

vol. **29**  
2017  
Autumn

# とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

いちず四方竹





農業生産技術は加速します。

JA土佐くろしおは、県内で有数の施設園芸が盛んな地域です。

ひと昔前の施設園芸用ハウスといえば、

そのほとんどが木造で温度管理や灌水などは手作業。

ところが今や、最新ハウスは頑丈な鉄骨造りで

栽培管理などは自動制御です。

ミョウガの養液栽培ともなると、栽培面は地面から隔離状態で

パッと見ると工場のように感じます。

技術が進めば管理作業は低減となり、生産力は上がります。

しかし、今も昔も変わらず重要なことは

野菜の気持ちを分かってあげることだと思います。

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

Autumn/2017/vol.29

「もくじ」

- 03 特集  
いちず四方竹
- 10 四方竹農家直伝  
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  
山の農業と酒造りを  
両立していく、理にかなった働き方。
- 15 ものころ
- 16 風土食シェフ  
ル・タブリエ/さめうら荘
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市  
JA高知はたJAふれあいの店 具同店
- 20 JA高知春野女性部  
うちでしはん
- 22 おいしいもんができたぞね  
JA高知市「とまとむすめ」
- 24 JA津野山 茶摘み体験  
畑の弟子
- 26 農する食する、イベントガイド・プレゼント  
土コミひろば

# いちず四方竹

秋のタケノコといえば、高知の四方竹。  
シャキシャキとした食感を残して  
色よくゆでたら、各地へ送り出します。



## 【四方竹のプロフィール】

原産地：中国南部  
分類：イネ科シホウチク属  
四方竹の名は、断面が四角いことから。造園に使われる竹ですが、高知では秋から初冬に生えるタケノコを食用にします。アクを抜いておいしくゆでる技術もあります。

共同の加工場では、朝どれの四方竹を水煮にして氷詰め出荷。この若竹色とシャキシャキ感が誇り。(高知市七ツ淵)

〔四方竹〕

# 時は金なり。

南国市白木谷 筒井和美さん

**時間割を守りながら、  
収穫と加工を効率化して。  
農業であり、家内工業。**

高知の中心部からほど近い山里で秋に生えるタケノコが、四方竹。ゆでると輝くような若竹色になり、シャキシャキとして、上品な苦みと風味が出る、細長いタケノコです。

四方竹はもともと造園用の品種で、このタケノコは、孟宗竹のタケノコとはまったく違い、細長く尖った形をしています。南国市の白木谷や奈路地区一帯では、谷間や斜面を埋めるように四方竹の林があり、群生した葉むらの固まりから細い若竹が伸びている姿は、槍を構えた軍勢のようにも見えます。

んを訪ねました。収穫は9月下旬から11月中旬まで。夫婦で従事し、収穫期は人手を増やして、年間で4トン以上を出荷します。この日収穫していた竹林は、棚田やミカン畑の後へ家族で植えた所だそうです。中へ入ると、屋根の下に在るように薄暗く、地面からは細長く尖った四方竹が伸びています。これをポキッ、ポキッと手で折り採る小気味よい音が、竹林に響いていました。

上げして水詰め。翌朝は夜明けより早く出荷場へ運ぶというサイクルになっています。20軒ほどの生産者が、新鮮な四方竹を翌日の早朝に出荷できるよう、申し合わせているのです。

「栽培で大事なものは、肥培管理です。やはり、採るばかりではなく、元(肥料)を入れんと育ちません」。肥料は年に3回与えています。親竹は5年ほどで入れ替え、竹林の精力を保つそう。その年に育った竹は、冬に先端を伐り飛ばします。これを「先止め」と呼び、大事な作業です。四方竹は根が下へ張らないので、丈が伸びると台風などの風で倒れやすいし、伸びると管理も大変です。伐った枝や葉も、肥料になります。

されたのが発祥だといわれています。しかし、現在のように生産が広まったのは30年ほど前のことです。アク抜きやゆで加減が難しいので、長い間、地元の人たちだけが知るおいしさでした。そうした状況を大きく変えたのが、筒井さんの開発した加工技術です。

はまったく違い、細長く尖った形をしています。南国市の白木谷や奈路地区一帯では、谷間や斜面を埋めるように四方竹の林があり、群生した葉むらの固まりから細い若竹が伸びている姿は、槍を構えた軍勢のようにも見えます。

「雨でも絶対に休めません。四方竹の馬力はすごい。収穫と加工がセツトなので、時間が勝負なのは一般企業と同じですよ」と気合たっぷりな筒井さん。収穫の期間中は連日、風邪もひけない忙しさ。午前中に採って、午後は水煮加工して冷水でアク抜きします。アクが抜けたら化粧仕

今では全国に名前が知られるようになった高知の四方竹は、明治10年頃に、中国から南国市白木谷へ移入

されたのが発祥だといわれています。しかし、現在のように生産が広まったのは30年ほど前のことです。アク抜きやゆで加減が難しいので、長い間、地元の人たちだけが知るおいしさでした。そうした状況を大きく変えたのが、筒井さんの開発した加工技術です。



自作の四方竹収穫用エプロンはポケット付き。もっと採りたいところを午前中に切り上げて水煮加工へ。

次々に手で折り採って収穫する筒井和美さん。手で倒れていくと、地面の近くで自然に折れる位置があります。

朝、暗いうちから次々と生産者が運び入れる四方竹。選別して氷詰めした状態です。

【南国市特産・四方竹出荷場】

宝の山から、全国へ。

### たっぷりの氷と品質への信頼を詰めた高付加価値な山の幸。



晩秋の真っ暗な山里の夜、時おり光る車のヘッドライト。ここは、南国市の白木谷と奈路地区の20軒ほどが利用する四方竹の共同出荷場です。9月下旬から11月中旬まで、明け方の4時30分から、生産者がスチロール箱に氷詰めした四方竹の水煮を持ち込んでいます。氷の量は鮮魚並みで、四方竹と同じだけ入れないと、遠方の市場まで鮮度が保てません。

箱は四方竹のサイズごとに分けてあり、出始めはLばかりですが、だんだんMになり、シーズンの終盤はSに。多い日は1,000ケースにもなり、収穫だけではない手仕事の量と質がしのべられます。生産者はこれから朝食、そしてまた収穫です。

