

とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

vol. 1
september
2010



とさどれ
① 柚子

ふっと香るたびに
胸がきゅんとなってしまう。
高知の人が
情熱的なのは、
ユズをしばって
初恋の香りにしたから。



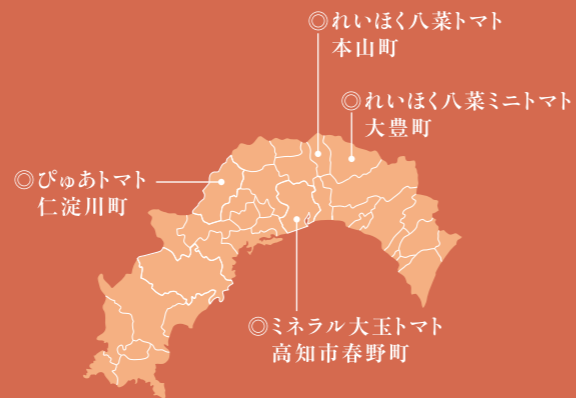
第2号は12月1日発行予定
特集の顔です



手のひらトマト

夏秋トマト特集

手のなかに包むと、小さな太陽のように輝きます。
高知県はフルーツトマト発祥の地で、多彩なトマト王国。
甘い顔したしっとり味のトマトたちを、訪ねてきました。



【トマトのプロフィール】
原産地：アンデス山脈地方
分類：ナス科ナス属トマト種
サイズ：大玉・中玉・ミニトマトなど
学名にあるリコベルシコンは、「食べられるオオカミの桃」。

vol. 1
september 2010

土佐は農の国。
農と食を土佐らしく
結びあうノート、
とさのうと。

とさのうと tosa note

農する人と、食する人へ

contents

- 03 夏秋トマト特集
手のひらトマト
- 10 こうち冬春トマト図鑑
- 11 栄養士さんおすすめ
- 12 農する人 story 1
まほろばトマトの大家族
- 13 いけはな通信
- 14 風土食シェフ
高知パレスホテル・コミベーカーリー
- 16 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
JA四万十 みどり市
- 18 うちでごはん
JA土佐れいほく 園芸部
- 20 おいしいもんができたぞね
JA高知はた「しめじごはん」
- 22 畑の弟子
JA四万十 いいとこどりプロジェクト
- 24 農する食するイベントガイド・プレゼント
- 25 「君が踊る、夏」土佐茶対談
- 26 土コミひろば
- 27 JAについて

私の中の田園風景

JA高知はた 河野 愛恵



ラッキョウの花見 11月上旬～下旬 黒潮町

ラッキョウの花を見たことは
ありますか？
薄い紫色の可愛らしい花
で、まるで線香花火のように
見えます。県内一の産地・黒
潮町では、11月になると見
頃を迎えます。
ラッキョウ畑が広がるランニ
ングコースは、私のお気に入り
です。一方に目を転じれば
黒潮の海が見え、波の音が聞こえま
す。もう一方に目を転じればラッキョウ
畑。初夏には香りを、秋口には花見を
楽しめます。
時には車から降りて、ラッキョウを五感
で味わうのも素敵です。



甘さのしるし、それがベースグリーン。刷毛で塗ったようにくっきりと。

仁淀川町の山岳ハウスで育ちます。

天空のフルーツトマト農園

仁淀川の上流、標高900mの山頂付近に広がるトマトのハウスがあります。国道から細いくねくねの山道を車で登ること20分、その名もスカイファーム。

この地域でフルーツトマトのブランド、ぴゅあトマトを手がける5軒のうち、最

も広いハウスを管理しているのが、能津

伸介さんと山諸貴信さんのおふたり。ともに脱サラをしてJAコスモスのブランドトマト事業に応募し、ゼロから農業を始めたというチャレンジヤーです。こうして意外な環境でぴゅあトマトを出荷するようになって今年で10作目、評価も増してきました。

2棟のハウスは少し高低差をつけて

あり、収穫時期をずらして長く出荷できます。この山頂は昼と夜の気温差が大きく、熱帯夜の心配はほとんどありません。冬は雪も降りませんが、トマトの原産地アンデスは標高2,000mの山岳地帯。山の深さは高知県も負けていません。

夏場に引張りだす

今年の品種は桃太郎あきな。フルーツトマトとは、本来大玉になる品種を、細やかな水の管理をしながら時間をかけて絞つてゆき、果実を高糖度にクセづけて熟成させたトマトです。標高の高い土地で昼夜の温度差を利用した夏場のフルーツトマトは、吾川の農家が独自に考案した、地域の財産といえるものに育っています。伸び盛りの夏は熟成が難しいのですが、夜間は20度以下になるほどの低温環境でしっかり受粉させ、50日かけて糖度を8度以上に高めています。

幻ともいえる夏場のフルーツトマトは初回から手応えを得ました。約8割が京阪神へ出荷され、新しい人気ブランドに育っています。

「昔のトマトの味がすると言われました。」と山諸さん。能津さんは「甘やかさず、けど放りっぱなしにはせずに。子育てみたいなもんです。」頼れるお父さんの顔になりました。



上／収穫作業に精を出すスカイファームの能津さんと山諸さん。
下／スカイファーム遠望。ここは雲が生まれる場所。



選別されたトマトを、サイズや微妙な色別に箱詰め。「いっぱい玉が出てくる時は面白くてやりがいがありますよ。」と笑顔。



ハウスの中はすでにトマトの甘酸っぱい香りがいっぱい。



4月 種から育てた苗がやっと膝丈になりました



光センサーで糖度と酸味を峻別。パンと呼ばれるお皿にIDチップが内蔵されています。

JAコスモスの選果場
光センサーと人の手で
 日本で初めての、トマト専用選果場が日高村にあります。夏秋のびゅあトマトと、冬春のシュガートマトと、ほぼ1年中動いていて、作業のピークを迎えるのは真冬の1月です。光センサーで測定するのは糖度が8度以上あるかどうか、そして酸味。瞬時に見分けていますが、ただ機械で選別するだけでなく、ブランドの品質を守るため人の目も加わった厳しい選別基準を設けています。1時間に最大11,500個をさばくことができる能力も、そうした基準と、たゆみなく手作業で箱詰めしてゆく手なれた女性スタッフたちによって、支えられているのがわかりました。

6.7月 待ちかねた収穫の始まりです



5月 丈が伸びて花が咲き始めます



マルハナバチを使って受粉します。

びゅあトマト
 天空ハウスの栽培カレンダー

選果場で聞いた

おいしいトマトの見分け方♪

選果場の女性スタッフに教えてもらった「トマトの星」、それはおいしさ・甘さのしるし。おしりの先、雌しべが付いていたところから筋が放射状にくっきり出たトマトは、おすすめです。



