

とさ のうと

tosa note

vol. 24
2016
Summer

農する人と、食する人へ



ゆりかごメロン

何年ぶりに会っても
あつという間に
通じる気持ち。
そんな土佐の友。



第25号は2016年9月1日発行予定
特集の顔です



2014年8月に高知県や中国地方に猛威を振るった台風11号。
 ここ四万十町勝賀野では、台風が原因で起きた土砂崩れで
 田んぼ70アールが使えなくなっていました。
 大量の土砂が田んぼを覆い、稲作を再開するのが困難な状況でした。
 あれから約2年、行政や地元建設会社のおかげで、
 田植えができるまでに復旧しました。
 被災した農家は「感謝しても、しきれない」と繰り返します。
 自然を相手にする農業ですが、
 こうやって昔から地域全体で支え、守ってきたのだなあと感じました。
 いつまでも守り続けたい風景です。

【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

Summer/2016/vol.24

ゆりかごメロン

1粒の種から1玉だけ
 実らせる温室メロン。
 美しく張ったネットとしっかり甘い果肉、
 高知の生産者が育て上げた傑作たち。



【メロンのプロフィール】

原産地：アフリカ
 分類：ウリ科キュウリ属

高級温室メロンの代名詞は西洋系
 のアールスメロン(マスクメロン)。
 その原点は大正時代末期にイギリス
 から入ったアールス・フェボリッ
 ト種で、とろけるような甘さの緑肉
 メロン。

完熟したアールスメロンは、果皮
 の近くまで甘く柔らかく、果汁たっ
 ぷり。ほどよく冷やして、どうぞ。

- 03 特集
ゆりかごメロン
- 10 メロン農家直伝
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 忙しさも報われる、
付加価値が高くて喜ばれるものを。
- 15 ものこぼし
- 16 風土食エッセイ
一心風土庵／廊中ふるさと館
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
J A 馬路村 ゆずの森直売所
- 20 J A 高知市女性部「あしたはの会」
うちごぼし
- 22 おいしいもんができたぞね
五縁の会「四万十にくびっ昔」
畑の弟子
- 24 J A 土佐あき芸西花卉部会有志・芸西小学校
トルコギキョウの収穫体験と卒業式のコーサージュ作り
- 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



新聞紙は肌を日焼けから守るため、収穫の15~20日前に掛けます。収穫直前に出来栄を見る近澤さん。



「温室メロン」

ひたむきに、かわいがる。

土佐市新居 近澤朋成さん

どんな木をつくるか。
それが、栽培技術の
肝心かなめです。

清流仁淀川の河口にほど近いハウス群、星がまたたく2月の午前4時半。真つ暗なハウスの中ではヘッドライトが動き、カサカサと紙の音がしています。こんな早朝から近澤朋成さんが収穫しているのは、新聞紙に包まれて育ったアールスメロンです。作業場へ運んで選果するまで、この紙はまだ外しません。

高知産の高級温室メロンは、産地ごとに特徴のあるブランド化を進めて生き残りを図っています。夏場の8月から9月を除いて年間出荷しており、規模の大きい近澤さんのところでは、年に11回もの収穫サイクルに。「ここまで一生懸命育てているから、頑張って早起きして収穫し、きれ



いな姿で送り出したい」と話します。1玉の重さは平均で15キロ。摘み採ったメロンを手に受ける様子に、赤ちゃんを沐浴もくくやくさせているような慎重さと愛情がうかがえました。

夜明け前のハウスで、新聞紙に包まれたメロンを収穫。

土佐市の新居地区では土に植える地床栽培じじ栽培をしており、室戸海洋深層水の濃縮ミネラル液を薄めて、根から吸わせるのが特徴です。「土からも水からも多様な成分を吸い、深みのある甘さに仕上がります」。果肉そのものにミネラル成分が多く含まれ、メロン特有の刺激がまろやかにになるとのこと。



ワイヤーでアンテナ部分を吊って安定させます。毛糸の色が交配日の目印。

1本の木に実は1玉だけ。途中で摘果して4玉に減らし、さらに1玉だけに絞り込むのです。一人っ子の温室メロンには、成長に欠かせないドラマがあります。果実が半分ほど育って表皮の成長がいったん止まったところ、果肉を肥大させると、表皮が圧迫され、ひび割れるのです。ネット期の始まりです。すると、木はみずから傷口を修復しようとして見慣れた美しい網目の「ネット」は、この傷口が固まったものです。メロンの成長は夜の間に起こるので、ひび割れは日の出のころに始まり、縦に入り、次に横に、そして日が経つうちに、果実全体へネットが張り巡らされていきます。



ネット期のメロン果実は、縦横にひび割れが入り、痛々しいほどの姿に。この後、傷を修復する過程でネットが美しく完成していきます。

【JAとさし 新居出荷場】

毎日がコンテスト。



午後3時ごろ、新居地区の出荷場に近澤さんのメロンが持ち込まれました。今朝、収穫して選果した6玉入りの箱です。検査にはJAの担当

職員が入って全箱検査を行います。厳重にチェックして、事故品をできる限り減らす仕組み。まず、匂い。ふたを開け、メロンに顔を近づけて、くんくん。「ここでおいしそうな甘い匂いがしたらアウト。過熟果あるいは発酵果です。たいていカンと響くようなのは、菌が入っている可能性も」。担当職員が、箱の一つを持ち上げ、近澤さん呼びます。「ちょっとのことだけど、これが：気になるので」「ああ、僕もここは最後に悩んだところ」と受け取る近澤さん。厳しいようですが、ネットに微小な傷が付いていたの

