

vol. **26**
2016
Winter

とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

こよなく豚





日ごとに寒さが増すこの時季
少し山へ入ると
黄色く色付いたユズが一面に広がってくる。
10月下旬から12月上旬まで
ずーっとユズの収穫が続いている。
農家さんが収穫したユズをトラックに積み
列になって出荷する風景を見ると
1年の終わりを実感。
搾ったユズ果汁は「ゆの酢」と呼ばれ
お寿司やカツオのたたきには欠かせないもの。
そんな家庭の味とこの風景を
後世に伝えていきたい。

【もくじ】

- 03 特集
こよなく豚
- 10 豚産地直伝
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
流通を安定させて、
地域の仲間と食卓の花づくりを。
- 15 ものころ
- 16 風土食シェフ
クッチーナ・サクラノ久礼野茶房
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
J A 土佐香美 ふれあいの市
- 20 うちでしほん
J A 南国市女性部「あすなる」
- 22 おいしいもんができたぞね
J A 馬路村「青オニゆずこしよ」
- 24 畑の弟子
J A とさし ちやぐりん園芸塾(8期生)
- 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

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

Winter/2016/vol.26

豚は多産で、平均して12頭ほど生まれます。繁殖は農場にとって重要な仕事です。出産日の分娩舎では次々と子豚が生まれます。まずはしっかり初乳を飲んで、母豚から免疫をもらって。

こよなく豚

高知産の豚肉は、その多くが地元
の食卓へ。
安心できる上質な肉を届けるため、
地域の生産者は、手を尽くします。



【豚のプロフィール】

原産地：ランドレース(デンマーク)、大ヨークシャー(イギリス)、デュロック(アメリカ)
分類：三元豚と呼ばれる一代交雑イノシンを家畜化した豚は日本でも江戸時代から徐々に広まりました。現在は3種類を掛け合わせる三元豚が主流です。肉質や飼料をうたう銘柄豚が増え、日本の登録品種も登場。

地域の仕事だから。

四万十町八千数 佐竹宣昭さん



生後21日目に離乳。母豚から離し、子豚だけを集めて育てます。

しくなるそう。与えるのは生後60日くらいから出荷までです。

一般に、養豚農場では、種付けから妊娠、出産までの繁殖と肥育までを一貫して行っています。「子豚を産み育てる母豚が、ファームにとって最も大事」。母豚は600頭いますが、スタッフは夜間も分娩を見守れるよう、週に2日を分晩日に割り当てて調整しています。取材した日は生まれたての子豚もたくさんいました。

出荷までは約7カ月の時間をかけて、豚の骨格が育ち、肉が成熟するのを待つそうです。体重が増える分、値段も上がります。平日は毎日出荷し、1日平均80頭ほど。その7割が県外へ出るものの、高知で暮らす人の多くが、ここで育った豚肉を口にしていることになりました。

「うちの豚は脂身のうまさ」と、柔らかい肉質が特徴です。生き物ですし、環境的にも規模の拡大は難しいので、エコフィードで付加価値を高めた循環型の養豚で利益を上げ、雇用を確保していきたいです」と佐竹さん。「地域が元気になることが、事業の意義ですから」。



出荷前日、豚の体重が基準を超えているか計量して出荷ブースへ移す作業。慣れていてもひと騒動です。

多種多様なエコフィードを受け入れ、栄養たっぷりの自家配合飼料で育てる。

古くから畜産の盛んな四万十町窪川地区で、農事組合法人四国デュロックファームを営む佐竹宣昭さん。常時1万2千頭という県内最大規模の養豚農場で、スタッフの平均年齢は30代半ばです。3年前からリキッドフィードイングシステムというエコフィードを活用した飼育方法で、肉質の向上と、飼料のコストダウンを同時に達成しています。輸入飼料の値上がりが続く中で、安価に完全自給できることは、経営上も大きな強みに。

「キッチン」と呼ぶ建物に、リキッドフィードを配合するプールがあります。地元の食品工場などから受け入れるエコフィードには、芋ケンピなどのお菓子も。サツマイモの収穫期には芋ケンピ用の切り残しで生芋も入ってきますが、豚がエグみを嫌うので、煮てから与えます。佐竹さんは新しいエコフィードを受け入れる際に必ず、「これは人間も食べられます



上/養豚農場の管理を担当する場長の堀口夏樹さん。ブクブク煮立って甘い匂いをさせているのは、生芋の切り落とし。下/エコフィードを栄養計算して混ぜ、液状の自家配合飼料に。

すか」と尋ねるそうです。給餌はコンピューター管理で、今、どのエサ箱に飼料が入っているか、その日食べた量も分かります。場長の堀口夏樹さんが栄養価を計算しながら配合設計した液状の飼料にはビタミンなども加えて、1回分が10トンにも。「自在に配合を変えられるのがエコフィードの良さ」と堀口さん。「いわばミックスジュースのような状態で水分を8割ほど含むため、乾燥飼料と違い、食欲が落ちてくる夏場にも、水気を求めて豚がよく食べます」とのこと。パンは小麦で、ヌカはお米、芋ケンピは芋からできていて、穀類や芋類の効果で肉質が甘くおい

「豚」

観よったら、飽きん。

奈半利町米ヶ岡 小松徳久さん



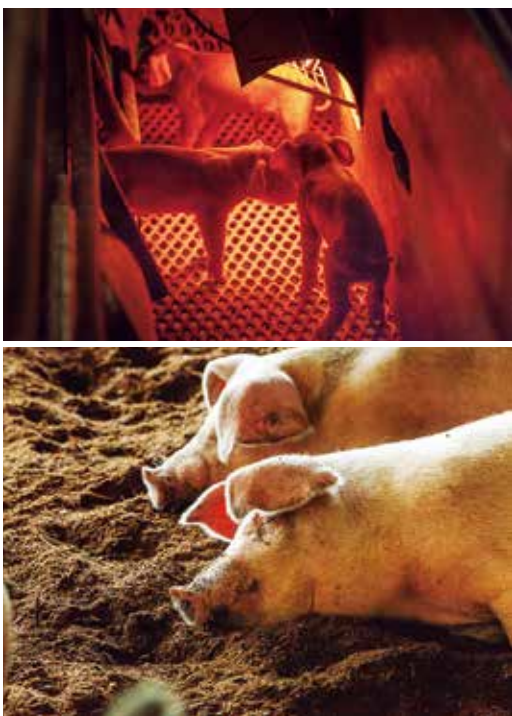
豚たちに取り巻かれて、一頭ずつの健康状態を見る小松徳久さん。親から受け継いだ土地と開拓精神で養豚を始めました。

