

とさ のうと

tosa note

vol. 36
2019
Summer

農する人と、食する人へ

なつかしスモモ





ひとたび大雨が降ると濁流となってしまうが
いつもは穏やかな清流安田川。

夏になると鮎釣り名人と鮎の戦いの場所となる。

子どもたちは泳ぎの特訓場所となる。

釣りをしない私は、昔から泳いだり、涼んだりするほうである。

今では川を眺めながら酒を飲むだけになってしまい、脂がのる一方。

今年は眺めるだけでなく、久しぶりに泳いでみようかなと。

今年も安田川に熱い夏がやってくる。

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

Summer/2019/vol.36

「もくじ」

03 特集
なつかしスモモ

10 スモモ農家直伝
教えたくなるレシピ

12 スモモと高知雑記帖／栄養士さんおすすめ

14 農する人 story
自生から栽培へ。

商品価値は高まって、イタドリ人生の幕開け。

15 ものころ

16 風土食シェフ

喫茶アラスカ／おねおね

18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
JAファーマーズマーケットとさのさと

20 うちでごはん
JA高知県女性部 幡多地区 大方支部

22 おいしいもんができたぞね
鷹取キムチ

畑の弟子

24 JA高知病院 農業体験

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

なつかしスモモ

初夏が来て、スモモに再会する短い旬。

高知のスモモは、つんと爽やかに香ります。

野山から恵みを受けた甘酸っぱさを、今年も。



【スモモのプロフィール】

原産地：中国

分類：バラ科サクランボ属

生食が主体です。漢字では李・酸桃。古くから日本に伝わり、万葉集にも詠まれています。英語ではプラム。また、スモモは西洋スモモに対して、ニホンスモモとも呼ばれます。

生産量が最も多い大石早生。赤味が着色する直前が収穫の頃合いで、関東へも出荷します。(高知市)

〔露地 大石早生〕

五台山、スモモ山。

高知市 松村秀美さん

歴史のあるスモモ産地で
培われた棚仕立て栽培。
多品種の力を借りて。

梅雨の始まる頃から、爽やかな初夏の香りを運んでくれるスモモ。旬は短く、最初に出てくる大石早生おおいしわせは6月中旬頃まで。最も多い品種ですが、スモモは単独では実がなりにくい性質があるので、生産者はそれぞれ、自分のメイン品種だけでなく、複数の品種と一緒に栽培しています。

高知市の五台山から高須にかけての一带は、県内最大のスモモ産地です。夢窓国師が庵を開いて以来の歴史ある五台山、その北斜面はスモモ栽培の適地で、山頂近くまで園地が広がっています。高知県ではここで明治後期に栽培が始まり、昭和の最盛期は60軒近くが出荷する規模となり、かつては全国一の早出し産地としても知られました。



ふっくら育った大石早生。小雨の中、表面のブルームを傷付けないように収穫する松村さん。



現在、地域のスモモ生産者は4軒

まで減りましたが、五台山がスモモの山であり続けること、品質への信頼を誇りに、人生を共にしてきた木の世話を

をしています。

今回は、そのスモモ仲間である楠瀬敏幸さんと松村秀美さんの園地を訪ねました。松村さんの園地は山と平場の

両方にあり、いずれも棚仕立てで、間隔

を空けて植えられた木が枝を触れるほど伸ばし合い、受粉しやすい環境を作っています。五台山の園地には、30年



高知県民にはおなじみ、五台山のスモモ。棚仕立ての園地が斜面に広がります。

ほど前に収穫用モノレールを設置しました。

大石早生は、丸く太った青い実の、おしりの部分にほんのりと赤味が差す、その手前で収穫します。果肉に弾力も出てくる頃。酸味も甘味も強い品種で、大きくて丸い実が好まれるそう。東京方面へも出荷するので、店頭へ並ぶまでに追熟し過ぎないように、若採りするのです。盛りの頃は1日で色付きが進みます。陽に当たる枝から順に、せっせ、せっせと収穫。季節柄、雨の日でも採りますが、表面に白く付いている分泌物のブルームがきれいに残るよう、極力、実に触らずに採って、ぬれたら扇風機の風で乾かして出荷します。

この年は収穫が例年の半分だったと嘆く松村さん。開花期に数日続いた雨が原因だったようです。

果樹栽培にとって命である剪定の方法や、収穫時まで残す実の割合などは品種ごとに違い、天候にも大きく左右されるスモモ。松村さんは大石早生を主力に、メスレー、ソルダム、サンタローザを混植しています。受粉木として、太陽という品種も入れているそう。ある

関係者が「スモモは実がなることが奇跡」と表現したほどで、手間をかけても収穫量が安定しにくい、農家泣かせの果樹なのです。

あの、初夏のスモモだけが持っている甘酸っぱい、どこか懐かしい食味。季節が来るたびに毎年店頭に出てくるけれど、その実りが持つ「当たり前ではない価値」に、取材スタッフも改めて気づかされました。そこにある、生産者の栽培技術と、スモモへの愛着に。



「露地 大石早生」

地域の誇りを継いで。

高知市 楠瀬敏幸さん

花の時季が、すべてを決める。
可憐な花が応えてくれる春。



段々畑の園地は、大石早生、ソルダム、サンタローザの開花が続きます。



剪定講習の様子。「半分は来年の収穫を想定して切るように」と楠瀬さん。



五台山北斜面にある楠瀬敏幸さんの園地は、3月下旬、雪が降ったように白い花が満開です。小さくて可憐な花。新芽よりも先に、枝へまぶしたように咲きます。桜の仲間であるスモモの開花は、冬の陽当たりが悪く、春は陽が当たると早いのです。木が冬眠していて、一定期間の寒さが積算されて目覚めのスイッチが入る、休眠打破という仕組み。ここには60年生の木もあり、植え替えた10年目の若木も春を謳歌しています。主力は大石早生、スモモ全体で330本。中四国では最大規模です。

最高、ここは傾斜地だからスモモ向き。水はけが良い土で育つと甘くなります」
受粉にはミツバチを生産者皆でレンタルしています。スモモは花粉が少ないので、桜が先に咲くと、おいしい蜜が多い桜へ飛んでいってしまうのだそう。加えてサンタローザの花粉も採取しておき、一部は人工授粉も。剪定は10月末から3月末まで、1日に1本半のペースで続く大仕事です。品種ごとに方法が異なり、楠瀬さんは息子さんをはじめ生産者に剪定の講習をするなど、後継者育成に努めています。「毎年、平均して収穫できるように。2年目の枝が一番良い実を付けます。五台山は果樹の山。これ

