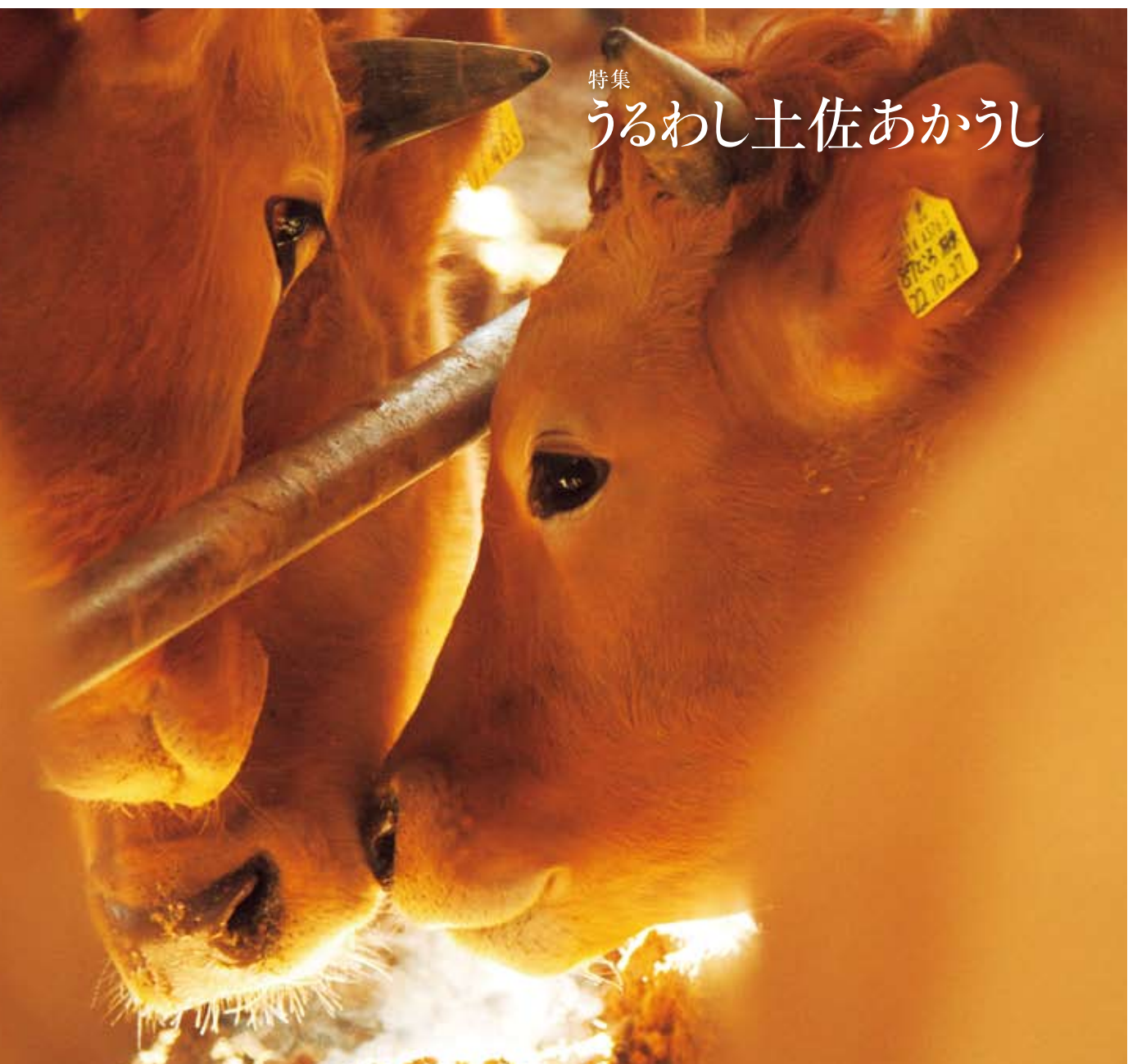


# とさ のうと

tosa note

vol. 9  
september  
2012

農する人と、食する人へ



特集  
うるわし土佐あかうし

とさどれ ⑨ 土佐文旦・水晶文旦

日差しは強く、雨は激しく、土も、  
そこに生きる人も濃いというのに。  
澄み切った繊細な果実を  
運命のように愛するのです。



第10号は2012年12月1日発行予定  
特集の顔です



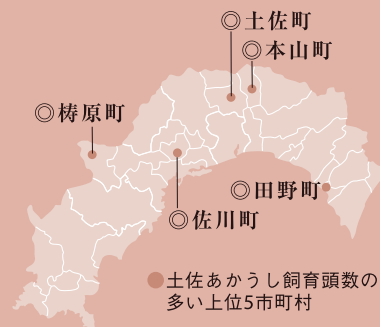
特集  
うるわし土佐あかうし

反骨魂が創りあげた、土佐あかうし。  
大地の香りをまとった美しい赤身肉に、  
いのちと食への感謝を捧げて。

【土佐あかうしのプロフィール】

原産地：高知県  
分類：褐毛和種高知系。肉専用和種で銘柄は土佐和牛。  
土佐褐毛牛とも呼ぶ

高知県固有の和牛で、明治初期に入った韓牛から  
品種改良しました。繁殖・肥育を行うのは県内のみ。  
赤身肉に細やかなサシが入った濃厚な旨みと風味、  
食べ応えのあるお肉です。熊本系とは別種。



vol. 9  
September 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。

tosa note  
とさのうと

農する人と、食する人へ

contents

- 03 うるわし土佐あかうし
- 10 お肉の現場へ!
- 13 栄養士さんおすすめ
- 14 農する人 story  
洋蘭を美しく咲かせる技術は、日本が一番
- 15 いけはな通信
- 16 風土食シェフ  
味にしかわ / イングリッシュガーデンハウス
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市  
JA津野山 農産物直販所「山の駅」
- 20 うちでごはん  
JAとさし 波介女性部
- 22 おいしいもができたぞね  
JA高知春野「はるちゃんアイス」
- 24 畑の弟子  
JA土佐くろしお「あぐりポケット」
- 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四万十 横山まゆみ

JA四万十管内は良食味  
米の産地であり、清流四万  
十川上中流域の肥沃な土  
地に恵まれた、田園風景が  
続く清らかな郷です。  
その田園風景は、春には水  
鏡となり周りの景色を映し  
込み、夏には緑濃く伸びる  
苗が風の道を示し、秋には  
頭を垂れて黄金色に染まる  
稲の実りを湛え、冬には乾いた切り株  
から新たに芽吹く命を感じることがで  
きます。  
田園や農業の営みを通じて訪れる四  
季の変化を目にし、身近に感じるこ  
とができるのはこの地域では当たり前  
のことなのですが、ホントは贅沢なことな  
のでしょね。

