

vol. **33**
2018
Autumn

とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

ふところサトイモ





職場から自宅までの長い道のり。
 いつも秋になると一面のコスモスが咲いている。
 ある日の職場帰りに寄ってみた。
 咲き渡るコスモスのなか、一本の道がまっすぐ走っている。
 どこか別の世界に来たかのような幻想的な光景。
 この道の先には何か見たことのないものが待っているような気がする。
 生まれたばかりのわが子と共に親子3人で歩きたい。
 毎年植えてくださる方に感謝。
 どうかいつまでも、この光景に出合えることを願ひ続ける。

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/2018/vol.33

【もくじ】

- 03 特集
ふところサトイモ
- 10 サトイモ農家直伝
教えたくなるレシピ
- 12 サトイモと高知雑記帖／栄養士さんおすすめ
- 14 農業で結果を出すのは、「良品100%」が
作るストーリー
- 15 ものころ
- 16 風土食シェフ
穀雨／畑の食堂コパン
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
協同組合 産生の里 美良布直販店
- 20 J A津野山 女性部
うちでしはん
- 22 おいしいもんができたぞね
山北みかんバター
- 24 J A南国市 あぐりスクール
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

ふところサトイモ

懐かしさと新しさ、何よりもあの食感。
 赤と白、どちらも「好き」から始まって、
 高知のサトイモ、品質勝負に自信あり。

【サトイモのプロフィール】

原産地：東南アジア
 分類：サトイモ科サトイモ属
 東南アジアで主食にもするタロイモ
 がルーツ。日本へは稲作より早く伝わり、
 縄文時代から食べられてきました。
 種類・品種は多く、粘りのある食感が
 特徴。高温多湿な環境を好みます。



●取材で訪ねたサトイモの産地

夏空の下で、ぐんぐん育つ葉柄。地下ではサトイモが肥って
 増えています。(いの町)



12月の畑で収穫。地表部の葉柄は枯れ、地下でたくさん増えた芋に養分が蓄えられています。

広がってしまったうから、ほどほどにね。性が良いサトイモはバキッとすつきり割れる音でも分かります」

大きくなった親芋は出荷せず、手のひらに乗るサイズの子芋だけを出荷します。収穫の翌日には、「むしり」と呼ぶ仕上げ作業が待っています。息子で後継者の悦英さんをはじめ、5人ほどが倉庫で作業中。手作業の細やかな仕上げです。毛羽取り機で目立つ根を取ったら、表面の毛羽は、軍手をはめた手で、ほど良い所までむしります。「丁寧になでることにこだわっています」と悦英さん。そして最後の仕上げに、割り口を少しだけ切り、白い身をちらっとのぞかせるのです。割り口を小さくして傷みなどを防ぐため、仕上げ用の包丁は刃先だけ出すよう紙で巻いて使うほどの気配りです。「ここが一番大事。なんととっても白芽芋は白い肌ではないと。肌美人ですから。地域みんな品質をそろえて出荷しています」と池澤さん。こうして仕上げたサトイモは、ふわっと明るい茶色の毛羽に包まれ、内側から輝いてくるよう。

ねっとりとして、どこまでも舌に柔らかな食感が、伝わってくる姿です。池澤さんは「白芽芋はきれいな芽が命です」とも。芽が引っ込んだものは出荷しません。形だけでなく、サイズも厳しく選別して、高品質の出荷を維持しています。

池澤さんはサトイモとショウガを栽培していますが、これらは病気の原因菌が違うので、同じ畑で交互に作る輪作ができます。ショウガは一度作ると5年は畑を休ませますが、その間をサトイモが頑張ってくれるというわけです。「輪作は昔からの地のやり方なんです。畑を荒らさないための知恵です」

手塩に掛けた肌美人のサトイモは、岡山県・広島県など中国地方へ出荷されます。消費地が高い評価を受け、白い肌の逸品です。



これから出ようとしている芽が、丸いお尻の円に美しく収まっています。



ほとんどが手作業の仕上げ作業に集中する皆さん。息子の悦英さんも腕の良さを発揮。

手でむしり、ころんと優しい姿に仕上げて。身の上品な白さでアピール。

サトイモの葉柄が茶色く枯れる12月、収穫がピークを迎えています。いの町枝川の池澤秀幸さんは、平野部の畑と、隣接する山の畑で白芽芋を栽培。特有の赤土から鋤とトラクターで掘り起こすと、ずっしり重い塊が次々と現れます。2人で作業し、トラクターの後を付いて歩く人が、サトイモを両手で受けては中央へ並べていきます。息の合った作業には、機械を揺らせる「さばき」具合がポイントだそう。

塊の泥を少しづつ除けていくと、親芋の周りにたくさん芋が付いたサトイモの輪郭が見えてきました。掘るのは午前中で、その場で子芋を割り、大きめにサイズで分けます。割った面が赤く変色しないよう、午後まで畑で乾かします。膝を突いてサトイモを割る池澤さんは、病気が出てないかなど、よくよく観察していました。「割り続けるのは力が要りますよ。力を入れ過ぎると割り口が

12月、池澤秀幸さんは土の中で栄養を蓄えたサトイモを、丁寧に掘り上げます。



[サトイモ(白芽芋)]
芽が命、色白さん。

いの町 池澤秀幸さん

収穫に精を出す竹村幸子さん。
赤芽芋の栽培は楽しみでもあります。



【サトイモ(赤芽芋)】

ずーっと続いてきた赤。

津野町 竹村幸子さん

山里の畑で毎年少しずつ収穫される赤芽芋。竹村幸子さんにとって、畑は生きがいの場です。11月の末、収穫が始まりました。「サトイモは霜が降りる前の晴れた日に掘ります」。小さい鋤で周りの土を掘り、大きい鋤をテコにしながら掘り上げます。ざっと土を振ったら子芋を外して出荷用にし、良い子芋は種芋にするので、親芋ごと畑に置いてビニールシートを掛けて保存します。

出荷するのは子芋です。太い根がたくさん生え、その間に細かい根も見え、土の力を感じる根張り。「赤芽芋の種芋は、ずーっと代々持ってきたもの。大事にしています」。葉柄との切り口が紅色を帯び、芽もピンク色。セレベス、大吉芋などとも呼ばれます。親芋の周りに子芋が4個付くのが基本だそうです。