からも絶やさないように、次の世代へ渡していきます」





トマトの選果機がスモモに活躍。1個ずつ、丁寧に。

七夕までに。 「五台山大島地区選果場」

やっぱり五台山！と 信頼される選果。

高知市のスモモは共同選果場で、生産者が家族総出で行っています。露地の大石早生が始まるのは5月末から6月初旬。前日に採つておき、選果・出荷します。初日には「今年もよろしく！」と生産者が声を掛け合つて始まりました。大

石早生の選果は1週間で終わり、続いてソルダム、サンタローザへとリレー出荷します。選果機に通して5等級に細かく分け、手作業で500グラムにパック詰め。最近、高知県全域で家庭ごとの消費量に即して少し減らしたそうです。

青い実は東京や名古屋、岡山方面へ。食べ頃の赤い実は県内へ出回ります。ダンボール箱に押したマルブンという出荷組合のマークは、五台山の八十八カ所霊場・竹林寺の文殊菩薩に由来しています。



収穫期の鯨山。大野哲さんの園地（南国市）にて。取材協力／高知県農業技術センター果樹試験場

高知で生まれた品種。

「鯨山」

昭和の終わり頃、高知市五台山地区では大石早生とソルダムの出荷に10日ほど休みがあったため、その間に出荷できる品種を模索していました。同地区の生産者・津野勇さんは、収穫期に雨の多い高知県向けの品種改良に取り組み、1997年に「鯨山」として品種登録。ソルダムの種から生まれた品種です。開花期はソルダムと同時期で、生理落果や裂果がほとんどありません。外皮も果肉も共に紅色で果汁が多く、糖度も高いスモモで、追熟が遅いため日持ちが良いのが特徴です。希少な地域品種となっています。

「雨よけソルダム」

採り頃が肝心。

南国市 大野哲さん

青過ぎず、熟れ過ぎず。
そっと優しく扱い、
送り出します。

季節や天候によってハウスの側面
や天井を開け閉めする、いわば半野
外の雨よけ栽培。大野哲さんは棚仕

立てにしたソルダムを中心に栽培
しています。近年人気のソルダム
は大石早生より一回り大きく、収
穫は大石早生が終わった頃から。
果皮が青くても、果肉は赤く熟れ
ています。熟れ具合をしっかりと見
るのが、慣れるまで難しいそう。
ソルダムは表面の白いブルーム
(分泌物)がとでも多いので、触つ
てムラにしたり、黒くなったりしな
いようにと気を使います。「できたらこ
の場で発送用の箱へ詰めたいぐら

ですよ。こんなこと、生産者しか知ら
んよね」と大野さん。一緒に作業する
妻の久子^{ながこ}さんもうなすきます。

桃を台木にした接ぎ木苗を植えて、
本格的に採れだすのは7、8年目頃
から。他に大石早生、陽光や高級品の
貴陽といった品種も植えており、高知
で品種改良された鯨山も1本ありま
す。スモモの木は風に弱いので、雨よ
けハウスの周囲は防風林で囲っていま
す。「9、10月の台風で葉が震えると、
返り咲きを起こして春の花芽が少な
くなることもあります」。こ

の10年は気候そのものの変
化も気になるところです。

ここは元々田んぼなので、
根がとて深く張っています。
だから肥料も少なくて済
むそう。10月に鶏糞を一度
これだけだと普通の果樹で
は甘味が足りませんが、スモ
モは酸っぱくてちょうど良い
甘さになると言います。酸味
は収穫後追熟するにつれ、程
よく抜けていきます。

ソルダムを50年前から栽培している大
野哲さん。今季の味は上々です。



食べ頃になったソルダム、果皮が半
分赤くなればOK。



桃のように大きくなる貴陽という高級品種。紙を掛けて肌を守ります。



6月初旬、梅雨入り後の、爽やかな晴れ間に収穫です。文旦や小夏など柑橘の栽培が盛んな土佐市で、スモモに転換した井上稔さんの園地を訪ねました。山の斜面に伸び伸びと育てているスモモは大石早生がメインで、ソルダムなども植えています。30年、40年の落ち着いた園地。

「主に県内向けの出荷なので、おしりが2分まで色づく前に収穫します。少しの赤味が、翌日は真っ赤になります。熟れてくるのは枝の先から。収穫の直

【露地 大石早生】

ミカン山の一隅で。

土佐市 井上 稔さん

収穫サインを見極めて。
里山からのスモモが
高知の食卓へ届きます。



金婚式を経た2人の作品が実ります。かがんだり、手を伸ばしたり、はしごも使う収穫作業。



前に、ぐつと太る時季があつて、切れ目のような筋が目立たなくなるのが「収穫サイン」とのこと。実の軸が太く、地面近くまで枝が下がり、鈴なりに。お礼肥は収穫後すぐに入れ、摘果は実と実の間に握り拳が入るぐらいを基準に、2、3センチの頃行います。

意外と虫害は少なく、モモせん孔細菌病や、果実がやられるモモ灰星病が一番の脅威だそう。夏場4回もの草刈りは重労働です。

「収穫の時、見残していた実が、うんと大きくなっていることがあるの。それを食べたら、完熟で、すごく甘いですよ」と妻の智さん。午前の収穫が終わったら自宅の作業場で選果作業へ。荷造りと収穫に追われ、短い旬は飛ぶように過ぎていきます。

スモモ農家直伝
教えたくなるレシピ



胸キュン♡ スモモの時間。

◎JA高知市女性部 五台山支部

古くからスモモづくりが盛んな高知市五台山地区。皆さんはお嫁にきた当時からのお付き合いです。昔はよく大野さんのお宅に収穫のお手伝いに行っていたそうです。『採っても採っても終わらんかったねえ』と、当時は振り返ります。スモモゼリーを作るようになったのは、25年ほど前から。収穫したスモモをピューレにして冷凍し、地域のイベントがあるたびに集まってゼリーを作ります。完熟のソルダム



