

# とさ のうと

tosa note

vol. 23  
2016  
Spring

農する人と、食する人へ



さざなみラッキョウ

あの人が、  
魅力を振りまいています。  
南の明るい光を  
瞳に宿らせて。



第24号は2016年6月1日発行予定  
特集の顔です





朝もやに見え隠れする散歩中のお年寄り  
青空の下で笑顔かがやく新郎新婦  
夕日を背に手をつないだ親子  
高知市高須の国道沿いに  
毎秋広がるピンクの絨毯は  
8年目を迎えて地域の人にも定着し  
風に揺れるコスモスの間からは  
さまざまな光景が見えるようになりました

来年も再来年も残したい風景  
そしてこの田んぼを  
またここで農業を営む農家を  
守りたいと感じます

【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/2016/vol.23

特集  
03 さざなみラッキョウ

10 ラッキョウ農家直伝  
教えたくなるレシピ

13 栄養士さんおすすめ

14 農する人 story  
毎年、いいものを探る。  
その作り方は、人それぞれにあって良い。

15 ものころ

16 風土食シエラ  
チャビーズ・キッチン／足摺黒潮市場

18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市  
J A 土佐れいほく八菜館

20 うちでごはん  
J A 土佐あき

22 おいしいものができたぞね  
池川地場産品加工組合「池川こんにゃく」

24 J A コスモス あぐりキッズスクール  
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

# さざなみラッキョウ

太平洋の潮風と太陽が育てるラッキョウ。  
色白で歯ごたえよろしく、辛味がきわ立って。  
舌に心地よいさざなみを起こす名人です。

4月に始まる手作業での収穫。砂地で育ったラッキョウは、洗うと真っ白な美肌になります。(黒潮町入野)

## 【ラッキョウのプロフィール】

原産地：中国  
分類：ユリ科ネギ属

白い鱗茎の辛味と風味を楽しむラッキョウ(辣韭)。古くから日本へ伝わり、オオニラ・サトニラの名も。洗ったラッキョウは収穫後に洗い、薄皮をむいて塩水による芽止めをしたもの。



◎香南市

◎黒潮町

●取材で訪ねたラッキョウ産地



# 一番乗りは高知。

黒潮町入野 峰岸広美さん



## 全国一の早出し、 4月からもう始まる 洗いラッキョウ。

5月の風は早くも初夏のよう。松林と砂浜がゆったり広がる、黒潮町大方地区の土佐西南大規模公園入野松原にきています。心地よい潮風と、ときおり聞こえる揚げひばりのさえずり。冬場も青空が続く高知県西部の沿岸は、露地のラッキョウが全国一早く採れ、4月から出荷が始まる産地です。

峰岸広美さんは栽培歴40年、松原の間にある砂地の畑と、台地の上にある畑で栽培しているラッキョウ専門農家です。品種は「一般的な「らくだ」で、球は大きめ。シャリ感がしっかりとっていて、食欲を刺激する香りの、色白ラッキョウです。入野の砂地で採れるラッキョウは、とりわけ大きく色白に育つといわれます。

一方、海岸からすぐの山手へ上がった弘野台地の畑は赤土です。同じ作物を手がけながら、これほど土や環境が違うのは驚きでした。砂地は赤土より根が深く、今年は雨が多かつたせいか、70センチにも伸びているといいます。ラッキョウは1株に1個付くので、株が多数に増えて、栄養も吸収するのが理想的です。

峰岸さんの収穫方法は、砂地の畑には、まだ機械を入れていないため、地面に座って手で抜きます。掘ったラッキョウはその場で葉茎を切り落とします。峰岸さんはこれに冷凍肉用の包丁を愛用していて、包丁には各人のこだわりがあるようです。この収穫作業、「引く人」と「切る人」2人の呼吸が欠かせません。高知のラッキョウは薄皮や汚れを取り除き、塩水で芽止めをして、「洗いラッキョウ」として出荷します。



「根を切る時の音で、いい出来だ!ってちゃんと分かる」。峰岸さん、いい音出しています。





強い日差しのもと、1株ずつ丁寧に植えていきます。あせってもだめ、ただただ元気に育つようにと願いながら。

10月の初め、峰岸さんと妻の千穂子さんが、浜の畑で定植をしています。澄み渡った青空の下、砂に刺したパラソルの陰に二人ずつ座り、膝で前進しながら、筋を付けた跡へ1本ずつ株を分けて植えます。秋とはいえ、昼間は25度にもなり、砂の熱さが泣きどころ。8月末から順次進めていて、今朝は7時から。今回の植え方は機械の収穫を目指す新しい試みで、峰岸さんは株と株の間隔を常に研究しています。

「砂地では良い種ができます」と峰岸さん。種用のラッキョウは8月末まで畑に置いてあります。葉っぱが黄色く枯れるのがサイン。そうなる掘り上げ、2週間ほど露天でさらします。「ここで雨が降ると最高。雨に打たれて赤くなった種は、土へ入れると砂の熱さに強いから。夏場も煮えにくい。これは水道水や山の水でやってもダメだった、雨の力やね」。植える時は根を切り、株（球）を分けておきます。あまり深く埋めず、ふわっと掛ける程度に。10センチ間隔で植えたものが、10〜30倍に増えるので、ふさふさと牧草地のように育ちます。「ラッキョウは植えただけで女手を借りるけど、後の草刈りや、腐ってしまった種の入れ替えなんかは男の仕事よ。まあ、浜のラッキョウ栽培はね、ラッキョウも人も、砂の熱との闘いやね」

## 熱との闘い。

1株ずつ手植え。  
風物詩のかげには  
根性がある。



束ねて乾かし、種にするラッキョウは、命が詰まっている迫力があります。

収穫しているのは昨年9月に定植したラッキョウで、除草剤を使わず草引きに精を出し、3〜4回、畝を整える土寄せ作業をしました。弘野台地では機械を使って土寄せができませんが、砂地では機械でできません。砂地は土寄せをしない場合、深く植えるので、小さい間は雨が降ったら埋まることもあるとか。水やりは自然まかせです。ネギハモグリバエなどが発生したら消毒しますが、収穫時期には消毒しません。



