

# とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

さいわいなバナ





しめ縄に守られた、小さな神様の田んぼに  
今年も早乙女姿の少女が苗を植える。

田植えに熱中するあまり泥をかけた早乙女を  
褒めて許したお殿様を讀んで始まったこの行事は  
豊作を願って今も地域に受け継がれている。  
教えるのは母だろうか、見守るのは世話役だろうか。

待ちかねたように雨が降り  
私はこの豊かで美しい光景が続くことを思わず祈った。  
田の神様に女性が踊りを奉納した後、地域に繰り出し  
男性の顔に泥代わりの紅やおしろいを塗る  
「どろんこ祭り」で春の盛りとなる。

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

Winter/2018/vol.34

【もくじ】

- 03 特集  
さいわいナバナ
- 10 ナバナ農家直伝  
教えたくなるレシピ
- 12 ナバナと高知雑記帖／栄養士さんおすすめ
- 14 農する人 story  
いつまでも、勉強です。花を一番きれいな姿で、  
市場へ送り出してあげるために。
- 15 ものころ
- 16 風土食シェフ  
野原のオルガン／HACHIIYAカレ
- 18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市  
JAとさし 高石直販所
- 20 うちでごはん  
JA土佐くろしお女性部 葉山支部
- 22 おいしいもんができたぞね  
とどろみそ
- 24 畑の弟子  
JA高知市親子でアグリ
- 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

定植後、3カ月ほどで収穫。葉に守られるようにつばみが育ちます。(上/土佐清水市・下/四万十町)

# さいわいナバナ

寒さの中から春を告げる、小さなつばみ。  
柔らかな葉は、目にも優しい緑色。  
匂の幸せに触れる、高知のナバナ。

## 【ナバナのプロフィール】

原産地：ヨーロッパ・中央アジア  
分類：アブラナ科アブラナ属  
つばみの付いた葉茎を食用にする緑黄色野菜。葉の花の仲間は平安時代すでに日本へ伝わっており、現在は品種改良が進んでいます。食用がナバナで、薬種油を採るのはナタネ。

●取材で訪ねたナバナの産地





側枝（脇芽）のつぼみ。咲く前に収穫します。

[ナバナ]

# 咲かせないのが愛情。

土佐清水市 山本泰司さん



山本泰司さんは、時期をずらして順番に収穫ができるよう、合計10haある畑を管理しています。



## ああ、時間を止めたい！ 栄養分を蓄えたつぼみ、 開くまでが最高の晴れ姿。

季節はまだまだ冬ですが、黒潮の寄せる幡多郡の沿岸部では、春を告げるナバナの収穫が12月頃から始まります。山本泰司さんのナバナ畑は四万十市から土佐清水市にかけて多数あるので、半島を抜ける道は通称「ナバナ通り」と呼ばれているほど。

ナバナは花が咲く前に収穫するのが出荷の鉄則なので、畑は緑色。葉の元をよく見ると、小さなつぼみが顔を出しています。一雨ごとに暖かくなる3月までの収穫期は、咲こう咲こうとする黄色い花との追いかっこ。栄養成分がぎゅゅと集まっている

という間に手持ちの袋は一杯に。切り口から飛び散る水分に陽光が反射しています。声を掛け合いながら、作業は急ピッチで進み、一つの畑が済んだら次の畑へ車で移動して、太陽と競争するように一日中採ります。



風通しの良いネット袋へまとめ、次の畑へ。

品種は中手の花かざり。幡多地域では山本さんが作り始めた全国的な人気品種です。頂花の後から側枝が20本ほど育ってくるので、それを3回に分けて収穫します。お店に並んでいるナバナのほとんどは側枝になります。花かざりはつぼみの色合いが良いことと、側枝の大きさがそろった

つぼみの状態で、その周りの柔らかい葉茎と一緒に採るのが、ナバナという野菜の商品価値なのです。

収穫は冬から春の期間。そこで生産者は他の季節に採れる野菜やお米と組み合わせる栽培しており、山本さんの場合はラッキョウやネギと組み合わせています。

採り始めは、一番上に出る頂花という花茎が、周りの葉より少し高いぐらいの頃。ナバナは生産者の手で余分な葉を除き整える作業が必要で、これぐらいが出荷用に束ねやすいパランス。山本さんを含め6人ほどの収穫チームがナイフで切り取り、あつ



ナバナは、つぼみの付いている葉茎を食べる野菜。

で、出荷用に束ねやすい品種です。

例年なら今頃は1メートル以上に育っているのですが、今回の作は秋の定植に台風が重なり、数十年ぶりの大寒波にも見舞われて、高知県全域で生育が遅れました。「この分だと、2月の出荷がかなり忙しそう。花は小さめだけど、まあまあ出来は良いですよ」と話す、3月3日、おひなさま生まれの山本さん。「ナバナを作るために生まれたようなもの」と冗談めかしますが、地域でナバナを本格的に始めて規模を拡大してきた実績があります。スタッフおそろいのTシャツでチームの息もぴったりでした。

山本さんは収穫が済んだナバナの株を畑に叩き込んで、土作りに役立てています。そして養鶏場から分けてもらった鶏糞堆肥を大量に投入。化学肥料はほとんど使わないそうです。株に残った大きな葉を手で触ってみると、弾力があって柔らかく、肌にあび着くような滑らかさ。来年もまた、緑のつぼみたちがたくさん、この優しい葉の間から顔を出してくれますように。

