

とさ のうと

tosa note

vol. 10
december
2012

農する人と、食する人へ



特集
きらほし文旦

まっすぐ、きりっとしたキュウリ。
でもほんとうのところは
細いところを巻き伸ばして、
つかまる相手が必要なんです。





特集
きらほし文旦

秋から春まで味わう、大玉の幸せ。
柑橘王国・高知でこよなく愛されている
清らかな芳香、ぷっちり弾ける甘酸っぱさ。

【土佐文旦・水晶文旦のプロフィール】

原産地：マレー半島～インドネシア
分類：ミカン科ミカン属（ザボンの仲間）

高知には土佐文旦・水晶文旦の2品種があります。土佐文旦は鹿児島から取り寄せた1本から品種改良したもので、水晶文旦は後の交配種。土佐文旦の果皮は黄色、水晶文旦の出始めは緑色です。



vol. 10
december 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 きらほし文旦
- 10 文旦農家直伝
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
魚梁瀬杉とユズ、馬路で生きてきた幸せ。
- 15 いけはな通信
- 16 風土食シェフ
オリентホテル高知／土佐和紙工芸村くらうど
- 18 高知の産直市場探訪・ちよちよち市
JA土佐くろしお 道の駅 かわうそ市
- 20 うちでごはん
JA高知市女性部 徳谷レッドクラブ
- 22 おいしいもんができたぞね
JA土佐あき「田舎風肉まん なすっこ」
- 24 畑の弟子
JA土佐香美「あぐりふれんど☆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



私の中の田園風景

全農こうち 笹岡豊彦

現在住んでいる土佐市北原へ移転してきてから、30年近くが経ちました。自宅の横を流れる甲原川沿いの農道は、愛犬との散歩コースでもあります。

夏場は田畑を眺め、川のせせらぎを聞きながら、日が暮れるまで愛犬と散歩しています。冬場は散歩をしています。

の音が聞こえてくると、ひしひしと冬の到来を感じさせられます。

春夏秋冬の移り変わりを肌を感じるには、やはり川や田畑等が近くにあることが必要と思われまます。

ただ残念なことは、この30年間の間に少しずつハウスが減り、田畑が荒れてきていることです。

土佐文旦 選び抜いた玉。

急斜面で実らせ、庭先で囲う

真冬の青空にしみる黄色い大玉が、えっさえっさと収穫されている、1月の朝です。ここ土佐市は、土佐文旦が最初に植えられ、広まっていた地域で、各地の斜面に文旦が実ります。

モノレールに乗せて運び降ろし、生産者の青木秀成さん宅へと集められた玉は、庭先や畑で「野囲い」という貯蔵をします。わらとビニールのベッドで、霜を避けて追熟させるのです。2月末から3月初旬の出荷時には皮が柔らかく、酸味が抜けてまろやかさを増し、食べごろの甘さに。この方法ながら、氷点下でも安心です。「文旦栽培は寒さとの戦い。農家は皆、おいしく育てるため、ひだまりの斜面を選んで植えます」と妻の真弓さん。冬場でも8時間の日照を確保しています。

栽培のこだわりに終わりなし

毎年植え替える作物と違い、果樹は数十年の付き合い。青木さんが「千本山」と呼ぶ文旦たちは、千の個性の持ち主。家のそばには、土佐文旦最初の親木から生まれた、樹齢70年余りの古木も健在です。



1.園主の青木秀成さん。9月はじめ、育ちの悪い実や余分な実を落とす摘果作業も仕上げに。2.摘果した実を割ったところ。まだ果汁はないけれど、香りは鮮烈。3-4.収穫したら、早春まで野囲いへ寝かせます。5.傾斜が最も急な畑からの景色。冬場は山が平地より暖くなる気温の逆転現象も。6.斜面ではモノレールが欠かせません。7.ほっとひと息、収穫のお昼休み。

今年、かつてないほど雨の続く夏でした。例年以上に苦労した、斜面での草との戦い。そして、気象と木の状態を読みながらの剪定や防除、摘果などの作業。その中で毎年満足のゆく味に仕上げるのは、経験と勘による職人技です。1本の木に実をいくつ残すのかを決めるのは園主。百葉果といわれるほど多くの実を落とさねばなりません。次の花が咲く位置や太陽の動きをも計算する力量が問われます。それを実践してきた青木さんいわく「プロの仕事は品質が大事。毎年「飽きない味」を提供すること。条件が悪い年は、手間ひまをかけてやらんとね」。

栽培カレンダー（土佐文旦）JA土佐市管内

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
収穫		整枝剪定	人工授粉	粗摘果		仕上摘果					収穫

土佐市市野々で、露地文旦の収穫。山の急斜面に大きな玉が、ずっしりと実りました。



寒さが甘さを乗せてくれる

高知の西端にある宿毛市では、露地の文旦が樹なりで越冬しています。訪ねた1月下旬、小雪が舞っていても、太陽が顔を出せばぽかぽかするほどの温暖さでした。文旦専業農家、濱田幸三さんの畑は平地にあり、杉の防風林をくり抜いた入り口をくぐれば、黄色い玉が鈴なりに実っています。木と木の間隔をゆったり取るのは、日当たりを重視しているから。除草剤を使わないので、ミミズやオケラ、モグラなど、土を耕す生きものと共生する畑です。「土に酸素が入って根が元気になる。自然あつての農業。手間がかかっても大事にする」。

霜のリスクを覚悟の越冬完熟。冬は根から余分な水分が上がり、寒いと葉がデンプンを蓄え、実へと味が乗ってくるのです。収穫後は倉庫で2週間ほど寝かせて、いよいよ出荷へ。



