

とさ のうと

tosa note

vol. **37**
2019
Autumn

農する人と、食する人へ



ほこらし鶏

前日に孵化し、養鶏場へ翌朝到着した雛たち。しっかり餌を食べ始めます。(中土佐町)

ほこらし鶏
高知県は歴史ある鶏王国。
きらつと光るマニアックさは、
現代の食鶏たちにも受け継がれて。

◎大川村
◎中土佐町
◎安芸市
●取材で訪ねた鶏の産地

【鶏のプロフィール】

原産地：東南アジア
分類：キジ科ヤケイ属
野生のセキショクヤケイなどが数千年前に家畜化されたと考えられています。日本でも古くからおなじみで、天岩戸神話には「常世の長鳴鳥」として登場。和名はニワトリ。



風がおってゆらゆらとたなびく、
イ草田んぼを初めて見たのは5年前。
今では数少ないイ草の田んぼ。
稲のゆれ方が「さわさわ～」だとしたら
イ草は「さらさら～」かしら？
まっすぐで針のように細くて、しなやかにゆれる光景に
心ときめいたのを今も鮮明に思い出します。

【もくじ】

- 03 特集
ほこらし鶏
鶏肉のプロ直伝
教えたくなるレシピ
- 10 鶏と高知雑記帖／栄養士さんおすすめ
- 12 エコシステム栽培や
PR、食農教育で強い産地づくり。
農する人 story
- 14 風土食シエフ
茶農家の店あすなろ／草庵
- 15 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
J A 高知市 たかす市
- 16 美味しいもんができたぞね
山椒もち
- 20 J A 高知県女性部土佐市地区新居支部
うちでごはん
- 22 J A 高知県幡多地区「女性大学はた小町めぐりコース」
畑の弟子
- 24 農する食する、イベントガイド・プレゼント
- 26 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

Autumn/2019/vol.37

「四十万鶏」

きょうも食卓を支えて。

中土佐町 政岡太司さん

ヘルシーな特製飼料で
銘柄鶏ならではの
おいしさを育てます。

カツオの町・中土佐町の久礼漁港からほど近い山あいにある、大規模な養鶏場へ。この田代農場で育つ四十万鶏は銘柄鶏の認定を受けたブロイラーで、高知県内の食卓に上る身近な鶏です。農場主の政岡太司さんは、半世紀近く続いてきた家業を受け継いで数年、鶏を見る目に定評があります。

四十万鶏は、県内7カ所の養鶏場と契約した民間企業が、生産支援から精肉加工・販路までを担い、安定した体制によって手頃な価格で食卓へ届ける仕組み。企業から農場へ生産スタッフが派遣され、熟練の技術を持つ農場主を手伝うのも特徴です。

雛から育て、体重が平均3キロになった50日齢の若鶏を出荷します。鶏

舎1棟の半分あるいは全体という大きな単位で飼育し、一度に4千羽前後を出荷します。ブロイラーは少ない飼料で効率的に大きく育つように改良されてきました。さらに付加価値の高い銘柄鶏の指定を受けるには、特徴のある飼育方法が必要となります。四十万鶏の場合は、20日齢頃からトウモロコシベースの一般的な高栄養飼料に加え、ヨモギや海藻、木酢精製液などを独自に配合して与えています。いわば、オリジナルのサプリメント。こうした特別製の飼料によって、四十万鶏の肉はもちもちしたピンク色になり、うま味もアップします。木酢精製液の効果で、肉と皮の間の臭みもほとんどなくなるそうです。飼育方法は平飼いという、鶏舎の中で放し飼いにする方式です。



雛の到着。生後24時間以内に餌付けが終わると一安心。



独自に配合した特別製の飼料。

ちんとすることが、農場での第一段階です。ほのかに温かい状態だと体を寄せ合って眠ってしまい、餌をとるタイミングを逃してしまいうため、餌付けは鶏の一生を左右します」と政岡さん。

長期飼育する地鶏などと違い、ブロイラーは若鶏を出荷するので、雄と雌を分けずに育てます。鶏の本能による順位争いのケンカが起きる前の段階なのです。とさかの大小で、雌雄の区別ができます。羽がまだらになった鶏がいるのは、成長途中で羽が抜け替わるから。35日齢の鶏たちは、まだ雛の面影があり、さえずり声もピヨピヨと聞こえます。いつも見回りに来る人間にはなれていて、落ち着いた様子。彼らの飲み水は周囲の山々から湧いてきた清浄な地下水。たくさん水を必要とする鶏は、高知県の豊かな自然環境に守られています。



35日齢の鶏舎。成長途中で羽が抜け替わります。

室内で放し飼いで（平飼い）して約4万羽の銘柄鶏を飼育する、県内最大規模の養鶏場です。



はたやま 夢楽が運営する食堂宿「はたやま憩の家」にて。育てた土佐ジローを提供しています。

誇りに満ちた精悍な鶏たち。土佐ジローとは、高知県原産の土佐地鶏と、ロードアイランドレッドを交配した一代交雑種。卵肉共用の希少な地鶏です。高知県が開発したのは1985年。安芸市畑山で食堂宿の管理を担う小松靖一さん・圭子さん夫妻は、育てた土佐ジローを手さばきして販売も手がけます。「畑山の地域おこしのため」と話す小松さんは、地鶏の中の地鶏として、雄のブランド肉を開拓してきました。その肉質は王者の貫禄です。濃厚なうま味、しっかりとした歯応えと、食欲をそそる香り。

農林規格(特定JAS)では1平方メートル当たり10羽以下ですが、土佐

「土佐ジロー」 鶏らしくあれ。

安芸市 小松靖一さん

地域のなりわいを生む鶏、
生産から接客まで。



土佐ジローは適度な運動をさせ、選び抜いた飼料で150日育てます。飼育は常時約5000羽。

飼い方です。炭火焼きで提供しています。



ジローの適正羽数は6、7羽で、雄はさらに少なく4羽以下で平飼いします。小松さんが工夫した可動式の止まり木は、場所争いの逃げ場として有効なのだそう。外の運動場もあり、「泥遊びしているとすごく気持ち良さそう。野菜が芽を出す保温力で微生物バランスの安定した、理想の土です。鶏は小石を食べて穀物をこなし、土のミネラル分で免疫力が付きまます。飼料に遺伝子組み換え作物を使用しないこだわり。県内産の魚粉は、良いだしが出そうな香ばしさ。鶏の言葉が分かりたい」と研究してきた、「鶏らしく暮らせる」