右上・左/名前通り、ピンク色の芽、茎の切り口も赤です。

は土が乾いていたら、夕方に山の水を掛けてあげます。出荷は週に1度、息子さんが車で運んでくれるそう。

高知県で昔からよく食べられてきたのは赤芽芋で、小規模ながら生産者は多く、畑に植えているのをよく見かけます。ほっくりとして粘りが少なく、ほのかな甘味が懐かしい赤芽芋。竹村さんは、手が空いたら葉柄を乾かして保存食のずいき(芋柄とも呼ぶ)も作るそうで、煮物などにして楽しみます。

赤芽芋は地域の宝。 ほくほく育てて。

小さい種芋が親芋になり、 しっかりと子育て。

初夏の風が吹く5月、山にある池澤さんの畑は定植の日を迎えています。斜面に目印を引き、親芋になる種芋を植えていきます。植えながらも、良くない種芋は除いて。株と株の間を一定にして生育具合をそろえること、植えるタイミングが肝心です。「それから水を控えて親芋をちよつとじめて子芋を肥らせ、孫芋もたくさん収穫するんです」と池

澤さん。枝川のサトイモ栽培は40年余り歴史があり、種芋は収穫して受け継いできたもの。サトイモは高温多湿を好みます。高知県内では珍しい赤土の土質は、保水が良く粘らないので芋類の栽培に適しているそう。山の落ち葉も養分となります。池澤さんが使う種芋の条件は、親芋や子芋に馬力があって栄養を蓄える株の、小さい孫芋か、ひ孫芋。「こんな小さいのが畑で肥って、子育てをするんだから。頑張るよね」と笑顔に。出か



溝を掘って種芋を植え付けます。斜面での作業は値打ちもの。



7月の土寄せ。親芋の先に付く子芋の葉柄が出てきたら、土をかぶせます。

かっている青い芽が斜面と直角になるように植えます。芽は太陽の方へ直角に曲がるので、伸びやすいようにすれば収穫も早まるから。「植え付ける手前の土作りまでが大切。これでいいやという甘い考えが一番いけません」。やがて子芋が育つと、地表に出ないように土を着せる土寄せ作業をします。畝に自前のわらを載せ、雑草と乾燥を予防。それでも夏場は草引きをたびたび。「茎の太い、しっかりと立った株に育てたい。良い肌の、良い子を育てますよ」

山の畑で定植作業に汗を流した池澤さん。この赤土が良い芋を育てます。





生産者を増やして「サトイモの町」に。

余分な土をしっかりと落とすため、洗浄機にもかけます。

【JA四万十 東大奈路出荷場】

ここ2年で地域のサトイモは生産量が倍になり、県内最大規模の出荷量になっています。出荷場に、ころころ丸いサトイモのコンテナが集まってきました。箱に入れて出荷するのは孫芋で、子芋は練り物や洗い芋などの加工用に業務筋へ出ます。まず機械にかけて攪拌し、余分な毛羽を落とします。洗浄機を使い、ジョウロで少し水を掛けながらきれいに仕上げます。次に選別機で6段階のサイズに分けます。特に小さい芋は、ここで取り除きます。どれも味は折り紙付きですが、形が丸いサトイモは細長いものよりぐっと見映えが良い分、値段が高くなるそうです。

出荷先は主に岡山県。高知産のサトイモは白さと味の良さに加え、土が付いていないので、輸送後も市場でカビが生えないのも強みです。



移植機で手植えし、畑全体にマルチシートを敷いて、肥料も入っており、1カ月ほどで芽が伸びそろういます。



掛水誠幸さんは研究熱心な地域のリーダー。

を開けては芽を外に出す「芽出し」作業をします。さらに育つと主になる芽を残して周囲を切り取る「芽かき」の作業も。また、成長期に水を好むサトイモのため、梅雨から夏場にかけては、夜間、

畑の畝の間に水を張ってしっかりと吸わせ、朝に抜くことを繰り返します。青々と伸びてきた葉柄は人の背丈ほどになり、秋が深まると自分で葉を落とし、茎の栄養を地下の芋に送るのです。



四万十川の恵みを受けて育つ、自慢の品質。息子の貴仁さんはピーマンとサトイモの両輪で昨年就農しました。



「サトイモ(白芽芋)」

情熱のホワイト。

四万十町 掛水誠幸さん

地域全体で取り組み、農業の担い手を増やそう。キーになるのはサトイモ。

11月の終わり、四万十川のそばに開けた広い農地で、掛水誠幸さんがサトイモの収穫をしています。女早生という品種は、色白の、とろける食感が持ちます。やっぱり白さが一番!

四万十町では、定植時にマルチシートを敷いて畑全体をカバーし、途中で土寄せや除草・追肥もしない一発方式の栽培です。草が生えないよう、畝と畝の間の溝もすべて覆います。サトイモ栽培はピーマンやお米と組み合わせるので、労力を減らし、肝心要の高品質なサトイモが安定して出せるよう、機械の導入も試験的に進めているところ。掛水さんの家でも、息子の貴仁さんが昨年就農しています。

収穫後の年末からは次の栽培に向けて、大切な土作り作業です。有機質の元肥を入れて、乳酸菌も入れるのは掛水さんのこだわり。ここは粘土質で水が抜けにくい土質のため、植え付けまでに合計5回ほどトラクターでゆっくりじっくり耕し、土を細かく砕いて、サトイモの好む乾きが早く水持ちも良い土にしていく作業が欠かせません。夜の最低気温が県内で最も低い地域なので、黒いマルチシートを敷き、地温を上げて守ります。

3月下旬を迎えた定植の日。粘土質で水気の多い畑なので、冬場、耕耘があらかた済んだ後、ショウガ用の畝立て機で幅の広い畝を作っておき、土を乾燥させました。植える直前になったら、壊さないようトラクターで耕し、サトイモサイズの畝を立て直す周到さ。それだけに「定植前の畝立てまでがサトイモの勝負です」と掛水さん。30センチ間隔で植え、マルチシートを敷き、飛ばないよう網を架け渡したら完了です。

