

vol. 12  
june  
2013

# とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ



特集  
リュウキュウ ゆうだち

土佐は海の国、  
なおのこと山の国。  
木と暮らす人たちが  
ふっと笑う、実り。



第13号は2013年9月1日発行予定  
特集の顔です



特集  
リュウキュウ ゆうだち

暑い日のリュウキュウには、夕立効果。  
涼しい刺激によみがえって、ほっとひと息。  
畑の縁や庭先にも植える、おなじみさん。

【リュウキュウのプロフィール】

原産地：東南アジア  
分類：サトイモ科サトイモ属

高知ではリュウキュウと呼ばれますが、全国的にはハスイモです。沖縄から伝来したので琉球の名が付いたとされます。見た目はサトイモに似ており、スポンジ状の茎だけを食用に。酢の物などはアク抜きをします。



vol. 12  
june 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 リュウキュウ ゆうだち
- 10 リュウキュウ農家直伝  
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  
この人がやるうちは、私もがんばれる。
- 15 いけはな通信
- 16 風土食シェフ  
ホテルTAMAI 11階 展望レストラン  
天然食材レストラン サウス倶楽部
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市  
JA十市直販所 ごとおち市
- 20 うちでごはん  
JA土佐れいほく 女性部
- 22 おいしいもんができたぞね  
JA長岡「メンチカツのトマトソースがけ」
- 24 畑の弟子  
JA高知春野「春野東小学校田植え体験」
- 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高知厚生連 JA高知病院 山本恵美

周り一面田んぼの中に建つ病院、それがJA高知病院です。春は水が張られ、風で水面が揺れキラキラと輝くさまは実に心癒される光景です。青々とした稲が風にそよぎ、オタマジャクシにアメンボ、時には野鳥も見られます。患者様はこの風景を見ながら、のんびりとお散歩をし、私たちも慌ただしい仕事の合間、ふと目につくこの光景に束の間の安らぎを感じます。

これから雨の季節となり、稲穂が伸びて一面緑となり、夏の終わりには黄金色の絨毯が、秋にはピンクや白のコスモスが咲き乱れます。季節ごとには様々な色を見せてくれるこの光景が入会時から変わらない私の田園風景です。

ハウスのリュウキュウ  
 巨きな、巨きな。



空想の世界にまぎれ込んだような光景。収穫作業は早く、森はあっというまに切り開かれます。

夏場に欠かせない土佐の味

見上げる高さは、人の背をゆうに超えています。ハウスで育つリュウキュウの大きいこと。高知では酢の物などでおなじみの、身近な夏野菜です。7月の早朝、須崎市上分でリュウキュウを栽培している柳本和雄さん・益恵さんご夫妻のところでは、4月から続いた収穫も終盤にさしかかりました。これまで外側から切ってきた株の根元を一気に鎌でサクッと刈り、葉を落とし、軽々と扱っています。軽いのです。

リュウキュウは通称、正式名は「ハスイモ」。生産・消費のほとんどが高知という超ローカル食材です。柳本さんは農業ひと筋、リュウキュウを手がけて20年。「今年はよう太った。追肥を多めにしたせいかも」。てっぺんに付く葉は食べられませんが、「これが大きく元気でない」と、うまく育たんと言います。

キュウリとシエアハウス

夏の日差しが好きなリュウキュウ。「目を追わえるから、伸びすぎて倒れんように」と遮光用に黒い幕を張っているほど。露地にはない工夫です。茎の



1.柳本さんたちは農業歴40年。リュウキュウを載せる台車は手作り、もう20年も使っています。  
 2.切り株の下に芽はありません。株のまわりに根が出てきて、新しい芽が付きます。



ハウスの隣の露地で、次のシーズンに親株として使う苗が育っていました。今収穫している親から取った新しい芽を育てたものです。

中はスポンジのような穴がたくさん。他の野菜にはないシャキシャキした食感が生まれます。収穫時期は水の管理が大事で、この穴へ水を溜め込むと味が落ちるため、ハウスでも雨の日は水やりを控えているそう。

高知で愛着のある食材とはいえ、ハウスのリュウキュウは後作です。つまり、メインの栽培が終わって、次の作付けまでの合間に栽培する、サブ品目。1月に収穫中だったキュウリの間へ植えた株が育ったものです。新しい年に植える株は、根の先へ出てくる新芽を取って苗にします。



出荷するサイズは、軽トラの荷台サイズ。

## 夏の味を 県外へも。 JA土佐くろしお 出荷場

### スマートな姿で店頭へ

生産者が出荷場に運んできたリュウキュウは、ここで商品に仕上げます。待ち構えている作業班が、太い包丁でスパスパと切り、パックのトレーにびたつと入る長さに揃えていきます。重さを量って、でき上がり。ご近所でおすそ分けにいただくリュウキュウはそのまま新聞紙に包まれたりしていますが、こうなるとスマートです。

軽トラいっぱいリュウキュウを運んできた谷岡保彦さんご夫妻の荷物を見せてもらいました。シートをめくると、荷台にびたり収まったリュウキュウが現れます。「ハウスはこれでも小さい方よ！」と長い束の山を眺めて笑顔の谷岡さん。



## このアクも、リュウキュウ。

### 爽やかな食感のもと

収穫をしている作業服が、柿渋のような焦げ茶色に染まっています。リュウキュウは茶色くないのですが、切り口から出る白い汁が、やがて乾くと粉になります。さらに茶色に変わってゆくリュウキュウ特有の成分で、布などに付くと洗っても落ちません。それなのに、切り立ての時には食べても感じないアクです。

