

とさ のうと

tosa note

vol. 8
june
2012

農する人と、食する人へ



特集
ごきげんオクラ

夏は山でたっぷり青い草を食べ、
のびのび、丈夫に牛らしく。
自然な味の濃さで、わが道をゆきます。
アイメークでは、よさこい美人の先生？





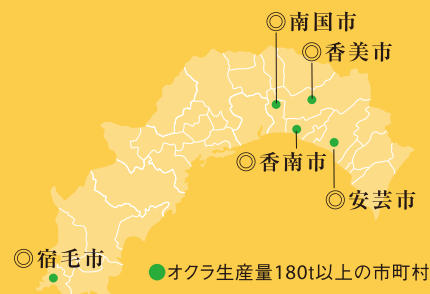
特集
ごきげんオクラ

赤ちゃんみたいにデリケートなオクラ。
空へピンと立っていた緑の実が、
食卓まで“ごきげん”でいますように。

【オクラのプロフィール】

原産地：アフリカ北東部
分類：アオイ科トロアオイ属、和名アメリカネリ
英語名：okra / gumbo

秋葵、また陸蓮根とも。粘りが強い熱帯性の野菜で、栽培の歴史は2000年と言われます。世界各地で栽培され、日本へは近代に伝来しました。ハイビスカスに似た一日花を咲かせます。



vol. 8
june 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 ごきげんオクラ
- 10 オクラ農家直伝、
教えたいレシピ
- 13 栄養士さんおすすめ
- 14 農する人 story
見えたら消える理想。でも必ずつかむ。
- 15 いけはな通信
- 16 風土食シェフ
畑山ガーデン／コモ ダイニング
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
JA高知市旭支所 直売部 横内店
- 20 うちでごはん
JA土佐あき 園芸女性部
- 22 おいしいもんができたぞね
JA高知はた「ゆず甘酢」
- 24 畑の弟子
岡崎牧場 オープンファーム
- 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土佐くろしお 笹岡 英昭

近代化農業が進むなか、施設園芸が盛んな須崎市にも幾つかのハウス団地が存在します。須崎市から九州まで延びる国道197号の高沖トンネルを抜けると目の前に広がる中氏地区ハウス団地。大小合わせて90棟ほどのハウスがあり、管内が日本一の生産量を誇るミョウガを中心とした栽培が行われています。9年前の土地改良以来、近代化ハウスがたくさん建てられ、昔と比べるとすっかり様変わりしてしまいましたが、毎日見慣れてちよつぷり落ち着くこの景色。これが私の中の田園風景です。

露地オクラ 上を向いて。

静かなオクラの谷で

高知オクラの全国シェアは、約2割。ハウスの中だけでなく、青空の下でもたくさん育っている夏野菜です。

初夏の風が吹く5月なかば、宿毛市郊外の静かな谷に、清家則雄さんのオクラ畑を訪ねました。3月の種蒔きから始まり、シートの中で2カ月余り。ギザギザした本葉が出ています。

昔は畑の保温といえば敷きワラでした。今は温水を通したダクト。昼の間に温まった水が、夜は地温より少し高めに保たれて、苗を守ってくれます。

オクラは熱帯の乾燥地帯が原産だから、最初の1カ月は水がほとんど要りません。倒れないよう、マイカー線という命綱と支柱を、もうすぐ立てます。

街にほど近い谷ですが、畑のそばを山からの澄んだ水が流れ、黒メダカや水辺の虫、イモリたちが泳いでいる、生き物が豊かな露地です。

台風にも負けず

淡い黄色の大きな花が咲き始めたら、収穫は目前に迫っています。全国に先がけて、緑の野菜が少ない夏場が出版です。成長が早く、最盛期の6月



左下／雑草が突き抜けても水がもれない丈夫なダクト。補修しながら使います。右／清家さんのご両親、寿申さんと五百子さん。作っているのはオクラとお米です。



は、毎日つきっきり。やがては抑えても2メートル半ほどの丈になり、茎をたくり寄せて実を切ります。「とりあえず畑でかじって、味を見る」と清家さん。

オクラのうぶ毛に太陽がきらめく、8月の朝。緑濃い実は上を向いて、ピンとがっています。3つの麦わら帽子が、伸びたオクラの間に隠れそう。雨の後で田んぼのような畝に立ち、早朝から収穫中でした。聞けば、台風でやられてしまい、2週間もほとんど取れなかったのが、元気に回復したとのこと。一年で一番暑い、でも一番うれしい季節。

かぶれるので、収穫には二重の手袋をはめます。絞ると、汗がジャッツと出ること、出ること。蒸れて指紋がなくなると、畑の主が笑いました。



蕾が次々と。花は1日で落ち、実が育ち始めます。

収穫カレンダー（露地）
 播種…3月中旬～4月中旬
 収穫…6月上旬～11月上旬

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

収穫したオクラをトラックに積み込む清家則雄さん。種から蒔いた苗を植えて、65日で収穫。1本の苗から平均23個が取れます。

緑のまま。 出荷場 JA土佐香美

なでるように、素早く

出荷場では、ハウスと露地のオクラが8割になります。生産量は露地が8割、ハウスが2割。傷みやすいオクラには繊細な手作業が必要だから、ここは女性の職場。レーンの両側にずらりと並んで、手袋をして器用に選別しています。