植えて1カ月ほどすると、マルチシートの下から新芽が突き上げ始めます。その時期は毎朝畑を見回り、小さい穴



左からサトイモ生産者の水田亮(あきら)さん、池澤智津子さん、池澤秀幸さん、永野徳子さん、JA職員の畑瀬佑介さん、永野幸博さん。

い方が感動的。型にとられない発想に脱帽です。生産者ならではの、今まで捨てられていた親芋を使ったチップスは、パリッとして味わい深く、ジャガイモとは違う後味。生産者の懇親会などでもビールのつまみに好評だそうです。忙しい農作業の合間に、こうして団らの時間を持っていると聞きました。

いの町のサトイモ(白芽芋)生産者、池澤秀幸さんと妻の智津子さんの所に、生産者仲間が集まって手料理を囲んでいます。親芋の周りに子芋が付き、さらに孫芋が付いて代々栄えるといわれるサトイモのように、生産者の結束や将来性も感じる雰囲気。秀幸さん得意のダジャレも飛び出し、笑ったり和んだり。智津子さんは料理のプロでもあり、生産者の愛情も込めた思いがけない白芽芋の使用

サトイモ農家直伝
教えたくなるレシピ



まだまだ、 知りたいサトイモ。

◎JAコスモス伊野支所 まるい白芽芋部会



サムゲタン風であったまる サトイモと手羽元の白粥

【材料】4人分 サトイモ(親芋でもおいしくできます)400g / 手羽元6本 / 米2合 / 塩適量

【作り方】①圧力鍋に皮をむき、サトイモと手羽元、米を洗わずに入れ、米の5倍の水を加え、火にかける。圧力が掛かったら火を止めて5分置く。②器に盛り、塩を振る。 ※ショウガを入れて煮たり、クオの実のトッピングも。

栄養抜群のお助け逸品 衣かつぎ

【材料】4人分 サトイモ(小)12個 / ショウガ適量 / しょうゆ適量

【作り方】①サトイモを皮付きのままゆでる。土鍋で約45分。②サトイモのお尻を少し切る。③ショウガをすりおろし、しょうがじょうゆを作る。④食べるときは2の切り口をしょうがじょうゆに漬けて皮を軽くつまみ、芋をつると出す。 ※ショウガは辛味の強いものがおすすめ。

優しい粘り気、ほんのり風味 サトイモのサラダ

【材料】4人分 サトイモ500g / キュウリ2本 / パプリカ(赤と黄)各1個 / マヨネーズ適量 / 塩・コショウ適量 / ねり辛子適量

【作り方】①キュウリをスライスし、パプリカを1cm角に切る。②サトイモをゆで、フォークで粗くつぶす。③1と2をボウルに合わせて塩・コショウ、



サトイモと手羽元の白粥

サトイモのサラダ

サトイモチップス

サトイモの照り焼き

衣かつぎ

ヘルシーなおやつ&つまみに サトイモチップス

【材料】サトイモ(親芋)好みの分量で / 揚げ油適量 / 塩少々

【作り方】①サトイモの皮をむき、スライサーで薄切りにして揚げる。④揚がったら塩を振る。 ※チップスと塩を新聞紙にくるんで中温(170度)に熱し、1を

簡単なのにゴージャスな サトイモの照り焼き

【材料】4人分 サトイモ(小)12個 / 揚げ油適量 / 片栗粉適量 / 市販の焼き鳥のたれ適量

【作り方】①サトイモをゆでて皮をむく。②片栗粉をまぶし、中温(170度)の揚げ油で揚げる。③3個ずつ串に刺して皿に盛り、焼き鳥のたれをしっかりと絡めて出来上がり。 ※冷めてもおいしいので、お弁当にもどうぞ。



「保存するには」

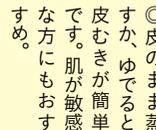
◎低温に弱いので、紙などに包んで常温保存で冷めゆで可能ですが、



◎赤芽芋の揚げ煮は山間部の伝統料理。片栗粉をまぶして揚げ、甘辛く味付け。

「簡単レシピ」

◎白芽芋でクリームシチュー、煮崩れもなし。



◎皮のまま蒸すか、ゆでると皮むきが簡単です。肌が敏感な方にもおすすめ。



◎皮むきは上下を落としてから側面を厚めにむきます。



◎ころんと丸い形のものをお尻が柔らかいのもや黒ずんだのは避けましょう。

【下ごしらえ】
◎アク抜きと吹きこぼれ予防にひと手間。ゆでをしたら、水にさらして塩でもみ、洗ってぬめりを取ります。



ほんのり優しい、 サトイモ。

露地で育つ高知のサトイモは、寒さと共に収穫開始。旬が楽しみな根菜です。白芽芋と赤芽芋、それぞれの持ち味を秋冬の食卓にたっぷり。白芽芋の大きい親芋は直販所などで手に入ります。

栄養士さんおすすめ
サトイモのうと

秋の気配を感じる季節になりました。1年の中でも過ごしやすく催しも多いこの時季、体調に気をつけて楽しんでください。

今回はサトイモのお話です。サトイモは芋類の大きな特徴である炭水化物がそれほど多くなく、エネルギーもゴボウと同じくらいです。サトイモのでんぷんは加熱すると消化・吸収が非常に良くなるそうです。また、たんぱく質と脂質が少なく、芋類の中では水分が多く含まれています。

JA高知病院
管理栄養士
森澤 恵美

サトイモ特有のぬめりには、マンナン、ガラクトサン、ムチンなどの多様な成分が含まれ、胃腸の調子を整えるなど、さまざまな機能が知られています。マンナンはこんにやくに多量に含まれる水溶性食物繊維で、便秘予防などに、同じく食物繊維の一種ガラクトサンも便通を良くする効果があります。ムチンは胃の粘膜を保護するそうです。

サトイモがおいしくなるこれからの季節、食べ過ぎに注意しつつ、いろいろな調理法で楽しんで食べてください。



参考文献/からだにやさしい旬の食材 野菜の本 講談社



上/特注した丈夫な鉄製の移植機、生産者のこだわり。下/畝の準備は用意周到に。いくつもの段階を経て、定植直前に角を丸めて完成。(四万十町)



子芋の葉柄が株の周りに出始めたら、子芋が地表に出ないように土寄せします。(いの町)

