

vol. **31**
2018
Spring

とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

ときめきブロッコリー



収穫したら、生産者が箱詰めをして出荷場へ。つぼみが締まったおいしい形、風味も上々。(土佐清水市)



栄養も味わいも、しっかりと蓄えて。
高知の土と、農家の心意気が育て上げる
絶妙な食感の、もくもく、むくむく。

ときめきブロッコリー



【ブロッコリーのプロフィール】

原産地：地中海東部
分類：アブラナ科アブラナ属
地中海沿岸でケールから改良された、栄養豊富な緑黄色野菜です。和名は芽花(めばな)野菜・緑花(みどりはな)野菜。こんもりしているのは花蕾(からい)というつぼみの集まり。



銀色のフレームに半透明フィルム張りの、連なる大きなハウスがきらきらとまぶしく輝く。冬春ナスの生産量日本一を誇る安芸市にて、平成29年4月末に完成した「ゆめファーム全農NEXTこうち」。ナスの新たな栽培方法の確立や、担い手育成の場として活用することを目的に作られた営農実証支援施設です。

高知県を代表する野菜のひとつ、ナス。その生産基盤の強化・拡大に向けスタッフは今日も汗を流して作業に励みます。農家数の減少や耕作放棄地の増加など寂しいニュースをよく耳にしますが、その流れに待ったをかけるべく奮闘するこの施設。私の目にはとても大きく映ります。

「もくじ」

- 03 特集 ときめきブロッコリー
- 10 ブロッコリー農家直伝 教えたくなるレシピ
- 12 ブロッコリーと高知雑記帖/栄養士さんおすすめ
- 14 農する人 story 次世代が農業を志せる「グロリオサの三里」に揺るぎない価値を。
- 15 ものころ 風土食シェフ
- 16 土佐茶カフェ annex もっと茶/菜彩
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市 J A高知はた佐賀支所直販所まじころ市
- 20 うちでごはん J A四万十女性部
- 22 おいしいもんができたぞね みんな漬け
- 24 畑の弟子 J A土佐あき ポンカン収穫体験
- 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

Spring/2018/vol.31



2月の朝、収穫に汗を流す福井理恵子さん。寒さで甘みを増した冬ブロッコリーです。

[冬ブロッコリー]

冬の畑で、まるまると。

宿毛市小筑紫 福井景公さん



品質と氷結で届け、高知の存在感！

【JA高知はた 宿毛やさい集出荷場】

午後になると、各生産者が収穫したブロッコリーを箱詰めして宿毛の集出荷場へ持ち込みます。出荷先はほとんどが県外で、名古屋や北陸が中心です。名古屋で店頭で並ぶのは収穫後2日目、関東なら3日目。冬ブロッコリー・春ブロッコリーともに当日採りがルールです。

JA高知はたのブロッコリーは、氷結輸送という、碎氷で冷やして出荷する方法をとっています。凍る手前の温度です。検査員が箱を開けて目視で確認し、吸水シートの上からザザッと氷を入れて封をして、完了。検品で、規格とずれた物は箱ごと生産者へ返して品質を管理します。高知産がピンとした葉を何枚か残すのは、つぼみの保護に加え、鮮度をアピールし、輸入品との差別化を図るためです。

ところで、JA高知はたのブロッコリーは、3月20日を冬と春の切り替え日に決めています。この日以降は春ブロッコリー(箱には新ブロッコリーと表記)になります。



すべての箱を開けて、目視で確認します。規格に合った形がポイント。

あっというまに植えていく移植機、その手直しには人と棒が活躍。



育苗ハウスには春ブロッコリーの苗を準備。これは種まき後2カ月。



ぐの雨は苗には好都合」と、育てた苗を畑に出して安心の表情です。これから芽が出てくると畝の間を耕して畝に土を盛り、水が溜まりやすい土から根を守ります。「雨が続き、週間天気予報にかじりつきです。毎年いろいろあるけど、前の年以上に良い物を作りたいと願います。そして、作物は立地の環境が大事。冬は特に、朝日が当たるのがポイントです」

畑には自家製のワラも入れて土づくりをします。最初に入れる元肥は、肥料の成分がバランス良く入ったもの。「おいしく育てるには、十分肥料を入れて根を張らせて、株や茎を太くすること。みずみずしくなって、



春に出荷するブロッコリーを植え付け、トンネルを掛けた畑。



株が太く、みずみずしいのはおいしさの証明。

持ち上げて茎回りの大きい葉を落とすと、見慣れた緑のブロッコリーが現れました。緑が密集して株が太く、安定感がある形です。特徴であるこんもりとした緑の固まりは、小さなつぼみの集まり。花が咲いてしまつたら、もう出荷の対象にはなりません。だから、最適な収穫のタイミングには気を使います。

幡多地域のブロッコリーは遠く名古屋方面などへ出荷するため、鮮度重視の当日出荷を皆で取り決めていきます。生産者は畑によって植え付けの時期をずらしながら、忙しい収穫が重ならないようにしています。雨で植え付けが遅れ、年内の収穫が、2月にずれています。こんな遅れ方は初めてと福井さん。真冬の空の下で緑が育つ南国の豊かさは取材班にもありありと感じられるのですが、この姿に育てるために、どんな苦労があったのでしょうか。

ブロッコリーの生産は、高知では露地栽培のみ。冬と春の2回収穫ができます。旬は冬場ですが、4月頃が出荷の最盛期です。アブラナ科は連作障害が出やすいので、同様の対応が必要。アオイ科のオクラや、あるいは田んぼでお米との輪作をしていて、同じ場所では最多でも年一度の収穫になります。

