

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり

二〇一九
三月号

特集2

あぐりのチカラ
カクチから!

「仁淀川地区・高西地区」

JAが応援!

高知で農業!

特集1

新規就農支援事業



あなたのJAに
おしゃします!

支所 探訪記 3



なの花のつどい

香美地区・土佐山田支所

なの花のように、笑顔咲け! そこは、地域のふれあいの場

みんなの笑顔が集う場所を——JA女性部と助けあい組織かがやきの想いで始まった地域高齢者とのふれあいの場。JA高知県誕生を機に「なの花のつどい」と名称を改め、21回目を迎えました。

南国警察署による詐欺・事故防止のための講演や、社会福祉協議会の健康体操をはじめ、歌や踊りのアトラクションで会場は盛りあがりです。昼食は、部会手づくりの彩り豊かな料理で舌鼓。お腹も心も満足、満足!
今年も、なの花のような明るい笑顔がたくさん咲きました。

今年の参加者は約60人。



【緊急時の連絡先】



24時間・365日の安心サポート!

- キャッシュカード、通帳、証書、印鑑紛失・盗難時の連絡先
JAバンクキャッシュカード
紛失共同受付センター ☎0120-55-3127
- JAカードの盗難・紛失専用ダイヤル
NICOS盗難紛失受付センター ☎0120-159-674
- 交通事故(起こしたとき・運ったとき)
JA共済事故受付センター ☎0120-258-931
- ガス漏れ・事故等の緊急時のこと
JAエナジーこうち ☎0120-182-571

編集後記



高西地区本部
組合員課
宗崎 紗也
Sozaki Sayo

寒さも少しずつ緩み、春の気配が感じられるようになりました。「こうぐり」発刊から3カ月目を迎え、そろそろJAの広報誌として馴染んできたでしょうか。「高知のあぐりのチカラ」を皆さんにもっととお届けしていきたいと思えます。
さて、今月の表紙は食卓にお弁当に大活躍するアスパラガスです。撮影に伺って驚いたのは大きく葉を茂らせたアスパラガスの「樹」。株元から次々と生えてくる様子や、普段は目に見えないアスパラガスの実(真っ赤で可愛い!)も見せていただきました。栽培風景を初めて見た私にはどれも新鮮で、大変興味深い取材となりました。

こうぐり

2019 3月号 平成31年3月10日発行(毎月発行)

発行：JA 高知県 〒780-8511 高知市北御座 2番27号 TEL 088-894-5613(組織広報課) https://ja-kochi.or.jp
印刷：(株)アイコー印刷 デザイン：寺山 亜希(TETORA design)



特集1

04

JAが応援！高知で農業！

新規就農支援事業

03 輝け！新農人 「高知地区・春野支所」尾仲和人さん

08 トップニュース

10 地区版 今月の気になる人

12 地区版 できごとピックアップ

14 地区版 役立つ！得する！情報 えいのうく

16 地区版 みんなのひろば・お知らせ

17 ようこそJA教室へ 「仁淀川地区」第6期 あぐりメンズくつきんぐスクール もうできない男とは言わせない！ 男性料理教室！

特集2

あぐりのチカラカクチから！

JA高知県管内7地区リレー紹介「仁淀川地区・高西地区」

20 花のある暮らし 「安芸地区」ピュアブルー

21 産地のオススメ 作ってみんかえく 食べてみんかえく 「高西地区」 アスパラガスと海老のマヨネーズソテー

22 コチットの直販所めぐり オススメ旬食材 「幡多地区」JAグリーンはた宿毛店 小夏

23 読者プレゼント

24 あなたのJAにおじゃまします！ 支所探訪記 「香美地区」土佐山田支所



輝け！新農人 2

高知地区・春野支所
おなか かずと
尾仲 和人さん(42)
[就農3年目 土佐甘とう 20アール]

知名度アップに向けて、土佐甘とうの魅力発信中！



生産者

【高西地区・四万十町】
四万十アスパラガス部会 部長
吉良 寛一さん



表紙紹介 アスパラガス

高西地区の四万十アスパラガス部会は、部会員9人で1.6ヘクタールを栽培しています。アスパラガスの収穫は年2回。2月から収穫する春芽と、株を一度休ませて6月から収穫する夏芽とに分類されます。

