

徳島県南みどころ情報誌
阿南市・那賀町・牟岐町・美波町・海陽町

四国 の右下

1月号

見に来てな!

特集
出会える
いきもの

浜太郎 (60歳) (うみがめ博物館カレッタ)



7

- ① 出島のシンボルバード、チュウヒ。真っ直ぐ飛ばずゆらゆらジグザグに飛行するそうです。
- ② フクロウ科のトラフズク。夜行性なので昼間ほとんど樹木に止まっていますとか。
- ③ 「ほとんど木の中に隠れとるんです」(栗飯原さん)というオオタカ。
- ④ 世界で約2,300羽しかいないとされ絶滅危惧ⅠA類に指定されているクロツラヘラサギ(日比野敏行さん撮影)
- ⑤ 今年1/9に行われた探鳥会(毎月第2日曜日開催・参加無料)に集まった皆さん。「(出島は)鳥との距離がとても近いです」と日本野鳥の会徳島代表の三宅武さん(前列中央)。
- ⑥ 野鳥園内にはスリット(のぞき窓)がある東・西観察舎と写真の学習舎があります。
- ⑦ 「図鑑には昼間隠れて見えんように書いてうけど、出島で結構見えるんですよ」(栗飯原さん)というのはサンカノゴイ。
- ⑧ 東観察舎からの眺め。



2



1



那賀川出島野鳥園

住 阿南市那賀川町みどり台

営 8:00~17:00 休 金曜

日本野鳥の会徳島

HP <http://www.tk2.nmt.ne.jp/~yachotoku/index.htm>



6



5



4



3

8



出島野鳥園でチュウヒ、オオタカをはじめ主に猛禽類の野鳥を撮り続けている阿南市在住の栗飯原康弘さん。「野鳥の撮影を始める前まではスズメ、ツバメ、ハトぐらいしか知らなかったけど、今では見た鳥が約200種類。ほとんどを出島で見えています。クロツラヘラサギ以外の野鳥写真は全て栗飯原さんが撮影したものです。」

3

チュウヒ、サンカノゴイ、クロツラヘラサギなど絶滅危惧種をはじめ県内で最も多い170種余りの野鳥達の姿が記録されている野鳥園。たくさん種類の野鳥が棲めるように池、砂地、泥湿地、草地、かん木林など環境造りに様々な工夫が施されています。休園日の金曜以外は野鳥を愛しマナーを守る人なら誰でも入園無料。バードウォッチング初心者の方に特におすすめしたいのが、日本野鳥の会徳島のメンバーが常駐する日曜(9~11時・場合によっては15時まで対応)。双眼鏡やスコープが備わった学習舎にて野鳥の観察方法や特徴・習性など教えてくれます。

那賀川出島野鳥園

四国の右下エリアで、いきもの達と身近に接することが出来るスポットを紹介。なかには世界的にも稀少な、いきもの達がいるんですよ！

いきものヨコハマ

特集

目次	
出えるいきもの.....	p2
ぶらり旅風景.....	p6
空海伝説.....	p9
地元LOVE.....	p10
四国の右下ter.....	p11
モノクロベディア.....	p12
	p13
	p14

2

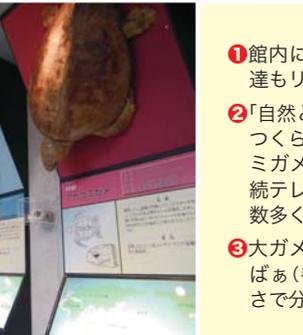


- 館内の様子。左端に見えるのが、3/31まで特別展示される「骨展 the BONE」。一昨年、阿南市淡島海岸に打ち上がったリュウグウノツカイの骨格標本が見えます！
- ミュージアムショップでは世界中から集めた不思議な形の実も販売。
- 世界一高価な貝リュウグウオキナエビス。昭和44年、日本の水族館が360万円(当時1万ドル)で購入した記録は未だ破られず。
- 牟岐大島沖にある千年サンゴの模型が入口に。実物は模型の2倍以上の高さがあるとか！
- 写真の管理棟は巻貝を、展示棟は二枚貝を模したデザイン。エントランスを抜けると松ヶ磯の砂浜が目の前に。



