

とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

しおさいポンカン





あたり一面見渡せば広がる太平洋。

ここからの風景を眺めながら
仕事の合間の休息をとる。

目を閉じて
かすかに聞こえる波の音を感じて
ゆっくり深呼吸をする。

何も考えず気持ちをリセット。
お疲れ様です。
さあ、今日も一日頑張ろうっと。

「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

Winter/2019/vol.38

03 特集
しおさいボンカン

10 ボンカン農家直伝
教えたくなるレシピ

12 ボンカンと高知雑記帖／栄養士さんおすすめ
農する人 story
14 本物のおいしさは、家族の団らんを生む。
笑顔よ、外にも広がれ。

15 ものころ

16 風土食シェフ
おにぎりや農園／だつぱん屋

18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
J A 高知市 あかいいし良心市組合

20 J A 土佐くろしお浦ノ内女性部
うちごはん

22 おいしいものができたぞね
米豚ハンバーグ

24 畑の弟子
高知県立大学「地域学実習」

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

しおさいボンカン

青い海と空に映える、ボンカンの明るさ。
温暖な沿岸部で、職人氣質の手に守られて。
寝かせて甘く爽やかに追熟させるのも職人技。



【ボンカンのプロフィール】

原産地：インド
分類：ミカン科ミカン属
漢字では極柑。ボンとは原産国インドの街ブーナ（現ブナー）に由来。日本へは明治時代に台湾から入ったとされます。高知県は全国有数の産地となっており、冬場も温暖な沿岸部で育ちます。

ボンカンは収穫後、室内で約1カ月追熟させてから出荷します。保存中に傷まないよう、外気を通わせながらの作業。（上／須崎市 下／土佐清水市）

「ボンカン」 寒との競争。

東洋町 奥村親弘さん

千本すべてを見守り、
効果的に手を添え、
毎年安定した収穫を。

高知県の東の端、太平洋に面して冬も温暖な東洋町は、県内最大のボンカン産地です。12月中旬、海沿いの山上に開けたボンカン園で、重そうなほどたわわな実がたくさん、収穫を待っています。はしこも使ってせつせと採り、動力付きの運搬車にぎっしり積まれたボンカン。

園主の奥村親弘さんは、自分の代で山に開いた平坦な園地と、親の代から受け継ぐ斜面の園地とを手がけます。それぞれの環境によって木の姿が違い、お世話するボンカンは両方で千本にも。ユズと土佐文旦も生産する、大規模な柑橘専門の農家です。「台風の被害がなければ、表年・裏年がなく、毎年安定した収穫量が確保できるようにと育て

ています。専業で食べていくには、かなり規模が必要なんですよ」

11月下旬から収穫を始め、家族や親戚総出で年内に終えるまで、この時季は大忙し。跡継ぎの篤さんあつが手伝うようになって、15年以上になりました。果樹は年に1度の収穫だけに、毎年まじめにこつこつ、収穫と枝の剪定、カヤなども入れて土作りを積み重ねていくことで、結果が出ます。園主はすべての木を知り、その力を引き出す職人でもあります。

ボンカンには、高しよ系と低しよ系という2つの系統があります。東洋町で主流の高しよ系は、腰高の大玉。少し平たい形の実がおいしい目安とのこと。肌はつるつとしてるのが良く、色むらがあるのは熟れ過ぎのサイン。

ボンカンは寒さに弱いので、寒波が来る前に収穫しなければなりません。収穫が遅れると、皮と果肉の成長バランスが崩れて皮だけが育ち、果肉との間にすき間ができる「浮き皮」になる傾向があります。霜で凍ると果肉がばさばさになることも。とはいえ、「寒さが来ないと、色が付いてこない」のも泣か



9月に1回目の摘果。1本を10分ほどで仕上げ、10月には仕上げ摘果です。

せどころで、12月26日頃を収穫の最後
にします。
果樹にとって重要な工程としては、
春の剪定作業や、夏から秋に余分な実
を落とす摘果てっか作業があります。8月の
摘果は台風が来て落としてくれること
も。そこで、園主の奥村さんは9月から
10月にかけて、ひたすら千本の園地を
2回巡って、ちぎり落とします。小さい
実は迷わずどんどん落としていきます。
葉と同じ緑色なので、2度目は木を逆
回りでチェックして、見落としのないよ
うに。篤さんも一緒に回り、病気の予防
に、伸びた新芽を切ります。
シカヤイノシシの食害で幹をはがさ
れたり、カミキリムシに幹へ穴を開けら
れたり、自然は苛酷。実のツヤがなくな
る褐色腐敗病など病気対策も必要です。
「どの工程にもタイミングがあり、そ
れを逃さないこと。遅れたり早めたり
はいけません。剪定、摘果、消毒、すべ
て見極めが肝心です」



篤さんは新芽摘みを。

12月の収穫最盛期は親戚も総出で作業。山上に開けた、園地は高めの畝で水はけを良くしています。

東洋町からのボンカンがトラックで運ばれるのは、安芸市の共同選果場です。県外出荷は8割が大坂方面、次いで香川県、関東へ送られます。関西では学校給食用としても需要が高いそう。ボンカン専作の生産者が多い高知県、各地の市場からは、糖度の高さや安定

市場から太鼓判。 「JA高知県安芸地区 選果場」 おいしさを数値化して ブランド力アップ。

した品質が評価されています。共同選果は1月4日から2月末まで。ふるさと納税の返礼品もあるので、曜日によって産地を分けています。1日に7から12トンほどを受け入れ、近年の表年で約300トンを出荷しました。傷や色を見分けるカメラと、2015年度に入った糖度・酸度を測る最新の光センサー糖酸計、そして最後は人の手で、4等級に選果します。おいしさが数値化できるようになり、ブランド化も勢い付いています。



傷んだ実を除き、汚れを拭いて。寒さの中の作業から春を呼ぶ甘さが生まれます。

春との競演。
寒さの中に春を呼ぶ、
甘く追熟したボンカン。



糖酸計を使って瞬時に糖度・酸度を測定。

ところが、おいしそうに見えるボンカンは、まだ酸味が強く、すぐには店頭へ出せません。生産者は倉庫に1カ月ほど寝かせます。そして糖と酸のバランスがほど良くなり、しっかりと追熟して、ボンカンらしい優しい味と香りになるまで待つのです。収穫時にはまだ青みがかった部分もある果皮に、やがて紅が差して、くっきりした^{だいた}色になれば食べ頃。年や産地によって違い、東洋町では1月初旬から中旬に出始めます。

奥村さん宅では1年で最も寒いこの時季、早朝から作業して、収穫したボンカンを保存したり、保存していたボンカンを順次出荷していきます。妻の恵さんも連日の作業に臨みます。市場へ直接出す分は、選果機にかけて6等級に分け、手と目で選果。一方、安芸市にあるJAの出荷場への分は、現地での選果です。