役員室から



経済担当専務
青木 厚林

JA高知県が発足し、2カ月経過しました。この間、1月には、東京・名古屋・大阪・仙台・金沢・広島の高知県外事務所管内の園芸品の取引先市場(卸売会社)に、園芸運からの事業継承と新JAとしてのご挨拶に伺いました。各社からは、これまでも増した出荷要請を、特に昨年4月に開設した仙台・金沢・広島では、より密接な営業商談によって出荷品目の拡大などに大きな期待をいただきました。また、2月1日には豊洲市場で他県に先駆けて、高知県知事とJAグループ高知の代表者によるトップセールスに参加しました。豊洲市場への営業事務所の開設は、高知だけであることから、取引先市場の格別のご協力をいただいて実現したものです。多数の仲卸・バイヤーなど市場関係者へ高知の産品を強力にアピールしました。4月からはいよいよ新年度がスタートします。生産者の方々をはじめ取引先市場の期待と信頼にお応えするよう、営業・購買・販売の各事業が連携して総合的に成果を高められるよう引き締めています。

就農3年目の手ごたえ

「一番のおすすりは、天ぷら。柔らかく果汁があふれ、ヘタの部分まで食べられますよ」と話す土佐甘とう(甘長とうがらし)の生産者、尾仲さん。就農3年目の課題は、土佐甘とうの認知度アップに向けたレシピ作りです。

ずっとやりたかった農業で生計を立てようと決意し、18年勤めた会社を退職。父・忠保さんの背中を追い、選んだのは「土佐甘とう」。父に栽培方法を教わりながら、新しい技術も積極的に取り入れました。決めたことは、粘り強くやり抜くのが尾仲さんの強み。炭酸ガス発生装置の設置や天敵栽培の導入などにより収量アップと減農薬に成功。また、今作は規模を拡大し、JAの無料職業相談所を利用して雇用も確保。手ごたえを感じ始めています。

土佐甘とうって何？

「土佐甘とう……初めて見た」。量販店で試食宣伝をした時にお客さまから言われた一言。知名度はまだまだ低いと感じました。どうすれば、

土佐甘とうが食卓に並ぶようになるのか……食べ方が分かれば店頭で手にとってもらえる。そのためにはレシピが必要！尾仲さんはそう確信しました。土佐甘とうは肉、油との相性が抜群。「天ぷらの他、肉と一緒に焼いて食べると甘味がでます。めんつゆとマヨネーズを混ぜたタレをつけるのが最高です」。レシピは自分で考えたり、地域のお母さんたちに土佐甘とうをプレゼントして募集しています。「今後も試食宣伝へ積極的に参加し、土佐甘とうの魅力を発信していきたい」。持ち前の粘り強さで、知名度アップにむけた新たな挑戦を始めています。

土佐甘とうの塩昆布和え



作り方はホームページからご覧いただけます。



尾仲さんの親族考案のレシピ。直販所にポップにして掲示しています。

●ミョウガ 34 アール（従事者：和人さん、父・正和さん、母・美和さん）



父・正和さん

橋田 和人さん（37）
はだ・かずひと
平成29年就農（幡多地区）

ハウスを人に貸すことになる将来に憂慮していたので、息子が戻って来ると聞いた時は嬉しかったです。今年は海外研修に行き、外国の農家の経営感覚や農業施策も学んでほしいです。経営も任せられるように成長することを期待しています。

農業は人にコントロールされないところが魅力です。丹精込めて栽培した農産物を収穫する時の喜びはひとしおです。親元就農の良い点は、失敗事例などを気軽に聞け、自分の意見も言いやすいことです。



ハウス内の環境数値を確認中

両親からは、ミョウガの生育状態に応じた肥培管理や病害虫対策など、栽培管理を学び、現在は栽培全般を任されています。

担い手育成センターの経営レベルアップ研修では、農業基礎を中心に多品目の野菜の試作や農業機械の操作全般を学び、環境制御技術では栽培マニュアルを作ることが分かりました。

研修・親元就農

結婚して、将来子どもを育てる環境を考えました。前職は転勤が多かったので、定住できる農業に魅力を感じ、就農を考えました。農業だけで生計を立てるのは難しいと思っていましたが、両親が築いた強い農業基盤が引き継げる事もあり、親元就農を意識しました。

両親の背中を見て

幡多地区も、過疎化と農家の高齢化問題は深刻です。将来的には、ここで育った若者が独立、就農し、若手農家が増えればと考えています。そのためにも、環境制御機器を使った栽培技術を確立し、父以上の増収を目指しています。

幡多地区も、過疎化と農家の高齢化問題は深刻です。将来的には、ここで育った若者が独立、就農し、若手農家が増えればと考えています。そのためにも、環境制御機器を使った栽培技術を確立し、父以上の増収を目指しています。

新たな目標に向かって

幡多地区も、過疎化と農家の高齢化問題は深刻です。将来的には、ここで育った若者が独立、就農し、若手農家が増えればと考えています。そのためにも、環境制御機器を使った栽培技術を確立し、父以上の増収を目指しています。