びゅあトマト

- 生産者 能津伸介さん 山諸貴信さん
- 産地 仁淀川町
- 品種 桃太郎あきな
- 収穫期 6月下旬～11月下旬

びゅあトマトは主に県外へ出荷していますが、この選果場では、予約すれば入手できます。JAコスモストマト選果場 問い合わせ TEL0889-20-1620

品質を選び抜いて出荷
 梅雨まつ盛りの6月下旬から、びゅあトマトの収穫が始まります。晩秋まで続く実りと手応えの日々。1本の苗から20個ほど取れますが、糖度が高く形のよい実だけを選びます。まだ緑がかったトマト、店頭へ並ぶまで3日間あまり、その間に追熟して深紅に染まります。びゅあという表現がぴったりの優しい甘さと、しつかりした味に、舌が魅了されました。
 時折シラワと降り注ぐ細霧のシャワー。ハウスの外は平地よりずっと涼しくても、収穫期を迎えるトマトの葉が夏の太陽に負けないよう、気遣いが欠かせません。シャワーで温度を下げ、茎や葉から湿気を吸わせています。
 「自分に厳しく。この環境で夏秋トマトのブランドを立ち上げます。」気軽に満ちて、ふたりのチャレンジャーはこれからも、山のでっぺんで続きます。



れいほく八菜ミニトマト 標高650mの甘〜い夏秋トマト

山の清浄な空気に守られて
公務員から実家の農業へ転職して10年という小松さん。山の上のハウスで手がけるのは、甘さに定評のあるミニトマトです。自分の手で建てたトマトハウスの中は、ワラや草が敷かれて居心地がよさそう。小松さんは涼しい環境を生かして、農薬をできるだけ使わずに栽培しています。夏場も涼しく、澄んだ空気がおいしい嶺北には、大自然のパワーが満ちているよう。上下のハウスで植え付け時期を少しずつらし、7月から11月まで出荷しています。

れいほく八菜ミニトマト

- 生産者 小松俊久さん
- 産地 大豊町
- 品種 キャロルクイーン(ミニトマト)
- 収穫期 7月~11月中旬



れいほく八菜トマト 元祖雨よけトマト、27年目の味

甘い大玉、夫婦の仕事
段々畑の道を上ってゆくと、見晴らしのよいトマトハウスへ。チャージングな笑顔で迎えてくれた喜美子さんと、若い頃は瀬戸大橋や新幹線など大工事の現場へ出稼ぎに行つて家族を支えたという啓さんのご夫婦。ここが、ハウスの横面を開けて育てる「雨よけトマト」を始めた元祖の農家です。水を控えて甘みを増して迎える、夏からの収穫シーズン。現在2棟のハウスで2,000本を作っており、7~8月は毎日、夕方が収穫の時間です。「トマトジュースにバナナを入れるとおいしいですよ。」と教えていただきました。



れいほく八菜トマト

- 生産者 橋本 啓さん 喜美子さん
- 産地 本山町
- 品種 麗夏(大玉トマト)
- 収穫期 7月上旬~11月末



JA土佐れいほく営農販売課 問い合わせ 0887-82-2803

●農業キーワード **【夏秋トマト・冬春トマト】**

今では一年中いつでも手に入るトマト。農家は、収穫シーズンによって、夏秋トマトと冬春トマトと呼びます。トマトの旬は初夏から秋にかけてです。この時期に収穫する

トマトが夏秋トマト。温暖で、施設園芸が盛んな高知県では、夏秋の農産物を、冬から初夏に掛けて栽培する技術が発達してきます。栽培時期をずらして、11月から6月にかけて収穫するトマトが、冬春トマトというわけです。



奥さんやご近所の女性たちが一個ずついいいに拭き、ヤニを removes.

ミネラル大玉トマト 365日のトマト日和。

ミネラルたっぷり、室戸海洋深層水のニガリをまぜた水で育てます。満足のゆく甘みと酸味のバランスには、高知の海のミネラルが欠かせません。手のひらに乗せるとずっしり重く、恵みの詰まった質感。「朝、トマトを摘む時、茎の産毛がね、金色に光っているんです。」と育てる喜びを語ります。

室戸の海洋深層水から
清流仁淀川の河口近くに広がるトマトハウス。「トマトの村」代表の野村巧さんは、県内で最大規模のトマト農家です。こだわりの水耕栽培による大玉トマトを手がけて12年目。土を使わないので夏場も病気の心配がほとんどありません。安定して毎日出荷でき、今年の出荷目標は600トンだそうです。



室戸の海洋深層水ニガリが、仁淀川の豊かな地下水と出会います。

ミネラル大玉トマト

- 生産者 野村巧さん
- 産地 高知市春野町
- 品種 CF桃太郎ファイト
- 収穫期 通年

JA高知春野販売課
問い合わせ 088-894-2222



農家が産業になるため
種から蒔いて苗を育て、出荷場までのライフサイクル。新しい品種づくりやトマトの商品開発への取り組みも熱心な野村さんは、実験ハウスで10種類以上のトマトを育てています。目指すのは、しっかりとした味。「健康な樹には健康なトマトが実る」が信条で、薬剤の使用を極力抑えています。広大なハウスを管理するため、昨年からはハイテク技術も入れました。遠隔でハウスの温度や照度などを観察できるカメラやセンサーが、販売促進や食育などへの応用にも役立てられています。

● 収穫カレンダー





夏の暑い日盛り、玄関に氷水で冷やしたトマトを置いておきませんか。学校帰りや外へ出掛ける子どもたちが、ひよいとつまんでおやつにする、みずみずしいトマト。

栄養士さんおすすめ
トマトのうと

JA高知病院
管理栄養士
山本 恵美

9月になり空が秋模様となってきました。しかしまだまだ暑い日が続きます。体調管理には気を付けて残暑を過ごして下さい。さて、暑い日の野菜の代表と言えばトマトです。夏の真っ赤なトマトは、目に映るだけで食欲をそそります。また、人体に有効なリコピンが豊富に含まれていることでも知られています。トマトの皮の部分にある黄色の色素がカロテンで、赤い色素がリコピンです。リコピンは有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用がある天然カロテノイドの一種で、その能力はカロテンの約2倍、ビタミンEの約100倍と言われています。一般的に赤色の濃いトマトほどリコピン含有量が多いとされています。他にもトマトには、緑黄色野菜にほぼ共通のビタミンC、ビタミンA・カリウム等が含まれ、体内の各種代謝に役立つおり、癌や動脈



そのまま食べてもいいし、酸味のある味付けも夏バテ気味の身体に心地よいトマト。高知ではおいしいトマトが年中いつでも手に入ります。家族のお気に入りには?

