

とさ のうと

tosa note

vol. 6
december
2011

農する人と、食する人へ



特集

めざましショウガ

とさどれ ⑥ 一 土佐茶 一

山々を分け入れれば見えてくる、
斜面の緑、土佐茶の畑。
その濃い香り、土地ごとの味に
土佐人の反骨を宿らせて。



第7号は2012年3月1日発行予定
特集の顔です



特集
めざましショウガ

ショウガといえば、高知県。
辛味しっかり、爽快な風味を香らせて。
一年中、食卓を豊かに支えます。

【ショウガのプロフィール】

原産地：熱帯アジア
分類：ショウガ科ショウガ属

中国から薬用植物として日本へ。露地の根ショウガ、ハウスの新ショウガ、葉ショウガ、それぞれの持ち味があります。料理の名脇役にして、血行を促し体を温める香味野菜です。



vol. 6
december 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。

tosa note
とさのうと

農する人と、食する人へ

contents

- 03 めざましショウガ
- 09 ショウガ農家直伝、
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
あの日乗り越え、今がある
- 15 いけはな通信
- 16 風土食シェフ
ákka(アッカ) / キッチン ヤノ
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
キラメッセ室戸 楽市
- 20 うちでごはん
JA長岡 園芸女性部
- 22 おいしいもんができたぞね
JA十市「野鳥天国」
- 24 畑の弟子
JA高知はた あぐりキッズクラブ
- 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



誰かの中の田園風景でありたいと思います。

私の中の田園風景

JA土佐れいほく 澤田 圭太

横北は典型的な中山間地域です。私の暮らしている土佐町もご他聞にもれず山間地が大部分であり、水田は大部分が棚田になっています。棚田で栽培する品種は「ヒノヒカリ」が主品目ですが、近頃は米粉製粉ブランドが土佐町に設立され、米粉用米の栽培も盛んになっています。そんな横北で10月頃から、お米の収穫が始まりました。

ショウガ 香りのかたまり。



まるまると太ったショウガを収穫。太るにつれ土から持ち上がり、地面ぎりぎり。露地の土上げは1回。



高知は、濃い味

ふさふさと繁った緑の畑は、夏の間、地下に香り高い「イモ」を養ってききました。露地のショウガは、高知県が全国一の産地です。囲いショウガとも呼び、秋の収穫後に皮がアメ色になるまで貯蔵させて熟成し、通年出荷します。全国的なショウガブームでも安定した量が出せるのは、保存がきくおかげ。

高知市周辺や四万十町・香美市でショウガを育てる佐々木哲男さんを訪ねました。「高知のショウガは、生そのままでも自信のある味です」。辛味に加えて、スツと通る風味の濃さが高知らしさです。

露地ショウガは毎年同じ畑なので、土づくりがとても大事。以前から化学肥料が少ない有機的な栽培でしたが、昨年度からは、県内全域で高知県独自のエコシステム栽培に変わりました。



種イモを植える日

4月のはじめ、四万十川のそばで、ショウガの種イモを植え付けていました。畑全体にショウガの香り。乾くとサラサラ崩れるやわらかい畝。水との相性がよい土です。佐々木さんは地方のあるこの土に魅力を感じ、窪川まで通っています。

「土佐」という南方系の種イモを植えて、専用のカバーを掛け渡し、春風に飛ばされないよう押さえていきます。まるで畑のベッドメイキング。前もって温めてあった種イモに、白い芽が少しかけていました。植えてからの発芽期が栽培のヤマ場。盆地なので朝晩気温が下がるもの、地温が守ってくれるのだそう。秋には10〜15倍もの大きさに育ちます。



新しい芽がのぞいている種イモ。昨年収穫したイモを割ったもの。

※高知県園芸連が認証する、総合的病害虫管理(IPM)技術を積極的に取り入れ、できるだけ化学合成農薬に頼らない、環境にやさしい栽培方法。

収穫カレンダー(露地平均)

定植…2月は土壌消毒、定植は3月下旬〜4月、6月頃に土寄せ
収穫…10月中旬〜11月に収穫し、50〜60日予冷して1月から本格的に通年出荷

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		土壌消毒								収穫	予冷
			定植			土寄せ					
					予冷・貯蔵						通年出荷

ハウス新ショウガ 紅さして。

熱帯の環境で育つ美人

春から夏の終わりまで、漬物などの需要期に合わせて出荷する、ハウスの新ショウガ。生産量が最も多い高知市春野町では、メロンやキュウリ・花卉の後作としても盛んです。温かいハウスの中で、畝へ土を掛ける「土上げ」を何回も繰り返し、手をかけて育てています。熱帯産の植物だけに、適度な水やりと、温度や湿度の管理が欠かせません。

片山隆さん、上田光顕さんは同級生で、新ショウガの生産者仲間。15年目になる片山さんは、仲間たちが見学に来るようになるほど、栽培管理の名手です。苦みがなくて爽やかな新ショウガ、「真っ白い肌」に紅がぼつと出ると、すごいきれいなと思う。上田さんが、美人に例えてつぶやきました。



ショウガライザーで収穫する岩田さん。超促成の電照栽培は2年目です。水害でメロン農家から転向しました。



水やりの管理に精を出す片山隆さん。浮くほど水が必要なショウガ、葉水もたっぷりかけます。

みんなで注ぐ愛情

畝の間をゆつくり進み、ぐわっと土中のやわらかい新ショウガを揺り起こしてゆく、ショウガライザー。ショウガ専用機の力を借りながらも、最後に掘り上げるのは人の手作業です。「土もんは重労働やけど、何回もゆをかいてゆう」。岩田卓雄さんが収穫した新ショウガは大きく、茎がしっかりとできていて成長が早いのが特徴。ゆをかう、とは古い言葉で、田畑に水を張ること。土を寄せて水を張って、「どこを取ってもピンツとそうう、愛情の注がれたもの」を作る気概がうかがえます。品質を安定させ、高く売れる生産物を皆で作ることで、新ショウガを始める若い人も増えてきました。



