

とさ のうと

tosa note

vol. 5
september
2011

農する人と、食する人へ



特集
ふるさと お米

とさどれ ⑤ — ショウガ・新ショウガ —

芯から香る 大地の精そのもの。

まっすぐに本音で来る

土佐弁の高揚感が浮かんできて、

胸いっぱい吸いこみます。



第6号は2011年12月1日発行予定
特集の顔です



特集
ふるさと お米

お米と田んぼは、ふるさとの姿を、
そして日本の、高知の台所を支えています。
ご飯がなければ、始まりません。

【イネのプロフィール】

原産地：中国揚子江流域説・インドアッサム地方説
分類：イネ科イネ属

縄文後期に日本へ入った稲作。粒が丸粘りのある、気候に適したジャポニカ米。お米を主食に醤油や酒を造り、薬も大事に使いました。二期作が盛んだった高知は、今も早期米の産地です。



vol. 5
september
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 ふるさと お米
- 10 お米の基本を大切に、
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
結果が出せれば、正直うれしい
- 15 いけはな通信
- 16 風土食シェフ
ダイニングルーム四季／天然素家
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
JA高知春野 直販所 春の里
- 20 うちでごはん
JAコスモス女性部 日高支部
- 22 おいしいもんができたぞね
JA馬路村「ごっくん馬路村」
- 24 畑の弟子
JA土佐あき やっぱり農! いきいきちやぐりん塾
- 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



安芸市赤野 ナスのハウス

私の中の田園風景

JA土佐あき 中澤 紅美

最近では岩崎弥太郎が有名になったこと安芸市は、日本一の冬春ナス生産地!! 海と山に囲まれた赤野地区もナスづくりが盛んです。撮影をした7月はちょうどナスのシーズンが終わり、農家の人たちは短い夏休み。赤野を下りると、目の前に広がる太平洋に沿って国道が通りとても賑やかですが、少し高台へ上がると来ると、静かで穏やかな時間が流れています。

私の中の「田園風景&パワースポット」です。

一粒に、風土。



カエルも目を覚ます4月。高知の平野部で見られる典型的な米づくり。



1. 田植機を操る長男の福井誠さん。
2. 田植えの前には代かきを3回。
3. 広範囲な地域で田を作る福井雅一さん。



田を植える誇り

県内で最も多く作られているお米といえば、コシヒカリの系統。日照時間が全国の高知県、かつて二期作のシンボルだった高知平野を訪ねました。家族でお米づくりに賭ける、福井雅一さんの田んぼです。田植えから稲刈りまで、できるだけ機械化を進めながらも、米専門という誇りが、田のすみずみまで、みながぎっていました。

「農家は毎年一年生よ。お天道様が一番えらい」と、4月早々の田植えを手伝っていた妻の廣子さん。高機能の田植機に、育苗箱だけでなく、肥料と除草剤、防除の薬も積んで、田植えの後は田へ入らないのが基本とか。「植えた後、すうーつとあつたかい日にはまれば、いい根が出る」。浅植えで活着させ、茎がたくさん分かれるよう促します。



苗床のハウスは自動かん水。種モミが柔らかい時期は、スズメ対策と保温にネットも使用。



コシヒカリ系の「ミルクークイーン」は、冷えても粘る、もちっとした品種。

自信の味を、世に問う

残暑の厳しい9月、稲刈りは大型コンバインでの連携プレーでした。コンテナにモミがたまったら乾燥倉庫へ運び、この時期なら翌朝には仕上がりです。自前の乾燥機は、米農家のこだわり。

新しい品種や酒米なども作っているため、広い地域に点在する田の収穫時期を少しずつずらしています。7月下旬に取れる早場米の「南国そだち」は、県外へ販売促進に出かけることも。「お米の味は嗜好品」と言い、消費者の舌を信じて、本物を作り続けます。

🌾 収穫カレンダー（平野部平均）
育苗…3月～4月 田植え…4月上旬～5月中旬
収穫…7月下旬～9月中旬

3	4	5	6	7	8	9	10
	育苗		田植え		収穫		



山には山の、米づくり。

無駄のない動きで、苗床にしっかりと育苗箱を乗せていきます。やがて棚田のすみずみに丈夫な根を張れるように。



特別栽培米・ヒノヒカリ

ふところの棚田。

建設作業で鍛えた田岡さんが、ユンボで道造りから切り開いた棚田。本格的な農業は60歳を過ぎて始めました。

上質なお米を、そのまんま米粉に

JA土佐れいほく 米粉製粉プラント

嶺北地域は、棚田米を使った米粉や加工品作りに力を入れています。米粉はお米を捨てるところなく使い、パンをはじめ、麺類や揚げ物など、さまざまな料理の素材になる食材。土佐町にある湿式気流方式の米粉プラントでは、極微細な高品質の米粉が作られ、「棚田の米粉」ブランドとして、お米の可能性を広げています。



地区の力を、束ね合わせて
 お山の苗床ハウス造りは4月中旬。平野部より1カ月ほど遅い春です。近所の4軒から10人ほどが出て、にぎやかに共同作業をしていました。種もみを植えた苗箱の手渡しリレー、平らに盛り土をした田に苗箱を置いたらビニールシートを皆でふわりとかぶせ、抑えます。和気あいあいの作業ぶり。山里の絆が受け継がれている、心地よさ。仕事の後、田の縁でいたたくお昼ご飯も、当番の手作りです。お米はもちろん、自家製。ご飯粒のおいしいこと。5月に田植えをした後は、ここにもイネを植えます。



1.黒いかたまりは、稲穂。イネと共生している麹菌で、古くはお酒づくりに役立ちました。豊作のしるしとも言われますが、今はお米の色を汚すので、取り除きます。2.農作業のお供はダイくん。家では牛たちの番犬に。

