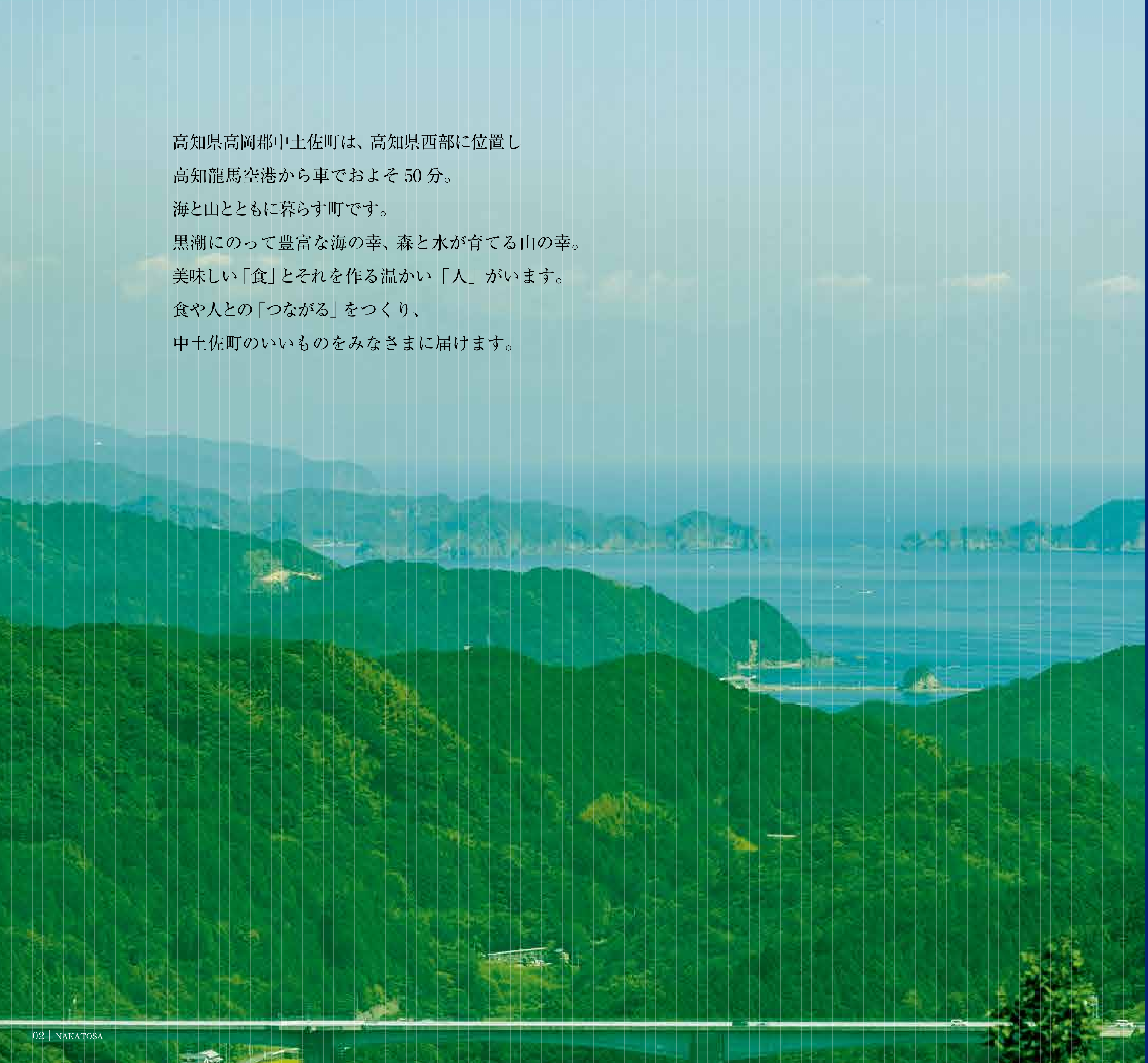
MADE IN
NAKATOSA

つ な が る を つ く る

Producers & Food



高知県高岡郡中土佐町は、高知県西部に位置し
高知龍馬空港から車でおよそ 50 分。
海と山とともに暮らす町です。
黒潮にのって豊富な海の幸、森と水が育てる山の幸。
美味しい「食」とそれを作る温かい「人」がいます。
食や人との「つながる」をつくり、
中土佐町のいいものをみなさまに届けます。