まわりにびっしり張ったヒゲ根から養分を吸います。土質が酸やアルカリに偏らないよう、人の手で中和。



地温を利用した半地下の貯蔵庫。壁の片側は2mぐらい土に埋まっています。文旦が呼吸できるように、ビニールはかけません。



光センサーで甘さを瞬測。

JA高知はた宿毛支所みかん選果場

最後は人の目で、念入り

出荷場では文旦が甘酸っぱく香る中、光センサーの選果機が活躍していました。多い日には15トンの文旦を受け入れ、洗浄した後、近赤外線センサーで糖度を瞬時に測り、選別します。同時にカメラでも撮影して、形や傷を見分ける仕組みです。

それでも、人の目での選別は欠かせません。最後は必ず、手のひらに転がして見てから箱へ詰めています。ペテラソの選果員さんは視力が必要で、しかもここでは女性だけ。等級が細かく分かれていて、規格外の玉は生産者に戻されます。黄色い柑橘の選果は、オレンジ色の柑橘と比べ、見分けが特に難しいそうです。



センサーとカメラで選別し、選果員さんの待ち受けるレーンへ。



1玉ごとに、生産者番号を食用インクで押します。

栽培カレンダー(土佐文旦)JA高知はた宿毛支所管内

1	2	3	4	5	6	7	8	9
収穫	整枝剪定	人工授粉	粗摘果	仕上摘果				



カラタチの台木に文旦の穂木を接いだり、新品種も研究します。

鹿児島と高知のつながり

土佐文旦という名称に統一されたのは、1959(昭和34)年のこと。それまでは複数の名前で販売されていました。1961(昭和36)年には田中長三郎博士が土佐文旦と命名し、品種名にもなっています。

原木は1929(昭和4年)、高知県の技師だった渡辺恒夫氏が鹿児島県から導入したもの。現在の果樹試験場敷地内に、法元文旦として植えられました。この木から接ぎ木で増やしたものが、土佐文旦のルーツです。原木はその後移植されたものの残念ながら枯れました。鹿児島県にも現在、法元文旦と



高知市街が見渡せる、山上の園地。

呼ばれる品種は存在せず、法元文旦と土佐文旦を結ぶ糸は、途絶えています。**味とコストのバランスが大切**
朝倉の果樹試験場では、斜面を利用した園地を持ち、高知の特産果樹を研究してきました。文旦については、貯蔵や台木試験、育種、水晶文旦の加温などを行っています。なかでも水晶のハウスで原油コストを減らすため、加温時期を遅らせる試験は、生産者の期待するところ。生産農家やJAグループからの要望も汲み取りながら、研究テーマを選んでいます。文旦は生食中心。消費者が甘い味を求めるとあって、糖度を上げる研究にも期待が寄せられます。



右/研究員の谷岡英明さん。
左/水晶文旦の加温研究をしてきた研究員の田中満穂さん。
下/台木にするカラタチには野生的なトゲが生えています。



水晶文旦
心ときめく緑。

新聞紙で折った緩衝材を挟んで、玉の傷を防ぎます。

箱入り娘を育てるように
文旦の受粉には、大きな実になるよう、小夏の花粉を使います。3月なかば、野市町の水晶文旦ハウスで作業を見せられました。寺川賢二さんと美知子さん夫妻が、手塩にかけて育てる繊細な高級果実。美知子さんは受粉をしながら、「お花がかわいい、かわいい」と話しかけます。
山で3年寝かせた堆肥を入れた土は、ほこほこやわらか。7月から水を切って管理し、傷ができないよう、豊んだ新聞紙を実と枝などの間に挟みます。そして金木犀の咲く9月から11月いっぱい、例年の収穫シーズン。出始めは淡い緑色をして、秋の深まりとともに黄色が近づきます。自宅で計測し、見落としのないよう、ていねいに選果するふたり。「お嫁に出すようなもの。出荷が一番うれしい」。拭きながら美知子さんが微笑めば、賢二さんも「おいしく育てるのは難しいけど、毎年待ってくれている人たちに助けられています」。



右/一玉、一玉、ていねいに手を添えて作業している寺川さんご夫妻。
左/自家栽培した宿毛小夏から花粉を取り、赤く着色して使います。



栽培カレンダー (水晶文旦) JA土佐香美管内

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
●	●									
剪定	人工授粉									収穫

文旦農家直伝
教えたいレシピ



文旦に愛を込めて。

◎JA土佐市北原女性部

「文旦を惜しみなく使わんといかんね!」「そうそう!」
そんな会話が交わされているのは、土佐文旦や水晶文旦の生産者からなる、女性グループのお宅です。この贅沢な使い方は、生産者ならではの。
文旦といえば、いつもは単独で味わって楽しんでいますが、思いきって料理に使ってみましょうか。玉木周子さんが、「意外と家庭でも作れるでしょ?」とニコリしたのは、文旦大福。6年ほど前から、この女性部で作っている、玉木さんオリジナルです。爽やかに香る文旦の皮をむくのが楽しみな冬場、みなさんもお料理レシピにチャレンジしてみませんか。



文旦生産者の皆さん。左から渡辺初代さん、中嶋史子さん、玉木周子さん。

毎日のように、

文旦。

◎文旦の皮を、「ゴロン」とむく

①包丁の角で、皮の上から真ん中へ水平にぐるぐる切り込みを入れます。②上半分と下半分をそれぞれつかみ、ねじって皮と身を外します。※皮が丸く残るので、むいた袋を入れて捨てればスマート。



