

# とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

はなさかキノコ





高知新港の一角に園芸流通センターができて、20年。取り巻く環境は少しずつ変わっていますが、生産者の皆さんが丹精込めて栽培した、野菜・くだもの・花の素晴らしさを、全国や海外の方々に知ってもらい、高知ファンを増やしていきたいという思いは変わりません。高知ファンの方々から寄せられた声は、「高知の魅力が確かなものである」ことを教えてくれました。

これまで生産者の皆さんとともに創り上げてきた高知ファンの方々との新たな「人のつながり」が、さらなる高知ファンの輪を広げていく。この輪がどんどん広がる予感がして、とてもワクワクしています。

このワクワクする気持ちと緑豊かな風景がいつまでも変わらないことを願い、これからも「オール高知」を発信していきます。

「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/2020/vol.39

03 特集 はなさかキノコ

10 キノコのプロ直伝 教えたくなるレシピ

12 キノコと高知雑記帖／栄養士さんおすすめ

14 農する人 story 一人でできることは少し。 師匠や仲間へ感謝、ユズの木にもありがとう。

15 ものころ

16 風土食シェフ きつちん なかとよや／あんこスイーツ かしこ

18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市 J A 高知県 北原ふるさと市

20 J A 高知県 女性部 北川支部

22 おいしいもんができたぞね 柚子じゃむ

24 J A 高知県 南国市地区 あぐりスクール

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

## はなさかキノコ

キノコは木の子。水や空気、森林に恵まれた高知県産の新鮮なキノコたち。今日も元気に「花」を開いています。



●取材で訪ねたキノコの産地

【キノコのプロフィール（ブナシメジなど）】

原産地：世界各地  
分類：真菌類に属する木材腐朽菌  
環境の循環を支える菌類の仲間。いわゆるキノコは胞子を飛ばす「子実体」で、植物でいえば花に当たります。日本人とキノコの付き合いは長く、縄文時代から。世界最大のキノコ産地は中国。

収穫した日に出荷するピン栽培のブナシメジ。カサがすぼまっている間が、食べ頃です。（黒潮町）

# 「ブナシメジ」 優しさを咲かせて。

黒潮町 野坂賢思さん

種菌から育て、守りながら  
やっとキノコの姿になれば  
人間側は、ひと安心。



冬場はブナシメジの需要期。栽培の工程には110日を要し、年間を通じて1日平均2000本前後を生産しています。

菌を培養ビンへ植え付ける大事な工程で、この作業をするのは園主がほとんど。植え付けは機械ですが、この日、野坂さんは順次移動させながら4千本を接種していました。常時管理するビンは30万本にもなるそうで、「朝は忙しいですね。収穫も同時進行していて、機械の調整にも呼ばれます。種菌はメーカーから買った菌を世代交替させる拡大培養をしています。優良な種菌を選んでくれます。うちは地域の昔話に出てくるひょうげ者・万六さんの名をもらって万六菌茸と呼んでいます」。

接種が済んだら、培養室で85日間育てます。だいたい35日までに菌がビンの中に回り切り、そこからは熟成期間となります。それが終われば、芽を出させるために種菌の周りをかき取り水を加え、ショックを与える菌かきという作業を

して、栽培室へ移動させます。すると2週間ほどで小さな芽が出て、やっとキノコの形に。発芽から収穫までは10日余り、栽培の1サイクルは110日です。栽培室は14から15度、夏場には涼しい環境です。照明のタイマーを30分でオンオフ設定し、カサに色を付け、成長を抑制しつつ肉厚に育てるのが技術。光を当てないと黒くなるそう。冬はこの照明の熱が暖房の役目もしてくれま

す。棚の位置を入れ替えながら、成長をそろえます。

梅雨時などは雑菌が増えるので、異なる変のあるビンを除くチェックが重要です。一連の作業を循環していくサイクルは気が抜けません。「雑菌が入りすると、100%の力でキノコが出てこない。どれだけ人間がやっても完璧ではないんです」



上/培地はおがくずやトウモロコシの芯を混ぜたもの。中・下/菌糸がビン全体に回ると、白っぽくなります。左/園主の野坂賢思さん。



種菌を培養ビンへ植え付ける接種作業。

ブナシメジを収穫している、黒潮町佐賀の農園へ。12月の朝、白い作業衣を着た女性たちが作業しています。建物には工場風ですが、優しい色のブナシメジが棚に並ぶ様子は静かで清潔感があり、朝霧にかすむお花畑のよう。

ビン栽培という方法で、樹脂製の容器に砕いたトウモロコシの芯や高知産のおがくず、米ぬかなどを混ぜた培養剤を詰め、培地の栄養にします。収穫はビンの口から生えて育った株を手で軽くもぎ取り、コンテナはあつという間に満杯に。採れたてのフレッシュなカサが、こんもりと。もう少し育てたい株は棚へ戻し、日に約2千本、年間130トン余りを出荷しています。

キノコは種類によって好む温度や湿度が違う、ブナシメジの最終段階は温度が14から15度、湿度は90%以上必要です。キノコの本体はビンの中にあり、見えない世界が相手。菌類と聞けば強そうないメージですが、キノコは雑菌や薬品に弱いので、消毒剤や農薬類は使えません。培養や栽培の環境管理には、菌を守る苦労があります。

収穫作業が続く間、園主の野坂賢思さんは、接種室で作業をしています。種



山間部の町から遠く高くそびえるツボイの山並み。「最大の売り物は、水と空気のきれいな仁淀川町の環境です」と話す地元出身の藤原幸栄さん。2018年に起業、標高750メートルの山上で、トマトハウスを転用してキクラゲを大規模に栽培します。切り口から、ぶるぶるしたゼラチン質のぞいています。アラゲキクラゲという種類で、黒いキクラゲに加え、貴重な白いキクラゲも菌床栽培で通年出荷中。種菌まで純国産です。とにかく広いので、通路を往復する間にもぐんぐん肥るほど。プチッと1個ずつ丁寧に摘み採ります。常時6千菌床を管理しています。表面に白く見え



石づきを取って選別後、洗浄。乾燥物が主体ですが、貴重な生も出荷。

楽しむキノコ。生をゆでて食べると、コリコリした食感がたまりません。年間の生産量は約25〜30トン、会社は大きく成長しました。温度調節をビートパイプシステムにしたことが、コスト面で大きなメリットだそう。残留農薬と水質検査も徹底。「きれいな形に育てるポイントは、温度・湿度・二酸化炭素の3つを完全に管理すること、これに尽きます」



(株)ツボイの社長として、地域を元気にしたいと奮闘する藤原幸栄さん。ブランド化に情熱を注ぎます。

るのが、アラゲキクラゲの産毛。ここに水を集めて育ちます。裏側が濃い茶色なら、元気な証拠。毛並みが良いイメージだそうです。じめじめした梅雨時季が旬、出荷のピークは夏場です。「無味無臭、特有の食感を

