

# とさ のうと

tosa note

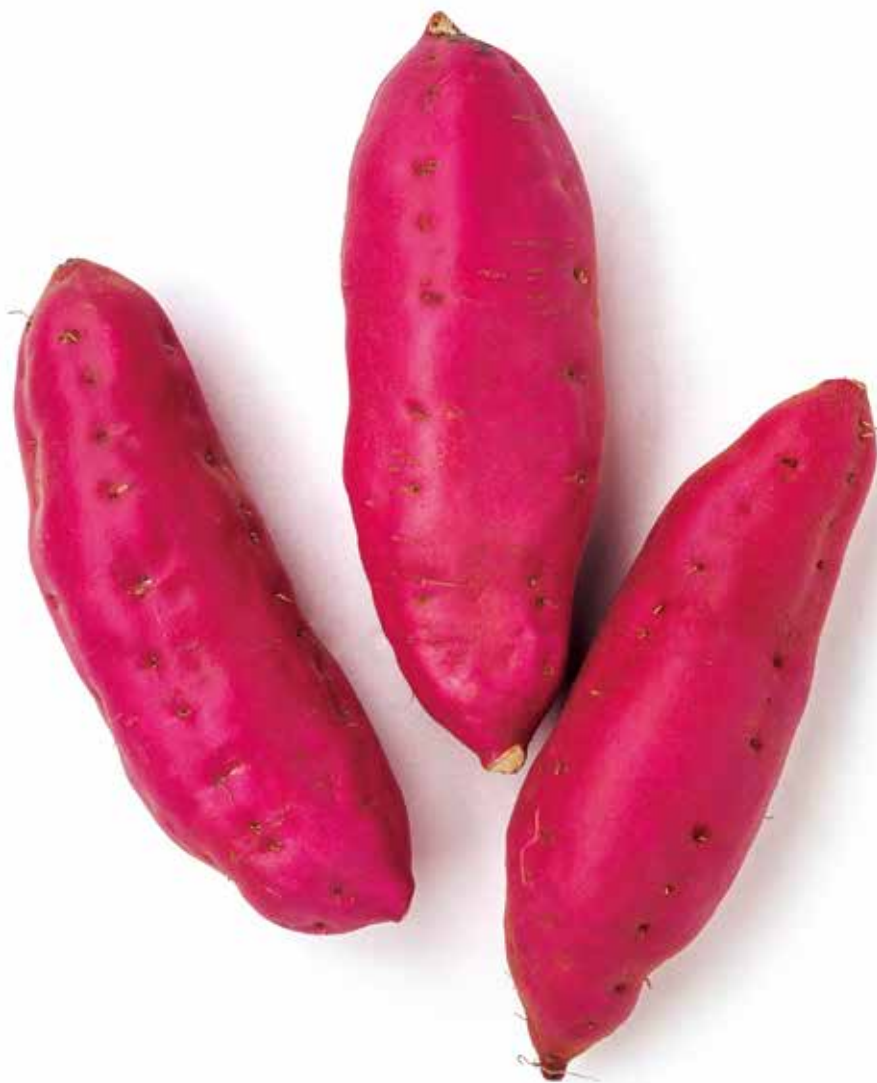
vol. 16  
2014  
Summer

農する人と、食する人へ

やくそく牛乳



そんな甘い話が、  
と思わせるけれど、  
そのまんまが  
土佐っぽい計算の無さ。



第17号は2014年9月1日発行予定  
特集の顔です



6月と言えば、私の地域では網振りの時期です。

網振りというのは、虫捕り網を水田で数十回振って、虫の種類、頭数を把握し、防除のタイミングの参考などにする仕事です。

しかしながら、はた目から見れば大人が田んぼで網を振っているだけなのでただの虫捕りと勘違いされそうですが・・・違います。仕事です。

暑期中、網を振っています。水田にはさまざまな虫がいます。

ヒメトビウンカ、セジロウンカ、クモヘリカメムシ、ホソハリカメムシなどなど。

網振りは水稻の生育期間中に行うものなので

極早稲地域ではもっと早くから、中稲地域はもっと遅くに

関係機関による農家のための網振りが水田で行われていると思われます。

ぜひ、目を向けてみてはいかがでしょうか。

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

Summer/2014/vol.16

【もくじ】

03 特集  
やくそく牛乳

10 酪農家直伝  
教えたくなるレシピ

13 栄養士さんおすすめ

14 農する人 story

14 いつでもいいものを。  
市場からの信頼が産地の体力です。

15 ものころ

16 風土食エノ  
フラタチャイナ/レストラン四季菜館

18 高知の産直市場探訪ちよちよちよち市  
JA長岡直販所「あけぼの街道なの市」

20 JA土佐香美洋菜部会女性部  
うちごぼん

22 おいしいもんができたぞね  
JA高知市土佐山支所「山菜つくし」

24 畑の弟子  
JA高知はた「女性大学はた小町」

26 農する食する、イベントガイド・プレゼント  
土コミひろば

### 【日本の乳牛プロフィール】

原産地：オランダ  
分類：ホルスタイン・フリーシアン種  
(他に少数のジャージー種)

代表的な乳牛で、乳房が大きく乳量も最大です。毛色は黒に白のまだらですが、茶(赤)と白の個体もいます。約200年前にドイツからオランダへ運ばれた牛を改良して世界へ広まりました。



山地酪農発祥の地・高知県でも  
珍しい乳牛の放牧風景。

## やくそく牛乳

高知の牧場で搾った新鮮きわまる生乳から。

牛乳は、小さな子どもにも、大人にも

安心という約束を毎日、交わします。



1日3回の搾乳時間になると、牛たちは行儀良く並んでロータリーパーラーへ。32頭分の柵があるドイツ製の大型機械です。

# 安心は、安くない。

高知市 川渕正明さん

**メガファームとして、品質の良い生乳を出す責任は、いっそう強く。**

高知市郊外の山あいで営まれていた川渕牧場を訪ねました。成牛約400頭を飼育し、年間の牛乳生産量が約三千七百トンという四国有数のメガファームです。牝の子牛は生後半年で北海道へ送って育てられ、種付け後に高知へ戻ってきます。その数は年間100頭ほど。県内で唯一、搾乳にロータリーパーラーを導入して自動化するなど、40年で7頭からここまで拡大した川渕正明さんの経営手腕は並々ならぬものです。

生産量からすれば、高知の5人に1人は川渕牧場の牛乳を飲んでいる計算に。「大きい規模の牧場ゆえに、品質の良い生乳を安定して供給する責任があるんです」。機械で搾

乳するからできる細やかなデータ解析で、二頭ごとの体調や乳質を計測して、飼料の管理などを徹底しています。搾った生乳は4度の密閉式オート洗浄タンクで冷やしてからクーラーへ入れ、ローリーが集乳に来るまで品質を守ります。

ここは牛舎の中を自由に動けるフリーバーン方式なので、搾乳に呼ばれた牛たちは歩いて勝手知ったるロータリーパーラーへ。順に並び、32枠ある搾乳の柵へ入ったら、約10分かけて回る機械の上で落ちていて搾乳を受けます。終わったら後ずさりして柵から出て牛舎へ戻っていくのが習慣です。取材した年は猛暑だったので乳量の低下が心配され、毎日搾乳しながら牛たちをシャワーで冷やしました。