◎果肉入りマーレド (土佐市の生産者おすすめ)

【材料】
大きめの土佐文旦1個
水2000cc
砂糖300g

【作り方】①果皮を水洗いして薄い千切りにし、3度ゆでこぼし。②ザルに取って30分ほど水にさらし、堅く絞ります。③果肉をほぐして、果汁が出るまでつぶします。④鍋に砂糖と水を入れ、火にかけてシロップを作ります。2を入れ、かき混ぜながら5分煮て、3を加え、20分弱火で煮ればできあがり。



◎文旦のソース (土佐市の青木さんおすすめ)

果肉をソースにして、こんがり炒めた鶏肉や白身魚のムニエル、ホタテのソテーなどへかけます。オレジンソースの代わりにどうぞ。温野菜のゆでサラダや、炒めたベーコンにもよく合います。

※果肉ソースは、文旦の実をほぐしてバターで炒め、塩コショウを振るだけ。

果肉との相性ぴったり 文旦のハムサラダ

【材料】4人分
文旦の果実160g
ダイコン320g
ハム120g
キュウリ1/2本
塩適宜

【作り方】①文旦の皮をむき、実を取り出してほぐす。②ダイコンは皮をむいて千切りにし、塩で揉んでしんなりさせ、水分を絞る。③ハムキュウリを千切りにする。④具材を混ぜ合わせる。ダイコンとハムの塩分が足りなければ塩を補う。※青じそ、レタ、シヨウウガやオーロラソースも合う。



高知ならではの贅沢感! 文旦のちらし寿司

【材料】お米1升の分量
文旦3〜4個
お米1升
ニンジン中2本
味付けタケノコ1袋
キュウリ中3〜4本
シヨウウガ3かけ
ゴマ適量
キヌサヤ少々
すまき少々
すし酢(A)
酢180cc、砂糖200g、
ユズまたは酢ミカン少々

【作り方】①米を少し硬めに炊く(昆布があれば10cmほど入れる)。②キュウリ、ニンジンは薄く小さく切り、塩を振る。③タケノコは好みで小さく切る。シヨウウガはみじん切りに。④文旦の皮をむき、実を取り出して3〜4等分する。⑤Aを混ぜ合わせ、ゴマ、シヨウウガと一緒に冷ましたご飯に混ぜる。⑥5に水気を切ったキュウリ、ニンジン、タケノコ、文旦を混ぜ合わせ、キヌサヤ、すまきを飾る。

あんも果肉がよくマッチ 文旦大福

【材料】10〜15個
文旦半個
もち粉150g
水150〜170cc
白あんもしくは黒あん350g
片栗粉少々

【作り方】①もち粉に水を加え、ヘラで混ぜてから手でよくこねる。ひとつにまとめてラップし、電子レンジ500Wで3分加熱(蒸し器なら15分)。②取り出して水に浸しながらよく混ぜる。砂糖を少々入れると、おいしく、翌日もやわらかい。再びラップをして3分加熱。③蒸し上がった生地をよくこねた後、片栗粉を振った台に1個分(約20〜30g)ずつ分けて置く。※生地を分ける際は手を濡らす。④皮をむいた文旦ひと房を半分に分け、あん(20〜30g)で包む。⑤3の生地を広げ、4を上部から包み込み、閉じて形を整える。※生地が乾くと伸びにくいので、手早く包む。



栄養士さんおすすめ
文旦

師走となり、みなさん忙しい日々を過ごされていること存じます。これから本格的に寒くなる時期です、ビタミンを取って風邪をひかないようにしてください。

今回は文旦についてお話しさせていただきます。

文旦には可食部100gに対してビタミンCがミカンよりやや多く45mg含まれます。ビタミンCには肌荒れを防ぎ美白効果もあるそうです。また疲労回復効果があるとされるクエン酸や、体内のナトリウム排泄効果が見込まれるカリウムも含まれています(過剰分が全て排出されるわけではありません)。他にも血圧や中性脂肪を

JA高知病院
管理栄養士
山本 恵美

下げるとされるギャバも、文旦の成分です。あの独特な苦味は、ナリンギンといわれる物質が、もとになっています。

甘くてみずみずしい文旦、土佐文旦や水晶文旦等の種類がありますが、ぜひ、ビタミン補給も兼ねて適量を召し上がってください。



土佐文旦特有の香りは微量の精油成分、ヌートカトン。貯蔵によって増えます。

参考文献/標準食品学各論 編者:沢野勉 発行者:藤田勝治 発行 医師薬出版株式会社
ベターホームの食品成分表 5訂 編集:財団法人ベターホーム協会 発行:ベターホーム出版局



【土佐文旦・水晶文旦 生産量】

高知県合計 10,236t
1位……土佐市 5,500t
2位……宿毛市 1,833t
3位……香南市 575t
4位……須崎市 391t
5位……越知町 330t

(平成23年度農業振興センター調べ推定値)



●高知が誇る2つの文旦

文旦は全国シェアの9割を占める、高知県の特産柑橘。土佐文旦と水晶文旦では、出荷の時期も品種も異なります。水晶文旦はハウス栽培のみ、出荷は9月から11月末ごろまで。贈答品として人気があり、出始めは緑色をしています。いっぽう、土佐文旦は露地とハウスで栽培され、出荷は水晶が終わる11月末ごろから4月ごろまでです。

