

# とさ のうと

tosa note

vol. 7  
march  
2012

農する人と、食する人へ

特集

## はるばる土佐茶



空を向いて育つ、とんがった緑。

いさぎよく明快な土佐では、

粘り強さが、秘かな憧れ。

熱帯生まれのオクラに、教わります。







特集  
はるばる土佐茶

土佐茶は、どこから来るのでしょうか。  
緑の山深く、斜面に広がるお茶畑では、  
香りもコクも、育てています。

【土佐茶のプロフィール】

原産地：中国  
分類：ツバキ科ツバキ属、和名はチャノキ

日本へは9世紀はじめに中国から伝わり、後に茶の湯の文化も生まれました。茶葉を蒸して発酵を止めるのが緑茶の特長です。日本茶の8割は煎茶になり、品種はヤブキタが主流。



vol. 7  
march 2012

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 はるばる土佐茶
- 10 おいしいお茶を淹れてみましょう  
お茶農家直伝、  
11 教えたいレシピ
- 13 栄養士さんおすすめ  
農する人 story  
14 新しさと変わらなさが個性なんです
- 15 いけはな通信  
風土食シェフ  
16 ボルベール／風工房  
高知の産直市場探訪・ちよちよち市  
18 やすらぎ市  
うちでごはん  
20 JA南国市 園芸女性部  
おいしいもんができたぞね  
22 JA四万十「おからドーナツ」  
畑の弟子  
24 JAとさし ちやぐりん園芸塾
- 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

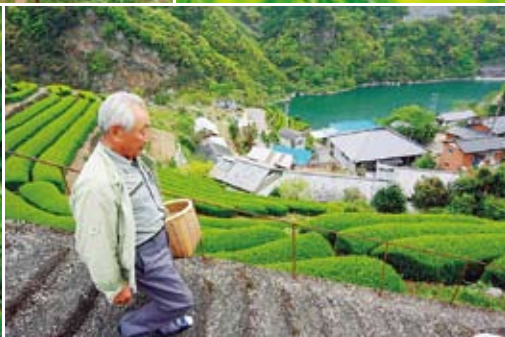
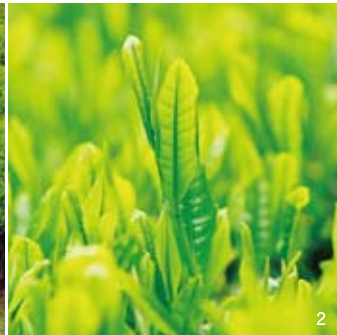


私の中の田園風景

JAコスモス 島崎 佳代子

私の育った吾北では、農耕用の牛（土佐赤牛）を飼育して田んぼの頃には牛に大きな鋤を引かせ何日もかけて耕していました。牛の首につけた鈴の音を聞きながら畦道でどろんこ饅頭を作って遊び、田植えの時は一家総出で横一列になつて手植えをし、稲刈りの時には、二株一株、手刈りをしていました。まるで日本昔話の世界ですね。今は機械化され、少しは農作業も楽になつたのではないかと思います。田植えの頃になると「休みの日は田んぼや。あー大変」と言う同僚の話を聞きながら、おいしいお米作ってくださいとお願ひするばかりです。





1.谷脇洋輔さん、秀美さん夫妻。「うちは年がら年中お茶です」。  
2.4枚出た葉っぱの、上から3枚を摘みます。中央のは成長芽、これが半開きのうちに。3.斜面での運搬にはモノレールが活躍。



# 仁淀茶 山の気合い。

## お山の茶畑、お茶どころ

一番茶の茶摘みが始まっていて、新芽が抹茶をまぶしたよう。こは愛媛県との境にあつて、奥仁淀と呼ばれる仁淀川町の沢渡地区。地元の「結」で助け合うお茶農家4軒が、仁淀川の水際まで続くような斜めの畑で作業をしています。早い年なら4月15日から、新茶のシーズン。まだ石鎚の高峰に雪が残る昨年の4月30日、出始めは手摘みで、後は摘採機の出番です。両側から機械を持ち上げ、秋からの養分を貯めてギョッと伸びた新芽だけを刈り取るよう、呼吸を合わせます。

樹形は上部が丸いカマボコ型です。冬場に雪で崩れないよう、みつしり詰んだ枝が理想。6月には、遅れ葉などを取り除く「ならし」の作業も待っています。

## 地区の香りをつくる

仁淀川町は製茶の歴史が古く、県内栽培面積の約4割を占める、お茶の町。奥仁淀はとりわけ、香りが強いと言われます。摘んだ日に地元で荒茶に加工し、翌朝には高知市内で仕上げの工程へ。新茶は収穫後2日でお店に並ぶ勢いです。



摘採機の刃が茶葉を「食む」と聞き、いかにもと納得。新芽は食まれて袋のお腹へ。

生産者のまとめ役である谷脇洋輔さんにとって、35年ほど前に早期退職して挑んだお茶づくりは、生き方から変える決断でした。家族の忍耐が、夢を支えてくれました。いまでは地区の35軒が足並みをそろえた栽培管理と品質へのこだわりで、香り・味ともに濃厚なお茶が定番となっています。

水はけの良い岩がちな斜面の畑を、年間3000ミリの雨が洗います。お茶の木が喜ぶ肥料も流れるから、工夫が必要。日照はお茶好みで短く、昼夜の温度差が大きいので、昼に葉で作った栄養分を夜も消費せず、蓄えておけます。恵まれた環境や労力にも増して、谷脇さんは「自分で飲みもせず、売るわけにはいかん」と、日ごろから急須で淹れた沢渡茶を手放しません。



# 津野山茶 オヤコです。



岡田方文さん、  
息子の元気さん。

## 天空の茶園があった

まだかまだかと山を登っていくと、  
視界が突然開きました。見渡す限り  
の茶畑、標高約500メートル余りの  
天空茶園です。岡田方文さんと元気  
さん親子、そして仲間の生産者が開  
拓した土地。四万十川の源流域にあっ  
て、清浄な環境です。6月の初めは、  
親子茶と呼ばれる1.5番茶を摘んでい  
ました。父と子ふたりの作業です。一  
番茶の時は袋がずつり重いほど水  
気があったけれど、親子茶や二番茶は  
水気が少なくずいぶん軽くなり、番  
茶にするそう。それにしてもこの機  
械、自力でうねの上を往復してお茶  
を摘んで来るとは、働き者です。