「いい種イモが決め手。そして、生育状態は朝の空気で分かる」と上田光顕さん。下は土上げをした直後。

収穫カレンダー（JA高知春野管内）

全体では3～9月中旬までである
 ※超促成栽培（電照）…3～5月初旬に出荷
 ※促成栽培…12～1月に播種、5月初旬～6月いっぱい出荷
 ※後作栽培…2～4月に播種、7～9月中旬まで出荷

	3	4	5	6	7	8	9
超促成	出荷						
促成			出荷				
後作					出荷		



収穫後、去年の種イモは加工用に再利用。

じっくり寝かせる囲いショウガ、スピード勝負のハウス新ショウガ。



上 収穫したら土のついたまま、ビニールに入れてコンテナへ。14.5℃で湿度が90%に保たれる倉庫(高知市の佐々木さん)。
下 促成よりも短期間で出荷する超促成の電照栽培。深夜から早朝にかけて明るく照らします。

10月中旬から11月末まで収穫する露地のショウガ。高知ではそのまま新ショウガとして販売されることはほとんどなく、1月中旬まで予冷庫で寝かせ、皮がアメ色になるまで熟成させます。そうしてショウガラしい辛さや香りが強まり、保存がきくようになつてから、約1年間かけて出荷していくのです。じっくり貯蔵して時間をかける出荷が特徴の露地ショウガを、高知の生産者は、囲いショウガと呼びます。

一方で、ハウス新ショウガは、早春から秋口までの出荷となり、収穫したてのフレッシュな状態で味わいます。肌が白く、みずみずしく、辛みも少ないのが持ち味に。収穫の時期も違えば、見た目も違う2つのショウガですが、ハウスの新ショウガの種は、露地のショウガ。親は同じなのに、育て方でこんなに違って、食べ方もそれぞれの流儀があります。

さらに美人に仕上げます 新ショウガの選果場 JA高知春野



角形のハカマも、ていねいに取り除きます。

出荷場での「洗い」作業は、女性たちが大勢、ショウガのプールを囲んでいます。ピークの6月には10台がフル稼働。まづ機械でざっと土を落としたり後、手袋をはめて、水の中などでるように甘皮を除きますが、傷つきやすい新ショウガの肌を扱うのは、気が抜けません。三

洗っている生産者に聞くと、「紅が濃くて、全体に張りがあるのがいい品。紅と白い肌のコントラストが大事です」。ふだん原形を見ることがまずない新ショウガ、こんなに大きい立派な姿をしていました。

ショウガ農家直伝
教えたいくなるレシピ

ショウガで、 地域との絆。

◎JA高知市 女性部
朝倉支部のみなさん

朝倉と言えば、「ショウガの天ぷら」と言われるぐらい、朝倉支部の女性たちの得意メニューです。露地ショウガの産地として、地元でおいしさを伝えながら、地域のさまざまな活動に汗を流しています。敬老会の開催、神社のお祭り、小学校の味噌造り体験学習、そして陸軍墓地の清掃など、忙しい日々。11月にはJA朝倉支所青空市という、支所総出の大きなイベントもあり、女性部員も大活躍です。その合間には、皆で手作りのショウガ料理を囲み、ゆつくり語らう時間も。庭の花で飾ったテーブルに並んだ、何種類ものショウガ料理。梅煮や佃煮など、驚くほど多彩な味わいに魅了されました。



左から部長の池澤美津子さん、中山安恵さん、山岡ゆり子さん、別府喜美代さん、藤崎由美子さん。



ショウガの天ぷら

【材料】4人分
新ショウガ200g
天ぷら粉2カップ
砂糖大さじ2
塩小さじ1
水300cc

【作り方】①ショウガの皮をむき、マッチ棒ほどの干切りにする(晩水に浸けると辛味が穏やかに)。

②ボールに衣の材料を合わせ、1を混ぜる。

③油を熱して、2を少量ずつ鍋のふちから入れて揚げる。



掘りたての露地ショウガは、こんなビッグサイズ。

ショウガようかん

【材料】4人分
棒寒天1つ本
水250cc
黒砂糖20g
砂糖80g
ショウガの絞り汁大さじ1
塩小さじ1/4

【作り方】①寒天をよく洗い、適量の水にしばらく浸しておく。

②1を火にかけて、沸き上がってきたら火を弱めて、寒天をよく煮溶かす。砂糖と塩で味を整える。

③火から下ろす直前にショウガの絞り汁を入れ、型に流し固める。

※「ショウガ」は露地ショウガを使用します。



ショウガ農家直伝
教えたくなるレシピ



たっぷり食べたい朝ごはんにも
新ショウガのさっぱりサラダ

【材料】3〜4人分
新ショウガ150g
キュウリ2本
スライスハム1パック
マヨネーズ適量
塩コショウ少々

【作り方】①新ショウガを千切りにして、水または冷水に3〜5分さらす。(辛みを残す場合は、時間を短縮して)②新ショウガの水気をよく切っておく。③キュウリ、ハムも千切りにする。④②と③を合わせて塩コショウを少々とマヨネーズで和える。



