

# とさ のうと

tosa note

vol. 14  
2013  
Winter

農する人と、食する人へ

はつゆめイチゴ



「まかせなさい」と  
立ってるような、存在感。  
土佐の人が頼りにする  
ワイルドな強さと、親しみ。



第15号は2014年3月1日発行予定  
特集の顔です



猛暑の夏が終わり、秋めいてきたころ。

訪問した先々では、いたる所の田んぼで稲刈りが行われていました。

棚田の多い地元では、刈り取った稲を「いなぎ」と呼ばれる方法で、

天日乾燥させている光景を見かけます。

しかし最近では、コンバイン等機械化が進んでいるためか、

この光景も少なくなってきた気がします。

田んぼにいなぎが並んでいる田園風景が、

子どもの頃に稲刈りを手伝っていたことを思い出させてくれます。

いなぎに掛けられた稲は、

太陽の光をいっぱい浴びて約1カ月かけて、

じっくりと乾燥させた後、脱穀、精米します。

おいしい新米が食べられるのを楽しみに待つ、1カ月です。

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

Winter/vol.14/2013

【もくじ】

03 特集  
はつゆめイチゴ

10 イチゴ農家直伝  
教えたくなるレシピ

13 米養士さんおすすめ

14 就農4年目で、生計を立てたい。  
目標です。

15 いけはな通信

16 風土食シエラ  
タベルナ・ピッコノ華珍園

18 高知の産直市場探訪「ちよちよちよち市」  
JA南国市直販店「風の市」

20 うちでごはん  
JA馬路村女性部

22 おいしいもんができたぞね  
JA高知はた「栗ようかん」

24 JA津野山「橋原学園収穫体験」  
畑の弟子

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

# はつゆめイチゴ

高知で育つイチゴには、全国の品種が。  
甘く気高い真っ赤な粒を食べ比べては  
お気に入りを探す楽しみが、私たちのもの。



## 【イチゴのプロフィール】

原産地：南北アメリカ原産  
分類：バラ科イチゴ属  
英語名：strawberry

18世紀にオランダで観賞用に交配されて、江戸末期に長崎へ渡来。甘く大粒なイチゴを求めて品種改良が盛んに行われています。赤い実は花びらの付け根(花托)が膨らんだもので、表面の粒が本当の種子です。



木箱にクッションを敷き、ていねいに摘み取られたイチゴ。傷つけないよう心を配って収穫します。



ランナーの先に成長点があり、系図のごとく、先祖から先へ先へと伸びていきます。親と離れて遺伝の多様性を維持する、イチゴの戦略。



収穫は昨年11月中旬から始まりました。甘さが落ちないよう、水やりは収穫後に行っています。

「いちご」  
甘い、一年仕事。  
佐川町 植田正和さん



もろふたは昔ながらの生活道具。重ねやすい木箱です。摘んだイチゴを大中小と分けて並べ、後に待つバック詰め作業を楽に。

植田正和さんと妻の美香さん。収穫シーズンが終わる初夏には、次の苗を育てる「ランナー受け」作業も佳境に入ります。



### 作業は甘くないけれど、手塩にかけたとちおとめ。傷ひとつなく食卓へ届け！

桜の季節、収穫まっ盛りのイチゴ

畑では、ぶち、ぶち、と小気味よい音があちらこちらで響いています。「実がしつかり太っていると、この音がします」と言うのは、植田正和さん。家族や親類でイチゴを栽培しています。もろふたと呼ばれる木箱に、甘い香りの漂うとちおとめを摘んでいきます。2本の指で挟んで軽く引きよせ、ちぎるのは素手で。「とちおとめは栃木県で開発された品種です。だから日照時間の長い南国高知で育てると、本場よりも甘味が乗るのでおいしさは折り紙つき」と植田さん。何より心がけるのは、「味へのこだわり。採った時が一番おいしいから、なるべく早く食べてください」とのこと。

収穫したイチゴがたまると、「温もる前に」と植田さんは軽トラで倉庫へ。ここで10度の冷蔵庫へ寝かし、再び畑へ戻っていきます。収穫の

間、この繰り返し。温まると皮が傷みやよくなるからです。4月から5月にかけては気温が上がって収穫量が一気に増えるので、大忙し。

イチゴ農家では苗づくりもする。イチゴの大敵は苗の時期、雨による葉裏への泥ハネ。だから台風の際に屋根のビニールをはがしても、地面の泥がハネ返らない高さ確保した苗床です。

イチゴは15カ月の栽培サイクルで、ランナーという細長い茎が周囲へ伸び広がります。ランナーの先こそが成長点。離れた土に根を下ろし、さらに新しいのが伸び、ポットに「ランナー受け」をして苗とします。親に近いものから順に、「太郎、次郎、三郎」と呼び、受け初めは4月半ば、そして7月末をめやすに切り離すのです。「親からの養分は、葉から作ったのも根から

吸い上げたのもすべて、ランナーへランナーへと送り込まれます」。去年の親株から取ったランナーを新しい親にして、20本ものランナーを取るそうです。

新しい苗もまた冷蔵庫へ。13度が適温で、ハウスに入れて夜冷（やひや）することもあり、花芽がついてから畑へ移します。20日ほどの間、イチゴを「だます」のです。夜は冷蔵庫に入れ、朝は出して、の繰り返し。そしてある日、秋を感じたイチゴは花芽をつけます。植田さんが小学生のころは冷蔵設備がまだなく、近所の人たちは標高千メートル以上の山へ「山上げ」の夜冷で泊まり込んだそう。40年以上前にイチゴを作り始め、遠く愛媛県まで行って、大事に育ててきた栽培の歴史。

ふと見ると、ランナーの根を受けたポットの土が乾いているのがあります。「土は大量に混ぜて作るから、均等になってないものもある。でも親株とへその緒でつながっているから大丈夫」切れれば水と栄養分がしたたるほどの、生命線です。



「アスカルビー」

甘いイチゴは、  
海の恵み。

中土佐町久礼 政岡博志さん

「収穫が始まると、  
嬉しくなります。  
また闘うぞ、ってね」。

カツオの一本釣りで知られる漁業の町・中土佐町久礼では、10年以上前から地域がまとまって高設栽培を手がけています。アスカルビーの収穫でにぎやかな3月、政岡博志さんのハウスを訪ねました。12月から7月の声を聞くまでの7カ月が収穫シーズン。「イチゴは株によって十人十色。子どもが来て食べたらすぐわかりますよ。真っ赤な締まった実が、おいしい実です」。あふれる果汁と優しい甘さは、大人をも笑顔にします。