収穫したらまず、ヘタから先をはさみで切り直して整え、他の実を傷付けないようにします。傷果や腐れ果を取り除くにも時間を掛けて。選果後はコンテナへゆつたりめに入れ、

特に収穫後2週間までは空気が常に通るように気を配ります。寒さも必要なので、作業場は暖房なし。「雨が降ろうが風が吹こうが、この時季は休みません。日に100から150コンテナを出荷します」と奥村さん。

収穫の初日に自宅の倉庫兼宴会場でみんなと一杯飲み、中頃にも飲み、最後に「しもつて飲む」がお楽しみ。



選果機で6等級に分け、回る間にブラシが磨き、ツヤを出します。

高知県を ボンカン産地に。

●藤原義隆さん



台湾のみずみずしいボンカンに魅了され、高知県へ広めた藤原義隆さん。(高知市)

日本のボンカンの木は台湾から導入されたものが多く、高知県では1960年代に、現在にもつながる産地化が始まりました。研究者だった藤原義隆さんは、国の依頼で台湾に留学し、バナナなど熱帯果樹栽培を指導。そのお礼に、7千本余りのボンカン苗木を譲り受けたのです。藤原さんが台湾で惚れ込んでいたフルーツが、ボンカンでした。苗はいったん神戸市の植物防疫所で隔離栽培を経て、1年後に高知へ。藤原さんは東洋町・室戸市・高知市・土佐市・須崎市など30カ所以上に無料配布して、栽培も指導しました。いずれも後にボンカンの産地となった地域です。



【ポンカン】

木がうれしそう。

土佐清水市 谷川 薫さん

亜熱帯に近い自然と
仲良く育てる、
しみじみとした甘さ。

生産する家族の人柄を感じる、伸びやかな木の姿。収穫量は安定して多く、台風をくり抜けて育った2代目の木です。

土作りに地元の宗田節魚粉やカキ殻を使うようになって、甘味や果皮の赤みがいつそう出てきました。ふかふかのもみ殻やぬかを敷いて、カヤも入れた園地。農薬を減ら

どして、毎年平均化させています。木の間隔を詰めているのは、台風で折られないように。直根が地下2メートルまで伸びていて、1本の木から採れる割合はミカンより多いほどですが、実の多い年は強く剪定するなどして、毎年平均化させています。

黒潮が近くを流れる四国西南端、土佐清水市三崎の崖に広がるポンカン園。大きく枝を広げ、つっぺんから豊作となりました。種が少なく、まろやかな果汁がたっぷり入っています。収穫は1月半ばまで続きます。谷川薫さんは、父母と家族3人でポンカンと小夏を栽培しています。「収穫前に、鈴なりの園地を見る感じが好き。木がうれしそうにしています。柑橘栽培は大きな生きがい。祖父が原生林を開拓したのは、戦後間もない頃でした。

自然災害は覚悟しているものの、潮風でやられ、全体が枯れそうになった危機がありました。その際は剪定をしっかりと復活できたことが、生産者としての自信になっています。



モグラが掘った盛り土。冬場の耕し手です。



【ポンカン】

本来の味で勝負を。

須崎市 坂本浩司さん

ポンカンらしい
印象に残る特別な味を
作り上げたい。

奥に細長い浦ノ内湾の立目地区。湾に差す朝日を浴びて、斜面のミカン畑が光っています。坂本浩司さんは山口県出身で、ポンカン園の娘さんと結婚して5年前に東京から移住しました。児童福祉の仕事からの転職です。生産量の半分はポンカンで、他に文旦や小夏、レモンも少し。

坂本さんのポンカンは年末に出荷が始まり、年明けから味がのってきます。終わりは2月末頃まで。義父に作り方を習い、剪定の研修に愛媛県と広島県へ行き、それらの技術を融合させた栽培方法です。除草剤を使わないので、草刈りは6回にも及びます。一方、作り手のいなくなった園地を借りて、農薬不使用・無化学肥料で自



植物本来の持ち味を引き出す栽培方法を模索する、1ターンの坂本浩司さん。付加価値を発信して、産地の後継者仲間を増やしたいと考えています。

然に近い栽培も実験中です。

坂本さんの園では、植え替えの時期でもあり、カラタチの台木に園のポンカンを接ぎたいと検討しています。「今ここにあるものを大事に作っていきたく」との思いからです。「農薬や肥料に頼らず、ポンカンが本来持つ成長への本能を栽培に活用したい」とも。「単に甘いだけではなく、ポンカン本来の味や酸味を引き出し、印象に残るおいしさを作る。そうすれば、勝負できる」。価値を発信し、後継となる新規就農者を受け入れる取り組みも進めたいと意欲的です。



湾から吹き上げてくる風を防風垣で防ぐ工夫。



ポンカン農家直伝
教えたくなるレシピ



潮風と太陽と ポンカン。

©JA高知県 安芸地区 ポンカン生産者 杉本孝子さん

青い海と白いビーチ、山の斜面に広がるポンカン畑。関西から東洋町のポンカン農家へ嫁いできた杉本孝子さんは、PRイベントでもポンカンの料理を作るなど、フットワークの軽さと明るさがモットー。「収穫の時期は年末と重なって忙しいけど、手伝ってくださる方たちにも会えるし、にぎやかなのは大好き」と元氣な声を響かせます。お祭りや行事などで集まって伝統料理を作る機会が多く、生産者の

女性たちが活躍している地域です。

ポンカンの皮で保存食のピールを作って常備している杉本さん。「いろいろに使用して便利ですが、本格的に作るとあく抜きに手間や時間がかかるので、今回は簡単な方法をご紹介しますね」。甘くてジューシーな早春のポンカン、余すところなく味わいたいです。

お正月の餅も活躍 ポンカン大福

【材料】作りやすい分量 ポンカン1個/切り餅4枚/餡(市販)適量/片栗粉適量

【作り方】①切り餅を水と一緒に耐熱カップへ入れ、電子レンジ500wで2分ほど加熱し、柔らかくする。ラップに打ち粉用の片栗粉を広げておく。②とろとろになった餅を軽く水切りし、片栗粉の上に置き、指で伸ばす。③ポンカンの種を除き、果肉を2cm角に切る。皮はみじん切りに。④2の上に3を適量ずつのせ、餡をのせ、ラップごと丸めれば出来上がり。 ※果汁が出ないうちに召し上がれ。



優しい風味・上品な甘さ ポンカンのパウンドケーキ

【材料】20cmパウンド型 1本分 ポンカン搾り汁1/2個/ポンカン皮すりおろし適量/薄力粉120g/ベーキングパウダー 4g/卵2個/バター 100g/砂糖80~100g/ポンカンマレード(好みで) A=ポンカンスライス(皮付き) 1.5個分/砂糖大さじ2

【作り方】①耐熱容器にAの材料を入れ、電子レンジ600wで2~3分加熱し、そのまま冷めます。オーブンを170度に予熱しておく。②常温のバターに砂糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜ、卵を加えて混ぜる。ポンカン搾り汁とポンカン皮すりおろしも混ぜる。③2に薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振り混ぜる。④パウンド型にオーブシートを敷き、3を流し入れ、約20分焼いてからポンカンスライスをのせる。⑤型から外して冷まし、ポンカンマレードを塗る。 ※丸いマフィン型でも作れます。

