

# とさ のうと

tosa note

vol. 20  
2015  
Summer

農する人と、食する人へ



おもかげ小夏

ゆつくりと  
季節は過ぎて、やがて  
手にする時がきます。  
大きな大きな実り。



第21号は2015年9月1日発行予定  
特集の顔です



私は室戸岬出身です。

室戸岬には、雄大な太平洋を眼前にした眩しいまでの青い空と、  
世界ジオパークにも認定された、巨岩群が広がっています。

10代半ばでこの地を離れ、もう20年近くの年月が経過しました。

子どもの頃の遊び場は磯場でした。

夏は友達と一緒に泳ぎ、冬は家族と一緒に釣りを楽しみました。

大人になった今、私には、磯場を走り回る身軽さはもうなくなり、  
岩場から海面へ飛び込む度胸もすっかりなくなりました。

たまに地元へ帰郷すると、私と妻と子どもを真っ先に出迎えてくれる、この風景。

いつまでも大事にしたい、私の愛しい風景です。

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

Summer/2015/vol.20

「もくじ」

特集  
03 おもかげ小夏

10 小夏農家直伝  
教えたくなるレシピ

13 米養士さんおすすめ

14 農する人 story  
世の中が変化しても  
やる気があれば就農できると伝えたい。

15 ものころ

16 風土食シエラ  
寿し柳/洋食堂 Cafe ケルン

18 高知の産直市場探訪ちよくちよく市  
農協特産センターとこのやと

20 うちでこはん  
J A コスモス女性部若北支部

22 おいしいもんができたぞね  
J A 土佐あき奈半利支所「無花果ジャム」

24 畑の弟子  
J A 高知市農業いきいき講座

26 農する食する、イベントガイド・プレゼント  
27 土コミニひろば

# おもかげ小夏

九州から高知へ来て、小さく可愛く育てられ  
やがて県民の妹みたいな柑橘になりました。  
「小夏」と愛情込めて呼ぶのです。



## 【小夏のプロフィール】

原産地：宮崎県  
分類：ミカン科カンキツ属  
ユズの近縁種で、文政年間の1820年  
ごろに宮崎県で発見され、明治20年  
に日向夏蜜柑と命名。後に高知県へ  
導入され、春夏の人気柑橘・小夏と  
して定着しました。別名=ニューサ  
マーオレンジ。

収穫後、袋を外し選別するの  
も根気のいる仕事(宿毛市)。

# 春を先取り。

宿毛市押ノ川 竹村和喜さん



袋を掛けて、  
愛情もかけて。  
幡多美人を育てます。

桜が終わった4月上旬、宿毛市の郊外に古くから開墾された山畑に來ています。西には海も見えるロケーション。青空のもと、冬場も太陽を存分に浴びて育った小夏の木に寄り添い、袋掛けした果実を収穫しているのは、竹村和喜さんとご家族です。竹村さんは消防署を定年退職したばかり。「これからは90歳を超えた両親が長年守ってくれていた畑を夫婦で受け継ぎ、好きな農業ができます」と覚悟を込めて話す、人生の第二ステージです。

宿毛の小夏は本来、文旦の授粉用に導入されました。というのも、柑橘類など果樹の多くは自家受粉では実がよく育たず、他の品種から花粉をもらう他家受粉の方が、収穫量も安定するからです。形が変わるなどの遺伝的な問題もあります。そのため、文旦を栽培する場合、相性の良い小夏の栽培はセットになっています。竹村さんの家は長年柑橘類

を栽培しており、1991年にオレンジが輸入自由化になるまでは甘夏柑が主力だったそうです。

「宿毛小夏」というのは、宮崎県から高知県へ導入された在来種(普通種)の苗木から突然変異で誕生したもので、宿毛市宇須々木地域の篤農家たちによって25年ほど前に品種登録されました。酸の抜けが特に早い早生品種で、梅の咲く2月中旬からもう甘くなっておいしく食べられるため、シーズンの口火を切るのがこの品種です。冬場も温暖な気候のもと、露地のみで栽培されています。竹村さんが畑で味見させてくれたもぎたての小夏は、さわやかな春



10月に一玉ずつ袋を掛けます。

の香り。青空がよく似合う淡黄色の肌、すつきりと甘いビュアな果汁が詰まっています。

袋掛けをしたのは10月の中旬とこと。100枚かぶせるのに平均で40分ほどの早技です。この袋、口に針金が入ってねじれるようになっていて、土に還る素材でできている優れたもの。袋のおかげで肌がきれいに保てるのももちろん、紙一枚の保温力も捨てたものではありません。

虫の中でも柑橘にとって最も手ごわいのは、幹に産卵して木の内部を食害するカミキリムシです。樹勢が弱った木の場合、枯れてしまうこ

とも。いったん内部に入ると駆除が難しいので、寄せ付けないよう、そして痕跡を見つけるよう、対策を取っています。

そして収穫シーズンは、昼間収穫した小夏の袋外しが、連日の仕事です。竹村さんと同時期に早期退職した妻のたみ子さんも、午後からは外す作業を手伝っていました。これからは毎日、同じ職場です。風雨を防いだきた袋から顔を出すのは、つやつやの黄色が愛らしい小夏。昔から幡多地域には色白の幡多美人が多いというように、大事に育てられた小夏の姿にもまさに、そんな気品が漂っています。



収穫後は各生産者の手で、丁寧に袋を外して出荷します。

# 「赤道」が狙いめ。

土佐市岩戸 山本和哉さん



山本和哉さんは収穫の合間に味見を欠かさず、理想とする味を追求しています。

## 小夏は変化する柑橘。 1本の木にも 多彩な実が付いて。

平野部で田植えが始まる4月は、小夏の収穫まつ盛り。ハウス栽培の小夏では県内一の生産量を誇る土佐市を訪ねました。12月にはまだ酸っぱかった果実が、冬を越して4月5月になると、酸が下がることで甘さが前に出てくる、いわゆる晩柑に分類されます。23歳の生産者、山