検査員が来るのは明るくなった7時頃。日替わりで生産者を選び、ふたを開けて傷みや臭いなどがないか、よく見て確認します。検査を終えた頃、集荷のトラックが出発。この山を支える宝物が、全国の、いいものを知る人が待つ店頭へと出ていきます。



ふたを開けて水煮を取り出し、入念に色や傷みをチェック。



切り落とした部分を輪切りにした「ボン切り」。地元では郷土料理にも使われます。

す。皮のままゆで上げ、筒井さんが開発したエア式の皮はぎ機で皮を吹き飛ばします。ものの数秒で、尖った穂

先まできれいにむかれていました。次は長さがそろおうように包丁で根元を切り、水へ浸けて冷やしながらアク抜き。色の濃さは育った場所の日当たりによっても違うのだそう。  
白木谷では生産者が自宅で水煮して共同出荷していますが、後継者難による生産減や集落そのものの維持を踏まえ、2017年には有志の団体による共同の加工場も完成。少しずつ作業の共同化も始まっています。



美佐さんも皮むきを担当。四方竹を何度か上下させて皮をきれいに飛ばします。

### 朝どれをゆでて冷やし、 ていねいに化粧仕上げ。 家々の手仕事です。

高知の四方竹が全国へと出荷されるようになって生産が増えた背景には、白木谷の筒井和美さんが考案した「筒井式ボイル法」というゆで方開発と、皮はぎ機の開発があります。

「何でも最初に仕組みをつくるのが大変。改良も加えてきたので、これ以上ないような理想の状態になっています」と冷静に話す筒井さん、エンジニアの顔がのぞきます。  
四方竹特有の穂先までシュッと伸びた細長い形を保ちながら、つやのある若竹色に仕上げるのが最上の技。普通にゆでただけでは、黄色くなっ

て割れたり黒ずんでしまうことも。「女性のように扱いが難しいんです」南国市では戸別の加工が主体なので、筒井さんの自宅では連日、午後2時から妻の美佐子さんや手伝いの人たちと、数人で息の合った水煮・化粧仕上げの連携作業が続きます。朝の収穫前に火を入れた新釜には熱湯が沸いていて、すぐにゆでる作業に入れます。



右/四方竹の水煮加工に欠かせないのが、澄んだ山の水と大量の水。上/きれいな若竹色にゆでられた四方竹は、山の水で一晩じっくり冷やしながらかき。





茶色の皮が、ゆで上がると紫色に。この色は消費者の目に触れる機会がほとんどありません。

土佐山や鏡地  
高3.2〜3.3トン。  
はピーク時で最  
ア。受け込み量  
でるのがアイデ  
し、袋のままゆ  
きネットを転用  
のフアスナー付  
きネットを転用

見えるのだと納得できました。  
そ、お店でライトが当たると光って  
れいに仕上げられた四方竹だからこ  
まさに四方竹の里です。こうしてき  
に尖ったタケノコが出ている風景は、  
共同加工場の裏手にも、いたる所  
も使われています。  
積み出し、一部は地元の学校給食に  
時から氷を詰めた箱でトラックで  
水煮加工した四方竹は、翌朝の5  
で、皆さんは耳栓をしていました。  
中は皮をむくエアの音が大きいの  
に変わり、身の緑や黄とのコントラ  
ストが際立っています。身はまるで  
尖った短剣のような美しさ。作業  
の管理が肝心です。

## 「七ツ淵加工組合加工場」 ゆでては仕上げる 頼もしいチームワーク。

生産者が収穫した四方竹を運んで  
来るのは、11時30分。この時刻に合  
わせて収穫を9時30分には終え、自  
宅で選別を済ませていきます。お米用

安定しています。「約30年前に加工と  
出荷が始まり、春の孟宗竹と共に、  
年間通じて地域を支える産物です。  
七ツ淵には耕作放棄地がないのでし  
う。田の周りや、米をやめた田へも四  
方竹を植えています」

区の生産者も利用します。

加工場では、山本さんが作業中  
の手が止まらないように皆に声を掛  
け、手際の良いいりレーが続きます。  
四方竹は収穫して生のまま1日置  
くとダメになってしまうので、時間  
の管理が肝心です。

ゆで上がった四方竹は皮が紫色  
に変わり、身の緑や黄とのコントラ  
ストが際立っています。身はまるで  
尖った短剣のような美しさ。作業  
中は皮をむくエアの音が大きいの  
で、皆さんは耳栓をしていました。



1日に20cmも伸びる四方竹を収穫する山本巖さん。ポキポキポキッと連続音が響き、スピード感のある作業。

## 「四方竹」 先までピンツと。

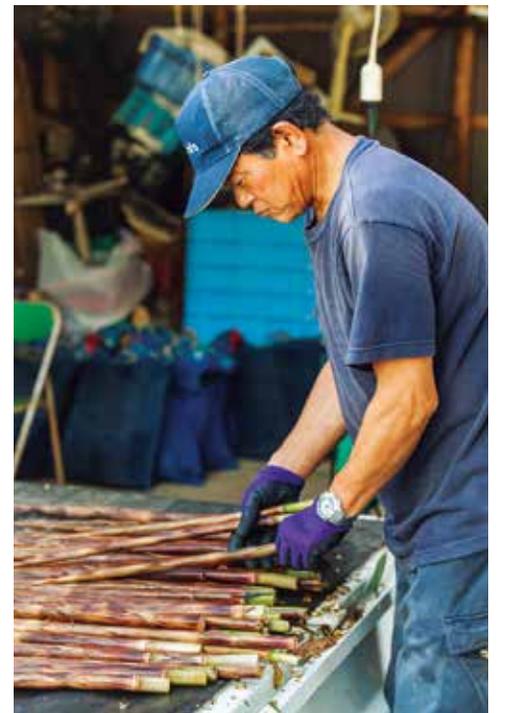
高知市七ツ淵 山本 巖さん

## 山並みでつながった 四方竹産地、竹も人も 真つすぐな心意気。

2016年は夏が暑く、収穫前の  
9月に雨が多かったので、生産量が  
ぐっと増えました。高知市の七ツ淵  
にある山本巖さんの四方竹林は、急  
斜面にも広がっています。面白いほ  
ど出ている四方竹を、右手でも左手  
でもポキポキ折り採って前に進む山  
本さん。孟宗竹の場合は夫婦一緒に  
移動しますが、四方竹は手で折れる  
し軽いので、妻のまり子さんも竹林  
のどこかで収穫しています。