です。このメロン美の見どころはサイドからで、上からではありません。ネットの網目がまんべんなく密に入って、盛り上がりも必要です。地色は白く、上品に。指摘を受けた実は等級を落として出荷するのではなく、生産者に箱ごと返し、翌日までに入れ替えて出荷できるので、品質の安定につながっています。「生産者にしたら何万分の1玉でも、消費者には大事なオンリーワン。がっかりさせたくないし、何よりおいしく食べてもらいたいからです」。近澤さんたち生産者の覚悟が見えるルールです。



匂いだけで6玉のどれが傷みかけているかも分かる、鼻利きの検査員・田所昌一さん。



室戸海洋深層水の濃縮ミネラル液を薄め、根から吸わせます。果肉にミネラルが含まれ、深みのある甘さに。

土佐市のアールスメロンは、ソナタと雅という品種を時期によって使い分けています。定植から収穫までは約100日、交配してから60日ほど。栽培のメイン技術は、交配時までの「木づくり」だといいます。ここで失敗したら取り戻せない、という勘どころ。厳寒期は日照が短い時に交配するので、実の品質とサイズをそろえるのが難しく、今回はめったにない大雪の日に交配したのも重なり、心配したそう。「夏の木は冬よりコンパクトにつくります。成長を進めていくか抑えていくか、私たちはす

べて木でコントロールする。その時季と品種に合った木で、根をしつかり張らせれば、あとは木が勝手に良い実を付けてくれるんです」。ハウス内の環境管理には、注目の技術が。他の農産物に先駆けて35年前からお父さんが導入していた、成長促進のための二酸化炭素発生装置や、近澤さんが進めるコンピューターでの温湿度管理です。「このデータと、木の状態を見分ける経験値を活用して、生産管理を徹底します」。若い後継者は先輩に学びながら、メロンの付加価値を高めています。



メロンの半分を包む白い紙は、さながら花嫁の角隠し。支度は細やかです。



選果と包装を終え、6個ずつ箱へ入れて完成です。

最高の晴れ姿で。

見極めながら
きれいに化粧して
送り出す喜び。

ところで、アールスメロンとして出すには、基準の糖度をクリアしないと認められません。アールスメロンが最も甘くなるとされる早春の糖度は、16度を超えることも。交配

選果箱詰め作業場はメロンにも人にも優しい畳敷きです。選果する人を「選り手」といって、近所さんも手伝いに来て、夜明け前に作業がスタート。メロンの選果とともに、アンテナと呼ぶ茎の両端を切り直して整え、キャップをかぶせます。白い薄葉紙で手際よくメロンの半球を包んでいるのは、鮮度保持のため。そして緩衝材は、土佐市産の木毛とい

日から計算して、出荷できるかどうかはサンプルを生産者が出荷場へ持ち込み、割って検査します。ここ土佐市新居地区の場合は、全員が栽培に海洋深層水を使うので、ミネラル含有量と糖度の両方を測ります。検査に通れば、翌日から無事に出荷開始です。

メロンは収穫後も出荷まで数々の手間がかかります。近澤さん宅のう、間伐材を削った自然素材を使います。苦勞の結晶のメロン、支度ができました。

お父さんの敬「二さんいわく、「うち息子に早くから8割の生産管理を任せただけ、任せるのはけっこう勇気が要ったね。メロンで生きていくのは大変。栽培には神経を遣うけど、難しい分、他の作物よりリターンも大きいんじゃないかな」。



玉吊りの作業。実の先へ出た葉からも栄養が運ばれるので、残します。

さんが柔らかい土に苗をすぼんと埋めて土を掛けたら、宮崎誠二さんが、歩く速さでホースの水を掛けていきます。夜須では防根透水シートを土に埋めて、その上に植えます。このシート、水は通しますが、根は通しません。土壌の病害に悩まされた20年前、ある生産者がこの方法を取り入れ、土壌の病害が激減したうえ、味も良くなったのです。「それ、僕が最初に真似したが！」。ニコッとする宮崎さん。夜須では糖度が14.5度以上あること、そしてこのシート使用が、高品質メロンの栽培条件です。

最も技術が必要なのは、定植して2週間ごろからで、温度や水の管理が重要です。そして交配後8〜9日には玉吊り作業を行います。ヒモを輪にして、アンテナの先が曲がらないよう吊るすのです。栽培管理は表面にネットが入るまでが勝負で、細かいネットをきれいに張るコツは、水の加減。ネットができ始めたら、見回りを朝昼晩行い、それぞれの状態をつぶさに観察する宮崎さん。「気になるときは、夜中でもハウスへ来てしまいますね。夕方ハウスを閉める前は、昼間ゆるんでいた実が、朝の堅さに戻っているか確認します」

4年ほど前から、シーズンによっては害虫対策に天敵昆虫を入れるようになりまし。さらに宮崎さんがハウスの天井に張っているUVカットフィルムは、虫にとって夜のような暗さなので、植物の汁を吸うスリッパスという害虫の動きを封じます。ただ、益虫のハチも飛ばないので、人工授粉が必要です。

宮崎さんが収穫をする時間帯は、早朝4時から2時間ほど。自宅で選果・箱詰めした翌日、出荷場で生産者も検品を担当します。収穫は効率的で、スピーディー。まず、前日の夕方、実に近い葉を取っておきます。

こちらは、20年以上前から地域一丸となって高品質メロンの栽培に取り組んでいる、夜須温室メロンです。生産者は農林水産省のエコファーマー認定も受けています。定植の際は、手伝いをする「植え子さん」を共同で雇います。植え子

天敵昆虫も使いながら、朝・昼・晩とじっくり観察して。



定植後、苗が活着するまで1週間。肥料は完熟堆肥とヤン殻を混ぜたもの。

「出荷が始まる前に糖度を測ったら、外が12度、中が16度でした。上出来です」と期待を込める宮崎さん。肌が陶器のように白く、ネットがバランズ良く入った玉は、ふつくと丸く、誇らしげです。

