

とさ のうと

tosa note

vol. 17
2014
Autumn

農する人と、食する人へ

えくぼサツマイモ



時々冒険したくなるのは、
この南国に満ちている
かぐわしい空気を
抱えて生きているから。





どーんと存在感がある、ここ石土池。

それは昔と比べ、住宅地となった緑ヶ丘を眺め、
そこで変わりゆく風景を静かに見守っているようだ。

見守るのは、風景だけではない。

登下校する小学生、のんびり散歩をしている人や、釣りを楽しむ人。

おまけで、雑草をかき分けながら窮屈そうに散歩するカメ。

何気ない日常を過ごす人々のその時を、ただただ見守る。

そして、池の周りには自然に人が集まり、それぞれの時間を過ごす。

たくさん見守る石土池は、十市のシンボルでもあり、
大事な憩いの場であると思う。

「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、
ときのと。

とき
のうと

Autumn/2014/vol.17

えくぼサツマイモ

【サツマイモのプロフィール】

原産地：中南米

分類：ヒルガオ科サツマイモ属

江戸時代に種子島や薩摩へ伝わり、
飢饉を乗り切る救荒作物として広
まりました。唐芋(からいも)、甘藷
(かんしょ)とも呼びます。西日本の
代表品種は鳴門金時(高系14号)、
東日本では紅あずまが主流です。



高知には、甘くて育てやすい品種を作った
うれしいお芋の歴史があります。
それはつまり、お芋好きさんが多いから。



夏の終わり、収穫を迎えた西山台地の
サツマイモ(室戸市吉良川町)

- 03 特集
えくぼサツマイモ
- 10 サツマイモ農家直伝
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 イチゴが好き。
だから、育てる苦労はやりがいです。
- 15 ものころ
- 16 風土食シエラ
菜家吉ノ野つばら工房 COUNTRY KITCHEN 地食派
- 18 高知の産直市場探訪ちよくちよく市
JA 四万十みどり市
- 20 うちごぼん
JA 津野山女性部
- 22 おいしいもんができたぞね
JA 土佐くろしお 上分支所「上分のたれ」
畑の弟子
- 24 JA 土佐れいほく
「たんけんはっけん」高知の宝々とするのは YOU だ〜
- 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



太平洋を背に、生産者の皆さん。8月中旬からサツマイモの収穫が始まります。

室戸岬へつながる吉良川の国道から段丘へ上がると、青い海を眼下に、ひろびろとした農地が開けます。サツマイモの産地、西山台地。主な品種は、高知で70年ほど前に開発された高系14号に由来する、西日本でポピュラーなサツマイモです。収穫は8月中旬から11月まで続き、10月の後半にピークを迎えます。早芋でも出しますが、出荷本番は年が明け1月になってから。貯蔵して糖度が増

した芋を、5月ごろまで出荷していきます。収穫作業を訪ねたのは、空気がひときわ晴れ渡った晩秋でした。「芋はストレスを感じると甘みを蓄えます。今年は夏が日照りだったからいつもより新芋がおいしい。貯蔵したらもつと甘くなるはず」と手応えを話す生産者の前田佳水さん。収穫時期は妻の用子さんも手伝いに入ります。まずツルを刈り取り、畝にかぶせた除草用のマルチシートをはがして芋を掘り起こすという手順。ふだんは専用の機械を使いますが、ちよつと昔ながらのやり方を見せてもらいました。鎌でツルを刈り、シートをはがすと、鋤^{すまぐわ}で畝を崩しながらテコの原理で土中の芋を掘り起こします。歯は3本。後は手で軽く引き寄せると、柔らかい土から太った芋がごそつと掘れました。ちぎりやすい向きがあるので、傷を付けないように切り離して完了。露地芋にたくさん付くヒゲ根は、出荷前にバーナーで焼き切るまでそのままにします。



芋をちぎる前田佳水さんと妻の用子さん。最盛期は近所の親類にも手伝ってもらいます。

代々守ってきた開拓地。生きている絆が、気骨ある芋を育てる。

西山台地は芸西村から200年前に入植した人たちが山林から開拓した農地です。その団結力は今も生きていて、サツマイモづくりも助け合いです。6月には共同作業で害虫の繁殖を防ぐフェロモントラップを畑のそばへ設置します。他にも有機肥料の利用など、農業を減らす環境保全型農業に皆で取り組んできました。この西山育ちのサツマイモは鮮やかな紅色をしていて、ほくほくした甘さが身上です。前田さんいわく、「蒸すよりも焼き芋がおすすめ。特に小さい芋はね、2度焼きするとい



ヒゲ根を焼き切る機械。うぶ毛のような根が一瞬、真っ赤に燃え上がって。

翌日になることも。畑へ芋を「拾い」に行きます。

色の芋、そして濃紺の黒潮が沖をゆく太平洋。高知に住んでいる人から見ても、自然のコントラストにため息が出るほどの環境です。海からはミネラル成分も潮風によって運ばれ、芋の味をより深めるといわれます。寒さが苦手な芋にとって、大敵は霜にやられること。夏から秋にかけての気温が低いと、収穫も遅れていくのですが、12月になってしまうと霜が降って「しびて」しまうこともあります。マルチの内側に氷が張るのです。そして、おいしい芋ゆえに今も昔も泣かされるのは、山の獣による食害。開拓時代に先祖が築いた猪落としての古い石垣が残っている西山台地です。

「露地サツマイモ」 海の青に映えて。

室戸市吉良川町 前田佳水さん



サラサラの赤土で育つサツマイモ。機械で起こしてあるので、最後は片手で抜けます。



上、二重に寒さをよける定植ハウス。内側のトンネルは3月に、外側は4月に外します。下、畝に並べた苗をゴム手袋でムニュッと土に埋める定植。上からマルチをかけて蒸し込みます。

定植を見せてもらったのは厳寒の1月中旬でした。12月初旬から始まって、背丈ほどの簡易パイプハウス、通称差し込みハウスに植えまです。内と外の二重構造で、畝と畝の間にはビニールの池を作り、水をたっぷり溜めて。この水が日中の日差しで温まるので、夜の外気温がマイナス5度になっても大丈夫だったそう。10年ほど前からは土壌消毒の臭化メチルが使用不可になりました。いったん苗を植えてからマルチをかけ、小さい穴を開けるだけで苗ごと蒸し込み消毒します。追加の水やりも換気も、2月の終わりごろまでお預け。苗からは50日で芋が育ち始めます。

