

とさ のうと

tosa note

vol. 40
2020
Summer

農する人と、食する人へ

とこしえ土佐甘とう





愛犬との散歩道

田圃にはなみなみと水が張られた
静かな水面に時折やさしく風が波紋を描く。

米作りには八十八回の手間がかかることから
「米」という字をかくそうだ。

農協に勤めるようになって初めて
作り手それぞれのこだわりを知った。
今年のお米はまたどんなに美味しいんだろう。
期待に胸が膨らむ。

風に背中を押されて自然と速足になった。
さあ 次はどこへ行こうか。

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/2020/vol.40

【もくじ】

03 特集
とこしえ土佐甘とう

10 土佐甘とう農家直伝
教えたくなるレシピ

12 土佐甘とうと高知雑記帖／栄養士さんおすすめ
農する人 story
14 両親から受け継いだ250本のリンゴを世に出し、
次の世代へつなぐ。

15 ものころ

16 風土食シェフ
あるふ／久保田アイスシヨップ

18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市
上分あさぎり市

20 うちでしはん
J A 高知市女性部 鏡支部

22 おいしいもんができたぞね
白瓜の奈良漬け

24 とさのうと最終号記念プレゼント
40号読者プレゼント

26 土コミひろば

27 ご挨拶・バックナンバー

とこしえ土佐甘とう

伸びやかな土佐甘とう、
まだまだ伸びる高知産。
山には山の、里には里の心意気。



【甘長トウガラシのプロフィール】

原産地：中南米
分類：ナス科

夏が旬の緑黄色野菜。日本の甘長トウガラシは江戸時代から品種改良されてきました。トウガラシの大型甘味種で、シントウの柔らかさと、ピーマンの艶やかな肉厚さを併せ持っています。

10～16cmに育ったハウス促成栽培の土佐甘とう。10月から6月まで出荷します。(南国市)



緑色に輝く、玉川歳倍さんの土佐甘とう。
果肉が締まって味が濃いのが自慢です。

「露地土佐甘とう」

お山の豪華作。

梶原町 玉川歳倍さん

**山間部が好条件な
夏場の露地栽培。
たくましく育てます。**

夏空に白い雲がぼっかり浮かんで
いる8月の上旬。四国カルストのふも
と梶原町で、露地栽培の土佐甘とう
(甘長トウガラシ)を収穫している玉
川歳倍さん・福子さんご夫婦を訪ね
ました。手で丁寧にちぎっています。
これは野菜王国高知県でも、まだ目新
しい野菜。山間部と平野部の産地で年
間通じて出荷しており、生産量は年々
増えています。

玉川さんたち山間部の露地物は、夏
場の出荷を担います。濃い緑の果肉は
厚く、ずっしり。全体のバランスは堂々
としたもので、料理する楽しみが湧い
てくる姿です。長い果梗(実の軸)を一
緒に採るのは土佐甘とうならではの。本
来は店頭に並ぶまでの傷みを防ぐため



定年後にリターンして親からの畑を受け継いだ玉川さ
ん。農業は品質管理が大事です。

ですが、軸までおいしく食べられます。
採っているのは4月中旬に定植した
作で、5月末から出荷が始まりました。
「今年の出来は上々」とのこと。収穫の
最盛期は7月から10月。それ以降は寒
さにより果実の成長スピードが遅くな
り、11月にかけてさらに大きくなって、
11月20日頃、霜が降りる前に収穫を終
えます。

一帯は南国土佐の豪雪地帯でもあり、
定植後の約1カ月間はトンネルを掛け

て保温します。最初の10日間は、畝の中
に通している水のパイプを使わず、マル
チシートの定植穴から、手作業で水を
かけます。そうすると、水が株元からそ
のまま下へ降りるので、根も水を追って

下へ張り、風に倒されない強い木に育
つと聞き、露地ならではの技術に驚き
ました。畑近くの水路には、四国カルス
トからの冷たくて清浄な水が豊富に流
れています。この谷の水を、タンクで有
機物を濾過しながら与えます。

「病気で葉も実も落ちて全滅した苦
い経験もあります。対策には畝を高く
して、マルチシートを二重に掛けていま
す。雨で土がはねて、斑点細菌病などの
菌が付かないように。怖い病気でも、最
初から防ぐのがコツ。早期発見、人間と
一緒です」。定年退職するまで高知市で
コンクリート技師をしていた玉川さん。

「野菜もコンクリートも製造業という発
想でやっています。品質管理が大事。
データをきちんと取って、水やりや消
毒に反映するようにしています」

土佐甘とうを夏場の作物に選んだの
は、山あいでも日当たりが悪くても、夏の
間は太陽の恵みを十分受けられるから。
採りながら上へ上へ伸びるので、限ら
れた面積でも夫婦2人で収益を上げる
ことができます。若手にもおすすめの
野菜として、地域ぐるみで取り組んで
いる期待の野菜なのです。

玉川さんは雨よけハウスと両方で育
て、安定した収穫量を確保しています。
「若い人が山で農業をやるなら、露地の
土佐甘とうは初期投資が少なく、とて
も魅力的な野菜です。これを見本にし
てもらえれば」と志を持って取り組ん
でいます。



【雨よけ土佐甘とう】

ここ一番の面白さ。

津野町 保川 保さん

チャレンジしながら、
いつも進歩していこう。

「楽しんで農業する、失敗は次に改善・新しいことへのチャレンジ」が保川保さんの生きがい。



「土佐甘とうは新しい野菜だから、収穫が増えるヒントを試行錯誤するのが楽しみ」と話す、津野町の保川保さん。山間部で長年野菜作りほかたもつに精を出し、雨よけハウスの土佐甘とうは4年目になります。雨よけは、ハウスのサイドを開け、天井も雨の日以外は開けて育てます。収穫は開花後約2週間、夫婦2人で1日おきに「梅雨明け10日の、木にとって一番きつい時期」とのことですが、土佐甘とうは元氣そのもの。真つすぐな実が理想的。コンテナへ2種類に粗選別しながら採っていきます。