人によつては素手で触ると手がかゆくなることもあります。でも、この強いアクがあつてこそ、リュウキュウらしい爽やかさもまた生まれるのは、ご承知のとおり。山菜などの苦みともまた違う舌への刺激。酢の物にすると、暑さに疲れた人が「おつリュウキュウー」と笑顔になる味なのです。

### 1本ずつ抱えて拭いて

午前中に収穫を済ませ、そばの小屋で出荷の作業をします。軽トラの

荷台にちょうど収まる長さに切つて運ぶのですが、その前に、1本ずつタオル

で拭いて、ツヤ出します。表面のアクも拭き取るひと手間で見違えるようになります。拭く作業は益恵さんが担当し、運ぶのは和雄さんの仕事です。とはいえ、リュウキュウの市場規模は小さく、県外へのPRもまだ数年目とあつて、生産が集中すると価格が下がつてしまいます。そこで、地域の生産者はその日に出荷する数を出荷場と相談しながら決めていくそうです。



この茶色が、リュウキュウを作る人の勲章。タオルでアクや汚れを拭き、ツヤを出します。

### 県外へも手軽さを伝えたい

6月から梅雨明け間近の7月中旬にかけては、ハウスでの収穫全盛期です。露地ものは梅雨明けから8月、最も暑い時期に出回ります。雨の日を除いて、わざわざ運ばれるリュウキュウで出荷場はにぎやかに。「生でもおいしいよ。刺身のケンにしたり、ポン酢やワサビで食べてもいいし」。作業している女性たちおすすめの、手軽な食べ方にも心惹かれました。

パックに簡単なレシピが貼つてあるのは、食材としてなじみの薄い県外のお客様向けのサービスです。リュウキュウを見たことがない人にも、このおいしさを知ってもらうために。



パックは長さ30センチ、リュウキュウの重さが200グラムほど。



出荷場に着いてもまだ、人の背丈を超えています。切ってしまうのがもったいない？



### 🌿 収穫カレンダー (リュウキュウ ハウス平均)

定植…1月下旬 収穫…4月から8月下旬ごろ

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

# 夏の谷育ち。



1.小さな薄刃の小刀で収穫します。余分な葉の整理もこれ1本で。2.緑の葉っぱが梅雨空にユサユサそよぐ7月。植え付けて1カ月半あまり。  
3.初めのうちは、小さい茎をどんどん取り除いて育てました。

## 棚田のリュウキュウ

ヒガンバナが田の岸に点々と赤い帯を作る9月中旬、露地でも収穫が始まっています。こちらは、津野町の山あいにある谷で育ったリュウキュウです。「雨の降らん日がなかったね」と中山千歳さん。そばを流れる川の水が毎日「ごうごう」としぶきを上げるほど、雨の多かった夏が過ぎました。

パックのトレーに入って見栄えのする太さになれば、出荷OKのサイン。露地では人の背より低いぐらいで、茎は1株に4本ほど出てきますが、3本を残せば、ちょうどよいぐあいに育つそうです。

リュウキュウやシントウ、ショウガを育てる中山さんは、サラリーマンを定年退職後に、家を継いで農業を始めました。「リュウキュウはね、晩酌代」と嬉しそうなのは、晩酌のお供にリュウキュウが定番だからかもしれません。

## 日差しと水に育てられ

中山さんは、ハダニがよほど出ない限り、消毒をしないそうです。そもそも、リュウキュウというローカルな品目には、登録された農薬が少ないし、葉が水をはじいてしまうので、かけても

流れてしまいます。

「消毒はまずしません、水はシビアです」というのは、水を与え過ぎるとどんどん吸って水を絞れるぐらいになり、市場価値がなくなるから。葉の表面は水紋のようで、独特の手ざわりです。この大きな葉が、余分な水分を蒸散しています。

ここはもと田んぼだったので、水気が多い畑です。2年休ませてから植えました。朝日が当たり夕日が陰る西の谷の方が条件は良いけれど、風が当たらないので東側をリュウキュウに選んだそう。先祖代々、棚田の境の石垣は上から3分の1まで、上の田の人が手入れを受け持つ決まりです。



## 収穫カレンダー (リュウキュウ 露地平均)

定植…4月上旬 収穫…7月下旬から10月中旬ごろ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
							取	獲			



汗が引く心地よさ、夏の定番！  
リュウキュウの酢の物

【材料】4人分  
リュウキュウ400g  
A 砂糖大さじ1と1/2  
漬物酢大さじ2と1/2  
大葉5枚  
酢みかん1個  
すりゴマ少々  
塩適量(リュウキュウをもむ塩)  
すまぎ1本  
新子のゆで節適量

【作り方】①アク抜きし、絞り上げたリュウキュウ(※リュウキュウ術、イロを参照)にAを加えて混ぜ合わせる。②酢みかんの果汁とすり下ろした皮、切って水にさらした大葉、すりゴマ少々を加え混ぜる。③好みで、刻んだすまぎ、血合いを除いてほぐした新子のゆで節を加える。



【材料】3〜4人分  
リュウキュウ200g  
ラッキョウ酢適量  
大葉10枚  
寿司飯  
米2合  
白ゴマ適量  
A ショウガ適量  
焼き魚適量  
合わせ酢  
酢大さじ2と1/2強  
砂糖80g  
塩少々  
B

薄いヒスイ色に癒される  
リュウキュウ寿司



【作り方】①リュウキュウは15〜20センチの長さに切り、皮を取って内側へ縦に2〜3本の切れ目を入れ、塩をまぶして押し開き、しんなりさせる。②薄いヒスイ色になったら、バットに敷いてしごきながら押す。塩を洗い流して強く絞り、ラッキョウ酢に漬けて1時間から軽く絞る。③寿司飯を作る。鍋にBの材料を入れて火にかけ、溶かす。炊きたてのご飯に白ゴマとショウガ、ほぐした焼き魚などを混ぜ、Bを加えてご飯を切るように混ぜる。④リュウキュウの長さに合わせて③の寿司飯を四角く盛り、大葉・リュウキュウの順に乗せ、巻き箸でしっかり型を付ける。切り分けて盛りつける。