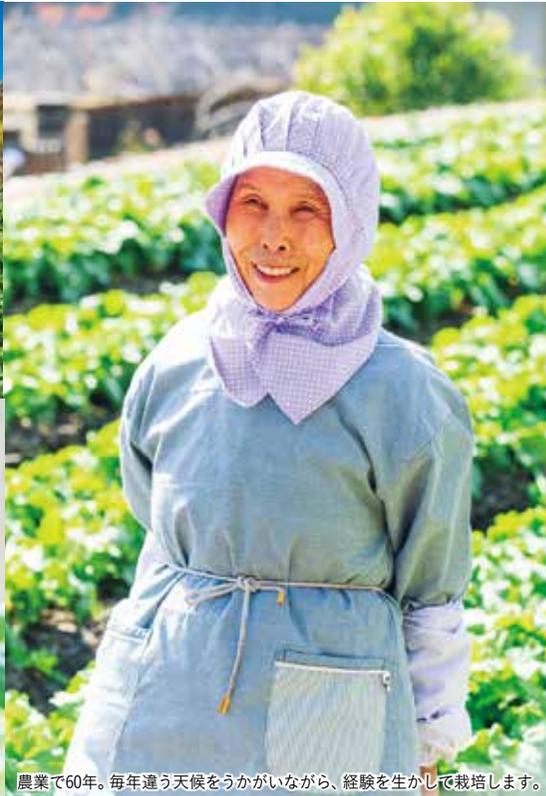
「ナバナと同居しています」と笑う香美市の五百蔵利美さん。「採れだしたら日に3食でもいただきます」。ナバナの畑は物部川河畔の高台にあります。長年育てていますが、今年のように寒が続いたのは初めてのこと。収穫を訪ねたのは川霧が引いた2月中旬の朝、露が葉の上で光っています。刃先の丸い小包丁を手には、つぼみを傷つけないように採っています。

この地域では、いろいろ試した結果、直播きして間引く栽培方法になりました。種から播くと葉茎が良く

## [ナバナ] 芸術品みたいね。

香美市 五百蔵利美さん

ナバナを育てる楽しみ。  
自分の手で全部できて、  
きれいな姿で送り出せます。



農業で60年。毎年違う天候をうかがいながら、経験を生かして栽培します。



「播き付けた日」は9月の末でした。ふだんは9月の初めですが、夏が暑かったので頂花のつぼみが腐らないよう待っていたら、寒が早く来たと言います。

「播き付けた日」は9月の末でした。ふだんは9月の初めですが、夏が暑かったので頂花のつぼみが腐らないよう待っていたら、寒が早く来たと言います。



肥るし、収穫後も束ねやすいのです。植える品種は1種類のほうが、箱に詰めるとききの緑が



最盛期は日に200箱を生産し、3カ所の作業場がフル稼働します。スチロール箱でJAの出荷場へ。1日冷やし、傷みなどを確認して市場へ。

## 一人ひとりプロ。束ねる仕上げを極めて。

山本泰司さんは畑での栽培や収穫のチーム、妻の美加さんは調製や荷造りの通称「まきまきチーム」の取りまとめ役です。

まだかまだかと待っていた収穫がついに始まった頃、土佐清水市にある作業場を訪ねました。その日に収穫してきたナバナを、付加価値の高い紙巻きの束にする作業。朝から夕方まで、女性スタッフが器用に手を動かしています。規格をそろえるため、型枠にはめて葉を下向きに曲げて束ね、紙で巻き、端を切り直して。もし花が咲いていたら摘み取ります。段差なしで9本以上、200グラム以上と、なかなかの間。20年来のベテランスタッフ、西畑良美さんは、「咲いたつぼみを取ると、目方や長さをそろえるのが肝心。シーズン中は毎日来ます。102歳まで働けた人もいたそうです。「最高の仕上げ、皆、誇りやプロ意識を持っています。私たちが作っているのは、すべて人



柔らかい苗床から抜いた苗は、根がしっかり。「良い出来です」

の手に頼り、力を合わせないとできないものばかり。人とのコミュニケーションを必要とする作物です」と美加さん。

次の作を植えるのは10月。山本さんの定植方法は、砂地の苗床に種を播いて育て、手で抜き、畑に手植えします。機械よりも効率が良いとのこと。雨が降る前に行い、自然に吸水させて活着を助けます。ナバナは生命力が強く、数日後には成長を始めるほど。「植えて1カ月したら、良いつぼみが付くかどうか分かります」



年齢も幅広いスタッフによる定植。数日で葉が広がり始め、一雨ごとに育っていきます。

# 美しさで、一步前へ。 紙巻き仕上げで 付加価値を。

[JA高知はた十和支所流通センター]



ナバナの出荷は例年12月末頃から4月まで。雪が降っても溶かして収穫できるぐらい寒さに強い野菜です。春向け商材なので年明けの出荷が多く、3月のおひなさま需要に向けてがピーク。

その日に出荷するのは、生産者が前日に調製して持ち込み、冷蔵庫に入れていたナバナ。美しく仕上げられています。束の上の部分は巻き紙から1センチつぼみを出し、下の部分は茎がバランス良く並び、半分は葉の上に見えるように束ねてあります。紙巻きの束はすべて目視で確認します。「つぼみ割れ」と呼ぶ咲きかけは返品。検査が終わると、高知県の特許技術で鮮度を保持するパーシャル包装に入れてダンボールへ。この冬は寒さが厳しく、持ち込み量は例年の1/3でしたが、その分、市場での値段は高め。上に吸水シートをのせて完了。包みに生産者番号を入れ、市場からの対応に備えます。主な出荷先は名古屋方面です。



1束につき、茎の面積が半分以上あること、巻き紙からつぼみを1cm出すのがルール。

く、ナバナの栽培に適しています。「冬作だから、強いことは強い。霜が続いても、ナバナは暖かい雨が降ったら元気になります」

収穫の後は、対岸の自宅に調製作業をします。テーブルにうず高く積み上げ、夫婦並んでの作業。帽子をかぶって、照明を当てて見ながら。林さんが大きい葉を取り除き、美喜子さんが紙を巻いて仕上げる担当。一束ずつ、やりくりしながら正方形になるよう束ねていきます。除いた葉は青菜として自家用野菜に。ゆでてもしし、焼き肉のタレで炒めるなど、忙しい農作業の合間に

サツと作れる料理が多いそうです。三島では、畑の一角に直播きして育てた苗を、1本ずつ引き抜いて畑に手で定植する、移植栽培をしています。そのままちゃんとなり付いて育つ、繊細そうなナバナの意外な強さ。集落が移植を始めたのは、ある年、アブラナ科の悩みである根こぶ病が来たため。9月20日頃種を播き、10月中旬から植えています。年によって遅れたり早まったりして、一番値段の良い時季に合わないこともありますが、「自然には勝てません」と林さん。

