

vol. 32
2018
Summer

とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

まごころネギ





小さい頃、田植えや稲刈りのシーズンになると
家族みんなで祖父母の家に手伝いに行きました。
お昼に田んぼで食べたおにぎりや、
祖父の運転するトラクターに乗せてもらい、
はしゃいでいたことを覚えています。
祖父母が亡くなり、後継者のいなくなった田畑は
そのままになっていましたが、
県外から移住してきたご家族が使ってくれることになりました。
元気な4兄弟のいるご家族です。
昔の私のように、家族みんなで作業をしている様子を想像すると、
とても懐かしく微笑ましく思います。

「もくじ」

- 03 特集 まごころネギ
- 10 ネギ農家直伝 教えたくなるレシピ
- 12 ネギと高知雑記帖／栄養士さんおすすめ
- 14 自然には逆らわない。トマトはトマトの 香りがいい。納得のいく食感と味で。
- 15 ものころ
- 16 風土食シェフ とっちゃうや／いろは食堂
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市 J A 高知市 旭直売所
- 20 うちでごはん J A 土佐あき女性部 東洋支部
- 22 おいしいもんができたぞね しそドリンク
- 24 畑の弟子 J A コスモス あぐりミドルスクール
- 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

Summer/2018/vol.32

まごころネギ

とんがった葉先まで緑の、高知育ち。
農家の手できちんと整えられて店頭へ。
いつもそこにある当たり前が、ありがたさ。

【ネギのプロフィール】

原産地：中国西部、中央アジア
分類：ユリ科ネギ属
奈良時代に中国から日本へ来ました。
薬効が大事にされてきた、和食を代表
する薬味です。高知は関西と同じく、
青ネギ(薬ネギ)の食文化圏。ネギに
は全国各地に伝統品種があります。



高品質で安定した量を周年栽培する
高知のネギ。収穫後は美しく整え、品
質をさらに高めます。(土佐市)



左上／この柔らかさが、食感の優しさ。大きな束でも軽やかです。右下／小ネギの株がすらりと伸びそろう、収穫を迎えました。左下／細かい根が張り、しっかり酸素と養分を吸っています。

日ほど必要です。夏場は成長が早く、70日で収穫できるほど。冬の小ネギは長い栽培期間に栄養をじっくり蓄えて目方が乗り、充実したネギになります。ただ、日数が掛かるからこそ、病気などにならないよう、細やかに管理をしているのだそうです。

南国高知は太平洋に面して冬場も晴天が続きます。この繊細な小ネギを日焼けから守るため、収穫は夕方4時から。暖かくなるにつれて収穫時間を遅くしていき、夏になると夕方6時からに。せっかく大きく育てても、葉先が枯れてしまうと規格外になって価値が下がるので、生産者は誰もが気を配っています。村田さんはハウスの天井に遮光ネットも張るそうです。

村田さんが最もこだわっているのは、土作り。地域で小ネギを始めた世代である父・正博さんから受け継ぎ、高知市の競馬場から、馬房に敷いているバーク入りの堆肥を分けてもらっているのです。この土はもともとサラサラしているので、水が多過ぎると土が固まって、表面を流れてし

まいます。村田さんは有機物を混ぜ、土の湿り具合を丁寧に調整して、団粒と呼ばれる、根にとって最高の状態であるふわっとした粒状になった土を増やしていきます。収穫時に根は40〜50センチも伸びていて、細かい根もたくさん出て、土中の酸素や栄養分をしっかり吸っています。それでも軽い力でスポツと抜けるのは、空気をほどよく含んだ、土の団粒構造のおかげです。

「農業でやっていけるかどうかは自分次第です」と話す村田さんは、若手小ネギ生産者の成長株。就農後、10年ほど栽培を続けています。管理することはたくさんあり、収穫をしながらも風の方向を読んで、「あ、北風に変った!」と、ハウスの開閉を調整していました。



根にとって快適な丸い粒状になった、村田さん自慢の土。



【小ネギ】

土あってのネギ作り。

香美市土佐山田町 村田篤則さん

小ネギは優しい緑色。
マイルドな辛味で
生でも食べやすく。

物部川の河口域に広がる園芸地帯にある、村田篤則さんの小ネギハウス。車が入れる広さで天井の高い高機能ハウスです。小ネギは青ネギの一種、細ネギ系の品種を改良したもので、収穫は年間通して3〜4作。直播きして、若採りします。9月下旬に播いて育ててきた小ネギを、12月中旬、数人がかりで収穫しているところを訪ねました。収穫機械はあえて使わず、人間の手で触れ、柔らかさや出来を確かめながらの作業。青い葉の内部が空洞なので、傷つきやすいのは言うまでもありません。

広々と草原のように繁っている小ネギの畑。柔らかい土から抜かれて大きな束になると、1本1本、極細の葉先まで優しい緑色。小ネギの育て方と収穫風景は、青ネギとはかなり違ってきます。そして小ネギも、冬と夏では育ち方がずいぶん違います。1月から2月にかけては最も成長がゆるやかで、種を播いてから120



小ネギ栽培を始めた世代の正博さん。「機械に掛けられるのも、大きさをそろえて育てているからです。機械が入る前は夜なべ仕事でした」

種から播いて見守り、 収穫後の調製作業も 効率的に美しく。

取材した種播きは、残暑も厳しい9月の下旬でした。村田さんがローラー式の播種器^{はしめ}を押して進みながら、まっすぐまっすぐ、種を播いていきます。前作を採り終えてから3週間ほど、土壌消毒と土作りをして準備しました。播いたらすぐに土を水で湿らせます。種は5日で発芽。畝の間に入って成長具合を見ながら、水