サトイモ収穫カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
白芽芋 (いの町)			収穫	定植			土寄せ					収穫
白芽芋 (四万十町)			収穫		定植							収穫
赤芽芋 (津野町)				定植			土もり					収穫

的に品種がたくさんあり、高知県でもエビ芋やタケノコ芋などを見かけます。出荷量とは別に、高知県は食文化圏としては赤芽芋を好んで食べ、小規模な生産者はたくさんいます。愛着を込めて「たいも」と呼びますが、沖縄県産の田芋という品種ではなく、サトイモの総称です。

高知県でのサトイモ出荷量は、白芽芋が8割、赤芽芋が2割となっています。岡山県や関西方面が主な出荷先です。どちらも味のよさに定評がありますが、四万十町は近年特に白芽芋を増やしています。全国一位の産地は千葉県で、埼玉県が続きます。全国



種芋から大きな親芋が育ちその周りに、子芋、孫芋、ひ孫も付いて。(四万十町)



葉柄を乾燥した保存食「ずいき」は、炒め煮などが好まれます。

サトイモ統計データ

【全国収穫量順位※1】 【高知県市町村別生産量※2】

順位	産地	収穫量	順位	産地	生産量
1位	全国	154,600t	1位	高知県	92t
2位	千葉県	20,700t	2位	越知町	39t
3位	埼玉県	18,300t	3位	四万十町	31t
40位	高知県	701t	3位	いの町	21t

※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。

白芽芋と赤芽芋



山に開拓した赤土の畑は芋類に適した土壌です。(いの町)



サトイモとショウガの連作障害を避けて、畑ごとに植え付ける年を管理します。(いの町)



山間部で育てるサトイモ。種芋は代々大事に保存してきました。(津野町)



付加価値の高い子芋を作るには、親芋をしっかり肥らせることが大事。(四万十町)

縁起物で保存食にも

サトイモは親芋の周りに子芋、孫芋と付いて育つことから、代々続き子孫繁栄の縁起物としておせち料理にも使われます。赤芽芋と白芽芋を並べて、紅白の彩りにも。日本に古代から伝わってきたアジアの食文化・タロイモが

ルーツで、日本人が慣れ親しんだ芋類です。葉柄を乾燥させたものは「ずいき」「芋柄」として保存食にされ、高知でも特に山間部を中心に作られています。記事でもお伝えしましたが、地域の種芋を保存している生産者も多いようです。

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。



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



あなたの町の
ライフアドバイザーです。

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。



とさのうと29号「いちす四方竹」
四方竹農家・筒井和美さん

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9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 検索



何を食べてきたのかな。

お母さんとしての私は、ご飯を作るのが
うんと大切な仕事なんです。
食べることを、おろそかにはできないの。



米袋のリサイクルバッグ【お袋さん】

米袋は丈夫な3重構造。クラフト紙の機能性と風合いを生かして、一人のお母さんがミシンと会話しながら考えた、リサイクルのエコバッグ。紙特有の張り感と軽さが身上。柿渋を何度か塗っています。

©りんごじょうさん(くぼまさこ)
<http://rin5joe33.blog.fc2.com/>
取扱SHOP / HACHIYAカレー・土佐せれくとしょっぶてんこす

青 空がよく似合う、トウモロコシ畑と麦わら帽子の竹村彰秀さん。両親と姉、スタッフ6人で多品目・多品種の野菜を生産し、一部を直売する多忙な毎日です。JA職員などを経て30歳で跡継ぎとして就農。責任の大きい農業経営に、真剣勝負で挑みます。

トウモロコシ、甘長トウガラシや短根ゴボウ、サツマイモなど栽培管理も多様。「農業大学校では野菜作りの基本を学んだものの、就農して5、6年たってから、やっと自信が出てきました。同じ作物でも、毎年出来は違います。去年のやり方での成功なんて、絶対ないんです」と言う竹村さん。研究心あふれる篤農家の父親に学びました。

JA長岡のエリアは温暖な平野部で、生産者の年齢幅も広く、知識が豊富。向上心のある若手が多く、1ターンで就農する人を受け入れてきた地域です。「農業は、働くだけでは結果が生まれません。収入に直結する高品質な野菜が100%出荷できるよつ、目指していきます」。妻と3人の子ともたちが、その大きな支えです。

農する人
story
33

農業で結果を出すのは、「良品100%」が作れてこそ。そのために、全力で。

●南国市東崎





野菜そのものの
甘みを感じる生かし方を。



喫茶店の居心地良さを
受け継ぐ場として。

J Aの直販所「なの市」そばに今年7月オープンした、ご夫婦が共にシェフのお店。野菜の産地を訪れたとき、直販所で見つけた新鮮な野菜をすぐに食べてみたいと思う、その願いが叶います。



地元出身で子どもの頃から農家の親戚が作った野菜やお米を食べてきた岡林雅人さんは、「ロス野菜ゼロを目指して地元野菜のおいしさを伝えたい」と熱意を込めて厨房に立ちます。ホテルのレストランでフレンチを修業した後、15年ほど不動産業に転職していた雅人さん。料理への思いが高まり、古民家カフェを営んでいた妻の理佳さんと、自分たちのお店を持つ夢を実現しました。理佳さんはその思い

新鮮な地元野菜で手作りするビュッフェランチ、特別感のあるメイン料理とドリンクバーのセットで1,500円。

《畑の食堂 コパン》
南国市下末松126-1 TEL088-819-1272
営/8:00~17:00(モーニング11:00まで、ランチは11:30~14:00、O.S.16:00)
休/水曜・第1木曜 P/50台(ながおか温泉駐車場をご利用ください)

File.2
畑の食堂コパンオーナーシェフ
岡林 雅人さん
理佳さん



「ご飯をモリモリ食べる人、いいですよー！私たちもご飯が大好き。うちのお米は付き合いの長いお米屋さんから、一番おいしいのを良心価格で使わせていただいています」と話すのは、カフェエプロンがよく似合う松本稚佐さん。オープンして4年、店名の穀雨は春の季語から。大崎伸和さんとのご夫婦経営で、料理も分担です。店内のインテリアはカフェ風でおしゃれな雰囲気。