うぶ毛で息をしているオクラ、表面にネットがこすられただけで雑菌が増えるので、箱よりもカゴでの出荷が主流です。専用のオクラカゴは、オクラ映えがする緑色でした。

生産者は約200軒、1日の処理量はピーク時の6月で45、000ネットにも。今年は重油高でハウス全体が遅く、4月中旬から出荷が始まり、例年10月末まで続きます。



赤ちゃんのような肌

実を取りながら余分な葉を除いて風通しを良くします。こんなに元気なオクラですが、意外なほど肌が弱くて、うぶ毛がケバ立ったり他のオクラに刺さっただけで、傷んでしまうのです。ハサミもきちんと手入れしないと、切り口から傷ができてしまうそう。清家さんは収穫した箱を地面へ置かず、すぐ軽トラの荷台へ乗せ、黒いシートを掛けて保護しているほど。赤ちゃんのように繊細なオクラの肌、気が抜けません。

土地に合わせた工夫

オクラは高知県独自の、化学肥料や農薬を減らした「エコシステム栽培」で育てる野菜のひとつ。たとえばこの畑では黒いマルチシートを敷いて雑草を減らす方法を選んでいて、除草剤は使っていません。露地で収穫期に使う農薬は、10日に1回ぐらいと少なめです。

畑の横に植えているソルゴーという草は、防風壁と、隣接する水田からの農薬よけ。元気な土を守るために連作をせず、何年かで切り替えている清家さん。来年はこも田にする予定で、ソルゴーは土に叩き込んで稲の肥料にします。



ソロバンレーンから大勢の手で優しく選別します。

作り手が見える仕組み

こちらでは袋詰めをする際、生産者番号をレーザーマークで袋ごとに印字します。オクラでやっているのはJA土佐香美だけで、作る側にも食べる側にも安心なひと手間です。傷みやすい梅雨時期も、出荷した後からでも、市場から連絡があれば作り手が分かるので、早く対応できるそう。ちなみに、細かいガクが落ちずに残っているものは、鮮度の高いオクラです。

県内のJAを通じた出荷は、すべて「高知県産オクラ」にまとめていて、市場価格に地域格差がありません。農家は益も損も、分け合いです。



緑のネットはオクラがきれいに見える色です。県内統一サイズの使いやすいオクラカゴもまた、緑色。



左／収穫するのは8～12cmのサイズ。右／朝6時前からの収穫がひと段落して、ほっと息をつく家族。



ハウスオクラ 美しい汗。

命の水やり

物部川沿いの開けた土地でハウス栽培を手がける、中西孝二さん。藩政時代の初期に土佐藩が水路を引いて開いた農地は、脈々と受け継いできた水の恩恵に、今もあずかっています。ここ香美市土佐山田では、オクラと春菊を組み合わせて年間栽培する農家が多く、中西さんもそのひとりです。

2月中旬に種を蒔き、収穫は5月末〜7月末。寒い時期は重油で加温する人もいますが、中西さんはしません。仲間たちきつての「水やり名人」と評判で、手がけの水に「だわって育てています。1日おきに時間をかけてホースで水をやり、微妙な調整を施すのは、誰もがまねのできない技なのです。粘土質の土がぬかるむほどは水をやらす、しかも、みずみずしいオクラを育て上げます。

オクラの汗

オクラに近寄って見ると、ごく小さな透明の玉が付いています。これは若いオクラには特に多く、分泌物がゼリー状になった、「オクラの汗」と呼ばれるもの。茎や葉っぱの裏にも付いている



左上／収穫のハサミに印を付けていて、時々サイズを確認。ほぼ目分量で分かります。左下／400年前に土佐藩の改革者・野中兼山が築いた用水路。



光る粒に、熱帯の輝く生命の力を感じました。

オクラはハウスでも人工授粉はしません。花は早朝に開きます。入ってくる風で受粉した後、午後3時にはしぼんでぼとりと落ち、落ちるが早いか、実が育ち始めるのです。それから1週間で、収穫サイズ。実り始めると、落ちきれず引かかった花も除きながら、梅雨明けまでの作業を乗り切ります。晴れてさえくれれば、湿気から来るカビやうどんこ病なども、ほとんど心配がなくなるのですが。

それにしても、花ざかりのオクラハウスは、まるで切り花を育てているような華やかさ。花の美しさと実の繊細さは、園芸作物の中でも群を抜いています。

収穫カレンダー (ハウス)

播種…2月中旬～2月末
収穫…5月中旬～6、7月

1	2	3	4	5	6	7	8
				● 播種		● 収穫	



オクラ農家直伝
教えたくなるレシピ



夏はこれで疲れ知らず
オクラと夏野菜のゴマあえ

【材料】2人分
オクラ10本
キュウリ1本
トマト中1個
ミョウガ2個
ゴマ油大さじ2
塩小さじ1/2
白ゴマ適量
醤油大さじ1

【作り方】①キュウリとミョウガは千切り、トマトは二口大に切る。オクラは板ずりしてゆで、斜め半分に切る。②ボウルに野菜を入れ、ゴマ油・塩・醤油で味付けし、白ゴマを散らす。



冷めても、ふわふわ
オクラのお好み焼き

【材料】2人分
オクラ10本
豚肉・イカ・干しエビ(桜エビ)など適量
小麦粉適量(水溶き)
お好み焼きソース・マヨネーズ・削り節

【作り方】①生のオクラを小口切りにする。②粉を水で溶き、材料を入れて少し固めに混ぜ合わせる。③ホットプレートに生地をのせたら豚肉ものせて蓋をして焼く。④ソースやマヨネーズ、削り節をかけて出来上がり。



