

vol. **28**
2017
Summer

とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

あおぞらスイカ

A close-up photograph of a large, round watermelon with dark green stripes on a lighter green background. The watermelon is hanging from a vine and is surrounded by lush green leaves and other watermelon plants. The lighting is bright, suggesting a sunny day in a field.



青空に映える茶畑を見ると思い出します。

幼いころ、祖父母について茶畑に行き
茶摘みしながら遊んでいたことを。
きれいに刈り込まれた茶畑に新芽が吹くと
心地よい風が薫り、気持ち良く感じたことを。

「夏も近づく八十八夜」とあるように
茶摘みの最盛期を迎えます。

昔、祖父がいてくれたお茶の味を思い出しながら
今年も新茶を味わいたいと思います。

高齢化により荒地が増えてきているのを寂しく感じます。

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

Summer/2017/vol.28

「もくじ」

03 特集
あおぞらスイカ

10 スイカ農家直伝
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
百の仕事を手
地域と生きていく、それが私の道。

15 ものころ

16 風土食シェフ
伊太利亜食堂 Linda Linda / 一汁三菜食堂

18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
J A 高知はた J A グリーンはた宿毛店産直びかいち

20 うちでごはん
J A 馬路村女性部

22 おいしいもんができたぞね
J A 南国市女性部「にんにくぬたん」

24 平成28年度第4回こうちアグリ体験合宿
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

ハウスで1株に1玉、大事に育てたスイカ。甘さと香り、食感を確認した完熟果です。(香南市夜須町)

あおぞらスイカ

高知独自の空中立体栽培に、露地の名物スイカ。
こだわってきた原点は、南国の青空と
甘いスイカが、最高の相性だったから。

【スイカのプロフィール】

原産地：熱帯アフリカ
分類：ウリ科スイカ属
熱帯アフリカの砂漠にあるオアシス
などで原種が発見されています。日本へも古くから伝わっていたようです。明治期以降、奈良県と千葉県で、現在の品種の源流が作られました。





1玉に全力投入、シビアに水分の管理をしてきたスイカ。育ち具合を見て、果皮の割れや空洞ができないよう、技術を駆使します。

「ハウススイカ」

仲間と伸びる。

香南市夜須町 松本高雅さん

皆が独立していながら、
一つの高級スイカチーム。
だから、年間10カ月出荷。

ハウスの空中に惑星のごとく浮かんで、まん丸の、ずっしりと実ったスイカ。時季により、重さは7〜10キロにもなります。これが、高知県で生まれた空中立体栽培という、1株に1玉だけを選び、ハンモックで宙吊りして太らせていく栽培技術です。温暖で圃芸の盛んな夜須町では、この栽培法が誕生して、すでに半世紀。10年ほど前にブランドを立ち上げ、生産者5軒が高級スイカの生産に力を注ぎ、お互いの栽培スケジュー

ルを調整しつつ、細やかに管理してきました。その結果、年に3回、品種を変えて作付けをし、8月と9月以外は、連日

完熟の甘いスイカを出荷できるのが強みです。高糖度なのももちろん、うま味とシャリシャリした食べ応え、スイカらしい香りも極めた職人芸のスイカは、贈答用として知られるようになり、価格も安定しています。

5月中旬、収穫中の松本高雅さんを訪ねました。ハウスは太平洋岸の高台にあります。この品種は金時。収穫する木は数日前から水を抑えてあり、糖度検査でも甘さがさらに増しているそうです。背丈ほどに伸びた



松本さんたち生産者は5軒ともエコファーマーを取得。秋冬向けの株は1本仕立てで1玉だけ育てます。春夏はY字型の2本仕立てで各1玉を付け、途中で一方を選びます。

木から、スイカを抱きかかえるようにして、タオルを敷いた一輪車へ乗せます。直前にスイカのアンテナ(柄)を手で折り、木から分離していました。収穫時のスイカは淡い緑色をしていて、周囲の葉っぱなどに溶け込んでいます。ハウスから出す前に、松本さん夫妻がワックス(天然由来主成分)を掛けると、見慣れたスイカの縞模様、くつきりしました。「収穫したてが、一番おいしいよ」と、うれしい顔

種から蒔いて育てるので、収穫もしながら年に3回、その日程を調整するのは神経を遣います。定植の日がずれると、皆で計画した出荷日にも影響するからです。

こうして出来上がったスイカの、みずみずしく均質な甘さの安定感、果肉の心地よいシャリ感は、まさに、地域の5軒が力を合わせた結晶だと



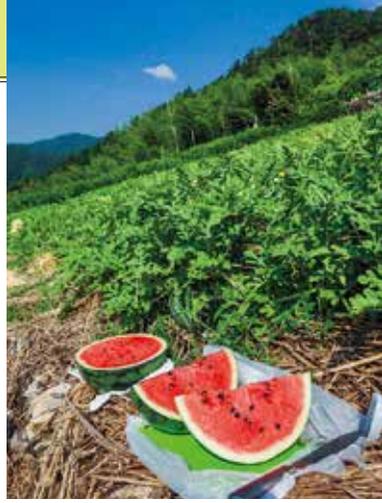
古井勇一さん・由賀里さん宅の接ぎ木作業。お母さんがスイカの双葉が付いた茎を切って渡し、勇一さん夫婦が台木の茎へ接ぎます。苗はとてもデリケートなので、天井と苗を覆うシートで二重に遮光しながら手早く進めていました。

の松本さん。いつも朝食に自家製スイカを食べて、味を確かめています。

夜須のスイカは、数千本の苗を接ぎ木して自分たちで作ります。冬は株間を詰めるので、夏の倍の数が必要。接ぎ木した苗は、病気に強いし、コストも下がるのです。台木はカンピョウやトウガンなどを夏と冬で使い分け、台木の先にくっつける穂木(まごぎ)がスイカなのです。挿し接ぎという一般的な方法ですが、台木も穂木も

言えます。松本さんは力強く宣言します。「空中立体栽培で年に3作する産地は他県にはないので、自分たちで前に進むしかない。この5軒のメンバーが、とても大事なんです。炭酸ガス発生装置など、新しい方法を取り入れた際も、仲間とともにできたことが大きい。誰か一人が成功したら、他も助けられるから」