MADE IN NAKATOSA

CONTENTS

04 中里自然農園
05 ど久礼もん
06 自然農園よりこんぽ
07 とみぃの台所
08 田中鮮魚店
09 小川製塩所
10 凪工房
11 むつみ屋
12 串焼きポン吉
13 浅野水産
14 下村農園
15 まちだ農園
16 清水園
17 大野見七面鳥生産組合（松下商店）
18 Yaika factory
19 中土佐町商工会の取り組み
20 食材シーズンカレンダー
21 中土佐町のふるさと納税について
22 事業所マップ

山の幸
1

久礼エリア

中里自然農園

めぐる季節のお野菜便
※価格について/飲食店・小売店他の方はお問い合わせ下さい。一般の方はHPをご参照下さい。

めぐる季節のお野菜便
Organic Vegetables

「めぐる季節のお野菜便」は、旬を大切にその日採れた野菜をセットにしてお届けします。定番のお野菜はもちろん、スーパーでは見かけないような少し珍しい野菜が入ることも。セットに添える農家ならではのワンポイント調理アドバイスも好評です。身体に行きわたる野菜本来の美味しさと力強さ、みずみずしさを感じていただけるこだわりの野菜たちです。

自然に寄り添い、自然とともに

美味しい野菜を作りたい、元気な野菜を届けたい、という一心で毎日試行錯誤しながらも、自然に寄り添い・自然とともに、きちっと目の届く範囲で丁寧に野菜を作っています。温暖な高知の気候を活かし農園で育つ野菜は年間で約５０種類。土に生きる微生物を大切に土作りを行い、農薬や化学肥料は一切使用しません。カツオの町・中土佐町ならでは、カツオのアラを使用して作る自家製「カツオ堆肥」も美味しさの秘訣。想いを込めた野菜が皆さまに届き、たくさんのお料理に変わり、それを美味しく頬張る人たちがいる。収穫後のその先の数えきれないストーリーを想像するだけで楽しくて嬉しくて仕方ありません。「食べる」という当たり前の日常が少しでも幸せに、豊かなものになることを願っています。

高知県高岡郡中土佐町
久礼5840

TEL 080-2977-0245
定休日 日曜日

ホームページ　Instagram　Facebook

海の幸
2

久礼エリア

どく礼もん

土佐沖のかつお藁焼きたたき
Seared Skipjack Tuna Slices

プロの目で厳選した土佐沖の鰹を、氷点下１度まで瞬間冷却できるスラリーアイスを使って、鮮度を保ったまま全国に発送しています。セリの後、そして藁焼きの後にすぐ冷やすことで新鮮さを実現しています。

土佐沖の鰹を食卓へ

私たちが扱うのは、土佐沖の鰹。脂身は少なめで、赤身にほんのりと甘みがあるのが特徴です。土佐沖の鰹ならではの良さを多くの人に知ってもらいたい、そして久礼の漁師たちを応援してもらえたらと思い、鮮度にこだわった商品開発を進めてきました。久礼の市場は、土佐沖の鰹の水揚げが全国1位で、鰹の取り扱いのプロとして日々、鮮度、目利き、選別の基準に厳しく向き合っています。また高知県は、鰹の消費量が全国1位。県内の魚屋は全体的にレベルが高いと自負しています。

一本釣り地鰹の藁焼きタタキ（　生　）約400g（1～2節）
3～4人前　税込　¥3,000
一本釣り地鰹の藁焼きタタキ（旬凍）約400g（1～2節）
3～4人前　税込　¥3,000

高知県高岡郡中土佐町
久礼6530

TEL 0889-52-3822
FAX 0889-52-3823
受付時間 9:00～17:00
定休日 日曜日

ホームページ　Facebook

山の幸
3

久礼エリア

自然農園よりこんぼ

有機JAS認証しょうが 500g レシピ付き
※価格や詳細については、お問い合せください。
※囲い生姜は通年で販売しています。

有機JAS認証生姜
Organic Ginger

農薬や化学肥料を使わず、土のもつ働きを何より大切にして野菜を育てています。南国土佐の日差しをたっぷり浴びて育った有機JAS認証生姜は、皮をむかずに丸ごとお召し上がり頂きたい自慢の生姜です。