露地と雨よけハウスでは病気の種類が違い、雨よけハウスは黒枯れ病が一番の大敵となります。その他にもたくさんさんの病気があるので、予防のため畝を高くして、鉢土が見えるくらいの浅植えにします。株元へマルチシートを両側から寄せ合わせ、アーチを入れて空間を作るのが特徴。パイプからの水がまんべんなく飛びます。畝の間はゆったり広く。天井には寒冷紗を掛けて日焼けや高温を防いでいます。夏の高温期には水の吸収が悪くなり、黒っぽい尻腐れ果ができやすいので要注意。「メインの枝を上へ伸ばすと、横からも伸びていき、そこにもたくさん実がなります。上手な先輩のやり方に倣いました。人に学ぶことが大事です」

上/天敵昆虫のタバコシカメが好むクレオメを列で植えています。今年
は天敵が冬越しして活躍。下/下部元へマルチシートを掛けて水やりを工夫。

複合農業で生きる。

土佐甘とうと繁殖牛、
冬は原木シイタケ。
地域らしい仕事を組んで。



棚田跡の運動場で日光浴と適度な運動を楽しむ牛たち。

土佐和牛の繁殖農家でもある玉川さん。黒牛と土佐あかうしを計20頭飼育し、年1回出産させ、仔牛を肥育農家へ渡す仕事。一方、冬場は棚田跡を活用して原木シイタケの栽培も。夏場を支える土佐甘とうとの3本柱での経営です。「若い人がやりたいと思える複合農業で地域の衰退を止めたい」という使命感があります。

場たけで放牧してくれる夏山冬里方式なので、夏は土佐甘とうに力を注ぎます。同じ畜産でも、肥育農家より小規模で経営できて、中山間地域に見合うのが繁殖農家だそう。監視用のカメラを入れて、牛の発情やお産をチェックします。「様子を見ながら極力、牛の母性本能に任すのが基本です」。牛舎や施設は廃業した人から借り受けたもの。繁殖用母牛の健康管理には、地元で集められるわらや草

などの自給飼料が9割。おがくずなどの産業廃棄物は敷きわらに活用します。糞は堆肥で畑へ戻す循環型農業。田んぼでできたものは、ほとんど田んぼへ返します。玉川さんは、梶原町で途絶えていた小規模な牛飼いを復活させました。経営上は30頭まで増やしたいと闘志満々。子牛の給餌マニュアルを作り、新規就農しやすい環境づくりに努めています。



そよ風と木漏れ日は原木シイタケに適した環境。原木のクヌギも町内産。



10月上旬、天敵昆虫をハウスへ入れる作業を取材しました。果実に傷を付けるスリップス(アザミウマ)が開始するので、在来種(天敵・タイリクヒメハナカメムシ)を入れます。前日にもアザミウマとコナジラミ類(天敵・スワルスキーカブリダニ)を入れたばかり。他にコレマンアブラバチ、テントウムシが2種類、計5種類が活動中です。なにしろ相手は小さいので、水で濡れたり風で飛ばされたり。羽がない天敵昆虫は、地面へ落ちると這い上がれないこともあります。天敵は葉の裏に移動して害虫を捕食したり寄生したりします。



右上/天敵昆虫の放飼(ほうし)。左上/外から侵入する水による病害対策で、ハウスの内周に接ぎ木苗を配置。右下/専用ハウスのクレオメは天敵昆虫用。

害虫発生(タイミン)グを 見計らって、 天敵を送り込む。

土佐甘とう(甘長トウガラシ)の高知県での促成栽培は平成13年に南国市で始まり、20年近くたちました。山岡伸

一さんは、高知県が先進県である、ハウス内に天敵昆虫を入れて農薬をできるだけ使わない栽培の開拓者です。「二度天敵の効果を知ると、他の方法は考えられません。でも生態学はとても複雑です」。定植後、一番被害の大きい害虫の天敵から順に入れます。事前に徹底

的な害虫駆除をしておくことが重要。病害を防ぐため土壌消毒も欠かせません。収穫がすべて終わった8月に1か月かけて行い、ポリシートを土全体にカバーして土壌に有用菌を大量発生させ、酸欠状態にすることで太陽熱との併用で、雑菌や害虫を駆除します。



[ハウス土佐甘とう]
天敵、ヒット中。

南国市 山岡伸一さん

冬場の生産を担う南国市、収穫最盛期は3月～6月。「A品」と呼ばれる上位の規格サイズ10～16cmに合わせて収穫します。

年中、整います。 「JA高知県園芸流通センター」

海の玄関・高知新港のエリアに広いターミナルや予冷庫を構えるJA高知県の園芸流通センター。土佐甘とうは県内各地から2種類に粗選別をして集められます。年間19品目・40アイテムを扱っており、土佐甘とうは夏場のメイン品目で、一年中出荷があります。6月～11月は山間部の津野山、10月～6月は平野部の南国市や高知市春野か

ら。取り扱い量は前年度約270トンで右肩上がり。面積も平成22年に山間部へ本格的に導入後、5倍に増えました。

詰め方は主にトレイと袋の2種類ですが、ユーザーの要望により、バラ詰めも行います。詰め終わったら梱包して予冷庫へ。出荷先は東京が最も多く、次が大阪。一部は直接販売も。市場では食味が評価されていますが、一般の消費者へも広げる知名度アップが課題です。



全体の段取りや工程を管理する澤田ひとみさん(中央)。



左から生産者の末政恵子さん、北村珠理さん、山岡裕子さん。

冷やしてもおいしい!

