

vol. **25**  
2016  
Autumn

# とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

おさんぽ栗





香長平野を吹き抜ける風が、やさしく金色の穂をゆらす。  
見渡す限りの金色の原っぱに、立つさざなみ。  
実りがもたらすこの光景の中を、多くの人が行き来する。  
通学する学生たち。  
仕事へ急ぐ大人たち。  
小さい頃から眺めていたこの景色。  
しっかりと守り、次の人たちに受け継ぎたい。  
そんなことを思いながら、私も原っぱの中を仕事へ向かう。

「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、  
とさのうと。

とさ  
のうと

Autumn/2016/vol.25

03 特集  
おさんぽ栗

10 栗農家直伝  
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  
この花のように咲かせたい  
大きな思いがある。

15 ものころ

16 風土食シェフ  
野菜がタルト / Umbelico

18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市  
J A 土佐くろしおとさつ子広場

20 J A 土佐香美女性部  
うちごほん

22 おいしいもんがきたぞね  
J A 津野山「緑茶みるく」

24 J A 四万十第13期あぐりスクール  
J A 高知はた第9期あぐりキッズクラブ

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



【栗のプロフィール】

原産地：中国～日本など  
分類：ブナ科クリ属

縄文時代から日本の食を支えていた栗。当時すでに栽培していた跡が見つかっています。ヨーロッパやアメリカでも古くから食用にしました。栗材は耐久性に優れた堅い木材です。

おさんぽ栗

奥深い四万十川の中流域には、  
ひとときわ大粒の栗が実っています。  
斜面をもともせず、1年分の結晶が。

栗、栗、栗のオンパレード！元気な音が響く出荷場。(四万十町大正)



二人三脚で栗を育てる林貞頼さんと妻のトクエさん。長く林業をしてきて、35年前に栗も始めました。急斜面に開かれた栗園は林さんの労作・自信作。



# 山師が育てる。

四万十町大正 林貞頼さん



丸々とした大玉の栗が顔を出して。その場でイガを外して収穫します。

ことも。「イノシシが夜来るから、それまでには採るよ」と林さん。獣害はここでも深刻な問題となっています。一方、栗の害虫では実を食害するクリタマバチが知られています。このあたりでは天敵昆虫が強く、ほとんど退治してくれたとのこと。実は枝の先に付くので、丸々としたイガが木のてっぺんにもたくさん。

「剪定をして低樹高に抑えてあり、前よりだいぶ低くしました。斜面だから作業がしやすいようにというのがあります」。四万十の栗再生プロジェクトが10年ほど前から始まって、四万十産の栗がブランド力を持つようになり、この数年、品質を上げるため、地域ぐるみで剪定にも力を入れるようになりました。

## この手で切り拓いた栗園を精いっぱい守り、大粒の栗を育てます。

全長196キロを蛇行して流れる四万十川、その中流域である北幡エリアは栗の産地です。ここは、支流沿いにある奥まった集落。小さな沈下橋を渡って、林貞頼さんが栗を収穫しているお山の栗園へ上がりました。まだ暑気の残る9月。びっくりするほどの急斜面になっており、油断すると転げ落ちそう。栗の植わった段ごとに青いネットが張られ、熟して木から落ちた栗がネット際に溜まるとすぐに拾うのが、林さんの収穫方法です。

林さんがゴム手袋をはめた手をイガに差し込むと、パカッと左右に割れて、つやつやした茶色の栗が顔を見せました。三つ子なのに、一つひとつが大きいこと。甘くて軟らかい栗です。採ったばかりの栗は、座が白っぽいことを教えてもらいました。座とお尻を覆っている部分で、翌日には茶色くなるそうです。「大きい玉に

育つのは気候の関係かね。暑さ寒さが厳しいし。大雪で50、60センチ積もったこともありますよ」

林さんは1000本ほどの栗を植えていて、多いのが筑波という品種です。栗の木は受粉がうまくいくよう、一般に、早生と中生、晩生の種類を交互に植えます。受粉後にうまく受精しなかった実は、8月に自然落果するそうです。林さんは品質や生産量を上げるために、接ぎ木や苗作りも手掛けています。

それにしても急な斜面、垂直に近いところもあり、草刈りなどの手入れもきつそうです。この山は林さん自ら重機を使って道を切り拓き、栗を植えました。「ずっと山師をしているから、慣れてますよ。ほら、斜面の方が平場よりたくさん植えられるし、水はけも良いし」と聞かされ、納得しました。農業と林業が一つになっている栗栽培です。

収穫は朝だけでなく、夕方にする



こちらは川を少し下った四万十市西土佐、田辺次男さんの栗園です。2015年の収穫は、いつにない早さで終わりました。自然が相手の露地栽培、「でも、むいて食べたら甘かったよ!」と笑顔に。

収穫シーズンは栗の選別にも忙しくなります。自宅の選果場では、養蚕をしていた時代の道具を改良した選果台が活躍。サイズごとに分けるための穴開け金属板は出荷場でも使われている地域のアイデア部品で、選果の労力を軽減しています。

西土佐は、30年ほど前には県内最大の産地でした。それなのに、「皆



自慢の選果台、穴を通すだけで栗をサイズごとに選果できます。

## 剪定は、栗の木が生きるか死ぬか。チーム剪定団、活躍中。

剪定の技術を知らなかったんです。その重要性が分かり、愛媛へ研修にも行って、2011年度から事業として剪定を始めました。学んだ剪定技術は岐阜方式の低樹高栽培です。「いいものを探るには剪定が欠かせません」と話し、切り返しをしないとだんだん栗が小粒になって、量も減ってしまうと言います。ここ数年は、四万十産栗の中でも特選栗を多く作るため、生産者仲間4人とチームを組み、冬場はいわば栗園のレスキュー隊といった活動をしてきました。高齢化で手が回らない生産者も多いと聞きます。毎年剪定をすることで、表年や裏年といった生産量のバラつきもほとんどなくなるとか。枝が太くなり、枝ぶりがバランス良く広がっていき、若木なら1年で倍にも成長し、収穫量が増えるのです。

3月初旬、チームの剪定作業を見せてもらいました。例年より遅いスタートだったそうで、3月中には終える予定です。「芽が吹くとダメ。木が寝よるうちにやるのが一番いい」。園主さんに依頼された栗園で、田辺