ところが、穀雨はいわゆるカフェではなく、喫茶店なのだと言本さん。「私たちの世代がなじんだ昔ながらの喫茶店文化が、世代交代で消えつつあります。老若男女が入りやすい店作りを心がけ、あの喫茶店の居心地を受け継いでいきたいんです」。そんなわけで、日替わりランチは黒いお弁当箱で提供し、店内にはテレビもマンガもある、昭和の喫茶店テイストです。

《穀雨》
高知市福井町1169-1 TEL088-871-0580
営/8:00~17:00(モーニング11:00まで、ランチは11:00~15:00)
休/水曜 P/3台

File.1
穀雨 シェフ・店主
松本 稚佐さん



日々新鮮な地元野菜が身近なお店で手に入る、高知の恵まれた環境を実感している松本さん。揚げ物などはオーダ後に作り、熱いうちにお出しするのがモットー。モーニングタイムから始まるおいしい時間が、きょうもまた。

元気も一緒に 出しています

季節ごとにお宝が集まって
さまざまな贅沢を満喫

「蕪生の里 美良布直販店」はこの春、長く親しまれた建物に隣接する新店舗に移転オープンしました。新しいお店でもやはり、生産者と消費者のつながりは脈々と紡がれています。

7月下旬、香美市の山間部で愛着を持って育てられている桃、「かりかり桃子」の解禁日が来ました。店内は白い肌の桃であふれ、ファンが入れ替わり立ち替わり訪れ、あつという間に売れていきます。完熟でも果肉がカリカリと硬い珍しい桃で、加工用桃のコーナーも用意してある人気ぶり。

理事長の門脇邦泰さんは、ご自身もブルーベリーなどを出荷しています。「地元のプロデューサーが丹精込めて作って出してくるので、季節感も濃

いですし、地域や家ごとの特色があるんです」。農産物はもちろん、お総菜や加工品、手工芸品などにも「これ初めて！高知って広いなあ」と感じる出会いが待っているはず。

暮らしを支え合う仕組み。
地元のいいものを集めます

集落活動センターの役割も持つ直販所なので、地域とのつながりを大事にしています。棚やレジ台などは地元の大工さんに頼みました。出荷者には売り上げの状況をメールで送り、細やかに管理します。良い品を安定して集めるため、交通手段がない出荷者には、スタッフが時間を決めて朝の集荷に回る仕組みも。ユズの収穫で忙しい時期には、農家も手伝いの人もこのお弁当を頼りにしているそうです。

晩夏になればイチジクやブドウが紅く彩り、秋の始まりを栗が告げ、晩秋には柿もごろごろ。そして、ユズが黄色に埋め尽くす初冬。季節ごとの草花も繊細な表情です。7月には、隣の食堂もリニューアルしました。この直販所の商品も地元食材として生かされています。



左から、協同組合蕪生の里理事長・門脇邦泰さん、店長の小原喜代子さん、専務理事の五百蔵純太さん。



畑から毎日少しずつ、季節の旬が届けられます。

女性グループの「おほちゃんかるかん」は蕪生米が主役。毎週金曜午後入荷。



【協同組合蕪生の里 美良布直販店】
香美市香北町美良布1211 TEL0887-59-3156
営/7:00~18:00
休/1月1日



店のスタッフが遠隔地などへ朝の集荷に回っています。品物を大事に預かってきた佐藤和之さん。



蕪生米は高知の三大ブランドに数えられ、おいしさには定評が。もっちりしっとり、粘るヒノヒカリ。



リュウキュウ(ハスイモ)の緑やシタケの茶色、青魚もきらっと光る田舎ずしはいかが。



物部のユズは全国一の生産量。数十年の歴史がある加工品から、最新の加工品まで多彩に。



香美市特産の桃、その歯応えは、まさに「かりかり」。毎年多くのファンがお待ちかね。

モリモリのせたい!

甘長トウガラシのカナッペ

【材料】4人分

甘長トウガラシ10本／食パン(6枚切り)4枚／ミンチ(合い挽き)150g／ゆでた卵黄1個／しょうゆ小さじ1弱／砂糖大さじ1と1/2／片栗粉適量

【作り方】所要時間／15分

1. 甘長トウガラシは輪切りにする。
2. フライパンを熱して、ミンチと1を炒め、砂糖としょうゆで味付けする。
3. 2につなぎの水溶性片栗粉を入れる。
4. 食パンはトースターで焼き目を付け4等分に切る。
5. 4に炒めた2をのせ、裏ごしした卵黄を振る。

★ご飯にのせて丼アレンジはいかが?



ナスのひんやり食感にうっとり 蒸しナスのサラダ風

【材料】4人分

ナス4個／缶詰のツナ(オイル漬け)1個／ミニトマト適量／レタス適量／マヨネーズ大さじ2〜3／めんつゆ(ストレート)大さじ2/3

【作り方】所要時間／30分

1. 缶詰のツナはオイルを切り、マヨネーズであえておく。
2. ナスはヘタを取ってラップを掛け、電子レンジで4〜5分加熱。
3. 2をすぐ水に取って冷やし、皮をむいてひと口大に切る。
4. 冷めた3の上に1をのせ、めんつゆを回しかけ、ミニトマトとレタスを添えて出来上がり。

★ツナの代わりに、ゆでたササミもおすすめ。

こりこりの歯応えにバターが香る シイタケステーキ

【材料】4人分

干しシイタケ(厚め)8枚／バター40g／しょうゆ小さじ2／塩・コショウ少々

【作り方】所要時間／15分(戻し時間は別途)

1. 干しシイタケをぬるま湯で戻し、軽く絞り水を取る。軸に十字の切り目を入れ塩・コショウを振る。
2. フライパンにバターを熱し、両面をこんがり焼く。仕上げにしょうゆ少々を回しかける。

