

# とさ のうと

tosa note

vol. 22  
2015  
Winter

農する人と、食する人へ

てまねき大葉



その一言が  
心をつかむ。  
自分に嘘はつかない、  
土佐の浜育ち。



大葉の収穫は細やかな手作業で。  
束ねられた繊細な葉が、みずみず  
しいブーケのよう。(四万十市)

## てまねき大葉

添え物とあなどるなかれ。

高知の職人技が育てた香り高い大葉は、  
食卓に年中寄り添い、旬を盛り上げます。



### 【大葉のプロフィール】

原産地：アジア

分類：シソ科シソ属

大陸から伝わり、古墳時代から日本人  
に利用されていた紫蘇(しそ)。日本の  
代表的なハーブで、大葉とは青ジソ  
の別名です。爽やかな香りが身上的、  
生食もできる栄養豊富な香辛野菜。



片手で枝を引き寄せながら、一方の手で素早く摘みます。捨てる葉はバケツへ。この集中力が大葉農家の実力です。



「大葉」

美しくあれ。

南国市篠原 永森照幸さん

おいしいものを  
さらに引き立てる役者。  
見栄えする美しい葉を。

大葉は夏場に畑の縁などでよく見かけますが、市場へ出荷する大葉は、細やかな職人技によって、ハウスで通年栽培されています。ここ南国市の篠原地区は、昭和40年代、高知で最初到大葉の産地となったところですよ。

若手生産者の永森照幸さんは、収穫後に傷が付きやすい繊細な葉を、「土づくりに力を注ぐこと」で、まずは強く育てる「ところから工夫しています。雨の日が続くだけでも弱ってしまう大葉、湿気で病気にもかかりやすくなります。永森さんは強い葉を育てるため、「軟らかい土づくり」を実践しているのです。「手で握って放したら、崩れるか崩れないかぐらいの軟らかさがいい。空気が入っているから、根がよく張ります。有機物を増やして微生物の動きを活発にすると、肥料もよく効いてくる。分解が早いと吸い上げる栄養も増え、葉の光合成も盛んになって収穫が早まり、同時に免疫力のある大



葉の裏側に爽やかな香りのもとが詰まっています。「南国の大葉は香りが強いのが自慢」

で虫や病気を呼び込むため、晴れるまでガマンして待っています」と話しておられ、作り手の抱える悔しさやリスクを、取材班も感じたことでした。永森さんはまた、栽培技術改善への意欲が旺盛です。通常は半年かける栽培期間を5カ月に短縮することで、病気対策を取りつつ、収穫量も確保しています。地域の生産者グループでは、高知独自の環境に配慮した「エコシステム栽培」を実践しており、今後は天敵昆虫を導入して、さらに農薬を減らしたいと考えています。

実は大葉は、花が咲いてしまうと葉が堅くふぞろいになって、商品にはなりません。そこで大葉農家は、真夏以外ほぼ一年中、夜間の電照栽培によって花が咲くのを抑制しています。さ



土へのこだわりは相当なもの。この土、表面は乾いているように見えて、深いところに水を溜めています。

葉に育ちます」

土へのこだわりは、皆さんが収穫している、つやつやの葉っぱに反映されています。収穫を見せていただいたのは、ゴールデンウィークで、大葉にとって最も生命力旺盛で生産量が多い時期でした。緑の葉っぱ一枚が、見事に育っています。

とはいえ、自然が相手の農業には、泣きどころもあります。この3・4月は梅雨のような長雨が続いていたので、少し手前に訪ねた時は、葉の生育がもうひとつでした。「今、天気が悪いからといって消毒をすると、その水気

らに、冬場は温風で加温するなど、コストがかかります。それでも、年間を通して収穫ができ、安定した価格がつく品質の良い大葉づくりに、若手の生産者たちは将来性を見えています。そうやって大事に育てられた高知の大葉、主な出荷先は距離の近い中国、特に広島方面です。「大葉は、いわば料理の引き立て役です。でも、だからこそ、見た目が大事。添え物がきれいななら、主役も層引き立つわけです」。明るく言い切った表情が、産地としての自負を語っていました。



電照の色は赤系で、植物が明るく感じる光です。

# 「JA南国市・出荷場」 そろっと、身じたく。



1時間に30バック詰めてゆくベテランさんの手元。



収穫された大葉は、生産者のところで100枚ごとにバック詰めされ、あるいは木のトロボ箱へ入った状態で、早朝に南国市の出荷場へ運ばれます。ここでは毎日、受け込み時と出荷前の2度にわたり、生産者が交代で検査する仕組みです。輸送中の傷を限りなくゼロに近づけることが、産地の目標なのです。

練の女性スタッフたちの手でバック詰めしてから段ボール箱へ。低い作業台の足元は、足が伸ばせる掘りごたつ式です。選果歴10年以上になる水田さんは、丁寧に、でも確実な動きで100枚の束をそろえていました。小さい輪ゴムで束ねるのは簡単なようで難しく、「茎の先はそれぞれ長さが違うので、葉の方をそろえるのがコツ」だそうです。

微調整は塗りのお箸で。霧吹きで水分を補給しながら作業します。葉先がバックに挟まれないよう、指でそろっと押さえながら、蓋をします。

生産者の番号と作業した人の名前が両方分かるようバックに記入しているのは、産地の品質と信頼を高めるため。東ね手もまた、欠かせない役割を担っているのです。



大葉農家では年中続く「子育て」。地域で作る品質の確かな種が、すべての始まりです。

## 産地らしく 香れ。

地域の種から  
苗を作り育て、  
産地としての個性を。



1ミリほどの小さな種に、期待を込めて。

永森さんの育苗ハウスは高床式で、大葉の予備軍が生えそろっていい切れ込んだ葉っぱ。種はごく小さいので、いったんコンテナへ蒔いてから育苗ポットへ植え替え、時期を見ながら定植します。「成長の早い春は毎週でも定植して、太り過ぎず、量が採れるよう配分します」と永森さん。この育苗台の下は水たまりで、ジャンボタニシが這っていました。何と、田んぼでは嫌われ者なのに、育苗ハウスでは地面の雑草を食べてくれる相棒なのです。