みんなが寄り集まって仲良く楽しく

私たちは、家族経営の小さな有機栽培農家です。よりこんぼとは「みんなが寄り集まって仲良く楽しく」という意味。家族とよりこんぼ、つながるたくさんの人とよりこんぼ、自然ともよりこんぼしていく農園でありたい、そんな想いを農園名に込めました。みなさまの食卓に美味しいしあわせが溢れますように。

高知県高岡郡中土佐町
久礼5670

TEL 090-2457-7309

ホームページ　Instagram　Facebook

海の幸
4

久礼エリア

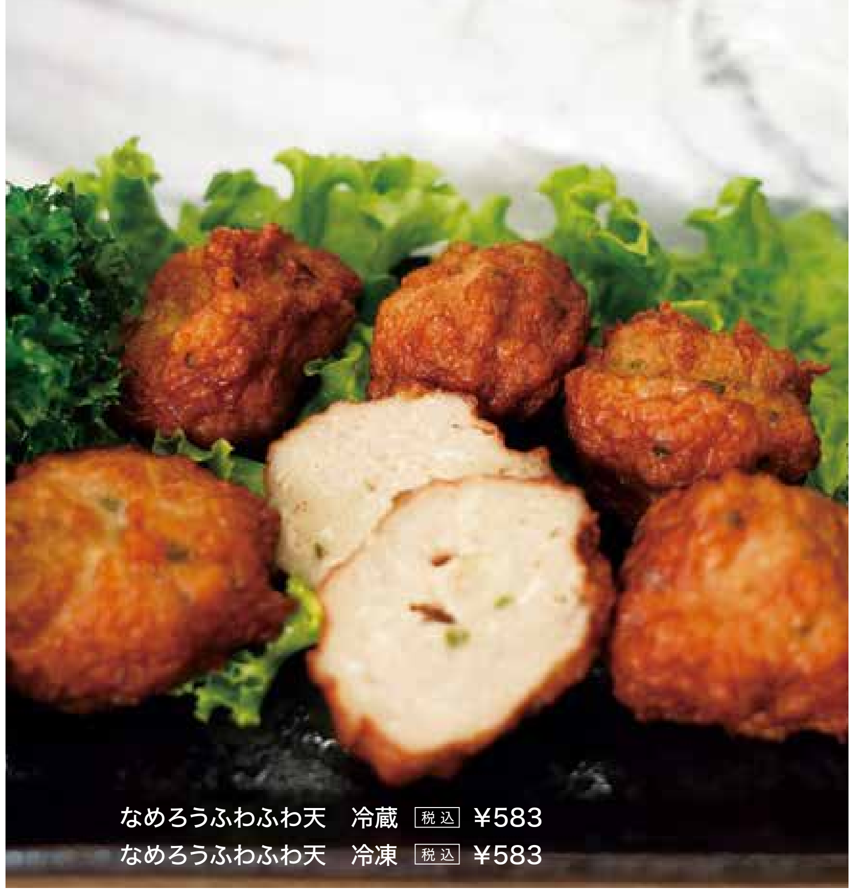
とみぃの台所

なめろうふわふわ天
Fried Tuna

鰹のなめろうをふわふわに揚げた天ぷらは、当店だけのオリジナル商品。鍋の材料、うどんやそばのトッピング、お酒のおつまみにも。やわらかく食べやすいので、お子様やシニアの方にもおすすめです。

漁師が船の上で食べる味

店主が鰹一本釣りの漁師時代に思いついたのが、鰹のなめろう。当店の看板メニューとなっている「なめろう丼」の原点です。この味を多くの人に味わってほしいと思い、日持ちするよう天ぷらにすることを思いつき、1つ1つ手作りすることで、ふわふわの食感を実現しました。久礼は、鰹一本釣りの町。土佐湾で釣った日戻り鰹は、鮮度が抜群です。25年にわたって漁師をしてきた店主が、朝市のセリでなめろうにぴったりの脂のりの鰹を見極めています。


なめろうふわふわ天　冷蔵　税込 ¥583
なめろうふわふわ天　冷凍　税込 ¥583

高知県高岡郡中土佐町
久礼6525

TEL 090-7141-3570
営業時間 10:30〜15:00
定休日 不定休

Twitter　Instagram

海の幸
5

久礼エリア

田中鮮魚店

土佐沖鰹の藁焼きタタキ
※価格や詳細については、お問い合せください。

鰹のたたき
Seared Skipjack Tuna Slices

久礼港で水揚げされた鮮度抜群の鰹を、丁寧に一つずつ藁焼きにしてお届けします。同じ群れにいて、似たような外見をしていても、1本1本、身の柔らかさや臭みの有無など、質は全く違います。

