

# とさ のうと

tosa note

vol. 11  
march 2013

農する人と、食する人へ

特集  
すっぴんキュウリ



いつも涼しげな顔をして  
目立たず、あわてず。  
土佐人の熱さをなだめる  
強さをも、秘めています。



第12号は2013年6月1日発行予定  
特集の顔です



特集  
すっぴんキュウリ

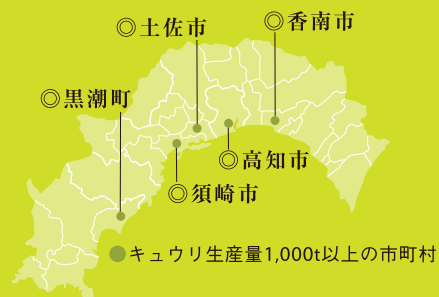
しゃきっと張った、もぎたてキュウリ。  
全身に蓄えたみずみずしさのもとは、  
軟らかくて力のある、高知の水。

【キュウリのプロフィール】

原産地：インド(ヒマラヤ山麓)

分類：ウリ科キュウリ属

胡瓜・黄瓜とも書き、和名は「きうり」。シルクロード経由で伝来しました。高知県は冬場のハウス栽培が盛んで、緑の濃い品種が主流です。水分を95%ほど含み、本来は夏野菜。



vol. 11  
march 2013

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 すっぴんキュウリ
- 10 キュウリ農家直伝  
教えたいレシピ
- 13 栄養士さんおすすめ
- 14 農する人 story  
手がかかるだけに、晴れ姿がうれしい。
- 15 いけはな通信
- 16 風土食シェフ  
ビーニャ・アルテツァ  
ストローベイルSANKANYA
- 18 高知の産直市場探訪・ちよちよく市  
JA高知はた JAグリーンはた中村店
- 20 うちでごはん  
JA土佐香美 ものべゆず女性倶楽部
- 22 おいしいもんができたぞね  
JAコスモス「黒岩じるし 苺ミルクプリン」
- 24 畑の弟子  
JA南国市「あぐりスクール」
- 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共済連高知 新井洋介

もうすぐ春ですね。  
春と言えは桜(サクラ)ですが、1年でこの桜と同じように楽しみにしているのが秋桜(コスモス)です。  
稲刈りなどの収穫が終わると、秋の訪れを告げてくれる秋桜のじゅうたんがあらこちらで見られるようになります。  
子どもたちがその背丈と並び、歓声をあげながら、ぐんぐんと走る姿は、まわりをやさしい笑顔にしてくれます。  
実りの季節に見ごろを迎える秋桜には、何だか新たなチカラを感じます。  
秋桜と言われる可憐なコスモスは、私にとって大変馴染みの深い花です。

# 水が、キュウリとなる。



1.判断力を要する早朝の見回り。2.結いての共同作業。黄色い砂のように見えるのは敷き詰めたモミガラ。3.植えたばかりの苗に水を手掛けするホースは、独自の工夫で水圧を弱めたもの。4.切り口からあふれ出る水分。収穫は親指にはめた「ツメ」で切り取ります。5.樹の仕立て方は人によって違います。矢野さんは出荷を早めるため、下部の枝から先に収穫する方法にしています。



2



4



3



5

## いつものキュウリが育つ場所

冷え込む冬の早朝、ハウスの中はしっとりと温まっています。初夏のようなこの環境が、キュウリは大好き。濃い緑色をした実が雨のように葉の間から下がり、朝の収穫を待っていました。ハウス栽培のキュウリは8〜9月を除いて、年中手に入る生野菜。高知で育った野菜を地元でも毎日のようによく食べる代表格が、キュウリです。

キュウリ産地の高知市春野町、清流仁淀川にほど近い矢野清和さんのハウスを訪ねました。夏場以外ほぼ1年間、キュウリだけを栽培しています。メロンからキュウリに転換して8年がたちました。生産量も年々増えてきましたが、「もうそろそろ壁にぶち当たるかな？」と言いつつ、日々の真剣勝負に挑んでいます。

## 苗への優しさ、結いの絆

ほどよく菌ごたえのあるみずみずしさを保つよう育てるのは、並大抵ではありません。低温や乾燥に弱く、病気にもなりやすいキュウリ。一日の管理内容を決める毎朝の見回りには、



取れたてのキュウリは白いイボが立って、鮮度を物語ります。

最も神経を集中します。樹の濃淡や花の色、葉つゆの具合を見て回り、その日に与える水や肥料の量を決めます。状態が良ければ全体の色が上から下へ3段階で濃くなって、葉つゆも適度に付いているそうです。

キュウリの苗はカボチャを台木にしたもの。9月に植えて6月まで収穫できる品種を使っています。「春野は地域の結い」が、まだ生きています」と矢野さん。農家は年に何度か共同作業をするのが習慣です。定植も10人以上でしますが、植え付けた苗に最初の水を掛けるのは、矢野さんだけの手作業です。植えて2〜3時間で、すべての苗に優しく水を掛けてやります。わずかでも土にいる病気の菌が、苗に飛び散らないように。

# 目指せ、子だくさん。

## 「苗で半作、育ちで半作」

キュウリの子どもが詰まった茎の先端部を、「りん」と呼んでいます。ここが「がつり大きい」と、実がたくさんでさるのだそう。ただ、それだけではないのが面白さ。水や肥料の与え方、温度湿度の管理、樹の仕立て方などで、勢いの弱った樹を発奮させることもできるからです。「うちのようにならから収穫する方法は、すべてにおいて手がかかる。それでもやるのは見返りがあると感じているから。しかし、仕立て方については、今もまだ模索中です」。