定植の一カ月前には、石灰窒素を入

れて土作りをしました。追肥は頂花を採った後に一度。苗の間に虫が付いたら消毒しますが、冬作ではまず消毒の必要がありません。

中州のナバナ生産者は皆、対岸の集落に住む人たち。地区ではシトウやお米、味噌造りに直販所の運営など、何かと力を合わせています。農作業を手伝い合う慣習を「手がえ」と言い、ナバナの移植や田植も一緒にするし、その日の仕事も早く済んだ人が少しだけでも手伝いに寄ったりして、集落の生活を支えています。



前日の夕方に収穫した分を束ねる二人。役割を分担して、手早く、効率的に。

# 青々と育ったナバナ。 地域の手で助け合い、 春を呼ぶ収穫を迎えます。

四万十川に架かる3本の橋と広い中州が印象的な、四万十町昭和、三島地区。ナバナ畑は2月中旬、収穫の盛りを迎

えています。林茂さんはナバナを手掛けて25年ほどになります。今年は年明けから出荷を始めました。

林さんは、花かんざしという品種を栽培しています。1週間前までは氷点下の日が続きましたが、一転、春の風が吹き始めました。朝は霜が降りるとは

いえ、側枝がたくさん伸びてきて、7〜12センチの長さになると、咲く寸前で収穫。つぼみは小さく群れて締まっています。これこそが、出荷の主役です。「一雨当てたらよく肥る」と、収穫しながら妻の美喜子さん。「つぼみが丸く育ってくれたら、きれいに束ねやすい

んです。育ち過ぎはいけないけどね」。一瞬で花を見極め、早採り、早採りで。同じ列を二人で順に見て、採り残さないように。

冬場、四万十川中流域は曇りがちな気候で、朝晩の寒暖差も大きい地域。それでも、この中州は一日中日当たりが良



# [ナバナ] 冬を耐えて。

四万十町 林茂さん



2月上旬、連日の雪で凍ったナバナ。やがて太陽が昇り氷が溶けると復活します。





### おうち料亭の気分で ナバナの天ぷら

【材料】4人分 ナバナ2束/天ぷら粉適量/揚げ油適量/抹茶塩適量/水(適量)

【作り方】①ナバナを洗って水気を拭き、茎元が硬ければ切り落とす。②天ぷら粉を水で溶き、衣を付けて高温(約180度)の揚げ油で姿揚げにする。抹茶塩をいただく。  
※玉ネギやエビとかき揚げも楽しんで。

### 旬が香り立つ風味 ナバナのごまあえ

【材料】4人分 ナバナ1束/ごま適量/だしじょうゆ大さじ1と1/2/砂糖大さじ1/塩適量

【作り方】①ナバナを塩ゆでして冷水に取り、絞る。②フライパンにごまを煎り、すり鉢でする。③①を一口大に切り、2とだしじょうゆ、砂糖を加えてあえる。  
※白あえや辛子あえもおすすめ。

### お花見弁当にいかが? ナバナの混ぜご飯

【材料】作りやすい分量 ご飯3合/ナバナ1束/チリメンジャコ適量/煎りごま1/2カップ/塩適量/ごま油適量

【作り方】①ナバナを洗って水気を拭き、小さく刻む。②フライパンにごま油を熱し、1を軽く炒め、塩で味を調える。③2をご飯に混ぜ込み、チリメンジャコ、煎りごまを加えて混ぜれば出来上がり。  
※煎りごまは直前に作ると、香ばしさが格別。



ナバナの煮込みハンバーグ  
ナバナの天ぷら  
ナバナのごまあえ  
ナバナの混ぜご飯  
ナバナのベーコン炒め

ナバナ農家直伝  
教えたくなるレシピ



## 春を告げる ナバナに恋して。

◎JA高知はた ナバナ生産者 山本美加さん

「忙しいときのナバナ料理と呼んで、私たち農家はネギ栄養もたっぷり。手際良くいくつもの料理を作ってくださったのは、幡多郡でナバナを栽培している山本美加さん。こんなに多彩なナバナ料理を食べたのは初めてです。そして、こんなにたくさん使っているのも、柔らかい葉がふんだんに入っていて、その味わいも新鮮な発見でした。『つぼみが

商品になるので、私たちは家では葉っぱの方を食べます。ナバナは特別な野菜でなく、何にでも使いやすく、合わせやすいことを皆さんに伝えていきたいです。煮込みハンバーグの中へもナバナがたっぷり入っています!どの料理でも主張し過ぎず、でもしっかりと存在感を出しているナバナ、春の香りがいっぱいです。

### 爽やかさをプラスした ナバナの煮込みハンバーグ

【材料】4個分 A=ナバナ(みじん切り)4本/ミンチ(合い挽き)200g/玉ネギ(みじん切り)1/4個/卵1個/牛乳大さじ2/パン粉大さじ2/塩・コショウ適量 B=ケチャップ大さじ4/ウスターソース大さじ1/鶏ガラスープの素大さじ1/2/水150ml/砂糖少々/サラダ油適量

【作り方】①ボウルにAの材料を入れ、手で混ぜ合わせる。4たん取り出し、ソースを作る。肉汁の中にBを加え、煮立って等分して丸め、手のひらに叩き付け、空気を抜く。②フライパンにサラダ油を熱し、1の両面をこんがり焼く。③2をいっとうゆを使えば和風味。

### 朝食にもお弁当にも ナバナのベーコン炒め

【材料】4人分 ナバナ1束/ベーコン(ブロック)1/4/ごま油大さじ1/塩・コショウ少々

【作り方】①ナバナを2~3cmに切る。ベーコンは細切りにする。②フライパンにごま油を熱し、ベーコンを炒め、ナバナを加えて軽く炒める。塩・コショウで味を調える。  
※ナバナは茎から炒め、つぼみは軽く火を通す程度。



ナバナの生産者、山本美加さん。小中学校へのナバナ料理講習にも出かけます。

### ナバナの春を はい、どうぞ!

早春の食卓に春を告げるナバナは、旬のはっきりした野菜。全体が栄養のかたまりで、油との相性も抜群です。冬から春への目覚ましにもなるような、程よいほろ苦さを楽しんで。



