

# とさ のうと

tosa note

vol. 3  
march  
2011

農する人と、食する人へ



特集  
あしたアスパラ

とさどれ ③ ナス

黒潮の海を思わせる

まぶしいまでの、ナス紺色。

食べ方しだいで味を出す

高知の人も、そんな風。



第4号は2011年6月1日発行予定  
特集の顔です



特集  
あしたアスパラ

朝（あした）が来るたび、土からムクムク伸びる芽。  
添え物じゃなく、お皿の主役になりたい。  
みずみずしいとれたての、高知産アスパラガス。

【アスパラガスのプロフィール】

原産地：地中海東部のヨーロッパ  
分類：ユリ科クサスギカズラ属

若い茎を食べる、多年生の緑黄色野菜・葉菜。  
アスパラガスから発見されたアミノ酸のアスパラギン酸は疲労回復成分です。日本へは江戸時代にオランダから伝来し、オランダウドの和名も。



●アスパラガスの生産量10t以上の市町村

vol. 3  
march 2011

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 あしたアスパラ
- 10 シェフとアスパラガス農家直伝、  
教えたいレシピ
- 12 栄養士さんおすすめ
- 14 農する人 story  
まっ赤なピーマンに家族ぐるみの愛情
- 15 いけはな通信
- 16 風土食シェフ  
ハーベスト卸団地店・しゃえんじり
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市  
JAコスモス佐川支所 はちきんの店
- 20 うちでごはん  
JA土佐くろしお女性部（あじさいくらぶ）
- 22 おいしいものができたぞね  
JA土佐れいほく「米粉」
- 24 畑の弟子  
JA土佐あき ゆずとり体験交流会
- 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



私の中の田園風景

JA高知中央会 依光 垂由美

春になるとピンクのじゅうたんを思い出します。  
蓮華畑は柔らかく、花を摘んだり、草の上で相撲を取ったり就学前の子供らは、格好の遊び場でした。  
最近は見られなくなりましたが、蓮華は蜂蜜の採取や、牛の餌料にするほか、化学肥料が普及するまでは、緑肥として活用されていたものです。  
秋に種を蒔き、翌春の花が咲き誇った田植え前に蓮華をそのまま田に鋤き込んで肥料としました。  
子供らは、大きくなるにつれて蓮華畑から離れていきましたが、わたしの心には、蓮華草がすぎ込まれたままです。



西信重さん(四万十町)の畑は5年目の株。20年も続くという成長のピーク期に入っています。竹の棒を当て、27センチ以上のものを出荷。化学肥料を使わず、地元の畜産農家が作った堆肥と、有機質の液肥や油かすを育てます。



長さを測れるガイド付きハサミを愛用。



武井秀夫さん(安芸市)の春芽収穫と出荷作業。アスパラガスは鮮度が命、切り口のみずみずしさを保つため、すぐに水へ。巻き簾はグッドアイデア。成長が早いので、まっすぐ立てないと穂先が明るい方へ曲がります。

毎日、4センチ。



**春の芽に、水もしたたる肥沃さ**

3月の朝。生命力そのものの穂先を立てたアスパラガスの新芽が、茶色い土に、よきよきと。まだ葉っぱもなく、地下茎から芽になる芽だけが1日4センチも伸びる、不思議な光景です。

春芽はハウスを閉めて蒸し込めば、春を感じて、バツと出ます。いつ市場へ出すかが、腕の見せどころ。収穫しながら振り向いたら、もう伸びているほど。たるまさんが転んだ、みたいな成長の早さには驚きます。

県内では四万十町や安芸市、安田町が主な産地となっています。品種としては、「ウェルカム」や「全雄ヨーデル」。芽が顔を出してから1週間ほどで収穫する、成長が早い南国育ちです。切った瞬間、あふれた水分。そのままかじると、しゃきつとしてなお柔らかく、若い緑の意外なまでの甘味を知りました。昼夜の温度差で糖度が乗るので、春先はフルーツトマトを超えることもたびたびです。

# 5月の森。夏の収穫

まっすぐ、そしてたくましく

5月の畑は、茎や葉が繁りに繁って、森のような風景が広がっています。夏芽の収穫が始まっています。春芽のピークを過ぎたら余分な枝葉を刈り込み、親茎を立てる立茎という状態に。丈は140センチぐらいで抑えます。

気温が高く成長が早い夏芽は、穂先がやや大きめ。春に比べて、夏の茎はなかなか暴れます。産地が増えても付加価値が高いのは、年中まっすぐで太いアスパラガス。

光合成で作られた栄養分は、秋口に新しい芽が出なくなると、地下の貯蔵根へ蓄えられて、春の甘い芽を育てます。大地から出てくる芽があれば力強いのも、そのはず。収量は水の管理次第で、「作業のない日も毎日見ると、肥料や水が欲しいかどうかかわかる」。元イチゴ作り名人、西さんの言葉です。



花は淡黄色の小さな釣り鐘型をしています

収穫カレンダー（県内平均）



9



葉っぱのように見えるけれど、細長く分かれた茎です。葉は小さく、ほとんど気付きません。あの芽が、こんなになるのです。

7

食べる人と一緒に生きる  
 四万十町の西さんは、お米の環境保全型農業を窪川地区で最初に始めた人。「作れば売れた時代とは違う。消費者の求める物を育て、一緒に生きていきたい」と願っています。昨年、孫の充さんがUターンして後を継いでくれました。「思うようにやって、わからんことだけ聞く」が祖父の指導方針です。



6



小さな赤い実の中に、黒い種が。オス木とメス木、どちらも花は咲きますが実はメス木だけ。収量はオス木に軍配。

### 秋から冬へ、金色の畑

9月から初冬にかけて、日照時間が減るにつれ、地上部は徐々に金色がかったり黄化してきました。新芽も出ず、枯れているように見えますが、ちゃんと養分を根に送っています。生命力を秘めた、フワフワの黄色い森。12月にはこれを引き揚げ、ハウスの中は土と切り株だけに。アスパラガスは気温が15度を切ると休眠します。畑はしばし、冬の眠りにつくのです。