個性派の香りをミックス ポンカンジンジャーシロップ

【材料】作りやすい分量 ポンカン4個/水300ml/塩少々(好みで) A=ショウガ(すりおろし)1片/砂糖 ポンカンと同量(皮を除いた量)

【作り方】①ポンカンの皮を千切りに、果肉は2cm角に切って種を除く。②皮をサッとゆでて香りを出し、水に入れ、果肉と一緒に20分ほど煮る。③Aを加えて、好みで塩少々を加え、15分煮る。冷めたら濾す。 ※冬は風邪予防にホットどうぞ。



春らんまん、カフェ風 抹茶ババロアのポンカンソースがけ

【材料】5個分 ポンカン5個/抹茶ババロアの素(市販)75g/牛乳200ml/黒豆(味付け煮豆)15粒/粉寒天4g/砂糖大さじ5/ホイップクリーム適量/ミントの葉

【作り方】①抹茶ババロアの素を熱湯で溶かす。牛乳を加え、泡立て器5個に入れ分け、冷蔵庫で約2時間冷やす。②ポンカン4個の果汁を搾り、飾り用の1個はくし形に切る。③粉寒天を鍋に入れ、水で煮溶かす。砂糖とポンカン果汁を加え、固まりだしたら火を止めて冷ます。④1の上に3を注ぎ、少し混ぜてクラッシュゼリー状にする。⑤黒豆、ホイップクリーム、ミントの葉をトッピングし、くし形のポンカンを飾る。 ※年末からお正月の黒豆が活躍!



甘辛さ、病みつき! ポンカンピールと昆布の佃煮

【材料】作りやすい分量 ポンカンの皮1個分/昆布の佃煮(四角)2パック/山椒の佃煮(市販)大さじ2(好みで)/干しシイタケ2枚/シイタケ戻し汁お椀1杯 A=顆粒だし大さじ3/しょうゆお玉1杯/砂糖お玉1.5杯/みりんお玉2杯

【作り方】①(手前の準備)ポンカンの皮を大きめに切り、2枚のポンカンの皮・昆布の佃煮・山椒の佃煮を加えてひと煮立ちさせ、Aを加えて煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。 ※1カ月ほど冷蔵すると熟成します。薄切り。鍋でシイタケの戻し汁と一緒に15~20分煮る。



ポンカン、冬の愛情フルーツ。

1月になると、収穫後追熟して酸味と緑色が抜け、甘くなったポンカンが出回ります。2月中旬まで、寒い時期に食卓を彩ってくれる柑橘です。酸味と甘味の絶妙なバランスは、南国の太陽の恵み。

【おいしい見分け】
◎赤味が濃いポンカンや、ヘタの軸が細く小さいものは味がのっていると考えられます。皮と果肉の間に隙間がないもの。
【食べごろ】
◎店頭に出る時がみずみずしい状態なので、1週間ほどで食べきりましょう。
【保存するには】
◎スライスしてオーブンや天日で乾燥させれば、冷蔵保存できます。
◎皮をしっかりとゆでて冷凍しておけば、煮物や佃煮などの風味付けに使えます。(ポンカンピールと昆布の佃煮レシピ参照)



東洋町のポンカン生産者、アイデアあふれる杉本孝子さん。

栄養士さんおすすめ
ポンカンのうと

冬 本番の寒い時季になりました。

今回はポンカンについてお話しさせていただきます。

柑橘類の一種であるポンカンには、カリウムと葉酸が多く含まれます。大腸がんの予防や血中コレステロールを低下させる効果もあるといわれるペクチン（水溶性食物繊維）もあります。皮の白い部分にはビタミンPが含まれ、毛細血管を強くし、動脈硬化を予防する働きがあるとされます。果肉にはカロテンやビタミンB1が含まれており、カロテンは肌や粘膜を正常に保ち、ビタミンB1はエネルギーの代謝に非常に重要な役割を果たします。発癌抑制作用が期待されるβ-クリプトキサンチンも含まれます。おなじみのビタミンCには風邪予防や美容効果があり、クエン酸が多いので疲労回復効果も期待されます。

JA高知病院
管理栄養士
森澤 恵美



ポンカンは皮がむきやすく香りが豊かな、人気のフルーツです。風邪をひきやすいこれからの時季、予防も兼ねておやつや食後のデザートに、ぜひご家族みんなで召し上がりください。

出典／からだにうれしいフルーツの便利帳 高橋書店



収穫のコンテナはダンボールを敷き、雑菌が付かないように配慮。(土佐清水市)



木の下にカヤを敷いて土作り。(東洋町)



県東部一帯のポンカンが集まる大きな選果場。(安芸市)

ポンカン収穫カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
東洋町	剪定 土作り			●施肥						摘果		収穫
土佐清水市		剪定		●施肥		●施肥				摘果		収穫
須崎市		●施肥	●施肥	●施肥					摘果			収穫

ポンカンと
高知雑記帖

地栽培し、袋掛けをせず育てます。近年は生産低下が下げ止まり、産地ブランドによる六次産業化も進みました。冬の贈答品として根強い人気があります。

四 国は全国一のポンカン産地です。高知県は鹿児島県に次ぐ3位のポンカン産地として知られ、かつては栽培の北限ともされました。高知県で生産量が最も多いのは東洋町です。ポンカンには腰高で大ぶりの高しよ系と、平たく小型で種の少ない低しよ系があります。高知県ではどちらも栽培されており、冬場も温暖な海岸部で露



気候に合った果樹



黒潮の流れる温暖な海沿いのポンカン園。(土佐清水市)

高度経済成長期に広まる

高知県内では品種の区別をあまりせず、収量の多いもの、大玉で甘いものを選抜しています。日本での栽培は明治時代中期に始まり、台湾から鹿児島県へ入り、高知県で最も古い栽培の記録は須崎市の浦ノ内、1914(大正3)年となっています。昭和の高度経済成長期には県内各地に産地ができ、東洋町のように開拓パイロット事業としての栽培も広まりました。柑橘栽培の盛んな高知県では、他県に比べてポンカンの大規模な生産者が多く、主に県外へ出荷されています。

ポンカン統計データ

【全国収穫量順位※1】		【高知県市町村別果樹生産量※2】	
産地	収穫量	産地	生産量
全国	19,654t	1位 東洋町	1,100t
1位 愛媛県	7,505t	2位 土佐清水市	750t
2位 鹿児島県	2,977t	3位 室戸市	440t
3位 高知県	2,342t	4位 須崎市	251t

※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平成30年度農業振興センター調べ推定値。※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。



9月から10月にかけて、余分な実を落とします。(東洋町)

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・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サポートします。



あなたの町のライフアドバイザーです。



地域の皆様の、幸せな暮らしをサポートいたします。

皆様とJAの笑顔の架け橋に!

