

# とさ のうと

tosa note

vol. 15  
2014  
Spring

農する人と、食する人へ

とことんニラ



毎日会っても飽きなくて  
会わないと寂しくなります  
まっすぐに澄んだ、  
南国の空のように。



第16号は2014年6月1日発行予定  
特集の顔です





鼻をかすめる風のおいにふっと春を感じるようになると  
虫、鳥、蛙、草花とともにあちこちの小さな畑にも人の気配がもどってきます。  
「足も腰もだいぶ痛いけど、この大根を始末しちよいて  
また、ちっと、なんか植えちゃろうとおもうて、這いまわりよらぁ。  
家の中より、外がずっとぬくうて気持ちえい」と、小島のおばちゃん。  
長かった冬がようやくあけた嬉しさに  
この時期、身体がおもわず動き出してしまうのは自然の摂理というものでしょう。  
風が春を呼んでくるのか春が風を運んできてくれるのかは  
毎年定かではありませんが  
自然に添う人の生き方に愛おしさを感じることでできる春先の風景は  
巡る季節の中で最も好きな季節です。  
いつまでも季節の変化に敏感でいられる暮らしをしていきたいと  
嬉しく再認識させてくれます。

「もくじ」

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

Spring/2014/vol.15

- 03 特集  
とことんニラ
- 10 ニラ農家直伝  
教えたくなるレシピ
- 13 栄養士さんおすすめ  
農する人 story
- 14 家業を手伝ううち、  
いつのまにかプロになりました。
- 15 ものころ
- 16 風土食シエラ  
こぶしのさと / tuturu
- 18 高知の産直市場探訪「よくちよちよち市」  
J A とさし直販所「あおぞらいち」
- 20 うちごぼん  
J A 十市女性部
- 22 おいしいもんができたぞね  
J A 土佐れいほく「わんぱくゆずじゅーす」
- 24 畑の弟子  
J A 土佐あき「アグリサポート農業体験講習」
- 26 農する食する、イベントガイド・プレゼント
- 27 土こみひろば

刈って4日で10cmほど伸びる夏。  
株元には特に栄養分が豊富です。

# とことんニラ

肉厚のニラを切った瞬間、「高知の匂いがする」  
どうしてか、いつもそう思うのです。  
全国一のニラ産地になるよりも前から。

## 【ニラのプロフィール】

原産地：東アジア  
分類：ユリ科ネギ属

薺は中国原産ともされる強い香りの緑黄色野菜で、古くは「みら」。早くから日本に伝わり、古事記には加美良(かみら)の名で登場します。ネギの仲間を総称して蒜(ひる)と呼びました。スタミナのつく食材。



●取材で訪ねたニラ産地



# 夜明けに、ザクザク。

香美市 秋山雅彦さん



日照りが続いた夏。ニラも秋山さんも粘り強く、一日一日を乗り切りました。

**どんな天候でも、プロとしてきれいな品を。それが腕の見せどころ。**

8月になったばかりの朝5時、ニラ畑は収穫の初日を迎えました。ニラ栽培が盛んな香美市土佐山田町の秋山雅彦さん宅では、庭先から早くも食欲を刺激するニラの香りが、ぷんと漂ってきます。「日の出前なら汗をかかずに作業できますからね。人にとってもニラにとっても、涼しい方が消耗しません」。

秋山さんは、やっこねぎからニラ専業になって10年近く。ハウスでも栽培していて、露地との組み合わせで収穫時期を少しずつずらしながら、年中出荷しています。ニラの株はすべて鎌で手刈り。これは体力勝負です。

力強く立ち上がるニラの束を、よく研いだ鎌でザクツと刈り取った瞬間、流れる透明な汁が。なめてみると甘みを含んだニラの香りがしました。緑の束を少しの間もしおれさせないのが肝心。ビニールを敷

いたコンテナへ入れ、口を閉めて予冷庫へ。そして手作業で形を整え、夕方までに出荷場へ運びます。

この畑へ苗を植えたのは4月の下旬で、約3カ月で収穫となります。草のように成長が早いのかと思いきや、ニラは多年草。種蒔きから数えると収穫まで半年も待たねばなりません。露地の収穫は11月半ばまで続き、刈っては伸びてくるのを3〜4回収穫します。

畑によって時期をずらして栽培しているため、8月の中旬には定植作業も行いました。芽が出たばかりの時期から大事に育ててきた苗。「植え付けが済むと、ほっとするねえ」。根を乾かすと成長が止まるので、根付くまでの1カ月は水を切らしません。

2013年は、2月の竜巻でハウスがやられ、夏は酷暑で雨がほとんど降りませんでした。真夏を休める作物と違い、同じ株で夏を越すニラにとっては大きな試練です。「暑さで葉先が焼けたら元に戻らないので、商品価値がグンと下がってしま

う。今の株は25本ぐらい茎が出てますが、本来は30本ぐらいほしいところ」と聞き、いつも同じようにお店に並ぶ緑のニラが、現場で技術や工夫を駆使して品質の維持に「格闘」している結果だと気づかされました。「ニラは需要のピークが鍋物の増える冬場。だから一番きれいで重さのあるニラをピーク時に持つていく戦略なんです」。全国一のシェアを持つ高知県のニラ。ものづくりで協調するのが苦手な県民性を、農業は乗り越えています。

ところで、虫が多い夏場は、30日ほどの収穫期間に2〜3回農薬を使います。秋山さんは日々の管理を確実にするため、手作りの農薬カレンダーを作って皆が見える場所に掛けていました。安全上決められた基準値を守らなければ出荷はできません。