## 見えない世界に迫る。

課題を乗り越え、地域の産業を守るには。

ここ佐賀地区のキノコ栽培は明治時代から自家用のシイタケ原木栽培が始まり、高度経済成長期は出荷も増えていました。原木の枯渇と気温の不適合で衰退しましたが、1977(昭和52)年から周年栽培のブナシメジが地域を活気付け、大産地となります。野坂さんの父・義松さんは、当時



収穫すると数時間で出荷します。はみ出たカット分も捨てず、直販所などへ。

混入を避けるための更新、機械のメンテナンス、後継のことなども」量販店で当たり前のように手に取る高知産のブナシメジ、私たちの手に届くまで大切に育てられているから、この味や形があるのだと納得しました。「場面場面での管理をきちん

としてないと、雑菌が入ったりする。何十年もやって、分かっていたつもりでも、いろいろな結果が出てきます。菌というのは分らないことが多いんです。培地の匂いが良いから大丈夫だと思っていたらそうではなかったり。まだまだ手探りです」

[キクラゲ]

## 毛並みが良いでしょ。

仁淀川町 藤原幸栄さん

山のとっぺんで育つ、環境品質をブランドに。



ミストを発生させるため、全体の照明を使わず、手元のライトで収穫しています。

### ブナシメジの生産工程

年間を通じて出荷するブナシメジ栽培、サイクルは110日

- 1 培地の詰込・蒸気殺菌
- 2 種菌の接種
- 3 培養・菌掻き(芽出し)
- 4 栽培
- 5 収穫
- 6 包装

バック詰めして当日出荷。

ビンから外して収穫します。

14日前後で発芽し11日前後で成長。

ビンの内部に刺激を与えて栽培室へ。

優良な種菌を選んで培地に植え付け。

培地に混ぜるおがくずは高知県産。



同社は海洋深層水を利用したエノキダケの栽培方法で特許を取得。品質管理のため、輸送も低温にこだわります。

【エノキダケ】

# 庶民派の白。

高知市 横田慎二さん

安定した品質を  
食卓へ日々届けながら、  
生き残りを懸けた開発も。

白さが自慢のエノキダケ。この身近なキノコが高知市で年間を通じて生産されています。「室戸海洋深層水の原水を培地に加えたことで、味が劇的に変化しました。加熱してもコシがありますし、ミネラル成分のおかげで甘味も感じます」と話す、横田きのこ(有)の横田慎二さん。

高知県内でエノキダケを栽培するのはここだけ、生産量は日に約6千本という大規模で、冬場が生産のピークです。高知県・徳島県などへ出荷しており、年間約1トンをオランダへ輸出もしています。加工品として乾燥エノキダケを開発し、消費地のお店やシェフとのつながりも生まれました。

エノキダケはキノコの中でも、特に発芽するまで雑菌に負けやすいそう。種菌を植える培地の滅菌処理は重要です。発芽から収穫までの最終段階では6度の低温を好みます。発芽後、いったん「ならし室」へ3日置き、成長をそろえるのが特徴。送風や換気しながら温



上/種菌のピンは使用前に表面を削り、焼いて、念入りな雑菌対策。下/収穫・バック詰めて当日出荷。左/代表の横田慎二さん。



袋に入ったブロック型の菌床。

信州や東北ではつくだ煮にもなるほどよく食べられていますが、高知ではなじみが薄いナメコ。ナメコの菌床は千個あり、11月から3月

高知市の郊外、鏡川沿いで、シイタケをはじめ、多種のキノコを菌床栽培している宗安寺きのこセンター。13年ほど前、キクラゲを日本で初めて菌床栽培した実績もあります。森雄司さんは先代から事業を受け継ぎ、3年前、52歳で会社員から転職しました。

ナメコ・ヒラタケ・キクラゲが1室で共存している不思議。キノコどうしのけんかはないそう。ナメコは寒いのを好み、5〜17度で湿度は80%。ぬめりのある食感が魅力なので、なるべく触らず、石づきのまま出しています。

# 「ナメコ」 キノコに注ぐ愛。

高知市 森雄司さん

多品種のキノコが共存共栄、  
キノコのパイオニア。



手で収穫し、トレーへきれいに収まるように入れます。

まで出荷しています。2カ月培養室に置き、完熟したら、菌床の袋を開けて発芽を仕掛けます。3週間から1カ月で発芽へ。「咲いてくれたら安心します」と眺める森さん。

昨年までは自家製の菌床でしたが、今年から購入に変更しました。「自家製にはカビに負けるリスクもあり、殺菌に時間が掛かっていました。実際に使ってみたら、シイタケではそれほど差がなかった。環境は変わらないので、肉厚になるのは環境のおかげなのかと。空調が完全ではない分、うちは自然発生の必要も強いです」。そう話す森さんのそばでは、肉厚なヒラタケも元気に花咲いていました。



宗安寺きのこセンターでは複数のキノコが同居、ナメコの隣にヒラタケも。



左からキノコ大好き派の伊与木律子さん、藤本佐智さん、河野愛恵さん。

### 行楽気分で盛り上がる ブナシメジのちらしずし

【材料】4人分 ブナシメジ1袋(200g) / お米3合 / ニンジン50g / 薄揚げ1枚 / すまき1本 / 卵2個 / 砂糖大さじ1と1/2 / みりん大さじ3 / しょうゆ大さじ4と1/2 / だし2カップ / 塩・砂糖適量(錦糸卵用) A=酢1/4カップ / 砂糖50g / 塩10g / ショウガ(みじん切り)1片

【作り方】①お米を炊き、Aの調味料を入れて12～13分煮て味を染ませる。④卵を溶いて塩・砂糖を入れて薄く焼き、錦糸卵を作っておく。⑤酢飯に食材を入れて混ぜ、錦糸卵を散らす。⑥鍋に水を適量入れ、2

と調味料を入れて12～13分煮て味を染ませる。④卵を溶いて塩・砂糖を入れて薄く焼き、錦糸卵を作っておく。⑤酢飯に食材を入れて混ぜ、錦糸卵を散らす。⑥鍋に水を適量入れ、2

### 優しい風味・上品な甘さ キノコのバター炒め

【材料】4人分 ブナシメジ100g / ヒラタケ100g / エノキダケ100g / ニラ適量 / バター 10g / 粗びきコショウ少々 / しょうゆ適量

【作り方】①ニラは4等分に切る。ブナシメジとヒラタケは小房に分け、エノキダケは根元を切り落として2等分に切る。②フライパンにバターを熱し、ブナシメジとヒラタケ、

エノキダケを炒めて粗びきコショウを振る。ニラを加えて炒め、しょうゆで味を調える。※シタケは細かく切るとバターに良く合います。

ブナシメジを主役にした炊き込みご飯の素の加工に携わっているスタッフからは、「薄いだしに一晚漬けて、イカの刺身とあえたら逸品ですよ」とのこと。「ブナシメジとニラの酢味噌あえもいいね」と話が弾みます。油との相性も良く、シンプルに一種類のキノコでも多種類を炒め合わせてもおいしさと呼ぶ食材です。