8月はじめの晴れ渡った朝、仁淀川上流域の山間部にある、いの町長引地区へ。ここで作る甘湧^{かんゆう}スイカは70年ほどの歴史があり、畑は標高300から350メートル、文字通り山のとっぺんで、眼下に絶景が広がります。かつて18軒あった生産者も4軒となり、浅川和夫さんが最若手です。先輩の曾我勝市さんと節子さん夫妻は、「浅川さんが作らなくなったら幻と消えてしまう。自分のやり方で最高級を作る人。中途半端なことはしません」と太鼓判を押します。6月には人工授粉が大仕事。朝4時に畑へ来て、翌日咲く雌花に雨が掛からないよう、ビニールの下へ入



【露地スイカ】

お山のとっぺん。

いの町吾北 浅川和夫さん

長引の伝統と誇り。
山のスイカファンに
自信を持って届ける。

地域の後継者、浅川和夫さん(右)と、ベテランの曾我勝市さん、節子さん夫妻。



土に触れないよう、ざぶとんを敷いてもらい、すくすく育つ露地スイカ。

れて守ります。「花が留まるまでの間はスイカのツルと相談して、肥やしの効いたツルを除きます。その後はもう取りません。1株に3玉付けるよう、根元から目立つ太いツルをメインにします。「根っこを掘り返すモグラは最高の悪さ法師」と苦笑い。実の上を木毛^{もくもめん}(間伐材を糸状にしたもの)や葉っぱで覆い、日焼けを防ぎます。お尻の下には虫除けと白くなるのを防ぐざぶとんも。長引では4月の終わりに定植して、早い人は7月下旬から出荷し始め、9月初旬まで続きます。浅川さんは接ぎ木苗も自家製です。「苗もスイカも、楽しみを兼ねてやらないと、何ともなりません」

「JA土佐香美夜須支所出荷場」
甘く、輝く。輝く。

初夏の甘さは最高潮、
完熟した香りと食味。

選果を待つ、ずらりと並んだ大玉のスイカ、その存在感たるや。贈答用のスイカは、メロンと同じく高付加価値の時代。夜須では生産者が交代で午前中に選果・計量し、柄を切り



ベテランになると、空洞が実のどこにあるかまで判別できるそう。

直して箱詰めします。これは全国的にも珍しい体制です。検査はスイカを回しながら手のひらで軽く叩いて音を確かめ、空洞があるものは等級を落とします。空洞があると、くぐもった低い音がするので。玉のゆがみや重心の傾き、皮のキズ、縞柄の乱れもチェックして、1玉に30秒弱。「アナログやけど、市場からは、ほほノークレーム」と選果に来ていた松本高雅さん。「関わる皆にオープンな仕組みは、先輩から受け継いだ良い習慣です」。選果後に貼るラベルには、生産者の名前が記されています。夜須で定めた糖度基準は全国でもトップクラスの甘さです。出荷先は大阪がメイン。大阪市場では平均単価が全国一の常連になるほど、味が評価されています。「1玉ごとの最適な栽培管理を、皆が惜しみなく続けた結果でしょう」。大玉は四国向けで、県内ではカットしたものも人気だそうです。「一本1玉の強みは、食味の良さ。口に入れたら、パツと分かります。青臭さがないからね」



刃の長いスイカ包丁でカットし、試食。優しい赤色の果肉が、均質に皮の近くまで詰まっています。





ません。何よりもシャリ感が強くて食べ応えがあり、空洞も少ないのが魅力です。糖度の基準を決め、全体でレベルを上げています」
栽培には、苗の接ぎ木や定植、授粉など、要所で、ここぞという勝負どころがあります。甘いスイカを作るのに最も重要なのは水の管理「だそうです。」「ここは水はけの良い土で、他のハウスより水を多く使い、糖度も乗りやすいですが、土の底へ水が溜まると特に梅雨の時は根がやられて葉が枯れたりするので注意しています」。



雌花の付け根は開花前から少し膨らんでいて、ラグビーボール型のスイカなら細長い形。この縞柄が、スイカの縞になります。

見えない土の中も、見通せるのが30年の経験値です。
4月の中旬、スイカの人工授粉を見せられました。朝咲いた雌花に、摘んだ雄花の花粉を付けます。雄花を優しくかぶせないと雌花が傷んでしまうので、指先で慎重に。玉を吊って良い実を育てるため、背丈ほどに伸びた頃、ちょうど良い位置に咲く雌花を待ちます。咲いたらできる限り、花粉が元気なその日のうちに授粉させます。保険のために2つ実を付けておき、花の形が良い方を残すことが多いのだそう。広いハウスを動き回って大忙しの授粉日から、待ちかねた収穫までは45〜48日。栽培の間は、次々出てくる脇芽を摘み取り、栄養を大事な玉へと集中させていきます。



「ハウススイカ」スイカ人生。

土佐市新居 松岡勇司さん

歴史ある地域で30年取り組んできた誇り、小さくても甘さに自信。

5月下旬のスイカハウス。松岡勇司さんが収穫しているのは、ラグビーボール型をした、1玉25キロくらいの小ぶりのスイカです。堅い外見からはうかがい知れない果肉は、みずみずしくて口当たりが良く、甘さもしっかりと乗っています。昔々、砂漠のオアシスに突っっていたのは、こんなスイカじゃないかなと思わされます。「縞のギザギザが荒れているほど甘いんですよ」。収穫の確定には、玉の状態と葉の状態を見て判断しています。収穫適期の10日ほど前から徐々に葉の色が抜けてくるそうです。収穫は朝から始め、ブルームというスイカの分泌成分を拭き取ってからワックスを掛け、昼には出荷場へ運びます。

仁淀川の広い河口近くに位置する土佐市新居は、県内でもかなり早くからスイカの栽培をしてきた産地です。松岡さんが就農した30年前はアーチの半立体栽培でしたが、10年ほど前から