モラスコむぎ貝の資料館&漁師さんの水族館
 ☎0884-72-2520 住 海部郡牟岐町灘下浜辺198-1
 営 9:00~16:30 休 月曜(祝日の場合は開館、翌日休)
 ※夏休み・年末年始などは開館している場合があります。詳しくはお問い合わせを。 料 大人400円、小中学生300円、幼児無料
 HP <http://www.tk2.nmt.ne.jp/~mollusco/>

世界最大のオオシヤコガイ(200kg超!)や滅多に採れない日本特産のタカラガイ三種(日本三名宝)など国内外の珍しい貝の標本約2000種類6000点を所蔵する貝の資料館。サークル状にぐるりと囲む48ある水槽には地元牟岐の漁師さんが獲った魚をはじめ世界最大のタカラシガニやヤドカリ、殺人ガニと称されるスベスベマンジュウガニの姿が! また、魚選びからレイアウトまで月替わりの特別展示水槽など、詳細はHP内の「モラっこ水族館日誌」をぜひご覧あれ。ディスプレイの舞台裏の様子がよく分かりますよ。



- 館内にある子ガメ水槽。この子達もリアクション本当いいです。
- 「自然と人間の共存」をテーマにつくられた世界的にも珍しいウミガメ専門の博物館。NHK連続テレビ小説「ウェルかめ」でも数多く登場し一躍知名度UP!
- 大ガメ・プールで一番大きいおばあ(手前)。浜太郎は尻尾の長さでわかります(奥)。
- ガシャボン道や亀鏡(かめくじ)など館内は遊び心も。
- 子供から大人まで楽しく分かりやすくウミガメについて学習できます。
- 甲羅について落とす飼育員の西田得夢さん。手前はアカウミガメの子供です。

うみがめ博物館 カレッタ
 ☎0884-77-1110 住 海部郡美波町大浜海岸 営 9:00~17:00
 休 無休※平成23年4月より月曜(祝日の場合は開館、翌日休)
 料 大人600円、中学生500円、小学生300円



谷村さんにおはあ、ジャクソンにジョシュア、チルチルとミチルにジョナサンとジョーンズ：なんだか分かりますか？ 正解は屋外飼育プールで暮らすウミガメ達の名前。その中でも要注目のは昭和25年生まれの浜太郎。昨年還暦を迎えた国内最長寿のアカウミガメなのです。その浜太郎とおよそ50歳のおばあ(本名はリリー)の長寿コンビ、実に愛嬌者でプールに人が近づくと真っ先に反応し、寄ってくるのがこの2頭なのです。その様子は可愛らしく幾ら見ても飽きることがありません。館内では現在114頭のカメを飼育中です。

うみがめ博物館カレッタ



愛称は「おもてなしの玉手箱」

JR牟岐線日和佐駅に隣接。地元のとれたて野菜や農林水産加工品が勢揃いの産直館、特産品販売と日和佐の観光情報が入る物産館、風情あるあずまや、観光客やドライバーに好評の足湯館と愛称どおり。

道の駅日和佐

☎ 0884-77-2121
 住 海部郡美波町奥河内字寺前493-6
 営 9:00～18:00 休 無休
 HP <http://55hiwasa.web.fc2.com/>



▲駐車場・トイレは24時間利用OKです。



◀源泉名えびす洞温泉の足湯。(無料)一度に20人まで利用可能です。



▲古民具などの他、明治大正、昭和期の日和佐の写真も展示。

古き良き時代の日和佐があります

明治42年に開業した銭湯「初音湯」の建物を後世に残そうと、平成12年に町の有志が“世間遺産”として保存。みんなの憩いと交流の場「日和佐浦ゆ(遊)」として誕生しました。オモテに“遊”の“のれん”があればいつでも観覧自由(入館無料)なんて見てみてよ。

住 海部郡美波町日和佐浦



▲運行時間は10～17時(夏季は18時まで)。



▲最少運行人数は2人～。海の状態により運航を中止する場合があります。

地元漁師ならではの迫力断崖クルーズ

美波の海を知り尽くしたベテラン漁師が、断崖絶壁の千羽海崖から県下一の海蝕洞えびす洞、大浜海岸沖を巡る約15km50分間のクルーズ。臨場感あふれる写真が見られるHP内の「お客様の声」は必見です。