数時間後、自宅の作業場では、カーペットへ並べたメロンが、昇ってきた朝日を浴び、気品にあふれて並んでいました。妻の悦子さんや手伝いの人がひざに抱えて軍手をはめた手で分泌液を拭き取り、それを宮崎さんが一玉ずつしっかりと検分します。責任者の宮崎さん自身が、公正な審査員です。

夜明け前、メロン満載のトラックが作業場へ。



【温室メロン】

この子への責任。

香南市夜須町 宮崎誠二さん

実った恵みを手に。生産者各自が厳しく選果して、出荷場でさらに検品しています。



メロンが主役のフルーツポンチ



リッチな生ハムクリームチーズメロン

かわいって評判ですよ ミニパフェメロン

【材料】お好みの分量で メロン(さいの目切りと薄切り) / コーンフレークやグラノーラなど / バニラアイス / 生クリーム
【作り方】グラスなどへ、メロン・コーンフレーク・メロン・アイス・クリーム・メロン・生クリームの順に盛り付けて。薄切りのメロンを立てて完成。

ひんやり果肉を借しげなく! メロンスムージー

【材料】2人分
メロン果肉200g / プレーンヨーグルト100g / 牛乳100ml / ミントの葉
【作り方】一口大にカットして凍らせたメロンと材料をミキサーにかけ、飾りにミントの葉をのせて。



ミニパフェメロン



メロンスムージー

緑と赤のメロンをぜいたくに盛って

メロンが主役のフルーツポンチ

【材料】お好みの分量で メロン(緑肉・赤肉) / フルーツミックスの缶詰め / イチゴ / キウイ / ブルーベリー / ナタデココ / サイダー / チェリーなど

【作り方】メロンをギザギザにカットして果肉をくり抜き、器にする。果肉を丸やハート型などに抜く。他のフルーツも一口大にカットし、メロンの器へ入れてサイダーと缶詰のシロップとメロンの種まわりの果汁を注ぐ。

食材のセレクトも楽しみな

リッチな生ハムクリームチーズメロン

【作り方】生ハムとメロンの間に、クリームチーズをサンド。粗びき黒コショウを振り、オリーブオイルを回しかけると、絶品オードブルに。お好みでレモンパーム(ハーブ)を飾って。スパークリングワインとメロンが、よく合います。



左からメロン生産者の近澤美保さん、久保美和さん、近澤恵子さん。



メロン農家直伝
教えたくなるレシピ



家族の嬉しい顔と、一緒にメロン。

©JAとさし

メロンといえば贈答用高級フルーツの代名詞ですが、味を知り尽くした生産者ならではの食べ方、とても気になります。

土佐市の近澤朋成さん・美保さん宅で、ほどよく食べごろのメロンを前に、女性たちのこだわりを披露していただきました。

やはり生食で、美しい色や形をも、目で味わいたいメロン。食べるシチュエーションにも思い入れがあります。「味に自信を持って生産しているから、ご家族の記念日やお子さんの行事などにも、もっと取り入れてもらえたら嬉しい」というのが皆さんの思い。「この、種のまわりの果汁をぜひ捨てずに使ってみてください。甘く濃厚です」。女性ならではのセンスとひらめきで、華やかさとお得感がしっかり盛りられた、ハッピーな気持ちにしてくれるレシピが並びました。



食べごろが命のメロン。

外見からは食べごろが分かりにくいメロン。せっかくの高級品なのに、一度割ってしまうと、もう追熟しません。お店で何日後に食べごろか確認して入手するのがおすすめ。なお、食べごろは産地や品種によっても幅があります。



「食べごろサイン」

玉全体の張りを入手時に触っておくと分かりやすいです。おしりのまわりが少し柔らかくなってきたら食べごろ。アンテナキャップを外しておくで枯れ具合も参考になります。



「お尻」形

アールスメロンなら、全体が球形に近いものが、味も確かだとされています。

「冷やすタイミング」

◎冷蔵庫には、食べる2時間前くらいから。

「保存のヒント」

◎カットして冷凍できます。バニラアイスに混ぜ込み凍らせると、熟れ過ぎた実も、味が落ち着くはず。◎夏は床に置いておけば長持ち。

栄養士さんおすすめ
メロンのうと

JA高知病院
管理栄養士
森澤 恵美

梅 雨の時期となりました。アジサイやタチアオイが美しく咲き、雨の季節を楽しませてくれます。ぜひ梅雨を楽しんでお過ごしください。

今回はメロンについてお話しします。メロンの成分にはシヨ糖、果糖など10%以上の糖を含み、じゃ香に似た特有の香りがあります。100種類以上の揮発性物質が合わさって多種の香気成分となり、甘いじゃ香に似た香りを醸し出しているそうです。

カリウムが豊富で、100g当たり350mgあります。カリウムには余分な塩分を排出する働きがあり、メロンの約90%を占める水分の利尿作用と相まって、高血圧予防に有効とされています。また果物の中ではGABAを多く含むため、抗ストレス作用や血圧降下作用があるといわれています。



メロンの栄養素は果肉だけでなく、種のまわりのワタにも含まれています。

ジャムなどにもできますが、やはり生食が一番おいしいメロン。適量を楽しんでください。

参考文献/からだにうれしいフルーツの便利帳 高橋書店
標準食品学各論 医師薬出版株式会社
長谷川香料株式会社ホームページ 他



ただ、バブル崩壊後は高級メロンの生産量が全国的に減りました。高知もブランド化を進めて食味を上げ、価格を安定させて後継者を確保しているところですよ。



写真上/作業効率を追求して、生産者仲間と共有する夜須のメロン。手順を分担して臨む収穫にはスピード感があります。左/環境管理にはコンピューターを活用し、温湿度などの情報が刻々と手元の端末へ入ってきます。(土佐市)