らは空中立体栽培に変わりました。1つの株に1玉だけ、手を掛けて育て、付加価値を高めています。

6月末から7月上旬に出荷を終える松岡さんは、夏場にハウスの中で牧草のソルゴーを栽培し、8月に刈ってシートで蒸し込み、堆肥にします。そして厳寒期にズッキーニを植えるというのが年間のサイクルです。スイカ産地として、皆で育てる品種の選定には時間をかけてきました。「この黒美人



スイカの収穫時、別のハウスでは、ズッキーニが立派に実っていました。



実った姿は野生的ですが、メロンよりも手間が多いスイカの空中立体栽培。接ぎ木苗を作って3月初旬に定植、5月下旬に収穫。





古井由賀里さん(左)、松本ルミさん

トとスイカが朝食代わり」とうなずく松本さん。
 ことごと煮た真っ赤なスイカは、食感を残して仕上げ、果肉の滑らかな舌触りが絶妙なジャムになりました。スイカは冷凍保存もできるので、果肉の甘みを生かしたスムージーやゼラート風にも。サラダに入れるなど、おかずの一皿にも加えてみては。

香南市夜須町でハウスのスイカを年間3回作付けする、スイカ農家の松本ルミさんと古井由賀里さん。出荷するスイカの味見も兼ねて、食卓には真冬でも甘い完熟のスイカが並ぶそうです。毎日だと、飽きてしまうのでは? 「いいえ、食べ飽きませんよ。8月、9月の暑い時期は私たちの所のスイカがないから、他から取り寄せてでも食べたくなります」と古井さんが言えば、「うちも毎日食べてます。夫はヨーグル

スイカ農家直伝
 教えたくなるレシピ



スイカの甘さは、飽きない甘さ。

◎JA土佐香美 西瓜部会

爽やかな香りをそのまま スイカスムージー&ゼラート

【材料】2人分 スイカ200g / スイカ(三角カット)2切れ / プレーンヨーグルト100g / 牛乳100ml

【作り方】 ①スイカを2cm角に切り、種を除く。②トレーにクッキングシートを敷き、1をのせて冷凍庫で2時間ほど凍らせる。③2とプレーンヨーグルト、牛乳をミキサーに入れ、全体がピンク色になるまでかき混ぜる。④グラスに移し、スイカの三角カットを飾る。 ※冷凍したスイカだけを使うと、ゼラート風に。

手づくりジャムが決め手! スイカヨーグルトサンデー

【材料】作りやすい分量 スイカ200g / スイカ(三角カット)適量 / 砂糖大さじ2 / レモン果汁適量 / プレーンヨーグルト適量 / コーンフレーク適量

【作り方】 ①スイカジャムを作る。果肉を1cm角に切り、種を取り除く。②1を鍋に入れ、中火で煮詰める。③水分が飛んだら、砂糖とレモン果汁を加え、とろ火にする。④果肉をへらでつぶし、焦げないように混ぜながら、とろみが付くまで煮詰める。⑤4を容器に移して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。⑥グラスにコーンフレークを敷き、プレーンヨーグルトを盛って、スイカジャムをたっぷり掛け、三角カットのスイカを飾る。 ※ジャムは果肉の形が少し残るよう仕上げます。



ジャムを色よく仕上げるには、アルミ鍋はNG。小まめにアクを取りながら、あまり時間をかけ過ぎずに煮ます。



杏仁の香りがスイカになじむ スイカと杏仁の紅白フルーツポンチ

【材料】作りやすい分量 スイカ(中玉)1玉 / パイナップル・黄桃・チェリー(缶詰)適量 / ブルーベリー適量 / 杏仁豆腐(カット)適量 / サイダー適量

【作り方】 ①スイカの上部1/3をギザギザの切り口で切り離し、下部の果肉をくり抜いて器を作る。果肉は丸型に抜く。②パイナップルと黄桃を一口サイズに切る。③杏仁豆腐とブルーベリー、2、くり抜いたスイカを戻し入れ、サイダーを注ぎ、チェリーを添えて出来上がり。缶詰のシロップは好みで加える。 ※くり抜く際、できるだけ種を取って食べやすく。

凍ったスイカがシャリシャリ スイカサイダーカクテル

【材料】2人分 スイカ200g / サイダー適量 / ミント(好みで)適量

【作り方】 ①スイカを4cm角に切り、種をなるべく取り除く。②トレーにクッキングシートを敷き、1をのせて冷凍庫で2時間ほど凍らせる。③グラスに2を入れ、サイダーを注ぎ、好みでミントを飾る。スプーンで果肉をつぶしながらいただく。 ※お酒ならチューハイがよく合います。

スイカをプラスしてよめゆきに スイカのごちそうサラダ

【材料】好みの分量で スイカ / ミックスリーフ / スモークチキン / カッテージチーズ / ミックスナッツ / フレンチドレッシング

【作り方】 ①スイカは食べやすい大きさに切り、種をなるべく取り除く。②ボウルに1のスイカ・ミックスリーフ・スモークチキンを入れ、フレンチドレッシングであえる。③皿に盛り付け、カッテージチーズと刻んだミックスナッツをトッピングする。 ※生ハムや蒸し鶏もスイカと相性抜群です。

甘さを均等にするには、くし形に切って、中心部から放射状に三角に切るのがコツ。



スイカは日本の原風景。

夏の午後、縁側で食べる冷えたスイカ。そんな風景が浮かんでくるスイカと日本人の付き合い。丸いやラグビーボール型など、品種もいろいろです。意外と知らないスイカのあれこれ、生産者に聞いてきました。



「食べごろ」

◎完熟出荷なので、すぐ食べごろ。収穫後はほとんど追熟しません。玉のままだと、冷暗所で1週間から10日ほど持ちます。

「おいしいスイカの見分け」

◎柄の周囲が、円を描いてくぼんでいるもの。
 ◎おしりにある花の跡が、小さく縮まっているもの。
 ◎縞模様の濃淡は味とは関係ありません。



「保存とひと手間」

◎切ったらラップして冷蔵庫へ。時間がたつと角が丸くなり、断面が乾いて色が悪くなるので、食べる前に薄くそぎ落とし、フレッシュ感を出して。
 ◎角切りにして冷凍保存も可能。