出の技で、南国市の選ばれた生産者が担い、部会生産者に提供するので、種上げ用のハウスを訪ねると、白い穂ジソが満開でした。花が咲いた後のさやの中に、あの小さな種が数個ずつ入っています。代々株を育て種を上げる心得は、「ありのまま」が基本なのだそう。変化を求めず、「南国の大葉らしさ」を大切にすることです。この種を仲間が生産者が蒔いたとき、葉の形が変わったものが出たり、発芽率が下がったりすると、相手の生活をも左右してしまうから、責任は大きいはず。「普通に育てるだけです」とゆつたり話す笑顔は、種を上げる人の懐の広さなのでしょう。



種上げハウスならではの、白く清楚な大葉の花畑。選ばれた種から育った株を選抜、また選抜。



### 青と赤、 二つのシソ



紫蘇には青シソと赤シソがあり、大葉(青シソ)は、紫の赤シソの変種から広がりました。高知ではハウスの大葉が栽培の中心です。6月から8月にかけて、梅干しを漬ける頃には赤紫の色素が美しい露地の赤シソも出回ります。西日本では青シソを青蘇とも呼び、高知では「セイソウ」という爽やかな語感の名前も生きています。





収穫作業の合間に、スタッフみんなで。共存共栄で週休2日を基本に、定収が確保できるよう「計算するのが好き」と井上さん。

作り手が、ほれほれ  
見とれるぐらい、  
いいもんを出します。

四万十川の河口近く、土手に沿って建つ井上靖好さんの大葉ハウス。四万十市では大葉生産者のグループ全員が、土づくりに力を入れ、有機質肥料を使うことで化学肥料を減らしたり、防虫資材などによって化学農薬を減らすなど、持続的な農業生産を進め、高知県のエコフアーマー認定を受けています。

寒風が吹く1月、ハウスの中では井上さんと妻の淳子さん、そしてス



香り立つ大葉、霧吹きで保護しながら。

タッフの皆さんが収穫に励んでいました。若い人が多く、「チーム大葉」的な目標意識を感じます。収穫は気配りや器用さが要求される、女性向きの作業なのだそうです。

順調に見えますが、昨年の秋には発芽不良で種の蒔き直しをしたので定植が1カ月遅れてしまい、それでも通常より早めの35日で採っているとのこと。冬春シーズンの大葉は、定植後50日の収穫が無理のない日程だそうです。「自分が大葉を始めて10年目の今年、安定した価格が付いて、手応えを実感しました。収穫を早めると木には負担ですが、価格の良い時期にがんばって収穫してもらっています」。収穫量の目安は、1日に5万枚。すべて手作業で摘ま

れていくのは驚きです。

霧吹きをしながら束ねるのは真剣作業ですが、丸いブーケ状の葉っぱは何とも愛らしい姿です。スタッフは10年越しのベテランも多く、収穫そのものはスタッフに任せている井上さん。「最初はどの葉を摘むのか難しかったです。ある時からずっと手が出て採れるようになって、面白くなりましたが」。確かに、素人目には収穫すべき葉が、まったく分からないのです。

葉は規格に合った大きさのものをから収穫します。日を追ってどんどん育つので、成長期は月に1度ほど「木の整理」をしなくてはなりません。風通しが良くないと病気になる恐れがあり、葉の形にも影響するからです。井上さんは収穫するスタッフの後を進みながら、内側を向いた芽や余分な枝を除き、次に収穫する葉を見分けやすくします。

ところでこのハウスでは、畝を立てていません。過去に水が浸透し過ぎて畝が決壊したり、灌水ムラができたことがあったた

め。「大きな失敗を避けるため、少しずつ変えています。栽培のことも、肥料のことも」。井上さんが土づくりに取り入れた牛ふんの堆肥は、3年目を過ぎて、イメージする理想的な大葉に近づいていると言います。大きく強く育ち、追肥も以前より少なくなりました。「自分のやり方というものを、たとえ失敗しても見つけなければ、今は真似してくれる仲間も出てきました」と嬉しそう。

井上靖好さんの武器は、観察力と感性、そして楽しむこと。

# すぐ、手が出る。

「大葉」

四万十市鍋島 井上靖好さん



スタッフのまもめ役でもある妻の井上淳子さん。収穫は目当ての葉を瞬時に選び、軽くひねる早わざ。



左から福留敏江さん、隅田り子さん、関田美代子さん、野村美智子さん、西内正子さん、松木須賀さん。

大葉農家直伝  
教えたくなるレシピ

## この緑と香りで、 鮮やかなおもてなし。

◎JA南国市 園芸部大葉部会

フレッシュな大葉がたっぷり、そんなお料理が食欲を増進します。南国市の大葉農家では、奥さんたちが集まっておもてなし料理を作る機会も多く、「大葉農家は仲良しなんです」と、このお宅の関田美代子さん。

皆さんメニュー開発も熱心で、「すべては大葉プリンから始まった」のだそう。優しい味の爽やかなプリンは、肉料理などの後にもおすすめ。そして大葉の佃煮のように、生産者ならではの、大葉をたくさ

ん使うレシピも考案しています。添えられた大葉茶は、皆さんが数カ月に一度、皆で集まって作ったお茶です。収穫した大葉を干して、乾いたら袋詰め。このお茶は煮出して急須に入れても良く、爽やかな香りと甘い口当たりが身上了。

### 常備菜に、甘辛もちもち食感 大葉の佃煮

**【材料】**約20人分  
大葉500g/ちりめんじゃこ(軽く乾いたもの)100g/白ごま適量/砂糖200g/顆粒だし適量/うまみ調味料適量/しょうゆ適量/鷹の爪適量/油適量

**【作り方】**①大葉をゆでて冷水に取り、絞ってザク切りにする。②ちりめんじゃこをカラカラになるまで空煎りし、皿に取る。③フライパンに油を敷き、大葉、砂糖、顆粒だし、うまみ調味料、しょうゆ、一味唐辛子、鷹の爪を入れ、強火で炒めながら混ぜる。④鍋を傾けてみて、箸で材料を押さえても汁が出ないぐらまで水分をしっかりと飛ばし、ちりめんじゃこを戻す。白ごまをたっぷり加え、一気に混ぜる。