半年以上も収穫できるとはいえ、キュウリは一年性植物。天候も影響するなか、どれだけ長く、いい実をたくさん付けてもらえるかは、観察と判断の積み重ねです。

## 微生物や虫の力も借りて

元気なキュウリを育てる土は、暑い盛りに用意します。トラクターでならし、人力でならした後、矢野さんの場合は「サウナ処理」と呼ばれる太陽熱を利用した殺菌処理をします。屋根



1.りんは成長の目安になる大事な部分。2.寒さに弱いキュウリ。冬の夜はハウスを温めることで生育を促します。3.天敵昆虫を導入した状態。天敵昆虫はよほど注意しないと見えません。

## イボに優しい箱詰め

JAグリーンはるの  
キュウリ選果場

## 人の目と手で完成するライン

春野の自慢は、11月から6月にかけてキュウリ1万トンを超え、四国最大規模のオートメーション選果場です。他にナスも扱います。2012年から改良を加え、鮮度のバロメーターであるイボが、選果時にもまれ落ちてしまうのを防ぐようになりました。

選別は一本ずつカメラで撮影し、12項目をチェックします。その結果が随時モニターで確認できる仕組み



1.良質なキュウリを選別して自動で箱詰め。2.ダンパーを導入して、箱から優しくひっくり返せるようになりました。これでイボを残したまま出荷できます。3.青い箱の中がカメラ。傷があるキュウリは人の目でもチェックします。4.箱詰めの仕上げ。表示の重さより多く入るよう入れ足します。

必要所で人の目が入ることによって、所要所で人の目が入ることによって、完成されるシステムです。

み。なかには「くびれ」や「ずんぐり度」という項目もあり、くびれのなのが良品というので、にやっとならせます。

特別にいい形をしたのは、細い一本乗りのレーンへ流し、専用の箱へきれいに並べます。最後に重さを調整して1本足したりするのは人による手作業。自動ラインなのですが、所要所で人の目が入ることによって、完成されるシステムです。

のビニールを落として蒸し込み、表面温度は50度以上に上昇。やがて苗を植える時には、作物に良い菌や微生物が棲んでいます。

高知県園芸連ではエコシステム栽培を進めていて、矢野さんも細かい防虫ネットや害虫駆除のための天敵昆虫導入に取り組んでいるところ。天敵となる虫はスワルスキーカブリダニなど。暖かくなると害虫が出てくると、旺盛に捕食してくれます。1ミリ以下の小さな虫が大きな働きをして、薬剤の使用を減らせる手法です。



「トンボ」と呼ぶ道具で土ならし。清潔なふかふかのベッドを作ります。



十人十色の仕立て方で

須崎市の新莊川は、生きたニホンカワウソが日本で最後に見つかった清流です。この川の河口近くで伏流水を使ってキュウリを育てる、高橋義明さん・真理さん夫妻。植えてから収穫が始まるまで1カ月と短いのですが、その間、伸びてゆく先端を切る摘心の作業や、つる降ろしという形を整える作業などがあります。つる降ろしは長い力枝を決め、脇の枝から主木を3本選び、キュウリ専用のピンチで吊りながら不要な枝を除く作業で、「留める」ともいいます。

毎日の収穫が始まってからも、つる降ろしや剪定は続くので、朝収穫して終わりではありません。本格的な収穫が始まる冬には、肥料をかけて、夜の加温も始めます。「冬はね、太れよ、早う太れよと言って加温するんですよ」。

自然の恵みと、作り手の思い

キュウリには雌花と雄花が咲きますが、受粉をせずに雌花が実を膨らませます。だから、雌花をどれぐらいたくさん付けられるかが、生産量に直結するのですが、お天気にかなり左右され



1.丁寧にキュウリを世話する、高橋義明さん・真理さん。2.摘心作業は指でそのままちぎります。上への成長を止め、水と栄養を樹全体に回します。



1.温風ダクトのビニールがハウス内を巡っています。寒い時だけでなく、雨の日に湿気を抜くため加温することも。2.雌花には咲いている間にも、キュウリの赤ちゃんが育ち始めています。3.高知県園芸連が取り組むエコシステム栽培の一環で、スリップス(作物を食害する害虫)を取る黄色い粘着シートを使っています。他にも防虫ネットや有機質肥料など、6項目の認証を受けています。

るのだそう。高橋さんいわく「これは神様のお仕事。人が数を自由自在に操れたらすごいけどね」。

高橋さんは、サミで収穫し、箱へ丁寧に並べていきます。決してずらさないのは、傷にしないためです。毎年送っている友人には「このキュウリは甘いね」と定評があるそうで、生でそのまま食べても甘味が感じられます。新莊川の恵みが、この甘さになるのではありません。と真理さんがうれしそうに微笑みました。

キュウリ農家直伝  
教えてくれるレシピ



## 男料理も、キュウリならではの。

◎JA高知春野

さつと炒めたり、包丁でたたいたり、千切りにしてみたり。淡泊な味わいで二年中食卓にのぼるキュウリは、手をかけ過ぎないシンプルな食べ方がよく似合います。

登場いただくのは、キュウリ専業農家で特集でも取材させていただいた矢野清和さん、そして同じ春野のキュウリ農家で、県外へ試食宣伝に行く機会も多い、小島直未さん。男性でも気軽に作れて、「食べてみ！」と差し出せるキュウリが主役の簡単レシピを、生産者のおふたりにお聞きしました。この一品があれば人の集まる食卓でも胸を張れる、とってもうれしいレシピです。地元産の新鮮キュウリが大活躍。