左が在来種、右は西内小夏。環境にもよりますが、一般に酸味が強いのが西内小夏です。

料粉のおかげだそう。また、果樹に付くダニやカイガラムシの被害を避けるため、消毒を3月から10月までに1度は行い、冬場は休みます。ところで、おなじみの小夏には種類がいくつもあるのをご存じですか。もともと宮崎県で発見され、高知へ入ってきた日向夏が在来種(普通種)です。その後高知で突然変異から宿毛小夏や西内小夏、室戸小夏といった品種が生まれました。このハウスでは、在来種と宿毛、西内の3種類を栽培しています。中でもやや大きめで酸味の強さが個性的なのが、西内小夏。「在来種が平均の味なら、宿毛は淡くて上品、そして暑い日には西内の酸味がさわやかに感じますよ」と和哉さん。

一方、「木のとっぺん近くの実はずり大きく、味を印象づける果皮が厚めになり、種も多くなる」とのこと。これはつっぺんほど樹勢が強く、ハウス内の熱が上昇することもあって、成長が特に良いため。外見上は凹凸が出やすくなります。このように、品種の特徴以外にも、その実が付いている環境によって外見や酸味も変化します。でも、味は各自の好みでもあり、気温によっても感じ方が変わるのが面白いところ。消費者として小夏を見るとき、こうした背景を知っていれば、ごつごつの皮は太陽をよく浴びている実なのだとか、これは赤道の実だなとか、育ち方が見えてきます。同じ木の隣り合った枝に実っていてすら個性が違う、小夏の奥深さを感じました。

本和哉さんは、収穫しながらも味見を欠かさないほどの熱心さです。出荷はちょうど冬季の土佐文旦が終わるところから始まり、近年は冷蔵技術が進んだこともあって夏の終わりまで店頭に並び、国産柑橘の空白期間を埋めています。果樹は山で育てるかと思えば、ここは意外にも田園のまんなか。かつて盛んだった畷表に使うイグサの田の後へ、小夏生産者の高齢化もあって山から下ろしてきた木が多いと聞きました。

山本さんの小夏は葉っぱがとてもしっかりとした特徴ですが、栽培管理をしている祖父の盛郎さんによると、これは「肥料の塩梅」で、元肥にする土佐清水産の養殖用メジカ飼

高齢の生産者から譲り受け、25年ほど前に山から下ろしてきた小夏。立派な根回り。



盛郎さんは和哉さんが尊敬する先輩生産者。「小夏、いつでも和哉に栽培管理譲るよ」と孫を激励します。



黒潮が沖を流れる雄大な太平洋を望む、山の段々畑が上がって来ました。西内小夏の命名者である西内さんの農園で、息子の暢善のぶよしさんが収穫に汗を流しているところです。木の手を叩く音は脚立も使い、1本の木をまるごと取ってから次へ移ります。西内小夏は小夏の中でも最も遅くまで収穫され、夏場に向けてが収穫のピーク。西内さんのところで秋口に袋掛けをした数は、小夏だけで

### 地元で改良した 盛夏の品種、西内小夏。 甘さが引き立つ酸味。



30万個、他の柑橘類が5万個に及んだとのこと。人手のかかる、気の遠くなるような作業です。

この生見パイロット山は、1968年に、ボンカンの農地を増やす国のパイロット事業として開拓されました。収穫物や肥料を運ぶモノレールが随所に敷設されています。後に、ボンカンと収穫時期がずれていて人気も出てきた小夏の栽培にも利用されているのです。眼下にはサーフィンメツカ、生見ビーチが広がり、寄せる波音が斜面にこだまして届く畑は、陽当たり良好な別天地です。「ここは南向きの斜面で水はけが良く、柑橘のいい条件が揃った最高の土地」と生産者みずからが太鼓判を押すほど。山が海岸まで迫っている

ので、台風などの強い潮風を避ける防風林も植えられて、風景の一つとなっています。

西内小夏とは、西内さんの農園で見つかった「枝変わり」の小夏を父の哲夫さんが接ぎ木で育て、県などの研究機関にも協力を得て1995年に品種登録をした品種です。特徴は酸味が強めで、小夏の中でも収穫が遅いこと。そのため、初夏から晩夏までの暑い時期によく合う小夏として、県内各地で生産されています。

小夏は夏ミカンと同じく収穫が遅い晩柑なので、宿毛小夏や在来種の収穫最盛期である4月には、実のそばにも新しいつぼみがたくさん見られます。ゴールデンウィークごろには香り高い花がびっしり咲き、実と同居する状態に。この花は翌年実ります。

そしてたくさん付いた実を、木みずからが梅雨の間に生理落果で落ちて調整するのが、自然の摂理です。一般に30枚の葉に対して実が1個ぐらゐの割合が良いバランスなので、9月に袋掛けをするときに、園主の

西内さんは袋掛けをする先に立って歩きながら摘果をするのだそうです。「小夏はボンカンのように木の外側の実がきれいになるとは限らず、木の内側にもいい実ができます。柑橘の中でも変化が多い分、管理が大変ですね」。

おいしい小夏の見分け方として、「果皮が張ってテリがあり、持ち重りがするもの。肌がパンと張って黄色いものは果汁が多く、逆に果皮は薄くなります」と教えてくれました。



防風林の手入れや斜面の草刈りも欠かせない仕事です。

生見ビーチを見下ろす畑で収穫にいそしむ、西内暢善さん。潮風が心地よい斜面は効率的な農地となっています。

「露地 西内小夏」

## 酸味が光る。

東洋町生見 西内暢善さん





左から竹村須酒美さん、たみ子さん、仁美さん。

フルーティーな甘口ソースが香る

## 揚げ魚の小夏ソースがけ

【材料】4人分

白身魚300g／フライの材料(塩コショウ・小麦粉・卵・パン粉)適量／小夏中1個／プチトマト10個／ブロッコリー1/2個／キウイ1個／バナナ1本／レタス1/2個

A | 小夏果汁80ml程度／薄口しょうゆ50ml／酢50ml／水50ml／砂糖50g／京ネギ(小口切り)少々／小夏(皮のみじん切り)少々／ごま油適量／ショウガ適量