※冷凍保存もできます。凍っても堅くならないので手軽に食卓へ。

### 地魚の味を引き立てて 大葉とアジの香味揚げ

**【材料】**4人分  
大葉20枚/アジ2尾/梅肉(梅干し8個分)/揚げ油適量/薄力粉1/3カップ/卵1/2個/水50ml/塩少々

**【作り方】**①アジは3枚に下ろし、切れ目を入れながらそぎ切りにする。②溶き卵に冷水を混ぜ、薄力粉と塩を加えて衣を作る。③アジの切れ目に梅肉と大葉をはさみ、衣を付けて、からっと揚げる。

※大葉がはみ出るくらいが、おいしそう。



### 火を通さずに見栄え抜群 大葉の長芋チーズ巻き

**【材料】**4~5人分  
大葉12枚/ハム12枚/長芋1本/スライスチーズ6枚

**【作り方】**①長芋は皮をむいて短冊切りにし、スライスチーズとハムを半分に切っておく。②ハムに大葉を敷き、長芋とスライスチーズをのせて巻いたらできあがり。

※梅肉やマスタードを塗ると、ひと味アップ。

### 爽やかさと優しさ 大葉のミルクプリン

**【材料】**4~5人分  
大葉20枚/ゼラチン10g/水400ml/牛乳100ml/生クリーム100ml/砂糖60g

**【作り方】**①約1cmに切った大葉と牛乳を10秒間ほどミキサーにかけ、ザルでこして絞る。②湯を沸かして砂糖とゼラチンを煮立てないようゆっくり溶かす。③2に1と生クリームを加えてよく混ぜる。④型に入れて冷やし固める。

※生クリームを牛乳にしてもOK!

### 癒やされる香りと甘み 大葉の蒸しパン

**【材料】**6人分(直径15cm耐熱容器)  
大葉10枚/ホットケーキミックス100g/砂糖25g/レーズン30g  
A | 卵1個/牛乳30ml/サラダ油 大さじ1/2

**【作り方】**①大葉をざく切りにする。②Aを混ぜ合わせる。③2にホットケーキミックス、大葉、レーズン、砂糖を加えてよく混ぜる。④深めの耐熱容器に3を入れ、ふんわりとラップをする。⑤電子レンジ600wで約2~3分加熱して、お皿に裏返す(蒸してもよい)。

※レーズンの代わりにクルミでもどうぞ。

### 大葉に夢ごち。

高知がこれほど鮮魚好きなのは、大葉との付き合いが深いことと関係しているのではないのでしょうか。年中新鮮な大葉が手に入る、贅沢な環境です。香りも味も、産地ならではの手軽さで料理に生かしたいもの。



#### 「大葉の目利き」

◎先端はシュッと細く、中央の葉脈がまっすぐ通っているもの、下部が左右に張って全体はハート型。つまものとして見栄え抜群です。

#### 「切り方」

◎葉の裏にある香りの成分をつぶさないよう、外表に巻いて切ります。繊維が縦方向なので、横に切ると香りが強まります。中央の葉脈は取り除くと口当たりが良し。



#### 「簡単レシピ」

◎叩いた大葉を数時間、しょうゆとみりんなどに漬けておき、卵かけご飯などに。風味が移って食欲増進。

#### ◎大葉酒はいかが？

・大葉200g  
・スライスしたレモン4個  
・新ショウガ70g  
・氷砂糖200g  
・ホワイトリカー1.8ℓ(1升)  
保存瓶に漬け込み冷暗所へ。3~4カ月後、中身をこせばできあがり。ロックやソーダ割りに。



仕込みから3カ月後の大葉酒。



甘い香り的大葉茶。

#### 「保存するには」

◎霧吹きをしたり、濡らして水を切ってビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。濡れたキッチンペーパーに挟むのもおすすめです。



◎切った大葉がしおれたら、氷水へ入れて。しゃきっと回復!

栄養士さんおすすめ  
大葉のうと

JA高知病院  
管理栄養士  
森澤 恵美

冬も本番となりました。寒さは厳しいですがダイコンやカボチャ・葉物など、おいしい野菜も豊富にでてくる時季です。ぜひ冬を楽しんで過ごしてください。

今回は、料理に入れるとぐっと風味が良くなる「大葉」についてお話しさせていただきます。シソにはビタミンB群、ビタミンC・E・K、食物繊維、カリウムなどのミネラルが非常に多く含まれ、カロテン(ビタミンA)は100g当たり11,000

μgと驚くほど高い含有量です。また、シソ独特の香りはペリラルデヒド

という成分によるもので、強い殺菌作用と食欲増進効果があるそうです。

ただ実際に大葉を一度に何枚も食することはなく、豊富な栄養を1枚で賄えるわけではありませんが、日常の食事の中でいろいろ取り入れて食べる量を増やしてみてください。また大葉やネギ・ミョウガなどの香味野菜を使用することにより、薄味でもおいしい減塩効果も期待できます。

あと風味がぐっと引き立つ大葉、1年を通して手に入る野菜なので、ぜひさまざまな料理に使ってみてください。

参考文献/からだにやさしい旬の食材 野菜の本 講談社



産地でのバック詰め風景(南国市)。細やかな職人技、水分を補充しながら丁寧に。



大葉統計データ

【全国収穫量順位】

産地	収穫量
全国	5,159t
1位 愛知県	3,386t
2位 大分県	602t
3位 茨城県	421t
4位 高知県	210t

※平成24年産 農林水産省統計「地域特産野菜生産状況調査」による(平成24年1~12月に収穫されたものとする)

【高知県市町村別 収穫量順位】

産地	収穫量
高知県	228t
1位 南国市	134t
2位 四万十市	54t
3位 香美市	40t

※高知県農業振興センター調べ推定値(平成25年産)



地域色が豊かな大葉

大葉の生産量1位は愛知県で、全国シェアの6割

ほども占める大産地です。高知県は40年以上の歴史があり、全国4位となっており、中四国・関西ではトップの産地。出荷先は輸送に便利なこともあり、中四国方面が中心です。