お弁当にも持たせたい
新ショウガごはん

【材料】6人分
新ショウガ60〜70g
お米3合
市販の濃縮めんつゆ(3〜4倍)80cc

【作り方】①新ショウガは細い千切りにする。②お米、ショウガ、めんつゆを釜に入れ、白米の炊き方で炊く。

ラッキョウ酢に開眼!
新ショウガの甘酢漬

【材料】作りやすい分量
新ショウガ500g
ラッキョウ酢1,000cc
塩少々

【作り方】①新ショウガをスライスする。②1をさつと水洗いし、塩を少し振つて20分ほど置いた後、しっかりと水気を切る。③2を、好みの市販ラッキョウ酢に漬け込む。酢の量はショウガがひたひたに漬かるほど。④2〜3日たてば、漬け酢がピンク色になり、食べごろに。冷蔵庫で保存できる。

のどから温めてくれる
ショウガジャム

【材料】作りやすい分量
ショウガ100g
砂糖100g
ハチミツ大さじ2
レモン汁大さじ1〜2
水大さじ1

【作り方】①ショウガをすりおろす。②材料すべてを鍋に入れ、水分が少し残る程度に煮詰める。

男の子でも作れるくらい簡単な
ショウガ入りパウンドケーキ

【材料】パウンド型2個分
ホットケーキミックス200g
卵3個
砂糖50g
A牛乳60cc バター30g
サラダ油50cc
ショウガジャム大さじ4

【作り方】①ボールにホットケーキミックスと砂糖を入れ、よく混ぜる。②1に卵をAを入れて混ぜる。③温めたAを2に入れ、ムラなく混ぜる。④3にショウガジャムを入れ、混ぜる。⑤オーブンを180℃で予熱しておき、パウンド型に7分目まで生地を流し入れ、オーブンを25分焼けば出来上がり。

ショウガに目覚める食卓。

◎ショウガ生産者 塩田美鈴さん[高知市春野町]

新ショウガも露地ショウガも、生産者らしい工夫が新鮮に映るメニューとなつて食卓へ上る塩田家。常備食を含め、ショウガを食べない日はないほど、ショウガ好きの家族です。息子さんは小学校で「元氣すぎるくらい元氣!」と言われるそうで、「ショウガパワーかも」と笑う美鈴さん自身、色白でお肌つやつやのショウガ美人でした。

「ショウガサラダの具は、その時あるもので。野菜やコーン、シーチキンなどもよく使います。梅肉をプラスしたり、マヨネーズの代わりにドレッシングで大人向けのアレンジもいいですよ。いつも作り置きするジャムは、寒い季節にこそ活躍。お湯を注いで飲むと、ノドや体が温まります」



なるほど、
ショウガ。

1 選び方



新ショウガは肌が白く整って張りがあり、茎が出ている部分に紅が差しているのが上物。

2 切り方



ショウガは繊維に沿って縦に切るのがコツ。そうすると歯ごたえがよく、ゲジゲジした感じも残りません。

3 保存するには



土付きの露地ショウガは洗わず保存。すりおろして冷凍もOK。新ショウガは賞味期間数日、残れば保存食に。

4 万能!
ラッキョウ酢



これがあれば、新ショウガはもちろん、いろんな野菜が漬けられます。生産者の間では定番の万能酢。

5 辛口ジャム



露地ショウガのジャムは、好みて辛口にも。皮の部分に強い香りがあるので、皮ごと使ってみましょう。



栄養士さんおすすめ
ショウガのうと

JA高知病院
管理栄養士
山本 恵美

冬本番となり、寒さが身にしみる季節になりました。こんな季節は体が温まるものが欲しくなります。体を温めるといえばショウガ!! 今回はショウガについてお話させていただきます。

ショウガの歴史は古く、3世紀以前に中国から伝えられ、以来薬効の高い食材として親しまれてきました。日本では江戸時代頃から一般的な食用として使用されています。

ショウガの辛味はジンゲンとショウガオールによるもの。ジンゲンは血行を促進し体を温める作用があるので、風邪の引き始めや冷え性に有効といわれています。殺菌効果もあるので生ものの添えとしても利用されます。また、ショウガオールは特に

抗酸化作用が高く、抗がん作用があるといわれ、アメリカの国立がん研究所が定めたがん予防が期待できる食品にも選ばれています。

ショウガの香りはジンギベレンやシトロネールなどと呼ばれるもので、香辛料としても使用されています。最近では紅茶に乾燥させたショウガを入れたものも見かけるようになりました。料理の薬味や調味料として少し入れるだけで香りや風味がでて美味しくなります。

常温で保存ができますが、すりおろして冷凍すると長期保存が可能です。調理法も生・甘酢漬け・天ぷら・煮物と色々なバリエーションで使用できます。

寿司のガリなどは殺菌効果を、寒い日のショウガ湯は体を温め、紅茶に入れて香りを楽しむ…。さまざまな使用方法で食べることができるショウガをぜひ楽しんでください。

参考文献 からだにうれしい野菜の便利帳 監修:板木利隆 2009.4.30 高橋書店発行



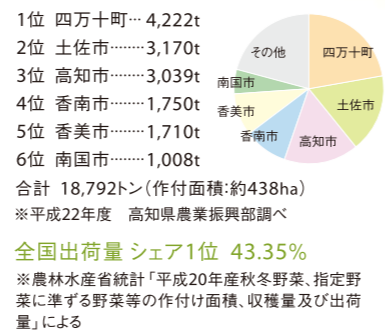
高知名物、街路市の「ひやしあめ」にはショウガをトッピング。



ハウス新ショウガ生産者グループがお互いのハウスを視察。土上げ後の水やり具合など、学ぶことはたくさん。



【高知のショウガ生産量】



冬場の風邪対策にも、普段からの体力づくりに、身近にある高知産ショウガのことを、もっと知りたくまりました。

●露地ショウガと新ショウガ
高知の大地で育てられ、南国パワーを溜め込んだようなショウガ。街路市や直販所では土のついた大きなショウガが回って、県外からの観光客を驚かせる風景も見られます。これほどのショウガ産地だけに、薬味系の露地ショウガと、野菜感覚で生でも食べられるハウス新ショウガを使い分けて、年中上手に食べる工夫をしたいものです。