地域の皆様の声を大切にして、安心と笑顔をお届けします。

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34号「さいわいなバナ」
バナ農家・山本泰司さん・美加さん

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 検索



長生きしましょう。

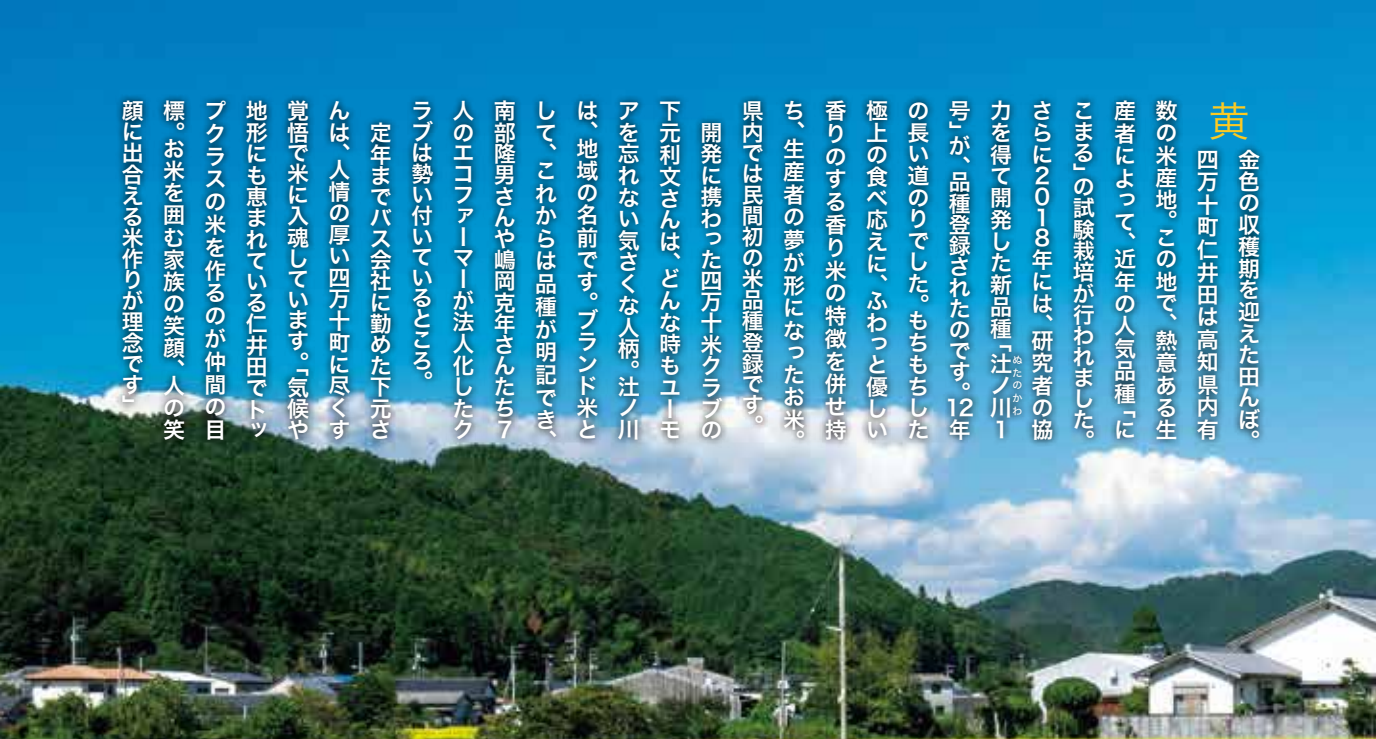
木であって木にあらず。それが私の一族。
300年も育ってから、人に寄り添う道具となります。
いつの時代も、居心地のいい台所がありました。



美しく切れる【かやのまな板】

世界的に数が希少で、300年以上を経て木材となるカヤ（樺）。弾力があって軽く、天然力やはきめ細やかな狂目の美が秀逸です。まな板は包丁との息がぴったり。刃傷を受けにくく、抗菌成分も。高級碁盤や将棋盤の用材。

◎樺工房 かやの森（高知前川種苗）
<https://www.kayanomori.com>



黄

金色の収穫期を迎えた田んぼ。四万十町仁井田は高知県内有数の米産地。この地で、熱意ある生産者によって、近年の人気品種「こまる」の試験栽培が行われました。さらに2018年には、研究者の協力を得て開発した新品種「辻ノ川1号」が、品種登録されたのです。12年の長い道のりでした。もちもちした極上の食へ応えに、ふわっと優しい香りのする香り米の特徴を併せ持ち、生産者の夢が形になったお米。県内では民間初の米品種登録です。

開発に携わった四万十米クラブの下元利文さんは、どんな時もユーモアを忘れない気さくな人柄。辻ノ川は、地域の名産です。ブランド米として、これからは品種が明記でき、南部隆男さんや嶋岡克年さんたち7人のエコファーマーが法人化したクラブは勢い付いているところ。

定年までバス会社に勤めた下元さんは、人情の厚い四万十町に尽くす覚悟で米に入魂しています。「気候や地形にも恵まれている仁井田でトップクラスの米を作るのが仲間の目標。お米を囲む家族の笑顔、人の笑顔に出合える米作りが理想です」