をまんべんなく掛けてムラなく育てます。「成長を決めるのは水です」と村田さん。植え替えはせず、青ネギのように分けつもさせません。今回の種播き後、収穫を迎えるのは、12月から1月にかけてです。収穫した小ネギは、自宅の作業場へ運び込んで、「そぐり」と呼ぶ調製作業をします。並行して村田さんは、近所に10軒ほどある外注のそぐり先を回ります。外の「そぐり手さん」へ頼むのは、機械で規格の25葉にできなかった小ネギです。



生産規模の大きい村田さんはネギそぐり機を導入しています。



5日おきに1区画ずつ種を播き、ハウス内は新芽が緑のグラデーションに。



種播きの際、足に左官用具を着けて、土の表面に穴を開けないように。



細かな種を直播き。成長の速度に応じて夏場は多めに、冬場は少なめに。水やりは全自動。



わずかに残った根が水を吸って生き返り、葉がしっかりしてきます。



そぐり手さんから回収して、丁寧に箱詰め。

村田さん宅にあるネギ洗い機は土を落とし、下葉を吹き飛ばし、どんな作業が進みます。進むにつれて、小ネギのピリツとした成分が目に見えてきました。そぐった小ネギは、1時間ほど水槽へ浸けておきます。洗う水は農業用水ですが、吸わせるのは清浄な地下水です。そして、出荷直前に束ねて計量し、箱詰め。母の裕子さんも作業しています。生命力旺盛な小ネギが光を追って曲がらないよう、段ボールは立てて並べます。出荷は夕方になります。多い日は150ケースを出荷するとあって、一連の作業はどれも無駄がなく、熟練の手順でした。



鮮度を長持ちさせるパーシャルシール包装で出荷。(香美市)

高い評価を受けています。JAのネギ担当者も明言します。「品質重視。全国で最も検査が厳しい出荷場です。良い品を、良い品をと目指しています」

出荷先は主に大阪方面。名古屋からも

「JA土佐香美 土佐山田第二出荷場」

出荷場は年中忙しく稼働しています。4月から6月の最盛期は、日に2千ケース前後の小ネギを出荷します。

受け込みは夕方5時から夜の10時まで。最適な4度の予冷庫で一晩冷やし、翌朝6時から検査員がすべての箱を開け、目視で素早く、しっかり確認します。微妙な色ムラを見つけ、等級を落とすことも。箱には各生産者番号が入っています。検査後は高知県が特許を持つパーシャルシール包装で出荷。この袋に入ったネギは休眠している状態で、通常の袋より鮮度が長持ちします。包装技術が開発されるまでは、ブランド力と棚持ちアップのため、空輸していました。今でも出荷のことを「ネギを飛ばす」と言うのは、その名残。

飛べ、青い矢のように。
良い品、良い品を出す。



品質検査する長瀬雅明さん、10年来のベテラン職員。



苗干しは強い日差しを和らげながら。

です。雨が続くと伸び過ぎ、折れたり、土が水を吸って重くなり、洗う手間も倍に。また、急

降っても照っても。
元気に育てる
夏らしい爽やかなネギ。

南国市 北原章吾さん

「夏ネギ」
目の届く場所がいい。

「ネギ畑は家から近い方がいいです。見回りやすいし、虫がいてもすぐ発見できます」と話す、南国市のネギ農家、北原章吾さん。7月下旬、収穫しているのは夏ネギです。抜かれたネギの、鼻をくすぐる、爽やかで甘さも含んだ香りに驚かされます。夏場は葉味として重宝され、葉物野菜が少なくなるのでニーズは多いのですが、ネギは高温多湿が苦手。傷みやすく作りにくい時季



育てにくい夏場に収穫を迎えた北原さんのネギ。ネギらしい香りがぶんぶんします。



に強い日差しを浴びると、葉先が黄色く焼けてしまうことも。気温が高い夏場は、収穫後の傷みを防ぐため涼しい早朝に収穫します。

北原さんは周年栽培しており、品種は夏も冬も合黒を使用。夏用の定植は5月中旬、早ければ1カ月半で収穫となります。「8月になると稲刈りも始まるし、もう大忙しです！」

南国市でも、収穫したネギの中で良い株を次の苗に使います。苗用の株は黒い寒冷紗で遮光しながら畑で干しておき、殺菌したもの。植える前には株の上部と根を切り飛ばし、新しく強い根を張らせます。高温で根が蒸れないよう、白いマルチシートで覆って。「連作障害を避けるため、理想では米を3年作った場所にネギを作ること。季節によって畑を選べたら最高です」



そぐり（調製）作業は母の正代さんたちと。エア式水圧機で洗いながら外葉を飛ばし、箱詰めします。



ふさふさ広がる立派な形に育っています。祖父ゆずりの、竹を曲げてビニールシートを掛けたトンネルアーチで氷点下の寒さから守りました。

ここ土佐市の青ネギは、収穫の30%を次の苗に使う、「株分栽培^{かぶわけ}」をしています。苗は成長点に養分が回るよう、干して保存しておき、余分な葉をそぐり落とし、短くしたのを1〜2本ずつ手で植えます。1週間で確実に根付き、育つと8本ほどに増えます。品種は合黒^{あいくろ}。夏用の品種ですが、傷みにくいのと、株分栽培をする関係で、冬用にも使っています。元になる苗はウィルスフリー。地域の種苗センターで増やし、土佐市で

は200軒が使っています。「生産者は高齢化して、どこも小規模。品質のいいネギを作って、荷造りの手間を掛け、市場で評価されるようがんばっています」



10月下旬の定植。か弱く見えても翌日には根が動きだします。

「冬ネギ」

アナログに
育てる。

土佐市 渡辺裕次郎さん

収穫した株の一部を
次の苗に使って増やし、
ふっくら肉厚に。



ネギ専門の渡辺裕次郎さんは、お米との二毛作で健康なネギを育てています。



最終的に出荷するのは、成長点に近い2.5葉分。傷みやすい外葉など歩留まりは60%にも。



小ネギと青ネギの生産者さん。左から楠目高美さん、宮地テル子さん、吉川華代さん、船谷久美さん、岡本仁三さん、石川紀代さん、吉本春子さん、時久宜子さん、大石英子さん。