精力が強い四方竹、皮が分かれた  
ら育ち過ぎです。親竹の節に生える  
猫の歯のようなトゲは、やがて根に  
なる気根で、肌や衣服を傷付ける鋭  
さ。柵田の跡は水もたまると、四方  
竹の根が畏のように足を引っ掛け、  
10月はヤブ蚊もまだまだ寄ってくる  
困難な現場です。

ここ七ツ淵へは、1973（昭和  
48）年、南国市の先進地、白木谷から  
数株を分けてもらって増やしました。  
そして土佐山方面へも徐々に広めた  
ものです。潮気に弱いため中山間で  
しか作れず、寒さにも弱い四方竹。  
ここは土質も合っていて、生産量は



共同加工場へ運ぶ前にサイズ分けて長さをそろえます。



◎四方竹の水煮加工

- 1 サイズに分けて切りそろえ、加工場で皮のまま水煮。
- 2 水にさらして粗熱を取り、エア式の皮はぎ機で皮を除きます。
- 3 化粧仕上げ。一番下の節を落とし、姫皮を削って。
- 4 氷水のプールで一晩さらします。
- 5 氷詰め箱で出荷（朝5時〜6時）。



左から長曾我部玲子さん、川村八恵さん、今井まちさん、野村雅子さん。

四方竹農家直伝  
教えたくなるレシピ



## 四方竹の水煮は 和洋中いけますよ。

◎南国市四方竹生産組合

南国市の白木谷といえば、春の孟宗竹、秋の四方竹で知られるタケノコの大産地。収穫と水煮加工で忙しい四方竹農家のお母さんたちは、調理の段取りも抜群なのです。「私らは収穫時にアルバイトを頼んだり、皆のごはんやおやつを用意したりで、自然と段取りのプロになるんですよ」と話す、生産者の長曾我部さん。

輪切りにした四方竹の中へ酢飯を詰めながら、「あつ割れた」と言うて口へ入れるのが楽しいよね」とつまみながら笑う和やかさ。ひと口で食べられる筒型のかわいいおすしは、懐かしい甘さです。ごまの入った香ばしい酢飯も、高知ならではの味。おしゃれな四方竹サラダや、たくさん作りたくなる天ぷらなど、高知に住んでいる私たちでも珍しく、そして和気あいあいの楽しい食卓となりました。

### しゃきっと食感、洋風サラダ 四方竹のサラダ

**【材料】**6人分 四方竹(水煮)300g / ハム(スライス)4枚 / 貝割れ大根1/2パック / コーン(水煮)1缶 / マヨネーズ1/2カップ / 塩・コショウ適量

**【作り方】**①四方竹を斜め薄切りにする。②ハムを半分に切り、さらに縦切りにする。③貝割れ大根は根を除き、洗って水気を切り、コーンの水気も切

ておく。④1～3をざっくり混ぜ、マヨネーズであえて、塩・コショウで味を調える。※好みのディップでスティックサラダにも。

### 甘さほんのり、田舎ずし 四方竹の一口ずし

**【材料】**作りやすい分量 四方竹のポン切り(水煮)800g / 米2合と水(炊飯用) / 白ごま大さじ2 / ショウガ(みじん切り)1かけ / 砂糖大さじ3～5 / 濃口しょうゆ大さじ2 / 塩適量 / みりん大さじ1 A(だし汁)=削り節20g / 水2カップ B(合わせ酢)=酢大さじ2 / ユズ果汁大さじ1 / 砂糖25g / 塩小さじ1と1/2

**【作り方】**①Aのだしを取る。②酢飯を作る。炊いた米にBを混ぜ、さらに白ごまとショウガを混ぜる。③四方竹のポン切りは3cmの筒状に切る(節があれば避けて切る)。④3を鍋に入れ、ひたひたのだし汁と砂糖、濃口しょうゆ、塩を加えて煮る。仕



塩漬は折れたもの、切り落としを輪切りにした「ポン切り」などを使って、年中保存します。



四方竹のサラダ

四方竹の一口ずし

四方竹の天ぷらとかき揚げ

四方竹のきんぴら

### 揚げ物を2通りに楽しんで 四方竹の天ぷらとかき揚げ

**【材料】**6人分 四方竹(水煮)200g / ニンジン1/2本 / チリメンジャコ(カチリ)50g / 揚げ油適量 / 塩(好みて抹茶塩)少々 A(衣)=卵小1個 / 小麦粉1/2カップ / 冷水1/4カップ

**【作り方】**①四方竹は穂先を6～7cm残して斜め切りする。②ニンジンは細切りにする。③衣をよく溶きほぐし、振った小麦粉を入れ、さっくり混ぜる。④鍋に揚げ油を高温(180度)で熱し、四方竹の穂先を衣にくく

らせて揚げる。⑤斜め切りの四方竹をニンジン、チリメンジャコと合わせて衣と混ぜ、食べやすいサイズのかき揚げにする。揚げたてに塩を添えて。※かき揚げはいろいろな野菜と取り合わせて。

### きんぴら好きをうならせる味 四方竹のきんぴら

**【材料】**4人分 四方竹(水煮)200g / ニンジン中1/2本 / コンニャク1袋 / 顆粒だし小さじ1 / 砂糖小さじ1 / 濃口しょうゆ小さじ1 / 煎りごま適量 / 唐辛子適量 / サラダ油適量

**【作り方】**①四方竹は5mm幅の斜め切りにする。②ニンジンとコンニャクを細切りにする。③フライパンにサラダ油を熱し、2を入れ、火が通ったら四方竹を加える。④砂糖、濃口しょう

ゆ、顆粒だしを合わせて水気が飛ぶまで炒め、最後に唐辛子を入れる。⑤皿に盛り、煎りごまを散らす。※唐辛子を増やせば、ピリ辛のおつまみ風にも。



### 使いこなそう、 秋の四方竹。

四方竹はアクが強いいため、収穫後すぐ水煮して出荷します。だから、お店で手に入る四方竹はスッキリと美しく、アクもなく、適度な歯ごたえが楽しめます。そのまま調理できる食材なので、活用法はさまざまです。



