

とさ のうと

tosa note

vol. 4
june
2011

農する人と、食する人へ



特集
いかおナス

とさどれ ④ コメ

梅雨が明ければもう、稲刈り。
夏の終わりに、再びの田植え風景。
だから高知では、
人生を二度生きる ようなもの。



第5号は2011年9月1日発行予定
特集の顔です



特集
いいかおナス

ツヤっぼくて、若い肌。舌の上で、とろけるような。
海辺から山岳まで、高知県では、
いろんな顔のナスが育てられています。

【ナスのプロフィール】

原産地：インド東部
分類：ナス科ナス属

高知の冬春ナスは生産量全国トップ。奈良時代から栽培され、奈須比から転じて茄子へ。各地に伝統の品種が残っています。濃紺色はナスニンという抗酸化成分なので、皮ごと食べましょう。



●取材で訪ねた、高知のナス産地

vol. 4
june 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 いいかおナス
- 10 シェフとナス農家直伝、
教えたいくなるレシピ
- 13 栄養士さんおすすめ
- 14 農する人 story
あの時、決意したナス農家への道
- 15 いけはな通信
- 16 風土食シェフ
マンジェ・ササ ボナベティ/カフェレスト風良里
- 18 高知の産直市場探訪・ちよちよち市
JAとさし 高岡良心市
- 20 うちでごはん
JA四万十女性部 立西支部
- 22 おいしいもんができたぞね
JA津野山「桜香」
- 24 畑の弟子
JAコスモス あぐりミドルスクール
- 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



香美市香北町谷相地区の棚田

私の中の田園風景

JA土佐香美 大石 賀士

細いクネクネとした山道を登り、森の道を抜けると目の前には風の谷が天高く佇む。香北町の谷相地区だ。天辺まで上がると眼下には棚田が広がる。時おり聞こえる鳥の声とトラクターの音。谷を俗世から離れた静寂が包む。棚田には生き生きと育つ稲穂。蒼穹が空を覆う夏には谷を緑色に彩り、そして黄昏が空を染める秋には谷を金色に染める。この景色がなんとも心に響く。先人たちが築き上げてきたこの美しき谷にいつも心が洗われる。

太陽染めの、紺。



高知県独自のエコシステム栽培を実践しています。除草剤は年に1度ぐらい。雑草も天敵の虫たちも、ハウスの仲間。

全国の大産地から、
いい顔で送り出す

700戸ものナス農家がひしめく安芸市。ナスに顔があることを、選果場の詰め子さんに教えられました。分けた前髪のようなヘタが1カ所あり、これが顔、つまり正面です。

高知ナスは、ハウス栽培が中心の、文字通り高知を代表する品目です。中型で、煮ても焼いてもいける味。9月下旬から6月末まで、冬場も毎日出荷されます。

「喜びは、きれいなナスがたくさんとれること」。18年ナス二筋の渡辺禎宏さん。味や形もさることながら、好まれるのは深い紺色。早朝から何時間か陽に当たると、さらに濃くなるのだそう。ナスは水分90%以上、そしてこのハウスで使う水が、日に3トン。畝の間に張った根も、ごとごとと飲んでいます。

ナスが泳ぐ
JA土佐あき選果場

ざぶざぶ、水しぶきを上げて浮かぶナスたち。楽しそうにも見える風景です。全国でも数カ所しかない水洗式、プールの中身は酸性のオゾン水。触れると指先がつるつとするのは、殺菌効果。手間はかかるけれど、こうして小さなキズも殺菌すれば、おいしい期間が延びます。ピーク時は日に30トンのナスを、業務用と小売り用を選別し、主に首都圏へ出荷します。

上 ダイナミックなアームの動きで水から上がり、ラインに乗ります。
下 カメラと人の目で、しっかり選別。

収穫カレンダー（高知ナス平均）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

定植…8月下旬 誘引(ヒモ吊り)…9月上旬
 収穫…9月下旬から翌年6月末まで(引き揚げ)
 天敵導入…9月7日ごろ ミツバチ導入…10月



上 花が開いたら25日で収穫。いい実ができる花は、黄色い雄しべに囲まれた緑の雌しべが、ぼっと高くなっていて、花びらがため。
 右 8月、定植したばかりの苗。伸びてきたら3本に仕立てるよう、上から糸で吊って誘引します。





米ナスの天敵栽培

ソバガラを敷いて、天敵昆虫のエサになるケナガコナダニを湧かせています。天敵を養うためにハーブの花も植えて。

クロヒョウがいる温室



上 クロヒョウタンカスミカメ。下 体長数ミリの天敵昆虫、ヒメカメノコテントウ。天敵を入れて2年目には、殺虫剤がゼロに。小さな命の連鎖が、ナスを守っているのを実感。

自然に助けてもらう
高知県では、化学肥料や農薬を減らし、安心して食べてもらえるようにと、環境にやさしい技術を組み合わせた「エコ農業」が盛んです。なかでも、ナス類の46%が天敵によって害虫を駆除している、ハチを利用した受粉は91%にも。作物全体で全国1位の昆虫導入率という、誇るべき記録を持っています。

嶺北・土佐町の米ナス農家、窪内勉さんは天敵栽培を始めて6年ほど。栽培時期のずれている安芸市や土佐市の農家と「天敵リレー」をして、虫と技術を共有します。葉の裏にいる小さな虫を見つけては教えてくれる昆虫博士。通称クロヒョウとは、クロヒョウタンカスミカメという、アリにそっくりな虫のこと。病気を起こすコナジラミの幼虫を駆除してくれるので、殺虫剤が要らなくなります。



お山の米ナス「夏秋」

隣県から里帰りした孫の颯人君が、元気にお手伝い。

王者、なつのすけ

家族で植える、春の喜び

ここは棚田米で知られる本山町。米ナスは地元ブランド「れいほく八菜」のひとつでもあります。高知県は、米ナスでも全国1位の出荷量。嶺北地域の主な品種は「なつのすけ」です。高知県が開発した夏秋栽培向けの米ナスで、夏暑くても黒味が強いのが持ち味。