## 機械マニアの父

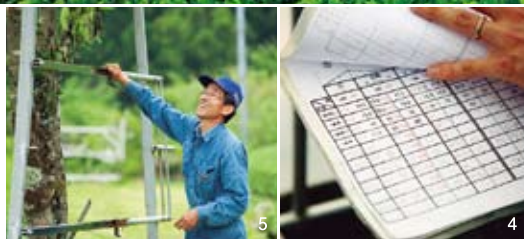
うねの間にはレールが敷いてあり、  
斜面の作業道にはウインチが。方文さ  
んは10年ほど前、自走式の摘採機を、  
自分でメンテナンスをする条件で導入  
しました。仲間の機械も修理します。  
この傾斜地で使っているのは全国一  
件が悪いはずだと笑います。「つっき  
回って、やっと分かってきた」。生粋のメ  
カマニア。人が乗らずレールを走るので



1.小さな生きものたちが守っている茶畑。夏は昼間30℃を越えても、夜は毛布が要る気候。冬は20~30cmの積雪も。2.生後5カ月の愛娘と。元気さんは秋から冬、山仕事と製材仕事をします。3.こちらは防霜ファンがたくさん、晴れの日なら向かいの峰には風力発電のプロペラがたくさん見えます。4.ていねいにつけている作業日誌。5.小屋のそばには、元気さんの誕生記念樹が。

茶の根を傷めず、ミリ単位まで設定  
でき、摘採精度は人の目以上という  
相棒です。

方文さんの自慢は、もうひとつ。農  
薬を使わないため、畑で自然の生態系  
が循環していること。クモやテントウ  
虫、あるいはダニを食べるダニなどの天  
敵たちが、畑の病気を食い止めてくれ  
るのです。うねの間には、地元でテン  
ミヨウと呼ぶ芝草を植えて、他の草を  
抑えています。しつこいなあといいな  
がら掘り出したのは、お茶の間に生え  
たジネンジョでした。



## 栽培カレンダー（高知県内平均）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	● 整枝 (化粧なし)			● 整枝	● 整枝		● 深耕	● 秋肥	● 秋肥	● 秋整枝	● ならし
	● 春肥	● 芽だし肥		● 一番茶	● 二番茶		● 土壌改良				



生葉から現地の荒茶工場、そして仕上げ加工場へ

# 茶葉が「お茶」になるまで



煎茶の荒茶、出来上がり。海苔に似た香りがします。

荒茶加工場  
JA津野山

## 摘んだら、待ったなし！

新茶がひと段落した5月の終わり。津野町の山あいにある製茶工場では、15番茶の通称「親子茶」を荒茶にしています。荒茶とは、摘んだ茶葉を数時間のうちに現地で蒸して発酵を止め(殺青)、よく揉み、乾燥させたもの。この時、格付けも行います。

生茶から荒茶になると、水分が飛んで重さは1/5に。その後は荒茶を買い付けた販売会社で冷蔵保存し、需要に応じて仕上げ茶にして、年中出荷されます。

こちらの工場では、夕方から作業を始め、朝までかかります。若手生産者の岡田元気さんも機械を動かす一人で、後半の精揉以降を担当していました。熱い蒸気で58秒、蒸し上



がった茶葉の香りが、ふわっと放出されています。2列に並んだ精揉機が力強いリズムで茶葉の形を整えるのを見回り、細かいチリや古葉を取り除くのは人の仕事。出来上がった茶葉は、ふんと海苔のような香りがしていました。いいお茶に特有の、おいしいサインです。

●荒茶の製造工程(約5時間)  
茶葉受け込み→【蒸し】→【葉打ち】(冷却)→【揉み】1.粗揉→2.揉捻→3.中揉→4.精揉→【乾燥】→荒茶の完成



高知県農業技術センター  
茶業試験場

## 茶産地ならではの研究

仁淀茶の産地にあり、品種や系統の研究、良いお茶を作るための栽培や製茶の技術の研究をしています。高知県でいいお茶が取れるのは、土壌に秩父古成層と中成層が多いため、静岡や九州などのお茶産地と共通した自然の恵みです。試験場では今後、600種類もあるというお茶の香りや味について、積極的に研究していくとのこと。かつて県内各地で生産されていた紅茶復活の声も上がって、研究の幅が広がっています。



挿し木で育てる苗畑。県内の農家へここから2年苗が出て行きます。

## 仕上げ茶加工場 JA全農こうち

### 最後の火入れで完成品に

すっかり冬めいてきたころ、高知市にある仕上げ茶加工場で、荒茶に火入れする作業などを見せてもらいました。冷蔵庫に保管していた荒茶を、芽や茎、葉などにふり分け、形を整えてから火入れをし、最後に合組機で均質にブレンドします。火入れに通すのは10分ほどで、茶葉の温度は110度前後、季節と種類によって変わります。高級茶ほど低く、90度くらいにすることも。また、新茶は軽めに火入れします。

職員の津野旬さんは、途中で何度か見本を実際に浸出させて味や香り、水色を確かめていました。火入れによって、緑茶独特の香りや味が引き出されます。これを荒茶と比べるので、お茶の甘味(うま味)成分

●仕上げ茶の製造工程  
【選別・成形】→【火入れ】→【異物除去】→【合組】(ブレンド)



であるアミノ酸のテアニンは水溶性なので、試飲すれば、荒茶と仕上げ茶の違いがよくわかります。火入れすることで香りが立ち、風味がぐっと増していました。

ブレンド自体は荒茶の段階でもしていますが、最後の火入れとブレンドが、茶葉の品質を生かすための命とも言える作業なのです。「お茶は、良くないものと良いものを混ぜると、良くないものが勝つ。でも、まれにうまく合つて、よい関係になることも」。