土佐甘とうとトマトのさっぱり炒め

【材料】4人分 土佐甘とう300g / 豚バラ肉(スライス)300g / トマト2個 / おろしニンニク小さじ2 / おろしショウガ小さじ2 / 鶏ガラスープの素小さじ1 / 黒コショウ小さじ1/2 / ごま油小さじ2

【作り方】①土佐甘とうを2cm幅の斜め切りに、トマトを一口大に切る。②豚バラ肉を3cm幅に切る。③フライパンにごま油を熱し、中火で2を炒める。④火が通ったら、1と

鶏ガラスープの素・おろしニンニク・おろしショウガ・黒コショウを加えて2分ほど炒め、味をなじませる。
※肉の代わりにツナ缶や鶏ササミでも。

スタミナの強い味方

土佐甘とうの夏野菜カレー

【材料】4人分 土佐甘とう8本 / 牛肉300g / 玉ネギ1個 / ナス1本 / カレールウ(市販)4~5片 / チョコレート適量 / 水600ml / サラダ油適量

【作り方】①土佐甘とう・牛肉を一口大に切り、玉ネギをくし切りに、ナスを薄切りにする。②フライパンにサラダ油を熱し、牛肉と玉ネギを炒める。③しんなりしてきたら、ナス・土佐甘とうを加えて炒める。④土佐甘とうに半分火

が通れば水600mlを加え、5~6分煮込む。⑤カレールウを割り入れて混ぜる。隠し味にチョコレートを加え、とろみが付くまで煮たら出来上がり。
※トマトを加えるのもおすすめ。

張りを長く保つので、出来上がった料理は元気に。炒めたり揚げたり、カレーに入れたり大活躍します。「消費宣伝に行ったら必ず、これ辛い辛くないですよ。ピーマンが苦手なお子さんでも食べられます」と手心えを話し、生産量が年々増えている土佐甘とうに期待を寄せています。

南国市の土佐甘とう生産者仲間、いつもの手料理を覚えていただきました。末政さんは栽培して15年ほどになる、県内で最初の生産者7軒の一人です。山岡裕子さんの夫・伸一さんは天敵昆虫を使った農業をできるだけ使わない栽培の開拓者として知られます。末政さんと山岡さんはピーマンから、北村さんはシシトウから転作しています。

土佐甘とう農家直伝
教えたくなるレシピ



頼りにして、土佐甘とう。

◎JA高知県 南国市園芸部土佐甘とう部会



土佐甘とうとトマトのさっぱり炒め

土佐甘とうのめんつゆ炒め

土佐甘とうの天ぷら

土佐甘とうの夏野菜カレー

土佐甘とうの肉巻き

油と好相性 土佐甘とうの天ぷら

【材料】4人分 土佐甘とう12本 / 天ぷら粉適量 / 抹茶塩またはめんつゆ適量 / 揚げ油適量

【作り方】①土佐甘とうを洗って水気を拭き、斜めに2等分する。②揚げ油を180度(高温)に熱し、かき揚げの要領で1を天ぷら粉を溶いた衣に絡ませ、サッと揚げる。③抹茶塩やめんつゆでいただく。
※丸ごと揚げる場合は破裂しないよう楊枝で穴を開けておきます。

定番料理がグッと新鮮に 土佐甘とうの肉巻き

【材料】4人分 土佐甘とう8本 / 豚バラ肉8枚 / 塩・コショウ適量 / ごま油適量

【作り方】①土佐甘とうを洗って水気を拭く。②豚バラ肉を1のヘタ側から斜めに巻き付ける。③フライパンにごま油を熱し、肉の巻き終わりを下に

して中火で焼く。④肉の色が変わったら塩・コショウを振り、こんがり焼き目が付いたら出来上がり。
※真っすぐな土佐甘とうを選ぶのがコツ。

シンプルなのに深い味

土佐甘とうのめんつゆ炒め

【材料】4人分 土佐甘とう12本 / そうめんつゆ一回し分 / 塩・コショウ適量 / カツオ節適量 / ごま油適量

【作り方】①土佐甘とうを一口大に切る。②フライパンにごま油を熱し、1を炒める。③塩・コショウ、そうめんつゆで味

付け。④器に盛り、カツオ節をのせて熱いうちに。
※見栄えを良くする場合は果梗を取り除いて。



土佐甘とうのカナップ

【保存するには】
◎冷蔵庫の野菜室へラップか保存袋に入れて、早めに食べ切りましょう。
◎切って冷凍保存もできます。



【簡単レシピ】
◎めんつゆ炒め、焼き肉のたれ炒め。
◎トースターで焼き、ポン酢や鯉節・めんつゆでいただきます。

◎輪切りにした土佐甘とうとひき肉を炒め、しょうゆと砂糖で味付け。トースターにのせて豪華なカナッペはいかが? (JA高知県女性部津野山支部に教わったレシピ)



調理が簡単! 土佐甘とう。

油と相性が良い土佐甘とうは、炒め物が最もおすすめです。ピーマンなどより煮崩れしにくく、揚げても形がきれいに残ります。青臭さがなく、果梗という枝元の部分もすべて食べられる、ビタミン豊富な食材です。

栄養士さんおすすめ
土佐甘とうのうと

梅雨の時期になりました。今回は、土佐甘とうについてお話しさせていただきます。

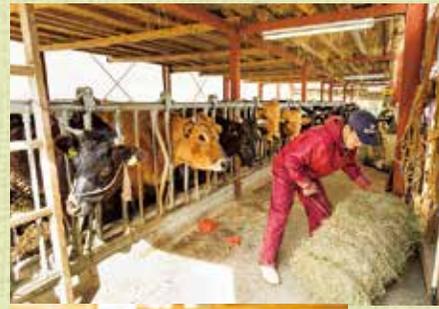
栄養面の特徴は、ビタミンCが豊富に含まれていることです。免疫力を高めて風邪などの感染症を予防する他、タンパク質からコラーゲンが作られる働きをサポートしてハリのある肌を作り、ストレスの害から体を守る効果もあるとされます。

また、優れた抗酸化作用を持つβ-カロテンも豊富で、さらにビタミンEも含まれています。そのため、ビタミンCとの相乗効果で活性酸素の働きを抑制し、細胞の老化を防ぐ効果も期待できます。β-カロテンやビタミンEは油脂に溶け込んで吸収されるので、炒め物(ただし油は少なめに)の調理にも向いています。

健康に良いとされ、和食に使われることが多い土佐甘とう。洋食にも中華料理にもよく合いますので、ぜひ、いろいろな調理法で召し上がってください。



出典/新・野菜の便利帳 健康編 高橋書店



土佐和牛・原木シタケとの複合農業でバランスを取る生産者も。(梶原町)



通年出荷する土佐甘とう、夏場も出荷できる貴重な野菜です。

土佐甘とう収穫カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
露地(梶原町)				定植			病虫害予防対策					収穫
雨よけ(津野町)		軟立て	●施肥	●定植			病虫害予防対策					収穫
ハウス(南国市)								定植		●天敵導入		