野菜がモリモリ!パーティーにも

## 小夏ジュレ生春巻き

【材料】4人分

ニンジン1/3本／塩少々／ライスペーパー4枚／キュウリ1/2本／オオバ8枚／カニカマ4本(塩ゆでのエビでもよい)／プロセスチーズ2枚／レタス適量

A | 小夏果汁40ml／薄口しょうゆ25ml／酢25ml／水25ml／砂糖25g／寒天の粉2g

B | 酢小さじ1／砂糖小さじ1

【作り方】①魚は食べやすい大きさに切り、塩コショウで下味をつけ、小麦粉・卵・パン粉の順にまぶして揚げる。②小夏ソースの材料Aを混ぜ合わせる。③キウイ・バナナなどを一口大に切る。④器にレタスを散らし、フライを並べて果物ものせる。上から小夏ソースをかけてできあがり。

【作り方】①鍋に小夏ジュレの材料Aを入れ、火にかけ、約1分よくかき混ぜて溶かす。パットに流し入れ、粗熱を取って冷蔵庫へ。固まったら1cmほどのスティック状に切っておく。②ニンジンは千切りにして塩を振り軽くもんで絞る。Bで下味をつける。③カニカマは指でほぐす。キュウリ・チーズ・レタスをスティック状に切り、オオバは半分に切る。④戻したライスペーパーをラップの上に広げ、具とジュレをのせて巻く。

※ジュレを小さく切って焼きナスや天ぷらのトッピングにも。

めレシピをご紹介します。  
4月に収穫のピークを迎える宿毛小夏。てんでこ無いの春も、お昼ごはんにいただく小夏入りの簡単野菜サラダが、優しく癒やしてくれます。そして午後からは、1玉ずつ袋を外す手作業も。「毎晩の一杯が、疲れを休める『だれやすけ』なんです」と夫婦の笑顔が咲きました。

小夏の取材をさせていただいた、宿毛市押ノ川の竹村さん宅。山の斜面に小夏畑が広がる風景に、心とみまもるご家族二世代が集まることも多いという台所へおじゃましています。  
それにしても、竹村たみ子さんのレシピは、目からウロコのアイデアが詰まった逸品ぞろい。以前、宿毛市食生活改善推進活動で習ったレシピを生かし、宿毛特産の柑橘類の食べ方を工夫されたそうです。今回はその中からおすす



小夏と生ハムサラダ

鶏もも小夏入りホイル焼き

小夏ジュレ生春巻き

揚げ魚の小夏ソースがけ

食欲のない夏場に、優しい風味で

## 鶏もも小夏入りホイル焼き

【材料】1人分

鶏もも肉70g／タマネギ1/2個／エノキ(シメジも可)1/4パック／ピーマン1/2個／赤パプリカ1/4個／小夏の輪切り2〜4切／溶けるチーズ適量／バター5g／マヨネーズ適量／塩コショウ適量／パン粉適量

【作り方】①タマネギとエノキを食べやすく切り、軟らかくなるまで炒め、塩コショウで味付け。鶏もも肉を一口大に切り、塩コショウで下味を付ける。ピーマン・赤パプリカは細長く切り、小夏は輪切りに。②アルミホイルに材料をのせる。底から、タマネギ・エノキ・鶏もも肉・小夏・ピーマン・赤パプリカの順で。③2の上にバター・マヨネーズ・溶けるチーズをのせ、パン粉を軽く振ってアルミホイルを閉じる。④230℃のオーブンで約12分焼いて、できあがり。

※鶏の代わりに生鮭や白身魚でもおいしく作れます。

暑さに負けないビタミン・レシピ!

## 小夏と生ハムサラダ

【材料】2人分

生ハム40g／小夏中1個／レタス適量／キュウリ1/2本／黄パプリカ1/2個／トマト中1個／水菜適量／ドレッシングはお好みで

【作り方】①小夏の皮をむき、種を除き、小指大に切る。生ハムは一口大、キュウリはスライス、黄パプリカ・トマト・水菜も適当な大きさに切る。②ちぎったレタスを混ぜ、ドレッシングをかける。  
※生ハムはバラの花風に巻くと、おしゃれ!



## 小夏に、ほの字。

早春から夏の終わりまで、さわやかに食卓を彩り続けてくれる小夏。おいしくいただくコツは、皮のみき方から。上品な甘さと酸味はスイーツにもおすすめです。



### 「小夏の食べ方」

◎リンゴをむくように、包丁でくるくると皮をむきます。白い甘皮を残しながら薄くむくのがコツ。「わた」の食感も小夏の魅力です。スライスしたり、小さいものは四つ割りにしていただきます。

◎食べる30分ほど前に冷蔵庫へ入れると、小夏らしい、ほど良い甘さが実感できます。



### 「小夏の食べ分け」

◎小夏にはハウス栽培と露地栽培があり、品種の違いもあります。ですが一般に、小さい小夏は種が少なく、大きい小夏は種が多めで甘皮も厚めです。春先の宿毛小夏は酸味が穏やかで、夏に出回る西内小夏は酸味が強いといった、時期による味の違いもあります。

### 「加工して保存」

◎残った小夏の皮や、たくさんある時には、マーマレードや皮の砂糖漬けに加工してみても。マーマレードの場合、果皮の下処理で、千切りにして鍋で何度かゆでこぼし、水にさらしてから搾るとえぐみが抜けます。ゼリーや焼き菓子、ドレッシングなどにも応用できます。



栄養士さんおすすめ  
小夏のうと

**梅** 雨の時期となりました。高知はこれからが夏本番!! 暑くなりますが、おいしい野菜を上手に食べて、体調管理をしてください。

今回は小夏についてお話しさせていただきます。小夏は柑橘類の中でも雑柑と呼ばれるグループです。ジュースで甘いミカン類やオレンジ類に比べ、小夏は甘味は少ないのですが、特有の酸味と香り、歯ごたえが人気です。文旦類と同様、ショ

JA高知病院  
管理栄養士  
森澤 恵美

糖、果糖、ブドウ糖などの糖類が主成分で、酸味の爽快さはクエン酸がもたらすものです。

小夏に限りませんが、柑橘類には水溶性食物繊維のペクチンが多く含まれており、大腸がん予防や血液中のコレステロールを減少させると言われています。またクエン酸には疲労回復効果があるとともに、体内に入ったマグネシウムやカルシウム等のミネラルを吸収しやすくする働きがあります。ミネラルは一般に吸収されにくい成分ですが、クエン酸とともに摂取することで吸収されやすくなるものもあり、鉄もそれにあたります。

みずみずしく爽やかな風味の小夏。おいしく適量食べて暑い夏を乗り切ってください。

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  
サプリメント健康バイブル 出版:小学館



手のひらに乗る大きさが、高知の小夏。さわやかな果汁がたっぷり詰まっています!