鰹とともに生きています

発送に選ぶのは、一度も冷凍せず鮮度抜群のまま送る、鰹のタタキです。腕のいい漁師と目の利く魚屋がたくさんいて、いい加減なことはできません。おかげで、質の高い鰹文化が江戸時代から続いてきました。一本釣りという「不器用」な方法では、むやみな乱獲はできません。たくさん獲れば儲かるけれど、それじゃ資源が底をつく。儲けることより守りたいのは、高いレベルの食文化。それを全国のみなさんに知ってほしいです。私たちが心から愛し、誇れる自慢の鰹を、どうぞ味わってください。

高知県高岡郡中土佐町
久礼6382

TEL	0889-52-2729
FAX	0889-52-4538
営業時間	9:00〜17:00
定休日	毎週水曜日 （詳しくはお問い合わせください）

ホームページ　Instagram　Facebook

天日塩
Sun-dried Salts

土佐久礼太陽塩は、太陽の熱だけで作る完全天日塩です。結晶の大きさに幅をもたせるのがこだわり。荒い粒と細かい粒をミックスすることでどんな食材にもなじみ、素材の良さを引き出せます。

太陽の熱だけで作る完全天日塩

久礼の海は山から流れ込む天然水と海水が交わるため、ミネラル豊富で塩作りには最高の環境。恵まれた自然を最大限にいかした塩をお届けします。生まれも育ちも中土佐町。都会でできないことをこの町でしたいと、塩作りの道を選びました。「世界で勝負できる塩」を追い求め、黒潮町で2年修行し、独立してから約5年。今では予約待ちが続く状態に。全ては、最高の塩作りができるこの町と家族の支えがあったから。みなさんから貰ったものを、塩作りを通して返していきたいです。

海の幸
6

久礼エリア

小川製塩所

白モデル　土佐久礼太陽塩　ミックスタイプ　55g
赤モデル　土佐久礼太陽塩　超粗塩　55g
※価格や詳細については、お問い合せください。
※販売は通年で行っています。

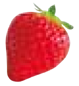
高知県高岡郡中土佐町
久礼8112-1

TEL	0889-52-3661

ホームページ

山の幸
7
久礼エリア

風工房



苺タルト 税込 ¥399

苺ロールケーキ 税込 ¥379

苺パフェ 税込 ¥1,299

苺ショートケーキ 税込 ¥399

いちごスイーツ
Strawberry Sweets

地元のいちご農家が育てた甘くてジューシーないちごを使ったスイーツのお店です。定番のいちごのショートケーキからタルト、ロールケーキなど「いちごが主役」となるスイーツをみなさまに楽しんでいただきたいです。

新鮮摘みたていちご

摘みたて新鮮ないちごで作る私たちのスイーツは、「かわいい」「甘い香り」「口いっぱいに広がるおいしさ」が特徴です。県内を中心にスーパーやモールなどで出張販売も行い、多くのお客様にお届けできるよう努めています。いちごだけでなく日本酒を使った新しいスイーツや季節ごとの旬なフルーツを使ったスイーツなど、ショーケースはいつも彩りにあふれています。

高知県高岡郡中土佐町
久礼8645-2

TEL	0889-52-3395
FAX	0889-59-1387
営業時間	10:00〜17:00 (カフェ10:00〜16:30/L.O.16:00)
定休日	毎週火曜日、12/31、1/1 (祝日の場合は翌日)

ホームページ　Twitter　Instagram　Facebook

海の幸
8
久礼エリア

むつみ屋

鰹めしの素
Rice with Skipjack Tuna

久礼の鰹でとった天然だしと、独自の和風だれで煮込んだ鰹めしの素や、鰹の角煮。冷めてもおいしく、豊かな鰹の風味が広がります。レシピ開発から約20年。変わらぬ味を届け続けています。

安心・安全なものであることが当然

お店で扱うすべての料理に、化学調味料を一切使わない。創業当時から、当たり前に続けてきたこだわりです。お客様に出すなら、安心・安全なものであることが当然。化学調味料に頼らず、自分たちの味を提供したいという思いも変わりません。久礼の鰹からとるだしの深い旨み、独自の調合を突き詰めた和風だし。当店にしかない味を、ぜひ家庭でもお楽しみください。