土佐甘とう統計データ

【高知県市町村別作付面積・出荷量順位】

	産地	作付面積※1	出荷量※2
	高知県	4.7ha	266t
1位	南国市	1.5ha	119t
2位	津野町	1.9ha	80t

※1令和元年JA高知県営農販売事業本部特産販売課調べ ※2順位は出荷量の統計 ※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。



の強みです。土佐甘とうは野菜としては画期的な増産が行われ、価格も安定して将来性が見込めるので、担い手の育成を図っています。

高知県への土佐甘とう導入は新しく、平成13年南国市に京都の在来種を入れて20年足らず。さらに収穫量上がる品種を探し、万願寺系とピーマンを掛け合わせたスリムで大型の品種に転換しています。中山間の津野山地域では、平成22年から雨よけハウスと露地栽培を始めました。平野部と山間部で生産をリレーして、出荷量は年々アップ。年間を通していつでも手に入るのが、高知県



土佐甘とう
高知雑記帖



スッと伸びた土佐甘とう。ハウスの実は露地よりやや大きくなります。(南国市)



生産者の交流も盛ん
産のピークは津野山地域が9月から10月にかけて。南国などのハウス促成栽培は冬を越した3月から6月が最盛期になります。全作がJA高知県の「エコシステム栽培」となって



天敵昆虫が好む植物を育てています。(南国市)

おり、天敵昆虫を活用した、農業をできるだけ使わない栽培方法です。土佐甘とうはJA高知県主催の生産者交流会を年2回開催して、県全体から生産者が集まって交流します。目慣らし会や栽培技術の情報交換、PRや売り方など多様な話題が出ます。



「作物にありがとうと言いながら、作物の気持ちで育てます」と話す保川保さん。(津野町)

こんにちは、
JA(農協)です。

不安や心配事はひとそれぞれ。私たちは「ひとといえくるま」の総合保障を通じて、人生におけるさまざまな不安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高知県】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、皆さまに確かな「安心」をお届けします。



とさのうと36号「なつかしスモモ」スモモ農家・松村秀美さん



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

きょうも、いい風。

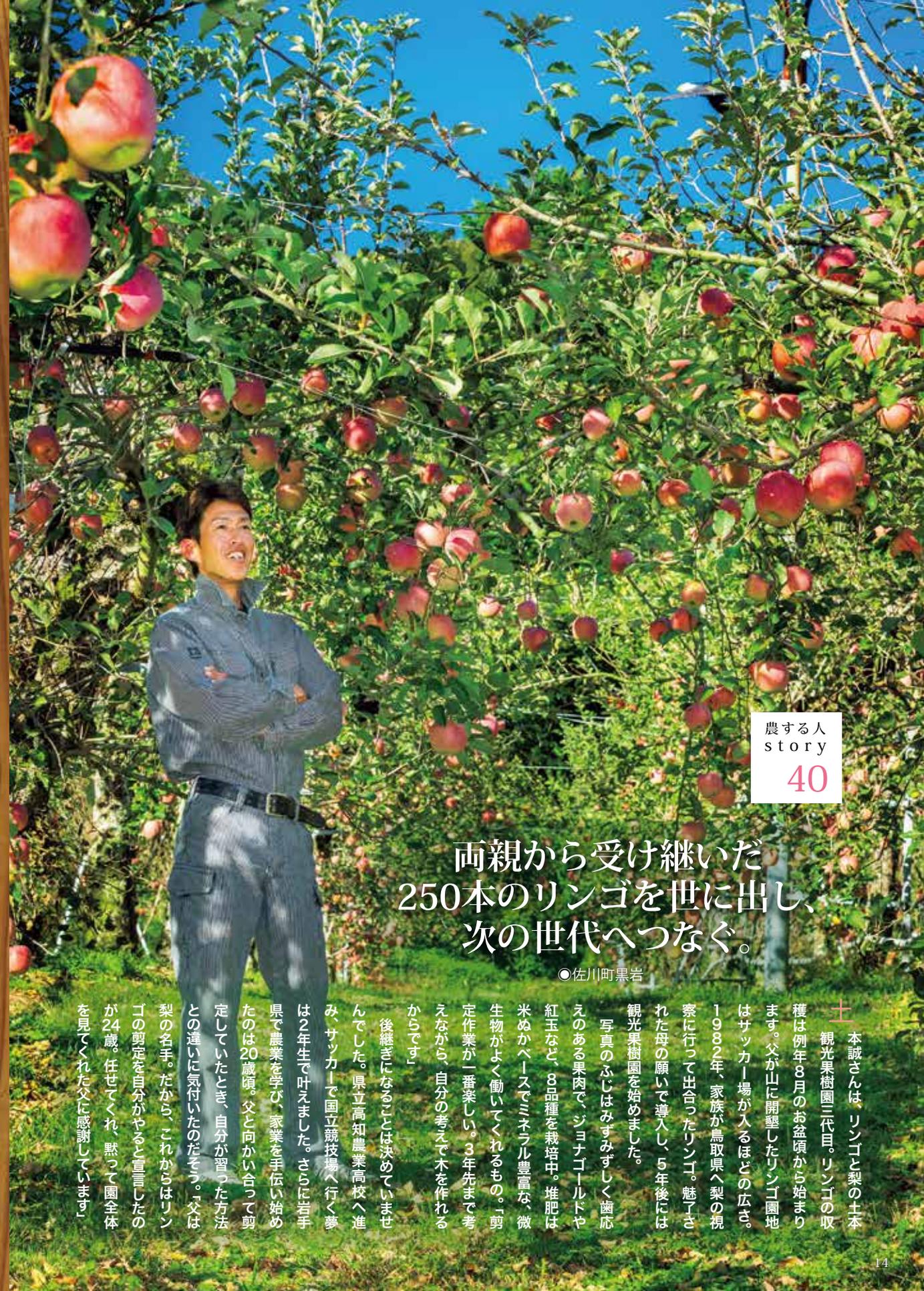
私たちの仕事は、そっと過ぎる風のようなもの。
その場に加わることで、ほんのりと自然な心地良さや
もてなされている空気を、さりげなく贈りましょう。



地紙に和紙の涼しさ 【土佐和紙うちわ 渦巻・サルト】

土佐市は伝統とモダンが交差する和紙産地。薄くレース模様にした土佐和紙を、縦長フォルムのうちわに仕立てました。あおくと一風違った涼しさが呼び起こされます。インテリア小物としても存在感。

