

An Information Magazine for the International Community in Kochi

在住外国人のための生活情報冊子「Tosa Wave」2010年2月・3月号(Vol. 34) 発行:財団法人高知県国際交流協会

“Drinking Culture in Kochi”

It is often said that people in Kochi love sake and drink a lot. In this edition we would like to see if it is true and give you some perspectives on the reasons. We are also showcasing some unique liquor produced in Kochi, and the games and etiquettes played and observed in local banquets. Let this edition be a guide for you to use before you head out to a drinking party here in Kochi!

Kochi, the Sake Country – Etsuko Soeda, TW volunteer

Why is Kochi called “the Sake Country”? There is no specific reason, but, during Edo era, people considered that lords and samurai warriors in Kochi were savage characters and hard drinkers. For instance, lord Motochika Chosokabe imposed controls on alcohol consumption after he conquered Tosa (the old name of Kochi). However, he drunk secretly, but his subordinate found out the fact. As a result, Motochika lifted the ban. Yodo Yamauchi, the famous lord at the end of the Edo era, also loved sake, and his pen name was “the drunken Lord who owns the seas abound with whale.”

During Edo era, there were about 300 breweries in Kochi, and most of them were congregated around Kochi castle. The Matsuo Shrine in Koda, Kochi city, has been worshipped as a god of sake. Not only do brewers in central Kochi worship the shrine, but brewers from afar in the Kami region also had faith in it. At first, it was not easy to brew good sake since Kochi’s warm climate was not appropriate for brewing and it was difficult to get good rice in Kochi during that time. However at present, quality rice is harvested, and tasty sake is brewed by an abundance of pure, natural water. The blessings of nature and brewing tradition since the Edo era create the first class sake of Kochi.

By the way, people in Kochi city spend 32,590 yen per capita for drinking and eating in bars in a year (2004~2006 average), which is the highest expenditure in all of Japan. Alcohol consumption is the third highest; 90.1L per person per year (1998). It seems like Kochi’s drinking traditions have been passed down the generations. Be careful not to drink too much! (Reference : Honkawa Data Tribune <http://www2.ttcn.ne.jp/~honkawa/>, Yosakoi net <http://www.attaka.or.jp/>, Sakedangi [Nishida, Ippai, 1983], Kochi SAKE History the 2nd series [Kochi Brewers Association, 1981])

Shall we go to a sakagura? – Chihiro Fukuoka for KIA

Breweries where they make Japanese sake are called 'Sakagura'. Kochi has 18 *sakagura* in total.

For this edition I interviewed Mr. Ogi, who is the 'Toji', or chief sake brewer, at the Arimitsu Shuzo *sakagura* in Aki city and talked about some of the traditions in the sake industry.

At Arimitsu Shuzo, the first sake of the year isn't ready until the middle of November, but preparations begin in early October after the rice have just been harvested. By the middle of January all the sake would have been brewed and in early February customers are invited to the brewery to taste the sake and to celebrate the finishing of the sake making. These public events are known as '*Sakagurabiraki*'.

On that day, workers and their families cook traditional Japanese food, including *Oden* (Japanese stew) and *Kasujiru* (sake cake soup). Often as many as 200 people may attend and it can be an exciting and bustling day.

For many people the highlight of the day is the tasting of the new sake, or '*Namashu Genshu*', which has just been pressed. The *Namashu Genshu* would not have been heated for pasteurization and water not added to reduce the alcohol content. Usually the bottles of sake we buy in the shops have already been heat-treated and the sake have stood for some time, so we don't get the full taste of real fresh sake. This fresh and fruity flavor is very special! There really is no reason to miss out on this unique and wonderful experience, which comes only once each year.

In the new sake season you can find green balls hanging beneath the eaves of some of the sake breweries. They are known as *Sugidama* and they are made of cedar leaves. As well as telling customers that the new sake has been made, they also represent their thanks to the sake guardian deity. As the leaves turn brown it shows people that the sake have been aged and matured. The world of the sake industry is so mysterious that you can make a lot of discoveries there.