硬化老化の予防、また美白効果もあると言われます。栄養的效果の他にも、旨味成分であるグルタミン酸が豊富なので、西洋では調味料としてもよく利用されています。日本でも最近ではトマトソースやスープなど、生食以外でもよく見かけるようになりました。ここ高知県はトマトの一大生産地です。フルーッとトマトやシュガー

参考文献 からだにうれしい野菜の便利帳 監修者:板木利隆
発行者:高橋秀雄 編集者:小元慎吾 発行所:高橋書店 発行日:2009.4.30

column

おいしいトマトは、好みも大事。 園芸家・武井先生と歩く木曜市



食べ比べるのが楽しい! お店ごとに食味も違うトマト。

爽 やかな風が心地よい5月の木曜市へ園芸家の武井道夫先生と出掛けました。トマトの赤があちこちに並んでいます。どれも真っ赤に完熟して、かぶりつきたくなるトマトばかり。生産者の顔が見えることはもちろん、ブランドトマトのハネ物も手ごろなのが、庶民の市らしきです。この市に長年親しんできた武井先生は「フルーッとトマトは別名塩トマトとも言われますよ。塩分のある土壌でおいしくできるから。市場で甘さをうたうには、完熟トマトであること。甘さと酸味のバランスが大事です。どんなトマトも完熟前には酸っぱいし、自分の口にどの甘さが合うのかは、人によって味の好みも違うんですよね。」作り手だけでなく、消費者もトマトの味を決めているんですね。7月になれば露地のトマトも街路市に出でくることでしょう。



ふゆはる
こうち冬春トマト図鑑

高知県はトマト王国。全国的なブランドになったフルーツトマトをはじめ、さまざまなトマトが生産されています。今回は夏秋トマト特集でしたが、冬場にじっくり味を乗せる冬春トマト特集も準備中ですので、ご期待ください。



1 夜須フルーツトマト
●生産者 安岡明彦さん
●産地 香南市夜須町
●品種 桃太郎ファイト (フルーツトマト)
●収穫期 11月下旬～6月下旬



いい土で育てる、甘さと酸味にだわったトマト。皮のフチまで甘いですよ。



2 土佐まほろばトマト
●生産者 浜田章孝さん
●産地 南国市
●品種 桃太郎ファイト (フルーツトマト)
●収穫期 12月上旬～6月下旬



糖度と酸味、食味のバランスで信頼の品質を。



3 春野フルーツトマト
●生産者 久保英智さん
●産地 高知市春野町
●品種 桃太郎ファイト (フルーツトマト)
●収穫期 11月下旬～6月下旬



数値よりも、「おいしい!」と言われるトマトを。



4 徳谷トマト
●生産者 泉豊道さん
●産地 高知市
●品種 マイロック (フルーツトマト)
●収穫期 12月下旬～6月下旬



生が一番おいしいトマト、味だけでなく形も追求。



5 シュガートマト
●生産者 藤原利彦さん
●産地 日高村
●品種 桃太郎ファイト (フルーツトマト)
●収穫期 11月下旬～5月下旬



赤くなってからも日持ちします。酸味が抜けると、いっそう甘く感じますよ。



6 よさこいミディートマト
●生産者 安田幸人さん
●産地 四万十市
●品種 フルティカ(中玉トマト)
●収穫期 10月中旬～6月上旬



「また食べたい」と思ってもらえるトマトを。

上記のトマトに関するお問い合わせは、「食のネットワーク運営協議会」 ☎ 0120-103-906 まで



【アイスプラント】アフリカ原産の新顔野菜。塩分を吸う多肉植物。(P17)

野・山・川・畑・庭先から いけはな 通信

初冷の露をまとい ひえ寂びた植物
アイスプラント 野菜ですって
あたらしいとめずらしいは 花だと
「花伝書」にありましたっけ
古い薬瓶にいけたら
野菜がアートになりました

いけはな / 草木花塾 郷田八代 写真 / 河上展儀

農する人 story 1 土佐まほろばトマトの 大家族 [南国市国分]

南 国の太陽を浴びて実るフルーツトマト「土佐まほろばトマト」P10を手がけて20年近くになるといふ浜田章孝さん。国分のあたりは、かつて土佐の国司として紀貫之も滞在していた古代土佐の中心地で、まほろばと呼ばれるようになりました。娘さん二人にそれぞれ孫が生まれ、8人の大家族でにぎやかに暮らしています。トマトを育てているのは、章孝さん夫婦と、娘婿の真史さん。収

穫期は12月はじめから6月末ごろまで、700坪のトマトハウスを管理しています。真史さんはこれまで作業をおぼえ、今年からいよいよ自分のハウスを分けてもらいました。最初の収穫を終えた夏、出来具合にはお父さんも笑顔で満足そう。真史さんはサラリーマンからの転身です。夕方には仕事を終えるようにして、子どもの小さいころを一緒に過ごせるのは農家のよ

さと子育てにもがんばる若いパパ。「同じ家でこうやって一緒に食事もする農家はもつ、ほんとないでしょ。」と孫達を膝に乗せて話す章孝さん夫婦。手間をかけて育てたトマトを選別して箱詰めする手際は、やはり章孝さんが一番です。味がどれだけ乗っているか、美しく決まる玉の並べ方は、それらを見分けて初めて、作ったトマトがブランド商品になれるのです。



左から浜田真史さん・悠斗君・佳世さん・富子さん・崇広君・真孝さん・森本悦江さん・森本修司さん。

こんにちは、
JA(農協)です。

「ありがとう(サンキュー)、おかわりありませんか？」
私たちは、日ごろの感謝の気持ちを伝えるために「3Q訪問活動」を続けています。



あなたの町のライフアドバイザーです。
JA共済

じゃ
こJAんと『便利』で『安心』バンク



JAバンク高知
ホームページ <http://www.jabank-kochi.jp/>

風土食シェフ

だから、高知産。農業と食を結ぶプロの思い



高知パレスホテル ラ・プランセス
グランシェフ&ソムリエ
田中秀典さん

高知パレスホテル 食への好奇心をかき立てる 「土佐ふれんち」



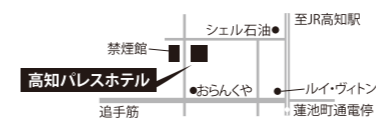
「嶺北産米ナスと宇佐沖どれウルメイワシのタルト」

焼

きたてのキッシュを口に運ぶと、米ナスのもっちり感に、潮の香るウルメのペーストが絡まって、海と山が溶け合いました。田中シェフによる「土佐ふれんち」の、意外かつ絶妙な組み合わせ。

地産地消を早くから手がけてきたホテルのレストラン、中でも野菜は9割が高知産です。この4月から月ごとに地産地消のフェアを開催し、生産者を交えてのディナーコースが人気となっています。その原点は、土佐市。10年近く前に、フルーツのブランド化を料理でお手伝いしたのがきっかけでした。田中シェフは調理場やサービスのスタッフを連れて生産者を訪ねます。自分で畑を見て、ちぎって食べた味を仕入れるのは、大きな魅力。

フレンチに凝り固まらず、手を加えずぎない田中シェフ流「土佐ふれんち」。高知産を使うのは、鮮度や品質の良さに加え、人に訴えかける力があるから。「見るからにおいしそうなおくらが、使っただけだと訴える」のだそう。素材の本質にある「うまみ」をベストコンディションで引き出す技が、シェフの舞台を彩ります。



◎9月は嶺北フェアを開催予定
問い合わせ／ラ・プランセス TEL088-825-0100(代) 高知市廿代町1-18
営／11:30～15:00(LO14:30)、17:00～22:00(LO20:45)月曜定休

ほ

のかに優しい薄緑色。甘さを抑えたさわやかな緑茶アイスは、土佐茶が育つ山里の香りがします。そして、同じ土佐茶を使った、上品でクリーミーなプリン。あえてカラメルを入れず、純粋に緑茶の風味を楽しめるプリンです。