吉野川の源流域、お山の上にある右城茂雄さんのハウスでは、4月中旬、息子や孫も手伝って、定植に大忙し。「作物は土づくりが一番。スポーツ選手も、練習が足りない後半息が切れるのとおなじ」。作業の効率を考え、かがまなくてもいいように、畝を高くしています。仮の支柱は、後で抜きやすい角度にそろえて。今日は人手がありませんが、いつもは好子さんと夫婦ふたりの作業が続きます。



土に戻るバイオテープで苗を仮支柱に留めます。「茎のわき芽が太ったら、根がありついた証拠」と右城茂雄さん。

収穫カレンダー (れいほくの平均)

5	6	7	8	9	10	11
					収穫	

定植…3月下旬～4月中旬
誘引(ヒモ吊り)…5月
収穫…6月上旬～11月下旬
天敵導入…5月上旬

吉野川の源流地帯、豊かな水に支えられ、「山でも水さえあればできる。ナスは水を喰いゆうね」。



小ナス「十市小なす」

労力のたまもの

昭和初期に南国市で育てられるようになったり、地域に根付いた伝統野菜の「十市小なす」。きゅつと縮まった小さな形が愛らしく、黒いダイヤと呼ばれる高級品です。

3月初旬、高知龍馬空港にほど近い、中村邦教さんのハウスを訪ねました。日の出ごろから収穫と同時に「花抜き」をしています。花びらがくつついた花は、色ヌケや花キズの原因、残しません。片手で収穫、片手で花抜き。余分な葉も除きます。妻の由美さんと二人三脚で、体力勝負。
「小ナスはね、手入れして、なんぼです。花抜いて、なんぼ。きれいな実を作り、他と違う味を出す。オレはこういう作り、ついで自分のスタンスで作らんと、満足できんです。圃場を見てもらうのは「一番うれしいね」。消費者にどう伝えるかを、いつも考えています。」



種苗店でも買いますが、中村さんは伝統の品種を守るため、完熟させて種を取る手間もかけます。種用の小ナスが、こんな大ナスに!

さらに付加価値を高める小ナスの選果場

「デンキリ」のいいナスを。詰め子さんは腕によりをかけて、横へ張った育ちのいいナスを選びます。なるほど、箱に詰まった小ナスは、前髪のある顔を正面に、ピシッと芸術的角度で揃い踏み。出荷の多い時は、朝から夕方まで選果に明け暮れます。



下 ヘタの際にある白いラインは、1日の成長線。このコントラストが小ナスらしさ。

収穫カレンダー (県内平均)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

定植…8月
誘引(ヒモ吊り)…8月下旬
収穫…9月下旬～6月末ごろ



●縁起物として人気

ナスが古くから縁起物とされてきたのは、「子を成す」「事を成す」という願いの語呂合わせで、繁栄を願ったもの。たとえば、高知の伝統野菜「十市小なす」も、「子を成す」にあやかり、披露宴の料理に重宝されていたそう。ことわざに、初夢に見れば縁起がよいという「富士、二鷹、三なすび」とあるのも、「事を成す」に通じます。また、栽培の歴史が古いだけに、「茄子紺」など、衣類の染め色としても親しまれてきました。

張り切る、ナス。高知のナス。

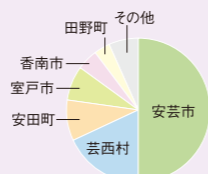


●高知にもいろんなナスが

県内で3大ナスと言え、高知ナス・米ナス・小ナス。他にも、春鈴ナスや千両ナス、丸ナス、長ナスといったナスが作られています。多彩なナスがお店に出揃うのは、11月ごろ。本来は夏野菜ですが、全国一の生産量を誇る高知の冬春ナスのように、今では一年中おいしいナスが手に入るようになりました。農家の皆さんが愛情たっぷり育てた高知のナス、いい顔、いい味出しています。

【県内の冬春ナス生産量】

1位	安芸市	16,300t
2位	芸西村	5,948t
3位	安田町	2,998t
4位	室戸市	2,477t
5位	香南市	1,580t
6位	田野町	1,200t



全国シェア1位：26.2% (平成22年度 高知県調べ)

なるほど、ナス。

1 保存は?



鮮度が一番のナス、低温で乾燥すると肌がしぼんで、おいしさも半減。冷蔵庫では水分の蒸発を防ぐため新聞紙などで包み、袋に入れて、直接冷気に触れない工夫を。常温でも買ってから3日ほど持ちます。

2 どこで切る?



ヘタの部分を全部捨てるのは、もったいない!ヘタの中ほどから切って、切り口の回りについたヘタを手で除きましょう。

3 アク抜きする?



そのまま食べても大丈夫ですが、米ナスは苦みがやや強いので、水に5分入れるだけでも違います。ただし、皮の色素に抗酸化機能などがあるので、水に浸け過ぎないように。



ルックスも栄養も、満点おやつ 高知ナスのぱりぱりパイ

◎材料 2人分
強力粉……………100g
米粉……………100g
高知ナス……………2本
細ネギ(小口切り)……30g
ベーコン……………50g
桜エビ……………10g
塩……………小さじ1/2
打ち粉(小麦粉)、コショウ、ゴマ油、サラダ油……適宜

◎作り方
1 ナスは1cmの輪切りにして水にさらし、塩を振る。しんなりしたら、よく絞っておく。
2 ボウルに粉を合わせ、塩、水100～130mlを入れ、練り混ぜる。なめらかになったら常温で15分休ませる。
3 まな板に打ち粉を振り、2を20cm×30cmの長方形にのばす。
4 3にネギ、ナス、ベーコン、桜エビを散らし、コショウとゴマ油を適量振る。手前から奥に向かって巻き、細い棒状にしたら、端から渦を巻くように巻き込む。両面に打ち粉をしっかり振り、直径18cm大に平たくのばす。
5 フライパンにサラダ油を適量熱し、4を両側焼く。水大さじ3を振り、ふたをして3～4分蒸し焼きにする。
6 ふたを取り、ゴマ油適量を回しかけ、パリッと焼き上げる。