鰹めしの素2合用 税込 ¥500
鰹の角煮 税込 ¥500

高知県高岡郡中土佐町
久礼6372-2

TEL	0889-52-3903
営業時間	10:00〜15:00頃
定休日	水曜日、木曜日

海の幸
9

久礼エリア

串焼きポン吉

ハランボ串　※価格や詳細については、お問い合せください。

ハランボ串
Skewered Skipjack Tuna

マグロで言うところの大トロが鰹のハランボといい、一匹から少量しかとれない希少部位です。中土佐町久礼の鰹目利きのプロから仕入れた新鮮なハランボを丁寧に焼くことで、素材本来のうまみが溢れた一串です。

海の上のジビエ

中土佐町久礼の食材や人の温かさに触れ、移住を決意。ここでしか食べられない素材を十分に活かせる店を開こうと串焼きポン吉を開店しました。知る人ぞ知る、海のジビエ「鰹のハランボ」は、鮮度がよく、脂がのったものをご用意しています。この美味しさをみなさまにもお届けしたいです。ほかにも数種類の串を扱っています。多くの方に美味しさを知ってもらい、久礼の方たちに恩返しをしたいという思いを込めて頑張っています。

高知県高岡郡中土佐町
久礼6363-2

TEL　090-2380-5545
営業時間　10:00〜14:00頃
定休日　不定休

ホームページ　Instagram

海の幸
10

上ノ加江エリア

浅野水産

活き長太郎貝
Cyotaro Shellfish

長太郎貝はホタテの仲間。一般的には「緋扇貝（ヒオウギ貝）」と呼ばれていますが、高知では「長太郎貝」という名で親しまれています。定番の網焼きのほか、しゃぶしゃぶもおすすめです。

抜群の新鮮に自信

本物の旬の美味しさを味わってほしい、大切な人に安心・安全なものを届けたい、そんな思いで、私たちが「うまい!」と思った魚介類だけを選び抜いて提供しています。自慢の貝を、抜群の鮮度でお届します。私たちは、納得できる鮮度の良い魚介類が獲れるまで販売はしません。利益優先の為に、美味しさを損ねた魚介類を発送することはできません。産地にこだわり、自信をもってお届けできるものだけを提供することをお約束いたします。

活き長太郎貝
80〜100g（20個）税込 ¥2,850　70〜80g（20個）税込 ¥2,560
80〜100g（40個）税込 ¥5,415　70〜80g（40個）税込 ¥4,860
※夏場（7月〜9月）は少し小さくなります。

高知県高岡郡中土佐町
上ノ加江 24-2

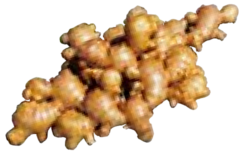
TEL　0889-59-0302
　　　0889-43-0117（マルナカ須崎店）
FAX　0889-59-0303
受付時間　9:00〜17:30 ※留守番対応有
　　　　　9:00〜17:00（マルナカ須崎店）

ホームページ

山の幸
11
大野見エリア

下村農園

【農家手作り】しょうがシロップ
※価格や詳細については、お問い合せください。
※生姜の収穫は10月末〜11月。「ひねしょうが」としての出荷は1〜9月頃（完売するまで）です。



しょうがシロップ
Organic Ginger Syrup

四万十川の源流域・中土佐町大野見で、農薬や化学肥料に頼らない自然栽培方法で育てたしょうがと地元ゆずを使用。奄美諸島産のきび砂糖でゆっくり煮込み、シンプルに作ったしょうがシロップです。

『 無農薬栽培 』へのこだわり

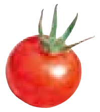
入っているのは、しょうが・砂糖・ゆずだけ。必要なものしか入れない、シンプルさにこだわっています。体をあたためるなどの効能があるしょうがを、毎日気軽に体に取り入れられるようシロップを開発しました。日本最後の清流・四万十川の源流点がすぐ近くにある上流域で、その支流からの水で作物を栽培しています。標高は約380メートル。涼しい高冷地の気候や、寒暖の差をいかし、自然本来の土壌力で作物を育てています。