この畑のブロッコリーは、サマードー

品種を選び、品質や収穫量を安定させること。病気に注意し、常に畑の状態を観察しながらの栽培です。栽培技術の向上や機械化などを宿毛の生産者仲間と頑張っている福井さん。妻の理恵子さんと従業員の3〜4人で作業しています。最近では40代の若手もブロッコリーを始めているそう。

収穫後は荷台へ積んで、鮮度保持のために日除けシートを掛けます。「育ちが早い時は、朝採って昼ごはんを食べて戻したら、もう一回り大きくなっていますよ。集出荷場へ3往復もする春ブロッコリーのピークまで、あと2カ月です。



こだわりのナイフでスパッと収穫する福井景公さん。冬ブロッコリーは複数の品種を選び、これは初めて試した品種。

寒さで甘さが増す、冬のブロッコリー。産地としても大きく成長。

ここは四国の西南端、高知県宿毛市にあるブロッコリー畑です。2月初旬の寒い朝、冬ブロッコリー、通称冬ブロッコリーの収穫にいそむ福井景公さん。理恵子さん夫妻。県内でも有数のブロッコリー生産量を誇り、率先して栽培面積を増やし、農業機械も導入しています。収穫は手で、丁寧に一株ずつ採っていきます。みずみずしい切り口から、青く香ばしい特有の匂いが漂う瞬間。

出荷の対象にはなりません。だから、最適な収穫のタイミングには気を使います。

収穫後は荷台へ積んで、鮮度保持のために日除けシートを掛けます。「育ちが早い時は、朝採って昼ごはんを食べて戻したら、もう一回り大きくなっていますよ。集出荷場へ3往復もする春ブロッコリーのピークまで、あと2カ月です。」

【茎ブロッコリー】

二人三脚、創意工夫で。

四万十市西土佐 森本清茂さん



「春ブロッコリー」
一番遠いから
こぼれ。
土佐清水市大岐 佐藤巧さん
自分たちが店頭で
買いたい品質に育て、
万全の輸送をする。

佐藤巧さん・美智子さん夫妻の手がけるブロッコリー畑は、土佐清水市の大岐海岸近くにあり、4月の終わり、春ブロッコリーの収穫を訪ねました。例年より早いそう、「おてんと様次第」と笑う巧さん。春の品種は、主に「グランドーム」。保温用のトンネルをすべて除去したのは2週間ほど前で、花芽が出た頃。「そのとき与える追肥のタイミングが大事です。つぼみのすぐ下の葉が太くできたら、全体も太い。茎の脇葉もがっしりして、つぼみがしっかり締まってくるのが、目指すところ」



輪作のオクラが収穫を迎える5月の終わり。9月末には収穫を終え、次のブロッコリーに備えます。

「春ブロッコリー」のために畝を高くしたり、管理が難しいです。寒い時期は虫がいないので、春ブロッコリーに農薬はほとんど使いません。収穫後の箱詰め作業は、店頭での見栄えも大いに意識します。「土佐清水は消費地から遠い。距離をカバーするために当日出荷を。工夫して価値付けすれば、物の良さ、気持ちも伝わる。私たちも消費者の目で見ることが大事」



右/佐藤巧さんは2017年、営農アドバイザーに。産地として決めたブロッコリーの規格を守り、付加価値を高めます。

寒さや風から守り育て、
きれいに荷造りするまで
いくつもの技がある。

しんしん冷え込む1月、四万十川に架かる沈下橋を渡って、森本清茂さん・裕子さんの畑へ。茎ブロッコリーを10年以上手掛け、シントウなど多品目の野菜と輪作をしています。

茎ブロッコリーの生産者は、定植後の苗を寒さから守るため、9月の定植時から、畝にマルチシートを掛けて育てます。雑草が生えるのも防ぐマルチング。茎ブロッコリーは、そのものの重みや風で倒れやすいので、株元に土を入れてしっかりと支えます。頂花という最初のつぼみを収穫したのが、2カ月後の11月中旬。初冬から桜の咲く頃まで、脇から次々出てくるつぼみを探っていきます。「この茎がおいしいのよ。甘くてね」。かじらせてもらおうと、セロリのようなシャキシャキの食感。株の中ほどが膨らみ、そこから周囲に葉とつぼみが伸びています。「まずは木を大きく育てて、大きいつぼみを作るのが目標です」と清茂さん。



左上/定植時からマルチシートを掛けて保護。左下/サイズに合わせて切るための道具を手作り。

清茂さんは工夫の達人で、カット用の木枠や足踏みシラーなど、収穫後の調製に使う道具もいろいろ手作りしています。「今の私たちは2人で一人前。その日に箱詰めできる範囲で作っています。鮮度も大事ですしね」。高知県が開発したパーシタル包装のおかげで、水詰めなしでも輸送中の鮮度が守れています。県外への出荷は東京方面が多いそうです。



和を隠し味に **ブロッコリーのツナあえ**

【材料】4人分 ブロッコリー1株 A=缶詰のツナ(オイル漬け)1個/味噌大さじ2/いりごま適量/マスタード少々/甘酢大さじ3

【作り方】①ブロッコリーは一口大に切って、軽くゆでる。②Aを合わせる。缶詰のツナはオイルも使う。③1を加えて、サッとあえれば出来上がり。 ※お子さまにはマスタード抜きでどうぞ。

驚くほど贅沢なコク **ブロッコリーとトマトのチーズがけ**

【材料】4人分 ブロッコリー1株/トマト大2個/スライスチーズ(溶けるタイプ)8枚/塩少々/マヨネーズ適量

【作り方】①ブロッコリーは一口大に切って軽くゆでる。トマトはくし切りにする。②4つの器へ1のブロッコリーを敷き、トマトをのせる。③塩少々を振り、スライスチーズを2枚ずつのせる。④電子レンジでチーズが溶けるまで温め、仕上げにマヨネーズをかける。 ※甘口で酸味も程よい完熟トマトがおすすめ。



