

vol. 30  
2017  
Winter

# とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

こいぶみミカン





台風と秋雨前線の合間、農家が稲刈りのタイミングを狙う頃  
高南台地に彼岸花が咲き揃います。

さまざまな異名があり、毒を持つことから好き嫌いが分かれますが、  
モグラよけに植えられたのが始まりともされる  
人里だからこそ根付く花。

田んぼの周りや土手、あぜ道に  
鮮やかな赤が映える実りの秋

先人の想いを引き継いで  
大切な田畑を見守ってくれているようにも感じます。

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

Winter/2017/vol.30

【もくじ】

- 03 特集  
こいぶみミカン
- 10 ミカン農家直伝  
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 すべてを受け入れて  
良い変化を起こし、人生を咲かそう。
- 15 ものころ
- 16 風土食シェフ  
郷土料理花ぜん／トラットリアアリーペロ
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市  
全農こうち A コープがみ
- 20 J A 土佐れいほく女性部  
うちでしはん
- 22 おいしいもんができたぞね  
芸西村製糖組合「白玉糖」
- 24 J A 四万十 四万十うまいもん体験団  
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

# こいぶみミカン

高知県民にとって、「山北」はミカンの代名詞。  
恵まれた自然と人の手で生まれる名作は、  
甘さも酸味も濃厚に蓄えて、酔わせます。



◎香南市

●取材で訪ねたミカンの産地

## 【ミカンのプロフィール】

原産地：鹿児島県  
分類：ミカン科ミカン属  
温州ミカンという名は中国の柑橘  
産地にちなみますが、原種の発祥  
は鹿児島県（薩摩）で、江戸初期。  
関東以南の温暖な斜面が栽培適地、  
旬は秋冬。果皮は緑から黄、だい  
だい色へと着色します。

11月から12月にかけて、収穫の最  
盛期を迎える露地のミカン。朝  
から夕方まで色鮮やかな収穫が  
続きます。（香南市香我美町）



背負っているものは、  
地元高知からの評価と  
代々受け継ぐ向上心。

高知県に数ある柑橘類の中でも、地元消費の割合がとて高いのが、秋冬の露地ミカンです。香南市香我美町を中心とした「山北」は、県内一のミカン産地。「高知の人がミカンにうるさいのは、山北があるから」と全国で言われるほどの歴史を築いてきました。小ぶりの実の隅々まで詰まった甘くところける果汁と爽やかな酸味のバランスが相まって、食べ応えのある濃厚さです。

ほんとうに、山北ではどこを向いてもミカン山やミカン畑が見えます。生産者は200名ほどいて若手も多く、栽培面積は約165ヘクタール。露地栽培と温室栽培、さらに雨よけ栽培があつて、一年を通して出荷します。

最も生産量が多くて親しまれるミカンといえば、秋冬の露地もの。温暖な南国高知でも日ごとに寒さが増してゆく12月初旬、山北にある近森秀好さんの畑を訪ねると、鈴なりのミ

カンが、せっせと収穫されていました。普段は家族2人で栽培管理をしますが、収穫の時は手伝いの人たちで朝から夕方まで、にぎやかな作業風景。「8月に雨が少なくて、9月にほどよく降ると、甘みがのって最高です。形と、皮の伸び具合がいい。収穫後ブラッシングして照りを出します」。はさみで二度切りしながら採り、収穫カゴは5分もすれば一杯に。つべんから地面近くまでたわわに実った樹は、採り終えるると荷物を降ろしたように軽くなります。

山北の品種で半分を占めるのが、興津という古くからの早生品種。収穫量が多く、おいしさが評価されてい

ます。すべて接ぎ木で、台木は土からの病気に強いカラタチです。農薬は温州ミカン用に登録された種類を使い、定



【露地ミカン】

ミカン山でずっと。

香南市香我美町 近森秀好さん

収穫作業に精を出す近森秀好さん。青いうちからずっと味見をして、樹のコンディションを調整してきた自信作です。



特集 こいぶみミカン

【JA土佐香美 山北果樹センター】  
おひさま、ころころ。

## しっかり甘いミカンを年間通じてリレー。県内へもふんだんに。

山北の選果場は年間を通じて動いています。温室ミカンが4月から9月下旬、雨よけミカンは8月から9月の短期勝負。露地の極早生は9月、早生は11月から1月で、中生は1月から3月にかけて。露地の半分は個選で、箱に屋号を入れます。温室ミカンはすべて共同選果なので、多い日は選果場で20トン进行仕分け、箱詰めします。

山北ミカンは小袋(じょうのう)が薄く、外皮も薄いのが特徴。光センサー選果機で糖度と酸度を測った後、傷や浮き皮の判別センサーにもかけます。収穫後、3日から1週間ほど各自が短期貯蔵し、突き傷やカメムシが付けた傷などが出来たら除き、きれいな実を出荷場へ出します。貯蔵する間に酸味がほど良く抜け、甘さが際立つそうです。



ミカンが川のように流れる、光センサーの選果ライン。高知でも山北だけの壮観な眺め。



南に太平洋を望む斜面、いかにも山北らしいミカン畑。収穫用のモノレールもあります。



余分な実を落とす摘果は、収穫量を定める大事な作業。



収穫後はマルチシートを剥がし水分を自由に吸わせ、お礼肥もしっかりと。

期的に、JAグループ内で残留農薬を検査します。甘さをのせるため、山北では地面にマルチシートを敷いて根が吸う水を制限し、実に糖分を蓄積する方法を奨励しています。「一般的に、樹を地球に見立てて赤道と呼んでいる水平ラインから上が特に甘い。でも、マルチを敷くと水分ストレスで全体が甘く、バランスが取れていきます」収穫後はシートを剥がして、お礼肥を入れます。近森さんはおじさんに教わり、有機肥料と独自のボカシ肥料にこだわっているそう。寒さが

## 「小さい実には福がある」。花をきれいに終わらせて求める、味と形の理想。

5月初旬、ミカンの白い花が清楚に咲き、香り、青空に映えています。山北では、SからMサイズの極甘な実を好む県民のニーズに合わせた栽培管理をしています。花の咲く頃はまた、虫の季節でもあります。花に傷を付けて実を変形させたりする訪花害虫を駆除します。有葉花ゆうようかという、新芽の上に