ラッキョウの芽は収穫後も伸びるので、すぐに持ち帰って塩水に漬け、芽止めをします。

ラッキョウは株で増やします。「種」と呼んでいる自家製の新しい株を9月に定植して、12月までに3回、肥料を施して、12月から1月にかけての

「止め肥」で球を固くするのだそう。元肥には鶏糞を入れます。「浜では肥料が砂地にしみ込んで、なかなか効きません。だから、きちんきちんとしてあげないといかん」

松林の帯に挟まれた畑は一面のラッキョウ畑となっていますが、もとは、すぐ前の海で獲れるシラスの干し場があったところ。半世紀ほど前の昭和35年、漁師さんたちの副業にと、砂地の環境が合うラッキョウを漁協が導入しました。入野ではサトウキビの衰退期でもあった頃で、やがて栽培は拡大します。「親から受け継いだ大事なものの。その頃は今よりも、ぜんぶ手作業。高く売れたのは苦労賃かもわからんね」と、峰岸さんがつぶやきます。



11月ごろ、入野では紫の花を咲かせたラッキョウ畑がパッチワークのよう。



白いラッキョウの袋が続々と持ち込まれます。塩水で芽止めしているので、表面は薄い塩味がします。

詰めまで済ませて持ち込みます。ここで係員が1キログラムの袋を手に取り、目視で傷や汚れなどがないか、芽止めも確認をして箱に詰めます。ラッキョウは塩の濃度が薄すぎると芽が出てしまうほどの生命力です。収穫は梅雨に入る6月の下旬まで続きます。約半世紀にわたる栽培の中で、収穫後の切りそろえや芽止め作業などの手間を軽減すべく、土付きでの出荷や漬物加工なども試されましたが、現在の洗ひラッキョウに落ちついたそうです。

2015年5月の収穫最盛期に訪ねた大方のラッキョウ出荷場。この時季もまだ、他県の産地に先んじての出荷です。4月20日から希望者5軒ほどで「早出しの早出し」をしました。「本出し」は5月2日から。この年は全般に小さめになっていました。生産者は収穫後、LMSに選別し、芽止めの塩水漬けをして、袋



「JA高知はた。大方支所園芸集出荷場」  
4月から6月まで、  
ピリツと出荷。



「ラッキョウ」

# 美人は手間から。

香南市吉川町 村井康利さん



洗い作業にこそしむ村井尋子さん母娘。室戸海洋深層水を使う付加価値が全国的にも知られるように。



室戸海洋深層水をベースにした芽止め作業。そのままなら、半日で2ミリも伸びます。

## 畑では雨と、 収穫後は水との 闘いなんです。

物部川河口、空港にほど近い村井康利さんのラッキョウ畑が、朝日を浴びて、収穫シーズンを迎えています。漁業も盛んな吉川地区では、ちょうどシラスの休漁期が、ラッキョウを掘る時期です。

収穫の手順は、村井さんが芝刈り機を押して葉茎を刈り取り、ピーチコーミング用の機械で掘ります。「兼業なので、機械も頼り。僕らの仕事は雨が大敵です。収穫の時には水分があるとだめ、もし濡れたら広げて乾かす時間がかかりますから」。康利さんは掘り上げ機を運転しながら、後ろに落ちるラッキョウを確認し



村井康利さんは外で勤めながら、早朝や休日に機械を使う作業を分担しています。

てゆっくり進みます。後に続いて、ラッキョウを広げる妻の尋子さん。

5月中旬の午後、自宅の作業場で、尋子さんと娘さんが向かい合ってラッキョウの洗い作業をしています。収穫時期は近所の女性たちが朝の4時から集まって手伝う現場。ほぐして上下を切ったラッキョウを、サトイモ用に作られた洗い機にかけて回すと、土がきれいに落ちて、同時に薄皮も除かれます。

それらを平たい網にすくい上げて、膝の上で、さらに丁寧に薄皮むき。この平網は漁師町ならではの工夫で、自分たちが作ったものです。膝の防水エプロンにたまった水を振り落とす音が、ジャーつと響きました。初夏とはいえ冷えそうです。ラッ

キョウが多い日ほど、水場での手作業も増えます。

それから芽止めという塩水への浸漬工程で、吉川では10年ほど前から室戸海洋深層水を使って付加価値を高めています。原水に食塩を加えて塩分濃度14度で10〜20分漬けて、芽の生長を止める作業です。終わったら水気を飛ばし、出荷場へ持ち込みます。でも塩水は真水より切れにくく、後で傷まないよう水切りは確実にしなくてはなりません。「室戸海洋深層水は塩気にまろやかさがあるといわれます。普通の塩水よりも芽が出にくいように思います」。洗って袋詰めして、生産者番号も入れます。詰めながらも皮が残っていたら、取り除くのを怠りませ



玉ラッキョウは小粒で食感の良さが長持ち。小さいぶん手間ですが、尋子さんの熱意で受け継ぐ品種です。

ん。「そんなにせんでも…」と周囲に言われるぐらい、細やかな仕事ぶりです。

村井さん夫妻は、県内の産地は吉川地区だけという貴重な玉ラッキョウも作っています。一般的な「らくだ」よりも小さく、甘酢漬にしてもカリカリの食感が長持ちするのだそう。茎も細めで、球は「お尻が、くりつとしてる」のが特徴です。人手があつて価格が折り合えば、実はもっと生産して、消費者に知ってほしいのが正直なところ。

「ラッキョウは手がかかるけど、やると楽しい。来年こそは、来年こそはと思いつつ、毎年やっぱ1年生です」と快活な尋子さん。家族で支え合うラッキョウづくり、女性の力は大きいのです。