「キノコって、大人になると改めて良さが分かりますよね。食物繊維をはじめ栄養成分は多いし、低カロリーで女性にぴったり」と広報担当スタッフをご紹介します。

キノコは栄養豊富で年中手に入る安定した食材ですが、食べ方は冬場の鍋物が中心という方も多いのではないのでしょうか。今回は、ブナシメジの大産地として知られる黒潮町佐賀地区で、JAの女性スタッフ3人によるキノコ料理をご紹介します。

キノコのプロ直伝  
教えたいくなるレシピ



## 優れものです、キノコさん。

◎JA高知県 佐賀支所



ブナシメジのちらしずし

ブナシメジのチーズトースト

ブナシメジの天ぷら

キノコのバター炒め

### 元気な朝ご飯に! ブナシメジのチーズトースト

【材料】2人分 ブナシメジ50g / 食パン(厚切り)2枚 / ベーコン4枚 / ピザ用チーズ適量 / マヨネーズ小さじ2 / 塩・コショウ少々 / オリーブオイル適量

【作り方】①フライパンにオリーブオイルを熱し、小房に分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。②食パンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。③2の上に1とピザ用チーズをのせる。④フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。⑤フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。⑥2の上に1とピザ用チーズをのせる。⑦フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。⑧フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。⑨2の上に1とピザ用チーズをのせる。⑩フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。⑪フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。⑫2の上に1とピザ用チーズをのせる。⑬フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。⑭フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。⑮2の上に1とピザ用チーズをのせる。⑯フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。⑰フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。⑱2の上に1とピザ用チーズをのせる。⑲フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。⑳フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。㉑2の上に1とピザ用チーズをのせる。㉒フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。㉓フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。㉔2の上に1とピザ用チーズをのせる。㉕フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。㉖フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。㉗2の上に1とピザ用チーズをのせる。㉘フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。㉙フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。㉚2の上に1とピザ用チーズをのせる。㉛フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。㉜フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。㉝2の上に1とピザ用チーズをのせる。㉞フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。㉟フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。㊱2の上に1とピザ用チーズをのせる。㊲フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。㊳フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。㊴2の上に1とピザ用チーズをのせる。㊵フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。㊶フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。㊷2の上に1とピザ用チーズをのせる。㊸フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。㊹フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。㊺2の上に1とピザ用チーズをのせる。㊻フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。㊼フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。㊽2の上に1とピザ用チーズをのせる。㊾フライパンに分けたブナシメジと細切りベーコンを炒めて塩・コショウで味付け。㊿フライパンに薄くマヨネーズを塗り、2等分に切る。

### 幸せなモチモチ食感 ブナシメジの天ぷら

【材料】4人分 ブナシメジ1袋(200g) / ショウガ1片 / 砂糖大さじ1 / しょうゆ大さじ2と1/2 / 天ぷら粉・水適量 / 揚げ油適量

【作り方】①ブナシメジを小房に分け、ショウガを細切りにする。②1を鍋に入れ、水・砂糖・しょうゆで煮て下味を付け、ザルに揚げておく。③ボウルに揚げ衣を作り、2を混ぜて中温(170度)の揚げ油でこんがり揚げる。④ニンジンや季節の野菜を足してアレンジしてみてください。



高知県内最大の産地、黒潮町のフレッシュなブナシメジ。



ブナシメジ・エノキダケは小房に分けて冷凍保存し、凍ったまま調理します。



白は黒よりコラーゲンが多く、食感がまるやかだそう。



◎お湯を注ぐ即席ラーメンに刻んだエノキダケを入れて。

「おいしい見分け」  
◎カサのあるキノコは、こんもりすぼまっているもの。  
【簡単レシピ】  
◎エノキそうめん／エノキダケを一本ずつほぐし、そうめんと一緒にゆでます。

### 一年を通して出回る、定番のキノコたち。

もっちりしたキノコならではの食感、種類によってさまざまな味わい。冷凍保存がしやすく、料理のボリュームもアップするキノコ、もっと食卓へ取り入れてみませんか。

栄養士さんおすすめ  
キノコのつと

寒 さらぎ春を感じる季節になりました。今回は、キノコについてご紹介します。

ブナシメジの特徴は、食物繊維やカルシウムの吸収率を高めるビタミンDの前駆物質であるエルゴステロールや、エネルギー代謝に関わるビタミンB<sub>2</sub>が多いことがあげられます。ナメコ独特のぬめりはムチンと呼ばれ、胃の粘膜を守るほか、たん

ぱく質の消化吸収を助けます。ビタミンDや、血圧の上昇を抑えるカリウム等の供給源としても優秀です。

キクラゲはキノコ類の中でも、貧血予防に欠か



せない鉄や、健康な歯や骨を作りイライラを抑えて精神を安定させるとされるカルシウム、ビタミンDなどが多く含まれるので、効率の良いカルシウム補給源と言えます。

ビタミンDは、前駆物質であるエルゴステロールとして含まれ、日光を浴びることでビタミンDに変化するので、調理前に日光に当てるとビタミンDの摂取量を増やすことができます。キノコ類はダイエットにも向いているので、ぜひご家庭でも毎日の料理に取り入れてみてください。

出典/新・野菜の便利帳 健康編 高橋書店



宗安寺きのことセンターは多種類のキノコを栽培。縁あって森雄司さんが事業承継しました。前オーナーの大坪久二子さんと。(高知市)

シイタケ・ブナシメジ・エノキダケ・キクラゲなどは地元産が出回っています。ナメコやマッシュルームも生産されており、新鮮なキノコが食卓へ上る機会が多いと言えます。

高知県は現在、キノコの産地ではありませんが、

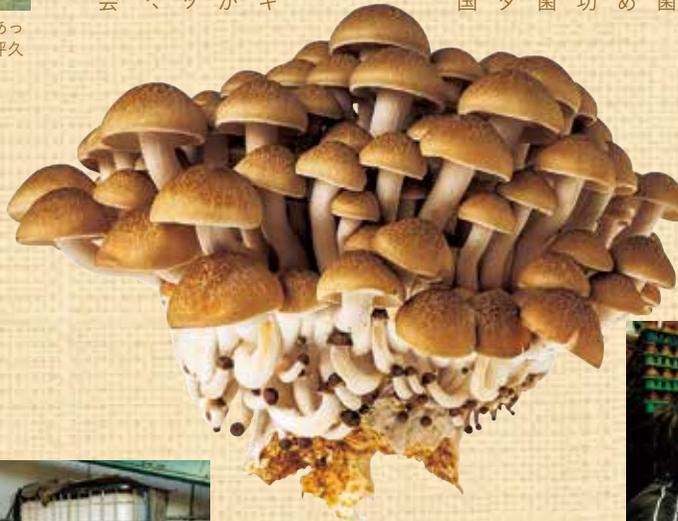
身近な高知産キノコ



発芽後は温度や湿度、光、空気の流れを調整して見守ります。(黒潮町)