養分の多い実となる有葉花。すぐそばに葉が付いています。

厳しい冬場に各自が枝をこだわり剪定して樹高を抑え、安定した収穫と作業がしやすい樹に育てます。「土地がミカンに適していることと、果樹専業で、代々の名人が多い産地です。100人いたら100通りの流儀がある。生産者の結束力が強く、飲み会も多いんですよ。その人それぞれこのこだわりを知り、相談もします。私も先輩に育てられました」と山北の樺踊りという伝統行事もあり、祭りの継承でも生産者の絆が深まりますね」

付き、元に葉も出ているのは、養分が実に回る大切な花です。6月になると、樹が自発的に生理落果をして余分な実を落とします。これに並行して人の手で摘果して、育ち過ぎた実を落としていきます。6月の粗摘あらみ果でほぼ最終的な量を決め、9月には仕上げ摘果です。花がたくさん咲いても、最終的に収穫するのは花の数の1割にもなりません。一般的には、葉15〜20枚につき1玉残そうです。悩ましいのは、小さい実を多く作れば、味は良くなっても樹に負担が掛かり、表年や裏年が出て量が不安定になってしまふことです。

収穫の合間に畑で休憩、よもやま話に花が咲いて。





上/前もってセンサーで糖度を測り、スケールも使いながらサイズ別に仕分け。夜までかかる日もあります。左/吉川洋充さんは付加価値の高い短期勝負の雨よけミカンにも取り組む若手生産者。

# 「温室ミカン」 濃い味、 マイウエイ。

香南市香我美町 安岡義徳さん

**夏場に鮮やかな存在感、  
県外へも勝負をかける  
技術の結晶、高級ミカン。**

温室ミカンは、出荷の最盛期がお盆のシーズン。出始めの極早生は4月下旬から。9月の終わりまで柑橘類の少ない夏場を支える、濃い味の美しいミカンです。

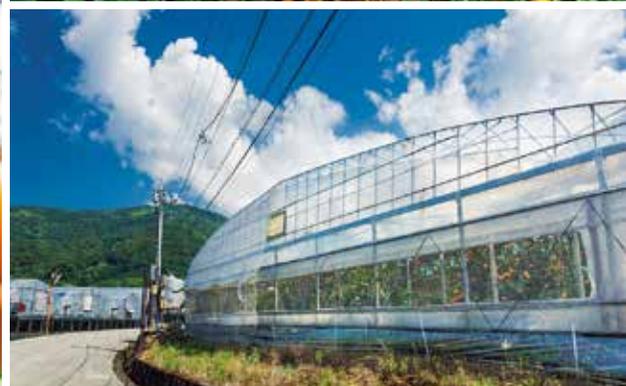
5月、香南市香我美町にある安岡義徳さんのハウスを訪ねました。摘果後の枝吊りが見事です。露地よりも枝が長くなるので、持ち上げて奥まで太陽光を当て、ムラなく着色させます。

7月中旬に収穫を迎えると、鈴なりの実がぎっしり。品種は露地と同じ興津でも、実の数は約1.5倍になるよう管理してきました。「早く採つ



て！」とミカンに追われているよう」と、脚立の上で収穫する安岡さん。皮を剥くと油胞がはじけてシユツと香り、喉を潤す濃い甘さと爽やかな酸味に、夏の疲れも飛んでしまします。

樹の仕立て方は、1本仕立ての主幹型。「広がらないので詰めて植えられ、作業効率が良い形。このやり方は山北だけ」。少ない面積で水の管理を徹底し、糖度をのせるので、8月の収穫が終わった後で水をたつぷり与えます。枝の剪定を済ませたら土にバーク堆肥を入れ、養分を吸う細根を生やします。新芽が一気に吹き出すと、肥料もたつぷり必要です。そして、年内4カ月間はハウスの天井を開けて休ませます。最も寒い1月に花が咲いたら、新たな勝負の始まりです。



上/鈴なりの温室ミカン。しっかり枝吊りをして樹を支え、露地ミカンの約1.5倍の数を実らせず。下/平らな場所にある温室ミカンのハウス。色づいたらそれと分かります！



「まるで樹をだましているよう」と安岡義徳さん。山北の温室栽培は約半世紀にわたり、技術を蓄積してきました。

## 「雨よけミカン」

# 狙い、定めて。

香南市夜須町 吉川洋充さん

**夏の終わりの1カ月を、  
どこにも負けない品質で  
駆け抜けるミカンたち。**

雨よけミカンとは、夏場は側面や天井のビニールを開けて育て、雨の日には天井を覆う、いわば半温室の青切りミカンです。黄色に着色しなくてもよいので、温室ミカンより枝吊りも少なく済みます。年間を通じて山北内でリレーするために、早生の温室ミカンが終わりがけのお盆頃から、9月中旬に露地ミカンが出てくるまでの出荷となります。

山北から山つなりの夜須町にある吉川洋充さんのハウスでは、8月下旬、収穫と手作業の選果に忙しい日が続きます。吉川さんは極早生の日南という品種で勝負。おいしくて形もいいミカンは、やや扁平で、皮の油胞が細かく、お尻が引つ込んでい



お尻に黄色い輪が出たら、収穫です。

るもの。お尻が引つ込むのは、内側の小袋が熟して酸味が抜けるため。青いミカンのお尻の周囲に、ぼつと小さな黄色い輪が出たら、収穫OKのサイン。着色はそこからです。「今年は自分のハウスで土づくりの力を入れます。これまでは父と共同でしたが、堆肥と敷き肥、微生物で土壌改良をして、自分の腕を試したいんです。山北には温室ミカンの仲間が6人ぐらいいるので、後継者や園地も探せる環境がありがたいですね」。2月から6月の初めまで経費をかけて寒さから守ってきた大事なミカンが、1カ月の短くもホットな収穫を、乗り切っていきます。



左から間城みかさん、岡村多津子さん、黒石美智さん、村上沙織さん、黒石治美さん。

れて復刻させた幻の味なんですよ」と黒石治美さん。かつては家々で作り、暑い夏場に向けて保存していたそうです。黒石さんも、嫁いだ頃にお姑さんと作った味を思い出しながら、懐かしい甘さの復刻に成功しました。女性仲間が今年商品化した山北みかんバターも、こだわりの味です。