「皮も活用」

◎浅漬け / 皮の白い部分を一口大に切り、塩のみするか、浅漬けの素を加えて2時間ほど寝かせます。

栄養士さんおすすめ
スイカのうと

梅 雨の時期になりました。毎日曇り空ですが、梅雨が明けると夏本番です。紫陽花を楽しみながら、高知らしい夏の暑さも待たれます。

今回は「スイカ」についてお話しさせていただきます。スイカは水分と糖分が多く、水分は90%以上含まれています。糖は、果糖・ショ糖が主体です。果肉には抗酸化作用のあるカテキンとリコピンが含まれます。よく

知られているのが利尿作用です。カリウムを含むのに加え、尿を作る働きを持つアミノ酸の一種、シトルリンも含み、高血圧や動脈硬化の予防が期待できるとされます。



余談ですが、学生の頃たまたま発泡スチロールにドライアイスとスイカを入れて放置したところ、スイカの果肉が炭酸になっており、シュワシュワしておいしくなりました。ただし、密閉すると爆発する危険もあるので、ご注意ください。生食が一番おいしいスイカですが、ジュースなどにも加工しつつ、冷たくして適量をお召し上がりください。

参考文献/からだにおい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



空中立体栽培は、1株に1玉を宙吊りして育成。(土佐市新居)



接ぎ木して、台木と、穂木のスイカがくっついた状態の苗。スイカの新しい葉が何枚か出ています。(香南市夜須町)



は特に糖度が重要なので、出荷を始める前には、ハウス内で最も生育の遅いスイカで検査しています。

スイカは沖縄県から北海道まで広く作られています。高知県は生産量としては減ってきており、全国シェアは低いのですが、安定した糖度と年間出荷で、市場での評価が高い産地です。高知のハウススイカは、冬春季に、生産量1位の熊本県や温暖な沖縄県のスイカと競合します。

一株に一玉で、ふんだんな日差しを葉にたっぷり当て、養分を凝縮させたスイカです。近年は赤い果肉、糖度12度以上、シャリ感の3つが求められ、高糖度系が全盛です。ハウスの高級スイカ

高糖度系が全盛



収穫したてのスイカ、柄からじわっと赤い蜜が出ています。甘そう！



スイカと
高知雑記帖



日本で最初に、夜須の手結んで始まったといわれるスイカの空中立体栽培は、昭和42(1967)年にベースができたようです。当時はビニール資材がなく、特産の土佐和紙を貼ってハウスを作っていました。

県内各地で、多様な方法でスイカが栽培されています。露地、トンネル、ハウス栽培で、個人ごとのこだわりも品種を変えたりします。高知で作られる品種としては、シャリ感の強い茜

高知で生まれた技法も

スイカ統計データ

【全国出荷順位】※冬春季

	11月	12月	1月	2月	3月	4月
1位	熊本県	熊本県	熊本県	熊本県	熊本県	熊本県
2位	高知県	沖縄県	高知県	沖縄県	群馬県	茨城県
3位	群馬県	高知県	沖縄県	高知県	茨城県	群馬県
4位	北海道	長崎県	茨城県	群馬県	沖縄県	高知県
5位	山形県	茨城県	和歌山県	和歌山県	高知県	千葉県

※JAグループ調べ

【市町村別生産量順位】

	産地	生産量
高知県…778t	1位 香南市	400t
	2位 奈半利町	196t
	3位 土佐市	92t

※高知県農業振興部「高知県の園芸」による(平成27年産)

収穫カレンダー

【ハウス】香南市(大王の場合)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種	定植	交配	収穫								

【ハウス】土佐市(ラグビーボール型の場合)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種	定植	交配	収穫								

【露地】いの町長引地区

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種	定植	交配	収穫								

SORAや金時がメインで、これは他県との違いです。また、ハウスでは年3作の地域があり、出荷のステップも違ってきます。



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。
たくさん笑顔になれるよう無数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。
お客様の心の登壇人物となれるように「笑顔と安心」をお届けします!

【JA土佐あき】村田 弘美
【JA南国市】山本 修平
【JAとさかみ】田村 沙良
【JA高知市】田代 誉幸

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。



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



ここで一緒にいよう。

わたしを連れて行って、どこへでも一緒に。
坂道を上って、下りて、いつもの角を曲がって。
幸せは小さなものだと知った今朝。

柿渋染めリネンの【吾妻袋】

海の近くの工房で。リネンに柿渋を掛け、太陽と潮風に干しては洗い、繰り返しながら、大地の色を深めます。持ち手には真鍮のボタンを留めて。使ううち、リネンにとろみが出て、えも言われぬ肌ざわりに。

©YURUKURU (小川いずみ・弘瀬剛敏)
<http://yurukuru.com>

建 築学科で学び、東京で空間を表現するアート活動などをしてきた中村陽介さん。地域と生きる方法を探し、地元高知へ地域デザインの研修を受けに通った経験もあります。5年前に農業をするため地元に戻り、佐川の生産者有志が立ち上げた有機農業の研修を受けた後、高糖度トマトを作ることを決めました。東京でも家庭菜園をしていたし、研修は面白かったです。でも理解するうちに、露地の有機栽培で多種類作るのは難しいと思い、一つに絞りました。ハウスは、半年もかけたセルフレッド。フルーツトマトは、まったくの新規就農者が、県のレンタルハウス制度を利用するにはハードルが高いです。そこで、空いたハウスをもらって解体し、こつこつ建てました。高糖度トマトを収入のベースにしながら、多品種トマトのギフトや加工品も手掛けたいし、古民家を改装して農家民宿も作りたいと考えています。「建築やアートと農業は畑違いではなく、生き方は変わっていません」。中村さんは、1品目の専門家でなく、必要な物は自分で作り、百の仕事ができる「百姓」を志しています。