ミョウガの調製作業

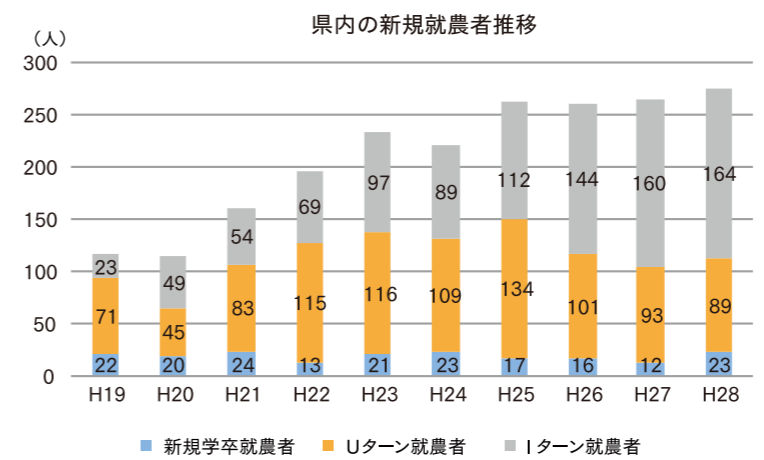


自己改革実践中

JAが応援！！ 新規就農支援事業

高知で農業！

JAは、行政と連携し、様々な形で新規就農者支援を行っています。今回は、そのサポートを受けて就農した2組の方にインタビュー。あなたの就農、JAが応援します！



高知県は平成22年度までは年間の新規就農者は200名を下回っていましたが、県下の取り組みが奏功し、平成28年度には過去最多の276人、直近5年平均では267人と大きく増加しています。県は年間320人を目標としていますが、実現に近づいています。

新芽よ育て！
新規就農者が増加中！

就農への招待状「産地提案書」

産地提案書

高知市春野町でキュウリ農家になりませんか

産地提案書のメリット

- ① 産地提案書は、相談・研修・就農までJAや関係機関の支援体制などが細かく記載。就農希望者にとっては、産地からの招待状と言えるでしょう。
- ② この提案書は、ホームページ「こうち農に就く.net」から見る事ができます。

産地提案書による支援

就農時の課題

- ・農地の確保
- ・資金の確保
- ・営農技術の習得 など

親元

新規参入 (I・Uターン)

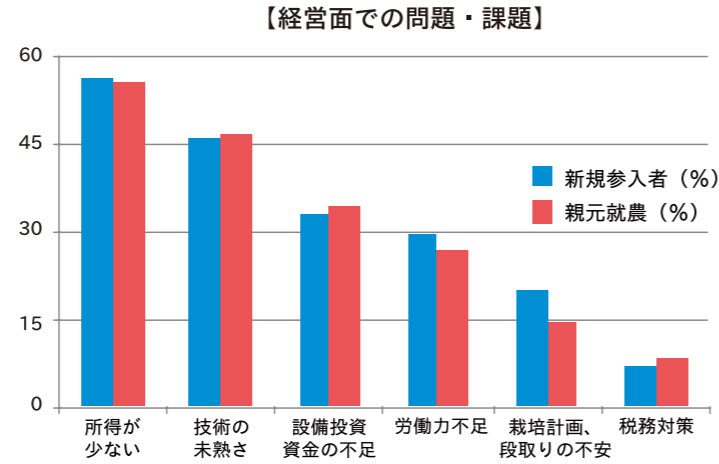
就農

新規就農者の増加に繋がった取り組みのひとつが、県、市町村、JAや生産部会などでまとめた「産地提案書」です。就農は大きく、親元就農・新規参入（I・Uターン）に分かれますが、農地の確保、資金の確保、営農技術の習得など、就農には共通する課題がたくさんあります。産地提案書は、相談・研修・就農までJAや関係機関の支援体制などが細かく記載。就農希望者にとっては、産地からの招待状と言えるでしょう。

JAとまったく一緒に！

新規就農者をしっかりサポート

JA高知県では、新規就農者を増やすため、多様な事業を営む総合力を活かした支援を行っています。特に、就農後は、所得にも影響する営農技術の向上や設備資金の確保、労働力不足などが課題とされますが、関係機関とも連携し、新規就農者をしっかりとサポートしていきます！



出典：全国農業会議所（平成28年度調査）注）3つまで（順位づけ）選択で回答を得た。

もう一度ふりかえろう！ — 新規就農への道のり

JAの部会組織（生産部会や青壮年部など）の活動に参加しましょう！ 地域農業の未来を担う農業者が集う組織や同じ品目を作る農家の集まりです。目標となる先輩農家やお互いに支えあう仲間を作ることができます。