担当スタッフの吉岡さん。この日はJA全農こうちの「土佐の緑茶」を仕上げしていました。仕上げ茶と荒茶を3gずつ淹れて、テイスティングをする津野さん。冷蔵倉庫の中は、通年6℃に保たれています。県内の荒茶は買い手の求めに応じてここから出荷。

## 新茶の買い付け

新茶の時期には全農で毎朝行われる荒茶の販売風景。黒い拝見盆で茶葉そのものを見、浸出してテイスティングし、香り、味、色、全体のバランスで値付け。県内をはじめ、主な出荷先である静岡などから茶商さんが買い付けに来ます。目利きの茶商さんから、「お茶は生葉と製茶の両方あつての製品。乾燥した状態では見分けにくくても、熱湯を入れると、お茶の良いあしがスツと分かるよと先輩に教わったものです。」と聞きました。



平成23年7月に行われた、茶業試験場での高知県茶品評会の様子



# おいしいお茶を淹れてみましょう。

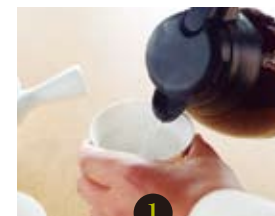
同じ茶葉を使っても、お湯の温度や蒸らし時間、茶葉の量などによつて、香りやうま味、渋味などがずいぶん変わります。ちょうど、日本酒にお燗の温度が何段階もあるように。ここでご紹介するのは、間違いなくできる基本の方法で、こうしなければならぬというわけではありません。それぞれの好みで調節してもらえれば、一煎目ではお茶そのものを味わい、二煎目はお菓子と一緒に楽しむのもいいですね。お茶屋さんで求める時には、お店ごとのおいしい淹れ方があるので、ぜひ聞いてみてください。



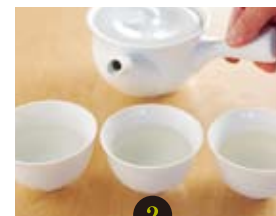
## 急須で土佐茶 【おいしい淹れ方講座】



◎講師：小島一郎さん  
高知県農業技術センター  
茶業試験場 主任研究員



必ず一度沸騰させたお湯を使いませう。5分ほど沸騰させてカルキ抜き。



人数分の茶碗に七分目までお湯を取り、適温に下げませう。  
※この時、100℃の熱湯なら3～5分置ませう。茶碗を温めるよりも、お湯を冷ませうのが目的でせう。



茶葉を急須へ入れませう。茶碗1杯につき茶葉3g(ティースプーン山盛り1杯)がめやす。  
※小さいスプーンなら軽く乗せて、茶碗の数+1杯分を。



茶碗から急須へお湯を戻ませう。煎茶では70℃が適温。  
※お湯の茶碗を手で10秒持っただけであれば、およそ70℃です。ただし適温はお茶の種類ごとに違ひ、高級茶ほど低くなります。



急須で蒸らませう。蓋をして約1分から1分半。  
※お湯が熱すぎると、渋味が強く出ませう。うま味も出ませうますが、渋味に負けませうのです。



茶碗へ注ぎ分けませう。  
※すべての茶碗に少しずつ、分けて注ぎ足し、量や濃さを均一に。最後の一滴までおいしいので、残さず飲ませう。終わったら二煎目に向け、蓋をずらして茶葉を冷ませう。



二煎目は急須へお湯を直接注ぎ、すぐに茶碗へ。  
※味は出やすので、待つ必要はありません。



取材協力／ひだまり小路 土佐茶カフェ 高知市帯屋町2丁目1-31  
TEL088-855-7753 営／11:00～22:00、水曜休み

お茶農家直伝  
教えたくなるレシピ

## ふだん着のお茶スイーツ

◎(株)池川茶園の皆さん

お茶を囲む時間は、気持ちよくつろがせ、ゆとりを取り戻したり活力をもらえるひととき。池川茶の生産者が集まった女性グループは、自家製の茶畑プリンなど、手作りスイーツを開発した元気印です。茶農家で研究熱心な彼女たちが、ふだん食べているスイーツとは？

出来上がったのは、お茶色のお団子やふかし餅。ふわつと丸くて、なみみの気分をそのまま形にしたよう。代表の山中由貴さんによると、「手軽でしょう。ふかし餅は家庭でよく作るお菓子。ヨモギがあるけど、私たちが、せっかくだからお茶で。こうやってあんを包んで、小麦粉にお茶のパウダーを入れてね」。語らいの時間、笑いが起こり、お皿に手が伸びませう。



### 茶だんご

【材料】作りやすい分量  
粉茶 10g  
米粉 100g  
浮き粉 100g  
砂糖 240g  
水 360cc

【作り方】①水以外を、ゆきひら鍋に入れる。  
②水を入れ、泡立て器で混ぜる。  
③火をかけ、木べらで混ぜる。  
④片栗粉(分量外)の中に入れ、適当な大きさに丸めて、串に刺す(楊枝でも)。  
⑤せいろに並べて約20分蒸す。



### 緑茶ふかし餅

【材料】作りやすい分量  
小麦粉 1kg  
砂糖 500g  
卵 6個(小々中)  
ベーキングパウダー 40g  
酢 180cc  
パウダー茶 40g  
あん 500g

【作り方】①小麦粉とベーキングパウダー・パウダー茶をふるう。  
②ボウルに卵・酢・砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。  
③よく溶けたら①を入れる。混ぜ過ぎないこと。  
④少量の小麦粉(分量外)を付け、適当な大きさにちぎり、あんを入れて丸める。  
⑤④を蒸し器に入れ、蒸気が出してから約12分て出来上り。



山中由貴さんは退職後に町を元気にしたいと、生産者グループを結成。



栄養士さんおすすめ  
お茶のうと

梅が咲き始め、春の息吹が感じられる季節になりました。  
お茶の歴史は古く、中国では紀元前から飲んでいたとされ、日本へは遣唐使が伝えたということです。その後、日本独自の茶文化が生まれ、江戸時代には庶民まで茶を飲む習慣が広がったそうです。