◎アドバイス 生地を丸く広げて手前に具を乗せ、四方から軽く包んでも焼けます。生地を薄めにすれば、外はパリパリ、内側はもっちり焼き上がります。



いつものナスが、こんなにリッチ 高知ナスのガーリックマヨ焼き

◎材料 2人分
高知ナス……………小2個
ガーリックマヨネーズソース(作りやすい分量)
玉ネギ……………100g
マヨネーズ……………250g
おろしニンニク……………30g
塩……………小さじ1
ブラックペッパー 小さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1と1/2

◎作り方
1 ガーリックマヨネーズソースの材料をフードプロセッサーかミキサーで混ぜる。
2 ナスの皮を縦ストライプにむき、1cmの厚さに切る。
3 お皿にナスを敷き、上からお好みの分量のソースをかけて、230℃のオーブンで約11分焼く。

◎アドバイス 他の野菜を使う場合、下ゆてしておけば、焼き時間が短縮できます。ソースをたっぷりかけて焼くことで、ナスがやわらかくジューシーに。



大人受けする、ほろ苦さ 米ナスの大根おろしかけ

◎材料 2人分
米ナス……………5cm
大根おろし、チリメンジャコ(釜揚げ)、ボン酢……………適宜

◎作り方
1 米ナスを厚さ5cmほどの輪切りにする。
2 両面をゆっくり焼く(網焼きがおすすめ)。目安は弱火で30分。
3 中まで火が通ったら、食べやすいよう切れ目を入れ、お皿に盛り、大根おろし、チリメンジャコなどを上に飾り、ボン酢をかける。

◎アドバイス ぶ厚いナスの内側まで蒸し焼きになるよう、じっくり焼くのがポイント。盛り付けの際はヘタの部分も添えて飾ると、印象的。

【米ナス】
ずっしりと実が張った米ナスは、油料理との相性抜群。年中手に入るの、食べ方を知らば食卓の心強いパートナーに。

レシピ提供/
高知ナスのぱりぱりパイ(JA土佐あき)・米ナスの大根おろしかけ(JA土佐れいほく)、
高知ナスのガーリックマヨ焼きと米ナスのナコス(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)



焼きナスをイタリアン風味で 高知ナスのカルパッチョ

【高知ナス】
文字通り高知を代表する、おなじみのナス。体調を整えて紫外線対策もしてくれる、南国高知の生活サポーターです。

◎アドバイス ナスは、焼きムラがないよう手で火の通りを確認しながら焼きます。あらかじめ縦に切れ目を入れておくと皮がむきやすくなります。夏の定番料理焼きナスが、甘いトマトとショウガの香りで洋風カルパッチョに。アレンジの幅が広がる一品です。

シェフとナス農家直伝、 教えたくなるレシピ Nasu Recipe

ナスは品種が多いだけに、おいしい食べ方にもそれぞれの味や形を生かしたアイデアが光ります。他の食材との相性もいい、万能野菜。地元のとれたてナスで、元気を養ってみませんか。

◎材料 4人分
高知ナス……………4本
フルーツトマト…8個
新ショウガ……………10g
A EXオリーブオイル…大さじ4
白ワインビネガー…大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
ハーブ・ブラックペッパー…少々

◎作り方
1 フルーツトマトを湯むきして種をとり、小さい角切りにする。
2 フルーツトマト、細かく刻んだ新ショウガにAを加え、ドレッシングを作る。
3 焦げ目がつくまでナスを焼き、熱いうちに皮をむく。
4 ナスを縦半分に切り、ラップではさみ軽くたたいてのばす。
5 器にナスを並べドレッシングをのせる。オリーブオイル、ブラックペッパー、ハーブを添える。



協力/カフェレスト風里里(P17)



ナスで包んだ! 変わりタコス 米ナスのナコス

◎材料 4個分
米ナス……………1個
サニーレタス、玉ネギスライス、ざく切りトマト、ワンタン皮の素揚げ(タコスチップスやポテトチップスでもOK)……………1個
市販のサルサソース…適量
豚ひき肉……………100g
玉ネギ……………1/4個
ニンニク……………ひとかけ
切り残しの米ナス(粗みじん切り)

A チリパウダー…小さじ1
塩……………小さじ1/4
酒……………大さじ3
コンソメ……………小さじ1
ブラックペッパー…小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
中濃ソース……………小さじ1

◎作り方
1 米ナスを縦5ミリほどの厚さに4枚スライスして、残りを粗みじん切りに。
2 豚肉のタコスミートを作る。材料を肉から順にフライパンで炒め、Aの調味料を加えて数分煮込む。
3 米ナスのスライスを焼き網でさっとあぶる。フライパンの場合は油を引かずに両面を軽く焼く。
4 冷ましたタコスミート、野菜やチップス類、サルサソースを米ナスの上に乗せ、粉チーズを振り、ざっくり挟む。

◎アドバイス 簡単なタコスミートなら、市販のミートソース(牛肉)にチリパウダーを好みの量で加え、煮詰める方法も。また、サルサソースは市販のピザソースにタバスコを加えてもOK。

栄養士さんおすすめ
ナスのうと

JA高知病院 管理栄養士
山本 恵美

雨の季節となりました。毎日洗濯物が乾きにくくなりますが、夏はすぐそこ、楽しいイベントもたくさんありますので、夏に備えて梅雨を乗り越えてください。

今回は「ナス」についてお話しさせていただきます。ナスの原産地はインドで日本には8世紀ごろに中国から渡来しました。現在は様々なものが品種改良されて出回っています。一般的な赤ナスから小ナス・長ナス、丸い小さなナス、大きな米ナス、色の白い白ナスや、緑色の青ナスやタイナス、縞模様のゼブラナスなど珍しいものもあります。

