

vol. **35**
2019
Spring

とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

あこがれ冬春トマト





幼い頃、よく行ってたなあ。
遠足といえば、天狗高原。
またか…と、どこからも聞こえてきた会話。
40年以上たった今
故郷が、ここで良かったと思える。
誇りに思う、この風景。
下界のいざこざが、ちっぽけに見えてくる。
たまには、癒やされに訪れよう。
大切な人と。

「もくじ」

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/2019/vol.35

03 特集
あこがれ冬春トマト

10 トマト農家直伝
教えたくなるレシピ

12 冬春トマトと高知雑記帖／栄養士さんおすすめ

14 農する人 story
地域を活気づけるのが仕事。
良いユズを作ったら、しっかり売っていいこう。

15 ものころ

16 風土食シェフ
エルバ／ヴェールヴェール

18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
伊野直販所

20 うちでごはん
J A 高知県女性部長岡地区

22 おいしいもんができたぞね
苺シフォンケーキ

24 J A 高知県青壮年部れいほく本部 本山支部
「収穫のよろこびを子供達へ」

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

【トマトのプロフィール】

原産地：アンデス山脈地方
分類：ナス科ナス属トマト種
江戸時代初期に伝来し、広まったのは明治時代から。大玉・中玉・ミニトマトなどに分けられます。高糖度トマト（フルーツトマト）とは、大玉系の品種を中玉に育てたもの。



高知県での「冬春」高糖度トマトは、11月から翌年の6月頃まで。最盛期は4月。（日高村）

あこがれ冬春トマト

技術と探求心を濃縮して育てる、理想の味。
高知で生まれた、ごちそうトマト。
ごこよりも濃く満足感を、目指します。

「冬春トマト」

水との闘い。

日高村 正岡知也さん



木を傷めずに水分をどこまで絞るかが、腕の見せどころ。糖度と酸味がバランス良く凝縮されています。

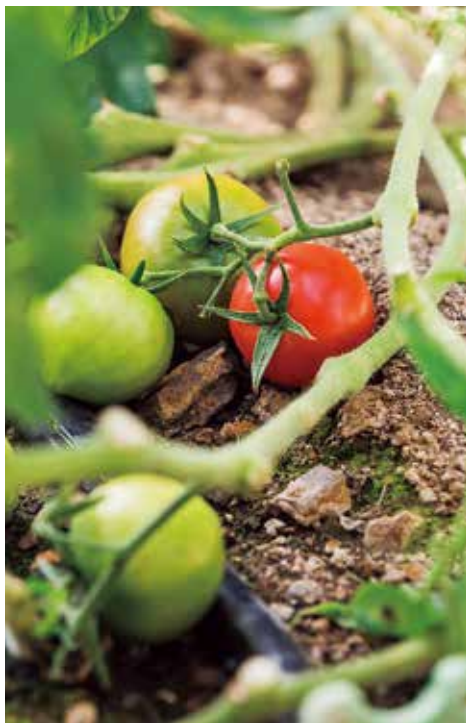
技術を磨いて、いち早く糖度をのせて送り出す、日高スタイル。

きゅつと締まった姿の、食べ応えある中玉の高糖度トマト。冬から初夏にかけて出荷される、甘さと酸味、そしてうま味がバランス良く濃縮された完熟の赤は、フルーツトマトとしておなじみです。

高知県内で生産量がトップクラスの日高村一帯には、20戸ほどの生産者がいます。12月下旬、正岡知也さんが収穫中のハウスを訪ねました。11月から始まっていて、まだ青みのあるうちに摘み、店頭へ並ぶまでに追熟して完熟します。収穫後数日で酸が抜け、まろやかな甘さに。

2月下旬には、鈴なりの実が、下葉を除いて整然と仕立てた長い茎を彩っています。最盛期の4月になると色づきが加速して、連日、収穫との競争です。クリスマスには、フルーツトマトのニーズがあります。日高では、年末にいち早く出荷するため、最初の花が

咲く段階から、木を絞って糖度をのせていきます。花が咲かなかったり実が小さくなるリスクがあり、技術的に難しい方法です。業界で評価され、「北の日高と南の日高」と言われるほど知名度が上がってきました。「技術もですが、日高の寒暖差の大きい気候が、



おいしいトマトのできる条件に合っているから産地化できたと思います」と正岡さん。水を絞っていても、葉は青々としています。「品種は大玉トマトと同じ桃太郎系で、収穫量は3分の1から4分の1と少なく、冬場は加温のコストもかなり必要です。一番大

そうです。

9月初旬、正岡さんは8月下旬に植えたトマトの誘引作業をしています。最初の花はもう咲き終わりました。高糖度トマトの栽培では、地下20〜30センチに防根透水シートを敷きます。水分を減らす管理ができ、また、土中の病原菌に根が触れないというメリットがあるのです。根を浅く育てるので、上からひもで吊ってやり、支えます。どんどん成長するてっぺんをひもに絡めて留める作業で、収穫まですつと続きます。トマトの花と実は、新しい茎の節と節の間に付いていき、常に絡め直しながら成長させます。「この時季は特に肥料と水を切らさないように。弱ってしまうと、後が付いてきません。花と実の多さに耐えられる木作りをしています」