★大きくて分厚い干しシイタケを選んで。



主役の野菜たち

構原町は夏場の涼しい気候を生かして野菜を多品種栽培。甘長トウガラシや米ナスなど生産量も増えています。シイタケは山のお宝です。

こどももだいすき

いろいろ使えるシロップを作って

小梅のシャーベット

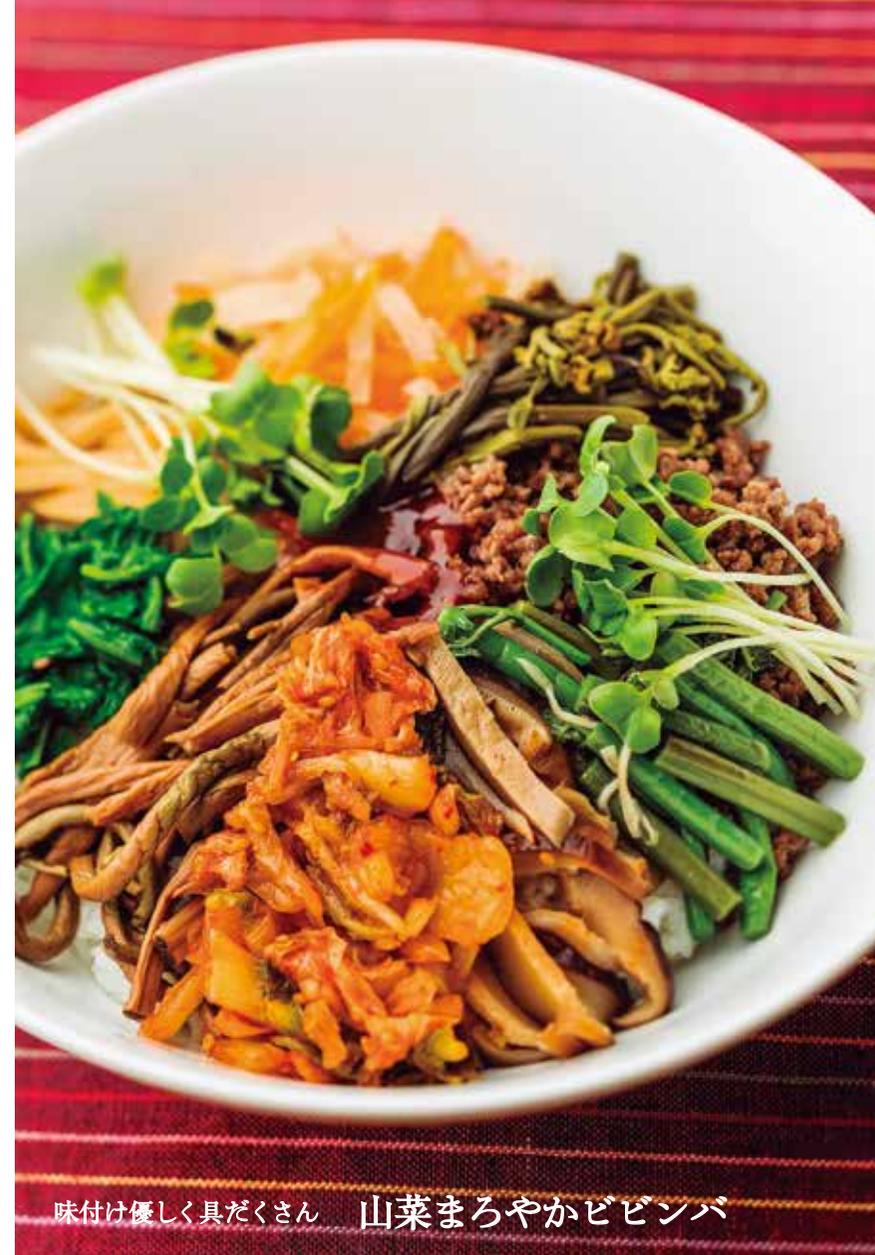
【材料】作りやすい分量

完熟小梅700g／水1.5l／砂糖500g

【作り方】所要時間／5分(1〜2週間漬ける)

1. 完熟小梅をきれいに洗う。
2. シロップを作る。鍋で1、水、砂糖を砂糖が溶けるまで煮る(沸騰させない)。
3. 冷めたら容器に移して冷蔵庫で保存。1〜2週間ほどで実も食べ頃。
4. 実を取り出して果汁を凍らせておき、かき氷にする。

★シロップは炭酸で割ってジュースにも。



味付け優しく具たくさん 山菜まろやかビビンバ

【材料】4人分

温かいご飯1合半／ミンチ(合い挽き)200g／タケノコ150g／干しシイタケ4枚／ぜんまい150g／ニンジン1本／大根50g／ホウレン草1束／貝割れ大根適量／キムチ適量／サラダ油適量／ごま油適量／コチュジャン適量

- A | みりん・しょうゆ・酒・砂糖各大さじ3
 B | 水1カップ／顆粒だし小さじ1／しょうゆ大さじ3／みりん大さじ2／砂糖大さじ2
 C | 水1カップ／顆粒だし小さじ1／しょうゆ・砂糖・酒各大さじ2／みりん大さじ1
 D | ごま油大さじ1／砂糖少々／しょうゆ少々

【作り方】所要時間／30分

1. フライパンにサラダ油を熱し、ミンチを炒めてAで味を付け、最後にごま油少々を加える。
2. 水で戻した干しシイタケ、タケノコを一口大に切り、鍋でBと汁気がなくなるまで煮る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ぜんまいを炒め、

油が回ったらCを加えて煮て汁気を飛ばす。

4. ニンジン・大根を千切りにして軽くゆで、水気を切る。ホウレン草も同様にゆでて絞り3〜4cmに切る。いずれも熱いうちにDで味を付ける。

5. 器に温かいご飯を盛って、1〜4の具とキムチを彩り良くのせ、貝割れ大根をのせる。コチュジャンの量は好みで。

★春には生の山菜を、ないときは乾燥や水煮で。



J A 津野山女性部
左から川上洋子さん、中越洋子さん、中越優子さん、上田知子さん

うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe 33



四国カルストに連なる「雲の上のまち」は、美食のまち。センスが光るレシピが、次々と生み出されています。豊かで深いこの味わい、わが家でも簡単に作れるのが肝心。地域の山菜は保存食にして、年中大活躍です。

自信を持って育てる野菜を山の幸と共に。風味を生かして食べやすく、目にもおいしく。

ときのと おすすめ逸品

蕪生の里 美良布直販店の「ゆずかりんとう」

まぶした粒々は、物部自慢のユズの皮です。透明感のある甘さが染みるかりんとう。しっかりした歯応えが命です。現在、全国一のユズ生産量を誇る物部ですが、小浜地区の婦人部がユズの皮を活用しようと作り始めたのは昭和50年代でした。婦人部が高齢化で解散した後、平成26年から引き継いでいる小松久美子さんたち。当時のベテランが糖蜜を絡める担当だそう。かりんとうどうしがくっつかないようにするのは熟練の技とか。小松さんは「お母さんが手伝ってあげて。なくさないでよ」と息子さんに言われたのが継承のきっかけに。ファンの応援が残した、地域の味です。



