

vol. 18  
2014  
Winter

# とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ



うっとりピーマン



# うっとりピーマン

高知は全国3位のピーマン県。  
新鮮で、肩がピンと張った緑の輝きは、  
うっとりするほど完璧です。



## 【ピーマンのプロフィール】

原産地：南アメリカ(熱帯地方)  
分類：ナス科トウガラシ属

夏が旬の緑黄色野菜で、熟すと緑色から赤色に。トウガラシやメントウ、パプリカの仲間です。日本では戦後に普及しました。品種改良によって青臭さが減り、食べやすくなっています。

8月上旬の種蒔きから始まり、ハウス内の温度と湿度を細やかに調整して育て上げたピーマン。天敵昆虫の助けも借りて害虫を抑えます(土佐市)。





収穫した後すぐ、内側から輝き出すようにツヤを増すピーマン。「きゅっとお尻が締まって6角で、根元のきれいなのがいい美」。

### 人間の子どもみたいに「こうして」と言いません。植え付けるまでが肝心。

漁港で知られる宇佐のピーマンハウスを訪ねました。土佐市は早からのピーマン産地で、かれこれ30年、生産者が揃って「みおぎ」という品種に取り組んでいます。皆が同じ品種を手がけるのは、出荷時にサイズを揃えやすいから。実がやや長めで、えぐみの少ない品種です。

9月8日、小さな薄い種から蒔いて28日間子どものように育てた苗を定植しながら、中平孝志さんは雨の降り通しだった夏を振り返ります。「天候不順の割に抜群の根が張って、きれいな苗にできませんでした。苗だけですね、私が自信のあるのは」。目を細める表情からは、農作業の覚悟がにじんでいます。先輩たちにも「苗が半作」と教えられてきたといい、収穫に深く結びつく28日間に全力を注ぎます。定植の直前には、夜中でも雨が降ればハウスを閉めに駆け付けました。全国的に野菜

【ハウス冬春栽培】

## 苗が半作です。

土佐市 中平孝志さん



が不足したこの夏、1日も早く供給したいのが生産者の思い。そして1日も早く値ごろな新鮮野菜を食べたいのが消費者です。「土から上を小さく育て、根はしっかり張らせます」。苗の仕上がりは、白い根が土の間にまんべんなく回った状態で植えるのがベスト。「植える苗の根は1本も切りたくない」と、ポットに刺す支え棒の形も吟味しています。しかし、ポットから出して根の成長を確認した苗は、いい形でも根が傷つくので処分するという厳しさもまた、生産のルールです。

定植してからの水やりは、30年来の技術が生かされています。今年はその軸が細くなれば葉面に水を散布して節の間が伸びないように抑えてきました。根は水を追って下へ伸びる性質があります。いい天気が続くくと、伸びすぎてヒョロリとした苗に。しかも水の吸収は株ごとに違うので、水やり2〜3回目までは目配りが欠かせません。順調に育てば定植後1カ月で収穫となり、最盛期は



土佐市で生産者が3軒だけになった量用の「い草」を誘引のヒモに使用して、地産地消。

10月下旬から11月です。みおぎという品種は中平さんいわく、ちょっと「じゃじゃ馬」なところがあるそう。管理を徹底しないと、「馬力のある品種なので暴れるものもある。でもアメとムチでじゃじゃ馬を抑え込んだら、本当によく働いてくれますよ」。かと思えば、ピーマンの中には同級生を待って太る仲良しの品種もあるのだとか。高知は天敵昆虫活用の先進県ですが、中でもJAとさしのピーマンは、約半数が国のガイドラインに沿った特別栽培農産物として、農薬や化学肥料5割減(当地比)の栽培です。タイリクヒメハナカメムシなどの天敵昆虫は、定植するころにはハウスへ入れます。落とした葉から病気が出ないよう、畝にサトウキビカスを敷いてあり、天敵昆虫の保護にも役立つというそうです。

定植する28日目、ガッチリと育った背の低い最高の苗を手。「こういうのは植えたらサッと根が出てきます」。





食味を重視した、臭みの少ないピーマン。緑は花が咲いてから25日で収穫、赤は倍の50日以上を要します。



実は節ごとに主枝で2玉、側枝で1玉ずつ付きます。「こういう、節の間に詰まったのがいい樹です」。

周年栽培の芸西では緑ピーマンに加えて市場価値の高い赤ピーマンの生産も盛んになり、品種も多様化しています。ピーマン先進地の宇佐がオーソドックスな2本立てで栽培手法を確立しているのに対し、ここ芸西流は4本立て。本数が多くなって茎が細くなる分、子孫を残そうとして実を付ける性質を利用して収量を増やすのが狙いです。多くの生産者が購入苗を使っており、公文さんは種蒔きから定植までの手間を3倍かけ、背丈をとことん抑え

た葉の多い苗を購入しています。「収量はその人の腕」と言い切る公文さん。定植後に葉の数をどこまで維持するかは生産者それぞれにこだわりがあります。葉に対する実の個数が、重要なのだそう。「私は枝を伐って調整し、古くなった葉を取ります。最後まで何かしてくれらと思っているので、寿命で落ちるまで残します」。ITを活用した作業や天敵栽培は、全員でできる作業と、できない作業があると言います。「ハウスの中では皆、まったく違うことをしている。そこが面白いですよ」ところで、公文さんの年中長袖シャツでハウスに入るスタイルは、「あえて同じ格好をして、肌で温度と湿度を感じるため。とはいえ、PCもたくさん入ってますが」。

ハウスの中で害虫を捕食している天敵昆虫は、目では見えないほど小さな働き者。代表的な天敵は、アザミウマを食べるククメリスカブリダニなどです。クロヒョウタンカスマカメムシは芸西に増殖施設があるほど。「ほぼ自己流ですが、産地として高知大学とも連携していて、土着の虫も1種類入れていきます。私が就農した10年前は栽培方法の転換期で、減農薬化がかなり進みました」。昨年はいんどんこ病が出て、通常の硫黄では効果が出ず、必死で枝を止めて肥料のバランスを取っていったとのこと。「でも最後は放任主義です。土の上にあるのは有機物ばかりですから」。

いつも心がけているのは、樹の状態をくまなく観察すること。「上から何番目の節に花が咲いているか。一番上の節が太いのはいい。そういう樹を作りたい」。データはPCでスタッフと共有しています。「研修生もいづれ独立した時に観察の大切さを思い出してくれたら。ただ、毎年同じことはしていないから、うちのスタッフは悩みながら対処しているでしょうね」。