歴史を築いてきたミカン産地、香南市香我美町。ミカン農家の女性たち、大事なミカンへの愛情表現は、真剣そのもの。手塩にかけて育ててきた、子どものようなミカンです。香南市では露地と温室で、ほぼ年中生産されています。時季によって甘さと酸味のバランスも変わるので、料理の味付けは使うミカンごとに調整しているのが印象的でした。「この濃縮ミカンジュースは、最近、若い人にリクエストさ

ミカン農家直伝  
教えたくなるレシピ



## 笑顔も料理も、ミカン色。

©JA土佐香美 果樹部 果樹女性部

### 絶妙なツヤと甘酸っぱさ **ミカンずし**

**【材料】**6～7人分 米3合/ミカン果汁660ml / 塩小さじ2 / ニンジン50g / 干しシイタケ2枚 / 小エビ150g / チリメンジャコ30g / すじなしインゲン(またはさやエンドウ) 適量 / カニ風味かまぼこ適量 / のり枚 / 酢30ml(調整用)

**【作り方】**①米はといた後、ザルで水切りし30分置く。②小エビは殻を取る。干しシイタケは戻して千切り、ニンジンも千切り。すじなしインゲンは塩ゆでして斜め切りに。③米にミカン果汁と塩、ニンジン、干しシイタケ、小エビ、チリメンジャコを加えて炊く。④炊き上がったら広げて冷まし、味をみて酢で調整。⑤すし飯を器に盛り、すじなし

インゲンとほぐしたカニ風味かまぼこ、千切りにしたのりを彩りよく散らす。  
※米は果汁で炊くと芯が残りやすいため、必ず30分置いて炊飯を。



### 淡黄色のミカン生地 **ミカン餅**

**【材料】**約25個分 餅米5合/ミカン250g(大きさや果汁量で加減) / 市販のあん250g / 餅取り粉適量

**【作り方】**①餅米を洗い、一晩水に浸ける。②餅をつく30分前、1をザルで水切り。③2を餅つき機へ入れ、ヘタを除いたミカンのざく切りをのせ、スイッチを入れる。④つき上がった

ら、餅取り粉の上に広げ、分割する。⑤4の餅に丸めたあんをのせ、丸める。  
※ミカンによって果汁の量が違うので、水分量を加減。



### 魚まるごと保存食 **ヒメイチとミカンの辛子煮**

**【材料】**作りやすい分量 ミカンの皮500g / ヒメイチ500g(または缶詰のツナ350g) / 唐辛子2～3本 / 砂糖100g / しょうゆ120ml / みりん少々

**【作り方】**①ヒメイチはうろこを引き、わたを出してぶつ切りにする。頭を取ってもよい。②鍋にヒメイチとかぶるぐらいの水、種を取った唐辛子を入れ、弱火で骨が柔らかくなるまで約1時間下煮する。③一度火を止めて冷ます。④ミカンの皮はゆでて水に一晩さらし、絞ってみじん切りにする。⑤3に4と調味料を加え、とろ火で軽く混ぜ、焦がさないよう、煮汁がなくなるまで約2時間煮上げる。※下煮でかき混ぜないのが焦がさないコツ。

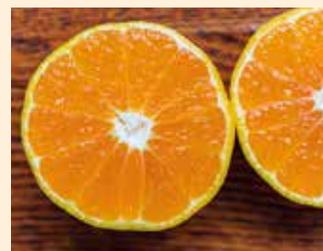
### 昔ながらの常備飲料 **復刻版濃縮ミカンジュース**

**【材料】**作りやすい分量 ミカン果汁450ml / 砂糖300g / クエン酸5g / オレンジキュラソー15ml(好みで) / 塩少々

**【作り方】**①ミカンをジューサーにかけ、ふきんで絞って裏ごしする。②砂糖を入れ、好みでオレンジキュラソーを加え、弱火で40分煮る。③塩を少々入れる。④粗熱が取れたらクエン酸を入れる。  
※沸騰させないよう弱火で煮詰め、仕上がり量450mlを目安に。



水や炭酸水などで5倍に希釈してお楽しみください。



### 家族のようなミカン。

冬はこたつでミカン、暖房の効いた部屋でミカン。風邪の予防にもなる習慣です。一方、夏の青いミカンは酷暑を忘れさせてくれます。身近なミカン、知ればますます好きになりそう。

「食べる前に」  
◎黄色やだいたい色は完熟。雨よけミカンは青くても糖度がのった状態です。

「甘い形」  
◎べたんこ体型でお尻がくぼんでいるのが、甘く濃いミカン。上がとがった腰高は薄味。小袋が多いのも甘めです。



「筋をきれいに取る」  
◎手で半割にしてヘタの方から下へむくと、筋がきれいに取れます。

「皮の活用」  
◎皮の内側でフライパンなどの油汚れをこすると、酸で中和されて汚れが取れます。  
◎軽く干して入浴剤に。魚焼きグリルの臭い取りにも。



皮は干してキッチンに常備!

栄養士さんおすすめ  
ミカンのうと

年末になり、ずい分寒くなってきました。これから冬本番です。冬においしくなる野菜や果物を食べながら、寒さを乗り越えていきましょう。

今回はミカンについてお話をさせていただきます。

ミカンにはカリウム、葉酸、食物繊維が含まれます。食物繊維の中でも水溶性食物繊維のペクチンが含まれ、

ペクチンは太陽がん予防や、血中コレステロールを減少させるため、脂質異常症の改善にも有効だといわれています。ミカンの筋や薄皮には、ペクチンによる整腸作用があるほか、ポリフェノールの一種であるヘスペリジンが含まれています。ヘスペリジンは血圧の上昇を抑制し、毛細血管壁を保護して血管の老化を防ぐ効果があるそうです。