こだわりの米は牛とともに
 嶺北は本山町、白髪山を望む棚田で「ヒノヒカリ」を育てています。田岡万弘さん・京子さん夫婦の田んぼは、標高500〜600mの別天地。特別栽培米は生産者の顔が見える、化学肥料や農薬を5割減に抑えたお米で、田岡さんは土佐あかうしの繁殖も手がけます。堆肥を田へ入れてじっくり熟成させ、糞は半分を牛に与え、半分は田へ梳き込みます。畦の刈り草も牛の好物。冬には雪に埋もれ、害虫が冬を越せない環境です。
 10月半ばからの1カ月は、稲刈りが続きます。ひょうたんをつないだような細長い田もあり、収穫には時間も手間も存分にかかるのです。



田岡さん夫妻

🌾 収穫カレンダー (れいほくの平均)

3	4	5	6	7	8	9	10
	育苗					収穫	
		田植え					

育苗…4月～5月 田植え…5月上旬～下旬
 収穫…9月中旬～10月下旬

仁井田米・ヒノヒカリ



国元さんたちは、途絶えていたお盆の迎え火と送り火を四万十町窪川地域で最初に復活させました。

霧の台地に育つ。

切り株が語る、作り手の力

台地では、山から真つ白い霧が降りて来ます。朝晩の霧は、おいしいお米のサイン。昼と夜の気温差が10度もある10月初旬、長年の勘で「今が刈りどき」と決める、四万十町の国元日出夫さん。仁井田米で知られるヒノヒカリの生産者です。仁井田郷の米は藩政時代から名が残る、地元農家の誇り。

家族総出の収穫は、稲穂の露が乾くのを待って始まりました。収穫までのタイミングをどう持つてくるかが、イネ作りの醍醐味。お米は心底の自信作ですが、イネそのものを



太い茎がしっかり分かれ、養分を吸い上げる力を物語ります。

作ろうとせず、一番手を掛けるのは土づくり。丈が長くても茎が太いイネは、少々の風にはびくともしません。刈り入れの時もまだ葉や根元の内側が青いのは、肥料を上手に調整しているから。じっくりと栄養を吸って、霧の養分もらい、モミへ回させます。切り株を見れば、イネの健康度と収量もわかるのです。

収穫カレンダー（くぼかわの平均）

3	4	5	6	7	8	9	10
		育苗				収穫	
			田植え				

育苗…4月～6月中旬
田植え…5月上旬～6月中旬
収穫…9月下旬～10月中



台所に立つお母さんの直子さん

おじいちゃんの育てたお米で

お母さんの握ってくれたおにぎりを持つて登校する、高校3年生の吉川桃子さん。高知市春野町、内ノ谷地区は、水に恵まれた、おいしいお米が取れるところ。桃子さんと弟たちは、生まれた時から、おじいちゃんが育てた内ノ谷のお米で育ちました。

ところで、おにぎりを楽しみにしているのは、娘の桃子さんだけではなく、瑞穂さんです。高校1年の時、桃子さんの食べているおにぎりを見て、来年も同じクラスだったら、自分にもひとつ作ってとお願ひしようと思っていた、と瑞穂さん。願ひが叶い、3年の今も同じクラス。このおにぎりは何よりの楽しみです。



おにぎり育ち。

吉川桃子さん(左)と竹中瑞穂さん。家族の作るお米と母の味に感謝しながらのおにぎりタイム。


喜ぶ顔を思っ、具を工夫

母の直子さんが立つ台所の窓からも、実った稲穂が見えます。桃子さんと瑞穂さんのために持たせるおにぎりは、それぞれ具を変えて工夫したもの。いくつかの食材を組み合わせた、お弁当のおかずを入れたり。いつも具は多めに、ふくらと包んで握ります。桃子さんの一番は、たらい昆布マヨネーズ。そして瑞穂さんは、きんぴらごぼうが大好き。

コシヒカリのやわらかさうなおにぎりは、何が入っているんだろうと、食べたい気持ちもくすぐります。お米の国で生まれた、シンプルだけれど力強い「これさえあれば」の食文化。今朝もふくら、優しい姿に仕上がりました。



撮影協力/土佐女子中学高等学校

お米の基本を大切に、
教えたくなるレシピ 

◎材料 4人分
 お米3合／枝豆(さや付き)200g／ゆかり粉
 小さじ2／塩40g

◎作り方 所要時間／約60分
 1. 枝豆は両端をハサミで切り、全体に10gの
 塩をまぶす。 2. 1リットルの熱湯に30gの塩
 を入れ、枝豆をゆでる。 3. 約3～4分茹で、
 ざるにあげて冷まし、さやから出す。 4. ご飯
 を炊く。 5. 炊いたご飯に枝豆とゆかり粉を
 加え、軽くかき混ぜる。

つやつやの緑が映える
 ◎枝豆とゆかりの混ぜご飯



枝豆が大きいので、かき混ぜすぎでご飯粒をつぶさないように。

◎材料 4人分
 お米3合／ササミ2本／オクラ4本／ナス
 1/2本／カボチャ40g／ズッキーニ1/2本／
 レタス1/4個／薄力粉適量／卵1個／パン
 粉1カップ (タルタルソース)マヨネーズ大
 さじ4／ラッキョウ甘酢漬け30g／大葉5枚
 ／塩少々／コショウ少々／ゆで卵1個 (割
 り醤油)カツオと昆布のダシ160cc／みりん
 小さじ2／酒小さじ2／薄口醤油70cc／水
 溶きカタクリ粉適量

子どもも大好き、野菜たっぷり丼
 ◎夏野菜とササミのタルタル丼



重くならないよう、ササミを使ってサラサラのパン粉で揚げました。盛り付けも遊び心で。

◎作り方 所要時間／約20分
 1. ササミは筋を取り、オクラはガクをむき、塩でこすり、洗っておく。野菜類を食べやすい大きさに切る。レタスは千切り。 2. ラッキョウ、大葉をみじん切りに。大葉は水にさらす。タルタルソースの材料を混ぜる。 3. パン粉は両手でこするかミルサーで粉砕する。薄力粉、溶き卵、パン粉の順にササミと野菜類を漬け、揚げる。 4. 割り醤油は調味料を鍋に合わせ、沸いたら水溶きカタクリ粉でとろみをつける。 5. 皿に盛ったご飯の上にレタスを敷き、フライ、タルタルを乗せ、割り醤油を少々。

◎材料 4人分
 お米3合／サンマ蒲焼缶詰(80g)1缶／ニ
 ンジン30g／青ネギ60g／シウガ5g／煎り
 ゴマ少々／塩少々／薄口醤油小さじ1

◎作り方 所要時間／約50分
 1. ニンジン、シウガは、みじん切りにする。
 2. お米を炊く水はやや少なめに、薄口醤油と
 塩を入れ、1とサンマ蒲焼を汁ごと入れ、炊く。
 3. 青ネギは小口切りに水洗いし、水気を切る。
 4. 茶碗に盛り、3を乗せ、煎りゴマを振る。

常備の材料で、ご飯を主役に
 ◎さんま蒲焼の炊き込みご飯



サンマの代わりにイワシの缶詰など、お気に入りを入れてみては?