JAに出荷する大葉は、すべてハウスで育ったもの。年間を通じて安定した生産量を維持しています。春や秋は特に葉っぱが生き生きとしていて、袋を通して香ってきそう。栽培用は露地で自然に種がこぼれて育つ大葉とは違い、各県産地ごとに独自の育種をしているのです。

ちなみに、大葉という名称は歴史が新しく、昭和40年代に青じその葉を表す商品名として関東で使われ、定着してきました。



大葉の収穫は葉を傷めないよう優しく扱うこと。そして時間が勝負。右下/芽欠きの作業は道具を使わず指だけで。残したい芽をきちんと残しています。左下/たっぷり水をかけながら進めます(四万十市)。

大葉と高知雑記帖



薬

味が欠かせない青魚やカツオなど、大葉を食べる機会がとて多い高知県。食べ方は圧倒的に生。厚く切ったカツオの刺身に大葉を添えれば、お酒もどんどん進みます。

高知がニンニクやシヨウガ、ニフ、ミョウガなど薬味として活躍するスタミナ野菜の大産地なのは、単にすきまを狙ってのことではなく、もともと食文化に強く入り込んでいいるから。厳しい暑さ

スタミナの強い味方

や湿気を乗り切るためにも、スタミナが付く食材をしっかり食べられるよう、香味野菜を必要としたのではないのでしょうか。百酔いにも効能があるとされる大葉、そういう意味でも欠かせません。



収穫カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
南国市				●	●	●						

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
四万十市									●			

※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。



元気100倍!! あなたの幸せを倍返し!!

地域のために頑張ります。

地域に安心をお届けします。

安心と笑顔をおあなたに。

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14号「はつゆめイチゴ」イチゴ農家・植田正和さん



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22号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



## いつまでも、軽々と。

わしのおるところは、だいたい、みんなが元気やね。  
 それだけは、わし、自信があるのよ。  
 忙しゅう動きよる人もおるし、じっと心を動かしよる人もおる。



### 土佐の竹で編んだ【さつま】

ここ土佐市で作られる竹職人の手仕事は、今も健在。網代模様に変化を付けた、その場にすくなくじむ竹ざるです。土佐(高知)では、日本一の竹産地である薩摩(鹿児島)由来の名が、竹ざるに残っています。

◎せいえい 土佐市家俊 ※直売

## 朝

露のソバ畑にたたずむのは、  
 集落活動センター汗見川事業  
 推進員4年目の、野尻萌生さん。復

活したソバ畑が、汗見川沿いの集落に点在しています。地域のグループで休耕田などを活用し、育てているソバ。野尻さんは栽培に参加しながら収穫体験イベントなどを企画して3年になります。福岡県出身で、子どもの頃はずっと転動生活でした。地域おこし協力隊として本山町へ赴任後、推進員を含めての6年は、人生最長の定住期間です。

ソバは秋の深まる11月に手刈りで収穫し天日干しに。年末には体験交流施設でソバ打ち体験や年越しソバのイベントも開催。高齢化により縮小しつつあったソバを増やそうと呼びかけがあったとき、地域の力を持ち寄ればできる、と皆が始めたそうです。

今では面積も55アールに増えました。昔から種採りしてきた山のソバで、「種蒔きは猫足3粒」など、70代、80代の経験者に教わることはたくさんあります。「このソバは地域の文化です。高齢化率は高いけれど、人が元気で、何かと協力し合うのが魅力。高校生と地域が交流する学びの場でもあります」



農する人  
 story

22

汗見川がつなぐ

コミュニティ力が、

活動の原動力に。

◎本山町汗見川





高知だからできる  
食の都を目指して



旬のおすそ分けを、  
地元らしい新商品に展開

休業時代から長く過ごした大阪を離れ、父の故郷・大方へ移住して10年ほど。山本さんはケーキのお店を開き、子育てもしてきました。行列のできるところのプリンや、地元の新鮮な野菜・果物などを使ったパウンドケーキなどが人気のお店は、駅舎の構内にあります。プリンは生クリームを使わず、宿毛産卵のkokでまるやかに仕上げた、技と志を感じる逸品。そして、お菓子に使う塩の9割は地元の天日塩です。

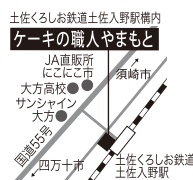
大方は農業が盛んで、山本さんは農家やご近所からの季節のおすそ分け食材をパウンドケーキのシリーズにしています。中でもラッキョウは個性派で、根強いファンがい



ラッキョウ(手前)とショウガのパウンドケーキ。ラッキョウは食感を残したジャムにして使用。各200円。

File.2

ケーキの職人やまもと  
オーナーシェフ  
山本 猛志さん



《ケーキの職人やまもと》  
幡多郡黒潮町入野1986(土佐入野駅構内) TEL0880-43-2178  
営/10:00~18:30 Pあり  
休/月曜(年末年始も同じ)

るそう。地元にあった商品構成や味を研究してきました。年間100種類もの新商品開発が目標です。「地元だからと無理に使うのではありません。口にできる物はケーキにできます。野菜は味が良くても規格外が多いでしょう。ミョウガなんかもハーブ系だから何にでも合います。こんなのが採れたよ、という皆さんからのいただき物。その気持ちへのお返しでもあります」

File.1

グランディール高知駅前店  
総支配人兼総料理長  
島田 和幸さん



2010年に卓越した技能を持つ「現代の名工」に選ばれ今年春には「黄綬褒章」を受章した島田さん。土佐市本店とこちらでその技と心をいただくことができます。

毎朝5時に起き自宅の畑でとれた野菜で朝食作り。お孫さんにアンパンマンのオムライスを作り、近くの農家から毎日のように届く野菜や果物をありがたく調理します。仕事の日も休みの日も料理とともに暮らす「そんな日常が最高に楽しい」と話します。