左から澳本美鈴さん、末吉愛子さん、澳本志保子さん。ラッキョウを栽培するご近所さんです。

ラッキョウ農家直伝  
教えたくなるレシピ



## 新しい食材を 見つけたつもりで。

◎JA高知はた

大方地区は、高知県で最初にラッキョウを大規模に作り始めたところ。そんな歴史あるラッキョウ産地の生産者だけに、「カレーの付け合わせは福神漬けよりラッキョウ漬け」と言う澳本美鈴さんたち。地元ではラッキョウを漬けた甘酢も捨てることなく、他のものを漬けたり、お寿司などに使うのだからです。

ラッキョウの時期になったら、ヒントにして楽しまなくては。集まったのは、4月から6月の収穫シーズンには、収穫後のラッキョウを自宅の作業場で洗っているお母さんたちです。皆さん、料理の付け合わせから発想を変えて、ラッキョウが主役のレシピを他の産地とも考え合い、元気にPRしています。産地ならではの「新ラッキョウ」という言葉が使われているのも新鮮でした。

漬け汁がお役立ち!お花見にいかが

### 彩りラッキョウ寿司

【材料】4人分  
米2カップ／甘酢漬けラッキョウ20粒／甘酢漬けラッキョウの漬け汁150ml／卵2個／インゲン8本／ツナ缶1/2個／甘酢漬けショウガ適量／刻みのり適量／塩少々

【作り方】①炊いたご飯を濡らした寿司桶にあけて、よく冷ます。②甘酢漬けラッキョウをみじん切りにして、漬け汁とともに1へ加え、切るように混ぜる。③卵に塩味を付けて錦糸卵を作り、インゲンはゆでて斜め切りに。④錦糸卵とインゲン、油を切ったツナを混ぜ合わせ、皿に盛ってショウガ漬けや刻みのりを散らす。

※漬け汁を使うことで、味がさわやかに決まります。

生の食感が新鮮なサラダ

### 洗いラッキョウのマヨネーズあえ

【材料】4人分  
洗いラッキョウ100g／マヨネーズ大さじ1弱／塩コショウ少々

【作り方】①洗いラッキョウをざっと湯通しして、手早く水で冷やし、水気を切る。②1を縦に薄切りにする。③マヨネーズであえ、塩コショウで味を調える。

※生ハムを足したり、粗挽きコショウのトッピングも合います。



彩りラッキョウ寿司

ラッキョウ入り酢の物

肉巻きラッキョウ

洗いラッキョウのマヨネーズあえ

ひと味違う高級感が漂って

### ラッキョウ入り酢の物

【材料】4人分  
甘酢漬けラッキョウ80g／甘酢漬けラッキョウの漬け汁適量／戻した塩蔵ワカメ150g／キュウリ2本／塩少々

【作り方】①甘酢漬けラッキョウは薄切りに、ワカメは食べやすい大きさに切る。②キュウリは輪切りにして塩少々を振り、15分ほど置いて水気を絞る。③1と2をラッキョウの漬け汁であえる。

※チリメンジャコがあれば、足してみても?

お肉との相性抜群、いい香り

### 肉巻きラッキョウ

【材料】12個分  
甘酢漬けラッキョウ約100g／豚バラ肉150g／大葉6枚／コチュジャン大さじ1／小麦粉・溶き卵・パン粉各適量／揚げ油適宜

【作り方】①甘酢漬けラッキョウをつまようじに3～5粒刺す。②豚バラ肉にコチュジャンを少量塗り、半分に切った大葉を豚バラ肉にのせて1に巻く。③小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付けて、こんがり揚げる。

※フライパンでそのまま焼くなら衣なしで。



### 野菜としての ラッキョウ。

刺激だけでなく、ヘルシーな効能が見直されているラッキョウ。もっとおいしく食べてみたいという声も増えています。野菜として考えれば、可能性はたくさんありそう。おなじみの甘酢漬けラッキョウも、アレンジしたいもの。

#### 【洗いラッキョウ】

生の洗いラッキョウは芽止めの塩味が残っているので、水で洗って使います。生で食べるなら、軽くあぶると辛味が弱まり、甘い風味に。



初夏に店頭で見かける、洗いラッキョウ

#### 【簡単レシピ】

◎甘酢漬けラッキョウ(定番)  
洗いラッキョウ1kg・砂糖250g・塩60g・酢350ml・みりん60ml  
砂糖、塩、酢、みりんを鍋で沸騰させて冷めます。洗って水切りしたラッキョウを漬け込み、20日ほどできあがり。※カリカリの食感が好みなら、合わせ酢を鍋で加熱して注いでもOK。沸騰はさせないこと。



◎甘酢漬けラッキョウ(甘口)  
定番の味に甘さをプラスするなら氷砂糖やハチミツを。  
◎変わり漬けとして、キムチ漬けもおいしくできます。  
◎ラッキョウ漬けを刻んでチャーハンに入れたり、肉と炒めてもよく合います。

◎ラッキョウのタルタルソース  
みじん切りの甘酢漬けラッキョウをマヨネーズに混ぜて、フライにかければ、酸味が生きます。



【保存するには】  
◎匂いが強く腐りやすいので、保存する場合はすぐに甘酢漬けなどにしましょう。





栄養士さんおすすめ  
ラッキョウのうと

JA高知病院  
管理栄養士  
森澤 恵美

季節が春めいてきました。梅が終わり、桃から桜になる季節です。お花見や入学式などの行事をぜひ楽しんでください。

今回は「ラッキョウ」についてお話しします。ラッキョウは独特の匂いと辛み、ぱりとした歯ごたえがある野菜です。野菜に含まれる食物繊維は不溶性であることが多いのですが、ラッキョウの食物繊維は水溶性であることが大きな特徴です。一度に100g食