リュウキュウ農家直伝  
教えたくなるレシピ



【作り方】①リュウキュウは生で乱切りにする。時間があれば水にさらす。②肉をひと口大に切り、タマネギはくし形にんにじんは乱切りにする。③鍋にサラダ油を引き、肉を炒める。火がよく通ったら肉をいったん取り出し、野菜を炒める。④肉を戻してAを加え、フタをして弱火で材料がやわらかくなるまで煮る。⑤リュウキュウを加えBで味付けし、弱火で数分煮る。

【材料】4人分  
ツガニ汁のもと1本  
リュウキュウ200g  
ナス2本  
しょうゆ・塩適量

【作り方】①ツガニ汁のもとを鍋で弱火にかける。②しょうゆと塩で味付け。濃ければ水を足す。先に塩を入れるとツガニがふわつとならないので注意。③薄切りのナスとリュウキュウを加えてひと煮立ちし、ツガニのフワフワが出たらでき上がり。  
※ツガニ汁のものは、9月ごろから12月末ごろまで冷凍された状態で、風車の駅・津野町ふるさとセンターなどで販売しています。

極めつけのふるさと味  
ツガニ汁



ふわふわ、優しくしみる味  
肉じゃが

【材料】4〜5人分  
リュウキュウ約30センチ  
ジャガイモ中5個  
ニンジン中1本半  
タマネギ2個  
豚モモ肉薄切り300g  
サラダ油大さじ2  
A だし汁2と1/2カップ  
酒大さじ4  
B 砂糖大さじ2  
みりん大さじ2  
しょうゆ大さじ4



## へえっと驚く調理法、試してみてください。

◎JA土佐くろしお

夏の涼味といえば、リュウキュウの酢の物。でも、リュウキュウの使い方はそれだけではありません。いろんな食材に合わせて変化する能力には驚かされます。しかも、低カロリーでお手頃価格です。

露地でリュウキュウを育てる中山千賀子さんと、ハウス栽培の長山百合子さんに教えていただいたのは、昔から伝わる料理方法と、意外な料理の中へも踏み込んでゆくリュウキュウの素晴らしさ。調理方法によって、丁寧にごしらえをしたり、切り方も変わります。他にも、生産者さんから聞いたとっておきのリュウキュウネタが並びます。「リュウキュウすごい！」と取材スタッフもつぶやいた料理の数々を、どうぞお試しください。

## リュウキュウ術、イロ。

### 「アク抜きその1」

#### ◎酢の物の下ごしらえ

①よく洗う。②包丁でヒレ状の部分をと落とし、引っ張って皮をむく。残った筋も除く。③使う大きさに切り、塩もみ。塩をたっぷりまぶして押しつける。④早くしんなりする。⑤よくよくもんで、強く水を絞る。汁が緑から透明になるまで絞る。⑥リュウキュウの入ったボウルをザルに浮かべ、流水で軽くもみ洗い。⑦かんでみてアクが抜けていたら、再びしっかりと絞り上げる。

※1パックのリュウキュウが、手のひらサイズになるくらいが目安。



### 「アク抜きその2」

#### ◎熱湯でのアク抜き

①皮をむいたら塩をせず、水に酢と砂糖少々を入れてゆでる。②ゆで上がったからお酢へ浸ける。※仕上がりの色が黄色になります。

#### ◎お寿司を切る裏ワザ

包丁を酢みかんに刺して滑らせれば、あら不思議。お米がくっつかず、板前さんみたいにすうりと切れます。酢みかんは絞って寿司飯に使うので、二石二鳥になります。



#### ◎新鮮なものを選ぶ

見分け方は、切り口のみずみずしさ。繊維質で酸化しやすいため、時間がたつと赤味が出てきます。



栄養士さんおすすめ  
リュウキュウのうと

JA高知病院  
管理栄養士  
山本 恵美

梅雨の時期となりました。これから暑い高知の夏が始まります。暑いとどうしても食欲が落ちる時がありますが、高知の野菜で体の内側から元気になって夏を乗り越えてください。

今回はリュウキュウについてお話しさせていただきます。リュウキュウはさっぱりとした風味と独特の歯触りが特長で県外ではハスイモやズイキといった名称で呼ばれています。陰地でもよく育ち、ひと夏に何回も収穫できるうえ、毎年生えてくるので、昔はどの農家にも植えられていたそうです。

ズイキはサトイモ類の茎の部分という呼び名で、青ズイキ・赤ズイキ・白ズイキがあります。ハスイモは青ズイキでズイキ専用品種です。

栄養価は主にカリウムが100g中390mg・食物繊維が1.6gです。生で食すことが多いですが、干したものは保存がきき、古くは安土桃山時代から利用されていたようです。また干したものは100g中10,000mgのカリウムを含み、野菜の中でもトップクラスです。カリウムは高血圧予防効果が、食物繊維は便秘改善や腸内環境改善により整腸効果が期待されます。

酢の物や炒め物、汁物の具など利用方法はさまざまです。ぜひいろいろな調理法で味わってみてください。

参考文献／土佐の食卓  
発行:2007.5.30 編者:土佐伝統食研究会 発行所:高知県農業改良普及協会  
<http://co-4gun.eiyo.ac.jp/food%20database/3gun/foods-dic-3-zuiki.html>