牛乳かんのスモモソースかけ

スモモそばまんじゅう

どこか懐かしい味 スモモそばまんじゅう

【材料】10個分 蒸しパンミックス100g / そば粉40g / 塩少々 / 水90ml・スモモジャム(適量)

【作り方】①蒸しパンミックス、そば粉、塩を良く混ぜ、水を加えてサクッと混ぜる。②スモモジャムを①の生地でく
るみ、沸騰した蒸し器に入れて蒸す。③竹串に生地が付かなくなれば出来上がり。
※強めの火でふくらと蒸し上げるのがコツ。

作って保存 ① スモモピューレ

【作り方】①スモモを皮ごと刻んで鍋に入れ、中火で煮る。②種が外れるくらい柔らかくなったら火を止め、裏ごしする。③ジッパー付きポリ袋に入れて、冷凍庫で保存する。

作って保存 ② スモモジャム

【材料】スモモ適量 / 砂糖(スモモの量の半分)

【作り方】①スモモの皮をむいて小さく切り、中火にかけて煮詰める。

②中の種が外れるくらい柔らかくなったら裏ごしし、強火で沸騰させながら砂糖を入れ、さらに煮詰める。

③水分がある程度なくなり、どろっとした状態になったら出来上がり。



短い旬をせっせと 味わおう！

旬がごくごく短いスモモ。優しいスモモの香りと、頭の芯までシャンとする酸っぱさ。梅雨時期のジメジメした気分を吹き飛ばしてくれる、爽やかな「酸い桃」です。皮ごとガブリ！が定番の食べ方ですが、短い旬をたっぷり楽しむためのアイデアを集めました。

【食べ頃】

◎完熟のちよっと手前で収穫・出荷するスモモは、お好みの味になるまで追熟するのがコツ。室温に置いておくのと徐々に赤く熟し、酸が抜けて甘味が増します。実が軟らかくなり、芳醇な香りが漂えば完熟の証し。



JA高知市女性部 五台山支部の皆さん、左から横田寿美さん、岡本真佐代さん、横田小枝さん、山本百合野さん、大野久子さん。

だけを使うため、色鮮やかで
穏やかな酸味。幅広い世代に
人気です。
JA高知市女性部東部加工
グループでは、このおいしさを
年中楽しめる「プラムジャ
ム」に加工し、販売しています。
今回はジャムを使ったレシ
ピも登場。キュンと甘酸っぱ
い、乙女な味をお楽しみくだ
さい。

ぷるんと甘酸っぱい スモモゼリー

【材料】10個分 スモモピューレ200g / 砂糖130g / アガー 19g / 水370ml

【作り方】①水を沸騰させて火
を止め、アガー、砂糖を混ぜ
合わせたものを入れて溶か
す。②①にスモモピューレを
入れ、アクを取る。③カップ

に入れる。(熱いときにすぐふ
たをすると曇るため注意)
※人気のロングセラー、五台山支
部のスモモゼリーレシピ。

優しい甘さのデザート 牛乳かんのスモモソースかけ

【材料】2人分 粉寒天4g / 牛乳100ml / ヨーグルト100ml /
水300ml / 砂糖80g スモモソース=スモモピューレ50g / 砂
糖25g (スモモピューレの半量)

【作り方】①粉寒天を少量の
水で溶き、水・砂糖を入れて
火にかけ、煮溶かす。②①に
牛乳、ヨーグルトを入れてよ
く混ぜ、器に入れて冷蔵庫で
冷やし固める。③スモモピュー

レに砂糖を入れてソースを作
る。④②の上に③のソースを
かけ、彩りにハーブを添えて
冷やす。
※ハーブはレモンバームやミント
などお好みで。

風味の良いさっぱり味 冷やしソーメンのスモモつゆかけ

【材料】2人分 そうめん1束 / スモモソース20ml (スモモ
ピューレに50%の砂糖を加えたもの) / 麺つゆ(ストレート)
60ml / 大葉1枚

【作り方】①スモモソースと麺
つゆをよく混ぜ、冷蔵庫で冷
やす。②そうめんをゆでて水
切りする。③器にそうめんを

入れて①のつゆをかけ、上に
刻んだ大葉を添える。
※ほんのりスモモの色と香りが目
にも楽しい。



冷やしソーメンのスモモつゆかけ

スモモジャム

スモモゼリー



「さっぱりドリンクに」
スモモと氷砂糖、酢を入れて密
閉し、冷暗所へ。10日ほどして
氷砂糖が溶けたらスモモシ
ロップの完成。水や炭酸で割っ
てドリンクに。

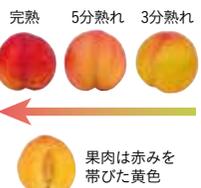


「サクサクスモモパイ」
冷凍のパイシートの上にスラ
イスしたスモモを並べ、グラ
ニュー糖を振って210度の
オーブンで約15分。仕上げに粉
砂糖を振って。

「冷凍して夏のおやつに」
◎皮をむいてカットした果肉
を、ジッパー付きポリ袋に入れ
て冷凍庫へ。そのまま食べても
スムージーにしてもOK!

「おいしい見分け」
◎形が真ん丸で、大きいものを
選んで。

◎大石早生の場合



消 費者にとって、スモモは身近ながら情報が少ない品目といえるでしょう。全国の生産量では山梨県が1位、2位が和歌山県となっています。県内では南国市が最も多く、次いで高知市。他県より早出しができることが強みで、県内へも出回っています。



早出しの高知県



スモモと高知雑記帖

収穫期が短く熟れるのが早いので、小雨の日もしっかり収穫。(高知市)



好みのスモモは？

スモモは品種によって、完熟時の果肉や果皮の色が異なります。最もポピュラーな大石早生は果皮が紅く果肉は黄色、近年増えているソルダムは果皮が緑がかったりも果肉は濃紅色で、最近では白い系統も出ています。さらに実が大きいサンタローザ、果肉の紅いメスレーなど、それぞれに食感や香りも違います。スモモは露地物が中心なので、品種ごとの味を短い時期に食べ比べられるのは旬の極み。さて、今年は、どんなスモモに出合えるでしょう。



マルブンの名は、五台山竹林寺の文殊菩薩から。(高知市)