## キュウリの、 いろんな表情。

◎キュウリの板ずり

青臭さが気になる場合は、塩を振って、まな板で押しつけてながら転がし、アクを抜きます。この時の塩は多めに。



◎柿とキュウリのマヨサラダ  
(須崎市の高橋さんおすすめ)

須崎市で取材させていただいた高橋真理さんのおすすめです。コンショウが味の決め手。

【材料】4人分

キュウリ2本、柿1/4個  
ゆで卵1個、マヨネーズ・塩・粗挽きコンショウ適量

【作り方】①半割にしたキュウリを5ミリの厚さの斜め切りにして軽く塩を振り、5分ほど置いて絞る。②柿はスライスし、ゆで卵は大きめのざく切りに。③マヨネーズであえ、コンショウを振る。味をみて塩で調整。



◎大きなキュウリ、  
小さなキュウリ

キュウリを青い時に収穫せず枝に残しておく、完熟し、黄色がかつて大きくなります。特に夏場のは冬瓜のようなまろやかさ。エビや豆腐などと一緒で、薄味の煮物仕立てはいかがですか。また、剪定のため摘果した小さなキュウリは、浅漬けなどにおすすめてです。いずれもごく少量ですが、直販所などに出ることがあります。



◎干し野菜で変身！

厚めにスライスして、水気が飛びすぎないよう、半日ほど天日干しにします。これを炒めたり煮込んだりすると、驚くほど深みのある味に変身。イタリアンにもどうぞ。



男っぽく豪快に。食べたい抜群のおつまみ  
かんたんゴマ油あえ居酒屋風

【材料】2人分

キュウリ2本  
ニンニク半かけ、またはショウガ適量  
塩小さじ1/2  
ゴマ油大さじ2  
うま味調味料適宜

【作り方】①キュウリを包丁や棒で軽くたたいた後、縦に4等分し、長さ3〜5センチに切る。②塩少量を振りかけ、5分ほどおく。③その間にニンニクかショウガをみじん切りにしておく。④③に水気を絞ったキュウリ・塩を加え、手でつかむように混ぜ合わせる。⑤ゴマ油を絡め、最後にうま味調味料などで味を調える。



キュウリがメインのおかずには！  
キュウリとひき肉のみそ炒め

【材料】4人分

キュウリ6本  
豚ひき肉100g  
油大さじ2  
合わせ調味料  
みそ大さじ2  
酒大さじ1  
A 砂糖小さじ1  
おろしショウガ大さじ1/2  
塩・コンショウ少々

【作り方】①キュウリを半割りにして種を取り、3センチくらいの斜め切りにする。②フライパンに油を熱して強火でひき肉をほぐし炒める。③キュウリを加え、合わせておいたAを具に絡めながら炒める。キュウリに軽く火が通ったら出来上がり。



柚の酢で高知らしいキュウリもみ  
おじゃこのキュウリもみ

【材料】4人分

キュウリ2本  
チリメンジャコ約50g  
白ゴマ適宜  
柚の酢適宜  
塩少々

【作り方】①キュウリを輪切りにし、軽く塩を振って10分ほど置く。②キュウリを絞って余分な水を抜く。③チリメンジャコの酢を加え、塩味を見ながら柚の酢を加え、ひねりゴマを散らしてあえる。※柚の酢がない場合はお酢で。好みて砂糖を少々加えればまろやかに。



栄養士さんおすすめ  
キュウリのうと

寒さも和らぎ、過ごしやすい季節となりました。冬が明けて、みなさまこれからお花見にいかれることと思います。飲みすぎに注意しつつ、春を満喫してください。

今回はキュウリについてお話しさせていただきます。

キュウリはウリ科つる性一年生の草本で、原産地はインド・ヒマラヤ山麓地方です。さわやかな香りは生野菜を代表するもので、未熟果を食用とします。以前は表面にブルームといわれる粉状の物質が見られるものが多かったですが、最近ではブルームレスのキュウリが主流となっています。

水分が全体の95%前後を占め、香りの成分は主にキュウリアルコールやキンヨウアルデヒドによるものです。果梗部には苦味成分である配糖体のククルピタシンが含まれており、特に頭部では多くなります。ククルピタシンは熱に対して安定していて、ニガウリはこの苦味を賞味します。

一年を通して手に入るキュウリは使い勝手も良く、クセのない味と食感は、生でサラダや酢の物に、また、炒めても煮ても楽しめます。ぜひ、生以外の調理法にも挑戦してみてください。



ハウスの中で目をひく、巻きづるの美しい渦巻き。

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



ピンチで支えの線に吊るので、巻きづるの木を支えるわけではないけれど、しっかり絡みついている姿も微笑ましくて。

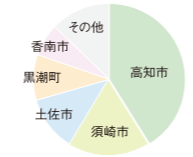
【冬春キュウリ出荷量】

◎高知県シェア……8.3%  
全国……285,500t  
高知県……23,800t

※農林水産省統計「平成23年度野菜生産出荷統計 都道府県別の作付面積、収穫量、出荷量」による

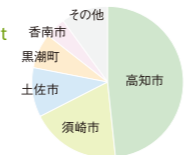
【県内作付面積】

◎高知県合計……143ha  
1位 高知市……59ha  
2位 須崎市……25ha  
3位 土佐市……17ha  
4位 黒潮町……14ha  
5位 香南市……10ha



【県内生産量】

◎高知県合計……23,265t  
1位 高知市……11,282t  
2位 須崎市……4,465t  
3位 土佐市……2,430t  
4位 黒潮町……1,759t  
5位 香南市……1,022t



