

土佐の高知のあぐりの千カラム

# こうぐり

二〇一九  
五月号

土佐茶のおいしさに気づいてほしい  
土佐茶プロジェクト  
進行中!

特集  
2

特集  
1

# 高知野菜の魅力

野菜ソムリエ  
上級プロが伝える



あなたのJAに  
おしゃします!

## 支所 探訪記 5



高西地区・四万十支所

### 知りたい! 食べたい! 四万十で農業を体験しよう!

四万十町で、農業や自然に親しんでもらおうと毎年開催する「四万十うまいもん体験団」。親子や友人同士など幅広い年代が楽しめる人気のイベントで、今年で7回目を迎えます。

夏は川遊び、秋には稲刈りと、季節に合わせたイベントを企画。5月には、サツマイモのツル挿しやショウガの植付け、四万十町特産の仁井田米の田植えなどを体験します。体験後には、女性部お手製のおいしいランチバイキングがあり、疲れも吹き飛びます。

泥まみれ  
楽しい!



#### 【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



高知地区  
営農渉外課  
藤井 七絵  
Fujii Nanae

さわやかな風が吹き、山々の新緑がまばい5月。わくわくする季節になりました。  
JA広報誌「こうぐり」掲載のレシピを作ってみました! 知ってる人が載っていた! とうれいお便りをいただいています。「今月の気になる人」では、その方の魅力を引き出せるように会話しながら撮影します。なにより素直な気持ちで接すると笑顔を見せてもらえる気がします。  
新しい直販所「こさのさと」もオープンして高知の農業とJAはさらに結びつきを強めています。広報誌やホームページでも、高知の農業や携わる方の情報を発信し、その魅力を伝えていきます。

こうぐり 2019 5月号 令和元年5月10日発行(毎月発行) <https://ja-kochi.or.jp>

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)  
印刷: (株)アイコー印刷 デザイン: 寺山 亜希 (TETORA design)



©みんなのよい食プロジェクト  
耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ



04 特集1

## 高知野菜の魅力

野菜ソムリエ上級プロが伝える

03 輝け！新農人 「土長地区・十市支所」土居義昌さん

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 役立っ！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

「安芸地区」家族や友人と食農体験！  
「なす・ピーマン」とって、食べて安芸まつり!!

18 特集2

## 土佐茶のおいしさに気づいてほしい 土佐茶プロジェクト進行中！

20 花のある暮らし 「幡多地区」カスミソウ

21 産地のオススメ  
作ってみんかえく食べてみんかえく  
「安芸地区」  
なすのたたき

22 コチットの直販所めぐり  
オススメ旬食材  
「安芸地区」道の駅キラメッセ室戸楽市  
キラ坊すいか

23 読者プレゼント

24 あなたのJAにおじやまします！  
支所探訪記  
「高西地区」四万十支所

生産者



「安芸地区・安芸市」  
みやざき たけし  
宮崎 武士さん



### 表紙紹介 ナス

冬春ナスの生産量が日本一の安芸地区。JAや農家では就農を希望する研修生を積極的に受け入れ、新規就農者も年々増加。一大産地としてみずみずしさを付けています。

役員室から



統括本部担当専務  
田内 成幸

組合員の皆様、今年の大規模連休はどう過ごされましたか？ 4月9日には高知市北御座の大規模直販所「とさのさと」がオープンし、この広報誌が出る頃には、連休を利用して訪問された組合員の方からの感想も聞こえてきそうです。独自の集荷システムで県内全域の農畜産物を取り揃え、また「食」「地域」「自然」を発信する新たな拠点として、さまざまイベントも実施していきます。ご来店、お待ちしております。

さて、JA高知県が誕生してから、事業・活動に広報の果たす役割の重要性を実感しています。食と農、そしてJAへの理解を深め、JAファン・仲間を増やしていくために、広報誌でも独自の企画を行っていきます。今月は、食農体験に関心を持ってもらうために「こうぐり探検隊」(P17)を企画しています。ぜひ、親子でご応募ください。