上/室戸海洋深層水を培地に加えて食味や栄養成分がアップしたエノキダケ。右下/使用する室戸海洋深層水の原水。(高知市)



キノコと  
高知雑記帖



ほとんどのキノコは秋が旬です。高知県では天然のキノコが販売されているのはめったに見かけません。私たちが食べているキノコは胞子を作り飛ばすための子実体という形態で、キノコ全体は菌子体という菌の集まりです。シイタケやブナシメジ、エノキダケなどは木材腐朽菌に属し、木に発生して分解しながら成長するので、好む樹種が名前に付きました。生産上、キノコは林業の副産物として扱われており、代表的な「特用林産物」です。

キノコは特用林産物

発芽前の培養中、ピンの口回りに出やすい雑菌をチェック。発芽するとひと安心です。(黒潮町)



キクラゲは収穫後、洗って乾燥させるのが主流です。(仁淀川町)

キノコ収穫カレンダー

キノコ	出荷時期	栽培期間	収穫時期
ブナシメジ	約110日	約85日間	約25日間
キクラゲ	約90日	約75-90日間	約20-30日間
ナメコ	約90日	約60日間	約30日間
エノキダケ	約50日	約23日間	約8日間



エノキダケを1日に約6千本生産する大規模農園。(高知市)



キノコ統計データ

【ブナシメジ 全国生産量順位※1】			【高知県市町村別キノコ生産量※2】		
1位	長野県	48,826.3t	●ブナシメジ		
2位	新潟県	22,999.8t	1位	高知県	1,481.0t
3位	福岡県	14,038.8t	2位	黒潮町	750t
8位	高知県	1,481.0t	3位	四万十市	440t
			3位	高知県	251t
			●キクラゲ		
			1位	仁淀川町	8,000kg
			2位	三原村	2,500kg
			3位	大月町	16kg
			●ナメコ		
			1位	土佐市	150kg
			2位	いの町	106kg
			3位	高知県	97kg
			●エノキダケ※3		
			1位	高知県	420t

※1特用林産物生産統計調査[平成30年特用林産基礎資料]による。※2高知県林業振興・環境部木材産業振興課調べ※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。※3横田きのことセンター。

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涯サポートします。



「あなたが担当で良かった」と言っていたらLAでありたい。  
地域の皆様に安心と笑顔をお送りします。お気軽にお声かけください。  
地域の皆様に、本当に必要な保障をご提供できるよう、がんばります!

【JA土佐くろしお】坂本 成美 【JA高知県 幡多地区】威能 大将 【JA高知県 高西地区】田邊 和也

あなたの町のライフアドバイザーです。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35号「あこがれ冬春トマト」冬春トマト農家・清達秀史さん

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



## できると信じる。

どんなに力のある相手でも、弱点はある。  
 与えられたのは楽な道じゃあない。  
 しかしながら、受けて立とうではないか。

### 雑草退治の強い味方【根おこし】

人には優しく、草にとっては脅威。軽い動作で、深く張った根をはがします。獣専門の鍛冶職人が鍛え、細部まで手の動きに沿うよう成形しました。原始的で、実は家族の草取りのために生まれた道具。

◎大野くわ製造処 大野誠司  
 取扱SHOP / 村の駅ひだか(日高村)

●香美市香北町

一人でできることは少し。  
 師匠や仲間への感謝、  
 ユズの木にもありがとう。

農する人  
 story  
**39**



**山**を照らすように実ったユズを収穫しながら、木に感謝のお辞儀。宇田圭佑さんは、高知県農業担い手育成センター(四万十町)とユズ農家での2年間の研修を経て就農。受け入れ態勢が整ったところへの着地に「いろいろ一言なんです」と笑顔。9月の青ユズから11月のユズ青果まで手がけ、初の収穫はユズの大先輩である地主さんにも褒めていただける出来に。物部柚子生産部会では「71軒の生産者が、青果ユズを主に生産しています。宇田さんは芸西村の出身で、最近まで工業系の製造業に勤めていました。その技術も農業に生かします。30代前半から、農業とサラリーマンの兼業もいinaと思っていたそ。香美市が主催する移住フェア兼狩猟相談のイベントが直接のきっかけ。「JAをはじめ、物部の人を知って魅力を感じたからこそ、最も生産量が多いユズを専業で希望しました。この人たちは何ごとにも動じず、気持ちも大らか。自分も物部らしい青果のきれいなユズを作り、後から来る人の力にもなれるよう、自然の中で好きな農業を続けていきます」



旬のおはぎ、  
米どころ高知から。



手作りご飯に愛情、  
自慢の景色と味わって。

丸っこいおはぎを手でつまみ、そっと口にする喜び。命のもともなる食、大地と作り手の温もりがあふれます。おはぎ専門店の「かしこ」で出合えるのは、そんなおはぎたち。そして、店長の浜田知子さんや女性スタッフの笑顔とおもてなし。



濱田さんの実家である観光レストランの敷地にありながら、お客さんの半数は県内からだそう。卒業後は企業に就職しましたが、結婚を機に、関心のあった製造業を模索していたところ、その素材が身近にあることに気がきました。それは、お米。四万十町で夫の両親が作っている減農薬の仁井田米を生かし、保存料や防腐剤などを使わない、ここに

《あんこスイーツ かしこ》  
高知市仁井田201-2 (かつお船内) TEL088-847-3255  
営/10:00~16:00  
休/年中無休 P/20台

File.2

あんこスイーツ かしこ 店長  
浜田知子さん



お二人は高校の同級生でした。徳島県境に近い大豊町の国道沿いで元気に営業する、アットホームなレストラン。店名は家族の名前を頭文字でつなげました。川向こうの岩原で生まれ育った下村泰司さんは、退職後、夢だった料理人となりました。



窓辺には野生のヤマガラもやってきます。手作りでポリウムのある料理は、吉野川のラフティング客や海外客にも好評です。厨房で腕を振るう泰司さんは、55歳から夜間の調理師学校へ通い、60歳での店開き。「おいしくお腹いっぱいになる地元の産品を提供したい」と話し、野菜はもちろん、四万十町産の豚肉や、自家製の岩原米が活躍。表面

《きっちゃん なかとよや》  
大豊町大久保139-4 TEL090-9456-2987  
営/11:00~15:00 (O.S.14:45)  
休/火曜・水曜 (臨時休業はSNSで) P/3~4台

File.1

きっちゃん なかとよや オーナーシェフ  
下村泰司さん  
由子さん



を素敵に焼いたプリン、泰司さんがお勤めだった「ひまわり牛乳」を使っています。メニューはハンバーグやオムライス、チキン南蛮など多彩で、「ママのカレー」も人気。これは由子さんが受け継いだ母の味で、丁寧に煮込んでいます。看板やメニューは娘さん作という、家族ならではの一体感。4年目を迎え、「故郷の岩原を少しでも元気に」との思いがさらに熟しています。