◎材料 4人分
 お米3合／たくあん50g／しば漬け35g／野
 沢菜60g／大葉10枚／梅肉少量

◎作り方 所要時間／約45分
 1. 漬物3種類を、みじん切りにする。 2. 大
 葉は千切りにして水にさらし、水気を切る。 3.
 ご飯を炊く。 4. ご飯に1を加えて軽くかき混
 ぜ、茶碗に盛り、大葉を乗せ、梅肉を少々。

遠足みたいな上等ルックス
 ◎3種漬物の混ぜご飯



少し時間がたつと、しば漬の赤がお米に移って華やかさを増します。

◎ご飯がすすむ常備菜3種

鰹節と焼き鮭のふりかけ…ダシを取った後のカツオ節を使い、鮭のフレーク、ゴマと一緒に煎りました。

茄子味噌…油で炒めたナスを、好みの味噌であえたもの。冷蔵庫で1週間もちます。

ピリ辛コンニャク…うま味を補うため、鶏肉や鰹節など、タンパク質を1品足してみましょ。

やさしく、そしてしっかりと、米粒のおいしさを引き出す研ぎ方、炊き方。「おいしく炊けるように」という愛情を込めて、基本の白ご飯が炊けたなら、炊き込みも混ぜご飯も、ぐっとおいしさを増すことでしょう。

【お米の炊き方】

◎炊飯器で
 ①30分置いた洗い米を炊飯器で炊く。洗い米をすぐ炊飯器へ入れる場合は、分量まで水を足し、30分ほど置いて炊く。
 ②炊き上がったら10分蒸らす。しゃもじを十文字に入れ、1/4ずつかき混ぜる。ご飯粒をつぶさないよう、やさしく。

◎土鍋で
 ①30分置いた洗い米を土鍋に入れ、分量の水を注ぎ、ふたをして火にかける。

◎炊き上がったふたを開けずに10分蒸らす。混ぜる時は4分割して、優しく。

②最初は強火で、沸騰し始めれば中火にして7分。蒸気の勢いが弱まれば、弱火で5分。最後は強火で30秒。
 ③炊き上がったらふたを取らずに10分ほど蒸らし、しゃもじで十文字に切って軽くかき混ぜる。乾いた布巾をかぶせてふたをする。



Q 土鍋で蒸らす間、中を見てもいい?
 A ふたを開けず、10分はガマンして。開けると米粒の表面が冷えて水滴が付きます。逆に、蒸らし終わったら、ふたを取って混ぜること。冷えた蒸気が米粒に落ち、水っぽくなるため。

【お米の研ぎ方】

①米粒は最初の水分をよく吸収するので、最初の水は、ぬかの匂いがかからないよう、大きくかき混ぜてすぐ捨てる。
 ②もう1度繰り返す。
 ③ボウルに少量の水を入れ、手指を立てて軽く広げ、30秒ほど軽く「すり合わせる」。
 ④水を注いでざっとかき混ぜ、水を捨て、3に戻る。これを3～4度繰り返す。
 ⑤最後は水を掛けながら、ざるを軽く振り洗いする。研ぎ上がりの水は澄んでいる。
 ⑥お米をざるに取り、30分ほど置き、水分を行き渡らせる。洗い米を長く置きすぎると粒が乾いて割れてしまうため、30分ぐらいで。

◎最初の水をすぐ捨てる。軽く「すり合わせる」研ぎ方で。



Q 研ぎの容器は何がいい?
 A ボウルをおすすめ。目の粗い金ざるで研ぐと、お米が割れる原因に。

ご飯のこぼれ話
 プロの料理人は、しゃもじを「みやじま」と呼んでいます。広島県の宮島は、伝統のしゃもじ産地。炊き上がったご飯を「宮島」で混ぜると、なんだかいつそうおいしくなる感じ。



栄養士さんおすすめ
米のうと

秋が訪れ、朝夕が過ごしやすくなりました。秋といえは食欲の秋、お米も収穫され、いろいろな食べ物が美味しくなる季節です。ぜひ地元の食材を味わってください。

今回は「朝食」についてお話させていただきます。最近小さい子供さんも含めて朝食を食べない方が増えてきました。「別に朝食を食べなくて動けるし…」「朝は時間がない」「長い間その習慣でやってきたから」といったご意見をよくお聞きします。しかし朝食は大切です。朝食は一日の始まり。朝食を食べることによって脳に栄養がいき、体温が上昇します。つまり、体の目が覚めるのです。(下記資料参照)

JA高知病院
管理栄養士
山本 恵美

また、朝食は、ご飯食がおすすめです。パンにはバターやジャムをつけることが多いので、どうしてもカロリーが上がりがち。パン食よりご飯食のほうが血糖値や中性脂肪の上がり方が穏やかになるというデータもあります。

1日3食は食事の基本!! 幼い頃から朝食にご飯をしっかり食べる習慣をつけましょう。ぜひご家族皆さん一緒に少しだけ早起きをして、朝食で1日のスタートを切ってください。



朝食が大切な理由

- 野菜摂取(食物繊維・ビタミン摂取)**
野菜はビタミン・食物繊維をたくさん含む食材です。食物繊維は便の材料です。腸の善玉菌の栄養にもなります。ビタミンは体内で色々なものが合成される際に必要な栄養素です。逆にそれらが不足すると便秘がち・何となく疲れやすい・回復が遅いといった状態になります。1日2食ではなかなか十分な野菜は取れません。
- 脳が働くためのエネルギー源**
脳が利用できるのはブドウ糖だけです。朝ご飯に含まれる糖質が体内で吸収され、ブドウ糖となり脳のエネルギー源となります。
- 体温上昇効果**
人は夜寝ている間は体温が下がっています。朝食を食べることで体温が上昇し、朝から活発に活動ができます。

出典 高知県 / 資料:朝食を食べよう 農林水産省HP / めざましご飯 ごはん食・健康情報 糖尿病予防におけるご飯食の良さ / バランスの良いご飯食は、糖尿病の予防や改善に効果的です 筑波大学臨床医学系内科教授 山田 信博先生



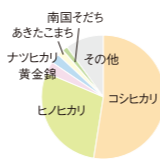
今年もきれいに実が入っているかな?

