

# とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

vol. 2  
december  
2010



特集  
ひだまりユズ

とさどれ ② ーアスパラガスー

土のふとんから起き出すと、  
あっというまに伸びて、伸びて。  
しゃきつと若いアスパラは  
高知らしい一本気。



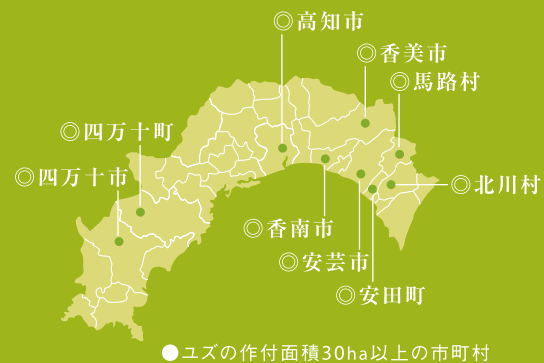
第3号は2011年3月1日発行予定  
特集の顔です





特集  
ひだまりユズ

つやのある黄色い玉は、初冬のひだまり。  
ユズ生産量では、全国のほぼ半分を占める高知県。  
ひときわ香り立つ、お山のユズをお届けします。



vol. 2  
december 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。

tosa note  
とさのうと

農する人と、食する人へ

contents

- 03 ひだまりユズ
- 10 シェフとユズ農家直伝、  
教えたいレシピ
- 11 栄養士さんおすすめ
- 12 ゆずボン図鑑
- 14 農する人 story  
日本の宝、土佐あかうしが育つ山
- 15 いけはな通信
- 16 風土食シェフ  
土佐のまんまるダイニング・ラポール
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市  
JA南国市 かざぐるま市
- 20 うちごはん  
JA高知はた女性部 宿毛支部
- 22 おいしいもんができたぞね  
JA高知市「よさこい鳴子みそ」
- 24 畑の弟子  
JA高知市 大地の恵み～親子でアグリ～
- 26 農する食するイベントガイド・プレゼント
- 27 土コミひろば



高知市介良

私の中の田園風景  
JA高知市 大久保 有望

夏の風物詩と言えれば何を  
思い浮かべますか？  
花火大会、そうめん流し、  
海水浴……。高知市介良地  
区では、約40年ぶりに復  
活した水稲二期作が、ふ  
たたび夏の風物詩となっ  
ています。

稲刈りをするコンバインの横  
で、刈り取りが終わった田に  
新しく並走し、春と夏を同時に感じる  
ことができる贅沢な瞬間です。最近で  
は珍しくなったこの光景。ちよくちよき  
こい祭りと同時期に見られます。



# 山から、ころころ。ユズ香る



香美市物部町山崎地区 坂本さんの畑

## 山里を染める黄金の実り

冬を迎えようとする山の段々畑は、収穫で大忙し。持ち重りのする黄色い実を、強い枝がしっかりと支えています。栽培量で全国1位は高知県。山間部が主力生産地です。青果を玉で出荷するほか、ユズ果汁は年中供給しています。自慢は、香りの濃さが格別で、品質が安定していることです。

でこぼこした厚い皮に豊かな精油を含み、香酸柑橘に分類されるユズ。精油を含んだ果汁は食酢となり、果皮は料理の彩りや風味付け、器にも使います。お寿司や酢のもの、焼き魚などに普段から活躍している高知の柚の酢、全国に広まってほしい食文化です。



数百年守ってきた石積み棚田がユズ畑に。お茶とユズは適地が同じで、産地は茶どころでもあります。どちらも香りが濃いのが高知らしさ。

生命力の旺盛なユズは、春から秋にかけて新芽がどんどん出てきます。収穫の時には邪魔になるので、芽かき作業は欠かせません。でも新芽は柔らかいので、皮手袋でなでるだけで大丈夫。鋭いトゲを持ったユズの木は、人の手でなでられて育つのです。

収穫を撮影させてもらった物部のユズ農家、坂本さんが、品評会用に育てたというユズを見せてくれました。傷がまったくなく、宝石のような輝き。それが表紙の写真になりました。露地栽培なのに、ここまで無傷の姿は、生産者の苦勞のたまもの。これぞという木を選んで特別に手を掛けて世話してきたユズ玉に、作り手の誇りが、しっかりと宿っています。

## 【ユズのプロフィール】

原産地：中国 揚子江上流  
分類：ミカン科ミカン属ユズ  
学名：Citrus junos  
英名：Yuzu

ひととき優雅で香り高い、日本を代表する香酸柑橘。日本へ伝わったのは約1300年前です。学名にあるjunosは、高知などで今も使われている古語「柚の酢(酸)」に由来すると言われます。

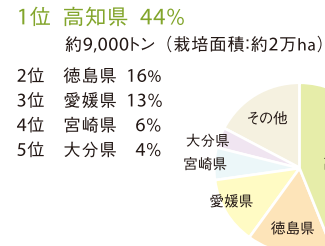




## 高知のユズは全国一

### 【ユズの生産ベスト5】

平成19年には全国生産量の44%を高知県産が占めました。(市町村調べ)

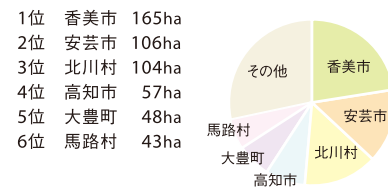


### ●加工品も含めて全国1位

高知県による統計では、平成19年の全国シェアが57.3%。平成21年の県内生産量は14,435トンでした(農業振興センター調べ)。加工品では知名度のある馬路村をはじめ、各産地が力を入れています。

### 【県内産地ランキング】

高知県産地づくり課調べ(推定値・作付面積)



## 実生ユズ

安芸郡北川村和田地区 仁井田さんの畑



玉出し用のユズ  
香美市物部町影仙頭地区 坂本さんの畑



環境に配慮した栽培  
大豊町寺内地区 秋山さんの畑



# 個性で香る、高知のユズ



### 【花】

5月に咲くユズの白い花は、ミカンの花よりも大きめ。手に入ったらデザートに添えてみたい、上品な香り。

### 【青ユズ／青玉】

4月～9月(ハウス栽培)  
7月～10月(露地栽培)



青い未熟果は市場価値が高く、ハウスを中心に露地でも栽培しています。主に県外市場向けの高級品。人気のユズコショウに使うのは青玉です。

### 【黄ユズ／黄玉】

10月下旬～4月(露地栽培)

熟した黄玉は冬至のゆず湯が需要のピーク。主に玉と果汁で出荷、割合は約2:8。高知では果汁を一年中、料理酢に使います。



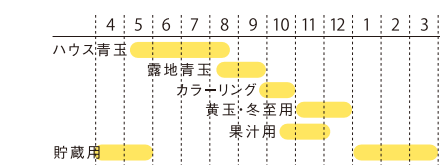
### 【精油】

果皮には小さな粒がたくさん。この一つひとつが、ユズの精油(エッセンシャルオイル)を閉じこめた香りのカプセル、油胞。

### ユズのおへソ

柑橘類はヘタの反対側、果頂部が正面です。ユズは花の名残りが大きい輪になって盛り上がり、かわいい出ペソのよう。(→表紙参照)