# 地域ぐるみ、山岳の牛飼い。



土佐町の共同放牧場での山地放牧。赤い牛も黒い牛も一緒にいます。土佐あかうしは役牛の名残で後ろ脚の下部が太く、放牧に適した体型。左／嶺北地域の繁殖農家は数十年で1/3に減り、川井さんは「あかうしの数を増やしたい」と積極的。アイラインの入った可愛い顔、落ち着いた性格。寒さに強く、飼いやすい牛です。



## 米どころ、牛どころ

土佐あかうしは、高知県にしかいません。飼育数は3千頭足らず。土佐和牛の別種である黒毛の牛と一緒に、数頭から200頭の小規模飼育がほとんどです。赤身肉の個性と希少さから「幻の和牛」と呼ばれるほど。

棚田米で知られる土佐町へ、川井さん一家の牧場を訪ねました。嶺北の山岳地域は農耕用に牛を飼った伝統があります。仔牛の繁殖と、育てて出荷するまでの「肥育」を手がける牧場です。息が白い真冬の朝、うっすら雪化粧した畜舎。成牛はふかふかの冬毛ですが、仔牛は風邪が命取りにもなるため、ヒーターで保温ケアします。川井規共さんは仔牛を少し早く1カ月目で離乳させ、人工ほ乳に切り替えてじっくり育て、母牛は次の出産に万全の体勢で臨ませるそう。多い場合は13回も出産する、ベテランママたちです。

## 春夏は共同の放牧場へ

就農した時、お父さんが「意欲が出るから」と川井さん自身の牛を持たせてくれました。仔牛市場で8カ月の仔牛を仕入れて目を養いながら、自家繁



前の夏に生まれた仔牛たち。若い牛には特に稲ワラを多く与え、生後14カ月ごろから配合飼料も。

殖も増やしています。「結果がうまく出ない時は、何がいけないか考える。それが面白くて」。

土佐町は米作りと畜産による循環型農業が盛ん。川井さんも米農家です。地域の酪農家が共同利用できる堆肥センターや放牧場があり、4月から10月は放牧のシーズン。山の共同牧場で各戸から妊娠した牛を預かって、夏草をたっぷり与えます。栄養が乗ってきたら、毛づやが見違えるほど美しいとか。牛も性格がいろいろで、青空の下が大好きな牛や、大勢でいないと寂しがる牛もいます。放牧デビュー後はまず、大地に生えた草を食べる練習から。そして秋冬の出産シーズンには再び、畜舎へと戻ります。

# 黒潮の開拓精神で育てる。



大きな空の下で、のびのびと暮らす  
夢千代号とお母さん牛たち(土佐清水市)

## お父さん牛が健在!

高知の最南端、足摺半島。黒潮が日本列島で最初に打ち寄せ、唐人駄場巨石群で知られるパワフルな場所です。そこにある牧場で最もパワフルなのは、牧場主で開拓のご苦労を験した西村亮さんと、放牧場の主であるお父さん牛。他ではめったに見られない牝牛が君臨しているのです。放牧場の経営効率を考え、人工授精よりも牡と牝を一緒に放牧しています。畜産試験場から借りてきた「夢千代」号、その名前に惚れた西村さんです。

こちらでは繁殖牛を年間通して放牧し、野外でのびのびと生活させています。発情期は注意しますが、初産以外は、お産も野外で。仔牛が立って乳を飲むのを見届ければ、ひと安心。おかげでどの牛も、足腰が、しっかりとっていること。呼ぶと遠くから地響きを立てて集まってくる群れは、西部劇さながらの迫力です。

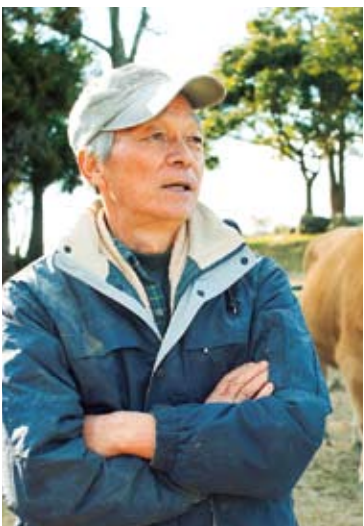
## 開拓の誇りと牛たちの将来

風の強い日、牧場の草をなめると塩辛いのは、潮風がミネラルを運んで来るから。雨の後に立ちこめる濃い霧



右上／濃紺の太平洋を見晴らす斜面には、牛や動物たちが乗るとい「お立ち台」が。右下／放牧地を区切る道路を順序よく渡って移動する牛たち。左／周囲は開発の手がほとんど入らない亜熱帯樹林に覆われています。

も、牧場向き。「四十数年暮らしても、草が青々としてくる春には、あぁきれいだなぁと見とれる」風景です。昭和43年にこの地へ移住しました。当初は電気もなく、子育てはランプとろうそく。けれどもわき水が豊富で、人も牛も助かっています。良い草を育てるため、開墾は大型機械を使わない手作業でした。一度蒔いた草の種が長年良好に育ち、牛たちが食べて、排泄物が肥料になります。昭和40年代初めには県内に3万頭近くもいた褐毛牛。牛肉の輸入自由化で減少の波に飲まれ、その後、BSEや口蹄疫の問題も起こりました。高齢化も迫るなか、「この数年に土佐あかうしの存続がかかっている」と西村さんはいいます。





# 元気に育て、仔牛たち。

嶺北家畜市場

## 繁殖農家と肥育農家の市

牛の生産農家には、2つのタイプがあります。ひとつは、母牛を育て、仔牛を産ませる繁殖農家。そして、他の牧場から仔牛を買って取って、生後28カ月ごろまで育て上げる肥育農家です。両方を兼ねた生産者でも、外から仔牛を買って入れることがあります。褐毛和種と黒毛和種はよく一緒に飼う農家もありますが、異なる品種なので、掛け合わせはしません。

セリは2カ月に1度ずつ、数日ずらして嶺北と津野町にある家畜市場で開催。県内各地の生産者が仔牛や成牛(少数)の売りに集まります。

### お目当ての仔牛を落札

7月のセリでは49頭の仔牛が出場しました。生後8〜9カ月の、やん

ちゃ盛り。会場では体重測定を終えた仔牛の元気な鳴き声がモーター、まるで牛の幼稚園です。階段状になったセリ場へ1頭ずつ牛を引き入れて紹介しながら、真剣勝負の入札が続きます。点滅する電光板を見つめる売り手。出場牛名簿と牛の様子を見比べ、そして大事な予算と相談しながらの買い付け。静かながらも張り詰めた熱気です。売り手は思った値がつかなかったらいったん戻し、後から再セリにかけてもよく、そこで値が上がる場合も。