【ゆずかりんとう】
120g 390円（消費税込）

◎問い合わせ
協同組合 蕪生の里 美良布直販店
香美市香北町美良布1211
TEL0887-59-3156



土地そのものが柑橘に適合して、ミカン名人も多い山北。近森秀好さんもその一人で、毎年甘さがギュッと濃くて爽やかな山北らしいミカンを追っています。

実直に、ミカンの良さを詰めて。

露 地のミカンが採れるのは9月から12月。皮にミカンらしい濃いだいい色が出てくる11月まで待ちます。メンバーは食品加工のセミナーにも通い、何度も試作をして味を決めました。「農家の手作りだから、質の良いバターを使おう。安全安心な地元加工品にしよう」と話し合っています。

できたての香りはまた格別です。冷蔵庫から出したら、常温に戻して、バターナイフがスッと通るぐらいが食べ頃。「皮のつぶつぶ食感が残るのが持ち味です。バターと分離する直前、限界までミカンをたっぷり入れていきます」



【山北みかんバター】

80g入り 600円（税込）～

Aコープかがみ店、Aコープ香北、土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線のいち駅、母屋などで販売（要冷蔵）

◎問い合わせ JA土佐香美 香我美支所
山北営農センター TEL0887-55-2185



「山北みかんバター」ができるまで

- 1 煮沸滅菌したミカン皮を、皮ごとザク切りに。
- 2 グラニュー糖と水あめを加えて煮詰め、ブレンダーでピューレにする。
- 3 無塩バターにグラニュー糖を加え、マヨネーズ状に混ぜる。
- 4 3に2とオレンジキュラソー、クエン酸、塩を加え、ふわふわに混ぜる。
- 5 瓶に充填、蓋をしてラベルを貼り完成。



ふわり、お宝。

クラッカーにたっぷり塗って、黒コショウをトッピングすれば、大人の味わい。サツマイモやニンジン煮る際に加えると、ひと味違う仕上がりに。

ミカン農家皆の夢が形になりました。

産 地として長年の夢だった加工品です。ミカンで知られる香南市の山北で、生産者の女性たちが手作りしています。ミカンとバターの溶け合った極上の食感と香りは、ミカンの癒やしパワーが詰まっているよう。香南市と地元パティシエの協力もあり、山北産ミカンのPRにと、柑橘生産者の女性たちが始めました。これまで山の畑で処分していた規格外のミカンも生かされると、生産者にも好評です。「かわいそうな運命をたどるミカンがたくさんあったんですよ」とは、生産者仲間の切実な声。

メンバーは15人余りで、毎月5人ほどが交代で集まって、年間を通じて作業するようになりました。ミカンだけでなく、ユズや土佐文旦など、広く柑橘生産者の女性たちが参加します。皆さん数種類の柑橘を生産しているのので、経営戦略上、収穫の農繁期はずらしています。そのすき間を活用したのです。



みかんバターの開発にチャレンジした女性生産者の一人、黒石治美さん。皆で考えた自慢の味です。



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

33

JA土佐香美 果樹部果樹女性部

農業体験のうと
畑の弟子



夏の太陽に負けないくらい、はつらつとした子どもたちが集まりました！今日は「JA南国市あぐりスクール」の1回目の授業。農業体験を通して命・食・農の大切さを学び、地域を愛する心を育てることを目的とした活動に、今期は小学2〜6年生の総勢21名が参加しています。

この日のメインイベントは「次世代型園芸ハウス」に入っているピーマン収穫体験！「じせだいがた？」「普通のハウスとどこが違うの？」と子どもたち。ワクワクを高まらせながらハウスへ移動するとその全容にあつと驚きました。軒の高さは5.5メートル、広さは7千平方メートル。その広いハウスの温度や湿度をコンピュータが管理しています。まるでSF物語に出てくるような空間で、

親子で協力しながらピーマン探し！葉っぱの奥にツヤつと光る実を見つけては声があがり、袋がどんどんふくらみました。収穫の後は女性スタッフの手料理で昼食。みんなが最初食べたのは、やはり肉詰めピーマン。スタッフの愛情と収穫体験の楽しさが相まって、今朝までピーマンが苦手だった子どもも「今日はおいしい」と笑顔です。

さあ、12月までの半年間、農園での種まきや収穫もあれば、白木谷へ行つて四方竹の収穫や加工体験など計画にあり、子どもたちはいろいろな農業のスタイルを体験します。ぽくが「わたしが「かっこいいー楽しいー」と感じる農業はどれかな？次もワクワクしようね！



6月にサツマイモの苗が植えられたあぐり農園も見学。10月のスクールで収穫し、カレーにします！

一人で持つには大変なほどたくさんさんのピーマンを収穫。親子で力を合わせて運びます。



汗だくになりながらピーマンを探す子どもたち。「大きいのがあったで！」



菌の混入を防ぐためクツにカバーをつけ、エアージャワーを浴びてから入室。土も見えず、なんだか未来の畑に来た気分。



大きな口でガブリ！「ちょっと苦いけど、意外と甘い。ピーマンおいしいで！」



こちらが次世代型園芸ハウス。なんと小学校のプールの約23個分の広さがあるそうです。
畑の師匠／(株)南国スタイル 後藤稔宏さん(右)
お世話係／JA南国市 矢野秀幸さん
「さまざまな農業の形を知り、将来農業を仕事として選ぶ子が増えてほしい」と願う後藤さん。矢野さんも「子どもたちの学んだことが大人にも伝わってほしい」と熱い思いがあります。



班の象徴ともなる旗をみんなで制作。自分の名前や野菜の絵など、思い思いに描きました。



ハウスを運営する「南国スタイル」からバブリカのおみやげをもらいました。

子どもが感じたこと・学んだことにお母さんも興味津々です。

【第8期 第1回】
JA南国市あぐりスクール
2018年7月14日(土)
主催／JA南国市 場所／南国市
参加人数／子ども21名+保護者
◎この日の体験／開校式・ちゃぐりんの時間・班の旗作り、あぐり農園見学、次世代型ハウスでピーマン収穫、昼食、がんばりカード