上/3月、依頼された栗園で剪定をするチーム。「太陽の光と水が均等に回るように剪定します」と田辺さん。  
下/5月末、青々と枝を伸ばし葉を茂らせた様子。花も咲いています。

さんと剪定仲間の竹内仁さん、営農指導員が本職の芝上賀彰さんが汗を流しています。スピードはなかなか速く、脚立にも枝にも乗り、鉋とノコギリで切り進めます。新しい枝に付く実が影にならないよう、陽が入るように、一瞬の判断で。地面はまたたく間に落ちた枝でいっぱい。大きな切り口には果樹用の保護材をプラスチックで塗ります。目指す樹形は、「シカの角のような、杯のような形」だそう。「これぞ来年はかなり肥って強い主枝になる。1平方メートルに芽の

付いた母枝を6本だけ残すというのは最初、抵抗がありました。もっと残したくて。でも、やったらちゃんといい栗が採れると分かった。大きくて量も増え、甘みも増えています。手応えを深める田辺さんたち。「栗の単価が持ち直してきた今、若い子が魅力を感じて栗をやってくれるかもしれないと頑張っています。そのためにも量を採れるようにしてくては」。向かいの山には新しく苗木を植えました。もうすぐ3年になるので、次は楽しみな収穫です。

## 「栗」剪定が命です。

四万十市西土佐 田辺次男さん



剪定の結果、産地として評価が高まり、「一定量を毎年作ろうと、皆で頑張っています」と話す田辺次男さん。

四万十産の栗の7割をベーストなどに加工している食品工場があります。年間3カ月ほど、栗シーズンだけの稼働で、場所は旧十川小学校の給食室だったところ。

(有)タネヒサの上村嘉郎社長は、高知市で食品工場を営みながら、両親が宿毛市出身という縁もあって、10年前に四万十工場を立ち上げました。四万十産の栗を現地で加工まで行い、付加価値を高めて、過疎や高齢化に悩む地域の雇用や後継者増に役立ちたいとの強い思いからです。

まさに貴重な国産の栗ベースト、お菓子業界からは引く手あ



**四万十産の栗を、  
四万十で加工して、  
地域の力に。**

**利益よりも  
日本一の味であれ。**

【四万十町十和 (有)タネヒサ】



数年前から栗栽培を始めた上村嘉郎社長。



またですが、価格を上げるよりも、四万十産の栗と明記して大事に使っていただいています。目標は「おいしいものを作ること。利益よりも日本一の味」です。こちらのスタッフには上村社長をはじめ栗の生産者もいるそうで、「栗の気持ちいが反映されています」と生産者の笑顔になりました。技術的なポイントは、裏ごしをじっくりすること。アナログ方式で時間をかける分、粘りが出過ぎない自然な食感になります。みごとにチームワークで力を合わせて作業していた皆さん。出来上がったベーストには、この地の豊かな栗の味わいが詰まっています。



① 真空包装で袋詰め、煮沸殺菌。② 裏ごしを2度。皮のくずを除き、グラニュー糖と混ぜて。③ 身と殻を分け、2ミリの穴をゆっくり通しペレット状に。④ 冷蔵していた栗を蒸して半分カット。

栗ベーストの  
製造工程



元気いっぴいな栗、鬼皮で守られているからその選別作業。



【JA高知はた 大正支所 栗工場】

**栗は躍る。**

秋の色と香りいっぱい、旬は年に一度。



蟻地獄の砂のように栗が吸い込まれ、選別のため2階へ。

保冷トラックで栗が運ばれてきました。高知県西部で唯一の栗出荷場、1回の処理能力は約2トン。生産者のところで不良な栗を取り除くため、水に浸ける選別を済ませ、サイズごとに分けてからJAの倉庫で冷

蔵してあった栗です。水の選別を取り入れたことで、品質が上がったこと。さて、トラックが着いたら、荷台からザアーツとコンテナを空け続け、受け込みの穴は栗の山で満タンにな

りました。ここから2階へ栗を引き揚げ、コンベヤーに流して5サイズに選別します。栗はまず、ブラシの上で跳ね、躍りながら進み、次に、穴の開いた金属板が回っている中を通ります。この選別レーンにある筒状の金属板には丸い穴が開いていて、サイズに応じて栗が落ちていきます。これが正確に分別するための大正方式です。建物内は栗の跳ねる音と機械の回る音が共鳴して、だんだん熱くなってくるよう。以前より機械が効率化されたので、短時間に多くの栗をさばけるようになったそう。ここを出た栗は9割が加工用になります。この栗、山のようにあるのを見てみると目が慣れてしまうけれど、本当にみごとに大玉なのです！



山笑う、栗の花



初夏になるとブナ科の木に白っぽい花がいつせいに咲き、長い花穂を垂らします。いわゆる「山笑う」状態で、栗もこのブナ科の仲間。栗は1本の花穂に雄花と雌花が付きますが、雌花は付け根に1個だけ。ここに3粒入りのイガが実ります。



左から田辺五月さん、竹内佐代子さん、田辺シヅ子さん、雪村佐和子さん、浦宗文美子さん、千頭當美(まさみ)さん。

## 産地で一番のごちそう 栗入り赤飯

【材料】約10人分 もち米1升/小豆1合/栗30g/塩・砂糖少々

【作り方】①もち米を1晩水に浸けておく。②鍋に小豆と水を入れ、ひと煮立ちしたらゆでこぼし、アクを捨てて新しい水と入れ替えて煮る。③栗の鬼皮と渋皮をむいて、2と同様に煮る。④1～3を混ぜ合わせ、塩

と砂糖少々を加えて混ぜ、蒸し器で蒸す。8割まで蒸し上がったたら打ち水をする。好みの加減まで蒸したら出来上がり。※蒸しながらお好みで小豆の煮汁を掛けたら、赤い赤飯に。