今、頭の中にあるのは高知を食の都にすること。「高知にはどこよりも素晴らしい食材があります。カルスト台地による過される水、雨量も日照時間もトップクラスで、植生も

驚くほど豊か。四国山地で守られて外に出ていかなかった農家が手塩にかけて育てた食材を、優れた料理人が高知でしか食べられない逸品に仕上げ、その味を求めて全国から人が訪れる。想像しただけでわくわくしてきます。「料理は一人では作れないから総合力のレベルアップがこれからは必要」。次世代の料理人の育成にも心血を注ぐ島田さんです。



ランチは肉か魚が選べる日替わりやパスタ、ジビエなど7種類。高知県野菜のオードブルとスープはバイキングで楽しめます。

《グランディール高知駅前店》  
高知市新本町2-4-3 2F TEL088-855-9855 P/8台  
営/11:30~21:00(O.S.20:00)  
休/火曜(祝日の場合は営業)※婚禮やイベントなどで休みあり

# はちぎんのパワーと 優しさに溢れて。

女性たちが始めた  
こだわりの直販所

平成16年にオープンした「真心(まごこと)ふぁーむらぶ」は、JA高知市女性部のメンバーたちが立ち上げ、現在も女性たちのパワーによって営まれている直販所。「当初は女性が立ち上げるということで、ご心配いただく声もありましたが、やると決めたら必ずやりきる！これが高知の女性の良いところですよ。」そう話すのは、この直販所の始まりから現在までを知る直販部会長の竹島愛子さん。

現在、直販所に携わるのは160名を超える女性たち。家事と農業をこなしながら、直販所を営んでいくことは並大抵のことではありませんが、農家として、女性としての誇りを胸に妥協なしの店づくりを挑み続けています。その代名詞がお弁当やお惣菜です。

お客さんと生産者の  
感謝の気持ちが通い合う

「お弁当やお惣菜に使う食材は地元のものにこだわります。それは農家として当然のこと。そして、味付けに使うしょうゆやお酢といった調味料はきちんと良いものを選び、手作りでできるものは手作りにこだわります。それは主婦として当然のこと」と竹島さん。

また、女性ならではの視点で生まれた商品も。人気の「おかずセット」は数種類のお惣菜が盛り合わせになっており、「今日はお父さんの男性やお年寄り、「今日はラクラクしたい」という主婦にも評判。店にはいつも「食べてください」という「作ってくれてありがとう」というお客さんの思いが交差しているのを感じます。

「女性が自立をし、今まで学んだことを生かしながら、さらにここで学んでいく。そして、女性らしい洗練された直販所にしていきたい。」その思いはオープンから11年経っても変わりません。女性たちの志高き挑戦は現在進行形です！



左から、女性部直販部会長・竹島愛子さん、山岡典子さん、副部会長・濱瀧祥子さん、山川美和子さん、生産者・今井愛佳さん、横田啓恵さん、福井理恵さん。

**「JA高知市女性部直販所  
フードステーション「真心ふぁーむらぶ」**  
高知市高須東町4-8  
TEL088-883-6650  
営/8:00~16:00 休/12月31日~1月5日



ハンドメイド品

アクセサリーや洋服などのハンドメイド雑貨もいろいろ。女性部が営む直販所らしく、おしゃれ度高めです。



手作りのケチャップオムライス

規格外の高知産トマトを使って手作りのケチャップが味の決め手！おかずセットになったものもあります。



がやき丼

JA高知市のコミュニティ誌「がやき」とのコラボ企画で誕生。日替わりで「マーボ一ながやき丼」などが登場。



おかずセット

日替わりのお惣菜が数種類セットになった人気商品。お昼前に売り切れ寸前！おふくろの味がします。250円〜。



お漬物

ご飯がすすむ味わいと、パリパリ心地よい歯触り。複数の生産者から入荷するのでお気に入りを見つけて。



子どもに鳴子みそ

「子どもたちに本物の味を」と生まれたロングセラー。高知産米と四万十町産大豆にこだわって製造。550円。

ご飯のとも、おにぎりの具、豆腐のトッピングにも

## ジャコ味噌

【材 料】作りやすい分量

カチリジャコ200g／はちみつ適量  
A | 味噌300g／砂糖150g／みりん30ml／ショウガ(すりおろし)80g

【作り方】所要時間／15分

- 1.Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 2.フライパンを中火で熱し、カチリジャコを軽く空煎りする。
- 3.2のカチリジャコにAを加え、木ベラで練るように弱火で炒める。好みではちみつを加え、ヘラが重くなったら火からおろす。

★冷めると硬くなるので煎り過ぎに注意。レシピはショウガのきいた甘めの味つけ。調味料は好みで調整して。

いつもの食材で新発想! ビールがすすむおつまみ

## ウインナーとキュウリのペペロン風

【材 料】4人分

ウインナー1袋(約130g)／キュウリ1本／ニンニク1かけ／鷹の爪1本／塩少々／黒コショウ少々／オリーブオイル大さじ2

【作り方】所要時間／15分

- 1.キュウリは縦半分に切り、厚さ2cmくらいの斜め切りにする。ウインナーはひと口大の斜め切りに、ニンニクは薄くスライスし、鷹の爪は種を取る。
- 2.フライパンにオリーブオイルを熱し、1のニンニクと鷹の爪を入れ、香りが出たらウインナーを炒める。
- 3.2にキュウリを加えてサッと炒め、塩と黒コショウで味をつける。

★ニンニクと鷹の爪は焦がさないように火加減を調整しながら調理を。

食材と調味料を合わせてチンするだけ!