土佐文旦の販売先は県外向けが半分を占め、残りはほとんどが県内消費のようです。それだけ地元で愛されている、おなじみの柑橘。高知では、古民家の門口に1本の文旦が黄色く実っている姿も、たびたび見かけます。

南国土佐が
鮮やかに香る、文旦。

●食べごろと、味の変化を楽しむ

冬になれば毎日文旦を食べるといふ人も少なくありません。味の好みは人それぞれですが、一般に糖度が高く、実ばなれのいい文旦が喜ばれています。貯蔵して追熟させる土佐文旦と違い、水晶文旦は、長く置くと皮をむいた時に果汁がしたたるので、早めに食べるのがおすすめです。

冬になれば毎日文旦を食べるといふ人も少なくありません。最近ではJAなどが県外向けに水晶文旦の完熟グリーン玉をPRしていて、土佐文旦との違いも認知されつつあります。土佐文旦の味が年末から晩春にかけて少しずつ変化していくのを追いかけるのもまた楽しみ。おいしい文旦への情熱は尽きないのです。



1月はじめ、収穫されたばかりの土佐文旦(土佐市)。2月下旬ごろまで「野囲い」と呼ばれる貯蔵法で追熟。

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。

3Q訪問を通して、「地域の幸せづくり」を目指します!

皆さまとの絆を大切にしていきたいです。

地域密着をモットーに皆様に安心をお届けします。

皆さまにたくさん笑顔をお届けします。

皆様へ安心をお届けできるよう、頑張ります。

【JA四万十】山崎 徳美 【JAとさし】戸梶 泰輔 【JA高知春野】山下 愛 【JAコスモス】鎌倉 尚章 【JA土佐くろしお】福田 幸恵

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

農する人 story 10
 やなせ
魚梁瀬杉とユズ、馬路で生きてきた幸せ。
 [安芸郡馬路村]



妻 とふたりでユズの収穫作業をしている尾谷昇さん、76歳。家族で長年、少しずつ植えた木が、山の斜面を黄色く彩り始める10月下旬です。尾谷さんは5年ほど前まで運送会社を経営し、明け方から出てトラックで木材を運ぶこともたびたびでした。魚梁瀬杉で栄えた村には、森林鉄道が走っていた歴史もあり、観光資源として見直されています。今は運送会社を息子さんに任せ、ユズ農家に。結婚以来、妻の喜美恵さんと毎日一緒にいられる日々が、よっやく巡ってきました。世話する畑は広いですが、「収穫の時期は孫たちも来て手伝ってくれて、日に2トン取ることもあります」。専念するようになってからは、木に手間をかけることができるので、品質や収量もアップしています。

加工品づくりで知られる馬路村のJAでは、出荷したユズの99%以上を搾汁して使います。それには除草剤や化学系農薬を使わず、有機栽培に準じた方法で育てたユズが条件。草刈りも大変そうですが、畑はきれいに整っていました。収穫が終わったら枝の剪定作業へと続きます。スポーツマンの尾谷さん、「2年前にソフトボール大会でピッチャーをやって、村の若いものに勝った」と頼もしく顔をほころばせました。

野・山・川・畑・庭先から

いけはな

通信 10

廃材のなかから見つけた かけら
 花台にしたら 洋の東西が消えた

姫バラはおひめさま
 スカキビは侍女たち

西洋の古城 伝説を語りはじめる



【姫バラ】鉢植えて育てるのに適した小さなバラ。冬は休眠する。
 【スカキビ】細い茎の先に、糠(ぬか)のような穂を籠のようにまとむ。
 いけはな／草木花塾 郷田 八代
 花器／コンクリートに貼られたタイル
 写真／河上 展儀



オリエントホテル高知 料理長
宮地史隆さん

オリエントホテル高知
レストランSHIBATEN
食事のあとの笑顔
すべてはそのため



週替わりランチ(1,000円)
高知産鮮魚のボフレ、アサリとサフランのソース、他

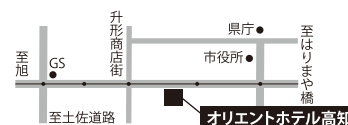
関 東のフランス料理店で修業をしたのち、高知市の代表的なホテルレストランを経て、現在、オリエントホテル高知で料理長を務める宮地シェフ。30年以上にわたり、フレンチやイタリアンなど、西洋料理の道を歩んできました。

宮地シェフが実践するスタイルは、「20代から80代の方まで楽しんでいただける料理」。特にフランス料理においては、健康的で優しい味わいに加え、かきこまったマナーや雰囲気にとらわれずに、食事を楽しんでほしいと言います。

ヘルシー&ビュティティーと題したランチでは、土佐の魚や四万十の鶏や豚、地元野菜をたっぷり使用。ソースや味付けにフランス料理のエスプリと技を閉じ込め、ファンを魅了しています。

家での料理は月2回くらい。「料理漬けになると、視野がかえて狭まる」そう、お客さんの視線を忘れないことを常に心掛けます。「料理、盛りつけ、フロアの照明や雰囲気、接客。すべてが揃うと食事の余韻まで楽しんでいただけます」。いずれは自身の店を、という思いが今の店づくりにも生かされているようです。

問い合わせ／オリエントホテル高知 TEL088-822-6565
高知市升形5-37
営／ランチタイム11:30～14:30(OS14:00)
ディナータイム17:00～21:00(OS20:30)
休／年中無休(土・日・祝日もランチあり)