止まり木の角を丸めているのは、鶏の胸が傷付かないように。

細やかな温度管理と 清潔な床作り。

35日齢を過ぎると、ぐんと大きくなります。出荷の50日を迎えた鶏は、姿勢が縦型になり、堂々とした体格に育ちました。

政岡さんたちが最も注意しているのは、床面に病気を起こす大腸菌が増えないよう、常に清潔に管理すること。鶏が踏み固めた鶏糞の下は、浦ノ内湾から来たおがくず、最下部はコンクリート。手作業で天地を返す作業もします。

冬場はボイラーの床暖房設備で保温します。寒さそのものよりも温度差に弱いので、いつも気を付けているそうです。多い時は4万羽を2人で



出荷当日、体重が3kgになった50日齢の鶏。



管理できるのも、ブロイラーならではの効率的な量産システムのおかげでしょう。

恐れるのは、冬、渡り鳥が大陸から運んでくる鳥インフルエンザウイルス。11月頃から3月頃までは外部の人を施設内に入れず、徹底した安全対策を取り、家庭に届く身近な鶏肉の第一線を守ります。



◎食鳥加工施設 「三栄ブロイラー販売(株)」 一羽一羽を大切に。

鮮度が重要な鶏肉は、朝どれ・朝絞めが一番といわれます。高知市に食鳥処理工場を持つ三栄ブロイラー販売では、四万十鶏を食卓へ届ける工程を担っています。1日に6000羽以上を処理する自動ライン解体に加え、一部は個体の体重に応じて手さばきをしています。それは、すべての鶏を美しい肉に仕上げ、食卓へお届けするためです。鶏たちを載せたトラックは養鶏場から午後8時ごろまでに到着し、翌朝、検査を経て解体の工程へ。専属の獣医師も待機します。

ブリツとした程よい歯応えと鶏らしい肉のうま味があり、余分な脂や臭みが抑えられた四万十鶏。消費地は県内が6割で、関西へも4割が出荷されています。消費期限は店に届いてから7日。朝トラックで出荷し、当日の午後



田代農場から来た鶏の状態を確認する小松啓介さん。この道30年以上のベテランです。



ラインのフックへ鶏の足を掛けていきます。



「土佐はちきん地鶏」 大自然と見守る。

大川村 (株) むらびと本舗

孵化も手がける 小さな村の大きな事業。

早明浦ダムの上流に位置する養鶏場の周囲は、どこを見ても緑の山々。土佐はちきん地鶏は人口400人余りの大川村が、命運を賭けた村営事業。高知県が2005年度に開発し、この施設は2007年にできました。土佐九斤の雄と大軍鶏の雌を掛け合わせて作ったクキンシャモを父に、白色プリマロックを母に生まれる土佐はちきん地鶏。肉質は弾むようなジューシーさで、程よい上質な脂があり、煮ても焼いても食べ応え抜群。

ここでは両親(種鶏)の段階から飼



3元交配によって生まれ、地鶏の特性は外見にも肉質にも。年々増産し、県外への販路も開拓。

育しており、孵卵も重要な仕事です。出荷までは雄が80日、雌が90日。平均3キログラム以上の体重が基準です。雌の白色プリマロックは孵化後105日で香川県から来ます。雄と雌の体重をほぼ合わせてから交配させるのは、鶏の本能である突つき合いを避けるための大事な調整工程です。育雛棟には生後30日までの雛がおり、担当が付きつきり世話をします。温度管理に注意し、適度な運動も促して。次の段階へと引き継ぐ育成棟のスタッフも関わります。「見るのは鶏の顔色です。とさかがピンクになったら、眠そうな目をしていたら病気。心臓から脳へ血液を送る際に冷やすラジエーターですから」と話すベテラン飼育員の山中正子さん。鶏たちとの信頼関係も見えました。

マイナス気温になる冬場も産卵率が低下しないよう飼育方法の改良を重ねた結果、産卵率は50から60パーセント、孵化率は85パーセントにまで上がってきました。暖房は、村役場の協力を得て導入した薪ボイラーが主役です。ダム湖の流木や工事現場から出た木材も活用しています。



右上/雌と一緒にする前、準備中の雄鶏舎。血気盛んなクキンシャモ。左上/リターン就職した山中洋平さん。形の良い卵のみ選び、卵の表面にある細菌バリアーの膜をはがさないよう、手洗いして孵卵場へ。



丁寧に、速く。

「土佐はちきん地鶏食鳥処理施設」

鮮度と仕上げの美しさ、
細やかな出荷体制で。

大川村では、すべて手さばき(テール解体)で処理する、土佐はちきん地鶏専用の処理施設が昨年稼働しています。低力ロリーで低脂肪、上質なタンパク質が自慢の鶏。手さばきなので、肉が立体的で美しい仕上がり。丁寧な作業でありながら、同

時にスピードも求められます。

現在の処理能力は、1日最大300羽。血抜きした後、湯煎して羽毛を除き、解体して真空パックに入れ、金属探知機を通してから出荷します。もも肉と胸肉を外すのを粗割りと呼び、所要17秒前後。その後部位ごとに分けていきます。鶏専用のさばき包丁は切れ味鋭く、骨の際に付いた肉まで取れ、きれいな切り身ができるそう。秒単位で迅速な処理をと、改善を進めています。食鳥処理のプロが手がけるお肉です。「品質によりお客さまの信頼を得る高付加価値な鶏肉です。丁寧にさばいて検品にも力を入れていますので、安心してお召し上がりください」



手さばき解体の熟練技術者が育っています。



シェフの濱田好和さんと、フィリピンからの技術実習生、アルビン・サンディエゴ・パスさん。

鶏肉のプロ直伝
教えたくなるレシピ



もっとおいしく、 鶏肉パワー。

©イーフード(株) 濱田好和さん

鶏肉の多彩なメニューを教えてください。高知県は、鶏肉を流通したり、料理を手がけているプロの皆さん。

濱田好和さんは料理人として30年、食材の持ち味を引き出し、命を無駄にしないよう、日々謙虚に向き合っています。「日本では脂の多いもも肉が主流でしたが、海外ではチキンといえば、むね肉。最近では、むね肉やささみなど、各部位の良さが知られるようになり、うれしいです。鶏肉の料理は