【保存するには】
◎ポリ袋などに入れ、野菜室で立てて保存。冷凍は、硬めにゆでてからがおすすめ。



【お手軽レシピ】
◎目玉焼きの横に並べ、ふたをして蒸し焼き。香ばしく仕上がります。

【ゆで方】
◎小房に切り、沸騰したお湯に入れ、約1分30秒を目安に。ザルに揚げ、水に取らず自然に冷まします。

【鮮度の見分け】
◎茎の切り口が新鮮なもの。葉がピンとしていれば新鮮。
【おいしい見分け】
◎つぼみが詰まって重みがあり、花が咲いていないもの。株に空洞がないもの。



心ときめく **ブロッコリー。**

季節による味わいの変化や部位ごとの食感が、豊かに楽しめるブロッコリー。火を通すと、いっそう食欲をそそる緑色に。栄養豊富でボリューム感もたっぷり、活力源の野菜です。

ブロッコリー農家直伝
教えたいレシピ



素直に美味しく、 ブロッコリー。

◎JA高知はた 宿毛支所 ブロッコリー部会

お気に入りのトマトや、新鮮なイカなど極上の食材を、ブロッコリーとの相性を見て組み合わせています。
最近結婚した娘さんふたりも、子どもの頃からブロッコリーが大好きだったそう。「すーっと芽が出てすーっと育ったら、つぼみも茎も、すみずみまで理想的なおいしさになるんです」。愛情いっぱいの子育てと重なる言葉です。

宿毛市の生産者・福井理恵子さん宅では、採れたてのブロッコリーが、12月から5月までの食卓で大活躍しています。夫の景公さんも日々台所に立ち、片付けまで手を抜かないとのこと。こうして助け合えるのも、食の生産に誇りを持ち、真剣に向き合っているからこそ。
定番にしているのは、ご覧のように、シンプルながらもブロッコリーという野菜が際立つ食べ方。地域で作られる



お酒の友にも **イカとブロッコリーの炒め物**

【材料】4人分 ブロッコリー1株/イカ1杯/バター大さじ1/塩・コショウ少々/油適量

【作り方】①ブロッコリーを一口大に切る。②イカを1cmほどの輪切りにする(イカのサイズによって一口大に)。③フライパンに油を熱し、ブロッコリーを弱めの中火で軽く炒め、ふたをしてしばらく蒸し焼きにする。④ブロッコリーがしんなりしてきたら、イカを加え、強めの中火で炒める。⑤イカに火が通ったら塩・コショウで味付けし、最後にバターで味を調える。 ※ブロッコリーの硬さはお好みで火加減と加熱時間を調整して。

コーンと優しくマッチ **ブロッコリーのスープ**

【材料】4人分 ブロッコリー1株/牛乳600ml/生クリーム200ml/コーン(クリーム)1缶(約190g)/パセリ適量/コンソメ1個/塩・コショウ少々

【作り方】①ブロッコリーを一口大に切り、軽くゆでる。②1をフードプロセッサーにかけ、鍋に2と牛乳、生クリーム、コーン缶、コンソメを入れ、塩・コショウで味を調える。④ひと煮立ちしたら焦げないように混ぜながら、弱火でしっかり火を通す。器に入れ、刻んだパセリを散らす。 ※冷製スープでも楽しめます。



ブロッコリー生産者の福井理恵子さん。収穫期は毎朝、この緑の食卓。

栄養士さんおすすめ
ブロッコリーのうと

春になりました。寒さも和らぎ、これからしばらく過ごしやすい季節になります。お花見なども楽しみですね。今回はブロッコリーについてお話しさせていただきます。

ブロッコリーは一度にたくさん食べられる緑黄色野菜で、多くのビタミンを含みます。ビタミンCも100g当たり120mgと大量に含まれています。また、葉酸は貧血予防にもなりますし、野菜からはなかなか摂れないビタミンEもあります。

JA高知病院
管理栄養士
森澤 恵美

とりわけブロッコリーの芽には、スルフォラファンという、強力な抗がん力があるとされる成分が含まれます。また、緑黄色野菜の中では少なめですが、カロテンは抗酸化作用を発揮して、がんや動脈硬化を予防するとされます。このため、アメリカ国立がん研究所では、がん予防効果の高い食材として評価を受けています。

ビタミンが豊富で栄養価の高いブロッコリー。ぜひメインや副菜、添え物と、献立を工夫してみてください。



参考文献/からだにやさしい旬の食材 野菜の本 講談社



直径を確認する輪っかを手作り。頼れるアナログです。(土佐清水市)

全国での生産量一位は北海道、2位は愛知県、埼玉県と続きます。高知県は大産地ではありませんが、品質で勝負。二期作が減った頃、お米の後作に入ってきたのが45年ほど前で、現在はオクラや春菊なども加えた輪作が行われています。



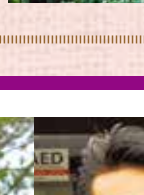
収穫後は出荷向けの調整作業。(土佐清水市)

ブロッコリー統計データ&収穫カレンダー

【全国収穫量順位※1】		【高知県市町村別野菜生産量※2】	
産地	収穫量	産地	生産量
全国	142,300t	高知県	738t
1位 北海道	20,400t	宿毛市	416t
2位 愛知県	14,800t	土佐清水市	138t
3位 埼玉県	13,900t	2位 大月町	75t
28位 高知県	945t	3位	