べることはありませんが、100g中の水溶性食物繊維は18.6gと驚くほど多く、血中コレステロールの調節が期待できるとされています。

また、ネギ類特有の匂い成分はアリシンで、強力な殺菌作用と老化促進を予防するとされる抗酸化作用があるといわれています。

ラッキョウはそのままではなく、甘酢漬けにしたり、みそ漬けにしたりと、加工して食べることが多い野菜です。その分一年中食べられるので、ぜひ適量召し上がってください。

参考文献/からだにやさしい旬の食材 野菜の本 講談社



砂なので軽くは抜けるものの、労力がかかります。(黒潮町入野)



収穫時に葉茎と根を切り、少しでも生長を止めます。この後、塩水に漬けて芽止め。(黒潮町入野)



収穫に使っているのはピーチコーミングの機械です。(香南市吉川町)

収穫カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
香南市	除草								定植			除草
黒潮町	除草				収穫				定植			除草

※今回取材した産地

ラッキョウ統計データ

【全国収穫量順位】

	産地	収穫量
	全国	11,696t
1位	鹿児島県	3,484t
2位	鳥取県	2,907t
3位	宮崎県	2,505t

7位 高知県 451t

※平成24年産 農林水産省統計「野菜の品目別、都道府県別生産状況」による)

【市町村別ラッキョウ作付面積】

	産地	面積
	高知県	40ha
1位	黒潮町	25ha
2位	香南市	5ha
2位	土佐清水市	5ha
4位	四万十市	4ha

※高知県農業振興センター調べ推定値(平成25年産)

ラッキョウはニラなどと並んで「おいしい物」に分類される野菜です。収穫量で全国1位は鹿児島県、2位が鳥取県となっています(平成24年度農水省統計より)。高知県は7位で、四国では徳島県も産地です。高知のラッキョウは温暖な気候を利用した全国一の早出しが4月から始まり、生食用の洗いラッキョウとして出荷します。ラッキョウは生命力が旺盛なので、芽止めしていないものはすぐに芽先が生長してしまいます。鳥取県



ラッキョウと  
高知雑記帖



砂地を利用したラッキョウ栽培。「種」と呼ぶ新しい株は、夏の終わりから初秋に手植えします。(黒潮町入野)

広がる新しい食べ方

一般にラッキョウは6月から8月がシーズンの夏野菜です。東日本ではハウス栽培もありますが、西日本では露地のみなので、新鮮な旬を味わえる貴重な野菜ともいえます。  
最近ではラッキョウの食べ方も多様化してきました。甘酢漬けラッキョウにしてカレーの添え物という従来のイメージを脱しつつあるよ

うです。全国の産地を巡って隔年で開催されている「全国らっきょうサミット」でも、炒め物など新しいレシピが提案されています。



2015年に大阪で開催された全国らっきょうサミット。隔年開催で、今回は2017年です。



芋洗い機が活躍する洗い作業。根気のある薄皮をむく作業は、やはり人の手が頼り。(香南市吉川町)

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19号「ねがいタケノコ」タケノコ農家・山本 巖さん



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23号目のありがとう。



JAバンク高知 検索



## とこまで行けるだろう。

僕も君も、旨いものが好きで、話は尽きない。  
 お互い、過ぎゆく日々は単調に見えて、  
 一日だって同じではないんだね。



### 一枚ずつに表情【粉引の小皿】

ふたん使いの気軽さと、引っ掻いた線の強い痕。その表情に思わず人生を重ねます。粉引の技法で、貫入をあえて化粧土へ入れてあり、意外に汚れにくい器。緑の茶色は釉薬をこすり落として焦がした風合い。

◎工房 申(西田宣生)  
 取扱SHOP/カーサ・シモダ ママ・マルシェ

## 実

つた小ナスの描くシルエツトに、うっとり見とれてしまします。業界では「黒いダイヤ」と呼ばれる南国市の伝統野菜を、生産者の岡田博昭さんは専業で通年栽培しています。発祥地に由来した名前は「<sup>とち</sup>十市小ナス」ですが、今では南国市内で広く受け継がれる品種です。

小ナスは業務用が主体なので県外へ出ていき、高知でなかなかお目にかかれませんが、形のまま料理に使えることや、煮崩れしにくい弾力が小ナスのいいところ。小さくても食べごたえは大きいのです。

「ナスの中でも一番きれい。特に11月の小ナスは最高です、形もツヤも。何とか、後を絶やさずに続けたい」と小ナスへの愛着を語る岡田さん。20代で父の農業を継ぎ、以来、38年のキャリアを小ナスと共に生きてきました。「あえて人と違うことに挑戦する場合もあります。実の数も少なくても良いから、夫婦二人でも手入れがいき届いて良い実ができる少数派の台木を選んだりね」。付加価値の高い野菜だけに、形が悪いと価格も下がってしまうので、いかに美しい形に育てるかが、生産者それぞれの技術です。

農する人  
 story  
**23**

毎年、いいものを探る。  
 その作り方は、  
 人それぞれにあって良い。

◎南国市浜改田







ここにしかない味が  
最高のごちそうになる



いつだって、  
新しい発見はあるから

足摺黒潮市場のレストランには清水サバを地元のお米と味わえる、旅行客やお遍路さんにも人気の丼がありま  
す。調理長の吉村さんは関西の有名ホテルなどで寿司職人として働いたのち帰郷。ふるさとの清水サバのおいしさは抜群の鮮度にあると言います。「3時間前まで海で泳いでいたから身がピリッています(地元言葉でとびぎり新鮮)」。それもそのはず、窓の外には漁船が行き交う清水港があるのですから。  
厨房に届いた活サバを新鮮なまま食べてもらうために特に気をつかうのは手の温度です。「ぬくいと一瞬触るだけで急激に身が弱ります。時には手を氷水で冷やしながら



土佐の清水サバぶっかけ丼(1,300円)かえし醤油をかけて食べた後はポットのだし汁を注いでお茶漬けのようにしていただけます。

File.2

足摺黒潮市場のレストラン  
調理長  
吉村 和俊さん



素早く調理します」

もう一つの主役は土佐清水市の特別栽培米。宗田鯉の魚粉肥料と足摺岬沖の黒潮本流のにがりを使用した甘くもっちりとした味わいで、これ以上ない新鮮な清水サバと丼の中で共演しています。