うみがめマリンクルーズ(日和佐漁業者会)

☎ 0884-77-1730 住 海部郡美波町日和佐浦41-1
 ¥ 大人2,500円、中高生1,500円、4歳以上1,000円
 HP <http://umigame.me/>



▲中世末期は水陸の要害の地だった城山。



▲北に日和佐の町並み、東は太平洋、西は薬王寺が見渡せます。

町を見守る日和佐のランドマーク

室町後期、日和佐肥前守の居城の跡で古来より城山と呼ばれていた当地。現在のような天守閣はなく、城の構えは柵や石垣の簡単な造りだったとか。ソメイヨシノ約150本が満開になる春が特におすすめ!

住 海部郡美波町日和佐浦445-1

四国の右下ふり旅風景

美波町 日和佐地区



▲日和佐の町並みを一望。

全国区の知名度を誇る 厄除根本御祈願所

神亀3年(726年)聖武天皇の勅願により行基が創建。弘仁6年(815年)には平城上皇の勅命によって空海(弘法大師)が本尊として薬師如来を彫り再興したとされる薬王寺。四国霊場第23番札所で高野山真言宗の別格本山でもあります。また、厄除根本御祈願所としてその名を知られ、厄坂で一段毎に1円玉を落とす「厄落とし」は有名。日本一の大きさを誇る瑜祇塔や“霊水”が湧き出る肺大師などたくさんのお寺があるお寺です。

薬王寺

☎ 0884-77-0023 住 海部郡美波町奥河内字寺前285-1
 HP <http://www1.ocn.ne.jp/~yakuouji/>



「フォトジェニックな町ですね」。薬王寺から日和佐の町並みを眺め、その感嘆の声をあげたのは、NHK連続テレビ小説「ウエルカメ」で浜本哲也役を演じた石黒賢さん。山と川と海がコンパクトに詰まった日和佐は美しい自然はもちろん歴史と文化の息吹く町でもあります。ひわさパノラマ散策絵地図や美波町口ケ地マップを手につくりと町歩きを楽しんでください。



美しい波の町のゆえんココにあり!

うみがめ上陸産卵地として国指定天然記念物や日本の渚百選、四国の水辺八十八カ所などにも選ばれている大浜海岸。うみがめまつり、八幡神社秋まつり、ひびき冬まつりと地元の人達にとって大切な浜です。

☞ 海部郡美波町日和佐浦

港町・日和佐浦に残る「あわえ」

複雑に入り組んだ路地が走り昔ながらの町並みが残る日和佐漁港近くの日和佐浦。中でも車が通れないような狭い路地「あわえ」は風情たっぷり。歴史を感じさせる古い民家や土壁、石垣などがいたるところにあります。



▲「日和佐浦ゆ(遊)」から大浜海岸方向へ歩いていくと見える「なまこ壁」。

幅32m高さ31m県下一の海蝕洞

打ち寄せる太平洋の荒波が造った半円状の見事な海蝕洞である「えびす洞」。標高52mの頂上には絶景パノラマの展望台と傍らに夫婦和合のお神さん恵比須洞神社が祀られています。

☞ 海部郡美波町日和佐浦



◀自然(海)の力を実感出来ます。



▲夫婦仲がいい人もそうでない人もぜひ。



▲自然(海)の力を...

▲夫婦仲がいい人も...



▲明治・大正時代は大浜海岸から小舟で停泊中の汽船に乗船していたそうです。

今イチオシのデートスポット

大浜海岸が一望できる恋人岬。甘い名称の由来は海上交通が盛んだった昔、この地から別れを惜む恋人が旅の安全と再会を願い見送ったことから。町のマスコットのカレッタ&カレン夫婦と双子のカイクン、マリンちゃんも見守っています。

☞ 海部郡美波町日和佐浦

目を凝らしてよくご覧ください

八台ものチョーサ(太鼓屋台)が繰り出す県内唯一の勇壮な秋祭り知られ、地元では“八幡さん”の愛称で親しまれている日和佐八幡神社。拝殿、本殿に飾り彫りのカメが! 本殿左にはカメを模した石庭もあります。

