

# とさ のうと

tosa note

vol. 13  
2013  
Autumn

農する人と、食する人へ

ほおえみシイタケ



真っ赤なイチゴは

お店の入り口で待ってます。

南国育ちだからちょっと甘め

可愛いと言われたら信じます。





「あじさい」の花といえば小学校のころ  
雨の日が楽しみだった思い出がある。  
通学路の途中に「あじさい」が咲いていて  
日々色合いが変化していく「あじさい」が  
子どもながらに不思議であった。  
赤、青、白のグラデーションのほか  
濃淡が変化して見る者を楽しませてくれたものだ。  
この水路は昔と変わらず  
元気で小学生が通う通学路。  
雨が降ると近くの水たまりで遊ぶ子どもたちが印象的だ。  
「あじさい」の花言葉は「強い愛情」。  
子どもたちが風邪を引かないように  
今後も変わらず見守っていてほしいと願う。

【もくじ】

03 特集  
ほおえみシイタケ

10 シイタケ農家直伝  
教えたくなるレシピ

13 栄養士さんおすすすめ

14 農する人 story  
安芸らしい真つ直ぐなユリを、  
仲間たちと育てる。

15 いけはな通信

16 風土食シエフ  
草や／モルゲンロート

18 高知の産直市場探訪ちよくちよく市  
本山さくら市

20 うちごぼん  
J A 高知春野女性部

22 おいしいもんができたぞね  
J A 高知市「プラムジャム」

24 畑の弟子  
J A 高知市「農業いきいき講座」

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

土佐は農の国。  
農と食を土佐らしく  
結びあうノート、  
ときとうと。

ときとうと

Autumn/vol.13/2013

# ほおえみシイタケ

森からの使者シイタケは、山の人たちの手で  
うんと大事にされて、守り育てられます。  
森を肥やすように、食卓を肥やせよと。

菌床栽培で育つシイタケ。室内と  
はいえ、緑の山々や清流に囲ま  
れた空気のきれいな環境です。

## 【シイタケのプロフィール】

原産地：アジア・オーストラリアに近縁種  
分 類：ハラタケ目ヒラタケ科マツオウジ属  
「原色日本新菌類図鑑(I)」による  
英語名：shiitake

名前はシイに生えるキノコに由来しま  
す。日本では1600年代から栽培されて  
おり、和食のダシとしてもおなじみ。菌  
糸体が成長して子実体になったのが、  
あの形です。栽培方法は原木栽培と菌  
床栽培があります。





足(軸)の太い、くりくりしたシイタケ。1個ずつ手でちぎりながら、ふっと微笑んでしまうかわいらしさ。



ほだ木の全体にシイタケが生えるよう、位置や上下の入れ替えをていねいに行い、ほだ木そのものも、肥料にして最後まで循環させます。

# 山と、つれ合ひ。

四万十町地吉 酒井和志さん



## 四万十川を肥やす山々でシイタケを育てる手が木や森もまた、育てます。

ほだ場は、急斜面のヒノキ林にあります。四万十町の地吉地区で、酒井和志さんが両親と育てている原木シイタケ。同じ山に林業と農業が同居しています。「毎日これ筋トレです」と酒井さんが言うのは、ほだ木となる丸太を運ぶ、力の要る作業のこと。クヌギやコナラの原木を伐採して斜面へ上げ、シイタケ菌のベッドを心地よく整えます。組み方は通称ムカデ、ヒノキ林の下を這って長く延びる姿は圧巻です。

夏場には2回ほど、「天地返し」という大技を仕掛けます。文字通り、ほだ木の上下を人力でひっくり返すのですが、これは水で湿った部分にシイタケが生えやすいので、均等に生やすためには欠かせない作業とのことです。「斜面だからよけいにきついけど、それだけに、生えてきてくれたら嬉しい。夏は収穫の

上 シイタケの菌を打ち込んだ原木の丸太、ほだ木を山へ運び上げる酒井さん。収穫作業は両親に頼み、主にほだ木の管理に汗を流します。下 湿度や温度の条件が合えば、傘の表面にきれいなひび割れが。こうしたシイタケを干すと、高級品のどんこシイタケに。



冬を楽しみに頑張っています」

そして2月、収穫の様子を見せていただきました。傘がくるっと丸くなった肉厚のシイタケが、原木に止まるように生えています。手袋をして手作業でちぎる収穫は、週に4日のペース。「足(軸)が太いシイタケは大きくなります。太るかどうかは、ほだ木の中にある原基(卵のような状態)の時期に決まります」シイタケの原木栽培には肥料も農薬も使わず、栄養源はほだ木の養分のみです。使い終わったほだ木が、唯一水平に歩ける作業道の縁に置いてありました。シイタケ菌によって軟らかく分解され、今度はヒノキの肥料になるのです。

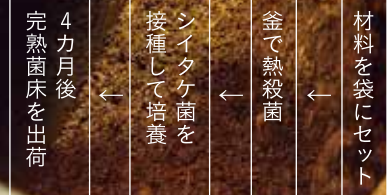
伐採してきた原木は、すぐには使いません。「木を殺さないかん」と酒井さんが言うのは、シイタケ菌は腐朽菌で、生きた木の中では育たないため。山で1カ月干して水分を飛ばし、植菌します。丸太にドリルで穴を開け、おが屑に菌を繁殖させた種駒を槌で打ち込むのです。1本のほだ木を4〜5年使います。

菌に分解されて軽くなっていくので、前半は下の雨よけハウスで使って、少し軽くなった後半は山のほだ場へ上げるそうです。そして最後は山の肥料や畑の堆肥に。キノコ類は本来、山の資源を循環する役目を果たしています。

酒井さんの自宅そばにあるハウスでも収穫が行われていました。その中に、ビニール袋をすっぽりかぶせたシイタケが。これはいい形に育つ、選ばれたシイタケなのだそう。水が掛かって黒くなるのを防ぐ、袋1枚の温度差でポリウムを増すための、ひと手間です。収穫の前には外し、寒さに当てて身を引き締めるといふ、さらなるひと手間。