北さんがハウスを張った昨年の12月、竜巻にやられて20アール分が吹き飛ばしました。植える前だったのが不幸中の幸い。風のある日はとにかく畑を見回ります。夏の台風も冬の北風も、あなだれません。

この農地は芋の後に水を張って餅米を作り、連作障害も防いでいます。黒ボクという水はけのよい土は芋に向いているそう。「ハウスの野菜は何回でも取れるけど、芋は1回。1本のツルにちょうどいい芋が4〜5個付けば理想。でも10回作って10回違う。実際に掘ってみないと分からない。この辺りは農地ごとに土の質が違うので肥料はあれこれ変えず、一般的なのを1回だけ与えます。後は天候次第」。北さんの言葉に、そばにいたベテランのお父さんも「60年作っても毎年1年生」とうなずいていました。



「早掘りハウス栽培」

この赤が命。

香南市野市町 北和行さん

生命力あふれる紅色で満員御礼。全国に先駆けて出荷します。

日本一早い新芋。 ここから芋が始まる、 最前線での勝負！

全国で最も早く、5月に新芋が出荷される高知県。紅色が鮮やかな早掘り甘藷かんじゆです。この芋も高知が誇る品種、高系14号の流れをくむ金時芋。6月の初旬、トレードマークの赤いつなぎを着た北和行さんが香南市野市町で収穫作業をしています。途中まではハウスで大事に育てました。「日本中に芋はあふれています。だから早さと色が勝負。赤が命、と市場でも言われる。秋掘りの貯蔵した芋の甘さに、この色で勝ちます」。

早掘り甘藷は掘って3日目に手で手洗いをします。北さんの大きな倉庫は収穫時期、「洗い」と「撰



別」に明け暮れていました。水槽いっぱい浸かった紅の群は、濡れて目に染みるような赤紫色。かわいいえくぼがある、ふっくらした芋です。それを手に乗せていねいにスポンジで洗い、ツヤを出すのは女性たちの仕事。機械では皮が傷んでしまいます。洗った芋をきっちり撰別するのが、北さん3兄弟の仕事。米作りでは社長でもある母の節子さんが「北家の三本の矢です」と頼りにする担い手たちです。

「美人やねえ」思わずスタッフから声が出る芋のプロポーション。なんと、ごく小さい芋は料亭の箸枕になったりするそう。「秋の芋よりも皮が薄いから、そのまま皮ごと食べてみて。この境目に一番栄養があるんです」。生産者の思いがのぞきます。



スポンジでいねいに芋を洗う女性たち。この手作業に値打ちあり。



甘い性質と丸い形を持った芋から選抜して育種しました。

地域の食文化を受け継いで、 とっておきの加工品。

高知の誇るスローフード、ひがしやま。大月町では甘く柔らかい紅ハヤトを使います。ひがしやまは戦後の食糧難に保存食のおやつとして考えられたそうです。芳ノ沢の山岡加代子さんたち女性4人の加工グループは、その名も芋ねえちゃんず。今年4年目になり、大月町の道の駅を販売拠点にして奮闘中。皆さん芋や野菜を作る生産者です。地域の協力を得て6次産業化を目指し、生産が盛んな竜ヶ迫で研修、試験製造を経て2年がかりで伝統の技を習得しました。山(畑)で採れた干菓子とい



甘いお芋と水だけ、 手塩にかけて。

大月町 芋ねえちゃんず



炊きつめた煮汁は道の駅で販売するソフトクリームにかける、とっておきの「ひがしやまソース」に。



4.天日干しは約2週間。つやのある鉛色に輝いてよく熟成したら完成。



3.成形は熱いうちに小型の専用包丁で。



2.薪釜に入れビニールと二重の蓋をして、4時間ほど炊きます。



1.紅ハヤトの皮は2回剥いて水洗い。紅い色を残しません。

う意味から「干菓子山」と名付けられ、先人たちの知恵や技に磨きかけた付加価値の高い加工品として好評です。

芋は10月に収穫して11月中旬から1月初旬にかけて加工します。晩秋の早朝、加工場ではレンガ製の薪釜にくべた丸太が音を立てて燃え、ごっそり盛り上げた芋の山がぐつぐつ煮えて、甘く香る湯気が上がっています。「この蟹あわが出ると、甘みが上まで回らん」。炊き上がったら柿のようなオレンジ色に。それを小さい包丁ですばやく成形します。エビラに並べて晩機械で乾燥させ、その後天日で干します。乾いた晩秋の空の下、日ごとに熟成され甘みを増し、2週間ほどで完成です。

蜜の黄色だ。

「露地サツマイモ」

南国市 鈴木郁馬さん

新品種を手がけて数年。 生き残るには 続けていくこと。

内側から光がにじむような、オレンジがかった黄色。地域での品種改良によって、蜜のように後を引く独自の甘さが生まれました。商標登録して販路を広げつつあります。鈴木郁馬さんは20代半ばでサラリーマンから農業へ転身。高知で10アール単位の農地を探して関東から移住しました。ハウスのシントウをメインに、露地のサツマイモを手がけ、お米も作っています。数年前には若手を育てて農業を振興する指導農業者に認定されるまでに。サツマイモを始めたのは地元の大



先輩で、今は鈴木さんたち3人で作っています。甘い性質を生かして育種した、しっとり系の焼き芋向き。新しい品種は順調だったのでしょうか。「生き物相手なので苦労はつきもの。でも持続、継続はものすごく大事。5年10年と続けられる人が生き残ります。自分でやるなら、農業ほど面白い仕事はないです」。うまくいったことばかりではありません。もう辞めようかと思った時期もありましたが、研究熱心な先輩から指導を受け、芋栽培に取り組んでいます。チャレンジして最初の1、

2年は売れませんでした。味が、味は良さは手応えとして蓄積。量販店が焼き芋で売ってくれるようになり、軌道に乗ってきたところです。



紫がかった葉っぱが特徴。この芋が内に秘めた甘さは相当なものです。



右から前田佳水さん、お隣の前田弥寿子さん、父の忠雄さん、娘の早紀さん、佳水さんの妻の用子さん。

の前田さんも一緒です。お芋の皮もなるべく残して大事に食べることや、ふだんの料理にお芋を加えてみる工夫に触れ、味わって、なるほど！のひきだしがいくつも増えたひとときでした。自給率100%の芋が畑で実るすばらしさ。甘くておいしいけれど、芋を甘く見ているだけじゃありません。