**【食べる前に】**  
調理前に熱湯へサッと通すと、香りがすっきりします。

**【塩漬のもの】**  
塩抜きは一晚以上かけてゆっくりと。流水か、水を取り替えながら味を確かめて。

**【おいしいヒント】**  
おでんの具に、カレーやシチュー、グラタンにもいいし、中華丼にも合います。形のまま煮るときは竹串で節に空気穴を通して破裂防止。

**【簡単レシピ】**  
切った筒へ、魚のすり身やミンチを詰めて揚げ物に。

**【水煮の日持ちを延ばす】**  
ビニール袋などに四方竹と多めの砕氷水を入れ、空気を抜いて冷蔵。溶けた氷水を毎日取り替えて、4～5日以内に使い切ります。

**【冷凍保存】**  
水煮の斜め薄切りに砂糖をまぶして冷凍。料理の具にすぐ使えます。



栄養士さんおすすめ  
四方竹のうと

まだまだ残暑が厳しいですが、これから秋がやって来ます。ナシに栗にと、おいしいものが出てくる季節です。秋の短い時季に旬を迎えるのが、四方竹。タケノコの旬は一般的に春ですが、四方竹の旬は秋。栄養価や効能は同じです。

タケノコはいずれも食物繊維が豊富で、特に水に溶けない不溶性食物繊維が便秘解消に効力を発揮します。カリウムや亜鉛も豊富です。食物繊維の効能はほかにもあります。血糖値の上昇を緩やかにする効果も。糖尿病の予防には、野菜を先に食べようといわれますが、これがその理由です。そして大きな特徴は、かさ増し。野菜は食物繊維が多いものの、芋類以外はカロリーが低く、味付けを濃くしたり油を多く使う調理法をしない限り、たくさん食べても太りません。食物繊維にはコレステロールの上昇を抑えたり、腸内の善玉菌を増やす働きもあるそうです。



さまざまな働きを持つ食物繊維をたっぷり含んだ四方竹、どうぞお楽しみください。

参考文献/からだにやさしい旬の食材 野菜の本 講談社



棚田の上から谷底まで広がり、幻想的にも見える白木谷の四方竹林。

す。県外では、八百屋さんやこだわりスーパーなどでも手に入ります。



白木谷では生産者が四方竹水煮の真空パックも開発しており、約半年という長い賞味期間が実現しています。

孟 宗竹と四方竹は、年間を通じてこれらの産地で収入源となってきた、重要な特産品です。地域の将来が、山を生かした農業に託されているともいえます。四方竹の出荷は、鮮度や日持ちとの闘いです。水煮技術の開発で消費期限は6日まで延びましたが、氷を使った保存は欠かせません。

鮮度との闘い

なお、「とさのうと」19号タケノコ特集でも、この四方竹と同じ2産地が紹介されています。

四方竹統計データ

【高知県内出荷量】  
高知県…96.7t

産地	出荷量
高知県	96.7t
1位 南国市	51.7t
2位 高知市	45.0t

※高知県園芸連の取り扱い(平成29園芸年度)

収穫カレンダー

【JA南国市】白木谷											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
先止め	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
先止め	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

【JA高知市】七ツ淵・土佐山											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



四角い断面のサイズをスケールで確認しながら選別します。(南国市)

四方竹と高知雑記帖



猫の歯に似た鋭い気根が節の周りに出ます。



収穫したら自宅を選別して元を切り揃え、昼前に共同加工場へ。(高知市)



「四方竹は年中ほつぽつ生えていますけど、とっとうる秋が、やはり最もおいしい旬です」と生産者の筒井さん。(南国市)

こんにちは、  
JA(農協)です。

年齢、性別、家族構成などによって、不安や心配も人それぞれ。私たちは「ひといえるま」の総合保障を通じて、一人ひとりに合った安心をご提供します。



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



あなたの町のライフアドバイザーです。今のあなたに、ご家族に。たくさんの安心、お届けします。



とさのうと17号「えくぼサツマイモ」サツマイモ農家・北和行さん

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8年目のありがとうございます。



JAバンク高知 検索

## いつまでも初心で。

若過ぎず、歳を取り過ぎてもない。

そんな年代にさしかかった私が強く見えるとすれば、  
 手と足で覚え、日々打ち込める仕事を持てたからです。



真竹のヒゴで編んだ【茶碗籠(角)】

濡れては乾き、艶を出してゆく、乱れない上質感が日々  
 味わえる伝統の台所用具。食器の重みを支える筋交い  
 の力竹、水切りの早い四つ目編みの底と足周りの高さ。  
 口巻きに添えたあしらの竹輪が、職人の心意気です。

◎竹虎(株)山岸竹材店 TEL0889-42-3201  
<http://www.taketora.co.jp>



## 山の農業と酒造りを 両立していく、 理にかなった働き方。

◎橋原町仲洞

**標** 高500メートルほどの山上  
 が、又川優貴さんの春夏の仕事  
 場であり、生まれ育った場所です。甘  
 長トウガラシを橋原町で最初に手掛  
 けた、熱意あふれる若手農家。真つす  
 くな笑顔で迎えてくれました。

地元の工場勤務を経て、家業の農  
 業を継いで9年目になります。小ナ  
 スを作っていた祖父母や両親のアド  
 バイスを受けながら、シシトウから  
 スタート。2年目からは付加価値の  
 高い甘長トウガラシに少しずつ挑戦  
 しました。小ナスの栽培に通じる織  
 細さがあると話す甘長トウガラシを  
 メインに、シシトウも作っています。

そんな又川さんの秋冬の仕事場  
 は、遠く離れた海辺の酒蔵です。蔵  
 人として住み込み、地酒を醸します。  
 高知市にある「酔鯨」の蔵元と橋原  
 は縁が深く、長年勤めていた親戚の  
 誘いで、働くことを決めたそう。「い  
 まの私にはこの働き方が合っていま  
 す。10月中旬には蔵へ入り、12月に  
 その年の収穫を終えるまでは休みに  
 帰って手伝う形です。秋には酒づく  
 りが楽しみだし、春が近づくと山が  
 恋しくなってきました。それぞれの仕  
 事で丁寧な成果を積み重ねる1年、  
 また1年の実りです。



地元で働く喜びを込めた、  
地産地消のおいしさ



自分たちにもできることを丁寧  
ここにしかないものを

以前から土佐あかうしを扱っていましたが、この数年はブランドが認知され、人気沸騰だそう。「サシのバランスがよく、肉本来のうま味が魅力。煮込みもできる赤身肉は調理しがいがあり、面白いです。生まれ育った土佐町で働かせてもらっていますし、こ