濃

厚な肉の旨みの中にほんのり香るシナモン。地元産のフレッシュな梨のソースでいただく土佐ポークの田舎風テリーヌは、静かな驚きのある料理です。

「くらうど」は今年1月、和食から洋食までカバーしていたメニューを、昼は洋食、夜はフランス料理のアラカルトと本格コースへと新しました。「伝統的なフランス料理をまじめに忠実に提供したい」という濱田シェフの真摯な思いからでした。

このチャレンジ精神は10代の頃から。フランス料理に興味を持ち、当時勤めていた小さな喫茶店でフルコース料理を出すという、「今考えれば無謀」な経験も。その後、基礎から学びたいとホテルの厨房に入り、厳しい指導のもと技術を身につけ料理への情熱を磨き上げてきました。

「奇をてらった派手さよりも、食べたときのインパクトを大事にしたい」という料理は、月に一度開かれる「QRAUD ワインの集い」でも新作が披露され、お客さんの舌を大いに楽しませています。

「今は、北川村のユズをどんなにアレンジしようか、それで頭がいっぱい」と話す濱田シェフ。挑戦はまだまだ続きます。

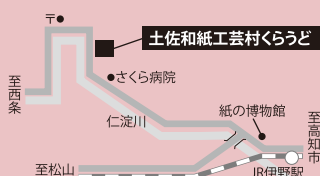
土佐和紙工芸村くらうど
伝統的なフランス料理に
インパクトを添えて

濱田真己さん
土佐和紙工芸村くらうど 料理長



土佐ポークのバテド・カンパニョ田舎風テリーヌ 幸水梨のヴァネガーソース(1,200円)
お好みのワイン(別料金)と一緒に

★「QRAUD ワインの集い」は毎月第3木曜(8月・12月除く)。予約が必要です。
問い合わせ／土佐和紙工芸村くらうど TEL088-892-1001
吾川郡いの町鹿敷1226
営／ランチタイム11:00～15:00(OS)
ディナータイム17:00～21:00(OS20:30)
休／水曜定休



新莊川のほとり、 須崎のお宝満載！

須崎の幸だけを扱う市に
自慢の逸品がてんこ盛り！

レストランや土産物売場が充実し、たくさんのお客が訪れる「道の駅 かわうそ市」には、地元の新鮮な果物や野菜、寿司や餅などがずらり。「地域の人々が作ったもんしか置かれん！」という厳しいルールがあり、須崎の自慢の品ばかりです。生産者がそれぞれ鍵を持ち、商品を持ち込んだ人が店を開け、開店の7時30分まで交代しながら店番をするというユニークな市です。

人気は手作りのサバ寿司やバッテリー。生産者の古谷忠士郎さんは、お母さんの跡を継いで寿司やお弁当などの仕出しを始めて7年目。丸々と脂ののったサバを酢でしめ、サバのほぐし身や生姜を混ぜ込んだ寿司飯を詰めます。安芸市産の実生ユズのゆの酢を使い、さっぱりと

仕上げたサバ寿司は、すぐに売り切れてしまうほど。田舎寿司や赤飯、春には山菜おこわも並びます。

**地元愛があらわれる売場
県外客にも喜ばれる場所に**

須崎名物「鍋焼きラーメン」に必須の古漬けたくあん。独特の香りと酸味がクセになる味。奥さまの泰子さんが古漬けを作る名人、という井上和さんと本人は野菜作りの名人。ご主人が作った大根を、寒風の中で日に当てて干し、大きな樽に漬けるのが井上家の年末行事。しっかりと重石をきかせ、6カ月ほどで食べ頃となります。「塩、うこんなどを混ぜた黄粉、塩、辛子。この分量によって味が違うがよ」と井上さん。生産者ごとに色や香りが異なり、食べ比べも楽しそうです。

JA土佐くろしお 道の駅 かわうそ市

今年10月からお目見えしたのが、愛嬌たっぷりの「かわうそ焼き」。かわうそを絶滅のニュースを受け、地元が意気消沈する中、「いやいや、ここにおるがやき！」と、かつてこの「かわうそ里」の露店で売っていたものを1人の男性が復活させました。「きつとまた会える」という思いが込められたお菓子。素材な味わいが人気となっています。



右から、古漬け生産者の井上和さん、サバ寿司・バッテリー生産者の古谷忠士郎さん



【JA土佐くろしお 道の駅 かわうそ市】
須崎市下分甲263-3 TEL0889-40-0252
営/7:30~18:00
休/年始



新鮮野菜

四季折々の野菜や果物が鮮度バツグンの状態で並び、何があるかはその日のお楽しみ！もちろん安さも魅力！



手づくりコンニャク

コンニャク芋と石灰だけで作る風味豊かなコンニャク。味しみがよく、これからの季節はおでんに最適！



ドレッシング

『桂子さんの手作りドレッシング』。香ばしく炒ったゴマが決め手の「胡麻ドレッシング」と、さっぱり仕立ての「しょうゆドレッシング」



ミカン

浦ノ内から届く、潮風でおいしくなったミカン。これからはポンカン、文旦などが出荷期を迎える



かわうそ焼き

おなかにあんこがざっしり！白あん・黒あんの2種類があり、電子レンジであたためると焼きたての味に



金時しょうが

通常の生姜に比べ、ジンゲロールが豊富に含まれる。冬にはうれしいぽかぽか効果が大！来年3月ごろまで



真っ赤なトマトを転がして、
ごきげんなペペロンチーノ。

トマトのパスタ

【材料】4人分

トマト2個／スパゲティ300g／大葉3枚／オリーブオイル大さじ3

A | ニンニク(みじん切り)大2片分／赤トウガラシ(小口切り)2本分／塩・コショウ・黒コショウ適量／オリーブオイル大さじ2

【作り方】所要時間／25分

1. トマトはヘタを落とし、大きめのひと口大に切る。
2. 5リットルの熱湯に塩小さじ5を入れ、スパゲティをかためにゆでる。
3. Aをフライパンに入れ、中火で熱し、2とトマトを炒め、塩、コショウ、黒コショウ各少々振る。オリーブオイル大さじ1で味をととのえる。刻んだ大葉を散らしてできあがり。