品種は桃太郎ファイト。ハウスのそばに選果場があります。

仲間が増える喜び。手を掛けるのがブランド。

2つのハウスに、約2万本のトマトが育っています。「ICTが進歩して、東京に出張しても水やりができる時代。それでも、ハウスへ見に来ます。一晩の寒で全滅することだってある。機械がやってくれる、では怖い。朝一番に見るハウスの顔は、毎日、違うんですよ」

土作りには堆肥の他、善玉菌の納豆菌を活用しています。これが適切

に繁殖していれば、後から病原菌が来ても、菌の陣取り合戦で善玉菌が打ち勝ってくれるそう。成長するにつれて葉っぱは定期的にコーティングしていて、結果的に減農薬になります。

毎月生産者が集まる会は、情報共有でき、出席率も高いとか。若手の就農者が増え、規模拡大をする人も。皆がブランドを誇りにする産地は、共通ルール以外押し付けず、個性を生かします。



上/成長に合わせてひもを絡め、木を吊る誘引作業。右下/ベースグリーンと呼ばれる高糖度のサインが、ヘタの周辺に。左下/国産マルハナバチが授粉に活躍。人工授粉よりもきれいな実ができるそう。

木の健康を守って。

【冬春トマト】

高知市 久保正樹さん

規模拡大よりも、品質の確かさと安定した生産力で勝負。

高知市の春野町では、フルーソマトの栽培技術を確認した地域の誇りを胸にブランド化が進んでいます。兄弟でトマト栽培に精進する久保正樹さん。目指すのはもちろん、高糖度トマト。

3月下旬、桜の咲く頃、こだわってきた収穫の盛り。トマト本来の味で糖度と酸味のバランスを極めたいと、種を播いて育てました。若手ならではのこだわりが随所に生きています。「柔軟に新しい方法も試して、日々試行錯誤しています。肥料の濃度管理は樹液に関連するので、重要なポイント。「木が成長しやすいように助けてやります。そして、成長点を観察するこ

発信、高知の頑張る星たち。

「JA高知県 仁淀川地区 トマト選果施設」

トマトの選果は、1Dパン方式とベテランスタッフで。黒いお皿に1Dチップが入っていて、光センサーでサイズと糖度を測ります。機械がさばく量も多いですが、場内ではたくさんの人が働いており、職員とシルバー人材センターからのスタッフを含めて30人ほど。10年来のベテランが元気に作業しています。最盛期は4月で、日産平均2〜3トンに。ほとんどが県外へ出荷され、関東が5〜6割、京都や中国地方へ



箱詰めは赤の色目をそろえるのがポイント。

も出ます。平成26年の台風で水没する被害を受けた選果場、翌年に修繕して再稼働した際に、選果機の基盤から組み直し、レーン全体を底上げして水害に備えました。最近、バイヤーが選ぶトマトランキングで日高の高糖度トマトが全国1位の評価を受けたことで、高知県のトマト全体が注目されました。糖度とおいしさの目印である「スター」が出ているトマトです。



IDチップが入った黒い皿に乗るトマトたち、歯応えもしっかり。



兄が築いてきた味を守り、さらにそれ以上を目指す久保正樹さん。企業としての信頼度を重視します。

も減ります。うちは高糖度でも甘々でなく、食味のおいしさで競います」

と。「トマトの木全体のバランスを確認していると言います。週に1度は成育調査も。「記録をマニュアル化して安定生産ができれば、企業としてやっていきます。私は一般企業で働いていたので、現在の規模で、企業としての信頼度日本一が目標です」。近隣の通所作業所から障がい者も雇用しています。

「24時間、仕事は楽しいです。ストライクゾーンを離れず、この子たち、水足りてるかな?とよく観察しています。体調を崩すと成育に影響しますから。しっかりと健康な木で、高収量、高品質を。水を絞り過ぎると木が弱くなり、実



「冬春トマト」

トマトが、応えてくれる。

香南市 清遠秀史さん



清遠さんのトマトを見守るまなざしは優しく、手間を惜みず基準値を上回る品質を追求しています。

自分たちの満足よりも、「おいしいね」の声。それが毎年の励み。

3月下旬、収穫真っ最中の25年目のベテラン農家、清遠秀史さんのハウスを訪ねました。香南市夜須町のトマト仲間は23軒ほど。9月初めに定植したトマトが、次々と実っているところです。

手入れのゆき届いた茎の周囲や実には、金色の産毛が朝日に輝き、金色の粉が吹いています。空気中の水分を吸おうとして、トマトが産毛の先を伸ばしているのです。皮はしっかり厚く、黄色くなってきたら収穫。糖度と酸味のバランスが重要な味の決め手になります。



果実にも茎にも、金色の粉がキラキラ。空気中の水分をトマトが吸っています。

収穫後、この地域では生産者全員がタオルで「玉拭き」をします。皮が時間をかけて育ち、しっかりとっているのので、拭くとツヤが出て光ります。手の中で磨くように丁寧に拭いて、選果機へ。あの金色の産毛は生産者だけが見るのです。