みんなの好きな塩昆布で
オクラ塩昆布あえ

【材料】3人分
オクラ10本
細切り塩昆布ひとつまみ(お好みの塩加減に調整)
カニかまぼこ適量
削り節適量

【作り方】①オクラを板ずりしてゆでる。やわらかいものは熱湯で10秒ほど。②薄い斜め切りにして、塩昆布・切ったほぐしたカニかまぼこ・削り節を混ぜ合わせる。(好みてひねりゴマを散らす)

オクラが変身。

◎JA土佐香美 オクラ・春菊部会 女性部のみなさん

ひと目見るなり、「かわいい」と感じたのは、みなさんの着こなし。JAの女性部は白のかっぽう着が長い間の制服だったそうで、自分らしくおしゃべりしています。確かに、地域で女性たちが集まって料理をするとなれば、白いかっぽう着は定番です。

出来上がったオクラ料理は、温かいもの、爽やかなもの、いずれも簡単に作れて食卓が引き立つ、驚きの変身ぶり。オクラの粘りが生地をふっくら立ち上げるとお好み焼きは、JA土佐香美のオリジナルです。「みじん切りにして納豆と混ぜて、天ぷらにしてみて。おいしいから」アイデアは農家の日常から生まれ、集まりでお披露目しては、磨かれてゆきます。



気分を変えたい時に
オクラチーズ

【材料】1人分
オクラ4本
とけるチーズ2枚
鰹節・醤油 適量
塩少々(板ずり用)

【作り方】①オクラを板ずりしてヘタを除き、面取りする。②耐熱皿にオクラを並べ、上にチーズを乗せる。電子レンジで約1分30秒焼く。トースターでも可。③お好みの量の鰹節と醤油をかける。

左から高橋須磨子さん、石川佐恵子さん、小松光枝さん。オクラや春菊を作っています。



オクラと
仲良し。

1 下処理



塩を振ってゴリゴリともみ(板ずり)、うぶ毛を取ります。塩は洗い流さず下味に。オクラ10本に小さじ1ほど。

2 面取り



ヘタの部分を切り落としたり、さやの角を面取り。このひと手間、やわらかく、見た目もきれいに。

3 保存するには



1~2日で食べきれない場合はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で。ゆでて保存もおすすめ。お湯1ℓに重曹(炭酸)小さじ1を入れ、ゆでると変色しません。

4 やわらかいのは
どれ?



輪郭線が目立つオクラは、育ち過ぎて繊維が固め。丸みのあるものがソフトです。

5 ラッキョウ酢で
三度漬け
(宿毛の清家さん
おすすめ保存)



生のオクラを、ラッキョウ酢に赤唐辛子と昆布茶少々で漬けます。軽く重石をして2日ほどで食べごろに。取り出した後ヘキュウリを漬け、さらにマクワウリなどを漬けてもよし。

6 ゆでオクラのミックスジュース
「オクラフルーティ」
(協力/高知学園短期大学
「公衆衛生研究会」)



◎材料
牛乳 150ml
温州ミカン 100g
リンゴ(生) 50g
ゆでオクラ 30g
ハチミツ 15g
レモン果汁 3ml

ゆでるひと手間、胃腸にやさしく、飲みやすく。

栄養士さんおすすめ
オクラのうと

梅雨の時期になりました。夏本番を前に、みなさま衣替え等にいそんでいるところかと思えます。夏になると食欲が落ちる方も多いため、おいしい高知の野菜で夏を乗り切ってください。

今回はオクラについて話させていただきます。オクラはアフリカ大陸原産でエジプトでは2000年以上前から栽培されていたと言われており、日本に入ってきたのは幕末です。普及したのは近年になってからで、「秋葵」と書きます。

独特の粘りの成分は水溶性食物繊維のペクチンと、複合たんぱく質のムチンです。ムチンは胃粘膜の保護、たんぱく質の消化促進、整腸といった働きがあるそうです。

オクラには丸い形のものや、赤いものもあります。赤いオクラは、ゆがくと緑色になるので色を生かすなら生食がよいでしょう。鮮やかな緑でうぶ毛が密集しているものが新鮮で、産毛は塩でこすると取れます。また、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で2~3日保存できます。

星型で可愛くて見栄えがよく、主菜の添えとしても使えて、独特の食感を楽しめるオクラ。余談ですが、オクラは花も美しく、ハイビスカスに似た花を咲かせます。これからおいしくなる野菜なのでぜひ、あえ物や煮物等にして楽しんでください。



オクラの花にも「とろみ」があります。茎や花の赤い色素はアントシアニン、まれに実へ出ることも。

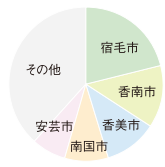
参考文献
からだに優しい野菜の便利帳
監修:板木利隆 2009 高橋書店発行



広い空のもと、大地に育つ高知オクラ。

【高知のオクラ生産量】

- ◎高知県合計……2,567t
- 1位 宿毛市……544t
- 2位 香南市……340t
- 3位 香美市……282t
- 4位 南国市……234t
- 5位 安芸市……185t



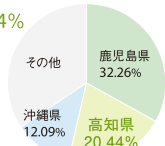
【高知のオクラ作付面積】

- ◎高知県合計……103ha
- 1位 香南市……17ha
- 2位 宿毛市……15ha
- 3位 香美市……12ha
- 4位 南国市……10ha
- 5位 安芸市……8ha



【全国販売量】

- ◎高知県 シェア2位 20.44%
- 1位 鹿児島県……3,819t
- 2位 高知……2,347t
- 3位 沖縄……1,388t
- 全国……11,482t