大人の簡単オードブル 小ネギの生ハム巻き

【材料】作りやすい分量 小ネギ1束／カマンベールチーズ適量／生ハム16枚

【作り方】①小ネギを5cmに切る。②カマンベールチーズを16等分に切る。③①と②を生ハムで巻いて出来上がり。※葉先をのぞかせると表情豊かに。

栄養抜群のお助け逸品 小ネギのさっぱり砂肝

【材料】4人分 小ネギ100g／砂肝(薄切り)200g／ポン酢適量／塩・粗挽きコショウ少々／サラダ油適量

【作り方】①小ネギを小口切りにする。②砂肝に塩・粗挽きコショウで味付けする。③フライパンにサラダ油を熱し、2をしっかりと炒める。④③をお皿に並べ、上から①をたっぷりのせる。⑤食べる直前にポン酢をかけてどうぞ。※砂肝の代わりにミノもおススメ。

青ネギの香り豊かな 青ネギの卵焼き

【材料】好みの分量で 青ネギ・卵・塩・サラダ油適量

【作り方】①溶いた卵に刻んだ青ネギをたっぷり入れ、塩を加えて混ぜる。②フライパンにサラダ油を熱し、①を3回に分けて流し入れ焼き上げる。※卵より青ネギの方が多いぐらいがおいしくできます。



ネギ農家直伝 教えたくなるレシピ

にぎにぎしく、ネギの食卓。

©JA土佐香美 やっこねぎ部会・洋菜部会



シャキシャキ食感がうれしい 青ネギのサラダ

【材料】4人分 青ネギ2束／油揚げ1枚 A=ポン酢大さじ2／ごま油大さじ1と1/2／砂糖小さじ1

【作り方】①青ネギを斜め細切りにし、ぎゅっと絞って緑の汁が薄くなるまで流水でもむ。②①を氷水に20分さらして水気をしっかりと絞る。③油揚げの両面をカリッとなるまで焼き、短冊に切る。2とあえる。④Aのドレッシングを合わせてかければ出来上がり。※ネギをたくさん食べたいときにオススメ！

ネギの甘みが優しい 青ネギのポタージュ

【材料】作りやすい分量 青ネギ1束／ジャガイモ中2個／玉ネギ中1/2個／コンソメ2個／牛乳250ml／生クリーム200ml

【作り方】①青ネギ、ジャガイモ、玉ネギを1cm角に切り、ひたひたの水にコンソメを入れて煮る。②柔らかくなってきたら、ミキサーにかけて細かくする。③鍋に移し、牛乳と生クリームを加えて温める。※夏場は冷たくてもおいしい！

お弁当にも入れてあげたい 小ネギの肉巻き

【材料】4人分 小ネギ1束／牛肉200g／すき焼きのたれ適量／サラダ油適量

【作り方】①小ネギを10cmに切る。②牛肉で①を7～8本ずつ巻いていく。③フライパンにサラダ油を熱し②を並べ、しっかり火を通す。④すき焼きのたれをたっぷり加えて焼き付け、染み込ませる。⑤半分に切って盛り付ける。



「植えてみる」

根から5cmほどをプランターに植えてみて。芽が出ます。



【保存するには】①刻んで小分けし、保存袋に入れ冷凍室へ。②洗って水気を飛ばし、10cmほどに切って保存袋や容器で冷蔵すれば、新鮮さが長持ち。



【簡単レシピ】①おでん種にネギ袋。すし揚げに幅いっぱいネギをたっぷり詰め、揚げで留めます。②刻みネギにチリメンジャコやカツオ節としょうゆ、ポン酢をかけて朝食に。③すり身にネギを練り込んで香ばしく焼けば、さつま揚げ風。④刻みネギを山盛りのせて、ネギラーメン。

【おいしい見分け】①葉にハリがあり、白と緑のコントラストがはっきりしたもの。②「食べごろ」③刻んで15分ほどで、辛味が和らぎ、うま味成分が出てきます。



いつもの頼れるネギ・ネギ・ネギ。

年中手に入って生食もできるネギは、料理を刺激的に変える香り&パワーを持った、頼れる食材。高知でよく食べられている青ネギと小ネギについて、生産者に聞きました。



梅雨の時期になりました。すっきりしない日が続きますが、アジサイやタチアオイが美しい季節です。雨の日をぜひ楽しんでください。

今回はネギについてお話しさせていただきます。ネギ類に共通するツンとした香りは、白い部分に硫化アリルが含まれているためです。硫化アリルには、糖質の代謝に関わりエネルギーを生み出すビタミンB₁の効果を持続させる作用があり、疲労回復等に役立つそうです。また、血栓を予防する抗酸化作用や、風邪などのウイルスから体を守る優れた抗菌作用があるといわれます。中医学では体を温める食材の代表とされ、風邪の初期や冷えからくる症状の改善に利用されるそうです。

JA高知病院
管理栄養士
森澤 恵美

ネギの白い部分は淡色野菜ですが、緑色の部分はβカロテンが豊富な緑黄色野菜です。カルシウムやビタミンK、造血作用のある葉酸なども含まれています。

一年を通して手に入る食材で、料理の幅も広く非常に使い勝手のいい野菜です。ぜひ、いろいろな料理に使用してください。



参考文献／新・野菜の便利帳 健康編 発行所：高橋書店



収穫した株の一部を苗にする株分栽培。上／畑での苗干し。(南国市) 下／成長点と根を少し残した苗を手植えします。(土佐市)



トンネルのサイドをたびたび開閉して、温度と湿度の管理に手間を掛けます。(土佐市)