聞くと、「けっこうえらい(強い)ですよ。根を切っても育つほど。虫や病気は大敵ですが」とのこと。小さな種の表面はギザギザに毛羽立っていて、トマトの生命力が見えました。

収穫と出荷で忙しい時季も、箱へ詰めるのは清遠さん自身の手で。最後まで責任を持ちたいから。聞くと、肩が張ってヘタが窪み、横に広い形のは特別おいしいのだそう。甘さの見分けは、ヘタから放射状に出るベースグリーント、

水害対策で、苗を置く台は地面から1メートル上げています。通気を良くして、太さもそろいます。「ここは5年に一度は水が来る」と聞き、沿岸部と台風の関係をまざまざと感じました。

おしりから放射状に出るスター模様。水の管理は母の佐都喜さんが受け持っています。「フルーツトマトは甘くしたいので、水を果実にたくさん送らないよう、茎は太くしません。節と節の間も短く」と清遠さん。高知県内で基準

「トマトだけでなく作物は何でも面白い。手を掛けたら応えてくれるところがうれしい。毎年、満足はしませんが、皆さんにうれしいねと言われるよう心がけています」。夜須のフルーツトマトは県内消費が半分ほどあり、地元でもおなじみの味。大阪や名古屋などへも多く出荷されます。

種播きをして育てた苗です。種播きは夏、定植は9月上旬。8月中旬に、鉢へ移す「鉢上げ」作業を見せてもらいました。ヤシガラを熟成した培養土へ種を播いてあり、手で抜いて、ポットへ植え替えます。ひ弱に見える苗のことを

地域では高級メロン栽培が盛んで、清遠さんはメロンから転換しました。「トマトだけでなく作物は何でも面白い。手を掛けたら応えてくれるところがうれしい。毎年、満足はしませんが、皆さんにうれしいねと言われるよう心がけています」。夜須のフルーツトマトは県内消費が半分ほどあり、地元でもおなじみの味。大阪や名古屋などへも多く出荷されます。



種播きして育てた苗をポットに移すのは8月中旬。9月には定植です。





左から織田康嗣さん、上田桂也さん、中村陽介さん、上野駿さん、北添裕務さん、佐竹謙さん。

満足・満腹に年齢不問！ トマト好きの無水カレー

【材料】5～6皿分 トマト4～5個/大根1/2本/玉ネギ中3個/鶏もも肉1枚/カレールー(市販) 160g

【作り方】①玉ネギをスライスして鍋に敷く。②トマトをざっくり刻み、1に重ねる。③大根を厚めのイチョウ切りにして2に重ねる。④鶏もも肉を一口大に切り、上へのせ、ふたをして弱火で約1時間煮込む。⑤煮汁を混ぜ合わせ、具に火が通ったらカレールーを加えて混ぜる。⑥10分ほど煮れば出来上がり。盛り付けの横へ刻んだトマトを添える。
※甘さと酸味のバランスが良いマトでどうぞ。

トロッと崩して召し上がれ トマトのペペロンチーノ

【材料】2人分 スパゲティ約200g/ニンニク(みじん切り)2片/トマト中4個/レタス6枚/塩・コショウ適量/オリーブオイル適量/鷹の爪適量(好みで)/塩(ゆでる分)

【作り方】①トマトに軽く塩を振り、オーブントースターで7～8分焼く。焦げ色が付くぐらいに。②鍋に熱湯を沸かし、塩を入れスパゲティをゆでる。③フライパンにオリーブオイルを軽く熱し、ニンニクと鷹の爪を入れ、弱火で香りを立たせる。④3に2のゆで汁を大さじ4程度加え、ゆっくり混ぜる。⑤ゆで上がったスパゲティを3に移して軽く混ぜたら火を止める。好みで塩・コショウを足す。⑥手でちぎったレタスを加え、ざっくり混ぜる。⑦器に盛り、1の焼きトマトを2個ずつトッピング。
※焼きトマトはフォークに刺してガスであれば簡単。



トマト好きの無水カレー



トマトのペペロンチーノ



まるごとトマトの味噌汁



トマトオムライス

トマト農家直伝
教えたくなるレシピ



トマト男子、集合せよ！

◎JA高知県 仁淀川地区
農家さんと営農担当者さんたち

ふだん台所を預かる女性生産者さんたちの料理とは違い、若手男性チームが料理する、勢いや盛り付けのざっくり感。男料理が頼もしいひとときです。

トマトのレシピを工夫してくださった一人、営農指導員・上野駿さんは、北海道から結婚を機に日高村へ来て、今や地元の大ファンに。「日高村では日高オムライス街道キャンペーンを実施したり直販拠点を作るなど、村を挙げてトマトを応援してくれるので、大きな励みです」
「トマトが丸ごと入ったシン

ブルな味噌汁には、癒やしの力が満ちていました。酸味が味わい深く、まろやかな濃いだしが出ています。カレーにはざく切りトマトを添えてあり、トマト愛を確認。そして「丸ごと使い」は、簡単ながらも食材として生かし切った技でした。