火加減がとても大切。ゆっくりじっくり加熱すると、ジューシーに仕上がります」とのこと。

家庭でおなじみの鶏料理なのに、焼き方一つで食感が変わり、ぐんとうま味を増すことを体感できた食卓の取材。県内各地で見てきた食卓を支える鶏たちと、生産や流通に関わる人々への感謝の思いを、新たにしました。

うま味がクセになる 鶏むね肉のクロックムッシュ

【材料】4人分 鶏むね肉1/2枚(約120g) / 食パン1枚(厚切り) / チーズ(ピザ用)2枚 / バター 100g / ホワイトソース80ml / 塩・コショウ適量

【作り方】①鶏むね肉に塩・コショウを振り、フライパンに入れ中火の弱火で加熱(油は使わない)。火が通ったら粗熱を取って薄切り。②フライパンにバターを入れ、焦げない

ように溶かす。4等分したパンを入れバターを吸わせ、こんがり焼く。③2に鶏肉、ホワイトソース、チーズを順にのせ、溶けるまで加熱する。
※グリエールチーズを使えば本格的。

子どもたちも大喜び! 鶏レバーと夏野菜のキーマカレー

【材料】4~5人分 鶏レバー 200g / 鶏ミンチ100g / 米3合 / グリーンピース20g / ショウガ10g / ニンニク10g / カレー粉(または市販のカレールー) 20g / 香辛料(クミン・ターメリック) 適量 / チョコレート30g / サラダ油20g / ブイヨン500~600ml / 塩・コショウ適量 A=玉ネギ120g / ニンジン100g / セロリ50g / パプリカ(赤・黄) 各50g / ズッキーニ100g / ナス50g / トマト100g

【作り方】①ターメリックと塩少々を入れ、ターメリックライスを炊く。②鶏レバーは流水で血抜きをし、湯がく。冷めたら2mm角に切る。③Aの材料を2mm角に切る。④ショウガとニンニクをみじん切りにする。⑤鍋にサラダ油を熱し、4を炒めて香りを出す。鶏ミンチを加えさらに炒める。⑥肉に火が入ったら3を加え、カレー粉と香辛料を加え、なじんだらブイヨンを加えて煮込む。⑦2とチョコレートを入れ、塩・コショウで味を調える。⑧器に盛りグリーンピースを散らす。
※チョコレートはコーヒーでも代用できます。



鶏むね肉のクロックムッシュ

鶏もも肉のハワイアンステーキ

手羽先のアドボ

鶏レバーと夏野菜のキーマカレー

ジューシーな食べ応え 鶏もも肉のハワイアンステーキ

【材料】2人分 鶏もも肉1枚(約240g) / 塩・コショウ・サラダ油適量 / バター 80g / レモン汁1/2個 A=パイナップル(シロップ漬け) 60g / レズン(水でもどす) 40g / パセリ(みじん切り) 少々 / ピーナッツ(ローストしたもの) 20g

【作り方】①鶏もも肉を均等な厚さに開き、筋を切る。②に塩・コショウを振り、フライパンにサラダ油を軽く熱し、皮面から中火の弱火で焼く。③肉に火が通ったら取り出して粗熱を取る。④鍋にバター

を入れ火にかけて焦がしバターにする。⑤4にAを加えてひと煮立ちさせ、レモン汁を加えて火を止める。⑥皿に盛り、ソースをかければ出来上がり。
※バターは焦がし過ぎにご注意。

肉じゃが風のフィリピン料理 手羽先のアドボ

【材料】2~3人分 手羽先3本 / 玉ネギ(乱切り) 120g / ジャガイモ(乱切り) 200g / ニンニク(大きくぶつ切り) 2片 / ゆで卵3個 / 鷹の爪適量 / ローリエ1枚 / しょうゆ60ml / 酢90ml / 砂糖40g / 塩・コショウ適量 / 水180ml / レモン(くし切り) 1/2個 / サラダ油適量 / パクチー適量

【作り方】①フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクと手羽先に火を通す。②手羽先に焼き色が付いたら玉ネギ・ジャガイモ、鷹の爪を加えて炒め、ふたをして蒸し焼きにする。③しょうゆ・ローリエ・水を

加えて煮詰める。④少し煮詰まったら、酢・塩・コショウ・砂糖で味を調え、ひと煮立ちさせる。⑤皿に盛り、卵・パクチー・レモンを飾れば出来上がり。
※季節の野菜でアレンジを。



皮目を下に、ふたをして焼くと、ふっくらジューシーに。

身近な栄養源 鶏肉を活用。

食卓に上る機会が多い鶏肉は家計の味方。部位ごとの特徴や用途は変化に富んでいます。地鶏やプロイラーなど、価格の違いとなる飼育方法や肉質の違いも知って選びたいものです。

【おいしい見分け】
◎身が締まって、皮付きの部位は皮が黄色がかっているもの。鮮度が落ちやすいので、すぐに冷蔵を。

【下処理】

砂肝・レバーは牛乳に浸けてしばらく置き、血抜きします。ローリエの葉を入れると風味付けに。



【焼き方のコツ】

◎フライパンで鶏肉をローストするには、塩・コショウで味付けし、皮目を下にして入れ、ふたをして中火で10分焼きます。裏返さず、位置をずらすことでムラなくこんがり。

【保存するには】

◎小分けして空気を含まないようラップに包み冷凍します。



【簡単レシピ】

◎ささみをクルトンがわりに、小さく切って塩ゆでし、きな粉をまぶします。
◎塩麹を揉み込みジップパー袋に入れ、ゆでるとジューシーな鶏ハムに。



鶏のうと

栄養士さんおすすめ

秋が近づいてきました。食欲の秋、スポーツの秋とセットでおいしいものいろいろ登場します。

今回は鶏肉についてお話しさせていただきます。

鶏肉の主成分は水分を除くと、タンパク質と脂質です。部位によって栄養成分や脂肪分の割合、肉質が異なりますが、例えば健康志向の高まりで人気が高いむね肉は、脂肪が少なめで、きめが細かく