※1農林水産省統計「平成28年産都道府県別の作付面積、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年産)。統計データの数値については集計方法に違いがあるため、一致しない場合があります。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冬ブロッコリー(宿毛市)			収穫					播種				収穫
春ブロッコリー(土佐清水市)	トンネル栽培			収穫						播種		定植
茎ブロッコリー(四万十市)			トンネル除去					定植				収穫



収穫作業の様子。(土佐清水市)



ブロッコリーと高知雑記帖

ブロッコリーは年に2回の出荷シーズンがあり、冬ブロッコリーと、春ブロッコリーに二分されています。国産のブロッコリーは全国で産地リレーの仕組みができていて、信州以北では夏ブロッコリーも栽培しています。露地栽培が主体で、最も生産量が多くなるのは4月から5月にかけてです。

産地として成長している幡多産のブロッコリーは県外出荷中心です。県内には香川県産も多く出回るため、高知で消費者の目に触れる機会は少ないかもしれません。成長の早い春ブロッコリーは伸びやかで茎まで軟らかいのが特徴です。また、冬ブロッコリーは寒さから身を守るため、甘みを蓄えた深い味わいです。最近では、ブロッコリーの仲間が増えています。側枝

を食べる茎ブロッコリー、カリフラワーに属するロマネスコも県内で生産中。新芽を食べるブロッコリースプラウト(もやし)は栄養分が注目されています。



優れた栄養分を持つブロッコリースプラウト。



葉の元に出る芽を収穫する茎ブロッコリー。(四万十市)



氷結輸送に備えて、吸水シートをかぶせます。(宿毛市)

多様なおいしさ



白い根がきれいに張るよう苗を育て、定植。(宿毛市)

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。



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



今あなたに、ご家族に。たくさんの安心、お届けします。



とさのうと23号「さなみラッキョウ」ラッキョウ農家・峰岸広美さん

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。



JAバンク高知 検索

道は続くよ。

椅子にもテーブルにも、本棚にだって、
 なることはできたんだけど。
 おいしいものを食べさせるのが、選んだ仕事。



食感が自然になる【漆のスプーン】

漆を掛けたスプーンとアイسسプーン。いずれも材はホオ。大きいスプーンは金属製の普及品にならってデザインしていて、使いやすく、しかも軽いです。家具を作る木工作家の手になる、珠玉のカトラリー。

◎吉良修の木工 TEL088-893-3400 <http://www.kiraosamu.jp>

農する人
 story

31

次世代が農業を志せる 「グロリオサの三里」に

揺るぎない価値を。

◎高知市三里



三里といえば、高知県の重要な数々の作物を初めて導入・栽培してきた、伝統ある園芸地帯です。細谷進さんは三里で生まれ育った、グロリオサの若手生産者。大学は機械系でしたが、早くから農業を継ぐことになり、今年で13年目。三里は日本のグロリオサの7割を生産する一大産地です。就農する前、10年ごとに開催されるオランダの国際園芸博覧会「フロリアード」で、三里のグロリオサは世界一に輝きました。この時受賞した「ミサトレッド」の改良品種、「サザンウィンド」が、現在の主力品種となっています。いずれも球根は三里独自のもの。グロリオサの燃えるような赤は中国で「火花」と呼ばれ、海外でも愛好されているとか。

「三里の地位は、私が就農する前から出来上がっていました。先輩たちのおかげです。自分たちの仕事は、次の世代が農業をやりたいと言えるポジションに、グロリオサを残していくこと。目標とするのは、父の背中。いいものしか出荷しない職人的こだわり栽培を、共に働きながら受け継いでいます。」



心を込めて作れば、
必ず伝わります。



幅広い世代に向けて、
気軽な土佐茶タイムを発信。

ランチの人気は日替わりの「LPS定食」。野菜や穀類、キノコ類などから自然のLPS（免疫ビタミンとも呼ばれる物質）を多く取り入れて免疫力を高めようという、野菜づくしの優しい味です。多品目の食品が入っており、根菜類は



日替わりのLPS定食は玄米ご飯に根菜やキノコ類などがたっぷり、飲み物付き1,200円。予約をお勧め。

レストランとブティック、2業態で営んでいる郊外のお店です。オーナーシェフの岡林かおりさんは、チャームイングで男女問わずファンが多い食のプロ。「食は、生きていく上で一番大事。お客様の喜ぶ顔を想像して料理します。愛する人を喜ばせるために作るのと同じで、愛情(母性)をいっぱい注ぎます！最高にいいと喜んでもらえたら、私にとっても最高です」

なるべく皮ごと使います。ご両親の看病や介護を経験して、看護に必要な栄養学をゼロから学んだそう。60歳になったとき、「ずっと元気であるために食の仕事をしよう」と決めました。お父さんが無農薬で野菜を栽培していたこともあり、野菜選びにはこだわりが。遠くは芸西村まで直販所を回るほか、親しい農家からも分けてもらい、心を込めて調理します。

《菜彩(さい)》
南国市陣山1091-1 TEL088-863-1255
営/8:00~15:30(ランチのO.S.14:30)、ティータイム
14:30~15:30 休/月曜・火曜 P/10台以上

File.2

菜彩(さい) オーナーシェフ
岡林かおりさん



File.1

土佐茶カフェ annex もっと茶
店長
永吉利帆さん

帯屋町アーケードにオープン以来、人の流れを変えるほどの人気店となった土佐茶カフェ。「土佐茶」という高知の自慢が知られるきっかけとなりました。その2階にある隠れ家のようなスイーツカフェが、「もっと茶」です。もっとちや、と読み、土佐弁の「もっとも」という意味も。スイーツメニューも考案する永吉利帆さんは、全体のオープニングスタッフとして入社し、もっと茶の担当になって3年目。仁淀川流域で作られるお茶と、お茶のパウダーやペーストなどを取り入れ、季節感を添えて提供します。「土佐茶は個性があつて、産地も多彩。同じ茶葉でも入れ方で味が変わります。急須