サツマイモ農家直伝
教えたいレシピ

持ち味を生かした 食べ方で、日々活用。

◎JA土佐あき



太平洋からの潮風が心地よい台所。室戸の吉良川にある西山台地はサツマイモの産地です。200年前に開拓が始まって以来、生産者はお互いに助け合って暮らしてきました。代々地道に努力した結果、林野だった山上に広い農地が開かれています。

その一人、サツマイモ生産者の前田佳水さん宅で、お芋たっぷりのお昼ご飯を楽しませていただきました。やはりサツマイモを作っているお隣

アレンジ簡単、ヘルシーおやつ 蒸しパンケーキ

【材料】8個分
サツマイモ中1個(150g) / サツマイモの角切り(分量外) / 市販の蒸しパン粉200g / 砂糖50g / サラダ油大さじ2 / 牛乳130ml

【作り方】①サツマイモをレンジでわやらかくしてペーストにする。角切りは好みの量で。②蒸しパン粉をふるい、砂糖と牛乳を加えたペーストに混ぜ込む。③カップ型にサラダ油を塗り、たねを入れてサツマイモの角切りを散らし、湯気の上だった蒸し器で約15分蒸す。

※生地の高さは好みで調整を。

ほんのり塩味で食欲増進！

芋ご飯

【材料】6人分
サツマイモ大1個(200g) / お米3合 / 塩小さじ2 / ごま塩適量

【作り方】①サツマイモは角切りにして水にさらす。②お米を研ぎ、水3合分へ芋と塩を加えて炊く。③ごま塩を振ってできあがり。

※お芋は多めがおいしいです。



芋ご飯

蒸しパンケーキ

スイートポテト

お芋と根菜の炒めもの

甘酸っぱくてボリュームも格別

お芋と根菜の炒めもの

【材料】3~4人分
サツマイモ中1個(150g) / レンコン100g / ニンジン中1本 / 片栗粉適量 / 白ごま適量
A=砂糖大さじ2 / しょうゆ大さじ2 / 酢大さじ1

【作り方】①サツマイモ(皮ごと)は半月切り、ニンジンも乱切り、レンコンは厚めの半月切りにして水にさらす。②サツマイモに片栗粉をまぶしてフライパンで焦げ目を付けて焼き、取り出す。③レンコンとニンジンも同様に両面焼く。④サツマイモをフライパンに戻してAを加え、焦がさないように絡める。仕上げに白ごまをまぶす。

※角がカリッとした感じに仕上げます。市販の酢豚の素を使えば簡単。



定番スイーツ、ほっこり香ばしく スイートポテト

【材料】10~12個分
サツマイモ中2個(つぶして300g) / バター大さじ1.5 / 砂糖大さじ2 / 卵1個 / 牛乳100ml(量を調整) / 塩少々 / バニラエッセンス少々

【作り方】①サツマイモは皮をむき、レンジでやわらかくしてつぶす。卵は最後に塗る分量を取っておく。②1に卵と牛乳を加えて混ぜ、まとまるぐらいの固さに練る。③温かいうちにバター、砂糖、塩、バニラエッセンスを加えて均等に練り混ぜる。④舟形にととのえ(あるいは型に入れ)、ツヤ出しの卵液を塗る。⑤オーブンで20分ほど焼き、焦げ目を付けてできあがり(トースターでもよい)。

※水加減が決め手。ひと口サイズなら焼き時間短めに。



年中いつでも、サツマイモ



冷蔵技術が発達したので、年中手に入るようになったお芋。旬は9月、新芋の楽しみは格別ですね。ほくほく系もしっとり系も、お好みに合わせていろんな食べ方で食卓を賑わせてみませんか。

「おいしいお芋とは」

◎上から下まで身が詰まってえくぼが浮かんでいるような芋は、おいしいサイン。見た目より持ち重りがするメタボな形がおすすです。

「お手軽レシピ」

- ◎芋天の変わり種
衣に青のりをまぶして揚げると、香ばしく色もよく、洋風料理にはカレー味も合います。切った芋を塩水へ浸しておけば、隠し味に。
- ◎スイートなポテテサラ
ジャガイモとサツマイモをハーブミックスにして優しい味に。紫芋を使えば色もビビッド！
- ◎芋ペーストを常備
レンジで簡単に作れて、お菓子やサラダにも使いやすいペースト。冷凍保存できます。
- ◎子どものカレーに
サツマイモをカレーに入れたら、マイルドな口あたりに変身。
- ◎芋のツルもおいしい！
茎がやわらかい夏のうちに摘んで皮をむき、ゆでてから炒め煮や白和え、ごま和えに。高知では皮をむいたのをよくお店で見かけます。

「保存するには」



◎芋は長期保存ができるからこそ救荒作物として重宝されました。ご家庭でも冷暗所へ置いておけば半年以上もちます。ただし、冷蔵庫は寒すぎて苦手です。

栄養士さんおすすめ
サツマイモのうと

JA高知病院
管理栄養士
森澤 恵美

猛 暑も過ぎ、だんだんと
過ぎやすい時季に
なってきました。食欲の秋、
食材がおいしい季節です。

秋といえばサツマイモ！今
回はサツマイモについてお
話させていただきます。

サツマイモはヒルガオ科
の蔓性植物で根が肥大した
ものです。ブドウ糖・果糖・
ショ糖を2〜7%含むのでイ
モの中では甘いことが特徴
です。

サツマイモは貯蔵するこ
とにより組織内のアミ
ラーゼの作用によって、
デンプンが分解され、デ
キストリンや還元糖とな
ります。つまり、貯蔵に
よってサツマイモはより
甘くなります。他にも食
物繊維を約1%含み、
これはジャガイモより
多い量です。

食物繊維にはさまざま
な効果がありますが、食物繊維をた
くさん摂るとお通じがよくなるといわれていま
す。また、腸内善玉菌(ビフィズス菌等)の栄
養源になり、免疫力アップに繋がります。食物
繊維が多く含まれる食材にはビタミンが多い
食材もたくさんあり、サツマイモのビタミンC
は加熱しても2/3程残り、風邪予防などの効
果が期待できます。

甘くておいしいサツマイモ。スポーツの秋の
運動とセットで適量をおいしく食べてください。

参考文献/標準食品学各論 医師薬出版株式会社 2000.8.10発行



徳島県の鳴門金時などがこの系
統から出ている他、高知の西山
金時や土佐紅も同じ系統です。
また、高知では芋焼酎の原料
などになる白芋や加工用の紫芋
はほとんど生産されており、
赤芋が中心となっています。
高知のお菓子といえば芋け
んびやひがしやま、日曜市名物
の芋天も愛されています。中
でも芋けんぴは、砂糖の付け方
や芋の切り方、食感の好みが十
十色というほど多様な県民食
です。ここ10年ほどは薄塩味の
芋けんぴも登場してファンを
喜ばせています。