年間を通して手に入る露地ショウガは保存食にもなるし、フレッシュで苦味のないハウス新ショウガは、春から夏場の新食材として期待されています。白い肌と紅がきれいな掘りたての新ショウガを食べられるのも、地元の特権ですね。でもショウガは刺激が強いので食べ過ぎず、ほどほどが健康の秘訣です。

高知のショウガ、大地の底力。



●「冷え」対策のサポーター

「干切りにしているだけで、手がカッカとしてくる」と、あるショウガ生産者さん。また、ある生産者さんは、自家製のジャムに皮ごと使って、辛さや風味をストロングに高めています。お湯や紅茶に溶かして飲むと、寒風

の中でも体がぼかぼかしてくるそう。「寒い日の作業にはこれじゃないとね!」と、にんまり。風邪はノドから引き込むので、ノドを温めるのは効果的ですね。さらに、「露地ショウガを干すとこれがまた、スーパーショウガになるがよ」と教えてくれた人もいます。いわゆる干し野菜のパワーで、レシピの幅が広がります。



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、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。



会うたびに深まる安心。

あなたの町のライフアドバイザーです。



あなたの思いをカタチにしてみませんか。

3Q訪問活動を通して皆さまのお役に立てるよう頑張ります。

あれからおかわりありませんか?

3Q訪問で新しい情報もお届けさせていただきます。

地域の皆さんに安心をお届けします。

【JA高知市】山本 真也 【JA土佐市】西村 美香 【JAとさかみ】轟中 一秀 【JA南国市】中川 由佳 【JA土佐あき】竹内 光徳



農する人と
食する人の
ゆたかな暮らしを

JAバンク高知は応援しています



あの日乗り越え、 今がある

[四万十市鍋島]

江 口茂和さん、38歳。家のすぐ前は四万十の大河。栽培に適した砂地の土地で、ハウスの新シヨウガを手がけて8年ほど、収穫のピーク時には日に300kgを出荷する忙しさです。

森林組合にいた茂和さん、妻の章代さんとは地元のお花見イベントで知り合い、結婚して数年、子どもも産まれた30歳のころ。農家だった父親が急逝し、茂和さんは大きな、大きすぎる決断を迫られます。それもたった1日のうちに。父が育てていた新シヨウガは膝上まで伸びており、世話は1日たりとも休めません。自分で作るか、人に貸すか、それとも売ってしまうか。家

族の生活を考えると、農業をやっていない自分に何ができるかと、父の死を悲しむゆとりさえない、想像したこともない決断でした。

「そんな時は真剣だから、人の言うことがすんなり入るんですよ。近所の先輩たちに食へて行けるか相談したら、「おまん次第よ。」と言われてね。

先輩に、いい種シヨウガをつかめ、と言われても最初はそれを見る目がありません。がむしゃらに進み、3年やってやっと、力の抜き加減も覚えました。シヨウガはいろんなものに使えるのが強味。これからも夫婦で、色白の、紅がよく出る美人シヨウガを作り続けます。



いけはな 通信

野・山・川・畑・庭先から

6

「天空の城ラピュタ」

小鳥たちの卵を守り
神殿へ花を捧げにゆく
ロボット兵のあの子
ふと呼ばれるように浮かぶ
映画のシーン



【チゴユリ】稚児百合。木蔭で1cmほどの白い花を咲かせる。【シノブシダ】吊りしのぶで親しまれるシダ。岩などにつく。【クラマゴケ】シダの一種。輪郭が青みを帯びて光る。
いけはな / 草木花藝 郷田 八代
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



akka(アッカ) オーナーシェフ
桑名 斉さん

akka(アッカ)
素材と塩と
コシヨウがあれば。
手作りに徹する野菜好き



15種類近い野菜を味わう「リセットランチ」

ゆ

つくりと味わいたい料理には、隠れた手間ひまがあるもの。それは、口にする「ああ」とうなずかせてくれる、作り手の真意。こつこつと夜も更けるまでブロード(ブイヨン)を仕込み、ソースも手作り。塩とコシヨウ、チーズやバターが基本で、化学調味料は入れません。シェフ自身、自然に近い味しか受け付けない体質になってきたと言います。

「手に入るもので作るのが一番」。大豊町などにある畑で両親が育てる無農薬の野菜やお米、鶏卵を中心に使い、直販所などで野菜の補充も。お山のイノシシ肉もたまには登場するし、生クリームまで県内産。そうして出来る上がるのは、ひと皿15種類を超える野菜が入ることもある、パスタやピッツァ。数えても途中でわからなくなるほど!

スイスとイタリアのホテルレストランで修行した桑名さん、店内は外国の空気が心地よく漂っています。会話が苦手と照れながら、「作れるモノは何でも作ろう」というメッセージがテーブルに。人に喜んでもらいたい、その思いが、お店のブイヨンになっているようです。



問い合わせ/akka(アッカ) TEL088-885-7666
高知市南御座19-16
営/11:00~15:00、18:00~22:00 水曜定休

英

国風、と名づけられた地元産の牛スジ井があります。その由来は、ウスターソースでじっくり煮込んでいるから。肉は柔らかく、シヨウガが上品に絡み、女性や子どもも食べやすい逸品井です。

オーナーシェフの矢野泰治さんは、宿毛市などで料理の修業を積んだ後、食通の町・窪川で念願のお店を開きました。畜産が盛んなだけあって、肉料理が充実しています。新しく登場したブランド豚の米豚は、口の中にうま味がじわっとしみ出る優しさが身上です。地元の人が家族連れで来やすいよう、気軽な洋食メニューを揃え、手ごろな価格を心がけているそう。ポーク、ビーフ、チキンそれぞれ何種類ものメニューが並び、また食べに来たくなります。とれたての野菜は地元産がほとんどですが、故郷佐賀のシメジも忘れてはいません。