また、薄皮には中性脂肪を分解する働きもあります。



冬の定番の、安価でおいしいミカン。高知は県内消費が多い産地です。薄皮や筋も取り除かず、1日2個程度を目安に食べてみてください。

参考文献/からだにいいフルーツの便利帳 高橋書店



柑橘用のはさみで丁寧に二度切り。手のひらに3個乗るのが、高知好みの山北サイズ。

いて、温室ミカンは県外でも上位に位置付けられ、主に阪神や中国地方へ出ます。高知県では温州ミカンの新品種は開発がなかなか進んでいません。一方、山北はミカン名人が多く、生産者の数、年齢層ともに充実しており、他にも土佐文旦や水晶文旦など、柑橘類の得意な産地です。



雨よけミカンは8月から9月が旬の、高付加価値なミカン。青い実の色が目立ちます。枝吊りをして着色を均等に。

柑橘王国・高知

香

南市の山北が最大のミカン産地となっており、全国的な生産量は和歌山県が一位で2割を占め、愛媛県や静岡県が続きます。高知県は産地としては小規模です。地元消費が盛んで、露地ミカンの良いものが県内によく出回ります。露地と温室で周年栽培して

ミカンと高知雑記帖

この山北からミカンの苗木が愛媛へ導入されたという記録があることも、

選別してのブランド化も進められています。

藩

政時代の1855年に山北でミカンの栽培が始まり、明治時代には栽培する農家が増えていきました。戦争中の栽培減も、戦後には復興。昭和40年代に生産者2名の研究でハウス栽培が始まり、半世紀にわたって技術が蓄積されています。



歴史と、産地の将来

知られざる農業史の一面です。

消費者のニーズに対応するなかで、今までなかった収穫後の冷蔵保存技術の開発も今後の課題です。また、高品質なミカンを選別してのブランド化も進められています。

ミカン統計データ

【全国収穫量順位※1】		【高知縣市町村別果樹生産量※2】		【温室ミカン収穫量※3】	
産地	収穫量	産地	生産量	産地	収穫量
1位 和歌山県	805,100t	高知県	6,781t	1位 佐賀県	6,660t
2位 愛媛県	161,100t	1位 香南市	4,820t	2位 愛知県	4,470t
3位 静岡県	127,800t	2位 宿毛市	380t	3位 大分県	1,610t
19位 高知県	121,300t	3位 高知市	263t	4位 熊本県	1,490t
	7,030t			5位 高知県	1,300t

※1※3農林水産省統計「平成28年度みかんの結果樹面積、10a当たり収量、収穫量及び出荷量」による。  
※2高知県農業振興部「高知県の園芸」による(平成28年度)。  
統計データの数値については集計方法に違いがある為、一致しない場合があります。

収穫カレンダー

露地	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	収穫	剪定					摘果			収穫		
温室	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	花剪定	摘果		枝吊り	収穫		剪定					
雨よけ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						摘果	収穫		礼肥			

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「ひとといえくるま」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。



あなたの町のライフアドバイザーです。



今あなたに、ご家族に。たくさんの安心、お届けします。



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8年目のありがとう。



とさのうと22号「てまわき大葉」大葉農家・永森照幸さん



## 夢を見せて。

一生は一瞬の夢、ともいわれます。  
私には夢があります。誰かの夢にそっと寄り添い、  
「大丈夫だよ」と、ささやいてあげたいのです。

### 果樹の灰を宿した【文旦袖どら鉢(7寸)】

銅鑊(どら)の形に似ているので、どら鉢。薪窯で、土佐文旦の枝を燃やした灰を釉薬に混ぜて焼きます。緑がかった灰色、ひなびた光沢。半農半陶をなりわいとする作家の、繊細さと用の美が一体となった器です。

©うつわ畑 (長野大輔) TEL080-3927-4837  
<http://utsuwabatake.com/>

## 孔

雀アスターは、一番上に咲く「頂花」のつぼみがほんの少し開きかけるとすぐ、出荷の適期です。花の束を抱えて収穫するご夫婦、細木達也さんと亜紀さん。夜中から朝まで収穫して持ち帰り、選別や箱詰めの手が掛かるので、出荷は夕方になります。

二人の出会いは、高知市で会社勤めをしていた頃。農業を継いで20年になり、地元で先輩たちが多かった孔雀アスターの生産に励んでいます。「この花が自分たちの生活スタイルに合っているんです」と話す達也さんのそばで、「収穫が終わったら、おいしいもの食べに行こうねって言いながら、また次が始まってます」と微笑む亜紀さん。

穏やかに寄り添う二人ですが、順風満帆ではない道のりを歩んできました。「やっこのことで、ここまで来れました。家族のおかげです。子どもの誕生日がきっかけで、家族を守るのが私の役目と気づき、人の話も聞くようになって。そして、自分が前向きに変わったら、周りも変わりました」。頑張ってきた人の育てた花は、人を慰める優しい風情を持っています。

農する人  
story  
30

すべてを受け入れて  
良い変化を起こし、  
人生を咲かそう。

◎須崎市神田





イタリアンの旅へ  
お訪ねください。



食の豊かな幡多を、  
存分に味わって。

「私たち洋食のお店には、異文化の魅力を伝える役目があると思います。高知は居酒屋文化が根強いですが、ワインも飲みながら、ゆったりイタリアンを楽しんでもらえたら」と話す、オーナーシェフの小笠原さん。日曜市が開かれる追手筋に面した2階のお店は、カナリーヤシが間近に見えます。

トマトやハーブなど農園直送のオーガニック野菜は、畑を訪ねて生産者と交流しながら仕入れたもの。食材を選び、丁寧な手さばぎで仕上げる料理からは、日常をちよっと離れた旅情を感じます。



具の一つひとつに手をかけているのがうれしい、味わい深いパスタランチ。1,180円でフォカッチャとドルチェ、コーヒー付き。

File.2

トラットリアリーベロ  
オーナーシェフ

小笠原崇人さん



職し、25歳のとき、35歳までの独立を決意。創作料理の店では経営面の経験も積み、34歳で目標を叶えました。休業中にはイタリアへ旅し、各地を食歩いて本場の味や空気を感じてきたそうです。「味覚という繊細で複雑な感覚を、一枚のお皿で何種類も味わえる料理を心がけています」。夜のコース料理は充実の3種類。忘年会や新年会では飲み放題コースも人気です。

