

# とさ のうと

tosa note

vol. 21  
2015  
Autumn

農する人と、食する人へ

たより新高梨



志は高く、  
初心を忘れず、強がらず。  
期待に応える  
苦勞は笑い話に。



第22号は2015年12月1日発行予定  
特集の顔です





ここは、学校給食のお米が作られている南国市の中山間地域。  
昔から変わらない棚田の風景が広がっています。

南国市では、平成9年から地場産米を学校給食に導入。  
翌年には委託炊飯から家庭用炊飯器を使った自校炊飯も始まり、  
子どもたちは給食で毎日、炊きたてのご飯を食べています。

それと同時に始まり、今年で19回目を迎えた「米づくり親子セミナー」。  
毎年、南国市内の小学生とその保護者を対象に、  
学校給食用米の生産現場である棚田で田植え・稲刈り体験を開いています。  
いつも静かな山間に、この日ばかりは子どもたちの元気な声が響きます。

田植えを終えた棚田は、また静かに子どもたちがやってくるのを待っているかのよう。  
刈り取りを迎える頃には、稲も黄金色に輝いていることでしょう。  
子どもたちが元気に稲刈りをする姿を見るのが、今から楽しみです。

# たより新高梨

大きくて甘い新高梨が実ると、高知は秋。  
県外で暮らす人たちの顔を思い浮かべては  
故郷の便りを詰めて贈ります。



## 【新高梨のプロフィール】

原産地：日本(関東)  
分類：バラ科ナシ属

ナシは江戸時代に品種改良が進みました。高知を代表する新高梨は関東で作出されたもので、昭和2年に神奈川県で命名・発表。1~2kgにもなる大型の果実は10月が収穫のピークです。

新高梨が誕生して、もう80年。白い果肉をかしっとかじると、透明感のある甘さと香りがあふれて。

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

Autumn/2015/vol.21

「もくじ」

03 特集  
たより新高梨

10 新高梨農家直伝  
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  
白の品質は落とさない。  
ブレない美しさで、全国トップを走る。

15 ものごころ

16 風土食エッセイ  
ロフト/カフェレストランソレイユ

18 高知の産直市場探訪ちよくちよく市  
J A 土佐あきあい広場

20 うちごぼん  
J A 長岡

22 おいしいもんができたぞね  
J A 高知はた 西土佐支所「ゆず塩だれ」

24 J A 四万十 四万十うまいもん体験団  
畑の弟子

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





袋は新聞紙に見えますが、数年前から専用の特殊な紙製です。専門誌の記事を印刷したデザイン。濡れても実を汚しません。

身も良いものだけ、そして大玉を厳選して残してきた高知の生産者たち。重い新高梨は台風で落果しやすいので、その対策に、実を枝ごと袋掛けする、枝くくりと呼ばれる方式を編み出しました。

新高梨は昭和5年に高知では針木地区へ最初に導入されています。生産者の栽培技術で、5000グラム前後だったのを、大きいものは2キログラムまで育てたのが高知流。大きく甘い新高梨は、高度成長期にブームとなりました。シャリシャリとして



木の間隔を広く開けているので、運搬車も楽に入れます。

### 高知の新高梨はぐっと肥らせて、とろけるシャリ感が身上。

昨年の10月20日、新高梨を収穫していた高知市針木の石黒康誠さんの果樹園を訪ねました。百年以上前、この地区で最初にナシの栽培を始めた家系で、今は新高梨の専作となっています。園地は高知市郊外の傾斜地にあつて、水はけが良い環境です。太平洋から吹く暖かい風も、



バランスの取れた大玉に育ちました。待った甲斐あり！

仁淀川からの涼しい夜風も吹き込み、市街地よりも寒暖の差が生まれ、新高梨の糖度を上げてくれます。木の間隔を開けて植え、外見も中

いながらとろけるような果肉を求めて、栽培技術を磨いたのです。金属のパイプを組む高知特有の平棚栽培で育てた新高梨は、1玉ずつ紙の袋に守られ、ずっしりと実っています。袋を破ってみると、薄い褐色の肌が丸く張り出して、貫禄十分。針木では生産者ごとに選果する個選方式を採用しています。収穫シーズンは早朝5時起き、夜も遅くまで出荷作業に追われる石黒さん。糖度を測り、3段階に選別します。まず光センサーでふるい落とし、さらに目視で確認。糖度は12〜13度が適正ですが、14〜15度になるものも。ただ、採ってから早く食べると果肉が堅いので、すぐには出荷しません。収穫後数日は手元に置き、外から見えない芯まで含めた熟れ具合や果皮の安定を確認してから出荷するそうです。

て、顧客の世代交代も見越し、まずは地元若い人にこの味を知ってファンになってもらい、県外へ贈ってもらえるよう、地域のブランド化も進めています。「ナシ作りの基本は変わらない。でも、売り方は変えていかねば」。悩みは夏場の温暖化や多雨など、近年の気候の激変です。「10年前は11月15日まで出荷していたけど、気候が変わって今は早く終わります。生産環境は厳しいものの、高知特産の新高梨を持続できる生産体制を整えて、次世代へつなげたい」。夏の高温による被害も増えていますが、生産者は新高梨本来の風味を凝縮したいということで、解禁日前に若採りをせず、木で「適熟」と呼ばれる完熟状態を待って収穫するよう、申し合わせています。

## 新しいファンを呼ぶ。

高知市針木 石黒康誠さん



9月27日は例年の解禁日ですが、この年は夏の長雨もあり、糖度が乗るまで9日間、我慢して待ちました。





授粉作業は短期集中、10人ほどでローラー作戦を展開。寒暖差が大きい場所は他より早く開花するそう。



## ナシ農家の お花見。 収穫を左右する授粉は、 花を追って着実に。 馬次郎が頼りです。

満開の園地から倉庫へ下りてくると、集められた花がたくさん、床へ敷き詰められていました。さながら花のカーペットです。花から葯の部分を取り出し、さらに専用の開葯機へ入れて開かせ、雄しべの花粉を取り出して使います。