一万株が終わった後、次の作付けまでに行う土壌消毒は微生物の力を借り、太陽熱で20日間ほど蒸し返す。根の持つたかな生命力を畑の肥料に換えています。



この鮮度をできるだけ保って出荷へ。ニラを刈る鎌は、地元土佐山田特産の打ち刃物です。



8月中旬の定植作業。秋山さん宅は息子の直輝さんが後継者として就農。東南アジアからの研修生受け入れに積極的な地域でもあります。



「花ニラ」

# ひらめきのワザ。

梶原町 芝家澄さん

**高知だけの品種を  
受け継いでゆく、  
今はまだ小さな産地。**

ニラをつぼみ、つまりトウを食べる独自品種が高知にあります。マルチポールという育苗登録品種で、小規模ながらも津野山地域で栽培に取り組んで4年目。梶原町大向の芝家澄さんに秋の収穫を見せてもらいました。ここは四万十川の源流梶原川が流れる山間部。出荷はハウスで年中、最もトウが立つのは4〜5月です。花ニラは茎に空洞がないので全体がシャキシャキして甘みも濃く、ニラ特有の匂いは少なめ。トウの収穫は手折ってゆくシンプルな方法。東ねて持つと虹のようなアーチを描くしなやかさ。「冬が二番



おいしい。寒いと甘みが増します。自分で咬んで食べてみて評価し、だめだと思ったら出荷しません」。

ベテラン農家兼林家でアイデア満載の芝さん、肥料にカヤを使うのは代々の山の知恵です。2年かけてじわじわと効くカヤは、トウがよく立つ、最適な堆肥に。自家製の鶏糞液肥や木炭も畑に入れます。除草剤を使わず、マルチの穴を自分で小さく開けたり、周囲にコケを植える工夫など、驚きの連続です。

自家採種して選別を繰り返している種は普通のニラより大きく、黒光りしていました。育苗ハウスでは5カ月かけて3回の散髪をしながら、割り箸ほどの太さまで守り育てます。定植が早くできる道具も自作している芝さんです。



刈って寝かせてあるカヤ。必要な時には山の斜面から滑車を使ってハウスへ「飛ばす」のぞう!



「香美市」

# そぐる人が頼り。

お店で手にするニラは、つややかに美しくまとまっています。その裏には高知の言葉で「そぐり」と呼ぶ手仕事があり、生産者の段階で調整作業を行っているのです。規模の拡大にも人の確保が欠かせません。秋山さんの作業場でそぐっていた佐々木千世さんは、「この作業が一番好

きなんです。そぐってきれいななっていくと、この緑色に癒やされます」。そぐりを半自動化できる機械も2013年に開発されましたが、まだまだ手作業。収穫したニラの約3割をそぐって除き、100グラムの束にそろえてゆく人の手、目、感性が、存分に働いています。



地域の労働力が支える、そぐり作業。生産者の名前が結束テープにのりされています。

# 「JA土佐香美・出荷場」 フレッシュ革命。

出荷場の倉庫全体がひとつの予冷库でもあり、年間2度に保たれています。ここへ出荷されたニラは、検査員がすべての段ボール箱を開封して目視で状態をチェック。出荷量のピーク時には1日5千ケースを受け込み年中稼働する、約50人が働く職場。

ここでは革命的な技術が、さりげなく使われています。パーシャルシール包装という、ニラやネギを元気に長持ちさせる高知県農業技術センターの特許技術。袋の中を

低酸素・高二氧化碳状態にして、ニラの呼吸と消耗を抑えます。通常は西日本へ出荷されますが、冬場など関東の市場から要請があっても対応できるのは、このおかげです。



パーシャルシール包装されたニラ。1袋ごとに生産者名と出荷日時を記載しています。





松井さんと妻の永さん、夫婦そろって夜明けからの収穫作業です。



品種はスーパーグリーンベルト。蒔いた種は10日から2週間で発芽します。

# 「ハウスニラ」 スクラム組んで。

四万十町 松井陽典さん



ハウスごとに時期をずらして植えてあり、刈るごとに追肥を施します。



## 安全でおいしいニラを 食卓へ届けるミネラル栽培 地域がまとまって。

台地特有の白い朝もやに包まれた8月8日、夏の夜明け。ここ窪川でも、暑さを避けた早朝の収穫が始まっています。訪れたのは松井陽典さん、永<sup>なが</sup>さん夫妻のニラハウス。4月初旬に苗を定植し、最初の収穫を7月に済ませ、これが2回目の収穫です。

地域ではここ数年、安全性を重視して土壌検査などを徹底するニラのミネラル栽培(熊本発祥の中嶋農法)に取り組んでいて、出荷量の8割を占めるまでになりました。農薬や肥料の量を減らせる認証制の栽培方法です。

J Aがレンタルハウス整備事業で建てたハウスもよく利用されていて、若い後継者や新規就農も増えているそう。地域では交流会(食事はもちろん、お酒も)や研修会がとて盛んです。これは農地が分散しているため、皆がなるべく顔を合わ

せて情報交換できるようにとの配慮もあるとか。そんな熱い若い衆の姿に、地域で「朋輩<sup>ともばい</sup>」と呼ぶ仲間どうしの絆が感じられました。「飲み会に参加しよったら、作も良うなるよ」と笑う松井さん、これは本音。

松井さん夫妻は県立農業高校の同級生だったそう。実践農大へ進んだ松井さんが父の跡を継ぐ際にニラを選んだのは「経費が少なく、経営が安定する。自由な時間も作れるし、疲れたら休む日も取れるから」とのこと。

ニラは冬場、値段が倍に上がりますが、寒いと育つ時間も倍かかるため、そう単純には儲かりません。「冬はじっくり太る分、特に味が良いようです。夏は高温になるので鮮度維持に気を遣いますね。夏の台風が一番心配。ハウスが倒れることもあるし、被害がどう出るかは賭けです」。この夏はとにかく雨が降らず暑かったため、株元の穴から水が入るよう管理して、水やりは主に夕方。遮光ネットも使っています。「こう暑くては、昼間は呼吸のためだけで

ニラが栄養を消耗します」。お話を聞く間にも収穫はサクサク進み、朝もやを通して日が昇り始めた6時20分ごろに作業は終了。「今日を逃したら暑さで葉が黄色くなるとこやね」。これから帰って家族一緒に朝ごはんです。

そして寒くなった12月、種蒔きを見せてもらいました。地面に直蒔きする昔ながらの地床苗だと労力も面積もかかるので、今年からポット苗に蒔く方法に変えたのだそう。「苗の出来で収穫の半分以上が決まる」。ベタランの松井さんにとって初めて作業です。専用のローラーを使いながら、水溶成分でコーティングした種を1穴に2粒ずつ蒔いていました。