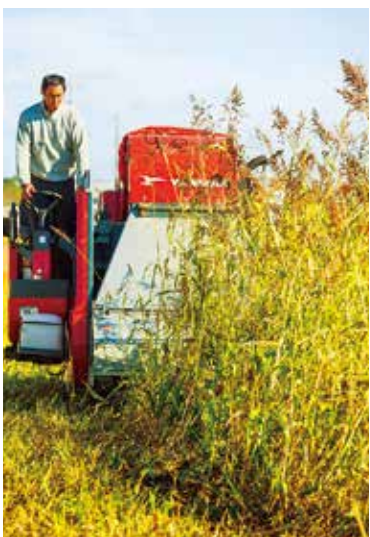
いい生乳を出してもらうには、とにかく牛にストレスをかけないこと。搾乳の自動化は作業が楽な

だけでなく、ストレス軽減で乳量を上げるのが目的。「叩いたり絶対しない。首へは何も付けません。搾乳中も牛が反芻はんすうを続けているのはリラックスしているから。牛は地面より少し高い所にいると安心する」といい、盛り土の上で寝かせます。毎日トラクターで耕す牛舎の土はふわふわ。エサを食べる時は下で、牛は食べる場所と眠る場所を分けるのが好きな習性があるのです。

川渕牧場では数年前から、地元で契約栽培した稲とソルゴーをWCS（稲発酵粗飼料）として使用し、また飼料を栽培した土へ牛糞堆肥を返す循環型農業にも取り組んでいます。「地元産の牧草で育てた牛乳を、地元

で飲んでもらいたい。牧草を作った人の顔も見えるのが良いです」。粗飼料のうち1割なので、もっと増やしたいとのこと。布師田地区でのソルゴー栽培は早場米の収穫後に作る裏作。コスト面で農業は使っておらず環境には優しい栽培ですが、害虫が大量発生したら収穫できなくなるリスクもあります。

加えて、いわゆるエコフィード（食品製造の残さなど）も積極的に活用している川渕さん。大量のコーヒークラスを取り寄せて脱臭に使ったり、形の悪いお菓子を飼料にしたり。今年には地元産ユズの搾りかすを取り入れるなど、地産地消とコストダウンを両立させています。



ソルゴーの収穫はラッピングマシンでビニールを巻き付けて仕上がり。発酵サイレージになってから牛に与えます。



夜明け前の牛舎。牛には排泄の場所をしつけてあり、排泄物もすぐ運び出すので体が汚れていません。



# 楽しみな子たち。

四万十町 小谷恵さん

## 子牛の持つている能力を引き出す育て方を。

「ミルクちょうだい！」と立派な声で鳴く2頭の子牛たち。後継牛として育てている生後1カ月の牝牛です。口を三角にとがらせ、バケツの底の乳首から上手に飲みます。お乳を飲みながらしっぽが揺れているのは、元気なサイン。

小谷恵さんは高南台地の酪農家を継いだ3代目です。40頭を飼育し、年間のお産も同数。「取り上げた子たちがお産してお乳を出し、やがておばあちゃん、ひばあちゃんになると愛着が違います」。すべての牛に名前をつけて、デリケートな子牛の時期は家族3人がお母さんと



なって世話をします。ミルクはいつも同じ人から同じ手順や温度で与えないと下痢をしたりするそうです。初めての搾乳は人間が体をなで

て落ち着かせ、1から教えます。「搾精は父牛の成績や母牛の状態を見て熟慮しますが、育てる側が子牛の能力を十分引き出せるよう工夫することも大事」。そして、日々の労力を惜しまずに育てた牛たち。酪農の将来や牛乳の消費量は気になります。「中学校までは毎日牛乳を飲みますが、大人になるつなぎ目が消費の分かれ目。大人になっても、晩酌のように生活の一部にして飲んでほしいですね」。この牛たちが出産後の300日、毎日休まずに乳を出してくれてできる牛乳への思いです。

## 手抜きはいかん。

香南市野市町 小松正幸さん

## 牛を快適にするための努力と投資は、ちゃんと返ってくる。

「すべてがそろった時に初めて、結果が出ます。牛舎内を365日快適にしてストレスをかけない。怒っても駄目だし、きれいなのが牛本来の姿」。小松正幸さんは「生まれ変わっても酪農家になりたい」という筋金入りの努力家です。経産牛30頭、子牛14頭の計44頭を飼育しています。毎日牛を洗い、毛刈りまでするのは快適で汚れが落ちやすいから。

人工授精がうまくいかない原因の9割は飼料だと言ひ、3種類をブレンドして1度に給餌します。「省

力と省略は違うよね。いいもんを作るには、人一倍努力しないと」。1頭の平均乳量一万キログラムという高レベルで維持するため、データをチェックして乳量の落ちた牛は売りますが、妊娠させて出産まで命を延ばして出します。

「この投資は100%乳量アップに



なって返ってくる」と満足顔。小松さんは常に自分のやり方に疑問を持って改善し、若手ともよく付き合ひ、聞かれれば熱心に教えます。「今年はお松さんを超えるき、覚悟しちよきよ！」と言われるのが元氣のもとです。



削蹄師の長津幹雄さんは牛が寝起きするその場所で削蹄します。牛へのストレスが少ないぶん、技と体力が必要な方法。



1.お父さんが世話しているのは和牛との間に生まれたF1の子牛。1~2カ月で肉牛の肥育牧場へ。2.子牛が着けている首輪は人間用の腹巻き。寒さ対策の強い味方です。3.搾乳など人手の足りない時は専門知識のある酪農ヘルパーさんを派遣してもらいます。





南国市 ひまわり乳業(株)  
**牛乳は  
鮮度が命。**

### 地域の酪農家も 飲む人も幸せになる 価値づくり。

県内各地の牧場から集めてきた生乳(原乳)を、牛乳という製品にするのが乳業メーカー。ひまわり乳業(株)では一般的な高温殺菌と並行して、牛乳の風味を守る低温殺菌も30年ほど前から手掛けています。飲み比べると低温殺菌は加熱臭が少なく、さらりとした味わいでした。工場を案内してくださった岡林倫史(ともか)さんは、毎日30種類もの製品を、殺菌前と後それぞれ試飲して確認する徹底ぶりです。



