ジャグジーで体をほぐしたり。過ごし方はさまざま。海水に含まれた微量のミネラルを肌にじっくり取り込みたい



海から湧き出る恵みで心身を健やかに

星野リゾート

ウトコ オーベルジュ&スパ

自然に溶け込むようにゆるりと曲線を描くオーベルジュ。水深374メートルからくみ上げた海洋深層水の恵みを、食・浴・癒のおもてなしで堪能できます。世界的メイクアップアーティスト植村秀氏が生み出した「ディープシーテラピー（海洋深層水療法）」は、美肌やデトックス効果が認められたスパプログラム。ゆったり流れる時間の中、新鮮な魚介、テラスでの休息や海岸散歩などを楽しめ、自分なりの贅沢な時間を過ごすことができます。



全室パノラマのオーシャンビュー。水平線からゆっくり朝陽が昇ると、眼前に雄大な海が広がる

ところ／高知県室戸市室戸岬町6969-1
電話／0887-221-1811
料金／1泊2食2名様利用の場合 スタンダード22,000円、スイート43,000円
営業／レストラン7:00~22:00、ディープシーセラピーセンター8:00~20:00（宿泊以外のお客様も利用可）
交通／土佐くろしお鉄道奈半利駅 高知龍馬空港から無料送迎バスあり

夕食は「黒潮のイタリアン」フルコースを。海・山・里でとれた素材を生かし、海洋深層水で調理するなど創作性に富んだアレンジが光る



「鰹の一本釣り」の漁師町

中土佐町

漁師町として古くから賑わった中土佐町久礼港。船に乗り合わせた漁師たちが竿で一尾一尾鰹を釣り上げる、鮮度重視の伝統漁法が今も守られています。昔ながらの町並みを散策しながら、鰹のたたきをはじめとする美食や活気に満ちた市場の人々とのふれあいを楽しめます。

久礼大正町市場

明治時代から、地元の台所として活気が絶えない市場。漁師の奥さんたちが朝獲れ、昼獲れの鮮魚を威勢よく売る昔のままの光景が残っている。惣菜などは市場内で食べることができ、露店は昼食時にもっともにぎわう



わらの強い火力で表面をあぶれば、皮は香ばしく、うまみは身にしっかりと凝縮されます。鰹の脂ののり具合で調整する職人技

田中鮮魚店

春から夏にかけて最盛期を迎える土佐沖の鰹漁。明け方に漁へ出た船は日帰りで夕方に町に戻るため、新鮮な鰹が手に入ります。一本釣りは、身をくずさずに、鮮度を保つための漁法。同じ

日に同じ漁場で獲った鰹でも、漁法や水揚げ後の処理で味や触感が変わります。
「鰹のうまさば、さばいて、見て初めてわかる。大正町市場は昔から目利きの厳しい地元のお客さんに鍛えられてきた。格別に活きのいい魚を置いちゅうき、ぜひ食べにきてみいやあ」

と、店主の田中隆博さん。
秋は、和歌山から三陸沖の脂ののった戻り鰹を追いかけます。もちろん店先には、四季折々の旬の魚も並んでおり、購入した魚は向かいにある「漁師小屋」でご飯やみそ汁とともに食べることが出来ます。

ところ／高知県高岡郡中土佐町久礼 6382 大正町市場内
電話／0889-52-2729
営業／9:00～17:00、第4火曜休（祝日を除く）
交通／JR土佐久礼駅から徒歩5分

旬の魚が並ぶ田中鮮魚店。ご主人のユーモアたっぷりのお話もこの商店街の名物



漫画「土佐の一本釣り」にちなんだ地酒「純平」は、辛口ですっきりとしたのど越し（写真中央）

西岡酒造店

天明元年創業の造り酒屋。県内最古の酒蔵は、ギャラリイとしても開放しています。四万十川源流の地下湧水を使用し、山田錦や四万十川町産の米で醸した地酒の数々が取り揃い、試飲をしながら好みの味を選べます。土佐の酒は、海の幸に合わせ、豪快に飲み干したいもの。



青柳裕介氏の漫画「土佐の一本釣り」の舞台になったこの町。西岡酒造店には、青柳氏の原画が展示されている

黒潮工房

小高い丘にある温泉宿「黒潮本陣」に隣接した食事処。太平洋を一望しながら旬の地魚を味わえます。鰹のたたきはもちろん、地魚の干物の七輪焼き、朝獲れ鮮魚の刺身などをいただくことができます。
旅の思い出作りにぴったり「鰹のたたき作り体験」は、観光コースの定番。プロがさばいた節を焼く手軽な初級コースに、さばきから挑戦する中級コースもあります。たたきはその場で食べられるほか、真空パックにしてお土産にする方も多いのだそう。



わらに火を付けたら、皮から一気にあぶって身にうまみを閉じ込めます。焼き切りの鰹をさわやかな特製たれで食べるのが黒潮工房流



ところ／高知県高岡郡中土佐町久礼 8009-11
電話／0889-40-1160
営業時間／8:00～15:00、第2木曜休
料金／鰹のたたき作り体験…初級コース＝500円＋鰹代金、中級コース＝1,000円＋鰹代金
交通／JR土佐久礼駅から徒歩15分