パウダー状に加工された土佐茶は使いやすい魅力。「アイスには抹茶より緑茶のほうが合うように思います。後味がよくて、大人の味なんですよ。」とプロデュースした古味社長。高知駅の売店にも出しています。

もうひとつは、馬路村農協のユズとはちみつをふんだんに使ったゼリー。古味社長自身、馬路村の製品をポン酢からバッグに至るまで愛用しています。村まることの前向きさが大好きだそうです。

そうやってできあがる商品は、食材の仕入れからパッケージのデザインまで、高知産であることが大事。「うちのスタッフやお客様の声を取り入れ、最後まで自分たちの手で仕上げて出したい。」県外での物産展など、催事会場では社長みずから店頭立って、南国の太陽スマイルで高知産のおいしさをアピールします。

コミベーカーリー 高知の良さを 県外へアピールします

古味由紀さん
コミベーカーリー代表取締役社長



上から「土佐の緑茶アイス」 下右「土佐の緑茶プリン」 下左「はちみつ柚子ゼリー」



問い合わせ／コミベーカーリー TEL088-882-6594
高知市知寄町1-1-21 営／7:00～21:00 日曜定休

おいしい、四万十、ここにあります。



生産者
広田久子さん

生産者
広田只猪さん

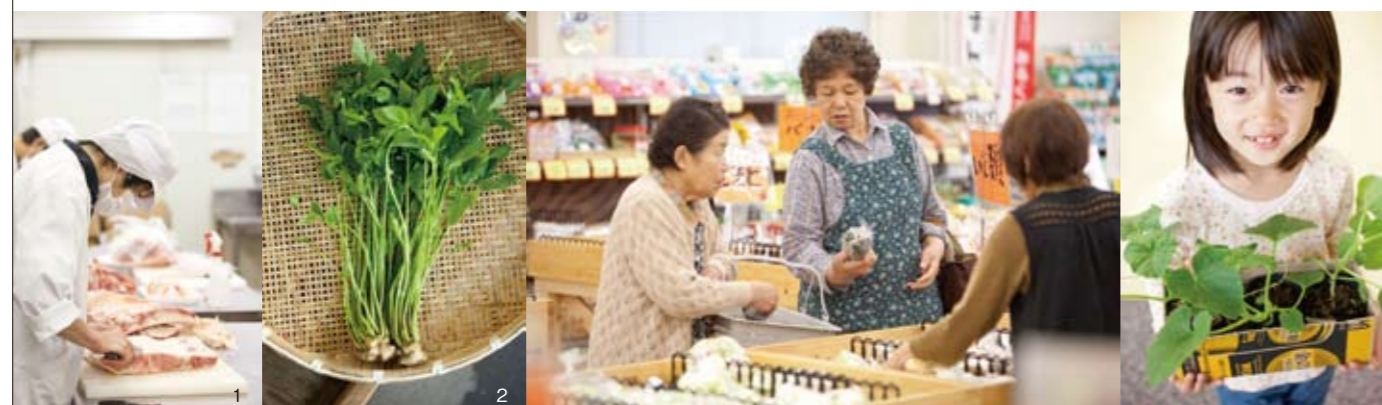
女性たちが支えてきた、
自慢の手作り市。

広田さんたちは毎朝、野菜や手づくりのお総菜を、JA四万十本所横にあるみどり市へ届けています。農家の奥さんが副収入を始めた生産者グループで、活動は25年余りになりますが、今月に1回はJAの指導員と勉強会を開く熱心さです。

ここは自分たち女性生産者が作り上げ、JAが育ててくれた市、という思いがあるそう。今まで休んだのは台風で一度だけ。久子さんのモットーは「やり始めたことは、やめん。」皆の自慢は「うちの地区には遊休地がないこと。」だそうです。「朝来たら一日分、ここで整う。そんな場所であってほしい。」と只猪さんにもっこり。

おいしいお肉のあるところ、
舌うなるタレが。

窪川といえば、標高の高い台地と漁港に恵まれた、食のブランド産地。仁井田米や窪川黒毛和牛、窪川ポークなど、誰もが知る高品質な食材を育ててきました。



1. 売り場の奥には食肉加工場。切りたての新鮮なお肉が買えます。 2. 四万十セリは珍しい生食用のセリ。水耕栽培なのでエグミが少なく食べやすいのがポイント。

ここで今注目したいのは、米豚。仁井田米を飼料に育てた豚で、甘みのある脂身は折り紙付きです。おなじみの黒毛和牛も良い肉を安くというところで、産地ならではのお得感がいっぱい。絶妙のサシが入った4等級以上、時には最高級のA5等級が手ごろな値段で並ぶこともあり、見逃せません。

和牛のタタキは、春に発売されたボン酢とも抜群の相性。また、農協特製の焼き肉のタレは地元で愛され根付いてきた味で、そのタレに漬けたんだスタミナ漬けもまた、名物です。



アイスプラント
真夏以外は年中あります。水の粒が付いたように見える変わり種。ちよっぴり塩味で茎はシャキシャキ、サラダや天ぷらに。



窪川ポーク「米豚」
仁井田米を食べて育ったヘルシーな豚肉。「四万十産のアスパラを巻くとおいしいですよ」と店長から。

窪川黒毛和牛
見とれてしまう霜降りお肉、ステーキも驚きの価格で。



【JA四万十 みどり市】
高岡郡四万十町榊山町56-2
TEL0880-22-1008 営/8:00~17:30



ときめきみそ・ときめき豆腐
JA四万十女性部の加工工房、ときめき家は毎週、月・水・金曜に出品。豆腐は四万十産大豆100%、興津の海から生まれたニガリを使用。

JA四万十焼き肉のタレ
30年のロングセラー、年季の入った味。みどり市の厨房で手作りしています。



ホウレンソウの
なめ茸おろし和え

標高の高い嶺北育ちの
夏ホウレンソウは、
とっても甘いんです。

ホウレンソウ



【材料】4人分

ホウレンソウ……2束 味付けなめ茸……1瓶
ダイコンおろし……適宜

【作り方】 所要時間／10分

1. ホウレンソウは熱湯で茹で、水にさらし水気を切って、2~3cmに切る。
2. 1.となめ茸を混ぜ、器に盛る。
3. ダイコンおろしをたっぷりのせ、食べるときに混ぜる。



シントウのジャコ炒め

炒め物で
主役になれる、シントウ。

シントウ



【材料】4人分

シントウ……24本 チリメンジャコ……10g
サラダ油……大さじ1 酒……大さじ1
しょうゆ……大さじ1 ゴマ油……大さじ1/2
砂糖……小さじ1/2
※お好みで味噌を入れてもおいしいです。

【作り方】 所要時間／15分

1. シントウは皮がはじけないよう、包丁の刃先で縦に1本、短い切り込みを入れる。
2. 鍋にゴマ油を熱し、チリメンジャコを炒めてからシントウを入れる。
3. 全体に油がなじみ、チリメンジャコがカリッとしたら、酒・しょうゆ・砂糖を加える。
4. 火を弱め、シントウがしんなりとして汁気がほとんどなくなるまで、混ぜながら炒め煮にする。
5. 仕上げにサラダ油を混ぜる。