露地のリュウキュウ畑。これから暑い夏を越して、グンと太ります。



高知県では、全国にリュウキュウのおいしさ手軽さをアピールし、生産量を増やしていこうと取り組んでいます。北は東京までだったJAの試食宣伝活動も、最近では東北方面まで足を延ばすようになりました。「これは何？見たことがない」「食感が面白い」といった声をいただいで、少しずつファンを増やしているのです。



日本の食材になりたい、  
リュウキュウ。



同じサトイモ科のカラーによく似たリュウキュウの花。

●気どらない庭先野菜

農家でなくても、庭先のアケボノの下など、日当たりが悪くて地面の乾きにくいような場所に数本植えてあつたりして、「ちよと酢もみに」と切つてくる、親しみやすい夏野菜。秋口に収穫したリュウキュウの茎を干したものは、高知ならではの保存食です。

食べ方もいろいろ。切つてサラダ風にしたたり、アケボノとしてタチウオと酢の物に、そしてやわらかさを味わう炒め物や味噌汁の具など、工夫されています。



商品パックのレシピは、生産者から「こんなにおいしいよ!」のメッセージ。

●琉球から来たリュウキュウ

高知でいつ頃から食べられてきたのかは不明ですが、沖縄から伝来して、暑い夏に欠かせない人気の食材になっていったのでしょう。むしろ本場よりも歓迎されている節すらあります。それにしても、なぜ名前を高知風に変えなかったのでしょうか？実は、沖縄産と誤解されそうなの名前も、あの食感を連想させるのか、高知県民はいたく気に入っているのです。ただし、字が難しいので、カタカナですが。



ハウスのリュウキュウは露地よりも早い春から夏にかけて出荷。2メートル以上に育ちます。

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。



<http://www.ja-kyosai.or.jp/>



いまを、しっかり見つめると、  
次の安心が見えてきます。

あなたの町のライフアドバイザーです。



JAバンク高知

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



# この人がやるうちは、 私もがんばれる。

[土佐市白川]



**人** 生いろいろあるけれど、苦しい時に支えになるのは、隣で頑張っている仲間の存在。土佐市でニラを栽培している西村初子さん(写真左)と西村鈴枝さんは、17年前、介護施設での仕事を退職した後、誘い合って新規就農しました。定年退職者を対象にしたニラ栽培の募集があり、皆農業は初めて。入った時はそれぞれ家族ででしたが、今は二人とも、畑の責任者です。

初子さんは昨年、初めて入院をしました。農業の跡継ぎはおらず、そこで辞めてしまふのも選択肢でしたが、お医者さんから「やめたら弱る。無理をしないように、できるだけ続けなさい」と言われ、息子さんからもお許しが出ました。休んでいる間、畑の面倒を見てくれたのも鈴枝さんはじめ、近所の仲間です。「この人がやりゆうから続けていこうか」互いに働く姿を見て励まされています。

1年中時期をずらして栽培するニラ。手刈り作業など大変さもありますが「ハウスへ来たら愛着を感じるね」と鈴枝さんが言えば、「年がいったら体はどっこも立たんけど、口だけは立つ」と初子さんが笑います。息子世代の指導員さんから、「がんばるお母さんたち。光り輝きゆう」と、最大級の褒め言葉が出ました。

「クサイチゴ」ギイチゴ属。白い花が赤く熟した甘い実となる。「マキの木」コウヤマキ、ホンマキ。神社の境内にもよく植えられる。「梅」バラ科サクラ属。菅原道真を慕って空を飛んだと伝説にいう。

いけはな／草木花塾 郷田八代  
花器／出自不明の異国風な瓶  
写 真／河上展徳

野・山・川・畑・庭先から

## いけはな

## 通信

12

私はウルクの巫女

神殿の階段 供花を持ち昇る

はるか 日干しレンガの家並みに囲まれ

ジグレートが聳える







ホテルTAMAI  
洋食シェフ  
竹崎介司さん

## ホテルTAMAI 11階 展望レストラン 安芸市の料理人だからこそ ナスらしさを追求したい



一押し「米ナスのミートグラタン」は濃厚なソースを合わせることで、米ナス特有の水分がジューシーな味エキスを昇華!

## 街

並みに隠された太平洋も望める安芸市で一番背が高い建物といえはホテルTAMAI。県外からの宿泊客、市外からの食事客、地元の人々の披露宴や宴会など、さまざまなシチュエーションで利用されるこの場所で、洋食部門の責任者を務めているのが竹崎シェフです。「地元の野菜を活かす創作洋食が得意」というシェフの食材選びの場は地元の直販所。多彩な野菜が並びますが、シェフが手にとり取ってしまうのはやはり安芸市の特産品である「ナス」でした。

「ナスそのものに感じる味はわずかなら、どうやって『ナスらしさ』を感じてもらえるか」シェフの試行錯誤は日課です。例えば、実が柔らかくアクが少ない土佐鷹ナスを使ったムースは、焼きナスにして香りを出すことで紛れもない「ナスのデザート」としてのおいしさを完成させました。しかし、シェフの志は高く、「同じ品種のナスでも一つに個性がある。そこを見極めないとナスらしさは活かせない」といつだって真摯。12年もの間、安芸市で腕をふるってきた料理人が魅せる「ナス愛」は本物です!