時を忘れる雄大な流れ

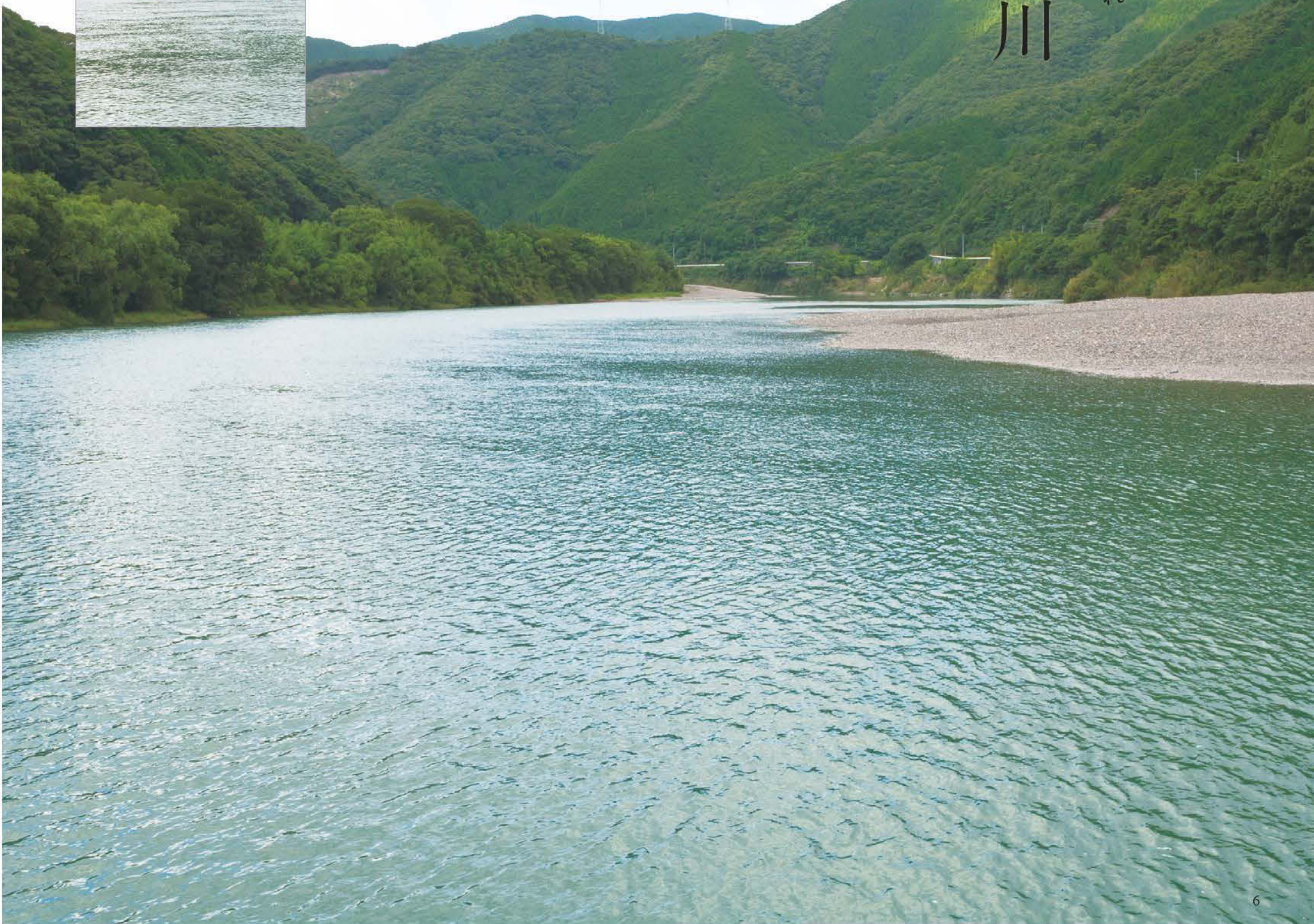
四万十川

四国の西南域を大きく蛇行して流れる、ゆるやかな大河。豊かな水量と川幅に恵まれたその流域面積は2,270平方キロメートルと、途方もなく雄大です。

下流から中流域には映画のロケ地としても知られる勝間^{ちんか}沈下橋やトンボ自然公園、安波^{あなば}水車の里などの見どころがあり、カヌーやウインドサーフィンを楽しむ若者の姿も見られます。

上流域には四万十川の自然のままの姿が見られる場所が多く、滔々と流れる水を飽きるまで眺めたいくなります。

四万十川にかかる沈下橋の中で最長、291.6mの佐田沈下橋。青い橋脚が景色に映える、下流域の観光名所



四万十屋

河口付近にある郷土料理店。川漁師でもあるご主人が、地元で獲れた川の幸をふるまいます。それぞれの季節には、うなぎや鮎の天然ものを求めて来る人や、川海老、青さのりなど四万十川ならではの幸を



手軽に味わえる一品ものは、川海老や青さのり、ごりの天ぷら、鮎の塩焼きなど。地元の川漁師から、アカメなどの珍しい魚が揚がってくることもある。その一期一会も楽しみのひとつ

気軽に味わう人など、四万十川観光の入り口としてさまざまな人が訪れます。とくに、夏場が旬と思われがちな天然うなぎは、秋にかけて脂がのりおいしくなります。

「元は漁師ですから、手の込んだことはようしません。けどせっかく遠くから来ていただく人たちに、四万十川を眺めながら好きなものをゆつくり味わってほしい。」
素朴なおもてなしが心に染み入ります。



ところ／高知県四万十市
山路 2494-1
電話／0880-36-2828
営業／10:00～16:00
交通／土佐くろしお鉄道
中村駅から車で約
8分