ナスは成分の90%以上が水分でビタミンやミネラル類はあまり含まれていません。「ナス紺」と呼ばれる紫紺色の皮に含まれる成分はナスニン(赤紫色)とヒアジニン(青褐色)という水溶性のアントシアニン系色素で、ポリフェノールの一種です。アントシアニンは活性化酸素の働きを抑制し、高血圧や動脈硬化の予防の効果があると言われています。ナスの漬物にサビ釘や焼きミョウバンを加えると色よく仕上がるのは、鉄やアルミニウムによってアントシアニン系色素が安定した青紫色となるためです。また、ナスに含まれるクロロゲン酸は褐変の原因物質ですが、血行を良くする働きがあると言われています。

本来の旬は6～9月で、ラップに包み冷蔵庫で3～4日保存できます。冷やしすぎると縮むので注意です。また焼きナスにすれば皮を剥いてラップに包み1ヶ月くらい冷凍で保存でき、炒め物や汁物の具として使えます。あるいは天日で乾した干しナスも長期保存が可能で、水で戻してから使います。

炒めても、焼いても、蒸しても、揚げても美味しいナス、様々な調理法で楽しんでください。

参考文献 からだにいい野菜の便利帳 監修:板木利隆 2009.4.30 高橋書店発行
標準食品学各論 編者:沢野勉 2000年8月10日第1版第2刷 医師薬出版発行

夏のおもてなし料理、
大皿へ盛ってみました
小ナスの握り



◎材料 30個分
小ナス……………30個 酢飯……………2合
ナス用浅漬けの素…30g ゴマ・ショウガ…適宜
水……………500～600cc オオバ…6～8枚(飾り)

◎作り方
1 小ナスのヘタを取り、縦半分に切り、水で溶いた浅漬けの素に漬け、2日間冷蔵庫に保存。
2 ゴマとショウガを加えた酢飯を握る。
3 漬けた小ナスを軽く絞り、酢飯に乗せる。

◎アドバイス 空気に触れると、小ナスの色が落ちるので、食べる直前に乗せましょう。

ナスの塩もみは、夏場の疲れを取ってくれて、ご飯が進む、おなじみの簡単料理。ナスを薄切りにして塩でもみ、しばらく置いて絞ったらできあがり。仕上げにカツオ節もいいですが、一味トウガラシを振ると、大人の味に昇格。

シェフとナス農家直伝、
教えたくなるレシピ



「小ナス」
ミニサイズながら、食べ応え感たっぷり。高知県南国市に伝わる伝統野菜「十市小ナス」で、年間を通じて栽培しています。

愛らしい形がそのまま、
ユズが香るデザート
小ナスのゼリー

◎材料 5個分
小ナス……………5個
砂糖……………20g
ユズの絞り汁……………10cc
水……………125cc
ゼリーの素……………125g(好みて)
水……………ゼリーを溶かす必要分量

◎アドバイス 型からお皿に出していただく場合は、小ナスを入れる向きを考えて。

◎作り方
1 小ナスのヘタを取り、皮をむき、縦に切れ目を入れる。
2 水から7～8分ゆでる。
3 水でさらしてアクを取り、絞る。
4 水、砂糖、ユズの絞り汁を鍋で沸騰させ、絞った小ナスを入れて約10分煮る。
5 冷蔵庫で冷ます。
6 水を沸かしてゼリーの素をゆっくり溶かす。
7 縦半分に切った小ナスを型に入れ、ゼリーを注いで冷やし固める。



迫力満点、パーティーの王様
小ナスのタタキ

◎材料 4人分
小ナス……………10個
アジの干物……………1枚
タマネギ……………1/2個
オオバ……………3枚
パプリカ……………1/2個
ネギ……………適宜
揚げ油……………適宜
A 味付け酢……………大さじ5
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ2と1/2

◎作り方
1 小ナスは縦3カ所に切れ目を入れ、水に30分ほどさらしてアクを抜き、水気を切って素揚げする。
2 アジを焼いてほぐし、骨を除く。
3 タマネギ、オオバ、パプリカを千切りに、ネギは小口切りにする。
4 Aの合わせ酢を作り、タマネギとアジを漬ける。
5 漬けた小ナスを盛り付け、上から3の野菜を乗せ、4の残り半量をかける。



◎アドバイス 合わせ酢の代わりに、ポン酢でもいけます。アジの干物が、味の決め手。

レシピ提供 / JA南国市

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。

ひと、いえ、くるまに、
安心というオリティを。

サンキューキャンペーン
http://www.ja-kyosai.or.jp/

皆さんの笑顔が
私のパワーの源です！

JAコスモス
高橋 俊介(たかかも しゅんすけ)

地域の皆さまを大切に
お返事を元気に
させていただきます！

JA高知春野
藤井 七穂(ふじい ななほ)

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/>

あの時、決意した ナス農家への道

[香南市香我美町徳王子]

百 田ファミリー、勢ぞろい。4世代9人が同じ敷地で暮らしています。ハウス栽培の開拓者の一人として知られる喜信さんを祖父に持つ、百田智文さん。高知ナスの専業農家です。この日も早朝から春の元気のナスに出来るように、ハウスで収穫作業に追われました。出荷したナスは、主に関東の市場へ出て行きます。

はなかつたと言います。泊まり込みの研修先が、冬春ナスの大産地、安芸市のナス農家でした。その人の姿勢が、「ナスと向き合っているプロに見えた。これならやってみたいと、コロッと変わったんです。しかも、家族と楽しく生活していた。」

「10年やって、やっと人並みかな。手をかける大切さがわかりました。春は1本の木が1日に2リットルの水を吸うんですよ。」なるほど、みずみずしいはずです。



(左から) 賢一さん・隆子さん・由華さん・詩乃ちゃん・智文さん・早姫ちゃん・重子さん・悠莉ちゃん・喜信さん

野・山・川・畑・庭先から いけはな

④

黒百合に 蛇莓
 なんだか 恐いひびき
 朽ちた桜樹のかけらを敷いて
 すこし すすしくなりました？
 いけはなは 怪談もできるのです



【クロユリ】初夏の高山植物。つりがね状の小さな花をつけます。
 【ヘビイチゴ】野原を彩る赤い実、毒があると間違われます。
 いけはな／草木花藝 郷田 八代 花器／成田 理俊 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