## 玄

米ご飯やオーガニックコーヒーなど、体に優しい食事を提供している「サウス倶楽部」。天然食材にこだわるのは、川上さんのお母さんの病気がきっかけでした。よりよい食を求めて調べていくうちに、天然食材の持つ力や味わいに気づかされたと言います。

「私の子どもにも体にいいものを食べさせたいし、店に来てくれる親世代のお客さんにも、お子さんたちに天然素材の良さを伝えていただけたらうれしい」

川上さんは、薄味で物足りないのではと思われがちな天然食材の料理を、おいしく食べてもらうことにもこだわりました。親戚の農家から仕入れる野菜や足で集めた県内食材を、無添加調味料や自らが手作りする食材と合わせることで、素材本来のおいしさを大切にしています。塩とハーブだけで作る土佐ポークのベーコンは、優しい口当たりながら肉のうま味が際立つ自信作です。

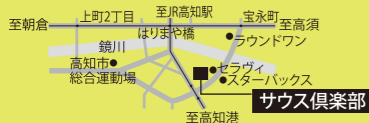
「味というのは記憶で、人は季節の変化や体の状態によって求める味があります」川上さんの料理は、その声に正直に向き合いながら作られています。

## 天然食材レストラン サウス倶楽部 味の記憶を大切に 次の世代へ伝えたい



土佐ポーク自家製ベーコンのローマ風カルボナーラ、芸西ナスのグラタン、他。レディースランチ980円

川上正利さん  
天然食材レストラン サウス倶楽部  
オーナーシェフ



問い合わせ／天然食材レストラン サウス倶楽部 TEL088-833-4655  
高知市潮新町2-12-12  
営／8:00～19:00(OS18:30) 休／火曜・第3月曜定休



問い合わせ／ホテルTAMAI 11階 展望レストラン TEL0887-35-2111  
安芸市矢ノ丸1-6  
営／8:00～21:00(OS20:30)  
休／無休 <http://www.hotel-tamai.net>

# 自慢の味は、「ま」当地」の味!

新店舗に新たな名物を!  
地元の米と野菜で作る逸品

南国市緑ヶ丘、石土池のすぐそばにある直販所。JA十市本所にあった「ひかり市」が移転し、十市の地名にちなんで「ごとおち市」としてオープンしました。

この店の自慢は、店内キッチンで焼き上げる米粉パン。十市産のお米を嶺北で製粉した米粉を使い、10種類ほどのパンを作っています。

中でも、イチオシは地元の野菜をたっぷり使った「ごとおち野菜バーガー」。季節に応じて中身が変わる「バーガー」は、JA十市女性部のみなさんのレシピによるもの。地元の食材を活かした名物を作りたいという思いを形にしました。ポリュームたっぷりヘルシー、大勢のファンを獲得しています。

このほか、ゴーヤ、キュウリ、ピーマンなどの佃煮が入ったおかずパンもあり、佃煮づくりも女性部が担当。製パン

担当の池田綾子さんとのコラボレーションで生み出される、十市ならではの味。今後も新商品が期待されます。

石土池の散歩がてらにご近所さんに愛される

「ひかり市」時代のお客様はもちろん、地域の子どもからお年寄りまで幅広い年代の人々に愛されている「ごとおち市」。店内は、高知県産の木をふんだんに使った、居心地のいい空間です。並んでいるのは、とれたての野菜や果物、おやつや切り花、手づくり小物などなど。毎朝届く地元どれのちりめんじゃこや、作りたてのお寿司も人気です。

おいしそうな香りが漂ってくるのは、揚げものコーナー。宿毛漁協から取り寄せたギョロケ、アジのすり身天、コロケなど、揚げたてを1個から販売。香りにつられ、おやつやおかず、おつまみの一品に買い求める人も多いためです。

6月になるとスモモが、7月下旬からはキャンベルが回り、店内は甘酸っぱい香りに包まれます。どちらも十市自慢の特産品で、遠くから買い求めに来る人も多いのだそう。「ご当地の味」がふれる直販所です。



春のデビュー商品は、米油で揚げた米ナスとトマト、レタス、そしてチーズが入った野菜バーガー。特製ソースが絶妙。



十市産のスモモとキャンベルを加工した、JA十市のオリジナル濃縮ジュース。自然そのままの味が人気。



十市の浜でとれる、「おじゃこ」や「かちり」。地元の生産者から毎朝届くため、新鮮そのもの。



ぼうしパン、豆パン、自家製トマトジャムパン、佃煮パンなどバラエティー豊か。食パンは11:00より販売。



長さ20cmほど。大きな唐辛子かと思いきや、肉厚でやわらか、甘みがあるイタリアン・パプリカ。



じっくりと火を通し、最後にカラッと揚げたコロケは、サクサクの食感。米油で揚げています。



JA十市直販所 ごとおち市  
高知県南国市緑ヶ丘1丁目1107  
TEL088-865-5367  
営/8:00~15:00 休/毎週水曜日・1月1日~4日



左から、店長の川竹正一さん、忙しい時の助っ人・JA職員岡林音々さん、製パン担当の池田綾子さん。



## いつものオムレツが変身、うれしい厚みで野菜もたっぷり。 スペイン風トルティージャ

【材料】4~6人分

卵6個／たまねぎ1個／ホウレンソウ1/2束／トマト中2個／米粉小さじ1／オリーブオイル大さじ3~4／塩コショウ適量／ケチャップ(お好み)／ニンニク(お好み)

【作り方】所要時間／30分

- 1.ホウレンソウをゆでて水気を絞り、2cmに切る。
  - 2.トマトは湯むきして1cm角に切り、水気を取る。
  - 3.たまねぎは1cm角に切る。
  - 4.たまねぎをよく炒め、トマト・ホウレンソウを加えて軽く炒める。好みてニンニクを加えてもよい。
  - 5.溶き卵と米粉を混ぜる。4を加えて塩コショウし、ヘラで混ぜる。
  - 6.フライパンにオリーブオイルを熱し、5を入れて焦げないようにフライパンを振りながら中火で焼く。
  - 7.卵の回りに泡が出始めて焦げ目が少し付いたら、フライパンに皿をかぶせ、一気に引っ繰り返して皿に取る。
  - 8.フライパンにオリーブオイルを足し、7を戻す。火加減を調整して中まで焼く。
  - 9.焼き上がったお皿に盛り、好みてケチャップを添える。
- ★一般にはジャガイモを使いますが、自慢の「れいほく八菜」からトマトやホウレンソウをたっぷり使ってみました。