新高梨は自家受粉しない性質を持っています。同じ品種同士の交配ができません。他の品種を混ぜて植えない限り、すべて人工授粉が必要です。もちろん、他の品種で授粉させても、きちんと新高梨の実になります。

だから、授粉作業で皆さんが手にしていた特製の道具「梵天」の羽毛部分には、他の品種のナシ花粉が付い



花粉を採るために摘んできた馬次郎の花。地元で少量栽培されている品種です。

ていたのです。石黒さん方では、授粉用に育てている品種「馬次郎」の花を集めて使うほか、中国から輸入しているナシの花粉も、吟味して使っています。着々と授粉が進む春らんまんの園地では、一方で、花粉を採取するために花を摘む作業も進められているというわけです。

そもそもナシは冬の間、休眠に入っています。一定期間寒さが続くことが活動再開を意味する「休眠打破」の条件となります。3月になると樹液が全体に回りだし、前の年にできていた花芽が動きだして成長するのです。

今年は春先の長雨で開花が遅れ、本格的に授粉が始まったのは、取材をした3月30日でした。「気温が上

昇すると、すぐに雄しべから花粉が出てきます。園地で花粉が出てしまった花は、もう採取できないので、つぼみや花と人間の追いかっこです。ただし、シーズンの初めに使う花粉は、まだ花の量が足りないのので、前年に採取しておいたものを貯蔵しておくのだそうです。新高梨の栽培には、思いがけないこんな苦労があったのです。

花が咲いて授粉が済んだら、4月からは摘果を進めて将来性のある実だけを残し、5月下旬には手作業で袋掛けを行います。



長年息の合った選果作業をする父の康雄さんと母の美智子さん。箱入りの贈答品になるのは全体の半分ぐらい。





選びに選んだ枝に実ったのは、願い通りに甘くジューシーな果実が詰まった新高梨。



「新高梨」

# ない正解を求めて。

佐川町黒岩 藤田省三さん

上等な実の命脈は冬の剪定で決まるから、園主は力を注ぎます。

2月中旬、幹と枝ばかりの梨園で、園主の鎌が小気味よい音を立てます。ここは佐川町の黒岩地区。藤田省三さん、数恵さん夫妻が剪定作業をしていました。ナシをはじめ、果樹にとって剪定とは、収穫の量と質をも決めるもので、責任きわまる目利きの技が求められる作業です。数恵さんは省三さんの後に付いて、切った枝を集めます。

ここでの新高梨の剪定は1月から3月に行い、上から見てH字の形に枝を棚へ広げていき、横から見ると木はYの字に見えます。実の重さを考慮して、実が落ちにくいように枝を配置していきます。伸びる方向を見定め、花芽と葉芽の位置関係も確認しながらの作業。これは園主としての勝負。天候は空任せでも、これは人の技です。言葉に出すわけではないけれど、園主の頭の中では、花が咲き、実が育つ様子が想像されていることでしょう。昨年の夏に伸



5月の袋掛けが済んだら、夏場は除草や草刈りに忙しくなります。ナシは全般に病害虫に弱く、袋の上から消毒が必要です。ただし出荷の前には検査をして、指定された農薬以外の反応が出ないか、きちんと確認をしています。

昨年10月には収穫作業も取材させていただきました。「収穫の時期はナシ本人に聞きます」と省三さん。袋は二重になっており、針金で枝へ結わえてあるので、袋ごと取りずらさず。収穫の後、12月に肥料を入れます。数恵さんが自宅から持ってきてくれた梨を園地でごちそうになりました。みずみずしい果汁がたっぷりの柔らかな甘さを、青空の下で堪能。「もぎたてのはまだ酸味が残っています。少し置くと甘味が感じられるし、

びた枝、何年か実がなつて、そろそろ切らねばならない枝。勢いがある枝でも、向きが大丈夫かどうか。下向きに付いた花芽は、新高梨の重さを無理なく支える良い位置です。

剪定では実が付く「成り枝」を残していきます。勢いのいい新しい枝を残すのが基本といえれば基本ですが、藤田さんは「剪定に絶対の正解はないよ。見た目がきれいな枝ぶり、いい実のなり方は違うしね。正解はないけど、それでも、正解を求めているんです」。収量を増やすために木の形を編集する、ともいえる作業です。



冬景色の中、新高梨の香りがする収穫の時を思い描きながら、剪定します。

小さく切ってしばらく置いて甘味が出るように思います。切り口から、アイスクリームの溶けはじめみたいに、甘味がふわっと出てくる感じですよ」  
数年前には、黒岩地区をはじめ、高知の多くの産地が遅霜の被害を受けました。花が咲いた後の霜は要注意です。藤田さんも「あの時は本当に堪えた」と言います。お客さんに申し訳なく、悔しい思いを余儀なくされました。「おいしく食べてもらえるのが一番なんです。喜ばれるのが一番うれしいことです」



「大きい梨は自分で袋を破る」と見せてくれました。袋の上から、さらに紐を掛けて落果を防ぐ黒岩方式。「紐がお守りみたい」と数恵さん。





右から石黒康誠さん、妻の有紀さん、母の美智子さん、生産者仲間の岡崎さん

新高梨農家直伝  
教えたいくなるレシピ



## シャリっと、 自然な食感が出ます。

◎JA高知市 針木梨出荷組合

新高梨の収穫シーズンもそろそろ終わりがけた11月の上旬、高知市針木の生産者、石黒さんのお宅へお邪魔しました。園主の母、美智子さんと、嫁の有紀さんは「今晚のおかず何にしようか？」というとき、収穫の帰りに新高梨を1玉持ち帰って、サラダに入れたりして楽しむそうです。