世界中で栽培され、加工されているお茶を見てみますと、大まかには、加工方法によって不発酵茶、半発酵茶、発酵茶、に分けられます。茶葉の加工方法の違いによって日本茶・紅茶・ウーロン茶等になるのであって、元は同じ茶葉です。日本の緑茶は主に不発酵茶で、茶葉を蒸気または火熱により熱し、茶葉中の酵素の働きを失わせて酸化を防いだ後、しおらせてよく揉んで乾燥させたものです。酵素の働きを失わせるため、クロロフィルやカロテノイドの色が保持されて緑色になります。紅茶は発酵茶で、茶葉をしおらせてよく揉んだ後、茶葉を十分に発酵させたものです。また、半発酵茶は緑茶と紅茶（発酵茶）の間で、ウーロン茶が代表的です。

成分としてはカロテンやビタミンCやE、渋味成分のタンニンや苦味成分のカフェイン、うま味成分のテアニンが含まれています。タンニンにはポリフェノールの一種のカテキン類を多く含み、がん予防に効果があると言われます。  
日ごろから暮らしと縁の深いお茶ですが、その種類、味も香りも様々です。ぜひ自分のお気に入りを見つけて、お茶を楽しんでください。

参考文献  
・からだにいい野菜の便利帳 監修:板木利隆 2009 高橋書店発行  
・標準食品学各論 編者:沢野勉 発行者:藤田勝治 2008 医師業出版株式会社



土佐の茶揉み歌

お茶をもめもめ  
もみえすれば  
いかな古葉も  
小茶となる  
お茶がすんだら  
茶つみ娘は帰る  
あとに残るは  
籠ばかり  
〔仁淀村史〕より

お茶のこと、いろいろ

◎ホコリ? いいえお宝です  
お茶碗の中に、ホコリのようなものが浮いています。これ、お茶の「うぶ毛」なんです。葉っぱの一番やわらかい、生長する中心部には、うぶ毛がたくさん生えています。うぶ毛が浮いていれば、やわらかく、いいお茶というわけ。

◎開封後の茶葉の保管  
お茶は湿気や光を防ぐ密閉容器（中蓋があれば理想的）に入れて、常温で保存してください。陽の当たる場所には置かないように。開封後は冷蔵庫での保管はお勧めしません。出し入れするとき目に見えない結露を起こし変質が早まるからです。100gで2~3週間、長くとも1か月以内ならば最初のおいしさと変わらずにいただけます。開封前なら冷凍庫保存もできますが、室温に戻して開封を。

◎お茶の葉、カンタン再利用  
茶葉は食品。出がらしのお茶も、まだまだ使えます。たとえば、こんな使い方は?  
○野菜のおひたしや和え物にプラス  
○お茶漬けに粉茶を足す  
○かき揚げの衣に混ぜる  
○ギョウザやハンバーグの種に少量  
○チャーハンに入れて香りづけ  
○袋に入れて入浴剤に



ホウレンソウのおひたしに混ぜ込んで

◎お茶が語る、土佐気質  
中世から長い歴史を持つ高知のお茶。強い香りや濃い味などを生かし、静岡茶のブレンドとしても人気があります。素材で野性味が強く、「煎がきく」と言われるストロングな個性。全国で主流の深蒸し茶とはひと味ちがう、独特の「渋味」もまた、土佐茶の持ち味です。「いじつそう」気質は、お茶にも宿っているのでしょうか。  
ひとことで土佐茶と言っても、仁淀川、四万十川、吉野川など、水系ごとに特長があるので、飲み比べたいもの。大豊には「基石茶」という、世界的に貴重な製法のお茶が伝わっています。全体の6割が仁淀川流域で生産されており、県内での土佐茶消費量は約5割ほどです。  
野良仕事の途中、山茶をちぎってたき火で軽く焙り、やかんで出した焙り茶は、生活の知恵でした。きし豆や、フ草などの野草茶は、昭和の半ばまで、高知の常備茶だった素朴な味。いまも直販所などで手に入ります。

いじつそうの  
土佐茶。



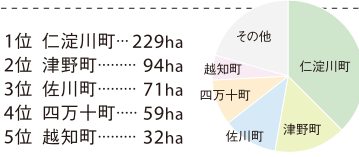
お茶の木はツバキ科なので、花もツバキに似ています。



取材協力/若草園  
高知市本町5丁目6-38  
TEL088-823-2962  
営/平日9:00~18:30  
土・日・祝日9:00~17:00 無休

◎茶商が語る、土佐茶  
「単品で銘茶なし、お茶はブレンドが命です。30年やってきて自信はありますが、これほど難しい商品はない、とも思います。高知のお茶のいいものは、味も香りも強力です。私たちお茶屋は、味、香り、水色のバランスを取って、いい仕上げ茶を作らねばなりません。また、お茶の葉を食べるのには健康にもいいと思います。私は30年来、ヨーグルトに抹茶を入れていますが、おかげさまで「元気」にしております。」  
お話し/上島直之さん

【お茶の栽培面積】  
全国..... 48,500ha  
四国..... 1,250ha  
◎高知県..... 610ha



【生葉収穫量】高知県合計... 2,110t  
【荒茶生産量】高知県合計... 452t  
※出典:「第53次高知農林水産統計年報」より (すべて平成18年データ)



時間が勝負の茶摘み。荒茶工場へ二人三脚で。

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。



たくさんの人に出逢い、いろんな場所に行く。だから人生の景色をかえる。  
笑顔で、安心のお手伝いをいたします。  
皆さまにお会いすることで、信頼の輪を広げていきます。  
皆さまのお役に立てるよう、精一杯がんばります。  
あなたの保障について一緒に考えましょう!