スモモ統計データ

【全国作付面積※1】

産地	面積
全国	1826.8ha
1位 山梨県	620.2ha
2位 和歌山県	270.9ha
3位 山形県	237.3ha
11位 高知県	17.1ha

【高知県市町村別果樹生産量※2】

産地	生産量
高知県	92t
1位 南国市	50t
2位 高知市	22t
3位 土佐市	6t
4位 四万十市	6t

※1農林水産省統計「平成28年産特産果樹生産動態等調査」による。※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。

とさのうと tosa note
農する人と、食する人へ

とさのうと32号「まごころネギ」
小ネギ農家・村田篤則さん

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

JAバンク高知 検索

栄養士さんおすすめ
スモモのうと

梅 雨の時期になりました。晴天が続かず、沈んだ気分になりがちですが、夏イベントを楽しみに梅雨を乗り切ってください。

今回は「スモモ」についてお話しさせていただきます。

スモモは、果物に多く含まれるペクチンやβ-カロテン・ビタミンE・ビタミンCが含まれています。また人体に必要なミネラル、カリウムも多く含まれています。カリウムはナトリウムを体外に排泄し、高血圧の予防など総合的に生活習慣病予防に働きかけてくれるミネラルです。酸味と甘味の両方を感じることができるのも、スモモの魅力の一つ。それはクエン酸やリンゴ酸といった有機酸によるもので、いずれも体内の代謝時に必要となり、疲労回復に効果を発揮してくれるのではないかと考えられています。またカルシウムなど吸収されにくいミネラルは有機酸と一緒に摂ると吸収率が高まります。食後に食べるだけでなく、酸味を生かしてお料理にも取り入れてみてはいかがでしょうか。

JA高知病院
管理栄養士
森澤 恵美



山の上の方にある40年生のスモモも、頑張っています。(土佐市)



山の上の方にある40年生のスモモも、頑張っています。(土佐市)

減少傾向。現在、生産量で主流は大石早生ですが、最も人気があるのは食べ応えのあるソルダムです。西洋スモモとも呼ばれるプルーン(プラム)は、乾果用の品種です。



重さを量り、傷や着色し過ぎたものは除き、丁寧に選果。(土佐市)



枝が折れないよう、防風林で園地を囲っています。(南国市)

スモモ収穫カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
高知市(大石早生)			剪定 受粉	収穫							剪定	
南国市(ソルダム)			剪定 受粉	収穫							剪定	
土佐市(大石早生)			剪定 受粉	収穫							剪定	

出典/からだにうれしいフルーツの便利帳 高橋書店
<http://neutral-fat-body.com/fruit/japanese-plum/#i-3>

こんにちは、
JA(農協)です。

未来のあなたを支えられるのは、今のあなた。私たちは「ひとといえ・くるま」の総合保障を通じて、一人ひとりの人生設計を一生涯サポートします。



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

あなたの町の
ライフアドバイザーです。



地域の方々に
安心と満足をお届けします!!

【JA高知県 香美地区】中西 恭介



地域の皆様に笑顔と
安心をお届けします。

【JA高知県 土長地区】久保 結花



地域の皆さまに
安心と笑顔をお送りします。

【JA高知市】森本 康平



笑顔とあしんを
たくさんお届けします。

【JA高知県 安芸地区】大内 大寿

くらしのパートナーとして、
いちばんの「安心」と「満足」をお届けします。



イタドリは高知県では山菜の王様、これがないと春が来ないという愛好者がたくさんいます。川崎文雄さんのイタドリ畑は2年前に定

植した試験農場。45歳まで乳業会社に勤めた後、亡き父の後を継いで就農した川崎さん。高知市の日曜市への出店も夫婦で引き継いでいます。

地域の山菜狩りイベントで山菜園を作ったのがきっかけで、イタドリ栽培を本気で始めることに。自生しているイタドリよりも肉厚で皮がむきやすく、野山を回って集めなくても短時間で楽に採れます。地元の先駆者が選抜した赤系統のイタドリです。塩漬けて冷凍保存すると、ゆでたのよりシャキシャキした食感が残って、日曜市でもお客さんに好まれるそう。妻の典子さんとの収穫作業は、ポキポキ折り採る音が響いて10分もすれば一抱え分に。「やってみたい、栽培に限ると分かったんです。高齢者でも女性でも作れるし、中山間にはうってつけ。私たち鏡イタドリ部会では、苗を県内各地へ分けています。耕作放棄地も活用できれば」。山の力を発揮する、山ならではの発想です。

自生から栽培へ。

商品価値は高まって、

イタドリ人生の幕開け。

●高知市鏡

農する人
story

36



この一日を。

いくつもの春が巡り、夏が過ぎていきました。
日々の仕事を丁寧に終えることができた一日は
心ときめく特別な日にも勝る、喜びです。



亀甲編みの【盛り籠】

1本ごとに違う竹の性質を見極めながら平たいヒゴを割り出し、2枚はぎにして亀甲紋様に編んだ籠。しっかり詰まった目の確かさ。数十年一緒に暮らせる竹細工です。工房の近くに生える竹も、製品に。

©織田孝一
展覧会予定 / 星ヶ岡アートヴィレッジ (高知市)
2019年11月～12月



いつの間にか45年、
これからも街のオアシス。

File.1

喫茶アラスカ オーナー
小松 宏一さん
久美子さん



毎朝4時に出勤して、6時には店を開けている小松宏一さん。妻の久美子さんと長年、喫茶アラスカを切り盛りしてきました。オープンは1973

が料理を担当。宏一さんはコーヒーと味噌汁を受け持ち、風格の出たコーヒーミルで豆を挽き、気持ちを込めて香ばしい一杯をたてます。

(昭和48)年、いつの間にか45年を過ぎた、安芸の街の憩いの場です。店名は、「僕がポケットに手を入れて寒そうに歩く姿から友だちが付けた」そう、名付け親は現在も常連さん。小・中・高校と同級生だった仲良し夫妻は、お客さんの間でも「コちゃん、クミちゃん」で通っています。

宏一さんが20代で自分の店を持つと決めた時、父親が持山の木を売って店を建ててくれたそうで、店内の立派な木のテーブルやカウンターは必見です。もちろん、笑顔のお二人が仲良く働いている姿も、お見逃しなく。