☞ 海部郡美波町日和佐浦 369



▲甲羅部分はこんもり。



▲拝殿のカメは視線の先に。

日和佐伝説のヒーロー

NHK徳島放送局HP内で始まった「ウェルかめ」スピンオフ小説(脚本家の相良敦子さんによる連載!)。その第一話に登場しているのが「法印さん」。日和佐生まれの行者さんで数々の不思議な奇跡を行ったそうです。

☞ 海部郡美波町奥河内字本村



▲日和佐小学校を南へすぐ弘法寺前に立っています。



▲勝乃新と波美の二人に一平が贈ったウエディングロードも再現!



▲火の粉をかぶりながら走り回る赤松吹筒煙火を再現した巨大ディスプレイ。



▲実際ドラマで使用された小道具やロケセットの図面など貴重な資料もたくさん。



▲手を上げて足を運べば阿波踊りポーズ。「はまもと荘」前にて。



美波町 日和佐地区

ようこそみなさん ウェルかめ~



▲ロケセット内にも入れますのでキャストになった気分を堪能してください。カフェ「ブルー・ウエーブ」にて。

NHK連続テレビ小説「ウェルかめ」で実際に使った民宿「はまもと荘」とカフェ「ブルー・ウエーブ」のロケセットを移設展示。他にも小道具や台本、撮影風景の写真や番組オープニングに登場していたキャラクターかめっ太くんも見る事が出来ます。また、赤松吹筒煙火の巨大ディスプレイなどがある美波町観光PRコーナーでは、今後日和佐八幡神社秋まつりで練り歩くチョーサ(太鼓屋台)の原寸大モデルを製作展示する予定!?

ウェルかめミュージアム

☎ 0884-77-0166

☞ 海部郡美波町奥河内字井ノ上13-2 (旧日和佐高校体育館)

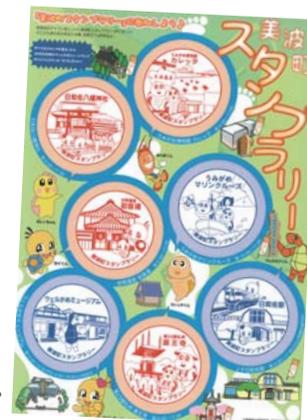
☎ 平日10:00~16:00、土日祝9:00~16:00

¥ 入場無料 ☎ 美波町産業振興課 ☎ 0884-77-3617



▲かめっ太くんの奥には勝乃新が波美に贈ったマトリョーシカが。

美波町スタンプラリーで7カ所のスタンプ集めるとオリジナルステッカーがもらえるよ。





ガイドした
お客さんから後日おれの
手紙や葉書いただいたりするの
は本当うれしいなあ
(井上勢一郎さん)

基本はたっぷり
薬王寺コースとのんびりウミガメ
コース(各約1時間)ですが、ご希望に
応じてかえること出来ます。
(榮清文さん)

お一人様からでもOK!

当日もいけるけん来てよ～

「5、54もおるんですか!」
案内していただいたガイドの竹内さんに思わず聞き返してしまいました。美波町奥河内の日和佐川に架かる厄除橋。鮮やかな朱色の欄干が眩しいその橋に「54ものカメがいる」と言うのです。ウミガメの町、日和佐。カレッタ横の電話ボックスをはじめ大浜海岸の看板、建物の壁からマンホール、道路沿いの法面まで町中いたるところカメ、カメ、カメなことはもちろん知っています。それでも一つの橋に54って…半信半疑でしたが、厄除橋に到着するや明快、解決!親柱の上に、左右欄干の内側と外側に、立ち並ぶ街頭

とあらゆる場所にカメ達の姿が…54体確認しました。続いて行った日和佐浦の路地(あわえ。見たことない景色に感動しつつ、地元日和佐で暮らす竹内さんならではの超ローカル解説はトリビアの連続。「日和佐は何べんも行ったことがあるという人こそぜひ!」観光ボランティアガイドの皆さんがあなたの知らない日和佐を教えてください!