JA高知県 北原ふるさと市

# 育ててきました、 花咲く市。

心を込めた、さりげない気配り。  
花いっぱいのお市へようこそ！

花や柑橘の産地・土佐市にある「北原ふるさと市」は、「花の市」としてなじみ。開設から35年以上にわたって北原女性部の部員だけで出荷・運営をしてきました。隣接地で小規模に始め、人気が出て今の建物に移転、皆が交代で当番します。店内中央に花専用のステージを設けていて、特に年末は華やかに。お彼岸やお盆などは花であふれかえる、北原らしい店作り。10種類以上のダリア・温室育ちのユリやアスター、地域で選抜したソリダスターのブランドなども登場します。

女性部員の運営ということで、どことなく優しさが漂っているお店。手書きの商品説明など、各生産者の思いと熱心が伝わってきます。棚に敷いたミントグリーン

の布、1日2回の掃除をする清潔さ。スタッフ手製のウエルカムフラワーは開設以来の伝統に。細やかな心遣いが身上です。

育てた農産物のことを  
きちんと伝え、手に届ける。

花と並んで生産者が多いのが、土佐文旦発祥の地・土佐市ならではの柑橘類。秋からの水晶文旦に続き、暮れにはハウスの土佐文旦が入ってきます。1月も下旬になれば露地の土佐文旦が始め、春までのお楽しみ。小夏は早春のハウスから始まって露地物へ、夏の終わりまで長く味わえます。「黄色い大きな土佐文旦が並ぶと、にぎやかになりますよね」と笑顔のスタッフ。ポンカンと温州ミカンなど数種を掛け合わせた新品種「西南のひかり」は冬場のおすすめ。風味豊かでジュシー、ずっしりと果肉が詰まっています。

お店のスタッフは全員出荷者でもあるので、商品のことを気軽にたずねてみてはいかがでしょう。野菜は生産履歴があり、誠意の伝わる丁寧な対応に、農業への誇りが感じられるはず。



店の入り口にはスタッフ心尽くしのウエルカムフラワー。花産地の心意気。



柑橘自慢の北原地区。土佐文旦・水晶文旦・小夏はもちろん、珍しい掛け合わせ品種の温州ミカンにもファンが付いています。箱入りの贈答品もどうぞ。



常連さん



左から 生産・出荷とスタッフを兼任する渡辺佐枝子さん、野田陽子さん(代表)、玉木佐世さん、野田鈴子さん。



【JA高知県 北原ふるさと市】  
土佐市北地646 TEL088-854-1811  
営/7:00~15:00  
休/1月1日~1月4日



ご近所から朝のお使いにやってくる小学生にとっても、買い物の強い味方。



北のお取り寄せ  
スタッフ一同愛用の北海道産昆布。佃煮など、開設以来の人気商品たち。



干物  
ウルメイワシなど、地野菜と一緒に食べたい干物。さあ、どれを焼きますか？



まめまめしく  
大豆や小豆の他、とら豆・斗六(とうろく)豆など珍しい種類もそろえています。



ネギ  
産地お膝元の畑から、鍋や酢あえにおすすめ、いきの良い冬ネギが届きます。



土佐文旦  
露地物の土佐文旦は収穫後庭先などに囲って追熟させてあります。

## 香ばしさが止まらない アスパラガスの豚肉巻き

【材料】4人分  
アスパラガス8本／豚もも肉（薄切り）300g／いりごま小さじ1／小麦粉適量／サラダ油適量

A しょうゆ大さじ2と1/2／酒大さじ2／砂糖大さじ2／みりん大さじ1／水1/2カップ

【作り方】所要時間／30分

1. 豚もも肉を縦に広げ、アスパラガスを巻き付ける。
2. 1の表面に薄く小麦粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を並べ、中火で両面焼く。
4. ペーパータオルで余分な油を拭き、Aを加え、2～3分中火で煮る。とろみが付いたら火を止め、半分に切って盛り付け、いりごまを振る。

★オクラでもおいしくできます。



## もりもり食べよう山と海 揚げカボチャのマリネ

【材料】4人分  
カボチャ200g／乾燥ワカメ（カット）20g／揚げ油適量／レタス1/2個／ラッキョウ酢適量／ユズ果汁（好みで）

【作り方】所要時間／30分

1. カボチャは皮付きのまま7mmの厚さに切る。
2. ワカメは水で戻す。
3. 鍋に揚げ油を熱し、カボチャを火が通るまでゆっくり揚げる。
4. 器にちぎったレタスとワカメを敷き、揚げたてのカボチャをのせ、熱いうちにラッキョウ酢とユズ果汁を振りかける。

★ユズに合うお好みのドレッシングでも。



## 人気のごちそう豆腐！ 豆腐カツ

【材料】4人分  
木綿豆腐1丁／小麦粉適量／溶き卵1個／パン粉適量／揚げ油適量／ユズ入りポン酢

A しょうゆ大さじ1/2／おろしニンニク1片／おろしショウガ1片

【作り方】所要時間／30分

1. 木綿豆腐はしっかり水気を切っておく。
2. 1を縦に4等分し、上下にAをまぶして10分ほどおく。
3. 2の汁気を拭き、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に全面へしっかり付ける。175度の揚げ油で2～3分こんがり揚げる。
4. 3等分に切り分けて器に盛り、ユズ入りポン酢でいただく。

★熱いうちにピザ用チーズをのせてもOK。



うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe 39



郷土料理から、地元食材のアイデア料理も！  
ぜひ味わってほしい、自慢のレシピです。

ユズ果汁の生産が全国一の産地だけあり、家ごとに自家製「ゆの酢（ユズ果汁）」を常備してお料理に使います。地域の人が楽しむ行事や観光イベントでは、お料理して、踊ったり、手芸の展示もこなす仲間たち。



主役のユズ

北川村はユズの大産地。11月から12月にかけて収穫し、果汁を搾って冷蔵します。郷土料理のおすしには必ず、たっぷり使います。

## 郷土料理の定番 山菜ずし

【材料】作りやすい分量

米5合／塩漬け冷凍リュウキュウ適量／塩漬け冷凍ミョウガ適量／干しシイタケ（小）適量／金時豆（煮豆）適量／大葉適量／錦糸卵適量／三つ葉適量／ごま適量／ユズ果汁分量外

- A すし酢=ユズ果汁90ml／塩小さじ1と1/2／サバ半尾（焼いてほぐす）／ショウガ1/2片／砂糖100g／うま味調味料 小さじ1/2
- B だし汁=砂糖大さじ3／しょうゆ80ml／顆粒だし適量／みりん大さじ2／水1カップ
- C 漬け酢=酢1/2カップ／ユズ果汁1/2カップ／砂糖50g