#### 「おいしい見分け」

◎みずみずしく、切り口が新鮮でつぼみが開いていないもの。

#### 「ゆで方」

◎沸騰した湯で塩ゆで。茎元からゆで始め、1分弱で茎に透明感が出てきたらゆで上がり。水に放ち(すぐ食べるなら不要)、しっかりと絞る。



【簡単レシピ】  
◎ナバナ卵焼き。花以外をネギのように刻んで。  
◎中華風/ゆでて、しょうゆ・ごま油・唐辛子のタレに一晩漬けて。  
◎菜飯(花以外・すき焼き・しゃぶしゃぶ・酢味噌あえ・薄塩で浅漬け・味噌汁など)。  
【保存するには】  
◎冷蔵庫の野菜室に立て置き、早めに食べ切り。水に差すと花が咲くのでNG。  
◎洗って水気を切り、ざく切りにして冷凍。



栄養士さんおすすめ  
ナバナのうと

風の冷たさが冬本番を運んでくるこの時季、寒さに負けず楽しい思い出をたくさん作ってください。

ナバナは各種のビタミン・ミネラルを含みますが、ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。免疫力を高め風邪などの感染症を予防したり、コラーゲンの生成を活発にしてハリのある肌を作ったりと、体をストレスから守るのに役立つそうです。ビタミンC

JA高知病院  
管理栄養士  
森澤 恵美

は水溶性なので、水にさらしたり火を通すときはさっと短時間で。ゆでるときは少し硬めの状態でザルに上げ、自然に冷ますとビタミンCの損失を防ぎます。ビタミンCと共に抗酸化作用を発揮するβカロテンやビタミンEや食物繊維も豊富に含まれます。

野菜の辛み成分であるイソチオシアネートはアブラナ科の野菜に特有の成分で、イソチオシアネートはがん細胞の発生を抑制する働きがあると考えられているそうです。

さまざまな調理が楽しめるナバナ。ぜひご家庭で召し上がってください。



参考文献/新・野菜の便利帳 健康編 高橋書店

ナバナの産地は、高知県内では9割が幡多地域が占めており、温暖な気候を利用して年末から出荷しています。全国では千葉県が1位で、香川県や徳島県、4位の高知県へと続きます。高知県産ナバナの出荷最盛期は12月から2月。年末年始の春商材として、桃の節句やお花見まで続き、出荷先は中京や京浜が主体です。



葉と同じ色のつぼみを探り残さないよう、数人で見て収穫します。(四万十町)

ナバナ収穫カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
土佐清水市				収穫				播種(苗床)		定植		収穫
四万十町				収穫				播種(苗床)		定植		収穫
香北町				収穫				播種(直床)				収穫

ナバナ統計データ

【全国収穫量※1】

順位	産地	1月	2月	3月
1位	千葉県	千葉県	千葉県	千葉県
2位	香川県	香川県	香川県	香川県
3位	徳島県	徳島県	茨城県	
4位	高知県	高知県	徳島県	
5位	福岡県	福岡県	高知県	

【市町村別生産量※2】

順位	産地	生産量
1位	高知県	299t
2位	四万十市	110t
3位	土佐清水市	83t
4位	四万十町	47t
7位	香美市	3t

※1JAグループ調べ。※2高知県農業振興部「高知県の園芸」による(平成29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。



ナバナの産地は、高知県内では9割が幡多地域が占めており、温暖な気候を利用して年末から出荷して

春を呼び込む野菜

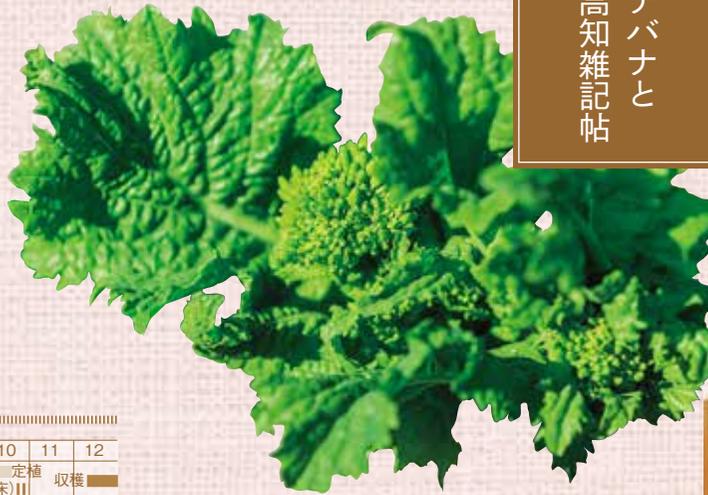


高知県では収穫後、生産者がきれいに整え、束ねて出荷します。(土佐清水市)



12月頃～3月までが収穫期です。(土佐清水市)

ナバナと  
高知雑記帖



苗床の双葉。10cm以上に育ったら手で抜き、畑へ植えます。(四万十町)



緑のじゅうたん

高知県産のナバナは、紙を巻いた束にして、立てた状態で箱詰め出荷します。200グラムという大きめの束です。つぼみが主役なので、葉は下向きに曲げながら整え、束ねます。その結果、つぼみがすべて

上を向いた花束のようになり、箱に詰められた様子は、緑のじゅうたんを敷いているかのよう。きれいな束にするためには細やかな作業が多く、熟練度が必要です。機械化できない分、地域の手仕事となっています。高知県では、こうしてつぼみに愛情を注ぎます。



収穫が終わった後は、四万十川観光の名所として一面の菜の花畑。

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。



あなたの町の  
ライフアドバイザーです。



地域の皆様が安心して喜ばれるよう笑顔で頑張ります!

地域貢献をモットーに、皆様に元氣と安心をお届けします。

皆様とJAの笑顔の架け橋に!