おもてなしにも好感度、
ヘルシーでかわいいサラダ。

トマトのカップサラダ

【材料】4人分

ミディトマト4個／タマネギ半個／キュウリ1本／ツナ缶小1缶／マヨネーズ大さじ2

A | 塩・コショウ少々／レモン汁小さじ1～2

【作り方】所要時間／10分

1. トマトのヘタ部分を水平に切り落とし、スプーンで中身をくりぬき、ザルへ伏せておく。中身は7～8mm角に切り、ともに水気をよく切る。
 2. タマネギ、キュウリは5mm角に切る。
 3. ボウルに1の刻んだトマト、2、缶汁を切ったツナ、Aを入れてマヨネーズで和え、1に詰める。ヘタの部分を添えて盛りつけ。
- ★トマトの底面を少しカットすれば、お皿の上で安定します。



うちでごはん

旬をいただく、簡単手づくり

recipe 10



地域自慢の、しっかり甘いトマトを
家族でたっぷり、食べたいから。
甘みの乗る4～6月、徳谷の生産者さんたちは
こぞって冷凍ピューレを作っておき、
うちごはんに一年中、楽しんでいます。

甘さと酸味のまろやかさを生かして、
トマト王国高知の、エネルギーギッシユな赤。



徳谷トマト

高糖度で知られる通称フルーツトマトのこだわりブランド。徳谷トマトの出荷時期は12月下旬から6月下旬ごろにかけて。甘みと酸味、旨みのバランスがよく、樹上でじっくり完熟させます。トマト栽培の盛んな高知では、年中さまざまな高糖度トマトが手に入ります。

コクと酸味の濃いトマト果汁が
贅沢に溶け込んで、あっと爽やか!

トマトシチュー

【材料】4人分

豚バラ肉(ブロック)300g／タマネギ中2個／ジャガイモ3個／ニンジン大1本／シイタケ4枚／グリーンピース(ゆで)適量／トマトピューレ600g／水200ml／鶏ガラスープ小さじ1／塩・コショウ少々／油大さじ2／小麦粉適量／酒大さじ2



【作り方】所要時間／45分

1. 肉は2cm角に切り、塩、コショウを振る。
 2. タマネギは6つに切り、ジャガイモは半分に切って4つに切る。
 3. ニンジンは4つ割りにして2cmの長さに切る。シイタケは石づきを取って半分に切る。
 4. 冷凍トマトピューレを鍋でゆっくり溶かす。※生の場合はそのまま。
 5. フライパンに油を熱し、豚肉に小麦粉を薄くまぶし、強火で焼く。鍋にあけて酒をかける。
 6. フライパンに残った油で野菜を炒め、シイタケを最後に加えて炒める。
 7. 肉と野菜を鍋に入れ、トマトピューレ、鶏ガラスープ、塩を加え、中火で30分煮込む。器に盛ってグリーンピースを飾る。
- ★トマトによってピューレの濃度が異なるので、水を加える場合は少しずつ味をみながらどうぞ。

JA高知市 女性部 徳谷レッドクラブ

左から山本梨奈さん、代表の中澤育子さん、岡上博恵さん



こどもとつくるう

トマトゼリー

【材料】4人分

トマトピューレ150g／寒天ゼリーの素1袋(砂糖入り)／ホイップ生クリーム適量／水350ml／ミントの葉



【作り方】所要時間／30分

1. トマトピューレを温める。
2. 鍋に水を沸かしゼリーの素を入れて溶かし、温めたピューレを入れて混ぜる。
3. 器に流し入れて冷まし、固まったらお好みでホイップクリームやミントの葉を飾りつける。



撮影協力:山本諒汰君

とさのうと おすすめ逸品

JA土佐くろしおの「すさきみそ」

30年ほど前から須崎市で作られている「すさきみそ」。女性部のメンバーが、地区のグループごとに生産している手づくりの味噌です。四万十町窪川産の大豆を使い、新莊川筋の田んぼでとれたコシヒカリの米麴で仕込む地元の味。6カ月の間熟成させた、独特の風味が魅力です。防腐剤を一切使わない、素材のうまみがあふれる味噌は、熟成の度合いによって少しずつ味に変化するのも楽しみです。

作り手が少なくなっている中、「この味じゃないといかん」というリピーターも多い商品。これからの季節、お味噌汁やお鍋にぜひどうぞ。



【すさきみそ】

1kg 600円

◎問い合わせ
JA土佐くろしお 道の駅かわうそ市
TEL0889-40-0252



丸めたそばから、竹のせいろに並べて蒸し上げます。



代表の清遠みかさん(写真右)他、メンバーのチームワークは息ぴったり。

安芸と高知のいいもの、ジューシー

主 役はたっぷりに入ったナス。ミンチは高知県産豚肉100%。これがまた、ソースや生地とあいまって、絶妙のコンプビです。地とあいまって、絶妙のコンプビです。みそは地元の川北みそ。そもそもナスの加工品開発は、集出荷場で規格外のナスを活かしたい、子どもたちにも食べてほしいとの思いからでした。

なす肉まんができるまで



1. ナスを切り、ミンチ肉を混ぜる。2. 2種類の味付けをして炒める。3. イースト菌を入れた小麦粉を手でこねて、生地を作る。4. それぞれにナスがしっかり入るよう具を計量し、生地で包む。5. せいろで蒸して、できあがり。



【なすの国あき 田舎風肉まん なすっこ】

オイスターソース味・ピリ辛みそ味
★安芸駅ちばさん市場、道の駅大山
などで販売(10~3月)

◎問い合わせ JA土佐あき
TEL0887-34-8325



安芸の人が冬に食べてる、逸品。



安芸といえは、全国1位のナス産地です。

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

10

JA土佐あき



近くにある種野さんのハウスからも、もぎたてナスが届きます!