収穫したシイタケは、倉庫で手作業による選別をしてから出荷します。濡れると風味が落ちるので、雨の日は収穫をしません。まだかまだかと晴れを待っているうち、育ち過ぎて商品価値が下がることも。かといって乾燥注意報が出ると育たないシイタケ、ほどほどの雨も必要なのです。

培地の主な材料は高知産おが屑と木材チップ。おが屑1に対してチップ9を混ぜ、ぬかやフスマ、キビ粉などの栄養体を加えます。



【菌床作りの工程】

# 菌は生きてくる。

【菌床生産】  
香美市香北町 平山貴雄さん

## 最高の菌床を作り、地元生産者に手渡し、そのために。

こちらは、室内での細やかな環境管理によってシイタケの菌床を育てている生産施設です。物部川が流れる、香美市香北町の緑豊かな山すそにあります。昨年はブロック状の菌床を18万6千個作り、地域の生産者へ届けました。移動の震動で刺激を受けても発芽するため、あまり遠くへは運べません。だから地元で作ります。

1個の菌床から収穫できるシイタケは平均1キロで、「キノコ類の中でもシイタケは機械化が難しく、大手も参入できないのが強味」と、工場を管理する香北町菌床生産組合の平山貴雄さん。出荷予定の4カ月前に仕込みをして、生産を調整します。生きものなので、「ちょっと待つて」がききません。

菌床の材料となるのはクヌギなどのおが屑やチップで、原木栽培と同じ木材なのですが、これに栄養体を加えて殺菌した培地に、シイタケ



植えた菌が全体に回りきるまでに1カ月。出荷直前には「生えたくてうずうずしている状態」です。

菌を植えます。シイタケの菌がうまく育つためには、初期の雑菌をできるだけ抑えねばなりません。

そこで頼りになるのが、相棒の殺菌釜です。「食品用の新釜を2年前に入れてから、どこに出しても恥ずかしくない菌床ができます。ほど良い加減できっちり働いてくれますよ」。綿密なデータ管理で品質の良い菌床を作ります。ただし、熱し過ぎると菌床全体が炭化してしまうため、「シイタケ菌が食べていける養分を残して、雑菌を軽く殺すのです」。



1 隣り合った明るい斜面には、ほど木となるクヌギが育っていました。今は他の山から購入していますが、30年前に一带へ植えたクヌギが、もうすぐ伐採時期を迎えるそう。2 収穫をする酒井さん。シイタケを育てながら、ヒノキの枝打ちや間伐など山の手入れも同時進行して、品質の良い木材を育てます。四万十川流域の名産ヒノキ、「自分が生きているうちに伐りますかねえ」と酒井さん。

## シイタケの手間ごと



2



6



4



5



3

3 雨よけハウスでの原木栽培も手がけています。ハウスの草引きは夏の天地返しの手作業で。4 「これはよくできた」といえるシイタケ。足が丸いほど太く、傘の内側はすっきり白く。5 菌が詰まった種駒は銃弾のような形。木の表面に見える白色は蓋にした発泡スチロール。6 収穫したシイタケは生シイタケとして出荷し、残りの8割は干シイタケにします。



上 室温は昼が20℃、夜は15℃。加湿器で水滴のシャワーを浴びせ、湿度80～90%に保ちます。下 生産施設の敷地で天日干しをしているところ。山の太陽に光り輝くシイタケたち。



# 「菌床栽培」 踏んばって、 次の世代へ。

香美市香北町 平山元久さん

年中いつでも  
出荷できる安定が、  
地域の元気です。

菌床の生産施設から車で10分余りの場所には、菌床栽培の生産施設があります。シイタケが発生する刺激となるのは、衝撃、移動、低温、そして水。これらの刺激をうまく使って生産を管理し、4～6カ月かけてじっくりシイタケを発生させて、年中出荷しています。代表を務める平山元久さんは、中山間の高齢者にも作れる菌床シイタケに注目し、設備投資を進めてきた1人です。

「シイタケは人間と同じ酸素呼吸



をしています」と平山さん。新しく取り入れた栽培方法は、トレーに菌床を半分浸けて、水のない上半分だけに発生させるという方法です。これでシイタケの形が安定し、収穫も楽になりました。シイタケ栽培と水は深い関係があり、菌床の終盤では水の刺激で菌にもうひと働きを促します。そして使い終わった廃菌床は畑の堆肥に役立っています。

収穫したシイタケは1時間ほど天日に干して、甘味とビタミンDが増した状態で出すのが、香北のこだわり。「この手間が他との差別化。干すと傘の縁が光るんですよ」。



ピンセットで微妙な調整をして、パックの中で美しく立体的に。

## 「JA土佐香美 香北営農園芸センター」 年中おいしいシイタケを。

優しく叩いて仕上げます

パック詰め作業は機械化もされていますが、半分は人の手です。持ち込まれたシイタケはいったん冷蔵庫で保管します。出荷の順番が来ると、女性スタッフが手のひらに乗せてポンポンと優しく叩き、おが屑などのホコリを落とします。シイ

菌床シイタケの収穫もやはり手作業で。菌床の表面には茶色の防御膜ができていて、雑菌をガードしています。

タケを食べる時も同じく、傘の内側にもしホコリがあれば、こうやって取り、洗ってはいけないそうです。そしてピンセットで細やかに位置を調整しながら100グラムになるようトレーに詰めた後、機械でパック仕上げをして、いよいよ出荷へ。香美市内をはじめ県外へもたくさん出荷しています。



シイタケ農家直伝  
教えたくなるレシピ



## 山の香りを、 大胆に四万十流

◎JA高知はた十和支所

四万十川に恵みをもたらす森で育つシイタケ、地元ではまたいっそうおいしく食べられています。四万十町十和の地吉・古城地区は、かつて日本一にもなったシイタケの産地で、どこの家もシイタケを作っていました。

今回は、特集にも登場した酒井和志さんのお家で、母の和歌子さんと妻の佳代さん、そしてご近所の生産者、吉野秀美さんに手料理を教わりました。料理を楽しみ

ながらお聞きした、地区での興味深いシイタケ史の一部をご紹介します。戦後しばらくはオンドル式の乾燥機を地区で作っていたこと、それは旧満州から引き揚げてきた人が多かったからだそうです。