サラダの材料として活躍する新高梨とは、予想外でした。実際に試食してみると、ドレッシングやマヨネーズとの

相性が良く、ヨーグルトであってもおいしいとのこと。

そして、加熱調理すると、ひと味違うシャッキリした食感に変身しました。肉巻きにするとかジャガイモや山芋のような感覚で、甘味がお肉に良くなっています。冷めてもおいしいので、お弁当にもぴったりです。

ジューシーな本格スイーツ

### 新高梨のパイ

【材料】4人分

新高梨1個

A | 砂糖80~100グラム/レモン汁少々

パイシート2枚/カステラかビスケット少量/卵黄少々

【作り方】①新高梨を8等分のくし切りにし、皮と芯を取って小口から薄切りにする。②鍋に1とAを入れ、1時間置いた後、煮汁が少し残るくらいまで煮て、新高梨のプリザーブ(形を残した砂糖煮)を作る。③皿にパイシート1枚を薄くのばして焼く。中にカステラまたは砕いたビスケットを

敷き詰め、2の煮汁を掛ける。④カステラの上にナシのプリザーブを敷き詰め、もう1枚のパイシートをのせ、まわりをフォークで押さえる。⑤表面に卵黄を塗り、220度に予熱したオーブンで25~30分ほど焼く。

※プリザーブは、パンケーキに生クリームと添えるのもおすすめ。

なんとも不思議な存在感

### 新高梨の肉巻きタルタル

【材料】4人分

新高梨1/2個/豚ロース薄切り(しゃぶしゃぶ用でもOK)18~20枚/タルタルソース・焼き肉用ポン酢たれ適量/油適宜

【作り方】①新高梨を短冊切りにして、肉を巻き付ける。②油をひいたフライパンで焦げ目が付くまで焼く(下味無し)。③2種類のソースを添えて、できあがり。

※大葉や海苔を巻き込むと手間で、香ばしさがぐんとアップ。



新高梨のパイ

新高梨の肉巻きタルタル

新高梨といろいろな野菜サラダ

新高梨とキュウリのサラダ

フレンチドレッシングで味わう

### 新高梨といろいろな野菜サラダ

【材料】4人分

新高梨1/4個/ダイコン100g/ミズナ1/2パック/カイワレ大根1/2パック/トマト中1個/ニンジン50g/フレンチドレッシング適量/塩適量

【作り方】①新高梨は芯を取り、千切りにして塩水にくぐらせ、水気を切っておく。②ダイコン、ニンジンを千切りに切る。カイワレとミズナを刻む。トマトはさいの目に切る。③ボウルに材料を入れ、ざっくり混ぜて器に盛る。カイワレの一部を取っておきトッピングし、フレンチドレッシングをかける。

※新高梨はメロンのように生ハムともよく合います。

薄切り同士が優しく溶け合って

### 新高梨とキュウリのサラダ

【材料】4人分

新高梨1/4個/キュウリ2本/マヨネーズ適量/塩適量

【作り方】①キュウリを薄切りにし、軽く塩もみしておく。②新高梨も薄切りにしてキュウリと混ぜ、マヨネーズでさっとあえる。

※どちらの材料も薄く切るのがポイントです。



### わが家でも気軽に。

贈答用として知られる新高梨ですが、独特の食感を活用すれば、料理の幅も広がります。旬のジューシーな新高梨をご家庭でも気軽に味わってみませんか。

生後2カ月の赤ちゃんに1.5キロの新高梨、並べてみると果実の大きさがよくわかります。



#### 「食べごろのサイン」

◎ナシの果皮は斑点があつてザラザラしていますが、食べごろになるとなめらかに。なお、追熟させないので早めにお召し上がりください。

#### 「甘さをアップ」

◎皮むきはリンゴよりも厚めにどうぞ。食べる1時間前に冷蔵庫へ。

◎ナシはお尻の側が甘いので、逆さにして数日置くと、甘味が全体へ回ってきます。お試しあれ。



#### 「簡単レシピ」

◎新高梨でコンポート

ナシを切つて、水を加えずにそのまま弱火で煮ます。鍋を焦がさないよう40分から1時間。仕上げにレモンかユズをひとたらし。さらに煮詰めればジャムになります。

◎サラダにする場合、他の野菜などと切り方をそろえると食べやすくておすすめ。

#### 「保存するには」

◎新聞紙にくるんで、冷蔵庫の野菜室へ。みずみずしさを保ちます。





栄養士さんおすすめ  
新高梨のうと

JA高知病院  
管理栄養士  
森澤 恵美

**秋** は「食欲の秋」というに  
ふさわしく、おいしいもの  
がたくさん出てくる1年の中  
でも楽しい季節です。

そんな秋を代表する果物  
「ナシ」についてお話しさせて  
いただきます。

ナシはまさに水菓子らしい  
果物で、水分が80～90%を占  
めます。また、独特の舌触りは  
細胞が厚くなった石細胞<sup>せきさいぼう</sup>  
です。シヨ糖、果糖、ソルビトール  
などの糖が含まれ、なかでも  
糖アルコールの一種である  
ソルビトールは、整腸作用や喉の消炎効果  
があるといわれています。

カリウムはリンゴよりも  
多く、リンゴ酸や、疲労回  
復効果があるといわれ  
るクエン酸も含まれて  
います。タンパク質分  
解酵素のプロテアー  
ゼが含まれているこ  
とは有名で、肉を軟  
らかくする働きがあ  
るので、すりおろし  
てタレに入れたり、  
料理にも使用されています。