### ●出荷カレンダー



- 吉野川を挟んで梶ヶ森を望む、秋山さんのユズ畑。秋山さんは小学生を受け入れる体験学習にも協力しています。
- ナギナタガヤを蒔いて雑草を抑えています。
- 仁井田さんと、幹が苔むした50年以上の実生ユズ古木。
- 芽かきや草刈り、枝の剪定など、木を維持する作業が年中続きます。農家を悩ますユズの長く鋭いトゲは、栽培される柑橘類の中でも最強。

※その地域で多くの農家が行っている一般的な農法。

「実生ユズは真ん中に一本、大黒柱となる根が深くまで生えています」

一方、北川村などでは、種から育てた古木の实生ユズも受け継がれてきました。幕末に中岡慎太郎が栽培を奨励したことが伝わっており、村内には樹齢200年の古木も残ります。玉は接ぎ木に比べ小ぶりですが、樹高が10メートルにもなるため収穫は大変ですが、「実生じゃないといかん」と、昔からの香りにこだわる注文もあると聞きます。2009年に生産者34戸が「実生ゆず研究会」を立ち上げました。会員の仁井田さんいわく、「実生ユズは真ん中に一本、大黒柱となる根が深くまで生えています」

「ユズは皮が厚いから1、2回の雪は大丈夫」と言います。(写真2、3)

青玉など二部を除いて露地栽培なので、袋をかぶせて保護する産地も。「トゲの刺し傷や病害虫から守るだけでなく、市場で好まれるレモンイエロ1にするための日焼け防止も兼ねて

ユズにとって最も大事な「香り」を出すために、生産者はそれぞれに工夫しています。一般的な栽培方法は、カラタチを台木にして樹高を低く抑える、収穫までが早い接ぎ木栽培です。また、有機栽培や、より環境に配慮しながら収穫効率を上げる慣行栽培なども行われています。冬場は積雪もある大豊町で慣行栽培を手掛ける秋山さんは、「ユズは皮が厚いから1、2回の雪は大丈夫」と言います。(写真2、3)





ユズ果汁は外皮ごと絞るので、豊かな精油成分も含まれます。浮いている部分がオイル。使う前に振ってください。

●土佐の食文化とユズ  
高知県では、県東部を中心に、江戸時代からユズの栽培が行われ、食酢としてお寿司や酢のもの、魚介料理に使われてきました。酢は暑い夏を元気に乗り切り、季節の変わり目に身体を癒やし、冬は温めてくれる、まさに風土が求める調味料。



高知の街路市や直販所を歩くと、瓶入りの黄色いユズ果汁(柚の酢)が風物詩に。



●ユズのあるテーブル  
家庭の食卓にお醤油を置くように、風味を楽しむユズ果汁を置いてみませんか。卓上ユズ果汁は、焼き魚や白身魚の刺身、サラダのドレッシングなど少量の使用には、塩が入っていないものがおすすめ。ちなみに、お寿司などに使う塩入り果汁の有塩量は6〜10%です。ユズは酸味が強いので、容器はガラスを使いましょう。

また、薄く皮をむいて冷凍しておけば、料理の薬味に便利。玉のまま冷凍して、すりおろすのもおすすめです。

column



### 冬至のユズ湯

至の日にはユズをお風呂に浮かべて入ると、体が芯から温まって風邪を引かないと昔から言われてきました。冬至は湯治で、ユズの柚と湯を掛けた風呂合わせでもあります。強いユズの香りは邪気を祓う力があると信じられていたそうです。

皮に含まれる爽やかな精油がお湯に溶け出し、香りを吸ってリフレッシュするほか、精油が血液の循環をよくして、新陳代謝を促してくれます。料理に使った皮の残りも、ネットに入れてお風呂へどうぞ。

- 1.梅雨明けごろ、特にきれいな実を選び、白と黒のネットをかけて、日焼けや病害虫、トゲの傷から守ります。
- 2.玉の選別は傷や汚れを丹念に見ます。軍手でなでるように拭き、保冷库から出した時の水滴や細かい汚れを取っていきます。



### 青ユズを自然な黄色にカラーリング

ただし、園地の特性を熟知していないと上手にできません。高齢者でも取り組みやすい設備で、カラーリングユズの市場での価格は黄ユズの3倍以上という高付加価値品です。9月下旬から10月末ごろまでの出荷で、主に東京市場向け。県内ではまずお目にかかれませんが。

取材協力/JA土佐香美園芸部



生産農家のカラーリング設備

### ユズを果汁で保存 搾汁

工場では、生産者から受け入れたユズを丁寧に洗浄してから搾ります。すぐにマイナス30度で冷凍をかけ、風味を損なわないマイナス20度以上で保存します。搾汁率は、玉の重量の16〜18%。皮の油胞を一緒に搾るので、果汁にも香りの強い精油成分が混じります。工場の内部にも酸っぱい香りが充満していました。

県版のHACCP\*を取得して高知のユズに付加価値を付ける取り組みを各地で始めています。11月のピーク時は、どこの搾汁場もフル稼働です。

取材協力/JA土佐れいほく加工販売課



果汁から種や果皮を濾します。種は一部、化粧品にも利用。ユズ皮はスライサーにかけて、きれいなものだけを製菓用などに出荷します。

\*ハサップ。食品製造過程の安全管理法(厚生労働省)



栄養士さんおすすめ  
ユズのうと

JA高知病院 管理栄養士  
山本 恵美

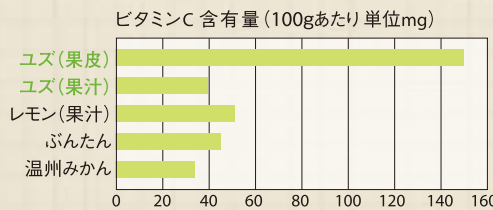
年末も近いこの時期、寒さが本格的にこたえるようになってきました。この時期は旬のユズをお風呂に入れてあったまるという方も多いのではないのでしょうか。

ユズは冬至のユズ湯はもちろん、日頃の食事でも皆さんよくお使いだと思います。

ユズは奈良時代には既に生産されており、古くから生活に欠かせない果実です。カリウム・クエン酸・ビタミンCが多く、風邪予防や疲労回復、美肌効果もあるといわれています。特にビタミンCはかんきつ類の中でも多く含まれています。果皮には活性酸素の働きを抑制する抗酸化作用もあります。香味系に使うかんきつ類の中でも果皮を使うのはユズだけです。