農する人
story
28

百の仕事を手
地域と生きていく、
それが私の道。

●佐川町室原





旬とこだわりの食材で
おいしい笑顔をつくる



故郷の食材を生かした
非日常感を目指して

食材を毎日仕入れ、旬にこだわってきた同店。昨年11月からは本誌とコラボし、誌面

『今日は雨ですね』といった一声をかけたたり、マニュアルだけではつくれないものを生み出していくことに魅力を感じています」



で紹介された野菜料理を一汁

期間ごとに変わる「とさのうとコラボメニュー」。5月中旬～7月中旬は「玉ねぎとトマトのサラダ」「きゅうりのごま油和え居酒屋風」などが登場。

File.2

一汁三菜食堂 帯屋町店
店長
本田聡一さん



実家は、旬の食材を使って仕出し料理を作る商店を営んでいたという本田さん。料理人を志し、レストランで腕を磨いて華やかな料理を作り続けてきましたが、「もっとたくさんのおいしいことを学びたい」と退職。新天地となったのは素朴な家庭料理が並ぶ「一汁三菜食堂」です。「ここに高級店のような一流のサービスはありませんが、健康のことを考えて料理を作ったり、お客様に

三菜食堂全店で提供しています。「このレシピには『家族に、体に優しい料理を食べてもらいたい』という思いが詰まっています」と思っています。私たちも旬とこだわりの食材を使い、おいしい笑顔をつくることが理念。だからこそ忠実に再現して、レシピを考えた方の気持ちを大切にしたい」と本田さん。素朴な料理から、おいしさと優しさがじんわり広がります。

《一汁三菜食堂 帯屋町店》
高知市帯屋町2-2-9 帯屋町チェント口2F TEL 088-824-1033
営/8:00～21:00(O.S.20:30) 無休

File.1

伊太利亜食堂 Linda Linda
オーナーシェフ
濱田敦史さん



高知市内のレストランで15年間修業を積み、2年前に故郷・安芸市でこの店を始めた濱田さん。「子どものころは好き嫌いが多く、自分の好きなものを食べたくなって料理を作ろうになりました。料理人としてイタリアンを選んだのもスバゲティが好きだったから」。自分の気持ちに正直な性格は今も変わらず、食材も「近くで採れたものは新鮮でおいしい」と、ごく自然に地元産にこだわっています。

マツト味に染まりがち。でも安芸のナスは本当においしいから、その味がするように水煮などではなくフレッシュのトマトを合わせたり、コクをプラスして味を引き立たせています」と濱田さん。目指すは地元の人にも、市外や県外の人にも喜ばれるイタリアン。「安芸の食材を生かしながら、安芸にいたいことを忘れる非日常感も楽しんでいただけたら嬉しいですね」



直売所で購入したり、お客さんや知人が育てた野菜をふんだんに使った「ワンプレートランチ」1000円。

《伊太利亜食堂 Linda Linda (リング ランダ)》
安芸市本町3-1-8 TEL 0887-37-9807
営/11:30～14:00(O.S.), 17:00～21:00(O.S.)
休/火曜 P/6台

地元を熱くする、みんなの色

おらかな気候風土や、
優しい幡多気質に会える

幡多地域の農産品を中心に、地域色豊かな品物がたくさん集まる直販所、「JAグリーンはた宿毛店産直びかいち」。ここは直販所と農業資材店が一体型になったお店です。市民の台所として10年支持されてきたお店は、開店時から混み合い、出荷に来た生産者とお客さんとの会話もあちこちで聞かれます。お客さん同士も買い物カゴを提げて「しばらくぶり！元気だった？」と声を掛け合っていて、活気のある温かい空気が流れていました。

朝から順次出荷されてくる季節の野菜や果物、昼前に到着するのは大月の漁港などで揚がった近海どれ鮮魚。女性部を中心としたお総菜や、宿毛の養豚農場が出す加工品など、目移りするうれしい品ぞろえ。

また、店頭にぎっしり並んだ苗物は、家族経営の苗屋さんが丁寧に育てていて、定植シーズンにはプロの農家も買いにきてにぎわいます。

食文化に欠かせない調味料やお米も

宿毛の山奈地区で作られていて、生産量が少なく貴重な、黒もち米という香り米があります。お餅やお寿司などのお総菜類をオープン以来手掛けてきた伊与田末子さんは、この黒もち米の大ファンです。「普通のお餅は翌日に堅くなるけど、黒もちのはしばらく柔らかいですよ」。季節によって、ミカンやカボチャのお餅も作っています。

せつせとトマトを棚に出す尾崎稔功さんは、桃太郎とフルティカを育てているそう。なかでも高糖度のフルティカは、コクとうま味がじゅわっと広がる抜群の味でした。

愛媛県との交流が深い宿毛らしく、麦みそもあれば、幡多の甘口しょうゆなどもあって、調味料一つを取っても高知県は広いのだと感じます。



左から、トマト出荷者の尾崎稔功さん、出荷者でJA高知はた女性部の伊与田末子さん、店長代理の西雅也さん、店長の山下淳也さん。



多品種が12月から5月上旬まで並びます。宿毛産のイチゴや県内唯一の品種も。



宿毛の養豚場特製で、人気の加工品。冷凍販売しており、解凍後も10日ほど持ちます。



宿毛の農家が作る地蜜で、ミツバチに栄養補助として乳酸菌生成エキスを与えています。



山奈ふれあい市の手作りみそは、地域の女性たちがこぞって愛用している無添加みそです。



米粉や米麴を使ったパンなど、三原村の福祉作業所によるユニークな品が充実。



お米と黒砂糖で作る「きんぼ」は、金棒が由来のお菓子。宿毛だけで製造されています。



【JAグリーンはた宿毛店 産直びかいち】
宿毛市南沖須賀1-1 (JA高知はた宿毛支所西側)
TEL0880-62-0977
営/3~10月は8:00~18:30、11~2月は18:00まで
休/1月1~4日



右/お総菜の中には、幡多らしい金時豆入りの「甘赤飯」も。左上/棚出しするそばから売れていく野菜類。左下/地元産玄米の量り売りと精米ができる特設コーナー。地元産の袋入り精米も人気。



ユズコショウが陰の主役!
シイタケの肉詰めチーズ焼き

【材料】4人分
生シイタケ中6〜7個／鶏ミンチ150g／
玉ネギ中1/4個／ピザ用チーズ適量／
粉チーズ適量／塩・コショウ少々／ユズ
コショウ適量

【作り方】所要時間／30分
1. 玉ネギをみじん切りにして鶏ミンチ
と混ぜ合わせ、塩・コショウ少々を振る。
2. シイタケの軸を取り、傘の内側に1
を詰める。
3. 2の上にピザ用チーズをのせ、粉
チーズを振り、オーブントースターで
しっかり火を通す。仕上げにユズコショ
ウをトッピング。
★シイタケの形が不安定なら、傘を少
しそいでみて。切った傘はみじん切りに
して具に混ぜます。