観光ボランティアガイド会
日和佐
☎0884-77-0768
海部郡美波町奥河内字寺前
493-6道の駅物産館
当日予約は原則9～15時、
事前受付は9～17時。(無料)

地元 LOVE

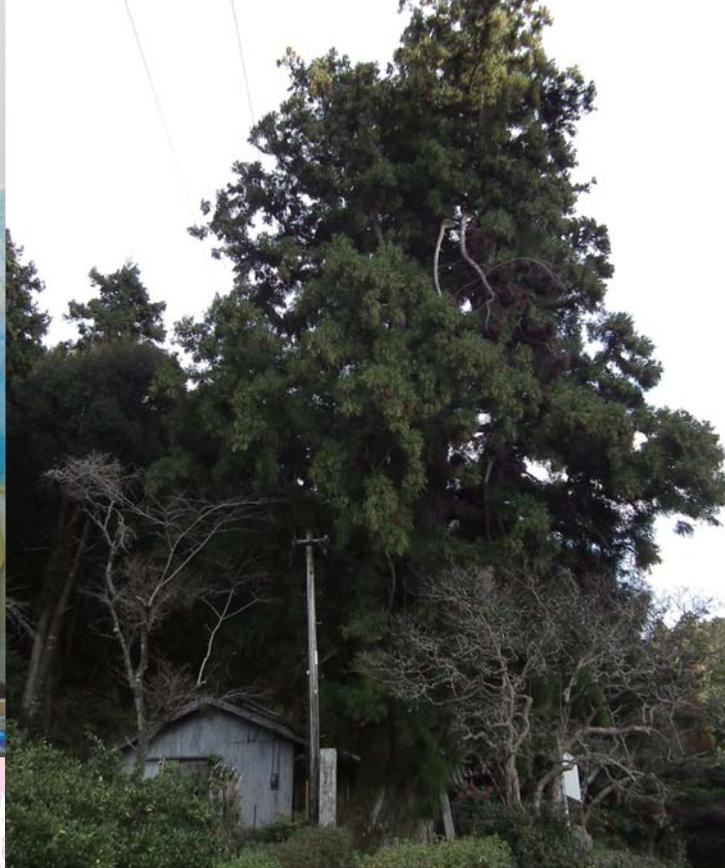
四国の右下に暮らし、地元を愛する人やグループを紹介

第4回

観光ボランティアガイド会
日和佐のみなさん



▲日和佐商工会が実施したガイド養成講座を修め平成21年8月から始めたみなさん。「出来るかぎりお客さんの都合・時間に合わせて行ってます。50人ぐらいの団体のお客さんも3班に分かれ案内しています」(竹内一輝さん)



四国の右下に残る空海さん伝承話をその場所の写真と共に紹介。

第4話

月夜お水大師



▲大師が三日月を止め夜通し明るくして薬師如来不動尊を刻んだことから「月夜」の地名が付いたとか。

四国八十八ヶ所 22番札所 平等寺 奥の院
月夜お水大師(つきよおみずたいし)
阿南市新野町月夜



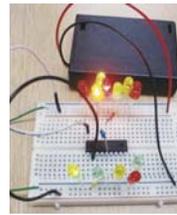
入口に『空海観月の旧跡お水大師』の石柱と、阿南市指定の天然記念物『お水大師の大杉』があり、どっかりと居座った感じに圧倒される。県内でも数少ない大杉であり、すべての枝が一度下を向いてから上に伸びていることから、別名「さかさ杉」とも言われている。伝説によると、弘仁二年、弘法大師が当地で薬師如来不動尊を刻み、その仏像に使った杉を後世に残すため枝をさしたものだといわれている。木の根元は空洞になっており、昔は子供が四五人も入れる広さで、子供達は出たり入ったりして遊んでいたそうだが、今は木が肥えたのか穴が細くなって子供でも出入りはできない。『さかさ杉』のそばには通夜堂、大師堂があり奥まった所にお水大師のお水がある。昔、弘法大師が四国修行のおり足を止められ、手を洗おうとされたが、辺りに水がなく杖で岸を突いたところ清らかな水が湧き出た。その水で身体を拭かれたところ元氣になられた。その後、各地から諸病に効く大師加持水と重宝され、お水大師と伝えられるようになった。

