

とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ



ねがいタケノコ

甘くあどけない
その純粹さを
守ってあげたいから、
オール高知がファンクラブ。





待ち遠しかった国道195号(通称あけぼの街道)が開通した。
高知市内から長岡までわずか15分足らずで到着。

街道沿いの直販所の隣にあるCaféから見渡す田園は、
3月には水が入り田んぼに命が吹き込まれる。
6月には、一面、緑のじゅうたんとなり、そよ風になびく稲は、ドミノ倒しを連想させる。
台風の試練を乗り越え、8月には、黄金色一色。
刈り取り後の田んぼにおこぼれをと、鳥たちが集まる。
半年間、時の流れを知らせてくれる。
そして、私たちの心をワクワクさせてくれたり、ほっとさせてくれる田んぼたち。
11月には、稲後に蒔いたひまわりが笑顔のおすそ分け、
そして1年を締めくくる。

人もいい!土地もいい!環境もいい!
長岡ってそんなところですよ。

加工を待つ掘りたてのタケノコ。
春が、ぎゅっと詰まったいい形
(高知市のセツ淵)。

ねがいタケノコ

里山の竹林で育つ、生命力全開のタケノコ。
「いつまでも地域が元気でできるように」
願いを込めて収穫され、山の春が香ります。

◎高知市

◎南国市

●取材で訪ねたタケノコ産地

【タケノコのプロフィール】

原産地：中国(江南地方)
分類：イネ科マダケ属

タケノコのことを古くは「たかむな」
などとも呼びました。竹の仲間でも
孟宗竹は江戸時代に中国から伝来
した比較的新しい種類です。その
タケノコは軟らかく、最大の生産量
を誇ります。

「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、
とぎのうと。

とぎのうと

Spring/2015/vol.19

- 03 特集
ねがいタケノコ
- 10 タケノコ農家直伝
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 農業を通じて、
地域の資源が循環するハイブリッド社会を。
- 15 ものころ
- 16 風土食シエラ
オーチヨノモン・キユイジーンヌ
- 18 高知の産直市場探訪ちよくちよぐち市
サンクグリーンコスモスふれあい市
- 20 うちでごはん
J A高知はた女性部大正支部
- 22 おいしいもんができたぞね
J A四万十女性部「ときめき豆腐」
- 24 畑の弟子
J A土佐香美あぐりふれんど☆クラブ
- 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

タケノコの里で。

高知市七ツ淵 山本 巖さん

最盛期の4月、よく肥えたのが次々と顔を出します。タケノコが地中で竹の根に小さな芽を出すのは、秋のはじめ。



ほんのわずかなサインを キャッチしては、 ぎゅぐゅと掘り起こす。

高知市の北、山間の盆地にある七ツ淵の集落では、地区を挙げてのタケノコ栽培が盛んです。平野部と違い、まだ水が張る朝もある4月の初旬にタケノコの里を訪ねました。

竹林の斜面に立って細長いタケノコを土に打ち込み、地表にはほとんど出ないタケノコを掘り出しているのは、山本巖さん。鎌をテコにして、最後はぐぐゅと起こします。ここ七ツ淵では早掘りの収穫が

3月に始まり、4月の最盛期を経て、下旬から大人の背丈ほどに伸びたころあいを鎌で切り採る、通称「ボン」(穂先タケノコ)まで続きます。

この朝は6時半から掘っているそう、ちょうど表年に当たって多く出ているとのこと。タケノコは掘る時からもう、鮮度が命です。黄色い穂先が土から顔を出しかけているようなのが「黄い子」、「埋もれ子」と呼ばれる、新鮮でおいしいタケノコの色。先が緑色をしているのは、数センチも地表に出たために育ち過ぎた状態。長年の訓練で身に付いた識別力で、山本さんは次々と見つけていきます。

と、山本さんの目が輝きました。「こりゃおいしいのが出た！まあやりこい(柔らかい)、めったにない子よ」。切り口を見ると、白い身に薄い紫の繊維が。いいタケノコは節の間が詰まって胴が張り、くびれていません。ずん胴で下半身太りがいいのです。掘った時、根元が透き通ってピンクがかつたもの。甘くて軟らかい最高品だそうです。



掘りたての根元を車の荷台で切って、すぐに集落の共同加工場へ運びます。

それにしても掘るのが早いこと。10分の間に10個は掘り上げます。妻のまり子さんが追いかけて歩き、袋へ入れ集めます。竹林にウグイスが鳴き交わし、キツツキが木をつつく音も響き、春の温もりが竹の子どもを地下から押し上げているのを感じました。

七ツ淵にはサルモ土壤と呼ばれる土が多く、ミネラル成分で植物をよく育てるのだそうです。土本来のよさに加え、「前の組合長が基盤整備に力を入れて、山の上にも下にも舗装道があるおかげで、竹林の手入れや収穫に大助かりです」と山本さん。一般に5月は竹林が産後の疲れで「竹の秋」を迎えて葉を落とします。が、表年とはいえず、まだ青々としてい

た珍しい年でした。ボンの収穫が終われば、梅雨には草刈りをしてお礼肥を入れ、やっと遅い田植えの始まりです。

そして、冬場も竹林の手入れ作業は欠かせません。古い竹や不要な竹は1月から2月にかけてが伐採の時期です。数年前からは地域で共同購入したチップパー機械を山に入れ、現地で細かいチップに砕いています。これにタケノコの皮やモミ、牛糞を混ぜて冬まで堆肥場で寝かせると、上質の野菜用堆肥に変わるのです。廃棄物を出さず、山の資源を循環させる仕組み。こうして手入れの行き届いた竹林は、再び春の収穫をもたらしてくれます。

上/竹をチップパーにかけると爆音が響き、あっという間に粉碎されています。下/できあがったチップは柔らかいので触るとやはり竹の固さ。牛糞を混ぜ、畑の堆肥を作ります。