※平成23年度農業振興センター調べ推定値

収穫カレンダー (冬春キュウリ県内平均)

定植…10月上旬 摘心…10月中旬から下旬  
収穫…11月から6月末ごろ

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



地域の共同作業で定植をした日は、西陽を浴びたハウスの前で、お疲れさんの乾杯。

●冬春キュウリは全国上位に  
高知県の冬春キュウリ出荷量は、2011年度の全国シェアが約8.3%、全国4位の産地です。鮮度が大事なので地元消費も多く、カツオのタタキや刺身のツマとして、年中大活躍します。手軽なキュウリもみにして、柚の酢(ユズ果汁)を効かせるのも土佐風です。  
1960年代、高知県は黒イボキュウリの代表産地でしたが、その後は全国で、緑が濃く保存もしやすい白イボが主流になりました。白イボにはブルームと呼ばれるロウ成分の分泌物が粉のように吹き出しますが、これが敬遠されて、現在は粉のないブルームレスの品種がほとんどを占めています。



キュンとする、新鮮キュウリ。

子どもたちが水難除けを折ってキュウリなどをお供えする「エンコウ祭り」が今も続いていきます。河童の好物はなぜキュウリなのでしょう。これには、彼らが水神様にゆかりのある妖怪たちだからという説があります。日本人は、農耕に必要な雨を司る水神様にお供えしてきました。河童の仲間であるシバテンが



切り口からあふれ出る水分。

いが込められています。好む相撲もまた、神社で奉納相撲をしてきた日本人の伝統でしょうか。キュウリといえば夏。お盆に作るキュウリの馬は、足の速い馬に乗って祖先の魂が早く家に帰れるよう、ナスは牛に見立てて、あの世へお土産の荷物も乗せてゆつくり帰ってほしいとの思いが込められています。

●日本人の心とキュウリ

いたずら好きの河童は、昔話でおなじみの、水辺に住む妖怪です。土佐ではエンコウと呼び、南国市では子どもたちが水難除けを折ってキュウリなどをお供えする「エンコウ祭り」が今も続いていきます。河童の好物はなぜキュウリなのでしょう。これには、彼らが水神様にゆかりのある妖怪たちだからという説があります。日本人は、農耕に必要な雨を司る水神様にお供えしてきました。河童の仲間であるシバテンが



1.仁淀川の河口に近いキュウリハウス。日の出とともに収穫が始まります。2.カボチャの台木と、接ぎ木したキュウリの継ぎ目は、最初の葉のすぐ上あたり。

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。



ゆたかな未来のためのお手伝いを、精いっぱい頑張ります。  
3Q訪問を通じて、地域の皆様とのふれあいを大切に、生活保障を点検につとめます。  
出会いは「だから」です。いつでも、どこでもご訪問いたします。  
幸せと笑顔をお届けします。  
皆さまのお役に立てようがんばります。



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

# 手がかかるだけに、 晴れ姿がうれしい。

[高岡郡津野町]



## 晴

れの日の花づくり。流行に敏感なブライダル業界へ向け、切り花を生産する上岡宏光さん・美佐さん夫妻。ダリアは何千種類もある花で、年ごとに色や形が移り変わります。現在、津野町でダリアとグロリオサの両方を手がけるのは三戸だけ。県内で農業を学んだ宏光さんは、卒業してすぐお父さんと農業の道へ入りました。トマトから始め、ユリ、ダリアへと転換しています。「手をかけるだけ、いいものができる。ダリアは品種の理想へいかに近づけるかです」。

夫婦で決めているのは、花が忙しくても米作りは続けていくこと。自分の家だけでなく、高齢化などで頼まれた田んぼも請け負っています。お米を作つてこそ、地域があるべき姿でいられると思つから。

葉山から東津野へ嫁いできた美佐さん。結婚前のプレゼントは、朝、市場への途中で黙つて車の荷台へ置いていつてくれたユリの花束でした。花は彼の思いをしっかりと届け、花好きのお母さんをも射止めたとか。今は、年に一度は休みを取つて、3人の子どもたちと家族旅行をするのが楽しみです。あまり目的地を決めずに出るそう。美佐さんいわく「お父さんは冒険家やね！」これは最大の褒め言葉かもしれません。

【アケビ】つるの先に甘い実を付け、熟れると開く。「開け実」より軽ずる。  
【モクレン】マグノリア属。葉の落ちた枝から冬の終わりに蕾がのぞく。  
いけはな／草木花塾 郷田 八代  
花 器／ガラス  
写 真／河上 展儀

# 通信 いけはな

野・山・川・畑・庭先から

11



さび枯れ しび凍り

なを 美しい

一番寒いという 春のまえ





ピーニャアルテツツア  
オーナーシェフ

小松文利さん

## ピーニャ・アルテツツア 当たり前前の積み重ねが 輝きのひと皿をつくる



鮮魚のポワレ ドライトマトソース 1,580円～  
(魚やソースの種類で価格が変わります)

**山** 形県の農家に生まれた小松シェフ。小学生の頃、友達と遊びに来るとチャーハンや野菜炒めをのせたラーメンをおやつ代わりにささっと調理。母親手作りのニンニク醤油を加えるひと工夫が、料理人生の出発点でした。

大阪、東京、イタリアで修業したのち、8年前に奥さんのふるさと高知にレストランを開業。外国から仕入れる羊や鴨などの食材と、高知の肉や魚を使った本格イタリアンを提供しています。