# 年ごとの個性を。

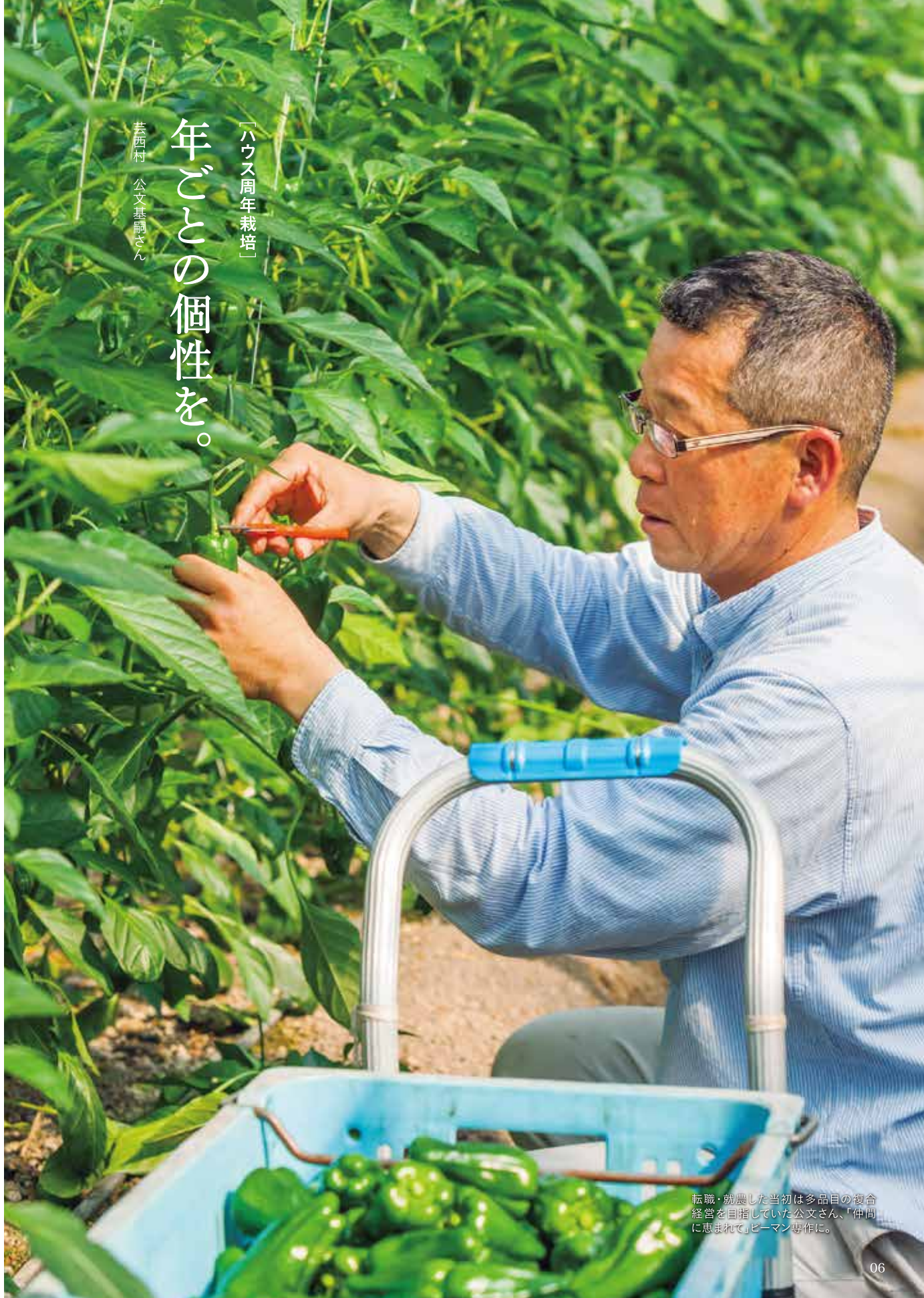
芸西村 公文基嗣さん

## いかに去年と違えるか。小さくまとめず 楽しむ農業、攻める農業。

芸西村の沿岸部にある公文基嗣さんのハウス。3月の中旬は冬春ピーマンの収穫中です。12月31日の大晦日定植から70日余り。昨年は竜巻がハウスを縦断して被害を受けるなど、災害のリスクは気が抜けません。公文さんは8名の従事者で緑ピーマンと赤ピーマン、複数色のパブリカを手がける攻めの経営が身上です。

「収量はその人の腕」と言い切る公文さん。定植後に葉の数をどこまで維持するかは生産者それぞれにこだわりがあります。葉に対する実の個数が、重要なのだそう。「私は枝を伐って調整し、古くなった葉を取ります。最後まで何かしてくれらと思っているので、寿命で落ちるまで残します」。ITを活用した作業や天敵栽培は、全員でできる作業と、できない作業があると言います。「ハウスの中では皆、まったく違うことをしている。そこが面白いですよ」ところで、公文さんの年中長袖シャツでハウスに入るスタイルは、「あえて同じ格好をして、肌で温度と湿度を感じるため。とはいえ、PCもたくさん入ってますが」。

いつも心がけているのは、樹の状態をくまなく観察すること。「上から何番目の節に花が咲いているか。一番上の節が太いのはいい。そういう樹を作りたい」。データはPCでスタッフと共有しています。「研修生もいづれ独立した時に観察の大切さを思い出してくれたら。ただ、毎年同じことはしていないから、うちのスタッフは悩みながら対処しているでしょうね」。



転職・就農した当初は多品目の複合経営を目指していた公文さん、「仲間にも恵まれて」ピーマン専作に。



透過するのを使うX線は冷凍食品などでも魚の骨を見分けたりするのに使われていて、いわゆる異物混入を避けるため、量販店の食品の7割が使用しています。

設備の投資は大きいのですが、それだけ1個ずつの計量は大切なのです。たとえば、市場からの注文で38〜40グラムの品だけを選んで袋に詰めることも短時間で可能になります。製品率98%という結果が、生産者の期待に込んでいる出荷現場です。

受け込み口ではエコシステム栽培品と特別栽培品を分けており、ピーマンの袋と外装に日付と生産者番号を入れて情報追跡できる付加価値を乗せ、関東関西を中心に出荷しています。



## 「量る」、執念。 努力の結晶を 粒ぞろいでも送り出す。

「JA土佐あき 芸西集出荷場」



上/1個ずつの計測データを正確に計量するセンサー。年間約1700トンを出荷します。左/レーンの両側から2人ずつ手作業でならし、欠点のある実を除いていきます。このあと透過装置へ。