雨後のタケノコと言いますが、出て来るのは雨の翌々日だそうです。





甘み、香り、軟らかさ。掘りたてを加工するぷるぷるの水煮です。

七ツ淵産の大きな特徴は、生産したタケノコの9割を共同で水煮加工していること。朝掘ったものを昼からすぐ加工するという鮮度のよさと細やかな手作業によって、高い付加価値が生まれています。

同地区では約40年前の昭和50年

【タケノコの加工場】高知市七ツ淵

「えいもん」勝負。

蒸し上がったタケノコを皆で待ち受け、いっせいに皮むき。加工もすべて生産者の手で。



ごろ基盤整備で加工場を建てており、3年目には築地市場で品質日本一との評価をもらいました。現在は孟宗竹のタケノコで年間60トン近くを水煮加工して出荷しています。加えて晩秋には高知の特産である四方竹のタケノコも出荷しており、年間を通じての事業が成立しているのです。まさに、6次産業の先駆けといえます。

タケノコの収穫は日おきに行っていて、その日は朝から掘ったタケノコを昼には集めて水煮の加工をします。だから、掘った翌日には消費者のもとへ届くという鮮度。「香りと甘み、やりこさ(軟らかさ)」が格別だと評価されています。ほんものの、旬の味です。

最初にタケノコを蒸す工程では、イノシシの檻ほど頑丈なステンレス製カゴにタケノコを入れます。皮ごと蒸すのは、土も付いているのでタケノコが汚れないように、そして熱がこもって全体によく回るように。蒸し上がりの火傷しそうなタケノコを、ゴム手袋と前掛けの二

団が手際よくむいていく様子は、さながら魚市場のよう。その香ばしさはうれしくなるほど。つるつむむけて、次へ、また次へと手が伸びます。

そしてプールで冷やした後、まだ温もりを保っているタケノコを膝に抱え、竹ベラつまりタケノコの親である竹を使い、ていねいに化粧仕上げをしていきます。これほど新しく、これほど手をかけたものが、おいしくないはずがないと気付かされました。機械化をせず、皆で集まってこうして作業をすることで、地区の連帯感もいっそう強まるのでしょう。

山がちな高知の地理的条件を生かして、作物の一本化ではなく、四季折々の収穫ができるようにと考えられてきた七ツ淵地区の農業。ニラやお米も積みながら、そして皆で力を合わせて加工しながら、集落の財産を次世代へ受け継いでいきます。竹林の子、タケノコは耕作放棄地を減らし、地区を支える生命線となっています。

もうもうと湯気を立てる、朝どれのタケノコ。皮付きだからおいしさが逃げません。



● 水煮が得意な地域



3 アツアツの釜揚げを皆でいっせいにむきます。



2 皮のまま、昼休みの間にボイラーで蒸し上げます。



1 加工場へ受け込み、計測します。



6 一晚プールでさらし、スチロール箱で氷詰め出荷。



5 根元を切って整え、1個ずつ竹ベラで化粧仕上げ。



4 冷水プールで粗熱を取ります。



タケノコは地下茎の節ごとに出て、栄養が足りていれば一度取っても次の節から顔を出すそう。

「竹を割ったように真っすぐな竹は言うけど、1本も真っすぐな竹はありません。すべて曲がっています」と生産者の川村一成さん。ここは南国市の山間部、奈路地区です。タケノコは竹の地下茎に出てくる新芽が育ったもの。子の時から曲がっているの、穂先の向く方向から刃を当てないと割れてしまいます。

しっかり地下で踏ん張っているタケノコを粘り強く掘り出す川村さん。体の向きを変えて斜面で突っ張り、「なかなかしんどい作業でしょ」

と笑いつつ、日に100キログラムも掘ります。節に白い粉が吹いているのは若い竹です。竹の寿命は10年ほどで、竹林全体が地下茎でつながっています。竹林が古くなったら若い竹の養分を年寄りに回して養うので、新しいタケノコがあまり出なくなってしまうのだそう。「昔々、この山に竹を植えたんです。大竹に地下茎を付けてね」そして今、ここはタケノコがどんどん育つ、活力に満ちた竹林となりました。

竹林は地下でつながったひとつの生命体。生きる知恵に満ちて。

と笑いつつ、日に100キログラムも掘ります。

節に白い粉が吹いているのは若い竹です。竹の寿命は10年ほどで、竹林全体が地下茎でつながっています。

山は無駄なく使うべし。特製の門松づくり。

川村さんは竹という日本人の生活に欠かせない資源を循環させて山を管理するため、付加価値の高い加工品を作っています。それが、お正月

の門松です。師走の庭いっぱい並んだ門松は格別壮観な眺めでした。デザインは高知の伝統を踏まえた川村さんオリジナルで、川村家では数十年続く年末の大仕事となっています。おめでたい松竹梅のうち、やはり主役になる素材は冬に間伐した青竹です。足元の雑木や南天も地域でまかなっているのが、ミソ。年末に軽トラックで配達して、松が明けたら回収に行き、パーツは他の用途へ再利用して無駄なく使います。

瀬戸内の塩田で使われたり、養殖用の筏にも使われていた竹が、時代とともに福を呼ぶ門松に変身。来る年もまた、高知龍馬空港をはじめ各所で、この門松が尖った竹の先にお正月の神様を呼び、客人を出迎えることでしょう。



師走の庭での作業風景。赤松と黒松が左右そろって一組となります。

この二帯のタケノコ栽培は戦前に始まり、戦後は缶詰めの加工が最も盛んでした。昭和55(1980)年ごろから安価な中国産が輸入されて缶詰め加工は激減し、現在は秋に採れる四方竹の水煮加工へと転換しています。

「竹を割ったように真っすぐな竹は言うけど、1本も真っすぐな竹はありません。すべて曲がっています」と生産者の川村一成さん。ここは南国市の山間部、奈路地区です。タケノコは竹の地下茎に出てくる新芽が育ったもの。子の時から曲がっているの、穂先の向く方向から刃を当てないと割れてしまいます。