ハウスのビニール張りなど、人手の要る作業は、地元で伝わる「いい（結い）の精神」の仕組みが頼り。「何があっても地域で助け合う。粘り強く辛抱強く、我慢強く。農業は忍耐。努力して駄目でも、それをすれば、そこそこできます」と政岡さん。

ここは高知県内で初めて、イチゴの授粉に在来種のマルハナバチを使った産地でもあります。奇形果の発生を抑えるのに効果があるそう。減農薬のために天敵栽培も取り入れた。天敵も害虫も小さな虫ですが、赤い実には付いていません。害虫は葉の養分を吸うので、天敵も葉に集まるのです。むしろハクビシンや鳥がイチゴ好きで、侵入してはおいしいのを選び、ヘタだけ残して食べていくとか。

カツオのアラを1年間かけて発酵させた堆肥を使っている政岡さんたち。毎年5月に開催されるビッグイベント、かつお祭で大量に出るアラの処分を考えたのが始まりです。今は久礼名物の大正町市場で魚屋さんからもいただいています。本来の高設栽培ではこうした肥料は入れませんが、カツオの町ならではの違った、いないな精神で、ひと味違うイチゴが実るようになりました。

「今は採れるだけ採る！」と笑顔の政岡さん。昨年、息子で後継者の秀幸さん家族が帰るまでは収穫作業が間に合わず、半分ものロスが出ていました。イチゴは収穫して終わりではなく、各戸でのパック詰めに時間がかかります。これは妻の妙さんと息子の嫁、幸美さんが担当。作業室では細やかな作業が手際よく続けられていました。薄い小さなスポンジで1粒ずつほこりを払い、そっとつまんで重さを量り、等級ごとに詰め分けます。熟

練の手技と集中力。ラップを留めて、きれいなできあがり。政岡さんは明け方に照明を当てる電照栽培もしています。高設は地面から出る二酸化炭素や酸素が不足しがち。久礼では味をよくするため、当初から炭酸ガス発生装置を入れ、朝には空気を入れ換える手間もかけています。「農家は観察」と話す、研究熱心な秀幸さん。「父は自分がやりたかったことをどんどんやっている」と、尊敬しながら刺激し合う関係です。



1.計量器の上にはイチゴのクッション材にエアキャップが。傷付かないよう細心の注意でパック詰め。「冬場は実が堅めで扱いやすいですが、柔らかくなる春からはものすごく気を遣います」と政岡妙さん。2.久礼の大正町市場で、カツオのアラをいただきます。カツオ専用の堆肥舎。堆肥づくりは真夏に上下を入れ替える作業が欠かせず「臭くて臭くて逃げたくなる」ほど。



大きなお鍋から、ホカホカのジャムをすくって瓶詰め。みんなでちぎってこしらえた大事なジャム。2年生は1瓶ずつおみやげに。

# 「さがほのか」 ちぎらせてもらいます。

高知市介良 十河賢一さん

## 天敵昆虫を活用して、 土の消毒は太陽熱で。 栽培方法に大きな変化

介良の十河賢一さんが育てる、さがほのか。地区では紅ほっぺも作られています。温度が低く果皮がしっかりしているうちに収穫したいので、夜明け前の3時ごろから始め、9時には終えて、家族でバック詰め作業へ。2月半ばは電照栽培の明かりに助けられての収穫です。

畝にまつすくなガイド線を張っているのは、「玉出し」作業のため。実にまんべんなく太陽が当たって均等に色づくよう、葉を線で抑え、陰にならない外側へ実を出してあげるのです。

介良ではイチゴの目慣らし会を出始めの12月に開催して、優秀なイ

チゴを見て勉強します。何年か前とは作り方がまったく違って、農薬を減らすため天敵昆虫を活用するのもそのひとつ。ここ数年は有機質肥料を使うので、寄ってくる虫を粘着フィルムで捕らえる風景も見られます。土壌の消毒に太陽熱を利用するなど、環境に配慮しています。

十河さんはいつも収穫前、イチゴに「ちぎらせてもらいます」と声を掛けるそう。イチゴを大きく育てる秘訣は、「ここやないね、上やね。天気にはかなわんね」。

1.収穫までは花が咲いてから1カ月、冬場は40日。実がかなり、花が咲き、次の実が顔を出しているのが元気な状態です。2.畝を高め盛って養分を確保し、もみがらを敷きまします。10年たつと溶けて堆肥になり、じわじわ効くそう。「土づくりは親が30年もやってきたこと。もみは自家製、もみすりも自分たちの手で」



## 「介良小学校とJA高知市の体験授業」 地域にもらえる、イチゴの力。

昭和初期から「けらいちご」として知られた産地ならではの農業体験授業が、介良小学校で10年以上も行われています。毎年2年生の全員が地域でイチゴ狩りをして、翌日には保護者や生産者が学校に来てジャムを作り、子どもたちも一緒に瓶詰め作業です。その間にJA職員からイチゴの生態や産地の特長を学ぶ出前授業も受けます。そしてこの日の給食は、全校児童がお待ちかねのイチゴジャム。おいしさに

満足の顔があふれ、甘酸っぱいイチゴの香りに輝きます。吉村校長先生は、「生産者さんの協力で続いています。地域にもらえる力はたくさんあるし、子どもたちを地域に知ってもらえるのいいこと。地域を好きになり自慢できれば自尊心も育ちます」介良小では合唱部ストロベリーキッズによる「けらいちごの歌」という農家の応援歌も登場。校外のイベントなどでも元気いっぱい披露しています。



給食の放送では「今日は2年生が作ったイチゴジャムが給食についています」とアナウンス。皆あつというまに食べて、お代わりに並びました。



イチゴ農家直伝  
教えたくなるレシピ

# ストロベリー色の ティータイム、いかが？

◎JAコスモス佐川支所

春になるとイチゴは生産量が増え、値段も手ごろになるので、いろいろな食べ方を楽しまたいもの。佐川町の生産者さんに、甘いイチゴをたっぷり使ったスイーツをお聞きしました。大川美佐枝さんは沖繩からイチゴ農家へ嫁いで20年。お米農家の長山加奈さんとは気おけないママ友で、大川さんの作るお菓子はティータイムの主役です。