## 春を待ちながら

### 肥えた畑とミミズたち

安田町の窪田充さん、小松浩信さんたちの畑は、2〜3年目の株です。「アスパラガスは水食い、肥食い」だそう。肥料は牛ふんの堆肥などで、消毒も最小限の有機栽培にこだわっているだけあり、ミミズがたくさんもぐっています。わざわざ外から探してきて入れてやることも。土の中を掘って有機物を食べ、その排泄物も体も、やがて堆肥に。「でも、掘りまくるモグラが来たら終わり」。来年あたりから収穫が安定して増えるピーク期を迎えるにあつて、今から心待ちです。



ハウスで冬を越すミミズ



1. 地中では根が深く広がっています。2. 盛り上がっている丸っこいのが成長する芽。12月の根っこで糖度を測ったら、30度あることも(武井さん談)。3. 1月に顔を出した春芽。紫外線から身を守るため、穂が紫色に。



安田町の窪田充さん・富紀子さん夫妻

### 土づくり、現代の焼き畑農業

一年が明けると、ハウスの中で上がる炎。えらい焼くねえ、と仲間には言われるほど、2度焼きで炭化するまで畝全体を焼いていく、安田町の窪田さん。それは四十町の西さんも同じ。ガスバーナーでいねいに土の表面をなめ、病原菌の殺菌をしながら、株の根元で越冬しているヨトウムシなど害虫のサナギや幼虫もやつけます。薬品を使わず、焼くことで、もうすぐそこに顔を出そうとしている春芽、食品としての安全が守られるのです。  
山を焼くことで豊かにしてきた、かつての伝統、焼き畑法は、現代のアスパラガス畑に復活していました。



### 毎日見ているから、嬉しい

アスパラガスは、とてもシンプルな形をしています。けれども、その成長ぶりや姿の変化には、1年を通じて驚かされるばかりでした。できるだけ太く、曲がらないように育てるのも、見えないう苦労があることでしょう。

やはり、喜びが大きいのは春の走り。安田町の窪田充さん、富紀子さん夫妻は、「まだかまだかと、日に何度も見に行つて、広いハウスの中で芽を見つけた時はもう、嬉しくて」と育てる喜びを語ってくれました。手がスツと通るぐらい柔らかな土の中で、春は着実に息づいています。

ところで、1つの株から1年に出る芽は何本？ 計算では80本から100本だそう。やっぱりすごい、アスパラガス。

### アスパラガスこぼれ話

「根は意外と鈍感」と窪田さん。病気になっても、その株周辺で止まります。でも、根と違って地上部は敏感。収穫の合間に留守をする時は、水をやらず、木をゆすっておくと、ストレスで収量が減ります。用心して1週間ほど芽を出しません。そしてまた、何ごともなかったかのように成長を続けるのです。



### アスパラのピクルス

材料 4人分

アスパラガス……………1束

水……………400cc

ワインビネガー……………50cc

リンゴ酢……………100cc

塩……………小さじ2

砂糖……………大さじ2

ローリエ……………1枚

赤唐辛子……………1本

ピッキングスパイス(ミックス) 小さじ2

ニンニク……………ひとかけ

オリーブオイル……………少々

作り方

1. Aを鍋でひと煮立ちさせ、アスパラガスは別の鍋で数十秒ゆでる(塩なし)。

2. アスパラガスとつぶしたニンニクを1の液に半日ほど漬ければ出来上がり。お皿に盛り、オリーブオイルを回しかけます。

◎アドバイス

アスパラガスを長めにカットし、歯ごたえを楽しみ、美しい盛り付けで。アスパラの葉と似たフェネルを添えてみました。らっきょう酢へ漬けるとシンプルで失敗知らず。



### アスパラ豆腐

材料 6人分

アスパラガス……………2束

絹ごし豆腐……………1丁

塩……………小さじ1/4

砂糖……………小さじ1/4

粉ゼラチン……………5g

タレ { めんつゆ

片栗粉……………少々

◎アドバイス

好みの保存用容器を使い、形を楽しんでみては。しっかり固めるなら、一晩置くこと。豆腐のかわりに豆乳でもOK。その場合はゼラチンを増やします。

作り方

1. アスパラガスを4等分に切り、やや柔らかめにゆで、氷水に取って冷ましたら水気を切って、半量分をフードプロセッサーにかける。

2. 1に軽く水切りした絹ごし豆腐と、塩、砂糖、少量のお湯で溶かしたゼラチンを加え、フードプロセッサーにかける。

3. 容器の中へ豆腐と残り半量のアスパラガスを重ねて冷蔵庫で冷やし固める。

4. 人数分に取り分け、片栗粉少々をめんつゆで伸ばしたタレを回しかける。

### スペイン風オムレツ

材料 6人分(18cmのフライパン)

アスパラガス……………3束

卵……………6個

ニンニク……………ひとかけ

塩……………小さじ1/4

黒コショウ……………小さじ1/2

オリーブオイル……………100cc

◎アドバイス

具がぎっしり、それがスペイン風。いったんひっくり返すところからオープンに入れてもいいでしょう。両面がきつね色になるまで、こんがり焼きます。

作り方

1. アスパラガスを4等分に切り、たっぷりのオリーブオイルで炒めておく。※約1分塩なしでゆでて可。

2. 別のフライパンに油を熱し、ニンニクのみじん切りと1を入れ、香りをつけたら、卵をといたボウルの中に入れ、塩コショウをする。

3. アスパラガスを炒めたフライパンに、お玉で2の卵液を3杯ほど入れて焼く。

4. まぜながら焼き、固まってきたら端を持ち上げ、下へ追加の卵液を流し入れる。順次卵液を追加しながら、最後はフタをして蒸し焼きに。

5. フタを持って逆さにひっくり返し、裏返して取り、フライパンへ戻してじっくり焼く。



レシピ提供(上記3品) / 旬採や あんぐら 高知市本町3-4-3 宵まち横丁  
TEL088-825-3373 営 / 18:00~23:00 日曜祝日休



### 鶏肉とアスパラガスのカレーグラタン

協力 / ハーベスト卸団地店 (P16)