『ふるさと阿南むかしばなし』の「弘法大師の足跡をしのんで」から抜粋



きさわ樹氷まつり～何もない贅沢～

レストハウス『ファガスの森・高城』周辺で、インストラクターの案内のもと、樹氷見学、つららの採取体験ができます。日時:2/5～6
場所:剣山スーパー林道 参加費:1人7,000円(昼食&入浴券付き) 申込先:四季美谷温泉 ☎0884-65-2116(定員になり次第締め切り)



LED体験学習

数種類のLEDを自分で基板にさして配線します。マイコンを使っているようなパターンで点滅させます。日時:2/19 13:30～15:30 申込締切日:2/10 参加費:無料 対象者:小学5年生～中学生 お申込み・お問い合わせは阿南光のまちステーションプラザ☎0884-24-3141まで。



四国の右下とは、徳島県南部(阿南市那賀町・牟岐町・美波町・海陽町)のことです。

阿南市

山里ステイ～冬の巻～

山の冬の暮らしを体験してもらおうと、北川小学校+PTAで地域あげてのイベントを開催します。日時:2/5～6 場所:那賀町木頭北川 北川公民館 対象:山村留学をお考えの小学生のいる家族 参加費:大人(中学生以上)5,000円、小学生2,500円、幼児無料 締切:1/25 申込 E-mail: office@yuyukan.net お問い合わせは北川小学校☎0884-69-2200(昼間) 結遊館☎0884-69-2717(17～20時)まで。



第27回阿南健康マラソン大会開催!

北ノ脇・淡島海岸シーサイドコースを走ろう! 日時:2/27 10:00～ 会場:スポーツ総合センター 種目:10km(高校・一般・壮年)・3km(小学生4年以上・中学生) 申込方法:郵送・直接 参加費:無料 大会要項は阿南市HP。お問い合わせは阿南市スポーツ振興課☎0884-22-3394まで。



応援に来てね!

いよいよ開催 究極の清流 海部川風流マラソン

(2009年度 全国ランニング大会100選)

日時:2/20 9:00～スタート
会場:まぜのおか蛇王運動公園
(ランナーの募集は終了しています)



大会キャラクター「ふるるん」

美波町

牟岐町

海陽町

那賀町

真冬の南阿波 シーカヤックキャンプツアー

南阿波地方は北風が吹く季節が、シーカヤックにはベストシーズン。真冬の澄んだ空気ときれいな海に癒されてみませんか? 日時:2/5～6 場所:阿南市・海部郡美波町 参加費:一般1人(1泊2日) 20,000円(税込) ※カヤックレンタル代込。事前に申込が必要。詳細: <http://www.courant-marin.jp/> お問い合わせはクーランマラン人力旅行社☎0120-74-7802まで。



厄除で名高いお寺と言えばココ!

当日は大護摩を焚いて、薬王寺傘下の僧侶約30人による大般若經の転読が行われます。寺前には露店が出店し、多くの参拝客でにぎわいます。四国八十八カ所第23番霊場薬王寺厄除初会式 日時:2/11～12 場所:海部郡美波町薬王寺 お問い合わせは薬王寺☎0884-77-0023まで。



四国の右下_{ter}

阿南市、那賀町、牟岐町、美波町、海陽町発信のニュースやお知らせ、イベント情報などをお届けします。

第1回 木頭ゆず料理グランプリ

“ゆず料理の商品化”にむけて
 昨年11月28日に開催された第1回
 木頭ゆず料理グランプリ発表!



レシピ
 紹介!