ネギ統計データ			
【全国収穫量順位 (小ネギ含む)※1】		【「小ネギ」主要産地別 年間入荷量※2】	
産地	収穫量	産地	入荷量
全国	464,800t	1位 福岡県	1,698t
1位 千葉県	65,200t	2位 静岡県	1,035t
2位 埼玉県	59,900t	3位 千葉県	707t
3位 茨城県	48,700t	4位 大分県	670t
29位 高知県	3,860t	5位 高知県	543t

※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東京都中央卸売市場、大阪市中央卸売市場(本場)の合計値、高知県園芸連調べ(平成27年9月～平成28年8月)。※3高知県農業振興部「高知県の園芸」による(平成28年産)。

また、高知県内向けに出回っている青ネギは、土佐市や南国市産が中心です。

ネギは日本を二分する食材。関西など西日本は青ネギ(葉ネギ)、関東は白ネギ(根深ネギ)を好む食文化があります。高知県は青ネギ派で、小ネギもこの仲間です。

高知県内のネギ生産量1位はJA土佐香美で、特に小ネギは九州に次ぐ有数の規模となっています。この地域では昭和40年代、ニラとともに地域の基幹野菜にと、出荷先の市場からの勧めで小ネギの栽培を始めました。生産者が多く、安定した品質と生産量の多さがブランド力になっています。



ネギと
高知雑記帖



収穫後、2.5葉を基本にして外葉を取った状態。これが高品質な青ネギの出荷ルール。(南国市)

知られざるネギ産地



調製はネギの宿命

ネギは朝引き・夕引きと言いうように、弱りやすいので、日中の暑い時間帯を外して収穫します。さらに収穫後、洗って葉を「そくる」仕上げの作業に、かなりの手間が掛かります。この作業はネギにとって欠かせないもの。機械もあるのですが、完全には処理できないので、人の手が必要です。規模の大きい生産者は家族ではまかない



生産者それぞれが整えて箱詰め。(南国市)

きれず、近所に複数のそぐり手さんを確保しています。高知県は他の産地より完成度が高く、手間も掛け

【高知市町村別野菜 生産量「小ネギ」※3】		ネギ収穫カレンダー											
産地	生産量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
高知県	2,428t				収穫					収穫			
1位 香美市	1,692t				播種		播種		播種		播種		
2位 南国市	197t				トンネル				定植				
3位 高知市	130t				収穫						収穫		
夏ネギ(南国市)				定植									収穫

※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。

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。



一人ひとりにあった保障で、ご自身やご家族の暮らしをサポートします。



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。

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

もっと輝くために。

ね、思い出して。わたしたちは光でできてる。
でもそれじゃつまらないから、
ほんの少しシャドウを入れたの。

手吹きガラス【花小鉢】

海の響きが聞こえる工房で生まれる手吹きガラス。蛍光灯をリサイクル処理した再生ガラスの、淡く緑がかった懐かしい表情。高温の状態で金型を当て、皿底を柔らかな花の形に。細かい気泡が残るのも魅力。

◎小さなガラス工房 透千（とーち）
TEL070-5680-9307 www.glass-tochi.com
取扱SHOP/COMO Life style shop&Dining

農する人 story 32

自然には逆らわない。
トマトはトマトの香りがいい。
納得のいく食感と味で。

◎高知市春野町

完

熟の真っ赤なトマトは皮が柔らかく、トマトらしい個性をしっかりと残した味がします。このトマトを育てたのは楠瀬和夫さん・久子さん夫妻。和夫さんは高校で農業を学び、家を継いで農業の道へ。「野菜の持つ味と香りを大事にしたい。トマトはトマトの香りがいいの。薄まる」と寂しいね。

今は二人で作れる量だけを手掛けています。作業は分業で、栽培は和夫さん、収穫は久子さん。そして和夫さんが選果、箱詰めは久子さん。「農業以外のことはできませんが、そばにいて楽な人です」と隣で微笑む久子さん。

周りの人たちに助けられ、いろいろなことを教えられてきたと、夫婦でしみじみ。和夫さんはさまざまな果樹や植物を植え、鯉を飼ったり、「あそび心土佐」と名付けた作業場を自作するなど、趣味も人間の幅も広い人。和夫さんの信条は、「夢や考え方には、しがみつかなくていい。絶えず変わっていいと思う。山で降った一滴の雨は、あがいてもやがて海に出るから。人に笑われても、自分の生き方で人生を歩きたい。それができたら幸せや」



喜んでいただけることが、
心からの喜びです。



一皿に心を入れて、
高知の旬と、いつもの味。

季節の花が迎える明るい店内。新莊川のもとで、いろは食堂が元気に営業しています。一番の人気は手作りの家庭的なランチバイキングと、そのおかずを詰め合わせたお弁当。そして、オーナーシェフ 榎本莉慧さんの笑顔、丁寧な物腰。手間は掛かっても「大好きな野菜中心の手作り」に徹して、バイキングは30皿も並び、イタドリなど高知の食材も季節ごとに登場します。お腹に無理をかけない、優しい味付けのお料理です。祝日にはお赤飯を用意する心配り。

榎本さんの料理は、須崎市で保育園の給食を調理する仕事を経験したことが、今も役立っているそう。子どもの喜ぶ味が、いろは食堂の味にも



つながります。「注文をいただいたら、すべて誠実に。最近この仕事が私の天職だと分かりました。喜んでいただけることが、私自身の喜びです」

このお店が3店舗目となるビジネスウーマンは、3人の子どもを育てたお母さん。「自分で選んだ舞台が、この場で。地域の皆さまやスタッフ、応援の声に応えるには、続けていくこと。85歳まで続けたいですね」

家庭の味が季節感豊かに30種も並ぶランチバイキングは、中学生以上800円、4歳～小学生は500円。

《いろは食堂》
高岡郡津野町赤木1151-2 TEL0889-56-3322
営／11:00～13:30、17:30～22:00 (O.S.21:30) ※お弁当予約可
休／水曜 P/10台以上