## お山の風味に酔いしれて、ほどよいコクがしみてくる。 原木シイタケのポタージュスープ

【材料】4~6人分

シイタケ100g／ジャガイモ中1個／たまねぎ中1個／バター20g／コンソメ1個／塩コショウ適量／水200ml／牛乳400ml／パセリ少々／生クリーム30g(お好み)

A | 米粉大さじ2 / 水大さじ4

【作り方】所要時間／20分

- 1.シイタケ・たまねぎはスライスしてバターでよく炒める。
  - 2.ジャガイモは1cm角に切り、レンジで加熱かゆでる。
  - 3.1と2と水をミキサーにかけてなめらかにする。
  - 4.鍋に3と牛乳・コンソメを入れ、加熱して塩コショウで味を調える。好みて生クリームを加えるとコクが増す。
  - 5.Aを加えてひと煮立ちさせ、器に盛り付け刻んだパセリを飾ればできあがり。
- ★たまねぎをしっかり炒めてからシイタケを入れ、こちらもしっかり炒めるのがポイント。夏は冷やしてもおいしくいただけます。



簡単にできて、栄養も満点。  
食卓をあったか〜く彩る豪華な一皿!

## 土佐あかうしチャップバターライス添え

【材料】4~6人分

土佐あかうしもも肉400g／塩コショウ適量／米粉適量／ジャガイモ4個／ミニトマト12個／オリーブオイル大さじ2／生クリーム30g／小ネギ適量

A | しょうゆ大さじ2 / 酒大さじ1 / みりん大さじ2 / 砂糖大さじ1

○バターライス

米2合 / バター15g / コンソメ1個 / 塩3g / パプリカ赤と黄各1/2個

【作り方】所要時間／45分

- 1.刻んだパプリカと調味料を入れてバターライスを炊く。
  - 2.もも肉は約3×5cmにそぎ切り。塩コショウを振り米粉をまぶす。
  - 3.トマトはヘタを取って湯むき。ジャガイモは大きめの一口大に切り、レンジでやわらかくする。
  - 4.Aを合わせ、砂糖が溶けるまで加熱する。
  - 5.フライパンにオリーブオイルを熱し、もも肉を両面焼く。焼き色がついたら4を絡め、ミニトマトとジャガイモを加える。
  - 6.生クリームをさっと絡め、小ネギを散らす。
  - 7.バターライスを添えて盛り付ける。
- ★もも肉を焼きすぎないのがコツです。



JA土佐れいほく女性部

左から、川井由紀さん、橋本梢さん、真辺由香さん、川田絹子さん



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe 12



嶺北の上質な米粉は、主役にもなるけれど、他の食材をおいしく支えてくれる名脇役としても活躍します！  
米粉パン工房のスタッフおすすめレシピ。



嶺北産米粉

米どころ嶺北自慢の棚田米から生まれる、湿式製粉のきめ細かな米粉です。土佐町にあるJA土佐れいほくの米粉製粉所で作られています。

いいお米で作った、きめの細かい米粉。  
嶺北の野菜やお肉を主役に盛り立てます。

## こどもとつくろう

軟らかめでモチモチ、夏のクールなおやつ。

## かんたん栗ういろう

【材料】作りやすい分量

栗甘露煮6個／米粉70g／砂糖30g／水250ml／こしあん100g

【作り方】所要時間／30分

- 1.ボウルに米粉・砂糖・水を入れてよく混ぜ、こしあんを加えなめらかなるまで混ぜる。
- 2.半分に切った栗を耐熱容器に入れ、1を流し込む。
- 3.ラップをかけ、レンジ500wで4分半〜5分加熱。
- 4.粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし、ぬらした包丁で栗が見える大きさに切る。

和風も  
いいでしょ?



とさのうと おすすめ逸品

## JA十市 ごとおち市の「ゴーヤの佃煮」

**自** 宅の畑で取れる野菜や、庭に実る果物を使い、佃煮やお菓子などを作っている中野美恵子さん。趣味が高じて食品営業許可の資格を取り、「ゆずや」という名前で加工品の製造・販売を行っています。

「ゴーヤが苦手な人でも、おいしいと言ってくれます」というゴーヤの佃煮は、ほかほかごはんにはピッタリの一品。輪切りにしたゴーヤを下ゆでして水切りし、砂糖と酢、しょうゆで煮込み、鰹節とゴマ、チリメンジャコを加えてさらに煮詰めます。ゴーヤのジューシーさが残る、ソフトな食感の佃煮。舌の上に残るかすかな苦味が、やみつきになります。



【ゆずや ゴーヤの佃煮】

230円

◎問い合わせ  
JA十市直販所 ごとおち市  
TEL 088-865-5367



「一番おいしい味、を目指す高芝さん。「今年も高芝さんのトマトはおいしい」と喜んでもらえるのが一番うれしいと話します。

## 産地だからこそ、たっぷり使える贅沢

**ソ** ース作りは、水をまったく使わずトマトをそのまま火にかけるという方法で始まりました。鍋の中でゆっくり蒸したあと、皮を破って出てくる水分だけで旨みを凝縮、煮詰めていきます。おいしさはこの段階で約束されたようなもので、あとはメンチカツに合う味付けです。「いつも目分量」と笑いなが