日曜市にて。大きな芋天は県民食。



糖度の高い芋からにじみ出てる蜜。



芋けんぴは揚げたサツマイモに
砂糖などを絡めた郷土菓子。

サツマイモ統計データ

【作付面積】

全国…38,600ha 高知県…461ha

【全国作付面積・収穫量順位】

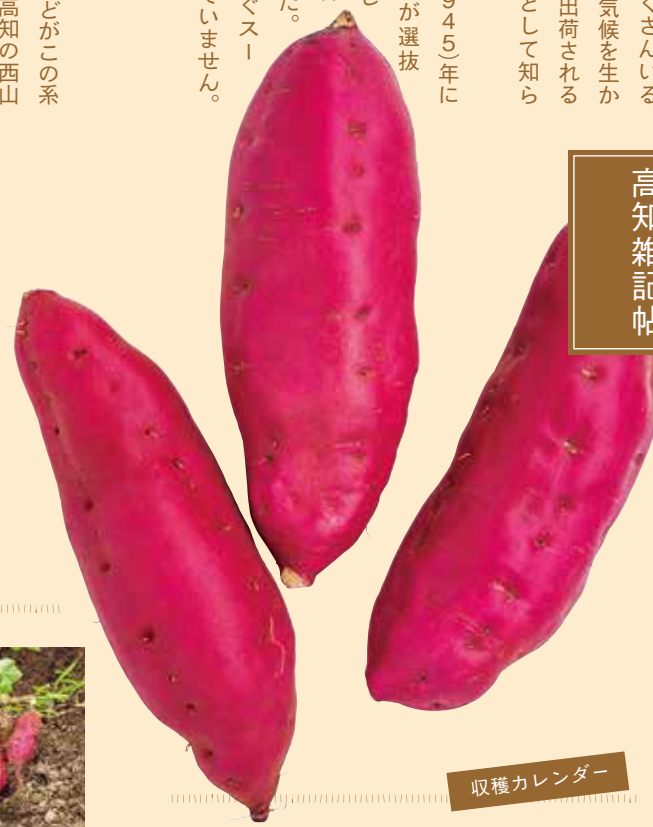
産地	作付面積	収穫量
全国	38,600ha	942,300t
1位 鹿児島県	13,700ha	374,000t
2位 茨城県	6,660ha	180,500t
3位 千葉県	4,440ha	110,100t

※農林水産省統計「平成25年産かんしょの収穫量
(全国農業地域別・都道府県別)」による

【高知県の早掘サツマイモのデータ】

産地	作付面積	収穫量
1位 香南市	35ha	600t
2位 南国市	9ha	105t

※高知県農業振興部「高知県の園芸」による(平成25年産)



高知雑記帖
薩摩芋と

高知は大きなサツマイモ
産地ではないものの、小
規模な生産者がたくさんいる
芋好きの県。温暖な気候を生か
し、全国に先駆けて出荷される
早掘り甘藷の産地として知ら
れます。
終戦の昭和20(1945)年に
高知県農事試験場が選抜
育成して品種登録し
た高系14号は全国各
地でヒットしました。
現在もこれをしのぐスー
パー品種は登場していません。

収穫カレンダー

室戸市…定植4月下旬～6月上旬、収穫8月中旬～11月下旬
南国市…定植4月上旬～6月上旬、収穫9月上旬～12月上旬
香南市…定植12月上旬～4月上旬、収穫5月下旬～7月下旬(早掘り)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
室戸市				定植						収穫		
南国市					定植					収穫		
香南市			定植									定植

※今回取材した産地



上/ツル刈り機をかけてから収穫。右下/苗を増やしているハウス。

「ご」 存じでしたか？生のサツ
マイモは100%国産品
です。理由は害虫の国内侵入を
防ぐため。アリモドキゾウムシと
いう害虫がもし見つければそ
の地域にいないことが確認され
るまで栽培を中止します。
高知は産地として小規模なた
め、防除は各地域の状況に合っ
た方法です。サツマイモは土の
下で育つ根菜なので、葉っぱが
虫に食べられても消毒をほとん
ど必要としません。肥料も少な
めが好み。除草剤は定植後通路
に使うぐらいで、草はマルチ
シートで抑えるのが一般的です。

環境に負荷が少ない栽培



早掘り産地では芋を収穫した後
にお米が作られています。



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/



地元のみなさんに
安心をお届けします。

【JA土佐あき】竹崎 理香



未来への安心を
ご提案します！

【JAとさかみ】米津 真吾



地域の皆様に
確かな安心をお届けします。

【JA高知市】福見 由子



皆さまの不安を
笑顔にします。

【JA南国市】松下 裕治

ひと、いえ、くるまの安心で
あなたと、もっと素敵に明日へ

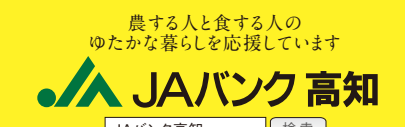
あなたの町のライフアドバイザーです。



とさのうと11号「すっぴんキュウリ」
キュウリ農家・矢野清和さん

いつでも、そばに。

多彩な暮らしに寄り添える金融機関として。
「とさのうと」から始まるお付き合い、
おかげさまで5年目のありがとう。



JAバンク高知 検索



すくい、すくわれ、すくう。

まっすぐな竹だった僕は、ていねいな手仕事によって世に出ました。
 誰かの手で、誰かのお皿に、いいものを取り分けてあげる時。
 僕はしっかりと働き、そして小躍りするぐらい、嬉しいのです。



取り分け用の【大きじ】

ありそうでないような、柄の短い働き者の大きじ。鏡の山で伐ってきた孟宗竹を使い、熱処理をして炭窯でいぶし、山の工房で削り出します。手の中でじっくりと。細やかな作業です。

◎下本一歩 高知市鏡
 取扱SHOP(高知市) / くらしのかたちテーブルギャラリー

宿

毛市の郊外にある静かな環境の畑で、イチゴの苗づくりで大切な「ランナー受け」の作業にいそむ佐田順さん。ポットで育てた苗はハウスに定植します。

実は佐田さん、以前はお父さんと大工さんをしていました。お母さんが作っていたイチゴを受け継ぎ、6年ほど前に就農しています。「イチゴを選んだのは、家がやっているだけでなく、好きだから。順調に育って、最初の花が出てくる時が一番うれしい」。お米も作っているのですが、苗床用のモミヤワラは自前です。