売れた仔牛たちはすぐに引き取られ、新しい生産者の育て方に少しずつ慣らしてゆきます。

### 土佐あかうしの飼育カレンダー

- ・妊娠期間は約285日、順調なら年1回出産
- ・牛の放牧は春から秋(一部では通年放牧も)
- ・牡牛の去勢は仔牛市場へ出すまでに完了
- ・生後約8カ月で仔牛市場へ。肥育農家を買付け(繁殖元で肥育する場合も)
- ・生後28カ月頃まで肥育して出荷

右下/血統も大事ですが、体高や体重があって幅広い牛が好まれます。左下/セリを終えて新しい家へ運ばれる仔牛たち。

# 農家のために。

高知県畜産試験場

## 独自の遺伝子を守る

和牛には4つの品種があり、高知県の褐毛和種は昭和19年に品種として成立しました。明治期に使役牛として入ってきた韓牛がルーツで、気候風土に適応させるため、一時的にシンメンタール種や熊本県の褐毛牛も交配しました。大正時代後期からは、特長的な「毛分け」にこだわり、県内限定の交配で改良を重ね、現在の土佐あかうしの基礎ができあがったのは、昭和30年代後半です。

血統を管理している佐川町の県畜産試験場では、多彩な系統の生体を飼育する他、凍結精液の生産・保存も行っています。価格は意外とリーズナブル。スタッフに理由を聞くと、「あくまで農家のため。よい血統に価格差を付

けるべきという声もあるが、農家が使いやすくしなければ、牛は作れない。

## あかうしの熟女軍団

土佐あかうしの改良は日々続いています。血統は父親で見ると、種雄牛たちの畜舎には予測育種価というデータを表示。桜葉号は枝肉での脂肪交雑が4.001(平均値2.89)。サシの入具合がトップクラスという結果です。

一卵性クローン双子の牡牛もいます。一方の牛で同時に肉質を検査でき、世代交代より早く、正確な価値がわかるのです。また、貴重な牝牛の頭数を増やすため、F1(黒毛和種×乳牛)の代理母を使うことも多いそう。優れた血統を持つ土佐あかうしの熟女軍団が勢揃いして、異彩を放っていました。

右上/優秀な種雄牛の頂点に立つ桜葉号。目の周りが黒い目黒・鼻黒に代表される、土佐あかうし固有の体色を「毛分け」と呼びます。左上/昭和40年代からの凍結精液。液体窒素で半永久的に保存可、1回分は0.5cc。右下/通称熟女軍団、血統に優れたベテラン母牛(種雌牛)たち。左下/土佐あかうし防衛隊にして開発者、愛好者でもある県職員の間々。クローン双子の一頭と。



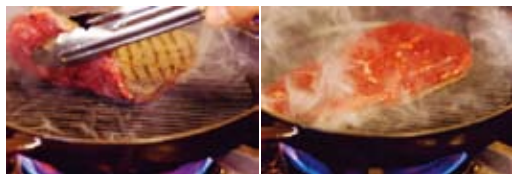
高橋宏輔さんのお店では、土佐あかうしが年中食べられます。ランプ肉を塩とコショウだけでシンプルに焼いた「ステーキフリット」は3,500円。

## ほんものを食する幸せ



香ばしく焼けた土佐あかうしのステーキ、その最初のひとくち。食べ応えのある肉にうなった瞬間、牧場の風景や草の香りが浮かんでくるかのよう。いのちを育てる大自然や人への深い感謝も、おのずと湧き上がってきます。囁むうちに、香りと甘みがあいまって、溶け合った「旨み」が、幸せな食の記憶となりました。

しっかり熟成したやわらかいお肉を焼きます。じゅうぶんに熱したグリルで油を引かず、じっくり焼くのは、余分な脂を落とすため。グリルで焦げ目を付けると、香りもバチッと付きます。内側は火が入りすぎず、表面はこんがりとし、おいしそうに焼けました。



キメが細かく脂肪があっさりランプ(もも)肉は、火を入れすぎずに、焼いてから数分、少し温かい場所で休ませると肉汁を落ち着かせることができます。



取材協力/ 歐風食堂 カンペシーノ  
高知市城見町6-21 TEL088-855-7751  
18:00~23:00 月曜・第3火曜定休

### 【土佐あかうしを扱う高知のお肉屋さん&料理店】とさのうと読者のために一部をご紹介します

- ◎お肉屋さん
- 吉岡精肉店 (088-882-1129本店、088-820-5866ひろめ市場店)
  - 横田精肉店 (088-872-1385) ●山光精肉店 (088-882-1981)
  - 山本精肉中央市場店 (088-883-7817) ●のせ食肉店 (088-883-4675)
  - 能勢精肉店 (088-847-5454ナンコクスーパー大津店) ●国沢精肉店 (088-843-4102)
  - 三谷ミート (0887-53-5125、0887-59-4129香北店)
  - サンシャイン本山 (0887-76-2277) ●JA土佐れいほくAコープとさ (0887-82-2810)
  - マチダ牛肉店 (088-893-0168) ●松田精肉店 (0889-26-3333)
  - コープよしだ (088-871-0222) ●コープかもべ (088-850-0007)

- ◎料理店
- ラ・ブランセス (088-825-2010) ●パールパッフォーネ (088-822-3884)
  - リストラテ クアットロ スタジオーニ (0887-52-1871) ●土佐バル (088-879-6811)
  - サウスクラブ (088-883-4655) ●ブルドッグ (088-882-8844) ●桜館 (088-844-5030)
  - レストバーグいの (088-893-4688) ●スurlラクセ (088-854-8480)
  - カフェバー SAMA SAMA (088-883-6699) ●パンダ屋 (088-822-0362)
  - やまもと屋 (088-875-7578) ●はがじぞう (088-823-4008)
  - 花鳥風月 (088-873-0150) ●辿る (088-885-7444) ●楽香空間・真 (088-883-3308)



サシ(脂肪交雑)の細やかさが特長。

高知県内の牛肉解体は高知市の「全農こうち」で行われます。土佐あかうしの出荷数は、年間平均で600頭ほど。セリ後、買い手の求めに応じて枝肉を解体します。高知では主に小型ナイフを使い、職人技が光る手作業。大切に育てられた牛たちの命は、安全な食肉になるための検査を経て、ほとんど余さずに役立てられています。

ここから肉屋さんの手に渡ると、牛肉ならではのエイジング(肉の熟成)技術によって、まろやかな味わいが引き出されます。解体・エイジング・調理の行程がそろうと初めて、赤身肉の特長が生かされることを教えられました。