If you contact them in advance, Arimitsu Shuzo and several of the other sake makers offer tours inside their breweries. Go ahead and experience more of the depth and history of the sake world.

Arimitsu Shuzo: 38-1 Akano ko, Aki City, Kochi HP: <http://ww8.tiki.ne.jp/~akanof/> (Japanese only)

Other information of breweries: <http://www.kbiz.or.jp/kumiai/sake/> (Japanese only)



Breweries in Kochi



Sakagurabiraki



Sugidama

How to find good local Japanese sake – Susumu Yoshida for KIA

Kochi earns a good reputation for its sake nationwide while many other alcoholic beverages such as *shochu* (distilled spirit) and fruit wines are produced and sold in the market here. It is said that even the Japanese have difficulty picking out their favorite one out of a great variety of locally-brewed sake in Kochi.

When you express in one word for the characteristics of Kochi’s sake, you might say it’s very dry. You will feel the initial bite on the tongue but it finishes nice in the throat. *Nihonshudo* is one index used to evaluate sugar content of sake and in general the bigger the number is, the drier the sake.

You will see Chinese characters such as 大吟醸 (*daiginjo*), 吟醸 (*ginjo*) or 本醸造 (*honjozo*) on the label of a sake bottle. One of the main differences among them is their *seimaibuai*, the percentage of rice milling. Sake made from at least 50% of rice polished away is *daiginjo* sake. *Ginjo* sake is made of rice polished away at least 40% and *honjozo* sake at least 30%. The price of *daiginjo* is the highest followed by *ginjo* and *honjozo*.

Generally *daiginjo* and *ginjo* sake taste better if you drink them cold or at room temperature. Usually, sake is served warm at drinking parties. If you dislike warm sake, why don't you try *daiginjo* or *ginjo*? They are worth drinking despite the high price.

高知の飲み文化

高知の人は酒好き、酒がよく飲める、とよく言われます。本当にそうなのか、どうしてそうなのかについて今回は説明しています。また、ユニークなお酒、宴席での遊びやマナーについても紹介していますので、高知の宴会に行く前に必ず読み返してください。

酒の国、土佐 (担当: 副田悦子)

なぜ高知は「酒の国」と呼ばれるのか？理由ははっきりとはわからないが、殿様をはじめ、江戸時代の土佐の侍は、気質が荒く大酒飲みとして知られていたようだ。例えば、長曾我部元親は土佐を平定した後、禁酒令を出した。が、こっそり酒を飲んでいたところを部下に見つかり、禁酒令を緩和したという逸話がある。また幕末に活躍した土佐藩主の山内容堂などは、自らの雅号に「鯨海酔侯」と付けた。“鯨の海を持つ土佐の大酒飲みの殿様”というわけだ。



高知の蔵元

江戸時代、高知の酒造家は300件ほどあり、そのほとんどは高知城下に集まっていた。高知市神田には酒の神として祭られている松尾神社があり、高知城下の酒造家のみならず遠くは香美地域の酒造家たちも厚く信仰していたことがわかっている。当時からおいしい酒を造れたわけではなく、温暖な気候は酒造りには不向きで県内産の米の質もあまりよくなかった。しかし、現在では良い米も採れるようになり、豊富な天然水を使って良質の酒を造れるようになった。自然の恵みと江戸時代からの伝統を受け継ぐ蔵人から、おいしい高知の銘酒が生み出されている。

ちなみに、県庁所在地別の飲み屋代(年間支出額2004～2006年平均)は32,590円で高知市が1位、県民一人当たりのアルコール消費量(1998年)は90.1リットルで、全国3位。酒文化を継承する風土は健在のよう。でも、飲み過ぎには要注意！！

参照: 社会実情データ図録Hokkawa Data Tribune <http://www2.ttcn.ne.jp/~hokkawa/> よさこいネット <http://www.attaka.or.jp/>