ゆずろんぼう 柚子龍包

マスコットキャラクター
 「ゆずばあちゃん」

台湾で食べた小龍包が
 美味しくて自分でも再現して
 みたかったんですが、包むのが難
 しくて…手軽にできる料理にしたい
 と思って考案しました。このレ
 シピにたっぷりゆずを使うと
 美味しいですよ。

榎本悦子さん(大阪市)



ポイント▶ くりぬいた柚子釜に入った、
 アツアツあんをシュウマイの皮と一緒に

材料4人分

- ゆず [4個] ●豚ミンチ [200g]
- 塩 [小さじ1] ●鶏ガラスープ [100cc]
- むき海老 [200g] ●酒 [大さじ2]
- 粉末ゼラチン [5~8g]
- 背脂ミンチ [100g] ●コショウ [少々]
- シュウマイまたは餃子の皮 [4枚]

タレ

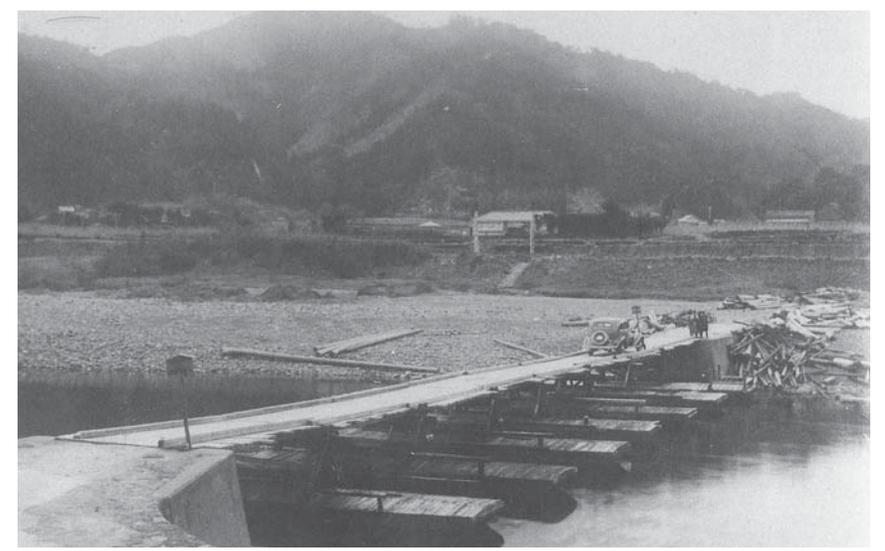
- 針しょうが [適量] ●しょうゆ [適量]
- ゴマ油 [大さじ2]

作り方

- ①ゆずは上部をカットして中身をくりぬく。底も少しカットすると安定する。中身は搾り果汁に。
- ②鶏ガラスープと粉末ゼラチンを混ぜ、ゼリーを作る。
- ③むき海老は包丁で叩き、豚ミンチ、背脂ミンチ、塩、酒、コショウをボールに入れて粘りが出るくらいまでしっかりこねる。ゴマ油を加えてさらにしっかりこね、冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
- ④くり抜いた①にあんを詰め、切り目を入れたシュウマイの皮をのせ、強火で10~15分蒸す。
- ⑤ゆず果汁、しょうゆを合わせたタレとしょうがを添える。

モノクロペディア 四国の右下ちょっと昔物語

第5回 昭和9年頃の仁宇舟橋 (那賀町仁宇)



「驚敷町 八十年のあしあと」より

「仁宇の津のほうは高瀬舟で運ぶのに杉皮や炭が並んどったです。宿もあつたし、飲み屋さんがようけあって昼間からも三味線の音が聞こえよつたです」と話すのは蛭子神社 (那賀町和食) の宮司で『驚敷町 八十年のあしあと』の編集委員を務められた吉田祖さん。

現在の国道195号にある丹生谷橋から上流へ数百メートルのところ仁宇舟橋はありました。「うちのおかあはんの里が仁宇にあつて一緒に歩いて行きよつたけんな」。

写真当時の舟橋は横列に並べた7そうの舟の上に木板を敷いたもの。「ワイヤーに全部繋いどんです。流れんように。舟には雨水等が入らんよう蓋しとつたです。それで水が出る大水のときは手前の4そうを小仁宇の人が、奥は仁宇の人が引っ張りよつたんです」。

昭和13年、鉄筋コンクリート製の丹生谷橋開通と共に、役目を終えた舟橋は、その姿を消しました。



吉田 祖さん

▲「舟着き場までは子供の足では遠かつたし、泳いだり魚捕つたりして、家の近くのこつち (和食) で遊んびよつたけんな。小仁宇のほうへは子供やだけでは行かなつた。長通りの坂が急い坂でな子供には、それとタテガミ (妖怪) がすつとくるとか、小豆洗いの狸がおるいうておろしかつたけんな」。当時の仁宇舟着き場にて。