皮ごと使いたいユズですが、皮は主に吸い口にしか使用しないので余ってしまうことも多いと思います。そんな時はユズを絞って、絞った汁は柚の酢として瓶に保存し、皮のほうは冷凍庫で凍らせておくことができます。常温で解凍すればそのまま使用することができるので便利です。解凍後は刻んで、お吸い物はもちろん、味噌汁に入れてもいい香りですし、ユズ茶にして皮ごと食べることもできます。お風呂に入れてもよく、生と同じように使用できます。

高知県はユズの一大産地です。ぜひたくさんユズを使用してください。



参考文献 からだにうれしい野菜の便利帳  
発行所:高橋書店 発行日:2009.4.30

ユズ産地・物部で見つけた  
ユズの蒸しまんじゅう

材料 5個分  
ユズジャム……………適量  
小麦粉……………130g  
蒸しパンミックス…120g前後  
レシピ/坂本 由美さん  
(JA土佐香美園芸部 ゆず部会)



作り方  
1.小麦粉と蒸しパンミックスを合わせ、お湯で耳たぶぐらいの柔らかさに練る。  
2.まな板に打ち粉をして生地をまよめ5等分し、ユズジャムを芯にして丸める。  
3.アルミカップに載せ、湯気の上があった蒸し器へ入れて、中火で20分ほど蒸す。

簡単なユズジャムの作り方

材料  
ユズの重さに対して砂糖30%(長期保存用は砂糖を増量)



作り方  
1.ユズは横半分にして汁を絞り、種は除いておく。  
2.皮を2分ほどゆでて冷水にとり、2cmの長さのせん切りにする。  
3.耐熱ボウルに1と2、砂糖を合わせ、ラップをせずに電子レンジで3分加熱し、一度混ぜてさらに3~4分加熱する。  
(ユズジャムレシピ協力/高知県園芸連)

◎ユズ農家のアドバイス

具をいろいろ替えて1年中作れるのがいいところ。あんこ入りもおいしいし、栗あんもなかなかです。農作業のおやつですが、春や秋に遊びに行ったりする時のお供にも。蒸す時、ツバキの葉っぱなどを生地の下へ敷くと、ちょっといい感じですよ。



いつもの朝に、ひと工夫  
ユズの皮入り玉子焼き

作り方とアドバイス  
ユズの皮を切って、玉子焼きに入れるだけ。果汁もちょっと入れると、まるやかでおいしいですよ。青みが残る時期のユズは、玉子の黄色と、目にもうれしい取り合わせ。

飲んで納得 ユズミルク



作り方とアドバイス  
牛乳200ccに対してユズ酢30cc、ハチミツ小さじ2を目安に、好みで味を整えます。混ぜればとろり、乳酸菌飲料のような甘酸っぱい風味に。



身近にあるユズ玉や絞りたての爽やかな果汁、もっと使いこなしてみませんか。家庭でも簡単にできる素朴な香りのおやつから、おもてなしレシピまで、ユズの特製レシピをご紹介します。鮮やかで「きれいな」ユズ独特の香りを存分にお楽しみください。うまくできたら教えてください。日本一のユズ産地・高知らしい、香りのレシピです。

ユズ香るカクテルサラダ  
柚子釜に入った  
エビと  
アボカドの  
サラダ



協力/レストランラポール(p17) レシピ/岡林 実

作り方

1.ユズの上部をカットして、スプーンで果肉を取り出し、ユズの器を作る。果肉は絞ってソースに使う。  
2.エビは殻付きのまま、鍋に塩・コショウを入れ、ゆでる。  
3.ボールに、ユズ果汁・オリーブオイル・タマネギ・カットしたエビ、アボカドを合わせ、塩・コショウ・砂糖で味を整える。  
※タマネギはみじん切りにして流水でアクを抜く  
4.合わせた具材をユズの器に入れ、お皿に乗せてマヨネーズソースをかけ、トマトを飾る。



材料 (4人分)

ユズ……………4個  
小エビ……………12尾  
アボカド……………1個  
プチトマト……………2個  
○ユズドレッシング  
タマネギ……………40g  
オリーブオイル・大さじ1  
ユズ果汁……………大さじ1  
塩、コショウ、砂糖 少々  
○マヨネーズソース  
マヨネーズ……………大さじ4  
ケチャップ……………大さじ1  
ユズ果汁……………小さじ1

◎シェフのアドバイス

少し手を加えると、ホームパーティーのおもてなし料理にもなる一品。エビは殻付きのままが、きれいにゆで上がりますよ。身が色よくきゅっと縮んで、殻からはダシも出ます。少し冷やして使うのもおすすめ。最後の仕上げに、ポリ袋へ入れたマヨネーズソースを周囲に細い線で絞り出すと、ドレスアップ!ハーブも添えれば色あざやか。トマトを少量飾る時は、皮の部分だけをカットすれば形が崩れません。