水分たっぷりのナシ、特に新高梨は大きくて  
食べ応えがあります。生食以外にも料理として  
使用してみても面白いです。適量を召し上が  
って秋の味覚をご堪能ください。

参考文献/からだにうれしいフルーツの便利帳 出版:高橋書店  
標準食品学各論 出版:医師薬出版株式会社



花粉採取用の花摘み。園地の脇に植えている馬次郎の木の上で。



新高梨は、品種の違うナシから  
取った花粉で人工授粉します。



花が咲いて実が付く花芽は、  
葉芽よりも大きめ。



高知特有の平棚栽培。頑丈な構造で果実の重さを支えます。

を求めるようになり、高知の高  
級青果店が産地を育てたこと  
もあり、生産量も急増して気  
にブランド化が進みました。

新高梨は昭和2(1927)年  
に神奈川県で品種として公表  
された後、昭和5年には当時の  
高知県農事試験場園芸部が、現  
在の高知市針木地区へ苗木を  
導入して栽培が始まったもの  
です。戦前・戦後の時期に栽培  
が拡大して、昭和40年代半ば頃  
からは消費者がおいしいナシ

**新** 高梨は独特の風味を  
持つっており、やわらかく  
ジューシーな果肉の高級ナシ  
です。赤ナシに属する品種で、  
高知県は全国5位の産地と  
なっています。高知のナシ栽培  
の歴史は古く、明治17(1884)  
年に現在の高知市三里地区で  
始まったと伝えられます。

高知のナシといえば新高梨



ずっしり重くて甘い新高梨、生産者の苦労も報われる秋の収穫です(佐川町黒岩地区)。



新高梨と  
高知雑記帖

**と** ところで、新高梨は長い  
間、新潟産の「天の川」  
と、高知産の「今村秋」という大  
型の品種を掛け合わせたことさ  
れてきました。「新」と「高」は両  
方の県名にちなんでいます。と  
ころが、最近の遺伝子解析で、  
「天の川」と、神奈川の「長十郎」  
が親だったとわかりました。  
しかし、生みの親より育て  
の親で、高知は栽培技術を強  
みに、大型でしかも糖度が高く、  
特有の食感を持った付加価値  
の高いナシに育て上げていま  
す。高知は台風のリスクはあ  
るものの、本来、日本梨の栽培  
には適しており、ナシの在来種  
がとても多い地域です。

生みの親より育ての親

新高梨統計データ

【全国栽培面積順位】

順位	産地	栽培面積
1位	千葉県	1,057.3ha
2位	熊本県	170.9ha
3位	新潟県	154.7ha

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

【高知縣市町村別  
収穫量順位】

順位	産地	収穫量
1位	高知市	1,423t
2位	佐川町	467t
3位	いの町	400t

※高知県農業振興センター  
調べ推定値(平成25年産)

収穫カレンダー

【高知市】剪定…1月～3月上旬、収穫…10月  
【佐川町】剪定…1月～3月上旬、収穫…10月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
高知市			剪定		摘果			袋掛け				収穫
佐川町			剪定		摘果			袋掛け				収穫

※今回取材した産地



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。



【JA高知市】氏原 亜朱佳



【JAコスモス】坪内 勇人



【JAとさし】嶋田 幸子



【JA高知春野】市原 博幸

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5号「ふるさと米」  
米農家・国元日出夫さん

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





## 空気を変えたい。

どこからか集まってきた仲良しの子たち。  
ワタシたちがいることで食卓の雰囲気が変わったりして、  
食べる楽しさも、キラキラするといいな。



### 食を輝かせる【箸置き】

豆の粒を樹脂で固め、記号のような活字を添えて。樹脂は年数を経ると餡色に変化します。日々の食が心身をつくるのだと気づかされ、生命の設計図・DNAにも見えてくるアート性を持ったテーブルウェア。

©ATELIER T\_tree(玉木かつこ)  
取扱SHOP(高知市) / mijoter(ミジョテ)



## 新

シヨウガの収穫に汗を流す、  
上田光顯さんとご家族。妻の百合さん、長男の雄大さんの他、従業員さんもいます。サラダ感覚で食べられるマイルドな辛さのハウス新シヨウガは、紅と呼ばれる部分が白い肌にくっきり映えるのが、生産者の誇り。

上田さんの悩みは、露地の貯蔵するシヨウガと違って鮮度が命の新シヨウガ、そのおいしさをどう伝えるか。「作ったものを自分で売るという意識」で消費地へPRにも出かけます。新シヨウガをあえてすりおろし、ハーブ感覚で楽しむ提案もしているとのこと。

工業系の高校を卒業後、県外で働き、30歳を過ぎてUターンしました。新シヨウガの栽培歴は18年ほど。「他の野菜とちがって大きく育てても白ければ重さで値が決まる。腕次第、でも単に多く取ると冒険したら失敗する。これほど面白いものはない」。自信がのそぎます。自分たち新シヨウガの生産者は、きれいな品を徹底したことで日本一になった。日本のシヨウガの価値を決める産地は日本一の高知。手を緩めると一発でわかってしまう世界」。収穫は夏の終わりまで続きます。

農する人  
story  
21

●高知市春野町森山

白の品質は落とさない。  
ブレない美しさで、  
全国トップを走る。





おいしさの陰に、  
素材との対話あり



女性たちの仕事場は、  
「おいしい」が元気のもと

今年3月、ちより街テラス（旧サニビル）にオープンした「ソレイユ」。モーニング、ランチ、ディナーまで、和と洋の多彩な本格料理が気軽に楽しめるお店。こちらで料理監修顧問を務めるのが岡林さんです。

「素材の持ち味を生かし、おいしく仕上げるために手間ひまを惜しまないと、スタッフから称される岡林さんの仕事。例えば、お店一押し「米豚（四万十町産）のロースカツ」は、衣が驚くほどサクサク。お肉はやわらかくジューシーで、後に残るしつこさが全くありません。これは、米豚を丁寧に下ごしらえしているから。」ステーキハウス、中華料理店、ホテル、料亭、いろいろ