一頭二頭、みんな違う。だから、人は豚をしっかりと観なければ。

奈半利町の開拓農地、米ヶ岡の山間部にある小松徳久さんの養豚農場を訪ねました。親の世代が森林を切り開いて開拓した土地を活かして、小松さんが独学で養豚を始めたのは25歳の時から。現在は、淡路島の肥育農場向けに子豚の出荷も手掛けています。

「自分なりの飼いや方」と言うだけあり、母豚も自家生産して外から極力病原体を持ち込まないとか、肥育段階での広い運動スペース確保など、マニュアル優先の企業型とは違うやり方です。「二頭ずつ様子を観ながら次へ行く。自分の都合より豚の都合」と笑顔に。

三元豚を自家生産するため、ランドレース種と大ヨーク種の雄と雌も飼って、生まれた雌豚にデュロックの雄を掛け合わせます。小松さんのところも他と同じく、分娩そのものは無看護。子豚は寒がりなので保温箱



上/子豚は夏場でも保温箱を置き、温めなければなりません。冬はヒーターも必要です。下/おがくずの発酵床でごろごろする、肥育後期の豚たち。「夏は濡れた泥が気持ちいいんですよ」

を設けますが、暑がりの母豚と離れた場所へ置いているのが小松さんの工夫です。生後数日のうちに、尾かじり防止のため尾を切り、母豚を傷つけないよう犬歯（イノシシの名残で牙になる）も切ります。くるっと巻

スなど、成長段階で6回4種のワクチンが必要。抗生物質は法律で使用できる期間が厳しく定められています。成長の激しい子豚の頃は、血液の製造が体内で追いつかず、鉄剤を打ってやるほどだそうです。

いた尾の残っている雌豚は母豚になる目印です。また、農場で生まれた肉用の雄豚は去勢しなければなりません。まるで獣医師のような業務の連続です。豚は感染症に弱いので、生まれて数日の肺炎やサーコウイルス

離乳させるのは生後3週間ですが、他の建物へ突然移すと母豚を探してエサを食べなくなる子豚もいるので、部屋に余裕がある時は少しでも長く同じ建物内に置きます。肥育後期になると、壁のない広い

運動場で3、4カ月寝起きし、好きなだけおがくずを鼻で掘り返したり、匂いを嗅ぎ、走って遊んだり、泥に寝転がって、豚本来の欲求を満足させられる環境へ。この床は、1メートルもおがくずや樹皮の堆肥を敷いた発酵床です。つまり材料は山林の廃棄物。始めて10年近くなります。冬は微生物の発酵熱で温かく、食べることもできるので、豚にとっては楽しい住まい。ユズの皮やお菓子の粉、乾燥野菜などを配合したエコファイドも実験的に与えています。

小松さんが囲いへ入ると、わっと近寄る豚たち。「大きくなっても好奇心のかたまり。油断すると脚をすくわれる。みんな性格が違うから、観よったら飽きんよね」。広い場所で飼うことでストレスがほとんどなくなり、肉質も向上して安定するのだそう。「やるからには、うまい肉を作ってみたくてね。脂肪がきれいだと言われるんですよ。どこが功を奏しているか分からないけど、うまい肉になっっているのはうれし〜」。



枝肉は目方と背脂肪の厚さやバランス、縮まり具合などがポイント。副産物の脂や骨も、最近ますます引き合いが増えています。

あますところなく。

〔高知県広域食肉センター〕
JA全農こうち(高知市)



案内をしてくれた文野征志郎さん。「豚肉は見た目だけでなく、銘柄ごとに風味と甘味の違いが感じられるはずですよ」

●**枝肉の加工・解体現場**
県内での豚生体のと畜・解体は、高知市と四万十市のと畜場で行われます。枝肉から7種類の部位に加工し、内臓や脂なども捨てる場所がない豚。一頭の値打ちを、どのように評価するのでしょう。枝肉の格付け基準は、特上・上・中・並の4段階で、主要市場の

相場で価格が決まるため、生産者は飼料の内容を工夫してブランド化することで、販売力を高めています。作業スタッフは牛も豚も手掛ける技術を取得したベテランぞろい。分担してテキパキと解体を進め、この日は枝肉20頭分を1時間30分でさばき、真空パックにして製品が完成しました。

自分たちの手で売る。

四国デュロックファーム加工直売所(四万十町)



衛生管理の行き届いた加工場と、店舗に並ぶオリジナル製品。

●**生産者が動く！商機を呼ぶ。**
2016年4月、四万十町に養豚農場が手掛ける加工直売所がオープン。続いて高知市に飲食店も出店。代表理事の佐竹宣昭さんは、「常に畜産業として地域のためにできることを考えています」と話し、雇用の創出にも意欲的です。
加工は定時・定量が原則で、新鮮な豚肉が店頭へ並びます。ハムやジャーキー、チャーシューなどは冷凍して販売し、現在は加工品と精肉が半々ほどの割合で売れているそう。「ここまでするのは、TPP問題もありますが、自分の手で売りたい、生産者としてアピールするためです」。地元養鶏場の直営店と隣接する立地で、地域に追い風を吹かせています。



農場経営と食品加工・販売の6次産業化を展開する佐竹宣昭さん。



山中翔太さんと父の和人さん。キャリアは同じ3年。

命を育てていく。
4人家族の新しい仕事。
山中翔太さんの農場では、家族4人が飼育に汗を流します。毎朝6時の給餌は豚たちにとって大きな楽しみ。一斉に柵から立ち上がって催促します。人間の朝食は、豚の後です。ここには母豚が130頭いて、1度の出荷は20〜25頭ほど。「家族でできる規模で無理をせず、収入を安定させたい」と願う山中さん。3年前にUターンして祖父の養豚業を引き継いだ時、両親も勤めを辞めて一緒に働くようになりました。結婚したばかりの山中さんは町から通う毎日。父の