ナスが苦手でも、
おいしく食べられそう



こどもとつくろう



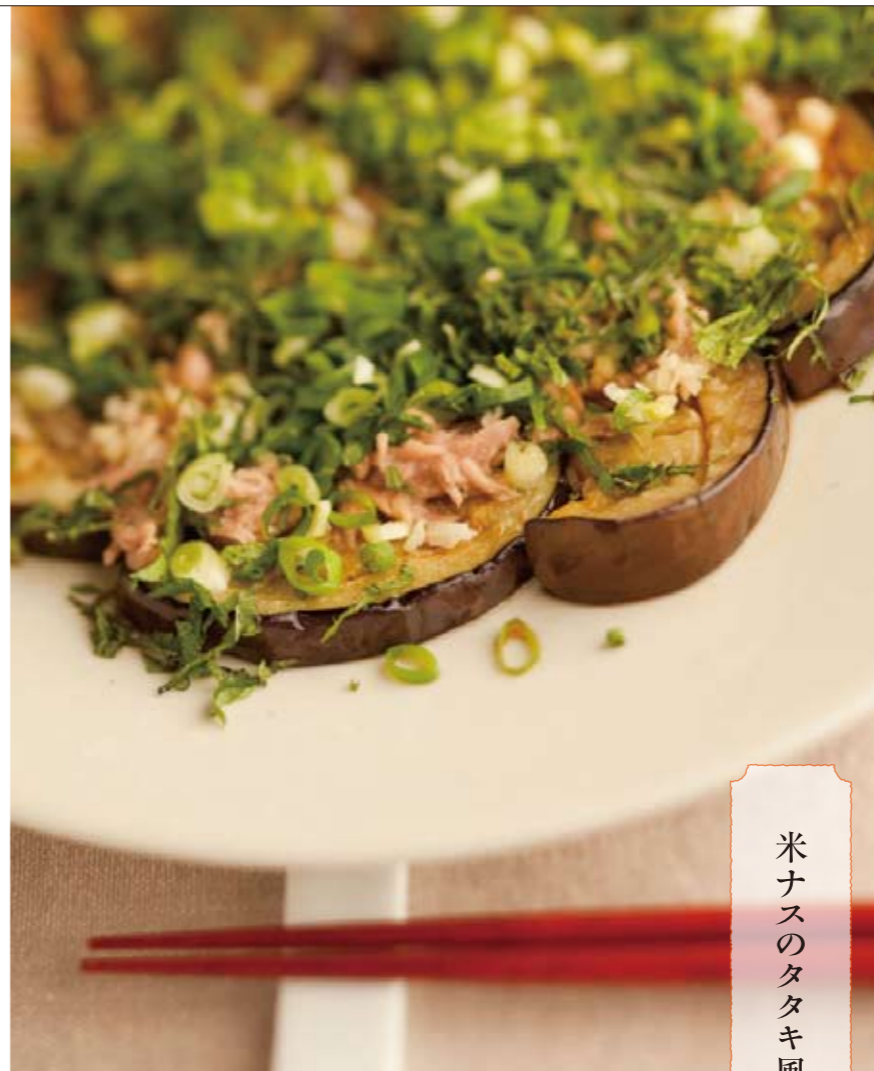
米ナスの
お好み焼き

【材料】4人分

米ナス……1個 小麦粉……1/2カップ
卵……1個 水……卵と合わせて100cc分
お好みソース・カツオ節・青のり・マヨネーズ 適宜

【作り方】 所要時間／20分

1. 米ナスを7~8mmの厚さに切り、十文字に隠し包丁を数本入れ、水に数分浸けてアクを抜く。
2. お好み焼きの種を作り、水気を切った米ナスの両面に絡ませる。
3. フライパンに油を引き、2を色よく焼く。中までしっかり火を通し、焼けたら皿にのせ、ソース、カツオ節、青のりを振り、マヨネーズを添える。
※米粉を使って焼くと、パリッと仕上がります。時間がたってもタつかず形がくずれにくいので、お試しください。



米ナスのタタキ風

「お肉じゃないの?」というぐらい、
モチモチ、幸せになれる味。

【材料】4人分

米ナス……1個
ツナ缶(ノンオイル)……1缶
ボン酢……適宜
薬味(ネギ・ショウガ・ニンニク・大葉) 適宜

米ナス



【作り方】 所要時間／20分

1. 米ナスを7~8mmくらいの厚さに切り、水に浸けてアクを抜く。食べやすいよう半円に切ってもよい。
2. ネギは小口切り、ショウガ・ニンニクはみじん切り、青シソは千切りにする。
3. 水気を切った1の米ナスをフライパンで両面焼く。
4. 焼けたらお皿にのせ、ツナ、2の薬味をたっぷりとトッピング。ボン酢は食べる少し前にかけて、できあがり。



うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe ①



れいほく八菜の生産者
おすすめ、野菜レシビ。

育てた米ナスを生産者みずから工夫して食べよう。
そこから「農家が作る簡単レシビ」が生まれました。
忙しい農家のお母さんが作るスピードレシビは、働く女性の強い味方です。

J A 土佐れいほく 園芸部

澤田都美子さん
(多品種野菜の生産者)

澤田光恵さん
(シントウ・ニラ生産者)

大石文美子さん
(三色ピーマン生産者)



とさのうと おすすめ逸品

JA四万十の 「四万十ゆず紀行 ゆずぼん酢生姜入り」

3 月から発売された新商品。お肉に野菜に、JA四万十みどり市のタレ部門で一番人気となっているポン酢です。四万十川上流、中流域の豊かな自然環境で栽培されている「四万十ゆず」の、やさしい酸味が食材の味と一体になっています。ショウガ味とストレートの2種類で、まるやかな味の窪川特産ショウガ入りは、子どもたちにも好評。ショウガは窪川が日本一の生産量を誇る、こだわりの産品。台地の恵みが詰まったゆずぼん、窪川黒毛和牛や窪川ポーク米豚のしゃぶしゃぶには欠かせません。



【ゆずぼん酢生姜入り】
360ml入り ¥580

◎問い合わせ
JA四万十 みどり市
TEL0880-22-1008



新鮮なブナシメジをボイルして味付け、レトルト仕上げ。



手軽でおいしい炊き込みごはん

地 域で生産されるきのこ類は、秋冬が需要のピーク。夏場は輸用品にも押されて安くなるため、JAで年中食べられるようにと開発した加工食品が、「四万十しめじごはん」「四万十まいたけごはん」「しめじ天ぷらの素」です。

専用の加工場があり、最初は職員さんたちが試行錯誤しながら製品を作り上げました。イベント会場に向いて実演や試食販売を重ねており、今では県内外へ年間



【四万十しめじごはん】
「四万十しめじごはん」は3合炊き。材料は、ブナシメジ、ヒラタケ、鶏肉、ニンジン、ゴボウなど。
200g入り ¥420

◎問い合わせ
JA高知はた佐賀支所 販売経済課
TEL0880-55-2514

2.5万箱を出荷する商品に育っています。売れ行きトップは、「四万十しめじごはん」。青木さんの工場直送の無農薬ブナシメジを使った、ほのぼのと味わる逸品です。

培養室は意外とあたたかく、23℃ほど。いわば夏の気候です。低温の栽培室に移すと温度差のショックで秋になり、きのこが顔を出すのです。袋詰めの出荷作業は毎日行います。この一部が、「四万十しめじごはん」のもとになります。