どの料理にもたっぴり使われる野菜は、奥さんの両親が自家栽培。毎週行く日曜日では珍しい野菜も仕入れてきます。鮮度のいいものを鮮度のいい状態で使うことを常に心がけ、ダシは手間を惜しまず一から手作り。料理に使うパンツエッタ(豚バラ肉の塩漬け)やパン、種類によってはパスタも同様です。小松シェフはそれらをこだわりとは呼ばずに「当たり前前のことを当たり前」と話します。

お客様から高い評価を受けながらも「店の味を認めてもらえたかな、と思える10年まであと2年」。店名に込められた「上を目指して」そのままの言葉です。



問い合わせ/レストラン ピーニャ・アルテツツア TEL088-861-3366  
高知市南川添4-23 Palazzo Dio 1F-B  
営/ランチタイム11:30~14:00(OS) ディナータイム18:00~21:00(OS)  
休/火曜定休

## 四

万十川のほとり。ワラを重ねて漆喰で固めたストローベイルハウスと呼ばれる白い建物は、西土佐地域で唯一のケーキ屋さんです。オーナーの中脇裕美さんは、地域の特産品を優れたアイデアで商品化している「山間屋」の代表で、こちらのケーキにも地域食材が活かされています。「食材には、ほとんど味つけはしないんです」と出してくれたのは、大粒の四万十栗が入ったロールケーキや、西土佐産のイチゴがのったショートケーキ。そして、西土佐産のトマトを使ったロールケーキも！口に運ぶとどれも甘さ控えめで、食材の個性が際立つおいしさ。豊かな自然のなかで育ったからこそ、いきいきとした味をしているのでしょう。

「このケーキをぎっかけに西土佐を訪れ、ここを出発点にして四万十川を満喫してもらえたら」お店を始めたのは、そんな思いからでした。その通り、今では遠方からお客さんがやって来ます。「みなさんの笑顔が見たいから、つい話しかけちゃうんです」と照れながら笑う中脇さん。その笑顔とおいしいケーキに改めて四万十の魅力を感じました。

## ストローベイル SANKANYA 四万十川流域の食材に 味つけはいりません



イチゴや栗のケーキが人気ですが、トマトやアスパラを使ったケーキも一食の価値あり。どれも300円以内という良心価格。

中脇裕美さん  
山間屋 代表



問い合わせ/ストローベイルSANKANYA TEL0880-31-6474  
四万十市西土佐江川崎2410-1「ふるさと市」内  
営/10:00~15:00 休/火曜・木曜定休

# 好奇心をくすぐる 品ぞろえが自慢やけん!

野菜、お米、お肉、お魚、日用品…  
まるで百貨店みたいな直販所

旧中村市街地のメインストリートから、少し奥へと入った場所にあるのが、「JAグリーンはた中村店」。平成20年3月に直販所併設型の農業循環型店舗としてオープン。店内には、地元農家さんが育てた青果をはじめ、お弁当や加工食品、店頭精米でつきたてが買えるお米、近海どれの鮮魚、高知のブランド肉、地元で造られている調味料など、ありとあらゆる食品が揃っており、朝からひっきりなしにお客さんがやってきました。

にぎわう直販所コーナーの隣には、農業用品コーナーがあり、農具、種、肥料の他にも、「ユズの果汁を搾るためだけ」「干し大根を作るためだけ」といった専用道具も並んでおり、見ているだけでワクワクとした気分!

「直販所では珍しい形。でも、野菜が占領するばあにせんとね」店内を見渡しながらそう言ったのは、直販所組合長の岡村一寛さんです。

多彩な野菜で楽しくにぎやかに！  
支えるのは元氣な熟年農家さん

こちらの直販所を支える組合員は約500名。「他に比べると組合員数は少ないけれど、売り場がにぎやかになるよう、他の人が作りよらん珍しい野菜を作ったり、持って来る時間をずらしたりしゅうけん」と岡村さん。野菜の品質の評判も高く、「安くしておいしくて、キレイな状態で日持ちする」と周辺地域に店を構えるプロの料理人さんたちも常連です。

「お年寄りの農家さんに活気があって、いつも楽しそう。農家とお客さんの仲もえいよ」と、直販所の魅力を教えてくれた組合員の西村さんご夫妻。その言葉どおり、台車で山盛りの野菜を運んできた農家さんに「どうやって食べたらいい？」とお客さんが気さくに話しかけています。商品棚に野菜を並べる手を止めて「生懸命答える農家さんの姿が印象的でした。」

右から、直販所組合長の岡村一寛さん、  
組合で一番の若手である西村充民さん・美沙子さんご夫妻。



JA高知はた JAグリーンはた中村店  
高知県四万十市右山五月町7-40  
TEL0880-34-4499  
営/8:00~18:30(12月~2月は18:00まで)  
休/1月1、2、3日



焼きアユ  
四万十川の味覚も。鮎を無煙薫製にした「焼き鮎」は、地元の人には甘露煮や、火であぶり酒肴にするのだそう。



お肉  
お肉だってありますよ。もちろん高知県産にこだわっています。どの野菜と合わせようかな?



お魚  
近郊の港にあったピチピチ鮮魚もずらり! 旬の魚がお手頃価格で手に入ると好評です。



お米  
購入時に精米してもらえます。地元のお米数種から好きなものを、好きな量だけどうぞ!