作り方

1. アスパラガスは皮をむいて2cmの斜め切りにし、塩ゆでしてザルにあげる。

2. 玉ねぎの薄切りと一口大に切った鶏肉をバターで炒める。

3. 別鍋にバターを溶かして薄力粉を入れ、牛乳で伸ばしてソースを作り、Aを加える。

4. 皿に2を入れ、1とトマトスライスをのせる。

5. 3をかけ、ピザチーズをのせて190℃のオーブンで15分焼く。



材料 4人分

鶏肉……………320g

アスパラガス……………20本

玉ねぎ……………1個

バター……………60g×2

薄力粉……………80g

トマト……………4個

牛乳……………250cc

塩・コショウ……………少々

カレーパウダー……………20g

チキンコンソメ……………40g

ピザチーズ……………たっぷり

◎アドバイス

アスパラガスの堅い部分は、厚めに皮をむいておき、歯ごたえを楽しめるようゆで過ぎないのがコツ。今回はやさしいカレー風味にしたので、どんな野菜とも相性がよく、ご家庭のお好みにアレンジしやすいと思います。ジャガイモやマカロニを入れてボリュームアップしたり、トマトスライスをナスの素揚げに代えてもおいしいですよ。

材料 4人分

アスパラガス……………4本

鶏ひき肉……………200g

ネギ……………1本

おろしショウガ……………小さじ1

おろしニンニク……………小さじ1

しょうゆ……………小さじ2

卵……………1/2個

片栗粉……………大さじ1

酒……………大さじ2

ゴマ油……………少々

タレ { しょうゆ……………大さじ2

みりん……………大さじ2

砂糖……………大さじ1

作り方

1. ネギは小口切りに、アスパラガスは根元が堅ければ少し切って皮をむく。

2. ボウルにひき肉、ネギ、ショウガ、ニンニク、しょうゆ、卵、片栗粉を入れて粘りが出るまでこねる。

3. アスパラガスを包むように2を付けていく。上下数センチは付けない。※1本を切らずに使うとインパクトあり。ただし大きなフライパンが必要。

4. ゴマ油を引いたフライパンに3を入れ、つくねが色づくまで焼く。表面に焼き色がついたら酒を加え、フタをして蒸し焼きに。

5. 余分な油を取り、合わせたタレを加えて照り焼きする。

◎アドバイス

盛りつけは細から顔を出す芽をイメージして、一部を立たせました。大人っぽい渋めの器も似合います。肉が巻き付けにくい場合は、手に油を付けて。



レシピ提供 / JA土佐あき

栄養士さんおすすめ  
アスパラガスのうと

JA高知病院  
管理栄養士  
山本 恵美



春の訪れを感じる季節になりました。そこかしこに柔らかな緑色の新芽が始め、思わずうきうきとした気分になります。さて、今回はその春先に訪れる旬の野菜「アスパラガス」についてお話しします。

アスパラガスは葉や枝が出る前の若芽と茎を食用する緑黄色野菜です。起源は南ヨーロッパから西アジアで、紀元前から栽培されていました。日本に伝わったのは江戸時代で当時は観賞用とされており、本格的に栽培が始まったのは大正時代からです。

グリーンアスパラガスは生の時はほのかな苦味がありますが、加熱することにより苦味が消えシャキッとした歯ざわりが得られるのが特徴です。カロテンやビタミンB、ビタミンP効果のあるルチンが含まれ、血管の脆弱化の防止や利尿効果等があるといわれています。

アスパラギン酸含有量(mg/可食部100gあたり)

アスパラガス	350
小松菜	150
大根菜	100
キャベツ	50

五訂 日本食品成分表

参考文献  
からだにうれしい野菜の便利帳  
2009.4.30 高橋書店発行  
標準食品学各論  
2000.8.10 医師薬出版株式会社

またアミノ酸含有量が780mg%と非常に多く、その約50%がアスパラギンです。このアミノ酸の名前の由来は、ずばりアスパラガスそのものからつけられています。

アスパラガスは炒めてもゆでてもおいしく頂けますが、ゆですぎは茶物です。ゆでるときは、たっぷりのお湯に根元を立てて入れて10秒数え、その後全体を入れて約1分程度煮るように入れてください。また塩ゆでしてから冷凍保存することも可能です。

ぜひ色々な調理法で楽しんでください。



【上手に保存するには】  
収穫後も明るい方へどんどん伸びたいのがアスパラガス。先を曲がらせないためには、水の入った容器に元を浸け、冷蔵庫で立てて保存するといいです。5℃以下で冷やせば成長が止まります。いずれにしても早めに食べ切りましょう。地産地消が、アスパラガスの身上です。



【新鮮なアスパラガスの見分け】  
切り口がみずみずしいこと。甘味は根元部分に多く、新しければ根元もハカマも食べられます。収穫後3日たつと元が堅くなるので、皮を剥いてみては。なお、穂先が開いたのは古い印象ですが、収穫前に開くこともあります。首がしおれていなければ大丈夫。

元気の出る野菜、  
アスパラガス。



●もっと知りたい  
アスパラ事情

世界のアスパラガスは、8割が観賞用、2割が食べられる種類です。グリーン、ホワイト、紫などの他、細い芽を収穫するミニアスパラなどもあります。特にドイツやフランスなど、ヨーロッパの人々にとって、アスパラガスは欠かせない野菜です。日本のアスパラガス産地は、北海道が1位、次いで長野県。四国では香川県が大きな産地で、北海道から九州まで広く栽培されています。

高知県は年間約150トンと、まだまだ生産量は少ないのですが、暖かい南国でもハウス栽培が十分可能です。県内でグリーンアスパラガスの本格的な栽培



ホワイトアスパラガスは、太陽に当てず育てたもの。缶詰はサラダなどでおなじみの味。

が始まって数年、安定した出荷や価格が見込める有望品目へと成長しています。高知を元気にする野菜、アスパラガス。もともと身近になり、料理の添えでなくメインになる日も近そうですね。