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。 JA共済

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



# 新しさと変わらなさが個性なんです

[須崎市吾桑下村]



JA土佐くろしお

**須** 崎と言えば「キュウガ」が有名です。が、ここ吾桑地区は古くからのキュウリ産地です。堅田忍さんはキュウリ農家に生まれ、18歳から就農して30年近くのベテラン。家族3人で、キュウリとオクラ、お米を作っています。オクラはキュウリと同じハウスで、時期をずらしての栽培です。

30年の間に系統の流れは黒いばかり白いばへ移り、ブルーハウスになって10年ほど。作り方がぜんぜん違うので、そのつど勉強の繰り返しです。キュウリのいいところは、やった分安定した収入が得られること。今、須崎の若い就農者はミョウガへ入るのが主流とか。でも、キュウリは毎日の作業に多少手がかかるものの、病気が来ても持ちこたえてくれるし、燃料代も抑えられるそうです。

収穫したてのキュウリ、切り口から透明な水分があふれています。堅田さんが伝えたいおしさは、なんといっても新鮮さ。めったに主役にはならない常備野菜、ほとんどが水分で淡泊な味ですが、嫌う人はめったにいません。いつも変わらぬ穏やかさが、何よりの価値と言えます。

趣味は山の風景写真と海釣り。西日本最高峰の石鎚へは紅葉を追って3年通いました。秋だけは、農作業から手が離れる季節です。

【ホシダ】山から野から、人家まで、どこでも生きられるシダ。  
【バイカオウレン】梅花黄蓮、早春に咲く小さな花。牧野富太郎博士が命名。【ヤマモモの樹皮】初夏に赤い実をつけ、樹皮は染料になる。

いけはな / 草木花塾 郷田 八代  
写真 / 河上 展儀

# 通信 — 7 — いけはな

野・山・川・畑・庭先から

はびこりすぎたシダを

根からはがしていたら

土のなかでは新しい芽の用意を...

手が止まり

シダの力 をいけます

ああ こうして

私の狭い庭は密林のようになる





レストランボルベール  
オーナーシェフ  
**山本 眞滋さん**

## レストランボルベール 食する人の健康を願う、 野菜たっぷりの薬膳料理



オールドブルと薬膳スープバスタの「薬膳コース」

## 長

年培ってきた自身の土佐流地中海料理に、薬局やクリニック、ヒーリングサロンと連携して、薬膳の考え方を取り入れた山本シェフ。「安全でおいしいのは料理人なら当たり前のことで、その次の段階の、食べる人の健康を考えたい料理を作りたい」という思いからでした。薬膳独特の味や香りは、数種類をブレンドすることで抑えたり、他の素材を引き立たせるなどして工夫を凝らします。

驚くのは、薬膳料理には見えない華やかさとバリエーション。目でおいしさを感じたり、食べる順番や食材の組み合わせもとても大切だからです。そんな山本シェフの料理を支えるのは、土佐市の実家とれた玄米・野菜や果物。慣れ親しんだ素材だけに、旬のタイミングや味の特長をうまく生かしたり、子供の頃に食べた母や祖母の料理が参考にもなるそうです。

「野菜や食材を作る人がいて、健康を願う人がいる。私はその人たちの思いに料理というかたちで手を添えているだけ。一緒に店を切り盛りする妻の早有里さんが「主人の口癖です」と、そっと教えてくれました。

## 目

の前の海に、仲良く並んで浮かぶ「双名島」。この絶景を臨む地に立つ「風工房」は、イチゴをふんだんに使ったケーキが自慢のお店です。ここは地元6軒のイチゴ農家で作る「農事法人 莓倶楽部」が経営し、平成9年12月にオープン。2代目店長の吉野ひろみさんも、当初からケーキづくりに携わってきました。「ヘタの部分が青くピンツとカールした鮮度のよいイチゴが、何よりも自慢です」と、そのおいしさに胸を張ります。

12月から6月までの旬の時期には、朝摘んだばかりのイチゴを使ったケーキが並び、連日たくさんのお客さまが訪れます。イチゴがない夏と秋には、冷凍しておいたイチゴをコトコト煮つめてジャムやソースを使い、風工房ならではのスイーツに。常時20種類ほどが並び、「スポンジの生地にもイチゴソースが練り込んであるんですよ」との言葉どおり、全身まるごとイチゴでできたケーキたちです。

鯉の一本釣りで知られる中土佐町久礼。5月にはかつお祭が開催され、大勢の人が訪れます。「ぜひ、これこれのイチゴも味わって帰ってくださいね！」

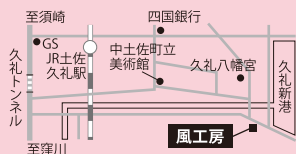
## 風工房

丹精込めたイチゴを  
一年中味わってほしい

吉野ひろみさん  
風工房 店長



(手前から) 莓タルト、莓ショート、莓チーズケーキ、(右) 莓スムージー



問い合わせ／風工房 TEL0889-52-3395  
高知県高岡郡中土佐町久礼6782-1  
営／10:30～18:00、2階の喫茶コーナーはOS16:30、閉店17:00  
木曜定休



問い合わせ／レストランボルベール TEL088-861-2228  
高知市北久保9-32 ヴィラブリック1F  
営／ランチ11:00～15:00、ディナー18:00～22:00  
休／水曜(ほか月2回火曜or木曜に休みあり)



# 野菜やフルーツの 元気をお土産に!

ハウス栽培ならではの品ぞろえ！  
手塩にかけて育てた果実たち

平成14年に海水浴場として整備されたヤシイパークと、道の駅やす。JA女性部が運営する良心市が直販所「やすらぎ市」となつて道の駅内に置かれ、新鮮な野菜や魚を求めて多くの人が訪れるようになりました。平成18年に今の建物に移り、売場面積も拡大。朝8時からたくさん生鮮品が並び、食材のパワーが満ちています。ビニールハウスでの温室栽培が多いため、寒い時期でも種類が豊富。春先は最も品物が充実する時期で、夜須町特産品の御三家「トレンルツタ」、フルツトマト、ルナピエナスイカ、エメラルドメロンが顔をそろえます。水を切つて育てたトマトは大変糖度が高く、1本の木に1個ずつ大切に実らせたスイカやアールスメロンも、

高い品質を誇ります。それらの規格外品が並ぶこともあり、お買い得感も満載です。  
できたてを味わう楽しさ  
自慢の味をさらにおいしく!