牧場から集乳してきたローリーが到着すると、まずサンプル検査。万が一、抗生物質が出たら全量廃棄に。



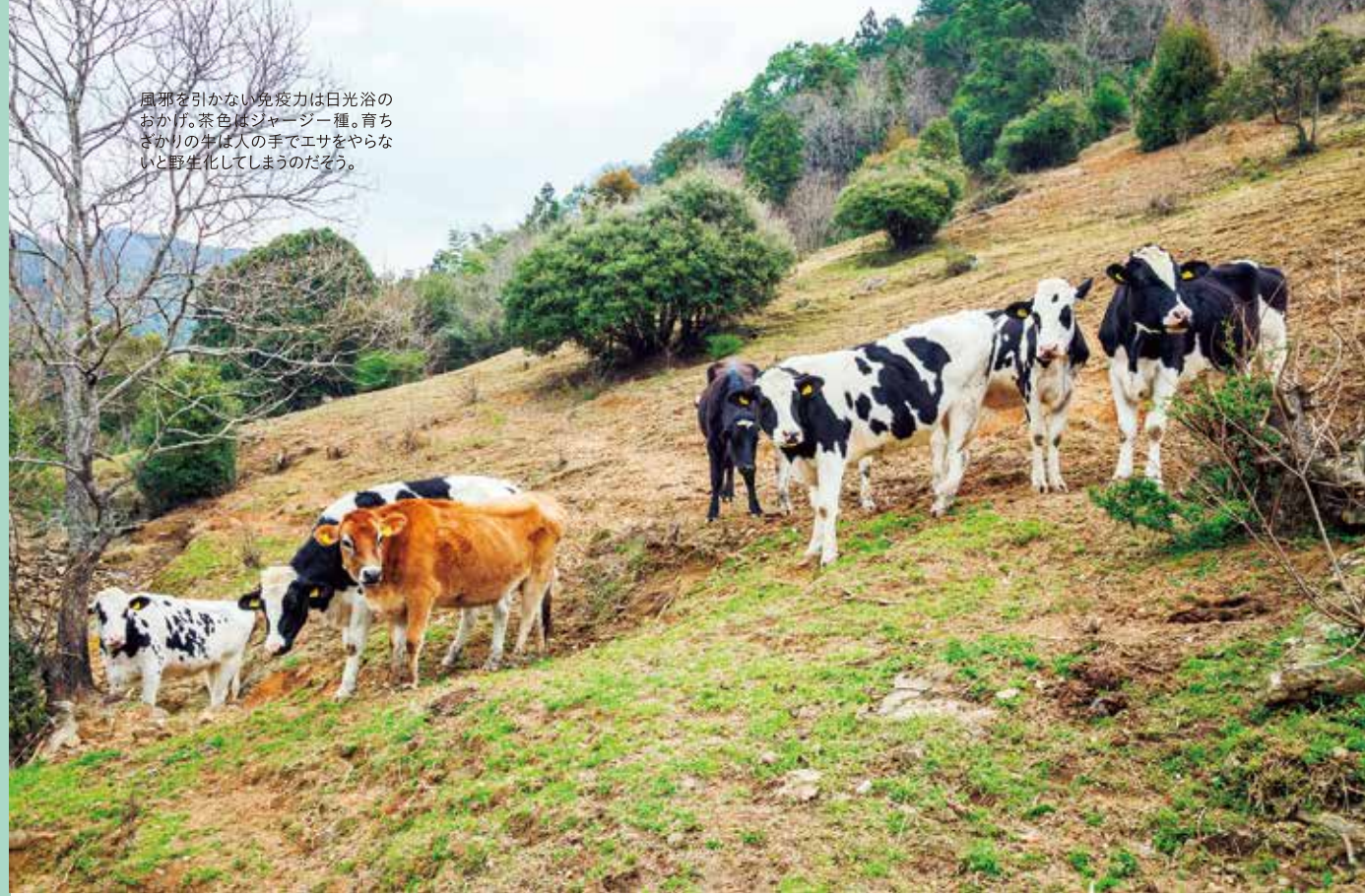
品質検査は細菌数や抗生物質の有無、脂肪分、製品検査など。抗生物質には検査キットを使います。



充てんされた牛乳と岡林さん。安全のために牛乳はほとんど人目に触れず製品化されます。

同社の吉澤文治郎社長はローカル企業としての強みを生かし、個性的な多品種の製品開発を行ってきました。4年前から始めた画期的な取り組みが、搾乳日刻印製品です。地産地消の牛乳だからこそ、搾乳した2日後には店頭へ並べられるという鮮度を強く訴えています。「牛乳は命そのものをちようだいする食品。私たちは地域の酪農家が一生懸命作った牛乳を地域の人に届ける仕事。新鮮だからおいしくて体にいいという価値が、酪農家も飲む人も幸せにします」。何世代も共存共栄してきた地元

の酪農家を、吉澤さんは「うちの



風邪を引かない免疫力は日光浴のおかげ。茶色はジャージー種。育ちざかりの牛は人の手でエサをやらないうと野生化してしまうのだそう。

## 太陽も、育ての親。

高知市 鹿嶋利三郎さん

### 山地酪農の理念を 受け継いで、 体の強い牛に。

斜面の草地でのんびり日差しを浴びている牛たち。高知市の北部山麓にある岡崎牧場では、生後10カ月から搾乳牛になるまでを目安に24時間放牧をしています。猶原恭爾(なほはらきょうじ)博士による「山地酪農」という放牧の理論を、昭和32年に初めて実践した牧場です。山がちな地形や在来植物を活用して健康的に育ててきました。牧場主の鹿嶋利三郎(かじまとしざぶろう)さんは茨城県生まれ。岡崎正英(おかざきまさひさ)さんの



もとで酪農の勉強をすべく21歳で高知を訪れて以来、一生の仕事になりました。放牧の牛が食べるのは日本芝という在来種の芝に加え、ハワイ芝も植えています。夏場は配合飼料も少し与えて栄養補給をしますが、「遺伝子組み換えやポストハーベスト無しと証明された飼料だけを使っています」と鹿嶋さん。成牛の放牧も毎日午後に行っていて、50頭近い牛がにぎやかに斜面へ出ていき、夕方にはお腹を空かせて牛舎へ帰ってきます。「ほとんど牛は自分の名前を覚えて、しよっちゅう名前を覚えて、注意されている牛は特にね」。鹿嶋さんはベロベロになめられても笑顔で「牛の舌ってすごく長いですよ。これで鼻の穴を掃除するんですよ」と教えてくれます。教育牧場として子どもたちを受け入れたり、加工品づくりと販売までの6次産業化にも力を入れている牧場です。



びました。「油は思ったより温度が高くなる。えい勉強になったね！」そんな会話も聞こえる中、全員でランチタイムです。意外な和食にも自然と合ってしまうのが牛乳。今年も牛乳のおいしさをしっかり伝えた授業でした。

酪農家直伝  
教えたくなるレシピ

## 牛乳が好きな大人になってね。

◎JA南国市酪農婦人部  
×  
高知県立高知農業高校



### カボチャと牛乳、いい味コンビ 牛乳豚汁

**【材料】**6人分  
豚薄切り肉150g/カボチャ1/4個/ゴボウ1/2本/ニンジン1/2本/生シイタケ4枚/サラダ油大さじ1/だし汁400ml/牛乳300ml/万能ネギ少々  
A=調味料(牛乳100ml・酒大さじ1・みそ55g)

**【作り方】**①豚肉は食べやすい大きさに切り、カボチャは1cmの薄切りに。ゴボウは長めのさがぎにして水にさらす。ニンジンは乱切り、生シイタケは石づきを取ってそぎ切りに。②鍋にサラダ油を熱し、1を豚肉から炒める。全体に油がなじんだら、だし汁を加えて強火にする。煮立ったら中火にして落とし蓋をし、あくを除きながら野菜が柔らかくなるまで煮る。③ポウルにAを溶き混ぜて2に加える。牛乳を加えひと煮立ちさせて火を止める。④椀に盛り、小口切りにした万能ネギを載せる。  
※牛乳を入れたら煮込まないのがコツ。

