



フランスではまだあまり知られていない、ユニークで素晴らしい柑橘「土佐文旦」が、この度バスク地方に初登場しました。星付きシェフをはじめ、バスク地方のシェフ、パティシエ、バーマンなど、



土佐文旦産直協同組合の「まるごとぶんとんシロップ」(モンドセレクション金賞受賞)も、お料理に、カクテルに、大好評でした。

しまんと新聞バッグも、お土産入れに大活躍！

約30名の食のプロフェッショナルの方々をお招きし、高知県民の「冬の風物詩的な柑橘」である土佐文旦のお披露目を開催しました。来場者の皆様には、文旦特有の香り、酸味、甘味、そして奥に潜む微かな苦味までをしっかりと「評価いただきました。皆さん口を揃えて「これまでに経験したことのない素晴らしい柑橘だ」とのお言葉をいただき、改めて土佐文旦のポテンシャルを感じることができました。特に、今回のためにレシビ開発した文旦ピクルスは、そのフレッシュな食感で、ETXENAMIのかかこシェフによる素晴らしいプレゼンテーションによって来場者の皆様の心を掴みました。(自身魚、鴨肉、チーズ、パンナコッタとのペアリング) 果汁はETXENAMIのレナにより、文旦フランボワーズカクテル(ジンベース) ノンアルコールの文旦レモネード2種としてご用意いただき、文旦の香りを立たせた新たな魅力を引き出す、さすがのテクニックでご披露いただきました。



今回「文旦ムキムキ通信のバックナンバーで新聞バッグを作っていただけじゃないか？」と、「the groceries shop Loka」の市吉秀一さんよりご連絡をいただきました。エルマガジン社のMOOK本「高知」の表紙にムキムキ文旦を使っていた時のもので、一緒にパリを旅した長崎雅代さんと、並んで撮影していただいた思い出の号でした。こんな形で一緒にフランスに連れて行ってくださった市吉さんのお気持ちがありがたく、張り切って折らせていただきました。全くの偶然なのですが、昨年5月、私が「しまんと新聞バッグインストラクター」の資格をいただくに当たって、熱心にご指導くださった、チーフインストラクターの渡辺隆明さんや、新聞ばつぐの発案者であるデザイナーの梅原真さん、関係者の方々が、パリでワークショップを開催されたばかり！日本最後の清流しまんと川から生まれた深いメッセージ&日本の折り紙文化をしっかりと現地の方々へ届けて来られました。「大盛況のバリMUJII！ノンストップのワークショップ！70人！」の記事が「しまんと新聞バッグ」のホームページに掲載されていますので、是非！こちらのQRコードよりご覧になっていただければと思います。土佐文旦としまんと新聞バッグ、まだまだ世界に広がりますのでね！

名付けようのない踊りはっち



大盛況のバリMUJII！
ノンストップのワークショップ！70人！
(しまんと新聞バッグHPより)



文旦ムキムキ通信

高知とフランスの紙面コラボが実現！ 2026.1

●2026年1月発行 ●第20号(年3回更新) ●企画・制作・発行・デザイン／アトリエよくばり子リス 〒780-0301 高知市春野町弘岡上1176-2 [携帯] 090-3784-3307 [e-mail] korisu@lime.ocn.ne.jp



お正月の「文旦お重」の時期が過ぎ、さあ！今年も露地の「土佐文旦」最盛期がやって参りました！今年も土佐文旦アンバサダー「文旦ムキムキ隊」に、たくさんオファーをいただき、ありがとうございます！あわせて取材のための「サプライズ文旦」や「文旦皿鉢」のご依頼もありがとうございます。

「♪剥けない時間が、愛育てるのさ〜♪」ではございますが、剥けない時間は、文旦の写真が掲載されている本紙バックナンバーで「しまんと新聞バッグ」を折り、1日の終わりの時間に「無」になれる時間を作っております。この「瞑想状態」は、1日の疲れを取ってくれる、私にとってなくてはならないリラックスタイムとなっております。