地域の皆さまに安心と笑顔をお送りします。

よこがわ ゆうこ [JAとさし] 横川 裕子

やまざき ゆうた [JAコスモス] 山崎 雄太

かねこ さちこ [JA高知春野] 金子 幸子

もりもと こうへい [JA高知市] 森本 康平

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26号「こよなく豚」養豚家・山中和人さん

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。



JAバンク高知 検索



## よき気を放つ。

日本中の家々に、私らの仲間が暮らしていました。  
あんなにたくさんいたのですが、今は一握り。  
でも、近くにいれば、すがすがしい空気で気づきます。



### い草を水引で束ねた【小束】

四国には3軒だけとなった「い草農家」がある土佐市。  
い草は梅雨明けの酷暑に収穫し、泥染めして干し、畳  
表や蓑簾(ござ)にする素材。産業や文化の視点から、  
その束をオブジェとして、暮らす心を問い掛けます。

◎じゃぼかる TEL088-881-2167 ※直売あり  
www.tosa-k-style.org  
取扱SHOP / 土佐和紙工芸村「くらうど」・土佐  
せれくとしょっぷでんこす

きれいに整った、四国の尾根・  
嶺北の山上ハウス。空気や水  
の清浄な環境でユリやトルコギキョ  
ウを美しく育てる上田裕介さんは、  
経験20年のベテラン生産者です。近  
年、ユリの生産量は高知県が全国  
トップクラスに。新しい「夏の産地」  
として注目される嶺北は夏場も平  
均気温が涼しい気候を生かし、9月  
から10月が出荷の最盛期です。  
ユリは育種も行っています。ノー  
ブルという希少品種から突然変異  
で生まれたユリを、新系統の品種  
に定着させたのが「みもり」。上田  
さんはこのユリに愛娘の名前を付  
けました。他の花は関西圏へ出ま  
すが、独創的で希少性が高いみも  
りは、関東方面へ出荷します。  
野菜農家で育った上田さんは就  
農後、花卉栽培への転換を選択し  
ました。「ずっと花をやっています。  
作っても面白いし、見てもきれい。  
良い品を作れるよう、これからも  
勉強です」。夏に育つ苗は、高温で  
茎が柔らかくなったり、花も小さ  
くなりがち。それらを克服して、市  
場デビューさせるため、花たちの美  
しさを伸ばします。

### 農する人 story 34

いつまでも、勉強です。  
花を一番きれいな姿で、市場へ  
送り出してあげるために。

◎土佐町地藏寺





アジアなカレーに  
高知県産が生きてます。

満ちているスパイスの香り  
はどこか優しく、うっとりし  
ます。豆腐の入ったキーマカ  
レーや、プリプリのエビが主  
役のココナッツミルクカレー  
など、深みのある通好みのア  
ジアンテイストです。月に一  
く2日は、数量限定の特別な  
カレーも登場。  
観葉植物が迎えてくれるカ  
レー店、だから鉢屋+カレー  
というのが店名の由来。カ  
レーは仮谷充史さんが担当  
鉢物は妻の充さんが扱う、ご  
夫婦のお店です。仮谷さんは  
20年余り食肉関係で働いた後、  
40歳を機に独立しました。経  
験を生かして、高知県産のお  
肉を随所で活用。豚骨と鶏ガ  
ラをじっくり煮出してベース  
のスープに、手羽元はチキンカ



エビのココナッツカレーはマイルドな味わい。隠し味のナンブラーや煎った干しエビがアクセント。野菜もたっぷり、950円。

《HACHIYAカレー》  
南国市大そね甲1445-1 TEL088-863-2885  
営/10:00~19:00(O.S.18:30)  
休/不定休 ※12月31日~1月4日は休み P/5台

File.2  
HACHIYAカレー・店主  
仮谷充史さん



大好きなこの場所で、  
お待ちしております。

窓の下を静かに川が流れ、  
街の喧噪を忘れる一軒家のカ  
フェ。アンティークなインテ  
リアとおいしい時間が、優し  
く溶けています。あちらこち  
らに置かれた本たち。どの椅  
子も、腰掛けてくれる人を  
待っているよう。  
店主の上野真美子さんは、  
岡山県から13年ぶりにUター  
ン。この川沿いの土地に出合  
い、長年温めていたカフェを  
開いて1年余りに。週替わり  
のランチはすべて手作り、家  
庭料理の親しみやすさ。「どっ  
さり地元野菜を買い込んで  
帰るのが楽しみなんです」と  
言い、近隣の町や村へも新鮮  
な高知野菜を買い出しに出掛  
けます。お米は自慢の高知産。  
お菓子作りは上野さんに



丁寧に手作りする週替わりランチは飲み物付きで1,200円。自家製ケーキとのセットもおすすです。

《野原のオルガン》  
高知市西町31-3 TEL090-1579-7114 営/11:30~16:00(O.S.15:30)  
※お待たせする場合があります。ご了承を 休/月曜・火曜・第1と第3日曜・  
毎月25日から月末まで P/4台 ※乗り合わせてお願いします

File.1  
野原のオルガン・店主  
上野真美子さん



とって長年の趣味でもあり、  
イベントに出していた経験も  
週替わりで季節の果物などを  
主役に手作りしています。例  
えば、紅玉リンゴのタルトや、  
栗のペイクドチーズケーキ。  
飲み物は、注文後にハンドド  
リップで入れるコーヒーや、  
オーガニックのハーブティ  
など。ハンドメイド雑貨の  
ワークショップも開催してい  
ます。日々を慈しむ夢の時間  
が、ここにあります。



ジューシーなナスが主役です  
**ナスと鶏肉の中華蒸し風**

**【材料】4人分**  
ナス4個／鶏むね肉250g／大葉5枚  
A| 片栗粉大さじ1/2／酒大さじ1/2／  
ごま油大さじ1/2／塩小さじ1/3  
B| 梅肉適量／酒大さじ2／砂糖小さじ  
1／ごま油大さじ1/2

**【作り方】所要時間／30分**  
1. ナスの皮をむき、縦半分にして3cmの斜め切りにする。大葉は千切り。それぞれを水に5分ほどさらし、水気を拭く。  
2. 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにし、ボウルに入れAを加えてもみ込む。  
3. Bのタレを合わせておく。  
4. フライパンに1のナスと2を広げ、Bを回しかける。ふたをして強火で熱し、煮立ったら弱めの中火に。10分ほど蒸し焼き。  
5. 器に盛り、1の大葉を散らす。  
★梅肉は塩加減によって量の調節を。



**こどももだいすき**

お腹に優しい昭和風デザート **フルーツ寒天**

**【材料】4人分**  
棒寒天(赤)1本／水600ml／砂糖175g／キウイ適量

**【作り方】所要時間／1時間30分**  
1. 棒寒天を水に浸し、柔らかくなるまで戻す。取り出して、分量の水を張った鍋にちぎり入れ、弱火で煮溶かす。  
2. 完全に溶けたら、砂糖を加えてよく混ぜ、バットに流し入れる。  
3. キウイをのせ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。  
★ニッキ水を加えると、懐かしさ倍増!