### ぷるぷる食感のヘルシーデザート 牛乳もち

**【材料】**6人分  
牛乳400ml/片栗粉大さじ6/砂糖大さじ3  
A=まぶし粉(きなこ大さじ3・砂糖大さじ3・塩少々)

**【作り方】**①鍋に牛乳・片栗粉・砂糖を入れてよく混ぜ、中火にかけて木ベラで混ぜる。②煮立ったら弱火にし、混ぜながら固まるまで2分ほど煮る。焦がさないよう注意。③パットにオーブンシートを敷いて2を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で十分冷やし食べやすく切って器に盛る。④Aのきなこ・砂糖・塩を混ぜて3にかける。  
※砂糖入りのきなこの場合、仕上りの甘さを調整して。



牛乳豚汁

牛乳入り大豆ご飯

牛乳もち

チキンのヨーグルト焼き

### 牛乳とご飯、アレンジも楽しそう 牛乳入り大豆ご飯

**【材料】**6人分  
米3カップ/牛乳220ml/水440ml/大豆(浸した後)100g/カチリじゃこ40g/砂糖20g/しょうゆ20ml/みりん3ml/揚げ油適量

**【作り方】**①大豆は洗って一晩水に浸しておき、固ゆでにする。米は洗って牛乳+水に30分以上浸けておき、普通に炊く。②大豆の水分をキッチンペーパーなどで十分に拭き取る。③砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて弱火にかけ、沸かして漬け汁を作る。④大豆とじゃこを揚げ油でキツネ色になるまでカラッと揚げ、3の漬け汁に浸ける。⑤炊き上がったご飯に、味のしみた4を混ぜ合わせる。  
※大豆の水切りはしっかりと。

ほんのり甘酸っぱい優しさ

### チキンのヨーグルト焼き

**【材料】**6人分  
鶏もも肉600g/塩・黒コショウ少々/薄力粉大さじ6/サラダ油大さじ1½  
A=(プレーンヨーグルト75g・マヨネーズ大さじ1½・はちみつ小さじ1½・おろしニンニク小さじ1・粉末パプリカ小さじ1)/飾り用(プチトマト12個・レモン½個・レタス3枚)

**【作り方】**①鶏もも肉の皮にフォークで数カ所穴を開け、ひと口大に切る。②1に塩・黒コショウをし、合わせたAに入れてからめ、表面に薄力粉をまぶす。③熱したフライパンにサラダ油を引き、2を重ねずに入れ、蓋をして片面を色よく焼き、引っくり返して蓋をせず焼き上げる。④お皿に盛り、レタス・プチトマト・くし型に切ったレモンを添えてできあがり。  
※からめたソースが焦げやすいので火加減に注意!



### 牛乳生活、してまうか

酪農家が搾乳して、乳業会社に運んで製品化され、お店で消費者が手にする牛乳。飲むだけでなく、栄養がとれる牛乳には、多くの人に関わって安心を届けています。



#### 「牛乳のやさしさ」

◎「牛乳」と表示されている場合は添加物は一切ありません。

◎ホモジナイズとは消化吸収を高め、乳脂肪分が分離しないように脂肪球を細かく砕いて均質化した一般的な牛乳のこと。均質化しない牛乳はノンホモジナイズ。

◎低温殺菌牛乳は、一般の熱殺菌(120〜150度で2〜3秒)よりも低い温度で時間をかけて殺菌したもので63〜68度で30分間。口あたりの良さや風味を生かすため、加熱調理せずに飲むのがおすすめです。

◎ホットミルクの表面に張る膜は、タンパク質(カゼイン)です。

#### 「お手軽レシピ」

◎ある酪農家さんは、毎朝搾りたての生乳を金色のやかんで沸かし、コーヒーの粉を入れてカフェオレを作ります。やかんで朝のカフェオレ、真似してみたい習慣です。

◎牛乳にシロップか砂糖を溶かし、レモン汁を好みの量で加えます。インド料理のラッシー風なドリンクに。

◎ソース状のイチゴジャムを、牛乳



に溶かしてイチゴミルク味に。ホットでもアイスでも、ブルーベリーやキウイのジャムでも。

栄養士さんおすすめ  
牛乳のうと

JA高知病院  
管理栄養士  
森澤 恵美

**梅** 雨の時期になってきました。暑くて食欲も無くなりがちですが、この時期のおいしい夏野菜を上手く食事に取り入れ、暑さを乗り切ってください。

今回は牛乳についてお話をさせていただきます。牛乳の組成は品種によって異なります。日本で飼育されている乳牛の大部分はホルスタイン種で、成分含量は乳脂肪が3.3%、タンパク質が2.9%、糖質が4.5%程度で、やや黄色をおびた乳白色をしています。白く見えるのはカゼイン粒子や脂肪球が微細な粒子となっているので、これが光を乱反射させるためです。わずかな黄色はカロテンやキサントフィルによるものです。

牛乳といえばカルシウムです。カルシウムが摂れる食材は小魚なども有名ですが、吸収率は食材によって異なり、中でも牛乳の吸収率は高いです。理由としてリン：カルシウム比が挙げられます。カルシウムとリンが1：1の時に体内のカルシウムは利用率が高く、牛乳は100g中カルシウムが100mg、リンが90mg含まれ、非常にバランスがとれています。

牛乳はヨーグルトやバターなどいろいろなものに加工され、市場に出回っています。何よりおいしいので、カルシウム補給のためにも毎日の適量摂取をおすすめします。

参考文献/標準食品学各論 医歯薬出版株式会社



合協議会に加入している牧場は60戸となりました。高齢化や経済状況、消費の変化などで廃業が進み、ここ10年は毎年約5戸のペースで減り続けています。廃業する農家を引き継ぐ人材紹介や輸入に頼って高額化している飼料の自給率向上などが課題です。



エサやりなどの飼育体験を行っている酪農教育ファーム。



お乳を搾るのは搾乳機を着けますが、まず手で搾って状態を見ます。

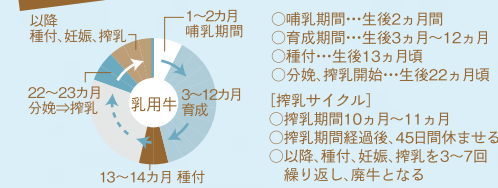
酪農統計データ

【乳用牛:飼養戸数・飼養頭数・生乳生産量】				【高知県のデータ】				
	飼養戸数	飼養頭数	生乳生産量	飼養戸数	飼養頭数	生乳生産量	全国生乳生産量に対する割合	
全国	19,400戸	1,423,000頭	7,630,418t	100.0%	香南市	4戸	151頭	892t
高知県	76戸	4,290頭	24,189t	0.3%	南国市	8戸	364頭	2,164t
					高知市	3戸	749頭	4,759t
					四万十町	9戸	510頭	3,326t

※(「農林水産省統計「畜産統計調査 乳用牛(平成25年2月1日調査)」」「牛乳乳製品統計調査 生乳生産量(平成24年)」による)

※全農高知県本部のデータによる

乳用牛の飼育カレンダー(月間)