※出典:高知県農業振興部
「高知県の園芸(平成24年3月)」より

●暑いのが好き
高知オクラは露地栽培が主流となっています。熱帯性の野菜なので、温暖な高知県でハウス栽培しても、12月から2月にかけての寒い時期には作れません。沖縄産が12月に出来ますが、1月から3月下旬までは国産が出回らず、2年中作れるナスやトマトとの大きな違いです。高知は南国だけに春の訪れは早く、他の産地に先がけて、ハウスものが3月の終わりに出せるのが強み。やがて6月には露地ものが始まり、10月まで出荷が続きます。



オクラは種を直蒔きして育てます。

夏を感じる、オクラ。



●新鮮なうちに食卓へ
作付け面積・市場シェアともに全国2位の、高知オクラ。ここまで紹介してきたように、傷にはとても弱く、新鮮さが命です。9割は県外で消費されているので、消費地へ元気に運ぶための工夫を凝らしています。
お店に並んでいるオクラが、うぶ毛に覆われていたら、それは新鮮な証拠。野菜ではありませんが、生魚ぐらいの鮮度を大事にして、新しいうちに味わってください。



上/切り花を育てているハウスかと思えば、オクラの花。下/オクラほど優しく扱われる野菜はないかもしれません。

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。



- 皆さまのライフプランお手伝いさせていただきます。
- あなたの笑顔のために、今日も頑張ります!
- JA共済を選んで良かったと思っただけのよう活動します!
- 皆さんがお持ちの保障に関する疑問や悩みをお聞かせください。
- ひと・いえ・くるまの保障のことなら、何でもご相談ください!



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。



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



見えたら消える理想。 でも必ず、つかむ。

[高知市春野町東諸木]



久 保英智さんのトマトは、中玉の優しい色合い。フルーツトマトよりも自然な甘さが持ち味です。サラリーマンだった28歳の時、思うところあってUターンし、父親と同じ農業の世界へ。初心者で、本からの独学や、先輩たちにも聞きながら規模を拡大して13年目を迎えました。地域のトマト農家の中では若い世代です。

めざすトマトを「ちよつと大きめで甘く」と決めたのは5年ほど前。その年、フルーツトマトのように甘く、皆が作らない中玉ができました。品種は同じで、育て方によって小さく甘くするのがフルーツトマト。中玉は箱詰めの手間も短縮できます。安定した独自の甘さを作る技術を確立させるべく、毎年、熱心に試行錯誤の日々。理想のイメージを抱えながら。

「一歩先のことに、進んで挑戦したがる性格」。熱意あふれる頼もしさの反面、トマトの作り方は十人十色で、「いまだによく分からない」と素直な本音も。「見えたと思ったら消える、その繰り返し」。今年のトマトが「いけそう」かどうかは、最も寒い時期に分かるのだとか。

久保さんの、熱くなっている感じが、JA職員やトマト農家の間で知られるにつれ、新しい価値づくりへの熱意や期待も、熟しています。

通信 いけはな

野・山・川・畑・庭先から

8

露草は雨が好き
そうね

雨の季節はすぐそこに



【ツユクサ】露をつけた姿から名づけられた夏の花。青花と白花がある。
【コバノズイナ】小葉の蕮菜。昔は枝の髄を明かりのしんに使った。秋には紅葉する。
いけはな / 草木花塾 郷田 八代 花器 / 時代籠 写真 / 河上 展儀



畑山ガーデンオーナー
畑山立子さん

畑山ガーデン

野菜も喜ぶ、人も喜ぶ
おいしいのハーモニー



野菜たっぷりピザ(1470円)とトマトジュース(500円)

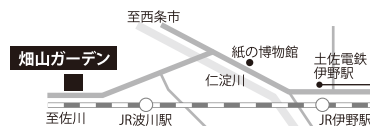
ナ

ストマト、パブリカ、ニンジン、カボチャ。アスパラガス、ズッキーニ、サヤインゲン。直径27センチのピザの上は、まるで高知野菜の競演場。分厚い手作り生地と相まって、このインパクトは一度食べたら忘れられません。

畑山さんは、6年前に店を開いてから野菜ソムリエの資格を取得。野菜をたくさん食べてもらえるメニューを次々考案し、ピザをはじめ、サラダやジュースなど、一品で一日の野菜摂取量の半分が食べられるよう工夫しています。

「高知野菜は、濃い、辛い、甘いというふうな味がはっきりしています。時季、産地、生産者でも味が違うので、よりおいしいものを探しています」。野菜を愛するまなざしは、食べる人にも自然と伝わるようで「同じ野菜なのに、不思議とおいしさが違う」と評判です。

最近、旅行雑誌やテレビ番組に取り上げられて、遠く県外から「新鮮な高知の野菜を食べに来た」という人も。「小さい店なので、できる範囲で精いっぱい」。このマイペースなところもまた、おいしさの秘密なのかもしれません。



問い合わせ/畑山ガーデン TEL088-893-4848
吾川郡いの町波川98
営/9:00~18:00
休/月曜定休

白

インテリアにお洒落なカフェエス、や、運ばれてきたのは正統派の和食です。食事メニューは昼時の日替わりランチ、一品のみ。「このためにお客さんが来てくれるので、手は抜けません」。和食の料理人として25年歩んできた中越料理長が腕をふるう、気合の込められたランチです。

食材はどれも高知県産にこだわり、魚は須崎どれ。豆腐などの加工品も地元産。野菜は店の近くの直販所に足を運びます。新鮮で一番おいしい時にきと調理するから、薄味でも素材の味が満足してもらえる料理が作れると言います。