保存食のイタドリを活用して
イタドリの白あえ

【材料】4人分
イタドリ(塩抜き)200g／豆腐1/2丁／
ごま大さじ1／サラダ油適量
A 砂糖小さじ1／しょうゆ小さじ1
B 砂糖大さじ1／みりん大さじ1/2／塩
小さじ1/2

【作り方】所要時間／15分
1. 一晩水にさらして塩抜きしておいた
イタドリの水を切り、斜め切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を
炒め、Aで下味を付ける。
3. 炒めたら広げて冷ます。
4. すり鉢でごまをすり、Bの調味料に
加える。
5. 水気を切った豆腐を4に入れ、よく
混ぜる。
6. 冷めたイタドリを加え、5であえる。
★仕上げは軽くあえる程度に。

アクが少なく葉物野菜のような
エビナの炒めもの

【材料】4人分
エビナ(ギボウシ)300g／カツオ節適
量／サラダ油適量
A 砂糖大さじ2／みりん大さじ1／しょ
うゆ大さじ1／水大さじ2／顆粒だし
少々

【作り方】所要時間／20分
1. エビナは、さっとゆでて絞りと、食べや
すく切る。
2. Aの調味料を合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、エビ
ナを軽く炒め、Aで味を調える。器に盛
り付けてカツオ節を散らす。
★酢みそあえや天ぷらも楽しめます。



こどももだいすき

干したお芋は、お日さまの香り こっば

【材料】作りやすい量
こっば(切り干し芋)100g／小豆(水煮)100g／
砂糖大さじ5(芋の甘さによって調節)／塩少々

【作り方】所要時間／40分
1. 半日ほど水に浸けて戻しておいた
こっばを、適当な大きさに切る。
2. 1を鍋に入れ、水をひたひたに張り、
軟らかくなるまで水を足しながら煮る。

3. 軟らかくなったら、小豆を入れる。
水分がなくなるまで煮詰め、沸騰して
きたら砂糖と塩を加えて味を調える。
★小豆の量や甘さなど、お好みで加減
して。



山の王様ジビエが洋風に変身
イノシシ肉のワイン煮

【材料】4〜5人分
イノシシ肉(処理済み)500g／ニンジン中1本／玉ネギ小
2個／ニンニク1片／ショウガ1かけ／ネギ少々／コンソメ
2個／赤ワイン2カップ／トマト缶(水煮)1個／ローリエ
1枚／塩・コショウ適量／サラダ油適量

【作り方】所要時間／3時間30分
1. イノシシ肉を角煮の大きさに切る。ニンニク・
玉ネギ・ニンジン・ショウガを細切りにする。ネギ
を小口切りにする。
2. 油なしのフライパンでイノシシ肉を焼く。中火
で全面にこんがり焼き色を付ける。臭い取りと香り
添えにショウガとネギを肉の周囲に置き、途中で汁
や余分な油を取る。
3. 厚手の鍋にサラダ油を熱してニンニクを炒め、
玉ネギ・ニンジンの細切りを加え、しっかり炒める。
4. 3の鍋に2の肉と赤ワイン・トマト缶を入れ、塩・
コショウ・コンソメ・ローリエを加えて弱火で3時
間ほど煮る。
★味の調整にはウスターソースもおすすめ。



主役の野菜たち

ユズと林業の村では、エビナ(ギボウ
シ)もイタドリも、貴重なビタミン源。
山育ちのイノシシ肉を家庭で常備して
いる、頼もしいお母さんたち。



J A 馬路村女性部
左から岩城信子さん、清岡幸子さん、
川内みささん、西野幸子さん

うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe



猟師さんのおすそ分けイノシシや、緑の野草。
昔からなじんだ食材にモダンな味付けが加わって、
ガッツポーズが出る、満足の家庭レシピに。
食の奥深さを実感する、馬路からの便りです。

ジビエも山菜も定番、馬路らしい食べ方が
もっともっと、広まっていってら。

とさのうと おすすめ逸品

JA高知はたの 「山奈ふれあい市 手造り米みそ」

年に10回は仕込んでいという、小さな直販所で生まれた、地域色豊かな手づくりの米みそです。糶を育てるところからじっくり造って、地元産のお米を使うのはもとより、国産の大豆と塩にこだわり、添加物などは使いません。JA高知はた宿毛支所の女性部メンバーが製造を始めてから30年以上たち、ロングセラーに育ちました。もともとは山奈ふれあい市という小規模な直販所のみで扱っていましたが、現在は、JAグリーンはた宿毛店 産直びかいちでも販売しています。お店に来ていた愛用者の方は、「おみそ汁や魚用のぬた、鍋物など、何にでもいけます」と話し、年中切らさない食卓の味となっているそうです。



【山奈ふれあい市 手造り米みそ】

750g 600円 (消費税込)

◎問い合わせ
JAグリーンはた宿毛店 産直びかいち
TEL0880-62-0977



真冬の寒さに当たり、根元が赤いニンニクの葉は、うま味も香りも強く育っています。



葉の鮮度をそのままに冷凍して。

商 品化は10年以上前のこと。高知龍馬空港の売店や道の駅へ出す加工品が求められていた頃、仲間内でも評判の料理上手な松下さんは、自宅に加工場を建てて製造を始めました。ニンニクの葉は冬が旬で、収穫後、鮮度を落とさないよう、すぐに刻んで冷凍保存しておくのが肝心だそうです。手作りなので、製造は一度に数十個ずつという少量です。松下さんは、後味がすっきりとして、臭みのない爽やかな自慢のぬたを、作り続けています。ご主人と息子さんが育ててくれる、自家製ニンニクの味に感謝しながら。



【にんにくぬたん】

100g 350円 (税込)

※JA南国市直販所「風の市」
高知龍馬空港内「なんこくまほら空の駅」他
(要冷蔵)