ら調味料を大胆に加えるさゆりさん。舌が覚えた味になるまで味見を繰り返して「うん、ばっちり！」と完成です。ソースの相棒メンチカツは、タマネギ、キャベツに豆腐も入ったヘルシー仕立て。フレッシュな香りとジューシーな肉の味わいが相まって、ご飯がどんどんすすみます。



【メンチカツのトマトソースがけ】

単品1個130円、おかずセットは350円。  
★シーズン中の毎週土曜日に、ながおか温泉  
駐車場の直販所「あけぼの市」で販売。

◎問い合わせ JA長岡  
TEL 088-864-6306

1. 洗ったトマトのへたを切り、鍋の中へ。2. 弱火でゆっくり煮込む。3. 浮いてきた皮を取り除き、さらに煮詰める。4. ウスターソース、ケチャップ、醤油などを加えて調味する。



★メンチカツももちろん手作り。中はジューシー、衣もサクサクです。



メンチカツの  
トマトソースがけが  
できるまで



おいしいまで、  
トマトでした。



ベースグリーン(青い)トマトの色の濃い部分はおいしいトマトになる証し。

## まほろばトマトでつくる「メンチカツのトマトソースがけ」

**高** 知県を代表するフルツマトトとして知られる南国市の「まほろばトマト」。爽やかな酸味とはっきりした甘さにトマト本来のおいしさがあると、高く評価されています。高芝富士夫さんは「土佐まほろばトマト組合」の組合長で、この道25年のベテラン生産者。ハウスのトマトは、二つの実にちゃんと日が当たるよう工夫されていて、時間と情熱をたっぷり注いでいるのが一目でわかります。完熟したトマトを手にとると、見かけ以上にずっしり。特有の香りが皮ごとしに漂ってくるのにも驚きました。そのトマトをふんだんに使ったソースを作っているのが妻のさゆりさん。

「あけぼの市」のお弁当や惣菜を作る加工部門のリーダーも務めています。もともとは「規格外品を何とか活かしたい」と自宅用に作っていたソースを、2年前からお弁当用にアレンジ。こうして誕生した「メンチカツのトマトソースがけ」は、トマトそのままの優しい味がうけて、ロングランの人気を誇っています。

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

12

JA長岡

調理師免許や食育アドバイザーの資格ももつ高芝さゆりさん。その行動力は、自らを「はちきん」ならぬ「じゅうはちきん」と呼ぶほど。



農業体験のうと  
畑の弟子



高知市立春野東小学校  
教頭 岡内 充 先生

給食でいただく際には、「2年生と5年生が作ったお米です」と、校内放送をしています。子どもたちは喜んで食べてくれます。食材が豊かな春野町。青壮年部さんのお世話で、地産地消を核とする食育活動が進んでいます。



高知市立春野東小学校  
田植え体験

2013年4月22日(月)  
主催 / JA高知春野 諸木青壮年部  
高知市立春野東小学校  
場所 / 高知市立春野東小学校  
近くの水田  
参加人数 / 2年生・5年生 合計200人

◎この日の体験  
田んぼに入って、泥んこになりながら  
田植えを体験。



水を張った田んぼがキラキラと眩しい、のどかな風景。高知市春野町は、園芸野菜の栽培と並んで米作りも盛んです。高知市立春野東小学校では、十数年前からJA高知春野の諸木青壮年部のみなさんと連携し、田植え体験を行っています。

春に田植えをするのは、授業で農業や米作りについて学習する5年生と、植物の栽培について学ぶ2年生。まずは、諸木青壮年部の副部長であり、PTAの副会長でもある岡崎智正さんから、苗の植え方について教えてもらいます。「苗の束から3本、5本を手にとり、田んぼの泥の中にぐっと深く植えてください。浅いと水に浮いてしまつて根が

張りません」。岡崎さんがお手本を見せてくれました。

ズボンの裾をまくり、サンダルを脱いだらよいよ田んぼへ。あぜを渡ってみんなで田んぼをぐるりと囲み、「さあ、入れ〜」という岡崎さんの声を合図にそろり、ずぶり。ぬるつと冷たい感触に、思わず「キャー!」「おー!」と叫び声が上がります。体のバランスを取りながら、慎重な手つきで苗を植える子どもたち。一歩一歩、重い歩を進めながら存分に泥の感触を楽しみました。

8月には5年生が刈った稲を、諸木青壮年部のみなさんが脱穀学校で精米した後、給食でいただきます。また、3年生が特別養護老人ホーム「はるの若菜荘」を訪問する際のお土産としても喜ばれています。

「これから、大きくなったかな? 何色の花が咲いたかな?と、学校の帰りに時々見に来てくださいね」と言う岡崎さんに、「はい!」と笑顔を向ける子どもたち。おいしいお米が実るのを、楽しみにしています。

ひよろりと頼りない小さな苗。  
こんな泥の中でお米ができるって、ホント?!



冷たい〜、  
でも気持ちいい〜

田んぼって、  
意外に深い!

これが  
お米になるって、  
すごい!



JA高知春野  
諸木青壮年部  
副部長 岡崎智正さん

田植え体験は、普段食べているお米を身近に感じてもらいたいという思いで続けています。裸足で田んぼに入るのも良い経験。泥だらけになって、たっぷり楽しんでくれたらうれしいです。



秋になるのが  
待ち遠しい!



足が、足が、  
足が進まん!