焼いて煮るから、よ〜く染みる

### シイタケの肉詰め焼き

【材料】7〜8個分  
生シイタケ大7〜8個  
具=干しシイタケ(スライス)10g/合い挽きミンチ200g/タマネギ中1/2個/小麦粉適量  
A=砂糖大さじ3/濃口しょうゆ大さじ5/みりん1/2カップ/酒1/2カップ

【作り方】①戻した干しシイタケとタマネギをみじん切りにし、小麦粉を少量つなぎに入れ、ミンチと混ぜる。②シイタケのカサの内側に①を詰め、フライパンでカサの側から両面を焼く。③焼き上がったら取り出し、Aを入れ、中火にかけ、とろみがついたら②をもどしてタレをからめつける。

※タレの変わりにケチャップをかけると洋風になる。

パーティーでキラキラ

### シイタケ焼売(シュウマイ)

【材料】12個分  
具(シイタケの肉詰め焼きと同じ)/もち米2合/貝割れ大根(好みで)/片栗粉適量/キャベツカレタス6〜7枚  
A=酢大さじ1/砂糖小さじ1/しょうゆ大さじ1/ゴマ油大さじ2/ねり辛子(好みで)

【作り方】①もち米を洗って水に一晩浸しておく。②シイタケの肉詰めの要領で作った具を12等分し丸める。③丸めた具の外側に片栗粉をつけ、もち米をまぶす。④蒸し器にキャベツカレタスを敷いてシュウマイを並べ、もち米が軟らかくなるまで30分ほど蒸す。蒸す間にAのタレを合わせておく。

※合い挽きミンチのかわりに鶏ミンチを使うと上品な仕上がりに。



シイタケの肉詰め焼き

シイタケ焼売

シイタケおこわ

シイタケのタタキ

なぜか無性に食べたくなる…

### シイタケおこわ

【材料】6〜8人分  
もち米5合/干しシイタケ(スライス)20g/かしわ100g/ニンジン中1/2本/ゴボウ1/2本  
A=塩小さじ1/砂糖大さじ2/淡口しょうゆ適量

【作り方】①もち米を洗って水に一晩浸しておく。②もち米を約30分蒸す。③シイタケ、ニンジン、ゴボウ、かしわを小さめに切り、油で炒めてから軟らかくなるまで煮る。Aで味付け。好みがあるので味を見ながら。④蒸し上がったもち米に、煮た具を混ぜ込んで5分蒸せば、できあがり。

※お好みで山菜なども加えてどうぞ。

十和が発祥の地! なんです

### シイタケのタタキ

【材料】4人分  
干しシイタケ(丸のまま)6〜7枚/新タマネギ中1/2個/キュウリ1/2本/プチトマト1パック/ネギ適量/ゴマ適量/シイタケのもどし汁1カップ/だしジャコ適量/おろしニンニク2かけ分/片栗粉適量/揚げ油適量  
A=濃口しょうゆ大さじ2/酢大さじ2/砂糖大さじ2

【作り方】①新タマネギ、キュウリ、トマト、ネギなどの付け合わせを切っておく。②戻したシイタケを1センチぐらいにそぎ切りし、片栗粉を少量まぶして油で揚げる。③シイタケのもどし汁にだしジャコを入れて10分ほど煮立て、おろしニンニク(潰してもよい)を加え、Aを加えてタレを作る。④揚げたシイタケを皿に敷き、付け合わせを色よくトッピングしてゴマを振り、タレを回しかける。

※タレはだし汁と調味料を半々ぐらいで割る。一般的な高知のタタキよりも甘い味付けで。



### シイタケにもっと手を出そう!

生シイタケに干しシイタケ、常備して使いこなせば料理の味がグンと上がります。チャレンジしてみませんか。

#### 「食べる前には」

生シイタケは水洗いすると風味が落ちます。ホコリなどが気になる場合は、カサを乾いたふきんや紙で拭き取り、ひだの内側は上から叩いてホコリを落とします。

#### ◎干しシイタケのもどし方

冷水で(冷蔵庫がおすすめ)ひと晩もどすと、香りや旨味が良い状態でもどります。

#### ◎もどし汁の使い方

みそ汁のだしにはもちろん、トマトスープなどにも入れて楽しんでみては。



#### 「いろいろレシピ」

◎トースターで焼きシイタケ  
シンプル派/オリブオイルと塩のみで軽く焼きます。

こってり派/オリブオイルを塗り、チーズ、タマネギ、トマト、マヨネーズなどをトッピングして焼きます。

◎カレーに、おでんに  
焼いて刻んだシイタケを、豆腐やコンニャクと白和えにします。風味抜群。

◎保存するには  
「カサが開ききる前に食べましょう。生は傷みやすいので、残ったら冷凍します。」

◎干しシイタケ作りは冬場がおすすめ。1日程度でもまろやかに変化します。なるべく天日干しを。

栄養士さんおすすめ  
シイタケのうと

**残** 暑厳しい毎日ですが、猛暑は乗り切り秋を感じる季節になりました。秋は食欲の秋、サツマイモやキノコ、秋刀魚などおいしいものがたくさん出てきます。

今回は秋の味覚キノコ、特にシイタケについてお話しさせていただきます。キノコ類は葉緑素を持たず、酵母と同じ菌類の一種です。一般に栄養価は高くないですが、特有の

香りと味・風味や菌触りがあり、食用とさ



JA高知病院  
管理栄養士  
山本 恵美

れるのは200種類くらいです。

栄養成分は水分が多く約90%が水です。水分以外では約50%が糖質で甘味を持つマンニト、トレハロースのほか、セルロース以外の難消化性多糖類も多く、食物繊維の供給源です。特に干しシイタケは食物繊維が多く、42.5%が食物繊維です。ビタミン類で比較的多いのはβカロテンとビタミンB<sub>2</sub>、ナイアシンです。

タンパク質は干しシイタケに約20%含まれ、その内の半分はアデニン・グアニン・グルタチオン・グルタミン酸・ロイシン等です。旨味成分の主体は5'-グアニル酸です。干しシイタケの香り成分は、乾燥中にレンチニン酸が酵素分解を受けて生じたレンチオニンという含硫化合物です。