◎問い合わせ JA南国市生活課
TEL088-863-2416



ニンニク葉を収穫後、すぐに刻んで冷凍保存しておきます。自然の緑色でそのまま仕上げ、添加物なし。家庭で一度に使い切れる量です。



水気少なめで、刺身などに絡みやすいのも大切。「ドロメのぬたにも最高に合いますよ」。サラダのドレッシング、あえ物にもおすすめです。

「にんにくぬたん」ができるまで

- 1 冷凍していた刻みニンニク葉をフードプロセッサーにかけ、粉碎する。
- 2 混ぜながら、白味噌、砂糖、米酢の順に加える。最後にユズ果汁を注ぐ。
- 3 葉が粒状に点々と残るぐらいで止め、1バックずつ漏斗で入れ分ける。
- 4 パウチをしてラベルを貼り、完成。



土佐のソウルフード。



南国市の前浜で、2月、青々と伸びたニンニクの葉を収穫します。松下さんは、土佐の赤ニンニクを自家栽培して、ぬたに加工。

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

28

JA南国市女性部 松下恵子さん

高知の食文化「ぬた」を、手軽に食卓へ。

土 佐の赤ニンニクという、強い辛みと目の覚める香りを持つ、昔からの品種があります。これを育て、緑の「ぬた」を商品化したのは、JA南国市女性部の松下恵子さん。ぬたを絡めたブリの刺身は口の中でとろけ、鼻に抜ける爽やかな刺激は、ニンニクの葉特有のもの。目に飛び込む鮮やかな緑色も、ごちそうです。香りと色、味噌や酸味がバランス良く、食欲をそそります。高知では、緑のぬたをブリやハマチなど脂の乗った魚の刺身や、コンニャクの刺身、厚揚げなどにかけて食べます。しかも、たつぷりと！カツオのタタキにはニンニクを添えますが、あの玉だけではなく、青々とした栄養のある葉も、しっかり食べている高知県民。ぬたには家ごと、作り手ごとの味があるもの。松下さんは皆に手軽に食べてもらいたいと考え、県内でもいち早く商品化しました。



農業体験のうと
畑の弟子

四万十町の「高知県立農業担い手育成センター」にて行われた農業体験合宿。「高知県で就農したい人を対象に、農業の入門知識や高知の産地の環境を知ってもらい、県内での就農につなげることが目的ですが、職業としての農業をまずは知りたい、というだけでなく大歓迎です」と、矢野チーフ。

初日は、農業のプロによる安全講習と農業機械の操作からスタート。「車の運転ができれば大丈夫！」という講師陣の言葉と裏腹に、多くの参加者は初めての操作に苦戦。「道路と違って土の上でバランスをとるのは難しい！」と嘆きながらも、実際に機械に触れて楽しそうな様子でした。2日目はセンターの研修を

経て就農した農家さんへ産地見学。最終日は、センター内にあるハウスで収穫体験。オランダ式の最新ハウスの見学から、収穫作業、各作物の特性や栽培のコツを教わり、現場で必要な知識と実践、両方を学べる充実した3日間だったようです。

今回の参加者は、県内から3人、県外から8人。東京・大阪での移住相談会や出前講座がきっかけという人も多く、口を揃えて「高知の就農支援制度は、全国一充実している」と言います。今後センターでの長期研修希望者は、面接・審査を通過すれば寮で生活しながら受講が可能。研修中に就農地や品目を選んでいく支援も整っているそう。終了後は「改めて高知へ移住して農業を始めたいと思います。」という人も。長期研修の面接を受け「ます！」という人も。高知の農業の未来と可能性は、まだまだ広がっています。

「高知で農業をやってみたい！」
その思いを後押しする
高知県の取り組み



「農業には、基本に忠実な栽培、環境制御、個人のセンスが大切」と、研修実証担当の農業担い手育成センター山本正志チーフ。参加者から次々飛び出す質問にプロの目線で回答。



世界最高レベルの生産性を誇る農業立国オランダの技術を導入したハウスも見学。設備投資、メリット、デメリットなど、リアルに知りたい情報を聞くことができた参加者たち。



講師の武市泰法さんは、自身も米やショウガを育てる農家。機械の操作からメンテナンス、農作業中の安全指導まで丁寧な授業が評判。



トラクターで土を耕し、管理機を使って畝を立てる作業も体験。センターでは一日講習の農業機械研修も実施しています。



畑の師匠／高知県立農業担い手育成センター 矢野和久チーフ
高知県内の農業大学校を卒業後、2年間のアメリカ農業研修を経験。センターでは、入校希望者の面談、長期研修生の就農支援窓口・就農相談など、研修生をしっかりサポート。

【平成28年度第4回こうちアグリ体験合宿】
2017年2月3日(金)～5日(日)
主催／高知県立農業担い手育成センター
場所／高知県立農業担い手育成センター、高知市内の農家ほか
参加人数／11人
◎体験内容
農作業の安全講習と農業機械の実技、産地見学、圃場でのトマト、キュウリ、ナスの収穫



いつもそばにいてくれる、スイカ。

露地スイカ取材の舞台は標高350mの山の上。見渡す限りのスイカ畑と8月の風の気持ち良かったこと！一方、ハウススイカは、私の視線の高さにたくさんのスイカが浮かんでいて、初めて見るその光景に驚きました。夏を感じるスイカ、農家さんの研究と努力のおかげで、今では1年中楽しめます。スイカの赤と緑色はクリスマスにもピッタリだとか。スイカのイメージが一気に変わりますね。ずっしりとしたあの重さには農家さんの想い、たくさん詰まっているように感じます。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

27号シントウ特集に寄せられたお便り

●シントウ生産者さんの日々の仕事を興味深く拝読させていただきました。「雨の日のシントウはお客さんみたいなもん」という一言から、ご苦労と愛情がひしひしと伝わってきました。また、90歳代の詰め子さんが仕事を続けていらっしゃるというご健在ぶりに驚き、また、その詰め子さんを受け入れる職場環境が整っていることに素晴らしいと感じました。(40代・女性 会社員)