幻とまで言われる高級和牛の赤身肉をたっぷり! 食べ応えのある「土佐あかうし焼肉定食」(1,080円)。

れからも土佐あかうしを前面に出していきたいですね。土佐あかうしのメニューは、手頃な焼肉定食から各種ステーキまで、高知県内でも有数のラインナップ。ご飯のお米は、もちろん地元の棚田で採れる良質な低農薬米。地元野菜も活用しています。

《さめうら荘》  
土佐郡土佐町井182 TEL0887-82-1020  
営/ 11:00 ~ 20:00 (O.S.19:30) ※休憩なし  
休/ 第1月曜(祝日の場合は営業) P / 30台

File.2  
さめうら荘  
シェフ  
溝渕龍也さん



別の場所で営んでいたカフェとパティスリーを一つにし、今年2月より新たにスタートした「ル・タブリエ」。和弘さんがランチ、恵理さんが洋菓子を担当しています。高知出身の妻・恵理さんと共にリターンした東京出身の和弘さん。「僕は調理の経験がほとんどなく、料理の得意な妻に教わりながら覚えました。当初はいつぱいいつぱいで、今と違って仕事を楽しむ余裕もなかったですね。前身のカフェから14年目、何とかここまで二人三脚でやってきました」と言います。そんな和弘さんが高知に来て驚いたのは、野菜と水の味。「スープで売っているトマトや、ぶつうの水道水がとってもおいしくて驚きました!」。ランチ



お肉や魚を使ったボリュームたっぷりのメインのおかず、サラダと副菜が付いた「日替わりランチ」は750円とリーズナブル!

File.1  
パティスリー&カフェル・タブリエ  
オーナーシェフ 相川和弘さん  
パティシエール 恵理さん



には木曜市などで購入した高知の野菜を使い、野菜たっぷりプレートに。また、お菓子はどっしりと深い味、かわいらしい見た目も魅力的です。「お客様の好みも多様化していますが、私たちのお店にしかできないことを突き詰めていきたい」と和弘さん。その言葉通り、料理もお菓子も空間にも訪れた人をワクワクさせる要素がギュッと詰まっています。

《パティスリー&カフェ ル・タブリエ》  
高知市升形3-2 TEL088-825-0567  
営/10:00~19:00 (O.S.18:30) ※ランチは平日11:00~15:00  
休/日曜 P/3台

# なくてはならない、鮮度と優しさ

赤鉄橋のそばのお店には朝から元気な笑い声。青と緑のかわいい外観が印象的な「JAふれあいの店 具同店」は、この地域になくてはならない、まさにふれあいの場となっています。四万十川に架かる赤鉄橋近くに、平成26年に移転オープンした直販所で、すぐ前にはバス停留所があり、JAのATMも併設している便利なお店です。

また、JAグリーンはた中村店の姉妹店なので、小規模ながら野菜など生鮮品の品揃えが豊富なのも強みとなっています。とりわけ、ご近所一帯の高齢者にとっては生活の一部で、日に何度も顔を出すお客さんが多いと聞きます。それは、品の鮮度が良いだけでなく、スタッフやお客さん、出荷者同士の交流が温かいから。



左から、スタッフの大塚竜郎さん、赤ニンニク出荷者の谷岡文夫さん、野菜出荷者の吉川芳子さん、スタッフの市原美江さん。

## JA高知はた JAふれあいの店 具同店

お総菜類が並ぶのは10時頃。11時頃には、お待ちかねのピチピチ鮮魚も到着です。店頭に出したこいのぼりが、魚の入荷した合図。ご近所のお客さんたちが買い物に出ています。作り手も店側も、マニュアルを超えた優しさがさりげなく開店以来の出荷者で92歳になる吉川芳子さんは、この日も自転車ですつと自家製のハウレンソウを持ってきました。「早朝と夕方に2時間ずつ畑仕事をします。ひと畝打つたら、無理せず明日へ残して。畑の野菜に励まされて、お客さんにおいしいと言われるのがまた、私の励みです」

朝からたくさんさんの常連客でにぎわう店内、流れるBGMはスタッフが用意する人気の演歌で、CDプレーヤーから優しい音で響いています。「ご高齢の方が多いので、あまり売り場の配置を変えずに、覚えやすくしています」と若手スタッフの大塚竜郎さん。重い物を買った方にはさりげなく付き添って車まで運ぶ優しさに、ほのぼのとしました。



トマト・野菜

出荷者が多くて選ぶのが楽しいトマト、多品種少量の野菜類が迎えてくれます。



朝どれ鮮魚

入荷は昼前ですが、その日の魚種を調べて予告する心意気。テナガエビなど四十万水系の川の幸も。



梅の実

粒ぞろいのきれいな梅。5月の出始めは小梅。青梅や南高梅など6月にかけて続きます。



四万十のジャコみそ

地元御用達のおかずみそは、キビナゴ稚魚のジャコが入ったこだわりのロングセラー。



鉢植えのバラ

バラ専門の出荷者が丹精した鉢植え。四季咲きは春から秋まで長く楽しめます。



野草茶

きし豆、ドクダミ、セイソウ(大葉)、カキドオシなど種類も豊富な季節の食文化です。



【JA高知はた JAふれあいの店 具同店】  
四万十市渡川3丁目1-29 TEL0880-37-0777  
営/8:00~16:00  
休/1月1~4日



右/本体が牛乳パックの椅子と、野菜出荷者の吉川芳子さん。左上/伝統野菜、土佐の赤ニンニク。有機栽培で手塩にかけた大玉です。左下/中村地区で栽培した特別栽培米、しまんと農法米。新米は8月中旬に入荷。

旬の彩りを豊かに楽しんで  
**季節野菜と大豆ディップ**

【材料】作りやすい量

大豆100g / 牛乳100ml / ニンジン・オクラ・ブロッコリー・トウモロコシ・カボチャなど季節野菜適量 / 砂糖大さじ2強 / バター大さじ1 / 塩 少々

【作り方】所要時間 / 30分

- 大豆は一晩水に浸けて戻し、指で挟んで潰れるくらいの軟らかさにゆでる。
- 1と砂糖をフードプロセッサーにかけ、ペースト状になったら牛乳を加えて混ぜる。
- 鍋に2とバター、好みで塩を加えて中火にかけ、焦げないよう底から混ぜる。とろみが出たら、塩で味を調べて出来上がり。ニンジン・ブロッコリーなど、ゆでた季節野菜に添える。