5. JAの生産部会・青壮年部に入ろう！

JAは、栽培・経営管理の研修から、資金の貸し出し、決算・会計の支援、販路の確保など総合事業の強みを活かした支援が可能です。

4. いよいよ独立！ JAを活用しよう！

産地提案書のメニューに従い、農業の基礎を学び、実地研修を受けましょう。指導農家との深い結びつきは、独立後も貴重な財産になります。

3. 農業研修を受けよう！

自分に合う提案書を見つけたら、JAに相談！ 各地区の営農経済センターでは就農相談窓口を持っています。実現に向けての取り組みなど、就農を具体化するお手伝いをします！

2. JAに相談しよう！

就農したい人、または迷っている人、まずはHPで産地提案書を見てみましょう！ 組合員の皆さんも、知り合いに就農希望者がいる場合は、ぜひおススメください！

1. 産地提案書を見よう！



生産部会の現地検討会の様子。栽培方法の習得や改善に繋がります。



青壮年部では、ビニール張りのボランティアや食農教育なども行っています。地域の中でお互い助け合い、切磋琢磨しながら生産力を高めています。

JAは就農前から就農後も、その人に合わせたサポートで就農者に寄り添います。

問い合わせ先 各地区営農経済センター／営農販売事業本部 営農企画課 **088-837-6310**

就農までの流れ

就農相談
(個別相談)

基礎研修(担い手育成センター
半年～1年(4、8、12月受け入れ))

農家研修(指導農家での実践研修1～2年)

独立・自営
就農

就農準備(農地・施設等)

CASE 02 新規就農 I・Uターン

●キュウリ 21 アール (従事者：史雄さん、妻・恭子さん)



平成27年就農「高知地区・春野支所」
越智史雄さん(52)
おち・ふみお
出身・東京都

忙しいながらも刺激的な毎日をご過ごしています。Iターン前には「今から農業で生活していくのは大変では？」とも言われましたが、栽培計画をじっくり練って目標に向かって進んで行く毎日は、以前よりも格段に質の高い生活です。自分のアイデアにキュウリが思い通りに反応してくれた時は嬉しいですし、こだわりの無い農業新参者ですから、これまでにない新しい取り組みをどんどん取り入れていきたいですね。

新しい土地での新たな挑戦

都会で生まれ育ったこともあり、いつかは地方に移り住み、気持ちに余裕を持った暮らし方をしてみたいと思っていました。そんな時、東京で高知の農業が学べる「こうちアグリスクール」募集記事を見つけ、早速通ってみることに。受講するごとに、高知のこの農業のことが知ってその魅力に惹かれ、まだ身体の動く40代のうちに新しい人生の扉を開こうと決意し、会社を退職。妻子を残して、高知での就農研修に臨みました。

研修・独立就農

担い手育成センターでの7カ月間は、栽培基礎を学びながら就農品目を決めます。キュウリに決めたのは、展開スピードの早さが面白く、栽培作業が自分に合っていたこと、栽培に専念できる春野の設備も魅力でした。

修了後はJAから指導農家を紹介してもらい、一期を通じて栽培の段取りや技術を学びました。この期間で得た最も大きなものは、師匠をはじめ周りの農家の方との繋がりで、ビニール張りや定植などを通じて信頼関係が生まれました。新しい土地で不安な気持ちがありました。仲間に加えてもらえたことで、農家としてやっていける勇気が芽生えました。この縁からハウスの借りることができ、栽培を開始。娘の進学を機に妻も高知に移住し、3

学び・役割・責任

期目からは規模拡大と一緒に栽培を頑張っています。



JAの部会に所属し、現地検討会や研修会で情報収集しています。今作はそこで学んだ新しい栽培方法を全面的に取り入れたことで、管理作業の短縮で作業負担の軽減ができました。反面、期待した増収には及んでおらず、その改善が今後の課題です。

また、今年度は青壮年部の学習部長として、担い手育成センター研修生とプロ農家を繋げるディスカッションの企画や、前職の経験を活かして農業におけるインターネット技術利用(農業IoT)の基礎講座の講師をするなど、部員の学びの場を作っています。Iターン就農者は、地域のみなさんの助けで一人前になります。ここに来る前につけた知識や経験を共有することによって、新しく地域の盛り上げの助けになれば、嬉しいことだなと感じます。

※ IOT…パソコンやサーバーといったコンピューター以外の多種多様な「モノ」がインターネットに接続され、相互に情報をやり取りすること。



イオン76店舗で「高知フェア」実施 組合長と県知事らが視察

1月31日～2月2日の3日間、南関東エリアのイオン76店舗で「高知フェア」が開催されました。2月1日、豊洲市場でのトップセールスに合わせた企画で、消費者に高知県産青果物への理解と購入促進を図ることを目的に開催。ナスやキュウリ、ユズ、土佐文旦など野菜・果物計17品目を揃え、高知県産品の魅力をアピールしました。