©土佐和紙工房 パピエ/森澤真紀(高知市)
<https://www.tosawashi-papier.net/>



農する人
story
40

両親から受け継いだ 250本のリンゴを世に出し、 次の世代へつなぐ。

◎佐川町黒岩

土 本誠さんは、リンゴと梨の土本
観光果樹園三代目。リンゴの収
穫は例年8月のお盆頃から始まり
ます。父が山に開墾したリンゴ園地
はサッカー場が入るほどの広さ。
1982年、家族が鳥取県へ梨の視
察に行つて出合ったリンゴ。魅了さ
れた母の願いで導入し、5年後には
観光果樹園を始めました。
写真のふじはみずみずしく歯応
えのある果肉で、ジヨナゴールドや
紅玉など、8品種を栽培中。堆肥は
米ぬかペースでミネラル豊富な、微
生物がよく働いてくれるもの。「剪
定作業が一番楽しい。3年先まで考
えながら、自分の考えで木を作る
からです」
後継ぎになることは決めていませ
んでした。県立高知農業高校へ進
み、サッカーで国立競技場へ行く夢
は2年生で叶えました。さらに若手
県で農業を学び、家業を手伝い始め
たのは20歳頃。父と向かい合つて剪
定していたとき、自分が習った方法
との違いに気付いたのだそう。「父は
梨の名手。だから、これからはリン
ゴの剪定を自分がやると宣言したの
が24歳。任せてくれ、黙って園全体
を見てくれた父に感謝しています」



高知の太陽と人が育てた
この恵みを、次の世代へも。



受け継いだのは、
お店と高知の豊かな食。

食材選びに始まり、手間を惜しまない誠実な作り方で知られるメーカー。社長の武市学さんは、結婚後、創業60周年を超えた同社の後継者として関東から高知県へ移り住みました。「初めて久保田

久保田食品(株)といえば、食料選びに始まり、手間を惜しまない誠実な作り方で知られるメーカー。社長の武市学さんは、結婚後、創業60周年を超えた同社の後継者として関東から高知県へ移り住みました。「初めて久保田

File.2

久保田アイスショップ
武市学さん

高知県産の新鮮なフルーツや農産物が生き生きと輝くアイスになって、手招きしています。世代を問わず愛される「久保田のアイス」がそろろろのは、観光客も多いJA高知県の複合施設・アグリコレット。33種に及ぶバリエーションから20種類を提供します。自社製餡が人気の「久保田焼き」や「久保田餅」・ドリンクも充実。ほっと癒やされ、笑顔が生まれます。

のアイスを食べたのは結婚前あの時のおいしき、感動は忘れられません」
10年を経て、義父から会社を受け継ぎました。「私たちの食材は、太陽の恵みや生産者の努力によってできるもの。品質も状態も良く、感謝の一言です。大量生産よりも素材を生かした久保田らしい安心して安全な食品作りを力を注ぎ、百年企業を目指します」



《久保田アイスショップ》
高知市北御座10-10アグリコレット内 TEL088-884-8109(代)
営/10:00~19:00
休/1月1日 P/350台



土佐ジローの濃厚な卵で作るアイスクリンと、ヤマモモのシャーベット。
1色盛300円・2色盛400円。

安芸市で38年の時を刻んできた喫茶店「あるぶ」。アルファベットのAにも見えるナチュラルカラーの木製椅子、カウンターに並ぶコーヒーマシン。その空気には、アルプスをシンボルとする山岳にも似た清涼感があります。
現在は、創業者の小池みよさんから、娘の安藝良子さんが受け継いでいます。昨年の暮れにリフォームして、いっそう居心地の良い空間となりました。安藝さんは中学生の頃からお店を手伝うのが楽しく、自然な代替わりだったそう。「県外へ進学する子どもたちを送り出し、子育ての区切りを経験したところです。実は夫とも、この店でお出合いました」
地元の農産物をと、高知市



の直販所とさのさとまで足を延ばし、県内各地から集まる食材を仕入れていきます。日替わり定食ランチは旬の野菜をふんだんにバランス良く、薄味の味付けで、白ご飯を選ぶと、手作りのふりかけがついています。素材にこだわったケーキは安藝さんお手製で、テイクアウトは日曜のみ。「私自身が、母の焼いてきたタルトのファン。この味を広めるのも2代目の仕事です」

地元野菜や旬の山菜など、風味や食感を活かして。日替わり定食ランチ800円、食後のコーヒーは200円。

File.1

あるぶ 店主
安藝良子さん



《あるぶ》
安芸市庄之芝町1-52アルファビル2F TEL0887-34-2889
営/12:00~18:00(ランチは15:00まで) 休/月曜・火曜 P/約10台
※ご来店の際はお電話またはインスタグラム(@cafe_alp)にてご確認ください。

人の流れに、 育てられ。

新莊川の流れと歩んで10年、
掘り出し物もお楽しみ

清流・新莊川に朝霧のかかる美しい景色から名付けられた直販所、「上分あさぎり市」。ニホンカワウソが最後に目撃されたことで知られる新莊川は、すぐ前を流れています。須崎市内から津野町・梶原町へ向かう主要ルート2本が合流する場所にあつて、車で立ち寄るお客さんが多い直販所です。

オープンして無我夢中の10周年が過ぎた今、運営する皆さんの気合いも十分。会長の青木章人さんをはじめ、登録会員にとって大切な交流の場にもなっています。

広々とした入り口から県産木材を配した店内へ入ると、買い物の楽しさが至る所に。季節ごとの新鮮な農産物やお総菜といった直販所の定番はもちろん、モグラ

よけの風車や畑に打つ木の杭、そして種類豊富なハンドメイドの布雑貨なども。野菜も雑貨も、手間ひまかけて作った誇らしい表情をしています。

山からも川からも、恵みが届いて季節を細やかに伝えてくれる市

夏になれば、ピオーネなどのブドウが登場します。生産者が4人いるので、品種の違いも楽しめそう。8月といえば、香り高い新莊川産のアユ。毎日ではありませんが、入荷するとすぐに売り切れてしまうほどの人気です。9月頃にはサマツタケという、高知県では珍しい野生の大きなキノコが入ることもあり、炊き込みご飯におすすめです。