ミネラル栽培では、作と作の間の時期を利用して土のサンプルを熊本へ送り、精密な土壌検査をしなければなりません。そして必要なミネラル資材を土に補給したり葉面散布を行って、年間に7回ほどの簡易検査も実施して、安全とおいしさを地域ぐるみで追求します。





左から藤田慶子さん、松井永さん、今井あゆみさん。

ニラ農家直伝  
教えたいくなるレシピ



## 新鮮なニラだから 調理は短く、生かしましょ。

◎JA四万十

ニラの緑とニンジンのオレンジ色が、春らしさを漂わせるかき揚げ。香りに引き寄せられるチヂミ。簡単にできる和えもの。四万十町見付地区のニラ生産者、藤田慶子さんに集まった、松井永さん、今井あゆみさん。主役は、年中手元にある、水滴をはじく新鮮な緑のニラ。葉肉の厚さと濃い香りが自慢です。

地元で根付いて37年になるニラ産地では、和・洋・中

とニラが大活躍。「何も野菜がない時は、とにかくニラを切って入れてます！」と藤田さん。ニラのいいところは、栄養面もさることながら、火を通すと彩りが濃くなること。そして、ゆでるとニラの臭みはほとんど消えるので、消費地での試食宣伝でもお客さんに驚かれるそうです。

簡単&抜群な取り合わせ

### ニラのツナ和え

[材料] 5人分  
ニラ1束/ツナ缶1/2缶/  
塩コショウ少々

[作り方] ①ニラをサッとゆでてしぼり、適度な長さに切る。②ツナを加え、塩コショウで和えればできあがり。ツナの油はお好みで加減を。

※ニラ特有の臭みが消え、「初めての野菜」のようなシャキシャキ食感。子どもたちにも人気のひと皿です。



緑とオレンジで食欲増進!

### ニラのかき揚げ

[材料] 3~4人分  
ニラ1束/タマネギ1/4個/ニンジン1/6本/ショウガ少々/天ぷら粉50g/卵1/2個/水・油・ポン酢適量

[作り方] ①ニラ、タマネギ、ニンジンを約5cmの細切りにする。②天ぷら粉と卵、水、①を加えてよく混ぜ合わせ、油で揚げる。③ポン酢のタレにおろしショウガを載せていただく。

※かき揚げそのものには味を付けず、ポン酢でいただくのがヘルシー。



ニラと米豚のチヂミ

ニラのツナ和え

ニラのかき揚げ

ニラの酢みそ和え

ニラ豚がチヂミになったら?

### ニラと米豚のチヂミ

[材料] 3~4人分  
ニラ1束/米粉100g/小麦粉100g/豚バラ肉100g/キムチ少々/ショウガ少々/卵1個/水・油適量/ユズボン酢またはチヂミのタレ適量

[作り方] ①ニラと豚バラ肉を5cmほどに切る。②米粉、小麦粉、卵、水、キムチに①を加えてよく混ぜ合わせる。③ホットプレートに油を引き、タネを小さめに広げ、揚げ目が付くように焼く。

④刻んだショウガを載せ、ユズボン酢やチヂミのタレでいただく。

※米粉と小麦粉を合わせることで全体がパリッと仕上がりに、冷めてもおいしくいただけます。



しっとり和風の上品さ

### ニラの酢みそ和え

[材料] 5人分  
ニラ1束/ニンジン30g/ゆでタケノコ30g/白ゴマ少々  
A=調味料(みそ・砂糖・酢・みりん各大さじ1、練りゴマ大さじ1/2)

[作り方] ①ニラとニンジンを5cmほどに切り、熱湯にサッとぐららせる。②ゆでタケノコを5cmに切って①とAで混ぜ合わせる。③器に盛り、白ゴマをふりかける。お好みでゴマ油や七味を。

※イカを入れれば本格的になります。



【保存方法】  
◎水洗いして切ったニラをビニールかタッパーに入れて冷蔵庫の野菜室へ。なるべく早く使い切りましょう。  
◎水洗いして切ったニラをラップにくるんで冷凍もOK。



【花ニラの食べ方】  
◎トウを食べる花ニラ、中華料理だけでなくニラと同様に調理を。ほんのりと甘みがあり、株元まで食べられます。

【生産者のレシピ】  
◎餃子の具を、ニラとナスだけで。ナスはゆでるか塩もみでしんなりさせて。あるいは白菜とニラ、キャベツの餃子もヘルシー。  
◎ニラユッケ/ニラを束でゆで、切って立たせませす。その上に卵黄を載せて醤油をかけ、もみ海苔と麵つゆでいただきます。  
◎おかずみそ/お味噌を煎りつけ、ジャコに代わりニラを使います。



【鮮度の見分け方】  
◎切り口が新鮮なものの。株元は栄養の集まる部分なので、堅くなっていなければすべ食べましょう。不要な皮などは束ねる段階で取り除いてあります。葉先が少し黄色い場合は生育中の日焼けです。

ニラの元気を  
いただきます。





栄養士さんおすすめのニラのうと

**寒** さ和らぎ、春の息吹を感じる季節になりました。桜に新緑と、何かと心癒やされる時季です。楽しい春を過ごされますように。

今回はニラについてお話をさせていただきます。ニラは食物繊維が豊富な緑黄色野菜で独特の香りが特徴です。これはニンニクにも含まれるアリシンという成分によるもので、辛みのもととなる硫化アリル類の一種です。アリシンはビタミンB<sub>1</sub>の活性を高めます。アリシンは血液を固まりにくくする働きもあり、血栓ができにくくなるので、脳血管障害のリスクが軽減されるといわれています。また、ニラはカロテンを3,500μgと多く含む緑黄色野菜ですが、油で調理をするとカロテンの吸収率がアップします。ただし油自体は高カロリー食材なので摂り過ぎないように注意してください。ニラには他の野菜にあまり含まれないビタミンE・K・Cも多く含まれており、ビタミンB群の一種である葉酸も豊富です。高知ではあまり作られていませんが、遮光して育てた黄ニラは緑のニラより栄養価が低くなります。