★パン用のペーストなら、少し甘めに。

カラフル野菜をチーズ焼きで  
**ズッキーニのピザ**

【材料】4~5人分

ズッキーニ(緑・黄色)各1/2本 / ピーマン1個 / 玉ネギ1/4個 / オクラ2本 / トマト(輪切り)1個 / ベーコン4枚 / ピザ用チーズ適量 / ピザ用ソース適量 / 塩・コショウ適量

【作り方】所要時間 / 30分

- ズッキーニを1cm弱の輪切りにして軽く水にさらす。
- 1をホットプレートで両面とも軽く焼き、塩・コショウを振り、表面にピザ用ソースを塗る。
- 小さく切った玉ネギ・トマト・オクラ・ベーコン、薄切りのピーマンをのせ、ピザ用チーズをのせる。
- ホットプレートにふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

★耐熱皿でオーブン焼きもおすすめ。

手軽にできて、爽やかさ格別  
**キュウリのワサビ漬け**

【材料】作りやすい量

キュウリ1kg / 砂糖160g / 塩30g / 練りワサビ(チューブ)1本

【作り方】所要時間 / 10分

- キュウリの皮を少しむき、一口大に切る。
- 砂糖・塩・練りワサビを合わせ、1と一緒にジッパー付き保存袋へ入れ、上下を返しながらい晩置く。

★ナスやキャベツでもおいしく作れます。



水を使わず、コクとうま味をギュッと！  
**贅沢トマトのハヤシライス**

【材料】4~5人分

牛肩バラ肉260g / トマト780g(肉の約3倍) / 玉ネギ780g(肉の約3倍) / グリーンピース(水煮)適量 / コンソメ2個 / トマトケチャップ80ml / ウスターソース60ml / ハチミツ10ml / しょうゆ5ml / 小麦粉適量 / サラダ油適量

【作り方】所要時間 / 40分

- フライパンに油を熱し、薄切りにした玉ネギを透き通るまで炒める。
- トマトを粗く切り、ミキサーにかけておく。

- 鍋に油を熱し、牛肩バラ肉を炒めて小麦粉をまぶす。
- 3の鍋に、1と2を加え、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソースを加え煮込む。
- 煮込んでとろみが出てきたら、しょうゆとハチミツで味を調える。器に盛り付け、グリーンピースを飾る。

★完熟トマトを使うと、まるやかに。

主役の野菜たち

平野が多く温暖で、ハウス園芸の盛んな春野。キュウリや新ショウガなど全国へ出荷する野菜もあれば、少量多品種の地元消費野菜も増えています。

こどももだいすき

春野の懐かしいおやつ **トラ巻き**

【材料】ロール1本分

薄力粉55g / 重炭酸アンモニウム小さじ1/2 / 卵Mサイズ1/2個 / 砂糖(上白糖)30g / 水20ml / 食用色素(黄色)少々 / 新聞紙を1/8の大きさに切ったもの2枚

A | 粉末こしあん40g / 砂糖(ざらめ)65g / 寒天(粉末)0.7g / 水120ml / 塩少々

【作り方】所要時間 / 40分

- 薄力粉と重炭酸アンモニウムを合わせ、振るっておく。
- Aのあんを作る。鍋に水と寒天を入れ、火にかけ溶かす。砂糖(ざらめ)と塩を加え、粉末こしあんを少しずつ加え、木ベラで練り上げる。
- 生地を作る。卵に、砂糖(上白糖)を少し

ずつ加えながら白っぽくなるまですり混ぜ、水で溶いた食用色素を加え、さらに混ぜる。1を入れてさっくり混ぜる。

4. 160℃に熱したホットプレートに新聞紙を広げ、その上に3を薄く伸ばして焼く。穴がプツプツ開いたら、生地の上にも新聞紙をのせ、ひっくり返して両面を焼く。

5. 生地から新聞紙をはがす。濡らした刷毛で新聞紙を湿らせるとはがしやすい。新聞紙は置いておく。

6. 5の生地に2のあんを塗り、5の新聞紙でくるみながら巻いて形を整え、巻き口を下に置いて冷ます。10切れほどに切り分ける。

★名前の由来は焼き色がトラ模様だから。



JA高知春野女性部

左から 藤井七絵さん、元吉裕子さん、中村富貴さん、前田郁子さん、氏川多代さん、雨森千枝さん、甲藤繁子さん、横田恵利子さん、石田真砂子さん

とさのうと おすすめ逸品

## JAふれあいの店 具同店の 「勝間川生活改善グループ ゆず佃煮」

**幡** 多地域でも栽培が盛んなユズ。四万十市の山間部、勝間川生活改善グループの女性たちが40年以上作り続けてきたユズの佃煮は、甘辛さのバランスが絶妙です。地域の特産にしようと土地を開墾して植えたユズの、気品ある酸味と香り。ユズ皮はほどよい大きさにして食感を残し、しょうゆと砂糖、トウガラシのみで味付けした、こっくりとまろやかな味です。

和洋どちらでも合うのが魅力で、そのままご飯のお供にしてもいいし、ジャムのようにパンにのせても合います。さらに、鶏肉などを炒めるときの下味などにもお薦めの実力派。保存料や合成着色料は使用していません。姉妹品のユズみそも人気です。



### 【ゆず佃煮】

180g 450円 (消費税込)

◎問い合わせ JA高知はた  
JAふれあいの店 具同店  
TEL0880-37-0777



品種は桃太郎、楠瀬さんは木ごとに水やりを加減して栽培。収穫は久子さんが担当し、良品だけを、とまとむすめに納めます。

## トマト100%の贅沢ピューレ。

**採** れたての完熟トマトが届くのは、高知市高須にある「なるクラブ」の加工場です。水を加えずトコト煮詰めてピューレを作り、生地につき込んで、あん餅にします。餅米も高知市産、あんは高知市の老舗から仕入れるこだわりよう。「少々高くても、自信を持ってお薦めできるいい材料を選びます。活動を始めたときからの思いです」と竹島愛子さん。



### 【とまとむすめ】

3個入り 200円 (税込)

※JA高知市女性部直販所「フードステーション 真心ふあーむらぶ」で販売 (夏場は休止)