**昨** 年の秋に開催された「南国香美・香南畜産フェスティバル」を取材しました。同地区の酪農振興協議会が主催しており、会場は県立高知農業高校です。12戸の生産者から31頭が出場し、入賞予想クイズなどもはさみながら、育成牛と未經産牛、経産牛に分かれて賞を競いました。背中と腰のライン、体長、特質などが審査の対象です。乳牛らしく乳器賞(ベストアダー賞)というのもあり、乳量が多く形の良い乳房の牛に贈られます。会場となった高知農業高校も、飼育している牛を出場させて健闘していました。



本乳牛は100%近くがホルスタイン種で、ジャージー種も加工品のために少数飼育されています。牛乳は出産後の牝牛だけが生産できるので、肉牛と違い、酪農牧場は繁殖を手掛けます。牝の子牛は育てて後継牛に。牡牛やF1の子牛は生後1~2ヵ月ぐらいで肉牛の肥育牧場へ出します。

最盛期の昭和40~50年代には県内に300戸の牧場がありました。現在、高知県酪農連

牛乳と  
高知雑記帖



乳牛の品評会へ

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/



【JAとさかみ】蒲谷 太一



【JA南国市】二宮 文美



【JAコスモス】伊藤 真人



【JA津野山】市川 博子

ひと、いえ、くるまの安心で  
あなたと、もっと素敵に明日へ

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





## 世界を巡って、ここに帰ります。

わたくしの内には、地上と天を巡る水への想いが込められています。

ガラスでできた体は見た目よりもずっと丈夫なのですが、  
そして独りも苦ではないけれど、心通わせる相手には弱いのです。



### 色を溶かした吹きガラスの【ポウル】

高知に戻って工房を始めたころ、最初に生まれた「水の環」シリーズ。繊細な色づかいと泡で、すぐ前に広がる入野の浜辺をイメージ。夕闇が降りてくる足摺の海を表現した紫の姉妹品も。

◎海辺のガラス工房 kiroroan 幡多郡黒潮町  
取扱SHOP(高知市) / 土佐せれくとしよっぷ・てんこす  
クララ・クラフト他

農する人  
story  
16

いつでもいいものを。

市場からの信頼が  
産地の体力です。

●越知町横島

仁 淀川水系の山腹にある水耕栽培ハウスで、片岡政幸さんが種から蒔いて育てたミツバたち。耳をすますとせせらぎが聞こえる水耕のベッドには、清らかな山の湧き水が流れています。

片岡さんは県外で会社勤めをした後、30歳を契機に、農業を継ぐため帰って来ました。ここは山地。畑で親と同じものを作るのではなく、「将来を考えて、ハウスで飯を食って、じっくり」と、地域の先駆者が基盤をつくってきた水耕ミツバに挑戦したのです。施設など大きな投資もいとわず、地道に頑張ってきました。

39歳。これから迎える40代は再び、大きなチャレンジとなりそうです。というのも、生産者仲間と法人を立ち上げ、規模拡大の夢が進み始めたから。「会社では出世の先も読めるけど、農業は努力次第で可能性があるとあります」。ミツバは需要のピークが年末年始なので、時季によっては出荷しない産地も。そこを攻めて良品を年中切らさなかった「高知産ミツバ」は西日本各地の市場に評価され、和食業界を裏で支える存在に。その厚い信頼に支えられて、次への一步を踏み出します。







ゆったりだけど確かに歩む  
吉野川の流れのように



今がおいしい高知の野菜を  
懐かしくて新しい家庭料理に

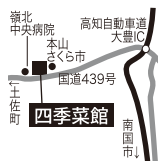
「特に野菜は朝どれで新鮮！味、香り、色、すべてが他と違うんです」。農家さんとも挨拶を交わす仲。なおさら素材の良さを生かしたくなり「野菜、お米、牛肉、ジビエ…この地域の食材は挑戦しがいがあるんです」。



5月よりメニューを一新！人気は土佐あかうしや県産和牛、ジビエなどの肉料理。たっぷり盛られた地元野菜の多さに驚かされます。

招いて改めて修業を始めました。「私はまだまだ」という原さんですが、師匠はこう評価。控えめだけど、人一倍努力家。しっかりとした思いを内に秘めている。穏やかさのなかにある力強さ。それはまるで店の前を流れる吉野川のように。地元をこよなく愛する原さんの料理もまた、吉野川と同じようにこの町に欠かせない存在へ育っていくのでしょう。

《レストラン四季菜館》  
長岡郡本山町本山582-2 TEL0887-76-4337 P/15台  
営/11:00~14:00(L013:30、土日祝はL014:00)、17:00~20:30(L020:00)  
休/水曜(祝日は営業) <http://www.motoyama-shikisaikan.jp/>



File.2

レストラン四季菜館  
調理兼商品開発シェフ  
原景子さん

生まれも育ちも本山町。料理するのが好きで学生時代はこの店でアルバイト。町を離れていた時期もありましたが、やっぱり地元が好きでこの店へ帰ってきました。

中華料理店を経営するお父様の背中を見て育った今西さん。その影響もあり、「将来は料理を仕事にし、自分のお店を持ちたい。子どもの頃からそれ以外考えたこともなかったですね」と言います。県内の飲食店や洋菓子店を経て、念願のお店をオープン。お昼はランチ夜は「おばんざい」といわれる家庭料理がカウンターに並び居酒屋スタイルです。

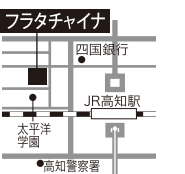
旬の魚介やお肉の料理ももちろん揃いますが、メニューでひときわ興味をそそられるのは、多彩な野菜料理の数々。日曜日や直販所で仕入れた野菜を、奇をてらいすぎず、でも工夫を凝らして。そんな料理でお客様を楽しませ



満足度の高いメインと野菜料理の多彩なおいしさが味わえる「日替りランチ」は、食後のドリンク付きで900円。

File.1

おばんざい cafe bar fratachina  
オーナーシェフ  
今西真由実さん



ています。それ故に、「これ何の野菜?」「どうやって作るが?」と、聞かれることもしばしば。料理のコツなども説明できるように、日頃から情報収集も欠かしません。

今年で7年を迎えたフラタチャイナ。そろそろあの野菜がおいしい頃だな」「野菜をいっぱい食べたいな」そんな時にふと思い出してもらえるお店になることが、今西さんの目標です。

《おばんざい cafe bar fratachina(おばんざいカフェバーフラタチャイナ)》  
高知市栄田町1-6-32 TEL088-872-8663 P/3台  
営/11:30~15:00(14:30LO)、18:00~23:00(22:30LO)  
休/水曜

# いいものはきちんと伝わる。

季節を感じ、旬を味わう  
滞在型のおしゃれな直販所

「あけぼの街道なの市」は、南国市を東西に横切る新しいバイパス「あけぼの街道」にこの春移転オープンしました。隣接する「なのcafe」はスイーツやパンのテイクアウトにも便利で、広い敷地内にあるJA長岡が運営主体の「ながおか温泉」ともタッグを組んだ、滞在型の直販所です。

まわりは緑の田んぼが風にそよぎ、早場米の産地を実感する風景が広がっています。店内ですぐ目に飛び込んで来るのは、真っ赤なトマト。長岡のご当地ブランドから手頃な価格帯まで、好みの味やサイズが選べます。