高知県高岡郡中土佐町
大野見下ル川1412
TEL/FAX 0889-59-0229
E-mail oonomi@kudarukawa.com

ホームページ　Instagram　Facebook

山の幸
12
大野見エリア

まちだ農園



ミニトマト
Mini Tomato

子供の頃の思い出ですが、夏になると歩いてすぐの四万十川や裏山に出かけて魚とりやクワガタとりをして夢中で遊んだことを思いだします。そういった自然の恩恵がそのまま今のトマト栽培に生かされていることを嬉しく思います。四万十川の伏流水と山間部の冷涼な気候は美味しいトマトづくりには欠かせないものとして、一粒一粒の中に結晶化しています。食べたときに思わず笑顔になるトマトを目指して丁寧に栽培しています。

大野見をトマトで盛り上げたいとUターン

町外で会社員としてトマト栽培に従事した後、過疎化が進む地元・大野見をトマトで盛り上げたいとUターン、起業を決意。2017年からミニトマトの栽培を始めました。地元のみなさんに愛され、お土産や贈り物として選ばれるようになると、徐々に全国に評判が広がり、2020年春には、ふるさと納税仲介サイトのトマト部門で月間寄付申込数が全国トップに。「友人にもらって、自分でも買いたくなった」「お土産、すごく喜ばれたよ」といった声を励みに、実直なトマト作りを続けています。

【四万十川源流域で育まれた】絶品フルーツミニトマト　約2.0kg
※価格や詳細については、お問い合せください。
※10月半ばから翌年7月はじめまで出荷可能です。
　その中でも特に美味しい時期が11月から5月です。

高知県高岡郡中土佐町
大野見久万秋236
TEL 090-7786-1568

Instagram

山の幸
13

大野見エリア

清水園

粲　500ml　　楼古狸　500ml
※価格など詳細はホームページをご覧ください。
※新米は 10 月下旬から販売開始で予約可能です。お米があれば 1 年通して販売しています。

四万十源流どぶろく
Unrefined Sake

第14回濁酒コンクールに入賞した四万十源流どぶろくの原材料は、自家栽培米と国産麹、そして水だけ。『粲』は粒がありさわやかで、昔ながらの濁酒。『楼古狸』は滑らかな喉越しで、濃厚な味わいが特徴的。炭酸やビールで割ってもおいしいです。

言わずと知れた米どころ

関東からUターンした時、地元の米のおいしさを改めて実感。大野見には当時ブランド米がなく、この美味しさを伝えたいと思うようになりました。昔から家庭でどぶろくを作っていたので、この味を進化させて商品化できないかと思い、開発が始まりました。2002年に、関東から生まれ育った地元にUターン。お米のブランド化に取り組むなか、「地元振興の役に立てれば」との思いで、2015年3月に創業。同年10月より本格的にどぶろく、お米の販売をスタートしました。