もうすぐ鮎の解禁です。JAグループの役員にも太公望がたくさんいます。組合員との交流の場として各地で磯釣り・鮎釣り大会が行われるといいですね。ぜひ声をかけてください。

# 寡黙に生きる 元溶接職人の 新たな道

★ 4 輝け！新農人

土長地区 十市支所  
どい のりまさ  
土居 義昌さん(35)  
[就農2年目 シントウ10アール]

### 自分の道に行く

地元南国市でシントウを栽培する、就農2年目の土居さん。就農するまでは県内で15年間、溶接工をしていました。熟練技術が求められるこの分野では、立派な中堅職人。しかし、10年目を迎えた頃「誰かに指示されて動くのではなく、自分で一から考えて動く仕事ができないか？」と、自分に問いかけるようになり、与えられた道ではなく、自分の道を探し始めました。

いろいろ調べるうちに、選択肢に上がったのが農業。両親は非農家でしたが、近くに住む叔父が農家だったこともあり、興味を持ちました。話を聞くうちに、自分のペースと裁量で仕事ができる農業に可能性を感じ、就農を決意。叔父のもとで1年間シントウの栽培技術を学び、34歳で独立就農しました。現在、叔父から借りたハウスの、使わなくなったハウスの骨組みを移転したもの、合わせて10アールで栽培しています。

### 責任をもって進む

シントウ栽培は、毎日収穫

が必要で、1日休むことはほとんどありません。体調が良くない時でも点滴を打ちながら作業をしたこともありましたが、「大変な作業ですが、勤めていた時より楽しいですよ」とほほ笑む土居さん。選んだ道に後悔はありません。

独立1年目には、天敵昆虫の導入時期が遅れたことが原因で、防除管理の負担が増え、2作目は失敗から学んだことを活かし、労力減に成功。改めて、天敵昆虫の働きを実感しました。今は、環境制御技術など新しい技術に興味を持ち、将来的な導入を考えています。

収穫やバック詰めには、アルバイトを雇用。暑いハウスの中での収穫作業には、体調面を配慮するなど経営者として自覚も出てきています。「プレッシャーもありますが責任感が生まれ、やりがいにも繋がっている」と、困難も前向きにとらえています。

寡黙な印象だった土居さんでしたが、「今の目標は規模拡大。その後は他の作物も作ってみたい」と静かに意欲を燃やす姿からは、職人気質の力強い信念を感じました。



◎ **そもそも、野菜ソムリエって？**

日本野菜ソムリエ協会が認定する、野菜・果物の目利き、栄養、素材に合わせた調理法など、野菜・果物の幅広い知識を身につけることを目的とした資格。資格区分として、「野菜ソムリエ」「野菜ソムリエプロ」「野菜ソムリエ上級プロ」があります。

◎ **高知との出会いは？**

2009年に「高知野菜サポーター」に就任したことをきっかけに、初めて高知を訪問しました。高知県の魅力に触れたことで、東京で開催するセミナーでは、積極的に高知野菜の紹介をするようになりました。

今では、高知での活動も広がり2016年には高知県観光特使に就任しました。

◎ **高知野菜の魅力は？**

**野菜・果物は味が濃い！ピカイチ！**

産地や農家の方を直に訪問していますが、人の良さ、熱さ、濃さがそのまま、野菜・果物の技術や味に反映されていますね。生活者（消費者）は、生産者の顔が見えると安心します。野菜・果物を売るのには、「人の想い」も含めてPRすることが大切で、高知にはその想いがたくさんあると感じます。

**産地の地力！？ 技術の高さと対応力！**

環境制御技術をはじめ、全国に先駆け海外の新しい技術を積極的に取り入れています。産地が持つ変化への対応力、柔軟性が高いからでしょう。様々な農産物がある中、ショウガやミョウガ、文旦、ユズ、など、聞いただけで高知のものだと分かるものがたくさんあり、トップレベルの野菜・果物が多いのも、こうした理由からだと思えます。