1月31日には、イオン品川シーサイド店の売場を武政盛博組合長らJAグループ高知の役員と尾崎正直県知事が視察。フェアの様子や買い物客の反応を見て回り、イオン担当者や情報交換を行いました。武政組合長は「このように大々的にフェアを開催してもらえてよかった。今後の販売にもつながっていくと思う」と話しました。



イオン10店舗には、試食宣伝も。

トップセールスの様子や豊洲市場については、次号の特集で紹介します。お楽しみに！



『イオンキャラクター』も大活躍。



認知度を上げるために、まず試食！

野菜を乗せた宝船

レシピカードでアピール



高知にユリ生産者が集う 全国ゆりサミットin高知

全国のユリ生産者が集う「全国ゆりサミットin高知」が1月25、26日の2日間、高知県内で開かれました。生産者の他、市場、業者など270人が参加。平成27年に埼玉県で開いて以来2回目の開催です。

サミットの初日は、テーマに分かれて4つの分科会が開かれ、「売りにくくなったユリをどう売るか」などについて意見が交わされました。

2日目は、高知市と土佐市にあるユリ生産者のハウスや球根輸入会社のテストハウスなどを視察。こだわりの経営や栽培法を学び、共有しました。



全国ゆりサミット実行委員会主催 様々な種類のゆりが会場を彩りました

稲作農家の皆様へ 需要に応じた米生産に 取り組みましょう

米の需要量は毎年度減少しています。需要に見合った米を生産しないと、米の在庫が増え価格の下落を招いてしまいます。

平成30年産は、主食用の作付が拡大。豊作時の米価下落が心配されましたが、主産地の不作により適正量とされる735万tを下回ったため、特に影響はありませんでした。しかし、平年作であったなら、残念ながら米が余る状態となり価格に影響を与えたでしょう。

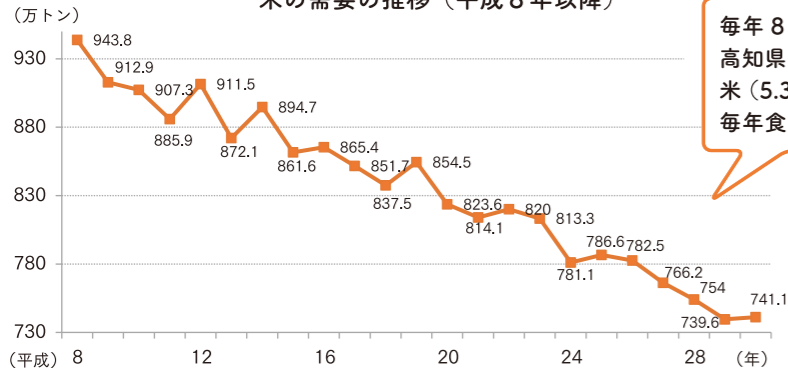
国の試算によれば、31年産米の価格維持に向けては、昨年度の適正量735万tからさらに18万tの削減が必要とされます。

稲作農家の皆様が必要に見合った生産に取り組むことが米の価格安定につながります。主食用米と飼料用米、野菜などをバランスよく作付しましょう。



毎年8万tずつ減少。高知県で生産される米(5.3万t)の1.5倍の米が毎年食べられなくなっている。

米の需要の推移(平成8年以降)



第6期 あぐりメンズくっきんぐスクール

もうできない男とは言わせない! 男性料理教室!

おそろいのエプロンと
ハイチース★

仁淀川地区では、男性を対象に料理の基礎知識を学び、充実した高齢世代を過ごすヒントを見つけてほしいと「あぐりメンズくっきんぐスクール」を開校しています。



くっきんぐスクール8回目は“和え物の基本”。おそろいのエプロン姿の男性達が、ハウレンソウのゴマ和えなど4品に挑戦しました。

講師からのアドバイスを受けながら、火加減をみたり味見をしながら試行錯誤すること約2時間。今日の料理はいかがでしょうか?

「最高! おいしい!」という自画自賛の声。その笑顔を見ると、無事成功したよう。(笑)

分量は2人分で調理。昼食に試食後、残りは自宅に持ち帰り、ご家族に食べてもらいます。本日の自信作、家庭での評価はいかに!?

スクール卒業後も、料理教室を続けるなどOB会の活動も定期的に行っています。これをきっかけに“厨房に入る男性”が増えて欲しいところです。



小松先生のアドバイスを真剣に聞きます!

味しみたろうか?



お互いのお鍋のようすを確認...