軟らかで味はやや淡泊、皮膚や粘膜を健康に保つとされるビタミンAも多く含まれてい

ます。脂肪には多くの脂肪酸が存在し、飽和脂肪酸・一価不飽和脂肪酸・多価不飽和脂肪酸の比率として3:4:3が健康

に良いとされますが、鶏肉の脂肪酸組成は肉の中では一番理想に近いとされます。牛肉や豚肉に比べ飽和脂肪酸の含有量が多く酸化しにくいとされ、特に豊富に含まれる一価不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロール(LDL)の減少効果も期待できます。

ぜひ、さまざまな調理法で食べてみてください。

出典/標準食品学各論 医歯薬出版株式会社
http://0109.co.jp/business/knowledge_3.html
https://www.matsuzaka-steak.com/nirikikata/meat/007467.php



生産を管理する(株)むらびと本舗の高石久裕さん。ベテラン飼育員の山中正子さんと。(大川村)



上/土佐ジローの飼育から解体・販売も手がける養鶏場。(安芸市) 左上/バイオマスボイラーで山の資源を活用。(大川村) 左下/鶏糞は農場内で堆肥にしています。(中土佐町)

鶏生産羽数データ

【四万十鶏】年間工場処理羽数 1,819,490羽 ※1

【はちきん地鶏】生産羽数 88,021羽 ※2

【土佐ジロー】飼育羽数(雄)5,300羽(雌)19,147羽 ※2

※1三栄プロイラー販売株式会社調べ(平成30年度) ※2高知県の畜産(平成29年度) ※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。

鶏飼育カレンダー

四万十鶏	孵化	→	約50日	出荷
はちきん地鶏	孵化	→	雄 80日	出荷
	孵化	→	雌 90日	出荷
土佐ジロー	孵化	→	雄 約150日	出荷
		→	採卵用の雌 450日	出荷



よって、血統や飼育方法が定義されています。また、県内で最も流通している銘柄鶏は、飼料にこだわって育てる四万十鶏です。

鶏王国・高知県

本鶏の在来種38品種のうち、8品種が高知県原産です。歴史的に愛玩鶏や闘鶏といった日本鶏への愛着が深く、地鶏の庭先養鶏も盛んでした。高知県の特産畜産物となっている鶏は、県が開発した土佐ジロー(卵肉共用鶏)と、土佐はちきん地鶏(肉用鶏)の2種。土佐ジローの父は土佐地鶏、土佐はちきん地鶏の父は土佐九斤と大軍鶏の交雑種のクキンジャモです。地鶏は、農林規格(JAS)に



土佐はちきん地鶏は28日齢以降、1㎡当たり10羽以下でゆったり飼育。孵化も養鶏場で。(大川村)

鶏と高知雑記帖



開 発から30年以上を経た全国的なブランドに成長した土佐ジローの肉は噛み応えがあり、ガラスープのうま味も定評があります。後輩の土佐はちきん地鶏は県内外へ流通し、雑味のない脂、ジューシーで弾むような肉質でファンを増やしてきました。

手厚く生産・普及支援

高知県畜産試験場が、これら地鶏の原種鶏や種鶏(両親)・種卵の生産などを担っています。生産体制を増強中で、同試験場に土佐ジローの種卵生産鶏舎を新築しました。また、大川村では土佐はちきん地鶏専用の食鳥処理施設を新設しました。



左上/土佐ジローの両親。人工授精も行い、土佐ジローの雛になる種卵をすべて生産します。右上/系統を維持するため、土佐ジローの父である土佐地鶏の有精卵を貯え、孵卵しています。右/長年品種開発に携わる山田博之さん。土佐はちきん地鶏の原種鶏(祖父)・土佐九斤と。「高知県特産鶏である鶏たちが、ますます全国や高知県で愛され、おいしく食べてもらえることを願っています」(高知県畜産試験場)



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「ひといえるま」の総合保障を通じて、一人ひとりの人生設計を一生サポートします。



あなたの町のライフアドバイザーです。



組合員・地域の皆様の暮らしのパートナーを目指します。

【JA高知市】川江 晋平



もしもの時に備えて。まずは、お話しさせてください。一緒にご準備しましょう。

【JA高知県 香美地区】楠瀬 傑士



地域の皆様に笑顔と安心をいっぱいお届けします。

【JA高知県 安芸地区】有光 奈穂子

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。

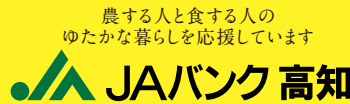


とさのうと

とさのうと33号「ふところサトイモ」サトイモ(白芽芋)農家・池澤秀幸さん

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10年目のありがとう。



JAバンク高知



静かなる場所。

世界はさまざまな音や光にあふれています。
でも思い出は、記憶の番人の優しい手で
静かにしまわれていくのです。



チェリー材【オーバルボックス】

薄板をオーバル型に曲げ、銅釘と木釘で留め、底と蓋をぴったりはめて。天然素材のオイルで仕上げました。サイズを変えて入れ子になる、同じデザイン。つなぎ目のスワローテイルが唯一の装飾。アメリカ生まれの、古風でモダンな木箱です。

©it furniture 浅見英助
www.it-furniture.jp/index.html



エコシステム栽培やPR、食農教育で強い産地づくり。

◎安芸市黒鳥

ず っしりと立派な米ナスが実るハウスの中では、マルハナバチが飛び回って受粉にいそしんでいます。農薬は、小さな天敵昆虫が害虫を食べてくれるから、ほとんど使う必要がありません。米ナス農家の川島一義さんは、環境保全型農業の先駆けであるエコシステム栽培を、初期から推進しています。オランダの技術を視察し、アレンジした方法です。産地間競争が激しく、環境に配慮することで付加価値を高めるためでした。2002年から安芸市施設園芸の消費拡大でもリーダーを務めてきた川島さん。ナスや米ナスの大産地を牽引してきました。

4人兄弟の長男である川島さんが農業を継いだのは、東京の電機メーカーで16年間、エンジニアとして勤めた後でした。34歳で奥さんを伴いUターン。「ところが、周囲の30代はもう、バリバリの生産者。私は右も左も分からず、ナスの研究会に必ず出席して仲間の技術に助けられました」。製造現場で身に付いた改善活動の「5W1H」は、農業現場での課題解決にも大いに役立っています。