また、シイタケには血中コレステロールを低下させるといわれているエリタデニンや、抗腫瘍作用をもつといわれているレンチナンも含まれます。

食物繊維があり、旨味もあっておいしいシイタケ。鍋にソテーに、焼いてそのまま、調理法は様々です。ぜひ秋の味覚をたくさん味わってください。

参考文献／標準食品学各論 医師薬出版株式会社

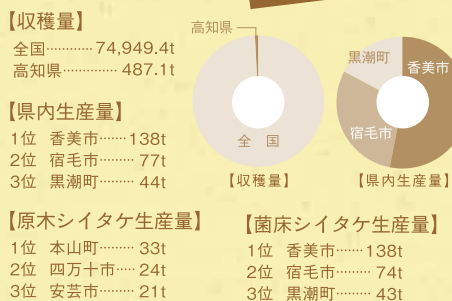
国1位は、お隣の徳島県で、干しシイタケでは大分県です。全国的に菌床栽培への移行が進んでいます。

また、シイタケそのものは無農薬栽培ですが、東日本大震災以降、菌床栽培に使用する国産おが屑のセシウム値検査など、安全性がいつそう求められる状況となっています。



菌床の主材料は木のチップとおが屑

シイタケ統計データ



※高知県林業振興・環境部木材産業課統計  
「平成23年(1月～12月)高知県の特産林産」による

収穫カレンダー

【原木シイタケ】高知は管内  
伐倒…10月から11月末 菌入れ…12月から4月末ごろ  
収穫…12月から4月末ごろ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	菌入れ				ほだ場の整理・原木管理				伐倒		菌入れ
	収穫										収穫

【菌床シイタケ】土佐香美管内  
菌床製造…2月から3月(主な時期)  
菌床発生…7月(主な時期) 収穫…通年

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	菌床製造								菌床に発生をかける		
									収穫		



高

知県内で生産されているシイタケは、原木栽培(雨よけハウスを含む)が3割に対して、菌床栽培が7割となっています。主に中四国を中心に京阪神など西日本へ出荷されます。種菌は国産で開発したもので、現在の全国的ヒットは607号という菌種です。数多い中から残るのは10年に1種ほどだそうです。ちなみに、生シイタケの生産量全



原木栽培も健在な高知



植木の斜面を這うように組まれた、通称ムカデ型のほだ木。よく手入れされた山です。

高知雑記帖  
椎茸とシイタケ



ヒタがいい色になれば、干し上がり。

土佐のシイタケ料理

シイタケは卵と同じく物価の優等生といわれ、他のキノコやシメジに比べてもあまり値下がりがりません。ところが数十年前、好況に沸いた四万十川沿いの産地・十和では、「シイタケ1枚が1万円した」「シイタケ御殿が建った」などという豪快な逸話があったとか。

郷土料理の世界では、魚のすりにシイタケを付けて蒸した甘口の蒲鉾が、皿鉢料理にもよく入っているおなじみの味。そして、色や形の楽しい田舎寿司には、ちょこんと丸いシイタケ寿司も仲間入りして、こちらも甘めの味付けが特徴です。



シイタケ蒲鉾とシイタケ寿司

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



**花** が咲いていない！と緑色のハ  
ウスを見て驚きましたが、理  
由を聞いて納得しました。ハウスで  
ユリが咲いてしまうと、商品になり  
ません。市場へ届け、お客さんの手の  
中で開いてこそ、花なのです。

近藤大地さんは33歳。太平洋を望  
む赤野台地で高級品のオリエンタル  
リリーを育てています。その中のカ  
サブランカを中心にした人気品種を  
手がけ、9月から6月までの長期出  
荷です。きれいにそろったユリの姿  
を見ながら、「年間17万本を出荷し  
ていますが、同じ花は1つだってあ  
りません」。21歳から農業をやってき  
た実感がいじむ言葉です。

基本は、いいものをつくること。行  
事や記念日などにかかわらず、ふだ  
んの日に花を売り込む手立ても探  
しています。品質を保つため、選別で  
迷ったら1ランク落とすのが安芸ル  
ール。安芸らしい育て方で、真っ直ぐ  
なユリを育てる若いユリ仲間の熱い  
志。「最近、後輩も入ってきたんです  
よ」。先輩たちが築いてきた安芸の  
ブランド「ゆり名人」の青い勝負Tシ  
ヤツで誠実な笑顔を見せてくれた  
近藤さん、花嫁さん募集中です。

農する人  
story  
13

安芸らしい  
真っ直ぐなユリを、  
仲間たちと育てる。

◎安芸市赤野



野・山・川・畑・庭先から

# いけはな

## 通信

13

しょうま おうれん いんようかく  
にんどう ばっかつ たかとうそう

忘れないため 間違わないため  
少女は大声で何度も唱える

あきつ虫のとぶ 花野  
薬師の祖父と 草を摘む



ショウマ、オウレン、イカリソウ  
(インヨウカク)、スイカヅラ(ニン  
ドウ)、サルトリイバラ(バッカツ)、  
アキカラマツ(タカトウソウ)。い  
ずれも薬用植物として用いられる。  
いけはな／草木花塾 郷田 八代  
写 真／河上 展儀





生産者と料理人、その先の消費者をつなぐ架け橋に



土佐の魚に、野菜、山菜。家庭料理を心こめて

旬の野菜のお漬物、はぶ茶ときし豆ブレンド茶、おかわり白ごはん、0円とメニューに添えてあります。オフィス街の古民家に癒やされ「土佐の高知」にほっと懐かしさが湧く、たぐいまれな空間です。高知にいなながら、だんだん遠くなっていくような気もする、ほんとうの旬の味。家庭でちよっと手間をかけて作るような、そして底にプロの技が込められた風土の食を提供する、店主の和田さん。おにぎりの横山という老舗で20年修業した後、この「草や」を始めました。庭の緑を眺めながらのお昼ごはんは、品数の多さに男性も満足。食材や調理法には興味が尽きません。



その日入荷した新鮮な素材で作るランチパスタ、サービスランチともに1,280円〜。

《MORGENROT(モルゲンロート)》 土佐市蓮池462-4 TEL088-854-1511  
 営/ランチ11:00~15:00(OS)  
 デイナー17:30~22:00(※前日15:00までの完全予約制)  
 休/火曜