「タケノコ」
まっすぐじゃあない。

南国市奈路 川村一成さん



タケノコ鎌を振り下ろし、不要な地下茎を切りながら掘ります。全体の本数を一定にするんです。



左から山本重さん、前田侑子さん、山本益子さん、山本佐智子さん。

のような人気料理もあり、若いお嫁さん世代が考案したレシピとのこと。教わったタケノコづくしの料理は大人数用でしたが、これは家庭で作ってもすぐ足りなくなるのではという期待を込めて、あえて多めの分量で掲載したのもあります。どうぞお味見ください。

タケノコ農家直伝
教えたくなるレシピ

加工場名物、 みんなの手料理。

◎JA高知市 七ツ淵筍加工組合



高知市北部の七ツ淵集落で、タケノコ生産・加工に精を出している七ツ淵筍加工組合の皆さんに、自慢のタケノコ料理を教えてくださいました。加工場の一角にある台所は、水煮の作業をしながら休憩をとる集いの場となっています。年に6回はここでタケノコ寿司を作って、みんなで食べている「そっ」。

中には「作業しながら、ひっそり(自然に)できた料理ですよ」というピリ辛あえ

酸味が効いてる高知風

孟宗竹のお寿司

【材料】米5合分
タケノコ水煮2kg/米5合/ショウウガのみじん切り150g/いりごま大さじ5

- A | 酢100ml/ユズ酢(塩入り)60ml/砂糖160g/塩大さじ1
B | 顆粒だし大さじ1/だしジャコ適量/砂糖大さじ2.5/しょうゆ大さじ2.5

【作り方】①米をとぎ、すし飯用の水加減で炊く。②タケノコを一口大に切り、鍋に水をひたひたに張ってBの調味料で煮る。30分以上かけて味を染ませ、だしジャコは取り出す。③Aを合わせて火にかけ、調味料が溶ける程度で止める。④炊きあがったご飯に3を混ぜ、ショウウガといりごまを混ぜてすし飯を作る。⑤2のタケノコを取り出し、4のすし飯を詰める。

※すし飯は冷めると膨らむので、少なめに詰めて。



孟宗竹のお寿司

歯ごたえと辛さが大人の

ピリ辛タケノコきんぴら

【材料】5~6人分
タケノコ水煮500~600g/ごま油適量/一味トウガラシ(お好みで)

- A | 顆粒だし大さじ2/砂糖大さじ3/しょうゆ大さじ2/酒大さじ2~3/

【作り方】①タケノコ水煮を薄切りして水から沸騰させ、2分ほどゆでる。②フライパンにごま油を熱してAを入れ、水100ml(分量外)とAを加え、炒め煮にする。味を見ながら調整し、水分が飛んだらお好みで一味トウガラシをふってできあがり。

※一味を多くすれば、ヘルシーなおつまみにも。



ピリ辛タケノコきんぴら



若竹の酢みそあえ

軟らかく、サンショウで春風味

若竹の酢みそあえ

【材料】4~5人分
タケノコ水煮500g/すまじ1本/いりごま(すりごまでも可)適量/サンショウの葉4枚
A | 白みそ大さじ3/砂糖大さじ3/酢大さじ1/ユズ酢少々

【作り方】①細切りにしたタケノコ水煮をさっとゆで、水気を布きんで完全に絞る。②1にAと細切りにしたすまじ、刻んだサンショウの葉、いりごまを加えあえる。

※お酢少なめのレシピで水気を減らしています。



炊き込みご飯

【材料】米3合分
タケノコ水煮200~250g/米3合
A | 顆粒だし大さじ2/砂糖大さじ1/しょうゆ大さじ2

【作り方】①タケノコ水煮はさっとゆで、短冊切りにする。②鍋に1とAを入れ、中火で約10分煮て下味をつける。③とだお米に2を汁ごと加え、3合の水加減で炊く。

※タケノコは多めに使います。



炊き込みご飯



タケノコの煮付け

アレンジすれば 土佐煮に

【材料】5~6人分
タケノコ水煮1kg
A | 顆粒だし40g/砂糖大さじ5/薄口しょうゆ大さじ5/酒適量

【作り方】①タケノコ水煮を食べやすい大きさに切り、さっとゆで、お湯を捨てて水をひたひたに張り、Aの調味料を入れて炊く。②水気が少なくなるまで煮る。

※かつおだしを使い、仕上げに削り節をふれば「土佐煮」になります。

タケノコと、のびのび



旬の時期にはタケノコをゆでて料理する楽しさを味わってみませんか。成長が早いので、収穫後はなるべく早くアク抜きをしないとえぐみ(シユウ酸)が出ます。春の野山からわきあがるような元気をもらいましょう。

「おいしいタケノコは」

◎鮮度が命。ずんぐり肥った形、切り口が白くて赤いほが少量のもの。皮が黄色がかって、しっとりしたもの。

「アク抜きの下ゆで」

◎皮をむき、適当な大きさに切りまです。鍋に水を張り、一握りのぬか(お茶パックなどに入れると後片付けが簡単)、トウガラシ1~2個を加え、水からゆでます。50分~1時間ほど。後はゆで汁ごと自然に冷めます。

◎皮をつけたままゆでる場合は、穂先を落として皮の中央へ縦に切り目を入れ、同様にゆでます。



「水煮のタケノコ」

◎アク抜きしてあるので、水からゆでて1~2分沸騰させ、その後調理します。

「干しタケノコを戻す」

◎水洗いしてたっぷりの水で一晩戻すとやわらかくなります。

「保存方法」

◎アク抜きをしたものは、1週間ほど冷蔵できます。水に浸しておくこと。



干しタケノコ



加工シーズンは、タケノコの常備菜を持ち寄って着休めに。

栄養士さんおすすめ
タケノコのうと

JA高知病院
管理栄養士
森澤 恵美

寒 さ和らぎ春を感じる季節となりました。菜の花やふきのとうなど、華やかでおいしい食材が出始める時季です。

今回は春らしい食材「タケノコ」についてお話しさせていただきます。タケノコは見かけどおり食物繊維が豊富で、特に水に溶けない不溶性食物繊維が多い食材です。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸ってかさを増し、腸壁を刺激して腸のぜん動運動を活発にします。便秘解消に効力を発揮し、腸内の有害物質を速やかに体外へと排出するので、大腸や直腸がんのリスクを軽減します。またタケノコの中によくついている白いものはチロシンというアミノ酸の一種です。