癒やされます、心から まるごとトマトの味噌汁

【材料】4人分 トマト4個/水1200ml/顆粒だし小さじ4/味噌適量/ごま油適量

【作り方】①トマトは皮をむいてヘタを取る。火であぶると皮がむきやすい。②鍋に水、顆粒だし、1を入れて5～10分ほど煮込む。③トマトがとろりとしたら味噌を溶き入れて仕上げにごま油を垂らす。
※夏場は冷たくしてもおいしくす。

とろとろ卵にトマトが香る！ トマトオムライス

【材料】2人分 トマト6個/ソーセージ1袋/玉ネギ1個/ご飯2膳/卵4個/ケチャップ適量/牛乳120ml/塩・コショウ適量/砂糖少々/サラダ油適量

【作り方】①玉ネギはみじん切り、ソーセージは輪切り、トマトは粗みじん切りにする。②フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りの玉ネギをあめ色になるまで炒め、ソーセージとトマトを加える。③トマトの水分をできるだけ飛ばしながら炒め、ソース状にする。④ご飯を加えてよく混ぜ、軽く炒め、ケチャップと塩・コショウで味を調える。⑤卵をボウルに割り、塩と牛乳・砂糖を入れてかき混ぜる。⑥フライパンにサラダ油を熱し、5を半分ずつふわとろに焼く。⑦4を器に盛り分け、6をのせてケチャップをかける。
※ソーセージの代わりに鶏肉を使えば、昭和のオムライスに。



冬春トマトに首ったけ。

高糖度トマト、いわゆるフルーッとトマトは冬から春にかけてのお楽しみ。生産量が最も増える4月は、食卓に上る機会も増えます。食べ方や甘さの秘密も、トマト生産者に聞いてみました。



「おいしい見分け」

◎おしりから放射状に見えるスターマークは高糖度のサイン。
◎甘いトマトは皮が硬めで赤黒く、マツナツヤ。大きめで肩が張った実は酸度が低いので甘さが前に出ます。



「食感を楽しむ」

◎切り方によって食感が変化します。輪切りの縦・横でも違うので料理に応じて楽しんで。

「簡単レシピ」

◎チーズをのせてオーブントースターで焼くだけ。
◎トマトのかきたまスープ、鶏ガラスープで。



「保存するには」

◎冬場は常温で1週間ほどをめやすに。丸ごと冷凍するならばヘタだけ取って。解凍時に皮は自然にむけます。ビニールやマリネにしても冷凍できます。

栄養士さんおすすめ
トマトの♡♡♡

日に増しに暖くなり、春の訪れを感じる季節になりました。今回はトマトのお話です。

トマトの特徴はリコピンを含むことです。リコピンには、βカロテンの2倍以上といわれる抗酸化力があり、さまざまな実験から、がんの予防効果があることが分かっています。またリコピンは熱に強く、加熱による減少がほとんどありません。

トマトはリコピンと同様に抗酸化力の高い、βカロテンやビタミンCも豊富です。高血圧予防に役立つカリウムや、疲労回復効果の高いクエン酸も多く含まれます。

トマトにはグルタミン酸とアスパラギン酸といううま味成分もあり、地中海地方では、だし感覚で使われているそうです。種の周りのゼリー状のところには、グルタミン酸が果肉の2倍含まれているそうなので、取り除かずに食べてください。

生食でも加熱してもおいしいトマト。たくさん食べて健康維持に役立てていただきたいと思います。

参考文献/新・野菜の便利帳 健康編 高橋書店



冬場の作り分けで、他の産地から出ない時季に出せるのも、南国ならではの。職人的こだわりの栽培技術と、自然豊かで温暖な環境という条件がそろっています。



水やりや肥料の濃度はコンピューターで基本を管理。(高知市)

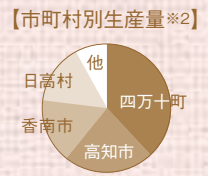
冬春トマト収穫カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
日高村								●	定植	収穫		
香南市								●	定植	収穫		
高知市								●	定植	収穫		

冬春トマト統計データ

【全国収穫量順位※1】

産地	収穫量
全国	402,300t
1位 熊本県	104,300t
2位 愛知県	42,400t
3位 栃木県	28,800t
16位 高知県	6,320t



※1農林水産省統計「平成29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「高知県の国産」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。



冬春トマトと高知雑記帖

高知県はかつてトマト産地でしたが、ナスやニラなどに転換が進んでいたところ、高糖度トマトの人気で、「冬春トマト」と呼ばれる、11月から6月頃のハウス栽培が盛んになっています。夏場と

高糖度トマトは高知県の徳谷で生まれ、高知市春野町で栽培技術を確立して県内に広まり、全国に先がけてきました。

高知県のお家芸



足元には収穫後の茎がロープのように巻いています。(日高村)



でも、日本での基本品種は、ピンク系の大玉トマトに属する桃太郎。食卓でおなじみの大玉トマトも、甘いフルーツトマトも、桃太郎から作った品種です。これに対し、海外では赤系トマトが主流。青や黄色、紫やオレンジといったトマトも見られます。

の10年は、トマトが全国的なブームです。品種もさまざまに増え、香りも個性的に進化しています。特に小さいトマトは多種多様になり、量り売りのトマトを食べ比べて楽しむという時代にもなってきました。

トマト市場、過熱!