写真は昨年JAファーマーズマーケットとさのさと&とさのさとAGRI COLLETT Oで開催された「とさのぶんとんカーニバル」の様子です。会場全体が文旦で真っ黄つ黄になる人気イベントで、県外からのお客様もたくさんいらつしやり、実演コーナーにも人垣ができていました。帰りに文旦スイーツや文旦バフェをいただきながらのプチ打ち上げを楽しみに、今年も頑張りますので、ぜひ、お越しくださいませ。



今期の文旦ムキムキイベント

- *2月1日(日) 帯屋町金高堂書店前 11時〜16時
- *2月7日(土) 8日(日) とさのさととさのぶんとんカーニバル 11時〜16時
- *2月13日(金) 高知龍馬空港 お出迎えムキムキ(高知県より依頼) 11時〜16時
- *3月8日(日) 中央公園 土佐文旦まつり 10時〜17時
- *3月27日(金) はりまや橋商店街 文旦感謝祭 11時〜16時

今期の文旦ムキムキイベント

- *2月1日(日) 帯屋町金高堂書店前 11時〜16時
- *2月7日(土) 8日(日) とさのさととさのぶんとんカーニバル 11時〜16時
- *2月13日(金) 高知龍馬空港 お出迎えムキムキ(高知県より依頼) 11時〜16時
- *3月8日(日) 中央公園 土佐文旦まつり 10時〜17時
- *3月27日(金) はりまや橋商店街 文旦感謝祭 11時〜16時

鰹の大葉巻きのレアフライ



揚げ下ろしたニンニクと合わせた醤油に 15 分ほど漬けた鰹を、相性のいい大葉で巻いてレアフライにしました。臭みもなく、食べやすいので高知では珍しい鰹メニューの一品としてお楽しみください。

高知県産のバインを使った
Hawaiian ポークンター



日本最後の清流「四万十川」流域の町「四万十町」高知台地。その澄んだ空気の中でこだわりを持って育てられたのが四十十ポークです。上質で決壊された特徴をもつこのブランド肉は、柔らかい肉質と良質な脂。他の豚肉にくると甘みが強いという特徴があります。ソテーにすることで、豚肉のコクと旨味がバインの酸味と調和し料理に奥行きを与え、より豊かな風味に感じさせてくれます。

鰹と文旦をアクセントに！
贅沢和風冷製パスタ



出汁と醤油で味付けした 和風冷製パスタには、ミョウガ、人参、大葉の千切りを乗せてお皿の中央に配置。その周りを回遊させるように鰹をレイアウトしたいと海を思わせるガラスの器を選びました。鰹には土佐文旦を添え、ポン酢醤油のジュレでさっぱりと召し上がっていただきたいと思います。

カツオと文旦のセルクル仕立て



和食の料理を使って洋食の盛り付けを施した、和洋折衷料理です。カツオと土佐文旦を使った色鮮やかな一品をお楽しみください。

学校法人 龍馬学園 龍馬情報ビジネス&フード専門 学校 調理経営学科 2 年生の課題「高知ならではの食材を使った、オリジナルメニュー」* 今回の食材は、鰹・豚肉・土佐文旦ということで、本紙も審査・発表の場を取材させていただきました。名前が呼ばれると、POP を白板に貼り出し、各自が考案した料理を運んで来ます。さらにその料理を一口サイズにカットしたものを審査の先生方の前へ。料理説明（プレゼンテーション）の後、それぞれの先生方からアドバイスをいただくという流れです。日本料理、西洋料理のプロを前に堂々と発表されている様子に、この 2 年間で培われた自信を垣間見ることができました。学生さんならではの斬新な発想で、これからの料理界に新風を吹かせていただきたいと思います。