メロン統計データ

【全国収穫量順位】			【市町村別収穫量順位】		
産地	収穫量		産地	収穫量	
1位	茨城県	168,700t	1位	土佐市	1,006t
2位	北海道	38,900t	2位	香南市	670t
3位	熊本県	28,100t	3位	高知市	407t
9位	高知県	24,800t			
		3,240t			

※高知県農業振興部「高知県の園芸」による(平成27年度産)
※農林水産省「平成25年度野菜生産出荷統計」

バスタオルを巻いているのは、メロンの分泌液が足に付くとかゆくなるため。(香南市)

温室メロンとハウスメロンは同じものです。高知の温室メロンは鮮度が2週間ほど長持ちする、いわゆる棚持ちの良さでも定評があります。

アールスメロンは芸術品に例えられ、世界的にも日本の栽培技術が突出しています。その中高知は上位にいて、静岡産に次いで評価されるほどになりました。アールスメロンの主な品種は、雅とソナタ。今回取材した産地もこれらを栽培しています。また、高知でも赤肉の品種が少し栽培されており、外見上は同じです。



アールスメロン、日本のお家芸
メロンと高知雑記帖

「グ」 存じでしたか。マスクメロンはムスク(じゃ香)メロンの意味で、香りが似ていることから名付けられました。品種の多いメロン、日本に古くからあるマクワウリも仲間です。高知県での本格的な露地メロン栽培は、明治41年、高知市の三里から始まりました。箱に行き先の荷札を付けるのは、昔からメロンだけの慣習のようですよ。メロ



ンは寒い地域だと加温の燃料代がかかるので、温暖な沿岸部向き。本来の旬は4月だそうです。メロンの評価は本来、甘さや味よりも外見重視でしたが、現在の高知産高級メロンは、見た目と、甘さや食感で選抜されています。



定植後しばらく経ったら、誘引のヒモを吊って木を支えます。(土佐市)

ルックスと味で勝負

収穫カレンダー

※今回取材した産地													
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
土佐市	1作目	播種	定植	交配	収穫			3作目	播種	定植	交配	収穫	
香南市	1作目	播種	定植	交配	収穫			3作目	播種	定植	交配	収穫	

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。



地域の皆様に安心をお届けします。
「明るい未来のために」安心と満足をお届けします。
あなたの生活の「あんしん」を応援します!
3Q訪問を通じ、信頼されるLAを目指します!

【JA高知市】氏原 亜未佳
【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



あなたの町のライフアドバイザーです。あなたに知って欲しい「なないろの安心」があります。

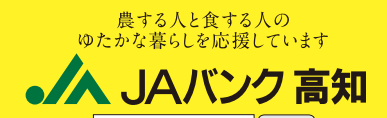


とさのうと
農する人と、食する人へ

とさのうと8号「こぎげんオクラ」
ハウスオクラ農家・中西孝二さん

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24号目のありがとう。





熱を秘めて。

僕は自分が、どこか特別なナイフだということを知っている。
居場所はきっと、僕を探し出してくれる人の机。
その人がいつ現れても良いように、僕は静かに、時を待つ。



やすりめとうす 両刃で細身な【鑢目刀子】

たたら師は風使い。千年も昔から、火と風を採ってきた鍛冶の技。ほとんどの工程を手作業で造った打ち刃物です。安来鋼(はがね)を地金で挟み、柄の中央はわずかに膨らませて。ペーパーナイフなどに。

◎工房くろがね(風子/林 信哉) ※直売あり
取扱SHOP/物産館サンリバー四万十・砂浜美術館 ほか

完

熟させて出荷する、大粒のキンカン。西岡豊さん・由美さん夫妻のハウスは、忙しい収穫の春を迎えていました。「もともと、シントウを夏に作っていて、冬の仕事としてキンカンを始めたんですが、今はシントウも冬作に変えたので、収穫が重なって大忙し」

西岡さんは20代前半に派米農業研修生としてカリフォルニア州のサンタナへ行き、野菜の栽培を学びました。そして高知県園芸連に勤めた後、51歳で早期退職して、家の農業を継いでいます。ハウスのキンカン栽培は、付加価値の高さに引かれ、柑橘産地の山北(香南市香我美町)で教わりました。木に室戸海洋深層水を掛けるのが、西岡さんのこだわり。剪定によって大きく結果が変わる面白さも、毎年、意欲を駆り立てます。

甘く立派な玉に育てて出荷するのは、かけがえない喜びです。パックに緑の葉っぱを添えてキンカンの色を引き立てるなど、心遣いも惜しみません。「糖度が20度を超えることもあるんですよ。でも、糖度が低くても酸味とのバランスで、こじやんとまくなりまずからね」と話す、地区で一人だけの、完熟キンカン生産者です。



農する人
story
24

忙しさも報われる、
付加価値が高くて
喜ばれるものを。

◎室戸市領家



伝えて愛される
安芸の食材、ご近所の味



畑の野菜のうまさを
そのまま伝えたい

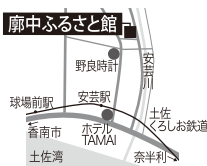
安芸市のシンボル野菜時計や土居廓中からほど近く、ちりめんじゃこやナスなど、地元食材が安心して食べられるお店です。こちらのシェフは、「安芸市土居郷土料理研究会」の会長でもある川竹満寿子さんをはじめ、安芸への熱い思いがあふれる、会員の主婦の皆さん。早いもので、この4月で23年目を迎えました。「当時は観光に来ても休める場所がなかったんです。それで安芸市へ要望して、この店ができました」。予約で団体客も受け入れられる広さです。