レストランマンジェ・ササボナペティ
オーナーシェフ
笹垣朋幸さん



四万十鶏のローストの文旦と高知野菜添え、他、ディナーコースアラカルト

レストランマンジェ・ササボナペティ
地域と食材を料理でつなぐ
心おどる高知レシピ。

高

知の野菜や果物は、味や香りにパンチがあって、素材本来の味が調味料になりません。不要な調味料を使わないことが素材を生かすポイントです」と笹垣シェフ。フランス料理やイタリア料理がベースになったコース料理には、毎回約20種類の高知野菜が使われているというから驚きです。

考えてみれば、高知で育った私たちの味覚には、高知の食材が一番おいしいと感じるのは自然なことです。「お客さんにとってももちろんそうだし、僕のおばあちゃん世代にも食べてもらえる料理が作れるんです」

笹垣シェフが2年ほど前から定期的に行っている「日だけのレストラン」では、出向いた地域の食材を使い、生産者の皆さんに振る舞います。それまで食べたことのない料理に自分の野菜を見つけると歓声があがり、食事ははとも盛り上がるそうです。

こうして料理だけにとどまらず、食材の掘り起こしや、地域との絆づくりが新しいレシピとなって次の料理に生かされるのが笹垣シェフの流儀。「料理づくりは地域づくりです。大変だけどすごく楽しい」と語る目に、高知育ちの好奇心がきらりと光りました。



◎高知県の野菜や果物を使ったお菓子を4月から県内スリーエフでも販売中
問い合わせ/レストラン マンジェ・ササ ボナペティ TEL088-861-8021
高知市高埜20-5
営/11:00~22:00(LO21:00)ランチタイムは14:00LO 火曜定休

地

元南国市の食材をたくさん使った、カフェレスト風良里。ここで料理の腕をふるっているのが渡辺シェフです。サービス業を志して大阪の飲食店で働きながら猛勉強し、独学で調理師免許を取得。温和な笑顔の奥に、料理への情熱が隠されています。

レストランで使う野菜は、「階にある農産物直売所「風の市」で揃えています。「実際に目で見て買うので選びながらメニューを考えたり、生産者の方に足りないものをリクエストしたりメリットは多いですね」。同じ品目でも生産者によって特長があり、料理に合わせて選ぶこともあるそうです。

また、風良里といえば、レストランの定休日にかける農家レストラン「まほろば畑」も有名です。地元的女性部の方たちが作る料理に新鮮な刺激を受けて、料理へのこだわりがさらに膨らんでいます。

「高知県内、特に地域の方に地元のおいしいものを知ってもらって、料理を楽しんでもらえるのが一番うれしい」と渡辺シェフ。サービス業を志したもてなしの心と料理への情熱を胸に、今日も厨房に立っています。

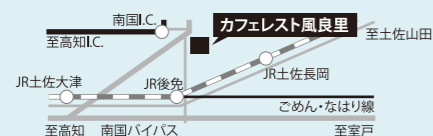
カフェレスト風良里

南国市自慢の食材を使い
料理でおもてなし

渡辺二郎さん
カフェレスト風良里 シェフ



野菜たっぷりの日替わりランチ「フライドチキン(南国田島鶏)のクリームソース」



問い合わせ/カフェレスト風良里 TEL088-880-8330
高知県南国市左右山102-1(道の駅南国風良里2F)
営/8:00~17:00(LO16:30) 火曜定休(祝祭日の場合は営業)

笑顔が集う、 まちの台所

山のもの、里のもの、海のもの
食卓は地産地消のにぎわい

JAとさし高岡支所のそばの細い路地を入っていくと、ドーンと大きなフルオープン元倉庫。風よけのビニールの向こうから、「はい、いらっしやい」という元気な声と、明るい笑い声が聞こえてきます。わかりにくい場所ながら、朝7時には開店を待つお客さまが並び、その後も次々と顔見知りの人たちが訪れます。

「これという特産品がないかわりに、何でもある」と話す、女性部長の石元美代さん。文旦、スイカ、柿、梨、みかんと、果物は年中切れることがなく、春先は、たけのこやぜんまい、わらびといった山菜も豊富に並びます。野菜もハウスもの、露地もの種類も豊富で、新鮮な魚も毎回届くとなれば、こはまちの台所。よりおいしく

食べていただきたいとの思いから、手書きのレシビがそと添えられることもあります。

受け継いだバトンを大切に
これからも地域とともに

昭和63年にスタートしたこの良心市は、23年の間に代替わりしました。「先代のみなさんが築いたものを、なんとか盛り立てていきたい」「この火を消すわけにはいかん」と、今年から始めたのが「スーパー良心市」。年に3回の小さなイベントで、コンロや鉄板を持ち出して、揚げたてホクホクの芋天やアツアツの焼きそばを販売しています。「冷めないように」と、持ち帰りはみんなで作った新聞エコバッグで。そんな気遣いが、「また来るさね」という笑顔につながっています。

JAとさし 高岡良心市

副部長さんのお姉さんが作ったというお揃いのエプロンをつけ、パワフルに動くスタッフたち。誰もが口にする「こは元気がとりえやき」という言葉。わざわざこの路地を入れてやってくださるお客さまは、新鮮な野菜と一緒に元氣も持ち帰ります。地元の人にとことん愛される、心ふれあう良心市です。



野菜・果物の隣に、朝どれの新鮮な魚が並び、魚を扱ってからの男性の買い物客も増えた。

元気いっぱい笑顔と気持ちのいいあいさつ。レジを担当する横川啓子さんと田原安代さんはこの市の顔。



【JAとさし 高岡良心市】
土佐市高岡町乙3519 TEL088-852-7378
営/月・水・金の7:00~15:00
休/営業日以外の曜日と年始



高岡支所 女性部長
石元美代さん



大ブームの生姜
広大な畑で作る、土佐市の特産品の一つ。たっぷり使える150g。



特産きゅうり
キュウリの産地ならではの、みずみずしいとれたて。ちょっと曲がっていても味は上々!