「鮮度に助けられることもあるけれど、甘えず料理の勉強と工夫をせないかんとおもいます」。柔らかな幅多弁に料理人の気骨が重なりました。

《足摺黒潮市場のレストラン》  
土佐清水市清水932-5 TEL0880-83-0151 P/50台  
営/11:00~14:00  
休/無休

File.1

チャビーズ・キッチン  
オーナーシェフ  
大塚 祐司さん



陽気で気配り上手な大塚さんの通称は、チャビーさん。10代でお世話になった人が付けてくれました。イタリアンから和洋中、アジアン、そしてスイーツにお酒まで幅広くレパートリーのお料理は、体への優しさでセンスが絶妙にフィット。高知産の野菜は、地元の直販所へこまめに通って手に入れる、ごちそうのもとです。ランチのプレートも、葉ものから根菜まで充実しています。  
独立して8年、いつも何かしら新しい食材や組み合わせ方を探しては開拓してきました。イタリアン系を主体にしていますが、本来はジャンルを問わず、料理するのが好き。「弱いと思う分野も、で



高知産野菜が何種類も味わえるプレートランチは1,080円(スープと飲み物付き)。他にピスタやピザのランチメニューも。

きるようになっておけば、どこかで料理に反映できる」と考えているのだそう。  
ところで、メニューでひときわ目を引く、「全米が泣いたフレンチトースト」。当初さっぱり受けなかったのが、名前を変えて種類を増やしたら、ぐんぐん伸びたとか。「将来は、お総菜を作って移動販売に出るのが目標です。少し変わった味も入れて、喜んでもらえたらなあ」と

《チャビーズ・キッチン-Chubby's kitchen-》  
高知市一宮中町1-14-48 TEL088-874-2277  
営/11:30~14:30(O.S.14:30)、18:00~22:30(O.S.21:30)  
休/日曜 P/店の前後8台



「ごつしゅー?」と挨拶し合う  
地域密着のお店づくり

早明浦ダムがほど近い、土佐町の山あい。八菜館は野菜やお米、牛肉、豚肉、鮮魚、お総菜からおやつまでオール嶺北な商品がそろった買い物スポットです。

一歩足を踏み入れると、揚げ物のいい香り! 店頭には地元で人気のお総菜とお茶菓子が日替わりで並びます。週末には土佐あかうしや棚田米を目当てにやってくる観光客でにぎわう一方、普段は地域の人々が寄り合うコミュニティスポットでもあります。

徒歩でお買い物に来るご年配のお客さんは「ここに来ると人と会えるから」とニコニコ。店の入り口のベンチでお茶を飲んでくつろいだり、ご近所同士で情報交換をしたり…。スローで自由な山時間が流れています。

# 幻の牛、米粉のおやつ…ここにしかない味、大集合。



前列左から八菜館 山下恵子さん、女性部 澤田都美子さんと池添結世さん、中列左から女性部の高橋美佐子さん、小笠原留美子さん、澤田千恵さん、後列左から株式会社れいほく 未来事務・長野進さん、直販部長・川村雅士さん

嶺北の誇り、  
土佐あかうしと棚田米

嶺北と言えば、土佐あかうしの絶品お肉。首都圏の有名レストランや百貨店をはじめ全国から注文が相次いでいるブランド牛で、最近の赤身肉ブームの火付け役として注目を集めています。数が少ないため「幻の牛」と言われることもあります。ですが、ここに来ればかたまり肉から薄切りまで、いつでも手に入ります。

そして棚田米と、その良質なお米から作られる米粉、ゆず加工品も豊富。特に米粉の加工品は、ご当地ならではの多彩なラインナップです。米粉ラーメンやうどん、米粉のおやつなど「こんな味、初めて!」と嬉しくなるユニークな商品がごんどん生まれていて目が離せません。

また施設名にもなっている八菜(カラーピーマン、ミニトマト、レタス、スナップエンドウ、ほうれん草、プチヴェール…)など野菜も充実。地元ならではの品ぞろえにウキウキしますね!



米粉麺いろいろ



米粉でできたうどんやラーメンも発売中! 歯ごたえのいいもちり麺です。

土佐あかうし



嶺北といえばコレ、土佐あかうし。希少な食材ですが、ここにくれば買えます&食べられます。

れいほく野菜



水と空気が澄んでいる嶺北は、おいしい野菜の名産地。自慢の色、ツヤ、甘みをご賞味あれ!



ゆず加工品

高知県産の天然ゆず果汁を使ったポン酢やゆずドレッシング。冷しゃぶやサラダにどうぞ。



コロッケ

売り切れ必至、火曜限定のコロッケ。他の曜日には田舎すしを販売します。そちらも人気。



かりんとう

大川村の隠れた名品、手作りかりんとうも入荷。もちろん米粉で作られています。



【JA土佐れいほく 八菜館】  
土佐郡土佐町田井1495 TEL0887-82-0074  
営/7:00~19:00(土・日・祝日は18:00まで)  
休/年末年始



お総菜が好評の川田ストアの川田昇さん。唐揚げやおすし、煮物などおいしいおかずがいっぱい。





甘党ならずとも、  
うっとりしてしまう

## 安芸の田芋きんとん

【材 料】4人分

田芋500g／砂糖300g／小豆100g／  
塩少々

【作り方】所要時間／1時間

- 1.小豆を軟らかくなるまで蒸し、砂糖30g(分量外)を加えて10分ほど煮る。
- 2.田芋の皮をむいて、鍋で軟らかくなるまでゆでる。
- 3.2を熱いうちにすり鉢で練る。砂糖300gを加えて練り、塩少々を加え、最後に小豆を入れて軽く混ぜる。