岡林店長によると、「長岡地区はブドウ産地なので、夏から秋は巨峰をはじめ、瀬戸ジャイアントなど多彩なブドウが楽しめますよ!」とのこと。6〜7月には全国に先駆けて早掘りのサツマイモ「土佐紅」も登場します。

**スタッフが自信を持っておすすめ、生産者への信頼が基本**

どんな生産物にもストーリーがあります。スタッフが聞いてみると、なるほどと思わされる品がいくつかあります。地元で2軒ある養鶏場から届く産み立ての卵、鮮魚店や仕出し店からの力作なお総菜、そして店内キッチンで調理した手作りのお総菜やお弁当など、「お弁当のおからサラダは旧店からの名物メニューなんですよ、すごく滑らかなお味。私も大好きです!」と目を輝かせるスタッフが、自らも人気でしてね...といったリコメンドも買う側の気持ちもくすぐります。さらに野菜や花の苗物にしても、品数は少ないのですがプロの生産者さんが自分のところで育てているものがほとんど。育てやすさが違うのです。

量より質の、安心で思い入れのある地域産品をていねいに品ぞろえして毎回来るたびに楽しさが見える、そんなお店づくり。表に見えない調理品の食材にもいいものを使うこだわりを知ると、嬉しくなります。



左から、なの市スタッフの金堂香代さん、岡林倫正店長、なのcafeスタッフの寛(かげひ)美和さんと佐竹由美さん。



**[JA長岡直販所 あけぼの街道 なの市]**  
南国市下末松126-1(湯の駅ながおか内)  
TEL088-864-6306  
営/8:00~18:00 休/1月1日~4日



なのcafe

地元産イチゴのソースがけプリンやロールケーキなど、卵や牛乳にプラボーなこだわりが。



お総菜・お弁当

店内キッチン手作りのお総菜やお弁当が並ぶのは10時ごろ。おからサラダに地元野菜たっぷりのおかず!



お肉コーナー

品質と安全性を重視した土佐和牛などのコーナー。野菜やお肉、魚がそろって便利な直販所です。



養鶏場の卵

育て方に工夫がたっぷりの産み立て卵。カフェのスイーツにも欠かせない食材です。



油揚げ

「お座布」という名の大きな油揚げ。口コミで売れっ子に上り詰めた国産大豆の逸品。



非のぼのぼのトマト

甘さとコクのまほろぼトマトは定番の人気(真夏を除く)。他にもいろいろ、トマトの棚。

好相性のネギとみそ、  
おつまみにもお弁当にも!  
**青ネギの豚肉巻き**

【材 料】4人分  
青ネギ2本／豚モモ肉薄切り250g／み  
そ適量／油大さじ2

【作り方】所要時間／15分  
1.青ネギを4cmほどの長さに切る。  
2.豚肉を広げてみそを塗り、その上に1  
をのせてクルクル巻く。  
3.フライパンに油を熱し、2を転がしなが  
ら中火でこんがり焼く。  
4.食べやすい大きさに切って皿に盛る。  
★ほどけないよう、縦じ目を下にして  
焼き始めるのがコツ。



春限定の美味、  
愛らしい姿もごちそう!  
**ネギボウズの天ぷら**

【材 料】4人分  
ネギボウズ20本／市販の天ぷら粉適  
量／揚げ油適量／塩適量

【作り方】所要時間／10分  
1.市販の天ぷら粉を分量の水で溶く。  
2.ネギボウズを1にくぐらせ、170度の  
油で揚げる。  
3.皿に盛り、塩を振る。  
★水洗いすると茎の中に水が入り、油  
がはねやすくなります。しっかりと水  
切りを!



青ネギが主役?!  
もちもちのシャキシャキ!  
**青ネギ入り海鮮チヂミ**

【材 料】4人分  
青ネギ150g／冷凍シーフード200g／  
市販のチヂミ粉200g／油適量／ごま  
油適量

チヂミのたれ=A(砂糖大さじ2／酢大  
さじ2／みりん大さじ2／しょうゆ大  
さじ6／コチュジャン小さじ4／いり  
ゴマ小さじ2／うまみ調味料小さじ2  
／ごま油小さじ4)／レモン汁適量／好  
みでラー油・一味唐辛子適量

【作り方】所要時間／15分  
下ごしらえ=冷凍シーフードを解凍し、  
水気を取る。たれの材料Aを小鍋に入  
れて火にかける。砂糖が溶けたら火か  
らおろして冷まし、レモン汁を加える。  
1.市販のチヂミ粉を分量の水で溶く。  
2.1に4cmに切った青ネギ、解凍した  
シーフードを入れて混ぜ合わせる。  
3.フライパンに油を熱し、2を丸く流し  
入れて3分焼く。  
4.フライ返しで押し伸ばしながら両面  
を焼き、色よく焼けたら鍋肌からごま  
油を回し入れ、さらにパリッと焼き上  
げる。  
5.食べやすい大きさに切って皿に盛る。  
★仕上げのごま油でパリッと香ばしく!



**こどもとつくろ**

「ホントにネギ!」の  
やさしい甘さ  
**青ネギのゼリー**



【材 料】90mlカップ6個分  
青ネギ150g／市販のゼリーの素1袋／水250ml  
【作り方】15分(冷やし固める時間は除く)  
1.青ネギはさっとゆがいて適当な大き  
さに切る。  
2.1に水少々(分量外)を加えてミキサー  
にかけ、裏ごしして、液部分を取り出す。  
3.鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火  
を止めてゼリーの素を加えよく溶かす。  
4.3に2を加えて混ぜる。  
5.カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。



ネギのおやつって、  
おもしろいね!

撮影協力/  
柴原絆花ちゃん・吉川童ちゃん

うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe 16



肉厚で香り豊か、食べごたえのある高知産青ネギ。  
「薬味」だけにとどまらない、「食べる野菜」!

青々と鮮やかで、シュッとたくましい立ち姿。  
青ネギはしっかりと肉厚で、刻めば香りが立ち、  
火を通せば甘くなってしまうみも増します。  
元気が出る「青ネギのおかず」を毎日の食卓に!

青ネギの甘みと食感を楽しんで!  
**青ネギとイカの酢みそあえ**

【材 料】4人分  
青ネギ300g／イカ100g／すりゴマ適量  
A 白みそ60g／砂糖大さじ2／みりん大さ  
じ2(煮切っておく)／酢大さじ2／ユズ  
酢適量

【作り方】所要時間／20分  
1.青ネギをさっとゆがいて冷まし、3cmに切る。  
2.イカはゆでて食べやすい大きさに切る。  
3.Aを混ぜて酢みそを作る。  
4.食べる直前に1・2・3をあえて皿に盛り、すりゴ  
マをかける。  
★青ネギをゆがく時、長いままだと中の空気が  
膨張して破裂します。先端を摘んでおくのがお  
すすめ!