炒め物や汁の具、餃子の具や鍋に入れたり使い方は様々です。年中通して手に入る有難い野菜、香りや食感を活かしつついろいろな調理法を試してみたいかたがたが、いかがでしょうか。

参考文献/からだにやさしい旬の食材 野菜の本 発行=講談社



また、保存期間を自然な形で延ばせるパーシヤルシール包装の特許など、県をあげての農業振興も効果が出てきました。近年はもつ鍋ブームや食品の産地偽装、中国産毒入りギョウザ事件などをきっかけに、国産ニラの生産そのものが増えている背景もあります。

育成カレンダー

【露地ニラ】【ハウスニラ】香美市  
 播種…①11月中旬～11月下旬 ②5月上旬  
 定植…①4月上旬 ②8月上旬～8月中旬  
 収穫…①7月中旬～11月中旬 ②11月下旬～7月下旬

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
露地ニラ				■定植								■収穫
ハウスニラ①	■収穫				■定植							■収穫
ハウスニラ②			■収穫			■播種						

【ハウスニラ】四万十町  
 定植…①4月上旬 ②5月上旬 ③7月上旬  
 株養成…①4月上旬～7月中旬 ②5月上旬～8月中旬 ③7月上旬～10月中旬  
 収穫…①7月中旬～2月中旬 ②8月中旬～3月中旬 ③10月中旬～5月下旬

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ハウスニラ①	■収穫			■定植			■株養成					■収穫
ハウスニラ②					■定植			■株養成				■収穫
ハウスニラ③			■収穫				■株養成					■収穫

【花ニラ】精原町  
 播種…9月中旬 定植…3月中旬 収穫…5月下旬～7月上旬  
 全刈り…7月中旬 株元から再生した花ニラの収穫…9月上旬～11月下旬

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1年目												■播種
2年目			■定植									■収穫
3年目				■収穫			■全刈り					■株元から再生



茎に空洞がなく食べごたえのある、高知で育種された花ニラ。美しいグリーンのグラデーション。



四万十町の松井さんがこだわる、サラサラで水揚げがよい土づくり。



高知雑記帖

香りの強いニラやニンニクなどのスタミナ野菜が大好きな高知県人。ニラ栽培の盛んな香美市には、物部川に沿って古くから「生郷」と呼ばれてきた地域や、美良布のように、ニラの古名「みら」にゆかりのあるような地名も見られます。外食や冷凍食品の多様な冬に限らずニラを食べる機会も増えました。ニラの匂いは時に敬遠されてしまい、ニンニクには無臭の種類もあります。でも、あの強い香りもまた、産地として確立する前から郷土の味だった高知のニラにとっては、大切な個性なのです。

全国一のニラ産地に

高知県はニラの生産量・出荷量とも全国1位のシェアを占め、特に西日本では「ニラ」といえば高知県といわれるほどです。出荷量は平成23年度で26.7%となっており、2位は栃木県、3位が茨城県です。高知のニラはなんと肉厚で幅広い葉、香りの強さが特長です。日照時間が長く温暖な気候は栽培に適しており、露地とハウスで1年を通して出荷されています。



苗を育て、定植をして、1年の間に6～7回収穫します。左下は定植用の便利な器具。

地名にもニラが

香りの強いニラやニンニクなどのスタミナ野菜が大好きな高知県人。ニラ栽培の盛んな香美市には、物部川に沿って古くから「生郷」と呼ばれてきた地域や、美良布のように、ニラの古名「みら」にゆかりのあるような地名も見られます。外食や冷凍食品の多様な冬に限らずニラを食べる機会も増えました。ニラの匂いは時に敬遠されてしまい、ニンニクには無臭の種類もあります。でも、あの強い香りもまた、産地として確立する前から郷土の味だった高知のニラにとっては、大切な個性なのです。

ニラ統計データ

【高知の主な産地の作付面積・生産量】

産地	作付面積	生産量
1位 香南市	83ha	5,086t
2位 香美市	53ha	3,244t
3位 南国市	28ha	2,042t

【全国作付面積・収穫量・出荷量順位】

産地	作付面積	収穫量	出荷量
全国	2,240ha		
1位 高知県	270ha	16,000t	15,500t
2位 栃木県	415ha	11,300t	10,400t
3位 茨城県	209ha	6,980t	6,220t

※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



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

組合員の皆様のために、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、私がかかりかけます!

【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







## 食卓がほんのり、温まるように。

生まれたのは、陽当たりと見晴らしの良い、山の工房でした。  
わたしたち姉妹は少しずつ違うけど、作り手から芯の強さをもらっています。  
お料理をさりげなく引き立てて、座を温めるのが仕事です。



### 小鉢にも酒器にもなる、【片口】

つぼんだ口の形に手の跡が見える、シンプルな器たち。2客とも常滑と瀬戸の土を合わせていますが、焼きと釉薬で色に変化したものです。日常の食器を中心に製作している女性作家の作品。

◎広川絵麻(陶芸家) 香美市香北町在住  
「広川絵麻展」2014年5月1日～12日、名古屋市のhagilにて

## 朝

のハウスに入ると、ほどよい湿度と温もり、空気を満たすオ

オバの香り。和のハーブだと実感します。オオバ專業農家の浦原浩さんは、日々の細やかな栽培管理によって病気や虫の発生を予防することで、低農薬栽培を実現しました。種から育てたオオバは、ふっくらと柔らかな冬の姿をしています。すっきり整い、手が掛かっているのが素人目にもわかるほど。

浦原さんは県外の専門学校へ通っていたころ、農業を継ぐつもりはまったくありませんでした。高知へ帰って就職先を探していた時期母の光子さんに、しばらく家にいるならオオバの手伝いもしてほしいと頼まれます。「手伝いのつもりが、知らん間に11年ですよ。これからは規模を広げようとしているところ」と笑う浦原さん。周囲にもすっかり一目置かれる生産者となり、地元のア青壮年部活動にも積極的に参加しています。たとえば、高須地区の広い田んぼを秋にコスモス畑に変えたり、学校での食農教育など。