本日の献立



サツマイモの春巻き



豆乳みそ汁



第6期 あぐりメンズくっきんぐスクールカリキュラム

- 第1回 入学式・入学記念授業
- 第2回 ご飯と汁物の基本
- 第3回 煮物の基本
- 第4回 焼き物の基本
- 第5回 炒め物の基本
- 第6回 揚げ物の基本
- 第7回 どんぶり物の基本
- 第8回 和え物の基本
- 第9回 お寿司の基本
- 第10回 卒業式

ゆすぎ禁物!



「おいしい! これでいつ女房に逃げられても大丈夫! (笑)」
…そんなこと言わずに、その腕でご家族を喜ばせてあげてください♥

お問合せ先 仁淀川地区本部 組合員課 0889-22-7809



仁淀川地区

「によどがわちく」

息づく伝統芸能。
注目は、体験型！



オリジナル商品も充実

土佐市産のシヨウガをふんだんに使った商品「しょうが湯」は体を温めてくれ、寒い日にピッタリ。黒糖や蜂蜜の優しい甘みで心も体もホッとする商品です。仁淀川流域の茶葉で作った「お茶姫ちゃん」、子どもに大人気の「小夏じゅーす」など、飲料水にも力を入れています。



古くから伝わる伝統芸能や祭りが息づく仁淀川地区。土佐三大祭りの一つ、仁淀川町別枝地区の「秋葉祭り」は、長さ7m、重さ8kgの鳥毛を10m以上投げ合う「鳥毛ひねり」を見ようと、多くの見物人で賑わいます。土佐市の「大綱祭り」は、土佐の男を感じる豪快なお祭り。紙で作られた大綱を500人が威勢よく引き合います。

体験型レジャーも注目！ 仁淀川流域では、自然を満喫するカヌーやパラグライダーなどが人気。佐川町の酪農家を中心となつて始まった「ちちち祭り」は、仔牛に触れたり、乳搾りなどができます。

地場の素材で地域活性化

JA・生産農家と行政や商工会がタッグを組む、地域おこしの活動が各地に広がっています。

国道33号線沿いの「オムライス街道」は、日高村産のシユガートマトがオムライスに変身、賑わいを見せます。

いの町には「生姜焼き街道」が登場。風味豊かなシヨウガを使った定食やスイーツなどを提供。ぜひ、一度足を運んでみてください☆



清流「仁淀川」の恩恵を受けて

旧JAコスモス、とさしの2JAで構成する「仁淀川地区」。管内は「仁淀ブルー」とも称される青く美しい仁淀川が流れ、日本一の水質と評価された豊かで清らかな水が農産物を育てています。

お茶やシヨウガ、新高梨などをはじめ、トマトやメロンのブランド品目も豊富。ユリなどの花き栽培も盛んな地域です。全国一の出荷量を誇る土佐文旦は今が旬。爽やかな香りと弾けるジューシーな果肉が特徴です。



JA高知県管内7地区リレー紹介

あぐりのチカラ

PART 3

「仁淀川地区・高西地区」

カクナから！

現在に伝わる雑新のロマン

吉村虎太郎をはじめ、幕末には多くの勤王の志士を輩出してきた津野山地域。精原町には、愛媛へ抜ける坂本龍馬脱藩の道もあり、龍馬ファンが訪れる人気の観光地です。

四万十町は、西南戦争で熊本城を薩摩軍から守った司令長官 谷干城の生誕地であり、昨年の大河ドラマ「西郷どん」の放映から大きな注目を浴びました。地域観光のシンボルとして町中心部の旧都築邸前にフィギュア像が建てられており、町民による「谷干城ミュージカル」も、毎年行われています。



旧都築邸。古民家カフェとして利用されています。

四万十川流域で育つ特産品

シヨウガの生産量日本一を誇る四万十町。米どころとしても有名で、平成28年の米の食味ランキングで、高知・県西「にこまる」が本県史上初となる最高ランク「特A」を獲得しています。

精原町では、原木シイタケの栽培が盛んで、津野町の山の斜面には美しい茶畑が広がります。霧の発生しやすい気候が日光を適度に遮断し、旨み成分の多いまろやかなお茶を産出。味が深く、香りも高い津野茶は高級茶として人気です。



高西地区

「こうせいちく」

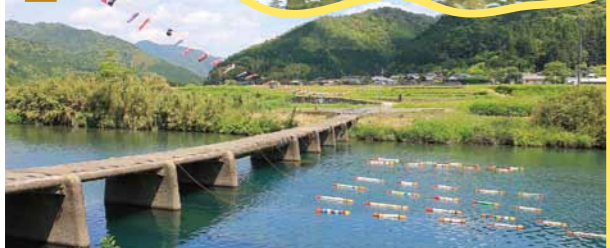
津野町の香り高いほうじ茶、緑茶は、スイーツや菓子でも人気。「津野山ビール」は、かぶせ茶をパウダーにした、さわやかなお茶の香りがするピアカクテル。豚串との相性は、きつと間違いないはず！