他にもカリウムや亜鉛などのミネラルも含まれています。カリウムはゆでると消失しやすいミネラルですが、タケノコのカリウムはゆでもあまり減らないことが特徴で、高血圧の原因となるナトリウムをある程度体外に排出する働きがあります。

タケノコは100g当たり26kcalと食材自体のカロリーは低めです。必ずアク抜きをしてください。天ぷらなどに調理してもおいしいですが、一度はおだしで薄く煮て素材そのものの味を楽しんでみませんか。

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



高知市の介良小学校にて、地元産のタケノコが食育に役立っています。

タケノコ統計データ

【全国収穫量順位】

産地	収穫量
全国	39,244.1t
1位 福岡県	13,517.8t
2位 鹿児島県	9,604.2t
3位 熊本県	3,703.1t
11位 高知県	512.6t

※農林水産省統計「平成24年特用林産基礎資料 品別別資料」による(平成24年産)

【高知市町村別収穫量順位】

産地	収穫量
高知県	190.5t
1位 高知市	93.9t
2位 南国市	54.1t
3位 四万十市	15.7t

※高知県林業振興・環境部木材利用推進課統計「平成25年高知県の特用林産」による(平成25年産)



5月に収穫する穂先タケノコ、「ボン」は人の背丈ほどあり、柔らかい上半分を食します(高知市セツ淵)。



上/まだまだ埋もれている穂先を見つけたら、ベテランのタケノコ掘り。下/下部を取り巻く赤い皮は、やがて根っことなる部分。

春 の収穫前線はすでに1月、鹿児島県の早掘りタケノコから始まります。北限は東北地方で、北海道にはありません。そして全国最大の産地は九州、福岡県です。高知県では南国市や高知市の山間部一帯で主に作られています。なお、全国的にタケノコの生産量が最も多い竹の種類は、孟宗竹です。

地味豊かなタケノコ

タケノコは春だけでなく、季節を追って出回ります。最初に孟宗竹、5月には穂先が長く伸びた「ボン」になり、細身のハチク(淡竹)もこのころ食

タケノコ
筍と
高知雑記帖



竹林は年間を通して手入れされ、門松や竹炭のような副産物も生み出します(南国市奈路)。

世 界最古の小説といわれる「竹取物語」があるように、竹は古くから日本人の生活にさまざまな形で寄り添ってきました。竹は道具や工芸品、家づくりの素材になり、タケノコをおいしく食べ、竹炭などにも活用しています。

そんな実用性に加えて、日本人が里山を思い描く時、緑優しい竹林が見えているはず。竹はそこに住む人々の生活を支える資源でもあり、タケノコや竹を暮らしの中で使っていくことは、懐かしいふるさとの風景を守ることにつながっています。

里山の景観を守る竹林

収穫カレンダー

【高知市】収穫・加工…4月～5月
【南国市】収穫…3月中旬～4月中旬

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
高知市							収穫・加工					
南国市					収穫							

※今回取材した産地

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/



元気と笑顔で地域の皆様の幸せづくりをお手伝いします。

【JA土佐くろしお】丸岡 愛



安心UPに向け、お手伝いさせていただきます。

【JAとさし】門田 誠一



地域の皆様のニーズに応え、安心と満足の提供に努めます。

【JA四万十】浜田 由紀

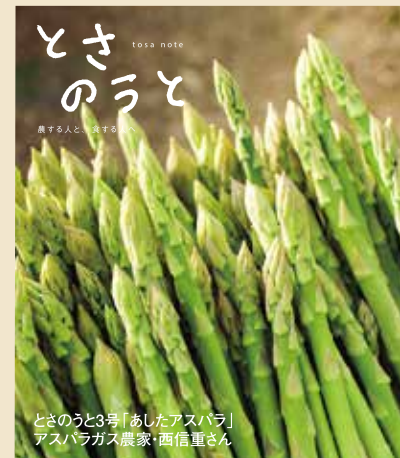


地域とJAとの橋渡し役として精一杯頑張ります。

【JA高知はた】森 俊仁

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3号「あしたアスパラ」アスパラガス農家・西信重さん

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年目のありがとうございます。

農する人と食する人の
ゆたかな暮らしを応援しています



JAバンク高知 検索

こころは、まっすぐ。

みんながぼくのこと、「おいしそう」って、くりくりなでる。
 ぼくは、ぼくの中身が、ほんとのほんとにいいことを
 知っているから、全力で守るんだ。暑い日も寒い日もね。

やなま 魚梁瀬杉のお弁当箱【曲げわっぱ】

1本の線が、木の1年。千年の美森といわれる魚梁瀬杉の材質と柾目を見極め、50日ほど、こつこつ仕上げた職人技です。継ぎ目は山桜の皮で締めました。木が香るご飯つぶの味、至福のお弁当タイム。

©曲げわっぱ工房 岡林(岡林栄作)
 取扱SHOP(高知市)／森の情報館・エコアス馬路村

中 学校の教職を退いて農業を継いだ池田ファミリーファーム代表・池田和則さんは、志を燃やして7年目。「教育も農業も手間ひまかけて育てること」。社会教育や地域づくりなど、実に多様な活動に打ち込んでいます。

栽培のメインは、ハウスのすじなしインゲン(サヤインゲン)。JA土佐くろしお管内は県内でも8割を占めるほどの産地ですが、ほとんどが関西などの大市場へ送られます。「消費に限りがある高知県では、地産外消も必要。一方、地域の水や生産物(食糧)、燃料などの資源が、なるべく地域で消費され、まかなわれて循環していくことも、これからは大切。そのためにも、農家が農業をがんばることとはもちろん、1次産業が元気で面白くないと始まらない。流行の6次産業もまずそこから」