## シントウと糸コンニャクのレンジ煮

【材 料】4人分

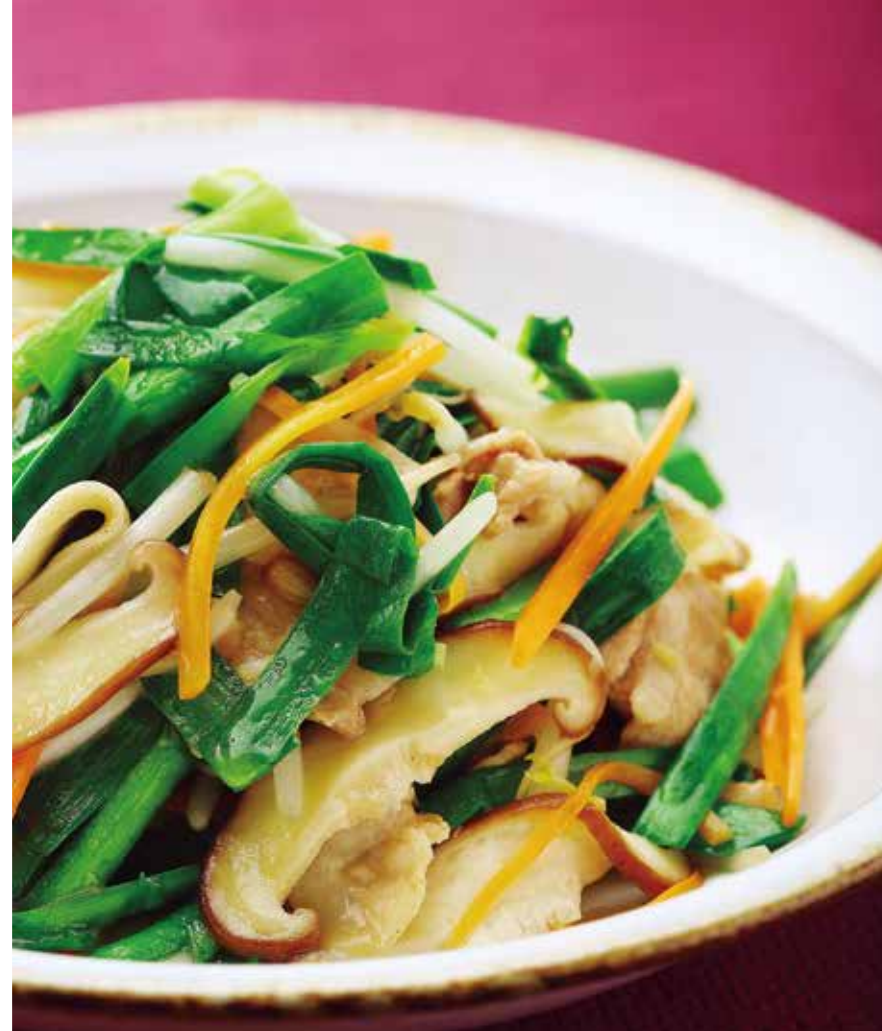
シントウ12本／糸コンニャク200g／白ゴマ少々／一味唐辛子少々

A | 砂糖大さじ1／しょうゆ大さじ2／酒大さじ2／ゴマ油小さじ1

【作り方】所要時間／20分

- 1.シントウはへたを取って縦半分に切り、さらに細切りにする。
- 2.糸コンニャクはサッとゆでてアクを抜き、食べやすい長さに切る。
- 3.耐熱の器にAを合わせ、1のシントウと2の糸コンニャクを加えて混ぜ、ラップをせずに500wの電子レンジで5分加熱する。
- 4.白ゴマと一味唐辛子をトッピングする。

★シントウは細く切ることで、味がよくからみます。



## スタミナ満点! とろみ調味料で手軽豚バラとニラのとろみ炒め

【材 料】4人分

豚バラ肉(薄切り)120g／ニンジン1/2本／シイタケ5枚／モヤシ1袋／ニラ2束／ショウガ(みじん切り)1かけ分／サラダ油大さじ1

A | 水150ml／鶏ガラスープの素大さじ1／オイスターソース大さじ1／酒大さじ1／塩・コショウ各少々／片栗粉大さじ1

【作り方】所要時間／20分

- 1.豚バラ肉はひと口大、ニンジンは細切り、シイタケは薄切り、ニラは5cmの長さに切る。モヤシは洗って水気を切る。
- 2.Aの材料を合わせる。
- 3.フライパンにサラダ油とショウガのみじん切りを熱し、豚バラ肉を炒める。火が通ったらニンジンも加えて炒める。
- 4.3にシイタケ、モヤシを加えて炒め、最後にニラを炒め合わせる。
- 5.Aを再度ひと混ぜし、4に加えて全体をじっくりと混ぜ、とろみをつける。

★モヤシとニラは時間差で炒め合わせ、食感を残すのがコツ。

レシピの主役たち

須崎市、津野町葉山、中土佐町久礼・上ノ加江の4地区からなる「JA土佐くろしお」は、ハウスものを中心に出荷量上位の野菜が多数。女性部手作りの「すさきみそ」も人気です。



JA土佐くろしおぐりーんメイト  
左から 笹岡香織さん、吉井昭子さん、鍋島純子さん、事務局の松浦美和さん



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe 22



農家の若奥様直伝!  
野菜がおいしいレシピとレシピ

女性部から引き継いだ料理をもとに、ハウス農家の若奥様たちが、簡単でおいしいレシピにアレンジ。すぐに真似したいアイデアも満載です。



## こどももだいすき

おもちゃみたいなヘルシーおやつ

## 高野豆腐のきな粉もち風

【材 料】4人分

高野豆腐(1個16g程度のもの)4個／きな粉40g／黒蜜お好みで  
A | 豆乳200g／黒砂糖60g

【作り方】所要時間／20分

- 1.高野豆腐はぬるま湯に2〜3分つけて戻す。
- 2.1の水気をしっかり絞り、12個のサイコロ状にカットする。
- 3.耐熱皿にAを入れて混ぜ、500wの電子レンジで黒砂糖が溶けるまで1〜2分加熱する。
- 4.3に2の高野豆腐をからめ、ラップ無しで500wの電子レンジで約5分加熱し、粗熱を取る。
- 5.4が完全に冷めたらきな粉をまぶし、お好みで黒蜜をかける。



とさのうと おすすめ逸品

## JA高知市の「生姜じゃむ」

**高** 知県産100%のショウガで作った「生姜じゃむ」は、甘さのなかにショウガの香りが広がって、辛みもピリッと走るちょっと大人の味わい。後味は、隠し味に加えた高知県産ユズ果汁が存在感をみせてすっきり爽やか。「もう一口」が繰り返してきます。