【高知県お米総生産量】

早期栽培	36,000トン
普通栽培	22,900トン
県域合計	58,700トン

【高知の品種、生産量は?】

1位 コシヒカリ	52.7%
2位 ヒノヒカリ	28.9%
3位 黄金錦	3.0%
4位 ナツヒカリ	2.4%
5位 あきたこまち	1.7%
6位 南国そだち	1.3%
その他	10.0%



※高知県提供:平成22年度 高知の作物データ
※上記の各数値は四捨五入の関係で合計と内訳が一致していません。



●どんなお米があるの?
農家にとってお米は原点で、聖な作物。秋のお祭りは米の豊作を祝う祭りでもあります。神社の数が人口割合では全国トップの高知県。山がちで小さな田がたくさんあり、水利によって集落ができ、神様が祀られてきたと考えられます。
今、高知産のお米は県内での消費とともに、東京や大阪方面、そして沖縄県へも出荷されています。代表的な品種は、コシヒカリ(ミルキークイーン)・ヒノヒカリ・ナツヒカリ。新品種の早期米として期待されるのは、南国そだち。また、高温障害に強い品種として、にこまるも増えつつあります。平地が少なく生産量こそ少ないものの、高知のお米には、「食を支える」心意気が詰まっているのです。

高知のお米、もっともっと。

●お米屋さんのおすすめは?

高知市でお米店を営む石元善徳さんは、県産のお米をPRし続けてきました。名前の通ったコシヒカリ、そしてブランド力のある仁井田米を2本柱に、一方でブレンド米を低価格で求めやすく、という売り方。「どんなお米を食べたいのか、予算も含めて気軽に聞いてください。会話のある買い物がお米店の良さです」。

おすすめは、低価格ブレンド米は、1種類だけ。ただしこれは、お米のプロならではの1本勝負です。県産の3種を時期や地域で選び、抜き、最もおいしく感じる配合にして、定価に抑えます。たとえば、取材の時には、あきたこまち3割(21年)+黄金錦3割(22年)+ヒノヒカリ4割(22年)でした(写真右)。コシヒカリ系の黄金錦は業務用に人気があり、石元さんは以前からこの味のファン。こんなこだわりのお米が、精米したてで手に入るお米屋さん、ちよつとのぞいてみませんか。



取材協力 / 石元米穀店
高知市愛宕町1丁目9-8 TEL088-872-2822 (日曜定休)

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、
安心というクオリティを。



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

地域の皆さまのために
がんばります。

JA土佐あき
森本 彰規(もりもと あきのり)

3Q訪問活動を通じて
皆さまのお役に
立ちたいです。

JAとざし
小林 涼子(こばやし りょうこ)

JA高知市
岡本 美穂(おかもと みほ)

保障について
満足ですか?
一緒に考えましょう!

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/>

結果が出せれば、正直うれしい

[南国市岩村]



株

ごとに手刈りするニラ。農家の朝は早く、3時から収穫が始まります。南国市で父の代からニラを手がける大利^{おほりともつぐ}奉継さんは、ハウスを中心に合計で約2haを栽培し、年間通して出荷しています。

農業を継いで15年になりますが、学生時代は機械体操の選手になることが目標で、1番を目指すが生きがいでした。しかし、挫折を経験して、しばらくは目標を失っていた大利さん。本格的に農業を始めたのは、結婚して、両親からハウスの拡張を持ちかけられたのがきっかけでした。「欲のある方なので笑」、ニラを始めて1年目は結果が出なくて面白くなかった。2年目は偶然、自分のやり方で収穫が上がり、生活水準も上がって、サラリーマンより面白いなと思いました。大利さんがもつぱら気になっているのは、少年野球で世話をしている男の子たちが、わが子も含め、野菜を食べたがらないこと。そうなること、お母さんも料理する甲斐がありません。ただ、どの子もカレーライスと丼物は好きなんだと気づきました。どちらにも野菜が入っているのに、です。それならば、カレーと丼で、野菜多めのレシピを作ればいい。育ち盛りの健康に欠かせない野菜を供給する側として、工夫をしたいと考えています。

「ハマナテン」海辺の多年草。太い茎に赤紫の花、別名ナツナテンコ。「ナワシロクミ」海のそばを好む常緑の低木で、秋に花をつける。いけはな／草木花塾 郷田八代 花器／横山拓也 写真／河上展博



野・山・川・畑・庭先から

いけはな

通信

5

なでしこジャパンの活躍をいけました
山野や海辺のなでしこは
どれも優しく強く美しい
日本女性を大和撫子と呼びますね
すてきなこと

風土食シェフ

だから、高知産。農業と食を結ぶプロの思い



土佐ロイヤルホテル 洋食料理長
川田吉隆さん

ダイニングルーム四季 高知への思いを料理にこめて フレンチで味わう新鮮野菜



高知野菜の「ベジタブランチ」

私

の作るフレンチは、あっさりしていて食べやすいと言われます。その一翼を担ってくれているのが高知の野菜です」と話す川田料理長。もともと関西の出身で、系列ホテルの異動に伴い芸西村にきたのが平成7年。初めて出会った高知の食材に3カ月間格闘したといいます。