貴重な国産パプリカ。春野の生産者は2名で、業務用が主な用途となっています。

「ハウス冬春パプリカ」

## 見込んだ野菜。

高知市春野町 片山謙二さん

価格が安定していて  
国産の需要が多い  
パプリカに賭ける。

形良く、ふわっと膨らんだ肉厚のパプリカが、片山謙二さんのハウスで収穫されています。輸入品が95%を占めるとあって、貴重な国産品です。8月にオランダから取り寄せた種を蒔き、11月下旬から翌年の7月下旬までが収穫シーズン。片山さんは赤と黄色を作っていますが、カラーは22種類もあります。「この黄色、野菜にはめったにない色で、売り場がよく映える。色によって育つ適温が違うため、1棟のハウス内では多く植えた色に合わせます」。片山さんは天敵栽培と防虫ネット

で化学農薬の使用を減らしています。花粉が多いピーマン系は花粉も天敵昆虫のエサになるので、定着率が良いそう。パプリカ用の天敵昆虫は春野が産地のキュウリと同種類を使えるのもメリットです。ロックウール栽培なので肥料は自動コントロールが基本ですが、葉の色を見て微調整します。肥料をかけた後、廃液の成分を見れば、樹によってどの程度吸収しているかわかるといいます。地元の小学校給食にも提供されている春野のパプリカ。昨年からは



子さんも手伝うようになりました。「面白うなるには10年かかる。自分がそうやったけど、40代にならんと脂が乗って来ん」と言いつつ、後継者を見守るベテランの父です。



茎の内側にある維管束(道管)をふさくように切り取ると、切り口からの蒸発が抑えられて日持ちが良くなります。

## 「高知県農業技術センター」 オリジナル品種の台木、チャガマランを開発



左側は自根、右側がチャガマラン台木。

シントウやピーマンは各県に合った品種や形を持っている野菜です。県農業技術センターではミヤンマーから採集してきたトウガラシを元に、シントウやピーマンは各県に合った品種や形を持っている野菜です。県農業技術センターではミヤンマーから採集してきたトウガラシを元に、

品種を育成する過程で親に使ったのは、青枯病に強いトウガラシの1系統。病気は土や接触などを通じて感染していくので、根に抵抗性を持たせることで感染が防げます。今年からは高知や宮崎などの主要ピーマン産地4県に国の試験場も加わって、共同開発が始まりました。このチャガマランは現在、県内生産者への普及を進めているところです。





左からピーマン生産者の松本麗子さん、都築直美さん、山本哲子さん

シャキシャキ感を生かして和食に

## ピーマンとちくわのおろし和え

【材料】4人分

ちくわ小2本／ピーマン5個／大根300g／青ネギ2本／塩少々

A ユズ酢またはレモン汁大さじ1.5／酢大さじ1／しょうゆ小さじ2／酒小さじ1.5／砂糖小さじ1

【作り方】①ちくわは3～5cmの千切りにして湯通し。②ピーマンを千切りにし、さっと塩ゆでして冷ます。③Aを合わせておき、おろし大根を作り、水気を軽く取ってAと合わせる。④ネギを小口切りにして水にさらしておく。⑤食べる直前に1～4を混ぜ合わせる。

※大根おろしを多めにするとしっとり感が。



常備食にしたいくなる

## ピーマンの塩昆布和え

【材料】4人分

ピーマン 5 個／細切り塩昆布 15g／ショウガひとかけ／白ごま少々



【作り方】①ピーマンのヘタと種を取って千切りに、ショウガも千切りにする。②1と塩昆布をビニール袋に入れて軽く振り混ぜる。袋の空気を抜いて20～30分ほどなじませて、白ごまを混ぜ入れればできあがり。

※ショウガを入れると味に深みがあります。

とちくわのおろし和え」の考案者でもあり、料理も主婦業も皆の先輩として頼られています。「私は50歳過ぎてから表に出るようになって、人前で物が言える性格に変わったんですよ。おかげで今は人のつながりが財産だなあと思っています」と、子育て中の仲間たちにエールを送っていました。

施設園芸の盛んな芸西村へおじゃましました。ピーマン料理を教えてくださいました。ピーマンは、芸西集出荷場に所属する園芸女性部芸西支部の生産者の皆さんです。収穫したばかりのピーマンは、包丁の切り口も、なんでもくつきりと美しいことか。高知らしく血鉢の大皿に盛った赤や緑のオムレツ、見栄えがしますね！レシピによって食感もさまざま。

山本哲子さんは「ピーマン

ピーマン農家直伝  
教えたくなるレシピ



# ピーマンだって、鮮度が命なんです。

◎JA土佐あき 園芸女性部芸西支部



ご飯に乗ればカンタン丼

## ピーマンと鶏肉のニンニク味噌炒め

【材料】4人分

ピーマン14個／ニンニク2片／鶏ミンチ100g／白ごま小さじ2／みそ大さじ4／みりん大さじ4／ごま油大さじ2／塩コショウ適量

【作り方】①ピーマンは縦半分切ってヘタと種を取り、横にスライス。②フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたニンニクを炒める。③香りが出たら鶏肉を加え、塩コショウをして炒める。④ピーマンを加えてさっと炒め、色が鮮やかになったら、白ごま・みりん・みそを加えて炒め混ぜる。

※ピーマンが優しい味になる横切りスライス。

カラフル野菜が気分も上げるね！

## ピーマンたっぷりオープンオムレツ

【材料】4人分

ピーマン緑・赤各2個／ウィンナーソーセージ小6本／タマネギ半個／卵4個／ニンニク半片／塩コショウ適量／オリーブ油大さじ3

【作り方】①ピーマンのヘタと種を取り、大きめの角切りに。タマネギも同寸に切る。ウィンナーは2cm幅、ニンニクはみじん切り。②フライパンにニンニクとオリーブ油を入れ熱し、香りが出たらタマネギ、ピーマンの順に入れて塩コショウで炒める。③卵を溶きほぐして塩コショウで味つけし、2の上から流しかけ、菜箸で軽くかき混ぜる。④半熟になるまでかき混ぜたら、蓋をして弱火でじっくり焼き、皿に取る。