イチゴやシヨウガ、お米に加え、利益の少ない少量多品種の露地野菜も手がけるのは、「旬のものを旬に作り、地産地消で地域とつながりたい」との思いから。野菜を直販所などに出し、趣味の焼き物にいそしみ、東京の農大生を受け入れての研修も。その活動が、地域を励ますエンジンです。

農する人 story 19

農業を通じて、地域の資源が循環するハイブリッド社会を。

◎中土佐町久礼





「ようこそ、僕の台所へ！」
笑顔広がる温かいおもてなし



地元産飼料が支える養鶏、
自家製卵は誇りの味

「今日のおすすめは？」、「これ、すごくおいしい！」カウンター越しにお客様との会話が飛び交う、小さいけれど居心地のいいレストラン。「自宅」で料理をふるまっているような感じのお店に「あった」という坂本さんは、平成25年に「僕の台所」という意味を冠した「モン・キュイジーヌ」をオープンしました。
子どもの頃から食への好奇心は人一倍。当然のごとく料理学校へ進み、ホテルや、有名ホテル出身のシェフが営む店で洋食の基礎を学んだ坂本さん。その後、つてを頼ってフランスの田舎町、アルザスのレストランへ。そこで、ルールに縛られず自由な発想で作られる素朴で味わい深いフ

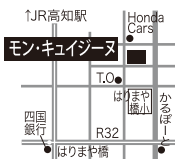
File.2
モン・キュイジーヌ
オーナーシェフ
坂本 剛さん



直販所や農家の実家から仕入れる新鮮な食材を使った「本日のランチ」はコーヒー、デザート付きで1,250円。

ンスの家庭料理に出会い、自らも「こんな料理を目指したい」と考えます。だから Motto は「こだわりすぎないこと」。その時いいと感じた素材の魅力をめいっぱい活かして、毎日でも食べたくなるオリジナルフレンチに仕上げます。
「おいしいものをマジメに作って、お客様の笑顔を増やしたい」。3年目を迎えた今、改めて心に誓い、今日も元気に台所に立ちます。

《モン・キュイジーヌ》
高知市はりまや町3-20-1 北街ビル1F東 TEL088-861-2324
営/11:30~15:00(14:30LO)、17:30~23:00(22:30LO)
休/日曜、第2月曜 P/なし



File.1
オーチョ
西奥 起一さん
西奥 栄利子さん

明治期の古民家で営むカフェは、いつも遠来のファンやご近所さんでにぎわっています。7年ほど前、養鶏とカフェができる場所を探して、県外から高知の静かな山あいへ落ち着いた西奥さん夫妻。やがて子どもたちが生まれ、家族が増えました。メキシコで暮らした経験もあり、店名のオーチョは、メキシコで二人が暮らしたアパートの部屋番号の8(ocho)が由来です。
オーチョの魅力は、オムライスやパスタなど、確かな食材による定番メニュー。半径500メートル圏で調達される飼料を与えて平飼い(小屋で放し飼い)する純国産鶏、その卵が料理やデザート



ふわたの「オムライス」はスープ付き980円、セットで1,180円。パスタやキーマカレーの他、スプーンが立つ自家製プリンも人気。

域とのつながりが強くありません。近くに集落営農ができたので、料理用のお米はもちろん、くず米やモミガラを飼料に分けてもらえて大助かりです。
滋養にあふれる濃厚な卵を脇で支えるのが、直販所や良心市で8割から10割をまかなうという新鮮な野菜たち。「味が濃いし、葉もの野菜も張りが強くて水はじぎがいんですよ」

《ocho 8(オーチョ)》
香美市香北町永野207 TEL0887-59-3759 P/9台
営/11:00~16:00(冬期は15:30まで、お食事のLO15:00)
休/日曜・祝日、その他臨時休業あり



とれたて、切りたて! 今夜はお魚

**鮮魚コーナーが充実の直販所
イキの良さと、お好み調理で勝負!**

農業資材や梱包資材などを扱う、日高村の「サングリーンコスモス」に隣接する「ふれあい市」。JAコスモスが直接管理・運営し、出荷できるのは組合員のみ。JAコスモス管内全域から、生産履歴が明確な季節の野菜や果物、特産品が集まっています。同じ敷地内には菓子店やNPO法人日高わのわ会が運営するカフェもあり、いつも大勢の買い物客でにぎわっています。

ふれあい市の一番のウリは豊富な鮮魚。平成12年のオープン時から丸物の魚を扱っていますが、家庭での魚調理が敬遠されるようになり、平成19年に魚の調理場を増築。刺身や焼き魚用、鍋用など、調理スタッフが客の要望に応えて鮮やかな手つきで魚をさばります。

また、月に2回ほど魚の店頭販売を行い、鯉のわら焼きも実演。焼きたて、

切りたての新鮮なおいしさが人気で、これからますますおいしいシーズンを迎えます。

**日高村の甘いトマトがたくさん！
よりよい商品を生産者とともに**

サングリーンコスモス ふれあい市

日高村は古くからトマトの産地で、現在は糖度の高い「シユガートマト」が多く作られています。厳しい選果基準をクリアしたシユガートマトは、ブランドトマトとして市場に出荷され、ふれあい市のトマトコーナーに並ぶのはその規格外品。味は抜群で値段も手頃なトマトは、熱烈なファンが多い人気商品です。

春にはイチゴ、夏場には高原トマト、秋には新高梨、冬にはミカンと季節ごとの果物が並び、仁淀川水系の土佐茶も豊富にそろふれあい市。すぐ隣のサングリーンでは、苗や種の販売はもちろん、作物づくりの仕方から新しい作物の提案、商品の梱包や品質保持など、さまざまなサポートを行っています。「生産者さんに作る楽しさと売る楽しさ、どちらも味わってほしい」という鮮魚担当の齋藤満久さん。それがさらなる直販所の魅力につながっています。



直販所の野菜としては少々高価ながらも、味は絶品! 選果基準をクリアした、JAコスモスのシユガートマト。



トマト生産者の手による、丹精込めたもぎたてトマトがいろいろ。形は不揃いでも味は上級品。



山の中に設置したハチの巣箱の中に集められた、濃厚な風味のハチみつ。愛情たっぷり手掛けた逸品。



日高村にある「たこ焼きコロコロ」のたこ焼き。多くの人に愛される地元の味。



仁淀川水系に育つ上質のお茶。JAコスモスをはじめ、霧山茶、池川茶園など各茶園のお茶も揃う。



JAコスモス管内でとれた、生産履歴がはっきりしている米。「にこまる」や「香り米」など、種類も豊富。



[サングリーンコスモス ふれあい市]
高岡郡日高村本郷512
TEL0889-24-5122 営/8:00~18:00
休み/1/1~1/4



新鮮な丸魚を、要望に応じてその場で調理。そのまま使えると大好評!