File.2  
 モルゲンロートシェフ  
 畠中貴行さん

シェフになる前から食べ歩きが大好きだったという畠中さん。中でも、素材の旨味を丁寧に引き出す和食と、シンプルにいかすイタリアンに魅せられたそう。そしてこの経験が「和食とイタリアンの融合」という自身の料理のベースに。いい素材に出会うと調理の研究に没頭しすぎて、厨房で寝泊まりすることもあるのだとか。

昨年、店内に地元農家さんが作る野菜の直販所を併設。お店で食べた野菜を家庭の食卓でも囲み、家族で野菜の話をするきっかけにしてみたら、という思いからです。同時に、生産者と料理人が一緒に参加する勉強会なども主催する畠中さん。「生産者と料理人、その先の消費者をつなぐ架け橋になりたい」。料理人の枠を超え、心はいつもそんな熱い使命感に燃えています。

File.1  
 草や店主  
 和田典也さん

「漬物は、横山のおかみさんから受け継いだ45年のぬか床で漬けています」。地魚も和田さんみずから塩漬けや干物にしたり。「ウルメの一日干しとか、いろいろ試したくなって」と料理人の実直な探究心が覗きました。「どんな気持ちで食べてくださっているだろうかと、いつも気になります。お客さまとの会話は庭の植物にも及びますね」。



お昼の日替わり定食は800円。この日はイタドリご飯、サゴシのムニエル、ワラビの白和えなど。



《草や》 高知市鷹匠町2-1-41 TEL088-855-3436  
 営/昼11:30~14:30(OS13:50)、夜17:30~21:30(OS20:50)  
 ※火・木・土曜の夜と「おまかせコース」は前日までに予約を  
 休/日曜・祝日

# ここはわたしらの 「生きがい」です！

連日大盛況の直売所！  
嶺北一帯の元気が集結  
開店と同時にお客さんがどっと集まり、休日ともなると大型バスに乗った観光客が押し寄せます。「本山さくら市」は地元の人にとっても町外の人にとっても欠かせない場所です。オープンしたのは平成17年8月。嶺北一帯から467人の生産者さんが集います。

生産者さんに「自慢は？」とたずねてみたら「原木シイタケ、山菜、味噌、土佐シロの卵、おもち…」全員が「さくら市の自慢」を話して止まらなくなってしまう。その元気に圧倒されていると、委員長の川村雅敏さんが言いました。「ここは嶺北の生産者のための店。生産者が楽しむことが大事！」

ここから始まった  
新しい人生、新しい生きがい



生産者さんがさくら市を愛してやまない理由は、自身にとっても欠かせない場所だからです。

約8年前に家庭菜園を始めたという伊藤京子さん。「種代と肥料代になつたらというのが最初のきつかけ。それが自分のものが売れることと、お友達がたくさんできるのが嬉しくて、だんだん畑が広くなって…」

で、今では800坪の畑を二人で管理するほどに！「ここは生きがい。第3の人生かな」と笑います。

人気のお寿司やお味噌の作り手である大石文美子さんは農家に嫁いで50年、いろんな苦労を経験してきたそうですが、「やっと今、自信を持って『農業にやりがいを感じちゅう』と言える」と語ります。「仲間とふれあうことで生きるための元気をもらえる。今日はたいそいきお寿司作るのやめちよこう、と思っても体が自然と動くんです」

それぞれの思いを胸に毎日エキエキと過ごす生産者さんたち。その姿がそのままさくら市の魅力となつて輝いているようです。

## 本山さくら市

ご高齢の生産者も活躍するさくら市。なかでも特に元気なのが大川村の筒井久利さん。御年85歳！



さくら市の宝物



原木シイタケ



山菜



おもち

こちらも大人気！地元産のもち米を使ったおもち。アズキやヨモギやキビで生まれた素朴な色合いも◎。



さくら味噌

昔から作られているさくら味噌は、町内外から人気を集める。深いコクをいろんな料理に活かして。1kg550円



米ナス

丸々立派に太った米ナスは、「さすが嶺北の特産品」といった貫禄。実も皮も柔らかくて食べやすい。



【本山さくら市】  
高知県長岡郡本山町本山582-2 TEL 0887-76-2252  
営/7:00~18:00(冬期は~17:30)  
休/1月1日~5日



左から、森下菊枝さん、副委員長の大石文美子さんと伊藤京子さん、筒井久利さん、委員長の川村雅敏さん、山中清子さん。



いつものもずくが具たくさんで魅力アップ。  
トロトロをつるりといただきます！

## カラフルもずく

【材 料】3~4人分

味付けもずく3パック入り1つ／オクラ3本／キュウリ1/2本／  
すまき1本／卵1個／ミョウガ1個／大葉1枚／ショウガ1片／  
ゴマ少々

【作り方】所要時間／15分

1. 卵を薄く焼いて細く切り、錦糸卵を作る。
  2. ボールにもずく3パックを入れる。
  3. オクラを薄い輪切りにし、ほかの具材は千切りにする。
  4. 1と3をもずくに入れて混ぜ合わせ、ゴマをふりかける。
- ★お好みでラッキョウ酢を加えるとさらにキリッとした味に。  
好きな具材を加えて我が家オリジナルどうぞ。

残暑をのりきった身体に優しく作用。  
山芋、ショウガ、オクラのトリプルパワー！

## オクラと山芋の酢もの

【材 料】3~4人分

オクラ100g／山芋100g／ショウガ・ラッキョウ  
酢・削り節適量

【作り方】所要時間／10分

1. オクラを3mmほどの輪切りにする。
  2. 山芋、ショウガを短冊に切る。
  3. 1と2をまとめてラッキョウ酢であえる。
  4. 仕上げに削り節をかける。お好みで青のりや、  
きざみ海苔をかけてもよい。
- ★山芋は酢水につけるとぬめりがとれて切りやすくなり、変色も防げます。