安芸市の浜で揚がるちりめんじゃこ山盛りの「釜揚げちりめん丼」は900円。薬味を添え、ユズ果汁入りの特製ダレで。

File.2

廓中ふるさと館
代表者
川竹 満寿子さん



うに、素材を生かした季節のお料理が楽しめます。今では安芸名物となった「ちりめん丼」を最初に提供し始めたのも、川竹さんたちのグループでした。川竹さんは「安芸釜あげちりめん丼楽会」でも活動しています。「皿鉢の仕出しも注文で受けています。郷土料理の里芋きんとんなどは必ず入れますよ。筋の通った食への思いが、川竹さんたちの活動の原点です。」

《廓中ふるさと館》
安芸市土居1017-1 TEL0887-34-0701
営/9:00~17:00(O.S.16:00、お食事は11:00~)
休/月曜(祝日の場合は営業) P/あり

File.1

一心風土庵
店主
谷 直樹さん



「畑でなっているナスやピーマンをその場で、生で食べたことがありますか?とつても甘くてうまいんです。アクなんてありません」
そう語るのは谷直樹さん。20代のはじめにパーテンドーを志し、やがて料理人の道へ。純和食をはじめ居酒屋やイタリア料理店で経験を積み、おとしの秋に念願の店を出しました。
谷さんの店は、野菜料理に定評のある小さなダイニング。はりまや橋近くの中心街にありながら、中へ一歩入ると静かで温かな時間が流れています。昼間は野菜をメインにした和風ランチ、夜はワインやビールと一緒に楽しめる季節の料理が並びます。



谷さんが「貫してこだわるのは、旬を迎えた野菜のうまみ。そして生産者への敬意と信頼です。時には農家へ直接赴いて話をし、畑の様子を見たり手伝ったりすることも。「どんな人がどんな畑でどう作っているか、その背景も知っておきたくて」と谷さん。農家が野菜へ注いだ愛が、食べる人へ伝わるような一皿を作りたい」と料理人の心意気を熱く語ってくれました。

本日のお昼ごはん(1100円~)、旬の地産野菜がたっぷり。ご飯は白米、とろろご飯、炊き込みご飯の全3種から選べます。

《一心風土庵》
高知市南はりまや町1-17-26 土佐電會館1F TEL.088-882-0045
営/11:30~14:00、18:00~21:00(金・土曜は~22:00)
休/日曜、第3月曜 P/なし

ユズの香る村で、感性をくすぐるお買い物もの

地元のユズ加工品が勢ぞろい。お土産選びが楽しくて

清流安田川のそばに立ち、木漏れ日の中、野鳥のさえずりが聞こえる直売所です。営林署時代の建物を改修しており、地元の杉などで建てられています。数十年前には駅があり、トロツコ列車で海岸まで木材を運んでいました。

さて、ここ馬路村の農産品といえ、やはりユズ。遠来のお客様にも馬路村を印象づけるユズの加工品は、食から日用品まで、多彩な商品展開をしています。近くにあるユズの加工場直送の品々が多いのも楽しみです。「村自慢のユズをふんだんに使った飲料や調味料などの加工食品、ユズ由来の化粧品なども勢ぞろいしています。ここにしかない商品もありますよ」。スタッフの女性たちが笑顔で出迎えてくれる、なごやかなお店です。



左から、出荷者・清岡律子さん、スタッフの坂本嘉奈子さんと久保和子さん。

JA馬路村 ゆずの森直売所

お昼ご飯やお菓子に注目、心引かれる雑貨もいろいろ

平日は村内の人がよく利用するので、お惣菜の種類も豊富です。外のテラスで安田川を眺めながらお弁当を広げるなど、ピクニック気分も味わえます。

この直売所に、平成15年のオーブン当初からお菓子やお寿司などの出荷を続けている地元生産者の清岡律子さんにお会いしました。手づくりのかぼちゃドーナツはロングセラー。春は桜餅を作るなど季節感を出し、味自慢のお寿司も、誠実さがにじみ出る仕上がり。「朝は5時から作り始めて、お客様が多い週末は頑張ってたくさん用意します。ちらし寿司に甘い金時豆をのせるのが馬路流です」

手づくりの押し花製品やかご、木工品など、馬路の加工品の特徴は、素材にこつこつと作られていること。林業の村なので、天然木の端材もお手ごろ価格で出ています。澄んだ空気を深呼吸しに、ゆっくりのんびり、お出かけください。



ユズ果汁
お料理やお菓子作りに常備したい、ユズを搾ったユズ酢(柚の酢)。塩あり・なしで。



山菜 お米・卵
季節ごとの野菜や山菜、もっちりおいしい馬路米、採卵日が分かる新鮮卵も。



お弁当・お惣菜
やまなみ食堂のお弁当類は、見ても食べても満足いっぱい。10時ごろには到着。



編みかご
村内の男性が手作りするクラフトテープの製品。柿渋染めて仕上げています。



押し花加工品
コースターやしおり、すべて1点もの。押し花クラブが花の採集から手づくり。



手づくりおやつ
清岡律子さんのかぼちゃドーナツやおまんじゅう、季節のお菓子など。ここだけの販売です。



[JA馬路村 ゆずの森直売所]
安芸郡馬路村馬路3888-1
TEL0887-44-2323
営/8:15~17:00 休/年末年始

ふだんの料理が、
目を引くおもてなし料理に

春菊とイチゴの白あえ

【材 料】4人分

春菊の葉100g(じくは除く)/イチゴ1/2パ
ック/木綿豆腐1/2丁/薄口しょうゆ適量
A | 塩小さじ1/砂糖大さじ1/うま味
調味料少々

【作り方】所要時間/30分

- 1.春菊の葉はゆでて絞る。
 - 2.1が冷めたら薄口しょうゆ少量を
かけて絞る「しょうゆ洗い」をする。
 - 3.イチゴは縦4つ割りにする。
 - 4.木綿豆腐はつぶしてAで味つけ。
 - 5.春菊の葉とイチゴを4であえれば出
来上がり。
- ★しっかりした食感の田舎風木綿豆
腐がおすすめ。