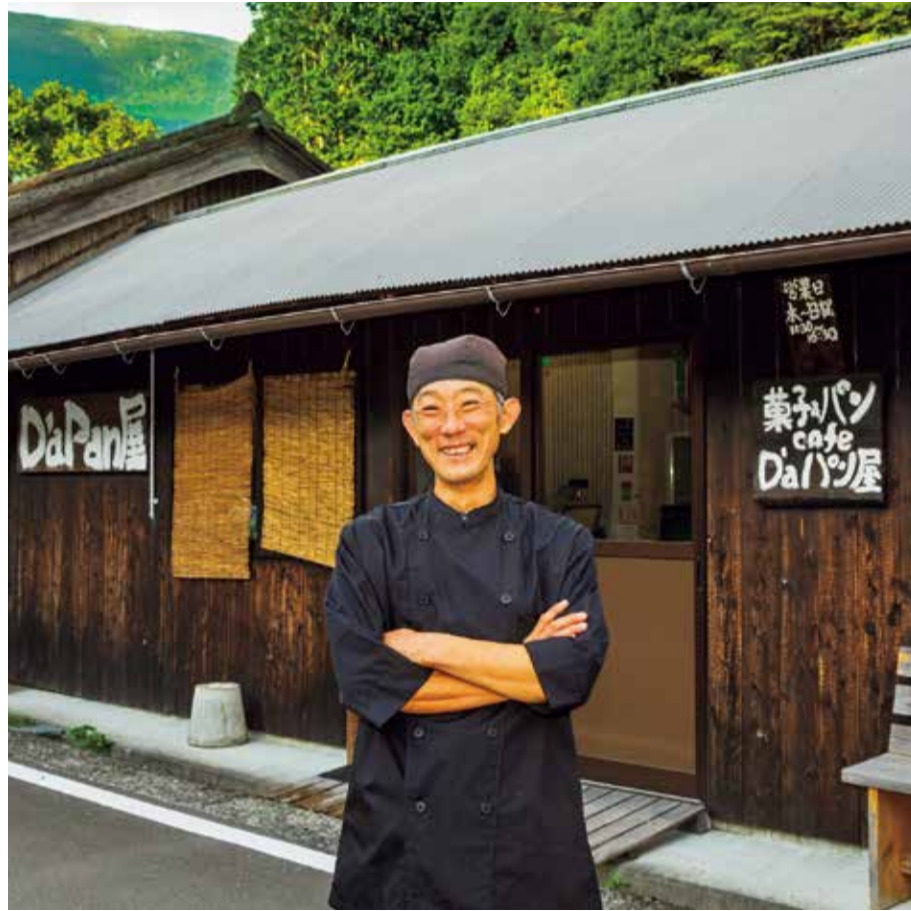
農する人
story

38

本物のおいしさは、
家族の団らんを生む。
笑顔よ、外にも広がれ。

◎四万十町仁井田





生命力みなぎる野菜を
この空気と共に味わって。



生産者の思いを
まっすぐ伝えて、明日へ。

は非日常感すら漂い、まるで外国へ来たような錯覚に。パンも焼けばお菓子も作る、根っ

の熱さを連想する名です。
2代目店主の渡部幹太さんは、2012年、1カ月間考え、人生の選択をしました。店の家主である有機農家さんに見込まれ、高知市から移住したのです。長年ホテルなどでシェフとしてキャリアを積んできた料理は、舌と感性をうならせるフレンチ系。山里のロケーションとのギャップに



イノシシのハンバーグがメインのコース、2,300円。数日煮込んだデミグラスソースで、町認定のジビエを。

File.2

だっばん屋 オーナーシェフ
渡部幹太さん



仰ぎ見る四国カルストの尾根。標高は600メートルも

からの料理人です。

あり、空は明るく開いています。愛媛県との県境に近い梶原町の集落にたたずむ、「だっばん屋」。坂本龍馬や那須信吾ら、維新の志士たちが脱藩した志

野菜のほとんどは、近所で家主さんの育てた無農薬の有機栽培。「朝、野菜を採りに行って、お昼の料理に使える贅沢。寒暖の差で成長がゆっくりじっくり進み、緻密な味になります。お酢を切らした

ら甘酸っぱい小夏で代用したりと、自分で工夫する毎日。もう7年、ここでしかできない経験がいっぱいあります。お客さまとの会話も楽しみです」

《だっばん屋》

梶原町茶や谷666 TEL050-3591-4591
営/11:30~16:30(O.S.15:00)※冬季は積雪や凍結で臨時休業あり。
休/月曜・火曜・水曜(前日までのご相談により営業可) P/6台

File.1

おにぎりや農園 店長
下元愛美さん



ほんわかした空気までおいしく、おにぎりを選ぶのが楽しい。日曜市に出店しているオーナー夫妻が、高知市の春野地区で農業を使わず有機栽培するお米は、絶妙な具と合わさって、おにぎりとなります。そして、自家製と各地から届く有機栽培野菜は、そのまま販売もすれば、「こんな食べ方もあるんだ」と言われるお総菜にも。オーナーの屋号である「や農園」をくっ付けて、「おにぎりや農園」となりました。

たそう。「皮までおいしく、何より野菜としての味をしつかり持っているのです、味付けも最小限にできます」。ご飯は土鍋で炊き上げ、お塩はまろやかな天日塩を。オリジナル製品で、米ぬかと米油の入った珍しいドレッシングはランチにも使われます。「ちよっと疲れが溜まったかな?というとき、心身のリセットに、このおにぎりとお野菜を思い出ししてください」

店長の下元愛美さんは、テイクアウトやカフェのお客さんと店をつなぐ笑顔の持ち主。ママ友の紹介で就職し、生産者の思いを共有します。調理人として手がけたことのない有機栽培野菜には驚い



好きなおにぎりが2個選べる「おにぎりランチ」はドリンク付きで1,320円。人気は煮卵と焼き味噌。

《おにぎりや農園》

高知市朝倉本町2丁目4-19 TEL080-4032-5808
営/10:30~15:00、ランチは11:00~15:00(O.S.14:00)
休/土曜・日曜・祝日 P/7台

それっ！と行きたい、手にしたい。

生産者の良心が見える直販所は
早朝にエンジン全開で

「梨、来たで！」の掛け声に、待ちかねて出荷の車から新高梨を買っていくお客さんたち。「旬のおいしい物を手に入れよう」という常連さんの気迫が早朝の開店時から伝わってくる、土佐道路沿いの「あかいし良心市組合」直販所。1994年に始まったお店です。高知市の朝倉や針木といった近郊の農業地帯が地元なので、季節感豊かに野菜や果物が並びます。午前中にほとんど売れてしまうので、買物物は朝が勝負。

あかいし(赤石)は、地元の古い呼び名から。良心市と名が付いているだけに倉庫のような簡易な造りですが、どの品もこの品も、光って見えるのです。従業員の丁野隆太郎さんは、「高知で一番きれいな品をお手ごろ価格で、と皆が



左から スタッフの藤岡恵子さん、従業員の丁野隆太郎さん、スタッフの梅原静代さん。

JA高知市 あかいし良心市組合

スタッフの女性に聞くと、「生産者さんが新鮮な物を安く持ってきてくれるおかげ。露地物がほとんどで、冬は野菜がたくさん入ります。お漬物や梅干しのファンも付いていますよ。土曜日は特に全体の品数が多いですね」。玉ネギなどの苗物も人気があり、「苗で8割決まります」と自信を持っておすすめています。

心掛けて、ずっと頑張ってきました」と話し、ご自身も冬場は菌床シイタケを出荷しています。

お目当ての品を選んで、売り手も買い手も、ほくほく。70人以上の組合員がいつも何かを出荷しているというので、品ぞろえに乞うご期待。新高梨を出荷して2代目になる針木の池田和徳さんは、傷になった部分を除いた切り梨やジャム用梨も出していて、期間中は毎朝新しいのを袋詰めするそう。「新高梨は10軒ほどが出荷しています。お客さんは舌が肥えていますよ。早々に売り切れた棚を見て笑顔になりました。



イチジク

朝倉が産地で、甘く柔らかい晩夏の味。直販所とは思えないほど傷のない姿をしています。



新高梨

9、10月に針木や朝倉地区からどっさり届き、どっさり売れます。手に入れるなら早朝に。



切り花

雰囲気のある花が多品種並び、丁寧に束ねられています。手に取って眺めたくなる優しさ。



薬物野菜

春野方面へ露地で作っている生産者が多く、野菜が少ない時季も何かしら出てきます。



お辛いいろいろ

時季によって、いろいろなお芋が登場。秋にはぶっくり肥えた地元産安納芋も。



おすし

ちらしずしにいならずし、魚のおすしも。一年を通して並ぶいつもの、ほっとする味。



【JA高知市 あかいし良心市組合】
高知市朝倉戊785 TEL088-840-7772
営/6:30~15:00(3月~11月)、7:00~15:00(12月~2月)
休/12月31日はお昼まで・1月1日~5日