※両面焼きの場合は卵の量を多めで。



## 仲良くなろう、ピーマン



生でもおいしいピーマンですが、料理方法もいろいろ知りたい！生産者さんに聞いて、あのシャキシャキ感を生かしたり、ソフトにいただいたりするヒントを集めました。

「おいしいピーマンは」

◎肩が張って全体がツヤツヤ。ヘタが六角形の実は苦みが少ないとされます。

「お手軽レシピ」

◎ごま油炒め

ピーマンを半割にしてごま油で炒め仕上げに塩をばらばらと振ります。

◎和風サラダ

ピーマンと紫タマネギや新タマネギをスライスして、ごまや青じそのドレッシングをかけて。

◎パブリカの焼きサラダ

焦がし焼きにして皮をむき、細切りをサラダでいただきます。オリーブ油・バルサミコ酢や塩コショウでシンプルに。

◎ピーマンのたたき

素揚げしたピーマンをポン酢へ浸します。薬味も一緒に。油との相性抜群です。

◎ピーマンの「もも」と煮」

半割にし、だししょうゆとみりん、砂糖でくたくた煮込みます。シトウでもOK。

「種を早く取るには」

◎種は小さいので、きれいに取除くのが手間。水を張ったボウルにいったん浸けると簡単に取れます。

「湯通しは短く」

◎ピーマンの湯通しはザルに入れたピーマンをボウルに重ね、熱湯を回しかける程度で。

「保存するには」

◎形のままだら水気は禁物。ジッパー袋などに入れて空気を抜き、冷蔵庫の野菜室へ。切った後の冷凍もできますが、食感は失われます。





栄養士さんおすすめ  
ピーマンのうと

JA高知病院  
管理栄養士  
森澤 恵美

**寒**さが本番となり、毎日が冷え込む季節になりました。今回は高知県を代表する野菜のひとつ「ピーマン」についてお話しさせていただきます。

緑黄色野菜であるピーマンは抗酸化作用を発揮してがんや老化を予防するといわれているビタミンA・C・Eを豊富に含み、加熱してもこれらのビタミンが消失しにくい点が特徴とされています。

赤ピーマンは緑ピーマンが完熟したのですが、栄養価が高くビタミンA・C・Eは緑ピーマンの2～3倍含んでおり、100g当たりのビタミンCはレモンの2

倍近くあります。アメリカでもピーマンはがんを予防する食材のトップクラスに挙げられています。また子どもの苦手なピーマンの匂いはピラジンという成分ですが、血液凝固を予防し、心筋梗塞等の発症を抑制するといわれています。余談ですが、ビタミンCはピーマンから発見された栄養素です。生食すると緑のピーマンは匂いが強いですが、赤ピーマンや黄色ピーマンは比較的匂いが気にならないのでピーマンの苦手な子どもさんにはカラーピーマンを勧めてみてはいかがでしょうか。いつも身近にある色鮮やかなピーマンをぜひたくさん食べてください。

参考文献「からだにやさしい旬の食材 野菜の本 出版：講談社

を当地比で5割減、化学肥料の窒素成分量5割減など、厳しいガイドラインを設定したものです。そのためには高度な生産技術が欠かせないというまでもありません。

一方、作り手のこだわりで、高知はピーマンの美しい果形を追求してきました。県内産ピーマンの色は緑が9割で、赤は1割と少ないのですが市場では定評があります。県内では芸西が主な産地の赤ピーマンは緑が完熟したもので、黄色などは品種が違います。



上/生産者が花粉アレルギーになるほど花粉がたくさん!



樹の立ち姿には生産者のこだわりが詰まっています。



ピーマンと  
高知雑記帖

因でしよう。

ピーマン統計データ

【全国作付面積・収穫量順位】

産地	作付面積	収穫量
全国	2,995ha	137,110t
1位 茨城県	549ha	34,997t
2位 宮崎県	313ha	27,906t
3位 高知県	82ha	9,960t

※農林水産省統計「平成25年産指定野菜の作付面積、収穫量及び出荷量」による

【高知縣市町村別作付面積・収穫量順位】

産地	作付面積	収穫量
高知県	70ha	8,374t
1位 土佐市	22ha	3,100t
2位 芸西村	11ha	1,742t
3位 香南市	5ha	657t

※高知県農業振興部「高知県の園芸」による(平成25年産)



**高**知は茨城、宮崎に次いで全国シェア3位のピーマン県です。出荷先は関東が約3割で最も多く、関西、中四国、北は北海道まで出回っています。



苗の時から水の管理を徹底して、実が付く節の部分を増やします。

歴史のある産地

ヨーロッパでトウガラシから品種改良されて誕生したピーマン。日本で一般に広まったのは戦後ですが、高知の園芸連50年史には、1932(昭和7)年にはすでに「ししうまからし」の名で登場しています。ハウス用独自品種のトサミドリ、安芸に古くからあるトサレッドなど、高知のピーマンは先人たちが築いてきた技術の結晶です。

ところで、子どもの嫌いな野菜の1位だったピーマンは2位になりました。品種改良でえぐみが減ったのも原因でしょう。

収穫カレンダー

【ピーマン】定植…9月上旬～9月中旬 収穫…10月上旬～6月下旬  
【パプリカ】定植…9月中旬 収穫…11月下旬～7月下旬

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ピーマン			収穫					定植			収穫	
パプリカ			収穫					定植		収穫		

※今回取材した産地



おなじみの小さな種から育つピーマン。種が少ないと辛味が強いそう。採れたてをかじると、ほのかな甘みが。

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。



組合員・利用者の立場に立って考え、ニーズに応えられるよう努力します。  
組合員・地域の皆様、一生懸命頑張ります!  
お困りの事があれば何でもご相談ください。  
地域の皆様に安心と笑顔をお届けします。

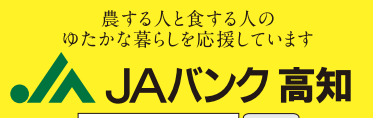
ひと、いえ、くるまの安心で  
あなたと、もっと素敵な明日へ  
あなたの町のライフアドバイザーです。



とさのうと2号「ひたまりユズ」ユズ農家・坂本浩幸さん

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





## 二人三脚で参ります。

私たち、それぞれ別々の火から生まれた刃ですが、  
ご縁をいただいて1本に結ばれ、鋏の夫婦になりました。  
これからは息の合った働きで植木職人さんを手伝います。



### お庭を剪定する【植木鋏】

親子二代の鋏鍛冶工房です。鋏という道具は2枚の刃を選んで合わせ、「かしめ」で一丁あがり。結び目に印が残るのは手仕事のあかし。松ヤニを溜めないよう、刃にゆるくカーブを付けてます。