高知県高岡郡中土佐町
大野見三ツ又37
TEL 0889-40-2445
受付時間 9:00〜17:00
ホームページ

山の幸
14

大野見エリア

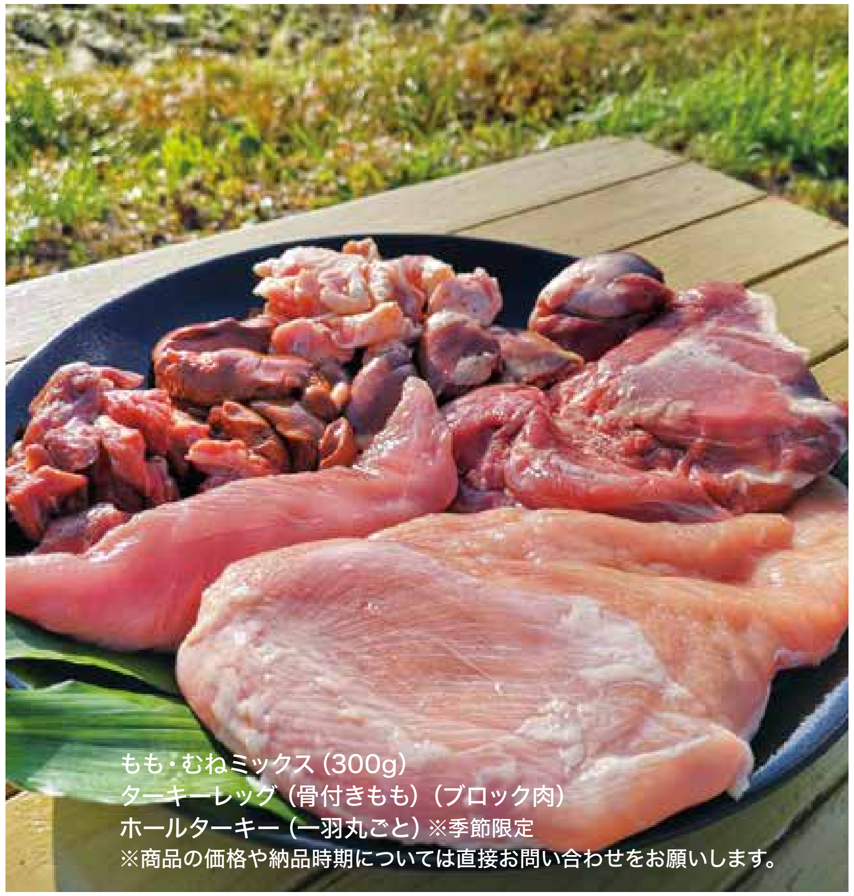
大野見七面鳥生産組合（松下商店）

七面鳥“しまんとターキー”
Shimanto Turkey

1960年に2羽の七面鳥が大野見に登場。それから60年、現在700羽の七面鳥を生産しています。四万十川の上流域「大野見」の水と空気、地域のコメ、ニラで育つ七面鳥です。

意外な伝統、七面鳥

七面鳥は、欧米ではクリスマスや感謝祭を中心に食文化が定着している食材です。日本ではあまり馴染みがありませんが、食用としては明治時代から使用されている歴史があります。ここ大野見では、60年ほど前から生産が始まり、四万十川流域の美しい環境で大切に七面鳥を育ててきました。日本食との相性もよく、近年では「高タンパク源」な食材としての需要も少しずつ定着しています。自然交配から加工まで一貫体制をとり、大野見という地域の広告塔となることを目標に、身の丈に合わせた生産を心掛け、毎日七面鳥と向き合っています。



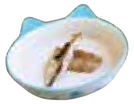
もも・むねミックス（300g）
ターキーレッグ（骨付きもも）（ブロック肉）
ホールターキー（一羽丸ごと）※季節限定
※商品の価格や納品時期については直接お問い合わせをお願いします。

高知県中土佐町
大野見奈路105
TEL 080-6397-2355
E-mail matsushita.2020.jp@gmail.com
ホームページ　Twitter　Instagram

海の幸
15

矢井賀エリア

Yaika factory



とれたてお魚グリル 税込 ¥2,420 ※送料別
※販売はHPのみ行っています。

猫のおやつ"お魚グリル"
Grilled Fish

朝獲れた魚を漁師さんから仕入れ、なにも足さずにグリルしてその日のうちに真空パック。天然素材そのままの美味しさで、猫たちが喜ぶお魚を厳選しました。鮮度を守るため冷凍してお届けしています。

うちのコに「いいもの」を

「猫のおやつ"お魚グリル"」は中土佐町矢井賀という美しい海と新鮮な魚が獲れる小さな港町で作っています。愛猫が体調を崩したことをきっかけに、大切な猫の身体のため、新鮮で自然なものを食べさせたい、猫が喜ぶものを作りたいと思うようになり、猫のおやつ"お魚グリル"ができました。猫と町の幸せを願い、これからも元気なおばあちゃんたちと猫のおやつ"お魚グリル"を作っていきます。売上金の一部は、猫の保護活動に寄付し、殺処分を減らすサポートをしています。

高知県高岡郡中土佐町
矢井賀甲249
E-mail shop@yaikacat.com

ホームページ　Instagram

中土佐町商工会の取り組み

" 地域活性化のため外商活動をする事業者を応援したい "