防根透水シートは栽培に欠かせません。



種の表面にはギザギザがあり、生命力の強さを感じます。(香南市)

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。



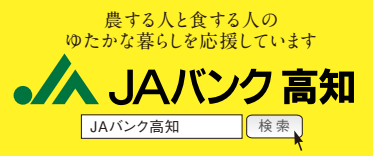
組合員のお役に立てるよう頑張ります。
1日も早く地域の皆様に信頼して頂けるよう、一生懸命頑張ります。
世帯に深く、地域に広い推進活動を目指します。
皆さまに安心としあわせをお届けします!

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9年目のありがとう。





ほっつく気持ち。

外には、どんな空が待っているのだろう。
家を整え、かいがいしく立ち働くのも好きですが、
独り旅のようなほっつき歩きも、大いに好き。



一点もののデザイン【鍋つかみ】

麻や綿の大切な端布をミシンで丁寧に縫い合わせていき、ステッチで中綿を留めて。熱いお鍋やフライパンと、息はびったり。使い込んだらつくろって、ずっと一緒に。台所を見守る1枚の窓が開かれます。

©かっぱまわり (大原亜紀)
Instagram #かっぱまわり
取扱SHOP / PLAT (高知市) 他

地域を活気づけるのが仕事。
良いユズを作ったら、
しっかり売っていきこう。

◎三原村柚ノ木

農する人
story

35



京

都では高級魚を扱う店舗管理が天職だった岡村優良さん。4年後の今は、

三原村に必要なユズのまっさん。JA青壮年部の若手リーダー、地域の消防団や青年団活動、草野球にも全力投球です。

実は、父親が定年後に就農しようと勉強に行った先が、関西での「こうちアグリスクール」でした。岡村さんも仕事を辞め、一家で曾祖父の出身地である三原村へ移住しましたが、その事実は後から親戚筋に言われて知ったのだそう。

20代の優良さんが中心となってター

の新規就農支援を受けながら、ユズとブロッコリーを生産しています。両親も手伝ってくれ、作付面積は当初の倍以上に。元サービスマンだけに、話術も動くのも得意。農家の所得向上を含め、将来目標を掲

げます。「三原を活気づけたい。関西では若い女性にとってユズはお風呂に入れるもの。でも、ユズは香る食材なんだと知ってほしい。魚屋時代、『3つの長所と1つの欠点がある物は売れる』と教わりました。作るだけじゃイヤカシケンね！」と幡多弁もマスターしつつ、花嫁さん募集中。



舌の肥えたお客さまに
高知産フルーツの感動を。



海あり山あり、
食に魅力あります。

季節感豊かに、小夏やイチゴ、ケーキといえば、フルーツ。御用達の名店に育ち、菓子職人を輩出しています。



2月から4月までの「文旦タルト」464円。酸味と甘さのバランスが生き生きと迫って香り、カスタードが寄り添います。

イチジクなど、高知産のフルーツが活躍します。「高知の食材はケーキとコラボして、いつそう光るよう、あえて手を掛け過ぎない」のだから。冬から初春にかけてタルトでも登場するのが土佐文旦。時期によつては生産者から直接仕入れます。「育てた農産物を客観的に批評できる人が良いなど、私は思います。はっきり意見を言える高知の人が好きなのかも」

《ヴェールヴェール》
高知市はりまや町2丁目11-1 TEL088-882-3045
営/10:00～20:00(日曜・祝日は19:30まで)
休/火曜・第2木曜 P/4台

File.2
ヴェールヴェール
オーナーシェフ
勝木田慶弘さん

ヨーロッパの街角にたたずむようなケーキ店。オーナー

夫妻がイメージしたのは、百年前、パリが新しい芸術を生み出したアールヌーボーからアールデコへの転換期。商品の良さに加え、インテリアや丁寧な接客も、おもてなしです。代表取締役の勝木田慶弘シェフは、宮城県生まれ。東京でフランス料理や洋菓子を学び、製菓学校では経営計画まで教えた経験も。他県で出会い結婚した泰子さんが高知市出身だったことから、1997年に移住して提案型の洋菓子店をオープン。ビジネスマンも御用達の名店に育ち、菓子職人を輩出しています。

佐賀の特産バナシメジは年



高校まで佐賀で暮らし、千葉県へ。故郷で料理人という夢があり、思い切つて帰郷・転職したのが27歳。幡多郡のホテルで料理人の修業をした後、2011年に中村で念願のレストランを開きました。大きな街での、腕試し。そして昨年、お店を地元佐賀へ移転したのです。中村方面の常連さんも、窪川方面からのお客さんも訪れてくれるそう。

中大活躍、チリメンジャコがのったピザも。「海あり山ありで、食材が豊富な高知県。弟が一本釣りのカツオ漁師なので、新鮮なカツオも時々入りますよ」。コーヒーはサイフォンで立てる優しい風味。予約でのお子さまランチやバエリア、ピザなどはテイクアウトもあります。「頑張つて、地元で長く愛されていく店に」と話し、プロの誇りを笑顔に包んで、今日も一日が始まります。