File.2

いろは食堂 オーナーシェフ
榎本 莉慧さん



料理人生20年の東谷庸生さんは、老舗旅館やホテルの調理場、人気の居酒屋で修業を積み、高知市に居酒屋を開いて9年目。夜のにぎわいの中心地・廿代町で、真心尽くしのランチも味わえます。高知自慢の野菜や地どれの魚介類、土佐和牛など、自分の舌で選んだものを出していて、「トマトは高知産が絶対おすすめ」。馬路村出身なので、ユズは必ず馬路産です。カツオのユズコショウあえは、カツオの塩タタキに次ぐ人気とか。一品料理では、店主の手作りコロッケや手作り豆腐が定番に。一度食べるとクセになる味です。サツマイモを隠し味に使ったコロッケは開店以来の味で、「僕の心が入ってます」



日替わりランチは1,200円。手作りカボチャプリンなどのデザートにコーヒー付き。昼は予約をおすすめ。

File.1

居酒屋 とうちゃんや 店主
とうたに ようせい
東谷 庸生さん



と、とうちゃんこと東谷さん。お店の入り口に漂う清潔感が、大将の手柄を表しているよう。料理の道に入ったきっかけは、手に職を付けたらというお父さんの勧めでした。修業するうち、料理に対して真剣さが増し、自分の店を持ちたいという思いが強くなってきたそうです。「夢ですか？一願うのは、店を一生続けていくことです。他のことはできませんから」

《居酒屋 とうちゃんや》
高知市廿代町7-17 TEL088-822-2532
営／11:30～14:00 (O.S.13:30)、17:00～23:00 (O.S.22:00)
※土曜・祝日は夜のみ営業 休／日曜 (※予約が入れば営業)

季節が見える 近所付き合い

「老舗」と呼びたい直売所の先駆け、
駅前風景になって半世紀近く

昭和の香りがする旭駅前商店街に店開きしている旭直売所は、いつ訪ねても季節の花々が取り巻くように並んでいて、ほっとなごみます。生産者が出荷するお店として登場したのは、まだ「産直」という言葉もなかった1972（昭和47）年でした。その頃から看板商品だった高知市近郊で栽培される切り花や苗物は、いまも旭直売所の顔となっています。

女性スタッフによると、「ふだんはご近所の常連さんが多いですが、特にお盆やお彼岸の時期には、遠くからも菊やシキビなどを求めて来られます。ここはもともとミカンの良心市から始まっているんですよ。いつも朝の9時にはだいたい品がそろいますので、のぞいてください。」

実直に育てた、作った本物が
街のお客さんに支持されて

高知市の北部に広がる山間部からは、春の山菜やタケノコ、秋の四方竹や野草茶などが届きます。漬物や豆腐などの加工品、田舎ずしなどにも身近な里山の香りがいっぱい。お総菜類は午前中に売り切れる人気です。蓮台と尾立からは、採れたての野菜が、福井からは花や苗物が入ってきて、色とりどりのにぎやかさ。施設園芸の盛んな高知県にありながら、ニンジンや玉ネギ、キャベツなどの露地野菜が日々少しずつ並ぶのも産直ならでは。6月になると、トマトやキュウリ、シシトウなど露地物の野菜が出始め、にぎわいます。ゆうゆうと楽しみながら栽培している60代からの世代が中心で、山里の畑が見えてくる棚です。

山の貴重な地蜜（日本ミツバチの蜜）も知る人ぞ知る本物だし、手作りでしたっけ固めた食べ応えのある田舎風のお豆腐も、リピーターに力強く支持されています。毎日食べたいおいしさで、季節の旬に合えるお買い物、いかがですか。



【JA高知市 旭直売所】
高知市旭駅前町3 TEL088-824-1761
営/7:30~16:30
休/12月31日~1月4日



月曜日以外ほぼ毎日入荷。ずっしりと存在感があり、大豆の濃い風味に「わっすごい！」。



緑茶や番茶はもちろん、はぶ茶やきし豆茶も。ドクダミなども、いい味出しています。



女性部と青壮年部と一緒に仕込む、手作り味噌。旭の「おばちゃん味」を受け継いで。



自家栽培の白うりを、手間ひま掛けて漬け、翌年に出荷。樽出しまでの売り切れご容赦！



ヘルシーな山菜の田舎ずしや巻ずしが定番。よもぎや干し芋の入ったお餅にほっこり。

食感と彩り、持ち味を生かして 変わり種天ぷら3品

【材料】4人分

大根7cm／干し柿4個／ウズラの卵（水煮）4個／手長エビ適量／天ぷら粉適量／揚げ油適量／片栗粉適量／塩・コショウ少々

【作り方】所要時間／40分

1. 大根は厚さ6～7mmの拍子切りにする。干し柿はヘタを取ってウズラの卵を詰める。手長エビに片栗粉をまぶす。
2. 水溶きたんぷら粉に大根とウズラの卵を詰めた干し柿をくぐらせ、熱した揚げ油で揚げる。
3. 手長エビも姿良くからりと揚げる。
4. 大根は塩で、手長エビは塩・コショウでいただく。

★大根は高温の油でサッと揚げるとホクホクに。



冷蔵庫にある野菜を活用 季節野菜がメインの南蛮漬け

【材料】4人分

新玉ネギ中2個／ピーマン1個／トマト中2個／ナス中1本／キュウリ中1本／小夏中2個（または土佐文旦適量）／ニンニク1片／鷹の爪1本／ショウガ1かけ／ラッキョウ酢1カップ／しょうゆ大さじ1／塩・コショウ適量／カマス中1匹／揚げ油適量／片栗粉適量

【作り方】所要時間／30分

1. 新玉ネギ、ピーマン、ニンニクを薄切りにし、トマト、キュウリ、ナス、小夏を一口大に切る。ショウガは千切り。
2. カマスを一口大に切り、塩・コショウを振り、片栗粉をまぶして揚げる。ナスは素揚げする。
3. ボウルにラッキョウ酢と1・2を合わせ、しょうゆと鷹の爪を加える。