**青ネギ**

●JA土佐香美管内では97  
軒の農家が栽培している  
青ネギ。一年中、露地栽培  
で育ちます。毎日の食卓に  
欠かせない香りと彩り。独  
特の香りの成分には疲労  
回復の働きがあります。



JA土佐香美 洋菜部会女性部  
左から  
吉本春子さん、山中さち子さん、  
岡本仁三さん、比江森静さん、  
大石英子さん、吉川華代さん



とさのうと おすすめ逸品

## JA長岡直販所 なのcafeの「田所さんちの卵を使ったたまごロール」

あ けほの街道なの市に隣接した「なのcafe」で6月からデビューするロールケーキ。カフェのスイーツなどはテイクアウトができるので、地元の安心素材で手みやげにもちょうどいい商品をと開発しました。南国市の田所養鶏場から届く産み立て卵をたっぷり使った生地は、弾むようなふわふわ感。同じく南国市のひまわり乳業による高知産低温殺菌牛乳の生クリームと、さわやかなカップリングを見せます。控えめな甘さ、口の中に広がる自然なおいしさに、素材の良さや鮮度が表れています。お子様にも食べてほしい地元の優しいお菓みに仕上がりました。



### 【田所さんちの卵を使ったたまごロール】

1,100円(消費税込)

◎問い合わせ  
JA長岡直販所 なのcafe  
TEL088-863-0137



春は学校給食用の加工も行うので、週に3日早朝から作業を行います。

イタドリは「ぼんっ」と音を立てて自然に折れるところから上が柔らかくておいしいそう。



## 食べるまで旬を保存する山の知恵

お いしきの決め手は、山菜ならではのしゃきっとした歯ごたえにあります。「保存するときの漬け込みが一番大切です。イタドリは皮をむいて生のままたっぷりの塩とにがり漬けると歯ごたえがちゃんと残ります。それぞれの山菜に失敗しないレシピがあるんですよ」と高橋さん。保存食として山菜を大切に食べてきた地元のお知恵が「山菜づくし」のもとになっているそうです。この自然の味わいは学校給食にも活用。まぜご飯やうどんなどで子どもたちも食べています。



### 【山菜づくし】

200g 388円、100g 252円(消費税込)  
※バル土佐山の価格。

販売店によって若干価格が変わります。  
生協コープ、土佐山ストア、バル土佐山で販売。

◎問い合わせ (財)夢産地とさやま開発公社  
TEL088-895-2301

## 「山菜づくし」ができるまで



- 1 塩漬けや乾燥保存している6種類の山菜をもどす。
- 2 大きさをそろえながら山菜を切っていく。
- 3 たっぷりの水で洗う。
- 4 水気をよく絞ってから袋に詰め、タレを加える。
- 5 酢、醤油、焼酎、砂糖などで作ったタレ。
- 6 真空パックのあと熱湯につけて殺菌、冷却して完成。



しゃきっと、春便り。



店頭で山菜が並び始めると「高知にも春が来た!」とうきぎした気分。ここ土佐山でも4~6月にかけてイタドリ、ゼンマイ、タケノコなどが収穫されています。

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 16

JA高知市土佐山支所



「山菜づくし」を作っているあけほのグループ代表の高橋輝己さん。加工はもちろん、春は山菜を採り来年分の漬け込みも行う、はつらつとした80歳です。「給食で子どもたちが食べてくれるのがうれしい」とにっこり。

## 定評のある味で長年愛されてきた土佐山の「山菜づくし」

お 漬物として白ご飯と一緒に。また、おこわやお寿司、焼きめしやパスタの具としてもおいしさを発揮する山菜漬けがあります。高知市土佐山のイタドリ、タケノコ、ワラビ、フキ、ゼンマイ、ミョウガを使った「山菜づくし」は、作り続けること34年。高知県の郷土の味のコンテストで優秀賞に輝いたこともある実力派です。取材にうかがった4月中旬はイタドリ、ゼンマイ、フキの最盛期。高橋さんの自宅の裏山には、春を待ちかねた山菜があちこちで顔をのぞかせていました。今年収穫した山菜は、塩漬けや乾燥させて、来年用にしつかり確保しておくそうです。早朝から始まる加工作業は、この保存していた山菜をもどすことから。イタドリは丸1日以上水にさらして塩を抜きふくらと。フキは塩抜きのとさつとゆがきます。仕上がったものから順に、手早く刻んでいきます。

農業体験のうと  
畑の弟子



「おいしい野菜を自分の手で育ててみたい。でも畑がないのよね」。この春、そんな女性たちの声に応えた講座が四万十市で始まりました。受講生は地元的女性たち。講座の日以外も草引きや水やりなどの手入れに通います。

初回はまず、畝と土作りの講座を受けた後、四万十川にほど近い田園地帯にある市民農園へ移動。この畑で来年の1月まで、マイ野菜を育てるのです。初めて鋤を握り、最初はうまく畝に土を載せられない人もいます。「この動きです」。先生が並んで教えてくれると、すぐにコツを覚ええました。畝ができてマルチを張ったら、いよいよ苗の植え付けや種蒔きで

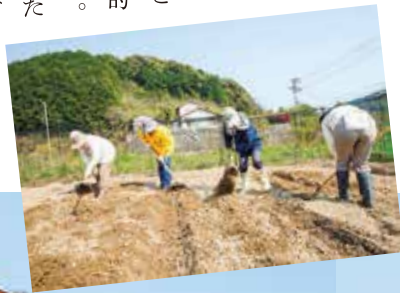
プロのコツを教わる  
野菜づくりは、  
シンプルでもスゴイ。



畑の師匠／藤田 雅也さん

幡東営農センター長で営農指導員。野菜づくりの講座は初めて受け持ちましたが、実習では要所にコツを盛り込み、受講生から「へえ〜!」と嬉しい声の連発でした。

「初めてとは思えない仲間意識も芽生えてきました。苗の植え方、肥料のこと、農薬は野菜ごとに決まった量を守ることなどは、実際にやってみてこそコツが分かります。段階ごとに適切な資材を使うと効率的なことも、大きなヒントでした。プロの畑づくりからもらった数々のヒントは、納得ゆくことばかり。収穫の日はまだ先ですが、皆それぞれに今日の収穫を手にしていました。」



協力し合って畝づくり。ここがこれから、はた小町の畑です。



皆が一番驚いたトマトの定植。ポットの土より1つ上の葉まで埋めます。斜めに寝かせれば簡単。上の葉の場所からも根が出て、すぐ起き上がります。



畝の間は、土の色が変わってくる畑の底まで掘っておきます。



「いい汗かいた!」種は落花生や枝豆、スナップえんどうなど。



苗は植える前にも水をたっぷり。「静かにお寝んねしなさい」

取材に協力いただいた受講生の皆さん、橋本さん、北代さん、岡崎さん。はた小町のメンバーとして、野菜づくりが始まります!