●グリーンと  
ホワイトの違いは？

品種は同じ場合がほとんどですが、栽培方法は大きく違います。ホワイトアスパラガスは、芽が出る前に、うねの土を盛り上げ、太陽に当てず、光合成をさせません。だから根つこのようなクリム色になるのです。ハウスそのものを遮光する方法もあります。ホワイトはグリーンより苦みが少ないのが特徴です。

高知で手に入るのには主にグリーンですが、地元産の鮮度は折り紙つき。イタリアのようなシャキシャキ感を愛する高知県民らしく、アスパラガスも、身近な野菜として楽しみたいものです。



【干してみようかな】  
少し日数がたってしまった…という場合には、干しアスパラガスにしてみてもいいです。ざるなどに載せて半日ぐらい干せば十分です。炒め物やスープなどで加熱しても色がしっかり残って、しかも、天日干しならはの味わいや歯ごたえが増しています。



【しゃきっとゆでる】  
もともともと、サラダ感覚で食べてほしいアスパラガス。新鮮なアスパラガスは、生でも食べられるほど。ゆでるとしても、熱湯でほんの数分。塩を入れずにゆでると、甘味が残ります。少し固くなったアスパラガスは、根元を先にゆで、他の部分を後から入れると均一に仕上がります。

こんにちは、  
JA(農協)です。

「ありがとうございます、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。



JAとさかみ  
松本 崇志(まつもと たかし)

JA高知はた  
中平 武典(なかつら たけひで)

JAコスモス  
細川 明秀(ほそがわ あきひで)

あなたの町のライフアドバイザーです。

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/>

# まっ赤なピーマンに 家族ぐるみの愛情

[南国市長岡三島]



ピーマンを手がける高田さん親子。  
長度さん・真由美さん夫妻(手前)と、  
昌度さん・富美さん夫妻。

**赤** ピーマンは、緑を完熟させたもの。この赤は大ぶりで深みがあって、周囲が映りそうな輝き。土佐のまほろば、南国市で赤ピーマンを栽培している高田長度さんは、二世帯同居の農業家です。

昨年末、5人目の子が産まりました。「大人4人で1人ずつ抱えても手が足りなくなつて」と目を細めるおじいちゃん。出荷先は大阪や福岡向けが多く、主に業務用です。長度さんが緑ピーマンから赤に変えて、もう10年。赤は完熟なのでサイズが揃えやすく、収穫作業も楽なため。続く出産と育児の間に手伝ってくれる妻を、少しでも楽にという思いでした。

冬場は実がついてから完熟まで2ヶ月以上かかります。本来は赤に向いていない「京鈴」という品種ですが、ヘタ周辺の「肩」が割れにくいのは最高の商品価値。どれも盛り上がった美しいカーブで、かじると甘味が広がりました。

長度さんの子ども時代から、晩ご飯は家族一緒という農家の暮らし。親が身近にいてくれました。自然と農家の後を継ぎ、子どもたちも「お百姓をする」、「農家へお嫁に行く」と言ってくれます。

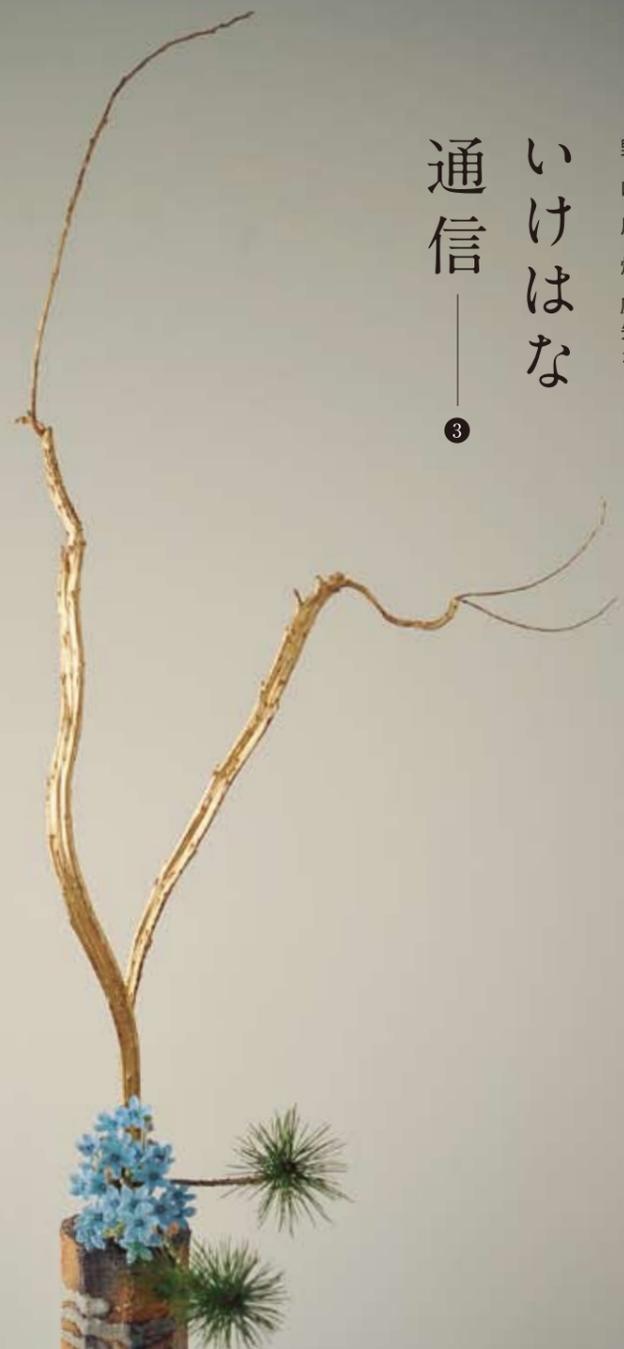
「近所の農業仲間たちと地域のお世話役も忙しい長度さん。小学生向けの食育教育は、赤ピーマン歴と同じぐらい。お手伝いもする子どもたちの目は、しっかりとお父さんの背中を見えています。」