### 【土佐あかうしの専門店】

長年専門に扱ってきた三谷ミートのショーケースは、「赤」の多彩な部位が並び、迫力いっぱい。お肉屋さんの技は、ずばりエイジング。牛肉ならではの冷蔵熟成によって、旨み成分であるアミノ酸が増えて、やわらかさもアップ。「味が全体に濃くなりますね」と三谷さん。

### ◎お肉屋さんおすすめの家庭料理ワザ

「厚切りの焼く肉は最高に美味しいですが、家庭でふだんの料理にも土佐あかうしを使ってほしい。そこでおすすめが、細切れ肉やスネ肉でのカレーやシチュー。いい味が出ますよ。煮込むと特に違いが分かります。」



取材協力/(株)三谷ミート  
香美市土佐山田町栄町11-3  
TEL0887-53-5125

県外レストランからの産地視察にも対応する三谷高志さん。冷蔵庫でウェットエイジング中のリブロースを手に。温度はプラス0℃(0℃-1℃未満)。仕入れて17日は真空パックで冷蔵し、肉の色や触感を確かめ、いつ出すかを判断します。

# おいしさのすべてを引き出す、肉のプロたち。お肉の現場へ!

土佐あかうしが店頭に並びまで



### 【全農こうち肉牛枝肉共励会】

2011年の品評会で、にぎわうセリ。この日は赤が11頭、黒9頭が出品。肉の見分け方は一番にロース部分、次がモモ肉です。



枝肉の格付け判定ポイントは左肩のリブロース、芯に当たるところ。カットして断面を見ます。



### 【枝肉の解体】

作業は2人で30~40分。この道20年のベテラン作業員もいます。ロース、フィレ、モモ、バラに4分割し、牛1頭の73%が食肉となります。主に使う刃物は手におさまるベティートナイフ。青いゴム手袋は異物混入を防ぐため。



栄養士さんおすすめ  
土佐あかうし

まだ暑い日がありますが、盛夏を終え少しづつ過ごしやすくなりました。秋は食材がおいしくなる季節です。ぜひいろいろなものを召し上がってください。

今回は牛肉についてお話しさせていただきます。食肉には主に65~70%の水分が含まれていますが、これを除くと主な成分はタンパク質と脂質です。肉のタンパク質は穀物に不足しがちな必須アミノ酸であるリジンやスレオニン、トリプトファン等が豊富に含まれています。また肉はある一定期間寝かしますが(熟成)、その際タンパク質が分解されイノシン酸やグルタミン酸等の遊離アミノ酸が生成され、風味が向上します。

JA高知病院  
管理栄養士  
山本 恵美

他にも、肉には鉄や銅といったミネラルが多く(特に内臓類と赤身)肉の美味しさにも関わってきます。ビタミン含有量は高くありませんが、ビタミンB群が比較的多いです。

食べておいしい牛肉、季節を問わずいろいろな調理法で楽しめますが、食べ過ぎると生活習慣病の原因にもなります。そうなるまえに、おいしい牛肉をもったいないです。適度な量を楽しんで食べてください。



耕作放棄地の草刈りに貸し出され、役立つこともあります。(写真は牧場)

参考文献/標準食品学各論  
2000年8月10日 第一版第二刷発行  
編者:沢野勉 発行者:藤田勝治 医師薬出版株式会社



お肉のパックにある個体識別番号を入力すれば、品種や生産履歴などが検索できます。  
(独)家畜改良センター 個体識別部  
<https://www.id.nlbc.go.jp/top.html>

【土佐あかうし飼育頭数の多い上位5市町村】  
1位……土佐町  
2位……本山町  
3位……梶原町  
4位……田野町  
5位……佐川町  
※出典:平成24年家畜頭羽数調査より



◎赤身の価値に  
シエフたちが注目

国内産和牛のうち、土佐あかうしの占める割合は約0.15%しかありません。しかし、サシのバランスがほどよい赤身肉は最大級の魅力。放牧で天然の草を食べ、長期間飼育した高知限定の褐毛牛、外見のかわいらしさなど、個性をしっかりと持っています。

平成21年に土佐和牛ブランド推進協議会ができて、農家の減少や飼育頭数減の歯止めと付加価値づけに取り組んできました。ここ数年、各地でのPRによって、幻の和牛肉として、県外の高級レストランなどへ出る量が増えています。消費者の嗜好も徐々に、脂肪の多い霜降り肉から、ヘルシーな赤身肉へと移ってきました。

知るほどに褒めたい、  
土佐あかうし。

◎トレーサビリティを活用

高知県では、「土佐和牛」というブランドで、土佐あかうしと、黒毛和牛の2種を認定しています。これらに店頭での価格差はありません。BSE対策で全国に義務づけられた牛の個体識別IDは、1頭ごとに耳のタグで記録管理されています。この番号をたどれば、赤黒の区別はもちろん、性別、生年月日、育った牧場と高知の消費者が、土佐あかうしのおいしさを知ることが、生産者を支えること。赤身肉の香りと旨み、食べ応えを知ったら、牛肉への常識が変わるといっても過言ではありません。



上/放牧場でのびのび過ごす母牛たち。耳にはIDタグと防虫薬のタグを付けています。下/仔牛からの肥育は20カ月ほど。配合飼料だけでなく、ワラをたくさん食べさせます。

こんにちは、  
JA(農協)です。

人生を支える幅広い保障のご提供と、一人ひとりの人生設計に合わせたアドバイス。私たちは地域の皆さまへ確かな安心をお届けし続けます。



安心点検。  
サンキュ  
キャンペーン  
<http://www.ja-kyosai.or.jp/>

いつまでも、地域のそばに。  
いつまでも、暮らしの安心を。

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

JAバンク高知

# 洋蘭を美しく咲かせる 技術は、日本が一番

[南国市十市]



**洋** 蘭を栽培して30年、多品種を年中出荷し、新品種の特許や全国的な品評会での受賞など、話題も花開く森尾花園さん。真夏のハウスには、淡緑色のグラマトフィルムが咲きそろっていました。

父の道正さんが栽培を担当し、就農6年になる大次郎さんが、営業を担当。両輪で力強いタッグを組んでいます。洋蘭は経費のかかる高級品だけに、数年先を考えると、絶えず市場の動向を見きわめねばなりません。

道正さんは息子を国立千葉大の園芸別科に進ませました。農学や実習を学んだ2年間で視野が広まった大次郎さん、全国に同窓生がいるのも心強いそうです。修業先を経て戻った大次郎さんは、翌年から販売を全面的に任せました。道正さんはそれまで「切農業の手伝いをさせず、生活を楽しむ自分の姿を見せてきたそう。」「他の仕事に負けない農業を意識してきた」といいます。