開店早々、出荷に来た車の荷台から新高梨を品定めするお客さんたち。気合い入ってます。左下/ショウガと新ショウガの使い分けなど、気軽に聞けるお店です。

郷土料理をゴージャスに
リュウキュウの酢の物

【材料】4人分
リュウキュウ250g / ミョウガ2本 / 味付け生節20g / カニ風味かまぼこ40g / 塩(分量外) / いらごま少々
A | 砂糖大さじ1 / 酢大さじ1 / 顆粒だし少々 / 塩適量 / レモン果汁少々

【作り方】所要時間 / 30分
1. リュウキュウをそぎ切りして水にさらし、塩もみする。
2. ボウルに味付け生節とカニ風味かまぼこをほぐしておく。
3. 1の水気をよく絞り、2と薄切りのミョウガをAに加えてサッとあえ、いらごまを振る。
★味付け生節の代わりにカツオ削り節としょうゆ少々でも。



下味しっかり、ご飯の味方
豚もも肉の香味焼き

【材料】4人分
豚もも肉(薄切り)400g / ネギ4〜5本 / サラダ油適量
A | しょうゆ60ml / 酒60ml / すりごま大さじ3

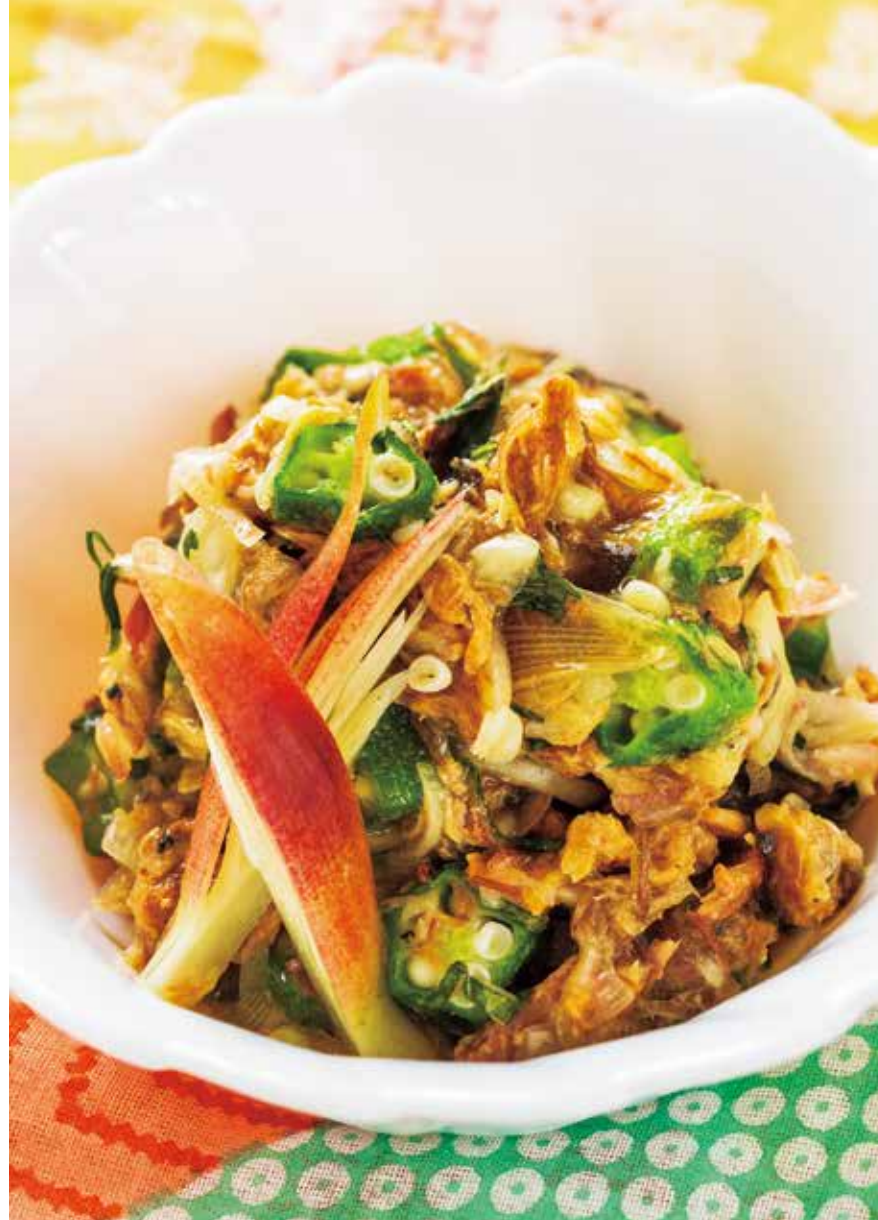
【作り方】所要時間 / 50分
1. ネギをみじん切りにしてAとボウルで混ぜ合わせる。
2. 豚もも肉に1に加え、30〜40分冷蔵庫で漬けておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を焼く。両面に焼き色が付いたら、ふたをして数分蒸し焼き。
4. ふたを取り、水気が飛んで肉がカリッとするとまで焼く。
★漬けておけば、いつでも簡単調理。



もりもり食べたいヘルシーさ！
ナスのナムル

【材料】4人分
ナス4本 / 餃子のたれ大さじ3 / ラー油(好みで)適量 / カツオ節(好みで)適量 / 刻みネギ(好みで)適量

【作り方】所要時間 / 20分
1. ナスのヘタを落とし、縦6〜8本に切って水にさらし、ラップをする。電子レンジ500Wで3〜4分加熱する。
2. ラップを外し、餃子のたれと、好みでラー油もかけて絡める。
3. 好みでカツオ節・刻みネギをちらす。
★ナスの切り方はサイズに応じて調整をしてください。



穏やかな浦ノ内湾の懐で、野菜や果樹の生産に一生懸命励んでいる仲間たち。愛情込めて育てた野菜を、働き手として主婦として発想したレシピで、いっそうおいしく食卓へ。

毎日とっても忙しいあなたにオススメ。短時間で家族も笑顔、野菜が主役のレシピです。

こどももだいすき

果肉もたっぷり！
ポンカンゼリー

【材料】4人分
ポンカン果汁300g / ゼリーの素(クール)70g

【作り方】所要時間 / 1時間
1. ポンカンの果汁を搾り、ゼリーの素に加えて混ぜる。
2. 器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やせば出来上がり。
★搾った果汁は長期間、冷凍保存ができます。