店内には、夜須町の特産品を使ったフレッシュジュースやアイスクリームを販売する「ベジフルツタ」と、サツマイモ生産者がアツアツ揚げたての芋天を販売するお店もあります。かき揚げや貝飯なども販売しており、「お客さまから直接お話しという言葉が聞けるのがうれしい」「畑仕事にも精が出る」と、サツマイモ生産者の川久保由さん、宗円節子さん。水はけがよい土壌が広がる夜須町では、サツマイモやジャガイモなど、とてもおいしくできるのだそうです。

## やすらぎ市

また、海が近いとあつて、朝10時半には芸西村西分村から、午後3時半には手結港に上がった新鮮なお魚が届くのも人気。地元のお客さまが作る地魚の干物は、色ツヤも格別です。県外からのお客さまが立ち寄ることも多く、野菜や果物をお土産に買い求め、リピーターとなる人も多いのだとか。ここから、高知の元気を発信しています。



右から、生産者の川久保由さん、山崎るりさん、宗円節子さん



【やすらぎ市】  
香南市夜須町千切537-90 TEL0887-55-2370  
営／2月～10月 8:00～18:00、11月～1月 8:00～17:00  
休／1月1日～2日



**パン**  
やすらぎ市の2階、農家レストラン「mederuキッチン」の手づくりパン。朝早くから粉をこねて作る朝焼きパン。



**アロエベラ**  
ベジフルツタのヨーグルトにも使用されているアロエベラ。皮をむいて果肉を食べる。胃の調子を整え、便秘解消の作用もあり。

**ドライトマト**  
じっくり乾燥させ、うまみが詰まったベジフルツタのドライトマト。そのまま食べても、お湯で戻してパスタに入れてもOK。



**芋天**  
じっくり揚げるから甘みが増えてホクホク。揚げたてアツアツをその場でパクリ! じわっとおいしい懐かしい味。



**紅あおいのジャム**  
花が咲いたあとのガクを集めて種を取り、砂糖で煮てジャムに。甘酸っぱく、ビタミンCが豊富。



**メロンジュース**  
メロン、スイカ、トマト、ゴーヤなど、地元の特産品をミキサーにかけてつくるフレッシュジュース。大人も子どもも喜ぶ、ここだけの味。



**こっこちゃんたまご**  
天然樹木のエキスを配合した飼料で育てた鶏の卵。臭みがなく、濃いうまみが人気。



ひと手間のちくわで  
ちょっと粋なおつまみに

## 大葉とちくわの梅肉巻き

【材料】4人分

ちくわ3本／梅肉(チューブ入り)適宜／大葉6枚

【作り方】 所要時間／10分

- 1.ちくわを縦に切り広げ、内側にかのご状に切り込みを入れる。
- 2.1を裏返して焼き色のある面に梅肉を塗り、大葉を2枚のせて巻く。
- 3.4～5箇所楊枝を差し留め、楊枝の間を切る。



縦カットで新たな食感  
シシトウが主役の野菜料理に

## シシトウのマリネ

【材料】4人分

シシトウ30本／タマネギ1/2個／スモークサーモン100g／パプリカ(赤・黄)各1/4個／マリネドレッシング適量／塩少々／砂糖少々／いりごま少々

【作り方】 所要時間／10分

- 1.シシトウはサッとゆでてヘタをとり、半分に切る。
  - 2.タマネギはスライスし、塩をふってしんなりさせ、水気を絞る。
  - 3.パプリカはスライスする。
  - 4.1、2、3とスモークサーモンを混ぜ合わせ、マリネドレッシングをかけ、ごまをふる。
- ※お好みで砂糖少々で調味する。



ピーマンの魅力全開、  
シャキシャキ感がごちそう!

## ピーマンの塩昆布和え

【材料】4人分

ピーマン4個／赤ピーマン(もしくはパプリカ)1/4個／塩昆布7g／いりごま少々

【作り方】 所要時間／7分

- 1.ピーマンのへたと種を取り、細い千切りにする。
- 2.ピーマンを熱湯でサッと湯通しし、水切りする。
- 3.2と塩昆布を混ぜ合わせ、味をなじませ、ごまをふる。



うちでごはん

旬をいただく、簡単手づくり

recipe 7



あつという間にできるから  
作りたくなる！ 食べたくなる！

おひさまの光とたっぷりの愛を注がれて、さまざまな野菜が育つ南国平野。  
緑濃い元気な野菜をもりもりたくさん食べる、目からウロコの簡単レシピ。



栄養満点！ 春色のおもてなし

## ニラののり巻き

【材料】4人分

ニラ 2束(200g)／しらす干し大さじ4～5／紅シウガ少々／卵2個／焼きのり2枚

【作り方】 所要時間／20分

- 1.ニラの根元をゴムで束ね、塩を入れたたっぷりの熱湯でサッとゆで、ザルにとって冷ます。(水にさらさない)
  - 2.卵を割りほぐし、薄焼き卵を2枚焼く。
  - 3.巻きすにのりと薄焼き卵を重ね、ニラの根元と葉先を互い違いにのせる。しらす干しを広げ、中心に紅シウガを置く。
  - 4.のり巻きの要領でぐるりと巻き、食べやすく切る。
- ※巻きすなしでもできます。

★味付けは、しらすの塩分と紅シウガだけ!



今回のレシピに登場した  
主な野菜たち

## JA南国市 園芸女性部

右から、吉本美和さん、長曾我部玲子さん、岡本朋子さん、  
能勢 瞳さん、西村真知子さん、平田万里子さん



こどもとつくる

## ヤッコネギのツナマヨトースト

【材料】3～4人分

食パン4枚／ヤッコネギ1/2束／ツナ缶1缶／マヨネーズ大さじ2／しょうゆ小さじ1／コーン適宜

【作り方】 所要時間／15分

- 1.ヤッコネギを小口切りにする。
- 2.ボウルに油を切ったツナとマヨネーズ、しょうゆ、1のヤッコネギを入れ、混ぜ合わせる。
- 3.食パンに2とコーンをのせ、オーブントースターで焼く。



普段は  
苦手なネギだけど  
これはおいしそう!