## 意外と簡単、リッチなスイーツ 栗のロールケーキ

【材料】1本分 米粉(または小麦粉)75g/砂糖80g/卵黄・卵白3個分/牛乳(または水)30ml/サラダ油25ml

栗入りホイップクリーム=生クリーム150g/砂糖15g/栗の甘露煮または渋皮煮適量

【作り方】①オーブンを180度で予熱し、天板にオープンシートを敷いておく。②メレンゲを作る。ボウルに卵白を泡立て、砂糖の2/3量を3回に分けて加え、角が立つまでしっかり泡立てる。③生地を作る。卵黄に残りの砂糖を加え、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。牛乳、サラダ油の順に加え、その都度よく混ぜる。米粉を入れ、混ぜ合わせる。2のメレンゲを3回に分けて入れ、さっくり混ぜる。④生地を天板に流し入

れ、180度のオーブンで13～14分焼く。焼き上がったらオープンシートごと網に載せ、ぬれ布巾をかぶせる。⑤栗入りホイップクリームを作る。ボウルに生クリームと砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。栗の甘露煮または渋皮煮を切って加え、軽く混ぜる。⑥生地全面に5を塗り、オープンシートを持ち上げて手前から巻く。巻き終わりを下にラップで包み、冷蔵庫で冷ます。

※包丁を熱湯に浸すと断面がきれい。



栗とジャガイモのコロッケ

栗入り赤飯

栗のロールケーキ

栗のポタージュ

「一番のごちそうは栗のお赤飯。お赤飯は栗あってのもの」「入ってないのがっかりするよね」。なるほど、と思っ

ていると「栗は何にでもできる。コロッケとかスープとか」「カレーにも入れるよ」との会話に、目からウロコでした。「食べたや」と(近所へのおすそ分け料理にも、やっぱり栗が入っています。

栗はデザートだけじゃなかったと気付かされました。収穫の秋、ここは下家地区の公民館。栗特集で取材した田辺次男さんの妻、五月さんたちグループにお願いして、地元らしい栗料理の数々を味わいました。

栗農家直伝  
教えたくなるレシピ



# 栗のおかずは、産地じゃ年中です。

◎JA高知はた女性部 西土佐支部

## 栗をたくさん手に入れたら 栗のポタージュ

【材料】4人分 むき栗300g/牛乳250ml/水500ml/コンソメ1個/塩・コショウ少々/青玉ユズ1個

【作り方】①鍋に水とコンソメを入れ、むき栗を煮る。②栗が軟らかくなったらミキサーにかける。③鍋に移して牛乳を加えながら煮詰める。④塩・コショウを加えて味を調える。⑤仕上げに青玉ユズのすりおろしを加える。※むいて冷凍しておけば、短時間で作れます。



栗包丁は刃渡り12センチほど。

## 甘くてほったゆるみず 栗とジャガイモのコロッケ

【材料】4人分 栗20粒/ジャガイモ中3個/豚ひき肉100g/玉ネギ中1個/ニンジン小1本/油大さじ1/塩・コショウ適量/溶き卵1個分/小麦粉・パン粉・揚げ油適量

【作り方】①栗とジャガイモの皮をむいてゆで、粗くつぶす。②玉ネギとニンジンを細かく切る。③豚ひき肉と玉ネギ、ニンジンを油で炒める。④ボウルに1と3を入れてよく混ぜ、塩・コショウをして丸める。⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けて油でこんがり揚げる。※栗の形を少し残すと、存在感が出ます。



## 栗がほんわか、笑ったら。

「栗の皮むき」熱湯に1〜2分入れて出し、熱いうちにむきます。座(おしり)、鬼皮、渋皮の順にむきます。渋皮はサイドを一周してから前と後ろをむくと良いそう。



「ゆで方・蒸し方」◎皮付きをゆでる/皮のままなら水から30分以上。塩は好みで入れ、ゆで汁がなくなるぐらいまで。◎むいてゆでる/ひと煮立ちしたらゆでこぼし、アクを捨てて新しい水と入れ替えてゆでます。◎栗を蒸す/鬼皮に少し切れ目を入れて蒸すと、時間短縮に。

「レシピのヒント」栗とシイタケ、キノコ類のカレーやパスタ/カレーのジャガイモを栗で/栗を砂糖としょうゆで和風に煮る。

「栗を拾ったら」水に浸けて、浮いてきた実(虫が入っている)を除去します。甘みが増すといわれます。



栄養士さんおすすめ  
栗のうと

まだまだ日中は暑いですが、朝の空気がだいぶ涼しくなり、秋の気配が感じられます。

今回は代表的な秋の味覚、栗についてお話しさせていただきます。

栗の成分は主としてデンプンでショ糖を含みます。糖の代謝を助けるビタミンB1、B2、ナイアシンも含むので効率よくエネルギーを補給することができます。特

に渋皮には強力な抗酸化作用を持つ成分が多く含まれ、コレステロール値低下の効果があるとされるタンニンが含まれています。栗ごはんなどにするときは、少しだけ渋皮を残し調理するのもおすすめです。また、栗のビタミンCはデンプン質に包まれているため、加熱しても壊れにくいという利点があり、食物繊維・葉酸もあることから肌荒れを防ぎ、美肌効果も期待できるそうです。

甘くておいしい栗、旬の時期が短いからこそ、秋の風情を感じながら適量を召し上がってください。



参考文献/からだにうれしいフルーツの便利帳 高橋書店



9月に咲いていた七立(なたて)栗の花。年に7回も食べられるという弘法大師ゆかりの伝説があります。高知の登録品種で、粒は小さく甘く、花材用に出荷されています。(四万十町)



傾斜の急な栗園では栗が転げ落ちていかなないようにネットを張っています。(四万十町)



出荷する栗をサイズ別に分ける穴開きの道具は、地域のオリジナル。(四万十市)



イガには虫や病気が入っているの、来年度の害を予防するため焼却。

栗統計データ

【全国出荷量順位】

| 産地      | 出荷量     |
|---------|---------|
| 全国      | 16,000t |
| 1位 茨城県  | 4,290t  |
| 2位 熊本県  | 3,450t  |
| 3位 愛媛県  | 1,310t  |
| 34位 高知県 | 49t     |

※農林水産省統計「平成26年産くりの結果樹面積、収穫量及び出荷量」による

【市町村別収穫量順位】

| 産地      | 収穫量 |
|---------|-----|
| 高知県     | 77t |
| 1位 四万十市 | 35t |
| 2位 四万十町 | 18t |
| 3位 佐川町  | 10t |