高知県の中西部は寒蘭やエビネの産地でもあります。店内の鉢物へ丁寧にお水をあげている女性がいて、聞けば毎日お世話に通っているとのこと。ご主人が多種類を育てていて、お店へ出すのは奥さんが担当しているそうです。

季節の旬は2週間ほどで入れ替わってゆくもの。直販所を訪ねる度に発見が増えて、暮らしが丁寧になるような気がします。

上分あさぎり市

左から 谷脇由美子さん、川田隆雄さん、中山美恵子さん、大崎トシコさん、高野武幸さん、会長・青木章人さん、橋田鈴子さん、石川栄実さん、堅田健一さん。



定番の人気、焼肉のたれ。

寒蘭・エビネ・山野草

農家の味方

ハンドメイド

お総菜

たかあん

山のお米



【上分あさぎり市】
須崎市上分甲307-2 TEL0889-46-0137
営/8:00~16:00 休/1月1日~1月4日



風車が回って振動が地面に伝わるとモグラが逃げていくというモグラよけ、製材所製の杭など。



熱心な作り手が、それぞれの個性を發揮。布マスクもあれば、袋物や飾り物も。



プリのカマを煮付けたおかずや、ヘルシーな田舎寿司。朝9時頃には並びます。



新漬けから古漬けまで、食感が良く、すうっと育てた大根で漬けてます。



朝晩の温度差、山の水が深みのある味に育てます。コシヒカリやヒノヒカリなど。



JA土佐くろしお女性部上分支部味噌加工グループによるおふくろの味。仕込みの水質も自慢。

大人も子どもも夢中！
ショウガとサキイカのかき揚げ

【材料】4人分
ショウガ200g / サキイカ(白) 50g /
揚げ油適量
A 天ぷら粉約2カップ / 水300ml /
砂糖大さじ2 / 塩小さじ1

【作り方】所要時間 / 30分(さらす時間を除く)

1. ショウガは皮をむき、マッチ棒ほどの細切りにし、水にさらして辛味を減らす。
2. ボウルにAを混ぜ、1とサキイカを加えてさっくり混ぜる。
3. 鍋に揚げ油を中温(170度)で熱し、箸で2を少量ずつ取り、鍋の縁から入れて色良く揚げる。

★新ショウガの場合はそのまま使えます。



てりてりに仕上がる
サトイモ揚げ煮

【材料】4人分
サトイモ(白芽芋) 小12個(500～
600g) / 片栗粉1/2カップ / 揚げ油適量 / いらごま適量
A だし2カップ / 砂糖大さじ1 / 酒大
さじ2 / みりん大さじ1 / 薄口しょ
うゆ大さじ2

【作り方】所要時間 / 40分

1. サトイモを丸ごとゆでて皮をむく。一口大に切って片栗粉をまぶす。
2. 鍋に揚げ油を熱し、1を軽く揚げる。
3. Aを別鍋で合わせて沸かし、2を入れて10分ほど煮込む。
4. 器に盛り、いらごまを散らす。

★ジャガイモでもおいしくできます。



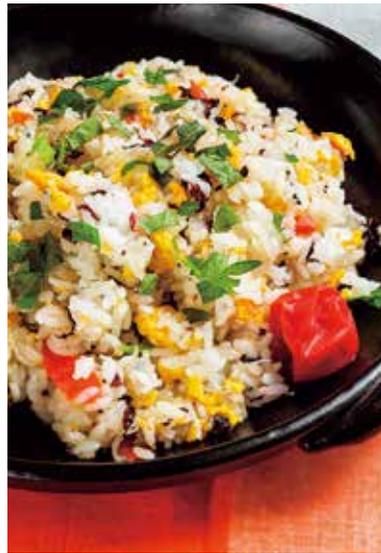
体へのねぎらいご飯
梅シソチャーハン

【材料】4人分
ご飯4杯分 / 梅干し4個 / カチリジャコ
100g / 卵2個 / 大葉2枚 / ゆかり(市販
品) 大さじ1 / 米油大さじ2 / 塩・コショ
ウ適量

【作り方】所要時間 / 25分

1. 梅干しは種を取り刻む。大葉は5mm角に切っておく。
2. フライパンに米油大さじ1を熱し、卵を炒って取り出す。
3. 2のフライパンでカチリジャコを軽く炒めて取り出す。
4. フライパンに米油大さじ1を熱し、中火でご飯をほぐしながら炒める。塩・コショウで味付け。
5. 4に2と3を戻し、梅干しとゆかりを加えて炒める。
6. 器に盛り、大葉を散らす。

★雑穀ご飯にすると、さらにヘルシー。



シャキシャキ感がお楽しみ
イタドリ炒めキムチ味

【材料】4人分
イタドリ(塩抜き) 250g / キュウリ
1/2本 / 油揚げ1枚 / ニンニク少々 /
ごま油大さじ1/2 / 顆粒だし大さじ
1/2 / 砂糖大さじ1/2 / キムチの素(市
販品) 大さじ1と1/2

【作り方】所要時間 / 20分

1. イタドリは1cm幅の斜め切りにする。キュウリは縦半分から斜めに切る。油揚げは1cmに切る。
2. フライパンにごま油を熱し、ニンニクを入れて火が通ったら1を加えて炒める。
3. 顆粒だし・砂糖・キムチの素を順に入れて炒めれば出来上がり。

★イタドリを炒め過ぎず、食感を残して。

うちでごはん
旬をいただく、簡単手づくり
recipe 40



恵まれた山の幸を、さらにおいしく。
いつまでも、皆の声が響き合う地域に。

あうんの呼吸「チームかがみ」の女性パワー。
手作りの加工食品も、レシピに取り入れて。
地域とのつながりを大切にしながら活動しています。
忙しい中にも楽しみを見つけ、頑張る、かがみ流。

こどももだいすき

梅シロップがほんのり香る
梅ゼリー

【材料】10個分
梅シロップ150ml / 梅シロップの梅(好みで) /
ゼリーの素30g / 砂糖100g / 水850ml

【作り方】所要時間 / 1時間30分

1. 砂糖とゼリーの素をよく混ぜておく。
2. 分量の水を沸騰させて火を止める。1と梅シロップを入れて溶かす。
3. 粗熱を取り、容器に注ぐ。
4. 好みに梅シロップの梅を入れ、冷蔵庫で固める。