◎問い合わせ 真心ふあーむらぶ  
TEL088-883-6650



自動餅つき機を使いこなし、最後は手で丁寧に丸めて完成です。

- 1 カットした完熟トマトを火にかけ、鍋に移してペースト状になるまで煮詰める。
- 2 餅米が蒸し上がる直前にピューレを加える。
- 3 餅つき機で淡いピンク色に変わるまでつく。
- 4 餅切り機を通し、1個ずつあんを詰め丸め、バックに入れてラベルを貼り、完成。



### 「とまとむすめ」ができるまで

「加工は体験・経験が肝心です」と頼もしい会長の竹島愛子さん。ピューレを作る際、半分になるまで水分を飛ばしておくのが肝心だそうです。

## 流行よりも品質の良さをつき込み、ふわっと丸く。

このトマトは、高知市の楠瀬和夫さん・久子さん夫妻が、長年栽培。楠瀬さんが求めるのは、甘過ぎず、酸味がしっかり入った、トマト本来のおいしさと、皮や食感の柔らかさ。とまとむすめの加工用は、すべて完熟果です。「自分がおいしいと思う味を追求してきました。特に子どもさんや高齢の方に、おいしいと喜んでもらえたら幸せ」と話します。とまとむすめを開発したのは、2015年の年末。地域の餅つきも請け負ってきた女性たちが発案し、味や食感を研究して製品化しました。

**真** つ赤なト  
マトを生

地につき込んだあん餅、と聞いて想像する味

は？ほんのりピンク色をした「とまとむすめ」を食べてみると、その優しい甘さと後味の良さに、「ほおっ」と声が出ます。トマトと餅米とあんだけで作るから、原材料の主役であるトマトの味が決めます。

優しいだけじゃありません。

高知市春野町で楠瀬和夫さんが育てるトマトは、皮が柔らかくて酸味と甘みのバランスが絶妙。11月中旬から4月末まで出荷。

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

29

JA高知市女性部なるクラブ



農業体験のうと  
**畑の弟子**

津野町の特産品「津野山茶」のおいしさとお茶づくりの奥深さを知ってもらおうと、JA津野山では毎年5月に地元の小学3年生を対象にした「茶摘み体験」を開きます。

子どもたちが最初にやって来たのは急斜面にある茶畑。「1、2、3、4。この4枚の葉っぱがあるところでポキンと摘んでください」と生産者の坂本さんに教わりました。広い茶畑で小さな新芽を一つずつ集めていくのは大変です。額には汗がにじみ、ノドもカラカラ。すると「休憩しよう」の声が。用意されていたのは水出しの冷たい津野山茶です。初めて飲むという子は、「最初はシブいと思うけど、だん

ぼくらの町には  
こんなにおいしい  
お茶があるんだ。



「いつも家の茶摘みを手伝いゆう」という子はサッサッと鮮やかな手さばきです

だんと甘く感じるね」とにっこり。青空と茶畑に「おかわりー」の声が響いていました。その後は茶葉の加工場を見学、学校に戻って「茶もみ体験」をします。地域の女性たちに教わりながら、昔ながらの道具を使って収穫した茶葉を加工。火の熱さに驚きながら薪釜で茶葉を炒り、香ばしくなったら全身の重みをかけてもみ、最後は天日で乾燥。これまた大変な作業ですが「どんどんお茶の匂いが変わる！」と発見もいっぱい。そして、ここでも休憩のお茶が大人気。たっぷりあったお茶がすぐに空っぽになりました。12月には急須で温かいお茶をいれる体験も控えています。子どもたちはこれからもっと津野山のお茶を好きになっていくでしょう。

大きな機械がたくさん並ぶ茶葉の加工場。「お茶ができるまでに5時間かかるんですよ」という高橋さんの言葉に子どもたちはびっくり。



もともとは放棄されて荒れ放題だった茶畑を、JA津野山の高橋さんが子どもたちのために手入れました。



今回の体験で作ったお茶は、後日給食で飲んだり、急須を使った「お茶のいれ方体験」や地域の皆さんを招いてお茶会も行われます。



地域の女性たちに教わりながら「釜炒り」「茶もみ」「天日干し」を体験。



桜の木で手作りした道具を使って釜炒り。



お世話係 / JA津野山 高橋寿宏さんと生産者 坂本健一さん  
「地元こんなにおいしいお茶があるってことを子どもたちに知ってほしい」という高橋さん。生産者の坂本さんは「高橋さんをはじめJA津野山の皆さんの努力があって、この体験が続いているんですよ」と教えてくれました。

【津野町中央小学校3年生茶摘み体験】  
2017年5月8日(月)  
主催 / JA津野山  
場所 / 「道の駅布施ヶ坂」裏手の茶園など  
参加人数 / 小学3年生15名  
◎この日の体験  
茶摘み体験、茶の加工場見学、茶もみ体験

## 秋が来たなら、四方竹。

四方竹の取材は少し肌寒くなった季節でした。険しい竹林に四方竹が空に向かってまっすぐと、静かに並んでいました。少しだけ収穫を体験したのですが、ポキッと鳴る音が心地よく、春のタケノコとは違う収穫方法に新鮮さを感じました。生産者さんが研究を重ねた加工技術のおかげで、ツヤツヤと美しい四方竹が全国で食べられるようになりました。高知の山の魅力がたくさんの人に伝わると、うれしくなりますね。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

28号スイカ特集に寄せられたお便り

●母の大好きなスイカ。空中で栽培されていることに驚きました。1株で1玉だけしか作らないことや、接木や台木の準備もとても丁寧で大切に育てられているのを知り、いつものスイカをもっとおいしく食べられそうです。農家さんありがとうございます。(30代・女性 会社員)

●スイカは夏のイメージで、夏以外に買ったことがありません。でも特集を読んで、夏以外に美味しいスイカがあるのを知りました。夏以外の季節もスイカのおいしさを楽しんで食べてみたいと思いました。(50代・女性 会社員)

●スイカの出荷量について、高知県が冬春期に全国トップ5に入っているなんて知りませんでした。ランキングに入っていると何だかうれしいです。スイカのスムージー、すごく気になりました！作ってみました。(30代・女性 主婦)