**当たり前じゃない！高知は食に恵まれている！**

根底にあるのが、高知の食材自体が美味しいこと。その環境で育った皆さんは舌が肥えているんです。ただ、その恵まれた環境や魅力に自分達が気づいていないことが多い。ですが、こうした環境が食に対する意識、作るものへのこだわりや自然と繋がっていて、すごく素敵な魅力になっていると思えます。

**オール高知の思いが強い！**

お酒の場が好きで、大人数でにぎやかに飲むのが高知の文化。懇親会に誘われることがありますが、盛り上がりはもちろん他県より凄い！お酒が入ると、真面目そうな方も饒舌になり質問もどんどん出てきます。話すとき、勉強家で前向き、プライドを持って仕事をしているのが分かります。自分だけでなく「高知の農業をみんなで良くしていこう！」という気持ちも伝わってきて、高いレベルで切磋琢磨されていると感じます。

ちなみに私もお酒が好きで農家さんとの交流をいつも楽しみにしています。



高知の野菜・果物の魅力を紹介し販路開拓に尽力いただいている、野菜ソムリエの西村有加さん。その活動から見た高知野菜の魅力やアピール法などを教えていただきました。

◎ **どんな活動をしているの？**

→ 一般向けをはじめ、JAの部会向けのセミナーも行っています。

土佐文旦の生産者とのつながりもあり、先頃の「第10回土佐ぶたん祭」では、MCを担当。

土佐文旦振興対策協議会（文旦協）開催の生産者大会では、「土佐文旦の魅力の伝え方」をテーマに講演をしました。



**東京でPR！**

東京でも、セミナー講師やトークショーを通じて、高知野菜をPRしています。

最近では、東京で月1回開催している「JAのおいしい食材で美しく！美ジフルセミナー※」でも土佐文旦を取り上げ、「土佐文旦のライスロケ」を紹介。若い女性の参加者に好評でした。

以前、文旦をレストランに紹介したところ、メニューに取り入れてもらったことがあります。今でも継続して、ドリンクや冷製パスタ、サラダなどで提供されています。

※今年で4年目。今年度から2カ月に1回開催。



東京などで高知のものを紹介する時は、まず意外と知られていない高知県の場所を地図で見せます。東西に長く、南北でも環境が違うのを知って、「こんなに広いんだ！」と驚かれます。その後、産地を紹介します。

旧JA土佐香美の女性部とのつながりで、一昨年の12月に渋谷ヒカリエで開いた「山北みかんの新商品・新加工品お披露目会」もお手伝いさせていただきました。一般的にみかんは、大きくて皮も剥きやすいものが好まれますが、「皮が薄く、実がひきしまっているので少し剥きにくいかもしれないけれど、小ぶりな実にはギュッと詰まった濃い甘みとコクがある」と山北みかんの特徴を紹介。昨年11月には2回目も開催し、実際に食べ比べなどもしっかりしてもらって、山北みかんのおいしさを感じてもらいました。

東京は人も多く情報もあふれていますが、食べ方や伝え方をしっかり工夫することで関心を持ってもらえます。

**生産者の声**  
自分たちが動かないと始まらない。つながりを大事にして、発信することを続けたい。



にしもり みきのぶ  
西森 幹展 さん  
生産品目：土佐文旦、ショウガ

西村さんに出会い、自分たちでは気づきにくい新たな魅力を発見でき、農家との繋がりも増え高知県の野菜・果物をもっとPRしたい！という思いが強くなりました。

野菜ソムリエによるPR活動も必要ですが、まずは自分たちが動かなければ何も始まらない。繋がりを大事にして、自分たちからも発信することを続けたいです。そのためにも自分が作る商品の魅力を、自信持って言えるよう努力しています。



お野菜たっぷり  
土佐ハーブの  
だし茶漬け



- 材料(1人分)**
- [A] ●土佐ハーブ井**  
 ミヨウガ…1/3本  
 ショウガ…4g  
 大葉…1枚  
 やっこねぎ…1本  
 水耕セリ…2本  
 オクラ…1本  
 ニラナムル(◆)…適量
- [B] ●中華だし**  
 中華万能調味料  
 (チューブタイプ)…小さじ1  
 湯…200ml
- [C] 柚子胡椒…適量**