宿毛の生産者仲間で作るブランドイチゴ「だるまイチゴ」は台湾などへも輸出され、佐田さんが育てたイチゴも海を渡っています。「2年前に部会へ若い子が入って、急にトップの成績を出したんですよ。すごいでしょう？自分も凝り性なので、天敵栽培で農薬を減らしたり、交配用のハチを飼育したりもしています。これからの目標は、だるまイチゴの仲間をもっと増やしていくこと」。農業のやりがいを笑顔で話してくれた佐田さん、「イチゴ好きのパートナーに出会えれば」と、もう一つの目標も教えてくれました。

農する人
 story
 17

イチゴが好き。
 だから、育てる苦労は
 やりがいです。

◎宿毛市押ノ川





佐川には、地元のいいもの
まだまだあるんです



おなじみの旬野菜を
新鮮な出会いの一品に

File.1 菜家吉シェフ
船越 藍さん

実家は岡山県の山あいにある農家民宿。父から大地の恵みを余さずいただく野菜料理の手ほどきを受け、中学生の頃から包丁を握っています。23歳の時に「自分なりの料理の世界を作りたい」と、海・山・川のおいしいものが揃う高知へ。高知市内のカフェで働いた後、平成24年7月に「菜家吉」をオープンしました。

直販所に出かけ、新鮮な旬野菜の顔ぶれを見てお昼の献立を考えるのが毎朝の仕事。同じ食材でも昨日と違うお料理を。月替わりの夜のコースでは、食材の組み合わせや調理法を工夫し、新鮮な驚きを感じてもらえる一品を。日々、インターネットで調べたり、よそのお店に食べに

行ったり、探究心を欠かしません。いつ来てもうれしくなるお料理を心がけています。高知に来て3年半。「野菜の種類が豊富で、お料理のレパートリーが増えました」と船越さん。リュウキュウや芋のツル、イタドリは高知で初めて出会った野菜です。新鮮な魚や、土佐あかうしも船越さんご自身の食材。新しい高知の味に出会えそうな菜家吉です。



《菜家吉》
高知市はりまや町1丁目6-7 TEL088-856-8455 P/なし
営/昼11:30~14:30(OS14:00)※12:00までの入店の方のみ予約可
夜18:30~22:00※要予約 休/日曜・月曜、火曜夜



もちもちの玄米と白米が選べる、野菜中心のお昼ごはんは900円。食後のドリンクは100円

File.2

野っばら工房 COUNTRY KITCHEN 地食派シェフ
桑鶴 太朗さん



「え？カレーは普通に牛乳入りでしょ？」いたずらっ子のように笑う桑鶴シェフ。クリームシチューと見まがうほど白い桑鶴家のおふくろカレーを、お店の定番メニューに据えています。実家は酪農の牧場だったので、料理好きのお母さんは新鮮な牛乳をたっぷりカレーに入れていたとか。

桑鶴さんはアレンジを加え、まるやかさとスパイスの辛さが仲良くピタッとまとった「地乳カレー」に仕上げました。最初はミルクカレーと

していましたが、地元佐川の牛乳を意味する地乳という商標を使い、地域食材をアピールしています。

とこころで桑鶴さんのお店は



「地乳カレー」730円、サラダや飲み物付きセットは980円。牛乳はもちろん地乳、カレーの野菜も佐川周辺産です。

《野っばら工房 COUNTRY KITCHEN 地食派》
高岡郡佐川町東組1343-20 TEL0889-22-1116 P/8台
営/8:00~17:00
休/土曜・日曜・祝日

本来、パン屋さん。アトピーの息子さんが食べられるパンを工夫して焼いてみたところ、大喜びで食べてくれたのが仕事をするきっかけになったそう。今のお店を構えてからは、斗賀野まで足を運んでくれる人にゆっくりしてもらえよう食事も始めました。佐川へUターンして11年目。「地元のいいものを掘り起こし、どんどん売り出したい」と商品開発にも力を入れています。

四万十川上流・中流域の 自然が育む豊かな食

**四万十町のおいしい新名所！
地元食材で作る弁当や惣菜**

緑豊かな山に囲まれ、清流四万十川の流れる高南台地。米に野菜、シイタケ、お茶、肉にいたるまで、四万十町はおいしい食材にあふれています。

J A 四万十・本所のすぐ隣に建つ「みどり市」は、数年前から増築が検討され、今年4月3日にリニューアルオープンしました。新鮮な産直品売り場の隣には、女性部による手づくりキッチンと、購入したお弁当やお惣菜を食べられるイートインコーナーも新設。地元の食材にこだわって作るお弁当やお惣菜は、「安全・安心でおいしい！」と評判で、店頭に並べる端から売れていきます。一番人気は地元大豆で作る「だいずのまんまる揚げ」と、窪川産米豚100%の「煮込みハンバーグ」。同じ女性部が作るときめき豆腐を使った豆腐ハンバーグや、そのおからを

使ったおから煮やおからのコロケも自慢の一品です。

**新鮮&豊富な品揃えで
立ち寄るのが楽しくなる！**

改装前から、地元の人たちにとってなくてはならない「みどり市」。朝7時から搬入が始まり8時半開店、広い店内には新鮮とれたての農産物があふれんばかり。このところ人気を博している水耕栽培の「四万十セリ」をはじめ、日本の生産量を誇るショウガ、ぶりぶり肉厚の原木シイタケ、厳選されたおいしい四万十黒毛和牛や米豚など、J A 四万十ならではの商品がずらりと並びます。イベントの時には四万十黒毛和牛や米豚の串も食べられるとか。その他、旬の食材のおいしい食べ方を紹介するミニミニキッチンや、J A 商品を使ったレシピを紹介する試食販売なども行っており、店内はいつも活気に満ちています。標高が高く、昼夜の寒暖差が大きいこの地域は、おいしい仁井田米や大野見米などが取れる米どころ。間もなく新米が始め、食の魅力がますますアップします。