中土佐町商工会は地域活性化のため外商活動をする事業者を応援したいと思い、「稼ぐ」をテーマに人材育成を中心とした【地域ブランド研究会】を2017年に設立しました。

専門講師のセミナーやバイヤーによる勉強会・商談会、事業者間の意見交換などを行い、地域活性化に取り組む前向きな事業者が集まる場を提供しています。

中土佐町の地域資源を活用した商品づくりと販路拡大を支援し、行政とも連携しながら地域ブランドの推進を図り活動しています。

情報発信事業にも力を入れ、HP、インスタグラムを開設し商品や事業所情報の随時発信、HP拡充に伴う発信の場を大きく広げています。

また中土佐の雰囲気や事業者のイメージを伝えるPR動画も制作し、お客様が情報を取り入れやすい形でお伝えしています。

2021年5月からは地域おこし協力隊として飯島隊員が着任し、商工会とともに地域ブランドの推進事業を担っています。

中土佐町商工会
住所：高知県高岡郡中土佐町久礼6584-1
TEL：0889-52-2519
MAIL：nakatosa@kochi-shokokai.jp

中土佐町商工会HP　MADE IN NAKATOSA　インスタグラム

食材シーズンカレンダー

下記品目は一例です。食材シーズンの目安としてご覧ください。

事業所	食材	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	備考
		冬	冬	春	春	春	夏	夏	夏	秋	秋	秋	冬	
ど久礼もん とみぃの台所 田中鮮魚店 むつみ屋 串焼きポン吉	鰹			●	●	●	●			●	●	●		初鰹3月中旬～6月中旬 戻り鰹9月中旬～11月末
とみぃの台所 田中鮮魚店 浅野水産	メジカの新子								●	●				8月中旬～9月中旬
浅野水産	アオリイカ	●	●	●	●	●							●	
浅野水産	長太郎貝	●	●	●	●							●	●	
小川製塩所	天日塩			●	●	●				●	●	●		
自然農園よりこんぼ 中里自然農園 下村農園	新生姜									自然農園よりこんぼ	自然農園よりこんぼ 中里自然農園	中里自然農園	下村農園	
中里自然農園	とうもろこし						●							
まちだ農園	ミニトマト	●	●	●	●	●							●	
下村農園	ブルーベリー						●	●	●					ハイブッシュ系品種6月中旬～7月 ラビットアイ系品種8月
風工房	いちご	●	●	●	●	●	●						●	
清水園	大野見米新米										●			10月下旬
大野見七面鳥生産組合（松下商店）	七面鳥	●	●										●	

※詳細なシーズンは事業者によって異なります。また天候や生産状況によりシーズンが変更になる場合がありますので、詳しくは各事業者にお問い合わせください。

中土佐町の
ふるさと納税について

中土佐町の特徴

土佐湾が広がる海岸部と山々に囲まれた海抜300m以上の台地部の大きく2つの地域に分かれた中土佐町は、2006年に旧中土佐町と旧大野見村が合併して誕生しました。

日本最後の清流四万十川、緑豊かな山野、青い海、土佐湾に展開するリアス式海岸など、変化に富んだ風致を備える自然環境に恵まれた町です。

久礼エリアは、大正町市場を中心に漁師町の賑わいが今も続き、全国からたくさんのお客さんが訪れる港町です。大野見エリアは、四万十川が地域をほぼ東西に二分し、その両岸に耕地が拓かれ、集落が点在しています。大野見エリアは2009年、久礼エリアは2011年に国の重要文化的景観に選定されました。

ふるさと納税 寄附金の使い道

皆様からの寄附金はふるさとの「子どもたち」、「自然」、「福祉」、「町づくり」のために使わせていただきます。

子どもたちのために

- 子どもの安全安心の体制整備
- ひとり親家庭や両親のいない子どもなどの医療費の支援
- 学校への教育支援員の配置

自然のために

- 間伐され、切り捨てられた木材を搬出できるようにする事業
- 住宅等に薪ストーブや薪ボイラーを設置する費用への補助
- 町内のボランティアによる環境美化や緑化活動への支援

福祉のために

- 町内施設のトイレの洋式化
- 高齢者のために、ごみの個別収集を行う
- 人々の生活の足を支えるコミュニティバス運行費用

町づくりのために

- 町内事業者の商品開発や販路拡大
- 地域産品のブランド化
- 町内の防犯灯のLED化

中土佐町からの返礼品は以下のウェブサイトからご覧いただけます！

- ふるさとチョイス
- 楽天 ふるさと納税
- 東急パレット
- さとふる

MADE IN
NAKATOSA
MAP

事業所マップ

中土佐町の３つのエリア内
大野見、久礼、上ノ加江･矢井賀に各事業所があります。

発行 中土佐町商工会　　発行日 2021年10月
〒789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼6584-1
TEL:0889-52-2519　FAX:0889-52-3122
https://www.kochi-shokokai.jp/nakatosa/