# いけはな 通信

3

野・山・川・畑・庭先から

プレアデス星団の六つ星  
「昴」を いけました  
寿ぎの松と 黄金の柳 そのあいだで  
すがすがしくまたたく  
青い星(ブルースター)です



【ブルースター】芸西村は国内シェア9割の産地、この「ピュアブルー」は芸西で改良された品種です。

◇ドイツの国際園芸見本市で最優秀賞の誉れを受けられた、JA土佐あき芸西花卉部ブルースター部会の皆様へ捧げます

いけはな / 草木花藝 郷田 八代  
花 器 / 小林 白兵衛  
写 真 / 河上 展儀

## 風土食シェフ

だから、高知産。農業と食を結ぶプロの思い



ハーベスト卸団地店  
シェフ  
濱田靖大さん

ハーベスト卸団地店  
畑で野菜に向き合う  
生産者の思いを  
お皿に載せて



人気メニュー「トマトフォンデュ鍋」

**野** 菜を主役にしたメニューが得意とい  
う若きシェフ、濱田靖大さんが  
日々腕を振るっているのは「ハーベスト卸  
団地店」。「高知の野菜はおいしい上に安  
価。お客様にお手ごろな値段段でおいしい料  
理を提供できるのは、この野菜のおかげ  
ですね」と、にっこり。それぞれの野菜の持  
ち味を、ちゃんと引き出してあげたいと言  
います。

高知市春野町にあるハーベスト本店は、  
まわりを畑に囲まれた産地直結のお店。  
卸団地店にもこればかりの新鮮野菜が  
届き、濱田シェフはそれを見ながら畑を  
思い、旬の料理を考えるのだそう。地  
元の旬のものを使っていると、「明日もあ  
さっても、来週も同じ顔ぶれ」ということ  
も。けれども、そこは腕の見せ所。食材の  
味を生かしつつ、新鮮なおいしさを感じて  
いただけるよう工夫を凝らします。



問い合わせ／ハーベスト卸団地店 TEL088-880-4088  
高知市南久保10-26  
営／8:30～21:30(0521:00)

## 四

万十川のほとりで味わう、おばちゃんたちの純なお昼ごはん。次々と運ばれ身を寄せ合う、色とりどりの手料理。いつも10種類以上そろうバイキングです。見た瞬間、「これも、あれも！食べないと帰れない」と思わせて、おばちゃんたちに「これ味見しとけば」とすすめられ、またまたお箸が。

日々営むのは、地元の主婦6人。土地が少なく、何十年もの間、四万十の豊かな森を手入れしてきた人たちです。このあたりでは家庭菜園を「しゃえんじり」と呼んでいて、その名でお店を始めて6年目。使う食材は家の畑やご近所畑、四万十市の地元産。野菜中心とはいえ、おばちゃんは火振り漁もするし、鹿肉や土佐ジローの卵なんかも手に入れては、メニューを豊かに工夫します。箸休めにと、ユズの砂糖煮「柚香」も手作り。春はタケノコやイタドリを塩漬にして保存する季節でもあります。

代表を務める和田さんの畑は、川の向こう岸に。水に浸かっただけの黒い泥土に、真冬でもやわらかな緑が見えます。小春日和の空の下で抜いてくれた大根の、むっちり張っていたこと。シカよけのネットが畑を優しく守っていました。

農家レストラン「しゃえんじり」  
おばちゃんの味は、  
四万十がくれたもんよ



和食中心の「ランチバイキング」飲み物付

代表 和田鈴美さん  
メンバー 武内和子さん



問い合わせ／しゃえんじり TEL0880-54-1477  
四万十市西土佐屋内76  
営／11:30～14:00 水曜定休(8月は無休)

響け！はちぎんたちの笑い声



店長の岩佐敏代さん

JAコスモス佐川支所 はちぎんの店

佐川の町にオープンして、四半世紀。「はちぎんの店」は、家族のために作る自家製の農産物を「ようけできたきに」と持ち寄ることから始まりました。高知の直販店の草分け的存在です。店長の岩佐敏代さんは、運営にかかわって23年。「みんなが丹精込めたいいものばかり。絶対に売れるという自信があった」と言います。当初は女性部が主体でしたが、現在は男性の出品者も多く、生産者数は360人。毎朝出品される商品の数もぐっと増え、高知市内に4店舗の店を出すほどになりました。どこも、新鮮でおいしい農産物を求める大勢のお客さまでにぎわっています。

一番の特徴は、一年中果物が並ぶこと。黒岩地区特産の文旦や新高梨をはじめ、リンゴ、キウイ、モモ、トマト、アケビやシイの実、シヤンパなどの山苺に出会えるのもうれしいところですよ。



1. 桜の名所・佐川町のお花見に欠かせないさくら餅。甘さ控えめの粒あんが入った上品なお味。  
2. はちぎん豆腐は100%佐川町産の大豆で作った「地の豆腐」。しっかりと力強い味わい。おから、厚揚げも同じく美味。

おいしさと笑顔が集う、佐川で一番あつたかい場所

開店は7時半、出品する人、買い物する人でにぎわう毎朝の風景。作物の育ち具合を案じたり、食べ方を教えたり教わったり、コミュニケーションの場にもなっています。レジでのおしゃべりやレシピの配布によって、干す・漬けるなどの保存法や、ズイキの戻し方や黒豆の煮方などの情報が人から人へ。「食文化の伝承」が今も息づいています。

店には、お弁当をはじめ人の手をかけた加工品もいろいろ。佐川町仁淀川流域には昔から山椒が自生しており、山椒餅、山椒味噌などは佐川町独特の食べ物。昼夜の気温差が大きいので、優れた品質のお茶が育つことでも知られており、種類も豊富に取り揃えています。

最近力を入れているのが、大豆の甘みがふんわり広がる「はちぎん豆腐」。「はちぎんの店」の生産者が育てた大豆を、町内の豆腐業者に持ち込んで作る、火曜日限定の「100%佐川産」。リピーターも増加中、ぜひご賞味ください！