《トラットリアリーベロ》

高知市追手筋1丁目2-7 スクエアワンビル2F TEL088-855-5873  
営/11:30~14:30(O.S.13:30)、18:00~23:00(O.S.22:30)  
休/日曜、12/31(新年は問い合せを)※12/23~12/25はクリスマスディナーのみ

File.1

郷土料理 花ぜん  
料理長

所谷秀光さん



純和風の落ち着いた雰囲気  
の店内に、心も美人なおかみさん。ご主人の所谷さんが板場で腕を振るい、身も心も元気づけてくれるお店です。

土佐の小京都・中村は幡多地域の豊かな食材や食文化が集まる街。所谷さんは、この豊かさを惜しみなく取り入れ、「時季」ごとの食べ方や地元の味、意外な組み合わせも工夫して、幡多産に徹底してこだわります。野菜は自家栽培や地元直販所から、数ある魚も豚カツのお肉も幡多産。宿毛のこ

両親が手塩にかけたお米がまた、最高のパートナーに。豊富なメニューは、祖父や父の築いた中村の老舗店や大阪で修業し、独立した所谷さんならでは、和洋中の味に通じ、郷土



メインはタキか刺し身の日替わり、たっぷりの地野菜と味わう「花ぜんの風ごはん」は充実の内容で864円。平日のお昼限定。

《郷土料理 花ぜん》

四万十市中村東町1丁目8-19 TEL0880-34-5088  
営/11:00~21:30(ランチは14:00まで) ※15:00~17:00は休憩 休/水曜 P/10台

# すみずみまで 魅力づくりに

スーパーと産直が一つになって、お買い物の楽しさを何倍にも  
産直の食品から日用品まで何でもそろった地域密着型スーパー、「全農こうち Aコープかがみ」。お客さんを最初に迎えてくれるのが、直販所を兼ねた青果コーナーです。秋冬は地元産の山北産露地ミカンが山盛り！野菜や果物などは、採れたての地野菜に加えて、週に2回、高知市の「とさのさと」からも多種類届いています。

でも、このお店の魅力は産直品だけでなく、広い店内の隅々にまで散りばめられているのです。だから、初めての方は特に、じっくり念入りにチェックするのを勧めます。

お昼前や夕方には、お目当ての品を買いに来る人でにぎわう、お総菜コーナー。店内で製造するお

弁当やお総菜、地元の仕出し店から届く高知らしいおすし類など、品数の多さとボリュームは、目を見張る楽しさ。パン屋さんのお持ち帰りランチも、ぜひ味わって。

**地域を越えてファンが付く鮮魚納得のゆく品ぞろえとサービス**

お店の奥には鮮魚コーナーがあります。こちらのお値打ちは低価格と鮮度だけではありません。鮮魚のスタッフに声を掛けられ、売り場にある魚を3枚におろしてくれたり、お刺し身にも仕上げてくれます。皿鉢料理も予約で作っている熟練の技。カツオの売り上げで地域一番店という実績もあるほどで、知る人ぞ知るコーナーです。

## 全農こうち Aコープかがみ

「棚のイメージを新しくしながら、産直品をきつかけに来てくださったお客さまを大切に、次へつなげていきます」と副店長の橋本心平さん。店長からスタッフまで、皆さんとても気さくで親切な対応やサービス。それぞれが持ち場を大事にすることで、お客さんがあちこちで「なるほど、これか」と手に取っている、満足の商品ぞろえです。



左から、副店長の橋本心平さん、出荷者の竹本千枝さんと西本栄作さん、青果担当の土居美香さん、青果チーフの石河留美さん。



山北産ミカン

9月下旬から露地の極早生、12月は早生ミカン。ミカンの産地だから、甘さは定評あり。



黒ニンニク

生産者の手作り、2週間ほど仕込んだ燻製ニンニク。そのままかじって、体力増強に。



元気なお総菜

サイズいろいろ、お手ごろ価格のお弁当が充実。お米はすべて国産米です。姿勢も登場。



シイタケ・ぎんなん

年中ある菌床シイタケは大きいのを選んで出荷。秋深まればぎんなんも登場します。



季節のスイーツ

店内にあるパン屋さんや地元洋菓子店のスイーツ。季節感もあふれ、手招きしています。



ユズ果汁

おすしや酢の物に欠かせない「ゆの酢」。11月には新物が入荷、塩なしで1年間冷蔵OK。



右/乾修也(のぶや)さんはじめ、鮮やかな包丁さばきで刺し身も注文できる鮮魚コーナー。左上/鮮魚は弘化台の市場直送。アジやサバ、カマスなどの地魚、カンパチやカツオなど大物も。左下/すり身やおでん用の練り物は浦戸方面から。



### [全農こうち Aコープかがみ]

香南市香我美町下分82-2 TEL0887-55-1300  
営/9:00~20:00  
休/不定休

えごまがプチプチ、郷土の味

## こんちん

【材料】4人分

ゴボウ100g／えごま大さじ1と1/2／小麦粉(中力粉)150g／だし汁(カツオ節)1カップ／しょうゆ小さじ1強／砂糖15g／塩少々／水200ml／サラダ油適量

【作り方】所要時間／30分

1. ゴボウは短めのささがきにして、あくを抜き、水切りする。
2. フライパンに油を熱し、1を炒め、だし汁と砂糖、しょうゆを加えて水分を飛ばす。
3. 生地を作る。小麦粉を振り、水を加えて混ぜ、塩で味付け。2を入れて軽く混ぜ、えごまを振る。
4. フライパンに油を熱し、3をお玉ですくい入れ、両面をしっかりと焼く。切り分けていただく。

★ゴボウを多めにすると食べ応えアップ。



自然な風味で主菜にもサラダにも

## 地鶏の手作りハム

【材料】作りやすい分量

地鶏むね肉400g／オリーブオイル適量／ハーブソルト適量

【作り方】所要時間1時間10分

1. 地鶏むね肉を広げ、フォークで数カ所穴を開ける。
2. オリーブオイルを全体に薄く塗る。ハーブソルトを表裏にしっかりとまぶしたら、5～6分寝かせる。
3. 耐熱のジッパー付き保存袋へ入れ、空気を抜く。80度の熱湯を炊飯器(5合炊きで1袋分)に袋が浸かるほど注ぎ、約1時間保温すれば出来上がり。