〔豚〕

家族で一緒に。

四万十町本堂 山中翔太さん



和人さんは「65歳まではがんばって継続して」と息子を応援しています。母豚と子豚のいる分娩舎は、母豚が夏場も涼しいよう、敷地の中で一番風が通る場所です。でも子豚は寒さに弱いので、温度差のある細やかな管理が必要に。肥育後期の段階になっても、防疫面では気を遣います。山中さんの担当は、種付けから妊娠期間、出産前まで。雌豚の発情確認は、豚の背中に乗って疑似マウンティングを行い、雄の匂いがかがせて観察します。じつと動かないなら発情中。「人工授精は最近始めました。まだ祖父のやり方が中心ですが、少しずつ他の技術を取り入れたい。今は効果が見えて楽しい時期でもあります」。若い後継者は地域の養豚に希望を見えています。

下/肥育後期の2カ月間は、仁井田米の飼料米を与えて肉質を上げています。左がその飼料。



左から市川邦子さん、山脇国恵さん、中平誠子さん。

が、フライパンでタレを絡めている時の、おいしそうなお匂いといったら！
3人に普段使う豚肉の部位を尋ねると、「もも肉ですね。煮物のだしにも良いです」との答え。「このチャーシューね、普通は豚バラでやるけど、こっぴりが苦手な私たちは肩ロース世代（笑）。崩れにくいしね」と教えてもらいました。

畜産が盛んな四万十町は、豚肉も新鮮な状態で年中手に入る環境です。地元の人々に教えてもらった豚肉料理は、いずれも元氣もりもりの逸品。町やJAのイベントでも好評のレシピで、冬場のスポーツイベントなどでは豚汁が人気とか。
この肉巻きおにぎりは、市川邦子さんが自宅の「おぎゃく」（高知の宴会用に作ったのが始まりだそうです。コロナとした形が豚さんを連想します。他の料理もそうです

豚産地の直伝
教えたくなるレシピ



地元の豚で、アイデアもりもり。

◎JA四万十女性部 松葉川支部

そそられる香り、食べ応え満足！ チャーシュー

【材料】作りやすい分量 豚肩ロース肉（ブロック）1kg
A=砂糖2カップ／みりん2カップ／濃口しょうゆ2カップ／酒1.5～2カップ／ショウガ1かけ／ニンニク1～2片

【作り方】①豚肩ロース肉をフライパンで焼く。Aのタレを合わせておく。②焦げ目が付いたら圧力鍋に入れてAを注ぐ。圧がかかったら弱火で15分ほど煮て、冷ます。③切り分けて盛り付ける。
※残った煮汁は次の時に注ぎ足して使っていけば本格的。

目を輝かして喜ばれる元氣印 肉巻きおにぎり

【材料】2人分 豚もも肉（広めの薄切り）8枚／米1合／梅干し（大）2個／大葉8枚／油適量／七味唐辛子適量（好みで）
A=砂糖小さじ1／濃口しょうゆ大さじ2／みりん大さじ2

【作り方】①梅干しは種を除いて粗く刻む。②ごはんを炊いて8等分し、梅干しを具にして俵型に握る。③豚もも肉を広げ、手前に大葉を置き、おにぎりをのせて巻く。④Aのタレを器で合わせておく。⑤4をフライパンでとろりとするまで煮詰める。おにぎりを転ばして絡める。好みで七味唐辛子を振る。※おにぎりは小さめに握るのがコツ。



ボリュームがあるのにヘルシーな豚肉。



チャーシュー

豚肉の三色巻き

お肉たっぷり豚汁

肉巻きおにぎり

野菜とのコンビ、もも肉でヘルシー 豚肉の三色巻き

【材料】4人分 豚もも肉（薄切り）500g／ニラ100g／ニンジン3本／塩・コショウ少々／片栗粉適量／オリーブオイル適量
A=濃口しょうゆ200ml／みりん200ml／砂糖170g／酒200ml／水100ml

【作り方】①ニンジンを細長く切って軽くゆでる。ニラをニンジンの長さに合わせて切る。②豚もも肉を広げて、ニンジンとニラを置き、斜めに細長く巻く。③Aのタレを合わせる④2に軽く塩・コショウを振り、上から片栗粉をまぶし付ける。⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、巻き終わりを下にして、焦げ目が付くまで焼く。⑥Aのタレを絡めながら、5分ほど焦がさないように焼く。一口大に切って盛り付ける。

冬の定番を上質なお肉で お肉たっぷりの豚汁

【材料】5～6人分 豚バラ肉100g／大根・ニンジン・里芋・ゴボウ（ささがき）・白菜・油揚げ・豆腐・ネギ各適量／みそ大さじ2／ショウガ汁（または刻みショウガ）適量／顆粒だし適量

【作り方】①鍋に湯（分量外）を沸かし、顆粒だしと、刻んだ根菜類を入れて煮る。②煮えたら、ほぐしておいた豚バラ肉と、切った豆腐、油揚げ、白菜を加える。③みそを溶き入れてショウガ汁を加え、味をみて顆粒だしで調え、小口切りのネギを振る。
※ショウガを利かせるのが産地風。



おいしい豚肉は薄いピンク色で脂肪は白く、全体につやのあるもの。ドリップ（肉汁）が出ていないもの。

「豚肉の鮮度」
新鮮さが身上の豚肉、冷蔵でも持ち歩くのは3時間までに（最近は牛肉のように熟成する技術も登場）。



使いやすさも、豚のおいしさ。

家計の強い味方の肉といえば、豚肉です。手ごろな価格で上質なタンパク質や脂肪などが摂れ、ロースやバラ、ももなど、部位ごとに、おいしさを引き出す食べ方がいろいろ。和洋中と使いこなして、わが家の一品を。

「消費期限と保存」

消費期限／かたまりが大きいほど長くなります。チルド室は冷蔵室（表示ラベルの期限）より1～2日延び、冷凍では3週間ほど。



◎冷凍／少量ずつラップしたりジップパー袋へ入れ、空気を抜いて。下味を付けたりタレに漬けて冷凍すると消費期限が延びます。



すき焼き用の背脂

冬 本番となり、寒さが厳しくなってきました。これからクリスマスやお正月と楽しいイベントも多くなる時季です。ぜひ冬を楽しんでください。

今回は豚肉についてお話しさせていただきます。豚肉は牛肉に次いで保存性が高く、精肉、ソーセージなどの加工品、ラードなど利用目的が広い食肉です。筋繊維が細く肉質が柔らかい、