大川さんは県内直販所の草分けでもある「JAコスモス」はちきんの店にイチゴの加工品を出し始めていて、いろんな商品のアイデアを温めるのが生きがいに。生産者として「規格外で出せないけどおいしいイチゴを、何とか役立てたい」との思いに動かされています。

赤のパワーで元気もりもり

## あなたと食べたいイチゴタルト

**【材料】**16センチタルト型1台分  
イチゴ1パック／無塩バター60g／グラニュー糖50g／溶き卵半個分／薄力粉125g／薄力粉(打ち粉用)適量／ミント適量  
A＝卵黄2個／コーンスターチ大さじ2／砂糖大さじ2／牛乳150ml

**【作り方】** ①室温に戻したバターにグラニュー糖を2～3回にわけて加え、白っぽくなるまですり混ぜる。さらに溶き卵を加えよく混ぜる。②ふるった薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまでよく混ぜたら、生地をひとまとめにラップで包み冷蔵庫で1時間以上休ませる。③カスタードクリームを作る。Aの材料の牛乳以外をボウルに入れよく混ぜ、少しずつ牛乳を加えながらさらに混ぜる。④ラップなしで500Wのレンジで30秒加熱したら、取り出し混ぜる。これを数回繰り返し、クリーム状になったら完成。⑤まな板に打ち粉を振り、2をめん棒で型よりひとまわり大ききのばす。型に敷き入れオーブンペーパーをのせその上に重石をしっかりと敷き詰め、180度のオーブンで20～25分焼き、重石をはずしてさらに5～10分空焼きをする。⑥冷ました5に4を入れ、イチゴをのせ、ミントを飾る。

※タルト生地に、オレンジピールを練り込むのもおすすめ。市販のタルト生地を使用するとさらに簡単にできます！



あなたと食べたいイチゴタルト

きらきらイチゴいっぱいゼリー

イチゴの王様大福

たっぷり浮かべてビタミン補給

## きらきらイチゴいっぱいゼリー

**【材料】**250mlカップ6個分  
イチゴ(小粒)1パック／水670ml／白ワイン100ml／アガー30g／砂糖160g／イチゴシロップ30ml／レモン果汁20ml／ミント適量



**【作り方】**①イチゴのヘタを取り、半量を半分にする。半量は粒のまま残す。②水を入れた鍋を火にかけ、アガーと砂糖を溶かし、ひと煮立ちさせ、白ワイン・イチゴシロップ・レモン果汁を加える。③イチゴをカップに入れ、冷ました2を注ぎ入れ冷蔵庫で冷やし固める。④ミントを飾る。

※ゼラチンを使う場合、気温が高くなる時期は濃いめに。

口いっぱいのジュシーさ！

## イチゴの王様大福

**【材料】**6個分  
イチゴ(大きめ)6個／白あん80g／黒あん80g／片栗粉(打ち粉用)適量  
A＝餅粉(白玉粉)150g／グラニュー糖120g／水300ml／水飴大さじ3／山芋粉小さじ3

**【作り方】**①白あんと黒あんをそれぞれ3等分にし、イチゴを包む。②Aの材料で求肥を作る。材料を混ぜてラップし、レンジに入れ500Wで4分加熱。ヘラで混ぜてみて粘りが出ているとOK。③片栗粉をたっぷり打ったバットに2を広げ、全体に片栗粉をまぶす。④3の求肥をヘラで6等分に切り分け、広げて1を包み丸める。

※求肥は手にくっつきやすいので、その都度片栗粉をまぶしながら、求肥は冷凍保存もできます。



**イチゴ、イチゴ、イチゴ！**  
大好きなイチゴをもっとおいしく食べるために。生産者さんからの情報を集めました。



**【食べるイチゴ】**  
◎表面の点々が熟れて黒っぽくなっているのが完熟果。真っ赤で、実が縮まったのがおすすめ。大きなイチゴは育つのに時間がかかる分一般的に甘くなります。新しいほどおいしいので、手に入れたらなるべくその日に食べましょう。



**【おいしい食べ方】**  
◎洗わなくても大丈夫ですが、洗う場合はヘタを取らずに。切り口からビタミンCが流れ出てしまいます。洗うと表面のくぼみに水が入って水っぽくなります。  
◎歯でヘタを芯ごと取り除き、大きい側から全体を口に入れます。イチゴは尖った先端が特に甘いので全体を一気に潰せば、味が均等に混ざります。

**【ワイン味のイチゴ】**  
◎バックの中で一粒だけ、お酒っぽい味がした経験は？こくまに、発酵果というイチゴができます。陽当たりが少し弱かった時、果肉がワインのように発酵するのです。



**【イチゴからのお願い】**  
◎バックを逆さまに引っ繰り返して裏をチェックすると、実が潰れてしまいます。確かめたい場合は、上へ持ち上げてくださーい。

栄養士さんおすすめ  
イチゴのうと

本格的な冬となり、日々寒さが増してくる季節となりました。寒い時期はつい家にこもりがちですが、魚や冬野菜が美味しくなり、クリスマスや正月といった楽しいイベントも多くなる時季です。ぜひ冬を楽しんでください。

今回はイチゴについてお話をさせていただきます。

イチゴは90%が水分、それ以外はほとんど糖質で、約8%程度含まれています。

また赤い色は、アントシアン系のカリステフィンです。

コラーゲン生成過程で必要とされ、風邪の予防や抗酸化作用のあるビタミンCは、100g中62mgとミカンの2倍ほど含まれ、カリウムも多く含まれています。ビタミンCは体内で作られないので、食品により外から摂取する必要があります。またビタミンCは水に溶けやすく、熱や酸素で壊れやすいため、効率よく摂取するには生食が一番です。

見た目も赤くて可愛いイチゴ。生食のほか、ジャムやジュース・アイスクリームと食べ方はさまざまです。ぜひ、いろいろな食べ方を楽しんで、適量を食べてください。

参考文献/標準食品学各論(発行=医歯薬出版株式会社)・ベターホームの食品成分表(発行=ベターホーム出版局)・日本人の食事摂取基準(発行=第一出版株式会社)