## こどもとつくる

卵のかわりにオクラがツなぎ効果を発揮！  
小麦粉ではなく米粉を使うのもポイント。

## もちもちプチお好み焼き

ホットプレートで  
焼くの楽しいね！



【材 料】3~4人分

オクラ5本／キャベツ500g／米粉50g／ネギ2~3本／タコ・豚バラ  
肉・紅ショウガ・お好み焼きソース適量  
A| 粉末だしの素5g／天かす・節粉・塩コショウ適量

【作り方】所要時間／30分

1. キャベツ、オクラをフードプロセッサーでみじん切りにする。
  2. 豚バラ肉は、3~4cmの長さ切る。
  3. 1をボールに入れ、刻んだネギ、Aのだしの素、天かす、節粉、  
塩コショウを入れ混ぜ合わせる。
  4. 3に米粉を入れ、粘りができるように混ぜて生地をつくる。
  5. 豚バージョンは、熱したホットプレートに、生地の半分を一口  
サイズに分けて乗せ、豚バラ肉、紅ショウガをトッピングする。
  6. タコバージョンは、残り半分の生地に細かく切ったタコ、紅  
ショウガを入れて混ぜ、一口サイズに焼く。
  7. 両面をしっかり焼いたら、お好み焼きソースをかける。
- ★米粉は水で溶かさずそのまま入れます。まとまりが足りない  
場合は生地作りの最後に水を少量加えてください。



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe 18



夏の間中元気をくれるオクラを  
もっとたくさん食べたいという方きつと多いことでしょう。  
いつもの料理に足したり置き換えたり、ちよつとした工夫で  
登場回数が増える、そんなレシピを紹介します。

作りやすく、食べやすく、栄養満点！  
オクラパワーを料理に託してお届けします。

味噌を入れる一手間でこんなにおいしく。  
オクラをたくさん食べたい時は絶対これ！

## オクラの味噌入り豚バラ巻き

【材 料】3~4人分

オクラ12本／豚バラ肉12枚／味噌・塩コショウ適量

【作り方】所要時間／20分

1. オクラを洗いへたをとり、縦に一本切り目を入れる。
  2. 切り目を開いて、中に味噌を入れる。
  3. 豚バラ肉でオクラを巻く。
  4. 巻き終わりを下にしてフライパンで炒め、塩コショウで味をつける。
- ★オクラのへたは鉛筆を削るように面取りすると見た目もきれいに。  
アツアツはもちろん、冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめ。



JA高知春野女性部

左から、横田恵利子さん、石田眞砂子さん、  
元吉裕子さん、山崎久美子さん、甲藤繁子さん

## オクラ

全国シェアの1/3を誇る  
高知県のオクラ。春野町  
でも5~7月はハウス、6~  
9月は露地で栽培されて  
います。豊富なビタミンは、  
血液中のコレステロールを  
下げる働きがあり、特有の  
ねばりには整腸作用もあると  
言われています。シーズン  
中は常備しておきたい元  
気野菜です。



とさのうと おすすめ逸品

## 本山町キムチ生産組合の「うれっこキムチ」

山の畑から生まれた「うれっこキムチ」は、本山町にいた韓国人のキムさんからレシピを学んだ本格派。化学調味料は使わず、すべて天然の味で勝負しているのが自慢です。おいしさの決め手は、高知海洋高校の生徒とコラボして生まれたウルメの魚醤。室戸海洋深層水塩でウルメを塩漬けし、1年かけて熟成。その魚醤を加えることで、このキムチ最大の特徴である「ぐぐっと深いうま味」が出ます。たっぷり加えた地元産ニンニク&ショウガの香りも豊か！定番の白菜、サラダ用カボチャ・コリンキー、チャーテ、イタドリの全4種類からどうぞ。



上 7月上旬、収穫の終盤を迎えた、ソルダムという品種のスモモ畑。右 JA高知市女性部東部加工グループのみなさん。左から、田中信さん、福永秀子さん、野々村泰枝さん、部会長の竹島愛子さん。



## 五台山に昔からあった味だから「続けたい」

「実は五台山はスモモの産地なんです。道路整備で木がなくなったり、後を継ぐ若い人もおらんき、どんどん少なくなってますけど、昔からある地域の産物だから続けていきたい。そのためには消費者のみなさんに地場産品の良さを理解していた

最近ではこちらで加工されたスモモのピューレが、高知市内の小学校の給食に登場。スモモの甘酸っぱい味を子どもたちも楽しみにしています。もちろん、ジャムのファンもじわじわ増加。遠方から買い求めに来る人も多いそうです。

### 最

近ではこちらで加工されたスモモのピューレが、



【プラムジャム】200g 380円

★スモモの品種によって色の違いがあります。高知市「とさのさと」JA高知市女性部直販所 真心ふぁーむらぶ」で販売

◎問い合わせ JA高知市 生活女性課 TEL 088-883-3120



1 冷凍していたスモモを水につけて、皮をきれいに取り除いていく。2 皮を剥いたスモモを鍋にうつして火にかける。3 こしながら種を取り除く。4 こしたスモモ果汁を再び鍋にうつし、60%の量の砂糖を加えて火にかける。5 モッタリとしたトロミがついたら火から下ろし、瓶詰め作業。6 煮沸消毒後、一つ一つにラベルを貼って完成。

## プラムジャムができるまで

「加工とは体験と経験の積み重ね。人の言うとおりにやっても、うまくいかんきね」手慣れた感じでジャムをすくい、二個の瓶に注ぐみなさんの姿は、まさにプロでした。

## 初夏の味覚・スモモ あの甘酸っぱさをそのままに

初夏の味覚・スモモ あの甘酸っぱさをそのままに。主役のスモモは地元産。旬の6月に収穫してすぐに冷凍し、秋になって暑さが和らいだらジャム作りを始めます。柔肌のスモモの皮を剥く手段は手作業のみ。そして、裸になったスモモを鍋でひたすら煮ていく作業も暑さとの闘いです。しかし、部会長の竹島愛子さんは「イヤイヤしたってえいものはできん。心が一番大事ぞね」とひと笑い。また手作業で種を外してこし、砂糖を加えて、再びグツグツ煮立つスモモを愛おしそうに混ぜ続