薄味でもしっかり染みる、
ひと工夫

タケノコのワカメ煮

【材 料】作りやすい量

ゆでタケノコ700g/ワカメ200g/ち
くわ4本または天ぷら(さつま揚げ)4枚
A | 砂糖大さじ4/しょうゆ1/4カップ/
みりんまたは酒1/2カップ/だし風
味調味料少々

【作り方】所要時間/30分

- 1.タケノコを切って鍋に入れ、水をひた
ひたに入れて火にかける。
 - 2.煮立ったらAを入れて味をつける。
 - 3.切ったちくわとワカメを加え、ひと煮
たちしたら火を止める。
- ★ワカメを入れたら煮過ぎないのがコ
ツです。



この香ばしさ
このつぶつぶ感

えごまのおはぎ

【材 料】4~5人分

もち米2合/えごま100g/水360ml
(好みの水加減で)
A | 砂糖大さじ5/しょうゆ大さじ3

【作り方】所要時間/1時間30分

- 1.もち米をといで炊く
 - 2.えごまを煎って、すり鉢ですりつぶす。
 - 3.2にAを入れて、手でしっかり混ぜる。
 - 4.もち米が炊けたらおはぎの形に握る。
 - 5.手のひらに3を広げ、4のもち米をのせ
て半分ほど包む。
- ★甘辛い味のおはぎは、お弁当にも活躍。



うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe 24



生産者の女性たちが手を取り合い、
ここでは90代も現役の会員として活動中。
長年身に付いた郷土の味とともに、
意外な組み合わせや発想にも積極的です。

畑が生きがい。仲間と一緒に楽しむ、
こんな食べ方、あんな味つけ。

主役の野菜たち

高知市布師田は、南が開けた穀倉地
帯。お米の他、少量多品種の野菜栽培
が特徴です。会員の中には日曜市など
伝統ある街路市へ代々出店する人も。



緑のぬたに具が絡む、絶妙な爽やかさ

キャベツとイカのニンニクぬたあえ

【材 料】4人分

キャベツ400g/イカ(足を除く)100g/漬け物酢(下味用)適量/
葉ニンニクのぬた大さじ3~4/カニ風味かまぼこ1パック
A | 葉ニンニクの小口切り1/2カップ/酢150ml/うま味調味料大さ
じ1/白みそ300g/砂糖3/4カップ

【作り方】所要時間/30分

- 1.Aのぬたを作る。葉ニンニクの小口切り・
酢・うま味調味料・砂糖をミキサーにかけ
る。取り出して白みそを加え、よく混ぜる。
 - 2.イカをゆでて薄切りし、漬け物酢少々で
下味をつけておく。
 - 3.キャベツはざく切りにしてゆで、冷めたら
水気を絞る。
 - 4.キャベツと汁気を切ったイカ、カニ風味
かまぼこをほぐし、Aであえる。
- ★ぬたは軟らかいまま冷凍保存できるの
で、調味料としても気軽に使えます。

JA高知市女性部

家の光記事活用グループ「あしたばの会」
左から 島崎横枝さん、澤田良子さん、岡本澄子さん、
森澤満里子さん、森澤政江さん、澤田福子さん



こどももだいすき

パイナップルが、かくれんぼ

サツマイモとパイナップルのきんとん

【材 料】4~5人分

サツマイモ500g/缶詰のパイナップル4切れ
A | 砂糖1/2カップ/塩少々/缶詰のパイナップル汁1/2カップ

【作り方】所要時間/30分

- 1.サツマイモの皮をむいて大きめの乱切りにし、水に漬けてアクを抜く。
 - 2.鍋に1と水(かぶるほど)を入れて煮る。
 - 3.軟らかくなったら、熱いうちにつぶしてしゃもじで練る。
 - 4.缶詰のパイナップルを2cmほどに切ってAと合わせ、3に加えて混ぜる。
- ★サツマイモの甘さによって、砂糖の量を調整して。



JA馬路村の「馬路ずしの素」

馬 路村の女性たちが伝統的にメインのお酢として使うのは、村産のユズを搾ったユズ酢。お寿司にも家ごとの味があります。

この合わせすし酢は登場以来、口コミで人気がじわじわアップ。一般の方もなじみやすいまろやかな配合にしているので、お寿司にはもちろん、他にも意外な使い方が楽しめます。たとえば、酢の物やサラダのドレッシング、そしてピクルスの漬け汁、さらに、チキンを焼くときからめれば、甘酸っぱく上品な仕上げに。

夏場の食欲増進には、ご飯にかけて、缶詰のサンマを混ぜ込み、シソやゴマで風味づけするのもおすすめです。小さいお子さんと一緒に食べられる優しい味、ご家庭のいつもの1本にどうぞ。



【馬路ずしの素】
360ml 520円(消費税込)

◎問い合わせ
JA馬路村 ゆずの森直売所
TEL0887-44-2323



右/家族でシイタケを育てている酒井和歌子さん。「かさの裏が広がっていきると巻いているのがいいんですよ」。今年は天候が不安定で苦労も多かったそうです。



食べてくれる人に直接手渡す気持ちで。

山 の空気と木の栄養で育つ無添加の醤油。細かな作業も丁寧に行う手作りで、保存料は一切使いません。3種類の風味付けのユズ、山椒、唐辛子も皆さんが作っているものです。「ふつうは生産と加工ですが、私たちは店頭まで。お店に置いてもらう交渉も自分たちでします」。店の要望を参考にしたり、質問を受ければその場で返答。安心して食べてもらえることも直接伝えます。「それやきお客さんにすすめてもらえるんじゃないだろうか」。ロングラン人気の秘密はここにもありました。