そして、うれしいのが多彩に使える万能選手なところ。パンにぬるのはもちろん、ヨーグルトやクリームチーズにひとかけしても美味。また、なめらかなペースト状なので飲み物に溶けやすく、炭酸水はジンジャーエールに、紅茶はジンジャーティーに早変わり。便利さもうけてリピート率上昇中です。



### 【生姜じゃむ】

190g 594円、310g 864円（消費税込）

◎問い合わせ  
JA高知市女性部直販所  
フードステーション「真心ふぁーむらぶ」  
TEL088-883-6650



ベテラン生産者の一人、小笠原寿雄さんのショウガは、米ぬかなどを混ぜたフカフカの土で育てるため、辛みのほどよさが特徴です。



## アイデアと技術の連携プレー

**生** 姜タルトを作るのは、ドイツでの修業経験もあるこの道30年以上のベテランシェフと、主婦や学生の女性スタッフ。まずは女性スタッフがショウガを数回下ゆでし、さらにコトコト甘露煮に。おいしさの決め手であるピリツと感を残すため、ショウガの種類で下ゆでの回数を変えるなど試行錯誤を繰り返しました。

他にも、パウンドケーキやクッキーなど、長岡の野菜や果物を使ったスイーツは少しずつ数を増やしているところ。食材豊かな長岡ならではの素材なお菓子、今後も注目です。

### 【生姜タルト】

2個入り 200円(税込)

◎問い合わせ  
JA長岡直販所 なのcafé  
TEL088-863-0137



### 「生姜タルト」ができるまで

- 1 輪切りにしたショウガを水煮にした後、みじん切りにして甘露煮にする。
- 2 1に砂糖、水あめ、はちみつ、生クリームを加えて煮詰める。
- 3 ダマンド生地とカスタードクリームを合わせてタルトカップに絞り、オープンで6分目くらいまで焼く。
- 4 2を3のタルトに流し込み、再びオープンで焼く。



サクツ、ピリツ、甘さほどよく。

産地ならではの加工品を訪ねて

22

JA長岡

5〜8月頃までは辛みの少ないハウス栽培の新ショウガ、11月にはピリツと刺激的な露地栽培のショウガが、近隣の生産者から届きます。

## 地元の農産物、スイーツで再びスポットライト

昨

年4月オープンした「なのcafé」。カフェ内の工房

で手作りされるパンやスイーツが、店内でもテイクアウトでも楽しめます。

「何でもおいしく、よく育つ」と言われるほど農業に適した土地で、さまざまな作物が栽培される南国市長岡地区。そこでこのカフェでは、長岡の野菜や果物を使ったスイーツの開発にも力を入れるようになりました。その第弾が「生姜タルト」。ショウガのピリツとした刺激がほどよく甘さを抑えており、コーヒーやミルク、あるいは赤ワインにもぴったり。手軽につまめるミニサイズで、ちょっとした土産にも最適。発売から1年半が経ち、時々品切れも出るほどの人気商品に成長しました。

84歳、最年長の小笠原寿雄さんをはじめとする数名の方々が丹精込めて育てたショウガや、地元の卵、高知県産の牛乳などの素材の良さを生かすよう、保存料や着色料はもちろん無添加です。

農業体験のうと  
畑の弟子



海沿いから山間部までの広い土地で多くの農作物を栽培している安芸地区。「やっぱり農!! いきいきちゃぐりん塾」は、生産者や女性部の方と交流しながら農業を知りふるさとを愛してもらいたいという思いから始まりました。

この日は6月に苗を植えたサツマイモと農家での山芋(自然薯)の収穫体験です。まずはサツマイモから。スコップ片手に畑に入るとさっそく「うわ、どっさりある!」夢中で掘り出ししていきます。雨の多かった昨年に比べ今年は大豊作。天候によって違いがあることも畑だと身近に感じられます。次は上岡さんの畑で山芋の収穫です。山芋を掘るのはほとんどの子どもが初めてで、どんなふうにもが初めて、どんなふうにも埋まっているのか興味津々。JA職員から傷つきやすい山芋の上手な掘り方を教えてもらって、さあ子どもたちの番です。

2〜3人が一組になって土の中でほぼ水平に埋まっている長さ1.2メートルほどのトタンを「セー」で引き出します。このトタンの上で山芋が横へ横へと伸びている様子にまずはビックリ! 手前に返すと1メートルはありそうな山芋がゴロンと出てきました。「すごい!」想像をはるかに超える大きさにも大興奮です。その山芋をすり下ろした山芋汁を女性部の方がおやつにと作ってくれました。独特のふわっとした優しい味に「おかわり!」が続出。元気な笑い声が里山に響く楽しい1日になりました。



知っちゃった?  
畑の山芋は土の中で  
横に向いて伸びるがで!



お世話係/JA土佐あき 武本標香さん  
1〜6年生までと一緒に楽しめるプログラムを毎回考えています。知らないことを知って喜ぶ姿を見るのはうれしいですね。保護者からは野菜の好き嫌いがなくなったと言われます。収穫を体験すると変わるみたいです。



サツマイモも収穫したよ!



JA土佐あき中山女性部のお母さんたちが作ってくれた山芋汁。ユズの香りとだしが、ふわっとした山芋のトロろによく合って「おいしい〜!」。



収穫前の山芋の茎は子どもたちの背丈以上。葉の付け根に付いているのが「むかご」で、お米と一緒に炊くとおいしく食べられます。



畑の師匠/  
山芋農家の上岡和久さん  
山芋を育てて一番苦労するのは病気から守ること。そうやって気を配りながら育てた山芋を子どもたちが収穫してくれるのは何よりうれしい、いい体験になればと思います。



【第11期 やっぱり農!! いきいきちゃぐりん塾】  
2015年10月31日(土) 第6回(全8回)  
主催/JA土佐あき  
場所/安田町のちやぐりん畑と  
上岡さんの畑  
参加人数/管内の小学生45人  
◎この日の体験  
サツマイモの収穫とタマネギの  
植え付け、山芋の収穫、女性部による山芋汁のおやつ



天然の山芋は硬い土の中をくねくねと育ちますが、畑ではさらさらの土の中でまっすぐ伸びるよう工夫されています。上岡さんの山芋は太くて白くて長い1級品です。

## 色鮮やかに香り立つ大葉

インパクトある香りが食欲をそそり、さまざまな料理を引き立てる日本のハーブ、大葉。アイデア次第でメイン料理にもなる、食卓には欠かせない存在です。釣りが趣味の私は、釣果に恵まれた日、大葉を買って帰るのが楽しみのひとつです。新鮮な魚と爽やかな大葉の相性は素晴らしく、高知の豊かさをあらためて感じさせてくれます。目にも鮮やかな大葉が四季折々の食卓をおいしく楽しく彩りますように!