トウモロコシの芯から作られた菌床を栽培ビンに詰め、菌を植えます。使った後の菌床は畑の堆肥に出しています。芽出しの工程は冷たい部屋で、20日ほどこの部屋に置きます。

ブナシメジができるまで

案内してくださった青木英二さん



きのこの里、 土佐佐賀の 「四万十しめじごはん」

年中によきによき、しめじ工場

き のこ栽培32年のベテラン、青木英二さんが運営するブナシメジ工場を訪ねました。JA高知はた佐賀支所のブナシメジ生産量は昨年の実績で年間1,068トン。この地域は明治時代からシイタケ栽培が盛んな「きのこの里」です。

無農薬で安全なブナシメジを作るため、工場の中は熱による雑菌対策を徹底しており、アルコールも含めて薬品は使いません。日産6,000株を出荷する規模で、二年中新しいきのこが顔を出しています。出荷までにかかる日数は約100日。栽培ビンにこもり盛り上がったなら、いよいよ出荷です。

味は苦みが少なく、まろやか。きのこ類はカサが縮まったものがおいしいそうです。

四万十川の支流、伊与木川沿いの生産工場



産地ならではの加工品を訪ねて
おいしいもんができたぞね

1

JA高知はた佐賀支所

農業体験のうと 畑の弟子

農 業体験会は、JA四万十管内の、おいしいところ、いいところだけを一般の方に体験してもらおうと始まったもの。毎年パワーアップして、年間6回のイベントを開催しています。すぐ近くにあるクラインガルテン（滞在型市民農園）の利用者も含め、関西や、遠く関東からも参加。孫を連れての3世代参加もあれば、退職後の農業に意欲的な人も多く、合間に野菜づくりへの質

問も飛び出していました。みんなで植えた田んぼで、苗が誇らしく風にそよんでいます。そして、お待ちかねのバーベキュー。最後は、いいところの中でも一番おいしいところでした。

「くらべ」という竹棒で、苗にするツルの長さを測るのがコツ。時おり雨模様になりましたが、サツマイモの植え付け指導してくれた農業大学の川瀬一郎先生は、「植えられる植物には最適のお天気ですよ」と参加者を励まします。



お父さん、いっしょに泥んこになったね!

JA四万十 第2回体験会
【いいとこどりプロジェクト】
2010年6月13日(日)
会場/高知県立農業大学校 研修課
参加人数/26人13家族(県内外)
担当指導員/営農推進課指導班 新田さん
この日の体験 サツマイモの植え付け、トウモロコシの間引き、枝豆の草引き、トマト・ナスの収穫、田植え、窪川の米豚をPR
昼食 窪川黒毛和牛と米豚のバーベキュー



田植え
参加者のほとんどが初チャレンジ。収穫は10月下旬の予定。並んで一步一步、苗を植えては前進します。前へ進むのは、後ろが泥で濁って見えなくなるから。にぎやかながらも、真剣な表情。

いっしょに



「これが百姓の原点よ。野菜から入ったら稲を作らん人もおるけど、稲から入った人は、やっぱり田んぼへ戻ってくるね。野菜も、この稲の上にある。土に水が多いか少ないかだけよ。」指導を担当した農家さんが、あぜで満足気に見守ります。

指先を使って、2~3cmの浅いところへ、苗を確実に植えます。苗の間がふぞろいでも、収穫までに株が広がるので大きな影響はありません。



サツマイモの植え付け
品種はよさこい金時とカキイモ。草が生えないようにマルチシートでおおった畝に、穴を開けて苗を埋め込む船底植えます。

「くらべ」を使って、植え付けに丁度良い長さにサツマイモのツルを切ります。



窪川黒毛和牛と米豚のバーベキュー
窪川特産の黒毛和牛や話題の米豚をジュウジュウ焼いて、仁井田米の塩にざりをはおって。バーベキューのお肉が焼ける前にしゃぶしゃぶも振る舞われ、売り出し中のボン酢で堪能しました。薬味のミョウガも四万十の特産!



トウモロコシの間引き
種から植えたトウモロコシの茎を1本残して他を間引きます。この作業は2回目なので、みんなちょっと手なれてきた?



トマトとナスの収穫
「もう引き上げるつもりだったけど、せっかくだから持って行って」という主催者の心遣い。収穫の思い出とおみやげができました。



「君が踊る、夏」 土佐茶対談

映画になった、よさこいと「土佐茶」。
この一本から、高知を元気に。



有限会社ほにや 代表取締役
泉 真弓



JA全農こうち 農畜産部 農産販売課
池田 裕明

池田 泉さん、「君が踊る夏」を試写会で
見させて頂きました。素晴らしいですね。

泉 4年前、ほにやよさこいを偶然観た東
映プロデューサーから、よさこいを題材にした
映画を作りたいとの申し出がありました。それ
から試行錯誤があり、高知ロケを実現させる
までの3年半は本当に大変でしたが、高知
の宝「よさこい」を全国に伝えるチャンスを生
かしたいと思い協力してきた結果「よさこい」
だけでなく高知の魅力が伝わる映画に仕
上ってくれたと思います。

池田 土佐茶と映画の橋渡しをありがとうご
ざいました。

泉 私が「よさこい」に取り組んでいるのも
根本的には同じで、おいしい「土佐茶」も高
知の宝として、ちゃんと全国に伝えたいと思っ
ていたので、東映からこの映画のロケ地や主
役の実家設定などの相談を受けた時、迷わ
ず「新平(主人公)の実家はお茶農家!」と、
プロデューサーや監督といったロケ班ご一行
を茶畑におつれました。県外の皆さんは、
高知でおいしいお茶が作られることをご存知

なく、一様に驚いていましたが、素晴らしい仁
淀川と山々の自然に吸い込まれるように一発
OKとなりました。

池田 全国で土佐茶の知名度が上がる絶
好のチャンス。ほにやさんが築いて来られた
ネットワークを活用させていただきたいと「ほ
にや」の世界観を出したパッケージに加え
て、味もご提案いただきました。

泉 JAオリジナルはさらっと飲みやすいタイ
プ。ほにやプレミアムは、お茶好きな方にも
満足いただけるよう香りとコクを深めました。
嬉しいのは「高知県産茶葉100%」と明記で
きることで。正真正銘のおいしい土佐の
お茶ですから、自信をもって本気で販売する
ことができます。ブランドとして、育てていく
には、本気と根気と勇気が必要だと思います
が、まず、今回はデザインからのトライです
ね(笑)