「料理には冷凍食品を使わず、手作りのおかずのみです。お客さんや身内が育てた新鮮な野菜を季節ごとに分けてくれるし、土佐湾の地魚も手に入ります」と話す久美子さん



日替わり弁当はカツオ節をたっぷり使った味噌汁が付いて600円。お味噌は地元のJA、川北婦人部特製。

《喫茶アラスカ》
安芸市矢ノ丸2丁目10-3 TEL0887-35-4691
営/6:00～17:00
休/日曜 P/10台



日々表情を変える、
新鮮な野菜があるから。

File.2

おねおね 店主

川添千加さん



玄米ご飯と野菜を満喫して、ほっと一息をつく食堂カフェ。

店名の「おねおね」は、ニュージーランドの先住民・マオリ族の言葉で土を意味する「オネ」から。窓の外には江ノ口川オープンキッチンで働く、川添千加さん。音と匂いがうれしい距離です。2008年からお弁当工房として経験を積み、このお店を開いて4年になりました。「おいしいものを通じて、善い流れが繋がっていけば幸いです」

お昼のおすすめは、ワンプレートのおねおねごはん。ご飯の分量は、その人に合った量で頼めます。野菜などもそうですが、できるだけ「捨てるもの」が出ないようにという配慮です。大根の皮はきんぴらにした

り、エノキの株元はフライに覚えて貝柱のように使ったり。

街中にあるながら、日曜市や木曜市、金曜日に直販所など、新鮮で作り手の顔が見える野菜や果物の買い出しには便利な場所です。「都会のおしゃれでおいしいお店も食べ歩きに行きますが、やっぱり高知の野菜は勢いがあって新鮮です。恵まれていますね」。暮らしの足元を見直したくなるお店です。



「おねおねごはん」850円。玄米か白米に旬の野菜がたっぷり。お肉は使いませんが、食べ応えあるワンプレート。

《おねおね》

高知市永国寺町3-2 TEL088-879-9486
営/11:00～15:00 (O.S.14:30)
休/月曜 P/なし

街で旬を感じる、 にぎわい大市。

産地から続々と届く、
おいしい季節の臨場感

今年4月に移転オープンし、観
光名所にもなっている全国でも
最大級の直販所、JAファーマー
ズマーケットとさのさと。東西に
広い高知県の各地から届く採れ
たての農産物やこだわりの加工
品などに出合える、ときめきの空
間です。山あり海あり、多品種の
農産物が栽培され、冬場も温暖な
気候を生かした施設園芸が盛ん
な高知県ならではの、めくるめく
産品が一堂に。

目玉商品が届くと、スタッフが
マイクでアナウンス。産地や特徴
から食べ方まで、旬のおいしさを
アピールします。朝はもちろん、
午後になっても商品が次々と補充
され、そのたびに市が始まるかの
よう。19時までという営業時間の
長さも魅力。生産者が直接出荷し



左からスタッフの沼浩平さん、
新田真裕美さん、稲垣平さん。
気合い入ってます！



ジビエ肉

高知県の山はジビエの宝庫。イノシシ肉
や鹿肉、キジ肉も！衛生的に処理し、食
べやすいサイズで冷凍。



多彩なユズ果汁

人気は塩なしタイプ。郷土料理はもちろん、
サラダやヘルシーなドリンク、お菓
子などに。



土佐和牛に米豚も

ステーキから切り落としまで、充実の精
肉コーナー。県産の牛・豚・鶏をじっく
り品定め。



フルーツギフト

正面入り口で迎えるのは、箱入りで手み
やげにも使える季節のフルーツ。お手ご
ろサイズで。

JAファーマーズマーケット とさのさと

てくる品もあれば、室戸市から宿毛市まで、とさのさと専用の集荷システムがあるので、各地から時間差で入ってくるのです。

**一歩前に出るサービス精神で
生きた売り場を創る。**

どんどん入れ替わっていく棚、この生き生きとしたライブ感。店長の藤原淳一さんによると、「店内のあちこちで旬を感じていただけるよう、時季に合わせた売り方を工夫しています。フレッシュな野菜を切らさず、種類の多さはもちろん、日常使いの野菜も年中そろいます。どうぞお見逃しなく!」とのこと。高知県が全国に誇るブランド和牛、土佐あかうしも並んでいます。高知県といえは太平洋、各地の魚市場から直送される鮮度抜群の魚も呼び物です。

大型車も停められる広い駐車場を備え、隣接したスーパーマーケットや御座地区近隣の商業施設とも相乗効果を上げている、とさのさと。直販所が街のにぎわいを創る拠点となって立ち上がり、スタッフ1人1人が誇りを持って積極的に接客する姿が印象的でした。



[JAファーマーズマーケットとさのさと]

高知市北御座10-46 TEL088-878-8722

営/9:00~19:00

休/1月1日~4日



有名どころからレアなお米まで、県産米を3kg・5kg・10kgで量り売り。精米サービスは3タイプ。お米への愛情が伝わる丁寧さ。



売り場から天ぷら用の野菜をチョイスしてみました。珍しい秋豆も加えて高知らしく。山菜類は塩漬けや加工品など、年中そろいます。



うちでごはん

旬をいただく、簡単手づくり

recipe 36



1人3役というぐらい、活動の幅が広がって。
小・中学校での食育も、大事な活動です。

地域の世代間交流は、食を通じてこそ。

黒潮町の農業委員会や食生活改善推進員の活動などを

意欲的に展開している、生産者仲間です。

食育活動で知り合った小学生が考案したレシピも登場！



地元小学生が考案「万能ダレ」

ラッキョウドレッシングのニラサラダ

【材料】4人分

ニラ1束／もやし1袋／豚肉(しゃぶしゃぶ用) 150g／乾燥ワカメ4g／トマト・レタス適量(好みで)

A | ラッキョウの酢漬け(大) 20個／ショウガ1片／長ネギ1/2本／ポン酢大さじ4／めんつゆ大さじ1／すし酢大さじ1／ごま油小さじ1

【作り方】所要時間／30分

1. Aのドレッシングを作る。ラッキョウの酢漬けとショウガ、長ネギをみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせておく。
2. ニラは根元を持ってサツと湯通しして3cmに切る。もやしと豚肉も湯通し。乾燥ワカメは水で戻す。
3. 器にニラともやし、豚肉、ワカメを盛り付け、好みでトマトやレタスを飾る。1を回しかけて出来上がり。