**11 郷のゆず ぼん酢しょうゆ**  
360ml ¥577  
あっさりとした、やさしい口当たり。自然豊かな山里で丹精込めて育てたユズの味。  
土佐れいほく農業協同組合  
TEL0887-73-0080



**10 ゆず酢っぼんぼん**  
360ml ¥577  
高知県産ユズが香る、本醸造しょうゆ+旨みダシ。牛肉のタタキにおすすめ。  
土佐れいほく農業協同組合  
TEL0887-73-0080



**9 龍馬ゆずポン酢しょうゆ**  
360ml ¥577  
吉野川上流で育った風味豊かなユズを使用。龍馬のかわいいイラストとともに。  
土佐れいほく農業協同組合  
TEL0887-73-0080



**1 ゆず果汁入りポン酢 キラぼん**  
360ml ¥420  
種から育てた、香り豊かでコクのある実生ユズ×室戸海洋深層水の恵み。  
協同キラメッセ室戸(有)  
TEL0887-25-3500



**14 四万十ゆず紀行 ゆずぼん酢**  
360ml ¥580  
四万十ユズの優しい酸味が食材と一緒に。ドレッシングとしてもどうぞ。  
JA四万十 直売所 みどり市  
TEL0880-22-1008



**13 土佐山村のゆずぼん酢 ゆずづくし**  
360ml ¥480・500ml ¥580  
21%のユズ果汁とカツオの旨み、最後まで爽やかに。多彩な料理の名脇役!  
旭フレッシュ(株)  
TEL088-894-6363



**12 土佐料理司 高知本店 ゆずぼん酢**  
360ml ¥450(県内直営店価格)  
甘さを抑えた板前仕込み。まろやかなコクと香りが素材を引き立てます。  
(株)加寿翁コーポレーション  
TEL088-866-1411



**2 ゆずぼん酢 青ゆずごしょう入**  
500ml ¥650  
ユズ果汁+青ユズ皮、青トウガラシピリリと大人味。焼きそばにも!  
北川村ゆず王国(株)  
TEL0887-38-8747



**17 大二郎 ぼん酢しょうゆ**  
500ml ¥682  
四万十産ユズ果汁と香りを生かした、しょうゆ蔵の特製。化学調味料無添加。  
マルバン醤油(株)  
TEL0880-35-2238



**16 焼鮎 ゆずポン酢 四万十味紀行**  
360ml ¥819  
たっぷりのユズ果汁と、炭火無煙燻煙法で焼き上げた鮎のエキスが調和しています。  
四万十生産(有)  
TEL0880-27-0186



**15 四万十ゆず紀行 ゆずぼん酢生姜入り**  
360ml ¥580  
子ども大好き、あっさりしながら深い生姜味。焼肉やシャブシャブに。  
JA四万十 直売所 みどり市  
TEL0880-22-1008



**5 ぼん酢しょうゆ ゆずの村**  
500ml ¥585(JA馬路村直営店価格)  
魚、肉、野菜と何にでも相性ぴったりの少し甘め。知名度は全国区。  
馬路村農業協同組合  
TEL0887-44-2211



**20 四万十ぼんず**  
100ml ¥315  
四万十川中流域のユズ果汁100%。化学調味料なしのこだわり、使い切りサイズ。  
道の駅 四万十とおわ  
TEL0880-28-5527



**19 四万十のゆずぼん**  
360ml ¥556  
四万十川中流域のユズ果汁100%。淡麗な風味でお鍋からサラダまで幅広く。  
道の駅 四万十とおわ  
TEL0880-28-5527



**18 ゆず山 ぼん酢しょうゆ**  
300ml ¥525  
室戸海洋深層水仕込みのしょうゆと、四万十産ユズのハーモニーが香ります。  
マルバン醤油(株)  
TEL0880-35-2238



**8 ゆずぼん酢**  
360ml ¥380  
まるごと絞った完熟ユズを、室戸海洋深層水で仕込み。品質管理も万全。  
土佐あき農業協同組合  
TEL0887-34-8327



**ユズぼん図鑑**

全国一のユズ産地、高知県で作られるユズ加工品の王様といえば、ぼん酢。お鍋にサラダに使いやすい、こだわりの味がそろいました。食べ比べてお気に入りを探してみませんか。



**4 四万十川のおゆぼん**  
200ml ¥500  
清流四万十川といえバアユ、そこにユズの風味が出会えば、香り芳醇。  
馬路村農業協同組合  
TEL0887-44-2211



**3 安田川のおゆぼん**  
200ml ¥500  
ユズの香りと、地元安田川の焼きアユ。川の幸が香ばしく旨みを演出。  
馬路村農業協同組合  
TEL0887-44-2211



**7 土佐のぼん酢しょうゆ**  
360ml ¥420(県内価格)  
室戸海洋深層水仕込みの天然醸造減塩醤油に、高知のユズを合わせて。  
(株)島中醤油  
TEL0887-54-2638



**6 ミツカンかおりの蔵丸搾りゆず**  
360ml ¥450  
生産量日本一の土佐あき農協産ユズに、カツオと昆布ダシを絶妙にブレンド。  
(株)ミツカン お客様相談センター  
☎ 0120-261-330

○1.3.4以外の商品は、農協特産センター「とさのさと」TEL088-878-8722に取り揃えています。

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、目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。

JA共済 **みんなのふれあいキャンペーン**  
サンキューふれあいキャンペーン実施中!  
http://www.3qja.jp

皆さまのライフステージ、高いくオリケーと満足をお持ち帰りください。

**JA南国市**  
宮崎 真由美 (みやざき まゆみ)

あなたの町のライフアドバイザーです。

**JA津野山**  
高橋 三男 (たかはし みつお)

**JA土佐くろしお**  
大崎 真弓 (おおさき まゆみ)

**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/>



野・山・川・畑・庭先から

# いけはな

## 通信

②

霜ばしらが立つとしもやけができた  
それを両手で包み治るまじないを唱える  
祖母の着ていたセーターの柄と  
いっくしみあふれる姿を思い出す  
シモバシラとヤマイモの黄色い葉  
シモバシラに似た花留を使いました