四万十セリ
やわらかく、独特のクセが少ない水耕栽培のセリ。さわやかな香りは夏にピッタリ！



米豚
ご当地の仁井田米を食べて育った豚。甘みがある脂がおいしさの特徴。



ほんじゆ
四万十町産のユズとショウガを使用した、オリジナルほんじゆ。珍しいショウガ風味が大人気！



お米
四万十川流域で栽培された、良質のお米。それぞれに味わい深く、甘みがあっておいしいと評判です。



だいずのまんまる揚げ
特産品の一つ、大豆。ゆで大豆を揚げて甘辛いたれをからめた人気No.1のおかず。



ときめき豆腐
みどり市のすぐ隣にある加工場から届く、女性部手づくりの豆腐。できたてぬくぬく。



[JA四万十 みどり市]
高岡郡四万十町榊山町5-2
TEL0880-22-1008 営/8:30~19:00
休み/1/1~1/4, 3/31



左から、副店長の宮谷由佳さんと手作りキッチン代表の橋詰春子さん。

夢の世界へ遊ぶひと皿、
野菜たちがご案内
小ナスドリームあんかけ

【材 料】4人分
小ナス10～12個／ニンニク3～4片／
パプリカ赤・黄・緑を各1/4個／ショウ
ガ少々／卵1個／ごま油少々／サラダ
油少々／片栗粉少々／水300ml
A | 砂糖大さじ2／淡口しょうゆ大さ
じ1／コンソメ大さじ2／塩少々

【作り方】所要時間／30分
1.小ナスはヘタを取り縦半分切る。
斜めの切れ目を3～4本入れて素揚げ。
卵はゆでて裏ごし。
2.パプリカをさいの目に切り、フライ
パンに油を入れ軽く炒めて取り出す。
3.ショウガとニンニクをみじん切りに
して油で炒め、香りが出たら水とAを加
えて味をととのえる。
4.煮立ったらパプリカを戻し、片栗粉で
とろみをつけ、ゴマ油を垂らす。
5.1の小ナスをお皿に並べ、4を少しづ
つかけ、仕上げに卵を振る。
★ナスを色よく揚げるには、油の温度
を下げないよう、ナスの皮目を下にし
て一度に揚げます。



こどもとつくろう

甘さとお塩の味がする
お花が咲いたよ

桜香ゼリー

【材 料】5人分
市販ゼリーの素125g／桜の塩漬け(桜香)
適量／水500ml

【作り方】40分
1.鍋に水を沸騰させて火を止め、ゼリーの素
を加えてよく溶かす。
2.お好みのカップや製氷皿へ入れ、水洗い
した桜の塩漬けを適量加えて冷蔵庫で冷や
し固める。
3.好みで生クリームやミントの葉を添えて。
★JA津野山の桜の塩漬け「桜香」は私たち女性
部が作っています。

炭火で焼いたら最高。
秋はお芋や豆腐でも
**ジャガイモと
甘長トウガラシの田楽**

【材 料】4人分
ジャガイモ小12個／甘長トウガラシ8
本／みそ150g／砂糖大さじ2／山椒ま
たはごま適量／塩少々

【作り方】所要時間／40分
1.ジャガイモは塩少々でゆでる。
2.みそ、砂糖、山椒またはごまをすり鉢
で合わせる。
3.ジャガイモと甘長トウガラシを串に刺
し、2を塗ってグリルパンでじっくり焼く。
★串を打たずに魚焼きグリルでもでき
ます。



うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe



目にもおいしい、野菜をぐいっとやるレシピ。
みんながアイデアを出し合った、とっておきの。

「これ、どうやって食べるの？」と
気になっていた野菜じゃありませんか？
夏の疲れを癒やしてくれて、郷土らしさも。
家族に星がもらえる野菜尽くしです。

夏の疲れが吹っ飛びそう、なのに優しい最強パスタ
花ニラのパスタ

【材 料】4人分
パスタ400g／花ニラ200g／ベーコン120g／ニ
ンニク4～5片／鷹の爪適量／オリーブオイル大さじ2
／バター20g／塩・コショウ少々／しょうゆ大さじ2

【作り方】所要時間／30分
1.パスタをゆでる。
2.花ニラは4～5cmに切って軽くゆでる。
3.フライパンにオリーブオイルを入れ、鷹の爪とニン
ニクを炒め、香りがオイルに移ったらベーコンを炒める。
4.バターを加えて溶かし、パスタを絡める。
5.塩・コショウ、しょうゆで味をととのえる。
6.ゆでた花ニラを加え、さっと炒めてできあがり。
★花ニラは臭みが少なく食べやすい品種なので、
たっぷりどうぞ！

JA津野山 女性部
左から 白石さかえさん、川上洋子さん、
中越洋子さん、中越優子さん



津野山の野菜
●四国カルストのふもと、梶原や東津
野では夏場も野菜が元気です。花ニラ・
小ナス・甘長トウガラシといった珍しい
野菜もていねいに栽培されています。

とさのうと おすすめ逸品

JA四万十 みどり市の「米豚はんばーぐ」

四 万十町産の仁井田米をブレンドした飼料で育てた「米豚」は、良質な脂肪とやわらかくジューシーな肉質が特徴。その米豚100%のミンチに、上等級の四万十黒毛和牛の牛脂を加え、ふっくらジューシーに仕上げたハンバーグです。タマネギとニンジンに加え、素材のおいしさを引き出すよう味つけした、焼くだけでおいしいお手軽な一品です。

豚肉の新たなおいしさに出会える、ボリュームたっぷりの本格派。冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。冷蔵庫で解凍してから焼くのがコツ!



【米豚はんばーぐ(冷凍)】

1個150g入り 200円(消費税込)

◎問い合わせ
JA四万十 みどり市
TEL0880-22-1008

おしゃもじは部員の夫の特製。大鍋をかき混ぜるのに欠かせません。



5月、上田緑さんの畑での収穫風景。皮ははくぐと白い美肌。除草剤も消毒もしない緑おばあちゃん。

加工品づくりは仲間の息が合っこそ。

野 菜炒めにこのタレを絡めてもおいしいですよ、作業していた皆さん。「甘い」と辛いのとの中間の味なんです。あとは食べる人が好みで味を足せばいいからね」と言われ、そのゆるやかな発想に、食べるってそういうことだよねと教えられた感あり。
最初は少しずつ作って販売していたのが、人気が出て、女性部専用の工場も建てることになりました。下ごしらえや炊いて冷ますのに2日かかる加工作業は、梅雨のなかばまで続きます。これからも受け継がれていってほしい伝統の逸品です。