※高知県農業振興部「高知県の園芸」による(平成27年度産)

収穫カレンダー

| ※四万十市・四万十町共通 |      |    |   |   |   |   |   |    |    |       |    |
|--------------|------|----|---|---|---|---|---|----|----|-------|----|
| 1            | 2    | 3  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11    | 12 |
| 剪定・整枝        |      |    |   |   |   |   |   |    |    |       |    |
| 施肥           | 苗の定植 | 接木 |   |   |   |   |   |    |    |       |    |
|              |      |    |   |   |   |   |   | 収穫 |    | 剪定・整枝 |    |
|              |      |    |   |   |   |   |   |    | 施肥 | 剪定    |    |



JA高知 栗のうと 販売センター

徐々に増える生産

栗の産地、全国一位は茨城県です。愛媛県も栗産地として知られ、隣接する四万十川中流域は高知県最大の産地となっています。

日本栗は中国栗よりも粒が大きいですが、野生種のシバグリは小粒です。

鬼皮をむいたときに渋皮が残るのは日本栗の特徴で、中国栗の天津甘栗などは小粒で皮が外れやすいタイプ。日本栗で最も多い品種は「筑波」、高知でもやはり主流です。



栗と高知雑記帖

栗と高知雑記帖  
栗と高知雑記帖  
栗と高知雑記帖

栗で地域を元気に

10年ほど前から、栗で地域おこしを図る「四万十の栗再生プロジェクト」が始動して、効果を上げています。高知県産業振興計画に沿って、地元の民間企業を中心に、剪定などによる栗園の再生、生産から加工・販売までを地域で手掛けてきました。四万十産の栗のブランド化を進め、地域の人口増に踏み出していきます。加工が主流です。



地元女性も多く、丁寧な作業で高品質な栗ペーストを加工。(四万十町)

が、最近では、大玉の栗を形のまま使ったお菓子なども好評のようです。また、流域には高知で唯一の栗焼酎を造る酒蔵もあり、全国にファンがいます。流域で採れた栗の殻は、一部を粉碎して畑の肥料に使っています。



「若い人に踏らされながら頑張ってますよ」。チームワークで剪定を進める生産者さんたち。(四万十市)



こんにちは、JA(農協)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続けます。



あなたに最適な保障をご提案いたします。  
みなさまの笑顔がパワーの源。  
たくさん笑顔が無敵に広げられるようライフアドバイスをさせていただきます。  
もしもの時の安心をみなさまにお届けします。

あなたに知って欲しい“なないろの安心”があります。

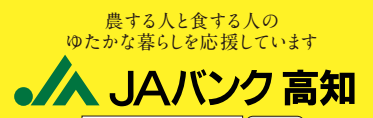


とさのうと

とさのうと13号「ほおみシタケ」 原木シタケ農家・酒井和志さん

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7年目のありがとうございます。



JAバンク高知 検索



## ここに生かされて。

自然なかたちで、人に寄り添っていたいのです。  
暑ければ冷やしてあげたいし、寒いときには温め合って。  
私は、人によって生かされてきたから。

### 秋冬も愛用したい【手織りヘンプストール】

ヘンプ麻100%の糸を茜で染め、高機(たかばた)で手織りました。ほんのりオレンジがかった顔映りの良い一枚です。空気を含んで軽く、肌に優しくなじみます。寒い日には襟元からのぞかせて。

◎天の川工房(宮崎 朝子)  
ホームページ <http://amanogawa.ocnk.net/>

## 純

白の花びらがまるで胸を張るように堂々と開き、大輪の花となる。その名は「カサブランカ」。ユリの女王」とも呼ばれる気品高いその姿は人々をとりこにします。一家でカサブランカを栽培する竹村梓さんもとりこになった一人です。幼少期は小さな花を育てるのが好きで、成長とともにきれいな服やメイクに夢中になりました。そんなある時、畑仕事の手伝いをしている目にしたのが開花したカサブランカ。「迫力のある美しさに心を奪われました」。18歳、仕事として向き合うことを決意します。

最初は悩みもあったそう。「地域にはユリの生産者が18人いますが男性が中心。人見知りだったのでなかなかなじみず、楽しいと思えなかった。でも、初めて市場へ行った時に売ってくれる人・買ってくれる人の声を聞くことができ、うれしくて世界が一気に開けたんです」

現在25歳。今は父から栽培技術を習得することが最大の目標。一方で花離れしている同世代へ、どうカサブランカの魅力を広めていくかも考えています。「この花を作り続けたいから逃げたくない」。堂々と話す表情は、その花のようでした。

農する人  
story

25

この花のように  
咲かせたい  
大きな思いがある。

◎土佐市高石





はじめまして、嶺北食材。  
感動は、日々生まれる。



トマト農家の笑顔と、  
手作りパイ&タルトカフェ

「土佐町とは何の縁もなかったんですが、人同士の近い距離感や豊かな自然が、修業していたイタリアの街と似ていると感じました」  
どんなに忙しくてもパスタやパンなどは手作りする真面目な料理人。だからこそ、当初は出身地である春野の野菜

今年3月にオープンした話題のイタリアンは「お山」にありました。オーナーシェフの高橋さんは春野町出身。高知のレストランやホテルで経験を積み、独立を決意して夫婦で1年間イタリア修業へ。「居心地が良くてずっといたかった」と後ろ髪を引かれながら帰国し、物件を探していたところに今の場所と出会いました。

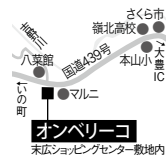


みは始まったばかりです。

嶺北野菜、イタリア食材、自家製食材が融合する高橋さんの料理。その真髄を楽しめるオードブル付きのバスタランチは1,200円。

File.2

Omabelico (オンベリーコ)  
オーナーシェフ  
高橋宏郎さん



《お山のイタリアンレストラン Omabelico》

土佐郡土佐町田井1353-2 末広ショッピングセンター敷地内 TEL0887-72-9186  
営/ランチ11:00~14:00(O.S.14:00)・カフェタイム14:00~17:00(O.S.17:00)・  
ディナー18:00~21:00(O.S.21:00) 休/水曜ディナー・木曜