ハウス栽培の小夏は袋掛けをしないので、いかにも小夏らしい収穫風景です(土佐市)。



収穫を待つ小夏。海に面した山の斜面は小夏やポンカンの栽培適地となっています(東洋町)。

ぎ木して苗木を育てます。高知では料理にユズ酢やブシカンなどをよく使い、醸造酢よりも柑橘酢の食文化が根付いています。フルーツとしての柑橘も種類が多いのは、こうした食文化も背景にあるでしょう。

小 夏の栽培面積では、宮崎県に続いて全国2位が高知県です。北限は伊豆半島となっています。小夏は産地によって好まれるサイズが違う柑橘で、県外では大きく育てるのに反して、高知では小さく育てられてきました。そもそも、なぜ「小さい夏」なのかというと、昔からの夏ミカンである夏橙なつだいに対して小さく、種がないことから名付けられたものです。小夏の台木は種から育てた実生のカラタチで、そこに小夏の枝を接

小夏と  
高知雑記帖

近年は冷蔵施設が導入されたことで、収穫後の冷蔵期間が延び、晩夏まで出回るようになっていきます。

小 夏は藩政時代の文政年間(1820年ごろ)に宮崎県で発見され、明治20年に農商務省(現・農水省)の技師だった田村利親氏によって「日向夏蜜柑」と命名されました。直後に故郷の高知へ導入したのも田村氏です。そして高知へ来てから在来種(普通種)として定着し、酸味や収穫時期が違う突然変異が発見され、宿毛小夏・西内小夏といった品種が増えました。

高知で個性を伸ばす

小夏統計データ

【全国収穫量順位】

産地	収穫量
全国	5,861t
1位 宮崎県	3,333t
2位 高知県	1,722t
3位 愛媛県	375t

※農林水産省統計「平成24年度特産果樹生産動態等調査」による(平成24年度)

【高知県市町村別収穫量順位】

産地	収穫量
高知県	1,890t
1位 宿毛市	620t
2位 土佐市	480t
3位 黒潮町	218t
7位 東洋町	80t

※高知県農業振興センター調べ推定値(平成25年度)

収穫カレンダー

【東洋町】収穫・剪定…4月~5月、袋掛け…9月~10月  
【土佐市】収穫・剪定…4月  
【宿毛市】収穫・剪定…3月下旬~5月中旬、袋掛け…10月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
東洋町								収穫・剪定			袋掛け	
土佐市					収穫・剪定							
宿毛市							収穫・剪定					袋掛け

※今回取材した産地



果皮とじょうろ(果汁を包む層)の間に、白く弾力のある甘皮(アルベド)があり、一緒に味わいます。

こんにちは、  
JA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。



あなたの町の  
ライフアドバイザーです。



地域のみなさんに安心をお届けします。  
【JA土佐いほく】川村 万喜



地域密着で笑顔と安心をお届けします。  
【JA土佐あき】山本 良太



素敵な明日を一緒に作りませんか?  
【JAとさかみ】吉本 瑞枝



ライフプランのお手伝いをいたします。気軽にお声掛けください。  
【JA南国市】浜田 晶乃

ひと・いえ・くるまの総合保障で見つけてみませんか“未来のあんしん”



とさのうと4号「いいかおナス」ナス農家・渡辺 裕宏さん

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。

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

## ささやくように。

わたしたち、ソロでもチームでも、いけるんです。  
 水のしずくからもらった姿が可愛いでしょ？アカペラが得意なの。  
 あなたの心に響いたら、とても嬉しいんだけど。



### 景色が見える【一輪挿し】

ろくろで挽いた丸みと繊細な首が美しい、白い花器。活けられた植物と一体になって、はっとする景色を見せてくれます。しのぎの縦線が入ると、大人っぽく変身。5色から白を選びました。

©もりたうつわ製作所(森田浩路)  
 土佐市新居1945-8 ※直売ギャラリー

## 天

敵昆虫をハウス内にすまわせ、農薬の使用量や回数を減らして栽培する特別栽培に取り組んでいる高橋清さん。一念発起、転職して就農するため、静岡から高知へ勉強に来たのは30代後半。やがて南国市に落ち着き、ハウスのシトウとニラを栽培して5年になります。

「仕事人間も60歳で定年になってしまふ。農業に興味があったし、サラリーマンよりもやりがいがあるはずと、後悔を残さないよう転職しました」。農業は学校で1年学び、地域の先輩のもとで1年手伝いをして、自分でするならどんな形がいいのかを模索したといいます。

ちょうど空いたハウスを借りることができ、パート従業員を3人雇って生産体制を組んでいます。「計画どおりにはいかない。去年は立枯病などに悩まされました。でも、好きなことはどんなに忙しくてもやりたいし、やれる。朝、ハウスを開けた時のドキドキ感はいいもんです」。今ではシトウ部会の役職にも就くなど、働き盛りの世代として根を張っています。いかにシトウのおいしい鮮度を保って消費者へ届けるか、生産者としての気概を込めて。



農する人  
 story  
 20

世の中が変化しても  
 やる気があれば  
 就農できると伝えたい。

◎南国市三島 さんぼく





優れた食材を生かして、  
一隅を照らす



土佐の恵み香る季節の味で  
寿司店の新たな楽しみを提案

File.2  
洋食堂 Cafe ケルン  
オーナー 長谷部靖英さん  
シェフ 萩野 友輝さん

四万十町といえば、四万十米豚や黒毛和牛、仁井田米といったブランドで知られるグルメ産地です。四万十中央ICを降りるとすぐそばにあるお店、ケルン。産地の味が、この持ち味となっています。