イチゴ  
冬から春にかけて棚いっぱいに並びます。大粒で甘みもしっかり。箱買いする人も多いそう。



ブロッコリー  
四万十市はブロッコリーの産地。小さな花蕾がギュギュッと集まって、食べ応えがありそう。



ユズ産地ではおなじみの常備菜。  
甘さの中で咲くユズの個性がクセになる。

## ゆず皮みそ

【材料】 作りやすい分量

ユズ皮1kg(ユズ玉20〜23個分) / 砂糖250〜300g(お好みで加減を) / しょうゆ200ml(うすくち160ml、こいくち40ml) / 赤唐辛子適量

【作り方】 所要時間 / 2時間

1. 沸騰した湯でユズ皮をゆでてアクをぬく(流水に一晩ひたす)。アク抜き後、ザルに上げて水分をしっかり取る。
  2. 鍋に1を移し、砂糖、しょうゆを入れて弱火で煮ていく。
  3. あがってきた水分が蒸発してきたところで、鍋底から返すように木べらで混ぜる。
  4. 種をのぞいた赤唐辛子を刻んで加え、混ぜたら完成。
- ★冷蔵庫で保管すれば2カ月ほどもちます。子どもが食べる場合は赤唐辛子を入れなくてもOK。いりこやふしこを入れるアレンジもオススメです。



カリン! と鳴る香ばしさにユズをほんのり。  
大人も子どもも次々手が伸びるおやつです。

## ゆずかりんとう

【材料】 4〜5人分

- A | 薄力粉1kg / 砂糖40g / 塩大さじ半分 /  
ベーキングパウダー40g / 水600ml
- B | ユズ皮(すりおろし)半カップ /  
砂糖80g / 水100ml

【作り方】 所要時間 / 30分

1. Aの粉類を合わせてふるいにかけて、水を加えて耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる。
  2. できた生地を厚さ5ミリにのばし、包丁で長さ5センチ、幅1センチに切っていく。
  3. 油を170度に熱し、2の生地をきつね色に揚げていく。
  4. Bの砂糖と水を火にかけて溶かし、沸いたらすりおろしたユズ皮を加えて少し煮る。
  5. 3がからっと揚がったら4の中に入れてからめる。
  6. 全体的になじんだらバットに広げて乾燥させる。
- ★ユズ皮に火を入れすぎると香りが飛んでしまうので注意!



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe ①



常備菜と早ワザおかずに、手作りおやつ。  
ユズ皮をたっぷり使って食卓に高知の元気を!

冬の景色に元気をくれる、ユロユロ並んだユズの玉。  
添え物だけにとどめておくのは、かなりもったいない。  
まるごと主役にすれば、あれよあれよと食がすすむ逸品の完成。  
黄色のまぶしさも加わって「ほら!元気がわいてきた!」

## ユズ

高知県は全国シェア40%以上を誇る日本一、つまり世界一のユズ生産地。特に、香美市、安芸市、北川村など県山間部で栽培されています。黄色のユズ玉の収穫時期は10月から12月にかけて。カリウム、クエン酸、ビタミンCが多く、風邪予防や疲労回復に効果あり。皮には活性酸素の働きを抑える抗酸化作用も期待できるそうです。

ユズさえあれば簡単な、おかず兼おつまみ  
豊かな香りとさっぱり感が食欲をアップ!

## ゆず豚

【材料】 4人分

豚ロース(しゃぶしゃぶ用)400g / ユズ皮2個分  
ネギ1/2本 / 塩小さじ1 / 酒大さじ2

- A | しょうゆ大さじ2 / みりん大さじ2 /  
ユズ果汁大さじ2

【作り方】 所要時間 / 10分

1. ユズ皮を千切りにする。
  2. Aの材料と1を合わせる。
  3. ネギを4センチほどの長さの斜め切りする。
  4. 鍋で沸騰させた湯に塩と酒を入れ、豚肉とネギを入れて火を通し、豚肉の色が変わったらザルに上げる。
  5. 4が温かいうちに2に漬け込み、全体的に味がなじんだら完成。
- ★ユズ皮の白い部分は苦みがあるので、なるべく削ぎ落として。豚の代わりに鶏肉を使ってもおいしいです。



## こどもとつくる

甘さを加減しながら「わが家の味」を見つけよう!

## ゆずドリンク

【材料】 仕上がり約1リットル分

ユズ果汁(無塩のゆず酢)75ml  
砂糖90g / ハチミツ3.5〜4g /  
水30ml

【作り方】 所要時間 / 30分

1. 砂糖と水を合わせて湯煎で溶かす。(直火の場合は焦げ付かないように注意)
2. 透明になってきたらハチミツを加えよく混ぜ、ユズ果汁を入れて混ぜる。
3. 85度まで温度が上がったら出来上がり。
4. 水やお湯で5〜6倍にうすめてどうぞ!

★ユズの旬、11月〜12月に作るのがおすすめ。焼酎や炭酸で割ったら大人も楽しめます。アレンジ次第でゼリーなどデザートにも!

アイスでも  
ホットでも  
おいしいよ



JA土佐香美 ものべゆず女性倶楽部

左から坂本由美さん、山内智恵子さん、小松梨恵さん、小松千賀子さん



とさのうと おすすめ逸品

## JAグリーンはた中村店の「しば漬」

パ リッ! パリッ!と周りにも聞こえてくるくらい歯ごたえの良いキュウリが自慢の「しば漬」。作っているのは、JA高知はたの女性部しば漬グループのみなさんです。材料は、地元でとれたキュウリ、ナス、ミョウガ、ショウガ。食感の決め手となるキュウリは、塩漬けの後、重石をきかせて数カ月寝かせます。ナスは「視覚でも食欲をそそるように」と、紫色を鮮やかに。ちょっと濃いめの味わいのなかで、ミョウガとショウガの豊かな香りが充満。このしば漬け一口でご飯が二口、三口と進んでいく「お漬物の鑑」ともいべきおいしさです。