大次郎さんの「動く」営業は、前へ前へ。卸し業者と一緒に都会の花屋さんへ足を運び、価格の交渉まで行います。最前線で得た貴重な情報は、栽培にフィードバック。今後は海外も相手の仕入れ担当、そして父をはじめ、高知の蘭仲間が築いてきた高い栽培技術の後継が、待っています。

## 野・山・川・畑・庭先から いけはな 通信

9



戦旗翻る 陣屋の内  
老忠臣 幼い主君へ覚悟の美学

天南星と稚児百合の実をいけ  
露を打ち終えた時  
まぼろしが 見えたような。

【ユキモチソウの実】雪餅草、テンナンショウ属。花は紫がかった仏炎苞の内に白い芯を抱え持つ。  
【チゴユリの実】春から初夏、小さな白い花がうつつむいて咲き、黒い実をつける。  
いけはな / 草木花塾 郷田 八代  
花器 / 中国古物  
写真 / 河上 展儀



味にしかわ 店主  
**西川 治義**さん

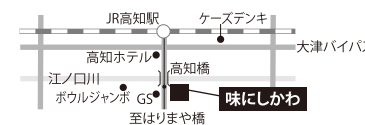


味にしかわ  
素材のおいしさを味わう  
旬をめぐる土佐の粹



天ぶらを中心に季節を味わうランチ「膳」(1,000円)

**料**理の中心は「里も海も最高に新鮮」と語る高知の食材。野菜はJAの直販所などで品目ごとに生産者を決めて買っています。「おいしさはもちろん、あの人の野菜はこんな味、という安心感があります」。素材のおいしさを知る高知の人は、手を加えすぎない料理を好むことから素材選びは重要ポイント。「生産者さんには会ったことがありませんが、野菜はすっかり顔なじみ」とにっこり。その素材を存分にいかす、味にしかわの代名詞といえは天ぶらです。「フライは衣で天ぶらは素材で食わず、と言われるほど素材が命。旬の山菜やエビ、キス、メゴチ。ぜひ味わって欲しい」。人気の天井は、「ご飯と天ぶらが別になったスタイル。「お客さんにツユだくがいいとか好みを言われても一人で対応できないから、ご自由にとろろ」と。柔軟さの一方で、ここからは先は譲れないものはっきり。「そのかわり、この料理に関しては間違いない味をお出しします、という店でありたい」。お客さんとの料理エピソードが次々飛び出す話しぶりに、味と同様、この人柄にもファンが多いのではと想像します。



★ランチには、季節を味わうミニ会席(2,000円要予約)もあります。

問い合わせ/味にしかわ TEL088-884-8824  
高知市はりまや町3丁目3-3  
営/11:30~13:30、18:00~21:30  
休/日曜定休

**23** 歳のときに北海道から山北に嫁ぎ、夫の賢之さんとともに8割減農業栽培でミカンや小夏、水晶文旦を育ててきた安岡さん。収穫した果物を自宅兼レストランで販売しながら、訪れる人を料理やケーキでもてなしています。「人間は健康が第一。お金がなくても何とかなるでしょ。果物も料理も、安心安全なものを食べてもらいたい。それが農家である私たちの原点です」。

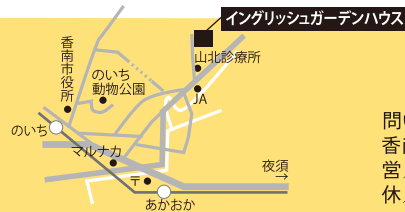
料理には、「モグラやたぬきと戦いながら」自家栽培した、ゴーヤ、シントウ、ナス、キュウリなど10種類以上の無農薬有機野菜が使われます。朝摘みの新鮮さと風味豊かな滋味を味わってもらおうと味付けはとてもシンプルです。他にも、おいしさをよく知る北海道のジャガイモやカボチャ、家の周りにある採れたての山菜も料理に登場します。まるで、自然の恵みをそのままいただいているような気がわいてくる料理に、わざわざ厨房をのぞいて「おいしかった」と伝えにくるお客さんも。「私たちのやってきたことは間違っていない。私たちがやってきたことは間違っていない。私も腕をふるっています」。

イングリッシュガーデンハウス  
農家だから大切にしたい  
安全とおいしさの原点

安岡 悦さん  
イングリッシュガーデンハウス 代表



日替わりの「野菜たっぷりランチ」(1,575円) / みかん風味の豚のショウガ焼き、他



問い合わせ/イングリッシュガーデンハウス TEL0887-54-3382  
香南市香我美町山北1953  
営/9:00~18:00(ランチタイム11:30~14:00)  
休/金曜定休(祝日の場合は営業)

# 深呼吸したくなる 「山の駅」

山から直送の鮮度  
愛媛県からの来客も多数!

津野町と梶原町の両地域にまたがるJA津野山。2006年組合員の利便性を一番に考えて造られた「JA津野山営農センター輝」の中に、直販所があります。龍馬脱藩の道に続く国道197号沿いにあり、「山の駅」の愛称で親しまれ、愛媛県からも買い物が訪れるといわれています。

こゝ津野山の名物といえば、寒暖差の大きい山間で育った棚田米、空気のおいしい山の中で育った原木しいたけ。米ナス、小ナス、ハナニラなども地域の人が大切に育ててきた特産品です。春は地元の人々から採ってきたばかりの山菜が並び、今の季節は旬のハナニラをはじめ野菜もいろいろ。生産者の戸田茂利喜さんは、小ナスからハナニラに転作し、現在6年目。葉の間にスツと伸びた茎を一本

本摘み取る作業は、「腰が痛くなるけれど、おいしいき作りがある」と戸田さん。甘みがあり、シャキシャキと歯ごたえのよいハナニラは人気の高い野菜です。  
**おいしいものと笑顔が集まる場所  
地元の人喜んでくれるものを**

この直販所のすぐ隣には、パン・菓子の工房があり、JA津野山の園芸女性部のみなさんがパンやロールケーキを製造・販売しています。この津野山で採れるお茶やユズ、ホウレン草やジャガイモなどを使った、オリジナルのパンがいろいろ。夏場は火曜と金曜の週2回、冬場は火曜のみの販売となります。パンは次から次へと手際よく作られて窯へ。焼きあがる時間を見計らって、たくさんの方が訪れます。

JA津野山が製造・販売しているのが旧東津野村のお茶を加工した、「四万十川源流茶」。上質の煎茶をはじめ、水出し用、手軽に飲めるティーバッグ、香ばしいほうじ茶など種類もいろいろ。霧に包まれて育ったお茶は、豊かな香りと深みのあるおいしさが評判となっています。地元の人が手土産として購入することも多い、地域自慢の味です。

女性部手作りの焼肉のたれやドレッシングなども、ぜひ一度お試しあれ!