「高知の野菜は、やはりおいしいです。新鮮で味が良いので、あまり手を加えないほうがいい。それを更に生かすのが野菜同士の相性です」。そう聞いていただいたナスの冷製スープは想像を超えた味わい。繊細なナスの味を壊さないよう、本来冷製スープで使うジャガイモは使わず長芋と合わせ、しょうがの香りを添えています。高知らしい野菜のハーモニーが口いっぱいに広がる逸品です。

週に2回は、高知市の農産物直販所で野菜を買いつけて職場に向かう川田料理長。おいしいトマトを求めて、生産農家から直接仕入れたこともあったといいます。

「もし高知に来ていなかったら、私の料理のスタイルは全く違っていたと思います。料理はその土地に住んで、食材や人とのふれあいの中から生まれるものです」。格闘から16年、高知への深い愛情を感じる言葉です。



問い合わせ／ダイニングルーム四季 TEL0887-33-4510
高知県安芸郡芸西村西分甲2995 土佐ロイヤルホテル 13F
営／ランチ11:30～14:00、ディナー17:30～20:00

小

学生の頃から料理が好きで、高校卒業後も、人や食にかかわる飲食業や接客業に就いていた東村さん。やがて結婚子育てをしながら野菜ソムリエの資格を取り、料理教室で講師を務めながら、2年前に待望のお店をオープンさせました。

「高知の野菜は張りがあるって大きいし味も濃厚です。私の料理は野菜が主役なので、いいところを存分に生かすのが私の役目。料理のしがいがあります」。

東村さんが得意とするのは、家庭でも作れそうな料理。違うのは、今までにないというところ。たとえば「ゴヤなら、かき揚げや酢の物、ナスと一緒に煮付けたりもします。これらはご自身いわく「ひらめきの料理」。

東村さんの頭の中には、仕事や家庭での経験と野菜ソムリエの知識、調理方法や調味料の組み合わせがたくさんあつて、新しい料理が次々に浮かんでいきます。ランチを日替わりにしているのも、いろいろな料理を作りたし食べてもらいたい、という思いからです。

「組み合わせはまだまだ無限にあると思います。これからもたくさん見つけていきたい」。幸せな笑顔から生まれる新しいレシピ。今日のメニューが気になります。

Vege・fru・Cafe 天然素家 野菜ソムリエを夢中にさせる 高知野菜のひらめき料理

東村さゆりさん
Vege・fru・Cafe 天然素家
オーナーシェフ



野菜たっぷりの日替わり「菜っぱランチ」



問い合わせ／Vege・fru・Cafe 天然素家 TEL 088-845-1831
高知市一宮中町1-14-48
営／11:00～17:00 日曜・月曜定休

心も躍る本物志向、 にぎわいの春野。

園芸産地の底力が見える、
オールラウンドな品揃え

中央には赤いトマト売り場のベルトが奥へと延びていて、春野らしい元気さ。季節の野菜や花苗、お総菜に手作りのアイス屋さんまで、盛りだくさんの品揃えです。開店と同時に平日も年末のような活気で、店内を巡ると楽しいものが次々、目に入ります。濃いピンクの買い物カゴも、いい感じ。

ここは直販所には珍しく、JAの直営です。店舗課の矢野さんによると、農家が多い春野では、家族の中にお店へ出す担当者がいて、よそが出さない物をと、熱心に作っているそう。売れ行きを見ながら日に数回搬入する生産者も多く、ここへ来れば一度で買い物済ませられる

品数の多さが自慢。トマトやキュウリ、ナスといった春野を代表する野菜の品質はもちろん、夏場もなるべく葉もの野菜を切らさないようにするなど、利用者のニーズに全力で応える産直市場です。

いいものを安く、真剣勝負
海からの恵みもピチピチ

直販部の部長、上田千代さんは、「自分が見て、いいと思うものを置きます。お客さんと同じ目線で、袋の裏からも見て、いかんものは、安かろうが放り出します。」と、商品管理や搬入のマナーにこだわります。上田さん自身も出店者だけに、二重のこだわりがあるのです。

広い鮮魚コーナーは、併設している「Aコープはるの」の目玉。開店前、レジ係さんたちが、いっせいに集まってメモを取っています。この朝、市場から入った魚の名前と値段を書き留めているのですが、種類の多さにドキドキします。この日はカツオだけでもメジカにビンタ、ハガツオなど数種類、シイラにアユ、イカ、清水サバまで20種類以上が、きらりと光っていました。



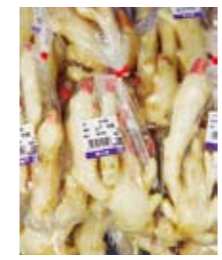
店舗課の矢野さんと上田部長。地元だけでなく高知市中心部からもたくさんのお客様を迎えて、気が抜けません。



【JA高知春野 直販所 春の里】
高知市春野町西分512-2 TEL088-894-2225
営/9:30~18:30 休/1/1~4
※はるちゃんのアイス屋は17:00まで、水曜定休(8月は営業)



話しかけたくなる花
花や苗の生産者ががんばっているコーナー。きれいな花には、やっぱり癒やしの力がありますよね。



新ショウガといえば、紅白の肌にきれいな紅が差した新ショウガは、春野の主力産品。お店の裏手は新ショウガの出荷場にもなっています。



ヤマモモは里山の香り
深紅に熟したヤマモモ、海にほど近い里からの甘酸っぱい便り。6月の梅雨空に実ります。



トマトが赤とは限らない
オレンジやグリーントマトを見かけました。サラダの彩りにもおすすめ。確かに、味はトマトです!