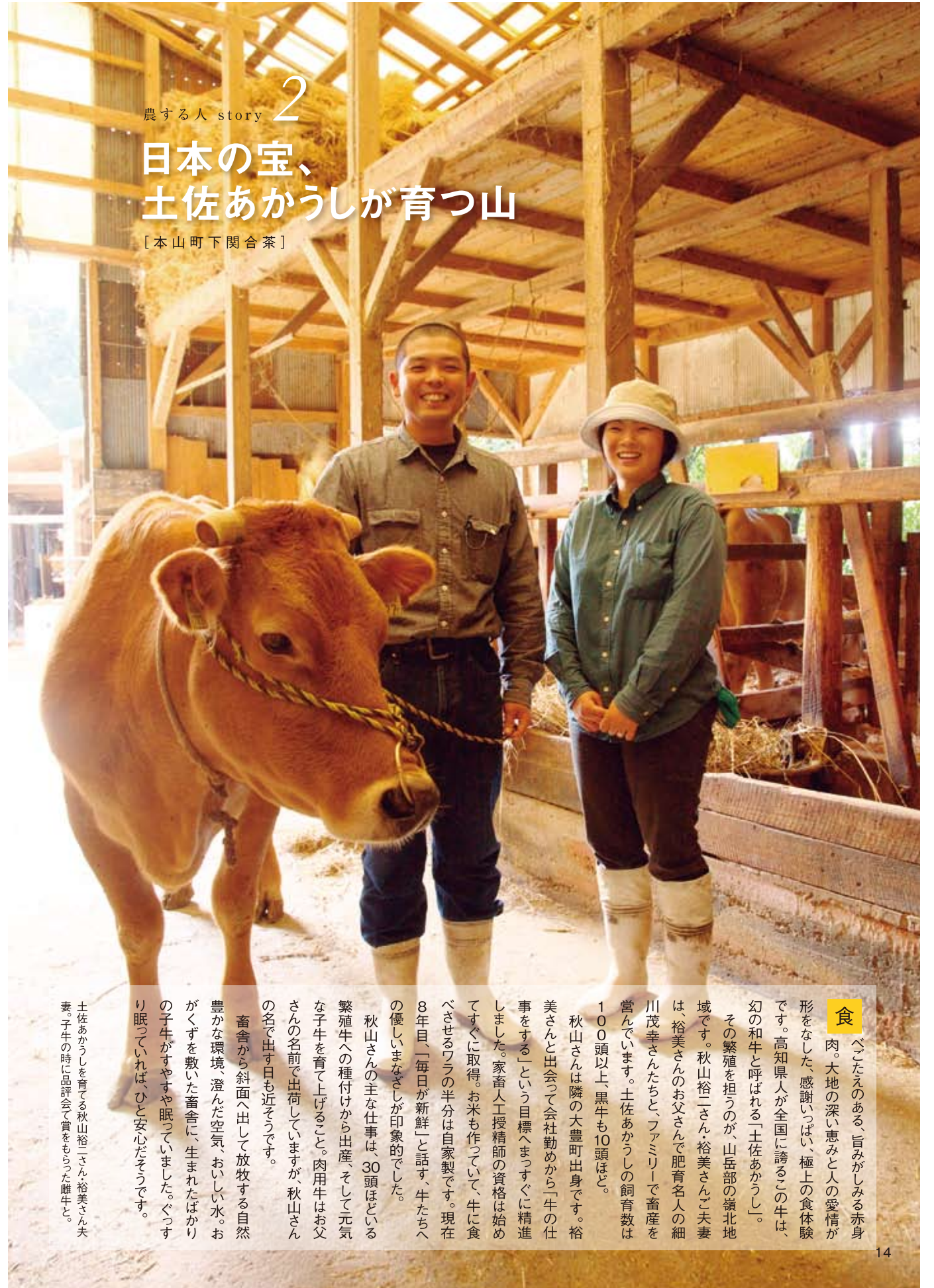


【シモバシラ】秋に白い花を咲かせます。冬、根元に霜柱ができることも。  
いけはな / 草木花塾 郷田 八代 写真 / 河上 展儀

農する人 story 2

# 日本の宝、 土佐あかうしが育つ山

[本山町下関合茶]



### 食

べこたえのある、旨みがしみる赤身肉。大地の深い恵みと人の愛情が形をなした、感謝いっぱい、極上の食体験です。高知県人が全国に誇るこの牛は、幻の和牛と呼ばれる「土佐あかうし」。

その繁殖を担うのが、山岳部の嶺北地域です。秋山裕二さん・裕美さんご夫妻は、裕美さんのお父さんで肥育名人の細川茂幸さんたちと、ファミリーで畜産を営んでいます。土佐あかうしの飼育数は100頭以上黒牛も10頭ほど。

秋山さんは隣の大豊町出身です。裕美さんと出会って会社勤めから「牛の仕事をする」という目標へ、まっすぐに精進しました。家畜人工授精師の資格は始めてすぐに取得。お米も作っていて、牛に食べさせるワラの半分は自家製です。現在8年目、「毎日が新鮮」と話す、牛たちへの優しいまなざしが印象的でした。

秋山さんの主な仕事は、30頭ほどの繁殖牛への種付けから出産、そして元気な子牛を育て上げること。肉用牛はお父さんの名前で出荷していますが、秋山さんの名で出す日も近そうです。

畜舎から斜面へ出して放牧する自然豊かな環境、澄んだ空気、おいしい水。おがくずを敷いた畜舎に、生まれたばかりの子牛がすやすや眠っていました。ぐっすり眠っていれば、ひと安心だそうです。

土佐あかうしを育てる秋山裕二さん・裕美さん夫妻。子牛の時に品評会で賞をもらった雌牛と。



## 風土食シェフ

だから、高知産。農業と食を結ぶプロの思い



土佐のまんまるダイニング  
料理長  
榎原直哉さん

土佐のまんまるダイニング  
新鮮だからおいしい  
高知食材を自在にアレンジ



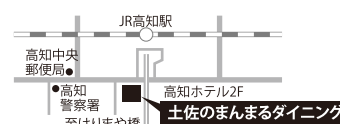
日替わりランチ「高知野菜と四万十ポークの甘酢あんかけ」

## 野菜

肉、魚など、食材の9割以上が高知原産という、その名も「土佐のまんまるダイニング」。料理長の榎原さんは、新鮮でおいしく安心して食べられる地産地消にこだわりたいと、昨年7月のオープン時から店のコンセプトづくりに携わってきました。中でも一番大切にしているのが素材の鮮度。どの料理においてもおいしさの決め手になるからです。その日の朝に仕入れたものをできるだけその日に使い切るのもそのためです。

子供の頃から料理が好きで、地元食材にも自然に親しんでいたという榎原さんの頭の中には、常に高知の食材カレンダーがあるといいます。季節ごとに材料を選び、素材や調理方法との相性を考えながら、新しい料理をつくり出してゆきます。

この日の日替わりランチは「高知県産野菜と四万十ポークの甘酢あんかけ」。ズッキーニ、土佐鷹ナス、エリンギ、パプリカ・四万十ポークなど、個性的な味と食感が一口ごとに楽しい一品です。榎原さんの手で自在にアレンジされる高知原産食材は、料理となっていくその輝きを増しています。



◎忘年会・新年会の予約受付中  
問い合わせ/土佐のまんまるダイニング TEL088-822-8005  
高知市駅前町4-10 高知ホテル2F  
営/7:00~9:30、11:30~14:00、17:00~22:00(LO21:30) 火曜定休(12月無休)

## 濃

紺の水平線を望むテーブルに運ばれてきたのは、安田のジビエ(野生の鳥獣)が個性的な、体を温めてくれるポトフ。根菜やスパイスの風味が山育ちのイノシシ肉をほっこりほっこりさせ、まことに贅沢な一皿ができあがりました。それにしても、野菜がたっぷり。トマトにブロッコリー、サツマイモやインゲン豆、ニンジン、白い肌のカブも。

ここはシェフの岡林実氏がプロデュースする、地元食材にこだわったカジュアルな創作フレンチレストラン。お店を任されている料理長の齋藤さんはシェフ歴7年、地元安田の出身とあって、地域の皆さんからも温かい応援が。メニューの8〜9割は野菜つくりの盛んな地元で、季節の食材を仕入れるというスタイル。齋藤さんのご実家はトマト農家なので、齋藤家のトマトもシーズンには登場します。

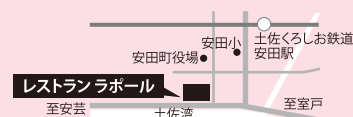
こちらのポトフ、お皿に添えたマスタードソースでいただく、味がくつきり際立ちます。お肉はジビエだけに、日によってシカ肉が出ることも。冬が旬のポトフは、定番メニューには載せていない、ご予約だけの楽しみ。お帰りには隣の直販市ものぞいてみてください。

レストランラポール  
ここにしかない味と  
香りが、ときめかせる

齋藤健太さん  
レストランラポール料理長



「安田のいのししのポトフ」～冬の根野菜とともに～



◎クリスマスディナー予約受付中  
問い合わせ/レストランラポール TEL0887-38-5331  
安芸郡安田町安田1574-3 輝るばーと安田  
営/平日・土曜 11:00~21:00、日・祝日9:00~21:00 水曜定休



# 南国の風にまわる、かざぐるま



## 南国の農産物が一堂に会する旬の市

みずみずしい緑の葉物がぎっしりと並び、お客さまを迎える「かざぐるま市」。南国平野では、米作りとともにハウス園芸が盛ん。ピーマン、なす、リュウキウ、四方竹、ほうれん草など、季節ごとに量も種類も豊富。何よりも朝どれの鮮度が自慢です。また、出品にあたっては生産履歴記載が義務付けられており、しっかりと品質管理が行き届いた物だけしか出品できないまじりです。