ハナニラ生産者の戸田茂利喜さん夫妻



【JA津野山 農産物直販所「山の駅」】  
高岡郡津野町北川2281-4 TEL0889-62-3501  
営/平日・7:30~18:00、  
土・日・祝日・8:00~17:00  
休/1月1日~1月3日



ふれあいの場  
お客様同士、わきあいの店内。スタッフとの会話もほのぼの、あったか。



精肉  
豚肉や和牛など、格安で冷凍販売。焼肉用やブロックなど種類もいろいろ。隠れた名品、要チェック!



ハナニラ  
つばみの先までピンっと元気なハナニラ。おひたしにチャーハン、食べ方いろいろ万能選手!



干しいたけ  
肉厚の原木しいたけを乾燥させた、人気の商品。水に戻して煮付けると、歯ごたえ抜群、おいしさ満点!



味噌とキムチ  
味噌やキムチなど手作りの味もいろいろ。本場の味にこだわって作っている「鷹取キムチ」はファンも多い一品。



お茶  
深い霧がうまみを育んだ山のお茶。「土佐茶」が注目され、産地としても腕の見せ所。種類も多数品ぞろえ中。



野菜をたっぷりのヘルシー仕上げ。  
ソースによって、和風にも洋風にもヘンシン!

## 豚肉巻き

【材料】4人分

豚肉(生姜焼き用)4枚/ネギ1束(約100g)/  
長イモ中1/4本/パプリカ(赤・黄各1個)/大葉  
4枚/塩コショウ少々/大根おろし・ポン酢・ごま  
油・パセリ適量

【作り方】所要時間/25分

- 1.ネギの青い部分と、パプリカ、長イモを肉の幅(6~8cm)に切りそろえる。長イモは酢水につける。
- 2.大根おろしにポン酢を入れて混ぜておく。
- 3.豚肉を広げ塩コショウし、大葉をしいて1の野菜を端において巻き込んでいく。
- 4.フライパンにごま油を入れて熱し、肉を入れて、転がしながら焼く。
- 5.肉を真ん中で斜め切りにして皿に盛り、2のをせ、パセリを添える。

★大根おろしのかわりに、ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースにもよく合います。



フレッシュな野菜がそのまま主役に。  
サラダ感覚で食べられる手間なしの一品。

## 玉ネギ&トマトのドレッシングがけ

【材料】4人分

玉ネギ中1個/トマト中2個/ネギ・市販の  
甘酢調味料適量

【作り方】所要時間/10分

- 1.玉ネギをスライスして水にさらし、軽く絞る。
- 2.トマトの皮をむき5mmの厚さにスライスする。
- 3.トマトを皿に並べ、1の玉ネギを盛る。
- 4.甘酢調味料をかけ、刻んだネギをのせる。

★冷たく冷やしていただくと、いっそう爽やかさが増します。



## 青ネギ

高知県は、冬ネギと夏ネギで通年生産が行われています。土佐市は高知県を代表する産地のひとつ。細いものは小ネギ、普通のは青ネギと呼ばれ、肉や魚の生臭さを和らげたり、食欲増進や風邪予防の効果も期待できます。使いやすい大きさに切って冷凍保存しておく便利です。

さっぱり、しゃきしゃき。  
誰もが大好きな、この組み合わせ!

## ゆでネギの梅ソースがけ バンバンジー

【材料】4人分

ネギ(根元から10cm)16本/梅干し中3個/鶏肉ささみ4本

A | サラダ油大さじ2/カツオのだし汁大さじ1/  
酢小さじ2/コショウ少々

【作り方】所要時間/20分

- 1.沸騰したお湯に塩少々を入れ、ネギを入れて芯が柔らかくなるまで湯がく。
- 2.ささみを湯がいて火を通し、割いておく。
- 3.梅干しの種をとり包丁の裏で叩き、Aの調味料を加え混ぜ合わせ、梅ソースをつくる。
- 4.ネギとささみを混ぜ合わせ皿に盛りつけ、梅ソースをかける。

★ネギを湯がくときに塩を入れると、色が鮮やかになり変色も防ぎます。湯がきすぎないのもポイントです。



## こどもとつくる

おどろきの不思議味。  
甘さの奥からネギがやってくる!

## ネギゼリー

【材料】4人分

ネギ(100g)/ハチミツ大さじ2/  
レモン汁大さじ2/ゼリーの素適  
量/チェリー缶詰/塩少々

★ミキサーにかけたネギは辛みがありますが、ハチミツとレモン汁を加えることでマイルドになります。  
★ゼリーの中に入れるフルーツは、子どもたちの好きなもので楽しくアレンジを。

【作り方】所要時間/45分

- 1.ネギの青い部分を5cmの長さに切り、そのうちの数本を縦に細く切って、水にさらす。
- 2.残りのネギをミキサーにかけ、ハチミツ、レモン汁、塩少々を加え、こし器でこす。
- 3.ボウルに湯を600ml入れ、ゼリーの素(使用するものに合わせる)をよく溶かしかき混ぜる。
- 4.2を加え固まらないように素早く混ぜ、型に流し込む。
- 5.1の細く切ったネギとチェリーを入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。



365日お呼びがかかる信頼の名脇役が、  
遊びまわろう! いっぱいのレシピで登場!

これまでに考案した料理をもとに、  
その時々食材を使って新しいレシピが  
誕生するという松本さんと野瀬さん。  
今回のレシピもまたその中から生まれた、  
ネギの香りがポイントの料理です。

J Aとさし 波介女性部  
松本旬子さん(左)と、野瀬和子さん



とさのうと おすすめ逸品

# JA津野山の「お山のドレッシング」

開 発したのは、中越優子さんをはじめとする、JA津野山女性部「若葉会」のみなさん。津野山の特産品のナスをおいしく食べる「ナスのたたき」のたれとして作ったのが始まりです。味が評判となって口コミでファンが増え、今ではちょっとした名物に。ゴマ油とニンニクのすりおろしが入った、ガツンとおいしい「こってり」。ニンニクスライスでほんのり風味づけしたノンオイルタイプの「あっさり」。どちらも生野菜のサラダや鰹のたたきにも合う万能調味料です。