手先の器用さ、根気、ものづくりへの感性が導いたプロへの道。自分し



農する人  
story  
15

家業を手伝ううち、  
いつのまにか  
プロになりました。

◎高知市五台山





野菜のうまみと生命力で  
体も心もしなやかに



喜ばれることを、喜びに  
はじまりの心いつまでも

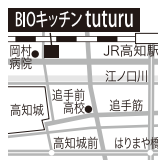
田中さん自身、数年前から毎日の食事も野菜が中心。肉や魚がメインだった頃に比べ、肌や髪、体調にもうれしい変化が表れ、体と心が内側から

有機野菜の料理と無農薬の玄米ご飯、ナチュラルスィーツのお店「tuturu」。動物性の食材や化学調味料に頼らない野菜料理は「味気ないのでは?」と思われがちですが、田中さんの料理には工夫がいっぱい。旨みと栄養が濃い旬の食材を手間ひまかけて下さらえし、良い調味料でシンプルに調理。ワンピースの中で味や食感に変化をつけ、満足感も大切に。「野菜ってこんなにおいしかったんだ!」と、感じさせてくれます。



日替わりランチ(750円)、スイーツはテイクアウトもOK。野菜とスパイスたっぷりの薬膳カレーも人気。

File.2  
BIOキッチン tuturu  
オーナーシェフ  
田中直見さん



《BIOキッチン tuturu(ピオキッチン トウトゥル)》  
高知市洞ヶ島3-2 TEL 090-7142-1223 P/1台  
営/11:00~16:00(ランチのテイクアウトはできればご予約を)  
休/土曜、日曜、月曜(土曜はオーガニックマーケットに出店)

山崎さんは、お客さんの喜ぶ顔を想像しながら新しい料理法を試したり工夫を凝らしたりすることを「仕事を面白がる」と表現します。また「料理は食事の空間のひとつ」との思いから厨房の雰囲気にも気を配ります。「皆で面白がって仕事をしないとお客さんに心が伝わらないのでは。勝手な思い込みかもしれないけれど、そう考えておるんです」。今日も厨房の奥にこの笑顔があります。



地元食材にこだわっておいに仕上げた、主菜、魚、煮物の日替わり定食。平日780円、土日祝900円。

File.1  
土佐佐賀温泉 こぶしのさと  
料理長  
山崎祐樹さん



小学生の頃、兄弟に「おいしい」と言われ心が躍った手作り料理。友達の家に行くとき卵焼きの味が違うことにびっくり。料理への興味はしだいに深まり、一カ月の献立を学校の自由研究で発表するまでに。そうなるも将来の道はただ一つ。高知市の土佐料理店で料理に打ち込む日々を経て、家族とともにふるさと黒潮町に帰ってきました。

《土佐佐賀温泉 こぶしのさと》  
幡多郡黒潮町拳ノ川2161 TEL0880-55-7011 P/30台  
営/ランチタイム11:00~14:30、ドリンクタイム14:30~17:00  
ディナータイム17:00~20:30(LO20:00) 休/無休



JAとさし直販所 あおぞらいち

楽しみに！  
イベントを開催する予定。どうぞお楽しみ！

また、土佐市の酒蔵「亀泉」の酒を販売しているのも地元直販所ならでは。生酒や小夏リキュールなど、豊富な品揃えでファンを魅了しています。彩りも鮮やかに並ぶ総菜は、あおぞらいちの野菜を使った手づくりの味。商店街で総菜店を営んでいた店主が、店を閉めてから後にあおぞらいちに出しているもので、土佐市産の米粉を使ったパンや焼き菓子とともに、地元の味として親しまれています。

元々の味として親しまれています。土佐市の四季を感じる市場観光にも役立つスポットに  
これからの時期、店内を埋め尽くすのが、栽培の長い歴史を持つ土佐文旦。年末から年始にかけて収穫し、じっくりと追熟させた露地物が味をのせてきます。「昨年は夏場に雨がなかったことで、おいしい文旦になっていたようです」と、店長の山本雄三さん。4月頃まで土佐文旦が出回り、その後は小夏が並んで初夏を告げます。

地元のお客様をはじめ、休日には観光客やお遍路さんが立ち寄るといふあおぞらいち。スタッフの松岡宏明さんは、「接客が好き」と働き始めた20歳の青年。きちんと商品の良さを伝えられるようにと、生産者の元へ農作業の手伝いに出かけます。毎日来てくださるお客様との会話も楽しく、あたたかい店づくりに力を入れています。

まもなく1周年を迎えるドラゴン広場。3月23日には商店街と一緒に大



土佐文旦

土佐市は土佐文旦発祥の地であり、県内有数の産地。その味にも定評があります。



ピーマン

高知県内で生産量1位を誇る土佐市のピーマン。安心のエコシステム栽培。



ショウガ加工品

土佐市はショウガの生産量も多く、佃煮、マーマレードなど加工品もバラエティー豊か。



やわらかくとろけるような食感のおはぎ。中のあんこと外側のきなこが絶妙にマッチ。



総菜

地元の人に愛されてきた総菜店の総菜各種。あおぞらいちの野菜を使って手づくり。



お酒

仁淀川水系の湧き水で仕込む、土佐市の酒蔵「亀泉」。こだわりの酒、いろいろ。



「JAとさし直販所 あおぞらいち」  
土佐市高岡町甲2116-3(ドラゴン広場内)  
TEL088-856-8312  
営/8:30~18:00 休/年末年始