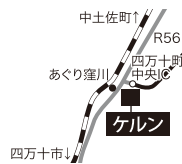
メニューはハンバーグやカレー、ピザにスパゲッティ、そして手作りのスイーツなど多彩。創業1977年で、お父さんの代からのファンも足しげく通います。Uターンして18年になる2代目オーナーシェフの長谷部さんは、「四万十町の優れた食材を食べられる店として、故郷を明るくにぎやかに」との思いで、ICの開通を機に、国道沿いのお店を新築しました。

J Aの直販所と配送契約



「四万十ポーク・とんテキ丼」はコーヒー付き1,080円。極上のカットステーキがたっぷり、野菜ソースが絶妙にしみた優しいお味。

《洋食堂 Cafe ケルン》  
四万十町平串347-2 TEL0880-22-9811 P/18台  
営/8:00~17:00(O.S.16:30)  
休/月曜(祝日の場合は火曜)※テラス席は愛犬可



File.1  
寿し柳本店  
和食部調理長  
吉本昌司さん

昭和3年創業の老舗寿司店、寿し柳。旬の新鮮なネタで握る寿司の味は、土佐人なら周知の通り。一方宴会メニューでは、高知の季節食材を盛り込んだ寿司以外の料理のリクエストにも応えてくれます。例えば3月のある宴会では、春野菜とタコの緑茶揚げ、ごま豆腐生姜あんかけ、雑穀入り野菜寿司…など春を堪能でき、なおかつ体に嬉しいメニューがずらり。お客様の要望と予算に合わせ、献立を考えるのは吉本調理長です。「食材が豊富なうえ、直売所などでとれたてが手に入るのが高知の良さ。その鮮度と素材の良さを生かした料理を大切にしています」。

東京の寿司割烹で寿司と



酢飯に旬魚の醤油漬け「沖漬け」のをせた丼がメインの「沖漬けセット(1,000円)」。11:00~14:30に提供。

伝統の和食を学び、アメリカの寿司店にも勤めた吉本さん。相反する食文化に触れた経験が、基本を大事にしながらも型にはまらない料理へのつながっています。「食材の可能性を探求しながら、おいしただけじゃない、体に優しく、見た目に心躍る料理を目指したいですね」。寿司店の枠を超えた現在進行形の吉本さんの料理に今後も期待が高まります。

《寿し柳本店》  
高知市南はりまや町1-2-20 TEL088-823-0101 P/5台  
営/11:00~22:00(O.S.21:40)  
休/水曜(お盆は営業)



# 県内一の品揃えに自信あり!

市町村の特産品が勢揃い  
お買い物がいっそう楽しい

今からさかのぼること29年。「とさのさと」が始まったのは直販所という呼び名がまだ一般的でなかった昭和61年のことです。場所は高知市の中心繁華街。加工品や贈答用の特産物を扱うほんの小さなお店でした。今の場所に移った平成12年からは生産者による農産品の販売を中心にしたスタイルになりました。

売り場への出品は農協の組合員なら誰でも可能です。この気軽さも手伝って現在の登録者数はなんと880名。商品の取り扱いは野菜、魚、精肉、花、加工品など20種以上と幅広く、高知県全域からいろいろな品が集まっています。中にはその地域でしか買えない加工品や旬を先取る野菜や果物、売り切れ続出のトマトなどがあり、お買い物がいっそう楽しくなるわくわく感が満載です。

生産者同士の競い合いが  
質の良い野菜づくりに還元

「野菜コーナーの充実した品揃えには自信を持っています」と副店長の細井重利さん。最近では生産者の名前をしつかり確認して買うごひいきさんも多く、生産者にとって大きな刺激になっています。時には売り場で栽培方法の情報交換をしたり「作りがいが出てきた」という声もたくさん聞かれるそう。それは間違いなく品質の向上につながっています。

人気の鮮魚売り場は、丸のままの魚が箱いっぱい並べられ、まるで市場のような活気です。あちらこちらで魚をじっくりチェックするお客さんの姿もあります。「はじめは経験の浅いスタッフもお客さんに育てられてどんどん成長しています」と頼もしい言葉。町の魚屋さんのように気軽に今日のおすすめを聞いて夕食の参考にしてみてはいかがでしょうか。

またこれからは、好評の豚串や焼き鳥などの店頭販売をもっと増やしてお買い物を楽しんでもらいたいと考えています。来年は30周年。さらなる飛躍に期待が高まります。



左から、真岡伸矢さん、野田愛さん、岩貞沙知さん、副店長の細井重利さん、坂本真奈美さん、稲垣平さん。



【農協特産センター とさのさと】  
高知市南川添7-10  
TEL088-878-8722  
営/9:00~17:00 休/1月1日~4日



寿司

大豊町の近藤ストアーのサバ寿司。これが目当てという人、多いんです。



漬物

楠瀬さんのぬか漬。カブや白菜、大根など昔から変わらぬ味の超ロングセラー!



お菓子

女性スタッフおすすめ、門明さんのシフォンケーキ。あずきやユズ、イチゴなど種類豊富。



塩干

!四!匹が大きめのちりめんじゃこは食べ応え満点。今晚のおかずにごぜひ!



味噌

天狗高原みそ、百万遍みそなど地域の人気者が揃います。食べ比べてみては。



鮮魚

市場直送だから安くて新鮮!午後3時過ぎにはほぼ売り切れてしまうほど。

おつまみにも好評!  
お箸が止まらなくなる美味しさ  
**ジャガイモの甘辛揚げ**  
**ケンピ風**

【材 料】4人分  
ジャガイモ中(メークイン)4個/サラ  
ダ油適量/白ごま適量  
A | 砂糖大さじ4~6/しょうゆ大さ  
じ2/水100ml

【作り方】所要時間/40分  
1.ジャガイモは皮をむき、長めの千切りにして水でさらす。  
2.ざるに上げ、水切りを十分してペーパーで拭く。  
3.サラダ油でカリカリになるまでじっくりと素揚げ。  
4.Aのタレをカラメル色になるまで煮立て、とろみがついたら3に絡め、白ごまを振る。広げて冷ます。  
★さらしたジャガイモを数時間天日干しすれば、風味が増します。



素朴な団子汁、  
ほのぼのとしみじみと  
**たかきびの団子汁**

【材 料】4人分  
たかきび粉(もしくはもちきび粉)150g  
/だし汁700ml/しょうゆ70ml/みり  
ん50ml/塩少々/ダイコン100g/ニ  
ンジン50g/豆腐100g/シメジ50g/  
ネギ適量