シャキシャキが止まらない!  
**イタドリとミョウガの白あえ**

**【材料】4人分**  
イタドリ(塩抜き)300g／ミョウガ2個  
／豆腐1/2／ごま少々  
A| だししょうゆ150ml／みりん50ml  
／砂糖30g  
B| だししょうゆ少々／砂糖少々

**【作り方】所要時間／30分**  
1. 一晩水にさらして塩抜きしたイタドリの水気を切り、斜め切りにする。ミョウガは、サッと湯通しして薄切りに。豆腐は水切りしておく。  
2. Aを鍋に入れ、沸騰したら1を加えてひと煮立ちさせ、イタドリを取り出し広げて冷ます。  
3. すり鉢でごまをする。Bと豆腐を加え、つぶしながらよく混ぜる。  
4. イタドリとミョウガを加え、軽くあえれば出来上がり。  
★おろしミョウガを加えるとアクセントに。

香味野菜をたっぷり  
**豆腐と季節野菜の豚肉巻き**

**【材料】4人分**  
豚バラ肉250g／木綿豆腐1/4丁／大葉  
4枚／花ニラ1束／ミョウガ4個／塩・  
コショウ少々／サラダ油適量  
A| 玉ネギ1/2個／だししょうゆ大さじ  
3／砂糖大さじ1

**【作り方】所要時間／30分**  
1. 豚バラ肉を広げて塩・コショウをししておく。  
2. 豆腐は水切りし、縦に4等分する。花ニラは約5cmに切り、ミョウガは元に切れ目を入れる。  
3. 花ニラ、ミョウガを芯にして、豚肉を巻く。豆腐には大葉も巻く。  
4. フライパンにサラダ油を熱し、3の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら表面の色が変わったら、ふたをして蒸し焼き。  
5. Aのタレを作る。玉ネギをすりおろし、だししょうゆと砂糖を混ぜる。  
★野菜はオクラやナスもおすすめ。



山の恵みを、全部のせ! **具だくさんの山菜おこわ**

**【材料】作りやすい分量**  
もち米3合／ぜんまい50g／ニンジン50g／タケノコ50g／ゴボウ  
30g／シイタケ30g／油揚げ1枚／鶏もも肉50g／ワラビ適量  
A| みりん・しょうゆ・酒・砂糖各大さじ3

**【作り方】所要時間／1時間30分(浸す時間は別途)**  
1. もち米は洗って一晩水に浸し、20分ほどザルに揚げる。  
2. ぜんまいは2〜3cmに切る。ニンジン、タケノコは千切り、ゴボウはささがきにしてアク抜き。シイタケ、油揚げ、鶏もも肉は小さく切る。  
3. 鍋にAを煮立て、2を加えてひと煮立ちさせる。  
4. 3をザルにあけ、煮汁と具を分ける。  
5. もち米と具材を混ぜ、蒸し器にかける。  
6. 湯気が上がって30分ほどで、4の煮汁で打ち水し、再び10分ほど蒸す。  
7. ワラビは5cmほどに切って4の煮汁に5分浸し、蒸し上がったおこわの上に飾る。  
★市販の山菜水煮を使ってもOK。

JA土佐くろしお 女性部山菜支部  
左から 大崎増恵さん、中山美須江さん、  
高橋正子さん、竹村美津子さん、  
長山和子さん、橋本和美さん、大崎恵美さん



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe



みんなで始めた料理サークル、ワイワイ元気に作っています。教え合いながら、料理プラスの楽しさをもらっているという皆さん。その時季に収穫した野菜を持ち寄り、即興の料理も、お手のもの。多品種の野菜が手に入るから、アイデアも広がります。

毎日のご飯作りに、仲間たちのレシピが新鮮さをプラス。おいしい時間を共有したら、暮らしに笑顔が増えるみたい。



主役の野菜たち

産地の特徴は年間通じて多品種の野菜があること。塩漬して家庭で保存してある山菜は年中大活躍。もち米もしっかり地元産です。

とさのうと おすすめ逸品

## JAとさし 高石直販所の「ハブ茶」

**伝** 伝統的な高知県の食文化、野草茶。土佐市でハブ茶を作っている野村恒子さんにお話を聞きました。全国的にハブ草のお茶は種を焙じますが、高知では全草を使います。野村さんの場合、黄色い花や主枝は使わず、葉とその茎だけを採るのがこだわり。洗って揉んだ後、2日間天日乾燥します。茎の細いタイプと太いタイプがあり、「好みですが、太い方は草丈も高く、お茶の香りに含まれる野性味も強いようです」と野村さん。「私は青いまま出荷しますので、飲む前にフライパンで色が変わるぐらいに焙じると香ばしくなります。ハブ茶は2煎3煎と飲めます」。緑茶などへのブレンドも、お好みで。



### 【ハブ茶】

100g 300円 (消費税込)

◎問い合わせ  
JAとさし 高石直販所  
土佐市塚地田所116-1  
TEL088-852-2033



秋空の下で稲刈り。土居さんと林さんがコンバインで、角の部分は美喜子さんが鎌で刈って仕上げ。これを仕込むのは半年後です。



### つつがない発酵を祈りながら。

**蒸** した米と麦を室に広げて40度以下になったら、こうじ菌の菌付け。両手でまんべんなく切り返しながら混ぜていきます。ほかほかの湯気と香り。15分ほどで粘りが出て、まともになりました。これから2昼夜ほど、山を切り返して熱を行き渡らせたり、寄せ集めて毛布を掛けたりして30度台の適温を保ち、菌の働きを助けます。その後、煮て潰した大豆と塩を混ぜて樽詰め。仕込み中のご先祖に「おいしくできますように」と祈るのだそう。自家製の甘酒が、楽しい副産物。伝統の味噌造りは、地域をつなぐ大事な仕事です。