★地元では血鉢料理の定番です。小豆なしでもOK。

紫が夢を誘う、  
おもてなしの逸品

## 入河内大根のはいから巻き

【材 料】大皿用

入河内大根400g(半割)／鯛の刺身1人前／  
スモークサーモン1人前／大葉10枚／  
干し柿2個／チーズ適量／塩少々

A | ユズ果汁(塩なし)100ml／砂糖120g

【作り方】所要時間／40分

- 1.入河内大根は皮付きのまま2mmの厚さに輪切り、軽く塩をしてしんなりさせる。
  - 2.Aを混ぜ、1の水気を切って漬ける。
  - 3.干し柿はスライス、チーズは拍子切り、鯛の刺身とスモークサーモンは一口大、大葉は半分に切る。2の大根の水気を切って広げ、具をのせ花状に巻く。
- ★ユズ果汁の酸味で、入河内大根の皮が紫からピンク色に。

ご飯にもパンにも合う、  
リッチな食感

## 入河内大根のサラダ

【材 料】4人分

入河内大根300g／カニ風味かまぼこ2本(5cm×4本でも可)／ツナ1缶／水菜1/2束／  
すりごま適量／マヨネーズ適量／ユズ皮少々

【作り方】所要時間／30分

- 1.入河内大根を千切りにする。皮の紫色を生かすため、少量を身より細かい千切りに。10分ほど水にさらす。
- 2.ざるに取って水気を切り、カニ風味かまぼこ5cmに切ってほぐしたもの、油を切ったツナを混ぜる。
- 3.マヨネーズとすりごまを加えて、しっかり混ぜる。水菜を切って散らし、刻んだユズ皮をトッピング。

★入河内大根は水気をしっかり切って、出来たてをどうぞ。



## こどももだいすき

おっきな口で、食べちゃおう!

## 安芸の野菜てんこ盛り・たっぷりピザ

【材 料】1~2人分

ピザシート1枚／トマト中1個／ナス1本／  
パプリカ(赤・緑・黄色)各1/4個／玉ねぎ中1/2個／  
ベーコン50g／ピザ用チーズ適量／  
ピザソース適量

【作り方】所要時間／40分

- 1.ナスはヘタを落として輪切りに、パプリカ・玉ねぎは千切り、トマトは輪切りに。ベーコンは5mm厚に切って炒める。
- 2.ピザシートにピザソースを塗り、1の具材をのせ、ピザ用チーズをのせ、200℃のオーブンで10分ほど焼く(要予熱)。チーズがとけ、野菜がしんなりすれば出来上がり。

うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe



地元愛あふれる発想がまぶしい、  
野菜の光るおもてなし。

高知の東部は、ユズ酢の使い方に  
地域ごとの伝統があります。  
そして、地元産への熱い意気込み。  
野菜はもちろん、海も山も大盛りです。

主役の野菜たち

冬春ナスの生産量が全国トップを誇るJA土佐あきは、ナスとユズの大産地。安芸市の山間部・入河内では、伝統野菜の入河内大根も栽培しています。



ご当地名物「ちりめん丼」が変身! あき丼

【材 料】2人分

米1合／ナス1本／チリメンジャコ30g／鶏モモ肉50g／  
水菜5~6本／レタス少々／もみり適量／土佐ジロー卵2個／  
片栗粉適量／揚げ油適量

A | 塩・コショウ適量／酒小さじ1／おろしニンニク1かけ  
B | 砂糖大さじ2／しょうゆ小さじ1／塩小さじ1/3／  
ユズ果汁(塩なし)大さじ3／ごま油小さじ1/2／  
だし汁大さじ2.5

【作り方】所要時間／30分

- 1.ナスはヘタを落とし、8mmの厚さに切る。
  - 2.土佐ジロー卵で温泉卵を作っておく。
  - 3.鶏モモ肉はAで下味を付け10分ほど置く。
  - 4.鍋に油を熱し、ナスを素揚げする。3に片栗粉をまぶして色良く揚げる。
  - 5.4が熱いうちにBへ漬け込む。
  - 6.丼にご飯を盛り、もみり、ナス、チリメンジャコ、水菜、レタス、鶏肉をのせ、中央に温泉卵を置く。ぽん酢やしょうゆなどをかけていただく。
- ★安芸の浜で揚がったチリメンジャコ、たっぷり。

JA土佐あき女性部安芸支部  
後列左から 曾我和佳さん、福本久美さん、野町節子さん  
前列左から 小松愛子さん、有澤節子さん、安養寺のり子さん、横山秀子さん





とさのうと おすすめ逸品

## JA土佐れいほく 八菜館の「KOMBIS」

**嶺** 北産のおいしいお米が、香ばしいビスケットになりました。その名も「サクッと咲くKOMBIS(米ビス)」。ひまわりの形の小さな一口サイズです。昨年11月に生まれたばかりの新商品ですが、「いくつでも食べられる」「昔懐かしい味がする」と早くも評判になっています。

おいしさのワケは、油で揚げずに薄く焼き上げているから。米粉ならではのサクッと軽い食感が、小さなお子さんからお年寄りまで幅広い年齢層に好評です。

保存にもばっちりなチャック付きで、いつまでも香ばしさをキープ。今のところ嶺北地域でのみ販売されている、とってもレアなおやつです。



【KOMBIS】

130g入り 198円(消費税込)

◎問い合わせ  
JA土佐れいほく 八菜館  
TEL0887-82-0074



生産者の井上宗太郎さん(右)、三浦克昭さん。「今年は豊作でした。ここ舟形は代々コンニャク芋の産地。土が合ったら小さい種芋からどんどん子が増えますよ」。



斑点が特徴的なコンニャクの株。秋に葉が枯れ落ちたら地中の芋を収穫します。

### 受け継がれるこの味、お山の宝。

**地** 域おこし協力隊の古城亜希子さん。自然や山の暮らしにひかれて高知へ。協力隊の仲間と朝一番に入り、下準備をきびきびとこなします。加工は週に1日です。芋をゆでて加工し、多い時は千個もの注文が来ます。コンニャクづくりはデリケートで、勘どころなのが、耳たぶのように軟らかく練る工程。芋の状態を見て水加減を調整し、ほどよい弾力を出すのです。メンバーから「ちょうどやね。ぼつちり!」とOKが出ます。手で丸めて釜に浮かぶ姿に、皆笑顔。お山の宝が、こうして受け継がれます。