左から、北添圭さん、和田明美さん、橋本雄二郎さん、大原菊子さん、齋藤満久さん、山中明子さん。

チンゲンサイとシイタケ、
洋風の味付けが新鮮!

チンゲンサイのあんかけ

【材 料】4人分

チンゲンサイ3株(150g〜)／ニンニク2片／オリーブ油大さじ1／ニンジン1/4本／生シイタケ3枚／ベーコン(ハーフ)4枚／固形コンソメ1個／塩・コショウ少々／水1カップ／片栗粉小さじ2(倍量の水で溶く)

【作り方】所要時間／20分

1. 鍋にオリーブ油を熱し、ニンニクのスライスを炒める。
2. ニンジンと生シイタケの千切りを加えて炒める。
3. チンゲンサイは茎と葉を切り分け、茎は縦に切り、2と合わせて炒める。
4. コンソメ、塩、コショウ、ベーコンを加えて炒め合わせる。
5. 水を加え、水溶性片栗を加えて仕上げ。

★チンゲンサイは大きめに使うと食感も残ってよいです。



うま味がしみて、
手作りコロッケでほくほく

男爵いもコロッケ

【材 料】4人分

ジャガイモ1kg／合挽き肉200g／玉ネギ100g／ニンジン100g／サラダ油大さじ1／小麦粉・溶き卵・パン粉適量

A 砂糖大さじ5／淡口しょうゆ大さじ2／濃口しょうゆ大さじ2／塩小さじ1/2／酒大さじ2／みりん大さじ3／顆粒だし小さじ2

【作り方】所要時間／40分

1. ジャガイモを切ってゆで、マッシャーでつぶす。
2. 鍋にサラダ油を熱して合挽き肉を炒め、みじん切りにした玉ネギとニンジンも加えて炒め合わせ、Aの調味料で味つけ。
3. 2を1に入れて混ぜ、丸めて形をととのえる。
4. 3に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、中温の油で1〜2分揚げる。

★小麦粉と卵と一緒に溶けばスピードアップ!



お急ぎ料理で栄養たっぷり、
ご飯に載せれば丼にも

シントウの佃煮

【材 料】4人分

シントウ(種抜き)200g／かつお節適量／サラダ油適量

A 砂糖大さじ2.5／みりん大さじ2.5／しょうゆ大さじ2／ちりめんじゃこ(カチリ)20g／顆粒だし少々

【作り方】所要時間／10分

1. シントウを半割にして種を取り、フライパンに油を熱して炒め、Aを入れて汁がなくなるまで炒める。
 2. お皿に盛り、かつお節を載せる。
- ★手早く作るのがコツ。みそを加えるとひと味がいます。



こどもとつくる

やさしいピンク、大好きケーキ

イチゴジャムのシフォンケーキ

【材 料】17センチ型1個分

卵4個(卵黄と卵白に分ける)／牛乳大さじ1強／サラダ油1/4カップ／イチゴジャム100g／薄力粉80g／砂糖80g

【作り方】所要時間／35分〜40分

1. 卵黄を泡立て、牛乳とサラダ油を少しずつ加え混ぜ合わせる。
2. 1へジャムを加えて混ぜ、薄力粉をふるいかけて混ぜる。
3. 卵白に砂糖を3回に分けて加え泡立て、メレンゲを作る。
4. 2に3を3回に分けて入れ、型に流し込み180度のオーブンで約30〜35分焼く。
5. 型のまま冷ます。冷めたら型から外してできあがり。

★ジャムは固まりのないゆめがおすすめ。



うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe 19



シイタケや野菜の力を、えいやつと引き出して。
四方十川から、お母さんたちのレシピです。

大正の山で育てる原木シイタケは、肉厚で香りも濃厚。そして、お母さんたちの男爵いもコロッケは、地域の人たちにとっても、おなじみの懐かしさ。そんな味を、家庭でも気軽に楽しんでみませんか。

ばっちりの存在感。
手軽な田舎寿司で、おもてなし

シイタケの押し寿司

【材 料】米3合分

米3合／白ごま少々／生シイタケ15枚／オオバ15枚

A だしじゃこ10g／砂糖75g／塩12g／酢75ml／ユズ酢少々
B だし汁60ml／砂糖12g／しょうゆ小さじ2

【作り方】所要時間／80分

1. 米を洗い、水をやや少なめに量り15分ほど置いて炊く。
 2. 生シイタケをBの調味料で煮て、冷ます。
 3. 炊きあがったご飯にAの合わせ酢を混ぜ合わせ、白ごまを振り酢飯を作る。
 4. 3を型に入れて押し、オオバを載せてからシイタケを載せ、型で押し切り分ける。
- ★握り寿司にしてもかわいいですよ。



大正の野菜

冬場が旬、原木栽培のシイタケ。広葉樹のほだ木も安心の四国産。知る人ぞ知る大正の男爵いもは、イベントや学校給食にも活躍する無農薬栽培です。



J A 高知はた女性部大正支部
左から 宮脇恵美子さん 清水元子さん 西村悦子さん

とさのうと おすすめ逸品

サングリーンコスモス ふれあい市の 「トマトソース」

お 母さんたちの「子どもたちに食べさせたいものをつくりしよう!」という思いで始まったNPO法人日高わのわ会。平成18年、トマト農家のお手伝いに行った帰りに、シュガートマトの規格外商品をたくさんいただいたことをきっかけに、トマトソースづくりが始まりました。