【作り方】所要時間/40分  
1.たかきび粉に水を加え、耳たぶほどの柔らかさに練り、適当な大きさに丸める。火の通りをよくするために中央を少し指でくぼませる。団子を沸騰した湯に入れ、浮かんできたら取り出す。  
2.ダイコン、ニンジン、豆腐は1.5cm角、シメジは適当な大きさに手で分ける。  
3.だし汁に2の材料を入れてひと煮立ちさせ、しょうゆ、みりん、塩で味付け。最後に団子を入れてネギを散らす。  
★そば粉や小麦粉でもおいしく作れます。

昆布のだしが効いて、  
ほくっと上品な炊き込み  
**サトイモご飯**

【材 料】4人分  
米2合(うち1割をもち米で)/サトイ  
モ3~4個/昆布10cm/酒大さじ1/  
薄口しょうゆ大さじ1/塩少々/黒ご  
ま適量

【作り方】所要時間/1時間  
1.米ともち米を洗い、水を2合の線に合わせる。  
2.サトイモは皮をむき、一口大に切って水にさらす。ざるに上げて塩でよくみ洗いし、ぬめりを取る。  
3.炊飯器にサトイモ、昆布、酒、薄口しょうゆ、塩を入れて軽く混ぜ、スイッチを入れる。  
4.炊きあがったらサトイモをつぶさないよう軽く混ぜ合わせる。器に盛り、お好みで黒ごまを振る。  
★もち米を少し混ぜることで、全体がもちりします。



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe 20



郷土の食材を、もっと子どもたちにも。  
初めてでも懐かしい、食文化が香っています。

吾北の人たちが大事に食べてきた雑穀や芋類、  
そして山の土で育つ、極上のコンニャク芋。  
地域の伝統食材を使ったお料理は、ちょっと幸せ。  
どうぞ家庭に取り入れて、いつもの味に。

衣で揚げたコンニャクの  
モチモチ感にはまる!  
**コンニャクの唐揚げ**

【材 料】4人分  
丸コンニャク2個(600g)/だし汁300ml/  
卵2個/小麦粉80g/パン粉80g/サラ  
ダ油適量  
A | 薄口しょうゆ大さじ2/みりん大さ  
じ2/酒大さじ1/おろしショウガ少々

【作り方】所要時間/20分(一晩寝かせる)  
1.コンニャクは一口大に手でちぎり、洗って鍋でゆで、アク抜きする。  
2.だし汁にAをすべて入れ、コンニャクを煮込む。味がしみたら、ざるで水気を切る。  
3.小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付けてサラダ油で揚げ、きつね色になればできあがり。  
★丸コンニャクは刺身でもおいしく食べられます。



JAコスモス女性部吾北支部  
前列左から 高橋千恵子さん、片岡幾久子さん、筒井美代子さん、筒井生子さん  
後列左から 小松陽子さん、筒井艶子さん、曾我定子さん

吾北の野菜とコンニャク  
吾北ではメークインをはじめ、多品種のジャガイモを作っています。昔からコンニャク芋の栽培も盛んで、ヨモギやキビ粉入りなど彩り豊かに年中作られています。



こどもとつくる

おやつ定番、手軽に  
**イチゴゼリー**

【材 料】10個分  
イチゴ1パック(20個程度)/粉  
寒天4g/水600ml/砂糖50g/  
ホイップクリーム適量/レモン  
汁小さじ1(なくてもよい)

【作り方】所要時間/1時間  
1.イチゴ10個をトッピング用に分けておく。残りは小さくカットして砂糖の半量をまぶし、20~30分なじませる。  
2.水600mlに粉寒天を振り入れて沸騰させ、3~4分かき混ぜながら煮溶かす。残りの砂糖を加えてさらに煮溶かす。  
3.冷ました後、刻んだイチゴとレモン汁を加えてよくかき混ぜる。  
4.器に入れ、冷やし固める。固まったらホイップクリームとトッピング用イチゴを載せてできあがり。



とさのうと おすすめ逸品

## 農協特産センター とさのさとの 「俺の佃煮」

**規** 格外のニラを活用できた  
らと考へて誕生した100%  
ニラが主原料の佃煮です。まずは  
試しにとおにぎりの具にしてイベ  
ントで販売したところ評判を呼び  
「これならいける」と商品化に踏み  
切りました。

開発時の課題はやはり独特の匂  
い。醤油やみりん、砂糖に生姜も加  
え甘辛く煮詰めて見事に抑えるこ  
とができました。それ以上に驚き  
なのが口当たりです。繊維が残る葉  
の部分と海藻のようなぬめりの出  
た根元部分が混ざり合っ、ニラ  
であってニラでないような意外な食  
感になりました。アツアツのご飯に  
たっぷりのせて、また、焼きそばな  
どの炒め物や冷や奴の具にも。「ど  
うぞ、うまいやろ」とにらみをきか  
せた「俺」が話しかけてきます。



### 「俺の佃煮」

110g入り 540円(消費税込)

◎問い合わせ  
農協特産センター とさのさと  
TEL088-878-8722



「一文字仕立て」で丁寧に木を仕立て、水と肥料の管  
理を徹底。消毒は一切していません。



栽培歴26年のご主人が育て、奥様の  
矢田清恵さんが一つ一つ収穫。

## 味も見た目も手間ひまかけて

**奈** 半利町産のイチジク、砂  
糖、レモン汁だけで作る  
ジャムは、甘さがほどよく、豊潤  
な香りとツブツブ食感が絶妙。  
アイスクリームやヨーグルト、そ  
れに、お肉のソテーにも相性拔  
群。最近ではふるさと納税の特典  
商品としても人気だそう。  
味はもちろん、すてきなパッ  
ケージも人気の一因。ラベルを  
貼って和紙で蓋を包み、紐を結  
んで。全てみなさんによる手作  
業です。「これがなかなか大変。  
けれど、パッケージも値打ちが  
あるって言うてもらいたいゆき、  
頑張らないかんね」と。手間暇か  
けてやっとなり完成です。