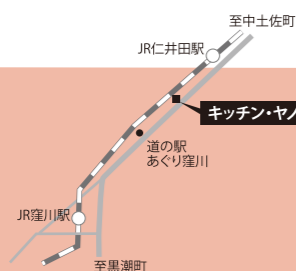
食べ歩きに出かけるなど、研究熱心な矢野さん。休日は家族に試作品を食べてもらうこともしばしば。探求しているのは、「窪川に来たら、「コレやろ」という味を創ること。名物料理には、地域を活気づける力があるはず。ひらめくのは今日かもしれません。

キッチンヤノ
地元食材で、
窪川名物の仲間入りを



煮込みを丼に持ち込んだ「牛スジの英国風井(地元産)」

矢野泰治さん
キッチンヤノ オーナーシェフ



問い合わせ/キッチンヤノ TEL0880-22-8211
高知県高岡郡四万十町平串417-1
営/11:00~14:30(OS14:00)、17:30~21:00(OS20:00)
火曜定休(祝日は営業、翌日休み)

海から、山から、畑から。 鮮度バリバリの室戸産！

優れた農業適地、室戸の「赤土」
おいしいもんができるがよ！

目の前に広がる青い海。地球の神秘を目の当たりにすることができる「室戸ジオパーク」は、今もとても熱いスポットです。キラメッセ室戸に併設する「楽市」は、海・山・畑から豊かな恵みが届く直販所。室戸ならではの暖かい気候により、びわや栗などがいち早く並びます。

この季節のお楽しみはサツマイモの新芋。吉良川地区の西山台地は、水はけのよい「ほこ」とした赤土で、甘くておいしいお芋が育ちます。出品者の一人、数年前に会社を辞めて実家の農家を継いだ宇賀康雄さんは、「今年はずいぶん良かった」とうれしそうに笑顔。じっくり時間をかけて焼くと、甘味が増してほくほくの食感に。楽市特製「おいも



西山さんときの生産者
宇賀康雄さんと副マネージャーの松澤彩折さん

キラメッセ室戸 楽市

ちゃんステイク」は、大人にも子どもにも大人気となっています。
隣の海から届くピチピチ鮮魚「こころだけの味」も満載！
海の隣の直販所とあって、海の幸も豊か。波打ち際で取れる「じつこ」という貝や、水揚げされたばかりのピチピチの魚が届きます。「アオリイカが入荷すると、まだ生きているので色がジャンジャン変わるんです。初めて見た方は驚かれますよ」と、副マネージャーの松澤彩折さん。魚が入荷するのは10時から11時くらいの間で、鮮魚目当てのお客さんが遠くからも訪れます。
野菜や果物、寿司やお弁当、加工品も種類が豊富で、充実の品ぞろえ。これからの時期はボンカンやはるか、ハツサクなどかんきつ類が充実。室戸深層水を使って栽培したナスやトマト、菌床しいたけなど、「甘味がある」と味の良さで人気を集めています。
この冬はサツマイモの新品種「紅はるか」がデビュー。昨年の試作で「お砂糖入れたみたい！」というほど甘い芋ができ、今年から本格的に作付けが始まりました。新たな特産品に期待が高まっています。



地元の食材を使った甘い物もいろいろ。西山さんときて作った芋もちや羽根名物「お倉饅頭」など、自然派おやつたち。



室戸海洋深層水を使って、じわりおいさを育んだ野菜たち。左は宇賀さんのお芋。売場づくりにもひと工夫。



ゆの酢（柚子果汁）の効いた手づくりの田舎寿司にカマスの姿寿司。酢のあんばいが何ともいい具合。ボリュームもたっぷり！



元気なオレンジ色はこの店のテーマカラー。お客さまとのコミュニケーションもバッチリわきあいの楽しい雰囲気自慢です。



「今とってきたばかり」の魚たち。この日は、うるめかわはぎ・もんごいかなどなど。食べ方も教えてくれます。



冬の産物、つくね芋。ゴツゴツとした形で、粘りは抜群！生産者自らとれたてできたてを持ち込み、手際よく並べます。



【キラメッセ室戸 楽市】
室戸市吉良川町丙890-11 TEL0887-25-2918
営/8:30~17:00 休/毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日、平成24年1月10日~13日)



吉良川味噌は地元の女性たちの手づくり。キラばんは隣のレストランでも使われているキラメッセのオリジナル商品。
室戸海洋深層水ニガリを使用し、低農薬、有機肥料で育てたお米「吉良錦」。松澤副マネージャーもおすすめの逸品。

こんなに楽で、ご飯が進む。
シントウパワーをどうぞ!

超簡単シントウ丼

【材料】4人分

シントウ32〜40本／刻み海苔適量／焼き肉のタレ適量／ゴマ油小さじ2／ゴマ適量／紅ショウガ適量／ご飯4杯

【作り方】 所要時間／10分

- 1.シントウはヘタを取って塩ゆでする。
- 2.ゴマ油でシントウをさっと炒め、焼き肉のタレを絡める。
- 3.よそったご飯に2を並べ、タレを回しかける。
- 4.仕上げに海苔、ゴマ、紅ショウガを乗せる。

★辛いシントウの見分け方…手でさわり、種が少ないものは辛みが強い。

畑と海が入ってる。
常備菜にもおすすめ。

シントウ酢みそ和え

【材料】4人分

シントウ400g／カエリじゃこ100g／酢50cc／みそ50g／ゴマ大さじ1／砂糖大さじ3／化学調味料適量

【作り方】 所要時間／10分

- 1.シントウを熱湯でさっとゆでる。
- 2.じゃこをザルで湯通しして生臭さを取る。
- 3.酢・みそ・砂糖で酢みそを作り、いりゴマをすり入れ、シントウとカエリじゃこを和える。