【作り方】所要時間／1時間30分

1. 米を炊き、その間にAを合わせ、サバを浸す。戻した干しシイタケをBで10分ほど煮て冷ます。
  2. 塩漬け冷凍リュウキュウとミョウガを解凍し、塩抜き。ミョウガは半量のみじん切りに。それぞれCに20分ほど漬けておく。
  3. 炊き上がったご飯にAとごまを混ぜ、すし飯を作る。
  4. シイタケとミョウガを握りずしにする。
  5. 押しずしを作る。型をユズ果汁でぬらし、すし飯・みじん切りのミョウガ・金時豆・錦糸卵・三つ葉をのせ、押し抜いて切る。
  6. リュウキュウずしを巻き簀で作る。リュウキュウと大葉をすし飯にのせて巻き、切り分ける。
- ★ミョウガはユズ果汁で、色よく真っ赤になります。

## こどももだいすき

### まるく包んだ愛らしさ ユズもち

【材料】作りやすい分量

ユズ玉500g／もち米1合／砂糖500g／水適量／こしあん（市販）200g

【作り方】所要時間／1時間30分（アク抜きを除く）

1. ユズ玉の鬼皮をおろし金で削って表面を滑らかにし、縦半分に切って果肉（袋・種）を取り出す。
2. 1を沸騰させたお湯で数分ゆで、一晩水にさらす。
3. 2を鍋に入れ、砂糖と、ひたひたの水を加えて10分ほど煮る。
4. もち米は洗って少し多めの水で炊く。
5. 3のユズ皮の水気を拭き取り、もち米を詰め、中心に1cmほどに丸めたこしあんを入れて形を整える。

★果肉は絞って飲み物などに活用を。



JA高知県女性部安芸地区北川支部  
左から 園田圭子さん、川島貴美子さん、  
横山富士子さん、井津文江さん、  
吉本幸恵さん、新井長美（にいおさみ）さん、  
前田美代子さん



ときとうと おすすめ逸品

## JA高知県 北原ふるさと市の「干し大根」

**寒** 空の下で冬の風と陽射しに当てて数日、生成りの優しい色をした干し大根が出来上がります。土佐市北原でこちらを作っているのは、玉木佐世さんたち大根の生産者。「ほど良く風が吹いたら、いいのができます」。細いのあり、平たいのに丸いのと、使いやすい分量です。

玉木さんは出荷するようになって5年ほどになり、ご主人と栽培している冬の干し大根を有効に使い切りたいと、出し始めました。肌の白さ、滑らかな食感が自慢です。保存食とはいえ、やはり寒大根のシーズンからしばらくの間、新鮮なうちが食べ頃だそう。鶏肉やブリなどと煮たり、油炒めや酢の物にも気軽に使える逸品です。



【干し大根】

1袋 110円(消費税込) ~

◎問い合わせ  
JA高知県 北原ふるさと市  
TEL088-854-1811



左から生産者仲間の有澤節子さん、有澤精一郎さんと曾我部奈津恵さん父娘。「わが身は傷付けてもユズは傷付けたくない」と言うほど、有澤さんたち生産者はユズの品質に一途です。

### 喜ばれる顔を思い、きちんと作る。

**ユ**ズは果肉を取り除いて冷凍保存しておき、年々何度か加工します。その際、針先ほどの黒い傷も見逃さず、取り除くのが皆のこだわり。「50分近くかけてじっくり煮詰めていくのですが、これを短時間でやったら、やっばりうまくできないんですよ」と言い、鍋の前を離れず、しゃもじを動かしていました。こうしてできた大切なジャム、最後のひとすくいまで余さず瓶に詰めて送り出します。「プロ野球のキャンプが来たり、マラソン大会などがあるときは、お土産に喜んでいただけるよう、頑張っただけに作ります」

#### 【柚子じゃむ】

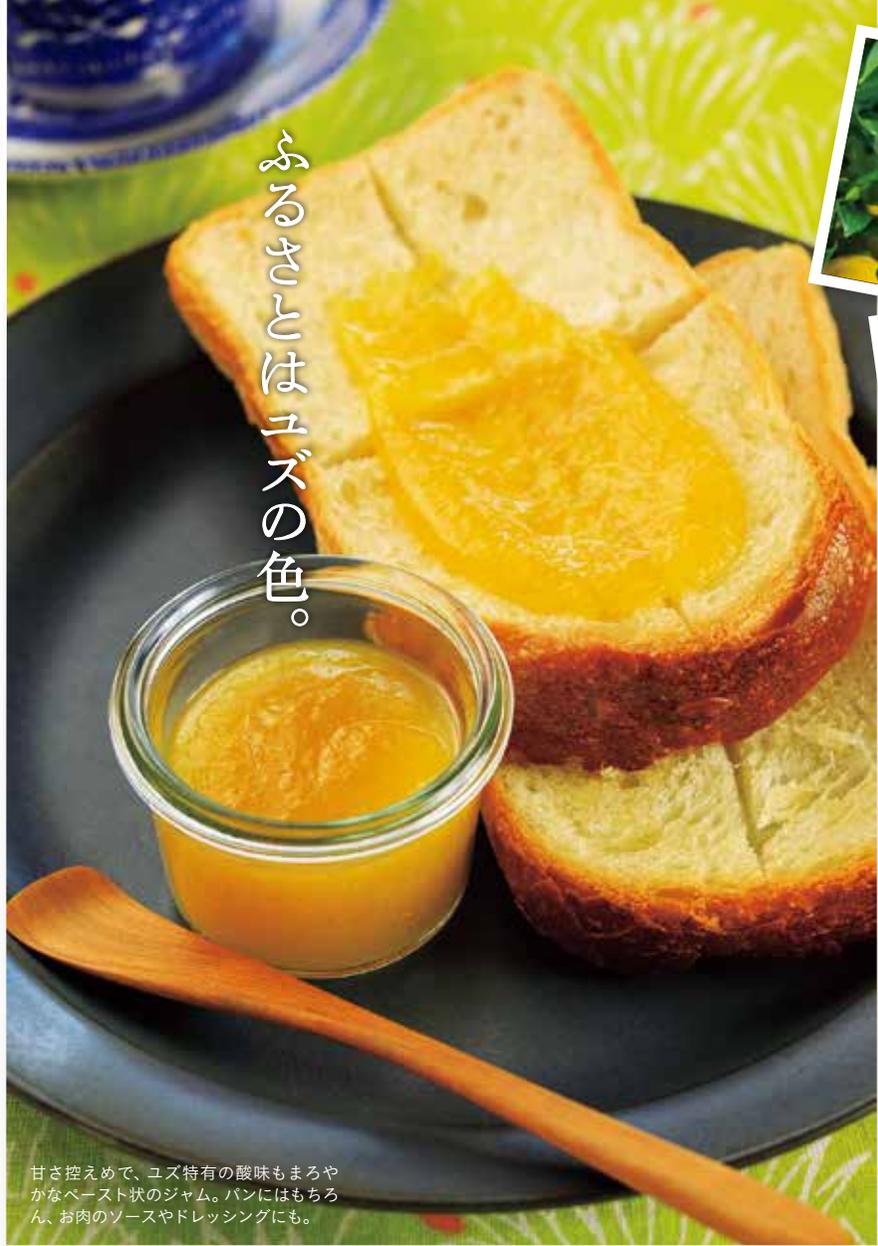
150g入り432円(消費税込)