File.1

野菜がタルト  
店長  
野菜がタルト  
野村ひかるさん



通年栽培するトマトを使い、手作りするパイとタルトの専門店。焼きたての香ばしさにほっこり。店長の野村ひかるさんは、2年前に県外からUターンして、母が代表を務める「トマトの村」に就職しました。こちらのトマトは、室戸海洋深層水の濃縮ミネラル液を栽培に使用していて、そのミネラル成分がたっぷり。コクや酸味、甘さがバランスよく入った大玉トマトで、料理にも使いやすいのです。「トマト農家の思いを消費者に伝えられる店に」とひかるさん。



にオープン。商品の2トップであるパイとタルトは、ひかるさんをはじめ、スタッフの手作りです。「さくっとした食感に癒やされる折りパイは、手間と時間をたっぷりかけて仕上げます。うちのおじいちゃんが育てた野菜を使ったタルトも自慢の商品です」。おすすめドリンクは、生トマトジュース。無添加でトマト100%の、味わい深くて元気なレッドです。

気分を盛り上げるチョイス、トマトチーズパイ・トマジタルト・生トマトジュース(合計1,080円)はいかが。

《野菜がタルト》

高知市春野町芳原2445-2(県立春野運動公園前) TEL088-855-9021  
営/10:00~18:00(売り切れ次第終了)  
休/水曜 P/6台

# 須崎の新スタイル産直市

ここだけで全部が揃う、幅広い品揃えが自慢！

4月21日にオープンした、JA土佐くろしお直営の「とさっ子広場」。須崎市西崎の「みのり市」と同市緑町の「くろしお市」が一つになり、JA土佐くろしおの組合員さんはもちろん、一般の生産者も出品できる大型の直販所となりました。とれたての農産物や鮮魚、手づくりのおすしや漬物、JA女性部の手づくり味噌などの人気商品に加え、県西部の名店の味や遠くのJAからのおいしい逸品が並びます。これまで直販所にはなかった調味料やお菓子、日用品などもあり、ここですべて買えるワンストップショッピングを実現しています。

店内は買いまわりのしやすさを考えたレイアウトで、「買い物が楽しくなる店づくり」に力を入れ、お

買い物が終わればほっとひと息つけるイートインスペースも。おいしいコーヒーが一杯100円、モーニングや鍋焼きラーメンなどのご当地メニューも食べられます。

生産者と消費者をつなぎ、地域交流の拠点に！

ニラ、キュウリ、ミョウガ、トマトなどのハウス野菜や、家庭で作る露地野菜、四季折々の果物など、農産物が豊かなこの地。生産者さんを紹介するPOPの準備を進めており、廣田孝義店長は「顔が見えることでお客様に安心が伝わる。この店内を生産者さんの笑顔でいっぱいにしたい」と話します。

大きな厨房や研修室を備え、女性部が特産品の試食販売をしたり、地域の子どもの食農教育や社会体験の場にもなるとさっ子広場。ベビーカーや障がい者のための車イスも用意し、誰もが楽しめる「地域のコミュニティ」となりました。笑顔あふれる須崎の新名所です！



左から、スタッフの梅原恵子さん、店長の廣田孝義さん、生産者の橋田京子さん、スタッフの玉井由梨花さん。



産直お肉  
梶原町からはキジ肉が、四万十町からは米豚や四万十黒毛和牛が届きます。



おすし  
ファンが多い竹崎嘉代子さんのサバずし。手づくりの田舎ずし、ちらしずしもいろいろ。



地元のお豆腐  
しっかりした固さが魅力の「松坂のもめん豆腐」。須崎っ子が愛してやまない冷奴の定番。



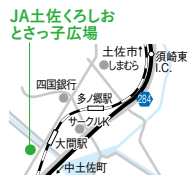
岐阜県産の美味  
JAめぐみのこだわりの味「明方ハム」製品と、無添加の「明宝トマトケチャップ」。



カツオ加工品  
須崎市内の野島水産が製造する加工品いろいろ。一番人気は「大口焼かつお」。



風工房のケーキ  
中土佐町の「風工房」からやってくるスイーツたち。ケーキのほか、ゼリーやプリンも。



【JA土佐くろしおとさっ子広場】  
須崎市大間本町14-26  
TEL0889-43-1035  
営/6:00~18:00 休/1/1~1/3



上/竹製品や手芸品、洋服、バッグなど手づくり品がたくさん。素敵なお値打ち品いろいろ。左下/高級豆を使い、高級マシンで淹れるコーヒーは廣田店長のオススメ。鍋焼きラーメンなど食事メニューも。

香ばしくてヘルシー、  
いろいろも女性好み

## ラッキョウのかき揚げ

【材料】4人分  
生ラッキョウ200～250g / 干しエビ  
1/2カップ / パセリ約2束 / 天ぷら粉適  
量 / 溶き卵適量 / 塩少々 / 揚げ油適量

【作り方】所要時間 / 40分

1. 生ラッキョウを薄切りにする。
2. パセリはみじん切りにする。
3. 天ぷら粉に水(分量外)と溶き卵、塩を加え、衣を作る。
4. 3に1と2、干しエビを加えて180度の油で揚げる。

★甘酢漬けのラッキョウを使う場合は、衣の水をアジ子のだし汁で代用。



食卓が華やぐ赤、  
大人の酸味と香り

## フルーツマトの甘酢漬け

【材料】10個分  
フルーツマト小10個  
A 水400ml / リンゴ酢100ml / 砂糖  
120g / 塩大さじ2 / レモン汁  
大さじ4

【作り方】所要時間 / 2日

1. Aを合わせ、甘酢を瓶などへ作っておく。
2. フルーツマトを湯むきして1へ入れる。
3. 冷蔵庫で2日間漬ける。

★お酢はマイルドな種類をお好みで。



パステルグリーンに  
癒やされて食欲増進

## オクラのとろろ

【材料】4人分  
オクラ250g / ウズラの卵4個  
A だし汁1カップ / 酒大さじ1 / 塩小  
さじ1½ / しょうゆ少々

【作り方】所要時間 / 15分

1. オクラをゆで、水に取って冷まし、小さく切る。
2. 1をAと一緒にミキサーへかける。
3. 器に注ぎ分け、ウズラの卵を真ん中に割り入れる。冷やしていただく。

★昆布とカツオのだしが味の決め手!