★80度を厳守、保温中は蓋を開けないように！



表面カリッと、中はふわトロ

## 米粉のタコ焼き

【材料】40個分

A | タコ焼き用米粉200g(または米粉180g、山芋粉20g、カツオ節粉適量、塩小さじ1/2、ベーキングパウダー小さじ1強)／卵M1個／水600ml

タコ80g／ネギ適量／紅ショウガ適量／青のり・カツオ節粉(好み)で／タコ焼きソース適量／マヨネーズ(好み)で／油適量

【作り方】所要時間／1時間

1. 生地を作る。ボウルにAを入れ、泡立て器でよくかき混ぜる。
2. 焼き型をよく熱して油を塗り、生地を流し込む。
3. タコを小さく切り、ネギ、紅ショウガと一緒に焼き型へ入れ分ける。
4. 周りが固まってきたら、ピックや竹串で上下を返しながらかき混ぜる。
5. お皿に盛り、好みで青のりとカツオ節粉を振り、タコ焼きソースやマヨネーズをかける。

★カツオの削り節をトッピングすると豪華に。



## こどももだいすき

### 野菜の甘さがにじみ出て 米粉のチキングラタン

【材料】4人分

マカロニ50g／地鶏もも肉100g／カレーピーマン(緑・赤・黄色)各1/2個／玉ネギ中1玉／米ナス1/2個／ホウレン草1/2束／シイタケ小4個／バター適量／ピザ用チーズ適量／パン粉適量／塩・コショウ少々

A | 米粉60g／牛乳500ml／バター60g／コンソメ1個／塩・コショウ少々／水(好み)

【作り方】所要時間／30分

1. Aのソースを作る。鍋にバター、牛乳、米粉、刻んだコンソメを入れ、火にかける。とろ

- みがか付きぶつぶつ沸きたすまでかき混ぜ、好みで水を加える。塩・コショウで味を調える。
2. マカロニとホウレン草をそれぞれゆでる。
3. フライパンにバターを熱し、食べやすく切った地鶏もも肉、玉ネギ、米ナス、シイタケを炒め、塩・コショウで味付けする。1を加え、2も混ぜる。
4. グラタン皿に3を入れ、カレーピーマンの薄切りを散らし、ピザ用チーズとパン粉を振り、オーブンで約10分焼く。

★旬の野菜をいろいろ取り入れて。



### 生地から作る本格派 米粉の彩り野菜ピザ

【材料】4人分

ホウレン草50g(約2株)／米ナス少々／カレーピーマン(緑・赤・黄色)各1/4個／ミニトマト4個／ウインナー2本／ホールコーン適量／ピザ用ソース適量／チーズ適量／オリーブオイル小さじ2／ニンニク2片／バジル少々

A | パン用米粉240g(または米粉50g、強力粉190g)／ドライイースト4g／砂糖4g／塩4g／オリーブオイル小さじ1／ぬるま湯(夏は冷水)240～260ml

【作り方】所要時間／1時間

1. 生地を作る。ボウルにAのパン用米粉、ドライイースト、砂糖、塩を合わせ、オリーブオイルとぬるま湯を注ぎ、なじませて、しっかりとこねる。
2. こね上がった生地を4つに分け、約10分寝かせる。
3. 2を丸くのぼし、鉄板にのせて発酵させる。
4. ホウレン草はゆでて1cmに切る。ピーマンは千切り、

ミニトマトとウインナーは輪切りに。米ナスは薄切りを扇形に切る。

5. 3の生地にピザ用ソースをのぼし、4とホールコーンをトッピングする。ニンニクをすりおろしてオリーブオイルと混ぜ、まわしかける。最後にチーズをのせて200～220度のオーブンで10～15分ほど焼く。焼き上がったらバジルを散らして出来上がり。

★米粉生地でヘルシーなピザに。



主役の野菜たち

水源の森を抱える嶺北で育った野菜たち。カレーピーマンや米ナス、トマトなど、くっきりした色が自慢です。特産の地鶏はジューシーな肉質。

うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe 30



おいしい野菜に、親しみを感じて食べてほしいから。嶺北を食で結び、発信しようとする手をつなぐ仲間、一生もの。じっくり練られたレシピに、伝統の食も加わって。棚田米の米粉や高付加価値なお肉も、活躍します。

緑の山並みに育まれた、味わい深い農産物。個性が光るアイデアレシピが豊作です。



JA土佐れいほく女性部  
左から 福島安代さん、山中安さん、川井由紀さん、門田豊子さん、岡林明美さん、和田里奈さん

とさのうと おすすめ逸品

## 全農こうち Aコープかがみの 「JA土佐香美女性部 香我美支部 OH! みそ(白)」

**農** 閑期に仕込む、お母さんたちの味噌。赤味噌と白味噌がありますが、地元香南市のお店では、白味噌が大人気!大豆より米が多いので自然な甘みが優しく、コクは深く、ふわっとした香り。子育て世代もお得意さんで、お味噌汁にもあえ物全般にも、白味噌だけという家庭が多いとか。

JA土佐香美女性部 香我美支部の皆さんが20年以上、造ってきました。仕込み作業には4日ほど必要なので、米や野菜、果樹などの手が空く時を「狙い撃ち」して集まるそう。地元米と国産大豆、塩だけの無添加味噌で、少し塩分控えめ。各自が自家製や地元産の米を持ち込み、仕込む日の湿度に応じて調整しながら、おなじみの上品肌仕上げます。



### 【OH! みそ(白)】

700g 600円 (消費税込)

◎問い合わせ 全農こうち  
Aコープかがみ  
TEL0887-55-1300



大野勝清さんの収穫作業。3メートルにもなるサトウキビの収穫は12月。機械で倒して、鎌も使い刈り採ります。魚粉の肥料を使うと、より上品な黒砂糖に仕上がるそう。

### 経験を積み、年々腕を上げてゆく。

**白** 玉糖が黒砂糖の中でもクセがなく色も薄いのは、サトウキビの品種や育て方、そして製糖技術の高さに由来します。毎年同じ顔ぶれで作業し、生産者ごとのサトウキビに対応して、技術や品質を上げてきたというのが手応えです。

釜に薪を足す火加減、煮詰めながらアクを丁寧に取り除き、余分な成分を石灰で沈殿させるのが腕の見せどころ。「特徴は、まろやかさ。サトウキビの品質がまず大事。ものづくりは、こだわって去年より上を目指さんと、何にも面白くないですよ」加工は年明けまで続きます。