★春は山菜、魚はアジやサバなど手に入るもので。鶏肉も合います。

塩気とシャキシャキが絶妙 イタドリの塩昆布あえ

【材料】作りやすい分量

塩抜きしたイタドリ1束（200g前後）／塩昆布（細切り）20g／ショウガ1かけ／カツオ削り節少々

【作り方】所要時間／15分

1. イタドリを斜めの細切りにする。
2. ショウガは千切りにして、塩昆布と1に混ぜ合わせる。
3. カツオ削り節少々を振りかけて出来上がり。

★早春は生のイタドリをさっとゆで、酸味を楽しんで。



うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe ㊟



明るい好奇心で、おいしさを開拓します。
地元の食材を生かしかける、鮮やかなおもてなし。

高知で一番東の町には、澄んだ笑顔の仲間たちがいます。思いがけないアイデアも飛び出す、充実のレシピ。料理にもデザートにも、特産の柑橘が大活躍！そして、郷土食は皆でにぎやかに作ってこそ、受け継がれます。

郷土色豊かな押しずし こけらずし

【材料】押しずし型2合分

（すし飯）米2合／サバ中片身／ユズ果汁（塩入り）50ml／塩少々／砂糖15g
（具材）ニンジン小1本／ニンジン葉適量／干しシイタケ2枚／薄焼き卵適量／薄口しょうゆ大さじ1／砂糖大さじ1／うま味調味料少々

【作り方】所要時間／3時間

1. すし飯を作る。米は洗って30分ザルに揚げ、同量の水に30分浸けて炊く。
2. サバを焼き、ほぐした身をユズ果汁に30分ほど浸してだしを出す。
3. 炊きあがったご飯に2と塩と砂糖を入れて混ぜ合わせる。

4. 具を作る。ニンジン3mmの輪切りに。干しシイタケは水で戻して薄切り。
5. 干しシイタケの戻し汁でニンジンとシイタケを煮る。薄口しょうゆ、砂糖、うま味調味料で味付け。
6. 薄焼き卵を1×5cmの短冊に切る。
7. 3が冷めたら、押しずし型を酢（分量外）でぬらす。すし飯を3cmほど詰め、5と6、ちぎったニンジン葉を並べる。
8. 7にふたをして、しっかり押す。重石をして1時間ほどなじませて外し、包丁で切り分ける。

★具の並べ方は切り分けを考えてバランス良く。



JA土佐あき女性部 東洋支部
前列左から 青木久美子さん、蛭子史子（のぶこ）さん、杉本孝子さん、後列左から川村サトノさん、北川行恵さん、大坪伊津美さん

主役の野菜たち

温暖な気候のもと、潮風を浴びて育つポンカンや小夏。おすしにはユズの果汁を効かせて。保存食のイタドリも食卓の強い味方です。



こどももだいすき

夢いっぱい、優しい甘さ ポンカンのカップゼリー

【材料】4個分

ポンカン中4個／ゼリーの素（クール）適量／熱湯200ml

【作り方】所要時間／1時間30分

1. ポンカンの上1/3をカットし、フォークなどで中身をくり出す。
2. 果肉を小さいサイコロ状に切って、12個取り置く。

3. 2の残りをもんで裏ごしし、果汁にする。
4. ボウルに熱湯200mlとゼリーの素を入れ、かき混ぜる。溶けたら3を加えてよく混ぜる。
5. 1のカップへ注ぎ入れ、2を3個ずつトッピング。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

★春から夏には小夏もおすすめ。

とさのうと おすすめ逸品

JA高知市 旭直売所の 「天然はちみつ(地バチ)」

地 バチとは、在来種の日本ミツバチのこと。繊細で複雑な香りと穏やかな甘さが人気で、パンに塗ったり調味料にしたり、使い方はいろいろ。日本ミツバチは多種類の花から蜜を集めるので、「百花蜜」とも呼ばれます。製造する川村美知子さんは、養蜂歴30年。高知市の鏡地区、いの町の山間部などへ巣箱を置いています。そこへ自然にハチが入り、収穫期は8月・9月。「この冬は寒さが厳しくて、白く結晶した部分もありますが、溶かさずにシャリッとした甘さをお楽しみください」と川村さん。この30年で、山間部に花の咲く木が減ったため日本ミツバチも減り、生産そのものが貴重なハチミツです。



【天然はちみつ(地バチ)】
200ml 1,350円(消費税込)

◎問い合わせ
JA高知市 旭直売所
高知市旭駅前町3
TEL088-824-1761



山下康子さんのシソ畑、収穫は6月下旬から7月。加工には赤シソと大葉(青シソ)が両方必要。自然生えも畑へ植え替えて育てます。



葉の配合バランスに地域の知恵。

集 落のあちこちで見かけるシソ畑。加工用のシソは地域で収穫したものだけを使っています。赤シソと大葉(青シソ)を7対3の割合にすると、特に香りのバランスが良くなるというのがグループの経験値です。地元のシソには赤シソと大葉のほかに、葉の裏だけ赤いのもあって、青シソとして使えます。一度に鍋でゆでるシソは9キログラム、これで2号瓶に200本できます。鍋でシソを煮るとすぐに色素が溶け出し、加工場を爽やかな香りが満ちます。たくさんできる煮がらは、皆さん自宅で佃煮にして楽しむそうです。



【しそドリンク】

360ml 入り 550円(税込) ~
本山さくら市、道の駅さめうらなどで販売

◎問い合わせ JA土佐れいほく
TEL0887-82-2810

「しそドリンク」ができるまで

- 1 収穫したシソを洗って1日干す。
- 2 赤シソ7と青シソ3の割合で、色が出るまでゆでる。
- 3 ザルへ揚げ、さらしの布巾で数回濾す。
- 4 鍋に入れて火にかけ、砂糖・ハチミツ・クエン酸を加える。
- 5 1本ずつ瓶へ注ぎ、熱湯消毒後、ラベルを貼って完成。