はるちゃんのアイス屋
JA女性部の有志が運営していて、春野の野菜や果物を使った、優しい味のアイスが好評。紫芋とキュウリ、トマトと新ショウガを重ねて、それぞれ200円



撮影協力: 森下茉莉ちゃん(7歳)・愛央ちゃん(4歳)、西川由起ちゃん(9歳)

ひとくちピザ

【材料】約10枚分

生地(1) 米粉入り小麦粉150g/水80cc/オリブオイル小さじ1強 具(2) トマト1個/タマネギ1/2~1個/ピーマン2個/コーン1缶 その他(3) ケチャップ適量/バジル・オレガノ(ドライ粉末)少々(※あれば)/ピザ用チーズ適量

【作り方】 所要時間/30分

1. 具のトマトはざく切り、タマネギは薄切り、ピーマンは薄い輪切り、コーンは汁を切る。2. 生地はビニール袋に(1)を入れ、もみながら混ぜる。生地がまとまったら取り出して10等分し、めん棒で直径6~8cmの薄い円に広げる。3. 160℃のホットプレートで生地を片面焼く。4. 取り出して裏返し、(2)と(3)をトッピング。チーズは最後に。5. 再びホットプレートへ乗せ、ふたをして180℃で焼く。チーズが溶けて焼き色が付いたら出来上がり。



とびきり甘いトマトがスイーツに。
パーティーでも、とびっきりの存在感。

トマトゼリー とまとちゃん

【材料】5~6人分

フルーツトマト約500g/粉寒天4g
砂糖大さじ3(トマトの甘さで調整)
塩ひとつまみ/レモン汁小さじ1
ミントの葉少々(※あれば)

【作り方】 所要時間/20分

1. トマトを半分に切り、ミキサーにかけて裏ごし、トマトジュースを作る。
2. 500ccのトマトジュースに粉寒天を加え、軽く混ぜて火にかける。
3. 沸騰したら弱火で1分ほど煮る。火を止め、砂糖、塩、レモン汁を加えて軽く混ぜる。
4. 製氷皿(見本では丸い氷用)に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 取り出して周囲の余分な寒天を除き、器に盛り、ミントの葉を添える。
※トマトジュースが足りない場合は、オレンジジュースを足して、合計500ccに。製氷皿以外に、プリン型なども使って、楽しんで。



JAコスモス自慢のフルーツトマトは、冬から夏までの「シュガートマト」と、夏から秋にかけての「ピュアトマト」。光センサーで糖度の十分乗ったトマトだけを選別して出荷しています。



JAコスモス女性部 日高支部
左から、中山和子さん(日高支部支部長・理事)
中村雪美さん・森本明美さん・山岡弘子さん

うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe ⑤



ひと手間のアイデアに、愛情込めて。
トマト王国から、ヘルシーレシピ。
食の安心・安全、そして地産地消を願って、
中山和子さんたち女性グループが手がける料理教室。
夏の疲れが取れる酸味や粘りも、味わい豊かに。



身近な食材をシンプルに組み合わせて
ひねりの効いた逸品が、できあがり。

アスパラガスとオクラの ベーコン巻き

【材料】3~4人分

アスパラガス8本/オクラ16本/ベーコン8枚

【作り方】 所要時間/20分

1. オクラに塩をまぶして板ずりし、うぶ毛を取り、軽く洗う。
2. アスパラガスとオクラを数分ゆで、ザルにあげる。
3. アスパラガスを半分に切り、オクラはヘタを切り取る。ベーコンは半分に切る。
4. アスパラガスとオクラを1本ずつ取ってそろえ、ベーコンで巻く。
5. フライパンで焦げ目を付ける。焼き始めはベーコンの巻き終わりを下側に。



今回のレシピに登場した
主な野菜たち



食欲をそそる、豊かな色のバランス。
野菜が余った時も、ひと手間のやさしさ。

ジャガイモの彩り和え

【材料】4人分

ジャガイモ中2個/ニンジン1/2本/カイワレ大根1パック
卵1個/塩・砂糖少々/市販の漬物酢150cc
ゴマ油小さじ1/黒ゴマ適量

【作り方】 所要時間/30分

1. ジャガイモ・ニンジンは細く千切りにして水にさらす。
2. 沸騰した湯に酢を少々落とし、ジャガイモ・ニンジンを4~5分煮たらザルにあげる。
3. 卵を塩・砂糖で調味し、錦糸卵にする。
4. ジャガイモ・ニンジンの水気をペーパータオルで拭き取り、錦糸卵とカイワレ大根を混ぜ合わせ、漬物酢とゴマ油を加えて混ぜる。
5. 器に盛り、黒ゴマを散らす。



とさのうと おすすめ逸品

JA高知春野の「ミネラルトマトゼリー」

春 野産の栄養価が高いミネラルトマトを使った、フレッシュ果汁のゼリー。収穫後に直送した、一番おいしい状態のトマトを加工しています。ミネラルトマトというのは、室戸海洋深層水の「にがり」成分や、天然鉱石の麦飯石を、天然ミネラルとして栽培時に利用したトマトのこと。検査結果では、リコピンやビタミンCが増えているそうです。また、独特のとろける食感が、年齢を問わず好評。少し凍らせておくと、いっそう繊細さが増します。



【ミネラルトマトゼリー】
110g ¥198

◎問い合わせ
JA高知春野 販売課
TEL088-894-2222



多い時は1日2000件もの出荷があるという配送センター



愛情込めて作られた「ごっくん」は、加工場1階にある配送センターで手詰めされ、全国に発送されます。「商品と一緒に馬路村の雰囲気も届けたい」という思いから、馬路村ではお客様1人ひとりとつながる通販にも力を入れています。

ユ ズ収穫の最盛期は11月。ユズの風味と旨味を活かすため、馬路村では作り置きをしません。そのため11月にユズを搾汁し、その日のうちに果汁を冷凍保存しています。ごっくんに使われるのは、こうして丁寧に下処理されたユズ果汁と馬路村のきれいな水、そしてハチミツのみ。保存料を使用しないため、賞味期限が4カ月と短いのも特徴です。



【ごっくん馬路村】
180ml入り ¥120

◎問い合わせ
JA馬路村 営農販売課
☎0120-559-659

都会にはない素朴な村の魅力は、ドリンクの味わいだけでなく、温かみのあるパッケージにも表れています。「受け取ったときに感動してもらいたい」と話す長野さん。作り手の熱い思いが、ごっくん二本に詰まっているのです。



1. 熱湯で瓶を殺菌します。
2. 材料を調合し充填します。
3. 蓋を閉めた瓶を再度熱で殺菌したら、おなじみ、ごっくん坊やのラベルを貼って、全国へ出荷します。
4. 柚子の香りが飛ばないように、絶妙な温度管理で、美味しさと品質維持の両立を図ります。
5. 柚子の香りが飛ばないように、絶妙な温度管理で、美味しさと品質維持の両立を図ります。