緑(りよく)の苺バージョン、780円。土佐茶のソフトクリームやゼリーに、高知産イチゴなどをトッピング。

でじっくり、一煎目から3煎目まで、それぞれに味わっていただければ」
新しいスイーツを考えるときは、自身のお子さんに食べてもらい、率直な感想を参考にしているとか。「土佐茶は生クリームなどと一緒でも負けない、きりっとしたお茶。その強さを生かすよう工夫するのが勉強になります」。お店では、土佐茶のセミナーも開催しています。

《土佐茶カフェ annex もっと茶》
高知市帯屋町2丁目1-31 TEL088-855-7753
営/11:00~17:00
休/水曜(祝日の場合木曜)



漁業の町で 食卓を 全力応援

オープンして20年余り、
なくてはならないお店に成長

カツオの一本釣りで知られる黒潮町佐賀には、高知県内有数の漁港があります。この町の一角に店開きする直販所「まごころ市」は、畑の産品やお総菜などを、季節ごとに取りそろえて地元を応援しています。

朝の早い時間から常連さんたちが買い物に訪れ、野菜やお弁当なども次々と運び込まれます。鮮魚こそ扱いませんが、家庭での食卓にも職場のお昼にも、日々の食が豊かになるよう考えられているのです。一人暮らしでも使いやすい量や、地元で人気のテイクアウト食品も登場。陳列が丁寧で優しさを感じます。

まごころ市組合の組合長・森本一

洋さんは言います。「便利な国道沿いへ出てはとのお誘いもあるのですが、私たちは町の中が空洞化しないよう、続けられる限りこの場所ですべていきます。ここでないといけな」と言われる内容を守りたいです」
特徴のある産品に目移り！
ブナシメジは大産地

販売管理を担当するJA高知はた佐賀支所の職員・浜田知也さんは、「佐賀は県内唯一のブナシメジ産地。まごころ市の特徴は、小房に分けた新鮮な袋入りが年中並ぶことです。歯ごたえがよくて素直さが持ち味。冬場は珍しいヒラタケも出ますし、シイタケもおすすすめ」と、キノコアピール。

加工グループの女性たちによる手作り味噌は取り寄せも多い人気商品。扱うお米は主にコシヒカリで、おいしさには定評があります。そして、佐賀は高知で最初に天然天日塩が作られた地域。太平洋と太陽と潮風の恵みがギュッと詰まったミネラル豊かな天日塩、種類の多さも感動です。町を散策し、地元ならではの食や魅力に出合うお買い物、心地よい潮風とともにどうぞ。



食味に自信ありの地元米。お土産にも喜ばれそう。



食欲をそえる焼き鳥は地元人気店から毎日届きます。



手作りのお弁当やお寿司は種類も豊富。魚(いお)めしはお祝い事や血縁に欠かせない郷土料理。焼きラーメンはスタッフのおすすめ。



瓶詰めだったり、立体作品にしたり。浜辺の貝殻が地元女性たちの感性で雑貨に変身。



左から、まごころ市組合長の森本一洋さん、出荷者の森田志保さんと森田利明さん、スタッフの遠山八千代さん、販売管理担当の浜田知也さん。



【JA高知はた佐賀支所直販所 まごころ市】
黒潮町佐賀888 TEL0880-55-2511
営/7:00~15:00
休/1月1日~4日



天日塩
食べ比べ、使い比べてみたくなる、佐賀の海から生まれたミネラル豊富な塩の数々。



手作り味噌
地元の加工グループ特製「まごころ味噌」は佐賀の天日塩入り。優しく上品な風味がミソ。



こんにゃく
できたてホカホカのまま入荷する、手作り田舎こんにゃく。ボリュームも満点です。



柑橘類
冬から春へは土佐文旦、続く小夏から、秋のミカンへ。太陽の味をどうぞ。



ブナシメジ
キノコは他にもいろいろ。佐賀地区で菌床栽培されています。弾む歯ごたえを楽しんで。

もっちりもちの食感
ジャガイモ餅

【材料】約12個分
ジャガイモ中3〜4個／片栗粉 ジャガイモの2/3量／揚げ油(適量)
A | 砂糖50g / しょうゆ50ml / みりん50ml / 水75ml

【作り方】所要時間 / 40分
1. ジャガイモを蒸して(またはゆでて)軽くつぶす。
2. ジャガイモに片栗粉を加え、耳たぶほどの柔らかさになるまで、しっかりこねる。
3. 2を丸め、フライパンで揚げる。
4. たれを作る。鍋にAを入れて煮溶かし、弱火にしておく。
5. 3を4のたれへ順に入れる。両面に絡めれば出来上がり。
★刻んだニラを混ぜると爽やかに。



緑の存在感、お弁当にも
シントウのチーズ揚げ

【材料】4人分
シントウ16本／スライスチーズ3枚／パン粉適量／小麦粉適量／卵1個／揚げ油適量

【作り方】所要時間 / 30分
1. シントウのヘタを取って、縦に切り目を入れ、種を取る。
2. 1の中に入るようチーズを切り、切り目から重ねて詰めていく。
3. 小麦粉と卵を混ぜ、シントウをくぐらせ、パン粉をまぶす。
4. 中温(170度)の油で、サッと色よく揚げる。好みでケチャップやソースをかけてどうぞ。
★シントウは大きめのものがおすすめ。



隠し味が効いてます
豚肉のキムチごはん

【材料】4人分
豚ミンチ150g / 白菜キムチ200g / ごま油大さじ1/2 / 生クリーム30ml / スキムミルク大さじ4 / ごはん4杯分
A | 酒大さじ1 / 砂糖大さじ1 / しょうゆ大さじ1 / コチュジャン大さじ1/2