パスタランチはピザ付きで、土日と祝日のお楽しみ。自家製フォカッチャもうれしい1,270円。

カツオ一本釣りで知られる佐賀の漁港と湾に浮かぶ鹿島を一望する国道沿いのイタリアン。エルバはイタリア語でハーブのこと。オーナーシェフは佐賀出身の浜町済さん。地元や高知の食材を生かしたメニューの多さに驚きます。

黒潮町佐賀3540-3 TEL0880-55-3177
営/11:00～14:30(O.S.14:00)、17:30～21:30(O.S.21:00)
休/火曜 P/約10台

《エルバ erba》
黒潮町佐賀3540-3 TEL0880-55-3177
営/11:00～14:30(O.S.14:00)、17:30～21:30(O.S.21:00)
休/火曜 P/約10台

File.1
エルバ・オーナーシェフ
浜町済さん

今日も明日も、 頑張れる。

いつのまにか35年が近づいて。「のれん」は女性パワーから
昭和60年からにぎわいを呼んで親しまれてきた、伊野直販所。高知県内で直販所の草創期をリードしたお店は、朝の行列が話題になりました。伊野駅近くの交差点にあり、店頭を季節の花や緑が彩る風景は、「伊野へようこそ」と言っているよう。かつて伊野町農協の婦人部活動として誕生した、女性たちの頑張りが背景にあるお店です。

取材の日、お正月用のセンリョウを出荷しに来たのは、86歳の「純ちゃん」こと、枝川の水田純さん。赤い実がこぼれんばかりの美しさに、30年以上出荷している農家の技と愛情が込められています。だんだん高齢になっていく出荷者が頑張れるのは、生きがいを応援してくれる家族や、長年声を掛

け合ってきたスタッフ、そしてやはり「これが楽しみながよ」と笑顔で手に取ってくれる、なじみのお客様さんがいるからです。

あうんの呼吸で分かり合える、長年続くスタッフとの関係

「この出荷グループは仲良しなんですよ」と話すのは、山間部の中追地区から漬物などを出している片岡豊子さん。地域色豊かな塩干しのタケノコも人気の品で、気温が低い土地だから天日干しが白くきれいにできるそうです。

出荷者とお店のスタッフは、長いお付き合い。スタッフの樋口マリ子さんは、お子さんが3歳になったら勤めに出ると決めていて、開店時から勤めています。森田美紀さんはお母さんが出荷していた縁で勤めるようになった2代目世代です。「伊野の街で皆さんに声を掛けてもらえるようになりました」

街に近い枝川帯は土山の野菜の産地として知られ、秋冬はサツマイモやジャガイモ、サトイモ、山芋などがずらり。春になればイチゴや真っ赤な濃い味のトマトが本番を迎えます。

伊野直販所



年末の露地みかん「早香」は袋に詰め放題。ポンカンとの交配種なので1月まで追熟させます。

細の大根に柿の皮などを加えて1年漬けるたくあん生産者。

ズイキや干しシイタケ、塩干しタケノコなどの保存食。昔ながらのお山の食文化を今に伝えます。

スタッフの樋口マリ子さん(左)、森田美紀さん。いつもは女性スタッフ3人で切り盛りしています。



【伊野直販所】
いの町駅前町221 TEL088-892-1073
営/7:00~16:00
休/年中無休 (1月1日~1月3日休み)



サトイモ

枝川が産地のサトイモは、上品に粘る白芽芋と、ほくっと柔らかい赤芽芋。特大サイズの親芋はコロッケにもおすすめのこと。



茶葉いろいろ

手揉み緑茶はもちろん、ハブ茶やドクダミ茶などの野草茶も数々並んで、目移りしそう。



お山の地蜜

中追産、日本ミツバチのハチミツ。「1/3はハチのお家に残す」共存スタイルで採取します。



シヨウガ

いの町産シヨウガは一年中。生産者手作りのシヨウガ佃煮もあり、ご飯がすすむ逸品です。

ゆでたニラが上品に香って
ニラともやしのツナマヨあえ

【材料】5人分
ニラ1束/ツナ缶(フレーク)1個/もやし1/2袋/マヨネーズ適量/塩・コショウ少々

【作り方】所要時間/15分
1. ニラは食べやすい長さに切って軽くゆでる。もやしもゆでて、それぞれしっかりと絞って冷ましておく。
2. ツナ缶の油を除き、ボウルに塩・コショウとマヨネーズを加えてあえる。
3. 1と混ぜ合わせれば出来上がり。
★もやしはニラより少なめで、ニラを主役にどうぞ。



いつもの甘酢でまるやかに
トマトと玉ネギほんのりマリネ

【材料】4人分
フルーツトマト(小)10個/玉ネギ(小)1個/甘酢(市販)200ml/パセリ適量

【作り方】所要時間/35分
1. 玉ネギは薄切りにして30分ほど水にさらす。
2. トマトは3ミリほどの薄切りにする。
3. 1を軽く絞る。
4. 器に3を半分広げてトマトをのせ、残りの3を盛り、甘酢を振りかけて、仕上げに刻んだパセリを散らす。
★しっかり染み込ませるなら、トマトと玉ネギを分けて1時間ほど漬けます。