馬路村の愛情を、ごっくんと一気飲み



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

5

JA馬路村



案内して下さった、JA馬路村の長野桃太さん。

すっきり素朴な村の味「ごっくん馬路村」

高 知県内はもとより、全国のファンに愛され続けること23年。村おこしの成功例として、馬路村を一躍全国区にした立役者「ごっくん馬路村」の加工場を訪れました。

馬路村のユズは形や見栄えが玉出荷に適さず、かつてはユズ酢として地元で消費されるのみでした。「品質の良い馬路のユズ。加工して県外の人にも使いやすい商品にせなかん」と、馬路村農協はユズの加工品生産を開始しました。試行錯誤の結果、昭和63年に発売した「ごっくん馬路村」は、大手百貨店の日本の101村展で最優秀賞を受賞。すっきりしたのどごしが人気となり、今では年間生産量700万本を誇る、村を代表する商品に成長しました。

◀ごっくん馬路村ができるまで



1. 化学農薬を使わずに栽培したユズを、皮ごと濃く搾汁し、攪拌します。

農業体験のうと
畑の弟子

晴 れ渡った真夏の空の下、子どもたちが地元の農家を訪ねました。参加したのはJA土佐あき管内の小学1年生から5年生まで、22人。4班に分かれて、それぞれJA職員が付き添います。子どもたちは、JAのお兄さんやお姉さんとすっきりおなじみ。手をつないだり、いろいろ聞いたり、まるで親鳥を囲むヒナ鳥のようです。保護者が参加しない分、スタッフは大勢でフォローしています。

内原野公園近くにある訪問先の農家2軒では、ハウス野菜の収穫体験をさせてもらったり、農家の人の面白いお話が聞けました。原木シイタケを周年栽培している農家では、クヌギの原木にカブトやクワガタがたくさん来るよと教えてくれました。そして、アスパラガス農家では、日本で作られる人気野菜のベスト3だということも。

収穫も楽しいけれど、農家の人がこうして大事に大事に育てている野菜を、自分たちが食べているんだということが、きつと心に残るはず。体験を通じて、地元の農業が身近に感じられるし、回を重ねるごとに、JAの職員とも絆ができてゆくことでしょう。まるで複式学級のような楽しい班の仲間と、共に過ごすひとときです。



グリーンと紫のアスパラガスをハウスで育てる近藤彰一さん。「夏のアスパラガスは1日で20cmも伸びるよ! 太くて先が開いてないのを選んでね。でも、開いていても味は同じ」。こぼれ種から育てた苗も、いただきました。

心にもスケッチした、

地元野菜のおいしさ。



1. いっぱいになった袋を掲げて戻ってきます。「紫のもゆでると緑になるけど、味は紫のほうが甘いんだよ。食べ比べてね」。
2. 川沿いの公園でひとやすみ。そこへおやつが届きました。収穫した農家で分けてもらっていたシイタケとアスパラガスを揚げた、やわらかくて香ばしい天ぷらです!
3. 整理させたり、号令をかけたり、学校の先生みたいに世話を焼いてくれるスタッフ。熱中症にならないよう、冷たいお茶も飲みながら。



上 昔ながらの原木シイタケ生産者、小松聡さん。夏と冬で、品種を変えて年中出荷します。高知市から東では、県内で1軒しかないそう。「使い終わったクヌギは、カラスのレストラン。カブトの幼虫を食べに来るよ」。
左 袋へ入るだけ、みんなでもぎ取りました。軸の根元を横にひねると、原木からきれいにこぼれます。



第7期 JA土佐あき
【やっぱり農! いきいきちやぐりん塾】
2011年7月16日(土)
主催/JA土佐あき
会場/安芸市
参加人数/22名
◎この日の体験
JA土佐あき本所で説明やクイズをした後、農家訪問へ。
しいたけ農家・小松聡さん
アスパラガス農家・近藤彰一さん
天神坊公園で休憩とおやつタイム
JA土佐あき本所で体験の感想発表など

1年を過ぎて。

高知の農家と消費者を繋ぎたいという思いから始まった「とさのうと」は今号で1年を迎えました。この1年間でみなさまから頂いたハガキは3,500枚を超えました。ハガキには、高知の農業についてもっと知りたい、地元の野菜を取り上げてほしいなど、高知の農業への思いが詰まっていた。みなさまからのこの思いをエネルギーにして、今後もみなさまに高知の豊かさが伝わるような紙面を作り続けます。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

4号に寄せられたお便り

●畑の弟子はうらやましいです。40代になって花から入り、今はトマト、ナス、ピーマン、ししとう、じゃがいもをペランダのプランターで作って楽しんでいます。でも広い畑できちんと教えてもらいながら作る野菜はおいしいでしょうね。でも、狭いながらも楽しい我家!! 頑張ります。(50代・女性 パート・アルバイト)

●毎回楽しみに見えています。県外から嫁いで来て早10年。高知の魅力を満喫しています。中でもおいしい、安全、心のこもったお野菜。何の料理にでもなるべく県内産のものを…と、思い、購入しています。主人と二人の息子に喜んで食べてもらえるよう、とさのうとのレシピを活用していきますね。(30代・女性 主婦)

●私の友人も1ターで長野県で農業をしています。いつも頑張っている彼女を重ねながら、とさのうと楽しく読ませていただきました。先月、高知へ県外から引越してきたのですが、高知は野菜が美味しいですね! とさのうとは野菜を使ったレシピが沢山載っているの、1つずつ挑戦していきたいと思います。(30代・女性 主婦)

●小さな頃から夏になるとよく焼きナスを母が作ってくれました。焼いたナスにただ醤油をかけるだけでしたが、夏が来るたび待ち遠しかったのを覚えています。自分の子供にも美味しいナスを使って料理してあげたいと思いました。(20代・女性 その他)

●食には関心があり、我が家の狭い畑でも何種類かの野菜を育てていますので、この本は楽しみにしております。孫も生まれ、安心できるものを食べさせたいと思い、この梅雨のおかげで大きく育った草と悪戦苦闘しております。