イチゴが最も高値で取り引きされるのは、クリスマスシーズンに向けて。イチゴは先に大きい実ができて、だんだん小さくなっていきます。だから天候不順などで栽培のタイミングが合わない、クリスマスケーキに需要の高い小粒なイチゴが品薄になり、お菓子業界も大変なのです。



イチゴは各県に1つ、メイン品種があるといわれます。でも高知は小規模産地なので、10年近くかけて独自に改良するよりも、多品種を取り入れていいものを選ぶ形を取っているのです。県内ではJAごとに品種が違っており、傷みやすいため県外へはほとんど出荷しません。逆に、消費者としてはいろいろな味が地元産で楽しめるわけです。現在は全国的に大粒の品種が流行しています。

多品種が楽しめる良さ

イチゴの畝は少し高めで広め。土が多い方が生育が良いそう。石垣の棚田をイチゴハウスに転用している佐川町の産地。



ニワトリもつばむすづくり、天敵昆虫など、環境に配慮したイチゴ栽培。



佐川町にある共同撰果場にて。ここではイチゴの生産者が一箱ずつ検品した上で出荷する方法を取っています。

イチゴ統計データ

【作付面積】

全国.....6,020ha  
高知県.....41ha

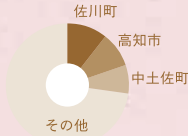
【全国作付面積順位】

1位 栃木県.....632ha  
2位 福岡県.....471ha  
3位 熊本県.....363ha  
.....  
20位 高知県.....41ha

※「農林水産省作物統計平成23年産」による

【高知の主な産地の作付面積】

(平成24年産)  
佐川町.....4.4ha  
高知市.....3.8ha  
中土佐町.....3.0ha  
佐川町



※高知県農業振興部「高知県の園芸」による

収穫カレンダー

【とちおとめ】佐川町

親株定植...3月 ランナー受け...5月から7月  
定植...9月中旬から下旬 収穫...11月中旬から6月上旬

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
親株定植											

【アスカルビー】中土佐町

親株定植...3月 ランナー受け...4月から5月  
定植...9月中旬 収穫...11月下旬から6月中旬

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
親株定植											

【さがほのか】高知市

親株定植...3月 ランナー受け...6月から7月中旬  
定植...9月中旬 収穫...11月中旬から5月下旬

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
親株定植											



生産者がいてないにパック詰めして出荷します。



イチゴ  
苺と  
高知雑記帖



他よりも大きなイチゴは育つのに時間がかかった分、甘味が増します。

高知のイチゴ図鑑

食べ比べてお気に入りを探そう



◀アスカルビー  
つやがあり、味も香りもよく、成熟するとヘタが小さくなる。県内では久礼だけで栽培。奈良県生まれ。

大妃美▶  
朱色がかったひととき大きな粒、県内では最大品種。果肉は薄色で特有の甘さがある。福岡県生まれ。



◀とちおとめ  
果実はやや堅めで果汁が多く、つやがある。甘味と香りが強い。県内では佐川だけで栽培。栃木県生まれ。

ゆめのか▶  
すらっと美人なプロポーション。果汁が多く、甘さと酸味のバランスもよい。愛知県生まれ。



◀さがほのか  
酸味が少ないイチゴらしい味。皮がしっかりして赤が濃く、果肉は薄色。県内各地で栽培。佐賀県生まれ。

紅ほっぺ▶  
果皮も果実も鮮やかな赤で、やや堅めで日持ちする。素直な甘さ。加温が要らない品種。静岡県生まれ。

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/



保障のことなら何でもご相談ください!

【JA高知はた】兼松 健一



組合員の皆様の為に、誠心誠意頑張ります。

【JA四万十】市川 洋平



何かお困りのときには、私がすぐにつけかけます!

【JA土佐くろしお】久保 拓史



毎日、笑顔をお届けします。

【JA津野山】市川 博子

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。



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

## 趣

味はシヨウガ。そう答えてくれた松本直也さんは、非農家の出身ながら、就農して数年で、生産者への種芋供給も頼まれる仕事師です。種芋はとても大事。絶対的に質の良いものしか使えません。

妻と幼い愛娘との、かけがえのない暮らし。毎朝起きたら、まず畑を見に行きます。細かいところまで気になるのだそう。四万十川のそばの畑は、美しい緑色をしていました。この夏の記録的な猛暑を思えば、松本さんの日々の苦労がしのばれる風景です。作業そのものは単調ですが、全体の管理が面白いはず。

農業を志したきっかけは、シヨウガを作る同級生の家で働かせてもらったこと。農業の大変さも知ったけれど、それから農業研修を受けました。もう後がない。仕事は地元でいたいからと、石の上にも三年。規模を広げて、シヨウガでしっかり生計を立てる。のが来年の目標です。研修をさせてもらった宮農アドバイザーのところへも、よく訪ねて行く松本さん。若手がゼロから農業を始めて、畑を借りたりアドバイスを受けられる環境と、先輩に相談もする本人の熱心さ。胸の熱くなるシヨウガ畑です。

農する人  
story  
14

就農4年目で、  
生計を立てたい。  
目標です。

●四万十町弘瀬



野・山・川・畑・庭先から

## いけはな

## 通信

14

「百事吉々」

何度も吉がありますように

百合と柑橘類の組み合わせは

吉祥の花合わせ

お世話になった方々に心をこめて



【枳殻(からたち)】唐橘(からたちばな)。実は食用にならないが芳香を放つ。鋭いトゲを持つ。  
【滝百合】山の斜面などに自生し、花は赤紫の斑点で彩られる。

いけはな / 草木花塾 郷田 八代  
ガラス器 / 錬星舎 写真 / 河上 展儀





ていねいな仕事で、  
新旧の持ち味をひとつに



“山頂”を目指して一步一步  
自分が信じる料理の道を

県内生産者さんの野菜などを積極的に取り入れることから、畑を見学する機会が増え、「食材に優しく触れるようになりました」。休日は朝イチで直販所へ買い出しに走るのが楽しみ、愛読書は料理本という料理一色の生活です。