①ミヨウガ・ショウガ・大葉・やっこねぎ、水耕セリはお好みの食べやすい大きさに切る。オクラは茹でて小口切りに、サラダチキンは食べやすい大きさにほぐしておく。

②ご飯の上に①とニラナムル、錦糸卵を乗せ、中華だしをかけたらできあがり。

※お好みで柚子胡椒をトッピングしてください。  
 アレンジ：夏場はトマトを加えて冷たいお出汁をかけるのもオススメです！

◆ニラナムル

- 材料**
- ニラ…1束  
**[A]**  
 醤油…大さじ3  
 酢…大さじ1  
 ごま油…大さじ1  
 白すりごま…大さじ1  
 豆板醤…小さじ1/2
- ①ニラは4～5cm幅に切る。  
 ②[A]を混ぜ合わせる。  
 ③①に②をかけ、味が馴染んだらできあがり。  
 ※豆板醤の量は好みで。ニラは生のまま使うことでシャキシャキ感が楽しめます。  
 2～3時間で食べられますが、一晩置くとさらに味が馴染みます。

偶然テレビで見た「野菜ソムリエ」小さい頃、自分で育てた野菜を食べるのが楽しかったこと、お料理が好きで仕方なかった事、お菓子作り新鮮な野菜が大好きだった事を思い出し、「これを仕事にしたい！」と衝撃的に決意！すぐに、野菜ソムリエの学校に通い始めました。仕事を続けながら土日は八百屋でアルバイト。お客さんと対話しながら野菜を売るのが楽しく、人に伝える事がしたいと思うようになり、市で「野菜でキレイになる」をテーマに自ら講座を開催。それが好評で、口コミで講演依頼が来るようになり、本格的に野菜ソムリエとして活動することになりました。

良いものを自分の言葉で伝えることができる仕事は、私の天職！  
 今では国内外を飛びまわっていますが、高知は私にとって特別！これからも高知の情報を発信し続けたいと思っています。

手軽に  
cooking!

西村さんは、手間をかけずに美味しく食べられるレシピを考案しています。簡単にできる料理で、食べ方もアピールしましょう！



ミヨウガ  
ブルーベリー  
ドリンク

- 材料(1人分)**
- ミヨウガのブルーベリー黒酢漬(◆)…2～3枚  
 漬液…小さじ1  
 サイダー…150ml

コップにミヨウガのブルーベリー黒酢漬と漬液を入れ、サイダーを注ぎ入れたらできあがり。

※お好みで氷を加えてください。  
 アイスクリームを乗せてもgoodです！

◆ミヨウガのブルーベリー黒酢漬

- 材料**
- ミヨウガ…1個  
 ブルーベリー黒酢(濃縮タイプ)…大さじ2

- ①ミヨウガは縦に薄切りにする。  
 ②保存容器に①のミヨウガとブルーベリー黒酢を入れ、一晩冷蔵庫で置いておくことでできあがり。  
 ※ミヨウガとブルーベリー黒酢の量は目安です。  
 お好みでどうぞ。

野菜ソムリエは、  
私の天職！

**西村有加さん**  
 1971年、大阪府生まれ。神奈川県在住。  
 日本野菜ソムリエ協会認定  
 野菜ソムリエ上級プロ  
 ベジフルビューティーアドバイザー／調味料ソムリエプロ／冷凍生活アドバイザー／ジュニア和食マイスター／アクティブスリープ指導士



もっと

高知野菜を  
上手にアピールしよう！

西村さんが  
アドバイス！



高知野菜のファンを  
もっと増やそう！

魅力を伝える4つのポイント

POINT.1

自分の作っている  
野菜の魅力を  
10個言えるようになろう！

都会では、インターネットで買えるものに加価値があるように思われていますが、スーパーで売っているものにもこだわりが詰まっているのです。でも、農家の方はそれを自信をもって答えられない事が多い。自分たちの言葉で説明し、正確に伝えられることが大事です。