なすの国あき 田舎風肉まん「なすっこ」

夕 方、JA土佐あき本所の一角にある加工場に、女性たちが、ひとり、またひとりと集まっています。ここで週一回、夕方から部活のように集まってみんなで作るのが、全国一の出荷量を誇る安芸のナスを使った、肉まんです。高知の中華料理シエフからアドバイスを受けた自慢の商品で、オイスターソース味とピリ辛みそ味の2種類。その工程は、驚かされるぐらい、どこまでも手づくりです。混ぜるのも、こねるのも、最後に、重ねたせいろで蒸すのも、すべて。



畑の弟子



「あ」
ぐりふれんど☆クラブ」
は、農業や自然環境を守る大切な、友達を大事にする心を学ぶ体験活動。この日は朝早くからJA土佐香美の本所に集まり、車に乗り込んでみかん畑へ出発！生産者の十万義通さんから、おいしいみかんを選ぶコツや、みかんの収穫の仕方についてお話がありました。「日当たりのいい場所になっちゃう、色の濃い小ぶりのみかんが甘いです」。そして、「へたの少し上にハサミを入れて実を取ったら、もう一回へたが平らになるように切ってください」。先端が尖っていると、他の実を傷つけてしまうのだそうです。

手にビニール袋とハサミを持ってたら、いざ畑へ！鈴なりになったみかんに、子どもたちは夢中でハサミを入れます。「どんなのがおいしいか、味見しながら取ったらえい」というJAスタッフの声に、あちこちで試食も始まりました。「甘い」「おいしい」と笑みがこぼれました。

ほ場から果樹センターまでの間は、みかんに関するクイズを解きながらのウォークラリー。班ごとに知恵を出し合い、協力し合って進みます。

果樹センターでは、たくさんのみかんがベルトコンベアの上を流れ、糖度や酸度、サイズやキズのあるなしによって選別する「選果」の様子を見学。その後は、高知を代表する「山北みかん」の特長や栽培方法について学びました。



JA土佐香美 総務部 企画管理課 野老山律子さん

子どもたちが喜んで積極的に収穫していたのでよかったです。地元の特産品なのでぜひ好きになってほしいですね。みかんは自分でむいて食べることができる手軽な果物。持って帰ったみかんを食べながら、ご家庭でいるんな話をしてくだらいいと思います。



お日さまを浴びて
甘くたわわに実ったみかん。
「さあ、いっぱい取るで！」



もぎたてはおいしいね！



お土産いっぱい！
重くて持てん～。



今日はみかん博士になったかも。



大きさを揃えてから箱詰めするがやね。



みかんクイズ、結構難しいね～。



露地みかん部会 部会長 十万義通さん

「自然の中で、自分で木から収穫したみかんは、また味が違うと思います。県内ではあちこちで学校給食にも出ている山北みかん。なじみも深いと思います。冬に向かう中、たくさん食べてほしいですね。」

小さいがが甘いので～。



JA土佐香美
第3回「あぐりふれんど☆クラブ」
収穫をしてみよう！

2012年10月27日(土)
主催/JA土佐香美
場所/露地みかん部会ほ場、
山北果樹センター
参加人数/小学生(3~6年生)18人

◎この日の体験
露地みかん部会のほ場でみかんの収穫を体験。クイズを解きながら果樹センターまで歩き、みかんの選果見学とお話。

元旦特集いかがでしたか？

高知県特産の果物で特集を待っていた方も多いのではないのでしょうか？ 高知県は、vol.2で特集したユズをはじめ、ミカン、小夏など柑橘類が豊富にあります。高知県の温暖な気候と豊かな大地があればこそ！

元旦は、食べ方にちょっとコツのいる果物ですが、きれいにむけたみずみずしい果肉をほお張ると、口いっぱい果汁があふれて、幸福感を感じる逸品です。この幸福感の中に生産者の思いや産地の風景も一緒に感じて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

9号に寄せられたお便り

●産地や作り手のこだわりや、新鮮な農作物を食する事の幸せを再認識させられました。私は都会で育ち、全国を転動していますので、田舎の良さを食を通じて感じています。農業を応援する為にも、美味しい高知の農産物を積極的に購入します!!(30代・男性 会社員)

●帰郷した時に初めて土佐あかうしを食べました。そのおいしさにびっくりしました。そうしたら、たまたま「とさのうと」に土佐あかうしの特集してるよ」と、母が手渡ししてくれました。高知出身の私ですが、知らないことがたくさんあるなと感じました。「とさのうと」一気に読める量ですね。また、手に取りたいと思います。(30代・女性 パート・アルバイト)