旬の時期に収穫した完熟トマトを湯むきして冷凍保存。毎日必要な分だけを解凍し、バジル・オレガノ・ローリエ・パセリを加えて、コトコト煮込むこと3時間。1kgのトマトがわずか700gになる、うまみがギュッと濃縮したトマトソースです。

パスタはもちろん、チキンや白身魚の煮込みに、チーズと合わせてグラタンにもお手軽に使える真面目な味のソースです。



【トマトソース】

250g 760円 / 100g 320円(消費税込)

◎問い合わせ
サングリーンコスモスふれあい市
TEL0889-24-5122



豆腐づくりで一番楽しいのが、型から抜いた瞬間! まぜものなしの木綿豆腐が、きれいにできました。

大豆を煮ながら大きなしやもじでかき混ぜるのは、焦がさないため。楽そうに見えますが、力がかかります。添加物を使わないので、袋に残った豆腐の汁を味噌汁に入れてもおいしいとのこと。

水で冷やさない、理由があります。

豆 腐といえば水に沈んでい
るイメージですが、こ
では水に放しません。「雑菌が付
かないように、おいしい成分が
水に抜け出ないように」。だか
ら、ぬくぬくの豆腐が手に入る
というわけです。
にがりを入れて型へ流し込ん
で20分ほどたったところ、徐々に豆
腐が固まってきました。「きれい
に固まらずにお肌の調子が悪い
時はねえ、気持ちを通じてない
が」。さて、きれいに固まったお豆
腐をさくつと切り分けて試食。
「中身が濃いつー!」大豆の甘みが感
じられる、ぬくぬくのお豆腐です。

【ときめき豆腐】

1丁150円(税込)

※月・水・金のみ、みどり市で販売

◎問い合わせ JA四万十 みどり市
TEL0880-22-1008



左から豆腐加工メンバーの東幸海さん、中城康子さん、遠山積さん。「こんなに豆腐へ入り込むとは思わなかったよね」「まっこと」



2



5



4



3

ぬくぬくの、山と海。

この町で育てた大豆と、海のにがり。

お米の転作作物として栽培されている貴重な国産、いえ、町産大豆の使いみちとして、従来のお味噌に加えて考案され、すでに10数年、メンバーは早朝仕事を続けてきました。それもこれも、お客さんが喜んでくださるから。栽培に手間のかかる大豆ですが、100%地元産だからこそ、いいものを限定生産。豆腐を固めるにがりは町内の興津海岸から届けられ、添加物はありません。大豆を搾った後のおからは、みどり市のお総菜にも余さず使われます。



1

「ときめき豆腐」ができるまで

1. 戻した大豆と水をミキサーにかけすりつぶし、大釜で煮る。
2. 搾り機で搾り、濾して豆乳にする。
3. 豆乳を鍋で75℃に熱し、にがりを加え蓋をしてしばらく置く。
4. 型へ流し入れて重しをし、20分ほど固まらせる。
5. 型抜きをして切り分け、袋詰め・ラベル貼り。



遠目からは草地にもえる大豆畑。畑で枯らして12月に収穫します。乾くとパチパチ弾ける音がします。

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
19 JA四万十 女性部

と

きめき家の豆腐メンバーは、週に3日、早朝5時に加工場へ集まります。やがて7時にはできあがる手作り豆腐の数は40丁ほど。隣にある直販所「みどり市」で、売り切れご免の看板商品に育ちました。ときめき家とは、女性部員で構成されている組織のひとつです。皆さんの雰囲気を見ていると、ときめきが人生のパワーになることが伝わってきます。



22

農業体験のうと
畑の弟子

食農体験などを通して、子どもたちに食の大切さを仲間と一緒に楽しく学んでほしいと始められたJA土佐香美のあぐりふれんど☆クラブ。参加したのは香美市と香南市の小学3～6年生の24名。子どもたちが9月に植えて管理してきたジャガイモがちょうど収穫の時を迎えました。

まずは、野菜の育て方を教えてくれる夜須4日クラブの小谷さんから掘り方についてのお話です。茎の根元のこんもり盛り上がったところにたくさん埋まっていることや、周りから掘って傷がつかないようにすることを教わりました。「スコップで自分の手を掘らないように気をつけてね。じゃ始めましょう」。みんな

見て見て、こんなにとれたよ。
ジャガイモは土の中で育つき
土の匂いがするがやね!

これ、
すっごく大きい!

みんなで齊に畑の中へ。

「あつたー」の第声のあとには「すてきなソー」の掛け声が出る。大合唱。次々に顔を出すジャガイモに子どもたちの手は止まりません。大きなコンテナはあっという間にいっぱいになって積み上げられていきました。この日の収穫量はおよそ600キログラム。毎年恒例の「JAふるさと感謝祭」の店頭に並び、子どもたちは販売も体験します。

そしてお待ちかねのお昼ご飯。みんなのジャガイモがごろごろ入ったカレーです。「このジャガイモ、土の匂いがするね!」。体験したばかりの畑の様子が、土の匂いとともによみがえってきたようです。

昼食のあとは、販売するときにお店に貼るポップ作り。「1キログラム100円って安い」が、お買い得って書こう!。お客さんに手渡すときの子どもたちの誇らしげな笑顔が浮かんできました。



みんなでアイデアを出しあって「1袋100円」のポップを作りました。「お客さんがたくさん買ってくれるといいな!」

【JA土佐香美あぐりふれんど☆クラブ】
2014年11月22日(土)
主催/JA土佐香美
場所/香南市の夜須4日クラブの圃場
参加人数/小学3～6年生24名
◎この日の体験
9月7日にみんなで植え付けたジャガイモの収穫。
カレーの昼食のあと、販売用の手書きポップを作成。



春を告げる食材、タケノコの特集です

タケノコは放っておいても春になるとニョキニョキ生えてきて、どれもおいしいものだと思います。取材を通して、おいしいタケノコを作るには、肥料を使ったり、竹林の管理など手入れが必要であることを知りました。