「酒談義」西田逸平著(1983年) 「高知県酒造史第二集、高知県酒造組合連合会著(1981年)

日本の酒蔵に行ってみませんか？ (担当: 福岡千尋)

日本酒が作られるところは酒蔵と呼ばれ、高知県内には18の蔵元があります。そこで酒造りの責任者として任せている人を杜氏という。今日は安芸にある酒蔵「有光酒造」の杜氏、尾木さんに蔵開き等についてお話を聞きました。

有光酒造では10月初旬より仕込みを始め第1回の新酒は11月中旬に出来上がります。1月半ばの最後の仕込みが終わると、今年も無事に酒造りができましたという感謝の気持ちを込め、新酒のお披露目をします。それを酒蔵開きといい、一般のお客様にできたての新酒とともに、蔵で働く人たちと家族の方々の手作りのおでんや粕汁が、蔵に来てくれるお客様にふるまわれます。

毎年200人くらい近所や遠方からの人出があり、それはそれはたいへんにぎやかな祝いの席となります。蔵開きでの最大の魅力はできたての新酒、生酒の原酒を味わえることです。普段お店で売られている瓶に入ったお酒は、絞られてから火入れをし、流通のため時間もたっていますので、本当の「しぼりたて」を味わうことはなかなかできません。この蔵開きでは、まさに樽から絞った、正真正銘しぼりたてを味わえます。これは飲んだ人しかわからない、何とも言えない味わいがあるので、ぜひ一度蔵開きに足を運んでほしいと思います。

新酒のしぼりたての時期に、造り酒屋の軒先に登場するのは、杉の葉で作られた杉玉といわれる緑の大きいボールのようなものです。もともとは酒の神様に感謝をささげるものであったが、今では新酒ができたことをお客様に知らせるものになりました。最初は緑色だった杉玉が茶色くなっていく様子は、日本酒の熟成度合いを物語ります。

日本酒の世界は奥深く、実際に酒蔵を訪れるとたくさんの発見があります。

有光酒造では事前に連絡をすると酒蔵を見学させてもらえます。他にも酒蔵見学ができる場所もあるので、ぜひ実際に目を見て、日本の酒文化を感じてほしいです。

有光酒造: 安芸市赤野甲38番地1 <http://ww8.tiki.ne.jp/~akano/> (日本語のみ) その他高知の酒蔵情報: <http://www.kbizar.jp/kumiai/sake/> (日本語のみ)



酒蔵開き



杉玉

おいしい地酒の見つけ方 (担当: 吉田進)

高知で造られ市販されているアルコール飲料には焼酎や果実酒などがありますが、中でも高知は日本酒が全国的に知られています。豊富な種類の高知の地酒から自分好みの日本酒を選ぶのは日本人でも難しいとされています。

高知の日本酒の特徴を一言で表すと「淡麗辛口」です。舌に触れたときに来るピリッという感触と喉を通ったあとのすっきりとした味わいです。一般的に「日本酒度」という指標でプラス(+)の数値が高いほど辛口のお酒になります。

「大吟醸」とか「吟醸」「本醸造」などの文字を日本酒の瓶のラベルで見かけます。この大きな違いは、「精米歩合」と言って、米の削り割合が50%以上を大吟醸、40%以上を吟醸、30%以上を本醸造としています。価格もより削られたほうが高くなって、高いほうから大吟醸、吟醸、本醸造の順になります。

飲み方は、大吟醸や吟醸は冷やして飲むが常温でいただくのがおいしい飲み方と一般的に言われています。宴席では熱燗が基本ですので、熱燗が苦手な人は一度、大吟醸や吟醸を試してみたいかがでしょうか？少し値が張りますが、飲む価値ありだと思います。

Tosa Space Sake & Deep Sea Water Sake

You may have heard of Space Barley recently, or you may even have heard of Space Yoghurt. But, before all of that, Kochi was the first to create our very own Tosa Space Sake.