祖父が戦後すぐに店開きした中華料理店は、多くの県民にとって子どものころからよく知る思い出のお店。それだけに「変わらない」という声を受け止めながら自分たち世代の味をどうプラスしていくかが、中越さんたち若い世代が担う大事な役割です。

18歳で神戸へ中華の修業に出たのは、皿洗いから腕を磨く料理人の世界に憧れ、料理



週替わりランチは1,050円。12～1月には緑濃く食べごたえのある高知市産カイラン菜も登場。

File.2

華珍園 別館 調理師  
中越淳也さん



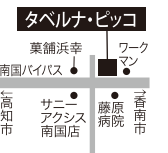
をするために生まれてきたというほどの強い思いがあったから。華珍園でのシェフ歴は10年、「他の人のていねいな仕事を見ると、背筋が伸びます」と話す中越さん。

これから迎える40代は「自分たちが新旧の華珍園を、いい感じで融合していきたい。変化を求められる週替わりランチや、月ごとのおすすめ食材メニューを考案しては、日々の手応えを糧にしています。

《華珍園 別館》 高知市廿代町13-2 TEL088-823-2281  
営/昼11:30～15:00(OS14:30)、夜17:30～22:00(OS21:30)  
休/木曜日(2013年12月は5日・31日のみ休店)

File.1

タベルナ・ピッコ オーナーシェフ  
野本明見さん



イタリアの軽食堂を意味する「タベルナ」を一人で切り盛りする野本さん。野菜をたっぷり使ったシンプルでヘルシーなイタリアンは、特にお客様の9割を占める女性たちから人気を集めています。

料理の道を志したのは、実家が兼業農家だったことも影響しているそうで「両親の育てた野菜を収穫し、工夫しながら料理していたことが原点かもしれません」と言います。

一度はスーパールの総菜担当の職に就いたものの「お客様に直接食べてもらえる料理に挑戦してみたい」と退職。県内の飲食店で修業を積み、30歳で上京。イタリア料理を古典から創作まで幅広く学び、地元で店を開く夢を叶えました。



夜限定「前菜の盛り合わせ(1,200円)」は、カボナータ、タルト、胡桃和えなど

お店で使う野菜は、近所の直販所や、両親が作るおれたてが中心。両親の野菜作りを身近で見ているからこそ、ヘタの部分ギリギリまで使い切り、風味や食感を最大限に活かす調理方法を大切にしています。モットーは、流行に流されず自分の料理を貫くこと。

「店名「ピッコ」(山頂)の通り、山頂を目指して毎日「一歩ずつでも前進したいですね」。

《Taverna Picco(タベルナ・ピッコ)》  
南国市大浦甲952-1 TEL088-863-8580  
営/昼11:30～15:00(OS14:00)、夜18:00～21:30 (OS20:30)  
(※昼・夜ともできるだけご予約を) 休/月曜、水曜

# 風のちよくちよく市 さわやかなおもてなし

新店舗に新たな名物を！  
地元産の米と野菜で作る逸品

南国ICを降りてすぐの場所にある「道の駅 風良里」。レストラン、物産店、農産物直販店「風の市」がある複合施設で、早朝から大勢の観光客が立ち寄るスポットです。

風の市は、「心地よさやかな風が吹き抜けるような市場に」という願いが込められて名づけられました。南国市の野菜や果物、米のほか、中山間地域の特産品を数多く取り扱っており、バラエティー豊かな品揃えが自慢。このあたりはトマトの産地とあって、夏場を除いて真っ赤なトマトが棚を埋め尽くします。

秋になると白木谷の四方竹が冷蔵ケースを埋め、シーズン中1〜2回ほど、四方竹のおいしさや食べ方をPRする試食販売を実施。秋どれのタケノコは「珍しい」と喜ばれ、県外のお客様さんにも人気。毎日飛ぶように売れていきます。

ここから南国市の新たな名物を！  
お客様の心をつかむ意欲的な取り組み

この直販店を運営するのは「風の市運営協議会」で、役員の中には土佐FBCが認定するフードクリエイター3名、野菜ソムリエ名が、いる強力な布陣。特産品を使った加工品を開発するなど、意欲的な取り組みが進んでいます。数年前から観光客をターゲットにし、箱入り商品を揃えたり、季節の果物を充実させるよう生産者を増やしたりしてきました。出品する生産者の意識も高く、「よりよいものを」という気運が高まっています。

急斜面の牧場で放牧されている牛の乳を搾った「山地酪農牛乳」や、旬の葉ニンニクだけを使って作った「にんにくぬた」、ミニトマトだけを煮詰めて作った「トマトソース」など、こだわりが詰まった逸品があるのも魅力。また、周辺の山々の自然を映した山野草なども根強い人気です。

南国市周辺のおいしい魅力がたっぷり詰まった「風の市」。ふらりと立ち寄れば、思いがけないうれしい収穫がいっぱいあります。



左から、前田静恵さん、八松智恵子さん、会長の松岡清さん、上田美貴さん、松下恵子さん、矢橋英美さん。



〔JA南国市直販店 風の市〕

南国市左右山95(道の駅南国内)  
TEL088-880-8011  
営/8:30~17:00 休/1月1日~3日



しごく・おみくじ

帰省の際、風の市で仏前・神前の花を買ひ揃える人が多く、しぎやさききは売れ筋。



干シタケノコ

春はタケノコがたくさん並ぶ風の市。乾燥させた干シタケノコは中華材料として人気。



山野草コーナー

見るだけでほっと癒やされる、小さな山野草。野趣あふれる自然の美しさが、観光客に人気。



四方竹

切り口が四角い秋のタケノコ。白木谷地区は四方竹の一大産地で、とれたてが並ぶ。



にんにくぬた

南国市産の葉ニンニクを使った手作りぬた。「味が違う!」と好評の、高知ならではの味。

歯ごたえ絶妙な保存食に、ユズ七味がピピッ!