脂肪の含有量が比較的に多いことが特徴です。豚肉の脂肪は融点が低く、口中で溶けるため、冷たくても美味しく食べられます。冷しゃぶが豚肉にだけあるのはそれが理由です。その他豚肉には、代謝に関係し疲労回復効果があるとされるビタミンB1が、他の食肉の数倍多く含まれます。

安価で手に入りやすく、毎日でも食べられる豚肉。脂肪が多いため、食べ過ぎには注意が必要ですが、体にいい栄養もしっかりと含まれているので、適量を召し上がってください。



参考文献/標準食品学各論 医薬出版株式会社



デュロック種のお父さん豚(左)。

ホルモン剤の使用は認められていません。また、飼育のストレスを減らすアニマル・ウェルフェア(動物の福祉)の充実も、今後の世界的な課題となっています。



エコフィードを受け入れ、コンピュータで配合設計。(四万十町)



豚肉は何を食べてきたかで味が左右されるので、生産者の皆さんがいろいろ苦労されているのも納得です。(奈半利町)



子育て上手の母豚は後ろ脚からゆっくりしゃがみ、お尻で子豚を数かないよう気を付けます。(四万十町)

豚 肉の最大産地は鹿児島県。2位が宮崎県、3位は千葉県です。四国では愛媛県が16位に入っています。高知県は全国では37位で、4分の3が県内消費となっている、まさに地産地消のお肉なのです。

大規模化が進む養豚



豚と高知雑記帖

全国的に系統は三元豚が主流で、2世代で3種を掛け合わせる一代交雑種が生産されています。1997年のTOKYO・Xなど新しい登録品種はありますが、豚では品種よりも、飼料米や麦、エコフィードなど、肉質を良くする肥育後期の飼料の質が重視されます。

品種よりも銘柄・飼料



管理するのは5〜8カ月、妊娠期間は平均114日で、多い時は15頭生まれることも。生後3週間で離乳させ、その4日後には母豚を妊娠させます。母豚は平均で8産した後、加工肉になります。



生まれたばかりの子豚に産湯代わりのおがくずと乾燥剤をまぶし、へその緒を切ります。(四万十町)

養豚統計データ

【高知県の飼養農家戸数】

	戸数	頭数
四万十町	5戸	16,611頭
宿毛市	2戸	5,817頭
奈半利町	2戸	1,441頭
その他	10戸	3,638頭
県計	19戸	27,507頭

※高知県の畜産(平成27年度)による

豚の飼育カレンダー



- 【子豚】
 - 生後15日~30日で離乳
 - 離乳後は母豚と離れ、子豚だけの育成豚舎へ移動。
 - 生後180日齢、体重が105kgとなった頃に出荷
- 【母豚】
 - 生後8~9カ月齢(体重120kg)で繁殖スタート
 - 妊娠期間は約114日。
 - 子豚の離乳後4~17日で発情再開。(年間2.5産)

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し続けます。



http://www.ja-kyosai.or.jp/

保障の提案を通して、地域の皆様に貢献します。

【JAコスモス】植木 有正

地域と繋がり、幸せの輪を届けます。

【JA高知春野】小島 直人

“未来のあんしん”のために、お手伝いをいたします。

【JAとさし】岡本 慎

お客様の心の登壇人物となるように「笑顔と安心」をお届けします!

【JA高知市】田代 誉幸

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16号「やくそく牛乳」酪農家・小谷 恵さん

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。

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

JAバンク高知 検索



思いがけない顔。

山で年輪を重ねてきましたが、このたび、里に出て世の中というものの広さを知るにつけ、驚いております。でも何よりの発見は、新しい自分と出会ったことです。



木目は個性、【山桜のナチュラルボウル】

木は、育つ環境によって1本ずつ表情を持ちます。広葉樹の生木をロクロで薄く挽き、現れる模様と、乾いてゆく過程の「動き」をデザインの要素にしたボウル。静かさと自由が共存する器です。

©OHARA WOOD WORKS (小原 典子)
ホームページ ohara-noriko.jp

仲 睦まじいご夫婦が育てる食卓用のエディブルフラワー。

在、年間で約50種類、1日に600〜700輪を全国へ出荷しています。高知市近郊にある吉村忠保さん・奈々さんのハウスでは、ニチニチソウやマリゴールドなどが明るく咲き、ニラやハーブの花も。パッケージはため息を誘う愛らしさです。

シントウ農家からエディブルフラワーへ転向した忠保さんは、2年前に奈々さんと出会って結婚しました。周囲もつらやむ名コンビで花づくりに取り組んでいます。ドライフラワーを天日塩に混ぜた商品も人気で、ネット通販を本格的に手掛けながら、日曜日などへも出店します。

「高知のシントウ栽培は天敵昆虫を活用する総合的な管理技術が高く、これは無農薬で育てるエディブルフラワーにも応用できるんです」と聞いて納得。「お客さんのニーズに応え、5色の花を周年そろえています。個人で食卓用に注文される方も多いですよ」。食べてみると、ペゴニアは酸味があり、ナスタチウムは丸い葉っぱも可愛くておいしいのです。野菜以上に栄養成分もある花たち、食卓に進出中。



農する人
story
26

流通を安定させて、
地域の仲間と
食卓の花づくりを。

●高知市土佐山



自分らしさを
表現し続けたい



またこの場所で
笑顔を見たい

「生産者の名前や顔が分かるものがない。自信を持って育てた証拠だと思っから」
味や食感がしっかりとした野菜に出会うと創作意欲に火が付きまます。ハリの良いキュウリがあれば、かき揚げ丼にたっぷり盛って主役級の存在

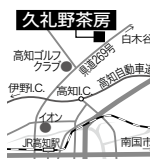
家具職人を目指していたものの「自分の表現を変えてまでお客さんの要望を聞くことができない」と諦めた、頑固で不器用な性格。そんな京馬さんが選んだのは、「家具づくりに似ている」という料理の仕事でした。根っからの職人氣質で、食材選びも頑固。実家や知人が育てたお米や野菜を使い、直販所「とさのさと」でも開店前から並んで納得できる食材を探します。