豚串と津野山ビールで乾杯！

柔らかくてジューシーなブランド豚・四万十ポーク。県内のイベントで出店する串焼きが大人気！炭火で焼く熱々の豚串の前には行列！行列！行列！あつという間に完売です。直販所「みどり市」では、ハンバーグやソーセージなどの加工品も取り揃えています。

天空と清流のスポット



日本三大カルストの一つである四国カルスト。放牧されている牛たちのがんびりと過ごす天狗高原は、標高1000メートル級の尾根が連なり、大パノラマを楽しめます。

地域の田畑を潤す清流・四万十川は、多くの沈下橋がかかり、夏は子供たちの格好の遊び場、また四季折々の風景を求めるカヌー愛好者の人気スポットです。



作ってみんな〜 産地のオススメ 食べてみんな〜

アスパラガスと海老のマヨネーズソテー



- 材料 [3人分]**
- アスパラガス…6本
 - 酒……………小さじ1
 - むきエビ……………100g
 - 塩……………少々
 - マヨネーズ……………大さじ1
 - かつお節……………お好みで
 - しょうゆ……………小さじ1

- 作り方**
- ① アスパラガスは3cmの斜め切りにし、さっとゆでて水気を切る。むきエビが冷凍の場合は電子レンジにかけ、半解凍して水気を切る。
 - ② フライパンにマヨネーズ、①のアスパラ、エビを入れて炒める。
 - ③ しょうゆ、酒、塩で味をととのえる。
 - ④ 器に移し、かつお節を盛る。

レシピはホームページからもご覧になれます。ご活用ください！



産地：四万十町 [高西地区]



出荷調製をする吉良さん

甘みが強い、春芽のアスパラガス

高西地区の四万十町では、平成17年から本格的にアスパラガスの栽培がスタート。管内畜産農家の堆肥を使った土作りにこだわり、株を植え替えない栽培方法で10年を超える大きな株もあります。

「春芽は色が濃く、甘みが強いのが特徴。高知県産アスパラガスを見かけたらぜひ食べてみてください」と、笑顔の吉良寛一さん。サラダでまるごと食べるのもいいですが、天ぷらにして酢味噌をつけるのもオススメです。

花のある暮らし

「安芸地区」ピュアブルー



星のように咲くブルーの花びら



生産者 吉永 幸司さん

ブライダルシーンで活躍 幸せを呼ぶ青い花

水色の5枚の花びらが可憐なブルースター(オキシペタラム)。花言葉は、「信じあう心」「幸福な愛」。結婚式に、花嫁が青色のものを身に着けると幸せになるというヨーロッパの言い伝えから、ブライダルシーンで人気を集めています。

一方、ブルースターは萎れやすい、茎が曲がりやすい……という声。そこで、安芸郡芸西村の生産者が新品種の育成に取り組み、芯が太くしっかりとしたオリジナル品種「ピュアブルー」が誕生しました。

平成23年、ドイツで開かれた国際園芸見本市「IPM ESSEN2021」の切り花部門では最優秀賞を受賞。品質の高さやオリジナル性が高く評価

され、芸西村が世界に誇れる花となりました。

湿式輸送・縦箱・空輸を全国に先駆けて開始。10月〜5月の出荷量は、全国流通の9割を占めています。

芸西支部園芸部研究会花卉部ブルースター部会は、生産者7人が約3ヘクタールでピュアブルーを栽培。吉永幸司部会長は、「ハウス内に風が入り込まないよう、小さな隙間にも注意しています」と、ハウスの徹底した管理に気を配ります。

定期的に行く現地検討会では、全員のハウスを巡り、意見を交わします。「将来的にはいろんな品種の育成をしたい」。吉永さんたちの夢は広がります。

【生け花のポイント】

暖かい空気が流れ込み始める3月。小さくても存在感のある星形の青い花「ピュアブルー」を主役に、春らしさを感じる明るい黄色の「オンシジウム」と「タマシダ」を添えました。

ピュアブルーは、茎を切ると白い樹液が出ます。この樹液が水揚げを阻害するため、切り戻し後は切り口をブラシやたわし等で樹液が出なくなるまで擦って洗いましょう。



クイズに答えて JA高知県の商品をgetしよう!