【四万十にくびっ茸】

100g 450円(税込) ゆず味・山椒味・からし味
※道の駅(四万十大正、四万十とおわ、あくり窪川)、城西館 他

◎問い合わせ
四万十町地吉「五縁の会」
FAX0880-28-5800



「四万十にくびっ茸」ができるまで

- 1 もどした干しシイタケのじくを切り、手洗いをし軽く絞る。
- 2 蒸気釜にシイタケともどし汁を入れ、醤油、砂糖、酒などの調味料を加え、2~3時間煮込む。
- 3 乾燥させたユズの皮を水でもどし加える。
- 4 袋詰めのと真空パックして熱消毒。ラベルを貼って完成。



作業中は黙々と手を動かして休憩時間は賑やかにおしゃべり。「みんな農業や家のことをやりながら続けてきました。もうだけじゃなくて集まるのが楽しいんです」と代表の久原喜美子さんは話します。



ご飯、もってかれ味。



四万十町地吉のシイタケは、香り高い肉厚の「十和のシイタケ」として名をはせた名産品。生産量が日本一になったこともある伝説を誇ります。

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

24

四万十町地吉「五縁の会」

四万十の一級品が、おかずシイタケになって20年。

た つぶりの煮汁を含ませたこっくり甘いシイタケの佃煮。香りの良さとコリコリした食感ですが四万十の原木シイタケです。他のおかずが要らないくらいご飯がどんどん進みます。作っているのはシイタケ農家のおかみさんたちが集まる「五縁の会」。20年以上前、出荷の時にふるい落とされる小さなシイタケを見て「値が付かないものだけどこだけの味に仕上げた食べてもらえたら」と始まりました。大阪の料亭から調理人を招いて作り方を習い、自分たち流にアレンジしながらこの味が完成。「くびっ茸」というネーミングもこだわりの味にびたり寄り添い、名前どおり、とりこになるファンも確実に増えていきました。お酒のあてやそうめん、ちらし寿司の具、お弁当などなど、毎日の食卓にとっても重宝。「意外やけどね」と教えてもらったパン粉を付けたフライも間違いなくおいしそうです。

農業体験のうと
畑の弟子

高知県内きつての花の産地、芸西村。トルコギキョウ、スターチスブルーキョウ、スターチスブルーキョウ。芸西小学校では、毎年6年生がこれら地元の花を使って自分たちでコサージュを作り、卒業式に身に付けるのが恒例となつていきます。この行事が始まったのは2011年。ブルースターの改良品種「ビュアブルー」が国際園芸見本市で最優秀賞を受賞したのをきっかけに、「子どもたちが芸西村の誇りである花卉栽培をもっと知ってもらいたい」と、JA、花農家、芸西小学校などが企画し、県の「特産物ジュニア博士育成事業」を活用したのが始まり。好評を得て、現在は芸西村の予算で運営されています。

2015年度の卒業生は、23名。

花の村・芸西の色とりどりの誇りを胸に迎える、巣立ちの日

6年生の女子4名が事前にトルコギキョウの収穫作業も体験。生産者の茂井さんが丹精込めて育てた満開の花々に「キレイ!」と歓声を上げながら、1本1本大切に摘み取りました。

まずは生産者、茂井雅俊さんによる座学からスタート。芸西村で生産される数多くの花が、県外のデパートや結婚式場などにも流通していることを聞き、感心していました。そしていよいよコサージュ作り。各花から数本ずつ好きな色と大きさのものを選んだら、花農家の女性たちの手ほどきを受け、切り花を慎重にワイヤーに接続していきます。「難しい」「どうやるか?」と質問が飛び交い、細かい作業に悪戦苦闘しながらも、約1時間後に何とか全員が完成! 出上がったコサージュは同じ花でも十人十色で、それぞれに個性が光ります。「やっとできた!」「明日つけるの楽しみ!」と、達成感でいっぱいの子どもたち。コサージュを胸に、二層思い出に残る卒業式を迎えました。



畑の師匠/トルコギキョウ生産者 茂井雅俊さん
JAの職員を経てトルコギキョウの生産者に。品種は華やかな八重咲きで、ホワイト、ピンク、グリーンなど7色を栽培。娘さんは芸西小6年生で、来年はコサージュ作りに挑戦。



全国の生産の約9割を占める芸西村のブルースター。オリジナル品種「ビュアブルー」が特に人気。



お世話係/JA土佐あき芸西支所 松本 尚さん(右)と芸西小学校 栄養教諭 川添光紗さん

「子どもたちには、この行事を通して地元の産業である花卉栽培を知ってもらい、誇りに思ってもらいたい」と話す松本さんは、生産者と学校との橋渡し役。「地元の花を使ったコサージュ作りは、芸西村ならではの貴重な体験。小学校最後の思い出にもなっているようです」と話すのは、開始当初から行事に携わってきた川添先生。



【トルコギキョウの収穫体験と卒業式のコサージュ作り】
2016年3月19日(土)・22日(火)
主催/JA土佐あき芸西花卉部会有志 芸西小学校
場所/茂井雅俊さんのハウス芸西小学校
参加人数/芸西小学校6年生23名
◎体験内容
花の提供者のひとり、花農家茂井さんのハウスでトルコギキョウを収穫、芸西村特産の花で卒業式につけるコサージュを自分たちで作ります。