File.2

カフェレストラン ソレイユ  
料理監修顧問  
岡林 一光さん



豚カツが苦手な人からも好評という「米豚のロースカツ」は、お昼も夜もオーダー可。ソースも料理監修顧問のオリジナル！

《カフェレストラン ソレイユ》  
高知市知寄町2-1-37 ちより街テラス2F TEL088-804-0025 P/300台  
営/7:00~22:00(モーニングO.S10:30、ランチO.S14:30、ディナーO.S21:00)  
休/水曜の15:00以降

File.1

ロフト  
シェフ 和田 優子さん  
オーナー池 佐由美さん



店内へ入ると、吹き抜けの空間にロフト（中2階）が。オーナーの池さんの本業は自動車販売ですが、お客さんに「お店をやってよ」と言われることが多く、18年ほど前、地元嶺北材をふんだんに使った「ロフトのあるお店を思い切って建てました。」材は100パーセント嶺北産です。という地元愛がメニューにも反映されているのは、いうまでもありません。

女性スタッフが仕入れから切り盛りするお昼の定食は、品数もボリュームもたっぷり。野菜も多く、安心の栄養バランス。このお弁当箱、特大サイズですよ。はい。でも男性客も最近では、ごはん少なめで、と笑)。すぐ近くの直販所・本



日替わりのランチは700円、プラス200円で飲み物付きに。ごはんは米どころ嶺北のヒノヒカリです。

山さくら市のおかげで新鮮な野菜をまかなっています。お米ももちろん嶺北産ですよ。」さらに、幻の和牛とほまれ高い「嶺北産土佐あかうし」のメニューも提供しています。ピレステーキなどが地元ならではの価値打ち価格。予約なしでもOKですが、入荷のない日はご容赦を。店内にはリッチな雰囲気、焼き肉ルームもあり、こちらであかうしを希望の場合は要予約です。

《ロフト》  
長岡郡本山町本山530-8(国道沿い) TEL0887-76-3938 P/9台  
営/11:00~15:30、15:30~17:00(ドリンクのみ営業)、17:00~22:00  
休/年末年始・8月に盆休み



JA土佐あき あいあい広場

「秋にはおいしい新米もとれます。奈半利は米どころですから」といった情報も直販所の楽しみで、知れば友達にも広めたいもの。「奈半利味噌の女性グループが作っている焼き肉のたれも、口コミから広がった人気商品なんです」。なるほど、奈半利みやげに試してみましょ。

のまちが身近に感じられるはず。  
「秋にはおいしい新米もとれます。奈半利は米どころですから」といった情報も直販所の楽しみで、知れば友達にも広めたいもの。「奈半利味噌の女性グループが作っている焼き肉のたれも、口コミから広がった人気商品なんです」。なるほど、奈半利みやげに試してみましょ。

山のこと、海のこと。  
いろいろ聞いてお買い物

季節の野菜や果物はもちろん、手づくりのお惣菜も充実しています。近隣から集まる地元感いっぱいのお弁当も見逃せません。県東部へ出かける際には、オリジナルの美味しいお昼ごはんを手に入れる絶好のスポットです。特に11日のあいあいデーにはお惣菜類まで朝からプライスダウンしたり、値段は同じでもポリニュームアップしていたりと、あなごれません。



お弁当

気合の入ったお弁当は近隣のお店からの手づくり品。遠慮しない盛り付けが自慢。



ヤマモモ

梅雨の間のお楽しみ、ヤマモモ。6月には産地らしく大小2種類が並んでいました。



スイカ・メロン

地元の農園で育ったフルーツのみずみずしさ。秋口には特産のイチジクも登場。



地魚

加須郷と羽根の漁港までひた走り、今日も朝どれのピチピチした地魚が入っています。



お惣菜

店内で製造するお惣菜、朝9時にはずらっと並んでいます。特徴：具たくさんであること。



パン・お菓子

パンやお菓子はクリーム系もあんこ物も取りまぜて、いろいろな顔。おみやげにいかが？



[JA土佐あき あいあい広場]  
安芸郡奈半利町乙1810 TEL0887-38-3597  
営/9:00~18:00(土・日・祝日は17:00まで)  
休み/1/1~1/3



海と山がすぐそばに。  
おいしい季節を手に入れます

左から、店長の安部慶志さん、津田朋さん、春山里子さん、松崎麻耶さん、西野建志所長。



薬味多めで後味あっさり  
お酒もすすむ大人の煮込み  
**牛すじのあっさり煮込み**

**【材 料】4人分**  
牛すじ肉500g／コンニャク2枚／ゴボウ中3本／新ショウガの千切り1片分／細ネギのみじん切り5本分  
A | だし汁700ml／しょうゆ大さじ3／みりん大さじ2／料理酒大さじ2／砂糖大さじ1／塩少々

**【作り方】所要時間／90分**  
1. 圧力鍋に牛すじ肉とかぶるくらいの水を入れ、ピンが上がるまで加圧し、火を止めて自然放置。ザルに取り出して軽く水をかけ脂分を落とす。  
2. コンニャクはスプーンでひと口大に切り取り、下ゆでする。  
3. ゴボウは長さ3cmくらいの短冊に切り、水にさらしてアクを抜く。  
4. 鍋にAを沸かし、1、2、3を入れて弱火で約30分煮る。  
5. 器に盛り、新ショウガの千切りと細ネギのみじん切りを散らす。  
★牛すじ肉は下ゆでし、余分な脂を落とすのがコツ。薬味はたっぷりがおすすめ。