### 【無花果ジャム】

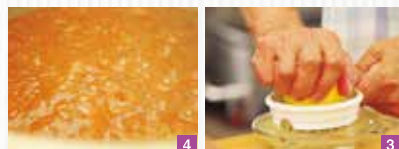
486円(税込)

※JA土佐あき あいあい広場  
ごめん・なはり線 奈半利駅直販所「いちじく」で販売

◎問い合わせ JA土佐あき あいあい広場  
TEL0887-38-3597



生のイチジクが苦手な方にも好評のジャム。「みなさん  
からの“おいしい”の一言が励みになります」と、イーハ  
TOBUのみなさん。



町ぐるみで特産品に育てあげたイチジク。  
「梶井ドリーフィン」という品種で、生はもちろ  
んジャムにしてもおいしさが際立ちます。

## みずみずしさ、そのままに

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

20

JA土佐あき  
奈半利支所

## 「奈半利のイチジクをもっと届けたい」その思いがジャムに

**30** 年以上前からイチジク  
作りが盛んな奈半利町。  
しかし、イチジクは日持ちがしな  
いため近郊にしか出荷できない  
ことが難点でした。そんなイチ  
ジクを、町の特産品として加工品  
で広く知ってもらおうと、平成2  
年よりJA土佐あき奈半利支所  
が中心となって製造販売を始め  
たのがこの「無花果ジャム」。さ  
らに、味は同じなのにキズやワレ  
のため出荷できなかったものも  
活用できるようになりました。  
そして、一昨年から「今後は地  
域の人たちの手で作ってもらお  
う」と、地元の女性グループ「イー  
ハTOBU」に製造を引き継ぎ  
ました。イーハTOBUの女性  
たちは、それぞれ本業は農家や  
役場勤務。まとまった受注が入  
ると連絡を受け、加工場に集ま  
ります。「空いた時間を使えて生  
活に張り合いが出るし、作業の合  
間におしゃべりするのも楽しい  
がよ」と、みなさんいきいきとし  
た表情です。

### 「無花果ジャム」ができるまで

- 1 イチジクをさいの目に細かく切る。
- 2 ①を鍋に入れて煮、砂糖を加えてさらに煮る。
- 3 レモン汁を加える。
- 4 透明感が出てなめらかになるまで煮詰める。
- 5 ビンに詰め20～25分煮沸し、ラベルを貼って完成。



農業体験のうと  
畑の弟子



寒空の中、ハウス内では、枝を切るチョキン！パシン！と小気味よい鉄の音が響きます。ただし、どの枝を切るのか、じっくり考えながら。みなさんが真剣に鉄を動かしているのは、「定年退職後の生きがいづくり」に、そして「楽しむ農業」をサポートする、JA高知市の農業体験講座です。野菜と果樹について基礎知識を学ぶ10回の講座で、この日は果樹の剪定を座学と実習で行いました。

その場で先生のアドバイスも受けられる実践的な実習、樹種はブドウとイチジクです。そもそも、果樹にとって剪定は欠かせない作業なのです。「枝の方向を交通整理するのが剪定の極意です。長く放置していた木は上へ上へ伸びていきます。放置しすぎたら、間伐や縮伐が必要になりますからね」。ブドウの剪定期、高知では落葉後から樹液が流動し始める2月上旬までが適しているとのこと。植えて1〜2年の剪定が特に大事だと教わりました。来年の冬は頑張らなくちゃ！

青木先生がお手本を実演してくれて、みなさん熱心に見ています。「枝元から第2芽まで残し、第3芽のところをカットします。葉の芽と花の芽がありますから、見分けをよく覚えて帰ってくださいね。芽の真上を切る、これを犠牲芽剪定といいます」。次は実際に自分で切ります！先ほどの講義で習った、主幹、主枝、側枝、花芽といった言葉が浮かんで消え、でも迷ったら先生に聞けるのがいいところ。よく見かける、ハウスの中にとわねに実ったブドウ、剪定であんな収穫も夢ではないかも？

おいしい実が成るあの木、きちんとした剪定でずっと元気に育てたい。

松岡祥子さんは近所からの参加。退職記念に柿を植えたこともあり、果樹の剪定は「結果が出ると楽しい」と熱心に吸収していました。「見よう見まね。聞くことは恥じゃないですよ、聞くのが一番いい」



畑の師匠 青木俊和さん  
高知県農業技術センター果樹試験場や同センター茶業試験場に勤務した、剪定のプロ。専門は果樹。



「この講座を始めて3〜4年経ち、若い世代も増えてきました。農業の担い手さんにも講座を活用してもらえれば。農業のことを気軽に聞ける場所を提供して、JAファンをつくりたいと願っています」とJA高知市・福田秀希さん(写真中央)。

日曜市へ果物や加工品などのお店を出している矢野多恵子さん。「果樹の剪定方法を親に聞く機会がなかったのですが、タイミングよく講座があって、とても助かっています。JAのお店では使いやすい道具も教えてもらえるのがいいです」



【JA高知市農業いきいき講座】  
2015年1月15日(木)  
第9回目(全10回)  
主催/JA高知市本所  
場所/JA高知市本所の圃場  
参加人数/10人  
◎この日の体験  
落葉果樹の剪定について講義を受けた後、隣接するハウス圃場でブドウやイチジクの剪定を実習。

「思い切りが必要というのわかりましたね」と先生。緊張しつつ、実習で覚えていきます。

## 甘皮あってこそその小夏

誌面でもご紹介していますが、小夏をおいしく食べるポイントは何といっても甘皮を残してむくこと。県外からやって来た友人が、スライスされた小夏を初めて見た時、「てっきり、むいた人は包丁を使うのが苦手、皮付きのまま出て来たのかと思った」と言った笑いを懐かしく思い出しました。高知県ではおなじみの小夏も、一般的な呼び名は日向夏。たくさんの人に高知県の小夏を味わってほしいものです。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

19号 タケノコ特集に寄せられたお便り

●私も小さなcafeをしておりますので、若い方が頑張っておられるお店を応援したいと思っています。主人のつくってくれた野菜をおいしい旬のメニューにたく、ベストをつくすようにしております。季節のものをいろいろとアレンジするのは頭をつかいます。献立ノートも10冊くらいになったかな…。農家の方には、本当に頭が下がります。(50代・女性 その他)