【JAコスモス佐川支所 はちぎんの店】  
高岡郡佐川町甲1751番地-1  
TEL0889-22-7815 営/7:30 ~ 16:00



吉本牛乳  
佐川町内の酪農家が育てた牛の乳が原料。品質重視の製法で作ります。まろやかな牛乳。



山椒餅・山椒味噌  
佐川町の昔ながらの味。山椒のさわやかな風味が広がり、ピリッとした辛味がクセになる味。



なたまめ茶  
佐川町産のなたまめで作る、話題の健康茶。東京銀座「まるごと高知」では大人気の商品。



三色なます

お酢の魔法で紫に。  
「酢がきいちゅうかね」と  
確かめながら。

【材料】4人分  
 キュウリ……………500g 砂糖……………大さじ3  
 ダイコン……………500g 酢……………大さじ3  
 赤ダイコン(赤カブ)・200g 塩・白ゴマ……………適量  
 チリメンジャコ……………100g

【作り方】 所要時間／15分  
 1. キュウリ、ダイコン、赤ダイコンを千切りにして塩もみし、20分ほどおく。  
 2. 塩抜きしたら両手でしっかり絞り、砂糖と酢で味付け。  
 3. 皿に盛りつけ、チリメンジャコとゴマを振って仕上げる。



ふんわり卵の  
ジャーマンポテト



緑のあざやかさを残した、  
食べ応えのある一皿。

【材料】4人分  
 ジャガイモ……………600g 卵……………3個  
 焼き豚……………150～200g 中華かコンソメスープの素・小さじ1  
 インゲン豆……………100g 水……………200cc  
 (アスパラガスでもOK) 塩・コショウ……………適量

【作り方】 所要時間／20分  
 1. 卵に塩少々を加えて、ふんわり炒り卵を作る。  
 2. ジャガイモと焼き豚を1cmほどの拍子切りにし、塩コショウで炒める。  
 3. 2に水を加えて、フタをしたフライパンでジャガイモを硬煮する(電子レンジで下ごしらえ可)。  
 4. スープの素とインゲン豆(半切り)を入れて煮込む。豆に軽く火が通るぐらい。  
 5. あらかじめ作っておいた炒り卵を加えて、皿に盛りつける。



こどもとつくろう

ちっちゃなお豆腐ドーナツ

【材料】4人分  
 むしパンミックス……………200g 黒砂糖……………大さじ2  
 卵……………1個 サラダ油……………大さじ1  
 もめん豆腐……………1/2丁 揚げ油……………適量

【作り方】 所要時間／20分  
 1. 豆腐をザルに上げ、黒砂糖を目の粗いザルで振って振っておく。  
 2. ボウルに1と卵・サラダ油を加えて、電動泡立て器で混ぜ、むしパンミックスを加え、さらになめらかになるまで混ぜる。  
 3. 揚げ油を160℃ほどに熱し、2をスプーンで一口大にすくって落とし、上下を返しながらか4～5分揚げる。パットに取り、よく油を切る。  
 ※スプーンを2本持って生地を扱くと楽。  
 生地が硬めて扱いにくい場合は水を足す。



撮影協力:あおい保育園くじら組 野口美空ちゃん

ドーナツなのにお豆腐。  
甘さ控えめだから、  
たくさん食べてね。



ミョウガのちらし寿司

お花見弁当にも笑顔満開の予報。  
しやきつと甘酸っぱくて、具ものにぎやか。

【材料】5～8人分  
 米……………5合 赤ダイコン……………約100g  
 ミョウガ……………約30個 いろごま……………少々  
 ラッキョウ酢……………約500cc 合わせ酢 { 砂糖……………75g  
 卵……………10個 { 塩……………25g  
 オオバ……………50枚 { 酢……………90cc  
 (1合に10枚めやす)

【作り方】 所要時間／20分  
 1. ミョウガをラッキョウ酢に漬けて2～3日おき、細長く刻む。  
 2. 赤ダイコンをイチヨウ切りにしてラッキョウ酢へ漬け、千切りにする。  
 3. 炊いたご飯に、合わせ酢を入れて混ぜる。  
 4. 卵に塩を加えて、そばろに炒る。  
 5. 3に、ミョウガ、赤ダイコン、炒り卵、いろごまを混ぜる。  
 6. あら熱が取れたら、みじん切りにしたオオバを入れて彩りよく仕上げる。  
 ※熱いご飯にオオバを入れると変色するので注意。



ミョウガが高知が生産量全国1位!  
産地だからこそ、贅沢にたっぷり使えます。須崎では年中ハウスで収穫されます。お花畑のような色彩、マイルドな甘酸っぱさが子どもたちにも好評。チャーハンのようなイメージでしようか。夏に作ると、いっそう赤味が出ますよ。

うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe ③



地元野菜でアイデアひらめく。  
料理好き、話し好きのお母さん特製

結成3年目になる、須崎のあじさいくらぶ。女性部の多ノ郷支部が運営する産直の「くろしお市」からメンバーが集まり、地元小学校の給食も手がけています。

JA土佐くろしお女性部(あじさいくらぶ)  
 ・前列左から  
 弘田英子さん(メンバー)  
 橋田京子さん(女性部長・あじさいくらぶ代表)  
 市川清子さん(ミョウガちらしを考案・ミョウガ生産者)  
 ・後列左から  
 川上富美子さん(JA土佐くろしお理事)  
 丸岡あやこさん(メンバー)  
 岡田紀代子さん(事務局)



とさのうと おすすめ逸品

JAコスモスの

## 「新高梨エキス」

**果**物の中でも女王の品格を誇る新高梨は、佐川町の特産品の一つ。非常にデリケートで、気温や雨などの影響を受けやすい果物です。キズや実割れができてしまった果実は、みかけこそ悪いですが味は上々! これを小さく切ってコトコト煮詰め、漉してさらに煮詰めたのが新高梨エキスです。水も砂糖も一切入れず、梨の果汁だけを煮詰めた無添加エキスは、とろりと濃厚な甘み。のどが痛いときに舐めたり、ヨーグルトに入れたり、お湯に溶かして飲むと体がほっこりあたたまります。