★梅シロップ…青梅に同量の砂糖を加え、3カ月置きます。



主役の野菜たち

高知市の北西部に位置する梅の里・鏡地区。ショウガやイタドリの産地で、山菜の加工品作りも盛ん。イタドリは栽培も始まりました。

JA高知市女性部鏡支部
前列左から 秋月純子さん、高橋昌代さん、和田瑩子さん、高橋愛子さん、小野修以さん 後列左から 比江森由佳さん、今井愛佳さん、鎌倉京子さん、山崎房さん、今井澤子さん



とさのうと おすすめ逸品

上分あさぎり市の「トシコの焼肉タレ」

夏 場は特に人気の品。年中切らさずに製造するのは、徳島県の祖谷から須崎市へ嫁いできた大崎トシコさん。

このレシピを考案し、30年ほど作り続けてきました。ごまに至るまで全材料を細かく粉状に砕いてから作るの、まるやかに溶け合った優しい味に仕上がっています。地元のニンニクが足りなくなつてからは、本場香川県のJAから取り寄せるように。しょうゆは須崎市産を使い、こっくりとした深みが特徴。「しょうゆも味噌も定番があって、30年おんなじ作り方です。野菜を炒めて最後にかけてもおいしいですよ」。手芸も好きで、手を休める暇がない毎日を楽しむトシコさんです。



【トシコの焼肉タレ】
360g 530円（消費税込）

◎問い合わせ
上分あさぎり市 TEL0889-46-0137



白瓜加工クラブの清水兄子さん（右）と沖由江さん。春、ポットに種播きしたのを5月初旬に定植しました。花が咲いて、この状態になったら、収穫までは1週間ほど。白瓜の一番果は特に大きく、4kgほどに育つことも。

農作業と対になる加工で、仲間を増やしたい。

白 瓜の収穫量は例年500から600キログラム。加工作業をするのは清水さんと沖由江さんの2人。白瓜の他にも共通の野菜を栽培しているの、作業する日を合わせやすいそうです。横穴で貯蔵する「寝らし」の本漬け段階では、何度か上下を返すうち、こうじ菌の作用で手がすべすべになるとか。出来上がった奈良漬は、甘さ控えめの、塩気と酸味がすっきりと澄んだ味で、見るからに食欲をそそります。「今は私たちが頑張りますが、仲間がいれば、また新しいアイデアも出てくるはず。後継者を育てたいです」



「白瓜の奈良漬け」ができるまで

1. 7月に収穫した白瓜の種を抜き、重石をして塩漬け。
2. 1カ月後、塩洗いして2日ほど陰干し。塩抜き用の樽に入れて半月ほど寝かせる。
3. 酒粕と砂糖・みりんで本漬け。無添加。年間温度14～16度の横穴で長期貯蔵。
4. 1年半～2年後、樽から出して切り分け、真空パック詰め。



じつと我慢の2年越し。

知る人ぞ知る、年中しみじみ味わいたい奈良漬け。ご飯が進むのはもちろん、お酒も進みそう。酒粕も捨てずに食べてみて。

【白瓜の奈良漬け】
180g入り200円（消費税込）
道の駅 四万十大正で販売

◎問い合わせ
JA高知県女性部幡多地区
大正支部 TEL0880-26-0050

時間が熟成させてくれる、地域のお宝。

若葉加工グループが30年前に始め、白瓜加工クラブが受け継いで改良してきました。当時から栽培・製造してきた清水兄子さんは、「作るのが好きだからできています。皆さんが陰で応援してくれるおかげ」と話し、先輩たちの思いも受け継ぐ熱心さ。「白瓜は高齢になつても育てやすいですし、地域の収入源になれば」と栽培する仲間を誘って増やし、県内でも貴重な生産量となっています。



貯蔵中、塩抜き工程で樽を入れ替える際は、前年分の粕にも味を良くする作用があるので大事に使います。



四万十川上流域で露地栽培する白瓜は7月が収穫期。ちょうど良い緑色になったタイミングを見極めて収穫するのが肝心です。

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
40 JA高知県女性部幡多地区
大正支部白瓜加工クラブ

梅 雨の合間、7月の暑さ盛り



2010年の創刊より10年間、ご愛読に感謝 を込めて「おいしい高知」をプレゼント!



7
JA土佐くろしお
とさっ子広場詰め合わせセット

※発送時期により内容が変更になる場合があります。



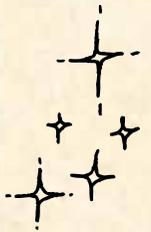
6
JA高知県仁淀川地区
仁淀川と太陽のめぐみセット



8
JA高知県高西地区
みどり市焼肉セット



10
株式会社とさのさと
AGRI COLLETTO厳選
土佐の地酒とおつまみセット



9
JA高知県幡多地区
四万十川の恵みセット

農する人と 食する人へ
THANK YOU
とさのうと最終号
記念プレゼント!
Present
各20名様、総勢200名様



1
JA馬路村
馬路村農協やまもりセット



2
JA高知県安芸地区
安芸地区のおいしい加工品 & 西山きんとき



5
JA高知市
高知市まるごとセット



4
JA高知県土長地区
れいほく土佐あかうし焼肉セット



3
JA高知県香美地区
葎生の里わくわくセット

応募方法

プレゼントの応募は、「とさのうと40号読者プレゼント」「とさのうと最終号記念プレゼント」の両方をお選びいただけます。

■巻末のハガキ、ホームページでご応募ください。

「とさのうと40号読者プレゼント」希望する商品1点をお選びください。「とさのうと最終号記念プレゼント」希望する商品の番号、第1希望から第3希望をご記入ください。

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、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7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/>