★ラッキョウドレッシングは蒸し鶏にも好相性。

主役の野菜たち

黒潮町といえばキュウリ、最近増えてきたのはニラやミョウガ。沿岸部はラッキョウ産地なので、味と白さに自信を持って活用します。



J A 高知県女性部幡多地区大方支部
左から 西内百合香さん、高橋美千代さん、谷みち子さん

こんがり、中はしっとり

ミョウガのフライ

【材料】4人分

ミョウガ6本／豚肉(しゃぶしゃぶ用)200g／ニンジン中1/2本／ニラ1/4束／ショウガ1片／スライスチーズ3枚／味噌適量／塩・コショウ適量／卵・小麦粉・パン粉・揚げ油適量／水適量

【作り方】所要時間／30分

1. ミョウガを縦半分に切り、断面に味噌を塗ってグリルで軽く焼く。
2. ニンジン・ショウガを3cmの千切りにする。ニラも3cmに切る。
3. 1が冷めたら豚肉で巻く。2を半分に切ったスライスチーズと塩・コショウをした豚肉で巻く。
4. 3を溶き卵と水、小麦粉を練った衣にくぐらせ、パン粉をまぶす。
5. 揚げ油を180度(高温)に熱し、4をきつね色になるまで揚げる。

★ミョウガの代わりに新ショウガでも。



もう1品が欲しいときに

キュウリのみぞれあえ

【材料】4人分

キュウリ2本／大根100g／塩少々／大根(おろし用)300g／ちくわ2本／ポン酢適量

【作り方】所要時間／15分

1. キュウリは蛇腹切りにして1cmの輪切りにする。大根は皮をむいて1cmのサイコロに切る。塩を振って15分置き、水気を出す。ちくわは2mmの輪切りにする。
2. 大根おろしを作る。
3. 1を軽く混ぜて器に盛り、2とポン酢をかけて出来上がり。

★ニンジンがあれば、もみじおろしでも。



甘酢漬けの紅をたっぷり

ミョウガのおにぎり

【材料】4人分

炊きたてご飯500g／ミョウガの甘酢漬け100g／煎りごま適量／塩少々

【作り方】所要時間／10分(炊飯時間は別)

1. ミョウガの甘酢漬けを粗みじん切りにし、水気をしっかり絞る。
2. 器に炊きたてご飯と1、煎りごまを入れて混ぜ、手に塩をして結ぶ。

★好みの青菜や、チリメンジャコをプラスするのもおすすめ。



こどももだいすき

冷凍庫のお餅も活用して

もちピザ

【材料】4人分

切り餅10個／ピザ用チーズ適量／ピザ用ソース適量／玉ネギ・ニラ・ミョウガの酢漬け・ミニトマト・ブロッコリーなど適量／サラダ油少々

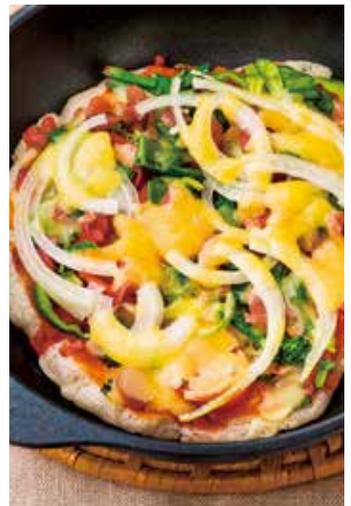
【作り方】所要時間／40分

1. フライパンにサラダ油を熱し(あるいはアルミホイルを敷いて熱し)、水でぬらした切り餅を並べ、ふたをして弱火で焼く。
2. 好みの野菜を食べやすい大きさに切っ

ておく。

3. 1が軟らかくなってきたら、木ベラなどで丸く1枚に成形し、生地を薄く伸ばしてひっくり返し、両面を少し焦げ目が付くまで焼く。
4. 表面にピザ用ソースを塗って2を並べ、ピザ用チーズをのせてふたをする。
5. チーズが溶けたら出来上がり。

★お好み焼きソースでアレンジはいかが？





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

36

鷹取キムチの里づくり実行委員会

キムチ作りのメンバー、松本亮恵さんの白菜畑。8月に種を播き、年明けに収穫です。収穫後は加工場へ運んで作業します。

お腹も気持ちも、温かく。



当初からのレシピを守って製造。白菜の歯応えが残る上品な味のキムチは、ピビンバやチャーハン、チヂミなどの具にも活躍します。

大学との交流から始まった、本格キムチ作り。

たキムチから始まり、加工場のそばには韓国風レストランや韓国風サウナも運営しています。



味の決め手となる自家製ヤンニョム。

1 993年、韓国テジョン市のペジエ大学が、日本の地方自治を研究しようと、梶原町へ調査に訪れました。数年後から、ペジエ大学日本学科の学生たちが、夏休みに初瀬地区の廃校舎を利用してフィールドワークを始めます。交流は12年も続きました。

その中で2002年、初瀬地区の女性たちが中心となり、「交流のある本場韓国の香辛料を使って本格的なキムチを作ろう」と、鷹取キムチの里づくり実行委員会を立ち上げたのです。地元には白菜もあります。そして出来上がったのが、初瀬地区のシンボル・鷹取山から名付けた、鷹取キムチ。メンバーは、「できることから始めよう」を合言葉に、生き生きと楽しく暮らしてゆける地域づくりに取り組んでいます。試行錯誤して世に出したキムチから始

とさのうと おすすめ逸品

JAファーマーズマーケット とさのさと 「78cafe とさのさと ミックススムージー」

新 しくなった大規模直販所「とさのさと」でお買い物した後は、イトインのカフェコーナーへどうぞ。78cafe(なやカフェ)は農家の納屋でひと休みするイメージで作られています。夏場におすすめなのが、ミックスジュースの定番スムージー。爽やかな喉ごしで暑さを癒やしてくれます。季節のフルーツが数種類ミックスされた、お子さまにも飲みやすい、とても優しい甘さ。高知県産を中心に、とさのさと店内で販売しているフルーツを使っているのが、うれしいポイントです。

このカフェでは他にも地場野菜やフルーツを使ったドリンク類が楽しめます。テイクアウトもどうぞ。



【とさのさとミックススムージー】
1杯 400円(消費税込)