In September 2005, Russia sent the Soyuz rocket up into space. Brewers in Kochi used this opportunity to place onboard 6 types of yeast that are used in sake brewing, all of which were developed in Kochi. The yeast spent 10 days in space aboard the rocket, and returned safely to Kochi for sake brewing. Strict standards have been put in place to assure the quality and authenticity of the sake, and in April 2006 the first batch of space sake was released amidst controversy.

Some say the taste of the sake is quite strong but easy to drink, and of course people buy it for the novelty. Perhaps the aim of the breweries and the “Tenkuro” (literally: to devour the skies) committee, who were the ones to plan the whole project, is to offer people the chance to experience space sickness, whilst pondering the majestic ways of the universe.

Another Kochi invention is the Deep Sea Water sake.

Said to be a “Gift from Earth”, Deep Sea Water sake is brewed from water that has matured for hundreds of years in the depths of the ocean. At more than 200 meters below the surface, Deep Sea Water is untainted by bacteria or pollution, and is very pure and full of natural minerals. Because the water is so pure, the corresponding sake that is brewed using this water reflects this purity too, and the sake is said to be fragrant and low in bitterness. One of the 19 Deep Sea Water intakes is in Muroto City, so Kochi Prefecture prides in its production of Deep Sea Water sake.

Taking us from the bottom of the earth's crust to the void of the universe, it seems like Kochi never fails to deliver its sake; and apparently its endless supply of blue bottles!

— Steven Yuen, Kencho CIR

Kochi's Drinking Games – Lisa Yasutake, Kochi City CIR

Kochi is famous not only for its refined sake and alcohol-loving citizens, but also for its merry drinking games! There are various so-called *ozashiki asobi*, but the most well-known are “Bekuhai”, “Kikunohana”, and “Hashiken”.

Bekuhai are Kochi's famous drinking cups that are specially designed so that they cannot be put down until they are empty! There are some with a hole in it, others with a cone or spiral shaped bottom that tips to its side. There are also ones shaped like *tengu*, *hyottoko*, and *okame* and a dice is rolled to see who drinks out of which cup along with a *berobero* song. The *tengu* cup can hold 3 to 4 shots of sake!



Okame-shaped bekuhai

Kikunohana is played by setting as many sake cups as people upside down on a tray with a kikunohana, or chrysanthemum, hidden under one. A song is sung while each person flips a cup over in turn until someone uncovers the chrysanthemum. Each flipped cup is filled with sake and the finder must drink them all!

Finally, Hashiken is a game where two people sit facing each other with three chopsticks each. The object is to guess the total number of chopsticks played. Both players hide the chopsticks behind their back and janken to decide who goes first. The loser says “Irasshai!” and thrusts 0 to 3 chopsticks forward, hidden under his forearm. The winner must guess “3” and put forward as many chopsticks she thinks she needs to make the total 3. The former then can guess either 1 or 5 and both turn their arm over.



Hashiken Tournament

If both people are wrong, they switch roles and play again. The first to win 2 out of 3 games wins and the loser must take a drink. Think you have what it takes? You can try out your hashiken skills at the annual Hashiken Tournament in Kochi!

Doburoku in Mihara Village - Susumu Yoshida for KIA

Doburoku, or cloudy sake, is a kind of rice wine and is produced with malted rice, yeast and others added to cooked rice. It is the simplest form among alcoholic beverages made from rice and can be produced easily at home. But it is illegal to brew it at home without license. Therefore the word “doburoku” is sometimes used as another name for bootleg liquor.

In Mihara Village, western Kochi, *doburoku* had been produced and consumed since early times especially in farmhouses. In the Meiji period, however, brewing the cloudy sake at home was prohibited by the Liquor Tax Act of Japan and disappeared from the village. But in 2002 the village was authorized by special provisions of the Act to produce *doburoku* again just like olden days. Now seven farm households in the village produce and sell it and the Doburoku Festival is held every autumn in the village.