◎笹岡鋏製作所 吾川郡いの町 ※直売あり  
取扱SHOP(いの町) / 土佐和紙工芸村くらうど

**山** 北ミカン一本で、35年になる  
百田久範さん。この一帯は、  
1789年にはすでにミカンが栽培  
されていたことが記録されているほ  
どの産地です。百田さんは7月に収  
穫する温室ミカン、残暑が残る9月  
から年末までの露地ミカンを妻の道  
子さんと手がけます。

大学は県外へ出てイギリス語学を  
学び、見聞を広めました。23歳で就農  
し、伝統のミカン産地で若い後継者  
たちを育て、相談役にもなればと、  
皆を引っ張るリーダーシップも発揮  
しています。

そんな中で山北の仲間たちと育て  
てきたのが、よりすぐった高級ミカン  
の「夢みかん」です。味はもろろん、ひ  
とキスもないものしか合格させない  
ため量はわずかですが、生産者の技  
術が濃縮した誇りが詰まっています。  
「これからのミカンづくりは、次の世  
代へいかに渡していくかが大事」と話  
し、「若いもんがいつでも就農できる  
よう、所得の上がる経営をしつかり  
やっていく。健康、家庭、経済、そして  
志が4本柱ですね」。胸には地域の先  
輩たちへの恩返しをという情熱を温  
め、山北ミカンらしい味の濃さを追  
求しています。

農する人  
story  
18

先輩たちの2000年を  
次の世代へつなぐ。  
しっかりと手渡そう。

◎香南市香我美町







食材と料理をつなぐ熱意が  
毎日のおいしさを作り出す



地元の直販所を  
心から信頼しています

料理との出会いは高校時代にアルバイトしたファミリールーム。厨房の熱と活気に圧倒されて「料理は男の仕事だ！」と衝撃を受けたそう。迷うことなく洋食の道を歩み、11年前に高知プリンスホテル料理長に就任。順調なさなか、あることが起きました。

「実は糖尿病になったんです。これじゃだめだと食生活を野菜中心に見直したら次第によくなって。医者も驚いていました。店ではそれまでもたくさんの高知野菜を使った料理を提供していましたが、自身の経験が加わったことでいっそう視野が広がったといえます。

「こだわりや技術はもちろ

File.2  
高知プリンスホテル  
レストランパールルーム料理長  
前田忠伸さん



《高知プリンスホテル レストランパールルーム》  
高知市南宝永町4-2 TEL088-883-2323 P/40台  
営/7:00-10:00(LO9:30)、11:00-14:30(LO14:00)、  
17:00-22:00(LO21:30) 休/土曜の10:00-17:00



豚、鶏、魚をメインに高知が誇る自慢の食材をふんだんに使った「日替わりランチ」。スイーツ&コーヒー付きでお得な1,000円。

今が旬のチャーテと、塩漬のイタドリが絶妙な食感の炒め物。ミョウガが雅に香る酢の物。「野菜は毎朝、JAの直販所で求めています。地元のおじいちゃんおばあちゃんを作った信頼できる野菜を健康的に使いたいから」と熱意をのぞかせます。天候不順でかなりの野菜不足に陥ったこの夏には、泊まりがけで高知市の大きな直販所まで仕入れに通ったほど野菜好き。毎日のお米は四万十市内の契約先からの取り寄せです。

喫茶店を営む家族の3代目に生まれ、不動産業を起したチャレンジ精神の持ち主でもあります。食事に来た常連さんから不動産の相談話も出たりする、そして観光客

File.1  
カフェ・リノ店主  
濱田智子さん



《カフェ・リノ》  
四万十市駅前町12-10 TEL0880-34-5617 P/10台  
営/7:30~18:00(土曜は17:00まで)  
休/日曜・祝日



野菜への愛情が盛り込まれた「サービスランチ」750円。少しずついるんな味が楽しめる小鉢が数品!



# 地元のおいしいもので 春夏秋冬、みんな「ジュジュ」

顔が見える安心の品ぞろえ  
うれしい「ここだけの味」

美しい海岸があり、サーファーたちも数多く訪れる黒潮町。平成6年のオープン以来20年にわたって愛されている「こここ市」は、国道56号沿いにあり、多くの人が訪れます。平成20年には花売り場の温室を増設し、荷物を抱えたお客様が入りしやすいうように自動ドアにしました。地元生産者のものだけを扱い、顔の見える安心感が自慢です。

冬場のイチオシは黒砂糖。サトウキビの搾り汁をコトコト煮詰めた、コクのあるまるやかな甘さの黒砂糖は、県外にもファンが多い逸品。オリジナルの黒糖アイスは、やさしい甘さのさっぱりとしたおいしさ。佐賀の塩を使った塩アイスとともに、二度は食べたい名物です。JA高知はた女性部大方支部が作るしば漬けと味噌、大

方南部花き女性部が作る焼肉のタレなど、「ここだけの味」が充実しているのもうれしいところです。

**まちの特産品がいっぱい！  
楽しみに待つ人もいっぱい！**

黒潮町の特産品といえば、砂地で作るラッキョウ。小粒で実の締まりが良いのが特徴で、4月末～5月上旬には「棚に並べる端から売れていく」という人気ぶりです。

花き園芸施設園芸も盛んで、四季折々にさまざまな花が店先を彩り、とれたて野菜も元気いっぱい。寿司や弁当、お菓子なども充実の品ぞろえで、買い物を楽しめる直販所です。

もう一つ、隠れた人気の特産品が番茶。秋に刈り取った茶葉を大釜で香ばしく炒り上げた高知独特の番茶は、県外からの注文もあるのだそう。今年は台風の影響を受け、収穫ができなかった農家もありました。「毎年楽しみにしている人がいるのに残念。来年は送ってあげたい」とこここ市組合長の岩城米一さん。遠くの人の思いにも応えたいにこここ市です。



グアバジュース

黒潮町産の無農薬栽培の完熟グアバが20%入ったジュース。濃厚なおいしさが特徴。



ラッキョウ

旬どれのラッキョウを漬け込んだ地元生産者が作る甘酢漬け。カリッとした歯ざわりが魅力。



加工品

しば漬けと味噌、焼肉のタレは女性部の手づくり。味と顔の見える安心が人気の秘訣。



ドーナツ

地元の「メロン農家のお菓子屋さん」謹製。ふわふわで弾力があり、甘過ぎないところが人気。



黒糖アイス

店内で作っているからおいしさ新鮮！さっぱりとした甘さが大好評。



寿司・弁当

種類が豊富でリーズナブル。サンドイッチや総菜などもあって、選べるおいしさ！



**[JAにこここ市]**  
幡多郡黒潮町入野2098  
TEL0880-43-4400 営/7:00~17:00  
休み/年始



左から、有井良子さん、組合長の岩城米一さん、柿内智子さん、伊与本真弓さん。



脱ピリ辛! あっさり和風  
セリとイカの組み合わせの妙!  
**水耕セリとイカのチヂミ**

【材 料】4人分  
イカ200g/玉ネギ100g/水耕セリ3束/チヂミ粉200g/水300ml/エゴマ油またはサラダ油大さじ8  
A | つけだれ=水150ml/市販の液体だしの素適量/すだちまたはユズ適量