市運営協議会。平成6年の農協合併を節目に、組織にも地域にも「新しい風を吹かせよう」とかざぐるま市を立ち上げました。平成16年に食品加工所を備えた現在の店舗に移転し、地元の食材を使ったお弁当やお惣菜などできたての「おふく

物のほか、寿司やおかず・菓子類などの加工品が並び、それぞれに人気を集めています。かざぐるま市の会員はJA女性部員に限られており、メンバーは現在320名ほど。店舗運営やイベント計画は、協議会の執行部と13支部の代表が担当し、女性たちのパワーと細やかな気配りがさわやかな風となつて、かざぐるまを勢いよく回しています。母の日には花鉢を、父の日には発泡酒を、敬老の日には赤飯をプレゼントしたり、新米まつりではおにぎりをふ

## JA南国市の女性部・かざぐるま運営するのは、



かざぐるま市運営協議会  
(左から)副会長 岡本桂子さん、会長 依光ふみさん、副会長 有澤 節さん

ろの味」を販売。毎月第3土曜日は地場産品を使った料理の試食やレシピ紹介も行っています。

人とのふれあい、  
気持ちのつながりを大切に。

かざぐるま市には、旬の野菜や果

るまうなど、季節ごとに楽しいイベントを行ってお客さまへの感謝の気持ちを還元。折々に、干支やクリスマスリース、かざぐるまなど、みなさんが作った折り紙作品のお土産があり、気持ちがほっとあたたかくなるのもこの市の魅力です。



赤いサンバイザーとエプロンがかざぐるま市のユニフォーム。元気な笑顔もトレードマーク。

うめ漬け・ゴーヤ茶・大葉茶  
地元のゴーヤと大葉を乾燥させたヘルシーなお茶。南国市白木谷産の梅は塩と赤紫蘇でシンプルな梅干しに。



焼肉のたれ  
JA南国市産の米と県内産の大豆で作った味噌を使用。はちみつ、黒砂糖のコクで味わいマイルド。



【JA南国市 かざぐるま市】  
南国市上野田320-1  
TEL088-863-5914 営/8:00~17:00





いわしの大葉春巻き

意外な組み合わせが  
びっくりするおいしさに。  
カルシウムもたっぷり。



今回のレシピに登場した主な野菜たち

【材料】4人分  
いわし缶詰(またはサバ缶) 1缶      スライスチーズ……8枚  
春巻きの皮……………8枚      揚げ油……………適量  
大葉……………8枚

【作り方】 所要時間/15分  
1. いわしはキッチンペーパーの上のせ、軽く汁気をとる。  
2. 春巻きの皮にスライスチーズをのせ、大葉で巻きたいわしをのせる。  
3. 端から巻いて、最後を水溶き小麦粉でとめる。  
4. 170℃の油できつね色にカラッと揚げる。パセリを添えて。

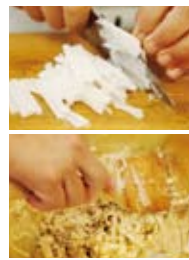


ダイコンコロッケ

ダイコンも、ときには  
オシャレな洋食メニューに変身。

【材料】4人分  
ダイコン……………200g      コロッケの衣 {小麦粉…50g  
豚ミンチ……………100g      {卵……………1個  
サラダ油……………大さじ1      {パン粉…50g  
市販のホワイトソース 1缶      揚げ油……………適量  
塩・コショウ……………少々

【作り方】 所要時間/20分  
1. ダイコンを細く千切りにする。  
2. フライパンに油を引いて豚ミンチを炒め、色が変わったらいわしを加えてサッと炒める。  
3. ボウルに市販のホワイトソースを入れ、粗熱をとった2を合わせてよく混ぜ、俵型にまとめる。  
4. 3に小麦粉・卵・パン粉の順で付け、170℃の油で揚げる。



こどもとつくろう

サツマイモと小豆のいとかん

【材料】4人分  
サツマイモ……………200g      市販の小豆缶……………1缶  
砂糖……………50g      粉寒天……………4g  
水……………100cc      {砂糖(寒天用) 80g  
塩……………少々      {水(寒天用) 200cc  
ゆず皮……………4g

【作り方】 所要時間/20分 ※冷やす時間を除く  
1. サツマイモの皮をむき、1cm角に切り、10分ほど水にさらす。  
2. 鍋に1を入れ、水(100cc)、塩、砂糖を加えて火にかけ、煮詰める。  
3. 小鍋に水(200cc)、砂糖、粉寒天を入れて火にかけ、透明になるまで煮る。  
4. カップに2を入れた上にゆず皮をすりおろし、小豆を入れ、3を流し入れる。



ゆずの風味がふわり。  
甘いもの好きには  
たまりません。



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe ②



人も気候もあつたかい、  
宿毛発のアイデアレシピ。

缶詰などの市販品を上手に使い、プロっぽい味に仕上げる賢い技。「サツと作れて、大人にも子どもにも大好評!」という人気のレシピを教えてくださいました。

ブロッコリーと  
サツマイモの  
クリーム煮

甘くてやわらか、宿毛産のブロッコリーで、  
ほっこり、とろ〜り、ほ〜のぼの。

【材料】4人分  
ブロッコリー……………1株      市販のシチューの素…3皿分  
サツマイモ……………350g      牛乳……………600cc  
トウモロコシ(缶詰)……80g      塩・コショウ……………適量

【作り方】 所要時間/20分  
1. サツマイモは8mm程度の輪切りにし、水にさらした後、塩を加えた湯でやわらかくなるまで煮る。  
2. ブロッコリーは軸も一緒に食べやすい大きさに切り、塩ゆでする。  
3. 牛乳を沸かしてシチューの素を溶かし、1と2を入れ弱火で煮込む。  
4. 塩・コショウで味をととのえ器に盛り、湯通したトウモロコシをトッピングする。



ブロッコリーで風邪知らず!

冬場も太陽の光がさんさんと降り注ぐ宿毛市は、ブロッコリーの産地。緑色が濃く、甘くてやわらかいのが特長です。ブロッコリー100gあたり、レモン果汁2個分のビタミンCを含み、風邪予防にも効果的。サラダに和え物、シチューや炒め物など、万能に活躍する緑黄色野菜です。

小川 節美さん  
(JA高知はた女性部  
宿毛支部長)

福井 理恵子さん  
(ブロッコリー生産者)

段松 都子さん  
(今回のレシピの考案者)



JA高知はた女性部 宿毛支部



とさのうと おすすめ逸品

# JA南国市の 「四方竹 ピリシャキ漬け」

**旬**の短い「四方竹」を、年中食べられるようにと知恵を絞って加工品にした、南国市白木谷地区白百合グループの傑作。四方竹の心地よい歯ざわりをそのままに、ピリッと辛いキムチ味に仕上げた独特の味わいです。ゆでた四方竹の下の部分を使い、硬い節の部分をとって塩漬けし、塩抜きしたものを特製調味液に漬けて3ヵ月以上熟成。味がなじんだら食べごろです。10年以上も前から作られていて、県外でも大好評。根強いファンを持つ、ごはんの友・酒の友です。