### 【手造り とどろみそ】

汁用・なめ用 各700g 600円 (消費税込)  
三島直販所、しまんとハマヤ、ゆういんぐ四万十、  
四万十町内の道の駅などで販売

◎問い合わせ 轟味噌組合  
TEL0880-28-4682



## 染みてくる50年。

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  
10月初旬、四万十川の中州で味噌造りのために育てたヒノヒカリの稲刈り。出来は上々です。十和錦も足して使います。

34 轟味噌組合

なめ用での、具たくさん豚汁が地元の定番。ジャコでだしを取り、畑で採れた野菜もあれこれ入れて。なめ用はお茶漬けにも合います。

### 昔から轟の家々で造ってきた味。

お味噌が、「とどろみそ」。自家製のお米と麦、大豆から造る、なめ用と汁用の2種類。なめ用はちよつと甘口、いづれも角のない優しい味で、添加物は使いません。仕込みは、田植え前の4月下旬頃。昔ながらの薪で焚くかまどを4基据えた味噌の加工場は、建てて10年余り。早朝4時頃から集落の農家3軒が力を合わせて仕込みます。3日掛かる工程を何回か行って、半年後に出来上がり。仕込み担当は女性たちで、采配役の「料理長」は林美喜子さん。美喜子お姉さんと慕われています。新人としては、同組合代表の土居重満さんと文子さん夫妻、太田和美さんが7年前に仲間入り。「轟は働き者の集落ですよ」。材料を蒸す湯気がもうもうと立ち、力仕事を手伝う男性も控えています。



**大** 河四万十川のほとり、四万十町昭和の轟集落。ここで半世紀続くロングセラーの

### 「とどろみそ」ができるまで

- 1 米と麦を一緒に蒸す。「室」に広げてしゃもじでならし冷ます。
- 2 「菌付け」。40度以下になったらこうじ菌をまぶしてまんべんなく返し、40度以下を保ちながら2昼夜。
- 3 大豆を軟らかく煮て潰し、塩と2を合わせる。
- 4 樽に詰め半年間寝かせて出来上がり。





# 農業体験のうと 畑の弟子

子どもたちが、かわい  
い子牛にブラッシングし  
て心音を聞き、自分の心  
臓の音と比べています。次には大きな  
雌牛に、手からエサやり。秋晴れの空  
の下、子どもたちの表情が輝きました。  
酪農に触れ、おいしい体験もできる

## いつもの牛乳が おいしくて、 大事に思えたよ。

JA 高知市の農業体験講座です。

高知市の岡崎牧場は、子どもたちのための生きた教育の場「酪農教育ファーム」でもあります。今回の「親子でアグリ」は、牧場の協力で実現しました。乳牛を山に放牧しながら育てる牧場主の鹿嶋利三郎さんが、まずみんなに話してくれたのは、牛乳を生産するホルスタイン牛のこと。牛乳についての知識、お産が親牛にも子牛にも命がけであること、牛が草を反芻する理由などを学びました。

新鮮な牛乳からバターを作って試  
食後、お昼ご飯。家族ごとに具をたくさんトッピングしたピザを、石窯で焼いてもらいました。JA 高知市女性部が用意した、新米のおにぎりも。「いただきますー！」野外で食べるおいしさは格別です。

子牛たちを親代わりのように育てる鹿嶋さんが、体験の終わりに話してくださいました。「いつも牛のことを気に掛けています。牛たちが元気にしていて、雌牛が生まれるとうれしい。ほんのちよつとつらいのは、お乳が出なくなった牛の命を食卓へつなぐために牧場から出すことを決めるときです。でも、牛はペットではなく、家畜。命がつながっている仕事を、こうして皆さんに見てもらい教育に役立てることは、私のやりがいです」。



「ドクドクって大きい音がする!」「太鼓みたいだね」  
息子の泰成さんもお世話をしてくださいました。



ヤギやウサギとの触れ合いコーナーも楽しみ。

恐る恐るだった大きな牛との距離も、だんだん縮まって。



JA 高知市青壮年部による、牛さんクイズ。「昔は田植えの前、牛に手伝ってもらって田んぼを平らにしたんですよ」という話を聞きました。



上下に振って、振って、10分以上。出来上がったバターは、ほんのリミルク味。



熱々のピザ、親子で生地を伸ばしてトッピングしました。



畑の師匠／(左)岡崎牧場 牧場主 鹿嶋利三郎さん  
お世話係／JA 高知市 高村昌宏さん

岡崎牧場は、高知県で最初の酪農教育ファーム認証牧場。現在、76頭を飼育しています。「牧場の様子などはふだんの生活では見る機会がないので、親子で参加してもらい、1歩でも2歩でも農業に近づいてもらえれば」と高村さん。

手作りボードで牛の体を説明。胃の大きさと役割には驚きました。

【親子でアグリ2018】  
2018年10月13日(土)  
主催／JA 高知市  
場所／岡崎牧場(高知市円行寺)  
参加人数／子ども13人＋保護者9人  
◎この日の体験／鹿嶋さんのお話、子牛のブラッシング、牛と自分の心音を聞く、雌牛にエサやり、バター作り、ピザ作り、酪農クイズなど。

## 春のごちそう。

ほろ苦さと香りが春を感じる、ナバナ。見ても楽しい食べてもおいしいナバナが、私は大好きです。色彩豊かに私たちを招いてくださった、農家さん手作りのナバナ料理。想像を超える料理のレパートリーから、ナバナをたくさん気軽に食べてほしいという、農家さんの想いがぐっと伝わってきました。教えていただいたおいしいレシピを用意して、今年もナバナの旬を楽しみたいです。