「最近ハマっているのは大菜の新芽。青々としてアクがないので付け合わせに使います。意外と知られてないのですが、めっちゃめっちゃおいしいんです。日曜市のおばちゃんに、買いに行くからおいといてね、って頼んでいます」

お客さんの大半はリピーターで、中には週に何度も通う熱烈ファンも。「飽きさせない献立を考えるのが、実はたいへん」と話しながらも、その表情はとてもうれしそうです。

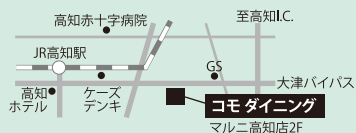
コモ ダイニング

素材の力と料理人の技で
毎日でも食べたい料理



日替わりランチ/初ガツオのおろし喰い、豆腐と野菜のくずし揚げ他(850円)

中越 勇人さん
コモダイニング 料理長



問い合わせ/コモ ダイニング TEL088-861-9201
高知市北本町3-8-17(マルニ高知店2F)
営/9:00~18:00 11:30~15:00(ランチ)
休/月曜定休

右から、代表の大崎自然さん、スタッフの山崎ゆりさん、片田美樹さん、JA高知市グリーンファーム横内店・店長の杉本健二さん



元花 気いっぱい、

花苗・野菜苗の豊富さなら随一
育てる楽しさを応援!

ミカンの産地として知られた鴻ノ森。昭和40年代の半ばに、とれたてのミカンを旭支所の前の良心市で販売したのが、直販所の始まりです。その後、旭店と横内店の店舗ができ、横内店は何度か移転を繰り返して今のお店になりました。

この店の特徴は、店頭にずらりと並ぶ野菜苗、花苗、鉢植えの豊富さ。カボチャ、ナス、トマト、ピーマンなどの野菜、バジルやミントなどのハーブ、レタスなどの葉物。色とりどりに咲く花は、小さいものから大きいものまでさまざまです。苗を専門に作っている生産者も多く、四季を通じて販売していることから、遠くから買いに来るファンも多いといえます。店内には土や肥料など、ガーデニングに必要なものもそろっているほか、切花もたくさん種類があり、花畑のよう

うなにぎわいです。
子どもたちの声が響く、地域のよほどころとなる店に

野菜売場には、近くの山で採れるイタドリやワラビなどの山菜、朝掘りのタケノコをはじめ、トマトやキュウリなどが並び、季節の香りがいっぱい。ぬくぬくのお餅やできたての寿司、饅頭なども、次々に売れていく人気商品です。

月・水・金の週3回、9時半から12時半まで駐車場に魚屋さんが店開きし、こちらも大人気。並んだトロ箱の中には、アジやカマス、タイやイサキ、アサリやシジミなど、旬の鮮魚がとっさり！プリプリのカツオやサバなど、両手いっぱい買い求める人、人々。慣れた手つきで魚を袋に入れながら、「新鮮やし安いので、よく来ます」と話す女性客。レジには開店と同時に長い列ができます。

JA高知市旭支所では、食育の一環として横内小学校の子どもたちと一緒に米作りを行っており、日ごろから交流も盛ん。毎年12月初旬に開かれる「感謝祭」では、収穫した米を原料にした米粉のおかしの販売を手伝って、元気な声を響かせます。

山菜いろいろ



地元の山で採れる山菜は、下ごしらえしてすぐに料理に使える状態で販売。イタドリ、ワラビ、タケノコなど、旬の味が満載です。

手作りお寿司



田舎寿司、ちらし寿司、のり巻き、玉子巻きに昆布巻き。食べておいしい、ほっとする味です。ゆの酢(ユズ果汁)が香る、さっぱり味が人気。

駐車場の魚屋さん



一般客だけでなく、飲食店のシェフや料理人も訪れます。食のプロも納得の品質。駐車場テントにて、月・水・金の9:30~12:30

カツオ



キラキラ、ピンピン、丸々の初カツオ。その日の漁次第で値段が決まるが、この日は1本800円。またたくまに売売となります。

季節の味が楽しみ



野菜や果物が安くて新鮮！毎日立ち寄るといふ女性は、「この小夏が大好き。親戚や友人にも送ります」とカゴにはとっさり。

ネギの苗



「年中作れます」という言葉どおり、庭先に植えれば新鮮なネギがいつでも手に入ります。ちょっとした薬味にも重宝。



【JA高知市旭支所 直売部 横内店】
高知市横内90 TEL088-840-1803
営/7:30~16:30
休/12月31日~1月4日



焼いたナスと甘辛みそは、
ご飯にぴったりの最強コラボ。

炒めナスの鶏みそがけ

【材料】4人分

ナス6個／鶏ミンチ50g
／みりん大さじ1／赤みそ
40g／砂糖大さじ1／ゴ
マ少々／パセリ少々／油



【作り方】 所要時間／20分

- 1.ナスを縦半分に切り、果肉の方に斜めの切れ目を数本入れ、水にさらしてアク抜きをする。
- 2.ナスの水気をよく切って、油をひいたフライパンに果肉側から焼いていく。
- 3.フライパンで鶏ミンチを炒め、赤みそ、砂糖、みりんを加えて練り、鶏みそを作る。
- 4.皿に果肉を上にして盛り、鶏みそを表面に塗りつけてゴマとパセリをふる。