## 干しタケノコの炒め煮

【材 料】4~5人分

干しタケノコ100g/しょうゆ大さじ1½/みりん大さじ1/砂糖20g/顆粒だし小さじ1/サラダ油(ゴマ油)少々/ユズ入り七味唐辛子少々

【作り方】所要時間/10分  
(下ごしらえは除く)

- 1.干しタケノコは柔らかくなるまでゆで、そのまま冷まし、しばらく水にさらしておく。
  - 2.サラダ油を熱し、水気を切ったタケノコを炒め、しょうゆ・砂糖・みりん・顆粒だし、ユズ入り七味唐辛子少々で味をつける。
- ★塩味のついている干しタケノコを使用しました。



かぶりつくアメゴに、ふわっと軽いユズの隠し味。

## アメゴの甘露煮

【材 料】4人分

アメゴ8尾/サラダ油・薄力粉適量  
A | 三温糖40g/みりん80ml/酒80ml/濃口しょうゆ40ml  
ユズ酢(塩入り)15ml

【作り方】所要時間/40分

- 1.アメゴは腹ワタを除き、薄力粉を付けて油で2度揚げをする。
- 2.Aの調味料を合わせ、鍋でひと煮立ちさせてからユズ酢を入れる。
- 3.1を2の鍋に入れ、さっと絡ませてできあがり。

★冷めるのを待って2度揚げすると、骨まで柔らかく、味がよく浸みます。アユやキビナゴでもいかが?



あったかくて、ご馳走イメージのメインを。

## 鶏肉のユズコショウクリーム煮

【材 料】4人分

鶏もも肉2枚/塩・コショウ少々(下味)/小麦粉少々/サラダ油大さじ1/酒(白ワイン)大さじ3/生クリーム150ml/ユズコショウ小さじ2/しょうゆ少々

【作り方】所要時間/30分

- 1.厚さをそろえた鶏もも肉1枚を半分に切り、塩・コショウし、小麦粉をまぶしたら余分な粉を落とす。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、1の鶏もも肉を皮目を下にして色よく焼き、裏返して片面も焼く。酒を振って蓋をし、弱火で3~4分、蒸し焼きにする。
- 3.生クリームとユズコショウを加えて揺すりながら絡め、弱火で1分煮詰める。最後にしょうゆ少々を入れ、火を止める。

★鶏肉が短時間で柔らかく仕上がります!



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe ①



上品な香り、とびきりの酸味、実は隠し味にも。  
ユズ王国・馬路村の本領発揮といきましょう。

馬路村では、黄色いユズが山に実るころ、すぐにユズ酢やいろんな加工品にしておきます。そして、家族や仲間と和気あいあいとご飯を囲む時、一年ずっつと、ユズの味を楽しむことを忘れません。



これが作れたら人生変わる? 定番を大切に。

## ユズ五目寿司

【材 料】8~10人分

お米5合/干しシイタケ20g/ニンジン90g/ゴボウ140g/高野豆腐1枚/油揚げ1枚/ゴマ少々/錦糸卵3個分/薄切りゆでインゲン7本/刻み海苔

A | だし汁250ml/砂糖30g/しょうゆ大さじ2½/みりん大さじ1

B | 酢(醸造酢)80ml/ユズ酢(塩入り)20ml/砂糖100g/食塩10g/うま味調味料適量/刻んだチリメンジャコ(カエリ)適量/刻みシヨウガ少々

【作り方】所要時間/50分

- 1.戻した干しシイタケ、湯通しした油揚げ、戻した高野豆腐、ニンジン、ゴボウを細かく切り、Aの調味料で煮る。
- 2.少し硬めに炊いたご飯を寿司桶にあげ、合わせたBを混ぜ、ゴマを振る。
- 3.1をざるに揚げて軽く水気を切り、2に混ぜる。
- 4.お皿に盛り、錦糸卵、インゲン、刻み海苔を飾る。

★ユズ酢と醸造酢の割合は、お好みで調整を。



### ユズ

馬路村のユズは100%近くが加工品になります。有機栽培ユズは、農する人と食する人の健康を願う証し。おしゃれな加工品も増えてます。



J A 馬路村女性部  
左から、川内みささん、  
尾谷豊子さん、西野幸子さん

## こどもとつくる

優しくてコクのある甘さです。  
ユズのパウンドケーキ

【材 料】4人分

薄力粉80g/無塩マーガリン80g/砂糖80g/卵大1個/ベーキングパウダー3g/牛乳20ml/ユズグラッセ50g/薄力粉(グラッセにまぶす)少々/塩少々

【作り方】所要時間/約2時間

- 1.薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 2.無塩マーガリンを湯煎で溶かす。
- 3.ユズグラッセを細かく切り、薄力粉少々をまぶす。
- 4.ボウルに砂糖・卵・塩を入れて混ぜ、牛乳も加えて混ぜる。
- 5.4に1を加えて混ぜ、2を入れて混ぜ、さらに3も加えて混ぜる。
- 6.5を冷凍庫で1時間ほど冷やす。
- 7.パウンド型にクッキングシートを敷き、6を入れて170度に予熱したオーブンで45分ほど焼く。

撮影協力/双子の林竜之介くん・莉菜ちゃん5歳



これ、タネって  
いうんだよ。



## JA南国市直販店 風の市の「山地酪農牛乳」

**南** 南国市を一望する山の急斜面。南国市白木谷の斉藤牧場では、完全放牧で健康な牛を育てており、25haの牧場に45頭の牛が元気に暮らしています。青々と茂る芝を食べ、斜面を歩くことでしっかりと運動する牛たち。足腰が強く、元気な子を産んでは質の高い乳を出します。

この斉藤牧場の牛の乳だけをノンホモジナイズ製法で製品化したのが「山地酪農牛乳」。脂肪球を破碎する「ホモジナイズ」の処理をせず、低温殺菌した牛乳は、ほんのりと甘く、香り豊か。生産者の斉藤さんが、「牛乳が苦手な人にこそ試してほしい」と言う自慢の牛乳。風の市では搾りたての牛乳のお味見ができるので、ぜひお試しを!