左から、店長の山本雄三さんとスタッフの松岡宏明さん

地元を愛し、愛されて1周年





ショウガを野菜として食べる！  
簡単ひと手間でお楽しみのおいしさを。

## ショウガと 蒸し鶏のサラダ

【材 料】4人分

ショウガ70g/鶏のムネ肉1枚/ブロッコリー適量/レタス適量/プチトマト適量/塩少々/甘酢適量/塩コショウ適量/酒適量/お好みのドレッシング

【作り方】所要時間/15分

- 1.ショウガは皮をそぎ落として薄切りに。塩少々を入れた熱湯を通して、甘酢に10分ほど漬けておく。
- 2.鶏肉に塩コショウと酒を少々ふりラップをして電子レンジで約3分加熱。冷めてから食べやすい大きさにさく。
- 3.ショウガ、蒸し鶏、下ごしらえをした野菜をボウルに入れ、お好みのドレッシングをかけて混ぜ合わせる。器に盛りつけたらできあがり。

★新ショウガの場合は甘酢に漬けず、さっと湯通しするだけでOKです。



アジジャコが存在で食べ応え◎。  
ご飯もお酒もピッタリの常備菜。

## ショウガ煮つけ

【材 料】作りやすい量、約10人分

ショウガ1kg/アジだしジャコ500g/だしぶし(厚め)200g  
A | しょうゆ250ml/砂糖500g

【作り方】所要時間/2時間

- 1.ショウガを薄切りにして、沸騰したお湯で約10分下ゆです。(2回繰り返す)
- 2.アジだしジャコを乾煎りする
- 3.沸騰したお湯に2を入れて約30分ゆで、だしをとる。だしができたならジャコを取り出し、頭と骨をのぞいて身だけにする。
- 4.だしへ、ショウガ、身だけになったジャコ、だしぶしを入れて、Aを加えて強火〜中火で煮つめる。だしが半分ぐらいになればできあがり。

★隠し味に黒糖を加えるとさらに美味！冷蔵庫で保存すれば2週間ほど楽しめます。



彩り良く揚げたてお弁当にも。  
シントウの甘みが際立つ逸品！

## シントウの チーズのり巻き

【材 料】6人分

シントウ30本/味つけのり30枚(小切り)/ピザ用チーズ適量/マヨネーズ適量/天ぷら粉適量/天ぷら油適量

【作り方】所要時間/20分

- 1.シントウのヘタをとり、包丁で縦に切り目を入れてその中へチーズを3本ほど詰める。
- 2.味つけのりにマヨネーズを薄くぬり、1を巻く。
- 3.天ぷら粉を水で溶いて衣を作り、2につけて170度の油で揚げる。

★チーズを詰める作業は子どもと一緒に楽しめます。衣に火を通す程度に揚げれば緑色がきれい。



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe 16



シントウもシントウも、いつも同じ食べ方になりがち。産地にいるのにもったいないなあと思っていました。でも、やっぱりあるんです。主役級の活かし方が！ポイント「意外な料理に、大胆に使う」です。

脇役イメージだった野菜が今日から主役！  
南国市十市で出会った「なるほど」の発想。

## シントウを佃煮に!佃煮をピザに! 発想の転換が活かした栄養満点メニュー シントウとジャコの佃煮のピザ

【材 料】直径12センチサイズ、10〜15枚分

○シントウの佃煮  
シントウ1kg/ジャコ(カチリ)200g  
A | しょうゆ100ml/砂糖100g/トウバンジャン小さじ1

ピザ生地(市販のもの)適量/チーズ適量/油大さじ1

【作り方】所要時間/30分

- 1.シントウのヘタと種をとり、1cm幅に刻む。
- 2.ジャコをキツネ色になるまで乾いりする。
- 3.熱したフライパンでAの材料を合わせ、2を入れて煮る。
- 4.3が沸騰したら1を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- 5.ピザ生地に4とチーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼けばできあがり。

★マヨネーズやケチャップを加えると、子どもも食べやすいまるやかな味わいに!



## ショウガ・シントウ

●高知県はショウガの生産量日本一で、香りや辛みなど品質も高く評価されています。その辛み成分には新陳代謝アップや胃腸の働きを高める効果があり、特に女性に人気の食材です。  
●シントウも、日本一の生産量で全国の約半分は高知産。βカロチン、ビタミンC、さらにビタミンCの吸収を助けるビタミンPも含まれています。



J A 十市 女性部  
右から、土居秀子さん、  
土居英子さん、上原恵子さん

キレイな色と  
甘い香りを  
楽しんでね

## こどもとつくる

十市産のとれたてブドウをしばった  
ジュースをぶるぶるおやつに♪

## 十市ブドウゼリー

【材 料】100mlカップ6個分

ブドウジュース(JA十市・野鳥天国)200ml/  
アガー12g/砂糖50g/水400ml

【作り方】所要時間/1時間

- 1.よく混ぜたアガーと砂糖を、水を入れた鍋に少しずつかき混ぜながら入れ、弱火で煮溶かす。
- 2.1が沸騰したら1〜2分かき混ぜながら煮る。
- 3.火を止めてあら熱がとれたらブドウジュースを加えて混ぜる。器に流し、冷やし固めればできあがり。





とさのうと おすすめ逸品

## JAとさし あおぞらいちの「しょうが湯」

**土** 佐市産のショウガを使って作られている、お湯で溶かして飲むタイプの「しょうが湯」。生のショウガを乾燥させて粉末にし、ショウガの味と風味を際立たせました。黒糖と蜂蜜でコクのある甘さを出し、本葛でとろみをつけた、のどにもやさしいドリンクです。

4年前から販売を始め、このところのショウガブームに乗ってじわじわと人気が出てきました。「特に、寒い時期は人気の高い商品ですが、冷やして召し上がっていただいてもおいしいですよ」と、あおぞらいち店長の山本さん。冷やしあめをヒントにしたとあって、夏場にもおすすめです。保存料・着色料は一切使用していない安心のレシピです。



【しょうが湯】

5袋入 300円(消費税別)

◎問い合わせ  
JAとさし直販所 あおぞらいち  
TEL 088-856-8312



生産者から受け入れたユズを選果する作業。洗浄されたのち搾汁されます。

後ろからライトを照らして印字と不純物のチェック。集中力を要する作業なので、2時間～2時間半ごとに交代します。



### 最新設備と人との共同作業で安心をお届け

**平** 成23年に完成した大豊町のユズ加工工場には最新の機器が導入され、全ての工程が衛生的に管理されています。そんな中でも大切なのは、人の視覚や嗅覚、味覚による検査です。味に関わる数値のチェックはもちろん、実際に飲んで味を確かめます。また、充填された容器に賞味期限が印字されているか、不純物がないかをしっかりと目視。ラベルにゆがみがないかも人の目で確かめます。安全で安心、そして何よりおいしい。れいほくのユズの香りはこうして全国に届けられています。