### 【新高梨エキス】

200g入り ¥1,200

◎問い合わせ  
JAコスモス はちきんの店  
TEL0889-22-7815



森林組合の職員だった、代表の真辺由香さん。お菓子作りに目ざめてパワフルに転身。

JAの女性部員4名とパートさんで運営しています。イトインのカフェと直販商品売り場を併設。



## れいほく八菜もトッピング

**地** 元の人がいとも寄ってくる、嶺北の米粉と地元食材にこだわった、パンとケーキのお店です。パンとしては、二にも二にも粉が大事とあって、スタッフも湿式製粉の米粉には太鼓判。棚に並ぶのは、全170種類ある米粉パンのうち、日替わりで70種ほど。どれも食い気と夢たっぷりの取り合わせ。子どもたちも安心して食べられるよう、添加物はほとんど使いません。甘さ控えめでない手作りあんこのパンも、農家のおやつに欠かせないヒット商品です。

◎米米ハート 土佐町田井1495-1 TEL0887-82-0074  
営/7:00~18:00(4/1~19:00まで)、パンコーナーは火曜定休



【棚田の米粉】  
(薄力粉)  
400g入り ¥300



【米粉】(薄力粉)  
400g入り ¥250



【米粉ミックス】  
(パン用強力粉)  
400g入り ¥300

◎問い合わせ JA土佐れいほく  
TEL0887-82-1677



2.じわじわと乾かしてゆき、最後は水の力を活かして、一気に急速粉碎。気流式スーパーパウダー製法と呼ばれます。3.完成までに合計1時間ほど。すぐ袋詰めして、新鮮な米粉を消費者の元へ。高知市の小学校用給食パンにも使用しています。



### なんにも捨てない、米粉づくり (JA土佐れいほく米粉製粉プラント)



1.お米を洗い、ゆっくりと移動させながら、1時間弱かけて乾かします。捨てることなくなのでゴミらしいゴミも出ません。

## 農家を元気に。棚田のブランド米粉

**嶺** 北といえば、知名度がぐんぐん上がってきた、地元産の米粉。パンやお菓子、麺類に揚げ物など、料理全般の素材として期待されています。平成21年に完成したJA土佐れいほくの米粉製粉プラントを、土佐町へ訪ねました。  
ここは全国でもまだ数少ない「湿式気流方式」、つまり水の力を借りて、極微細なサラサラの米粉が作れる製粉所です。米も小麦のように乾式製粉ができますが、米粉は湿式製粉の方が、より高品質に仕上がります。フランスパンには特に向いた粉になるそう。四国でも指折りの規模だけに、県内はもとより、他県からも製粉の注文が増えました。  
マネージャーの長野進さんは、山間の小産地を逆手に取って存在感を強める、「棚田の米粉」ブランド化に燃えています。原料のお米も特別

で、除草剤を1度に限定した品質の良い棚田米だけを使った、最高品質の粉。このブランドを核に工場全体の需要を増やし、様々な新商品の開発や、農家の所得アップへと、県外へ積極姿勢で営業します。  
嶺北産の間伐材を内装に使った、ほつとする米粉工場。高知のお米がさらに身近になって、お米をおいしく食べる工夫が生まれる加工拠点です。

産地ならではの加工品を訪ねて

3

JA土佐れいほく

JA土佐れいほく  
加工販売統括マネージャー  
長野 進さん



22

農業体験のうと

# 畑の弟子



まちとむらの  
交流を考える会  
会長 小松次男さん

**香**り豊かなユズとお茶の里、安芸市の入河内地区。ユズとり体験の日、里も山も、黄色いユズのカーペットに染まっています。種から育てた実生ユズ、背の高い古木が多いところですよ。

10年続くユズ取り体験は、「ふだん着のもてなしで交流を」と

いう地域の人々の思いが形になったもの。ユズの収穫から始まり、地区の女性たちが作ってくれたお昼のお弁当を皆で囲み、午後にはユズ絞り。和気あいあいとは、こんな空気。10周年記念の餅つきも好評でした。

ユズの収穫は、助け合っってどんどん進みます。一般に農業体験は子どもがいる家族での参加が多いですが、ここでは中高年のご夫婦やグループが多く、あるいは女性一人でも気軽に参加しています。「毎年来ます。入河内はもう私の故郷だと思ってますから」そんな女性の声も聞かれました。観光ガイドのボランティアをしながら、エコツアーの勉強を兼ねて参加した男性もいます。

農業体験を通じた交流は、地域の人たちにとっても大きな楽しみ。「この地を忘れないように」締めくくりに入河内の世話人からの思いを皆が受けとめた、収穫と交流の一日でした。



ふだん着のもてなしで、農業交流  
**入河内、あったかいね。**



高い木は梯子を掛けて。

参加者が助け合っって収穫、それが入河内方式。



ユズ果汁の瓶詰め、できました。

昔ながらの道具も用意したユズ搾り。

お弁当には川エビも!

心尽くしを味わったお昼ごはん。

ユズ皮が甘いお

東川小学校での記念撮影。



東川小学校6年生の竹内朝香さん。生徒は2人だけ。



へたのすぐ近くでカット。



## 第10回 【ゆずとり体験交流会】

2010年 11月23日(祝)  
主催/安芸市 東川まちとむらの交流を考える会  
会場/安芸市入河内地区  
参加人数/約30名

- この日の体験  
ユズ畑で収穫作業・地区の女性たち手作りのお昼ごはん  
ユズ搾り・瓶詰め  
餅つき(10周年記念)・試食  
ユズ皮の料理など



瓶詰めにしたユズ果汁は  
ラベルを貼ってお土産に

春を感じてください。

「季節を伝える」。とさのうとの編集に際して、常に頭の片隅に置いていることです。取材や撮影をするときには、農作物や、農作業の持つ季節感をうまく伝えたいといつも心がけています。

第3号は、アスパラガス特集しました。「え、高知のアスパラ?」と思われる方も多いと思います。確かに、高知県では決してメジャーな野菜ではありませんが、少しずつ栽培面積も拡大している有望株です。グングン伸びる新芽に春の息吹を感じていただければ幸いです。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