【上分のたれ】

500ml 720円 1,000ml 1,337円(消費税込)
JA土佐くろしお本所資材センターふれあいで取扱い。
※数量限定生産のため現在は品切れ中です。

◎問い合わせ JA土佐くろしお 総合企画課
TEL0889-42-8065



上分の女性部は県内の加工品づくりの草分け的存在。子育てや親の介護などを経て、仲間とものづくりをする時間を楽しんでいます。会員の門田春意さん(上右)はタレ開発当時から参加しているメンバーです。



ん、これよ。



上分の人たちが種芋を取って育てたニンニクが効いている、懐かしい味のタレです。もう30年近いロングセラー。

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

17

JA土佐くろしお 上分支所

先輩たちが作った味を、がんこに守ります。

新 莊川に沿って開けた須崎市の上分は、吹く風もひととき青い田園地帯。ここでは何世代か前に「上海早生」という暖地向きのニンニクを冬場に田んぼで作っていました。その種芋が守られて、伝統野菜といってもよい個性を持つに至った、まるまると大粒の白いニンニクです。
このニンニクが、地域の女性たちの手で焼肉のタレになったのは昭和60年。女性部が作ったロングセラーとなり、おかげで二時は途絶えかけたこともあったニンニクが息を吹き返しました。家庭菜園でも栽培され、わが家のタレを作るほどだそうです。
タレに使うニンニクは生なので、収穫が始まる春から初夏にかけてが加工シーズン。地元の常連さんからは、できる前から予約が入ります。「味を変えない」ことが身上で、昭和の香りがするような醤油ベースの懐かしさ。でもニンニクのパンチは、しっかりと効いています。



【上分のたれ】ができるまで

- 1 ニンニクやタマネギ、ショウガなどの材料を刻む。
- 2 材料と調味料をミキサーにかける。
- 3 ガス釜で炊く。両側からかき混ぜ、弱火で1.5時間。
- 4 冷ましてからボトルに詰める。
- 5 ボトルを手洗いし、ラベルを張って完成。

農業体験のうと
畑の弟子

あいにくの雨のなか開催された今回のイベントは郷土が誇る宝を全身で体感しようというもの。多彩な体験メニューがある1日のトップをきるのがナスとピーマンの収穫体験です。

「カラーピーマン」のハウ

スへ到着すると、持ち主である大石さんが収穫方法などを説明してくれました。「12月頃まで収穫が続きますので株を傷つけないように注意しましょう。また、このハウスでは農薬を減らす工夫として天敵農法を取り入れています。害虫を駆除してくれる虫がいますから探してみてください」。さっそく虫眼鏡を片手に株の間へ。葉っぱを裏返してよく探してみると：

「あっ！おった！すごい小さいねえ」。この1ミリにも満たないダニが害虫をやっつけてくれるおかげで安全な野菜が食べられるといます。これには子どもも大人も感心した様子です。

小さな虫たちが守ってくれたカラーピーマンは赤・黄・オレンジの3色があり、未熟な緑色の果実が完熟することによって色づきます。

「これはどう？」「そっちが大きいよ」「まだ緑が残っちゃうね」。

親子であれこれ相談しながら摘み取った、とっておき。大事そうに抱え持つ子どもたちへ質問してみました。「ピーマン、好き？」「うん！大好き！」。カラーピーマンに負けないくらい元気に染まった子どもたちの顔、イイ感じ！



畑の師匠/JA土佐れいほく農販売課 課長心得 大石範行さん

「今回は子どもたちに農業の入り口を感じてもらえたら。そして、おいしい野菜を食べてもらえたらと思ひ、授業をさせて頂きました。大人になった時に今回の記憶がよみがえって、そのまた次の子どもたちにつなげていってほしいです」



「甘い香り！早くおうちで食べたいな」。大きくてキレイに熟したピーマンを見つけて思わずニコリ。

見つかるかな？
おいしい色のピーマンと
小さな小さな守り主。



畑のなかで繰り広げられる家族会議。大人だって真剣です。

自分で料理を作るのが好きという男の子。「このピーマンで何を作ろうか考えよう」とワクワク顔です。



天敵農法の虫だけでなく、葉っぱの模様やピーマンのへたを虫眼鏡で見る子どもたち。畑には不思議がいっぱいです！



【たんけんはっけん】高知の宝！
〜とるのはYouだ！〜
2014年7月6日(日)
主催/公益社団法人高知青年会議所
場所/本山町大石地区(大石さんハウス)
参加人数/親子40組
◎この日の体験
ナス班とピーマン班に分かれて収穫体験農家の授業、れいほく八菜、れいほく牛を使ったBBQ、撮影会など



秋はホクホクのサツマイモをお楽しみください

秋と言えばサツマイモ！学校行事でイモ掘りをしたり、たき火に入れて焼きイモにしたリ…、サツマイモの楽しい思い出がよみがえります。天ぷら、煮物、スイートポテトなど、サツマイモはいろいろな料理法でおいしさを楽しめる野菜です。また、おいしいだけでなく昔から私たちのエネルギー源として重宝されている歴史の古い野菜です。秋はサツマイモからホクホクしたおいしさとおいしい思い出をいただきましょう。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

16号牛乳特集に寄せられたお便り

●子どもが牛乳大好きです。特に地元の牛乳が濃厚でおいしいです。普段から地元で作られている野菜を買っています。家でも少し義母が作っていて、甘くおいしい野菜で子どももパクパク食べてくれています。お米も自分たちで作っているの、いつかは自給自足生活をしたいと思っています。(30代・女性 会社員)

●牛乳を使ったレシピ「豚汁に牛乳を入れるなんて」と思いましたが作ってみると意外にまろやかでおいしかったです。今まではちょっと苦手な感じでしたが、これからは、いろいろな料理に使ってみたいと思います。(20代・男性 公務員)

●2人の子どもに、ページをめくりながらこうやって牛乳が作られているんだと教えました。まだ、牛乳=牛のおっぱいと認識できていないため、どこまで理解できたか分かりませんが…。自分たちが日ごろ、口にしているものは、どのような過程を経ているのか、少しでも知ってもらいたいと思っています。また、とさのうとを食育に利用させてもらおうと思います。(30代・女性 会社員)

●いつも「とさのうと」楽しみに見えています。土佐山の山菜づくしを見て、昔私がお嫁に来たばかりのころ、主人の母が山菜づくしのチャーハンを作ってくれたことを思い出しました。とてもおいしく、食感も楽しく、また食べたくなりました。さっそく買いに行き母に作ってもらいたいと思いました。(30代・女性 会社員)