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe 25



産地自慢の野菜をおいしく生かす技を  
いつも考えて、アイデアが出たらすぐ試して。  
生産者仲間の顔を思っって改善しながら、  
じっくり育ててきたレシピです。

みんなまで磨き上げてきたレシピには、  
生産者の心が、入っています。

## こどももだいすき



これはフシギ!  
スイーツになったネギ  
やっこねぎムース

【材料】4人分  
やっこねぎ(青い部分)50g / 絹ごし豆腐  
300g / クリームチーズ200g / 砂糖  
80g / ゼラチン10g / レモン½個 / 水大  
さじ6 / ブルーベリージャム適量

【作り方】所要時間 / 3時間30分

1. やっこねぎを軟らかくゆでる。レモンを絞り、皮をすりおろしておく。
2. やっこねぎ、絹ごし豆腐、砂糖、クリームチーズ、レモン汁、レモンの皮すりおろしをフードプロセッサーにかけてなめらかにする。味をみる。

主役の野菜たち

香美市や香南市一帯がエリアのJA土佐香美。地域ごとにこだわりの栽培技術を持ち、地域の顔と呼べる野菜や果物などを安定生産しています。



3. ゼラチンをふやかし、電子レンジにかけて2に加える。
  4. 型や器に入れて冷蔵庫で2～3時間冷やす。
  5. ブルーベリージャム(軟らかいタイプ)を掛け、好みでミントなどを添える。
- ★レモンの代わりにユズでもOK。

かなりイタリアン、  
だけど和風で地元らしい  
ニラっちょ

【材料】22個分  
(ピザ生地) 強力粉500g / 砂糖大さ  
じ2 / 塩小さじ1½ / スキムミルク  
大さじ1½ / ドライイースト6g / オ  
リーブオイル40ml / ぬるま湯(約  
38度)310ml  
(具材) 豚ミンチ180g / ニラ200g /  
玉ねぎ150g / 春雨60g / サラダ油  
大さじ1 / 塩・コショウ少々 / 砂糖大  
さじ5 / しょうゆ大さじ5 / ショウガ  
汁大さじ1 / 豆板醤小さじ½ / 片栗  
粉大さじ½

【作り方】所要時間 / 1時間40分

1. ピザ生地を作る。強力粉と砂糖、塩、スキムミルク、ドライイーストをボウルで混ぜる。
2. 1にぬるま湯とオリーブオイルを加え、なめらかになってコシが出るまでよくこねる。
3. 丸めてボウルに入れ、ラップする。約40分発酵させる(2倍ほどにふくらむ)。
4. 50gに切り分けて丸め、濡れ布巾をかぶせて約20分おく。
5. 具を作る。フライパンにサラダ油を敷いて豚ミンチを炒め、塩・コショウで味付け。みじん切りにした玉ねぎを加えてよく炒める。

6. 春雨をゆでて3cmほどに切り、5に加え、砂糖、しょうゆ、ショウガ汁、豆板醤で味付けする。7mmに刻んだニラを加えて炒める。仕上げに水溶き片栗粉を入れる。
  7. 4の生地を麺棒で直径12cmほどの円形に伸ばして具を包み、半分に閉じてふちをつまんで押さえる。焼くまで汁が出ないように立てておく。
  8. 予熱したオーブントースターで15分ほど焼けば出来上がり。
- ★お急ぎの場合は市販のピザ生地どうぞ。

JA土佐香美女性部  
左から  
乾愛子さん、小松利子さん、  
柳田貴美子さん、宮地テル子さん、  
澤田典子さん、楠瀬教子さん



JA土佐くろしおの

「丸共味噌醤油醸造場  
小桜(濃口醤油)」

大 正時代に創業した丸共味噌醤油醸造場。ここで作られる醤油は、須崎の味を支えていると言っても過言ではありません。中でも「小桜」は、須崎のソルフードである鍋焼きラーメンに欠かせない醤油ともいわれ、また人気の焼き鳥屋でも長年愛用されています。

「小桜」は数種類の醤油をブレンドして仕上げる濃口醤油で、配合にこだわり磨き上げてきた味。ブレンドはとても繊細な作業で、レシピどおりに配合した後、舌でチェックして味を調えます。

うまみに富み、コクのある味わいの小桜は、「炒め物や照り焼きなどに使うと風味よく仕上がります」と丸共味噌醤油醸造場女将の竹中佳生子さん。毎日の食卓にぜひどうぞ!



【マルキョー醤油 小桜(濃口醤油)】

900ml 500円(消費税込)

◎問い合わせ  
JA土佐くろしお とさっ子広場  
TEL0889-43-1035



かぶせ茶生産農家の村田耕一さん、衣重さんご夫婦と、収穫のために集まったみなさん。力をあわせてスピーディーに刈り取ります。



かぶせ茶のヴェールを、幾重にも。

豆とパウダーが1対1の割合になるまで分厚く巻き付け、緑茶風味の丸い菓子に仕上げます。緑茶ならではのさわやかな香りと深い色、やわらかい口溶け。津野山のお茶農家と広島で代々続く豆菓子店のタッグが生んだ、やさしい甘みです。

パ ウダー状に加工されたかぶせ茶は、豆菓子の製菓工場へと送られます。明治2年創業の徳永製菓(広島県福山市)。地元では、豆徳の名で愛されている老舗です。サクサクの生地にくるまれた落花生に、職人がかぶせ茶パウダーを何度も重ねていきます。



【緑茶みるく豆】

80g 480円(税込) ほうじ茶もあります  
※満天の星、風車の駅、道の駅布施ヶ坂 他

◎問い合わせ  
JA津野山 営農センター「輝」  
TEL0889-62-3501



「緑茶みるく豆」ができるまで

- 1 豆の生地づくり。落花生を糖蜜、小麦粉、餅米粉などで巻き、豆をふっくら丸く太らせる。
- 2 40分ほど直火で煎ってカリッと香ばしい食感にする。その後、パウダーを絡ませやすくするために、一気に冷却・乾燥させる。
- 3 かぶせ茶パウダーと独自開発のミックス粉を何度かかけて、だんだん深緑の豆に変身。
- 4 お茶色のパッケージに包装して、完成。