### ま

るごとかぶりついて「キューン」とくる酸っぱさに胸が弾む。そんな初夏の味覚・スモモに、少しだけ手を加えて年中楽しめるジャムを作っているのが、「JA高知市女性部東部加工グループ」のみなさんです。

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

15

JA高知市

キユンと  
しちやうね。



スモモの中でも甘みと酸味のバランスが良い品種、ソルダム。



農業体験のうと  
**畑の弟子**

仕事の傍らの趣味として、また定年後の新たな楽しみとして農業にチャレンジする人が最近増えています。そんな方々を対象に平成23年から毎年行われている「JA高知市農業いきいき講座」。専門家から直接、知識や技術が学べるとあって、募集後すぐに定員に達するほどの人気ぶりです。この日は、30代から70代の男女16人が参加。農業経験の全くない人や家庭菜園を長く続けている人、就農を目指す人などさまざまです。

**もっと楽しく、もっと上手に。  
プロの技を学びながら  
野菜作りを楽しんでいます!**



まずは、営農指導員の福田さんと窪田さんによる講義です。人や環境に優しい農業の種類や使い方、異なる野菜を

植えることで害虫や病気を予防するコンパニオンプランツについて学び、農作物の収穫や太陽熱土壌消毒の説明も受けました。参加者からは、講義の内容や日頃の疑問などの質問が次々飛び出し、普段から熱心に取り組んでいる様子がとても伝わってきました。

指導販売部 営農指導課 課長 窪田邦男さん  
「粒剤の農薬は先に穴を開けたペットボトルに入れてまくと量の調節ができて手も汚れません」「病気や害虫対策は早くから。虫が付いたらガムテープでとってから農薬を使うと少量ですみます」参考になる話がたくさん聞けました。

講義のあとは近くの畑でトウモロコシ、オクラ、ニラの収穫です。トウモロコシは、葉の巻きと反対方向にねじると簡単にとれるというアドバイスを早速実践。「これはえい、今まで力任せにとりよった！」と驚いたり感心する場面も。太陽熱土壌消毒の実技では「講義で習ったことがすぐに畑でできるので、とてもわかりやすい」との声も聞かれ、皆さん興味津々で作業に参加していました。

収穫した野菜は全員で分けて持ち帰りました。



福田さんと窪田さんの話は、今日から実践できることもたくさん。参加者のそれぞれの畑ではこの日学んだことが大いに役立っていることでしょう。



「収穫はやっぱり楽しいですね！」立派なおくらが育っていました。

ニラは講義で習ったように、親指を上にしてつかんで手前に切ります。



本所2階での講義の様子。資料を見ながら講義を受ける参加者。皆さん真剣に耳を傾けています。



指導販売部 営農指導課 係長 福田秀希さん  
講座を通じて次世代のJAファンを増やしていき、地域の人々の生きがいづくりの役に立ちたいというのが目標です。農業のプロのやり方やコツを学んで野菜作りを楽しんでいただけたらと思います。



「ベビーコーンの青いヒゲは、油でざっと揚げるとポテトチップスのような食感でおいしいですよ」と窪田さんのミニ情報。



「おっと、真っすぐ真っすぐ！」耕運機初体験！



太陽熱土壌消毒。土に米ぬかを混ぜ水をかけてビニールシートで覆います。微生物が大量に増殖し酸素が消費されて土壌が還元化します。

【JA高知市農業いきいき講座】  
2013年7月18日(木)

主催/JA高知市  
場所/JA高知市本所の会議室  
と本所南の圃場

参加人数/16人

◎この日の体験  
農業の基礎知識についての講義。トウモロコシ、オクラなどの収穫と追肥。太陽熱土壌消毒の実技。



## 原木シイタケの育成はほんとに大変な作業!!

山での原木シイタケ育成の仕事っぷりは力強く、とにかく腕っ節が強くないと出来ない作業ばかり、同じ男として頭がさがるばかりでした。そして山の恵みをいっぱい詰め込んだシイタケのカサの大きさと肉厚に、なんとも力強い生命力を感じました。

私は、シイタケの食べ方でおみそ汁の具が定番ですが、一番好きな食べ方は焼きシイタケにユズポンです。高知の食材と一緒に、シイタケをメインに脇役においしく食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

12号に寄せられたお便り

●リュウキュウが人の身長ほどに育っていたのが驚きました。私も家庭菜園でキュウリ、トマト、ニガウリ、ピーマン、サツマイモなどをプランターで育てていますが、なかなか難しいです。特にキュウリは1株に1本しかならなかったのが残念でした。農業って難しいですね。地道にがんばります。(60代・女性 主婦)

●高知を離れて、15年になります。小さい頃に食べたツガニ汁やリュウキュウがシャキシャキしておいしかったことを思い出しました。昔はハウス栽培はなかったかな？おばあちゃんの畑にあったような気がします。料理の仕方がいろいろあって懐かしい。(30代・男性 会社員)

●10代の頃は農業や野菜作りなんて全然注目したことはありませんでしたが、21になって一人暮らしを始め、環境が大きく変わり食の安全を考えるようになりました。直販の市場も気になるし、作ってる方々の思いや手間を知るきっかけにもなり、より一層興味が出てきました。将来お庭がついてる家に住むことができれば自分で野菜作りをするのが夢です。(20代・女性 パート・アルバイト)

●マイホームを建ててから、家庭菜園を始めました。庭で元気に育つ野菜やお花を見ていると本当に心が穏やかになります。毎日、子どもたちも朝早くに起きて水やりやガラ摘み(花等)、肥料をあげたりと楽しそうにしています。まだ、子どもたち(3歳・男1歳・女)小さいので一緒にするんですが、

上の子が上手にできるようになってきたので今は、自分でやらしています。2人とも、家庭菜園を始めてから好き嫌いがなくなりました。子どもたちと一緒に「とさのうと」を見ているんですが、凄く真剣に見ていて気になる物は「プリントして!!」と言われます。(30代・女性 パート・アルバイト)

●リュウキュウはいつも味噌汁か酢物しか作ったことがなかったのですが、おすし、肉じゃが、さっそく作りました。おすしはあっさりしていて食感が楽しめる感じがいいですね。肉じゃがのリュウキュウはしょう油と砂糖とうま味をしっかり吸い込んでおいしかったです。(40代・女性 会社員)