意外な素材のハーモニー、
ニラが優雅になごんです。

ニラのピーナッツ和え

【材料】4人分

ニラ250g／ちくわ1本／粉ピーナッツ40g／砂糖大さじ1／醤油大さじ1と1/2

【作り方】 所要時間／10分

- 1.ニラは熱湯で色よくゆで、3cmほどに切る。
- 2.ちくわは3等分し、縦半分に切って千切りに。
- 3.粉ピーナッツを砂糖・醤油で調味し、ニラとちくわを手で和え、なじませる。



うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe ⑥



高知のまんなか、園芸どころで
野菜好きを育ててきました。
南国市長岡から、育ちざかりを応援します。
ピーマンやシントウなど、栄養豊富な野菜を
たくさん食べられる、なるほどアイデア。



クリスマスにもいけるでしょ？
長岡の園芸女性部から生まれた味。



こどもとつくる

いもパリン

【材料】3〜4人分

ふかしたサツマイモ300g／リンゴ1個／プロセスチーズ1/3箱
春巻きの皮10枚／小麦粉適量／揚げ油適量

【作り方】 所要時間／20分

- 1.ふかした皮付きサツマイモとチーズを1cm角×7〜8cmの棒状に切る。
- 2.リンゴも皮のまま、1と同じサイズに切る。
- 3.まな板に打ち粉をして春巻きの皮を広げ、1と2を並べて包み、巻き終わりを水溶き小麦粉でしっかり留める。1巻きにサツマイモとリンゴを各2本、チーズ1本。
- 4.160℃の油で、色づくまで揚げる。

撮影協力：高田宗度君(3年生)・明りちゃん(5年生)・和花ちゃん(1年生)

包むの面白い!
じょうずにできたかな



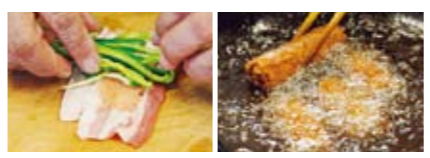
豚肉ピーマンめんたい揚げ

【材料】4人分

薄切り豚肉200g／ピーマン4個(緑と赤各2個)
明太子1本／パン粉適量／小麦粉適量／卵1個

【作り方】 所要時間／20分

- 1.ピーマンを千切りにする。
- 2.ほぐした明太子を豚肉に塗り、ピーマンを芯にして巻く。
- 3.小麦粉・卵・パン粉の順に付けて、色よく揚げる。
- 4.斜めに切ってお皿に盛る。



JA長岡 園芸女性部

左から、竹村美和さん・岡林志津子さん・山岡さかさん(経済部長)
比江森成美さん(部長)・高田富美さん



とさのうと おすすめ逸品

JA土佐あき吉良川支所 キラキラ女性部の 「吉良川味噌」

国 産大豆と吉良川産こしひかりを使用し、室戸沖から取水した室戸海洋深層水の濃縮水と深層水塩で仕込む、この土地ならではの味噌。キラキラ女性部のみなさんが丹精込める、完全無添加、手づくりの味です。ミネラル豊富な室戸海洋深層水と深層水塩を使用することで、甘みのあるまろやかな味わい。米2に対して大豆1の割合で仕込む合わせ味噌は、やさしい黄金色も吉良川味噌の特長です。しょっぱくない、風味豊かなお味噌は、味噌汁はもちろん、冬はお鍋にもおすすめです。



【吉良川味噌】
1kg ¥700

◎問い合わせ
JA土佐あき 吉良川支所
TEL0887-25-2331



【野鳥天国】
720ml入り
¥800

◎問い合わせ
JA十市 購買課
TEL088-865-8459

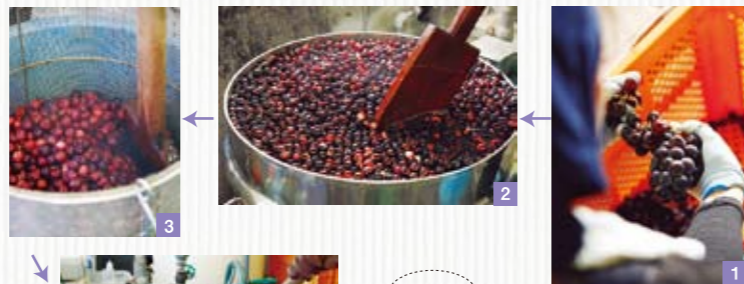


上 ジュースづくりの指揮をとるJA十市購買課 土居勢昌さん。下 職員達が心をこめて作業。

素材のおいしさをギュッと凝縮

こ のフルーティーなジュースの名称は、その名も「野鳥天国」。十市のシンボルでもある石土池にやってくる数々の野鳥たちになんで名づけられたと言います。ブドウのほか、6月には同じく特産品のスモモを使ったスモージュースも造られており、どちらも鳥たちにとってもうれしい実り。喜び勇んでついばみにくる様子にも関係しているようです。

どちらも3倍希釈で飲む濃縮タイプ。耐ハイで楽しんだり、炭酸で割ってさっぱりと飲んだり、手作りゼリーにもおすすめです。生産者とJAとが手を結び、一緒に造り上げるジュースです。



ブドウジュースができるまで

1. ブドウの実を枝から外して洗います。
2. 1と水、砂糖を入れて加熱。60～65℃で10分ほど煮て、実が割れてきたら火を止め、落し蓋をして30分ほど蒸します。
3. 実をザルに上げ、潰してエキスを絞り、煮汁は布袋で濾します。
4. 3のエキスと煮汁、砂糖、酒石酸を混ぜ、糖度計で確認しながら味を調えます。
5. ビン詰め後、煮沸してキャップを閉め、キャップフィルムをかけます。
6. 1本1本でいいいにラベルを貼ります。