【山地酪農牛乳】  
1000ml 350円

◎問い合わせ  
JA南国市直販店 風の市  
TEL 088-880-8011



左から、JA高知はた女性部西土佐支部の尾崎桂子さん、雪村佐和子さん、元女性部長の吉岡郡子さん。



特注の木枠に入れたようかんを長い包丁で均等に切ります。

### 受け継いだ味を大切に守っていききたい

**雪** 村さんと尾崎さんは、中学生の頃からの仲で息もぴったり。工程の多いようかん作りをうまく分担して進めていきます。「加工する日は一日中大忙し。決して楽な仕事ではないけど、今まで続けてきたのでなくしてはいけない、という思いがあります」。この言葉は、地域の加工品を支える大きな力です。これから年末にかけて、お正月用にと買い求める人が多くなり、いっそう忙しい時季に。おせちや皿鉢料理の一角を誇らしげに彩る栗ようかん。長い間愛されてきた風格を感じます。

#### 【栗ようかん】

大(230g)650円、小(110g)350円

★四万十市「西土佐ふるさと市」、四万十町「道の駅四万十とおわ」、黒潮町「道の駅ピオスおおがた」で販売。

◎問い合わせ  
JA高知はた 西土佐支所  
TEL 0880-52-1007



栗ようかんができるまで

1 栗の皮をひとつずつついでいねいにくむ。2 栗はゆでこぼしてあくを抜き、グラニュー糖を入れて煮詰め甘露煮にする。3 寒天を洗い、水につけふやかしたあと火にかけて溶かし、グラニュー糖、あんこ、渋皮煮の煮汁などを加え煮詰める。4 8分どおり練り上がったら甘露煮を加え、さらに20~30分練り上げる。5 型に流し込み冷やしたのち切り分け、袋詰めにして煮沸消毒する。6 冷ましたあとシールを貼って完成。



新栗で、ほっくり。

### 口の中でほろりとほぐれる、四万十栗の「栗ようかん」

「しっかりと練って固めにしたところ、よう好かれました」と当時を振り返ります。「最近では、食べる人の好みの変化もあって柔らかくしたけど、それでも固い方と話すのは、吉岡さんからようかんづくりを受け継いだ雪村佐和子さんと尾崎桂子さんです。この栗ようかん、口に入れると栗がほろっとほぐれて、とてもいい具合にあんこなじみます。そのわけは作業工程の中にありました。あんこを練り上げるときに渋皮煮の煮汁を加えてあんこに栗のコクをのせるのです。甘露煮を加えてからも20~30分かけてゆっくり練り上げ、あんこを栗をなじませます。そうしてこの味わいが完成します。



イガの中からこぼれ落ちそうなほど大きな栗。丸々と実が張っています。

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

14

JA高知はた 西土佐支所

**今** 年も豊かな実りをむかえた四万十栗の里、西土佐。ここに20年来作り続けている栗ようかんがあります。開発したの、JA高知はた西土佐支部で女性部長も務めた吉岡郡子さん。その頃作っていた栗の甘露煮の風味を生かして、ようかんにしたのが始まりでした。



今や生産が追いつかないほど人気の四万十栗。地域では「栗産地構造改革計画」を策定し、生産量を増やす計画を進めています。「日当たりが良く昼と夜の寒暖差が大きいので、おいしい栗ができます」と81歳で現役生産者の芝和雄さん。

農業体験のうと  
畑の弟子



楽しかったよー！



平成23年に小中一貫校として開校した「梶原町立梶原学園」。校内には畑があり、「食育」の環として子どもたちがさまざまな野菜を育てています。10月の終わりに実りの時期を迎えたのは、サツマイモと落花生。学校と二人三脚で畑作りからずっとサポートしているJA津野山の職員と共に、小学校1、2年生の子どもたちが収穫を行いました。まずは4〜5名で班になり、サツマイモの収穫から。みんなで力を合わせてツルを引き抜き、小さな手で一生懸命土を掘ります。友達同士で「頑張れ！」「こっち、こっち」と声をかけ合いながら掘り進め、やっとい

頑張って育てた  
サツマイモと落花生、  
いっぱいとれたよ！



モの姿が見えた時には「あった〜！」と歓声が。掘り出したイモを手で「大きいねえ〜！」と嬉しそうに笑顔を見せていました。  
落花生の収穫では、初めて見る収穫したての落花生に興味津々。触ったり、においを嗅いだり、感覚をフルに使って楽しむ様子が印象的でした。収穫の後、「深く掘らないとおイモが出てこない〜で大変だったけど、楽しかった！」「大人になつたら畑を作って、野菜をいっぱい育てたい」と話してくれた子どもたち。  
サツマイモは2個ずつ持って帰って、残りはJA職員と一緒にお菓子を作り、3年生が聞くお茶会などで出す予定だそうです。自分たちで育てて収穫し、料理するとおいしさも格別。これらの体験を通して、作物を育ててゆく大変さや食べ物への感謝など、子どもたちはさまざまなことを感じているはず。

2年生担任 西村 寿栄先生  
「野菜作りを始めてから、嫌いな野菜が食べられるようになったり、農業に興味を持つようになったり、子どもたちに変化が表れていると感じます。こうして貴重な体験ができるのも、JAの職員さんと地域の皆さんが力を貸してくれるおかげです。」

JA津野山 前田 真喜さん  
「畑を耕し、野菜を育てるところから経験することで、収穫した時の喜びや食べた時のおいしさが増すはず。未来を担う子どもたちに、農業と食の大切さを伝えていきたい」と語る前田さん。



どじょうとれたよー！  
トヒーター



【サツマイモと落花生の収穫体験】  
2013年10月29日(火)  
主催/JA津野山、梶原町立梶原学園  
場所/梶原町立梶原学園  
参加人数/50人  
◎この日の体験  
梶原学園内の畑で、JA職員の協力のもと自分たちで育ててきたサツマイモと落花生を収穫。野菜の花の写真を見て、名前を当てるクイズも。



カマギリ発見！



## お店に可愛いイチゴが並び始めます。

生で食べて抜群! 加工品にしても間違いなく美味しいイチゴ。イチゴフェアなんて看板を見ると素通りすることができません。わが家では、「イチゴ大福」と「イチゴのショートケーキ」が家族団らんの定番。子どもの頃は、イチゴをスプーンで潰し、お砂糖と牛乳をかけた手作りのイチゴ牛乳が冬の朝食だったことを思い出しました。

今年の冬は、生産者さんの思いがこもったいろんなイチゴの味を食べ比べてみようと思います。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