農する人
story
37



付かず離れずの空気で
手作りのおもてなし。



沢渡のお茶や食、
文化を感じられる時間。

多岐の魅力を
多くの人に。朝昼の営業にシフト

2006年にオープンした、古民家カフェの草分け的なお店です。テーブル席に座敷の個室、重厚なカウンターもあるという、多彩なつくり。心落ち着く静かなたずまいを演出するリノベーションは、オーナーの小野山眞弥さんが友人たちと楽しみながらプロデュースしました。



家庭的なおかずが彩りよく並び「本日のお昼ごはん」は1,200円、飲み物付き。ご飯のお代わりOK。

《草庵》
高知市一宮西町2-2-15 TEL088-845-2207
営/8:00~15:00(O.S.14:00)、ランチは11:30~
休/月曜 P/20台

File.2

草庵 スタッフ
小野山 尚見さん



トしたのは、子育ての時間を大事にしたいから。「草庵のメニューはスタッフ皆で考えて作ってきました。家庭的な味を大事にしています」と話すお二人。実はご夫婦ともに美容師をしていた頃があり、眞弥さんは現在も美容室のマネジメントに携わっています。おもてなしは「付かず、離れず」という姿勢に納得。お客さまの満足を願う心が、自然と空気に表れています。

File.1

茶農家の店あすなる 店主
岸本 実佳さん



仁淀川上流、松山方面への県境近くにぼつんとともる、茶農家が営むカフェ。店長の岸本実佳さんは、夫の憲明さんと共に、父祖代々の地である沢渡へ移住し、茶農家に。1年前、ゼロからチャレンジしてお店を開きました。



日常の中で心を落ち着けられる時間。お家でもそんな時間を持つていただけたら。飲んだ後の茶葉そのものも召し上がっていただく工夫をしています。スタッフ一同が胸にともし、地元への愛着、手塩にかけたお茶の魅力や、地域伝統の秋葉まつりをも、語り伝えます。店名のあすなるは、半世紀前に祖父が活動していた農地開拓団の名。志を受け継いで、未来へつなぎます。

《茶農家の店 あすなる》
仁淀川町鷺ノ巣224-6 TEL0889-36-0188
営/10:00~16:00(O.S.15:30)
休/木曜・年末年始 P/14台

生涯現役、青空市の仲間たち。

皆で守ってきたのは、地域の旬を感じる「棚」ぞろえ

開店前から待ちかねたお客さんがやってくる、壁や扉のない直販所。あるのは、屋根と、品物が並ぶ棚。そう、ここは昭和の終わりから良心市という高知らしい形を守り続ける、JA高知市の「たかす市」です。

いろいろな季節の野菜と食べ方談議、走りから名残までの旬が見える「風通しのいい」青空市。近隣の生産者が農産品を持ち寄り、交代でお店番をしています。棚のスペースは各人のお城のようなもの。代表の前田松江さん自身も、イチゴ農家です。「ござを敷いた上に、野菜をざるに入れて販売していたのが、たかす市の始まりです。JAに立派な屋根付きの棚を建ててもらって30年ぐらいいなります。生涯現役を合言葉にして先

輩の世代も頑張っていて、皆が親子・家族みたいなもの」。皆で喫茶店へモーニングに行くのもおなじみの習慣です。

身体を伸ばして気も伸びる。すっきり！朝の体操タイム

6月から7月にかけては、五台山や高須地区のスモモやスイカが並び、地域色豊か。秋口になると早生ミカンや文旦も登場します。地元から歩いてくるお客さんが多いですが、昔からのおなじみで、遠くから楽しみに買いにくるお客さんもいます。お代は空き缶へチャリン。小銭がない？安心ください、お当番さんが小銭に両替もしてくれます。

早朝から始まったお店が、ほんの少しひと段落した6時30分。ラジオから聞こえてきたのは、ラジオ体操のメロディー。スタッフ全員が、第一・第二まで、しっかりと体操をしました。お店と一体になった広場ならではの体操タイムです。もちろん、お客さんの飛び入り参加も自由。物を売り買いするだけでなく、健康の輪も広がるなんて、まさに早起きは三文の徳です。



前列左から松村絹さん、坂本佐知子さん、松村智子さん。後列左から福井宣子さん、小松恵美子さん、竹内美枝子さん、山崎信子さん、横田光子さん、代表の前田松江さん。



楽しみながら少しずつ育てた色とりどりのお花を介して、お客さんとの会話に花が咲きます。

缶や箱にお代を入れる良心事スタイル。

お客さんが商品を手に取り、お代を渡す様子。

朝のラジオ体操の様子。スタッフ全員が参加しています。

市場の広場には、新鮮な野菜が並び、お客さんが買い物を楽しんでいます。



[JA高知市 たかす市]
高知市高須本町4-19 TEL088-882-1097 (高須支所8:30~) 営/6:00~13:00 (なくなり次第終了) 休/火曜・水曜・金曜・日曜



朝6:30になると、全員でラジオ体操タイム。健康習慣を続けています。



きれいに育って、今年は豊作。さあ、どうやって食べようかとお客さんも熱心に聞きます。



定番の梅干し用に使ったり、生産者の教えてくれるレシピでシソジュースを作るもよし。



おすしの魚は安芸まで買いに行くこだわり。味付けは上品で、腕の確かさが感じられます。



絶海(たるみ)地区で、この良心市のために少量生産するラグビー型スイカ。味に出る愛着。



五台山と高須地区は歴史あるスモモ産地。大石早生(おいしいわせ)からソルダムまで、短い旬をリレー。

たて塩で絶妙食感
キュウリとクラゲの中華風酢物

【材料】4人分
キュウリ1本／クラゲ(塩漬け)60g／すりごま適量／塩適量
A | 酢30ml／砂糖大さじ1／ごま油少々／しょうゆ少々

【作り方】所要時間／15分(塩抜きは別途30分ほど)