【お山のドレッシング】

400ml 570円

◎問い合わせ  
JA津野山 農産物直販所「山の駅」  
TEL0889-62-3501

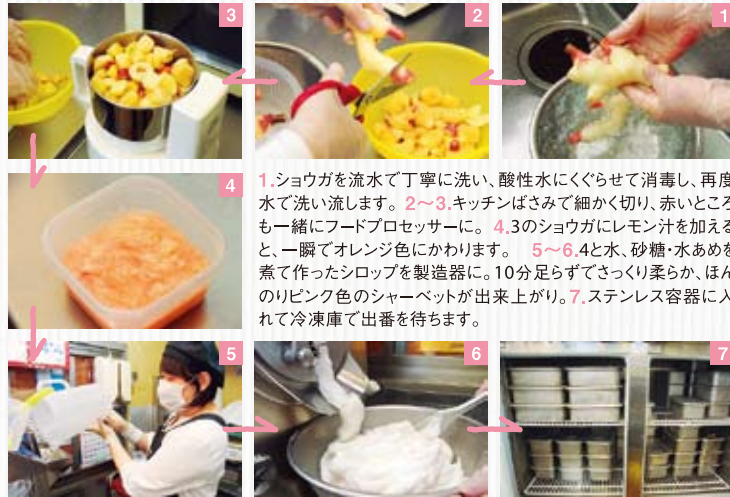


「はるちゃんのアイス屋」代表、宮崎弘恵さん(右)と、売り場の看板娘みきちゃんこと、田中美樹さん。この笑顔にこちらもにっこり。

## おいしい驚きに出会えるアイス

こ のはるちゃんアイス、一口食べると「おつ」と思わず声が出てしまいます。「アイスになったらこんな味になるんだ！」や「素材そのものを食べているみたい！」という驚きです。そして地元の新ショウガで作るシャーベットは、キリッとした香りに優しい甘さ、すつと溶ける口あたりが感動的です。「年配の男性ファンが意外と多い」というのもわかります。店頭での販売は、14種類の中から好みの2種類をお客さんに選んでもらう「2個盛り」。まずはお気に入り味の味、もう一つはちょっと冒険の味で。それは、新たな「おつ」に出会える瞬間でもあります。

### ショウガシャーベットができるまで



1.ショウガを流水で丁寧に洗い、酸性水にくぐらせて消毒し、再度水で洗い流します。2~3.キッチンばさみで細かく切り、赤いところも一緒にフードプロセッサーに。4.3のショウガにレモン汁を加えると、一瞬でオレンジ色にかかります。5~6.4と水、砂糖・水あめを煮て作ったシロップを製造器に。10分足らずでさっくり柔らか、ほんのりピンク色のシャーベットが出来上がり。7.ステンレス容器に入れて冷凍庫で出番を待ちます。



【はるちゃんのアイス】

コーン 200円/カップ100ml 200円

◎問い合わせ JA高知春野  
TEL088-894-5660



にここに盛り、いかが？

右上から、ショウガ、トマト、左上からきゅうり、みかん。このほか、メロンワイン、ブルーベリー、小夏、紫いもなど、ラインナップも園芸王国。



特有の青い香りが漂う新ショウガのハウス。

## 太陽の香りいっぱい「はるちゃんのアイス屋」

温 暖な気候と美しい水

高知市春野町。このフレッシュな素材を使って、はるちゃんアイスは作られています。



見元さんは、春から秋にかけて時期をずらしながら新ショウガを栽培・収穫しています。細かな水や温度の調節、成長して広がる葉に日光がよくあたるよう工夫をしたり「細かく手をかければかけるほど、ショウガはおいしくなる」といいます。この適度な辛みのある、生でも食べられる新ショウガが「はるちゃんアイス」の材料になります。

始まりは平成12年。規格外品の野菜や果物の有効利用を検討していた時、県の地域資源活用新商品開発事業の話が持ち上がり、旧春野町とも協力、体制が整ったのです。商品づくりには、女性部「フレッシュミズ」のメンバーがあたり、代表を務める宮崎弘恵さんもその一人。若い世代の発想をいかそうと、的はアイスに絞られました。

半かけて考案。平成13年8月にお店がオープンしました。新しい商品の開発には、宮崎さんやショウガを栽培している見元富子さんら「アイス部会」の7名が集合します。「一番のポイントが、これまでと同様、素材の味をどこまで生かすか。おいしさとのバランスが最も大切だ」といいます。「うれしいことに、この味やないといかん、このが一番好き、と言ってくれるお客さんが多いんです」。はじめは想像もできなかった10年を過ぎ、今年、12年目の夏を迎えました。

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

9

JA高知春野

# 農業体験のうと 畑の弟子

雨にも負けず、  
たくさんの方が  
参加



J

A土佐くろしお本所に集まったのは、地元の小生とその保護者。まずはJA職員から、須崎市はミョウガやキユウリをたくさん生産していることや、今日収穫するピーマンが、昨年の秋から温かいハウスの中で栽培されてきたことなどを教わりました。

そしてピーマンの生産者、谷脇辰英さんのハウスへ。上手なとり方の説明を受けて、さっそくハウスの中に。大人の背丈以上に成長したピーマンの、木々を見上げて「わっ、おっきい」「いっぱい



みんなで見え、  
収穫・料理したピーマン、  
残さずいただきます！



チンジャオロース、大根の菜飯、ピーマンのかき揚げ、そうめんと盛りだくさん。

なっちゅう」と興奮気味です。「ピーマン、ほんとはキライ」という子どもにも、お母さんが「いっぱいとき、いっぱい食べないかんね」の言葉に苦笑いするシーンも。収穫後は料理に挑戦です。子どもたちが作るのは、ピーマンたっぷりのチンジャオロース。小学1・2年生がヘタと種をとり、3・4年生が包丁を使って千切りに。5・6年生は、ピーマンなどを炒める担当です。



ピーマン生産者 谷脇辰英さん  
「実際にピーマンがなっているところを見ると、生産者の思いが伝わるのではないかと思います。ピーマン好きになるきっかけになればうれしいです」谷脇さんは、昨年に引き続き子どもたちをハウスに招きました。



見て、おっきいで！



生の味は??



肉詰めや、ミョウガと きんぴらにして 食べようね



バイキング形式で 好きなものを好きなだけ。



おいしそうに できた！



フライパン、 熱い！



けっこう やるなあ



ヘタ取りに夢中。

JA土佐くろしお総務課 岡崎幹子さん  
「子どもたちは料理に興味があるようで、楽しそうな顔を見るとこちらもうれしくなります。今日は、野菜や生産者、料理を作る人など、いろんな人に感謝する1日になったのではないのでしょうか。」

## JA土佐くろしお 第5回「あぐりポケット」 ハウス野菜の収穫と 料理作り体験!



2012年6月24日(日)  
主催/JA土佐くろしお  
会場/須崎市  
参加人数/小学生46名、保護者12名

◎この日の体験  
谷脇さんのハウスでピーマンの収穫。JA土佐くろしお婦人の家で調理して昼食会。



さすが 慣れた手つき!