ビールのおともに、お弁当に  
大人も子どももやみつきに！  
**アスパラガスのお手軽春巻き**

**【材 料】4人分**  
アスパラガス6本／スライスハム12枚／春巻きの皮大6枚／辛子明太子50g／粉チーズ適量／水溶き小麦粉少々／揚げ油適量

**【作り方】所要時間／30分**  
1. アスパラガスは根元の硬い部分の皮をむく。  
2. 1をラップに並べて包み、500Wの電子レンジで40秒加熱する。  
3. 春巻きの皮にハムを2枚並べて辛子明太子を薄くぬり、2を手前にのせてきつめに巻く。ハムが隠れた辺りで皮に水溶き小麦粉を塗り、さらに巻く。  
4. 3を半分に切り、170℃の油できつね色になるまで揚げる。  
5. 仕上げに粉チーズをまぶす。  
★アスパラガスはレンジで硬めに加熱し、シャキシャキ感を残して。

外は香ばしく、中はふっくら！  
大豆の万能常備菜  
**甘辛ちゅん豆**

**【材 料】4人分**  
大豆200g  
A | 水350ml／しょうゆ大さじ4／みりん大さじ1／砂糖(三温糖)大さじ3

**【作り方】所要時間／35分(一晩寝かせる)**  
1. 大豆をフライパンで焦げ目がつくまで約30分煎って豆の芯まで火を通す。  
2. Aを煮立てて1の大豆を潰しこみ、冷蔵庫で1晩置く。(硬めが好みなら、早めに取り出す。)  
3. そのまま食べたり、ご飯にのせてどうぞ。  
★煮汁に豆を入れた時「ちゅん」と音がするのが由来。冷蔵庫で1週間保存できます。



**こどももだいすき**

お芋の甘みと食感が広がる！  
**長岡のうま芋  
パウンドケーキ**

**【材 料】パウンド型1個分**  
小麦粉100g／ベーキングパウダー小さじ1／無塩バター100g／砂糖70g／はちみつ大さじ3／卵2個／サツマイモ中2本／黒ゴマ少々

**【作り方】所要時間／1時間**  
1. 無塩バターは常温に戻し、卵は溶く。小麦粉とベーキングパウダーはふるいにかける。  
2. サツマイモは皮をむき、サイコロ状にカットしてゆでる。  
3. 無塩バターに砂糖を3回に分けて加えながら、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。  
4. 3に溶き卵を少量ずつ加えながら、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。  
5. 4に小麦粉とベーキングパウダーを加えてゴムベラで切るように混ぜ、更にはちみつを加えて型に流し込む。  
6. 5に黒ゴマをふり、180℃のオーブンで35～40分焼く。

うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe ②



世代を超えたアイデアレシピ。  
手早く、おいしく、素材を味わう

地元でとれた食材でごはんを作り、みんなで囲む。  
そんな風景が残るのは、食材が豊かなこの地ならではの。  
昔ながらのおかあさんたちの味、若い世代の新発想の味、  
どちらも素敵な長岡の味です。

残暑疲れの体にうれしい。さっぱり素朴な風味  
**優しい味の具だくさんちらし寿司**

**【材 料】4人分**  
米3合／干しシイタケ中5枚／シメジ1/2袋／卵5個／ニンジン1/2本／青魚(3枚おろし)1尾分／カイワレ大根1/2パック／新ショウガの千切り1片分／塩少々  
合わせ酢 | 塩大さじ2/3／砂糖75g／酢80ml／だし昆布の細切り1/3枚分

**【作り方】所要時間／1時間**  
1. 干しシイタケは水に戻し、軽くしぼり細切りにする。シメジは石づきを取ってほぐし、炊飯器で米と一緒に炊く。  
2. 青魚は塩をふって少し置き、水気を抑えてひと口大に切り、30分程合わせ酢に漬けて取り出す。  
3. ニンジンは千切りにして塩もみし、水気を絞って2の合わせ酢に漬け、取り出す。  
4. 卵は厚焼き卵と錦糸卵にする。  
5. 1が冷めたら2～3で使った合わせ酢を加えて混ぜ、2、3、4、カイワレ大根、新ショウガの千切り、合わせ酢に使っただし昆布の細切りを盛りつける。  
★魚とニンジンを漬けた合わせ酢をすし酢としても使うので、まるやかな味になります！

JA長岡  
左から 職員の坂本垂矢賀さん  
なの工房スタッフの高芝さゆりさん、岩貞聖子さん  
職員の徳弘香南さん



レシピの主役たち  
農業が盛んな南国市の中でも、特に農産物の種類が豊富なことで知られる長岡地区。季節ごとに新鮮でおいしいものが手に入り、新品種も続々と登場しています。



とさのうと おすすめ逸品

## JA土佐あきあい広場の「奈半利味噌」

**買** 易で栄えた奈半利の商家がパッケージに描かれています。奈半利なんでも市加工グループの女性たちが、1年を通して仕込む味噌です。

地元のお米で作るのが、奈半利味噌の一番大切なところ。お米は地元産のヒノヒカリ。大豆と麦は国産、塩は甘みのある天日塩。JA女性のメンバーが自家用に作っていた味噌を、このグループがイベントへ出したのが販売のきっかけで、製造歴は10年以上。素朴でまろやかな味と香りが受け、生産が追い付かないほどの人気です。

発酵には最短でも半年かかります。メンバーいわく「味噌は桶を開けてみるとわからんがです。みんな家でも作るから、作り手によってほんの少～しずつ幅があるのも持ち味かな」。