【四方竹ピリシャキ漬け】  
150g入り ¥320

◎問い合わせ  
JA南国市 経済事業本部  
営農課  
TEL088-863-2415

「余計なものは一切入れてない」と  
安全なおいしさに自信。



計量も一つひとつ手作業で。「手間をかけることも味のうち」と、東部加工グループの竹島愛子さん(左)



## 作り手の思いをのせて、食卓へ

**仕** 込んだ味噌は、ひんやりとした土蔵の中で保管。おいしくなった頃合いを見て出荷されます。樽の中身を大きな金だらいに出し、「上と下とで味が違うき、よう混ぜんといかん」と長年味噌づくりにかかわってきた竹島愛子さん。気泡が入らないよう、透明のバックに要領よく打ち込んでいきます。紙の内布タを脱酸素剤をのせ、ホットプレスにかけてシーリング。すべて人の手を介して出来る、思いの詰まったしじみとおいしい味噌です。



【よさこい鳴子みそ】  
味噌汁はもちろん、万能に使える赤みそ。風味がよく、旨みに富んだまろやかな味わい。  
900g入り ¥600

◎問い合わせ  
JA高知市生活女性課  
TEL088-883-3120



右、ミンチ機にかけ、混ぜること10分。上、なめらかな粘土状になったら丸め、味噌玉を作ります。左、味噌玉は樽の底をめぐらして「えいやっ」と打ちつけます。酸化・変質の敵である空気が入らないようにするのが熟練の技。



## こっくりと深みのある味 「よさこい鳴子みそ」



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

2 JA高知市女性部

## 大豆・米・塩、手間と時間と愛情と

**高** 知市大津産・四万十町窪川産の大豆を使い、県内産のコシヒカリ、沖繩の塩だけで仕込む無添加の完全手作り味噌。JA高知市管内の女性部員たちが、古くから自宅用にと作っていた味噌です。それをJA高知市の特産加工品にしようとして、平成6年に「よさこい味噌」として商標登録し、計画的に生産するようになりました。現在は女性部17支部で年間4トンを仕込み、そのうち3トンが高知市内の学校給食に使われています。  
仕込みの様子を見せていただいたのは、JA高知市二宮支部の二宮加工所。蒸し上げた米に麹菌をつけて醗酵機にかけ、ほぐす・打ち水をするなどの手入れをしながら3日間かけて作った米麹を、大豆と合わせて仕込む作業。ふくふくと大豆の香りが漂う中、アツアツの大豆をうちわや

### 「よさこい鳴子みそ」仕込みのココがミソ!



大豆が冷めたところで、麹・大豆・塩を合わせます。高知県では全体の10~12%の塩分が保存に適しているといわれています。



大豆は1日かけてたっぷりと水を吸わせ、水少々とともに圧力鍋へ。指ではさんでつぶれるほどやわらかく煮て、手早く冷まします。

扇風機で手早く冷まし、揉みほぐした麹と塩を合わせます。それを丁寧  
にミンチ機にかけて混ぜ合わせ、空  
気を抜きながら丸めて味噌玉ので  
きあがり。樽の内側に塩をふり、勢  
いよく打ちつけていきます。ビニール  
の口をぴちっと閉めて重石をのせ、冷  
暗所で半年から1年じっくり寝かせ  
て熟成を待ちます。

JA高知市女性部  
副部長の中澤育子さん





田植えから稲刈り、そして感謝の収穫祭

# みんなで育てたお米、いただきます～す

自然体験学習  
大地の恵み～親子でアグリ～

これまでの歩み

5月9日(日)  
田植え



6月13日(日)  
かかし作り



9月12日(日)  
稲刈り



絵で残そう、農業体験

陽平君の絵は、カマを手に腰を落として稲刈りする様子をしっかりと描いています。「友達と競争したら、どんどん早く刈れた。めったにできなくて楽しかった」と陽平君。



自慢の作品を発表

一人ずつ、自分の描いた絵を持ってステージへ。ハキハキと元気に答える子どもたち。米づくりの体験を通して、ひとまわり成長しました。



田んぼの仲間、全員集合!

参加者170人とスタッフが、米づくりの思い出に浸った記念撮影。食べ物を作る苦労や大切さを学び、友達や家族との共同作業が胸に残りました。半年間ありがとうございました、みんなの田んぼ!



「大地の恵み つっちー米」

おみやげは収穫したお米。コシヒカリが420kg、餅米が240kgあったそうです。子ども1人につき、コシヒカリ5kg入りと餅米2kg入りが手渡されました。



秋 晴れの日曜日、高知青年会議所とJA高知市が共同で半年にわたって開催してきた「大地の恵み」親子でアグリ」が、体験の最終回を迎えました。春の田植えから始まり、かかし作り、草引きや稲刈りを経て、この日のおみやげはみんなが収穫した新米です。杵でついたお餅や、炊きたてのご飯で握ったおにぎり。子どもたちが思い出の場面を描いた絵の発表も行われ、終日にぎわいました。



炊きたてご飯で

おにぎりをラップに乗せてもらい、自分で握ってはおばります。塩や具材は入れず、白米そのもののうまみを味わいました。



伸びるよ! お餅

力を込めた餅つき後は、さっそころころっと丸めて試食。みんないくつも食べるほど、やわらかくてほんのり甘いお餅でした。

家族4人で参加した松岡陽平君と亜海ちゃん。お母さんによると、学校でこの農業体験を知ったそう、お友達も参加して元気いっぱい。こうした農業体験は、機会があれば参加しているそうです。



農業体験のうと  
畑の弟子

第4回  
収穫祭  
自然体験学習  
【大地の恵み～親子でアグリ～】

2010年10月17日(日)

主催/社団法人 高知青年会議所  
JA高知市

会場/JA高知市ライスセンター(高知市高須)

参加人数/55家族・170人(小学生と保護者)

●この日の体験  
収穫感謝の祈禱、大餅つき大会  
収穫米のおにぎり作り、記念撮影  
収穫祭(屋台で楽しむお昼ごはん)  
米づくりを描いた絵の発表



家族で高知市内から  
参加しました!