お弁当にもうれしい彩り
シントウのガーリック炒め

【材料】4人分
シントウ14本/ニンジン20g/ニンニク2片/ベーコン(薄切り)150g/サラダ油適量/塩・コショウ適量

【作り方】所要時間/15分
1. ニンニクはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
2. ニンジンを細切りにし、サッと塩ゆでして水気を切る。
3. シントウはヘタを取り、縦半分に分ける。
4. フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを中火で炒める。香りが立ったらベーコンを加えて焼き色を付け、シントウを加えて軽く炒め、塩・コショウで味を調える。
5. 2を混ぜたら火から下ろす。
★メインの野菜はピーマンや小松菜でも。



具だくさんのヘルシーさにほれほれ
チーズが香るピーマンの豆腐詰め

【材料】4人分
ピーマン4個/豆腐(木綿)200g/ひじき(乾燥)20g/ニンジン30g/シイタケ20g/長ネギ30g/ピザ用チーズ20g/酒大さじ2/薄力粉大さじ2/ごま油適量
A | 顆粒だし小さじ2/おろしショウガ小さじ2/ごま油小さじ2/味噌小さじ2/片栗粉大さじ2

【作り方】所要時間/30分
1. ひじきは水に戻して水気を切っておく。
2. 豆腐はゆでるか電子レンジで2分ほど加熱し、水気を十分に切る。
3. ピーマンは縦半分に分けて種を取る。
4. ニンジン、長ネギ、シイタケを粗みじん切りにする。
5. ボウルに1.2.4の材料を入れ、Aを加え、手でこねながら混ぜる。
6. 3の内側に薄力粉を振り、5を隙間なくたっぷり詰める。
7. フライパンにごま油を熱し、6を豆腐面から中火で色が付くまで焼く。
8. ひっくり返してピザ用チーズをのせ、フライパンの底に酒を振りかけ、弱火で数分蒸し焼きする。
★具のベースになる豆腐は、しっかり水切りを。

主役の野菜たち
シントウやニラ、トマトなど多品種の野菜や果物を栽培する温暖な平野部。生産量の多いピーマンは、新規就農者にも人気の野菜です。



J A 高知県女性部 長岡地区
前列左から 植野永子さん、山本好子さん、山本綾子さん、山岡さかさん、後列左から 蒲原亜矢子さん、石元志津さん

お米や多品種野菜の栽培で伝統のある長岡で活動中。農業を始める移住者も増えた地域の、力強い女性応援団です。ここに女性部が復活して、高齢者向けの食堂も開いています。みんなで旬の野菜を持ち寄り作るのには、こんなメニュー。

地域のニーズから生まれた、ご長寿メニュー。
おいしい旬の野菜と会話が、元気の源に。

こどももだいすき

クリームとお芋が上品マッチング **お芋さんのおしゃれケーキ**

【材料】1ホール(21cm)
紫芋(うらごし)70g/安納芋(うらごし)70g/イチゴ(小)1パック/スポンジケーキ(市販)2段
A | 生クリーム200ml/グラニュー糖30g/バニラエッセンス少々

【作り方】所要時間/40分
1. 紫芋と安納芋をそれぞれ下ごしらえしておく。皮をむき、5mmの輪切りにして蒸し、数回裏ごしする。このひと手間が滑らかな食感のポイント。
2. ベースのホイップクリームを作る。ボウ

ルにAの材料をツノが立つまで泡立てる。
3. 1段目のスポンジケーキに2を塗って1/4に切ったイチゴをのせ、2段目のスポンジケーキを重ねる。
4. 2を3全体に塗り、1/3ほど残しておく。
5. 1が冷めたら、残った4を3等分し、ベースのホイップクリーム、紫芋を混ぜたもの、安納芋を混ぜたもの3種を作る。
6. 絞り出し袋に入れて全体にデコレーションする。仕上げにイチゴを飾る。
★お芋クリームのカナッペでパーティーはいかが？



とさのうと おすすめ逸品

伊野直販所の 「刈谷農園しょうが粉」

しょうがの産地、いの町でしょうが生産者が作った加工品です。出先へも持参したい手軽さで、観光のお土産にも人気があります。爽やかな香り、喉やお腹からホカホカと温まるしょうが、手放せない逸品。

製造しているのは刈谷千津さん。20年ほど前、出荷時に出る切り落としの部分などを加工品にできないかと考えました。しょうがを乾燥させて細やかな粉にしたもので、地元にある、しょうがと形状の似たウコンの加工機械を使ったのがグッドなアイデアです。