胸キュン、グレープ



夏を閉じ込めた 芳醇な香りと味わい

南 国市十市。古くからブドウの栽培が盛んな土地で、酸味の強い昔ながらの味わいのキャンベル種は、高知でもここだけの特産品です。香り高く、味わい深いブドウが実ります。

生産農家の人々が規格外品のブドウを持ち寄り、ジュースの加工を始めたのは昭和58年ごろのこと。後に、生産者の減少と高齢化によって継続が難しくなり、JA十市が設備ごと引き継ぎました。収穫期が終われば、臨時のジュース工場がオープンし、JAの職員が交代で作業にあたります。

1日目はブドウの実を砂糖を加えた水で煮込み、味と色、香りを抽出。実をザルにあげてさらにエキスを絞ります。2日目は抽出液とエキスをブレンドし、砂糖と酒石酸を加えて再度沸かし、味を整えます。ビンに詰めて煮沸をしたら、キャップ

をしめ、ラベルを貼って出来上がり。同じ工程を繰り返して、4日間で造るのは、およそ1,000本。すべて手作業で行われ、ブドウの風味をそのまま生かした、シンプルな味わいのジュースが完成します。南国市の学校給食には、時折このブドウジュースを使ったゼリーが登場し、子どもたちを喜ばせています。



除草剤を使わず、草を刈って土に返し、ミネラル豊富な土壌づくりを行っています。「作物も自然の中で生きていく力をつけんといかん」と、農業を極力使わず、自然に近い環境で育てています。



7年前、父のブドウ園を継いだ土居寛也さん。雨よけハウスで9種類のブドウを栽培しています。甘みと酸味のバランスがよく、香り高いキャンベルは根強い人気。加工にも向いているブドウです。

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

6 JA十市

農業体験のうと

畑の弟子

この日は参加した子どもたちは、JA高知はた管内の小学4年生と5年生の23人。キヌウリ、オクラ、ナスの3チームに分かれて、まずはお弁当作りからスタートです。ししとうに楊枝を刺して、ミンチを手でこね巻きたすを使った海苔巻きにも挑戦。慣れない手つきながらも、そこは好奇心でしっかりカバー。各チーム、おいしそうなお弁当が出来上がりました。

お弁当を食べた後は、市民農園で野菜の収穫です。子どもたちが5月に種をまいて成長観察も行ってきた落花生がちょうど収穫の時期を迎えています。土

「収穫の喜びや楽しさを多くの子に知ってもらいたい」と話す、JA高知はたの谷田周平さん。運営職員を中心に務めていて、子どもたちからはお兄さんのように慕われています。イベントが毎回、安全で楽しく行えるよう、JA職員は下準備や打ち合わせを入念に行うそうです。



の中から殻のついた落花生を引き上げるたびに、驚きと歓声が秋晴れの空に響き渡りました。続いてサツマイモの収穫では、クワやスコップを手にもって宝探し。20センチ超えの大物も次々掘り出してみんな満面の笑顔です。ひとつ残念だったのは、11月に収穫を予定していた大豆が、高温と雨不足の影響で実がついていなかったこと。天候に左右される農業の難しさに直接ふれ、これもまた大切な経験になったのではないのでしょうか。

楽しい一日を過ごした子どもたちは、落花生とサツマイモと一緒にたくさんのお土産話も持って帰路につきました。



作って食べて、畑で収穫。
おいしい秋を見つけました。

すごーいー
見て見て！



おい、
まだあるぞ！

いえーい！



サツマイモは
コンテナ4箱分も
収穫できました

収穫編



こんど風に
笑っています！



ゆでた
落花生
おいしーい！



みんなで作ったから
よけいに「おいしーい！」



卵焼きはやさしくそと。
真剣そのものです。



手を切らない
ように…



ミンチを手でこねるのって、
へんげーかんじー。

そうそう
その調子

マイ弁当編



JA職員のお姉さんから料理手順の説明。みんなしっかりと覚えていきます。

JA高知はた
あぐりキッズクラブ 第4期
第4回 マイ弁当で
秋の味覚大作戦！
2011年9月23日(祝)
主催 / JA高知はた
会場 / 四万十市
参加人数 / 23名

◎この日の体験
JA高知はた本所で開会式とお弁当作り
四万十川の河原で昼食
市民農園で落花生とサツマイモの収穫
ゆでた落花生の試食

いつもの食事が、ちょっぴりご馳走に。

毎日食卓に並ぶお馴染みの野菜やお米。いつも何気なく口にはしているものですが、「とさのうと」の取材を通じて、それらの食べ物が高知の豊かな大地の恵みを受けて、そして何より農家の方々のたくさんの愛情を受けて作られていることを知り、より特別に感じるようになりました。ほんの少し「知る」ことで、いつもの食生活がより豊かなものに。この「とさのうと」が皆さんにとって、そういうちょっとしたキッカケになれば嬉しいな、と思います。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば 5号に寄せられたお便り

●わたしは地元が高知県で、いまは大学進学で関東に出ているのですが、卒業後は高知に戻り実家の農家を継ぐ予定です。「とさのうと」さんは、母が定期的にわたしに郵送してくれているのですが、とても内容が濃く、まとまっているし、何より編集されている方が農業を愛しているのだということがひしひしと伝わってくる文面なので、わたしも頑張らなくてという気持ちになります。「農する人」のコーナーは特に大好きで、わたしも夢をかなえて、いつか出られたらと思います!(20代・女性 学生)