### 【奈半利味噌】

500g入り 500円(消費税込)  
※あいあい広場の特別価格

◎問い合わせ  
JA土佐あきあい広場  
TEL0887-38-3597



果汁を搾った後のユズ皮から白い薄皮をこそげ取るのは手間のかかる作業。カットして冷凍保存し、年間使用します。



幡多美味工房の代表、小川正祐さんとスタッフの原舞さん。幡多の資源を使った商品づくりをしています。平成25年度にJA高知はたと共同で「ゆず塩だれ」を開発。

## だしも調味料も、本格仕様で勝負。

**た** れは宿毛市の幡多美味工房が手づくりで製造します。地元産品の加工を追求する情熱は、JAと互角。開発の際、味の決め手になったのが、工房の小川正祐さんオススメのブレンドだしでした。鶏ガラ、アゴ、貝柱に加え、昆布だしも使う贅沢ぶり。このだしを効かせるため、ユズ皮の苦みを抑える果汁の割合を増やしました。他に地元産のトマト、ニンニク、玉ねぎから野菜の旨みが溶け出します。「JAのパートナーとして地元の農産物を、もっともっと商品化したい」と願う小川さんです。

【ゆず塩だれ】  
150ml 453円(税込)

◎問い合わせ  
JA高知はた 営農販売部販売課  
TEL0880-34-7639



### 「ゆず塩だれ」ができるまで

- 1 材料をカットし、フライパンで炒める。
- 2 鍋でだしをとり、炒めた材料を鍋に投入。
- 3 調味料とユズ皮を加える。
- 4 鍋で30分ほど炊き、ユズ果汁を加える。
- 5 手作業で瓶に充填し、2次殺菌。



これ1本の料理映え。

黄ユズは11月から12月にかけて収穫されます。たれに使うのは幡多エリアの、搾って冷凍してある四万十ゆずの果汁と皮です。

産地ならではの加工品を訪ねて

21

JA高知はた  
西土佐支所



### 黄

色いユズ皮と果汁がたっぷり入った、まろやかな塩だれ。焼き肉のたれにはもちろん、炒め物の調味料にもほどよく、5倍に薄めればスープとなる、なんてお役立ちの1本でしょう。

## 「四万十ゆず、鮮やか、贅沢な手づくり。」

使うユズは、農家の高齢化などで管理が十分できないため、美人な肌ではないけれど低農薬のもの。JAで商品開発や販売促進などを担当する佐竹貴子さんは、豊作年に増える冷凍した果汁の在庫に四万十ゆずとしての付加価値を付けたいと考えました。そして、化学調味料不使用で食卓にいつも置けるような製品をと、家庭用の万能だれを開発したのです。このたれに豚バラ肉を「晩漬けておいて焼くと、絶妙になじみ、ユズの酸味が肉も軟らかくいただけます。また、とろとろとキュウリを和えたり、ニラのかき玉汁に入れたりで大活躍！「熱を加えずぎると、寒天のころみやユズの風味が損なわれるので、加熱時間は短めにどうぞ」とアドバイス。



農業体験のうと  
畑の弟子



仁井田米、窪川ポーク、シヨウガなど農畜産物が豊かな四万十町。「そんな町の名物を知ってもらい、四万十町のファンを増やしたい」という思いから始まった「四万十うまいもん体験団」。今年で10年目を迎

泥だらけだって気にしない！  
頑張った後の  
ごはんはおいしいね

え、親子、孫を連れての3世代、ミドル世代の夫婦など毎年幅広い世代が参加する人気のイベントです。全3回のうち1回目が行われたこの日は、あいにくの雨。「農業は天候に影響を受けるもの」ということを知ってもらう意味でも、これまで雨でも実施されてきました。

まずはサツマイモの植え付けと田植えの体験。子どもも大人も泥んこになるのも気にせず、丁寧に植えま

した。田植えの後は、田んぼの中をじっと観察し、どんな生き物がいるかを調査。田んぼは稲を育てるだけでなく、様々な生き物の住みかとしても大事な役割を担っていることを知りました。次に、旬を迎えたブルーベリーの収穫へ。7種類の実を食べ比べ、お土産用にもたっぷり摘み取り、皆さんご満悦です。こうして雨の中頑張った後は、お待ちかねの昼食タイム。JA四万十女性部に、地元

の食材で手作りしていただいた10種類以上の料理を、おなかいっぱいいただきました。8月には子どもたちの自由研究用に田んぼの生き物調査や、地元



田植えって大変だけど楽しい！



最初は田んぼに足をとられていた子どもたちも、慣れてくると上手に植えられるように。

アマガエルがかわかったよ



お世話係/JA四万十本所 国廣純一さん(右)、新田真裕美さん(左)

植え付けから収穫までの農業体験と、昼食やお土産で四万十町のおいしいものが堪能できる、内容盛りだくさんのイベントです。参加をきっかけに町の食材を手にとってもらえる機会が増えると嬉しいですね。



甘い実、酸味がほどよい実など、味の違いを食べ比べ。7種類もの品種が味わえるなんて贅沢！



お肉も野菜もいっぱい食べたよ



仁井田米のおにぎり、米豚の冷しゃぶやアスパラ巻き、新玉ねぎとシヨウガの天ぷらなど10種類以上の料理に、みんなお箸がとまらない！作り手の女性部の方にレシピを聞くお母さんの姿も。



【四万十うまいもん体験団】  
2015年6月14日(日)  
第1回目(全3回)  
主催/JA四万十本所  
場所/四万十町の圃場  
参加人数/63人(主に高知市から)  
◎この日の体験  
サツマイモの植え付け、田植え、田んぼの生き物調査、ブルーベリーの収穫、女性部によるバイキング形式の昼食



## 秋のおいしさがぎっしりつまった、新高梨

この時期、我が家の食卓にも新高梨が登場し、その度に甘い果実やシャリとした食感に笑みがこぼれます。高知では優れた栽培技術により、大玉で糖度が高く、特有の食感を持った付加価値の高いナシを育てています。そんな生産者の努力や想いを誌面で感じた方も多いのではないのでしょうか。ふと、ナシ好きの県外の友人の顔が浮かびました。たくさんの人に、高知のナシ、新高梨を食べてもらいたいです。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