●この時季になると産直で見かけるスイカ。夜須のやすらぎ市や南国のかざぐるま市でよく購入するスイカのプロducerさんの情報を楽しく拝見しました。ありがたいなあと感じます。スイカは6年前に他界した妹が最後に食べた食べ物で、私にとっては忘れられない思い出の味でもあります。(50代・女性 主婦)

●どの地域でも農業を継ぐ人が少なくなっていると聞きます。スイカは一つのチームとして、苗の段階から細かい作業を経て出荷に至るといふ道のりを知りました。消費者としても、農家さんの思いが途絶えるこ

となく継がれていってほしいと感じました。(40代・女性 主婦)

●表紙を見るたびに高知に生まれて良かったなと思います。子どもの頃、春野にあった家の裏の市場でスイカを詰めていたのを思い出、懐かしいです。あの頃は、スイカは買ってまで食べるものと思ってなかったのですが、今はちよくちよく買っています。今回もJA高知春野で甲産産のスイカを買いました。(60代・女性 主婦)

●以前、親戚からおいしいスイカをもらいました。スイカ特集を読んで「ほんでこんなに美味しかったがやね」と主人と話したことでした。主人も勤めのかたわら、米とシントウを作っています。毎年「今年こそ」と言っていますが、まだ満足はいく作になっていません。とさのうとは、「また頑張ろう」という気持ちにさせてくれます。(50代・女性 会社員)

●愛媛に越してきて2年になります。高知では当たり前だった食べ物売ってなかったり…ぬたも大好きなのに、ニンニクの葉っぱも売ってません(泣)。とさのうとのHPを見つけ、テンションがあがりました。しっかり読ませていただきます！やっぱり生まれ育った高知が一番いいですね！ちなみに、高知では農業のお手伝いをしていました！(30代・女性 主婦)

●「こっば」久しぶりに見ました。昔、母が作ってくれたおやつ。作りたいなと思っていました。レシピ見て作ってみます。(60代・女性 主婦)

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Autumn/2017/vol.29

[とさのうと29号]

### 発行日

2017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

河野 愛恵

### 副委員長

川村 雄彦

### 委員

山中 洋一  
小林 紅美  
井伏 佳世  
桑名 李果  
山岡 さか  
岡林 音々  
田中 有望  
藤井 七絵  
川野 麻美  
佐竹 謙  
大崎 修三  
西岡 さおり  
宗崎 紗也  
大崎 健嗣  
沖田 博嗣  
田中 佑典  
平山 祐美子  
藤原 昭代  
清水 洋祐

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

2017年  
9月 12月

### 9月

- 2土 土佐れいほく女性部ピアホール (JA土佐れいほく本所)
- 9土 第4回ご当地キャラ祭in須崎(～10日) (須崎市桐間多目的公園)
- 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 (かざぐるま市)
- 30土 土佐の豊穡祭2017 仁淀川・神楽と鮎と酒に酔うin仁淀ブルー(波川公園)

### 10月

- 7土 土佐の豊穡祭2017 高知東海道グルメまつり&鉄道の日(～8日) (安芸ドーム駐車場)
- 9月 平成29年度高知県秋季果実展示品評会 (JA高知ビル)
- 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)
- 14土 土佐の豊穡祭2017 第36回刃物まつり(～15日) (鏡野公園)
- 15日 第43回 田野町芸能祭(田野町ふれあいセンター)  
土佐の豊穡祭 in 嶺北(ゆとりすとパークおとよ)
- 22日 JA土佐あき 早摘みゆず収穫祭 (JA土佐あき ゆず工場)  
第61回 高南地域畜産フェスティバル&コスモス祭り (四万十町 東又新グラウンド)  
四万十うまいもん体験団 (JA四万十)
- 28土 あけぼの街道ひまわりフェスタ2017 (ながおか温泉駐車場)
- 29日 あき元気フェスタ (安芸市 健康ふれあいセンター「元気館」)  
北川村慎太郎とゆずの郷祭り (中岡慎太郎館、北川村健康福祉センター、北川村ゆず王国)

[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) (北原ふるさと市)

■ 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。

### 11月

- 5日 土佐の豊穡祭2017 米こめフェスタ (四万十緑林公園)
- 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)
- 11土 土佐の豊穡祭2017 土佐国美味集結・豊かな海づくりフェスタ(～13日) (中央公園、中心商店街)  
JAまつり (JAコスモス 吾川支所)
- 18土 JA土佐あき「あきあひあい収穫祭」(～19日) (JA土佐あき 本所周辺)
- 21火 第45回 田野町文化展(～23日) (田野町ふれあいセンター)
- 23木 田野町産業まつり (田野町ふれあいセンター前広場)  
中村支所農業祭 (JA高知はた中村支所)

[日程未定] 黒潮町産業祭 (11月中旬) (西南大規模公園体育館周辺)・十和支所農業祭 (11月下旬) (JA高知はた十和支所)・JAまつり (JA土佐くろしお本所)・高石直販所大感謝祭 (11月下旬) (高石直販所)・芸西フェスタ (11月下旬) (芸西村癒ヶ丘公園)

### 12月

- 9土 安芸キャンドルナイト2017「こころざしの灯」(ごめん・なはり線 安芸駅前広場)
- 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)

[日程未定] 土佐清水市産業祭 (12月上旬) (県合同庁舎前広場)・佐賀支所農業祭 (12月上旬) (JA高知はた佐賀支所)・宿毛支所農業祭 (12月上旬) (JA高知はた宿毛支所)・中山 山芋まつり (12月上旬) (旧安田町立中山中学校体育館)・室戸市農林祭 (12月上旬) (吉良川公民館)・北原ふるさと市年末大売出し (12月下旬) (北原ふるさと市)・高石直販所年末大売出し (12月下旬) (高石直販所)・ふるさと感謝祭 (12月中旬) (JA高知ビル)

## 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10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/>



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。

- 四方竹水煮とピリシャキ漬け 季節の野菜セット 30名様
- しまんと農法米2合入り 10袋セット 10名様
- とまとむすめと トマトピューレセット 10名様
- ル・タブリエ お食事券 (1,000円分) 10名様
- さめうら荘 お食事券 (1,000円分) 10名様

※とまとむすめはJA高知市「真心ふあーむらぶ」店舗での引き換えとなります。数量限定につき、引き換えは水曜日のみ。1週間前までに必ずご予約をお願いいたします。

※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。

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



遠くの土地で

懐かしい土佐の言葉を

ふと聞いたとき、

胸に染みってくる色。