早く明けてくれないかな。(50代・女性 主婦)

●小ナスのゼリー、タタキ、握り、ほんとうにかわいくて美味しそうできれいです。高知って本当に食に関して恵まれているなと思いました。台風や色々な自然の大変さにも関わりながら農家の皆さんが一生懸命作ってくださっているのだと思うと大事に取り扱っていかうと改めて思いました。(50代・女性 パート・アルバイト)

●見やすかったです。おいしそうな料理もいろいろですね! 津野山の花漬は、私の結婚式の朝に桜茶をいただいて家を出たことを思い出しました。娘が嫁ぐ時は津野山の桜香を入れます。(高知産はいいですね)農業はできませんが、たくさん野菜と米を食べたいと思います。(40代・女性 主婦)

●いけはな通信好きです。お花が好きなので、参考にさせていただいております。今回の生け方はシンプルなんですけど、それぞれに存在感があって、なんか惹かれますね。蛇苳を使うアイデアも斬新だなと思いました。(30代・女性 主婦)

●ナスが苦手でしたが、最近食べるようになり、美味しそうレシピがあったので妻に作ってもらいました。ナスの美味しさを改めて知り、これからも食していきたいです。(40代・男性 自営業)

●今回はナスが主役で、いろいろなレシピやナスを作る農家の人の真剣な様を感じることができました。野菜に対してさまざまな角度から見てとらえ、楽しく読みました。次もとても楽しみです。(50代・女性 会社員)

事務局 JAバンク高知信連 JAバンク統括部 企画課

◎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
September/2011/vol.5

[とさのうと 5号]

発行日

2011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

中澤 紅美

辻村 浩二

澤田 圭太

大久保 有望

島崎 佳代子

横山 まゆみ

河野 愛恵

川田 慎也

新井 洋介

山本 恵美

野田 泰彦

太田 有紀

JAバンク高知

農する食する、イベントガイド

2011年

9月 12月

9月

- 3土 くろしおフェアinすさぎ(～4日)(須崎市桐間公園)
- 4日 第4回どちっこ祭り(香美市 大橋小学校)
- 10土 JA四万十直販市(高知市JR旭駅前)
- 11日 JA四万十直販市(高知市南川添とさのさと駐車場)
- 15木 サングリーン10周年記念キャンペーン(～9月25日)(JAコスモス日高支所)
- 17土 地場産品試食会(JA南国市 直販所かざぐるま市)
- 19日 敬老の日赤飯プレゼント(JA南国市 直販所かざぐるま市)

[日程未定]曼珠沙華の宴(9月23日～10月2日)(四万十市中村)・
献穀米刈り取り(安芸市大井)・家の光手芸教室(JA土佐あき
北支所)

10月

- 1土 水晶文旦まつり(JA土佐市 北原ふるさと市)
- 8土 JA四万十直販市(高知市JR旭駅前)
- 9日 JA四万十直販市(高知市南川添とさのさと駐車場)
高知県秋季果実展示品評会(～10日)(JA高知ビル)
- 15土 地場産品試食会(JA南国市 直販所かざぐるま市)
- 16日 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)
- 23日 四万十町米こめフェスタ(四万十緑林公園周辺)
- 29土 JAmまつり(～30日)(JAコスモス 吾北支所)

[日程未定]四方竹試食会(JA南国市 直販所風の市)・JAmまつり
(JAコスモス 佐川支所 吾川支所 日高支所 越知支所 仁淀支所 伊
野支所)

11月

- 3木 ゆずはじまる祭(JA馬路村)
- 5土 JAmまつり(～6日)(JAコスモス 池川支所)
- 6日 たらふく祭り(佐川町 斗賀野青空公園)

11月

- 12土 2011JAmまつり(～13日)(JA南国市 上野田ライセンスセンター)
JA四万十直販市(～13日)(高知市JR旭駅前)
台地祭(～13日)(JA四万十本所 他)
- 13日 ほのほの王国もみじ祭り(いの町 程野)
海の駅須崎の魚まつり(須崎魚市場通り)
JA四万十直販市(高知市南川添とさのさと駐車場)
- 19土 地場産品試食会(JA南国市 直販所かざぐるま市)
安芸市産業祭(～20日)(JA土佐あき本所)
- 20日 JA土佐くろしお JAmまつり(須崎市桐間公園)
- 23木 農業祭(JA高知はた中支所)
- 24木 みどり市創業祭(JA四万十 みどり市店頭)

[日程未定]黒尊 深谷紅葉まつり(11月初旬～中旬の毎日曜日)・
芸西フェスタ(芸西村和食 憩ヶ丘公園)・葉ニンニク試食会(JA
南国市 直販所風の市)・精原町産業祭(11月上旬)(精原町役場
前)・黒潮ふれあい祭り(11月中旬)(中土佐町上ノ加江漁港公
園)・津野町産業祭(11月下旬)(津野町葉山運動公園)

12月

- 3土 仁淀川町長者キャンドルナイト(仁淀川町長者の棚田)
- 5日 JA土佐あき 吉良川地区農林祭作物収穫(JA土佐あき室戸市吉良川地区)
- 10土 JA四万十直販市(高知市JR旭駅前)
- 11日 JA四万十直販市(高知市南川添とさのさと駐車場)
JA土佐あき 吉良川地区農林祭(室戸市:吉良川小学校)
- 17土 地場産品試食会(JA南国市 直販所かざぐるま市)
JAふるさと感謝祭(～18日)(JA高知ビル)

[日程未定]自然薯まつり(安田町中山地区)・感謝祭(JA南国市
直販所かざぐるま市/風の市)・ウインターカーニバル2011(本
山町)・久礼八幡宮門前市(12月上旬)(中土佐町大正町市場
付近の商店街)

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。

■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10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/



1 高知のお米(5kg) 60名様
※ミルク・クイーン・朝田米・仁井田米の
いずれかが当たります

2 直販所 春の里
詰め合わせセット 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



5 天然素家
お食事券
10名様



4 ダイニングルーム四季
ペアランチ券 10名様



3 ミネラルトマトゼリーと
ごっくん馬路村 セット10名様