土佐宇宙酒&海洋深層酒 (担当:スティーブン・ユイン)

最近、宇宙のことや、宇宙を旅したヨーグルトのことをニュースで聞いたかもしれないが、高知で誕生した世界初の土佐宇宙酒のことはご存知だろうか。

2005年9月、ロシアの宇宙船ソユーズが打ち上げられるのを機に、高知県の酒造組合は酒の醸造で用いる高知県酵母6種類を宇宙船に乗せた。10日間宇宙を旅して無事に帰ってきた酵母は宇宙酒に醸され、厳しい認定基準に基づいて仕込まれた。ようやく2006年4月に論争の中にもかかわらず、世界初の宇宙酒の販売が始まった。

目新しさはもちろん、実際に味わった人によると、その味はしっかりして濃いのに飲みやすいと評価されている。このプロジェクトを立ち上げた「てんくろうのかい」(「天を喰らう」ほどの大ボラ吹き)は宇宙酒を飲むことで「宇宙酔い」を楽しませ、宇宙の壮大なロマンを感じてほしいと思っている。

数百年の長い年月を経て醸成された海洋深層水のお酒は「地球の贈り物」といわれている。200メートル以深の深海にある深層水は雑菌が極めて少なく、人間による汚染の影響もない。非常に清潔で、ミネラルが豊富に含まれている。とても純粋な水のおかげで、醸造された酒は雑味が少なく、香りが高いと評価され、その深層水の清らかさが反映されている。全国19箇所の取水所の内1箇所は室戸に位置しているので、深層水の酒は高知県の誇りになっている。

海底から宇宙空間まで飛んで、酒にこだわる高知は私たちの期待を裏切ることは一切ない。特徴的なブルーボトルをこれからも供給し続けてくれそうだ。

高知のお座敷あそび (担当:リサ・ヤスタケ)

高知はおいしいお酒と酒好き以外にも、そのお酒を用いた楽しいお座敷遊びが有名である。様々な遊びのなかで最も有名なのは「箸拳」、「可杯」、そして「菊の花」であろう。

可杯とは、中身を飲み干さないと置くことのできない杯のことであり、様々な形が存在する。穴が開いているものや、下が駒のように尖っており、置くとき傾いてしまうものもある。また、天狗、ひょっとこ、おかめの形の杯があり、「ハッパ」の歌に合わせて駒を回し、誰がどの杯から飲むか決めて遊ぶ。天狗の可杯はおちょこ3〜4杯分はある。

菊の花は、人数分の杯をお盆の上に伏せて置き、「菊の花〜、菊の花〜、開けて嬉しい菊の花〜」と歌いながら順番に杯を返し、隠されてある菊の花を引いた人がそれまで返された杯の数だけお酒を飲むという遊びである。

箸拳とは、2人で正座して向かい合い、3本持っている赤いお箸の内0本〜3本を相手に見えないように腕で隠しながら出し、合計のお箸の本数を言い当てる遊びである。まずはジャンケンで先攻・後攻を決める。後攻は「いらいっしやい!」と言いながら0〜3本出す。先攻は「3本」としか言い当てられないため、合計の本数が3になるように0〜3本出す。後攻は「1本」か「5本」のどちらかを言う。2人とも当たっていない場合は引き分けになり、先攻・後攻を交代し、もう一度やる。3回勝負で2回先勝したほうが勝ち。負けたほうは2人の間に置かれた杯からお酒を飲まなければならない。高知で毎年開催される箸拳大会で腕をお試しあれ!

三原村のどぶろく (担当:吉田達)

どぶろくは、炊いた米に米麹や酵母などを加えて造る酒で、米を使った酒類では最も素朴な形のものです。家庭でも簡単に造ることができますが、免許がないと酒税が違反になります。このことから密造酒の別名としてこの言葉が用いられることもあります。

県西部の三原村では昔からどぶろく造りが盛んで、農家などで自家生産・自家消費されていましたが、明治時代にどぶろく造りが酒税法により禁止され、三原村のどぶろくは幻の味となってしまいました。しかし、2002年に、三原村が酒税法特例の認定を受け、昔からあるどぶろくを再び造ることができるようになりました。現在では、村内の7軒の農家がどぶろくを製造・販売しており、毎年秋に村内で「どぶろく祭り」が開催されています。