大家族でほのぼのと。

四季を感じる野菜、サトイモの季節。収穫時、土の中から現れたのは、親芋・小芋・孫芋・ひ孫芋が一緒にくっついた大きな、大きな大家族。賑やかに成長した姿は微笑ましく、羨ましくも感じました。どこかほっとするあの味は、農家さんの愛情と家族に守られたサトイモだからこそ、出せる味なのかもしれませんね。煮たり、焼いたり、揚げたりと、農家さんに教わった豊かなレシピで、旬をおいしくいただきます。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

32号ネギ特集に寄せられたお便り

●ネギ農家の方の姿を見ると、素手で作業している方が多いです。きつと素手で触るからこそ感じられることがあり、また、優しく触れて大切に育てているのだなあと感じました。ネギ料理は緑が鮮やかで見ていてそばから食欲がわいてきました。生産者の方が考えた、どれも自分では思いつかないものばかりです。(20代・女性 会社員)

●店頭で見かける高知県産の小ねぎ、こんな風に手間暇かけて育てられていることに驚きました。左官用具を使っての作業、そして「そぐる」という大切なひと手間。農家の方の熱意が伝わってきます。農家の方々の笑顔や真剣な顔はとても印象深いです。(20代・男性 会社員)

●菜味が大好きですが他の野菜(トマトとか)のように味や生産者さんに目を向けたことがありませんでした。ネギが主役の料理、青ネギのサラダに驚きましたが、真心を込めて育てられたものを味わうにはピッタリだと思いました。また、ネギの包装技術を初めて知り、おもしろいと感じました。(20代・女性 学生)

●土あつてのネギ作りとのことだそうです。亡き父が小さな畑で季節ごとの野菜を作っていて、あまり肥料も消毒もなくて、ひよろひよろな野菜を食べていました。でも今ごろになって感謝するこの頃です。父のことを思い出させてくださり、ありがとうございます。(70代・女性 主婦)

●JA旭直販所で販売されている田舎豆腐「きまぐれ豆腐」をすごく食べたくなり、すぐ買いに行ったのですが、人気で売り切れでした。でも諦めきれず鏡のお店まで買いに走りました。(30代・女性 会社員)

●農家の方々の大変さ、苦勞、そして努力を知り、頭が下がる思いです。おいしいものが食べられるという贅沢。大切に感謝していただくと思うとともに、農作物を見る目の温かさや笑顔を羨ましく感じることも。日本の農業、日本の農畜産物、これからもずっとファンの一員として応援していきたいです。(30代・女性 会社員)

●高知の野菜、果物は本当に自慢できるものばかりだと実感します。「風土食シェフ」のコーナーは、高知の自慢の食材と料理に対するシェフの熱い思いと愛情が伝わってきます。食材を知ってこそ料理が生きてくるんだと勉強させられます。(20代・女性 公務員)

●何気なく買って料理して食べている野菜たち。どのようにして作られて出荷されているのか、農家さんの思いや作業手順を知ると見合わない値段でお安く手に入れているんだなあといつも思います。(30代・女性 公務員)

●私は一般の会社員なので、農業や農作物を知る機会がほとんどありません。「とさのうと」でいろいろな作物のことを知り、食事の時にも味だけではなく、他のおいしさが出てきた気がしています。「農と食を結ぶ」という一言がとても納得できました。(40代・男性 会社員)

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

とさのうと

農する人と、食する人へ
Autumn/2018/vol.33

[とさのうと33号]

発行日

2018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

木下 鉄人

竹村 沙矢加

井伏 華己

桑名 李果

山岡 さか

岡林 音々

恒石 誠

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

福井 正洋

田中 佑典

森澤 恵美

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

JAバンク高知

農する食する、イベントガイド

2018年
9月 12月

9月

- 1 土 ふれあい感謝祭(JA土佐香美 野市園芸センター)
土佐れいほく女性部 ビアホール(JA土佐れいほく 本所)
- 8 土 第10回どちっこまつり(JA土佐香美 物部支所)
- 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)
- 22 土 ゆすはらグルメまつり(梶原町役場前駐車場)
第2回四国一小さな町に出現! まちなかおぼけストリート
(岡御殿〜福田寺周辺)
- 24 土 観月の宴(琴ヶ浜松原野外劇場周辺)
- 29 土 土佐の豊穡祭2018 仁淀川 神楽と鮎と酒に酔うin仁淀ブルー
(いの町 波川公園)

10月

- 8 土 親子ちゃぐりんフェスタ(JA高知はた 本所)
- 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)
- 14 土 四万十うまいもん体験団(JA四万十)
土佐の豊穡祭 in 嶺北(さめうらぐま直下ふれあい広場)
- 20 土 土佐の豊穡祭2018 刃物まつり&山田のかかしコンテスト(県立鏡野公園)
JAまつり(JAコスモス 吾北支所)
- 21 土 梶原町産業祭(梶原町役場前駐車場)
大野見しんまいフェスタ(JA四万十 大野見支所)
- 27 土 第45回鴨田支所祭(JA高知市 鴨田支所)
JAまつり(JAコスモス 佐川支所)

11月

- 3 土 第13回ゆず祭はじまる祭(JA馬路村 ゆずの森)
JAまつり(JAコスモス 池川支所)
- 4 土 土佐の豊穡祭2018 米こめフェスタ(四万十森林公園)
JAまつり(JAコスモス 斗賀野支所)
- 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 台地祭りJAおまつり広場(〜11日)(JA四万十)

●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。

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10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 サトイモと季節の野菜セット 30名様
- 2 蕪生の里 詰め合わせセット 10名様
- 3 山北みかんバター (2個セット) 10名様
- 4 穀雨 お食事券 (1,000円分) 10名様
- 5 畑の食堂コパン お食事券 (1,000円分) 10名様

※発送時期により
内容が変更になる
場合があります。

※ご記入いただきましたお名前・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。

高知を離れて暮らしても

あの春に出会った

幼なじみの前では

子どもに帰ります