※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。

40号「とこしえ土佐甘とう」でご紹介 した、高知のおいしいもの、おいしいところがそろいました。



10名様
白瓜の奈良漬けと
焼肉のたれセット



10名様
上分あさぎり市
上分産新米3キロと
上分味噌



30名様
土佐甘とうと
季節の野菜セット
※発送時期により内容が変更になる場合があります。

とさのうと40号
読者プレゼント
総勢70名様



ご挨拶

JAバンク高知信連
常務理事 東山 英仁

季刊誌「とさのうと」は、`消費者の皆さまが知りたい農業と食に関する情報をお伝えすること、をコンセプトに、10年間刊行してまいりました。読者の皆さまには、累計3万通を超えるお便りを頂戴し、また`生産者との新しいつながりが生まれる情報誌。として長らくご愛読いただき、心よりお礼申し上げます。

この度10年の節目を迎え、「とさのうと」は終刊させていただきますが、私たちは今後も高知の「食」と「農」に関する情報を発信し、県内生産者をより身近に感じていただけるよう、努めてまいります。



とさのうと

農する人と、食する人へ
Summer/2020/vol.40

[とさのうと40号]

発行日
2020年6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
夢原 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



夏にぴったりな食材。

皆さん、「甘長トウガラシ」と聞くと、どんな想像しますか? 甘い? 辛い? 私はやはり辛いのでは!? というイメージでした。実は、今回の取材をきっかけに「土佐甘とう」を初めて知りました。見た目は赤くなく、ピーマンより細身。土佐甘とう農家さんの「農家直伝」取材で試食させていただきました。やはり土佐甘とう農家さんならではの豊富なお料理の数々...色々な食材と合うんです! あれ? 辛くない。ご飯も進むんです。

今年の夏は農家さんの愛情たっぷりの土佐甘とうで、夏バテ知らずといきましょう!!

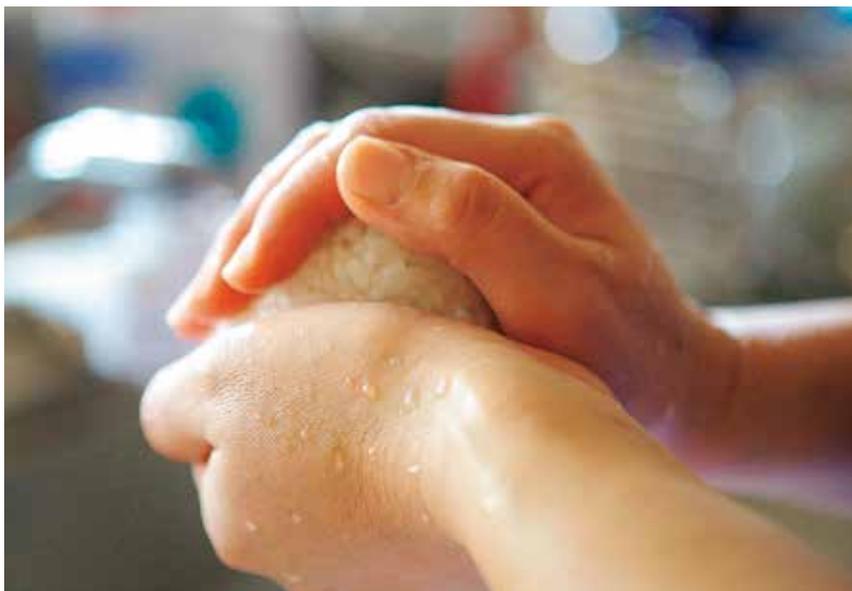
食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば 39号キノコ特集に寄せられたお便り

- なんだか嬉しくなりました。高知のキノコがこんなにおしゃれに栽培されていたなんて。見えない世界を管理して安定した生産量を出荷しているとは知りませんでした。栄養面でも優れたもの。土佐の高知のキノコに感謝してもっと積極的に食べようと思いました。(70代・女性 自営業)
- ゆずジャムに自己流で挑戦していたのですが、今までは上手く出来ませんでした。ところが、「とさのうと」の作り方を見て作ってみると、苦みのない美味しいジャムが出来ました。アクを抜く事がポイントだと分かり、とても参考になりました。(40代・女性 主婦)
- 大豊町でレストランを営業していられる下村さんご夫妻、55歳から調理師学校、60歳で開業って人生100年時代のお手本、勉強になるなあと思いながら拝読しました。若者が地域を元気にすることはもちろんですが、シニアの元気も地域を明るく、和やかにしますよね。若者もシニアも元気になる農業、食をこれからも伝えて下さい。(50代・男性 公務員)
- 思わず「ウワー!」。キノコ特集で土佐産のブナシメジの頁で久しく会ってない同級生が。元気そうで、大切にシメジに触れているのをしばらく眺めました。キノコの特集、本当にありがとうございました。毎号、読みごたえ、見ごたえがあり、楽しみです。(60代・女性 主婦)
- 農する人の宇田圭佑さんの笑顔、ステキですね。ユズを収穫しながら木に感謝

- のお辞儀なんてしてもらったらユズの木も嬉しいでしょうね。(60代・女性 主婦)
- 田舎寿司って大好きで、見かけると買ってしまおうんですが、主人に家でも作ってと言われてもあの味は無理と言っていました。今度チャレンジしてみます。(50代・女性 パート・アルバイト)
- 北原ふるさと市には時々出掛け、花、野菜を買います。又、シン昆布は美味しく、木曜日入荷となっていますので、金、土に買いに行きます。写真の方がいつも笑顔で迎えてくれます。(70代・女性 自営業)
- 畑の弟子で、子供達が農業体験できる機会があるといいなと思います。子供に食べ物に関心をもってもらい、食べ物を作る大変さ、面白さ、農家さんの努力を知り、食べ物を大切にしてもらいたいと親として思っています。自分も農業に興味があります!!(30代・男性 会社員)
- 「とさのうと」が身近にあれば、健康寿命が延びるのは、という期待感を得ることが出来ます。毎号、体にやさしい料理のレシピ等、参考にさせていただいております。(60代・男性 会社員)
- 仁淀川のキラゲは、初めて食べた時に肉厚でプリプリした歯ごたえが衝撃で、今まで食べていたキラゲは何だったのか?という位でした。土佐の水と空気の良い環境だからこその高品質だと記事を読み、感じました。(40代・女性 パート・アルバイト)

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



農する人と食する人を

結んで10年。

そのすべての農産物には

細やかな世話と忍耐が隠れて、

そして輝いていました。

協力してくださった方

おいしく食べてくださった方

すべてのページに、ありがとうございます。