【池川こんにゃく】

無垢・きび 各144円(税込)  
※Aコープいけがわ販売価格

◎問い合わせ  
JAコスモス 営農販売部販売課  
TEL0889-22-7823



三浦栄子さんを中心に、チームワークで作業。



滋味の、こしらえ。

山の斜面で育つコンニャク芋。収穫は10月から11月ごろ。繊維が多く、コンニャクがたくさん作れる芋です。

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

23

池川地場産品加工組合

### 池川伝統の`ごちそう、コンニャク。

**仁** 淀川や吉野川の水源地域。仁淀川町はコンニャク芋の産地です。「コンニャクはお祭りやお正月のごちそうでしたよ」と組合長の三浦栄子さん。伝統の味を地域の女性たちの手で商品化して、すでに30年。店頭に並ぶとすぐ売れていくほどの人気です。丸いその肌はぶるぶるとして、素朴な風味。品質の良い芋と手づくりの加工が光る、キリッとしたコンニャクです。ぬたで刺身はもちろん、あぶって田楽にしても煮物でも、「これでないといかん」と求めるファンが定着しています。

加工場のある用居は、かつて松山街道に沿ったにぎやかな山里でした。しかし高齢化が進む中、売れるとはいえ体力の必要な加工品づくりに、将来をあやぶんでいたといいます。

ところが数年前、この味を託せる熱心な若手が登場したのです。

#### 「池川こんにゃく」ができるまで

- 1 コンニャク芋の皮をむき、釜でゆでる。
- 2 ミキサーにかけて粘液状にする。1時間ほど置く。
- 3 バタ練り機でかくはんし、水を加減して凝固剤(ソーダ灰)を入れる。
- 4 手で丸めて整形・計量、お皿にのせて小休止。
- 5 約30分ゆで、流水に取って冷ます。

地域の味と加工場を継承する古城亜希子さん。





農業体験のうと  
畑の弟子



小学1年生から6年生まで、地域の子どもたちが野菜を育てながら、食べものをつくる農業の大切さ、楽しさ、そして天候などに左右される難しさをも体験しています。

J A コスモスが小学生対象に企画する、今年で11年目のスクール。毎月1回・10カ月かけて、低学年から高学年まで3組のグループで、友だちと一緒に農業と食の体験を深めます。

半日の予定は盛りだくさん。全員で「約束」を唱和した後は、今日することや注意を聞き、近くの畑に移動して収穫です。子どもたちはもう、畑に来ると動きださずいられません。にぎやかな声が上がります、まずはサツマイモ掘りから。6月に植えたつるが、こんなに育つ

やったよ、収穫！  
みんなで食べるごはん、  
どっちも最高やね

たのです。つるを切り、草を抑えるマルチをめくって、シャベルを土に差しました！地下の芋を傷つけないよう、丁寧に土をどけて掘り上げます。続いてジャガイモを勢いよく収穫。低学年の子たちも、しっかりと根気よく掘っています。さらに、来月収穫する大根の成長ぶりも観察しました。

汗を流してがんばった後は、ホールへ戻ってお楽しみのお昼食です。9支部の女性部が交代でおいしい手料理を作ってくれています。子どもたちも今日はじゃがバターを作り、蒸し上がったほくほくのジャガイモを大きな口でほおばりました。

この子らが、ふるさとのすばらしい自然を体感し、地元を愛する大人に育ってくれたら——指導するスタッフも、見守る保護者たちも、そしてボランティアの高校生や記録係の方も、共有する思いです。

お世話係 / JAコスモス 堀田盛幸さん  
「おとなになっても忘れないよ」がコンセプト。担当6年目の堀田さんは「子どもたちの成長ぶりを見るのも楽しみ。農業に興味を持ってもらうきっかけになり、記憶に残る体験となれば」と願っています。



「つるを少し残してね、芋がある目印だから。先生が言ったとおり、下から立派なサツマイモが。『どうだ！』ほら！こんなに掘った」と見せ合って自慢。



「私も鎌がいい！ちゃんと使えるもん」と梳き鎌をお兄ちゃんに借ります。元「しようがないな！やってみ。足でグッと踏み込んで、芋を持ち上げる妹。」



【第11期 あぐりキッズスクール】  
第8回目(全10回)  
2015年11月21日(土)  
主催 / J A コスモス  
場所 / J A コスモス本所のホール  
参加人数 管内の小学生28人(登録人数)  
◎この日の体験  
先生の説明、サツマイモとジャガイモの収穫、ダイコンの観察、じゃがバター作り、女性部手づくりの昼食、ホームルームで組ごとに発表



「よいしょ、よいしょ」つるを持ち上げて運ぶ子に、組全員でゴロゴロ転がしていく子たちも。1年生の最初は土に触れなかった子も、今では自分から「やりたい」と積極的に。



「いただきまーす」作った人にきちんと感謝して、昼食。各自のお弁当箱へ取り分けて食べます。お代わりOKのおかずやデザートもありましたね。



最後は「がんばりカード」に感想や反省を書いて、組ごとに発表です。「ここね、これでいい?」「もっと書いたら?」



## ラッキョウの姿

ころっとした形がかわいいラッキョウ。収穫時は全く別の表情の野菜で、その顔に力強さとたくましさを感じます。酢漬けて食べるイメージが強いラッキョウですが、肉に巻いて揚げたり、マヨネーズであえたりと、生産者の方々の発想に今回もまた驚かされました。意外性のある組み合わせは日本の食のレパートリーを増やしてくれます。農家さんに感謝をしながら、野菜に込められた思いとともに、今日もおいしくいただけます。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