主役の野菜たち

須崎市はミョウガの大産地。高度な技術で年間通じてハウス栽培し、若い生産者も多数。浦ノ内湾では伝統技術のポンカン栽培も。

火を使わずに、ごちそうできた
サバの味噌煮缶野菜あえ

【材料】4人分
サバ味噌煮缶詰1個(140g) / オクラ4本 / ミョウガ5本 / 大葉5枚
A | 砂糖大さじ1 / 酢大さじ1 / 顆粒だし少々 / 塩適量 / レモン果汁少々

【作り方】所要時間 / 15分
1. オクラは塩で板ずりしてラップに包み、電子レンジ500wで1分加熱し、サッと洗う。
2. 冷めたオクラとミョウガを小口切りにし、大葉は千切りにする。
3. ミョウガを水にさらした後、水気をよく切り、Aであえて薄紅色に。
4. サバ味噌煮缶詰をボウルでほぐし、3を加えてあえる。
5. オクラと大葉を加え、粘りが出るまでかき混ぜる。
★季節の香味野菜を取り入れて。

JA土佐くろしお 浦ノ内女性部
左から 藤田真弓さん、吉川みちさん、矢野悦子さん、北川弘美さん、藤田江美さん、矢野文さん



とさのうと おすすめ逸品

JA高知市 あかいし良心市組合の「ぶしゅ柑酢」

上 品な黄色のブシュカン果汁100%、収穫したてを搾って瓶に詰めました。ふたを開けると、シュワツと香ります。いわゆる酢ミカン類の中でも、ブシュカンはずつとオのたたきや新子(ソウダガツオの幼魚)などと絶妙な相性。炭酸水割りや焼酎割りも楽しめます。

この「ぶしゅ柑酢」を製造しているのは、鏡川沿いの高知市岩ヶ渕でブシュカンを中心に果樹を栽培している西本勲さん。栽培は祖父の代から100年にもなるそうで、製品に使うのはすべて自家製のブシュカン。例年、9月の中旬から10月中旬に収穫と搾りを行い、年間を通じて販売しています。冷蔵庫に常備しておきたい手頃な300ml瓶です。



【ぶしゅ柑酢】
1本 550円(消費税込)

◎問い合わせ
JA高知市 あかいし良心市組合
TEL088-840-7772



四万十町窪川地区の山中翔太さんは、家族で約130頭の豚を飼育する若い生産者。肉質に大きく影響する飼料米は肥育後期に与えます。

確かな品質と、働くことに誇りを持って。

このハンバーグ作りは、利用者の皆さんが楽しみにしている協働作業なんです。工程にバラエティーがあるし、おいしい製品だという誇りもあります。皆さんが自立できる生活を支えるためにも、こうして社会参加し、真面目に働く姿を知ってもらえたら、自分に自信が持てるようになれば、仕事の幅も広がります」と話す、責任者の下元義景さん。生産者が手を掛けて育てた特産の豚肉が、こうして丁寧な加工で生かされ、「おいしい」と思ってもらえてリピーターが増えれば、社会的な循環に勢いが付きそうです。



【米豚ハンバーグ】(冷凍)

150g入り200円(消費税込)

※価格は店舗によって異なります
JA高知県 みどり市、とさのさとなどで販売

◎問い合わせ
JA高知県 みどり市
TEL 0880-22-1008



「米豚ハンバーグ」ができるまで

1/みじん切りの玉ネギを釜で熱し、水分を飛ばす。 2/ニンジンですり下ろして搾る。 3/冷凍豚肉と牛脂をミンチに。 4/材料と調味料を合わせ、20分搅拌(かくはん)。肉の繊維を均一に。 5/4を冷やし、手で成形。金属探知機を通し、真空パックして冷凍。



食べることは、
支えること。

手で丁寧に成形したハンバーグは、ふっくらと厚みのある形です。豚肉の風味がまろやかで、ニンジンや玉ネギもたっぷり。

特産豚肉のおいしさを、手作りハンバーグで。

丸々と盛り上がった形は、手作りならではの、豚肉をミンチにする工程から、野菜のペーストを作ったり、成形して真空パックまで手作業で行っている、衛生管理の行き届いた食品加工場です。冷凍の製品で、保存料は使いません。障害のある20歳代から50歳代までの利用者5、6人と、指導や支援をする職員が数人でチームを組み、週2回、一緒に作業をしています。生産量は少しずつ増えており、四万十町だけでなく高知市の「とさのさと」でも販売されるようになりました。



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
38
社会福祉法人太陽福祉会
ワークセンター太陽
四万十町で、仁井田米を飼料として育てられたJA高知県のブランド豚。柔らかい食感と良質な脂肪で、うま味も抜群です。



「1度に250個ぐらいを作っています。ぜひご家庭で味わってみてください」。下元義景さん(左)と職業指導員の島崎善嗣さん。

高知市にある「ワークセンター太陽」では、障害のある人への「就労継続支援B型」事業として、JA高知県が販売する「米豚ハンバーグ」の製造を4年ほど前から請け負っています。特産の米豚を消費拡大するため、家庭でも気軽に食べられる加工品として、子どもたちも大好きなハンバーグが考案されました。



農業体験のうと 畑の弟子

ここは「高知市」であつても、細い山道に入った山間地域。涼やかな秋風が吹く七ツ湖に、高知県立大学に通う学生16人がやって来ました。同大学では2014年度から「地域共生いきがくきょうせい」という理念を掲げ、「地域と大学が共に、生きる・生かす・生み出す」ことのできる学習や活動に取り組んでいます。今回は全学必修科目である地域学実習Ⅰの一環で、この地域の特産品である四方竹の収穫や加工を体験し、山間地域の人々の暮らしや営みを学びます。

地域のみなさんの志と団結力に憧れを感じました。

足下の悪い竹林をスツと進む師匠、七ツ湖竹加工組合・岡田治さんの背中を「四方竹を食べたことがない」「山に入ったことがない」という学生さんたちが一生懸命追いかけてます。無数に生えている四方竹のなから収穫できる

背丈のものを見つける間に岡田さんは何本も収穫済み。四方竹は鮮度がものをいうため時間との闘いです。17時頃までに選別、ボイル、皮剥ぎ、サイズ調整などの加工作業を終わらせなければいけません。岡田さんは「一人でこの仕事はできません。『地域のため』という思いがあるから、みんなできつになつてできるんです」と語ります。

そんな忙しい作業のなかで学生たちはさまざまな「気づき」を感じていました。「地域の伝統食材を守つていこうとする志が伝わってきます」「文化福祉学部・山崎由菜さん」
『友情』とはまた違う、地域の人々の『絆』を知った学生たち。今日の体験を糧にしてそれぞれの夢へ竹のようにまっすぐ向かいます。



収穫の瞬間、「ボン!」と軽快な音が鳴る四方竹。ただん楽しくなっていくます。



四角い断面を見せながら解説をする岡田さん。厚みが薄いものは田舎寿司に使われるのだそう。



学生たちにとって竹林は非日常の世界。小さな竹につまずきながらも岡田さんを追いかけてます。

「ボン!」と
いい音
鳴りました



畑の師匠/
七ツ湖竹加工組合 岡田治組合長
「現在のような出荷体制になるまで試行錯誤を繰り返してきました。私たちが諦めて放棄すれば遠端に山が荒れてしまいます。地域を守るためにもおいしい四方竹を生産し続けていきたいです」