少しずつ振り出せるので、料理の下味や紅茶などへ入れるにも安心。千津さんは食事のお茶に振って飲み、ご主人は晩酌の熱燗へ加えて楽しんでいるそうです。



【しょうが粉】

15g 650円（消費税込）

◎問い合わせ
伊野直販所
いの町駅前町221
TEL088-892-1073



生産者の前田清さん・宣子さん夫妻。宣子さんは母俱樂部のメンバー。7カ月間に収穫期は5、6回あり、カットのエキスをとも液肥に加えて育てます。

この地の魅力を、いつまでも。

「お」店が新しくなっても、レシビは元のままを守っているんです」と吉野さん。21年頑張ってきた、現在、母俱樂部としてのメンバーは5人。生産をしているメンバーは3人となりましたが、この事業を皆で始めたことが、大事なイチゴを最後の一粒まで使う仕組みを生み出した実績になりました。皆さんの笑顔には、優しさと共に、その誇りがしっかりと宿っています。高知市内や県外など遠くからも訪ねてくれる魅力を、いつまでも。高知県の6次産業化の先駆けとなったケーキは、味わい深く、香り高く。



「莓シフォンケーキ」ができるまで

- 1 収穫直後に冷凍したイチゴを溶かし、つぶしてジャムを加える。
- 2 油と地元産の卵を加えて混ぜ、砂糖と薄力粉を加え混ぜる。
- 3 メレンゲと2を少しずつ加え、腕で混ぜ合わせる。
- 4 型に入れてオープンで40分焼く。追いき少々。
- 5 型を逆さにして1日休ませ、生クリームを塗って出来上がり。

イチゴの世界へ、よろこそ。



【莓シフォンケーキ】

1個350円（消費税込）※ホールあり
「道の駅なかとさ」内、風工房で製造販売

◎問い合わせ 風工房
TEL 0889-52-3395（火曜定休）

イチゴ農家の女性たちが手塩にかけた逸品。

「ふ」わっと柔らかなシフォン生地には、中土佐町産のイチゴがたっぷり入っています。舌の上でイチゴの風味が広がる、カットの町・久礼の名物シフォンケーキ。21年前イチゴ農家のお母さんたちが農事組合法人「母俱樂部」を結成して始めたカフェ「風工房」は観光名所でもあります。

長年人気を集めてきたのが、このケーキ。2016年にオープンした「道の駅なかとさ」内へ移転し、レストランカフェにステップアップ。生のイチゴをトッピングしたケーキの提供は、イチゴを収穫する12月から翌年6月末までの限定です。鮮度を大切に作るシフォンケーキも同じく。キッチンには真っ赤なイチゴにあふれ、甘酸っぱい香りが鼻をくすぐります。母俱樂部代表の吉野ひろみさんは手作業で丁寧仕上げの攪拌をした後、生地を型に流し入れてオープンをセットしました。

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
35 農事組合法人母俱樂部
高設栽培の「さがほのか」など、生産者が加工するので、ケーキに飾りやすい形やサイズをイメージしながら収穫します。



農業体験のうと
畑の弟子

本山保育園の年長組
さんが、お山のシイタケ
に出合いました。迎える
畠山日出男さんは栽培

歴40年、その姿に目を細めます。冬場
の原木シイタケ収穫体験「収穫のよろ
こびを子供達へ」は、JA高知県青壮
年部のれいほく本部による活動となっ
て28年、始まりは町の事業で、30年間
ずっと続いています。シイタケの生産
者は減りましたが、畠山さんは

「農家が元気でな
いとー」の思いで、場を提供。JA側
の20代スタッフ5人は、この体験をさ
せてもらい、地元で就農した世代。ベ
テランの式地愛子先生にとって懐か
しい教え子でもあり、「お父さんにな
りました」などと近況報告も。



体験の内容は、原木への駒打ち作業、
収穫、バーベキューのお昼ご飯。本物
の金槌を使う駒打ち体験では、大人た
ちが目を配ります。子どもたちは真剣
に、根気よく、小さな手でトントン、コ
ンコン。背丈に近いメートルほどの
枝に取り組みます。「皆、去年の年長さ
んから話を聞いているので、1月
になったらシイタケへ行く、と楽
しみにしていたんです」と先生。



穴に種駒を打ち終わると、元気に「おかわり〜!」。
「なかなかやるねえ」と褒められました。



駒打ちをした原木は山へ運び、
伏せ込んで菌を回すそう。



ジュワツと香ばしい、焼きシイタケ!



1本ずつお持ち帰り。夏が2回来たらシイタケ
が出てきます。



保育園時代にシイタケ体験をしたお兄さんたち。

畑の師匠／(右)園主の畠山日出男さん
お世話係／JA高知県青壮年部れいほく本部
部長 右城雄一さん

「原木からシイタケが生えることを知ってほしい
ですし、クヌギなど広葉樹を切って山を循環させ
ることは里山の保全にもなります」と話す畠山
さん。右城さんはお昼ご飯の挨拶で「本山産のシ
イタケやお肉を食べて元気に!時々思い出してね、
と結びました。



【収穫のよろこびを子供達へ】
2019年1月17日(木)

主催／JA高知県青壮年部
れいほく本部本山支部

場所／畠山日出男さんの
シイタケハウス(本山町)

参加人数／23人

◎原木への駒打ち約130本・収穫・
シイタケや本山町産食材のバーベ
キュー。駒打ちした原木を1本ずつ
持ち帰り。



夢を抱えて大人になって、

やがて自分らしさを

愛せるならば、

人生はスモモ色。