●「とさのうと」の全号を拝見しました。「コテコテの農業!!」ではなく「生活の中の農業!!」という視点に立って発信されているところが魅力です。レシピコーナーに掲載されているものはすべて作っています。おいしく簡単にできるレシピばかりで大助かり。高知県産の農産物をさらに身近に感じられます。「とさのうと」を友達にも薦めたいです。(40代・女性 主婦)

●シントウ特集や農する人では、農作物のことだけでなく、作っている方の人生を垣間見ることができ、「ああ、こういう方たちのおかげで、自分や子どもの食が守られ、安心して食べさせていただいているんだ」と感じます。(30代・男性 会社員)

●シントウは添え物として使ったり、食べ方も天ぷらや煮浸しぐらいで、なじみがなかったのですが、今回シントウについて一から学び知ること、とても愛着が湧きました。栽培される方はもちろん、バック詰めまで一つ一つ丁寧に手作業で行われていることにも驚きました。シントウが主役の彩りも豊かなレシピがたくさん載っているのがうれしかったです。高知のこだわりのシントウで料理をぜひ作ってみたいと思

ました。(20代・女性 会社員)

●私が小学生くらいの時、シントウ栽培をしていた祖母を手伝った思い出があります。祖母が作ったシントウの佃煮のおいしかった味を思い出しながら、時々作ります。とても懐かしく思い出されます。(40代・女性 パート・アルバイト)

●風土食シェフの「sumica」と「葉屋」、2軒とも行ってきました。店主の野菜へのこだわりは、高知に住む私たちにとってはあたりまえでも県外から来た人はとてもうらやましく思えるようです。高知での日々の暮らしにあらためて感謝したいと思いました。(50代・女性 パート・アルバイト)

●この季節、週に1、2回は「JA 介良農産物直販店けらけらマルシェ」を利用します。目当ての採りたてのかわいいイチゴの実が並んでいると思わず笑顔になります。わが家ではジャムにして朝食のパンにたっぷりのせ、また、ヨーグルトに入れて食べます。安く新鮮、甘いイチゴに感謝です。(70代・女性 主婦)

●手羽元のマーマレード煮、作ってみました。びっくりのおいしさ。マーマレードとしょうゆだけであれほどの味に仕上がるとは！わが家のごちそうが増えました。セロリの松前漬もおいしかったです。(50代・女性 パート・アルバイト)

●農する人の寺川さんのショウガが素晴らしいと思いました。ご両親と一緒に四万十に引っ越され、一緒に作っておられるとのこと。自分でしたことが自分のものになるという責任もあるけれど、やりがいがあるだろうなと思いました。(40代・女性 会社員)

とさのうと

農する人と、食する人へ
Summer/2017/vol.28

[とさのうと28号]

発行日
2017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
田中 有望

副委員長
小林 紅美

委員
本澤 侑季
辻村 浩二
桑名 李果
山岡 さか
岡村 音々
川村 雄彦
藤井 七絵
森澤 佑太
野中 理央
大崎 修三
前田 真喜
山脇 大士
河野 愛恵
大崎 健嗣
吉松 友香
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

2017年
6月 9月

- 6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)
 - 13火 JA土佐あき なぎの市 13周年フェア (JA土佐あき本所)
 - 17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」)
 - 24土 なす・ピーマン、とって食べて安芸まつり (JA土佐あき本所)
 - JAとさし 高石支所直販市 夏の感謝祭 (JAとさし高石支所直販所)

- 7月
- 9日 第15回 蓮池ハスマつり (蓮池公園)
 - 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)
 - 16日 第10回 JA長岡杯 泥んこスポーツ大会 (JA長岡)
 - 一汁三菜食堂×とさのうと「夏のメニュー」(~9/15)

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。

- 8月
- 4金 須崎まつり はし拳籠かきレース (須崎市)
 - 6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会場)
 - 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)
 - よさこい祭り (~11日) (高知市内)
 - 19土 JA土佐香美 野市支所 ふれあい感謝祭 (JA土佐香美 野市支所)

- 9月
- 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)
 - 16土 一汁三菜食堂×とさのうと「秋のメニュー」(~11/15)
 - 18日 かざぐるま市敬老の日イベント (JA南国市 かざぐるま市)

[日程未定] あおぞらいち 夜市 (7月) (JAとさし あおぞらいち)・JA土佐香美 山田支所 夕涼み会 (7月) (JA土佐香美 山田支所)・JA四万十 うまいもん探検団 (7月) (JA四万十)・JA南国市直販店新米まつり (8月中旬) (かざぐるま市・風の市)・みどり市 夏祭り (8月) (JA四万十 みどり市)・ときめきビアホール (8月) (JA四万十)

高知の農と食を結ぶ季刊誌
とさのうとの本

とさのうと 別冊レシピ
うちでごはん

この本で、夫婦二人暮らしの話題が広がりました。一番は料理です！(70代男性)

生産者の顔が見え、身近な野菜の新しい料理を知ることができ面白い！(30代女性)

ごはんとは、家族の原点。強く胸を打たれた言葉です。(30代女性)

地元ならではの、とさのうとならではのお料理レシピ。どれもとてもおいしい！(40代女性)

家庭菜園を始めたばかり。参考にしながら料理を楽しんでいます。(50代女性)

読者の皆さまから届いた、たくさんの声です！

「とさのうと」の高知の農家レシピが約200品。
◎定価 / 1,500円+税 ◎発行 / JA高知女性組織協議会

《お求めは県内書店・県内各JAで》

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7月31日(月) 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。

- JA土佐香美 ハウススイカ (中玉) 30名様
※発送は2017年10月下旬~11月を予定しております。
- JAグリーンはた宿毛 ハチミツと山奈ふれあい市 手造り米みそセット 10名様
- JA南国市 「にんにくぬたん」と こんにやくのセット 10名様
※こんにやくは風の市店舗での引き換えとなります。数量限定につき、引き換えは日曜日のみ。1週間前までに必ずご予約をお願いいたします。
- 伊太利亞食堂 Linda Linda お食事券 (1,000円分) 10名様
- サニーフーズ(一汁三菜食堂ほか) 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・発送手続き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。

反骨精神ふつつと、
野武士のように
とんがってる、
土佐っぽ。