夏が来ましたよ。



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 32 汗見川生活改善グループ

シソの収穫はさみで茎を切り取ってから、手で葉をちぎります。シソを収穫しながら梅雨明けを迎えます。「ほったらかし栽培して、農薬は使っていません」。



地の素材を丁寧に生かす、シンプルさ。

嶺 北の清流、汗見川筋で作られるのは、澄んだルビー色のシソシロップ。夏が来た！と実感する爽やかな甘さです。濃縮タイプなので、炭酸水などで割って楽しむほか、かき氷のシロップやゼリーにも個性を発揮します。「これが、試行錯誤して辿り着いた味なんですよ」と森富美さん。地元の女性たちの「汗見川生活改善グループ」による手作業の加工品作り。作った理由は、「ここらにシソがあつたから」。もとは自家用だったシソシロップが、きらつと光る加工品になりました。加工は、7月中旬から、夏場のシソが採れるしばらくの間だけ。例年7月末に、汗見川の清流を見ながら走るマラソン大会の参加賞の注文分から作り始めます。地区の大切な行事がお得意先なのです。暑さを癒やす味は季節限定生産だけに、9月には売り切れてしまうほどの人気です。



色の出具合を見ながらシソをゆでる森富美さん。





農業体験のうと 畑の弟子

「いつまでも現役」 学んでいるのは 農業の基本と、喜び。

青空のもと、大根の間引きをしたり、ジャガイモの芽かき作業などに汗を流す受講生たち。JAコスモスが県内に先駆けて13年続けている、大人のための農業体験講座、「あぐりミドルスクール」です。いつまでも現役を掲げていますが、農業の基礎をきちんと学ぶ貴重な場で、若手農家も参加しています。

1月から12月まで、教室での講座と圃場実習を開催。皆さん目的を持って、そして等しく生き生きとした顔で、月一度の学びを自分のものにと意欲的です。鍬を握ったことがない人でも大丈夫。この冬は寒さ続きで野菜が少なく高騰しましたが、ここでは葉もの野菜もしっかり収穫できたと聞き、指導の確かさがうかがえました。



長年やってきた農業を新たに学び直したいと入学、91歳にして2年目も意欲満々。

のために上級クラスがあります。畑のところどころに見えるオレンジ色のポロシャツ姿が、講師とアドバイザー。アドバイザーはこの講座を修了したOBが担当しています。

この講座の目的は、農の喜びを知って、趣味でもプロでも、いつまでも現役で生活する手がかりになることです。が、もう一つの目的が、修了後にJAコスモスの直販所へ出荷する資格が得られること。現在、26人が実際に野菜などを出荷しており、直販所の世代交代の一助となっています。

講師や受講生仲間の真面目でユーモアあふれるやり取りを見聞きするのも楽しくて、皆さんの「畑が作れてうれしい！」という気持ちが自然体で伝わってくる実習でした。



畑の師匠／(両端) JAコスモス「赤い禪隊」森正彦さん・中村卓司さん

お世話係／(中) 中村郁子(みやこ)さん

講師の中村さんと森さんは、ともにJAの元営農指導員で、栽培知識が豊富。地域で助け合う「赤い禪隊」のメンバーです。中村郁子さんは講座の立ち上げに関わった人。「楽しく学ぶのがモットー。女性もたくさん参加しています。農業には定年がありません！」

農業に関連する機械メーカーから受講に来ている方も。実際にやってみると発見の連続です。



夫婦で参加2年目に。「種から育てたレタスもうまくできて感動しました」



「根がやられるので、追肥は株元へ直接触れないように」

【13期5回 あぐりミドルスクール】
2018年4月20日(金)
主催／JAコスモス
場所／佐川町
参加人数／40人(1組・2組)
◎この日の体験／JAコスモス本所で講座後、圃場で実習。大根の間引き作業、ジャガイモの芽かき、トウモロコシ・レタスの手入れなど。



西村啓子さんは夫婦でアドバイザー8年目。「第二の人生を楽しむ場。田舎暮らしがしたくて佐川へ移住しました」



「父がイチゴ農家を始めて20年。跡を継ぐには基礎を学びたくて」



トウモロコシのトンネルを外しました。これからずんずん伸びます。



「なるほど！」と皆がうなずく講座。質問も飛び交います。

大根の間引き、どれを抜く？プロなら大中小の中で中を残して収穫期をそろえます」と中村先生。抜き菜も食べ応えあり。

いつもより、もっと。

この香りに誰もが食欲をそえられる、ネギの特集。身近な食材ですが、私は薬味程度のレシピしか知りませんでした。今回の取材で、ネギ農家さんからネギがたくさん食べられる、おいしい料理方法を教わりました。買い物帰りには、袋からひょこっと出ていることが多くなり、わが家の食卓はネギの緑が確実に増えました。ネギの甘さや優しさを、季節ごとに感じて、じっくり味わいたいなと思っています。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

31号ブロッコリー特集に寄せられたお便り

●ブロッコリーは野菜の王様だと思っています。見た目がかわいいのに収穫は大変そう、農家さんに感謝しながら食べさせていたこうと思いました。(30代・女性パート・アルバイト)

●ブロッコリー特集で氷結輸送という言葉を知りました。当日収穫したものを出荷、輸送温度もしっかりと管理されていて、情熱がとても伝わってきました。天候も悪く苦労された中で、おいしさを語る農家の方々の笑顔がとても素敵です。(30代・女性パート・アルバイト)

●高知県=カツオ・海産物という思い込みがあったのですが、何度か高知県に遊びに行くうち、JAの直販所などで購入した野菜のおいしさに感動し、それからはスーパーでも高知県産の野菜を選ぶようになりました。そして、とさのうとに登場する生産者さんの誠実さや愛情がたくさん詰まったブロッコリーのおいしさなこと…！(30代・女性主婦)