安芸駅ちばさん市場、JA高知県東川事業所で販売

◎問い合わせ  
JA高知県東川事業所 TEL 0887-36-2025



丁寧に作業を進める有澤秀子さんと中川美知子さん。いつもは3人での加工、途中でお茶するのも楽しみです。



ふるさとにはユズの色。

甘さ控えめで、ユズ特有の酸味もまるやかなペースト状のジャム。パンにはもちろん、お肉のソースやドレッシングにも。



11月から12月にかけて収穫されるユズ。有澤精一郎さんたちが丹精して育てた肌のきれいな玉が、ジャムになります。

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

39 JA高知県女性部安芸地区  
安芸支部東川地区

### 美しいユズ玉を使うからこそ、美人仕上げ。

色いユズが家々の窓辺にまで実るユズの里、安芸市入河内。こちらの女性部でメンバー3人が手作りしている「柚子じゃむ」は、とろりと滑らかな黄金色をしています。マーレードのような食感を残さず、ミキサーでピューレにしてから、じっくりと煮詰めるレシピ。その味は優しさ個性にあふれ、丁寧な工程管理の下で衛生的に作られています。入河内の生産者が青果出し用に特別手を掛けて育てたユズは、どこから見てもきれいな肌をした最高級品。貯蔵しておき年明けに出荷しますが、その際、果皮にわずかも傷が出たら売ることはしません。全体の3割ほどあるこれらを何とか生かそうと15年ほど前にジャムを始めました。加工している有澤秀子さんたち3人もユズの生産者なので、とびきりのユズを使って、ジャムを美しく完成させたいとの思いもあるのです。

**黄** 色いユズが家々の窓辺にまで実るユズの里、安芸市入河内。こちらの女性部でメンバー3人が手作りしている「柚子じゃむ」は、とろりと滑らかな黄金色をしています。マーレードのような食感を残さず、ミキサーでピューレにしてから、じっくりと煮詰めるレシピ。その味は優しさ個性にあふれ、丁寧な工程管理の下で衛生的に作られています。入河内の生産者が青果出し用に特別手を掛けて育てたユズは、どこから見てもきれいな肌をした最高級品。貯蔵しておき年明けに出荷しますが、その際、果皮にわずかも傷が出たら売ることはしません。全体の3割ほどあるこれらを何とか生かそうと15年ほど前にジャムを始めました。加工している有澤秀子さんたち3人もユズの生産者なので、とびきりのユズを使って、ジャムを美しく完成させたいとの思いもあるのです。

#### 「柚子じゃむ」ができるまで

1. 冷凍してあったユズ皮をゆで、一晩水にさらす。
2. 黒点の傷などを除き、水を加えてミキサーにかける。
3. 砂糖を加えて混ぜながら40～50分、焦がさないよう煮詰める。
4. 自家製のユズ果汁(無塩)を加え、数分で火を止める。
5. 瓶に詰め煮沸消毒後、ふたをして再煮沸。ラベルを貼って完成。



農業体験のうと  
畑の弟子

命の大切さや食べる  
ことの大切さ、そして  
農業の大切さを小学生  
にじっくり体験しても  
らえたら。その思いで

育てることや、  
おいしさを知って  
大人になるんだ。

J A 高知県南国市地区  
が開催した、半年間の  
農業体験。栽培や収穫  
はもちろん、地元のみ具館を見  
学したり、四方竹の収穫も体験して、こ  
の日がついに最終回です。J A 高知県  
への合併によって、今年度からは嶺北  
地区の「株」れいほく未来」畜舎で土佐  
あかうしを見学するなど、これまでな  
かった広域での交流も企画しました。



子どもたちは南国市内の小学校3年  
生から6年生まで。収穫体験では、粘  
り気のある土から、大きな大根を上手  
に引き抜いていました。他にもごろん  
と丸くなったキャベツに、ジャガイモ  
やブロッコリー、白菜、葉ニンニクを



収穫。お昼は女性部手作りの卒業  
バイキングでお腹いっぱいいの満  
足顔。半年間の仲間や先生と別  
れる寂しさも感じていた子ども  
たち。甘えさせてくれたお兄さん  
やお姉さんのような先生  
たちも、名残惜しそう。  
修了証を授与された後  
の体験発表では、全員が一言  
ずつ、このスクールでの感想を發表し  
ます。お父さんやお母さんも見守る中、  
「もっと食べ物に関心を持ちたいです」  
「おばあちゃんと野菜を育てます」など、  
体験から成長がうかがえる発表が続  
きました。



大根は揺らし  
ながら抜くと  
いいですよ



ジャガイモ、  
きれいに  
したよ!



皆で作った班旗と一緒に、全員で。



最終回は、お兄ちゃんやお姉  
ちゃんと一緒に来た子たちも。



半年間の活動を動画で振り返って。



女性部が腕を振ったランチバイキング。収穫した  
ばかりの野菜も入ってます!



畑の師匠/左からお世話係のJA高知県南国市  
地区井上恵子さん、矢野秀幸さん。営農指導員  
の宮崎晃一郎さん。  
いつもはキュウリやトマト、ナスの営農指導に忙しい宮崎さん。子どもたちに収穫などを指導するのは勝手が違いますが、とても勉強になるそう。「南国市の教育委員会に協力いただき、各小学校で募集できるのがありがたいです」と矢野さん。



【第1期JA高知県南国市地区  
あぐりスクール第6回】  
2019年12月7日(土)  
主催/J A 高知県  
場所/J A 高知県南国市営農経済センター  
参加人数/南国市の小学生20名と保護者  
◎この日の体験  
野菜の収穫・ちゃぐりんの時間・修了式体験  
発表・卒業バイキングなど。

毎日食べたいキノコ。

1年を通して店頭と並ぶキノコ。うちでは毎日と言ってもいいくらい食卓にキノコが登場します。煮ても焼いても豊富な栄養素が手軽に摂取できる食材ってうれしいですね。菌床から発芽したばかりのキノコたちは、どの作物でもそうですが、とても繊細ななり物と思えました。雑菌から守るための細かな温度・湿度管理、キノコ農家さんの愛情が込められています。1年の中でも特に忙しい冬の時期に親切な取材対応をしてくださって、ありがとうございました。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

38号ポンカン特集に寄せられたお便り

●ポンカン農家です。井の中の蛙でよそのポンカン事情ってあんまり知りませんが、この特集は興味を持って読ませていただきました。杉本孝子さんのポンカン料理とてもおいしそうですね。東洋町のアイデアウーマンですよ。(60代・女性 農業)