Manners while drinking in Kochi

There are special drinking manners observed in Kochi that aren't seen in other prefectures. People in Kochi freely move around and away from their own seats during a banquet, which makes people in other prefectures very surprised at seeing this custom. Also in Kochi, sobriety and prim-and-properness are impolite to the hosts of the party and other guests. Guests at the party are expected to drink lots, talk merrily and help enliven the mood. At any banquet in Kochi, every individual is treated the same and it is no place for hierarchical discrimination. In other parts of Japan, there is a traditional manner where a senior pours alcohol to a junior. It is considered disrespectful and arouses the displeasure of a senior if a junior pours first. In Kochi, however, a junior has to pour for a senior first, which is a token of esteem to the senior. We repeatedly have to drain our cup and give it back whilst having a pleasant chat. We call it "Henpai".

In Kochi we don't settle in our own seats once Henpai starts at the wedding reception. We start Henpai around our seats without regards to the bridal couple and it looks like one big party. In the Hata area, western part of Kochi, people start drinking in the order of arrival. Even at modern wedding receptions, people start drinking before the ceremony even begins and it is not uncommon to see very drunk people by the end of it.

There are so-called "Kamiza" seats and "Shimoza" seats in Japan. Seniors and main guests sit at Kamiza, and juniors and hosts sit at Shimoza. Usually Kamiza are farthest away from the doorway of a room, and Shimoza are the closest to the entrance.

- Mizue Takahashi, TW volunteer

Hangover remedies - Susumu Yoshida for KIA

During banquet seasons from March to April and from December to January, you are likely to attend drinking parties two days in a row, or sometimes more. If you drink too much without any remedies, you will end up having a hangover on the next day. In such an awful situation, you might probably heal your hangover with fluid replacements such as sports drinks. On the other hand, there are some Japanese traditional remedies below to alleviate hangovers.



Miso soup with Shijimi or freshwater clams: Shijimi includes plenty of quality proteins which have the effect of improving liver function. At the same time water in the soup also rehydrates.

Japanese persimmon: Tannin and vitamin in Japanese persimmon block the absorption of alcohol and act as a diuretic to carry extra alcohol out of the body.

Umeboshi or pickled plum: Citric acid, the source of its sour taste in umeboshi, clears up stomach upset and nausea.

What kind of hangover remedies do you have in your country? Please send them with your name and country to KIA by email. info_kia@kochi-kia.or.jp The deadline is **Sun. February 28**. We will show them in the next edition issued in March. Thank you for your cooperation.

Event

Home Cooking from Around the World

A world food event will be held on **Sun. March 14** at Hirome Ichiba. Food from up to 5 continents (Asia, Europe, Oceania, North and South America) and up to 8 countries such as Australia, Brazil, Indonesia, Thailand, USA and Vietnam) will be on sale. All food will be home-style dishes, made by foreigners living in Kochi, including exchange students. Enjoy authentic ethnic cuisine on **Sun. March 14** at Hirome Ichiba, Kochi City. Don't miss it!

Time: 11a.m - 3p.m

Inquiries: Hirome Company 088-824-6555

Locations where Tosa Wave magazines are available

Section of Foreign Registration of each municipality, Immigration Office, Prefectural Library, Prefectural Museum, Rekiminkan, Kochi Castle, Hirome Ichiba, Tourist Information in Kochi Station and Kochi Airport, Nonna(Italian Restaurant), Nakajimacho Catholic Church, Kochi Youth Hostel, Macou's Bagel Café, Karaoke Big Echo Central Park Branch, Irish Pub, etc

Published by the Kochi International Association (KIA)
TEL:088-875-0022 FAX:088-875-4929 Email: info_kia@kochi-kia.or.jp
Edited by Tosa Wave volunteers and KIA staff
English Edited by Steven Yuen, Kencho CIR