22号大葉特集に寄せられたお便り

●一番心に残ったのは、大葉のページです。私は今まで大葉にはおいが強く辛い食べ物で、でもこの本を読んで、大葉はこんなに苦労がかかると知り、すこしは、食べてみたいです。(10代・女性 その他)

●いつも楽しみに見えています。今回の畑の弟子はこれからの農業に未来が見えてきそううれしく思いました。やはり子どもたちにも小さい頃から農業に少しでも興味を持ってほしい土や畑が好きになってほしいです。(70代・女性 主婦)

●毎週、直販所へ行って野菜を購入しています。転勤で高知に来てもうすぐ3年、その間に妊娠し娘が生まれ、今2人目を妊娠しています。赤ちゃんだった娘が旬の野菜を毎日食べ、今では野菜を指さして「これ食べさせて!」という野菜好きに成長しました。おいしい野菜を作って下さる農家さんに感謝です。(30代・女性 主婦)

●本誌はふと手に取りたくなる美しさ、優しさを感じ、大変すばらしい冊子です。「てまねき大葉」の特集はお二人の人柄、取り組む姿勢、思いの強さ等々を含めた良い内容でした。ちよくちよく市の素晴らしい活動とともに私の会社時代の後輩の元気な顔があり、特に目を引きました。(70代・男性 その他)

●ちよくちよく市のおかずセットがおいしそうですね。女性部のみなさんの心のもったお料理を買いにいってみたいです。(20代・男性 会社員)

●大葉の美しさを発見、種を生産者に分け

てあげること、選果場の掘りごたつ、週休二日制など、繊細で扱いが難しい大葉生産の大変さをやわらげるための「人のやさしさ」に感動しました。また、大葉を使ったレシピは作ってみたいと想像ができないようなユニークな料理もあって、楽しめました。土佐はおおらかで明るい人が多いイメージを持ちました。(20代・女性 パート・アルバイト)

●僕は、大葉の天ぷらがとても好きです。大葉は一年を通し販売されていますが、職人さんのような繊細さで育てられていることを初めて知りました。おいしいものを食べられることをとても感謝しています。(20代・男性 会社員)

●うちでごはんを参考にさせていただいてます。小さな子どもがいるので野菜嫌いにならないよう気をつけています。野菜を細かく切って隠す料理ではなく、素材を生かした美味しいレシピをさがしていました!うちでごはんのレシピは1歳の子どものニクニクして食べてくれます。また大葉特集は大葉は引き立て役、見た目が大事というところが心に刺さりました。おいしく美しい大葉は農家の方が丹精込めてつくられているからこそ出来るんですね。(20代・女性 主婦)

●大葉の料理おいしいですね。大葉のミルクプリンを作ってみました。ミルク&大葉合うんですね。勤めているグループホームで、おやつに作ってみました。次は大葉の蒸しパンを作ってみようと思います。(50代・女性 会社員)

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Spring/2016/vol.23

[ とさのうと 23号 ]

### 発行日

2016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

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

## 農する食する、イベントガイド

2016年

3月

6月

### 3月

- 1 土佐の町家雛まつり(〜3日)(安田まちなみ交流館「和」)
- 3 土佐の町家雛まつり(〜6日)(吉良川まちなみ館・おまつり館)
- 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 第7回土佐ぶんたん祭(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)
- 12 高知トマトサミット2016(〜13日)(土佐のおきゃく会場内)
- 20 第5回JAいちごフェアin高知(ひろめ市場)

### 4月

- 10 奥四万十博 オープニングイベント(マルナカ須崎店 駐車場)
- 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)

### 5月

- 12 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)
- 15 かつお祭り(久礼八幡ふるさと海岸)

### 6月

- 9 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)

[日程未定]  
雛まつり(3月上旬)(JAとさし あおぞらいち)  
JAまつり(4月下旬)(JA高知病院)  
小夏まつり(5月上旬)(JAとさし あおぞらいち)  
夏の感謝祭(6月未定)(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。

## 手から手へ、伝えたい。



### 農と食を結ぶ季刊誌「とさのうと」

創刊号 2010年9月発行 「手のひらトマト」	2号 2010年12月発行 「ひだまりユズ」	3号 2011年3月発行 「あしたアスパラ」	4号 2011年6月発行 「いいかおナス」	5号 2011年9月発行 「ふるさとお米」	6号 2011年12月発行 「めざましショウガ」	7号 2012年3月発行 「はるばる土佐茶」
8号 2012年6月発行 「ごきげんオクラ」	9号 2012年9月発行 「うるわし土佐あかうし」	10号 2012年12月発行 「きらほし文旦」	11号 2013年3月発行 「すっぴんキュウリ」	12号 2013年6月発行 「リュウキュウゆうだち」	13号 2013年9月発行 「ほおえみシイタケ」	14号 2013年12月発行 「はつゆめイチゴ」
15号 2014年3月発行 「とことんニラ」	16号 2014年6月発行 「やくそく牛乳」	17号 2014年9月発行 「えくぼサツマイモ」	18号 2014年12月発行 「うっとりピーマン」	19号 2015年3月発行 「ねがいタケノコ」	20号 2015年6月発行 「おもかげ小夏」	21号 2015年9月発行 「たより新高梨」
22号 2015年12月発行 「てまねき大葉」	JAバンク季刊誌「とさのうと」のバックナンバーはホームページでご覧になれます。					

## 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

2016年4月30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、高知のおいしいもの、おいしいところがそろいました。

### 1 生ラッキョウとラッキョウ酢セット 30名様



### 3 池川こんにやくとお茶セット 20名様



### 2 土佐れいほく米粉セット 10名様



### 4 チャビーズ・キッチンお食事券(1,000円分) 10名様



### 5 足摺黒潮市場お食事券(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。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。