JA高知はた「女性大学はた小町」2014年4月10日(木)  
※全5回あぐりコースの第1回  
主催／JA高知はた  
場所／四万十市敷地  
(市民農園で実習)  
参加人数／4人  
◎この日の体験  
土作りの講座後、  
畑で畝作り・マルチ張り、  
苗の定植支柱立てなど。



草除けのマルチ張り。芯に両側から鋤の柄を通して3人でやれば早い!暑さに弱い葉ものは、代わりにもみ殻を敷くと良いそうです。



お世話係／JA高知はた本所  
人事・ふれあい課 真城美津紀さん  
「本当のJAらしさ」を形にするべく、  
昨年から女性大学を企画し、事務局も  
担当しています。あぐりコースは今年初  
めて開催。「農業に興味を持ってもら  
うきっかけになれば。」

講義では土づくりなどを学び、JAのお店で苗の説明も受けます。



## おいしい牛乳を毎日の習慣に

牧場に取材に行く人と人懐こい牛、人見知りする牛と、個性にあふれた牛たちの眼差しやしぐさにくぎづけになりました。酪農家さんはお母さんのように、毎日世話を欠かさず、牛にストレスがかからない工夫や健康管理をされています。それが、おいしい牛乳につながり、私たちの健康の源になります。私が小学校の時には給食で欠かさず飲んでたし、自宅にも常時あった牛乳。育ちざかりの子どもたちはもちろんのこと、牛乳を飲むことを日課にして、みんなで元気な生活を送りましょう。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Summer/2014/vol.16

[とさのうと 16号]

### 発行日

2014年6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

長野 桃太

辻村 浩二

桑名 李果

坂本 亜矢賀

品原 洋子

川村 雄彦

横山 泰貴

森澤 佑太

中内 秀子

大西 真衣

中越 愛子

松岡 人代

河野 愛恵

池内 元紀

岩井 仁美

武田 秀丞

森澤 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

## 土コミひろば

15号ニラ特集に寄せられたお便り

●ニラの栄養価が高いのは分かって購入するのですが、どう調理して食したらよいかかわらず冷蔵庫に置きっぱなし...ということがよくあるので、おいしそうなレシピを紹介して下さってうれしかったです。チヂミはもちろん、酢みそ和えとかき揚げは思いついたことがなく、とってもおいしそうだったので試してみました。どちらもおいしかったです。特にかき揚げが風味よく仕上がって、夫にも2歳の子どもにも好評でした。おっしゃっている通り火を通すと色がより鮮やかになり、お弁当などの彩りにも最適です。これからもたくさん栄養満点なニラを摂取していきたいです。(30代・女性 会社員)

●家の畑で自分たちが食べる野菜を作っています。なかなか世話がいきとどかずに小ぶりですが甘くておいしいです。ニラを植えています。たまご焼きに入れてもおひたしでも使えて大好きです。孫たちも喜んで食べています。いろんな地域での旬の野菜等を知ることができるのでうれしいです。(50代・女性 パート・アルバイト)

●誌面からニラの香りがしてきそう...最近ニラを生のまま食べるのにはまっています。ニラを刻みオリーブオイルとレモン汁、塩で作ったソースを肉や魚にかけて食べるとおいしいです。(30代・女性 パート・アルバイト)

●私は花ニラが大好きです。数年前に農家の方からいただいて食べてファンになりました。花のトウが立つ、その時季しか味わえないのでスーパーや市でみつけた時は、う

れしくて思わず手が伸びます。昨年私が3把買っているのを見たおばあさんが私にどうやって食べるのか?と声をかけてきたので食べ方、おいしいこと、シャキシャキしていることを話すと、じゃあ、買ってみたいとカゴに入れていました。うれしかったです。(50代・女性 公務員)

●最近特に食に対して気をつけるようになりました。独身の頃と違って家族が増えることで栄養があるもの、安全なもの、食卓に思う事が多くPCで検索したり、下手ながらに家庭菜園をしてみたりしているので、毎回「とさのうと」が出る頃に拝見させていただいてレシピなど参考にさせてもらっています。来月には2人目のママにもなるのでこれからも勉強させていただきま

●私の母は、給食の調理員をしております。母の手料理の真似をしては、子どもや主人と囲む食卓に出しています。とさのうとの「うちでごはん」も私の好きなページで、料理の参考にさせてもらっています。実家が県外なので母にもとさのうとを送って、今度見せてあげたいなあと思います。これからもよろしくお願ひします。(30代・女性 会社員)

●家の花壇でネギとレタスを植えています。冬は寒さのためあまり成長せず、まだまだ小さいままです。自分で育てた野菜を食べるのは安心だし手軽でいいですね。「とさのうと」は自分の生活している地域の事を知る良い情報源です。(20代・男性 会社員)

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

## 農する食する、イベントガイド

2014年

6月 9月

### 6月

- 7 第3期あぐりふれんど☆クラブ開校式(JA土佐香美 本所)
- 12 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 スイカ・メロン食べ祭(JAとさし 直販所 南風の郷)
- 15 JA南国市直販店「風の市」父の日イベント(風の市)
- JA南国市直販店「かざぐるま市」父の日イベント(かざぐるま市)
- 28 JAとさし 高石支所直販市 夏の感謝祭(高石支所直販市)

### 7月

- 10 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 第3期あぐりふれんど☆クラブ第2回(JA土佐香美 本所)
- 20 道の駅南国「風良里」オープン15周年記念感謝祭(風の市)
- [日程未定] 安田町 唐浜駅まつり(7月上旬)(土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「唐浜駅」下車すぐ)

### 8月

- 1 須崎まつり はし拳駕籠かきレース(須崎市)
- 3 須崎まつり ドラゴンカー大会(須崎市立スポーツセンター カヌー場)
- 14 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 第3期あぐりふれんど☆クラブ第3回(JA土佐香美 本所)
- [日程未定] 安田町 岡の提灯まつり(8月上旬)(安田町 東谷地区 東谷川橋もと)・直販店 新米まつり(8月中旬)(JA南国市 かざぐるま市、風の市)・みどり市 夏祭り(未定)(JA四十直売所 みどり市)

### 9月

- 11 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)
- 15 JA南国市「かざぐるま市」敬老の日イベント(かざぐるま市)
- 20 土佐の豊穰祭 はたフェスin三原(~21日)(三原村キャンプ場)
- 27 土佐の豊穰祭 仁淀川 神楽と鮎と酒に酔う2014(いの町波川公園)

## 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 2号 2010年12月発行 3号 2011年3月発行 4号 2011年6月発行 5号 2011年9月発行 6号 2011年12月発行 7号 2012年3月発行 8号 2012年6月発行  
「手のひらトマト」 「ひだまりユズ」 「あしたアスパラ」 「いいかおナス」 「ふるさと お米」 「めざましショウガ」 「はるはる土佐茶」 「ごきげんオクラ」  
9号 2012年9月発行 10号 2012年12月発行 11号 2013年3月発行 12号 2013年6月発行 13号 2013年9月発行 14号 2013年12月発行 15号 2014年3月発行  
「うるわし土佐あかうし」 「きらほし文旦」 「すっぴんキュウリ」 「リュウキュウゆうだち」 「ほおみシイタケ」 「はつゆめイチゴ」 「とことんニラ」

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。

とさのうと 検索 JAバンク高知

## 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・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7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/



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。



1 岡崎牧場 ディアランドファーム  
商品券(2,000円分) 40名様



3 山菜づくし  
(200g入り)  
2個セット  
20名様

2 ブドウ／瀬戸ジャイアンツ(1kg)  
20名様  
\*当選者への配送は9月中旬頃になります。



4 フラタチャイナ  
お食事券  
(1,000円分) 20名様



5 レストラン四季菜館  
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。