高知でお酒を飲むときのマナー (担当:高橋瑞絵)

高知には他県にない独特の酒席でのマナーがあります。「動き回る」「自席にいない」のが普通で他県の人はその光景に驚きます。高知では生酔いや取り澄ました態度は招いた側にもまわりの人にも非礼となるのです。1人1人がおおいに飲み、語り、宴席を盛り上げることがマナーとされています。また、高知の宴は神の前には皆平等とされ、人を身分の上下に隔てません。通常日本では目上の者から目下の者に 杯を差し出しお酒を注ぐマナーがあり、もし目下から杯を差し出したら相手を目下扱いしたこととなり先方の不興を招くとされますが、高知ではそれが反対で目下から目上に 杯を差し出します。目下からの献杯は目上に対する敬意の挨拶とされています。受けた 杯は飲み干して相手に返し互いに 杯を交わし合って歓談するのです。これを「返杯」と言います。

結婚式でも酒の返杯が始まると自分の席にはほとんど戻りません。新郎新婦には構わず自分が座っている辺りから返杯を始め、大宴会の様相になってきます。西南部の幡多地方では会場にやって来た人の順に酒を飲み始めます。今風の結婚式でも婚礼が始まる前からみんなお酒を飲み始めます。ですからセレモニーが終わるころにはかなり酔っ払っている人もいます。

また日本には上座と下座という座る位置があり、概ね、入り口から最も遠い席が上座となり、入り口に近くなるにつれて下座となります。

二日酔いの対処法 (担当:吉田進)

3月から4月、12月から1月の飲み会が多い季節には、2日以上続けて宴会が入る場合があります。何の対策もせずに飲み過ぎると次の日に二日酔いになってしまう方もいるでしょう。もし、二日酔いになってしまったときに、おそろくスポーツドリンクなどで水分補給をするでしょうが、日本では次のような対処法で二日酔いを解消します。

シジミの味噌汁:シジミには良質のタンパク質が豊富に含まれており肝機能を改善する効果があります。味噌汁で水分補給することで二日酔いの脱水症状も同時に改善してくれます。

柿:柿に含まれているタンニンやビタミンはアルコールの吸収を抑え、利尿作用があり余計なアルコール分を体外に排出してくれます。

梅干:梅干の酸味のもとであるクエン酸が胃のもたれ、むかつきを解消してくれます。

読者の皆さんの国ではどのような対処法がありますか? 次号(3月発行)のTosaWaveで紹介したいのでメール(info_kia@kochi-kia.or.jp)で2月28日(日)までにKIAまであなたの名前と国名とともに投稿してください。ご協力をよろしくお願いします。

イベント

【なるほど・ザ・ワールドキッチン】

世界の最大5大陸(アジア、ヨーロッパ、オセアニア、南北アメリカ)からオーストラリア、ブラジル、インドネシア、タイ、アメリカ、ベトナムなど最大8カ国の家庭料理を味わえるイベントを3月14日(日)にひろめ市場で開催します。料理人はいずれも高知に住んでいる留学生などの外国人ですので、本場の味が楽しめること間違いなし!是非3月14日の日曜日はひろめ市場においでください!
時間:11時~15時 問合せ先:ひろめカンパニー 088-824-6555

TosaWaveを置いている場所(設置のご協力ありがとうございます!)

各市町村外国人登録窓口、入国管理局高知出張所、県立図書館、県立美術館、歴史館、高知城、ひろめ市場、観光案内所(高知駅・高知龍馬空港)、カオキビッグエー中央公園店、中島町カトリック教会、高知ユースホステル、アイリッシュパブ、ノナ(イタリアレストラン)、マーズベールカフェ、ほか

発行:財団法人高知県国際交流協会(KIA)
電話:088-875-0022 FAX:088-875-4929 Email: info_kia@kochi-kia.or.jp
編集:TWボランティア・KIAスタッフ
英文校正:スティーブン・ユイン(高知県国際交流員)