### 「わんぱくゆずじゅーす」ができるまで



- 1 洗浄したユズを搾ってこしたあと冷凍保存する。
- 2 ユズ果汁、ハチミツ、湯を調合し殺菌する。
- 3 洗浄した容器にジュースを充填してキャップを閉める。
- 4 ミストシャワーをかけて冷却、容器の外側を乾かす。
- 5 ライトの前を通り、1本ずつ人の目で確認。
- 6 容器の形状に合わせてラベルがシュリンクされ完成。

解凍したユズ果汁



「原料のユズはほぼ無農薬です。れいほくの山で元気にたくましく育てられていることから「わんぱく」と名付けられました。香りが強く混じりけがないすっきりとした味わいをぜひ楽しんでほしい」と話す、加工販売部工場長の森下武洋さん。



香って、すっきり。



大豊町、本山町、土佐町で生産されている高知県れいほくのユズ。無農薬や減農薬など環境に配慮した栽培が行われています。

産地ならではの加工品を訪ねて  
あいらしみんができたぞね  
15 JA土佐れいほく

【わんぱくゆずじゅーす】  
280ml 150円(消費税別)

◎問い合わせ JA土佐れいほく  
TEL 0887-73-0080

### れいほくのユズとハチミツが出会った「わんぱくゆずじゅーす」

**爽** やかな飲み口とユズの香りが自慢の「わんぱくゆずじゅーす」。ひと口飲むと、山間のユズ畑が目の前に浮かんでくるようです。原料のユズは、10月25日～11月25日頃までの1カ月間に収穫したものと決められています。「この期間のユズは特有の鮮烈さがあって、味が均一に保てます」と工場長の森下武洋さん。ユズは加工場で選果されてから洗浄、搾って種や皮を取り除き果汁になります。このときユズ皮からは、油胞の中に含まれる香りの強い精油成分がはじけ出て果汁の中へ。香りをまるごと閉じ込めて、その日のうちに冷凍します。加工作業の始まりはこの果汁の解凍からで、調合から完成までは驚きの25分。その理由は「1度に多く作らないから」と明快です。わずかな時間でも失われてゆくユズの香りを逃さないよう少ない量を何度かに分けて作っているのです。ユズをよく知る産地ならではのこだわりを感じます。



農業体験のうと  
畑の弟子

たわわに実ったデコボンのハウスで収穫と選別を学ぶ、17人ほどの小規模な農業体験です。でも、皆さんの真剣度はピンピンと伝わってきました。というのも、これは広い意味で農業の雇用にもつながる取り組みだからです。リタイア後やアルバイトで農業を手伝いたい方、珍しいデコボンの栽培に興味のある方、ポランテア観光ガイドとして体験型観光に向けて地元を知っておきたいなど、参加の動機はさまざま。

ニコニコと気さくにデコボンのことを話してくれるオーナーの門田昭さんに、「米ナスをやめてま



地元の農業を体験できて雇用にもつながれば、みんなが嬉しくなるね。

でデコボンに変えたのはなぜですか!?そこが知りたいんです」と質問が飛びます。「まあ、冒險よ。自分の年齢を考えてもね、時代とともに人気の品目も変わるし、いろいろやってみたいんですよ。農業が好きだから」。鋭い質問にもゆつたりと答える門田さん。

「実の裏側もよく見て、熟れているのを採ってくださいね。デコボンの部分だけは採った後には熟れさせんから」。門田さんがデコボンを植えたのは6年ほど前で、樹は立派に育ちました。不知火という品種です。デコボンの名は農協組織が登録している商標なので、農協を通じて出荷。糖度13度以上、酸度1%以下といった厳しい基準をクリアしないと名乗れません。

受講生たちは高級品のデコボンを傷つけないよう、ていねいに収穫した後、秤を使う選別作業も体験しました。次の講習は寒さが増す1月、余分な枝を除く整枝作業を学びます。



昼と夜の温度差が10度以上になると、デコボンの特長であるデコが出てきます。

畑の師匠／門田 昭さん  
米ナスからデコボンへ転換した安芸市の生産者。露地とハウスで30アールを栽培しています。この農業体験講習に協力し、大事なハウスを開放してくれました。



「ここに来るまでが大変でしように。私たちは楽しいとだけ体験をさせてもらってますね」



J A 土佐あき【アグリサポート】農業体験講習  
2013年12月26日(木)  
主催／JA土佐あき  
安芸市雇用創造推進協議会  
場所／安芸市高台寺の圃場(門田さんハウス)  
参加人数／17人

◎この日の体験  
デコボンの収穫と、  
等階級に仕分けと、  
選別作業を実施。



コンテナの1玉を手で持つと引き算をして「2L」「3L」としゃべってくれる賢い秤。選別作業はサクサクと進みます。



樹に実った大きなデコボンを見るのは初めて。ハサミで傷つけないよう、そっと手に持って、パチン。



お世話係／JA土佐あき本所  
すなお 営農課 小松淳さん  
平成15年に開設した農作業の無料職業紹介所「JA土佐あきアグリサポート」を担当しています。平成24年度は農業体験講習を受講した方のうち6名が農業に就職しました。



## 生産量・出荷量とも 日本一の野菜!

お待ちいたしました。高知が誇る生産量・出荷量ともに日本一の野菜! ニラ特集です。ニラと言えば、餃子やモツ鍋、ニラ豚はもちろんのこと、いろんなお料理に加えると、おいしさを倍増してくれる食材です。ニラの威力は季節を問わず年中収穫できること。それは、生産者さんの早朝からの作業や工夫があるからこそ。ぜひ、毎日の食卓で、目に鮮やかな緑色を楽しみながら、新鮮なニラのおいしさを味わっていただきたいと思います。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