文旦
果樹栽培が盛んな土佐市。中でも文旦は別格! 店内に広がるさわやかな香り。



名物ぎょうざ
皮から手作り、モチモチの食感が人気。男の餃子(にんにく)、女の餃子(生姜)、炎の餃子(キムチ)。



手書きレシビ
商品の横に並び「作ってみたいからおしかったき」というおすすめ料理のレシビ。



野菜いろいろ天ぷら

季節感がうれしい天ぷら。
おぼえたい、サクサクの衣と揚げ加減。

【材料】(参考例)
水耕セリ・アイスプラント・トマト・タマネギ・アスパラガス・サツマイモ・ヨモギ・
ミョウガ・レンコン・ブチヴェール・ナス・ピーマン・菜花・ワサビの葉 など

(衣) (天つゆ)
小麦粉・水…各1カップ 昆布とカツオのダシ…大さじ5
薄口醤油…大さじ1
みりん…大さじ1

【作り方】 所要時間/15分
1. 食べやすい大きさに切った野菜に軽く粉をまぶしておく(粉を付けすぎないように)。
2. 衣を軽く付けて、油で揚げる。アイスプラントなどは衣を多めに。



ニラと米豚のチヂミ

あふれる香ばしさが、元気のもと。
ピヤッと返して、ジュッと焼いて。

【材料】4人分
(1) (2) (タレ)
薄力粉…100g ニラ…120g 白ゴマ…大さじ1/2 醤油・酒・酢 各大さじ1/2
もち粉…50g 米豚…100g 刻みネギ大さじ1/2 みりん…小さじ2/3
卵…1個 キムチ…50g ショウガ・ニンニクおろし 少々
塩…小さじ1/2 ゴマ油…適宜 粉唐辛子…少々
水…170cc

【作り方】 所要時間/20分
1. 薄力粉を振るい、(1)をよく混ぜる。あらかじめ溶いた卵と水を合わせておくと混ぜやすい。
2. ニラを2cmほどに切り、米豚は小さく切って酒少々を振っておく。
3. (1)の半分に(2)を加える。
4. フライパンにゴマ油を熱し、3を薄く広げる。焼けてきたら、上に3の残りを流し入れ、素早くひっくり返す。フライ返しで押せば火が通りやすい。
5. 器に切り分けて盛り付け、白ゴマと刻みネギを振って、タレを添える。



四万十町産のショウガが決め手。
できたても、漬け込みも、拍手喝采。

白菜の中華風

【材料】5~6人分
白菜…1玉 調味料(1) 薄口醤油(濃口でも可)…1カップ
ショウガ…100g 砂糖…1カップ
刻みピーナッツ…少々 酢…1/2カップ
すりゴマ…少々 調味料(2) うま味調味料…少々
赤唐辛子…輪切り少々 オイスターソース…大さじ1
サラダオイル…1/3カップ みりん…1/3カップ

【作り方】 所要時間/20分
1. 白菜は根元を下に立て、堅めにゆでる。ザルに広げてあら熱を取り、好みの大きさに切る。よく絞って皿に立てて並べる。
2. ショウガをみじん切りにして、フライパンで焦がさないように油炒めする。
3. 2の中に調味料(1)を加え、沸騰したら調味料(2)、赤唐辛子の輪切りを入れる。
4. 白菜の上に熱く煮立てた3をかけ、ピーナッツとゴマを好みで振る。

※冷めてもおいしく、冷蔵庫で2~3日保存できます。スープを別に保存する場合は1週間程度。再沸騰して使います。



四万十水耕セリとアイスプラント

JA四万十の新顔野菜たちをご紹介。四万十セリは水耕栽培によるマイルドな味が特徴の、生食用セリです。アイスプラントは、表面の透明な細胞が氷粒のよう。塩味とシャキシャキした食感で、サラダや天ぷらにおすすめ。



今回のレシピに登場した主な野菜たち

うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe 4



身近な野菜が、見違えるご馳走に。
40年のロングセラーも登場!

広田久子さんたち女性グループが40年ほど前に考案し、地域に根付く味に育った大皿レシピ、「白菜の中華風」。これはもう、立派な郷土料理です。

JA四万十女性部 立西支部

広田久子さん (支部長・レシピ考案)

武田美佐子さん (レシピ考案)

広田只猪さん (JA四万十理事・生産者)



こどもとつくりょう

牛乳プリン

【材料】約10個分
牛乳…600cc イチゴ(小~中サイズ)…10~12個
卵…3個 練乳・ミントの葉…適宜
砂糖…60g

【作り方】 所要時間/25分
1. 牛乳・砂糖を混ぜ、弱火で溶かす。
2. 1をさましてから卵を加え、よく混ぜて裏ごしする。
3. 蒸し器に火を入れ、イチゴを切っておく。2をお玉ですくい、プリン型へ注ぎ、切ったイチゴを4~5粒入れ、上から液を足して蒸し器へ。
4. 中火で12~13分蒸す。
5. 蒸し上がった後冷まし、イチゴと練乳をトッピング。ミントの葉を好みで添える。

私たちにもできた!
イチゴきらきら、
おめかしプリン。



撮影協力: 市川日順ちゃん(口神川小学校)・宮地桃ちゃん(窪川小学校)

とさのうと おすすめ逸品

JAとさしの 「ぶんたんのお酒」

土 佐市特産の文旦を、味も香りそのままに生かした焼酎ベースのリキュール。アルコール度数は6度以上7度未満と軽めで、さっぱりとした飲み口、ほのかな甘みとほどよい酸味がある女性にも飲みやすいお酒です。安芸市の菊水酒造(株)が製造し、日本酒の蔵元ながら焼酎をベースに仕上げたこだわりの逸品。ロック、水割り、ソーダ割りでもおいしい! ラベルは「きんこん土佐日記」で知られる人気の漫画家・村岡マサヒロさんの作。愛嬌たっぷりの「ぶんたん龍馬」が目印です。