◎問い合わせ
JAファーマーズマーケット とさのさと
高知市北御座10-46 TEL088-878-8722



冬場は真っ白に霜が降りる畑、四万十川の支流・四万川川が流れる集落にて。通年作るようになったので、地元の白菜がない時は市場から仕入れます。

こだわりが詰まった自家製ヤンニョム。

使うのがこだわりです。

大根、数種の香味野菜や韓国の魚醤を合わせたもの。唐辛子は、辛味用と色付け用の2種類を

息の合った作業ぶりです。自家製のヤンニョムは保存料無添加で、唐辛子、リンゴ、オキアミ、原達子さん。働き者の皆さん、

開

発時にはメンバーも韓国へ視察に行き、本格的な味を完成させました。週に3日、

【鷹取キムチ】

200g入り300円(消費税込)

チムジルバン・レストラン鷹取、椿原町内の直販所、道の駅ゆすはら、サニーマーケットなどで販売



◎問い合わせ
チムジルバン・レストラン鷹取
TEL 0889-62-3308



「鷹取キムチ」ができるまで

- 1 白菜の葉の間に塩をすり込み、塩漬け。塩分濃度は3%。
- 2 翌朝水洗いして脱水後、葉の間に自家製ヤンニョムを塗り込む。
- 3 本漬け。丸めて容器に入れ、1週間ほど冷蔵。
- 4 味が一番良かった頃合いで取り出し、切ってパック詰め。





農業体験のうと 畑の弟子

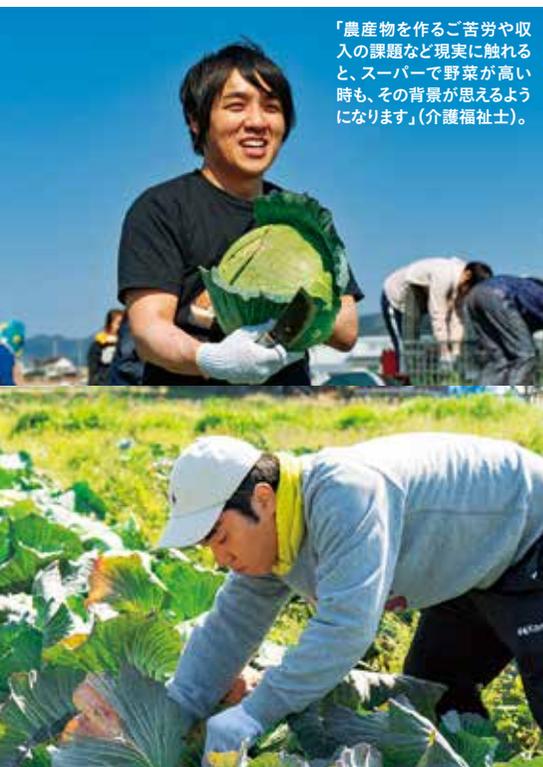
青空の下、キャベツ
を収穫体験する若者た
ち。JA高知病院と介
護老人保健施設JA
いなほで働く新人職員
中心の合同研修です。

看護師、介護福祉士、臨床工学技士な
ど、さまざまな専門職が参加していま
す。受け入れ先の(株)南国スタイルは、
JA高知県が出資する農業生産法人
で、最新技術から伝統農法まで受け継
ぐ、幅広い活動が身上です。

農業研修が始まって5年目となりま
した。JAの病院や介護施設を利用す
る方は生産者が多いのですが、医療や
介護のスタッフは農業のことをほとん
ど知りません。整形外科を受診した患
者さんが、どんな動作で腰を痛めたの
か、介護サービスを受けている高齢者
が雨を気にするのはなぜなのか。少し

農する人の思いを、 医療や介護の仕事に 生かします。

「農産物を作るご苦労や収入の課題など現実に触れると、スーパーで野菜が高い時も、その背景が思えるようになります」(介護福祉士)。

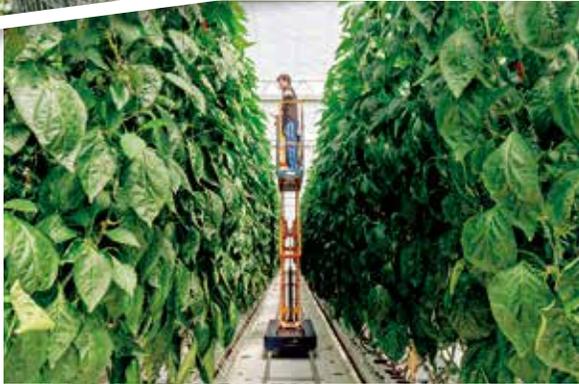


「高知県はオランダのウエストランド州と20年前から技術提携し、高知の栽培技術と組み合わせで進化させています」。次世代ハウスを視察し、興味津々。



でも農業を理解して、自分の仕事に役立てることが目的の一つ。そしてもう一つは、会話する機会の少ない異職種の職員交流です。座学を終えて次世代ハウスでのパブリカ収穫体験が始まると、自然に周囲の人と会話するように。昼食も一緒にとり、午後からのキャベツ収穫では、声を掛けて動き、力を合わせる仲間になっていました。

この日のために各自が学びの目標を設定して、後で振り返り、発表します。今回、収穫して箱詰めやコンテナ詰めしたキャベツは実際に販売されることも、良い経験になったようです。見守っていた先輩スタッフが「緑の力でしようか」と笑顔に。農業への誇りや穏やかな和の空気も、大きな収穫となりました。



オランダに学ぶ次世代ハウス。交替でバッテリーカーに乗り、パブリカを収穫。



きれいな花は天敵昆虫のための家。生態系を活用し、害虫と農薬を減らします。



【JA 高知病院 農業体験】
 2019年4月4日(木)
 主催 / JA 高知厚生連
 場所 / (株)南国スタイル圃場
 参加人数 / 14人
 ◎会社概要説明 次世代ハウスでパブリカ栽培見学 地元農産物を扱うレストランで昼食・露地のキャベツ収穫反省会



畑の師匠 / JA 高知県出資農業生産法人
 (株)南国スタイル 中村文隆さん
 お世話係 / (右)JA 高知病院企画管理課 井沖 勝さん
 助産師の徳岡麻由さん

1日で農業の多様さと大変さも体験する充実した研修です。「あえて体を使った収穫を。JAグループの一員として、農家の労働を少しでも実感してもらえれば」と中村さん。こうした取り組みは、一般の患者さんへのサービス向上にも役立つはず!