14号イチゴ特集に寄せられたお便り

●毎回とさのうとを開くと生産者さんの笑顔がすてきで、こちら元気をもらえます。今回は、イチゴ特集! 毎年冬が来ると我が家もプランターに息子たちがイチゴの苗を植えて育てています。白い花をつけて、小さな実がなって、真っ赤に色づいて…男の子でも興味いっぱい。今年も家族で大切に育てたいと思います。(30代・女性 会社員)

●イチゴ大福、初めて作って大成功。職場の人が「これ売れるよ!」とほめてくれました。孫の誕生日にも沢山作って持って行ったけど、「まさか手作りとは!」と、みな驚いていました。少し時間に余裕ができたお料理にも挑戦したいと思ひ、馬路村女性部の五目寿司や四万十栗の「栗ようかん」のレシピを保存しておきます。(60代・女性 パート・アルバイト)

●数年前に岩手県から嫁いできたのですが、高知の野菜や果物のおいしさには驚かされてばかりです。「とさのうと」でその農産物の背景や料理方法を楽しみながら学んでいます。この時期はイチゴと文旦、大好きなフルーツを口いっぱいほおばれる待ちに待ったシーズンです!(30代・女性 主婦)

●母が作る野菜を週に1回もらって来て大切に食べています。今は大根の葉が大量に…たっぷりあるので、菜めし、炒めものとたくさん作ります。無農薬なので安心して食べています。(50代・女性 主婦)

●去年子どもたちと初めてイチゴ狩りに行きました。イチゴ大好きな子どもたちはやはり自分で収穫して食べるとまた一味違ったようでとても喜びました。イチゴ特集を読んであらためて種類、食べ方、選び方、また育てた方たちの思いを知り再度行きたいと思わせてくれました。(30代・女性 会社員)

●「うちでごはん」の五目寿司などジュズを使って手作りしてみようと思います。前に文旦ジャムも作りました。身近にある材料で旬のものがメニューに加わることがうれしいです。家ではプランターにネギ、トマト、ゴーヤなどを作っており、虫に食べられますが、育っていくのが楽しみです。(60代・女性 主婦)

●建売住宅なので庭といっても駐車場スペースをコンクリートで固められているため、少ない土の部分の囲うようにブロックで区画を作り、土を入れて家庭菜園をしています。子どもの食育のためと思い始めました。ナス・キュウリ・トマト・ニラ・ゴーヤ・ネギ・スイカ・オクラ等々素人農業ではありますが、季節折々の旬の野菜作りをこれからも続けていきたいです。(30代・女性 主婦)

●五目寿司は手軽に作れて大勢でにぎやかに食べられるのがうれしいです。県外で暮らしている子どもたちが帰省する時には必ず作り、ふるさとの味を楽しんでもらっています。馬路のゆず酢大好き母さんです。(60代・女性 主婦)

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Spring/2014/vol.15

[ とさのうと 15号 ]

### 発行日

2014年3月1日 | 年4回発行 |

### 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  
藤原 昭代  
下川 真一

季刊誌「とさのうと」は  
お近くのJA窓口でどうぞ

JAバンク高知

## 農する食する、イベントガイド

2014年

3月

6月

### 3月

- 1 土 土佐の町家 雑まつり「吉良川町」(~3日)(吉良川まちなみ館・おまつり館)  
土佐の町家 雑まつり「安田町」(~3日)(メイン会場 安田まちなみ交流館[和])  
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)
- 2 日 第5回土佐・ぶんたん祭(高知市中央公園北口)
- 8 土 高知トマトサミット2014(~9日)(土佐のおきやく地産地消オープンカフェ)
- 13 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 日 JAイチゴフェアin高知(ひろめ市場)
- 23 日 ドラゴン広場でイベント開催(JAとさし あおぞらいち)

### 4月

- 2 水 JA長岡の「なの市・なのcafe」オープンイベント(~6日)(湯の駅)
- 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)
- 13 日 JA高知病院まつり(JA高知病院)
- 20 日 第28回アメゴ釣りな祭(大野見・久万秋沈下橋周辺)

### 4月

- 27 日 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」)  
第2回東又・菜の花まつり(高知県立農業大学校「アグリ体験塾」敷地内&周辺)

### 5月

- 8 木 JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)  
[日程未定]かつお祭(5月中旬)(久礼八幡宮前ふるさと海岸)

### 6月

- 12 木 JA南国市 かざぐるま市地場産品試食PR(かざぐるま市)  
[日程未定]夏の感謝祭(日程未定)(JAとさし 高石支所直販所)  
スイカメロン食べ菜祭(第2日曜日)(南風の郷)

## 手から手へ、伝えたい。



### 農と食を結ぶ季刊誌「とさのうと」

創刊号 2010年9月発行 「手のひらトマト」	2号 2010年12月発行 「ひだまりユズ」	3号 2011年3月発行 「あしたアスパラ」	4号 2011年6月発行 「いいかおナス」	5号 2011年9月発行 「ふるさとお米」	6号 2011年12月発行 「めざましショウガ」	7号 2012年3月発行 「はるばる土佐茶」
8号 2012年6月発行 「ごきげんオクラ」	9号 2012年9月発行 「うるわし土佐あかうし」	10号 2012年12月発行 「きらほし文旦」	11号 2013年3月発行 「すっぴんキュウリ」	12号 2013年6月発行 「リュウキュウゆうだち」	13号 2013年9月発行 「ほおえみシタケ」	14号 2013年12月発行 「はつゆめイチゴ」

JAバンクは農と食を結ぶ季刊誌「とさのうと」を発行しています。バックナンバーはホームページでご覧いただけます。   JAバンク高知

## 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

2014年4月30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/



### 1

ニラと旬の野菜セット  
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 小夏詰め合わせ 10名様



### 3

わんぱくゆずじゅーす  
1ケース  
20名様



### 4

こぶしのさと  
お食事券  
(1,000円分) 20名様



### 5

BIOキッチンtuturu  
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・発送手配に関す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。