今日から定番料理の仲間入り!
おかずやおつまみに最適の一品。

ナスとミョウガのゴマ和え

【材料】4人分

ナス3個／ミョウガ6個／
煎り白ゴマ大さじ2／しよ
うゆ大さじ1と1/2／砂糖
小さじ2/3／塩



【作り方】 所要時間／20分

- 1.ミョウガは軽く焼き、薄切りにする。
 - 2.ナスは縦2つに切る。熱湯に塩少々を入れてゆで、軽く絞り、1cm厚さの斜め切りにする。
 - 3.ゴマは手でつぶしながら香りを出し、しょうゆ、砂糖で調味。1と2を加えて和える。
- ★ミョウガを軽く焼くと香りと食感が良くなります。



油と相性の良い米ナスで、
斬新なサラダアレンジが完成。

米ナスのシーフードサラダ

【材料】4人分

米ナス3個／シーフードミ
ックス300g／貝割れ菜適
量／マヨネーズ1/2カップ
／練わさび大さじ1～2/
揚げ油

【作り方】 所要時間／20分

- 1.米ナスは縦1/4に切ってから乱切りにし、素揚げする。油をよく切っておく。
- 2.シーフードミックスは軽くゆでしておく。
- 3.マヨネーズと練わさびを混ぜ合わせた中に、1と2と貝割れ菜を混ぜ合わせる。



焼きながら
食べると
おいしい!



こどもとつくろう

ナスのピザ

【材料】3～4人分

ナス3個／ピーマン1個／玉ネギ
1/4個／トマト1個／ハム4枚／パ
セリのみじん切り適量／ピザ用チ
ーズ100g／ピザソース適量／塩
コショウ

【作り方】 所要時間／15分

- 1.温めたホットプレートに1cm厚さの輪切りにしたナスを並べ、塩コショウする。
 - 2.ピザソースをぬり、食べやすく切ったピーマン、玉ネギ、トマト、ハム、チーズをのせる。
 - 3.ホットプレートに蓋をして、チーズが溶けるまで焼き、仕上げにパセリを散らす。
- ★彩りの良いトッピングで見た目も楽しく、塩コショウとチーズはたっぷりめがおいしさアップの秘訣です!



うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe 8



焼いても、ゆでても、揚げててもよし。
おいしさを引き出すバラエティレシピ!
一年中手に入るナスだからこそ、
毎日でも食べられる料理方法を知っておきたいもの。
JA土佐あき園芸女性部のみなさんが提案する料理は、
さっそく今日から作れる重宝レシピが満載です。

薬味たっぷりの高知らしさがポイント!
細かく裂いたチーズが絶妙のまとめ役に。

ナスとミョウガの棒棒鶏

【材料】4人分

ナス5個／ミョウガ5個／チーズ(裂くタイプ)60g／玉
ネギ1/2個／貝割れ菜1パック／鶏ささみ100g
A 玉ネギみじん切り大さじ1.5／すりゴマ大さじ1.5/
ショウガすりおろし2片／しょうゆ大さじ4.5／レモン
汁大さじ1.5／砂糖大さじ3／酢・ゴマ油各大さじ2

【作り方】 所要時間／25分

- 1.縦半分に切ったナスをさらに縦7～8mmに切り、皿に並べてラップをし、レンジで4～5分加熱する。
- 2.鶏ささみは酒をふってラップし、レンジで4～5分加熱。冷ましてから細かく裂く。
- 3.玉ネギはAの分のみじん切りをし、残りは薄くスライスして水にさらしておく。チーズは細かく裂く。
- 4.Aの材料をよく混ぜ合わせてタレを作る。
- 5.1～3と細切りにしたミョウガを混ぜ合わせ、4のタレを全体にからめ、盛り付けてから貝割れ菜をのせる。



ナスは高知野菜の代表選手!

高知県の冬春ナスは全国一の生産量を誇り、JA土佐あき管内ではそのうち91%を占めています。ナスのすごいところは、調理方法を選ばずどんな素材とも相性が良いこと。代表的な高知ナス、米ナス、小ナスのほか種類も豊富で、料理に合わせて選べます。



JA土佐あき園芸女性部

左から長野順子さん(穴内支部)、西碓正子さん(中芸支部)、
小松千枝さん(唐浜支部)、手島裕恵さん(園芸連)、
島田千恵さん(事務局)

とさのうと おすすめ逸品

まるふく農園の ジンジャージャム

ショウガの香りと辛さをそのまま生かした、パンチの効いたジンジャージャム。まるふく農園・楠瀬さんのご親戚が丹精込めたショウガを使用しています。いの町枝川のお山のてっぺんで作られるショウガは、水分が少なく、キリッとした辛みと豊かな香りが特長。フードプロセッサードミじん切りにし、砂糖とハチミツ、レモン汁を加え、強火で30分煮て出来上がり。添加物は一切使用せず、原材料のみで仕上げます。冬は紅茶やお湯で溶いてホットドリンクに、夏はアイスクリームに添えるのもおすすめです。



【ジンジャージャム】
170g 525円

◎問い合わせ
JA高知市旭支所
直売部 横内店
TEL088-840-1803



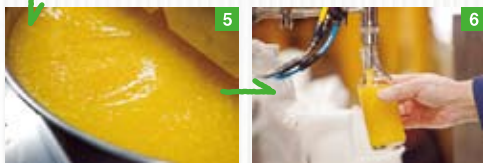
マルバン醤油の醸造蔵(左)。醤油の味を決める菌が住み着いた天井。

地元のチカラを一瓶に集めて

ゆず甘酢の製造は、ユズ・ショウガの原料加工はJAで、調味料としての加工はマルバン醤油で行う分業。11〜12月に収穫されたユズをJAの施設で搾って果汁と皮に分け、新ショウガとユズ皮をそれぞれ刻んで冷凍保存。ユズ皮とショウガを加熱してマルバン醤油に持ち込み、他の調味料と合わせて製品になります。ゆず甘酢は保存料などを一切使用しないため、賞味期限は6カ月とし、常に新しい商品を生産しています。労力がかかる手仕事ですが、「子どもたちに安心して食べさせたい」という願いを込めて作られています。