### 【白玉糖】

500g入り 1,000円(税込)～ ※重さにより設定  
※芸西村伝承館・琴ヶ浜かっぱ市で販売

◎問い合わせ 芸西村伝承館  
TEL0887-33-2188 (水曜・木曜・日曜)



芸西村製糖組合の黒砂糖には、他にも、白玉糖を食べやすく一口サイズに砕いたタイプや、水分を残した軟らかめの、スプーンですくって使える「白下(しろじた)糖」があります。



## サトウキビ畑の貴婦人。

いつものお砂糖代わりに使うと、コーヒーがコクのある深い甘さに。手作り菓子、根菜や豆の煮物、すき焼きはもちろん、煮魚は生臭みなく仕上がります。カレーの隠し味にも。



サトウキビは芸西村内で20軒ほどが栽培。皮を剥いてガシガシかじると、甘さが舌に染みます。糖度は平均18度。

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

30

芸西村製糖組合

### 復活した「白玉糖」。黒砂糖を守り続ける心意気。

**冬** の明け方から始まる、昔ながらの製糖作業。芸西村では地元特産のサトウキビ(カンショ)を原料にした「白玉糖」という黒砂糖作りが行われています。藩政時代から昭和40年代までは各集落に砂糖を炊く小屋がありました。この伝承館は、昭和の末に「あの味を復活させたい」と建てられた施設で、あえて昔のやり方を守っています。製糖組合の猪野司(しこう)さんは、「再開した当時は、売るよりも楽しみが先で。地元産業だった炭窯、竹ひごの笠、そして製糖の3つの技術を後世へ伝えるために、ここを作ったんです」。

毎年、製造の始まる11月25日を持ちわびるファンも。いい黒砂糖は、煮詰めると柑橘系の匂いがするそう。そのまま食べてももちろんおいしいですが、コーヒーに入れたり、和洋菓子作りや煮物の味付けなどにも幅広く活躍します。

### 「白玉糖」ができるまで



- 1 サトウキビを搾汁機で一釜分(約200kg)搾る。
- 2 搾り汁を1釜釜で炊き、こして念入りにアクを取る。
- 3 桶に上げ、石灰を加えて余分な成分を沈殿させ、さらにこす。ここで味が決まる。
- 4 2釜釜、3釜釜へと順に移しながら、アクを取りキャラメル色になるまで煮詰める。
- 5 鉢に移して冷まし、型に入れレンガ状に固めたら白玉糖の出来上がり。約5時間で完成。

石灰を加えて純度を上げる際に、小皿に取って観察し、沈殿の状態を見極める、猪野さん。



農業体験のうと  
**畑の弟子**



子どもも大人も参加でき、農業を体験しながら食の豊かさを味わう「四万十うまいもん体験団」。JA四万十が県内全域から募集する計3回コースの体験型消費者交流イベントです。

その2回目は、夏真っ盛り  
の7月末でした。遠くは県東部や高知市などからも、約40人が参加しています。まずはサツマイモとショウガの畑へ。5月に定植したサツマイモの蔓を切ってシートをはがし、土の中の芋を探り。成長が遅れているのは雨が少なかったせいだと教えられました。ショウガは試し掘りにチャレンジ、小さい芋も抜き上げてうれしそう。



**ショウガもお米も  
ぼくもわたしも、  
おっきくなった。**

んぼは、夏空の下、イネが青々と育っています。スタッフが茎を斜めに切って、中に白い穂ができているのを見せてくれました。お母さんが子どもに「この一つひとつが、いつも食べてるお米になるのよ」と教えています。穂が出るまで、もう少し。

待ちかねたお昼ご飯は、四万十川河畔へ移動しての、流しそうめん & バーベキュー大会。長いといはスタッフが竹を切り出して設置した力作です。にぎやかに流しそうめんをキャッチして味わったら、四万十産の牛・豚・鶏肉と野菜をジュウジュウ焼いて頬ばり、仁井田米のおにぎりにかぶりつきます。四万十町が好きで10年もイベントに通っている人たちが、ママ友から「四万十町いいよ」と薦められて参加した小学生の家族。子どもたちの目に、笑顔でもてなしてくれるスタッフの姿が、鮮やかに映った夏でした。

お世話係 / JA四万十 井上高徳さん  
年齢を問わず、食を通じて四万十町の農業を学んでもらえるように企画しました。スタッフ14人が全員全力でお世話します。全3回の1・3は農業体験重視で、2は四万十町を満喫してもらう夏休み企画。農業に触れ、家族ぐるみで好きになってほしいですね。



「大丈夫、10月の収穫までには、ぐんと太っていますよ!」

【第4回 四万十うまいもん体験団】  
2017年7月30日(日)  
主催 / JA四万十  
場所 / 高知県立農業担い手センター周辺と三堰キャンプ場  
参加人数 / 約40人(登録人数)  
◎この日の体験  
野菜や米などの生育状況を観察、ブルーベリー収穫、デイキャンプ



ここはキャンプ場、四万十川での水遊びは解散後の楽しみ。



子育ての頃にJA四万十のイベントに来てファンになった大人のリピーター。炭火でこんがり焼けたお肉、たれも最高!