【作り方】所要時間 / 30分
1. 白菜キムチをざく切りにし、ザルなどで汁気を切る。汁は取り置く。
2. フライパンにごま油を熱し、豚ミンチを炒め、1を加えて炒め合わせる。Aで味付けし、生クリームで練ったスキムミルクを加える。
3. 温かいごはんを加えてよく混ぜれば出来上がり。
★キムチの汁は取り置き、仕上げで味を調えて。



丼にラーメンに、ボリューム満点
ごちそうチャーシュー

【材料】作りやすい分量
豚バラ肉(ブロック)1kg / 葉ニンニク1/2束 / ショウガ(皮ごと)20g / ニンジン中1本
A | 濃口しょうゆ100ml / 薄口しょうゆ80ml / みりん180ml / 砂糖100g / 酒280ml / 水180ml / おろしニンニク大さじ1/2

【作り方】所要時間 / 40分(半日漬ける)
1. 豚バラ肉をたこ糸で巻く(煮崩れ予防)。フライパンで肉の表面にしっかりと焼き目を付け、余分な脂を落とす。
2. 葉ニンニクは5cmのざく切りにする。

ショウガ、ニンジンは厚さ7mmに斜め切り。
3. 1と2、Aをすべて鍋に入れ、上下に返しながたれをかけて15分ほど煮る。あくが出たら取る。
4. 火を止めてふたをしたまま冷まし、半日ほど漬け込んで味をなじませる。
5. たこ糸をほどいて好みの厚さに切る。
★漬け込む際、ゆで卵を入れておけば、おかずがもう1品。



主役の野菜たち
四万十川の上流域。飼料米で育てた豚肉、全国に知られるショウガ、香り米が特徴のご当地米。野菜も多品種生産する、食材の宝庫です。



JA四万十女性部
左から 広田茂子さん、高橋美和子さん、福永早苗さん、鬼頭美鈴さん、武市由美さん、西岡容子さん

うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe ⑧

「こうすれば、もっとおいしいね」を重ねて。
食の宝庫で育った自慢のレシピ、お試しあれ。

農業や畜産業が盛んな地域で、地元産にこだわり続けて、30年来の仲間たちは、プロの生産者として尊重し合い、食が暮らしに与える恵みを、しっかりと見つめています。地元食材のパワー全開、イベントでも好評のレシピ。

こどももだいすき

さくさくっと香ります
ショウガのかりんとう

【材料】作りやすい分量
A | 小麦粉120g / 卵1個 / 砂糖大さじ1 / ごま大さじ1 / ショウガ(みじん切り)大さじ1〜2
B | ショウガの搾り汁40ml / 砂糖60g
打ち粉分量外 / 揚げ油適量

【作り方】所要時間 / 40分
1. Aの材料をボウルに混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
2. 打ち粉をしたまな板へ1を麺棒で

5mmぐらいに薄く伸ばし、3mm×5cmの棒状に切る。
3. 2を中温(約170度)の油でキツネ色に揚げる。
4. カラメル砂糖を作る。Bを鍋に合わせて煮溶かし、2に加えへらで混ぜ合わせる。
5. 鍋を振りながら水気を飛ばして、砂糖が粉を吹いたら火を止める。
★ショウガの量は好みで加減を。



JA高知はた佐賀支所直販所 まごころ市の 「しめじ天ぷらの素」

佐 賀産のブナシメジは高知県内で広く流通しており、県内では唯一の産地（菌床栽培）です。本品はJA高知はた佐賀支所が、煮物風の天ぷらの素として平成8年頃に開発しました。自然な風味で食感の良いブナシメジを、新鮮なまま地元加工しています。年中出荷している中で、サイズが合わない物などを活用した商品です。

ごまやショウガを加えて甘めに煮付けてあり、天ぷらの衣を付けて揚げるだけの手間要らず。油との相性が良く、ふわっと広がって、モチモチした食感が楽しめます。ニンジンや玉ネギ、鶏肉、レンコンなどの具を加えると、豪華なかき揚げに。賞味期間が半年以上なので、災害などの備蓄にもなります。



【しめじ天ぷらの素】
130g 300円（消費税込）

◎問い合わせ
JA高知はた佐賀支所 まごころ市
黒潮町佐賀888
TEL0880-55-2511



25年以上になる森和雄さんの梅は枝を広げ、特製の肥料など世話に応じて鈴なりに。白加賀は食感の良さが自慢です。どんな天候でも収穫できるように手を掛けます」

慎重に手作業、先輩のやり方に学び。

梅 雨の6月、大き過ぎず小さ過ぎず、ちょうど良い青梅が森さんから加工場へ届きました。桶に漬け込み、7カ月ほど寝かせ、その間に2次加工もを行い、2月上旬に染み込み具合を見て桶から出し、やっと完成です。山で育ったシンの色が優しく、ほんのりした香り。シンも色と香りのいい地元のものを選んでいるそう。切り目がすっと入った梅が、つやつやと光っています。カリカリした食感を残して、しわが寄らないよう、果肉を種から外し、種を慎重に押し割っているのがコツ。「加工はとにかく慎重に。私らまたヒヨコですき」



【みんみん漬け】

180g入り 680円（税込）～
梅まつり会場（2月中旬～3月中旬）、バル土佐山、
こうち生協コープよしたなどで販売

◎問い合わせ JA高知市生活女性課
TEL088-883-3120



一粒ずつ丁寧に割るのが、味がよく染みる秘訣。

「みんみん漬け」ができるまで

- 1 収穫・選果した青梅を一昼夜水にさらしてあく抜き。
- 2 ヘタを取って塩もみ。にがりも加えて漬ける。
- 3 塩抜きして包丁で切り目を入れ、軽く押し割る。氷砂糖・焼酎・酢で本漬け。後日シンを追加。
- 4 11月前後に2次加工、砂糖を加えて桶を入れ替え。
- 5 2月上旬に計量・真空バック詰めて完成。