感じ。パスタも、香りのあるゴボウでキンピラ仕立てに、ホクホクのジャガイモでポテトサラダ仕立てに……と、想像の一つ上をいく料理を日々考案します。
「この野菜はこの使い方という先入観を持たずに、自分らしい表現をしてお客さんにも喜んでもらえたら」
おいしいですね、と伝えると、職人の顔がほっと安らいだようにほころびました。

《久礼野茶房》
高知市久礼野427-3 TEL088-855-7018
営/ 11:30~14:30 ※土日はモーニングも営業(9:00~11:00)
休/水曜 P/6台

File.2
久礼野茶房
オーナー
京馬良二さん



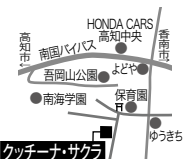
桜並木のすぐそばの家に生まれた中澤櫻子さん。幼少期は家族の笑顔が見たい一心でお手伝いをするのが日課。近くで見つけた草花を摘むのが好きな女の子でした。成長し、東京の大学へ。就活目前、元気をもらおうと立ち寄ったカフェで「私もがんばろうとしている人の背中を押す側に立ちたい」と思い、21歳から飲食店で勉強を開始。30歳になった2014年、「自然に囲まれた理想の場所」である実家でお店を始めました。



食材は家族や知人の生産者が育てたもの。どれだけ愛情込めて育てられたかを知っているから表現したいおいしさがあります。例えば、トマトソース。熟しすぎて出荷には

向かないフルーツトマトに塩とオリブオイルを加え、火にかけるだけ。ニンニクなど個性の強い食材はあえて使わず、トマトを輝かせます。
「本当の料理人は農家さん。そのままでも十分おいしいから、それをどう上手く伝えるかが私の仕事」
食材を愛おしむように料理し、食べる人も、食材を育てた人も笑顔にする櫻子さん。その表情は少女のようです。

File.1
Cucina Sakura
オーナー
中澤櫻子さん



《cucina sakura (クッチーナ・サクラ)》
南国市大掃2433 TEL090-8697-9739 営/ランチ11:00~14:00 (O.S.)
カフェ14:00~16:00 (O.S.15:30)・ディナー18:30~22:00 ※ランチは来店直前までに、ディナーは前日までに要予約 休/木・金曜、第4水曜、その他不定休 P/8台

にぎわいが、張り合いよね

量販店の中でこだわり産直、持ちつ持たれつの良い関係で、2階建てのショッピングセンターにテナントとして入っている直販所が、香南市野市町にあります。運営するのはJA土佐香美女性部・野市支部の皆さん。部長の山崎陽子さんいわく、「20年ほど前、向かいのJAで軒先販売を始めました。スーパーへ入って10年ほどですが、雨が降ってもできるし、お客さんは多いし、助かっています」。

出荷する部員は常時40人ほどで、採れたての農産物やこだわりの加工品が詰まった棚は、うきうきとしてくる品ぞろえ。出品者は70代が中心で、長年一緒にやってきた連帯感を感じられます。「私らは若いものに代をゆずっても、朝起きて準備をして店へ出すことが、生活の励みになるがです。お金じゃないねえ」

「そうよ、楽しみ」と口をそろえる皆さん。毎朝6時に搬入している人もいて、年に一度は勉強会も開く熱心な女性部です。

地域の顔が見える 固定ファンの多い売り場

このあたりは、ハウスと露地で年中栽培するニラの大産地です。柔らかな肉厚なニラは、ふわっとした香り。冬場はここで鍋用の野菜や豆腐などを、まとめて入手できます。

高知の料理に欠かせないユズ玉やユズ果汁(ゆの酢)が棚を黄色く彩るのは11~12月。色とりどりのトルコギキョウも、お手頃価格で手に入ります。また、5月頃には全国で最も早い早掘りのサツマイモが味わえる楽しみも。

朝9時の開店と同時にここを目指すお客さんも多く、搬入中のお荷者と声を掛け合っって品定め。棚には各出荷者の顔写真や名前、作っている逸品へのこだわりが掲示されていて、温かい気持ちになります。リピーターの多さが品質を物語る売り場です。



左から、出荷者の徳田裕子さん、楠瀬教子さん、直販部長の山崎陽子さん、小松陽子さん、松村みよしさん、加藤榮子さん。



カット野菜

冬瓜やカボチャなど大きな野菜は、使いやすくカットした分も用意してあります。



お弁当
お総菜

「のいちごはん」は貝だくさんの混ぜごはん。甘みのある味付けで、飽きないおいしさ。



新鮮なニラ

ハウス栽培と露地栽培の特産品、ニラ。一年中手に入ります。お鍋にも大活躍。



パウンドケーキ

10年以上のロングセラー、アーモンドクルミケーキ。ごまをまぶして香ばしく。



サツマイモ

早掘りのサツマイモ産地で、他にも安納芋や紫芋など、お芋好きの心を動かす品ぞろえ。



有精卵

11年にわたり、農薬や化学肥料を使わない畑の野菜で育てた、自然養鶏の土佐ジロー。



[JA土佐香美 ふれあいの市]
香南市野市町西野ヌノ丸2700-2 (マルナカ野市店1F)
TEL0887-56-0921 (JA土佐香美 野市支所)
営/9:00~21:00 休/年中無休



右/特産のトルコギキョウはプロの農家が出荷。母の日頃まで並びます。左上/花オクラはサツとゆでて、ポン酢などでどうぞ。左下/かわいいつきたてのお餅、ヨモギや小豆入りも好評です。

「腕上げたね」、褒められる上品さ
ニラとアサリのぬた

【材料】4人分
ニラ100g / アサリ(殻付き) 500g / ショウガ(千切り) 少々 / 塩少々 / 酒大さじ4 / 酢大さじ3
A 白みそ40g / 赤みそ20g / 砂糖大さじ3 / 酒大さじ2 / みりん大さじ2 / だし汁1/2カップ