撮影協力：右から、岡本清美ちゃん・秀美ちゃん、平田こころちゃん・晴菜ちゃん



とさのうと おすすめ逸品

やすらぎ市の

## 「ショウガの粉末」

ショウガ生産農家の井澤伸子さん手づくりの「ショウガの粉末」。皮付きのままスライスしたショウガを4~5日かけて天日に干し、ミルにかけて粉末にし、ふるいにかけてしたもの。規格外のショウガを何とか有効利用したいと作り始めました。保存がきき、1年中いつでも手軽にショウガを味わうことができます。乾燥ショウガは生のショウガよりも体をあたためる効果が高く、冷え症に悩む女性の味方。紅茶に入れたり、豚汁に入れたり、いろいろな用途でお使いいただけます。



【ショウガの粉末】  
25g 300円

◎問い合わせ  
やすらぎ市  
TEL0887-55-2370



グループは西村知賀子さん他6名、ドーナツの担当は岡田千十美さんと遠山積さんです。

## 持ち寄りの具にも地元が香る

**デ** ビューは平成23年の秋。より良いものを求め、みんなの意見を聞きながら種類も増やしています。現在はブレイン(バナナ)、よもぎ、シヨウガ、お芋、ユズの5種類で、具もメンバーの持ち寄りです。ユズは砂糖煮にして保存、皮と果実を別々に調理する凝りようです。お芋もシヨウガも、メンバーの畑から来ます。鮮やかなよもぎはユズ畑の草取りも兼ねた、春の新よもぎ。

採算も大事ですが、素材とおいしさに妥協はしません。自前の豆乳や地元仁井田米の米粉を使うなど工夫して、できたての食感が長持ちする、お腹に優しいスイーツとなりました。

### 【ときめきドーナツ】

5個入り(約60g) ¥300  
★みどり市にて水・金曜日販売中!

◎問い合わせ  
JA四万十 みどり市  
TEL0880-22-1008



### おからドーナツが できるまで

1. 卵・牛乳・おからなどの材料をよく混ぜ合わせる。
2. 3. アイスのディッシャーでまあい形にして、油でじっくり揚げる。
4. おからと豆乳、米油がまいて、もっちりしっとり。
5. お砂糖をまぶして、できあがり。

軽やかなのは、なぜ？

この日は特別に出来のいい大豆ですね。皮にシワがなく、粒ぞろい。

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

7

JA四万十

できたてほやほやの豆腐と、一緒にできる、おから。



## 地産大豆のおからで「ときめきドーナツ」

**早**

朝5時から元気な女性たちが集まって、加工品づくりに精を出しています。JA四万十女性部の加工工房「ときめき家」は週に3日、名物のときめき豆腐を作り、付属物としてできるおからも、9時からは食材に変身。2日分がドーナツ、1日分はサラダに。その朝作りたてのおからや豆乳でできる「ときめきドーナツ」は、意外なほどしっとり、そしてほんわりと軽いのです。「地元大豆のせいか、おからそのものがおいしいんですよ」。

産品に恵まれた土地柄だけに、有効な使いみちをと、女性部の加工場は味噌づくりから始まりました。早くからお米の転作で大豆が生産され、安心できる地元産が手に入る環境を、思いっきり活用してきた女性たち。お豆腐を作るためのニガリも、四万十町産です。



まずはクイズに挑戦!



一段と寒さが増した12月の朝、JAとさし管内の小学1〜6年生の36人が農業体験に集まりました。まずは近くにある池さんの畑で文旦の収穫です。池さんからハサミの持ち方や実の採り方を教わり、さっそく班ごとに開始。手からこぼれ落ちそうな実を慎重につかんで最初の一個をチョコキン。コツがわかって次から次へと採るうち、カゴはあっという間にいっぱいになりました。

収穫した文旦は通常1〜2カ月ほど追熟させるのですが、この日は採れたてを食べさせていただけるとのこと。甘酸っぱい果汁が溢った喉に気持ちよくて、みんな夢中で頬張りました。終わりの挨拶で「文旦を作っていて嬉しいことが3つある」と池さん。「ひとつは収穫するとき」「次が売ってお金が入るとき」。これには大きな笑いが起きました。次は何かと聞き入る子どもたちに「食べた人が美味しいと喜んでくれるとき」の言葉。みんな大きくなっずきながら、さつき食べた文旦の味を思い出しているようでした。次は、場所を移してじゃがいもの畑へ。あらかじめJAの職員が掘り起こしてくれているので、低学年の子どもたちも簡単に収穫でき、歓声と一緒にごんごん掘り出されました。いつの間にか上着を脱いで腕まくりをしている子どもたち。お土産にもなった文旦とじゃがいもを囲んだ食卓では、楽しい話がたくさん披露されたことでしょう。

# 寒くたってへっちゃら。

# 採れたての文旦おいしかったね!



もうちょっと切らんと

文旦を育てている 池望さん  
毎年子どもたちが来るのを楽しみにしているという池さん。「文旦は高知県の特産品なので、子どもたちが将来、他県の人と交流を持ったときにこの体験を思い出して、誇りに思ってもらえたらうれしい」と話してくれました。



がぶっ、おいしい〜!



みんなで記念写真、こんなにたくさんとれました!



上手にとれたで!



じゃがいも夢中で収穫中



とったぞ!



JAとさし 川野麻美さん

「子どもたちに農業の素晴らしさ、楽しさを体験してもらい、友達をつくる場にもなれば」と川野さん。子どもたちの元気な姿や喜ぶ顔を見るのが毎回楽しみだそうです。



落とさないように…



あった、これとろう!



よいしょ!