【作り方】所要時間/30分  
1.玉ネギは薄くスライスし、イカは1cmの細切りに、水耕セリは2~3cmのざく切りにする。  
2.Aの水、液体だしの素を合わせて、すだちまたはユズを適量しぼりつけだれを作る。  
3.ポウルにチヂミ粉と水を入れてダマにならないよう混ぜ、1を入れてさらに混ぜる。  
4.フライパンに油(大さじ1)を熱し、3を薄く広げて焼く。きつね色になったら裏返し、油(大さじ1)を加えてさらに焼く。  
5.食べやすい大きさに切って皿に盛り、2のつけだれを添える。  
★水耕セリの香りを生かすため、ゴマ油は使わず香りの少ない油で。



個性の強い野菜と相性抜群!  
栄養バランスにも優れた一品  
**水耕セリとササミの  
きんぴらサラダ**

【材 料】4人分  
水耕セリ2束/鶏ササミ200g/酒少々/ゴボウ1本/ニンジン100g/サラダ油大さじ2/ごまドレッシング適量  
A | みりん大さじ3/だし醤油大さじ2

【作り方】所要時間/20分  
1.鶏ササミはスジを取り、酒少々を加えた熱湯でゆで、ほぐす。  
2.水耕セリは2~3cmのざく切りにする。  
3.ゴボウを細めのささがきに、ニンジンを千切りにする。  
4.フライパンにサラダ油を熱して3を炒め、Aで味つけし、きんぴらごぼうを作る。  
5.1、2、4をポウルに入れ、ごまドレッシングで和える。  
★きんぴらごぼうが余った翌日のレシピにおすすめ!



楽しいお好みトッピング  
一口ごとにあふれる香り!  
**水耕セリの混ぜごはん**

【材 料】4人分  
ごはん4杯分/水耕セリ(茎)1束分/塩昆布10g/ショウガ20g/ちりめんじゃこ100g/ごま少々/しょうゆ(お好みで)

【作り方】所要時間/10分  
1.水耕セリの茎、塩昆布、ショウガをそれぞれみじん切りにする。  
2.あたたかいごはんの上に1とちりめんじゃこ、ごまを適宜トッピングする。  
3.お好みでしょうゆをたらし、混ぜながら食べる。  
★ごはんの熱でセリの風味が落ちないように、食べる直前にトッピングするのがポイント。



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe 18



年中食べられる、春の香り。  
独特の香味を生かした食べ方いろいろ

四万十町が誇る香りの野菜「水耕セリ」。  
さわやかな香りはもちろん、  
シャキシャキの歯ざわりも「ちんちん」。  
毎日食べたいセリのレシピです。

四万十の恵みが肩を寄せ合う、お宝鍋  
大豆のだしが効いています!

**四万十 七草なかよし鍋**

【材 料】4人分  
水600ml/大豆40g/しゃぶしゃぶ用米豚600g/水耕セリ200g(3束)/ニラ120g(1束)/水菜200g(1束)/ニンジン200g/ミョウガ80g(4個)/ショウガ150g/シメジ200g/お好みでポン酢・ごまだれ  
A | 市販の液体だしの素適量/薄口しょうゆ 小さじ1/塩少々

【作り方】所要時間/20分  
1.大豆を香ばしく炒る。  
2.水耕セリ、ニラ、水菜は3cmの長さに、ショウガ、ミョウガ、ニンジンは千切りに、シメジは小房に分けておく。  
3.土鍋に水を入れて1を入れ、沸騰したらAを入れる。  
4.2の野菜としゃぶしゃぶ用の米豚を入れ、ひと煮立ち。お好みでポン酢やごまだれで。  
★野菜は煮すぎず、香りとシャキシャキ感を楽しんで。

『水耕セリ』

●四万十川流域のハウスで水耕栽培されているセリ。土育ちのセリよりもやわらかく、えぐみが少ないのが特長です。生でも食べられ、独特のさわやかな香りがパッと広がります。



J A 四万十女性部東又支部  
左から 山上良子さん、太田香さん、  
久川恵子さん

こどもとつくりょう

さわやかな香りが広がる グリーンのミックスジュース  
**栄養たっぷりセリジュース**

【材 料】4人分  
水耕セリ(葉)1束分/100%アップルジュース200ml/バナナ1本/調整豆乳200ml

【作り方】所要時間/5分  
1.バナナは皮をむいて4つに切る。  
2.水耕セリの葉とアップルジュースをミキサーにかける。  
3.調整豆乳とバナナを加え、なめらかになるまでミキサーにかける。





## JAにこここ市の「黒砂糖」

11 月中旬頃から始まる黒砂糖づくり。昭和の終わり頃から黒潮町の特産品となって、30年近く経ちます。

刈り取ったサトウキビが加工場に持ち込まれ、その搾汁液を煮詰めること4時間。大釜1つ分、200kgのサトウキビからできる黒砂糖は、わずかに20kg。1日10釜を寝ずの番で炊き上げます。肝心なのは、食用石灰を入れるタイミングと、火を止めるタイミング。長年黒砂糖を炊き続けてきた熟練の職人だけが掴む「勘」が黒砂糖の品質を決めます。とても丁寧に作られた黒砂糖。コーヒーに、煮物に、そのままお茶請けにもどうぞ。



【黒砂糖】

100g入り 480円(消費税込)

◎問い合わせ  
JAにこここ市  
TEL0880-43-4400



こんなにシンプルな材料なのに、味はとても深いのです。馬路の女性たちの愛情もしっかり入ってます！



尾谷豊子さんのオオバ畑は、加工場にほど近い集落の斜面にあります。「ひとり生えて種が落ちて、また来年生える。どこの畑もこんな感じ。」

### 夏を凝縮した、おすそ分けみたいな瓶。

**オ** オバは畑や庭先に生える夏が旬の二年草で、いわば家庭用。そしてトウガラシは馬路のユズ胡椒用に村内で栽培しています。四万十産大豆使用の麦みそは、素朴な懐かしさ。材料を刻んでみそを加え、大釜で炊いていると、砂糖が鍋肌にくっつく泡立ち、オオバの緑がみるみるうちに濃くなっています。二人がかりでしゃもじを突っ込み裏返す、息の合った手さばき。「うちではカチリジャコを入れゆる」「炒め物の味付けや卵焼きの具にもよく」など、家庭の味としてもすっかり定着しています。