●タケノコ特集は大変面白かったです。昔、タケノコ掘りに行った時、当然地面から顔を出し大きくなったものを収穫するものと思っていたら、まだ地上に出ないタケノコを足で探せと言われて悪戦苦闘したことを思い出します。タケノコの料理のレシピも参考になります。(60代・男性 パート・アルバイト)

●畑の弟子のページを見た時、小2の娘と年長の息子&パパ、ママの4人で、ジャガイモ植えをしたのを思い出しました。「農地を守る会」に入会させてもらってすぐジャガイモ植えるって!と言うとチビズはノリ×2、パパとママはドギマギ。娘・息子の方が幼稚園でサツマイモを植えた経験ありで先輩のようでした。(30代・女性 パート・アルバイト)

●タケノコ大好きですが…我が家の6歳になる双子の子どもたちはあまり食べてくれません。これをきっかけに2人が食べてくれたらと思い、応募しました。(40代・女性 主婦)

●北海道にはタケノコがないので興味を持ちました。(60代・女性 その他)

●魚梁瀬杉の曲げわっぱ。以前から気になっていて、手元に1つほしいなあと思っていました。お花見が楽しめる今の季節…P21男爵イモのコロッケとP10炊き込みご飯をおにぎりにしてみんなで食べると美味しいだろうなとワクワクします。(40代・女性 主婦)

●結婚を機に高知を離れ、高知の野菜のおいしさ、安さ、手に入りやすかったことを思い出しました。帰った時や月に1度は野菜を送ってもらっていますが、本当に高知の野菜はおいしいと思います。タケノコの田舎寿司も大好きです。ずっと高知にいたら何の感動もなかったと思います。バックナンバーもHPでみたいと思います。(30代・女性 主婦)

●野菜の写真がどれもこれもおいしそうに撮れていて食べたくりますね。おばあちゃんが作ってくれた野菜を当たり前のようにもらっていたけど今では病院へ入り食べられません。あの時は感謝する気持ちはわかなかったけど、今となれば本当ありがたいことだったと痛感しますね。(20代・女性 会社員)

●ぬくぬくの豆腐とは、初めて知りました。豆腐は水に浮いているのしか知らなかったのに驚きです。おいしい成分が水に抜けないようにとは、それは濃い味のすることでしょう。みどり市に行った時は是非買おうよ。(70代・男性 その他)

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Summer/2015/vol.20

[ とさのうと 20号 ]

### 発行日

2015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

本澤 侑季

辻村 浩二

桑名 李果

山岡 さか

岡林 音々

川村 雄彦

藤井 七絵

森澤 佑太

中内 秀子

大西 真衣

能見 奈奈

山脇 大士

河野 愛恵

池内 元紀

岩井 仁美

土居 広明

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

2015年

6月

9月

### 6月

- 5 金 JAコスモス あぐりメンズくつきんぐスクール(第1回)(JAコスモス)
- 9 火 JA土佐あき なぎの市11周年フェア(JA土佐あき 本所)
- JAコスモス あぐりライフスクール(第3回)(JAコスモス)
- 11 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)
- 13 土 JA四万十 あぐりスクール(第2回)(JA四万十)
- JAコスモス あぐりキッズスクール(第3回)(JAコスモス)
- 14 日 スイカ・メロン食べ祭(JAとさし直販所 南風の郷)
- JA四万十 うまいもん体験団(第1回)(JA四万十)
- 18 木 JAコスモス あぐりミドルスクール(第7回)(JAコスモス)
- 20 土 高知家まるごと東博 JA土佐あき まるごとサミット(多目的体育館 安芸ドーム)
- 27 土 JAとさし 高石支所直販市 夏の感謝祭(JAとさし 高石支所直販市)

### 7月

- 3 金 JAコスモス あぐりメンズくつきんぐスクール(第2回)(JAコスモス)
- 4 土 安田町 唐浜駅まつり(土佐くろしお鉄道 ごめん・なはり線「唐浜駅」下車すぐ)
- 9 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)
- 14 火 JAコスモス あぐりライフスクール(第4回)(JAコスモス)
- 18 土 JAコスモス あぐりキッズスクール(第4回)(JAコスモス)
- 23 木 JAコスモス あぐりミドルスクール(第8回)(JAコスモス)
- 31 金 須崎まつり はし拳駕籠かきレース(須崎市)

[日程未定]あおぞらいち 夜市(7月下旬)(JAとさし あおぞらいち)

### 8月

- 1 土 JA四万十 あぐりスクール(第3回)(JA四万十)
- 2 日 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ー会場)
- 7 金 JAコスモス あぐりメンズくつきんぐスクール(第3回)(JAコスモス)
- 9 日 JA四万十 うまいもん体験団(第2回)(JA四万十)
- 11 火 JAコスモス あぐりライフスクール(第5回)(JAコスモス)
- 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)
- 20 木 JAコスモス あぐりミドルスクール(第9回)(JAコスモス)
- 22 土 JAコスモス あぐりキッズスクール(第5回)(JAコスモス)

[日程未定]JA南国市直販店新米まつり(8月中旬)(かざぐるま市、風の市)・ときめきピアホール(8月)(JA四万十)

### 9月

- 4 金 JAコスモス あぐりメンズくつきんぐスクール(第4回)(JAコスモス)
- 8 火 JAコスモス あぐりライフスクール(第6回)(JAコスモス)
- 10 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)
- 12 土 JA四万十 あぐりスクール(第4回)(JA四万十)
- 19 土 JAコスモス あぐりキッズスクール(第6回)(JAコスモス)
- 24 木 JAコスモス あぐりミドルスクール(第10回)(JAコスモス)
- 26 土 土佐の豊穡祭 仁淀川 神楽と鮎と酒に酔う2015(いの町波川公園)

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か? 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
- うちでごはん NEW 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・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7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、高知のおいしいもの、おいしいところがそろいました。

1 小夏ジュース  
1ケース(15本入り) 40名様



2 とさのさと詰め合わせ 10名様



3 無花果ジャム  
2個セット 20名様



5 ケルンお食事券  
(1,000円分) 10名様



4 寿し柳お食事券  
(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。