読者プレゼント

今月のプレゼントは…

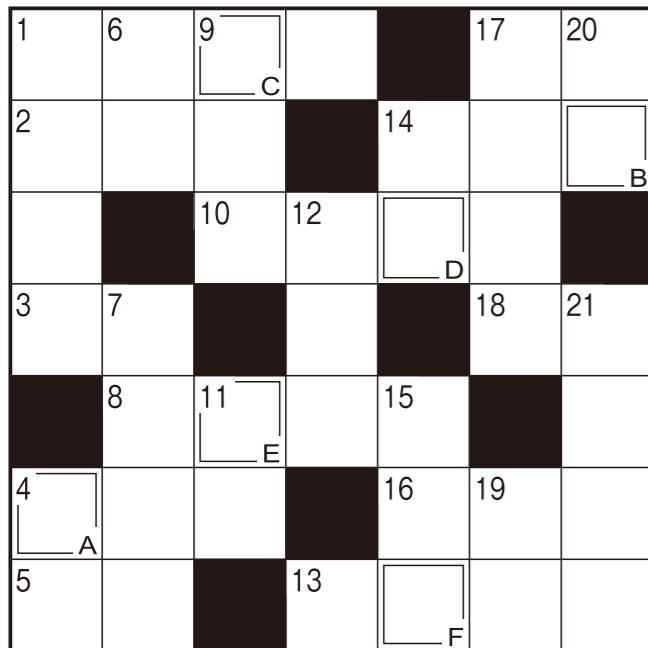
宿毛産小夏



クイズ正解者の中から
抽選で **20名様**

応募締切は 平成31年 **3月31日**

プレゼントの当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。



二重マスの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は何でしょう?

答え	A	B	C	D	E	F
----	---	---	---	---	---	---

官製はがきに、①パズルの答え ②住所 ③氏名 ④年齢
⑤職業 ⑥電話番号 ⑦今月号でおもしろかった企画
⑧ご意見や感想、つぶやき、川柳などのメッセージやイラスト
①～⑧を必ずご記入のうえ、下記住所までご応募ください。

応募先

〒781-0303
高知市春野町弘岡下中央 2454番 15
JA高知県 組織広報課
「こうぐり」プレゼント 係

※読者の皆様からいただいたお便りの個人情報は
プレゼント発送以外には使用しません。



ヨコのカギ

出題：ニコリ

- ① ホー、ホケキョ!
- ② わずかな希望のことを____の望みともいいます
- ③ 当たりかな、外れかな
- ④ カビが増殖するために飛ばします
- ⑤ 春・夏・秋・冬と巡ります
- ⑧ 長湯をして____のように真っ赤になった
- ⑩ 受験生に問題用紙と____用紙が配られた
- ⑬ しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色んな味があります
- ⑭ 開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
- ⑯ 耳たぶに穴を開けて着けます
- ⑰ 2本で1膳と数えます
- ⑱ 祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

タテのカギ

- ① 片目だけパチンとつむります
- ④ 夜空できらめきます
- ⑥ 不満がたまるとこぼしてしまうことも
- ⑦ ショベルカーやブルドーザーなどのこと
- ⑨ ホエールはクジラ、ドルフィンは____
- ⑪ 師匠に就いて学ぶ立場です
- ⑫ 丸木を組んで作る舟
- ⑭ 平和の象徴とされる鳥
- ⑮ コンビニで免許証の____を取った
- ⑰ 機嫌がいいときに漏れる「フンフンフン♪」
- ⑲ なめて味わうお菓子
- ⑳ アイロンをかけてのぼします
- ㉑ ____ 先は闇、慎重に進みたいものです

あぐりのチカラ
募集!



コチットの
直販所めぐり



vol.3

幡多地区・宿毛支所管内

JAグリーンはた宿毛店

オススメ
旬食材!

小夏

さわやかな甘酸っぱさと、
白皮の食感の絶妙バランスを
お楽しみください♪



ポイントアドバイス

白いふわふわの皮を残して果皮をむき、ふわふわの皮ごといただきます。
スイカのように塩を少し振って食べると、甘みが増えて更に美味しくなります。ぜひお試しください。

うらかな日 3月、JAグリーンはた宿毛店にお邪魔すると、鮮やかな黄色い小夏が目飛び込んできました。店長の山下淳也さんにお聞きすると、3〜4月上旬に店内に並ぶのは早生の小夏で、「宿毛小夏」と呼ばれているそうです。酸の抜けが早く、中生よりも甘みがあります。

箱入りは贈答用にも最適で、県外に早生と中生の発送も行っています。予約申込の締切は3月末まで。「宿毛市には行けないけど小夏が食べたい」という方にもぜひ、お勧めです。

宿毛市では、文旦の授粉用に小夏の栽培が始まりました。毎年4月下旬に開催される宿毛市まるごと産祭では、小夏の詰め放題が大人気。多くの方に特産の小夏をアピールしています。



JAグリーンはた宿毛店

宿毛市南沖須賀1-1
TEL 0880-62-0977
営業時間 8:00～18:30 (11～2月は18:00まで)
定休日 1月1日～1月4日
販売内容: 野菜、果実、鮮魚、精肉、精米、加工品、花、野菜苗 など