メロンの成長

気品あふれるルックスと爽やかな甘さ、みんなが大好きなメロン。網目模様も独特で、メロンが並んでいる姿には芸術性を感じます。あの網目模様はメロンの急激な成長が作り出すものと今回の取材で知り、自然のすごさをあらためて実感しました。ずっと身近な存在でしたが知らないことが多く、農家さんのお話はいつも目からうろこが落ちるよう。愛情をいっぱい受けて育ったメロンが、今年もたくさんの方の笑顔につながりますように。

食のネットワーク運営協議会 事務局

とさのうと

農する人と、食する人へ
Summer/2016/vol.24

[とさのうと 24号]

発行日

2016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

野中 理央

大西 真衣

前田 真喜

山脇 大士

河野 愛恵

池内 元紀

沖田 博嗣

東出 大輝

森澤 恵美

豊原 昭代

藤田 恵介

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

2016年

6月 9月

6月

- 9 木 かざぐるまミニモーニングサービス(JA南国市 かざぐるま市)
- 14 火 JA土佐あき なぎの市12周年フェア(JA土佐あき 本所)
- 18 土 1日だけの農家レストラン
(JA高知市女性部直販所「真心ふぁーむらぶ」)
- JA四万十 あぐりスクール(第2回)(JA四万十)
- 25 土 なす・ピーマン、とって 食べて あきまつり(安芸市内原野周辺)

[日程未定]夏の感謝祭(6月未定)(JAとさし 高石直販所)

7月

- 10 日 第14回蓮池ハスマつり(土佐市蓮池 蓮池公園)
- 14 木 かざぐるまミニモーニングサービス(JA南国市 かざぐるま市)
- 30 土 JA四万十 あぐりスクール(第3回)(JA四万十)

8月

- 5 金 須崎まつり はし拳駕籠かきレース(須崎市)
- 7 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マール)
- JA四万十 うまいもん体験団(第2回)(JA四万十)
- 11 木 かざぐるまミニモーニングサービス(JA南国市 かざぐるま市)
- 13 土 安田(あんだ)の夢まつり(安田町)

9月

- 8 木 かざぐるまミニモーニングサービス(JA南国市 かざぐるま市)
- 17 土 JA四万十 あぐりスクール(第4回)(JA四万十)
- 24 土 ゆすはらグルメまつり(→25日)(精原町役場)

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」	23号 2016年3月発行 「さざなみラッキョウ」	JAバンク季刊誌「とさのうと」のバックナンバーはHP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7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 エメラルドメロン
化粧箱入り
30名様



- 3 四万十にくびっ茸セット
ゆず・からし・山椒 10名様



- 2 ゆずの森直売所
おすすめセット
10名様



- 4 一心風土庵
お食事券(1,000円分)
10名様



- 5 廊中ふるさと館
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。

土コミひろば

23号ラッキョウ特集に寄せられたお便り

●直販所だとさのうとを見つけ持ち帰りました。普段食べている野菜、どんな人がどんな風に作っているのか、作り手の思いが写真や文章から伝わってきました。知ることで、よりおいしく大切に食べることにつながるなぁと生産者さんへ感謝です。(20代・女性 会社員)

●初めて読みました。「高知には何もない」と思っていたけど、おいしそうな料理がたくさんあることを知りました。「ちよくちよく市」で紹介された火曜日限定のコロケ、夏休みになったら、食べに行きたいです。(10代・女性 学生)

●黒潮町入野のラッキョウ特集。ドライブで入野を通った時、畑にいっぱい植えてるものがあり、その時は何の野菜かなあ…と気になっていましたが、ラッキョウと知りました。1株ずつ手作業で丁寧に植えていたとは。大切に食べたいと思いました。(20代・女性 パート・アルバイト)

●ラッキョウ農家の村井さんの笑顔がとても素敵ですね。きれいなラッキョウを見ていると無性に食べたくなりました。「うちでごはん」のレシピ、本当にご飯に合い健康的でよいと思います。私はあまり料理が上手ではないのですが、まるで田舎に嫁いで義母に教わっているような感覚で作っています。自然の素材でこんなにおいしい多彩なメニューに感心しきりです。心温まる情報に感謝しています。(50代・女性 会社員)

●畑の弟子を読み、感動しました。写真の

子どもたちの顔がとてもしばらしい。農の大切さとして、作物の成長する姿などを体験することができ、学校では味わえない学習だと思います。これからも続けていただきたいです。(70代・女性 農業)

●おいしいラッキョウ、出荷までには大変な手間と愛情がかかっているということをあらためて感じました。感謝して味わいたいです。入野のラッキョウ畑の風景が大好きです。花の時期は楽しませてくれる場所ですね。(50代・女性 その他)

●ラッキョウの花の頃、入野や吉川を「きれいやね」と見て通ります。何げなしに買い求めていましたが、1粒1粒きれいに洗って、うす皮はいで…。あらためてラッキョウ生産者の方々の思い入れを感じました。(60代・女性 主婦)

●ラッキョウは甘酢漬けのイメージしかなく、お恥ずかしながら生で食べられるのを知りませんでした。とさのうとを読んだ後に八百屋さんで生のラッキョウを買って来て、掲載されていたマヨネーズ和えを作ってみました。癖があるのかと思いきや、まったく臭みもなくシャキシャキした歯ごたえでとてもおいしかったです!4月から6月の今の時期にしか食べられない生ラッキョウを今年はおいしくいただきたいです!(50代・女性 会社員)

●私は現在の町枝川に出て10年余りになりますが、出身は池川町の用居です。用居のコンニャク作りは本当になつかしく思いました。(90代・女性 その他)

事務局

JAバンク高知信連

融資部 融資渉外課

◎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