池田 他産地のお茶は生産量で勝負、でも
土佐茶は恵まれた条件と品質で勝負。映
画の話題性を生かし、土佐茶のおいしさを
どんどんアピールしていきますよ。



【土佐の緑茶】
【土佐の番茶】

500ml、各150円

©販売者 全国農業協同組合連合会

©問い合わせ 全農高知県本部

TEL088-884-8166 高知市五台山5015-1



2010年9月11日(土)より全国公開

君が踊る、夏

少女の命のために、情熱のすべてをかけて。-実話が生んだ物語-

STORY

かつて高知のよさこい祭りのチーム「いちむじん(土佐弁で一生涯懸命の意)」の纏(まとい)だった新平は、東京でカメラマンを目指していた。自信を失いかけていた新平が久しぶりに帰郷した時、元恋人・香織の妹であり、「一緒によさこい踊ろうな」と約束していた少女・さくらと出会う。さくらは難病を患っていて、この夏が最後かもしれないと言われていた。さくらとの約束を果たすため、新平はもう一度よさこいを踊ることを決意する…。

◎スタッフ
監督/香月秀行 脚本/香月秀行 松尾朝子

◎キャスト
満端淳平(東京でカメラマンを目指す主人公・寺本新平役)
木南晴夏(難病の妹・さくらを気遣うヒロイン・野上香織役)
五十嵐隼士(新平の親友・大滝司役)
大森絢音、DAIGO、藤原竜也、本田博太郎、
宮崎美子、隆大介、高嶋政宏、高島礼子



農する食する、イベントガイド

2010年
9月 12月

9月

- 4± どっち祭り(大板小学校)
- 11± JA四万十直販市(高知市旭駅前)
- 12田 JA四万十直販市(高知市南川添・とさのさと駐車場)
- 18± 地場産品試食PR (JA南国市:直販所 かざぐるま市)
- 19田 農産物PRデイ (JA高知市:直販所 真心ファームらぶ)

[月イベント] れいほくフェア(高知パレスホテル:エズ、ラ・プランセス、かつれつ亭 高知市)

[日程未定] JA津野山収穫祭(JA津野山営農センター輝)・JA高知はた デカカボチャ大会(上旬)(四万十市西土佐)

10月

- 9± 北原ふるさと市「水晶文旦祭り」(JAとさし北原支所)
JA四万十直販市(高知市旭駅前)
平成22年度高知県秋季果実展示品評会(JA高知ビル)
- 10田 JA四万十直販市(高知市南川添・とさのさと駐車場)
- 16± 地場産品試食PR (JA南国市:直販所 かざぐるま市)
- 17田 JA南国市 三和支所女のまつり(JA南国市 三和支所)
農産物PRデイ(JA高知市:直販所 真心ファームらぶ)
大野見新米フェスタ(JA四万十 大野見支所)
畜産フェスティバル(四万十町本堂)

- 24田 米コメフェスタ(四万十町:四万十緑林公園)
- 29金 高岡良心事祭り(JAとさし高岡支所)
- 31田 第12回あき元気フェスタ(安芸市健康ふれあいセンター元気館)
第4回物部川川祭り(物部川河川敷)

[日程未定] 四方竹祭(南国市白木谷)・梨卸売会(JA高知市グリーンファーム一部店舗)・ハルピアまつり(下旬)(JA高知春野本所)・十和おかみさん市:おもてなしツアー秋(10月上旬)(四万十町十和)

11月

- 3水 ゆずはじまる祭(馬路村)
大川村謝肉祭(大川村:白滝の里)
- 7日 ごめんの軽トラ市(南国市:後免町商店街)
- 13± 大川村産業文化祭(～14日)(大川村)

11月

- 13± JANA南国市JA祭(～14日)(JANA南国市経済事業本部)
台地祭(～14日)(JA四万十本所ほか)
- 14田 芸西フェスタ(芸西村和食:憩ヶ丘運動公園)
ほのほの王国もみじまつり(いの町吾北)
- 20± ながおか温泉10周年祭(～23日)(南国市下末松:ながおか温泉)
地場産品試食PR (JA南国市:直販所 かざぐるま市)
第12回大感謝祭(JAとさし高石支所)
- 21田 ヤ・シィの秋祭り(香南市夜須町:ヤ・シィパーク)
本山町産業文化祭(本山町:本山小学校)
農産物PRデイ(JA高知市:直販所 真心ファームらぶ)
JA土佐くろしおJAまつり(須崎市:桐間地区の公園)
- 23火 ゆず収穫体験(安芸市東川地区)
土佐町産業文化祭(JA土佐れいほく本所)
収穫感謝祭(高知市:中央公園)
JA高知はた中村支所農業祭(JA高知はた本所)
- 25木 みどり市創業祭(JA四万十:直販所みどり市)

[日程未定] 安芸市産業祭(上旬～中旬)(安芸市:安芸駅前・JA土佐あき本所)・室戸市産業祭(上旬～中旬)(室戸市:海の駅トコム)・農協祭(～12月上旬)(JA高知市一部支所)・ふれあい加工教室:みそ加工(JA高知市一部加工所)・津野町産業祭(津野町: B&G海洋センター・榑原町役場)・JAパスポートセール(JA津野山: 営農センター輝)・三原村どぶろく祭り(11月上旬)(三原村)・大月町産業祭(11月上旬)(大月町)・農業祭(～12月上旬)(JA高知はた各支所)・土佐清水市産業祭(土佐清水市)

12月

- 4± 大田口支所 冬の展示会(JA土佐れいほく大田口支所)
仁淀川町長者のキャンドルナイト(仁淀川町長者の棚田)
JAふるさと感謝祭(～5日)(JA高知ビル)
 - 11± JA四万十直販市(高知市旭駅前)
久礼朝市(中土佐町)
 - 12田 JA四万十直販市(高知市南川添・とさのさと駐車場)
 - 16木 JAグリーン創業祭(JA南国市 経済事業本部)
 - 18± 地場産品試食PR (JA南国市:直販所 かざぐるま市)
- [日程未定] 山芋まつり(12月上旬)(安田町立中山小中学校)

Present

とさのうと読者プレゼント

今号でご紹介した、高知の美味しいもの、おいしいところがそろいました。

- 1 びゅあトマト 20名様
- 2 みどり市 詰め合わせ 20名様
- 3 しめじごはん・まいたけごはん
ゆずぼん酢・ゆずぼん酢生姜入り
セットで20名様
- 4 高知パレスホテル
商品券(2,000円分) 20名様
- 5 コミベーカーリー
プリン詰め合わせセット 20名様
- 6 君が踊る、夏
映画ペアチケット
10名様
※9月15日(水)必着

■応募方法 巻末のはがき、ホームページ、携帯電話でご応募ください。郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、アンケートの回答、希望する商品1点、本誌へのご意見・ご感想(※上記必須)をご記入のうえ、下記送り先へご応募ください。当選者は抽選により決定し、発表は発送をもって代えさせていただきます。※一部プレゼントにより締め切り日が異なっておりますので、事前にご確認ください。
■締め切り 2010年10月15日(金)必着
※映画チケットのみ9月15日(水)必着
■送り先
〒780-8511 高知県高知市北御座2番27号 JAバンク高知信連 食のネットワーク運営協議会事務局