【ぶんたんのお酒】
500ml ¥1,200

◎問い合わせ
JAとさし販売課
TEL088-850-2583

朝からの花摘みは、部員のご主人たちもお手伝い。ジョークが飛び交う高所作業です。



お 湯の中で優雅に花開く桜茶。でも、開く前、蕾の状態の花を摘まねばならないので、収穫時期の1週間は、桜の樹と追いかけて。お湯を注いで飲み終わった後は、花も味わってみてください。見かけだけでなく、茎までやわらかくておいしいのが、桜香のこだわり。また、一度お湯で開かせておいて、グラスに入れ、水中花として楽しむのをおすすめです。保存する場合は、黒いビニールなどをかぶせ、光に当たらないほうが色持ちします。もうひとつ、桜香の製造過程でできるエキスにも注目。熱に強くて食品の着色や塩分がわりの味付けに使えるなど、貴重な副産物となっています。



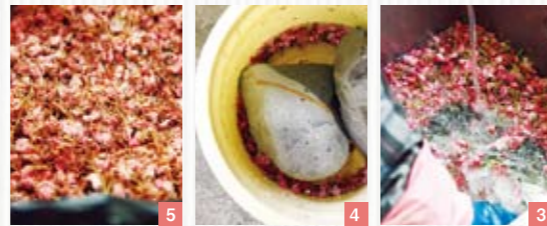
【桜香】(エキス)
100ml入り ¥580



【桜香】(花漬け)
35g入り ¥580

◎問い合わせ
JA津野山
TEL0889-62-2335

3.細かいチリも残さないよう、手作業でいねいに洗います。4.まずは塩漬。3~4日かけて、2回行います。漬け物を漬けるように、重石をしておきます。5.絞った後、白梅酢へ漬け込み、茎が赤茶色になれば完成。



喜び伝える、可憐な八重の桜たち

ブランドへの夢が開いた、「桜香」

つた樽原町に、ひまわりグループが作る「桜香」の加工場があります。平成15年から、ブランドに育てようという仲間ががんばってきました。きっかけは、2人の部員が遊び心で作った桜漬け。その美しさと癒やしの力に魅せられたそうです。当初は500個の限定販売でしたが、今では年に1,500~2,000個を製造するように。花の量を確保するため、新しい苗木も植えています。ピンクの小花があふれる加工場は、バラに囲まれているような雰囲気。材料に使うのは、津野町の東津野地区で育てている、濃いピンク色の八重桜。大島桜を母種とする園芸品種で、40~50枚もの花びらがフリルのように付き、花そのものも大きいのが特徴です。いろいろな桜を試したり、全国の製品を飲み比べて、最高の形を完成させました。



1.摘んだ花は冷蔵しておき、皆が集まって加工します。2.指先で、小さなガクを手取り除きます。この細やかさがポイント。

桜香が
できるまで

桜香を開発した「ひまわりグループ」代表の川上洋子さん。現在部員は5名。



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
4 JA津野山

農業体験のうと
畑の弟子

手にしたゆとりの時間。
鋤を持つ手は、ぶれませぬ。



4回目
第6期 JAコスモス
【あぐりミドルスクール】
2011年 4月14日(木)
主催/コスモス農業協同組合
福祉生活部生活指導課
会場/佐川町
参加人数/約45名
◎この日の講座・体験
JAコスモス本所で講座を1時間受け、
圃場へ。ダイコンの間引き・草引きなど
圃場整備・チンゲンサイの種蒔き



まずは畑の講義を受けます。

教

える側も、教わる側も、同世代。ようやく持てたゆとりの時間を畑仕事にというミドル世代が集まっています。家庭菜園に限らず、本腰を入れた人もいて、佐川町以外からもたくさん参加がある農業体験。畑での実践がある講座は少ないこともあり、ともに学ぶ仲間たちはとても熱心です。

メガホン片手に「鋤を打つ時は、後ろじゃなく前に進みますよ。ちゃんと聞きゆうかえ？」と叫ぶ中村先生は、JAに全国初の男性部による助け合い組織

「赤い禪隊」を創った人だけあって、指導もユーモアたっぷり。

4月の畑では、3月に蒔いたダイコンが育ち、間引きを待っていました。これからチンゲンサイを植え、次にはスイカも植えるため、畝の草取りをして耕します。JAの職員が数人サポートに入り、ちょっとした技術や、他の野菜の作り方なども気軽に教えてくれるのがいいところ。

「普通のことができるのが幸せよね。ガサガサするより、ゆとりした生活、価値観が求められている。1年やった人も続いて来ていて、留年拒まず」。先生が言えば、「昨日までなんもなかったところに、ブツと芽が出るのはうれしいよ」。生徒が応えます。

講師は中村卓司先生。もとJAの営農指導員で、現役イチノ農家。



マルチの穴へ種を蒔いた上から水をかけると、地面が幕になって種が呼吸できません。乾いた土を少しかけ、畝の湿気を自然に吸わせます。



「休憩しながらやってね」と言われるけれど、まだまだ。



皆さん作業着から本格的で、お洒落ごころも。



苗を移植する時は、「必ず土ごと、うだいて(抱いて)行ってよ」。



初心者マークは、自己申告制。先生や先輩が気をつけて見てくれます。



離れて住んでいる姉妹が、初めて一緒に参加。おそろいの日よけ帽子で。

鋤は前の晩、水に漬けておいたら外れにくいよ。
なるほど。



この雰囲気を、伝えたいな。

手に取っていただいて、ありがとうございます。

直販所の取材に行くのと、どの店舗でも朝早くから新鮮な野菜を求め大勢の人でにぎわっています。棚にはたくさんの野菜や果物、手作りのイラストやポップが楽しませてくれます。店の中では、顔なじみのお客さんの世間話や笑い声が聞こえてきます。とさのうとを読んでくださる皆さまにも、直販所にいるような、高知の農産物と人が作り出す、明るくて元気な雰囲気をお伝えできればと、心より願っております。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