●以前農家さんの野菜を販売する飲食店に勤めていました。何気なく買って食べている野菜も農家さんの方々と触れ合うことで、ひと口ひと口大切に食べるようになり、食べ残しも減りました。作り手の情報を発信することは、食育にもよく大切なことだと思います。(20代・女性 主婦)

●我が家のトマトとピーマンが実をつけ始め、収穫の時期となりました。花が咲いて、実を結び、色づいて、食べ頃になる…。この工程が、何とも愛おしいのです。毎年この時期、自分で野菜を育ててみることで、食べることへの愛情がより深まっていくなぁ…と実感。日差しの中、水滴がついた、もぎ立てのトマトにかぶりつくのは、旬の時期だからこそ味わえる、最高の贅沢! おいしく、賢く、慈しみながら食べて、暑い夏を乗り切りたいと思います。(20代・女性 会社員)

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Autumn/2013/vol.13

[ とさのうと 13号 ]

### 発行日

2013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

大久保 有望

### 副委員長

中澤 紅美

### 委員

菊池 史香  
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  
池内 元紀  
笹岡 豊彦  
武田 秀丞  
山本 恵美  
蓼原 昭代  
伊藤 孝次

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

JAバンク高知

## 農する食する、イベントガイド

2013年

9月

12月

### 9月

- 12木 JA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 JA四万十 第10期あぐりスクール 第4回(JA四万十)
  - 15日 四万十うまいちやフェスタ(四万十市天神橋)
  - 16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)
  - 21土 芸西村琴ヶ浜松原 観月の宴(芸西村 琴ヶ浜松原野外劇場)
  - 22日 はたフェス グルメ・アート・ミュージック! みんなで創るお祭り 土佐の豊穡祭2013(土佐清水市竜串 爪白キャンプ場隣接地)
  - 28土 土佐の豊穡祭2013 仁淀川会場 神楽と鮎と酒に酔う(いの町波川公園)
- [日程未定] ドラゴン夜市(9月第1週または第2週の土曜日)(ドラゴン広場)

### 10月

- 3木 土佐の豊穡祭2013 高知市会場 土佐國美味集結(高知市中央公園 他)
- 5土 JAとさし 北原ふるさと市 水晶文旦と新高梨祭り(～6日)(北原ふるさと市)
- 土佐の豊穡祭2013 高知市会場 土佐國美味集結(～7日)(高知市中央公園 他)
- 10木 JA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)
- 12土 平成25年度高知県秋季果実展示品評会(～13日)(JA高知ビル)
- 土佐の豊穡祭2013 安芸会場 高知東海岸グルメまつり(～13日)(安芸市役所及び周辺)
- 19土 JA四万十 第10期あぐりスクール第5回(JA四万十)
- 土佐の豊穡祭2013 物部川会場 刃物まつり&山田のかかしコンテスト(～20日)(香美市 県立鏡野公園)
- 20日 大野見しんまいフェスタ(JA四万十大野見支所)
- JA土佐あき 早摘みゆず収穫祭(JA土佐あき ゆず工場)
- 土佐の豊穡祭2013 嶺北会場 四国のおへそ土佐嶺北(本山町 プラチナセンター周辺)
- 27日 畜産フェスティバル(四万十町本堂)

### 11月

- 2土 土佐市制55周年イベント(ドラゴン広場)
  - 3日 土佐の豊穡祭2013 高橋会場 米こめフェスタ(四万十緑林公園)
  - 三原村 秋のどぶろく農林文化祭(三原村農業構造改善センター)
  - 西土佐うまいもの商店街(四万十市西土佐奈路商店街)
  - ゆずはじまる祭(馬路村ゆずの森)
  - 9土 JAまつり(～10日)(JA南国市ライスセンター前)
  - 10日 幡多山もりフェス(四万十川赤鉄橋下流中村側河川敷)
  - あき元気フェスタ(安芸市健康ふれあいセンター「元気館」)
  - 14木 JA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)
  - 16土 JA四万十 第10期あぐりスクール 第6回(JA四万十)
  - JAとさし 高石支所直販市第15回感謝祭(JAとさし 高石支所直販市)
  - あきあきあき収穫祭(～17日)(JA土佐あき本所周辺)
  - 17日 1st SUKUMO industrial festival 高知西南特産品まつり &四国B級グルメフェスタ in 宿毛(宿毛市総合運動公園)
  - JA土佐くろしお JAまつり(須崎マルナカ駐車場)
  - 23土 田野町産業まつり(田野町ふれあいセンター前広場)
- [日程未定] 台地まつり JAおまつり広場(11月上旬)(JA四万十本所駐車場)・芸西フェスタ(11月中旬)(芸西村和食 憩ヶ丘公園)・創業祭(11月下旬)(JA四万十直販所「みどり市」)・JA高知はた中村支所農業祭(11月下旬)

### 12月

- 8日 中山 山芋まつり(旧安田町立中山中学校体育館)
  - 12木 JA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)
  - 14土 JA四万十 第10期あぐりスクール 第7回(JA四万十)
  - 21土 JAふるさと感謝祭(～22日)(JA高知ビル)
  - 22日 大月の幸を大食い早食い選手権(道の駅大月「ふれあいパーク・大月」)
  - 28土 JA四万十 みどり市 歳の市(～31日)(JA四万十直販所 みどり市)
  - JAとさし 高石支所直販市 歳の市(～30日)(JAとさし高石支所直販市)
- [日程未定] 感謝祭(12月)(JA南国市直販市・かざぐるま市・風の市)・JA高知はた大方支所・佐賀支所・宿毛支所農業祭(12月上旬)・室戸市農林祭(12月中旬)(吉良川町公民館)

## 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。

### ■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10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 干しシイタケ 40名様



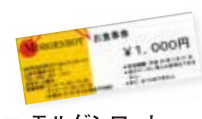
2 さくら市詰め合わせセット 10名様  
\*発送時期により、野菜の種類が変更になる場合があります。



3 プラムジャム 2個セット 20名様



4 草や お食事券 (1,000円分) 20名様



5 モルゲンロート 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は、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。