太さによってサイズを分け、長さを整えます。立ちっぱなしの作業も若さで乗りきります。



地域の人と一緒に作った四方竹づくしの昼食をみんなで囲みます。「初めて食べたけどおいしい!」



下/午後は皮剥作業。エアーの力で皮を吹き飛ばしますが意外と難しく、真剣な表情に。左/コツをつかむと皮剥作業も楽しい時間に。きれいになった四方竹を見てさらに笑顔。



【高知県立大学「地域学実習Ⅰ」
2019年10月22日(火)
主催/高知県立大学
七ツ湖竹加工組合
協力/高知市農林水産部土佐山
地域振興課
場所/七ツ湖竹加工組合加工所
四方竹圃場ほか
参加人数/16人
◎四方竹の収穫、ボイルの見学、皮剥ぎ作業、調理、地域の人と昼食、フィールドワークなど



ポンカンとまつり。

冬といえばこたつにミカン!というイメージが強いと思いますが、ポンカンもミカンの仲間だそうです。私が取材で同行したポンカン農家さんの圃場は、山の傾斜にズラーッと並んだポンカンの木。壮大な圃場に思わず「ほーっ」とため息が出てしまいました。傾斜での作業はとても大変だと思います。どうかケガだけはしないようにと願わずにはいられません。取材当時のポンカンはまだ小さく深い緑色でした。寒い冬には、だいたい色の甘い甘いポンカンをお供にとさのうとはいかがですか?

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

37号鶏特集に寄せられたお便り

●子どもの頃、家で飼っていた鶏を、父が食卓に出しました。子ども心にかわいそう!と泣いたことを思い出しました。みんなみんな、命を捧げてくれていたんですね。今は、感謝していただきます。とさのうと...少し涙ぐんで読みました。(悲しいのではありません。うれしい涙です!)(40代・女性 パート・アルバイト)

●ひよこがかわいかったです。いっしょうけんめい育てたにわとりをわたしは食べているんだなと思いました。(9歳・女性小学生)

●鶏特集、生産者さんの熱意、ご苦労が伝わってきました。どの鶏肉も食べたことがあります。とてもおいしくいただきました。かわいいヒヨコの写真を見るときかわいそうに思えてきますが、それだけに大事にしっかりと、ありがたくいただきたいと思えます。(50代・女性 パート・アルバイト)

●毎回興味ある内容で、今回は鶏。小さい頃、祖母が飼っていた地鶏を思い出しました。畑の野菜に、くず米を混ぜて、飼料にしていました。卵のぬくもりは今でも覚えています。父の料理した鳥肉も。(40代・男性 会社員)

●山椒に特に興味を持ちました。山椒もちも一度途絶えたのを復活したとのこと、地域の皆さまの熱意を感じました。家にも実山椒の木が1本植えてあるのですが、毎年少しの収穫しかできません。農家さ

んは収穫するのも大変でしょうけど、楽しみに商品を待っている人もたくさんいると思うので頑張ってください。(60代・女性 主婦)

●まだまだ暑さが厳しく、正直少しバテ気味でしたが...「うちでごはん」掲載のレシピを見て「色々作って食べて、元気を出そう!」と意欲が湧きました。「ズッキーニのはさみ揚げ」は食欲をそそりました。(40代・女性 会社員)

●この夏で退職しました。小さな畑ですがこれからいろいろ作ってみたいな...と思っています。「畑の弟子」が近くにあったら、いろいろ学べ友達もできたりして、いい試みだと思えます。(60代・女性 主婦)

●豊かな食材に囲まれて暮らせることに感謝です。農家の皆さんにこれからも安心安全な産物作りをお願いし、孫たちの世代も地産地消で暮らせる世の中であって欲しいと心から願っています。(50代・女性 主婦)

●私の中の田園風景の文章にはぐっとひきつけられ、まわりの者にも読ませて、ほんまにええ文やねえ。上手やねえと感動しました。(70代・女性 パート・アルバイト)

●風土食シェフの「あすなろ」のご主人の岸本憲明さんは、かつて息子と一緒に小学校へ行ってくれた、やさしいお兄ちゃんです。がんばってるな〜と、うれしくなっている、オバチャンでした。(50代・女性 主婦)

とさのうと

農する人と、食する人へ
Winter/2019/vol.38

[とさのうと38号]

発行日

2019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

恒石 誠

委員

木下 鉄人

竹村 沙矢加

井伏 華己

小野 すみれ

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

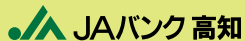
吉川 嵩志

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 12月 2020年 3月

12月

- 1 土佐清水市産業祭(11月30日~)(県合同庁舎前)
宿毛支所農業祭(JA高知県宿毛支所)
西土佐産業祭(西土佐中学校)
四万十町西部地区産業祭(昭和小学校)
- 7 安芸キャンドルナイト2019「こころざしの灯」(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)
旭支所まつり(JA高知市旭支所)
一宮支所感謝祭(JA高知市一宮支所)
- 8 なかやま山芋まつり(集落活動センターなかやま)
グリーンフェスタ2019~けら収穫祭~(介良小学校)
とさ恋マルシェ(とさこみちポケットパーク)
- 14 秦支所青空祭(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)
第1回こうぐり祭り(高知ビル駐車場)
- 15 吉良川農林祭(吉良川公民館)
- 22 高知県農業教育フェア(とさのさと・アグリコレット)
- 28 歳の市(〜30日)(JA高知市直販所 真心ふぁーむらぶ)
高石直販所 歳の市(〜29日)(高石直販所)

1月

- 7 火 かざぐるま市 七草がゆサービス(JA高知県土長地区)
- 18 第3回JA高知県安芸地区女性部マルシェ(JA高知県あき支所)
高知県農業技術センターの公開デー(高知県農業技術センター)

2月

- 1 やさい・くだもの・花フェスタ(〜2日)(高知ちばさんセンター)
- 11 秋葉まつり(仁淀川町別荘)
- 29 吉良川の町屋雑まつり(〜3月3日)(吉良川まちなみ館・おまつり館周辺)

3月

- 7 土佐の「おきゃく」2020(〜15日)(高知市中心部ほか)
- 8 第11回土佐ぶたん祭(中央公園)

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。

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9月発行 「あこがれ冬春トマト」	36号 2019年6月発行 「なつかしモモ」	37号 2019年9月発行 「ほこし鶏」

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

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。

■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

2020年1月31日(金) 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/



1 ポンカン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。

3 みどり市米豚ハンバーグ5個セット 10名様



2 あかいし良心事組合風邪予防セット 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。

4 おにぎりや農園お食事券(1,000円分) 10名様



5 だっぱん屋お食事券(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。

「やっぱり高知ですか」

と言われるのは、

どこか見えないところで

似ているようなのです。