20号小夏特集に寄せられたお便り

●小夏にいろんな種類があるなんて初めて知りました。食べ比べてみて、自分の好みの種類を知りたいです。今まで普通に食べることにしかしたことがないので、農家さん直伝レシピをためてみようとおもいます。(20代・女性 学生)

●初めて読みました。農家の方の顔がよく見え、カラーページで大変読みやすい。(全体的に)料理レシピもあり知らなかった商品も多くあり、大変興味深く読ませていただきました。これからも愛読したいです。(60代・女性 自営業)

●「[畑の弟子]」の女性部の活躍が素敵だと思いました。「いきいき講座」を読んでいると来年は自分も参加したくなりました。ベランダで野菜を育てるには限界を感じてきました。やっぱり土で育ててみたいです。(40代・女性 主婦)

●ページを開く時ワクワクします。高知の美味しい物が全ページに載っていて購買欲が湧いてきます。高知っておいしい物がいっぱいありますよね。観光客にも知ってほしい。(30代・女性 主婦)

●農作物を作っている人の大変さ、やりがいなどが伝わってきて、プライドを持って仕事をしている様子がよくわかります。知らなかったお店も出たりして楽しかったです。(40代・女性 会社員)

●表紙が小夏の写真だったので、手にとり見せていただきました。家族中小夏が好き

なので、デザート以外にも使われていて、新しい発見ができました。さっそく夕飯に取り入れてみたいと思います。(40代・女性 パート・アルバイト)

●小夏特集で小夏の事を詳しく知り、より身近に感じ、一つ一つの実に個性が出て、人間みただなあと感じました。これからは、それぞれの味の違いを感じながら食したいと思います。(40代・女性 その他)

●どの仕事でもそうですが、品質の良い物を作るには相当の努力があることを思い、改めて、一生懸命苦労されていることを知り、頭が下がる思いです。(70代・男性 その他)

●うちでごはん、よく読みます。変わった旬の食べ方があり、本を切り取ってレシピを閉じて、もうたくさんできました。手軽に作るイチゴゼリーも作りました。デザートが大好きで作るとみんなに喜ばれます。いっぱい教えて下さい。(60代・女性 主婦)

●20号さすですが、1号からずっと見ていて、勉強になるし、直販所めぐりもあるし、楽しい冊子ですね。今回はたびたび行っている「とさのさと」の事が載っており、ますます利用したいです。(60代・女性 主婦)

●小夏特集を見て宮崎と高知の縁を感じました。宮崎出身の私は幼い頃から日向夏を食べ、今は小夏。高知の小夏は甘いなあと感じています(30代・女性 公務員)

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Autumn/2015/vol.21

[とさのうと 21号]

### 発行日

2015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

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

東出 大輝

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

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

JAバンク高知

## 農する食する、イベントガイド

2015年

9月

12月

### 9月

- 12 ② JAまつり (JAコスモス伊野支所 JAグリーン伊野) JAまつり (JAコスモス日高支所 サングリーンコスモス) 第12期あぐりスクール(第4回) (JA四万十)
- 13 ② JAまつり (JAコスモス日高支所 サングリーンコスモス)
- 20 ② 土佐の豊稔祭2015 仁淀川・神楽と鮎と酒に酔う2015(いの町湖川公園)
- 21 ② かざぐるま市 敬老の日イベント (JA南国市 かざぐるま市)

### 10月

- 3 ② 土佐の豊稔祭2015土佐國美味集結(～5日) (高知市中央公園ほか) 芸西村琴ヶ浜松原 観月の宴 (芸西村琴ヶ浜松原野外劇場) 北原ふるさと市 水晶文旦と新高梨祭り (JAとさし 北原ふるさと市)
- 8 ② かざぐるま市 ミニモーニングサービス (JA南国市 かざぐるま市)
- 10 ② 土佐の豊稔祭2015高知東海岸グルメまつり(～11日) (安芸市安芸ドーム下駐車場) 第41回田野町芸能祭(田野町ふれあいセンター) 親子ちゃぐりんフェスタ (JA高知はた 本所)
- 11 ② 平成27年度高知県秋季果実展示品評会 (JA高知ビル)
- 12 ② 土佐の豊稔祭2015土佐の豊稔祭in嶺北 (JA土佐れいほく前広場)
- 17 ② 土佐の豊稔祭2015刃物まつり&山田のかかしコンテスト(～18日) (香美市鏡野公園) 第12期あぐりスクール(第5回) (JA四万十)
- 18 ② うまいもん体験団(第3回) (JA四万十) JA土佐あき早摘みゆず収穫祭 (JA土佐あき ゆず工場)
- 23 ② フェスティバル土佐第44回ふるさとまつり(～25日) (高知市鏡川河畔柳原みどりの広場)
- 24 ② JAまつり(～25日) (JAコスモス吾北支所 スパーク吾北)
- 25 ② あき元気フェスタ (安芸市健康ふれあいセンター元気館)
- 31 ② JAまつり (JAコスモス 池川支所)

[日程未定]JAとさし高岡女性部秋祭り(10月下旬)(ドラゴン広場)・慎太郎とゆずの郷祭り(10月下旬)(北川村保健福祉センター他)

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。

## 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10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 新高梨(中玉2個・化粧箱入り) 30名様



※新高梨のみ、締め切りは9月30日(水)消印有効、発送は10月初旬～中旬を予定しております。

2 奈半利味噌と採れたて野菜の詰め合わせ 10名様



3 ゆず塩だれとゆず甘酢セット 20名様



5 ソレイユお食事券(1,000円分) 10名様



4 ロフトお食事券(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、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が、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。