3号に寄せられたお便り

●風土食シェフはいつもお気に入りのコーナーです。地元の食材で作る! 高知に住んで良かったなあとおぼします。遠いですが、しゃえんじりに行ってみたいです。(30代・女性 主婦)

●アスパラガスで茹でてでも炒めてもおいしいですよ。今回ちゃんとした保存方法が知れてよかったです。(野菜室にそのまま入れていたので…)水を浸してあげます!次からは穂先が開いているからって古いとは限らない事も勉強になりました。(40代・男性 会社員)

●夫が去年仕事を辞め、農業をすることになりました。今までにない生き生きした顔を見て、幸せな気分になります。野菜のことをほとんど知らない私でしたが、夫の影響で専門誌などを読むようになりました。今回のアスパラガスの特集もとても興味深かったです。(20代・女性 主婦)

●「ミョウガのちらし寿司」が春らしくきれいなお寿司で作ってました。高知は美味しいものがたくさんあって良いなあと思うようになりました。(30代・女性 自営業)

●表紙のビタミンカラーが目から元気を取り込んでくれるのが大好きで、しかもおいしそう!!内容も充実していて、次号がとても楽しみです。“私の中の田園風景”での蓮華草がすごくなつかしくあたたかい気持ちになれますね。コスモス畑が最近多くなりましたが、春先の蓮華畑も見てみたいと思いました。(50代・女性 その他)

●仁淀川町長者から兵庫県の田舎に嫁に行き農業を手伝いました。30年たって、ようやく農する人の気持ちが分かりました。本当に大事に育ててますね。(50代・女性 農業)

●まっかなピーマンを家族ぐるみで作っていらつしやる高田さん親子、子供さんが5人もいて、将来はピーマンを家族でちぎって出荷することで子供も自然と覚えていくんだろうなあ?と思うと幸せな家族だと思いました。うらやましいですネ!! (40代・女性 その他)

●以前居酒屋で黒潮町のアスパラを食べ、その美味しさに驚いたことでした。じっくり記事を読むことができ、嬉しいです。また「いけはな通信」のブルースターは結婚式でも使った大好きな花。近頃ますます注目されていて嬉しいです。写真も、全体の作りもきれいで読みやすい。次号も楽しみにしています。(30代・女性 公務員)

●地元の嶺北の米粉が取り上げられていて嬉しかったです。私も使ってます、米粉!! 本当に米粉のパンはおいしいので、もっと皆様に知って食べていただきたいです。モチモチです!! (20代・女性 会社員)

●はちきんの店は大のお気に入りです。安くて新鮮で店の方もすごく感じがいいです。特にトマトの味は最高!旬の食材を使った料理を和洋と両方欲しいです。一昨年、アスパラの苗を買って植えたのですが、なかなか難しく食べることにならなかった。特集を読んで全然土作りがダメだと分かり、また再挑戦しようと思っています。(50代・女性 農業)

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
June/2011/vol.4

[とさのうと 4号]

発行日

2011年6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

6月

9月

6月

- 4土 安並水車の里 紫陽花まつり(四万十市)
土佐牛丸かじり大会(梶原町中河原)
- 11土 ホタルまつり IN 森の巣箱(津野町農林交流施設 森の巣箱)
JA四万十産直市(高知市JR旭駅前)
- 12日 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)
- 18土 地場産品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)
- 19日 父の日イベント(JA南国市 直販所かざぐるま市/風の市)

[日程未定] 新生姜試食PR(JA南国市 直販所 風の市)

7月

- 9土 JA四万十産直市(高知市JR旭駅前)
- 10日 JA四万十産直市(高知市南川添 とさのさと駐車場)
- 16土 地場産品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)

[日程未定] ゴーヤ試食PR(JA南国市 直販所 風の市)

8月

- 5金 須崎まつり はし拳駕籠かきレース(須崎市西町フジ前~新町駐車場)
- 6土 やまびこカーニバル(~7日)(土佐町田井 早明浦ダムふれあい広場内)
- 7日 須崎まつり 須崎ドラゴンカー大会(須崎市立スポーツセンターカーヌー場)
- 10水 よさこい祭り(~11日)(高知市内)
- 13土 JA四万十産直市(高知市JR旭駅前)
- 14日 JA四万十産直市(高知市南川添 とさのさと駐車場)
- 15月 上ノ加江納涼盆踊り大会(中土佐町上ノ加江スポーツセンター隣広場)
- 20土 地場産品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)

[日程未定] ちゃぐりんフェスタ(8月下旬)(高知市)・新米祭(JA南国市 直販所かざぐるま市/風の市)

9月

- 3土 くらしおフェアinすさき(めじか祭り)(~4日)(須崎市 桐間池公園)
- 10土 JA四万十産直市(高知市JR旭駅前)
- 11日 JA四万十産直市(高知市南川添 とさのさと駐車場)
- 17土 地場産品試食PR(JA南国市 直販所かざぐるま市)

お知らせ

もうごらんになりましたか? 4月から「とさのうと」ホームページが始まりました。最新号のダイジェストから、農と食を結びイベント案内、取材のこぼれ話などを掲載しています。こちらでは本誌のバックナンバーも読めますので、どうぞおたずねください。

●とさのうとホームページ <http://tosanote.ja-kochi.or.jp/>



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 マンジェ・ササ
夏野菜カレーレシピ付き
野菜セット 60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。



2 高岡良心市
スイカ 10名様



3 桜香とぶんたんのお酒
セット10名様



4 マンジェ・ササ 商品券
(¥2000分) 10名様



5 カフェレスト風良里
モーニングバイキング
お食事券(大人2名様分) 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7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/>