●今まで、牛乳はこだわりがありませんで

した。毎日学校の給食に牛乳が出てきています。最近では、洋食には牛乳があわないとの記事を読んだところですが、毎日のカルシウムには、給食の牛乳は欠かせないと思います。料理では、ネギボウズの天ぷらに挑戦したいと思います。(10代・男性 学生)

●「とさのうと」いつも楽しく拝見させていただいております。最近、食生活の見直しを行い、朝ごはんをきちんと食べるようになりました。始めは少ししか食べれずしんどかったのですが、いつの間にかおいしくいただけるようになり、朝からパワー全開で頑張れる今日この頃です。改めて食べ物力を実感しています。手軽に作れて朝ごはんにGOODなメニューを教えてください。(30代・女性 会社員)

●転勤族で結婚して11回目の引っ越しで故郷高知県の「いの町」に帰り、子どものころは仕方なく土いじり程度で手伝っていた狭い土地ですが、今は菜園作りを楽しんでいます。これも、直販所や道の駅でのおいしい野菜や果物の味を知ったから、新鮮さ、味に負けないようにと楽しんでおります。(70代・男性 その他)

●直販所に行って新鮮な野菜・魚・お花等を見るのが大好きです。知らない野菜もあつたりして…。今日はこんな料理を作ってみよう、今度はこれを買って食べさせてあげたい等々。庭で、トマト、ナス、オクラ、ズッキーニ、コリンキーを少し作ってます。皆さんが一所懸命に農する姿が私にも元気をくれます。笑顔になります。(50代・女性 会社員)

とさのうと

農する人と、食する人へ
Autumn/2014/vol.17

[とさのうと 17号]

発行日

2014年9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
山岡 さか
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
豊原 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

9月 12月

9月

- 11 木 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)
- 13 土 JA四万十 第11期めぐりスクール第4回(JA四万十)
- 15 日 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 土佐の豊穡祭2014 はたフェスティバルin三原(21日)(三原村下長谷三原キャンプ場)
- 27 土 土佐の豊穡祭2014 仁淀川 神楽と鮎と酒に酔う(いの町波川公園)

10月

- 4 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)
JAとさし 北原ふるさと市 水晶文旦と新高梨祭り(北原ふるさと市)
土佐の豊穡祭2014 土佐國美集結(6日)(高知市中央公園ほか)
- 9 木 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)
- 11 土 土佐の豊穡祭2014 高知東海岸グルメまつり(12日)(安芸市役所とその周辺)
- 12 日 平成26年度高知県秋季果実展示品評会(13日)(JA高知ビル1階 JAフォーラム)
- 18 土 JA四万十 第11期めぐりスクール第5回(JA四万十)
土佐の豊穡祭2014 刃物まつり&山田のかかしコンテスト(19日)(香美市 県立鏡野公園)
- 19 日 JA土佐あき 早摘みゆず収穫祭(JA土佐あき ゆず工場)
第40回 田野町芸能祭(田野町ふれあいセンター)
大野見しんまいフェスタ(JA四万十大野見支所)
土佐の豊穡祭2014 土佐の豊穡祭in嶺北(ゆとりすとパークおとよ)
- 25 土 JAコスモス吾北支所JAまつり(26日)(スパーク吾北)
出間沖花・花フェスタ(26日)(土佐市出間字福良)
- 26 日 あき元気フェスタ(安芸市 健康ふれあいセンター「元気館」)

[日程未定]JA高知春野ハルビアまつり(10月)(JA高知春野)・ゆの駅ひまわりいっぱいイベント(10月下旬~11月中旬)(長岡温泉周辺)

11月

- 1 土 JAコスモス池川支所JAまつり(JAコスモス池川支所)
JAコスモス斗賀野支所JAまつり(あおぞら公園(雨天時JAコスモス斗賀野支所))
- 2 日 ゆずはじまる祭(安芸郡馬路村)

11月

- 3 日 土佐の豊穡祭2014 米こめフェスタ(四万十町四万十緑林公園)
- 7 金 JAコスモス吾川支所JAまつり(8日)(アグリセンター仁淀川)
- 8 土 台地まつり・JAおまつり広場(9日)(JA四万十本所駐車場)
- 13 木 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)
- 15 土 JAコスモス佐川支所JAまつり(16日)(JAコスモス佐川支所)
JA南国市「JAまつり2014」(16日)(JA南国市 南国ライスセンター)
JA土佐あき「あきあいあい収穫祭」(16日)(JA土佐あき本所周辺)
- 16 日 JAコスモス仁淀支所JAまつり(JAコスモス仁淀支所)
JA土佐くろしおJAまつり(マルナカ須崎店駐車場)
- 21 金 第42回 田野町文化展(23日)(田野町ふれあいセンター)
- 22 土 JAとさし 高石直販所 大感謝祭(高石直販所)
JA四万十 第11期めぐりスクール第6回(JA四万十)
- 23 日 田野町産業まつり(田野町ふれあいセンター前広場)
JA高知はた中村支所農業祭(JA高知はた中村支所)
- 29 土 JAコスモス越知支所JAまつり(30日)(JAコスモス越知支所)

[日程未定]芸西フェスタ(11月下旬)(芸西村憩ヶ丘公園)

12月

- 6 土 JAコスモス日高支所JAまつり(7日)(サングリーンコスモス)
- 11 木 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)
- 13 土 JA四万十 第11期めぐりスクール 第7回(JA四万十)
- 26 金 JAとさし 北原ふるさと市 年末大売り出し(北原ふるさと市)
- 27 土 JAとさし 高石直販所 歳の市(高石直販所)
- 29 日 JAとさし 高石直販所 歳の市(30日)(高石直販所)

[日程未定]JA南国市直販所感謝祭(12月)(JA南国市直販所かざぐるま市、風の市)・中山 山芋まつり(12月初旬)(旧安田町立中山中学校体育館)・室戸市農林祭(12月中旬)(JA土佐あき 羽根事業所周辺)第6回JAふるさと感謝祭(12月中旬)(JA高知ビル)・JA四万十みどり市歳の市(12月下旬~12/31)(JA四万十みどり市)

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10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。



1 サツマイモ3kgと
干しイモ(ひがしやま) 50名様



3 上分のたれ(焼肉のたれ)
(500ml入り)20名様

4 菜家吉
おひるごはん御招待券
(1,000円分) 10名様

5 野っばら工房
COUNTRY KITCHEN
地食派 商品券
(1,000円分) 10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。