【作り方】所要時間 / 30分
1. ニラは塩を入れた熱湯でサッとゆで、水に取る。水気を切って5cmに切る。
2. 鍋にアサリと水、塩を入れてふたをし、中火にかける。貝が開いたら冷まし、身を外す。
3. 別の鍋にAを合わせて弱火にかけ、練り混ぜる。溶けてとろ味が出たら火を止め、冷まして酢を加える。
4. ニラとアサリを3であえ、器に盛ってショウガをのせる。
★ニラは氷水に取ると早く冷めて時間短縮。



冬はホットに、夏はクールで
冬瓜のスープ

【材料】4人分
冬瓜300g / 鶏ささみ1/2本 / 塩・薄口しょうゆ各適量 / 片栗粉少々
A だし汁2カップ / 酒大さじ2 / 塩小さじ1/2

【作り方】所要時間 / 30分
1. 冬瓜はワタと種を除いて皮をむき、薄切りにする。一部は浮き用に1センチのサイコロに切っておく。鍋に水(分量外)と塩少々を入れ、3分ほどゆでる。
2. 鍋に冬瓜の薄切りとAを入れ、強めの中火で5分煮て粗熱を取る。
3. 鶏ささみは筋を取り、鍋に入れて塩・コショウ・酒を振り、ふたをして中火にかける。2分ほど蒸し煮してシメジを加え、さらに1～2分蒸す。バットに移して冷まし、鶏ささみを手で細かくほぐす。
4. 2に塩と薄口しょうゆを加えて味を調える。ミキサーにかけるか、すり鉢で、とろりとなるまですりおろし、温める。
5. 4の汁を器に注ぎ、冬瓜の浮き実と3の鶏ささみを少し浮かべる。
★夏場は冷や汁でどうぞ。



ヘルシーで栄養バランスも抜群
小松菜とシメジの香りあえ

【材料】4人分
小松菜200g / シメジ200g / 鶏ささみ2本 / 塩・コショウ少々 / 酒大さじ4
A いらごま大さじ2 / 薄口しょうゆ大さじ2 / ごま油大さじ2 / 酢大さじ1と1/3 / ショウガ(すりおろし) 小さじ1

【作り方】所要時間 / 30分
1. シメジは石づきを落としてほぐす。小松菜は水(分量外)に塩少々を入れてゆでる。水気を切って冷まし、3cmほどに切る。
2. 鶏ささみは筋を取り、鍋に入れて塩・コショウ・酒を振り、ふたをして中火にかける。2分ほど蒸し煮してシメジを加え、さらに1～2分蒸す。バットに移して冷まし、鶏ささみを手で細かくほぐす。
3. ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、2を蒸し汁ごと加える。小松菜は薄口しょうゆ少々を絡めてから汁気を絞って加え、全体をあえる。
★小松菜はホウレン草でも、シメジの代わりにシイタケを加えてもOK。



うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe 26



口にしたら時、ほっとする手料理は
いつまでも忘れない食の体験に。

採れたての野菜を活かして、食材の相乗効果も。高知の真ん中、ひろびろ豊かな田園エリアで、お母さんたちがこしらえる、逸品ぞろいの家庭料理。上品で丁寧な技に裏打ちされ、いざ食卓へ。



香ばしくて優しい和風味
鶏ミンチの揚げ物

【材料】4人分
鶏ミンチ200g / ニンジン4cm / ピーマン2個 / ショウガ1かけ / エノキダケ100g / 揚げ油(米油) 適量
A 卵1個 / みそ大さじ2 / 片栗粉大さじ2 / 砂糖大さじ1

【作り方】所要時間 / 40分
1. ニンジン、ピーマン、ショウガは千切りにする。エノキダケは石づきを落として3等分し、細かくほぐす。
2. 鶏ミンチにAを入れて混ぜ合わせ、1を加えて混ぜる。
3. 手で2を一口大に握るか、スプーンですくってまとめ、高温(180度)の油ですくってまめ、高温(180度)の油で、キツネ色になるまで3～4分揚げる。
★ショウガを減らせば、お子さま向けに。



主役の野菜たち

お米をはじめ多品種の野菜が採れる温暖な南国市。中でも大きな冬瓜は、夏から冬までいろいろに味わえる伝統的な野菜です。



こどももだいすき

みんなニコニコしているよ!
カボチャまんじゅう

【材料】作りやすい分量
カボチャ 500g / 小麦粉(薄力粉) 500g / ベーキングパウダー 20g
A 卵1個 / 砂糖200g / 酒20ml / 酢20ml / サラダ油20ml / 塩少々

【作り方】所要時間 / 1時間(3時間寝かせる)
1. カボチャを蒸してつぶし、小麦粉とベーキングパウダーと一緒に振ったものと合わせて混ぜる。
2. Aを合わせて1に混ぜ、約3時間寝かせる。
3. 50gほどに分けて紙シートのカップに入れ、湯気が上がった蒸し器で約16分蒸せば出来上がり。
★粘りのある洋カボチャがおすすめ、サツマイモでも。

JA南国市女性部
家の光記事活用グループ
「あすなろ」

前列左から 浜田明美さん、大久保昭恵さん、浜田順恵さん、田中富士江さん、佐竹章身さん、北村美紀さん。後列左から 浜田雅代さん、大原喜子さん、浜田裕子さん、浜田久子さん、浜田悦栄さん、松下恵子さん。



とさのうと おすすめ逸品

JA土佐香美の「手作りみそ」

シンプルそのもののネーミングと、素っ気ないまでのパッケージ。JA土佐香美の女性部による手作りみそです。種類は米みそで、仕込みには4日かかります。年に3回、女性部のグループが米150kgを仕込み、熟成期間は夏場が3カ月、冬場で約6カ月です。添加物などは使っていません。

そのお味は、あっさりとしていて上品。女性部がレンビを受け継いで作るようになって30年近い伝統が育まれました。生産者の皆さん自身も、自家用のおみそを同じレンビで作るといっだけあり、需要は衰えません。生産者にとってわが家の味、そして県外へ出ている子や孫にも送ってあげる、知る人ぞ知る地域のお宝みそなのです。