すべてが丁寧な手作業です。みんみんとは、山にこだまするセミの声から命名。



もう1個、
そしてもう1個。



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
加工には、地元で森和雄さんが営む土佐山塚石梅園で収穫された青梅を使用。森さん太鼓判の、白加賀という肉厚な品種です。

JA高知市女性部
土佐山支部梅加工部

30年以上の人気者、春の訪れとともに。

爽 やかな甘さの梅漬け、「みんみん漬け」が誕生したのは1984年。特産品開発の先駆けでした。県の工業試験場などの協力を得て女性たちの加工グループが考案した、お茶づけにもおつまみにもいける味です。その後、全国的に梅の消費が低迷し、2011年には製造をやめていましたが、惜しむ声が多く2016年に再開しました。梅の不作で1年休み、今年の出来は、もう文句なしの仕上がります。カリカリの食感、優しい甘酸っぱさは夢見心地に誘う味。

加工メンバーは10人ほど。「後を引く味、また食べたいと思う味。それにはやはり手を掛けて、材料も吟味します。良い梅が少ない年は無理しません」と加工グループの山本絹子さんたち。工程は、すべてが手作業。「これは青梅じゃないといかんです。まあ今年の白加賀は特別きれい！」と出来を喜ぶ皆さん。



梅加工部長の山本絹子さん。土佐山は梅の里として知られ、嫁石梅まつりでも人気のみんみん漬けです。

農業体験のうと
畑の弟子

高知の東の端、東洋町は海と山がすぐ近くにある町。12月下旬の晴れた朝、JA土佐あきが主催する保育園児たちのポンカン収穫体験、始まり、始まり。ここは県内有数のポンカン産地で、30戸の農家が栽培しており、周囲に見える山の斜面にもたくさん果樹園があります。昨年にかけて収穫体験をしたのは、地元の甲浦保育園と銀杏保育園の園児たちです。

「刃に気を付けて、こうやって2回に分けて切り採りましょうね」と、指導役の今西一隆さんが切り方を教えてくれました。園児たちは保育士の先生方に付き添われながら、たわわに実ったポンカンをはさみでチョキンチョキン、採っていきま

まあるいポンカン、たくさん採った！
とってもいい匂い。

こうやって、もう1回短く切って、よしっ。

どの袋にもずっしりと、黄色いポンカンが。

「あのね、うちのおばあちゃんともポンカン作りゆう」と教えてくれた女の子もいました。園主の生田昌さんに協力いただき、手塩に掛けて育ててきたおいしいようなポンカンを袋いっぱい収めた園児たち。黄色く色づいたのを選んで味見もさせてもらい、保育園で待っているお友だちの分もお土産に持ち帰りしました。「ポンカンは採ってから何週間か置いておくと、甘くなるんですよ」と教えられ、どんなふうに変わるのか、年が明けてのお楽しみです。



最後は両園長先生の掛け声で、お礼にと元気な歌声を聞かせてくれた園児たち。みんなの笑顔やかわいいしぐさに、ほっこりしました。



保育園に帰ってから描いたポンカンもおいしそう！（甲浦保育園）。



先生たちに手を添えてもらいながら、収穫を楽しみました。



「これ酸っぱい！」「うちの甘いよ、色が濃い、熟しているポンカンを選んで味見しました。」



お世話係/JA土佐あき・小笠原良太さん(左)
安芸農業振興センター・今西一隆さん



【ポンカン収穫体験】
2017年12月21日(木)
主催/JA土佐あき
消費拡大連絡協議会芸東支部
場所/東洋町生見
生田昌さんのポンカン園
参加人数/23人
(甲浦保育園・銀杏保育園より)
◎この日の体験/ポンカン収穫・試食

JA土佐あき管内の各地区で、子どもたちや消費者向けに、身近な農業の姿に触れる収穫体験を開催しています。地元のポンカンの味を知ってもらえたらうれしいです。こうして慣れ親しみ、消費につなげることで、そしていずれ後継者になってくれればという希望も込めてます。



強く優しい味方。

どんな色にも負けない、鮮やかな緑が食卓を彩るブロッコリー。ブロッコリーさえあれば、味も栄養も見た目も大丈夫だと、あの優しい甘さについつい頼ってしまいます。農家さんを訪ね、野菜の成長を見せてもらい、おいしい食べ方を教わると、その野菜のことが前よりずっと好きになります。もちろんブロッコリーもそう。また一つ、私にとって特別な野菜が増えました。そんなことが、ものすごくうれしいのです。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

30号ミカン特集に寄せられたお便り

●笑顔も料理もミカン色。農家のみなさんが家族のように大切に育てたミカン。色々なことを知り、ますます大好きになりました。今後も頑張ってください。ミカンの顔や体型をよく見て購入します。(60代・女性 主婦)

●「あれ?この人見たことある」と思ったら、JA四万十の井上さん! 孫が「アグリスクール」に2年間入校していました。この農業体験事業は県内全域から募集とのこと。良い経験になりますよ。(50代・女性 パート・アルバイト)

●幼少期、私の実家の畑でもサトウキビを栽培し、集落共同の釜で炊いて砂糖を作っていました。芸西の「白玉糖」の紹介を見て、釜の火の番をしながら、甘い香りを楽しんでいたのを思い出しました。とても、おいしかったです。(70代・女性 主婦)