松岡壮一さん

陽平君9歳  
亜海ちゃん6歳

律子さん



## 843通の重み。

843通。返信いただいたはがきの総数です。想像をはるかに超える多くの方から、たくさんの言葉をいただきました。「楽しみにしている」「期待している」といった励ましの言葉と同時に、たくさんのご意見やご要望が詰まっています。一人ひとりに返信することはできませんが、いただきましたご意見やご要望は、今後の紙面作りに役立てていくことで、みなさまのご期待に応えて参ります。第2号も、創刊号に負けない内容にと、がんばりました。これからも「とさのうと」を見守っていただけますよう、どうぞよろしく願いいたします。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

創刊号に寄せられたお便り

●色とりもあざやかで、とても美味しそうなの(?)冊子です。地物を使ったレシピ等の紹介もたくさんあると実用もかねて使えると思います。(40代・女性 会社員)

●地元の食材がどのような人や環境で育てられているのかが知れてとてもいいことだと思います。改めて高知の豊かさを感じます。また、生産者の方たちの表情が温かく自然体でとてもいいと思います。(40代・女性 会社員)

●「とさのさと」で見つけたと知人がもらってきてくれました。トマトの特集のびゅうトマトにびっくりしました。高知のものが高知でもっと食べられるようになるといいですね。(40代・女性 公務員)

●おいしいトマトの種類がこんなに沢山あるなんてすごいです。皆さん努力していますね。海山川と自然がいっぱいの高知。土佐は農の国。農と食を土佐らしく結び合うノート“とさのうと”とてもステキです。(60代・女性 主婦)

●旬のもの地元で作られたものを工夫しておいしくいただく!安心安全の地産地消への強い気持ちが伝わって来ました。(30代・女性 主婦)

●身近な情報を見て、読むことができ良かったと思いました。写真も多いので見るだけでも楽しい雑誌です。(50代・男性 会社員)

●手のひらトマト特集と書いてありましたので目にとまりすぐ読ませて頂きました。スーパーでトマトを買い求める時、どのようなところで収穫しているかいつも感じていました。本当にご苦労なさって作って頂いて感謝の気持ちです。ありがとうございます。(70代・女性 自営業)

●写真がきれいで野菜たちはとってもおいしそう。生産者のみなさんは笑顔がステキでとても元気そうです。(40代・男性 公務員)

●農協は以前は自分にとって遠い存在でしたが、最近は産直市や道の駅などで身近なものになってきました。この情報誌によって生産者と消費者をより結びつけてほしい。(50代・女性 会社員)

●手に取りやすく、読みやすく、内容も興味深く、次号また読みたいと思いました。写真に写っている農家の方やJAの方達の笑顔が優しくて、いつもの食卓に並んでいる食材からも温かさがあふれているように感じました。何も変わらない日に変わりのない食卓を囲み、笑顔で居られる事を感謝し続けて生活していきたいです。(20代・女性 会社員)

●香川からの転勤で郷土料理といえばかつおのタタキくらいしか知らなかったのですが、なすのたたきにおどろき!でした。作ってみるととてもおいしい!!我が家の定番になりました。(30代・女性 主婦)

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

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
December/2010/vol.2

[とさのうと 2号]

発行日

2010年12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  
太田 有紀  
柴野 恵  
新井 洋介  
山本 恵美  
野田 泰彦

JAバンク高知

## 農する食する、イベントガイド

2010年 12月  
2011年 3月

### 12月

- 4土 ウィンターカーニバルIN嶺北(本山町クライミングセンター)  
旭支所直売部感謝祭(JA高知市 旭支所)  
高須支所まつり(JA高知市 高須支所)  
土曜市祭(JA高知市 一宮支所)  
JAふるさと感謝祭(～5日)(JA高知ビル)  
仁淀川町長者のキャンドルナイト(仁淀川町長者の棚田)  
土佐清水市産業祭(～5日)(土佐清水市)
- 5日 グリーンフェスタ2010(けら収穫祭(高知市介良小学校)  
れいほくフェア(南国市 サンシャインカルディア)  
農業祭(JA高知はた 宿毛支所)
- 11土 キャンドルナイト2010 土佐ゆめ灯り(～12日)(土佐くろしお鉄道 安芸駅前周辺)  
青空祭(JA高知市 泰支所)  
JA四万十産直市(高知市 JR旭駅前)  
パスポートセール(JA津野山 営農センター輝)
- 12日 山芋まつり(旧安田町立中山中学校体育館)  
JA四万十産直市(高知市南川添 とさのさと駐車場)  
久礼魚河岸市(中土佐町 久礼新港)  
JA津野山収穫祭(JA津野山 営農センター輝)
- 14火 生活用品フェア(～15日)(須崎市文化会館)
- 18土 地場製品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)
- 25土 歳末感謝祭(～26日)(JA南国市 直販所風の市)
- 26日 年末大売だし(JAとさし 北原ふるさと市)
- 29水 歳の市(JA津野山 営農センター輝)  
歳の市(～31日)(31日は午後3時まで)(JA四万十 直販所みどり市)
- 30木 ふれあい市年末セール(～31日)(サングリーンコスモスふれあい市)

[日程未定] 歳の市(12月下旬)(JA高知市 直販所真心ふぁーむらぶ)  
創業祭(12月中旬)(JA高知春野)・歳の市(12月下旬)(JA高知春野)・かざぐるま市感謝祭(12月中旬)(JA南国市 直販所かざぐるま市)・つけもの祭り(12月)(道の駅あぐり窪川)

### 1月

- 7金 七草粥(JA南国市 直販所かざぐるま市)
- 8土 JA四万十産直市(高知市 JR旭駅前)
- 9日 JA四万十産直市(高知市南川添 とさのさと駐車場)
- 15土 地場製品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)
- 16日 農産物PRデイ(JA高知市 直販所真心ふぁーむらぶ)
- 28金 服飾展示会(～29日)(ドリーマーベイシヤター)

### 2月

- 4金 高知県園芸品展示品評会(～5日)(高知市 高知ちばさんセンター)
- 11金 秋葉まつり(仁淀川町)
- 12土 JA四万十産直市(高知市旭駅前)
- 13日 JA四万十産直市(高知市南川添 とさのさと駐車場)
- 19土 地場製品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)
- 20日 農産物PRデイ(JA高知市 直販所真心ふぁーむらぶ)

[日程未定] 豚汁サービス・元旦試食PR(2月)(JA南国市:直販所風の市)・元旦即売会(2月中旬)(JA高知市グリーンファーム一部店舗)

### 3月

- 3木 吉良川ひなまつり(～6日)(吉良川町全域)
- 5土 とさ文旦まつり(JAとさし 北原ふるさと市)
- 12土 JA四万十産直市(高知市 JR旭駅前)  
土佐の「おきやく」(～13日)(高知市中心街アーケード他)
- 13日 JA四万十産直市(高知市南川添 とさのさと駐車場)
- 19土 地場製品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)
- 20日 農産物PRデイ(JA高知市 直販所真心ふぁーむらぶ)

[日程未定] トマト試食PR(JA南国市 直販所風の市)

## 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 ゆずポン酢セット  
3種類セットで100名様  
※P12・13でご紹介したポン酢の中ら、どれが当たるかお楽しみ



2 かざぐるま市 詰め合わせ  
10名様  
※発送時期により、野菜の種類が変更になる場合があります



3 よさこい鳴子みそ  
四方竹ピリシヤキ漬け  
セットで10名様



4 レストラン・ラポール  
商品券(¥2,000分) 10名様



5 土佐のまんまるダイニング  
商品券(¥2,000分) 10名様

■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。

■締め切り

2011年1月31日(月)消印有効

■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/