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

21号新高梨特集に寄せられたお便り

●表紙の新高梨。いいですね。ガブツと食べれば、果汁がしたり落ちるのが想像できます。実った梨に農家さんの苦勞が見えますね。大事に大切に育てて、送りだしているのでしょうか。私たち消費者がありがたういただきます。(20代・女性 会社員)

●表紙の写真に思わずニマツ、ドキ! 秋です。梨は大好きです。時々少し傷付いた梨を頂いてジャムも作りました。おいしいですよ。今回ショウガの記事があり、大きくて色白が良いとのことですね。我家では、ショウガは煮物、炒め物、スープ等にも活躍しています。(70代・女性 主婦)

●家の近くの「はちきんの店」では、買い物した後、毎号「とさのうと」を野菜と一緒に一声添えて袋に入れてくれます。農家の方たちのご苦勞や野菜の栄養、育て方など新しい発見があり、楽しく読ませていただいています。今回は梨のパイを作ってみたくです。家から近いので「ソレイユ」さんにもランチを食べに行ってみたくになりました。(50代・女性 その他)

●高知の人と結婚して新高梨を知りました。高松にいたときは二十世紀や長十郎を食べてました。水分が多くて夏はりんごより梨が好きでした。新高梨は甘くて独特な雰囲気があり、真夏以外の季節に梨が合うことを知りました。今回の特集で今は食べることにない長十郎が親だと知り、合点がきました。似てます。(50代・女性 パート・アルバイト)

●「とさのうと」を読んで高知にも全国トップクラスの生産量を誇る農作物がたくさんあることを知り、高知県民として誇らしくなりました。今、日本の農業を取り巻く環境はあまり良い状況とは言えませんが、これからも県民・国民のために「おいしくて安全」な農作物を作ってもらいたいです。(20代・男性 公務員)

●いつも見えています。孫たちが自然の中で伸び伸び成長してくれることはこの上ない喜びです。田舎で心身共に健やかに育ってくれる素晴らしい記事です。今後も期待しています。(70代・男性 農業)

●その季節の材料で料理レシピが載っていて今回はブリザーブを作ってパイを作りたいと思います。知らなかったのでミキサーを使ってジャムにしたりしたのですが、これからはこの通りのレシピで作りたいと思います。(70代・女性 主婦)

●本山さくら市で買ったカラーピーマンと原木シイタケを焼いて食べたら肉厚でとてもおいしかったです。今度行った時は「風土食シェフ」に載っていた「ロフト」さんに寄りランチをいただきたいと思います。(50代・女性 パート・アルバイト)

●この本を読むようになってもう何年にもなります。楽しみにしています。苦勞の種をまけばきっと楽しみの収穫があります。それを待っていてくれる人がいる私もその一人ですが、感謝することを知りました。高知の名産物をたくさん知ることが出来ました。(70代・男性 自営業)

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Winter/2015/vol.22

[ とさのうと 22号 ]

### 発行日

2015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

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

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

2015年 12月  
2016年 3月

### 12月

- 5 ± JA高知はた 宿毛支所農業祭 (JA高知はた 宿毛支所) 土佐清水市産業祭 (~6日) (西町、県合同庁舎前(越漁港))
- 10 木 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)
- 12 ± 第12期あくりスクール (第7回) (JA四万十) 安芸キャンドルナイト2015「こころざしの灯」(ごめん・なはり線安芸駅前広場)
- 13 日 室戸市農林祭 (吉良川公民館) 中山 山芋まつり (旧安田町立中山中学校校体育館) 直販所南風の郷 年末感謝祭 (JAとさし直販所 南風の郷)
- 19 ± 第7回JAふるさと感謝祭 (~20日) (JA高知ビル)
- 26 ± 北原ふるさと市 年末大売出し (JAとさし 北原ふるさと市)
- 28 月 JAとさし 高石直販所 歳の市 (~30日) (高石直販所) JA高知市 直販所「真心ふぁーむらぶ」歳の市 (~30日) (JA高知市 直販所「真心ふぁーむらぶ」)

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。

### 1月

- 5 火 JAとさし 高石直販所 初売り (JAとさし 高石直販所)
- 6 水 JAとさし 南風の郷 初市 (JAとさし 南風の郷)
- 7 木 かざぐるま市七草がゆ無料サービス (JA南国市 かざぐるま市) 風の市七草がゆ無料サービス (JA南国市 風の市)
- 14 木 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)
- 30 ± 第12期あくりスクール (第8回) (JA四万十) 第7回高知の野菜・くだもの・花フェスタ (~31日) (高知どばさんセンター)

### 2月

- 11 木 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)
- 27 ± JAとさし 北原ふるさと市 土佐元旦祭り (JAとさし 北原ふるさと市)

### 3月

- 5 ± JAとさし 北原ふるさと市 土佐元旦祭り (JAとさし 北原ふるさと市)
- 6 日 第7回土佐ぶたん祭 (中央公園北口)
- 10 木 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)
- 20 日 第5回JAいちごフェアin高知 (ひろめ市場)

### 「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 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

2016年1月31日(日) 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 大葉と大葉茶、季節の野菜セット 40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 鳴子みそ・生姜ジャム・プラムジャムセット 10名様
- 3 生姜タルトと焼き菓子詰め合わせセット 20名様
- 4 グランディール高知駅前店 お食事券(1,000円分) 10名様
- 5 ケーキの職人やまもと商品券(500円分) 20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。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。