## リュウキュウの大きさにビックリ!!

「こんなに大きいのか!」という驚きは、みなさんも同じではないでしょうか?全国的には知られていないリュウキュウ、県外の方となると「なんだこれは!!」から始まり、多くの驚きのある野菜だと思えます。

私にとってリュウキュウは、あのシャキシャキとした食感とともに、高知の暑い夏を思い出させてくれます。高知の夏の暑さを乗り越える季節の健康食材リュウキュウ、暑い日の食卓に一品並べ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

11号に寄せられたお便り

●実は少しキュウリが苦手でした。理由は使いこなせなかったから…。でも、子どもは大好きで、塩を付けてポリポリとかじることもしばしば…。「とさのうと」のおいしいそうなキュウリの色や料理法を見て、さっそく土佐キュウリを買ってきましたよ!! 子どもたち大喜び!! 特にかきとキュウリのマヨサラダ大好評でした!! (かきはなかったのでリンゴにしましたが) 簡単でおいしい!! 教えてもらってありがとう!! でした。キュウリひとつとっても大切に大切に育てられて食卓へ上るんですね。子どもにも農業体験させてあげたいなあと思いました。(30代・女性 会社員)

●充実したホームページでびっくりしました! 1歳の子どもの、なかなか野菜を食べしてくれません。でも、新鮮な美味しいものを食べさせたく、買い物したり、料理したりしています。ホームページの内容を見て、参考になりました。やっぱり旬なものをその時期に食べるのが一番なんです! (20代・女性 主婦)

●男料理、キュウリで作ってみました。おじゃこのキュウリもみは簡単でビールのおつまみになり、家族にも喜ばれました。夏に向けてさっぱり味をまた自分なりに工夫して作ろうと思いました。(40代・男性 会社員)

●キュウリが見切り品で安かったので買いましたが、使い道が無いというか定番のものでしかなくて。その時、このアレンジ方法を見て早速作ってみたら大好評。お酒のあてにもなるし、ご飯のお供にもなりました。(30代・女性 その他)

●農する人を読むと自分の作っている農産物をいかに大切にしているかがよくわかります。自分は仕事に関してこういった情熱があるかと聞かれると残念ながら疑問符が付きます。自分の仕事に信念を持つということがいかに大切かということをも痛感させられます。(50代・男性 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人、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)

●久しぶりにこんなにも立派なイボの立っているキュウリを拝見しました。近所の店頭に並ぶのはイボなしキュウリばかりのため、幼い頃丸かじりしたチクチクするイボのあるキュウリが懐かしくなりました。きっと断面からはキュウリのみずみずしい水分が出てくることだと思います。今や食卓に欠かせない存在ですが、一年中味わせて頂けるのは手間暇を惜しまず丁寧に育てて下さっているからこそぞとこのことを学ばせて頂きました。温室ハウスのなかで愛情をたっぷり受けて大きくなるキュウリは本当に幸せそうで、心まで温かくなりました。お腹だけでなく心まで満たして下さるお味なのではないかと想像しています。(30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

農する人と、食する人へ  
 June/2013/vol.12

[とさのうと 12号]

発行日

2013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

大久保 有望

副委員長

中澤 紅美

委員

長野 桃太  
 辻村 浩二  
 桑名 李果  
 坂本 亜矢賀  
 品原 洋子  
 澤田 圭太  
 上田 浩二  
 森澤 佑太  
 廣田 智清  
 大崎 佳代  
 中越 愛子  
 松岡 人代  
 河野 愛恵  
 山之内 智史  
 笹岡 豊彦  
 武田 秀丞  
 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

6月 9月

### 6月

- 1土 土佐牛まるかじり大会(梶原町総合庁舎前河川敷)
- 8土 あぐりふれんど☆クラブ(第1回)(JA土佐香美)
- 13木 JА南国市 かざぐるま市ミニモーニングサービス(かざぐるま市)  
 [日程未定]あぐり窪川しょうぶまつり(6月中旬)(道の駅あぐり窪川)・スイカ・メロン食べ祭(6月中旬)(JAとさし南風の郷)

### 7月

- 6土 夏の感謝祭(JAとさし高石直販所)
- 11木 JА南国市 かざぐるま市ミニモーニングサービス(かざぐるま市)
- 20土 あぐりふれんど☆クラブ(第2回)(JA土佐香美)  
 [日程未定]運まつり(7月上旬)(土佐市蓮池公園)・新米祭(JA南国市かざぐるま市、風の市)

### 8月

- 2金 須崎まつり はし拳駕籠かきレース(須崎市西町)
- 4日 須崎まつりドラゴンカヌー大会(須崎市立スポーツセンターカヌー場)
- 8木 JА南国市 かざぐるま市ミニモーニングサービス(かざぐるま市)
- 17土 あぐりふれんど☆クラブ(第3回)(JA土佐香美)  
 [日程未定]みどり市・夏祭り(JA四万十市直販所みどり市)

### 9月

- 12木 JА南国市 かざぐるま市ミニモーニングサービス(かざぐるま市)
- 13金 あぐりスクール全国サミット(~14日)(JA四万十)
- 14土 四万十うまいちやフェスタ(四万十市天神橋)
- 17火 JА南国市 かざぐるま市敬老の日イベント(かざぐるま市)
- 22日 はたフェスin土佐清水(土佐清水市電車)
- 28土 仁淀川 神楽と鮎と酒に酔う(仁淀川波川公園)

### 「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。

●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案内。

●ちよくちよく市  
 生産者目をかけて買うのも、ふらっと立ち寄るのも楽しい直販所。

●アンケートプレゼント  
 ホームページ上でも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。

1 リュウキュウと夏野菜セット 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。

2 キャンベルの詰め合わせ 10名様



3 JA長岡 あげぼの市おかずセットと野菜引換券 10名様



\*写真はイメージです。時期により、内容が変更になる場合があります。

### ■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7月31日(水)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/>



4 ホテルTAMAI 11階 展望レストラン お食事券(1,000円分) 20名様



5 天然食材レストラン サウス倶楽部 お食事券(1,000円分) 20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。