ゆず甘酢ができるまで
1〜3. JAの搾汁施設で搾汁後冷凍保存しておいたユズ皮を刻み、新ショウガと合わせて加熱処理する。4. マルバン醤油でユズ果汁をはじめ、他の調味料と充填タンクで調合する。5〜6. 攪拌しながら充填機に移し、容器に充填する。7. 栓をして、ラベルを貼って完成。



◎問い合わせ JA高知はた
TEL0880-34-7638

★農協物産センターとさのさと、イオン高知ほかに販売中!

胸いっぱい、
さわやかさ



幡多のおいしさが出会った「ゆず甘酢」

少 じめの味わいが特長の、幡多地域のお醤油。「ゆず甘酢」は、そのお醤油を隠し味に、四万十川流域で栽培されたユズの皮とショウガをたっぷり刻み込んださわやかな合わせ酢です。

商品を企画したのは、JA高知はたの食育ソムリエ、宮地貴子さんを中心とするプロジェクトチーム。地元マルバン醤油とともに共同開発し、よくある「ゆずぽん酢」ではない、幡多地域ならではのオリジナルの味を求めて何度も試作を重ね、1年かかりで完成しました。生産者を含め、地域の人の使ってほしいという思いを胸に、「普段の食卓で便利に使える、長く愛される商品。そして忙しいお母さんを応援する万能な調味料を作りたかった」と宮地さん。一番の

こだわりは食品添加物を使わない安全性と、ユズ皮とショウガの食感を残すことでした。しかし、粒が大きいことがビン詰め工程のネックとなり、試行錯誤を繰り返したといいます。「みなさんの真剣な気持ちに触れて、私も必死に打開策を探しました」と、マルバン醤油社長の篠川泰典さん。攪拌しながら充填できる機械を探して導入し、製品化を果たしました。

マルバン醤油は昭和3年創業という老舗の醤油メーカー。四万十川の伏流水を使って仕込み、1年かけてじっくり天然発酵させた深いうまみが特長です。仕込み蔵に長年住みついているという菌の働きで生まれる自然の味わいが、ゆず甘酢にもしっかりと生きています。

お話を聞かせてくださった
マルバン醤油社長の篠川泰典さん



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

8

JA高知はた

モ〜ッ!



さわやかな新緑の季節がスタートしたゴールデンウィーク。高知市で「オープンファーム」が開かれました。ここ岡崎牧場は、社団法人中央酪農会議が提唱する、酪農体験を通じて食や命の大切さを学ぶ「酪農教育ファーム」の認定を受けた牧場。安心して体験学習を行うことができます。

この日集まったのは、牧場の告知やブログを見た家族連れ。自由参加なので、偶然訪れた飛び入り組も含めて、賑やかなスタートになりました。まずは、乳

牛のいる牛舎へ。「牛に近づき過ぎないように」と説明を受けたあと、さっそくエサやり挑戦です。最初はそと牧草を差し出す子どもたちに対し、牛はむしやむしやと食欲旺盛。食べる姿が可愛くて、みんなすぐ夢中になりました。

次はドキドキワクワクのポニー乗馬体験です。鞍に付いているグリップを握ってまたがり、牧場のスタッフに引張ってもらいながら緑の木立をぐるっと一周。「面白かった〜。ぜんぜんこわくなかった!」どの子ども得意満面の笑顔。順番待ちの列ができるほど大人気でした。

また、子牛の心音を聴診器で聞いた子どもたちは、目をくるくるさせて「うわー、聞こえたー。どっどっ、いいゆう」そばで見ていたお母さんも思わず「私も聞きたい!」これには親子で大笑い。
動物たちとの楽しいふれあいに、大人も子どもも笑顔が絶えない一日でした。

食べてくれた♡



牧場で牛にえさをあげて、ポニーにも乗ったよ!



にんじんおいしい?!



岡崎牧場 鹿嶋利三郎さん
「牛や馬に怖がっている子ども、すぐに慣れて楽しんでくれます。直接ふれあうと、大人になっても忘れないでいてくれるんですよ」牛や馬すべてに名前をつけて、愛情をもって育てている鹿嶋さんです。



どう?聞こえる?

ブラッシングして、きれいにあげね!



カウボーイみたいにかっこいい!



のどかで自然豊かな牧場。たくさんの命とふれあいました。



牛舎には乳牛が約50頭。とても人に慣れてます。

岡崎牧場 オープンファーム
〜乳牛やポニーとのふれあい体験〜

2012年4月29日(祝)
主催・会場/岡崎牧場(高知市)
参加人数/約100名

◎この日の体験
牛舎で親牛にえさやり。子牛のブラッシング、心音を聞く。ポニーの乗馬体験。

ヤギもいました!

「お母さんが子どもの頃、遠足で来たよ」3世代で参加の家族。

まだまだあります、高知産野菜

「とさのうと」では、毎月1つの農作物を特集しています。今号のオクラや、前回特集したショウガなどは、全国シェアも上位を占める「ザ・高知野菜」。でも、今までの特集の中でも、アスパラやお茶など「高知で作っているなんて!」と驚きの声寄せられるものもありました。生産量の大小はありますが、生産者の思いがたくさん詰まった様々な農作物たちに、今後もスポットを当てていきたいと思えます。どうぞお楽しみに!