## 創刊3年を迎え

この9月で「とさのうと」も創刊から3年目を迎えることができました。今号は「とさのうと」始めて以来、はじめての畜産特集です。お恥ずかしながら、取材に行くまでは「土佐あかうし」のことをほとんど知りませんでした。実際会ってみると目黒・鼻黒がなんとまあ可愛いこと！そのお肉のおいしさからも近年県内外での評価も高まっているようです。この「とさのうと」を読んで、「土佐あかうし」ファンが1人でも増えてくれたらうれしい限りです。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

8号に寄せられたお便り

●魅力的な表紙に魅かれ、手に取ったとさのうとvol.1。あれから毎号楽しみにしています。高知の野菜のすばらしさ、当たり前のように食べていた野菜に込められた生産者の方の思い……。毎日感謝しながら食事を作り、食卓に出しています。6月で1歳になる子供にも「おんちゃん、おばちゃんが作った野菜はおいしいねえ」と話しながら食べさせています。(20代・女性 主婦)

●農協職員の知人が送ってくれ、楽しんでいます。特集と、それにとまなう料理法。すぐ作って私のレパートリーを増やしています。帰郷したとき、風土食シェフを集めているので、そこを訪ねて食べるのも土佐に帰る楽しみになりました。(70代・女性 主婦)

●春野で生まれ、育ち、春野に暮らして70年！小さい時からキュウリ、トマト、カボチャ畑を見て食して元気な体をいただきました。県外の友人にも高知の野菜だけは自慢できます。送ってうれしい、もらってうれしい高知に住めて幸せです。(60代・女性 主婦)

●以前高知県に住んでいたことがあり、その時の友人がとさのうとを送ってくれました。我が家の夏の食卓に欠かせないオクラが高知県のどのような環境の下でどのような情熱を持って生産されているのか知ることができてとても参考になりました。今年の夏は例年以上に高知県産のオクラを使った料理を作ろうと思いました。(30代・女性 主婦)

●ゆでてかつお節としょうゆをかけて食べるだけの「おくら」でしたが、お好み焼きにしたらおいしくて子供もパクパクとよく食べました。本当は実際にどうやって野菜ができるのか見せ

てあげたらよいのですが、できないので、この「とさのうと」の写真と文章で子供に教えてみると静かに聞いて1人でよく見えています。3歳の子もひきつけるほど魅力ある冊子です。私も勉強になります。(30代・女性 会社員)

●たまたまJA高知春野直販所で手にした「とさのうと」。めくっていくと、風土食シェフと同級生が。なつかしくて、同級生が集まって食事会の約束ができました。(60代・女性 その他)

●先日、小5の子供が小学校より食育のアンケートをもらってきました。「香美市の野菜・くだものどを知っているものは？」という内容で、とさのうとを見ていたおかげでいくつか記入することができました。次号も楽しみにしています。(30代・女性 主婦)

●高知のおいしいもの、店はもちろん、それらを生産、販売、調理している人たちの姿が見られるので、安心して購入してみよう、と思えた。心がほっこりした。こんな風に、高知の人が高知のことをもっともっと知れる場があったらいいのになあ。(20代・女性 学生)

●オクラが上を向いてなっているなんて知りませんでした！大事に大事に、赤ちゃんを育てるように愛情掛けて育てたオクラ、今度会ったら私も大事に大事にお料理してあげようと思いました。(40代・女性 パート・アルバイト)

●「とさのうと」は丁寧に作られた心のこもったノートでいつも楽しみに見させていただけます。農家の人の温かい心。「うちでごはん」の心のこもった料理!! 食の大切さ、伝わってきます。これからもよろしく願いいたします。(50代・女性 パート・アルバイト)

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/2012/vol.9

[ とさのうと 9号 ]

発行日

2012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

横山 まゆみ

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

廣田 智清

大崎 佳代

谷田 真吾

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

9月 12月

### 9月

- 1 **土** どっちこまつり(大橋小学校駐車場)  
くろしおフェアINすさき(めじか祭り)(~2日)(須崎市桐間公園)
- 13 **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 **土** 土佐の豊穰祭 幡多(はたフェス2012in四万十)(入田キャンプ場)
- 17 **月** JA南国市「かざぐるま市」敬老の日イベント(かざぐるま市)
- 22 **土** JA四万十産直市(高知市JR旭駅前)  
土佐の豊穰祭(仁淀川 神楽と鮎と酒に酔う2012)(仁淀川波川公園)

[日程未定] サングリーン11周年記念キャンペーン(サングリーンコスモス)

### 10月

- 6 **土** JAとさし 北原ふるさと市 水晶文旦と新高梨祭り(北原ふるさと市)
- 7 **日** 土佐の豊穰祭in嶺北(JA土佐れいほく本所前広場(予定))
- 11 **木** JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)
- 13 **土** 土佐の豊穰祭 安芸(高知東海岸グルメまつり)(~14日)(安芸市役所及び周辺)
- 20 **土** 土佐の豊穰祭in高知市(~22日)(高知中央公園他、高知市内各地)  
土佐の豊穰祭 物部川(刃物まつり&山田のかかしコンテスト)(~21日)(鏡野公園)
- 21 **日** 大野見新米フェスタ(中土佐町大野見)
- 26 **金** JAとさし 高岡良心市まつり(高岡良心市)
- 27 **土** JA土佐香美 あぐりふれんど☆クラブ 第3回(JA土佐香美本所)  
JA四万十産直市(高知市JR旭駅前)  
ハルピアマまつり(~28日)(JA高知春野本所)  
JAまつり(~28日)(JAコスモス吾北支所)
- 28 **日** 土佐の豊穰祭 物部川川祭り(物部川橋西詰広場)

[日程未定] 農協祭(10月上旬、JA十市園芸出荷場)、JAまつり(JAコスモス吾川支所、池川支所)

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。

## 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。



1 土佐あかうし  
ローズすきやき用  
(500g) 40名様



2 JA津野山農産物直販所「山の駅」  
詰め合わせセット 10名様



3 はるちゃんのアイス屋  
商品券(1,000円分) 10名様



4 味にしかわ  
ランチタイムお食事券  
(1,000円分) 20名様

5 イングリッシュガーデンハウス  
自家製水晶文旦ジュース  
(500cc) 10名様

※ご記入いただきました氏名・住所などの個人情報、プレゼントの抽選・発送手配に係る作業以外の目的には使用することはありません。また、ご記入いただきましたアンケート回答事項につきましては、今後の紙面企画に反映させるため統計処理を行います。その他の目的で使用することはありません。作業終了後、当ハガキはJAバンク高知信連が責任を持って速やかに破棄いたします。