【四万十市手造り しば漬】

150g 250円

◎問い合わせ  
JAグリーンはた中村店  
TEL0880-34-4499



後列右から竹村英久さん、村田昭雄さん、和田礼子さん、和田昌幸さん。前列右から、竹村佐和さんと優希ちゃん、川崎倫さん。ブランド名の「黒岩じるし」は、町村合併により今はなくなった地名、黒岩から。地域を深く愛する心から名付けられました。

## 農家のおやつが、人気のプリンに。

と ろりとかかったフレッシュなイチゴソースには、和田夫妻の育てた「紅ほっぺ」が使われていいます。酸味が少なく甘みが強いのでソースにもってこい。色が鮮やかなのも特長です。レシピの土台は、お菓子作りが大好きな妻の礼子さんが農作業の休憩やおやつ用に手作りしていたもの。それに、プリンのかからか具合や、ソースとのバランスを試作しながらメンバーで話し合い、この味になりました。

### 苺ミルクプリンができるまで



1.牛乳でゼラチンをふやかしておく。2.砂糖、牛乳、生クリームを温め、1を混ぜて溶かす。3.網でこし、ボールを氷水につけてあら熱を取ったら、容器に分けて冷蔵庫で冷やし固める。4.イチゴに砂糖を入れてつぶし、火にかけてアクをとり、レモン汁を加える。5.ゼラチンを入れて溶かし、ブレンダーでかたまりをつぶす。6.冷めたら、プリンの上ののせる。7.ひとつずつ手作業でシールを貼り完成。



【黒岩じるし 苺ミルクプリン】 90g 210円

★12月～5月、佐川町と高知市の「はちきんの店」で販売。通信販売あり。(贈答用のピン入りは240円)

◎問い合わせ はちきんの店 TEL0889-22-7815

Uターンで佐川町に戻るまで調理師をしていたというだけあって、村田さんの手際の良さはさすが。



とろりっ、甘い幸せ。



おいしいお乳を出してくれる牛。

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

①

JAコスモス



「みなさん仲が良くってプリン作りがとっても楽しい」地域おこし協力隊の川崎さん。

## 佐川町黒岩生まれのスイーツ「苺ミルクプリン」

自 分たちが作る農産物の規格外品を生かした加工品を作りたい。村田昭雄さんが親しい仲間と呼びかけたのが3年前。それなら、佐川町の牛乳「ぢうち」(吉本乳業)を使おう、とプリン作りが始まりました。

メンバーは、村田さんの他、イチゴ農家の和田夫妻、酪農家の竹村夫妻。地域おこし協力隊の川崎さんも加わりました。男性陣は全員甘いものが大好きという、男女混合グループです。加工は週に2回、農作業を終えた夕方から夜にかけて。甘い香りに包まれて作業は進みます。

2層になったプリン部分の主役はもちろん、牛乳です。「手作りの牧草をたくさん食べた牛からは乳脂肪分が高いお乳が出ます」と、吉本乳業に原乳を納めている竹村さん。ぢうちの殺菌工程は、原乳の持つうま味を損なわないようゆっくり時間をかけて加熱するのが特長です。プリン作りでもここが大切なポイントで、原乳から受け継いだおいしさをそのまま生かした味に仕上げられています。

農業体験のうと

# 畑の弟子



「南

国」の地名とは真逆の寒い朝。でも、「JA南国市あぐりスクール」の子どもたちは元気がいっぱい！昨年7月から始まった2期生たちの活動も今日がいよいよ最後です。

まずは、近くの「あぐり農園」へ行って、秋に種まきをしたダイコンの収穫。スタッフから上手な抜き方を教えてもらって、さっそく畑の中へ。ワサワサと伸びた葉っぱを両手いっぱい握ったら、ダイコンとの力くらべがスタート！なかなか抜けないダイコンにみんなが苦戦する中、「やったあ！」と抜いたダイコンを誇らし

く掲げる力持ちの上級生。それをキックケにあげちから喜びの声が上がります。土の中から現れるダイコンは、まるでクジ引きの当たりみたい。「こんなに太かった」「二股になっちゃう」「みんな自慢げに見せ合います。隣に植えていたニンジンの収穫も終わると「そろそろ戻ろうかね」とスタッフの声が。なんにもなくなった畑を見つめる子どもたちは達成感いっぱいの様子でした。修了式では一人ひとりが感想を発表し、活動の記録写真をまとめた映像を鑑賞。これで終わり……？いやいや、このスクールは「農業と食育」の楽しさを体感する」のがテーマ。最後は女性部のみなさんが作ってくれた地産地消バイキングで昼食！たくさん料理が並ぶ中、みんなが育てたダイコンやニンジンを使ったシチューは、やっぱり大人気でした。

ボクが一番に抜いやるさね

ボクとダイコンの力くらべ  
よいしょ！どっこいしょ！  
これ、ぜったいたい太いで！！

ニンジンも収穫！  
細いけど  
どっさり穫れた



ボクのダイコン  
大きいろう！

餅つきもしたよ！  
キネって重い～



地元産の餅米を使ったお餅。「つきたては柔らかくておいしいね！」と感動する子どもたち。

みんなの前で発表するが緊張するね…



昼食は  
バイキング♪  
全部南国市の  
食材ながやと



収穫した  
ダイコンが入った  
シチュー



全7回の活動を終え、高田幸一校長から修了証書が授与されました。照れくさそうだけど、しっかり成長しています。

## JA南国市 第7回「JA南国市あぐりスクール」 授業・修了式

2013年1月5日(土)  
主催/JA南国市  
場所/JA南国市経済事業本部、  
あぐり農園  
参加人数/小学生(1~6年生)19名

◎この日の体験  
農園で昨年種まきをしたダイコンとニンジン収穫。本部前で餅つき体験をした後、修了式。そして、地産地消バイキングで昼食。

最後の収穫、  
がんばろうね！



## グングン水をすって大きくなるキュウリ!

今回の取材で、キュウリは90%以上が水分ということを知り、きれいな水があるからおいしいキュウリができるということ、農家の方に教えていただきました。県土の80%以上が森林となっている高知県。この大地のおかげで、きれいな水が生まれ、豊かな川も流れている。キュウリ一本一本にも高知の風土がいっぱい詰まっていると感じました。