●ポンカンの季節になると、思い出すのは娘を妊娠した時のこと。つわりがきつくて、ただただポンカンだけは毎日食べて、元気に風邪もひかずに乗り切りました。栄養士さんのおすすめも、とても参考になりました。(60代・女性 パート・アルバイト)

●ポンカン農家の直伝レシピを見て目からウロコでした!! ポンカンにこんな可能性があるなんて!! 普通に皮をむいて食べるしかしてこなかったのが、ぜひこのレシピを試してみたいと思いました! 高知のポンカン、おいしいです。(30代・女性 公務員)

●子どもの頃は、なぜかみかん派でポンカンは苦手でした。年齢を重ね、ポンカンの美味を実感(今はポンカン派)。どの野菜、果物も作る方の心が込められていると思いがらいただいています。高知の農業が若い人にも、支え受け継いでいかれますように、地元素材を食べてゆき続けたいと思います。(50代・女性 主婦)

●米豚ハンバーグが大好きで、夕食やお弁当にも使っています。知人におすすめ

したところ、「ソースがないのに味がついてるね」と喜ばれました。また、おいしいものを見つけてみんなに話したいと思います。(40代・女性 その他)

●風土食シェフの「おにぎりや農園」も「だっばん屋」もどちらも二人の笑顔が最高ですね。焼き味噌のおにぎりやイノシシのハンバーグはぜひ食べてみたいと思っておりますが、自宅からは少々遠方なのが問題! どちらも有機野菜です。あ〜行きたいです、食べてみたいです。(60代・女性 その他)

●体に良いものを、と考えるとやっぱり地元の直販所! 季節の果物、野菜を買い求めに行きます。とさのうとには食へのこだわりをもった方が多く紹介されているのを見て、心強く感じています。今後も安心安全な野菜を作ってください。地産地消を応援していきたいと思います。(60代・女性 主婦)

●大学の頃から囲碁をしてきて、本カヤの碁盤を使っています。碁石を置くことは無かったので驚きでした。良い道具は磨けば磨くほど素敵になるので、きっとこのまな板も味わい深くなるのでしょうね。使ってみたくです。(30代・女性 会社員)

●高知の元気が満載で、いつも楽しみに読ませていただいています。老若男女、笑顔がとてもステキですね。(50代・女性 公務員)

とさのうと

農する人と、食する人へ  
Spring/2020/vol.39

[とさのうと39号]

発行日  
2020年3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

2020年  
3月 6月

3月

- 1 吉良川の町家雛まつり(吉良川まちなみ館・おまつり館周辺) (~3日)
- 7 土佐の「おきゃく」2020(高知市中心街ほか) (~15日)  
土佐元旦まつり(北原ふるさと市)
- 8 第11回土佐ぶたん祭(高知市中央公園北口)
- 15 第4回すくも青空フェスタ(すくも84マリンターミナル)  
高知トマトサミット2020(とさのさと)
- 22 とさこいマルシェ(とさのさとポケットパーク)

4月

- 4 JA直売所キャラバン(とさのさと)
  - 11 とさのさと周年祭(とさのさと) (~12日)
  - 18 手づくり登り窯フェスタinつじ祭り(安芸市内原野公園) (~19日)
  - 19 あぐり食堂ほっと1周年(かざぐるま市隣)  
第17回JA高知病院まつり(JA高知病院)  
真心ふぁーむらぶ感謝祭(JA高知市女性部直販所 真心ふぁーむらぶ)
- [日程未定] 白木谷のタケノコ祭り(4月中旬)(白木谷小学校)・宿毛まるごと産業祭(4月下旬)(宿毛市総合運動公園)

5月

- 17 かつお祭り(久礼八幡宮前ふるさと海岸)
- [日程未定] 新茶まつり(5月上旬)(ごめん・なはり線安芸駅)・ごとおち市感謝祭(5月下旬)(南国市ごとおち市)

6月

- 9 火なぎの市フェア(JA高知県 あき支所)
  - 20 一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)
- [日程未定] 夏の感謝祭(6月)(高石支所直販所)・なす・ピーマンとって、食べて安芸まつり(6月)(安芸市内)・南国市地域の電化シヨ一(6月上旬)(旧JA南国市本所)・嶺高祭(6月)(嶺北高校駐車場)

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」	10号 2012年12月発行 「きらぼし文旦」	17号 2014年9月発行 「うるとりピーマン」	24号 2016年6月発行 「ゆりかごメロン」	31号 2018年3月発行 「とさのうと」	38号 2019年12月発行 「しおさいボンカン」
4号 2011年6月発行 「いいかおナス」	5号 2011年9月発行 「ふるさとオム」	6号 2011年12月発行 「めざましショウガ」	11号 2013年3月発行 「すっぴんキュウリ」	18号 2014年12月発行 「うるとりピーマン」	25号 2016年9月発行 「おさんぼ栗」	32号 2018年6月発行 「まごころネギ」	
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」	12号 2013年6月発行 「リュウキュウゆうだち」	19号 2015年3月発行 「ねがひタケノコ」	26号 2016年12月発行 「こよなく豚」	33号 2018年9月発行 「ふとこサトイモ」	
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」	13号 2013年9月発行 「ほおみシイタケ」	20号 2015年6月発行 「おまかせ小夏」	27号 2017年3月発行 「あっぱれシシトウ」	34号 2018年12月発行 「さいわいなバナナ」	
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」	16号 2014年9月発行 「えくぼサツマイモ」	23号 2016年3月発行 「さざなみラッキョウ」	30号 2017年12月発行 「こいぶみミカン」		
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」	17号 2014年9月発行 「ゆりかごメロン」	24号 2016年6月発行 「ゆりかごメロン」	31号 2018年3月発行 「とさのうと」		
35号 2019年3月発行 「あこがれ冬春トマト」	36号 2019年6月発行 「なつかしスモモ」	37号 2019年9月発行 「ほころし鶏」	18号 2014年12月発行 「うるとりピーマン」	25号 2016年9月発行 「おさんぼ栗」	32号 2018年6月発行 「まごころネギ」		

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

2020年4月30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/



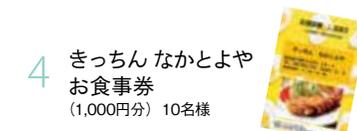
今号でご紹介した、高知の美味しいもの、おいしいところがそろいました。

1 キノコ詰め合わせ  
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 柚子じゃむ・柚子みそ・  
焼肉のたれ 3点セット  
10名様



4 きっちゃんなかとよや  
お食事券  
(1,000円分) 10名様



2 北原ふるさと市  
旬の野菜と果物セット 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。



5 あんこスイーツ かしこ  
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。

やりたいことが

ひらめいた時の土佐人は、

止まらない、曲がれない

そして最高に幸せ。