今回は 4 面で紹介させていただいた「まるごと文旦シロップ」など、同じ提供商品もあり、高知の学生さんとフランスのシェフの、嬉しい紙面コラボとなりました。もちろんフランスにもお送りさせていただきますので、紙面を通じて「料理の交流」が生まれるといいですね！

豚とカツオミンチの
こじやんと土佐バーガー



カツオと豚肉を合換のミンチに。カツオ特有のクセの強い味と、豚肉の美味しい脂とのコントラストが魅力です。中に文旦のスライスを入れることで酸味と香味が良い演出をしくれます。パンズは、水で戻したワカメを白米に混ぜ込み、ライスバーガーに。ソースは醤油ベースにし、文旦の実を混ぜ込みました。パンや普通のパティでは味わえない和テイストのライスバーガーを是非、お楽しみください。

ジューシー豚バラと文旦のサンド



豚肉と文旦。タイプの違う 2 つの食材を組み合わせてみました。豚肉はバラを使い、生葉巻を巻いて、照り焼きで文旦シロップを使用し、さっぱり感を加えました。焼きサンドにすることでカリカリサクサクとした食感と一口みする度に味わえるジューシー感とさっぱり感を お楽しみください。

鰹の生春巻き



種製にした鰹と高知県産のミョウガ、ニンニク、サニーレタス、大葉を包んで巻きに文旦のスイートチリソースをつけてお召し上がりください。定番の鰹、ミョウガ、ニンニクの組み合わせを、アジアテイストにアレンジしました。お楽しみください。

期間限定
ところてん
冷麺



野菜たっぷり！夏の定番



審査を担当されたおひとり「土佐料理 司 高知本店」の伊藤範昭（のりあき）総料理長は、高知家の初代鰹マイスターでもいらっしゃいます。鰹の鮮度を生かす盛り付け方法や味付け方法など、一人ひとりに丁寧にアドバイスをいただいていた。



四万十豚のブロード煮



臭みが少なく、肉質が柔らかいさらに脂に甘みもある四万十豚をブロード煮に。イタリア料理で「ブロード」は「出汁」を意味しますが今回はブイヨンを使用しました。豚はなるべく厚めのバラ肉を使用。焼く前に 24 時間塩をして寝かせてしっかり表面を焼いてから鍋に。鍋には肉のほかに、ニンニク、トマト、丁子、生姜セロリやパセリなどの香草を入れ醤油とワインでじっくり煮込みました。

ご飯にもパンにも合う！
柚子香るカツオユッケ



脂が乗った戻り鰹と、高知県産の柚子酢を使用。味付けはコチュジャンをベースにオイスターソースで甘みとコクをプラスしました。鰹のタタキの薬味としても馴染みのある、ミョウガはみじん切りに、シロウガ、ニンニクはすりおろして使用。高知ならではのユッケの味をお楽しみください。

戻り鰹の文旦胡椒添え



もっちりした食感、脂の乗った戻り鰹を火を通しすぎない レースステーキに。濃厚な味わいに、さっぱりとした文旦胡椒をテイスティングしました。文旦胡椒は香りと色味を生かすため、唐辛子ではなく山椒を加えてみました。辛味が強すぎず、鰹本来の味を引き立てることが出来たと思います。素材本来の美味しさをご堪能ください。

涼菓



苦味と甘味のマリアージュ
丸ごと文旦フローズン

土佐文旦を使ったフローズンです。果汁フローズン、果肉フローズン、文旦風味のババアの三層からなるデザートです。文旦ピールはアクセントに！土佐文旦の甘味の中に隠れているほどよい苦みやババロアの甘さのマリアージュをお楽しみ下さい。



今、日本の料理、食材は海外でも大人気です。特に「食材の宝庫 高知」には、毎年多くの観光客が訪れます。これからの高知の、また日本の観光を支える大きな力になってください。

学校法人 龍馬学園 龍馬情報ビジネス&フード専門学校 調理経営学科 2 年生のみなさんによる「高知ならではの食材を使った、オリジナルメニュー」