キュウリは生で食べるものとの先入観がありました。取材ではじめて炒めたものを食べました。食感も違い別物!おいしかったのでぜひレシピを参考に試していただきたいです。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

10号に寄せられたお便り

●文旦が大好きなので、文旦特集は興味深く拝見させていただきました。どんな所で、どのように、どんな人が作っているのか、子どもたちと一緒に読みました。我が家では旬の野菜をいつも食べるように心がけています。5人の子もたちが健康で元気いっぱいなのも、農家のみなさんのおかげだと思っています。ありがとうございます。(40代・女性 公務員)

●ユズ茶は作ったことがあります。文旦でもマーマレードが作れるんですね。作り方も簡単なので、今度チャレンジします。皮はいつも捨てたのでもったいなかったかな。文旦は昔から好きでしたが、栄養面や1年かけて丁寧に育てられていることなど、いっぱい知ることができて、ますます好きになりました。(30代・女性 会社員)

●食の雑誌のような感覚でとても楽しみながら読んでいます。毎回紹介される食材で知らなかった料理方法が勉強になります。高知に嫁に来て2年。まだまだすてきな食材を知ることができる楽しみができました。(30代・女性 会社員)

●単身赴任生活2年目です。時間がある時は一品二品とたいした物は、できませんけど、近くの直販所に行って、野菜や魚など買って、手作りしています。この本を見ていると野菜のすばらしさをひしひしと感じて、それを一生懸命作っている方々に感謝の気持ちでいっぱいになります。(50代・男性 公務員)

●収穫に至るまで、大変な作業をしていることがよくわかりました。箱入り娘として大切に

に育て、お嫁に出すような気持ちで、感動しました。文旦も一生懸命、木で育ち、大事に送りだされているかと思うと一粒一粒大事にいただかなくてはいけないと思います。(20代・女性 会社員)

●妻がとさのうとを見るのが好きでよく見ているので私も見るようになりました。生産者の苦労や新しいことに挑戦するひと、知らないことをいっぱい知ることができてうれしいです。うちでごはんを見るのが好きになりました。簡単に作れる料理をいろいろ教えてください。(60代・男性 自営業)

●私は県外出身です。文旦は、高知の特産です。実は、妊娠中つわりで大変だったとき、文旦を少しずつ口に入れてました。なぜか、スッキリ!!あの時以来、本当に文旦は今でも大好きな果物です。生産者のみなさま、ありがとうございました。(30代・女性 主婦)

●いつも楽しみにしています。福井の直販所をよく利用しています。お花もたくさん、おいしいお魚も月・水・金ときてくれます。スタッフさんやお客さんとの(少しですが)会話等でパワーをもらったりしています...育ち盛りの子ども4人...よく食べます。なぜ、自分たちが元気に過ごせていけるのか、みなが話したりして。農業と一言で言うのが簡単ですが、生きた(活きた)ものを種から育て実らせ販売するというシステムについて...とても大変なことに関心を持ち、そして感謝していつももらいたいです。(40代・女性 自営業)

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  
 March/2013/vol.11

[とさのうと 11号]

発行日

2013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

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  
 坂本 亜矢賀  
 品原 洋子  
 澤田 圭太  
 大久保 有望  
 上田 浩二  
 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  
 伊藤 孝次

JAバンク高知

## 農する食する、イベントガイド

2013年

3月

6月

3月

- 1 金 土佐の町屋 雑まつり(～15日)(安田まちなみ交流館「和」)  
 土佐の町屋 雑まつり(～10日)(吉良川まちなみ館・おまつり館)
- 2 土 JAとさし 北原ふるさと市 土佐元旦祭り(北原ふるさと市)
- 3 日 第4回土佐・ぶんとん祭(高知市中央公園北口)
- 9 土 高知トマトサミット2013(～10日)(土佐のおきやく地産地消オープンカフェ)
- 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)
- 17 日 JAいちごフェアin高知(ひろめ市場)
- 30 土 JA十市直販所 ごとおち市新規オープン(ごとおち市)

4月

- 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)
- 21 日 JA高知病院まつり(JA高知病院)  
 感謝祭(JA高知市女性部直販所「フードステーション真心ふぁーむらぶ」)

5月

- 9 木 JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)
- 19 日 かつお祭(久礼八幡宮前ふるさと海岸)

6月

- 1 土 土佐牛まるかじり大会(構原町総合庁舎前河川敷)
- 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)

### 「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。



#### ●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(フリガナ)、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4月30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 キュウリと春野菜 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。



2 JA高知はたJAグリーンはた中村店 野菜詰め合わせ セット 10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。



3 黒岩じろし プリン詰め合わせ (6個入り) 10名様



4 ピーナヤ・アルテツァ お食事券 (1,000円分) 20名様

5 ストロベリー SANKANYA お食事券 (1,000円分) 20名様  
 \*写真はイメージです。



※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・発送手配に関わ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。