●仕事の用事でよくJAの窓口に行きますが、「とさのうと」が出ているときはいつも手にします。高知の食事のいい所やランチの紹介があるとすぐに行ってみようかと友達とメールで話します。また自分も50歳代になり、農産物を作ってみたりして楽しむ日々です。そんな時に参考になりうれしいです。(50代・女性 その他)

●ナス農家にお嫁にきています。お嫁にきてからよけいに野菜とかに興味を持ち始めました。子供もできてよけいにです。「とさのうと」を見て食べに行ったり、お料理にチャレンジしてます。(30代・女性 主婦)

●それぞれの野菜や加工品が、どんな所でどのように、どんな人が作っているのかわかって、知ってから食べるのと、知らずに食べるのって、おいしさに差が出るんですね。土佐の新しい味をとさのうとで勉強中です。(40代・女性 会社員)

●農業とは特に関係のない職業をしているので、とさのうとを通じて、生産者の方々の思いや高知野菜のおいしさの秘訣がわかり、いつも楽しみに見えています。県外の友達が遊びに高知に来たときも野菜のおいしさに皆感動しています。これからも感謝して大事にいたいと思います。(30代・女性 会社員)

●「土佐あかうし」の表紙のうしちゃんの瞳につられて手に取りました。幼児が家に2人もいますので、食事には、毎日気をつけています! JAの直売所には、旬の野菜がたくさん安くあり、子供の体のためと思い、毎日、食卓に出しています。JAの直売所さんにはいつもお世話になっています。(30代・女性 主婦)

●気が付けば、毎号、持ち帰り家族と一緒に読んでいます。旬のものとかとくに興味がなかったのに、年齢を重ねるにつれ、旬の物を食べるうれしさがわかってきました。この「とさのうと」で生産者さんの気持ち、旬の物を知り、もっと食の大切さが分かりました。(30代・女性 会社員)

●農家のみなさんの努力があって自分たちの食卓においしく、安全な農産物があるということをあらためて教えていただきました。とさのうとと全体的におしゃれですね。次回も楽しみにしています。(40代・男性 会社員)

●「うちでごはん」季節の野菜を使った料理いつも参考にさせてもらってます。今回初めていつも作っている料理がたのうれしかった。ちなみに「玉ねぎトマトのドレッシングかけ」うちではこれにあら挽き塩コショウを少々振ります。(40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
December/2012/vol.10

[とさのうと 10号]

発行日	2012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	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 藤原 昭代 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 2013年

12月 3月

12月

- 1 **土** JA高知市旭支所直売部感謝祭(横内直売所)
JA高知市高須支所まつり(高須支所)
JA高知市中央支所農協祭(中央支所)
JA高知市三里支所農協祭(三里支所)
JAまつり越知町産業祭(～2日)(JAコスモス 越知支所)
JAまつり日高(～2日)(サングリーンコスモス)
仁淀川町長者キャンドルナイト(仁淀川町長者の棚田)
土佐茶まつり(ひろめ市場)
- 2 **日** グリーンフェスタ2012から収穫祭(介良小学校)
JA高知はた大方支所農業祭(大方選果場)
JA高知はた宿毛支所農業祭(宿毛支所)
- 8 **土** JA土佐香美 あぐりふれんど☆クラブ 第5回(JA土佐香美本所)
安芸キャンドルナイト2012 ～ところざしの灯～(こめんなほり線安芸駅前、弥太郎公園)
JA高知市五台山支所農協祭(五台山支所)
JA高知市秦支所青空祭(秦支所)
JA高知市一宮支所土曜市祭り(JA高知市一宮支所)
JAまつり伊野(～9日)(JAコスモス 伊野支所)
- 9 **日** 安田町 中山 山芋まつり(安田町中山 旧安田町立中学校体育館)
- 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** JAふるさと感謝祭(～16日)(JA高知ビル)
- 16 **日** 室戸市農林祭(JA土佐あき 羽根事業所)
久礼八幡宮 門前市(中土佐町大正市場付近の商店街)
- 22 **土** JA四万十産直市(高知市JR旭駅前)
- 24 **月** JAとさし 北原ふるさと市 年末大売り出し(北原ふるさと市)
- 27 **木** JAとさし 高石支所直販市 年末大売り出し(～30日)(高石支所直販市)
JA南国市 風の市歳末感謝祭(～28日)(風の市)
- 28 **金** 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いっしょらぶ」)
- 30 **日** JAとさし 高岡良心市止め市(高岡良心市)

1月

- 7 **月** JA南国市 かざぐるま市七草がゆ無料サービス(かざぐるま市)
 - 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)
 - 25 **金** JA四万十産直市(～26日)(高知市JA旭駅前)
- ### 2月
- 2 **土** 第4回高知のやさいくだもの・花フェスタ(～3日)(高知ちばさんセンター)
 - 11 **月** 秋葉まつり(仁淀川町別枝)
JA高知市鏡支所祭り(高知市中山間地域構造改革センター)
 - 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)

3月

- 2 **土** JAとさし 北原ふるさと市 土佐文旦祭り(北原ふるさと市)
- 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)

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/>

●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!!

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

2013年1月31日(木)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 土佐文旦 (5kg) 40名様
※文旦の大きさなどにより、個数に変更になる場合があります



2 JA土佐くろしお道の駅かわうそ市野菜詰め合わせセット 10名様



3 なすっこ(なす入り肉まん2コ)引換券 2枚
ゆず王国(はちみつゆず1コ)セット 10名様



4 オリентホテル高知 レストランSHIBATENお食事券 (2,000円分) 10名様



5 レストラン「くらうど」お食事券 (2,000円分) 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。