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

7号に寄せられたお便り

●主人の勤務地として2年間仁淀川町(旧池川町)で暮らした半世紀前に思いを馳せ、懐かしさ一入で「とさのうとvol.7」を拝見しました。我が家も30年来田舎の(四万十町)茶畑で摘んだ茶葉を自宅で仕上げて年中家族一同飲んでいます。もうすぐ茶摘みのシーズンです。今年も頑張ってみようと思います。(70代・女性 主婦)

●インタビューがとてもステキ!「何をしているのか」ではなく「どんな想い」でやっているのか伝わってきた。もっと1人1人の活動をつなげていきたい。そして新しいものを生み出したい。高知を全国、世界へ。(20代・女性 農業)

●「うちでごはん」のページになった時、鮮やかなニラののり巻きにびっくりしました。ごはん粒はどれ?とよく見てみると白のはしらす干し、これは「おかずや」と気付き二度びっくりしました。作ってみると家族全員大うけて、本当に嬉しくなりました。(60代・女性 主婦)

●私は四国出身です。やっぱり四国の食べ物おいしいというのが伝わってきます。年をとっても一生懸命畑仕事をして、手が真っ黒になった祖父を思い出しました。農業している人のそんな手はカッコいいです。(20代・女性 主婦)

●祖父が四万十川沿いの「道の駅とおわ」の近くに茶畑を持っており、子供の頃何度か茶摘みを手伝いました。「上から3枚…」と数えながらつんでいて、「天皇陛下におくるお茶じゃないぞ」と笑われたのを覚えています。きれいに手入れされた茶畑はひと目で分かります。祖父が作っていた茶畑がなつかしいです。(30代・女性 パート・アルバイト)

●高知に生まれ、新鮮な魚、野菜が食べれることに幸せを感じます。松山へ嫁いでいる娘が帰高時、トマトのぶつ切りでパスタを作り、おいしいと喜んで松山で作ると言って帰りました。その後、あのパスタへ砂糖はどれくらい入れた?と、TEL。砂糖は入れてないし、高知のトマトは太陽がいっぱいだからと言ったら、負けた、と言っていました。(70代・女性 会社員)

●風工房の記事を見て、思い出したことがありました。数年前、父と2人で二階の喫茶コーナーでケーキを食べた思い出です。認知症が始まりかけていた頃でした。ドライブの途中で寄ってみました。今、父は施設に入って一人で歩くこともできませんが、あの時の甘いケーキ、静かな時間は、今となっては貴重なひと時でした。懐かしいです。(60代・女性 農業)

●我が家の5年生、3年生の男の子は、食べ盛りです。高知の新鮮な野菜を購入し、色々工夫しながらメニューに取り入れています。子どもから、野菜料理に手を伸ばし、「おいしい〜!!」と言ってくると、私まで嬉しくなります。子どもに安くて、おいしい高知の野菜をたくさん食べてもらいたいです! 生産者のみなさま、よろしく願います。(30代・女性 主婦)

●「新しいの発行されてるかな?」と毎回気にしてラックを見ていました。次号の予定は裏面に書いてるんですね。野菜に興味なかった私が、今では毎日野菜ジュース、食事でも1日350g以上、生姜湿布と、野菜をたくさん使っています。やはり、それには高知でとれたお野菜が一番!農家の皆さんに感謝しています。(20代・女性 農業)

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
June/2012/vol.8

[とさのうと 8号]

発行日

2012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

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
笹岡 豊彦
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

6月 9月

6月

- 2土 土佐牛まるかじり大会(梶原町総合庁舎前河川敷)
- 10日 第14回スイカ・メロン食べ葉祭in新居(JAとさし南風の郷) いいとこどりプロジェクト(JA四万十管内)
- 12火 JAコスモスあぐりライフスクール(第3回)(JAコスモス)
- 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) JAコスモスあぐりミドルスクール(第6回)(JAコスモス)
- 16土 JAコスモスあぐりキッズスクール(第3回)(JAコスモス)
- 17日 JA南国市直販店「かざぐるま市」・「風の市」父の日イベント(かざぐるま市)
- 23土 JA四万十産直市(高知市JR旭駅前)

[日程未定]JAとさし高石直販所感謝祭(6月末)(高石直販所)

7月

- 8日 蓮池ハスマつり(土佐市蓮池公園)
- 10火 JAコスモスあぐりライフスクール(第4回)(JAコスモス)
- 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) JAコスモスあぐりミドルスクール(第7回)(JAコスモス)
- 28土 JA四万十産直市(高知市JR旭駅前)
- 29日 JAコスモスあぐりキッズスクール(第4回)(JAコスモス)

日時や開催場所など、イベントの詳細情報は「とさのうと」ホームページでご確認いただけます。

「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か?
編集委員・スタッフによるブログ「すたっふのーと」の人気急上昇中!
どうぞチェックしてみてください。

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、発表は発送をもって代えさせていただきます。

■締め切り

2012年7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 オクラと夏野菜セット 40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。

4 畑山ガーデンお食事券 2,000円分 10名様

5 コモ ダイニングお食事券 2,000円分 10名様

●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。どしどしご応募ください!!

2 JA高知市旭支所 直売部 横内店 商品券 2000円分 10名様

3 ゆず甘酢・ジンジャージャムセット 10名様