1. キュウリは5mmほどの厚さで斜めに切り、さらに細切りする。
 2. たて塩をする。200ml(1カップ)の水に塩大さじ1を入れ、1を5分ほど浸けておく。洗わずに絞り、ボウルに取る。
 3. クラゲは完全に塩抜きをして絞り、キュウリと同じ大きさに切る。
 4. 2と3をボウルに入れ、Aとすりごまを加えてあえる。
- ★たて塩は塩もみよりもシャキッと仕上がります。



だしの染みたナスが決め手
夏野菜の冷製そうめん

【材料】4人分
そうめん4束／ナス(中)1本／オクラ2本／大葉2枚／みょうが1本／卵1個／塩適量／サラダ油適量
A | だし汁500ml／しょうゆ100ml／みりん100ml／料理酒100ml

【作り方】所要時間／20分

1. ナスを5mmほどの斜め半月に切る。
2. Aを鍋に沸騰させ、1を入れて火が通ったら止め、冷蔵庫で冷ます。
3. フライパンにサラダ油を熱し、塩適量を入れて錦糸卵を焼き、千切りにしておく。
4. そうめんをゆで、冷水に取り器に盛る。
5. 大葉・みょうがを千切りに、オクラを輪切りにする(食べる直前)。
6. そうめんに2をかけ、5の薬味と錦糸卵を飾る。

★ネギなど身近な薬味でも。



かぐや姫が出てきそう！
ほうれん草の磯辺巻き

【材料】4人分
ほうれん草1束／卵2個／焼きのり(手巻き用)2枚／塩適量／ごま少々
A | 濃口しょうゆ大さじ1／砂糖大さじ1

【作り方】所要時間／30分

1. 沸騰したお湯に一つまみの塩を入れ、ほうれん草をサッとゆで、しっかり絞り、Aに浸す。なじませたら軽く絞っておく。
2. 溶き卵に塩を一つまみ加え、薄焼き卵を2枚作り冷ましておく。巻き終わりが焼きのりより1cmほど短くなるように切る。
3. 巻き簀に焼きのりと2、同寸に切ったほうれん草を置き、巻いていく。
4. 巻き終わりを下にして約5cmに切る。斜め半分に切って器に盛り、切り口にごまを飾る。

★のりがシャキッとしている間にどうぞ。



こどももだいすき

サンドみたいな楽しさ ズッキーニのはさみ揚げ

【材料】4人分
ズッキーニ1本／むきエビ50g／大葉2～3枚／はんぺん1/2枚／塩・コショウ各適量／天ぷら粉100g／水適量／米油(揚げ油)適量／塩または天つゆ適量

【作り方】所要時間／40分

1. ズッキーニと大葉を刻み、はんぺんとビニール袋に入れ、塩・コショウを振って

- 揉み込み、種を作る。
2. 7～8mmの輪切りにしたズッキーニ2枚へ、1をはみ出さないように挟む。水に溶いた天ぷら粉に絡ませ、180度(高温)の米油で少し色付くまで揚げる。お好みで塩や天つゆでいただく。
- ★ズッキーニの粘り気で種がまとまり、粉要らず。

うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe 77



元気に育った野菜を、美しく、バランス良く。それぞれのいいところを引き立てます。

仁淀川の河口に開けた自然豊かな地域で、多品種の野菜や果物を元気に育てています。そのPRイベントにも一緒に出かける仲間たち。地元愛と母の愛が香るレシピ、いかがですか。



主役の野菜たち
採れたてのピンピンしたニラは新居の誇り。定番のナスやキュウリも年中生産。調理法が多様なズッキーニは生産者が増加中です。

大満足の食べ応え ニラの肉巻き

【材料】4人分
ニラ1束／もやし1袋／牛バラ肉250～300g／サラダ油適量
A | しょうゆ30ml／料理酒10ml／みりん10ml／砂糖大さじ2

【作り方】所要時間／20分

1. ニラは熱湯に通して固く絞り、5cmほどに切りそろえる。
2. ニラの柔らかい葉先と茎の部分にもやしを合わせて親指ほどの太さに束ね、端から肉を巻き付ける。
3. フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして焼き始める。全体に焦げ目が付いたらAを回し入れ、絡ませる。
4. 数分焼いて味が絡まったら、一口大に斜め切りして器に盛る。

★大葉と一緒に巻くと、さらに風味アップ!

JA高知県女性部土佐市地区新居支部
左から 坂本恵美子さん、久保美喜さん、門田ゆかりさん、田村由美子さん、松岡雅子さん



とさのうと おすすめ逸品

たかす市の「キュウリのぬか漬け」

良 心市形式で運営している、JA高知市の「たかす市」。出荷者の一人・福井宣子さんは、前の晩から仕込みをして、10種類もお総菜を手作りしています。

その一つが、キュウリのぬか漬け。「おかげさまでお客さんが喜んでくれるので続けられます。特に変わったことはない、自分の味ですよ。ただ、材料のキュウリが肝心なので、土佐山田の日曜市と決めて仕入れています。ぬかに漬けて3日ぐらいで出来上がりますね」。そのお味は、キュウリの持ち味を生かした上品な程よい酸味、食べ飽きない食卓の供です。年中出ていますが、いつも売り切れの人気商品。姉妹品に白菜のぬか漬けもあります。



【キュウリのぬか漬け】
1袋 150円(消費税込)

◎問い合わせ
JA高知市高須支所
高知市高須本町4-19(たかす市)
TEL088-882-1097



ブランド化を進める越知町仁淀川山椒企業組合の山中登雄さんと後継者の直樹さん。「木と話をしながら育てます。頭痛くない?お腹はどう?と、喜んで育つように」

おいしいものは楽じゃない。

作 るのは週に1回。山椒は冷凍しておき、使う分をそのつど粉に挽きます。種子島の漂白していない砂糖や佐賀県のもち米など、一歩も妥協のない材料ばかり。つき上がったら、手作りの木箱へ寝かせて翌日に出荷します。作業をする前には、各自がもち米玄米を家庭で時間をかけて煎り、粉屋さんで挽いてもらうという下準備が欠かせません。



「山椒もち」ができるまで

- 1 煎ったもち米玄米の粉に、山椒の粉と上新粉を合わせておく。
- 2 塩少々を加え煮溶かした砂糖水を冷まし、1に加えて手でこねる。
- 3 さらに餅つき機で軽くつき、蒸し上げる。
- 4 木枠へ詰めて空気を抜き、もち米玄米の粉を振り寝かせる。翌日切り分けて包装。