徳永製菓のベテラン職人、畑野欽哉さん。手際よくかぶせ茶パウダーを豆に巻き付けていきます。最初30キロだった豆が最後には2倍の60キロに。



ふわり甘く、やわらかく。



かぶせ茶の収穫は1度だけ、一番茶は決して取らない贅沢な製法。黒い覆いを取るやいなや、鮮やかな茶葉を素早く刈り取っていきます。

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

25

JA津野山

覆いの中で育てる、箱入り娘のようなお茶。

ふ くふくとして、一粒ごとに表情がある「緑茶みるく豆」。落花生を、津野町産「かぶせ茶」のパウダーでくるんだ豆菓子です。口にふくむと、さわやかなお茶の香りが広がります。お茶所として知られる津野町の宮谷地区。山の斜面にはりついた茶畑の中に、黒く覆いをかけた一群があります。かぶせ茶は収穫前の約15日間、すっぽり覆いをかぶせて、摘み取る直前まで陽の光を遮断して育てます。そうすることで新芽はよりやわらかく、茶葉の緑はぐっと濃く鮮やかになるのです。抹茶のような濃い緑色をしているのに渋みが少なく、香りとキレがある、それがかぶせ茶の命です。収穫は新緑ゆれる5月の早朝。日光を浴びるとたちまち色あせてしまう茶葉を気遣って、手早く摘み取っていきます。手間暇かけたそのお茶をサラサラのパウダーにしたものが、緑茶みるく豆の原料です。

農業体験のうと  
**畑の弟子**

J A 高知はたと J A 四万十の、初の合同農業体験です。命の重さを学び、友だちづくりも願って企画されました。会場は四万十市の高知県立幡多農業高校です。

**動物は大きくてあったかかった。また皆に、会いたいな。**

子どもたちの体験は、芝生広場での搾乳からスタート。ホルスタインの生乳を指先で絞る感覚を、しっかりと全員が体験しました。この牛は高校生たちがきれいに洗い、爪も切って準備していたそうです。次は混成の3班に分かれ、パドック体験、牛舎の掃除、学習と、順に回ります。



先生からお話も聞きました。豚舎では、豚の出産について質問する子どもも。そして牛舎では牛の排泄物などをシャベルですくい、せせせと片付けます。嫌がる子はいません。「あの赤ちゃん牛もお肉になるが？」と男の子が聞きます。「そうです」とまっすぐに高校生が答え、やっぱりそうなんだと理解した表情に。

お昼の後は、先ほどの豚舎で育った豚のお肉を使って、シウウマイ作りです。このレシピは高校の先輩が残してくれたもの。高校生たちが順序よくサポートする中で、にぎやかながらも真剣に進め、蒸し上がったら高校生も誘って試食タイムです。あるお母さんは、「娘は農業体験でお米を植えてから、ごはんを残さず食べるようになりました。牛乳も好きになってます」と話してくれました。きょう知り合った子と並んで、シウウマイをおいしそうに食べている娘さんを見ながら。



畑の師匠 / 高知県立幡多農業高校  
アグリサイエンス科3年生の、左から林君、中平さん、藤田(こもだ)さん、杉本君。「子どもたちに元気をもらいました!」「ふだん食べているお肉が牛や豚の命だと、少しでも意識してもらえたら」



乗馬を終えて戻って来た子に高校生が「手のひらで肩を叩くのが、お馬さんをほめることなんです」と優しくアドバイス。



「上手よ」お姉さんにほめられながら、シウウマイの皮に豚肉の具を包んでいきます。お肉の甘みがジューシーなシウウマイ、大成功!



搾乳の前に説明をする、頼もしいお兄さんへの熱い視線。「絞るのは中指から順に、1・2・3ですよ!」



クイズ形式で牛や豚のライフサイクルも学びました。



お世話係 / JA高知はた 真城美津紀さん、JA四万十 山脇大士さん 姉妹JAになったばかり。「命をいただく大切さをぜひ学びたいと、高校に協力をお願いして実現しました」と真城さん。「子どもたち、とっても刺激になったと思います。次は四万十で!」山脇さんもエール。

【合同開催】  
J A 四万十 第13期あぐりスクール  
J A 高知はたと第9期あぐりキッズクラブ  
2016年6月18日(土)  
主催 / J A 高知はたと・J A 四万十  
場所 / 高知県立幡多農業高校  
参加人数 / 小学生63人(登録人数)  
◎体験内容  
牛の搾乳、掃除、パドック体験、動物の学習、豚舎の見学、昼食、シウウマイ作り体験



## 秋の訪れ

とさのうとの事務局担当となり、もうすぐ1年が経ちます。担当して初めて出合った料理レシピは、今号の農家直伝レシピで紹介している栗料理。そこで私は初めて「栗とジャガイモのコロッケ」を作りました。ジャガイモだけでは味わえない栗のほのかな甘み加わり、優しい味だったことを今でもしっかり覚えています。そんなことを思い出しながら、今年も栗りの秋の訪れを感じています。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

24号メロン特集に寄せられたお便り

●表紙の「ゆりかごメロン」を見たときたんゴクンとなってしまいました。一年に何回も食べる機会がない高級果物ですが、どうしても食べたくなってしまいました。高知は食材の宝庫でたくさんの種類の野菜や果物があり、高知に生まれてつくづく幸せだなと思っている今日この頃です。(30代・女性 会社員)

●メロン特集がとても面白かったです。あまりメロンが好きではなかったのですが…この特集を見て食べてみたいなあと思いました。「ネット」の出来る工程を初めて知りました。高知といえば「メロン!」になるといいなあと思います。(30代・女性 主婦)

●地元の知らないことが良く分かり、そうなんだ!と納得することが多かったです。地産を大切に考え、食やコサージュ作りなどの地域おこしに感動しました。高知県全体で取り組んでほしいと思いました。(50代・女性 会社員)

●「うちでごはん」のコーナーが大好きでいつも拝見しています。今月は特に息子と娘の大好きなイチゴが、春菊と白あえというびっくりの組み合わせ(でもおいしそう!色どりも感激!)を見て、さっそく作ってみたいと思っています。メロン特集も楽しみ