●小さい頃、手のひらが黄色になるくらいミカンをたくさん食べました。この思い出とともにミカンの味が、今も大好きです。寒くなる今からこたつにミカンがほっと一息つける大好きな時間です。ミカン農家さんに感謝。私に似て子どもも大好きです。(40代・女性 主婦)

●新鮮な魚が目玉の「Aコープかがみ」へ初めて行きました。新しく安いこと、びっくりです。カレーを煮たのですが魚嫌いな子どもがおいしいと食べました。それくらいピチピチの魚だったんです。しばらく魚を買いに通います。(60代・女性 主婦)

●ミカンが大好きで出回る頃は買い物の際

必ず購入します。山北のミカン生産者さんの一年間の仕事を見て、こんなに愛情を込め手をかけて育てられていると知りました。感謝の気持ちで大切に思いいただくと思います。(40代・女性 主婦)

●高知に来て2年目、大好きになった山北のミカン。農家の方々の苦勞でとてもおいしいミカンが出荷されていることがよく分かりました。そしてミカン料理の数々にびっくり!! ミカンずし?! ぜひ試してみようと思います。ミカンの選び方も参考にします。(30代・女性 会社員)

●「ものごころ」の長野さんの器、とってもいい色、味わいがあり素敵です。そして、盛られている野菜がみずみずしくておいしそう。四角豆、大好きで数年前から少し栽培しています。周囲にもおすそ分け、おすそめしています。(70代・女性 主婦)

●農家さんの笑顔とたわわに実ったおいしいミカンがとても印象的でした。読んでいただけなのに、なぜかミカンのおいがるような(笑)。高知がこんなにミカンが盛んだとは知りませんでした。料理のページでミカンずしには驚かされました。どんな味なんだろう。(30代・女性 主婦)

●孫と一緒に山北へミカン狩りに行きました。たくさんミカンを見て大興奮する孫と一緒に食べたミカンは格別においしかったです。ミカン一つ一つに農家の方の思いが込められているからだ記事を見て思いました。(60代・女性 主婦)

とさのうと

農する人と、食する人へ
Spring/2018/vol.31

[とさのうと31号]

発行日
2018年3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
濱田 誠也
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
吉川 嵩志

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

2018年
3月 6月

- 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「おきゃく」2018 (~11日) (高知市中心部ほか) ひなまつり三色餅販売 (やすらぎ市 ヤ・シバーク内)
 - 4日 第9回土佐ぶんたん祭 (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)
 - 10土 高知トマトサミット2018 (~11日) (土佐のおきゃく会場)
 - 16金 家の光大会 (JA四万十)

[日程未定]北原ふるさと市 土佐文旦祭(2月末または3月上旬)(北原ふるさと市)・直販所「みどり市」創業祭(4月)(JA四万十 みどり市)・感謝祭(4月)(JA高知市女性部直販所 真心ふぁーむらぶ)・うまいもん体験団(5月)(JA四万十)・かつお祭(5月)(久礼八幡宮前ふるさと海岸)・とって食べて安芸まつり(6月下旬)(安芸市内)・夏の感謝祭(6月)(JAとさし 高直直販所)

- 4月
- 8日 JA高知病院祭り (JA高知病院)
 - 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)
- 5月
- 3木 新茶まつり (~5日) (津野町 道の駅 布施ヶ坂)
 - 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)
 - 27日 津野町ふれあい特産市 (津野町 かわうそ公園)

- 6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)

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。

手から手へ、伝えたい。

農と食を結ぶ季刊誌「とさのうと」

創刊号 2010年9月発行 「手のひらトマト」	2号 2010年12月発行 「ひだまりユズ」	3号 2011年3月発行 「あしたアスパラ」	10号 2012年12月発行 「きらほし文旦」	11号 2013年3月発行 「すっぴんキュウリ」	12号 2013年6月発行 「リュウキュウゆうだち」	13号 2013年9月発行 「ほおえみシタケ」
4号 2011年6月発行 「いいかおナス」	5号 2011年9月発行 「ふるさとお米」	6号 2011年12月発行 「めざましショウガ」	14号 2013年12月発行 「はつゆめイチゴ」	15号 2014年3月発行 「とことんニラ」	16号 2014年6月発行 「やくそく牛乳」	17号 2014年9月発行 「えくぼサツマイモ」
7号 2012年3月発行 「はるばる土佐茶」	8号 2012年6月発行 「ごきげんオクラ」	9号 2012年9月発行 「うるわし土佐あかうし」	18号 2014年12月発行 「うっとりピーマン」	19号 2015年3月発行 「ねがいタケノコ」	20号 2015年6月発行 「おもかげ小夏」	21号 2015年9月発行 「たより新高梨」
22号 2015年12月発行 「てまねき大葉」	23号 2016年3月発行 「さざなみラッキョウ」	24号 2016年6月発行 「ゆりかごメロン」	25号 2016年9月発行 「おさんぼ栗」	26号 2016年12月発行 「こよなく豚」	27号 2017年3月発行 「あっぱれシトウ」	28号 2017年6月発行 「あおぞらスイカ」
29号 2017年9月発行 「いちず四方竹」	30号 2017年12月発行 「こいぶみミカン」	バックナンバーはHPでご覧になれます。 <input type="text"/> とさのうと <input type="button" value="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4月30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。

- 1 ブロッコリーと季節の野菜セット 30名様
- 2 まごころ市 詰め合わせセット 10名様
- 3 みんな漬け(2個セット) 10名様
- 4 土佐茶カフェ annex もっと茶お食事券(1,000円分) 10名様
- 5 菜彩お食事券(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

いつまでたっても

青いねと言われるのは

土佐の空と海が

こんなにも青いから。