13号に寄せられたお便り

●母が原木をもらってきて家で栽培したことがあります。家の庭なのでたくさんはとれませんでしたがお楽しみしてもらいました。今度子どもたちにもシイタケが出てくる場所を見せてあげたいと思います。それと干しシイタケはおそうめんのお出汁と煮物に少し入れるくらいでしたが、タタキや肉詰めもOKなんです。今度ためしてみます。子どもがオクラを「星のお野菜」といってよく食べるのでメニューに加えます。(30代・女性 公務員)

●林業ってというと、眠れる森の美女の物語を思い浮かべてしまいます。山と、つれ合い。未知の仕事だった林業の話も聞いて勉強になりました。林業って壮大ですね。それから干しシイタケ。これからの季節の出番ですね。茶碗蒸し、鍋、温かい料理に、ふんだんに入れます。お料理するのが楽しみです。(50代・女性 その他)

●「とさのうと」毎号出るたびにいつも楽しみに手に取ってます。そして家族と「こんな野菜も植えたいね」「今年はもっと多く作ろうや」などと話をしています。お料理もとっても参考になります。そして今年の夏はオクラ2本植えてましたが、来年は4本くらいに増やすことが家族会議にて決まりました。(20代・女性 公務員)

●いつも楽しく拝見させていただいています。旦那が家庭菜園を初めて8年目。全く興味がなかった私がこの春から家庭菜園に没頭するくらいはまってしまい、この夏はトマトにトウモロコシ、ピーマン、オクラ、ジャガイモ等。幼稚園に通う子どもと共

に毎日の成長を楽しみに育てています。今朝は小さいけれどスイカを収穫し、朝食後のデザートに皆で試食♪切ると真っ赤な実が出てきてとても甘かったです。それもこれも「とさのうと」を教えてくれた実家高知の親友ママ友。とさのうとがきっかけで家庭菜園や農業に興味を持ち今の自分があります。本当にありがとうございます。(30代・女性 主婦)

●毎号楽しみに読ませていただいています。わが家でもわずかばかりの家庭菜園を楽しんでいます。暑い夏がやっと終わり今は青菜類が育ってきています。大根の抜き菜のおつけものに酢みかんをしぼって食べると美味しいこと! 少雨の影響で里芋が育たず、今年の秋はたくさんの里芋は望めないようで残念です。(50代・女性 会社員)

●子どもたちと畑をしています。食育は素晴らしいです。子どもたちは自分で作った野菜を食べており、好き嫌いはありません。そんな子どもたち、絵本よりとさのうとが大好きです。(30代・女性 会社員)

●息子が残してくれたシイタケの原木たちが(家で食べるくらい)、この間の大雨で倒れてしまい、娘、娘婿と3人で倒れた原木を組み直しに行ってきました。それゆえにシイタケ特集には見入りました。わが家の少しのシイタケでさえ可愛いものです。また、私たちとは違いますが、生産者の方々は本当にわが子のように大事に育てていると思います。いつも美味しいシイタケをありがとうございます。(70代・女性 主婦)

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Winter/2013/vol.14

[ とさのうと 14号 ]

### 発行日

2013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

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  
横山 泰貴  
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  
下川 真一

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

2013-2014年

12月 3月

### 12月

- 1 越前町産業祭 (JAコスモス越前支所)  
グリーンフェスタ2013から収穫祭 (介良小学校)
- 黒潮町産業祭 (JA高知はた大方支所)  
土佐清水市産業祭 (JA高知はた三崎支所)
- 7 安芸キャンドルナイト2013「こころざしの灯」(ごめんなはり線安芸駅前)  
JAまつり伊野(〜8日) (JAコスモス伊野支所)  
JA高知市高須支所まつり (JA高知市高須支所)  
JA高知市一宮支所感謝祭 (JA高知市一宮支所)  
JA高知市中央支所農協祭 (JA高知市中央支所)  
JA高知市旭支所まつり (横内直売所)  
JA高知はたちやぐりんフェスタ (JA高知はた本所)
- 8 中山 山芋まつり (旧安田町立中山中学校体育館)
- 9 JA南国市 かざぐるま市感謝祭(〜14日) (かざぐるま市)
- 12 JA南国市 かざぐるま市ミニモニョーニングサービス(かざぐるま市)
- 14 JA四万十 第10期めぐりスクール 第7回 (JA四万十)  
JA高知市五台山支所農協祭 (JA高知市五台山支所)  
JA高知市秦支所青空祭 (JA高知市秦支所)
- 15 室戸市農林祭 (吉良川町公民館)
- 21 JAふるさと感謝祭(〜22日) (JA高知ビル)
- 22 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)
- 23 JAとさし 北原ふるさと市 年末大売出し(北原ふるさと市)
- 26 JA南国市 風の市歳末感謝祭(〜27日) (風の市)

### 12月

- 28 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)  
歳の市(〜30日) (JA高知市女性部直販所「フードステーション 真心ふぁーむらぶ」)

### 1月

- 7 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)  
JA南国市 風の市七草がゆ無料サービス(風の市)
- 9 JA南国市 かざぐるま市ミニモニョーニングサービス(かざぐるま市)  
[日程未定] 初市(1月上旬) (JAとさし 高石支所直販市)

### 2月

- 1 第5回高知のやさいくだもの・花フェスタ(〜2日) (高知ぢばさんセンター)
- 9 JA南国市 風の市豚汁無料サービス(風の市)
- 11 秋葉まつり (仁淀川町別枝)
- 13 JA南国市 かざぐるま市ミニモニョーニングサービス(かざぐるま市)

### 3月

- 1 JAとさし 北原ふるさと市 土佐文旦祭り(〜2日) (北原ふるさと市)
- 13 JA南国市 かざぐるま市ミニモニョーニングサービス(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、ホームページでは下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
- 農する食するイベントガイド
- ちよくちよく市
- アンケートプレゼント
- Blogすたっふのーと など

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

### ■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・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

2014年1月31日(金) 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/>



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。



2 まほろばトマト  
化粧箱入り  
10名様



1 イチゴ狩り体験

※A,Bいずれかをお選びください。

- ① 須崎観光農園ハレルベア20組様  
(高知県須崎市下分甲287)
- ② (株)西島園芸団地 ベア20組様  
(高知県南国市廿枝600)

3

栗ようかん  
ゆずようかん  
セット 20名様



4 タベルナ・ピッコ  
お食事券  
(1,000円分) 20名様



5

華珍園 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。