「そのままかじってみて」「キャベツ甘〜い!」

農する食する、イベントガイド

6月

9月

6月

- 11火 なぎの市15周年フェア(あき支所)
- 15土 1日だけの農家レストラン(JA高知市女性部直販所 真心ふぁーむらぶ)
- 16日 第12回泥んこスポーツ大会(JA高知県 長岡支所)
- 22土 高直直販所 夏の感謝祭(高直直販所)
なす・ピーマン とって、食べて安芸まつり(あき支所周辺)

7月

- 7日 第17回蓮池ハスマつり(蓮池公園)
れいほく博オープニングイベント(アウトドアヴィレッジ本山)
- 21日 第15回白蓮まつり(安芸城址)

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

- 9金 第69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)
- 10土 安田の夢まつり(安田町文化センター)
- 17土 第12回全国「商い甲子園」大会(安芸本町商店街)

9月

- 12木 久礼八幡宮秋季大祭(～13日)(中土佐町)

[日程未定] 芸西村納涼祭(8月)(琴ヶ浜野外劇場駐車場)・第64回安芸納涼市民祭(8月)(健康ふれあいセンター元気館・ちゃぐりんフェスタ(8月)(JA高知県れいほく支所)・ナスフェス(道の駅よって西土佐(8月上旬)・みどり市お盆セール(8月)(みどり市)・がいにびっくりたまげた大会(9月中旬)(JA高知県西土佐支所)・JA土佐くろしお 多ノ郷支所・とさっ子広場合同宵祭り(9月下旬)(JA土佐くろしお 多ノ郷支所・とさっ子広場)

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」 |
| 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」 |
| 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」 |
| 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」 |
| 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」 |
| 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」 |
| 35号 2019年3月発行
「あこがれ春トマト」 | | |



バックナンバーはHPで！

とさのうと

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

2019年7月31日(水) 消印有効

■送り先

〒781-9511
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 スモモジャムと季節の野菜 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 とさのさと 高知県産 コシヒカリ5kg 10名様
- 3 キムチ3種とドレッシングセット 10名様
- 4 アラスカ お食事券 (1,000円分) 10名様
- 5 おねおね 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。

スモモと時間。

私は、今回取材で訪れたスモモ園地のすぐそばに住んでいます。春になると花が咲き、山は一面真っ白になります。初夏は、鮮やかな実りの緑。木がお休みをする寒い冬は、少し寂しい色へと変化をし、移りゆくスモモの風景に季節の流れを感じています。これからも、きっと、段々畑の園地を眺めては、農家さんの大変な作業を思い出し、懐かしい気持ちになるのだらうと思います。

食のネットワーク運営協議会 事務局

とさのうと
tosa note

農する人と、食する人へ
Summer/2019/vol.36

土コミひろば

35号冬春トマト特集に寄せられたお便り

●冬春トマトの栽培、水の管理には努力というより執念を感じました。頭が下がりますね。仲間同士で競い合って良いものを作るのも、すごいなあと思いましたね。害虫や土づくり、そして大変そうなのがてっぺんからひもで吊る作業、体がきつそうです。これからも頑張ってください。応援しています。(60代・男性 その他)

●実が締まってとてもおいしそうなフルートトマト、その手間ひまに驚きました。毎日様子をうかがい世話をし、そして収穫後は玉拭き! さらに選果施設でもひとつひとつ人の手で進められる数々の工程に、こだわりと情熱を感じました。素晴らしいです。(40代・男性 会社員)

●大好きなトマトの特集に、伊野直販所が良かったです。中追の方が出品している金曜日には朝早くから車で買い物に行きます。漬物やタケノコ、フキ他どれも安くておいしいんです。花も沢山あってほっこりします。今日も買いました。(60代・女性 主婦)

●一番良かったのは「うちでごはん」で、食べ盛りの子どもと毎日仕事を頑張ってくれている旦那のために作ってあげたい!と思うレシピがたくさんありました。(20代・女性 主婦)

●畑の弟子は、子どもの食育活動としてとても良い経験だと思った。シイタケができる過程と収穫体験は食べる意欲にもつながると思った。子どもたちの笑顔も

可愛かった。(30代・女性 会社員)

●「ユズのまっさん」は私の亡父の出身地三原村でユズ栽培。本当にうれしい!叔父夫婦もユズを作っているんで、毎年ユズ玉や、ユズ酢を届けてくれます。「ユズのまっさん」に早く良縁がありますように。(40代・女性 パート・アルバイト)

●365日、毎食食べたいと思う程トマトが大好きです。トマト男子さんたちのおすすめメニュー!どれもおいしそうでした。まるごとのトマトがどーんと2つものった豪快なトマトのペペロンチーノはぜひとも作ってみたいです。(30代・女性 パート・アルバイト)

●ICTを活用し水や肥料の管理をしたり、成長記録をマニュアル化したり、安定した生産を持続するための工夫に魅力を感じました。後継者の育成にも力を発揮する取り組みだと思うので、その熱意を感じ取った子どもたちが将来、農業に興味を示してくれるといいなと思います。(60代・女性 主婦)

●とてもお腹の減る内容でした。トマト素晴らしい!美味しい!大好き!さまざまな品種があってそれぞれ特徴があり、同じトマトとは思えません。大事に丁寧に育てられ、多くの人に関わって一つのトマトが私たちに届いているのだと思うとうれしくなります。トマトのお味噌汁おいしかったです!(20代・女性 会社員)

[とさのうと36号]

発行日

2019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

恒石 誠

委員

木下 鉄人

竹村 沙矢加

井伏 華己

矢野 秀幸

依光 千絵

品原 洋子

澤田 圭太

藤井 七絵

坂本 倫子

佐竹 謙

小林 圭介

西岡 さおり

宗崎 紗也

岩井 仁美

島田 佳苗

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

事務局

JAバンク高知信連 融資センター 融資企画グループ

◎本誌に関するお問い合わせ

〒781-9511 高知県高知市北御座2番27号

☎ 0120-103-906

www.jabank-kochi.jp

 JAバンク高知



昔から、議論好きは

筋金入りで。

はまるとケッコウ、

悩みを忘れます