#### 【大葉入り唐辛子みそ】

190g 450円(税込)

※少量生産のため直売所ゆずの森のみで取扱い。

◎問い合わせ JA馬路村  
TEL0887-44-2211



ユズの加工品作りがとても盛んな馬路村のユズ生産者たちが、家庭で余ったオオバの使い途を探してたどり着いたこの味。今年は川内みささんたち4人が夏の一番暑いころに作っています。売り切れご免。



4



3



2



1

#### 【大葉入り唐辛子みそ】ができるまで

- 1 オオバを洗ってみじん切りにする。
- 2 トウガラシを刻んでプロセッサーで粉碎する。
- 3 釜に油を引き、トウガラシ、オオバの順に炒める。
- 4 みそと砂糖を加え、20分ほど混ぜながら煮ていく。
- 5 瓶に詰めて約20分煮沸し、ラベルを張って出来上がり。

### 馬路村でしか手に入らない、鮮やかな風味。

**ユ** ズの村として全国へ名を馳せる馬路村では、貴重なおかずみそが手作りされています。口中にフワッと爽やかさが広がり、心も軽くご飯が進む逸品。オオバ(青ジソ)とトウガラシ、おみそが主材料で、味つけはお砂糖だけ。保存料も使いません。このレシピは千葉県伝統的な常備食をアレンジしたものです。村内の女性たちが楽しみに作っては村の独身世帯などへおすそ分けをしていたところ、好評につき女性部の製品となり3年前から販売中。オオバもトウガラシも馬路村で採れた無農薬栽培のものだけ、おみそも手作り品のみ。そんないきさつなので、7月下旬のオオバの収穫時期に女性部で作られ、村内の直売所「ゆずの森」で限定販売しています。安田川沿いの加工場は青ジソの気持ちよい芳香が充満しており、数十枚も掴んだオオバをまな板の上でザクザクッと切っていく手際も見飽きません。

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

18

JA馬路村 女性部

馬路村産のオオバを新鮮なうちに刻んで、おかずみその主役としています。食欲を刺激する香りの束を、惜しげなくも贅沢に使って。







# 農業体験のうと 畑の弟子

地元食材を給食に取り入れるだけでなく、「誰がどうやって育てているか」という学習にも取り組むことで子どもたちの食育に取り組んできた南国市。毎年、同市の小学生を対象に開催されている「米づくり親子セミナー」は

今年で18回目を数えます。今年も久礼田小5年生、国分小4年生、奈路小5・6年生とその保護者がバスに乗ってやってきました。6月に行われた田植えは悪天候で参加できませんでしたでしたが、この日は待ちに待った稲刈り作業。やる気に満ちた子どもたちの声のどかな景色に響きます。

稲刈りを行うのは3枚の棚田。離れていると小さく見えた田んぼに入ってみるとすごく広い！立派に育った稲が風に揺られ、まるで黄金の波間にいるようです。スタッフから鎌の安全な持ち方や刈り方を教えてもらい、いざ稲刈り！手の平いっぱい株を握り、ケガに気をつけながら鎌を当てて「ザッ、ザッ、ザッ」。乾いた稲は気持ちよく刃が通り、なんだかクセになりそうなお米を育ててくれます。「家でもお米を育てよう」と自慢げに話す男の子は大人顔負けのスピードでザクザク刈り！ゆっくりマイペースな女の子は、たった一本残された稲も見つけては大切に刈り取っています。

「最初は鎌が怖かったけど、すごく楽しい！」「お米一粒でも大切に食べようと思う」と、汗を流しながら話す子どもたち。棚田を覆い尽くしていた黄金色は40分ほどでなくなり、隠れていたトンボやバツタが慌てた様子で空へ飛んでいきました。



「稲を握るときは必ず親指を上しましょう」。鎌の安全な使い方を伝授してもらったよ。

## ぼくらの「給食」を収穫！ よりかかってくる 稲穂がくすぐったいね。



ワサワサ実った稲。刈り終わるとすっきり、ちょっと寂しい。



近くで見ると想像以上にたくさんある稲。農家さんのご苦労を実感します。

稲刈りの歴史や、お米の大敵である菌のことも勉強。



大盛り上りの稲穂飛ばし大会。お米の重みで意外と難しい！



畑の師匠 田んぼの管理人 西川潔さん(左) JA南国市営農課 土方康史さん(右) 「今年は長雨で苦労しましたが、子どもたちのお米が立派に育ちほっとしています」と話す西川さんは、地元食材を学校給食に使う取り組みの発起人でもある人物。「地域の高齢化が進んでいますが今後も継続できるように支援していきたい」という土方さんは今年で4回目の参加。



【第18回米づくり親子セミナー】  
2014年10月9日(木)  
主催/JA南国市  
場所/南国市上倉、梅屋館と田んぼ  
参加人数/児童51名、保護者9名

◎この日の体験  
稲作の歴史を学習、  
稲穂とばし大会、  
稲刈り体験など





## 栄養たっぷりのピーマンを食べましょう

高知県はピーマンの全国生産量ランキング3位。高知の野菜といったら「ピーマン」と名前が挙がるほど、県外でも高知産を目にすることが多いのではないのでしょうか。

ピーマンの緑色は収穫するとより一層つややかに輝き、収穫したてのピーマンを生のままかじると甘味があります。生のままで食べてもよし、和・洋・中を問わず多くの料理に使え、また体にいい栄養素もたっぷり含んでいる野菜です。ピーマンからたくさん栄養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

17号サツマイモ特集に寄せられたお便り

●秋の風が吹くようになり、夜も過ごしやすくなってきました。今回のサツマイモ特集楽しく読ませていただきました。西山台地はサツマイモはもちろん、ジャガイモもホクホクしてとても味がいいです。見はらしが良い場所ですが、先人の方たちはこの台地を大変な思いで切り開いたのだと思うと頭がさがります。イモ類の収穫はたくさんの方が総出でかかって大変な労力であり腰を痛めたりすることも多いことでしょう。でもその方たちのおかげでおいしい焼きイモやイモケンピを口にすることができ県外の友人にも喜んでいただけます。感謝しています。(50代・女性 主婦)