JAとさし  
 ちゃぐりん園芸塾 第3期 第5弾  
 文旦とじゃがいもの  
 収穫体験!  
 2011年12月23日(祝)  
 主催/JAとさし  
 会場/土佐市  
 参加人数/36名  
 ◎この日の体験  
 土佐公園で開会式と「ちゃぐりん」(JAの子どもの雑誌)を使ったクイズ遊び。池さんの畑で文旦の収穫と試食。土佐公園鳴川グランド横の畑でじゃがいもの収穫。



## 春、新茶の季節です

「とさのうとvol.7」の土佐茶特集、いかがでしたでしょうか。冬の寒さを乗り越え、色々なところで緑の芽が顔を出す季節となりました。「冬の寒さが苦手、やっと待ちわびた春が来た!」という方も多いと思いますが、取材を通して知ったことは、冬の寒さがあるからこそ、一層おいしくなる野菜や果物があるということ。お茶は1年中飲むことができますが、冬の寒さにじっと耐え、春になり、一面に広がる美しい緑の茶畑で摘まれたお茶の葉の、この時期だけの特別な味や香りを、ぜひご賞味いただけたらと思います。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

6号に寄せられたお便り

● 恥ずかしながら、生姜の上の部分(葉の部分)を見たのが初めてでした。娘も、興味深そうに眺めてましたが、娘はおじいちゃんの畑で見たよと…知らぬは親ばかり。ちゃんと知識が欲しいと思いました。しっかり勉強して正しい知識をもち、食育してやりたいです。(30代・女性主婦)

● とさのうとを読むようになってから、以前より高知の農産物を気にして手にするようになりました。この前は池川のお茶を試しに買ってみたのですが、今まで飲んでいたお茶と香りが全く違って、いつ淹れても「いいにおい」と思うのです。毎日朝からうれしくなります。次の特集は「土佐茶」とあったので楽しみにしています。これから私の知らない高知のよいものを見つけていきます。(40代・女性 その他)

● いつも表紙の写真にひかれます。野菜がとても「いいお顔」をして、「おいしいよ、上等に作ってもらったよ」って言うてみたい。(30代・女性 主婦)

● 「あの日乗り越え今がある」四万十市出身の私が、高知で、このコーナーを見て、農業のきっかけというのを知りました。私も主人が農業をしているので、少しばかり手伝いをしていますが、初心者でバタバタしています。この雑誌を見たことで、私なりに農業を頑張っていこうと思いました。(40代・女性 農業)

● 「うちでごはん」の豚肉ピーマンめんたい揚げ…さっそく作ってみました。おいしくできましたよ。次は「いもばりん」を子どもと作ってみようと思います。この「とさのうと」…子どもたちと一緒に見ました。お店の店頭でしか野菜類

を見ない子供たち、しょうがやブドウ、落花生がどんな風に育っているか「とさのうと」を見せて説明してあげられました!! 高知のいいものがたくさん知られてよかったです。(20代・女性 主婦)

● 忙しい日々で活字とは遠くなっていましたが…。表紙のショウガに見とれページをめくりました。ありがとうございます。香りのかたまり、紅さして、台地の底力と、つい老眼鏡のお世話になりました。海から山から畑から…ありがとうございます。(女性)

● 私は現在青果店に勤めています。そのご縁から「とさのうと」を知り、とても興味深く拝見させていただいています。野菜ソムリエの資格を取るための勉強中なのでまだまだ知識は少ないとは思いますが、お店で扱わせていただいている高知産の生姜がどんなに愛情込めて大切に作られているかを知ることができ、よく私たちのところにまで来てくれたねといとおしくなりました。どのお客さまもやっぱり高知の生姜は美味しい! と口をそろえておっしゃいます。なので私は「とさのうと」を拝読して学んだことをお伝えしています。これからも高知の魅力を教えていただき、私もより多くの方にお伝えしたいと思っています。(20代・女性 会社員)

● 地産地消といわれるなか、土佐の地で頑張っておられる方々の笑顔がステキですね。私のもっぱら買う専門ですが、皆さまの笑顔を思い出しながらお買い物しますね。(50代・女性 主婦)

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

とさのうと  
March/2012/vol.7

[ とさのうと 7号 ]

発行日

2012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

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

2012年

3月 6月

3月

- 3土 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木 JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)
- 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(農協特産センターとさのさと駐車場)
- 24土 第2回四万十うまいちやフェスタ(四万十川河川敷の花会場)

4月

- 12木 JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)
- 15日 JA高知病院まつり(JA高知病院)

5月

- 6日 新茶まつり(高知市中央公園 北口パラソル広場)
- 10木 JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)
- 20日 かつお祭(久礼八幡宮前 ふるさと海岸)

[日程未定]新茶祭(5月末)(津野町)

6月

- 2土 土佐牛まるかじり大会(精原町総合庁舎前河川敷)
- 14木 JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)

### 「とさのうと」ホームページのご案内

「とさのうと」ホームページはもうご覧になりました?  
現在、ホームページでは右記のコンテンツをお楽しみいただけます。  
昨年12月より、新たに編集委員・スタッフによるブログ「すたっふのーと」も始まりましたので、どうぞチェックしてみてください。



●最新号とバックナンバー  
最新号のダイジェスト版と、過去のバックナンバーを掲載しています。

●農する食するイベントガイド  
高知県内で開催される、食と農に関するイベントを案内しています。日時や開催場所など詳細情報も掲載しています。

●アンケートプレゼント  
ホームページ上でも、アンケートにお答えいただくことで、プレゼントにご応募いただけます。

●Blogすたっふのーと  
「とさのうと」編集委員・スタッフによるブログです。高知県内各地の旬な農産物やイベント情報、「とさのうと」取材の裏話やこぼれ話など、「美味しい、楽しい」情報をお届けします。

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、発表は発送をもって代えさせていただきます。

### ■締め切り

2012年4月30日(月・振休)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 土佐茶セット 40名様  
急須1個と、土佐茶1袋のセット  
(お茶は全6種類の中からいずれか1つ)

2 直販所 やすらぎ市  
「夜須のエメラルドメロン」  
10名様

3 とぎめきみそ  
(とぎめきドーナツ無料券2枚付き)  
10名様

4 風工房 商品券  
2,000円分 10名様

5 ボルベール  
薬膳ソルト  
10名様