もち米玄米を煎ることで素朴な香ばしさを引き出して。びりっと爽やかな山椒との絶妙なバランスに、頬がゆるみます。

さっぱりした山椒もち。



越知町で栽培されている山椒。品種はぶどう山椒。6月に実を収穫し、乾燥して種を除去します。鮮やかな緑色にこだわって出荷。

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

37

実生屋

【山椒もち】

大600円(消費税込)
JA高知県佐川支所はちきんの店、
さかわ観光協会などで販売

◎問い合わせ
さかわ観光協会
TEL 0889-20-9500



町の名物を復活させた女性たちの熱意。

佐 川町の伝統食、山椒のお餅。仁淀山椒として全国に知られる大粒の実山椒をふんだんに使った、全国でも珍しい爽やかな風味の和菓子です。主役の山椒は越知町一帯の山間部で、清浄な自然環境を生かして栽培されています。

しかし、歴史ある山椒のお餅、商品としては一度途絶えました。テレビドラマで山内一豊が取り上げられた際、歴史の町・佐川土産にぜひ復活をとという声を受け、有志で「山椒もち」を作り始めたのです。味を覚えていた人に聞いたり、プロのアドバイザーも求めるなど、試作を重ねました。平成18年、ついに販売開始ができ、さらに改良を加えて現在に至っているそうです。メンバーの一人が化学物質過敏症で、皆で考えた結果、国産材料を厳選し、無添加で仕上げた優しい商品となりました。伝統の味と品質の両面を追究した逸品なのです。



はっとする緑色の山椒粉。



農業体験のうと 畑の弟子

その名も、「女性大学
はた小町あぐりコー
ス」。思い思いの野菜
などを選び、育て方を
じっくり学べる、座学

野菜ばかりじゃない、 友だちも、先輩も 大きな収穫です。

と実習がセットになった女性向けの農
業講座です。してみたいけど、畑がない、
先生がいないといったお悩みに応える
べく、JA高知県幡多地区が2014
年度から開催しています。定員は10人
で、新しい受講生も募集中。

受講の条件は、畑の管理に通えるこ
と。自分の手で草引きなどの世話をし
ながら、作物の成長サイクルを知り、
畑で起こるさまざまなハプニングも含
めた喜びを手にしてゆく講座。でもご
安心を。数年通う先輩もいて、新入生
には講師と先輩という頼もしい味方が
付いています。

7月下旬、今期の3回目は、病害虫
への対策を教室で学んだ後、四万十市
中村の郊外にある、四万十川に近い市
民農園へ移動しました。緑あふれる絶
好のロケーション。ここが期間中、はた
小町の畑となるのです。

収穫を迎えている畑には、地面に這
うスイカや、支えを立てて上に伸ばす
トマトやシントウなど、さまざまな作
物が実っています。「スイカがハクビシ
ンに食べられるー!」出たか。囲いが
破れるから補修しよう」といった会
話が聞こえるかと思えば、上々の収穫
だったというキュウリやシントウのお
すそ分けも回り始めます。

こうして畑を勉強するのは、野菜を
育てるだけじゃなく、共に汗を流した
り、世間話ができる仲間を持つという
ことだと実感しました。「おお、いい
風!」次は何を植えますか?」



楽しいから、ずっと通ってます。
やっぱり自己流とは出来が違う!

家庭菜園のナスとは、質
も量もぜんぜん違います。

大きいのや小さいの、
ふぞろいな。どの1本
も大事な収穫です。

講座の合間に何度も通って
世話してきました。



畑の師匠/左からJA高知県幡多地区の森田速斗さん、
福本譲二さん。続いてお世話係で企画組合員課の岡本
友恵さん、山添正花(せいか)さん。
マンツーマンに近い人数で丁寧に指導やお世話をしている
皆さん。講座を受けた人は、条件を整えれば農産物を
直販所へ出荷することもできます。「農家の苦労が分かっ
てすごいと思う」という感想も聞かれ、ありがたいです。
皆さん、園芸農業を楽しむ仲間になりませんか?」



上/病気になったら別の野菜
に植え替えたり、失敗しても
次へチャレンジ。
下/ハクビシンに食べられた
スイカ畑。残った実を守ります。



この日の病害虫対策の講座では、薬による
防除以外にも、天敵昆虫の利用や多
品種の混作などに触れました。

【女性大学はた小町あぐりコース】
2019年7月24日(水)
主催/JA高知県幡多地区
場所/四万十市敷地(市民農園で実習)
参加人数/4人
◎この日の体験/病害虫対策講座後、畑で
収穫・剪定・草引きなど。

とさのうとと私。

鶏のレシピ取材に同行させていただきました。余すところなく丁寧に料理されたレシピの数々、試食も満喫しました。お味はもちろんのこと、見た目にも華やかで、個人的にもチャレンジしたいレシピがありました。「とさのうと」に携わることがなければ、ずっと知らないままだったかも…。とさのうとを通じて、野菜一つでも大切に、生産者さんの想いをみなさまにお届けできればと思います。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

36号スモモ特集に寄せられたお便り

●とさのうとを見てスモモが食べたくなり購入、離乳食が進みだした息子にも食べさせてみました。始めは酸っぱい顔をしていましたが、気に入ったのか最後は自分で持ちかぶりついていました。スモモ農家さんに感謝です。とてもおいしかったです。(20代・女性 会社員)

●スモモは酸っぱくて苦手と子どもの頃のイメージが強く、しばらくスモモを食べた記憶がありません。大人になったから酸っぱくておいしい。と感じるのかな？スモモ特集を見て、食べ頃を見計らいながら食べてみようかなと思う今日この頃です。(30代・女性 会社員)

●スモモの栽培から収穫まで、農家さんの大変な作業を知り、ありがたく頂戴しなければ…と思います。(80代・女性 主婦)

●スモモ大好きです。大石早生やソルダムはよく見かけるので、購入頻度が多いです。今までそのまましか食べたことがなかったので、スモモのレシピにびっくりです。ソーメンつゆやゼリーはすぐにでも作ってみたいです。スモモパイもおいしそうですね。(50代・女性 パート・アルバイト)