完成度の高い青竹のといを流れるそうめん。午前中に試し掘りしたショウガは、流しそうめんの薬味に。



ブルーベリーの収穫体験。熟した実を枝の奥まで探しては摘んだお土産。



## 幸せを届けるミカン。

濃い甘さと香り、ほど良い酸味。手が黄色になるまで夢中で食べ比べた山北のミカン。昨年は、夏は温室ミカン、冬には露地ミカンの園地を訪ね、季節ごと種類ごとに、違った景色を見せてくれるミカンの樹に、心がとても弾みました。そしてまた、大好きな露地ミカンの季節が巡り来ました。知らなかったミカンの世界をのぞいた日々を楽しく思い出しながら、コタツにミカンで幸せな年末年始を過ごそうと、心ひそかに計画しています。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

29号四方竹特集に寄せられたお便り

●秋のタケノコ?! 四方竹を初めて知りました。鮮魚なみの管理と収穫も加工もとても難しいことも驚きの連続。ですが、四方竹を使った料理はどれもおいしそう。四方竹のお寿司作ってみたい! グルメ情報をたくさん見ますが、まだまだ知らないおいしいものがあるんだと、とさのうとを読むたび思います。これからは高知県の自慢の特産物、そして人、紹介してほしいです。(30代・女性 会社員)

●高知へ旅行に行き、その時「とさのうと」に出会いました。四方竹料理がすごくおいしそうで、野菜大好きな2歳の息子にも食べさせたいと思いました。水煮加工、とても丁寧にされていて、作業の量にびっくり。農家さんって本当にすごい! 京都在住ですが、スーパーで高知産を見かけると太陽をいっぱい浴びておいしだろうなと手にしています。(30代・女性 主婦)

●四方竹の加工機械までも自分で作って出荷していたことに驚きました。その努力のおかげでおいしいものが全国で食べられるんですね。農家の方の努力を知ると農作物のおいしさがより一層増します。ぜひ四方竹味わってみたいと思いました。(30代・女性 主婦)

●秋にタケノコを収穫でき、食べることを知りませんでした。タケノコの季節は春だけだと思っていたので、秋から初冬に食すシャキシャキした食感の四方竹を、ぜひ「一口ずし」にして食べてみたいと思いました。おでんの具にもなるんですね、おいしそう

です。新潟県では購入が難しいのかな? なんて思ったのですが、店頭で見かけた時は、必ず購入したいと思いました。(40代・女性 会社員)

●高知出身の人と結婚して4年目。高知へ帰る度に直販所を2、3か所回り、初めて見る野菜に驚いています。今年の春には義母がいたどりを送ってくれました。四方竹もぜひ食べてみたいです。「とまとむすめ」が買える頃に高知に帰りたいたいと思いました。(30代・女性 その他)

●畑の弟子とてもよかったです。うちの子も農業体験して食べる物がどうやって出来るか勉強させたいと思いました。みんなの真剣な目、楽しそうな笑顔が特によかったです。(30代・女性 主婦)

●甘長トウガラシ農家で忙しくされているにもかかわらず、酒蔵にもお勤め。なんて働き者なんだと思いました。そのバイタリティーはどこからくるのかと思いました。(40代・女性 会社員)

●トラ巻き、懐かしいです。昔、おばあちゃんがおやつとして、よく作ってくれました。母親のかりんとうの方が好きでしたが、おばあちゃんが苦勞して作ってくれたおやつ、大変だったんだなあと…(50代・女性 会社員)

●ちよくちよく市で目に留まったのはおばあちゃんが腰かけていた牛乳パックのイス。いいな、私も作ります。また、四方竹の料理の数々、早速作ってみたいです。(60代・女性 主婦)

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Winter/2017/vol.30

[とさのうと30号]

### 発行日

2017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

河野 愛恵

### 副委員長

川村 雄彦

### 委員

木下 鉄人

小林 紅美

井伏 華己

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

安田 真之介

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 12月  
2018年 3月

### 12月

- 2土 第23回 赤岡冬の夏祭り(〜3日)(香南市赤岡横町商店街) 土佐清水水産業祭(〜3日)(県合同庁舎前広場) JAまつり越知町産業祭(〜3日)(JAコスモス 越知支所)
- 3日 宿毛支所農業祭(JA高知はた宿毛支所)
- 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)
- 10日 中山 山芋まつり(旧安田町立中山中学校体育) 吉良川農林祭(吉良川公民館)
- 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 第9回JAふるさと感謝祭(〜17日)(JA高知ビル) JAまつり伊野(JAグリーン伊野)
- 27水 北原ふるさと市年末大売出し(JAとさし 北原ふるさと市)
- 28木 JA高知市直販所「真心ふぁーむらぶ」歳の市(〜30日)(JA高知市本所 真心ふぁーむらぶ) JA四万十直販所「みどり市」歳の市(〜30日)(JA四万十 みどり市) 高石直販所年末大売出し(〜30日)(JAとさし 高石直販所市)
- 29金 年末餅つき販売(JA土佐香美 野市支所・Aコープかがみ) とさのさと 年末歳の市(〜31日)(とさのさと) Aコープかがみ 年末歳の市(〜31日)(Aコープかがみ)

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。

### 1月

- 7日 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)
- 11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)
- 27土 第9回 高知の野菜・くだもの・花フェスタ(〜28日)(高知ちばさんセンター)

### 2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)
- 11日 秋葉まつり(仁淀川町別枝)

### 3月

- 1木 土佐の町家 雛まつり「吉良川町」(〜4日)(吉良川まちなみ館・おまつり館)
- 3土 土佐の「おきやく」2018(〜1日)(高知県高知市中部部ほか)
- 4日 第9回土佐ぶたん祭(中央公園北口)
- 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)

[日程未定] JA津野山営農センター輝 歳の市(12月下旬)(営農センター輝)・高石直販所 初売り(1月上旬)(JAとさし 高石直販所)・第7回JAいちごフェアin高知(2月または3月)(ひろめ市場)・北原ふるさと市 土佐元旦祭(2月または3月)(JAとさし 北原ふるさと市)・家の光大会(3月)(JA四万十本所)

JAバンク高知がお届けする、農と食をむすぶ季刊誌「とさのうと」はホームページでもお楽しみいただけます! <http://tosanote.ja-kochi.or.jp/>

- 最新号とバックナンバー ●農する食するイベントガイド ●ちよくちよく市 ●アンケートプレゼント ●Blogすたっふのーと ●うちでごはん など

とさのうと 検索



## 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

2018年1月31日(水) 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。

1 山北ミカン(露地ミカン) 30名様



※山北ミカンのみ締め切りは12月31日(日) 消印有効。発送は2018年1月下旬を予定しております。

2 Aコープ漬物の素セット 10名様



3 芸西村製糖組合の白玉糖 10名様



4 郷土料理 花ぜんお食事券(1,000円分) 10名様



5 トラットリア リーベロお食事券(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。

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

むくむく、もくもく

山笑う春が来て。

格別によく笑う

高知の春です。