【手作りみそ】

750g 500円（消費税込）

◎問い合わせ
JA土佐香美 野市支所
TEL0887-56-0921



青ユズを出荷するのは大野烈さん(右)をはじめとする20人の生産者。互いに畑を見守りながら、「今年是这样い実ったねえ」「早う採らんと熟すぞね」と励まし合います。



青ユズらしく香る、華やぐ、後をひく。

青 ヌズは新鮮なうちに皮だけになされ、青トウガラシと塩と一緒に刻み混ぜ合わされま
す。「青ユズの皮が粒で残るくらいにするのがこだわり」と教えてくれたのは加工リーダーの中野真悟さん。一般的なゆずこしより、は刻んだ後に熟成させますが、こちらはすぐに瓶詰め。生産者が大切に育てた青ユズだからこそフレッシュさを誇るのです。
口に運ぶと青ユズのビターで華やかな香りのなかにキレのある辛さがピリリ。鍋、肉、魚、麺類：あらゆる料理を引き立てますが、その香りはどこまでも青ユズらしく凛としています。



【青オニゆずこしょう】

52g 500円（税込）

※馬路村「ゆずの森直販所」、高知市「馬路村農協アンテナショップ umaji」他

◎問い合わせ JA馬路村
フリーダイヤル 0120-559-659

「青オニゆずこしょう」ができるまで



青ユズの爽やかな香りが広がる加工場。材料を刻み合わせるうちに、香りが華やか、かつスパイシーに変化します。

- 1 青ユズの皮、種を取り除いた青トウガラシ、塩をフードプロセッサーへ。
- 2 フードプロセッサーは三段階に分けて攪拌し、刻み具合を調整する。
- 3 品質が目標レベルに達しているか専用器具で確認。
- 4 作りたてのうちに瓶詰めし、専用機械で真空状態にする。ラベルを貼って完成。

凛として、青ユズ。



わずかなこの時のため、汗水流して。

緑 一色に染まるユズ畑で、チンパチンとハサミを鳴らす大野烈さん。その手にあるのは9月から10月までの間にしか収穫されない「青ユズ」です。「なまけよつたら品が落ちる。ユズは正直やきね」。そう言って一玉ずつ確かめるように手に取ります。ユズはゴツゴツ頑丈そうに見えますが意外とデリケートで、大野さんはその実を守るため毎日汗水流してきました。皮を傷つけてしまふ木のトゲはできる限り取り除き、風に揺られて実が擦れないように添え木も立てます。雑草は害虫や病気の原因になるため草刈りが日課に。真夏には大汗が出る重労働です。仕事終わりの体はぐったり疲れていますが、そんな時は青ユズを二玉持ち帰り、皮をすりおろし冷奴にかけて晩酌。香る青ユズに癒やされながら収穫の日を迎えました。そんな青ユズの香りをそのまま封じ込めたのがこの「青オニゆずこしょう」です。

青オニゆずこしょうに使われる青ユズは化学農薬、化学肥料、除草剤を使わない有機栽培に準じた方法で栽培されています。

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

26

JA馬路村

農業体験のうと
畑の弟子

「早く畑に入りたい！」と土佐市の圃場に響く元気な声。その主は、JAとさし主催のちやくりん園芸塾に参加する子どもたちです。活動の第3弾となるこの日、最初に行うのはジャガイモの定植と野菜の種まき。ところが、前日の雨によって足元は泥んこ！長ぐつが埋まったり、泥が跳ねたりして、たちまち大騒ぎですが、子どもたちの表情はいきいき楽しそう。なんとか畝にたどり着き、まずは種イモを植えます。「ジャガイモって、種じゃなくてイモを植えるんやね」「穴はどれくらい掘る?」「芽があるほうが上?」と次々言葉投げかけ



どっさり
くっついちゃう!

早く見たい!でもあわてるな!
ぼくらの畑に眠る
甘くて大きな宝もの。

てくる子どもたち。「8期生は積極的。がんばり屋さんが多いんです」とお世話係の坂本さんが教えてくれました。さて次は、ニンジンやビーツ、ターサイやレタスなどの種まき。初めて聞く野菜に不思議そうな顔をする子どももいれば、それぞれ異なる形や色をしている種に興味津々の子ども。今回は野菜同士が良い影響を与え合って育つコンパニオンプランツに挑戦。今は泥んこの畑が、12月どんな景色になるか楽しみです。続いては、5月に植え付けしたサツマイモの収穫。最初は勢いまかせでしたが、サツマイモが見えてくると傷つけないように優しく掘ります。スポツと引き抜いたその姿はどれも丸々立派!このサツマイモと同日刈り取りしたバケツ稲のお米は、次回の親子料理教室の材料になるんだそう。その前にお味見を…。大豊作となったサツマイモをバケツに入れ、自慢げに持ち帰る子どもたちでした。



お世話係 左からJAとさし・川野麻美さん、近澤雅志さん、坂本倫子さん
「子どもたちにいつも元気をもらえます」という川野さん。坂本さんは「農家さんへ鋭い質問をすることもあり驚かされます」と子どもたちの違った一面を教えてくださいました。近澤さんは「子どもたちに地域農業の大切さや、もの作りの楽しさを感じてほしい」と願っています。



小さな種をつまんでバラリ。野菜が大きく、おいしく育つように願いを込めながら。



芽を上にするがやね!



ジャガイモの種イモを見て「これがジャガイモの種?」と驚く子どもたち。

わたしも大きいの見つけたよ!

泥に足を取られながらも一生懸命掘った穴に種イモを植えます。

【平成28年度(8期生)ちやくりん園芸塾】
2016年9月17日(土)
第3弾プログラム(全6回)
主催 / JAとさし
場所 / 土佐市鳴川グラウンド横圃場
参加人数 / 小学1~3年生13名
◎体験内容
ジャガイモの定植。葉物野菜・ニンジンなどの種まき、サツマイモの収穫、バケツ稲の刈り取りなど

大切なものを受けとる。

初めて訪れた養豚場の豚たちは驚くほど無邪気でした。泥まみれになってみんなで遊んだり、お母さん豚に甘えたり、私たちに寄って来たり。他の動物と何ら変わりがない、可愛らしい姿でした。スーパーへ行き、バックに並べられたお肉を見ると、あの時の豚ではないように感じますが、確かに一緒に触れ合った時間がありました。今日も食卓にたくさんのお料理が並びます。生き物を、命をいただく意味に、たくさん感謝を込めて…。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