●幼い頃、スモモ・グミ・ヤマモモなどをよく採ったんですが、最近はそのような機会も目にすることもなくなり淋しい限りです(50代・女性 会社員)

●作ること食べることが好きです。健康を意識して、玄米と野菜、魚、大豆を中心

とした食卓に変えました。「おねおね」の店主さんに共感。「ラッキョウドレッシングのニラサラダ」は元気が出そうです。参考になりました。(40代・男性 公務員)

●食の大切さ、食による体づくり。全てが農する人々の努力によるものだと思います。たまたま高知のとさのさとを訪れ、新鮮な野菜などに感動しました。JAの皆さんの地域に根づいたご活躍を期待しています。(60代・女性 主婦)

●イタドリを栽培しているとは知らなかったの、いいなあって思いました。春になれば自然に生えてくるものと思っていたので、耕作放棄地に活用できるのなら我が村でも思いました。勉強になりました。(60代・女性 その他)

●枳原町で「鷹取キムチ」を購入、おいしく食べました。韓国の大学との交流がきっかけでこのような本格的な味に仕上がったのだと理解することができました。(60代・男性 会社員)

●畑の弟子のページ、若い人たちが野菜を作る体験を通していろいろなことを感じ取る取り組みは、大変すばらしいことだと思いました。(50代・女性 パート・アルバイト)

●「うちでごはん」の小学生が考案した万能ダレ、早速作ってみたところ、本当においしくて、これからのいろんな食材に大活躍しそうです！ありがとうございます。(50代・女性 農業)

とさのうと

農する人と、食する人へ
Autumn/2019/vol.37

[とさのうと37号]

発行日
2019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
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



農する食する、イベントガイド

2019年
9月 12月

- 9月
- 6金 女性部夏のビアガーデン (JA高知県れいほく支所)
 - 12木 久礼八幡宮秋期大祭(～13日)(中土佐町 久礼八幡宮)
 - 鯉乃国の花火大会(久礼八幡宮前ふさと海岸)
 - 14土 どちっこまつり (JA高知県物部支所)
 - 観月の宴(琴ヶ浜松原野外劇場周辺)
 - 21土 第3回 四国一小さな町に出現! まちなかおばけストリート(田野町役場周辺～福田寺など)
 - 25水 中四国地区JA女性組織フレミズマルシェ(とさのさと)
 - 28土 土佐の豊穡祭 神楽と鮎と酒に酔う in 仁淀ブルー(仁淀川会場・いの町波川公園)

- 10月
- 5土 琴ヶ浜竹灯りの宵(琴ヶ浜松原野外劇場周辺)
 - 12土 土佐の豊穡祭 第9回 高知東海岸グルメまつり&鉄道の日(～13日)(安芸会場・安芸タイガース球場 駐車場)
 - 13日 土佐の豊穡祭 in れいほく(嶺北会場・本山町吉野川ふれあい広場)
 - 19土 1日だけの農家レストラン※チケット要予約(JA高知市本所 婦人の家)
 - 土佐の豊穡祭 刃物まつり&山田かかしコンテスト(～20日)(物部川会場・香美市県立鏡野公園)
 - 25金 赤い裃隊 男のおもてなし2019(JA高知県佐川支所パストラルホール)
 - 26土 ハルビアまつり(仮称)(～27日)(JA高知県春野支所駐車場)
 - 27日 高南地域畜産フェスティバル&コスモス祭り(四万十町東又新グラウンド)

[日程未定] JA土佐くろしお多ノ郷支所・とさつ子広場合同宵祭り(9月下旬)(JA土佐くろしお多ノ郷支所・とさつ子広場)・十和支所農業祭(11月)(JA高知県十和支所)・あきあきあき収穫祭(11月)(JA高知県あき支所)・安芸キャンドルナイト2019「こころざし灯」(12月)(ごめん・なはり線安芸駅広場)・高須支所まつり(12月)(JA高知市高須支所)・五台山支所農協祭(12月)(JA高知市五台山支所)・西部地区産業祭(12月)(四万十町立昭和小学校グラウンド)

- 11月
- 3日 大月町産業祭(大月町総合グラウンド)
 - 第14回 ゆずはじまる祭(馬路村農協ゆずの森)
 - 土佐の豊穡祭 米こめフェスタ(高幡会場・四万十町四万十森林公園)
 - 土佐の豊穡祭 三原村どぶろく農林文化祭(幡多会場・三原村農業構造改善センター)
 - 6水 おから料理教室(JA高知県幡多地区本部)
 - 9土 とさのさと 土佐山ゆずまつり(とさのさと)
 - 土佐の豊穡祭 土佐国美味集結(～11日)(高知市中央公園、中心商店街地)
 - 10日 黒潮町まるごと産業祭(土佐西南大規模公園体育館周辺)
 - 16土 高石直販所感謝祭(高石直販所)
 - 17日 JAまつり(JA土佐くろしお本所)
 - 23土 第3回 ガッツリ! ほおバルフェスタ in たの(田野町ふれあい広場周辺)
 - 田野町産業祭(田野町ふれあい広場周辺)
 - みのりの王国芸西フェスタ(芸西村憩ヶ丘運動公園)
 - 中村支所農業祭(JA高知県中村支所)
 - 30土 土佐清水市産業祭(～1日)(県合同庁舎前)

- 12月
- 1日 宿毛支所農業祭(JA高知県宿毛支所)
 - 7土 旭支所まつり(JA高知市旭支所直売部横内店駐車場)
 - 14土 秦支所青空祭り(JA高知市秦支所)
 - JA家の光・クッキングフェスタ(アグリコレット)
 - 28土 JA高知県一周年記念イベント「こうぐり祭」(～15日)(JA高知ビル)
 - 高石直販所歳の市(～30日)(高石直販所)

■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。

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10月31日(木) 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 四万十鶏と土佐はちきん地鶏 食べ比べセット 30名様



2 たかす市 野菜詰め合わせセット 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。



3 山椒もちと さかわ茶セット 10名様



4 あすなろ お食事券 (1,000円分) 10名様



5 草庵 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。

南国の暮らしは

冬になってもフル回転、

それでもやっぱり

待ち遠しい春です。