徳島を応援! 「ふるさと納税」をご存じですか?
 詳しくは徳島県のホームページ一番右下の「ふるさと納税」のボタンを押してね!
 ふるさとOURとくしま応援サイト <http://www1.pref.tokushima.jp/002/01/ourtoku/index.html>

徳島県南から、高知県境にかけての地域を「四国の右下」と呼んでいます。この情報誌は、「四国の右下」のすばらしい魅力を多くの方に知っていただくために発行します。情報、ご意見等がございましたら、ご連絡ください。

徳島県南部総合県民局 企画振興部 総務担当
 ☎0884-24-4112
 〒774-0030 徳島県阿南市富岡町ア王谷46

審査員
特別賞

阿波の風味

～ゆずのジュレでいただく
阿波尾鶏のごちそうサラダ～

材料4人分

- 阿波尾鶏もも肉 [300g]
- レタス [1/4コ]
- かいわれ大根 [1/2パック]
- ミニトマト [8コ]
- 油 [適量]
- 卵 [1コ]
- 片栗粉 [適量]

(A) から揚げ用調味料

- すりおろししょうが [1かけ分]
- しょうゆ [大さじ3]
- 酒 [大さじ2]
- みりん [大さじ2]

(B) ジュレ材料

- 粉末ゼラチン [3g]
- 湯 [大さじ3]
- はちみつ [小さじ2]
- ゆず酢 [50cc]
- だししょうゆ [15cc]



ドレッシングを作る
感覚で簡単に作れるので
ぜひおうちで試して欲しい
です。他のお肉やハムにも
合うと思います。

勘川美穂さん(鳴門市)

ポイント▶

から揚げがととてもさっぱりいただける
ゆずのジュレ。刺身やサラダにも応用可能!

作り方

- ゆずのジュレをつくる。粉末ゼラチンを湯で溶かし、残りのジュレ材料を加え、よく混ぜ合わせ冷蔵庫に入れ冷やす。
- 阿波尾鶏のから揚げをつくる。食べやすい大きさに切ったもも肉と、材料(A)と一緒にビニール袋に入れてもむ。少しおいてから、とき卵と片栗粉を順番につけ160℃に温めた油で揚げる。
- レタス、かいわれ、ミニトマトは食べやすい大きさに切りそろえておく。
- ①の冷やしておいたものを取り出し、泡立て器で軽くくずす。
- 写真のように盛り付ければ出来上がり！お好みでゆずのジュレをかけて。

那賀町長
賞

ケサーダ木頭ゆず



材料4人分

- 卵 [2個]
- 砂糖 [80～100g]
- クリームチーズ [200～250g]
- 生クリーム [200g (1パック)] またはプレーンヨーグルト200g ※生クリームとヨーグルトは半々にしてもいい]
- ゆず絞り汁 [1個分またはゆず酢30～50cc]
- ゆず皮すりおろし [2個分]
- 薄力粉 [100g]



スペインに行った時
に食べた、レモンを使った
ケーキをヒントに作りました。
賞をもらえて驚きです!

内野雅子さん(那賀町)

ポイント▶

スペイン・カンタブリアのお菓子
【ケサーダ・バシエガ】と木頭ゆずが
出会った香り豊かなケーキ

作り方

- ボールに卵を割り入れ、砂糖を混ぜ白っぽくなるまでかき混ぜる。
- クリームチーズ、ヨーグルト、柚子汁、皮を①に入れ、クリーム状になるまでかき混ぜる。
- 薄力粉を入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- パエジャ鍋または高さが低いタルト型のようなオープン用の型に分量外のバターをたっぷり塗って小麦粉を薄くはたく。
- 型に流し込み、170℃のオープンで、30～40分焼く。
- 表面に焦げ目がついてなかったら、仕上げとして温度を180～190℃ほどに上げ表面がうっすら茶色になるまで2～3分焼く。
- 少し冷まし、型からはずす。一晩冷蔵庫で冷やしても美味しい。