25号栗特集に寄せられたお便り

●「おさんぼ栗」というかわいいネーミングにほっこりしました。娘たちも、秋になって美味しい栗に出合えるのを楽しみにしています。栗が、たくさん人の手によって、大事に育てられていることを知り、とても驚いています。3歳の娘は、大好きなモンブランにくぎ付けでした。(30代・女性 主婦)

●私は栗が大好きなので、興味深く読ませていただきました。栗を使ったレシピの記事も良く、早速作ってみようと思います。また、生産者の方々の苦勞も垣間見ることができました。他にも高知の産物、食材を使って事業されている方の記事も興味深かったです。高知で頑張っている人達がたくさんいるんですね。(60代・女性 主婦)

●子どもの頃、祖父が栗の木を植えてくれました。20年位前まではたくさん実り渋皮煮を作ったものです。住む人がいなくなるにつれ、猪が食べるようになり、最近は全く実らなくなりました。きっと剪定が必要だったんでしょうね。「孫のために」と植えてくれた祖父を思い出したことでした。(50代・女性 公務員)

●「とさのうと」のおかげで農業が大好きになりました。写真がいきいきしていて、その場所に行ってみたくなる。私も頑張って野菜を作ろうと、いい刺激になっています。栗のレシピはいいですね。家族のために作ろうと思っています。(50代・女性 パート・アルバイト)

●高石の竹村さん、カサブランカ栽培大変だと思います。*逃げたくない、という思い、とても意志の強い方だと感じました。あなたの笑顔のような凛とした美しいカサブラ

ンカが咲くことを願っています。ガンバレ！(50代・女性 パート・アルバイト)

●ちよくちよく市に、生まれ育った地元が出ており、「こんな直販所があったんだ。何もない田舎だったのにすごい、やったもんや」と親心で見させてもらいました。なかなか帰省する間がないんですが、*ちよくちよく、帰りよらないかんですね(30代・女性 公務員)

●幡多農業高校での農業体験、楽しく読ませていただきました。命の重さを学び農をする人の苦勞を思い友だちづくりにも役立つことは大切なことだと思います。(70代・男性 その他)

●表紙の栗の迫力がスゴくて、つい手に取りました。「野菜がタルト」に行ってみました。月に1回帰省するたび、高知がどんどん素敵になっていくのがわかり、特に若い方が農業に関わる仕事をしているのがいいな!と思っています。(40代・女性 パート・アルバイト)

●毎号楽しみで、いつも何かと勉強になっています。直販所へ足を運んだり、料理も必ず1つは作ったり。今回は「栗とジャガイモのコロッケ」を、おやつに「ニラっちょ」も作ってみます。別冊レシピ「うちでごはん」もすごく楽しみにしています。(40代・女性 農業)

●転勤で高知に来ました。*食の世界が濃い!。って感じがして、全国に知らせたいと思いました。「イベントガイド」を参考に、いろんな所に足を運んでみたいです。(40代・女性 主婦)

とさのうと

農する人と、食する人へ
Winter/2016/vol.26

[とさのうと26号]

発行日

2016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

田中 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
藤原 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

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



農する食する、イベントガイド

2016年 12月 2017年 3月

12月

- 3土 土佐清水水産業祭(～4日)(西町、県合同庁舎前) 赤岡冬の夏祭り(～4日)(香南市赤岡町横町商店街)
- 4日 JA高知はた佐賀支所農業祭(JA高知はた 佐賀支所) JA高知はた宿毛支所農業祭(JA高知はた 宿毛支所)
- 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)
- 10土 安芸キャンドルナイト(ごめん・なはり線 安芸駅前広場) 第8回ふるさと感謝祭(～11日)(JA高知ビル)
- 11日 中山 山芋まつり(旧安田町立中山中学校体育館)
- 17土 第13期 JAしまんと「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)
- 27火 高石直販所 歳の市(JAとさし 高石直販所)
- 28水 JA津野山宮農センター輝 歳の市(宮農センター輝) JA高知市直販所「真心ふぁーむらぶ」歳の市(～30日)(真心ふぁーむらぶ)
- 29木 高石直販所 歳の市(～30日)(JAとさし 高石直販所) とさのさと 年末歳の市(～31日)(とさのさと)
- 30金 もちつき販売(JA土佐香美 土佐山田支所・Aコープかがみ・野市支所)

[日程未定] 年末大抽選会(12月)(ドラゴン広場 ※連絡先JAとさしあおぞら市)・高石直販所 初売り(1月)(JAとさし高石直販所)

1月

- 7土 かざぐるま市 七草がゆサービス(JA南国市かざぐるま市) 風の市 七草がゆサービス(JA南国市風の市)
- 12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)
- 21土 第8回高知の野菜・くだもの花フェスタ(～22日)(高知ちばさんセンター)
- 28土 第13期 JAしまんと「あぐりスクール」(第8回)(JA四万十)

2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)
- 25土 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

- 2木 土佐の町家雛まつり「吉良川町」(～5日)(吉良川まちなみ館・おまつり館)
- 5日 第8回土佐ぶたん祭(3月)(中央公園北口)

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。



県内書店、県内各JAで好評発売中!

とさのうと 別冊レシピ うちでごはん

◎定価/1,500円+税
◎発行/JA高知女性組織協議会



この冬は、「お料理するよ」の気分です。

高知の農産物の晴れ姿が一冊にギュッと詰まった「うちでごはん」、出来上がりしました。とさのうとで皆さまにご好評いただいている生産者レシピ約200点が、まるまる一冊の本になったものです。農家の女性たちが中心になって発案したレシピを使いやすく再編集し、新たな取材も加えています。未永くご愛用いただき、ご家庭の台所で受け継がれてゆくように願って出版しました。

Present

とさのうと読者プレゼント

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。

■応募方法

巻末のハガキ、ホームページでご応募ください。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

2017年1月31日(火) 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/



1 みどり市 米豚のしゃぶしゃぶセット 30名様



2 ふれあいの市 野菜セット 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。



4 クッチーナ・サクラ お食事券(1,000円分) 10名様



5 久礼野茶房 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。

時には辛口の

議論を巻き起こして

退屈を遠ざける

にぎやかな土佐弁