2号に寄せられたお便り

●「安心、安全、おいしい」食材を求めるのは人として当然のこと。だけでも実際は難しい高知の食べ物が3カ条の太鼓判を皆から押されるようになるといういな、と思います。(30代・男性 会社員)

●とさのうとvol.2楽しみにしていました。今回もとても素敵な内容でした。前はトマトだったので次回も土佐に関係の深い野菜の特集を楽しみにしています。(30代・女性 パート・アルバイト)

●農家の方の熱い思いが伝わってきます。毎日いただくものを大切に育ててくださっているんですね。感謝です。食する私たちもその思いにこたえておいしくいただきたいと思いました。(30代・女性 主婦)

●土佐あかうしが育つ山に行ってみたくまりました。明るい笑顔の若夫婦を信頼しきった優しい目のあかうし…ファインダーを覗く方のあたたかさも伝わります。いけはな通信は小さい頃がなつかしく思い出されました。(60代・女性 その他)

●実家が農家であったので田畑はありますが熱心に取り組んでなかったのですが、自分でも野菜を作ってみようかなという気持ちになりました。(50代・女性 会社員)

●今年初めて庭のユズが実をつけました。けっこうたくさんありました。もう実は黄色くなりましたが青いうちに冷凍して玉子焼きに入れてみたいですね。色どりがきれいそう。(50代・女性 その他)

●写真が多くてきれいで見やすい! ユズは果汁しか使ったことがなかったので皮を使ったレシピはありがたいです。実践してみたいと思います。(20代・女性 学生)

●表紙のユズの写真に思わず手に取りました。我が家も一年中ユズ果汁切らしたことなくのファンです。収穫から搾汁まで知り、大切にいただきたいと思いました。(60代・女性 主婦)

●高知に4年間住んだことがある中国人の私は「とさのうと」を通じて再び土佐の風土人情や食文化を楽しめて嬉しくてたまりません。特に「いけはな通信」に興味があります。ほんの少しの材料と極地味な色で初冬の淡雅な美を一杯感じさせます。付いている詩と説明を読んでもっと作品の味を味わえます。日本からアメリカに移住してから、もう17年になりましたが、高知の全てを懐かしく思います。「とさのうと」が大好き!!(50代・女性 その他)

●柚子は本当にすごいと思う。お風呂に入れても、お菓子とかご飯にも使えて、料理の幅が広がります。すっきりした酸味と香りがとても好きです。(10代・女性 学生)

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  
March/2011/vol.3

[ とさのうと 3号 ]

発行日

2011年3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

2011年

3月 6月

3月

- 4 創業3周年記念イベント(～6日)(JAグリーンはた中村店)  
第14回十市・緑ヶ丘文化祭(十市多世代交流プラザ)
- 5 土佐文旦祭(JAとさし 北原ふるさと市)  
トマト試食PR(JA南国市 直販所風の市)
- 6 土佐の町家雑まつり(～6日)(安芸市・安田町・田野町・奈半利町・北川村・室戸市吉良川町の高知東海岸町並み保存地区一帯)  
福寿草まつり(大豊町南大王「福寿草の里」)
- 12 JA四万十産直市(高知市JR旭駅前)  
土佐の大おきゃく(～13日)(高知市中心部のアーケード内各所・中央公園付近)  
トマト試食PR(JA南国市 直販所風の市)  
四万十菜の花まつり(～4月3日)(四万十市)  
四万十桜まつり(～4月3日)(四万十市)
- 13 JA四万十産直市(高知市南川添とさのさと駐車場)  
海辺の日曜日(黒潮町大方 土佐西南大規模公園)
- 19 地場産品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)
- 21 地産地消321フェア(土佐清水市 道の駅「めじかの里」)
- 27 おかみさん市おもてなしツアー春(四万十町十和)

[日程未定] 本山町花まつり(3月下旬～5月上旬)(本山町市街地・燐全山公園)・内野原つつじ祭り(3月下旬～5月上旬)(安芸市 内原野公園)・あき地酒まつり(3月下旬)(安芸市 ホテルT AMAL)

4月

- 1 第3回スーパー良心市(JAとさし 高岡市)
- 2 どんご祭り(～4日)(高知市長浜 若宮八幡宮)
- 10 海辺の日曜日(黒潮町大方 土佐西南大規模公園)
- 16 地場産品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)  
香山寺ふじまつり(～24日)(四万十市)

5月

- 3 新緑の市(土佐町田井三島 道の駅 土佐さめうら)  
白滝ふるさとまつり(大川村白滝の里 みどりの広場)
- 8 海辺の日曜日(黒潮町大方 土佐西南大規模公園)  
母の日イベント(JA南国市 直販所かざぐるま市/風の市)
- 21 地場産品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)
- 28 トンボ自然公園花菖蒲まつり(～6月5日)(四万十市)

[日程未定] お茶摘体験(5月4日後)(安芸市入河内)・新茶まつり(5月上旬)(「ごめん・なはり線」安芸駅)

6月

- 18 安並水車の里 紫陽花まつり(四万十市)
- 12 海辺の日曜日(黒潮町大方 土佐西南大規模公園)
- 18 地場産品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)
- 19 父の日イベント(JA南国市 直販所かざぐるま市/風の市)

## お知らせ

4月1日から、ホームページ「とさのうと」が始まります(予定)。本誌で紹介しきれなかった取材のエピソードや、農と食を結びイベントのご案内も充実させて参ります。ウェブ版も、どうぞよろしくお願いたします。

## Present

とさのうと読者プレゼント

今号でご紹介した、高知のおいしいもの、おいしいところがそろいました。



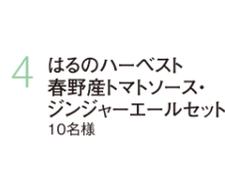
1 アスパラガスと山崎養鶏の卵セット 60名様



2 はちきんの店 詰め合わせ 10名様



3 新高梨エキスと米粉 セットで10名様



4 はるのハーベスト 春野産トマトソース・ジンジャーエールセット 10名様



5 農家レストラン しゃえんじり お食事券(¥1,000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・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4月30日(土)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/