お鍋いっぱいタケノコの土佐煮を作って食べる楽しみは格別なもの！生産者さんが作った本当の旬の味を楽しみながら、みなさんも春の訪れを感じてみませんか。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

18号ピーマン特集に寄せられたお便り

●表紙のツヤツヤのピーマン!!まさに、栄養ありますよ、おいしいですよと言っているみたいですね。二人の子どもたちもピーマン大好き!!さっそく記載されていたレシピを参考にピーマン料理作りました。もりもり食べてくれた子どもたち♪野菜をたくさん食べて風邪や寒さに負けない身体になって欲しいです!!(30代・女性 主婦)

●ピーマン産地で暮らしています。いつも新鮮な品を食べる幸せ、ピーマンのいろいろな料理方法でもっともっと食卓にのせようと思いました。都会に暮らす娘からは、赤ピーマン、パプリカの注文が度々。そのたびに産直市へ。離乳食を食べ始めた孫もこれらを入れたおかゆが好物です。緑ピーマンが赤ピーマンになることは知っていましたが、黄色は別種だったんですね。これからもたくさん食べて病気知らずになりたいです。(60代・女性 主婦)

●今年のうちでもピーマンを育ててみたんですが、うまく育たずに子どもたちを喜ばせることができませんでした。同じピーマンで収穫をする日を遅らせることで色が変わることを知らなかったのが、来年またピーマンを育ててうまく育ったときには子どもたちに教えてあげたいと思います。(30代・男性 会社員)

●この春、友達と泥だらけになり、田植え初体験をした我が子(小学校5年生)。稲刈りも楽しみにしていたのですが、雨続きで機会をのがしてしまいました。畑の弟子を見て、こんな風にできてたのに…残念です。刈り取っていただいたお米で長い手巻

き寿司を作ったり、バザーで売ったりしました。「努力と自然がないと食はできない」という貴重な経験だったと思います。(40代・女性 その他)

●我が家の子どもたちはピーマンが大好きで特に一番人気はピーマンの肉詰め。いつも一度にたくさん作るのですが完食してしまうほどです。他にもピザにのせたり、ごまあえなどが特に好評ですね。今回大好きなピーマン特集だったので子どもたちと読ませていただきました。最近苦味が少なくなっているなぁと感じたのは生産者さんの努力のおかげなんですね。あらためて勉強になりました。(40代・女性 会社員)

●初めてハウレンソウの種蒔きをしました! 3回にわけて日をずらし植えました。でも、1回目は芽も出てそれなりに育ってくれましたが、2回目以降は芽も出ず、娘と出んね…と毎日毎日話していました。つくづく農家の方はすごいなと思いました。(30代・女性 主婦)

●実家は農家で85歳の父がひとりで機械をつかい今も米づくりをしてくれています。野菜もハクサイ、ダイコン、ニンジン、ハウレンソウ、ブロッコリー、春菊、ネギなど、いろいろ作り分けています。魔法のように上手に野菜を作ってくれるのですが、習っておかねばと思うこのごろです。自然相手の仕事は大変だけど、実ったらうれしい。食物は自給自足できるのが一番。父から習いたいと思うこのごろです。(50代・女性 公務員)

とさのうと

農する人と、食する人へ
Spring/2015/vol.19

[とさのうと 19号]

発行日

2015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

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



農する食する、イベントガイド

2015年

3月

6月

3月

- 1 土佐の町家・雛まつり「吉良川町」(~3日)(吉良川まちなみ館・おまつり館)
土佐の町家・雛まつり「安田町」(~3日)(メイン会場 安田まちなみ交流館「和」)
- 7 JAとさし 北原ふるさと市 土佐文旦祭り(北原ふるさと市)
- 8 第6回土佐ぶんたん祭(中央公園北口)
- 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)
フレッシュミズ交流研修会(JA土佐れいほく本所)
- 22 第4回JAいちごフェア in 高知(ひろめ市場)

[日程未定]雛まつり(日程未定)(JAとさし あおぞらいち)

4月

- 4 高知家まるごと東部博 ちょっとおいでよ!!じゃこうち(~5日)
(安芸市ちりめんじゃこ通り)
- 9 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)
- 18 高知家まるごと東部博 手づくり登り窯フェスタ in つつじ祭り(~19日)(安芸市内原野陶芸館・内原野公園)
- 26 感謝祭(JA高知市女性部直販所「真心ふぁーむらぶ」)
JAまつり(JA高知病院)
- 29 高知家まるごと東部博 オープニングセレモニー
(室戸世界ジオパークセンター)

[日程未定]第29回アメコ釣りな祭(4月下旬)(大野見・久万秋沈下橋周辺)・第3回東又・菜の花まつり(4月下旬)(高知県立農業大学校「アグリ体験塾」敷地内&周辺)

5月

- 2 高知家まるごと東部博 室戸くろしお市場(~4日)
(室戸市海の駅とろむ)
- 10 高知家まるごと東部博 中芸食のめぐみ満祭フェア
(北川村「モネの庭」マルモッタン)
- 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)

[日程未定]小夏まつり(日程未定)(JAとさし あおぞらいち)・かつお祭(5月中旬)(久礼八幡宮前ふるさと海岸)

6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)
- 20 高知家まるごと東部博 JA土佐あき まるごとサミット
(多目的体育館 安芸ドーム)

[日程未定]スイカメロン食べ祭(第2日曜日)(JAとさし 南風の郷)・夏の感謝祭(日程未定)(JAとさし 高石直販所)

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/>

「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



Present

とさのうと読者プレゼント

■応募方法

巻末のハガキ、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

2015年4月30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 タケノコ加工品と高知野菜セット 40名様
- 2 シュガートマト ピアッコ化粧箱入(小箱) 10名様
- 3 ときめき家セット(ときめき豆腐2丁引換券、ときめき味噌、大豆) 20名様
- 4 オーチャお食事券(1,000円分) 10名様
- 5 モン・キュイジューお食事券(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。