ながら読ませてもらいました。あの美しい網目が、そんな風にできていたなんて…と、驚きの連続でした!(30代・女性 会社員)

●いつも表紙の野菜たちが「読んで!」と手を振っているようで、つい手に取っています。今回は私の大好きなメロン特集!口の中にメロンの味が…。そして久しぶりに安芸のふるさと館に行きたいなと思いました。(40代・女性 パート・アルバイト)

●風土食シェフ、いつも楽しみにしています。一心風土庵の店主のこだわり野菜料理を食べてみたい。店が繁盛して取引している農家の人の励みとなったら良い。期待しています。(60代・男性 自営業)

●20年前、夜須町に住んでいた頃、宮崎さん夫婦と出会いました。20年ぶりに拝見し、活躍ぶりに感心しました。元気でこれからも頑張っておいしいメロンを作ってください。(40代・女性 パート・アルバイト)

●温室メロンを栽培されている近澤さんの話としても興味深かったです。メロンは子どもたちも本当に大好きです。毎日がコンテスト。ここまで手間暇かけて作られたメロン一度食べてみたいです。(30代・女性 会社員)

皆さまにご好評の生産者レシピが、まるまる一冊になって帰ってきます。

とさのうとで毎月好評いただいている高知の農産物を主役にした、生産者のレシピ。バックナンバーから約200点を網羅しました。一家に一冊、愛蔵版。

◎予定価格/1,500円+税  
◎発行/JA高知女性組織協議会

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Autumn/2016/vol.25

[とさのうと25号]

### 発行日

2016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  
野中 理央  
大西 真衣  
前田 真喜  
山脇 大士  
河野 愛恵  
大崎 健嗣  
竹村 真梨子  
東出 大輝  
森澤 恵美  
夢原 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

9月 12月

### 9月

- 8 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)
- 10 土 JAまつり 伊野 (JAグリーン伊野)  
JAまつり 日高 (サングリーンコスモス)
- 17 土 JA四万十あぐりスクール (第4回) (JA四万十)
- 19 月 かざぐるま市 敬老の日イベント (JA南国市 かざぐるま市)
- 24 土 ゆずはらグルメまつり (～25日) (構原町役場前)
- 25 日 土佐の豊穡祭2016 はたフェス in 宿毛 (宿毛新港緑地)

### 10月

- 1 土 土佐の豊穡祭2016 土佐國美味集結 (～3日) (高知市中央公園ほか)
- 8 土 土佐の豊穡祭2016東海岸グルメまつり (～9日) (安芸市安芸ドーム下駐車場)  
土佐の豊穡祭2016「南風」～食と音の祭典～ (土佐市新居)  
JA四万十あぐりスクール (第5回) (JA四万十)
- 9 日 平成28年度高知県秋季果実展示品評会 (JA高知ビル)  
四万十うまいもん体験団 (第3回) (JA四万十)
- 10 月 土佐の豊穡祭2016 土佐の豊穡祭 in 嶺北 (本山町)
- 13 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 土 土佐の豊穡祭2016 刃物まつり & 山田のかかしコンテスト (～16日) (土佐山田町宮ノ口 鏡野公園)
- 16 日 早摘みゆず収穫祭 (JA土佐あき ゆず工場)  
第42回田野町芸能祭 (田野町ふれあいセンター)
- 22 土 JAまつり 吾北 (～23日) (スパーク吾北)  
ハロウィンイベント (ドラゴン広場)
- 29 土 JAまつり 池川 (JAコスモス 池川支所)  
あけぼの街道ひまわりフェスタ2016 (ながおか温泉駐車場)
- 30 日 ゆずはじまる祭 (馬路村農協 ゆずの森)  
あき元気フェスタ (安芸市健康ふれあいセンター「元気館」)  
土佐の豊穡祭2016米こめフェスタ (四万十町 四万十緑林公園)

### 11月

- 6 日 たらふく秋祭り (斗賀野 あおぞら公園)
- 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)
- 11 金 JAまつり 吾川 (～12日) (アグリセンター仁淀川)
- 12 土 JAまつり 佐川 (JAコスモス 佐川支所)  
JAまつり2016 (～13日) (JA南国市 南国ライスセンター)
- 19 土 あきあいあい収穫祭 (～20日) (JA土佐あき本所)
- 20 日 JAまつり 仁淀 (JAコスモス 仁淀支所)
- 21 月 第44回田野町文化展 (～23日) (田野町ふれあいセンター)
- 23 水 田野町産業まつり (田野町ふれあいセンター)
- 26 土 越知町産業祭 (～27日) (JAコスモス 越知支所)  
JA四万十あぐりスクール (第6回) (JA四万十)

### 12月

- 17 土 JA四万十あぐりスクール (第7回) (JA四万十)
- 25 日 北原ふるさと市 年末大売出し (JAとさし 北原ふるさと市)

[日程未定]北原ふるさと市 水晶文旦と新高梨祭り (10月上旬) (JAとさし 北原ふるさと市)・慎太郎とゆずの郷祭り (10月中旬) (北川村総合保健福祉センター)・高石直販所大感謝祭 (11月中旬) (JAとさし 高石直販所)・芸西フェスタ (11月下旬) (芸西村憩ヶ丘公園)・安芸キャンドルナイト (12月上旬) (ごめん・なはり線 安芸駅前広場)・中山 山芋まつり (12月中旬) (旧安田町立中山中学校体育館)・室戸市農林祭 (12月中旬) (JA土佐あき 羽根事業所周辺)・高石直販所 歳の市 (12月下旬) (JAとさし 高石直販所)・年末大抽選会 (12月) (ドラゴン広場 JAとさし あおぞら市)

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

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 栗の渋皮煮  
40名様



2 とさっ子広場  
おすすめセット  
10名様  
※発送時期により内容  
が変更になる場合があ  
ります。



3 四万十川源流茶と  
緑茶みるく豆  
セット 10名様



4 野菜がタルトお食事券  
(1,000円分) 10名様



5 オンベリーコお食事券  
(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。

10月22日、  
ついに発売



とさのうと別冊  
レシピ  
「うちでごはん」

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

JAバンク高知

お酒をたくさん

いただくのは、

飲むと話が

はずむからなんです