食のネットワーク運営協議会 事務局

## 土コミひろば

33号サトイモ特集に寄せられたお便り

●まごころを持ち作っている生産者さんのサトイモへの愛とこだわりを感じました。ただ消費するのではなく、どんな思いで作っているのか、貴重なものなのかを感じ取って食べたいと思っています。私は今、お腹に赤ちゃんがいます。子どもにも食育を通して、いろいろ感じ取って食べてもらえるよう育てていきたいです。(30代・女性 主婦)

●「とさのうと」に出合えてすごうれし。特に農家さんが頑張っていて楽しながら育てている作物、私までいとおしく思うようになりました。何度も繰り返し読んでいます。昔、母が畑の隅に少しだけ植えて食べる時、ニコニコしながら大家族で食べたのを思い出しています。生産者さんにはいつまでもその元気な笑顔を見せてほしいです。(70代・女性 自営業)

●「安いものが良い」といつも安さを求めがちですが、生産者のみなさんの日ごろの努力、がんばりを目にする「安い安い」と言っていることが恥ずかしくなる思いです。本当の豊かさとは「安い、早い、高い、もうかる」ではなく恵みへの感謝、作ることの喜び、食べることの幸せにあるのかなと思います。(30代・女性 パート・アルバイト)

●無類のサトイモ好きなので、目に留まり思わず手にとりました。里芋チップスや里芋サラダなど今まで出合ったことのない料理があり、わが家でも作ってみたいと思いました。なにより里芋が普通に

とてもよい食材だったということが一番印象的でした。(20代・女性 主婦)

●知人から「うちでごはん」のレシピは、子どもがたくさんご飯を食べてくれる！と聞き、私も簡単で真似しやすいレシピで娘に作ってあげたら完食してくれました!! 普段はほとんどおやつばかり食べていたので感動し、旦那と泣きながら大喜びしました(笑)!(20代・女性 主婦)

●畑の弟子「JA南国市あぐりスクール」。とても楽しく読みました。ピーマンが苦手な息子も自分が収穫したら食べてくれるのかなと思いました。そのくらい、子どもたちの笑顔がステキでした。自分で採った野菜を食べるといって命をいただく、という大きな学びもあったと思います。ぜひ来期はわが子と共に参加したいと考えています。(40代・女性 その他)

●山北みかんバターのおいしさを知人から聞き、とても興味を持ちました。規格外のミカンの皮も実もまるごと入っているんですね。生産者だけでなく自然にも優しい、正しく「エコ」だなと思いました。生産者さんの熱い想いや栄養もたくさん入って、ますますファンになりそうです。(20代・女性 公務員)

●いつも米袋を何かと便利に再利用しているが、「ものごころ」で、まさかのバッグとはびっくり。新聞バッグ止まりの頭でしかなかった自分にガックリもした。すばらしい発想の人がいるんだね!(60代・女性 パート・アルバイト)

## とさのうと

農する人と、食する人へ  
Winter/2018/vol.34

[とさのうと34号]

### 発行日

2018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

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

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



## 農する食する、イベントガイド

2018年 12月 → 2019年 3月

### 12月

- 1 高須支所まつり (JA高知市 高須支所)  
旭支所まつり (JA高知市 旭支所直売部横内店駐車場)  
第24回 赤岡冬の夏祭り (~2日) (香南市赤岡町横町商店街)  
JAまつり (~2日) (JAコスモス 越知支所)  
土佐清水市産業祭 (~2日) (県合同庁舎前)
- 2 宿毛支所農業祭 (JA高知はた 宿毛支所)  
グリーンフェスタ2018~けら収穫祭~ (介良小学校)
- 8 安芸キャンドルナイト2018「こころざし灯」(ごめん・なはり線 安芸駅広場)  
五台山支所農協祭 (JA高知市 五台山支所)  
秦支所青空祭り (JA高知市 秦支所)  
一宮支所感謝祭 (JA高知市 一宮支所)
- 9 中山 山芋まつり (旧安田町立中山中学校体育館)
- 13 かわぐらま市ミニモーニングサービス (JA南国市 かわぐらま市)
- 15 JAまつり (JAコスモス 伊野支所)
- 23 羽根農林祭 (JA土佐あき 旧羽根事務所)
- 27 歳の市 歳末大売出し (~31日) (Aコープかがみ)  
高石直販所歳の市 (~30日※ただし28日を除く) (高石直販所)
- 28 歳の市 (~31日) (とさのさと)  
真心ふあーむらぶ歳の市 (~30日) (JA高知市女性部直販所 真心ふあーむらぶ)

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

- 5 高石直販所初売り (高石直販所)
- 7 かわぐらま市 七草がゆサービス (JA南国市 かわぐらま市)  
風の市 七草がゆサービス (JA南国市 風の市)
- 10 かわぐらま市ミニモーニングサービス (JA南国市 かわぐらま市)

### 2月

- 2 第10回 高知のやさいくだもの・花フェスタ (~3日) (高知坊ばせんセンター)
- 11 秋葉まつり (仁淀川町別枝)
- 14 かわぐらま市ミニモーニングサービス (JA南国市 かわぐらま市)
- 28 吉良川まちなみひなまつり (~3月3日) (吉良川まちなみ館・おまつり館周辺)

### 3月

- 2 土佐の「おきゃく」2019 (~10日) (高知市中心部ほか)
- 3 第10回 土佐ぶんたん祭 (中央公園北口)
- 14 かわぐらま市ミニモーニングサービス (JA南国市 かわぐらま市)

[日程未定]北原ふるさと市年末大売出し(12月下旬)(北原ふるさと市)  
・第2回たのイルミ de おきゃく(12月)(二十土公園)・北原ふるさと市土佐文旦祭(2月または3月)(北原ふるさと市)・第8回JAいちごフェア in 高知(3月)(ひろめ市場)

JAバンク高知がお届けする、農と食を結ぶ季刊誌「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

2019年1月31日(木) 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。

- 1 ナバナ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 高石直販所のしょうが湯と小夏ジュースセット 10名様
- 3 手造りとどろみそ (汁用・なめ用) 2個セット 10名様
- 4 野原のオルガンお食事券 (1,000円分) 10名様
- 5 HACHIYAカレーお食事券 (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・発送手続き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。

打てば響く志

悩むよりも

まず動いてしまおう、

透明な土佐の熱