<http://tosanote.ja-kochi.or.jp/>

「とさのうと」は、私たちJAがお届けします。

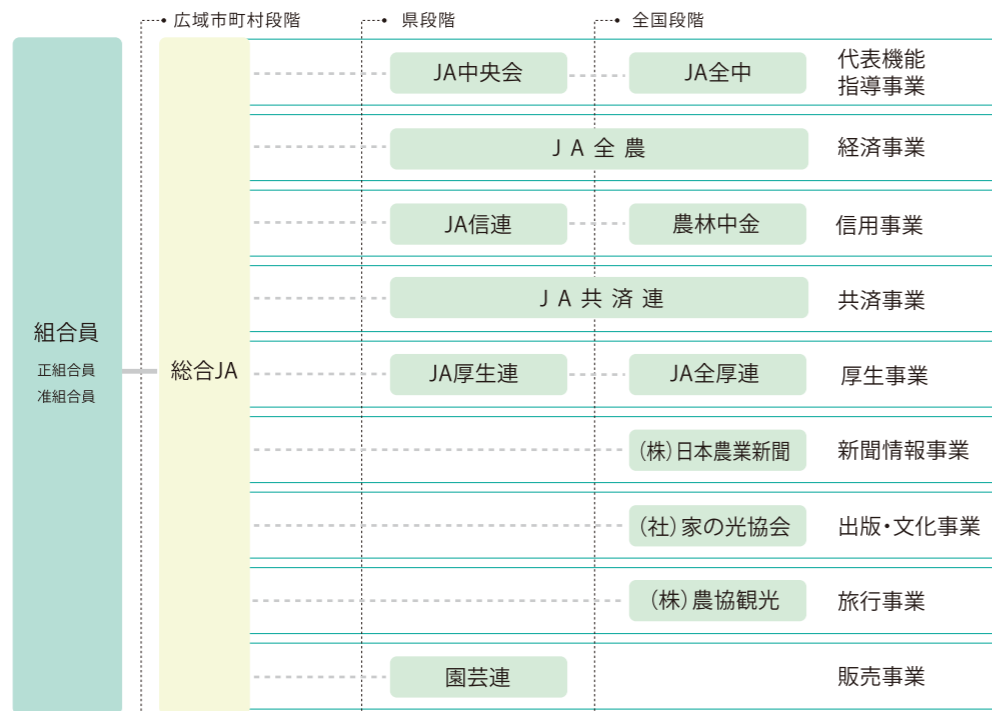
JAとは、「Japan Agricultural Co-operatives」の略で、皆様にわかりやすい愛称として1992年4月から使用しています。JAは、農業に取り組んでいる人たちと、地域の人々が「組合員」となった組織で、次のことを目指しています。

JAの 目指していること

- 国民皆の食料が、いつも不足することなく生産されていること。
- 農業とともに、自然環境を守り育てること。
- 農業をはじめとする地域の産業が盛んになり、皆の暮らしが豊かになること。
- 地域全体が希望にあふれ、明るくなり、地域の文化がつけられていくこと。

JAは、組合員農家の農業経営と生活を守り、より良い地域社会を築くことを目的として、組合員の農業経営・技術指導や生活についてのアドバイスを行うほか、生産資材や生活に必要な資材の共同購入を行ったり、農産物を共同で販売したり、農業生産や生活に必要な共同利用施設の設置などを行っています。また、貯金の受け入れや融資を行う信用事業や万一の場合に備える共済事業など、さまざまな事業や活動を行っています。

JAグループの組織



県内16JA

JA土佐あき JA馬路村 JA土佐香美 JA南国市 JA長岡 JA十市 JA土佐いほく JA高知市
JA高知春野 JA伊野町 JAとさし JAコスモス JA土佐くろしお JA四万十 JA津野山 JA高知はた

県内JAの事業規模 (平成22年3月31日現在)

組合員数/正組合員数 68,098名 准組合員数 53,873名 役員員数/3,033名
出資金/146億円 貯金/8,131億円 貸出金/1,864億円 共済/長期共済保有高 3兆6,993億円
購買品供給高/382億円 販売品取扱高/697億円

とさのうと tosa note
農する人と、食する人へ
September/2010/vol.1

【とさのうと 創刊号】

発行日
2010年9月1日

企画・発行
JAグループ高知
食のネットワーク運営協議会

委員長
笹岡 英昭

副委員長
依光 亜由美

委員
越智 彩
大石 賀士
大石 範行
大久保 有望
島崎 佳代子
横山 まゆみ
河野 愛恵
大坪 一彦
片岡 公美
岩井 仁美
新井 洋介
山本 恵美
沼 浩平

JAバンク高知

「とさのうと」始まりました。

とさのうとは、季節ごとに年4回発行する無料の情報誌です。おいしいものを食べてもらいたい、という農家の思い。おいしいものが好き、という主婦の思い。ふたつの「想い」を結ぶ架け橋をつくりたいと、この一年、考えつづけて形になりました。皆さまからの声をたくさんいただいて可愛がってもらえるように、そして高知の農業や暮らしとともに成長していきますように、どうぞよろしくお祈りします。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

■ JAコスモス 島崎佳代子
期日に間に合うのかハラハラドキドキ♥
しながら、みんなの知恵を絞りだし、農業のこと、おいしいもの、食べ方など、いろんなことを盛り込んだ情報誌です。ぜひ、読んでみてください。

■ JA土佐くろしお 笹岡英昭
悪戦苦闘の末、県内JAの集結として立ち上げられた「とさのうと」。たくさんの人に読んでもらい、「情報誌と言えば、とさのうと」となるように、誰からも愛される情報誌にしたい!

■ JA四万十 横山まゆみ
「農と食」という響きをどう感じますか? それは、私たちの生活の中であまりに自然なもの。意識して初めて見えてくるものがあります。そんな「きっかけ」になってくれればうれしいな。

■ JA高知はた 河野愛恵
高知県は農家の皆さんが育てたおいしい食材が豊富です。本誌を手にした皆さんが、一人でも多く地元の食と農業に関心を持ち、誇りに思ってもらえるような情報を届けていきたいです!

■ JA土佐あき 越智彩
みなさま、JAにどんなイメージをお持ちでしょうか? 「とさのうと」がJAとみなさまを繋ぐ架け橋になるよう、委員として頑張ります。

■ JA土佐香美 大石賀士
「とさのうと」には高知の食や人・暮らしに役立つ情報がたっぷり。皆さまの生活や心が豊かになるような情報をお届けできるよう努めて参りますので、いつも手元に置いてご愛読いただけると幸いです。

■ JA土佐いほく 大石範行
高知県は森林が多く農地は一部、これといった産業がありません。唯一挙げると、第一次産業です! この産業を盛り上げるために、我々JA職員は地域のサポーターとしてがんばるぜよ!

■ JA高知市 大久保有望
県内のJAグループが一丸となり、土佐の「農」「人」「食」を繋ぐ情報誌ができました。一人でも多くの「とさのうとファン」をつくるため、読者の皆さまが身近に感じていただけるような情報を提供していきたいと思っております。

事務局 JAバンク高知信連 融資部 農業融資課

◎本誌に関するお問い合わせ 〒780-8511 高知県高知市北御座2番27号

☎0120-103-906 www.jabank-kochi.jp