●わが家はみな野菜好き。食卓で「これはどこ産?」「どんな花が咲く?」など話題になりますが、購入し調理をしている私がありよく知らず、恥ずかしく思っています。ブロッコリーも茎までムダにしないようにと工夫しているわりには知らないことばかり…。もっと野菜について勉強しなくては…と、とさのうとを読ませていただきました。(40代・女性主婦)

●グロリオサの栽培を手伝ったことがあります。ひとつひとつの手作業とご苦労と

°心意気を感じながら読みました。具体的に関わりを持つと、その咲く花の重みが全くちがってきます。(50代・女性 その他)

●「農する人」のグロリオサ、うれしかったです。世界一となった後も進化し続けているなんてすごいですね。これからは三里独自のグロリオサで、どんどん世界を魅了してってください。応援しています。(20代・女性 会社員)

●まごころ市のまごころ味噌も、しめじ天ぷらの素もおすすめ。高知はおいしい食材が豊富で魅力ある土地だなあ…とوراやましく思っていました。とさのうとを読んで食に対する偏差値が高い土地柄なんだろうと納得しました。(60代・女性 主婦)

●いつもうちでごはんのレシピを参考にしています。JA四万十女性部の豚キムチごはん、かくし味に生クリームとスキムミルクを入れることに驚きました。これは作ってみたいと思います。(20代・女性 公務員)

●みんな漬けにものすごく興味を持ちました。小さい頃に父の知り合いの方にいたでいて、カリカリと甘酸っぱくシソの香りがしておいしかったことを思い出し、また食べたいと思いました。(30代・女性 主婦)

●「畑の弟子」の子どもたちの笑顔に思わず顔がほころび、30数年前、子どもが保育園時代の山北みかん狩り遠足のことを思い出しました。自然の中でいろんな経験をいっぱいさせてあげたいですね。JAや農家さんの協力があるってできること。これからもがんばってください。(60代・女性 主婦)

とさのうと

農する人と、食する人へ
Summer/2018/vol.32

【とさのうと32号】

発行日

2018年6月1日 | 年4回発行 |

企画・発行

J A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

森澤 恵美

夢原 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

JAバンク 高知

農する食する、イベントガイド

2018年
6月 ▶ 9月

6月

- 8金 フレミズ交流会 こんにちは作り (JA高知はた 本所)
- 10日 第31回はるのあじさいまつり (春野町あじさい街道)
- 12火 JA土佐あき なぎの市14周年フェア (JA土佐あき 本所)
- 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)
- 23土 JAとさし 高石支所直販市 夏の感謝祭 (JAとさし高石直販所)
- 24日 ナス・ピーマン、とって食べて安芸まつり (JA土佐あき本所)

7月

- 1日 第16回蓮池ハスまつり (蓮池公園)
- 15日 第11回JA長岡杯 泥んこスポーツ大会 (JA長岡)
- 24火 ちゃぐりんフェスタ 工作・料理作り (JA高知はた 本所)

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

- 3金 須崎まつり はし拳駕籠かきレース (須崎市)
- 4土 須崎まつり 花火大会 (富士ヶ浜前海上)
- 5日 須崎まつり ドラゴンカヌー大会 (須崎市立スポーツカヌー場)
- 9木 第68回高知市納涼花火大会 (高知市鏡川河畔柳原 みどりの広場)
- よさこい祭り (～11日) (高知市内)

9月

- 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)

【日程未定】JA四万十直販所「みどり市」夏祭り (8月) (JA四万十直販所 みどり市)・新子まつり (9月上旬) (須崎市桐間多目的公園)・ご当地キャラまつりin須崎 (9月上旬) (須崎市桐間多目的公園)

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」 4号 2011年6月発行 「いいかおナス」 7号 2012年3月発行 「はるばる土佐茶」 14号 2013年12月発行 「はつゆめイチゴ」 21号 2015年9月発行 「たより新高梨」 28号 2017年6月発行 「あおぞらスイカ」	2号 2010年12月発行 「ひだまりユズ」 5号 2011年9月発行 「ふるさとお米」 8号 2012年6月発行 「こきげんオクラ」 15号 2014年3月発行 「とことんニラ」 22号 2015年12月発行 「てまねき大葉」 29号 2017年9月発行 「いちず四方竹」	3号 2011年3月発行 「あしたアスパラ」 6号 2011年12月発行 「めざましショウガ」 9号 2012年9月発行 「うるわし土佐あかうし」 16号 2014年6月発行 「やくそく牛乳」 23号 2016年3月発行 「さざなみラッキョウ」 30号 2017年12月発行 「こいぶみミカン」	10号 2012年12月発行 「きらほし文旦」 17号 2014年9月発行 「えくぼサツマイモ」 24号 2016年6月発行 「ゆりかごメロン」 31号 2018年3月発行 「ときめきブロッコリー」	11号 2013年3月発行 「すっぴんキュウリ」 18号 2014年12月発行 「うっとりピーマン」 25号 2016年9月発行 「おさんぼ栗」	12号 2013年6月発行 「リュウキュウゆうだち」 19号 2015年3月発行 「ねがいタケノコ」 26号 2016年12月発行 「こよなく豚」	13号 2013年9月発行 「ほおえみシイタケ」 20号 2015年6月発行 「おもかげ小夏」 27号 2017年3月発行 「あっぱれシトウ」
---	--	--	--	---	--	--

バックナンバーはHPで 検索 JAバンク高知

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7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、高知のおいしいもの、おいしいところがそろいました。

1 ネギと季節の野菜セット 30名様

※発送時期により内容が変更になる場合があります。

2 手作り味噌と天然はちみつセット 10名様



3 しそドリンク (2本セット) 10名様



4 とうちゃんやお食事券 (1,000円分) 10名様

5 いろは食堂ベアお食事券 6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ものではありません。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。

苦勞をしてない
はずはないのに
無垢な笑顔も
土佐の顔