●サツマイモレシピを見て早速息子(2歳)の晩ごはんはサツマイモカレーを作りました。大好きなカレーに甘くてホクホクのサツマイモ。ニコリ笑顔で「おいしい!」と喜んでくれました。あまり葉物野菜を食べたがらない子どもにとって繊維質たっぷりのサツマイモの存在はすごく助かります。次はおやつにスイートポテトかな?また笑顔が見れると思うと楽しみです。(30代・女性 主婦)

●サツマイモの写真に食欲が…。中3の学級担任をしています。学級でサツマイモの苗を1学期に植え、水やりもみんな(当番)しながら収穫を楽しみに待っています。どんなサツマイモがとれるかな?とれたらシンプルに焼き芋かふかし芋にしてみんなで食べようと話しています。まるで小学校のような取組ですがみんな楽しんでる中学3年生たちです。たくさんできたら「ひがしやま」にも挑戦してみよ

うか?サツマイモレシピも参考に何か作れるくらいとれるかな?(50代・女性 公務員)

●私が、子どもの頃はさつまいもの収穫が終わると毎日のようにイモご飯が常備食でした。子どもながらに美味しいと思った。先日、クリがとれたので初物でクリご飯を炊きました。めずらしく食べましたが、私としてはイモご飯が甘くてやわらかくおいしいと思います。また、イモの茎も大好物です。イモ天も大好き!(60代・女性 その他)

●子どもに新鮮な野菜を食べさせたくて、ささやかながら家庭菜園をしています。とさのうとには季節のレシピも載っているの、子どもとおやつ作りにチャレンジしてみます。農する人のイチゴ苗作り、ランナー受けですか、私もやってみて子どもにイチゴ畑も作ってあげたいな。次も楽しみにしています。(30代・女性 パート・アルバイト)

●「おいしいもんができたぞね」を見て、私も友達と一緒にギョーザ、カレー、お好み焼きなどニンニクとショウガをたっぷり使った料理を作って楽しんでます。母には、ニンニク卵黄を作ってもらい、毎日食べています。あまり丈夫な方ではなかったのですが、体調がずいぶん良くなり、畑で草刈機も使えるようにまですりました。退職後は野菜を作り子どもたちに食の大切さを伝えたいです。(50代・女性 その他)

●二人暮らしなので野菜は全部近くの産直で買入れしています。小さな庭でオクラ・トマト・ナス・アスパラ・ニラ・ネギなど少し育てて楽しんでいます。(60代・男性 その他)

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Winter/2014/vol.18

[ とさのうと 18号 ]

### 発行日

2014年12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  
山脇 大士  
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

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 12月 3月 2015年

### 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)  
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 旭支所まつり (横内直販所)  
JA高知市 中央支所農協祭 (JA高知市中央支所)  
土佐清水市産業祭 (県合同庁舎前広場)
  - 7 日 グリーンフェスタ2014～けら収穫祭～(介良小学校)
  - 8 月 JA南国市 かざぐるま市感謝祭(～14日)(かざぐるま市)
  - 11 木 JA南国市 かざぐるまミニモーニングサービス(かざぐるま市)
  - 13 土 安芸キャンドルナイト2014「こころざしの灯」(ごめんなはり線安芸駅前広場)  
JA四万十 第11期めぐりスクール 第7回 (JA四万十)  
JA高知市 秦支所青空祭り (JA高知市秦支所)  
JA高知市 五台山支所農協祭 (JA高知市五台山支所)
  - 14 日 中山 山芋まつり (旧安田町立中山中学校体育館)  
室戸市農林祭 (JA土佐あき羽根事業所周辺)  
JAとさし 南風の郷 年末感謝祭 (南風の郷)
  - 20 土 第6回 JAふるさと感謝祭(～21日) (JA高知ビル)
  - 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)  
JA南国市 風の市歳末感謝祭(～28日) (風の市)
  - 27 土 JAとさし 高石直販所 歳の市 (高石直販所)  
JA土佐あき 女性大学 ときめき学園 パート1 (JA土佐あき 本所3階)
  - 28 日 歳の市(～30日) (JA高知市女性部直販所「真心ふぁーむらぶ」)
  - 29 月 JAとさし 高石直販所 歳の市(～30日) (高石直販所)  
年末歳の市(～31日) (農協特産センター とさのさと)
- [日程未定] JA四万十みどり市歳の市 (12月下旬) (JA四万十みどり市)

### 1月

- 4 日 JAとさし 南風の郷 初市 (南風の郷)
- 6 火 JAとさし 高石直販所 初売り (高石直販所)
- 7 水 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)
- 8 木 JA南国市 かざぐるまミニモーニングサービス(かざぐるま市)
- 17 土 JA土佐あき 女性大学 ときめき学園 パート1 (JA土佐あき 本所3階)
- 31 土 第6回 高知のやさしくだもの・花フェスタ(～2月1日) (高知ばさんセンター)  
JA四万十 第11期めぐりスクール 第8回 (JA四万十)

### 2月

- 11 木 秋葉まつり (仁淀川町別荘)
  - 12 木 JA南国市 かざぐるまミニモーニングサービス(かざぐるま市)
- [日程未定] JA土佐あき 家の光大会 (2月上旬) (JA土佐あき)

### 3月

- 7 土 JAとさし 北原ふるさと市 土佐元旦祭り(～8日) (北原ふるさと市)
- 8 日 第6回土佐ぶたん祭 (中央公園北口)
- 12 木 JA南国市 かざぐるまミニモーニングサービス(かざぐるま市)
- 22 日 第4回JAいちごフェアin高知(ひろめ市場)

日時など変更になる場合があります。  
詳細は「とさのうと」ホームページでご確認ください。

### 「とさのうと」ホームページのご案内 <http://tosanote.ja-kochi.or.jp/>

- 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



## 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

2015年1月31日(土) 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 ピーマンと野菜・果物 詰め合わせ 50名様  
\*発送時期により、内容が変更になる場合があります。
- 2 黒潮町産 黒砂糖(100g)と さとうきび蜜(120ml) 20名様
- 3 大葉入り唐辛子みそと ポン酢しょうゆ 1000人の村(360ml) 20名様
- 4 カフェ・リノ お食事券 (1,000円分) 10名様
- 5 高知プリンスホテル レストランパルルーム お食事券 (1,000円分) 10名様

※ご記入いただきましたお名前・ご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。