●今回はごはんがすごく食べたくまりました。農家の方のためにも少し割高でも安心できる地元の品を選びたいです。(30代・女性 会社員)

●ATMで「とさのうと」を知って置いてある時は必ず持ち帰り読んでいます。農業の楽しさ、食の大切さが伝わりとても役立ちます。今回の9ページのお母さんが子供におにぎりを作る姿を見て、コンビニなどで簡単に食べ物が入る時代でも、子供のためにご飯を作って持たせる「母」になりたいと思いました。(30代・女性 主婦)

●いつもJA高知市春野直販所を利用しています。季節によって春野ならではの野菜もあり、活気もある直販所で、「すごいな～」と思います。新鮮で安く、気軽に買えるせいか、かごいっぱい購入される方もよく見かけます。(40代・女性 主婦)

●新米の季節になりましたね。実家に行くたびに今は亡き母が大きなガス釜でおいしいご

飯を炊いてくれたこと、料理好きの母がテーブルいっぱい料理でもてなしてくれたことなど思い出して涙が出そうになりました。今は娘夫婦に母と同じことをしています。(60代・パート・アルバイト)

●写っている人が笑顔でホッとします。楽しそうに仕事をしているので高知のお米や野菜は美味しいのです。県外の弟がお米はやっぱ高知産だと言うのでよく送っています。(30代・女性 パート・アルバイト)

●四万十市のATMで手に取りました。静岡のスーパーでも売っている「ごっくん馬路村」がどのようにして造られているのかわかりました。甘すぎず、すっぱすぎず、優しい味が大好きです。(40代・女性 主婦)

●朝食にパンを食べる人が多くなっていますが、お米特集を見て改めてお米の大切さがわかりました。パンよりもお米のほうが心にも体にも栄養を与えてくれると思います。農家の人たちが一生懸命作られたお米を一粒ひとつぶかみしめるように感謝の気持ちを持って、これからも食べ続けていきたいです。次回の「とさのうと」も楽しみにしています。(10代・女性 学生)

●今月いただいた「とさのうと」は、私も大好きな「お米」特集。4歳の息子は少食なのですが、載せていただいたご飯レシピ、作ってみるとご飯ばかりおかわりしてしまいました(笑)。美味しそうに食べる姿を見て幸せ気分になり、私もお腹いっぱい^^。次号も楽しみにしています!(30代・女性 その他)

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
December/2011/vol.6

[とさのうと 6号]

発行日
2011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
長野 桃太
中澤 紅美
辻村 浩二
桑名 李果
横山 恵子
品原 洋子
澤田 圭太
大久保 有望
吉本 光寛
森澤 佑太
島崎 佳代子
谷田 真吾
横山 まゆみ
河野 愛恵
久万 健吉
新井 洋介
山本 恵美
野田 泰彦
清水 洋祐

JAバンク高知

農する食する、イベントガイド

2011年 2012年

12月 3月

12月

- 3日 JAまつり越知・越知町産業祭(～4日)(JAコスモス 越知支所)
JA高知市旭支所直売部感謝祭(旭支所直売部横内店)
中央支所農協祭(JA高知市中央支所)
JA高知市一宮支所土曜市祭り(一宮支所)
JA高知市高須支所まつり(高須支所)
JA土佐香美 野市まつり(野市支所)
仁淀川町長者キャンドルナイト(仁淀川町長者の棚田)
- 4日 JA高知はた大支所農業祭(大方支所)
JA高知はた宿毛支所農業祭(宿毛支所)
グリーンフェスタ2011 けら収穫祭(高知市立介良小学校)
津野町産業祭(津野町葉山運動公園総合センター)
久礼八幡宮門前市(中土佐町久礼西町八幡通り・大正町市場)
- 10日 JA四万十産直市(高知市JR旭駅前)
JA高知市秦支所青空祭(秦支所)
JA南国市かざぐるま市感謝祭(～11日)(かざぐるま市)
11日 JA四万十産直市(農協特産センターとさのさと駐車場)
安田町 中山山芋まつり(旧中山小中学校跡)
南風の郷 年末感謝祭(JAとさし 直販所 南風の郷)
- 17日 JAふるさと感謝祭(～18日)(JA高知ビル)
JAまつり伊野(～18日)(JAコスモス伊野支所)
JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)
24日 北原ふるさと市 年末大売り出し(JAとさし北原ふるさと市)
27日 JA南国市 風の市歳末感謝祭(～28日)(風の市)
28日 年末歳の市(～30日)(JA高知市女性部直販所「フードステーション真心ふらぶらぶ」)
29日 みどり市・歳の市(～31日)(JA四万十 直売所みどり市)

[日程未定]歳の市(12月末予定)(JA津野山 営農センター輝)

1月

- 7日 JA南国市 七草がゆ無料サービス(かざぐるま市・風の市)
- 12日 JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)
- 14日 JA四万十直販市(高知市JR旭駅前)
- 15日 JA四万十直販市(農協特産センター とさのさと駐車場)

2月

- 4日 第3回 高知のやさしいだもの・花フェスタ(～5日)(高知ばさんセンター)
- 9日 JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)
- 11日 秋葉まつり(仁淀川町別枝)

3月

- 3日 北原ふるさと市 土佐文旦祭り(JAとさし北原ふるさと市)
- 8日 JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)

イベント情報の詳細は、とさのうとHPでご確認いただけます。
楽しいイベントに、ぜひ足をお運びください。

●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。

■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、発表は発表をもって代えさせていただきます。

■締め切り

2012年1月31日(火)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 ショウガとショウガ加工品セット 60名様

2 直販所 キラメッセ室戸 詰め合わせセット 10名様

3 野鳥天国 セットで10名様

4 akka お食事券 ペア10名様

5 キッチンヤノ お食事券 ペア10名様