農家のみなさん、**自分の作っている野菜・果物の魅力を10個スラスラ言えますか？**意外と言えないんです。**魅力を見つけ、人に伝える事で、作ることも知ってもらい楽しくなります。**口下手でも一生懸命伝えることは大事です。

POINT.2

「おいしい食べ方は？」  
「そのまま食べる」はダメ！

高知の野菜・果物は素材が良いので、そのまま食べるのはもちろん美味しいです。でも、人はワクワクしたり工夫した食べ方を求めています。

例えば、土佐文旦。サラダやドレッシングに入るとさっぱりして美味しい。意外とごはんと相性もいいよ。と、オススメします。

以前、東京のシェフにナスの食べ方を相談されたことがあり、「ナスのたたき」を紹介すると、気に入ってもらえ、お店のメニューに採用されたこともありました。**地元ならではの食べ方は、県外の方にとっては嬉しい情報。どんどん発信するべきです。**

POINT.3

ターゲットによって  
アピールポイントを変える。

この人は、どういうことにワクワクするのか。ターゲットによって、話のパターンを変えることも必要です。

都会で働く一人暮らしの女性には、シトウをカレーに入れることをオススメしました。少し煮込んでも彩りが良いし、生で切らずに入れてもOK。簡単で手間いらず！アピール次第で、シトウを買うきっかけになります。

文旦を知らなかった人達には、「グレープフルーツと違ってベタベタせず、ぼろっと取れて楽しい。全部剥いたら達成感がある！種を取るのが面倒だけど、この種が果実を美味しくしてくれている！香りには癒し効果がある！」など、マイナス要素をプラスに伝え、興味を持ってもらえました。

ちょっとしたことですが、「**良い所を見つける**」訓練をして**アピールしてみようか**でしょうか。

POINT.4

農家が語る一言は、大きい！

農業は人の命を繋ぐ仕事。  
 農家のみなさんの努力があってこそ、安全安心な野菜・果物を全国でPRできる。**魅力あふれる高知の野菜・果物について、魅力あふれるみなさんの言葉で語ってほしいです。**





# 新「とさのさと」オープン!

4月9日、高知市北御座のJA高知ビル隣に、売り場面積約1400㎡、全国最大級の直販所「とさのさと」がオープンしました。県内スーパーと連携し、JA独自の集荷システムを構築。「食」「地域」「自然」を発信する拠点として、県内全域の農畜産物を販売します。

オープニングセレモニーでは、武政盛博組合長が「この施設を通じて、農家と消費者の架け橋になりたい。地域の活性化にもつながるよう、スタッフ一同頑張っていく」と挨拶。テープカットが行われ、開店前から詰め掛けた大勢の買い物客が一齐に入店し、県内産の野菜や果物を買って求めています。

9月には、贈答用の特産品を取り扱うセレクトショップやレストランを備えた「アグリコレット」がオープンする予定です。お楽しみに!



オープン前の7日には、JA役職員向けの内覧会と記念式典を開き、新「とさのさと」の完成を祝いました。



## 本所運営委員会が始動 委員長に香美地区・竹内さん

3月11日、JA高知ビルで第1回本所運営委員会を開き、委員25人が出席しました。

委員長に竹内淳さん(香美地区)、副委員長に西村清勇さん(仁淀川地区)と福永早苗さん(女性部)が選ばれました。

その後、とさのさとの概要や自己改革アンケートの実施、今後のスケジュールなどを協議し、今年1月に発足したJA高知県について意見を交わしました。



意見を交わす役員と委員ら

## 2期生78人が入組 JA高知県入組式

4月1日、JA高知ビルで「JA高知県入組式」を開き、役員らが新採用職員78人を迎えました。

武政盛博組合長が「農業は、これから仕事をしていく中で根幹をなすもの。一人ひとりがそのことを常に心がけ、仕事に励んでほしい」と挨拶し、新たにJA高知県の一員となった職員を激励。辞令交付では、2期生を代表して菅沼拓都さんが武政組合長から辞令を受け取りました。

JA 綱領を読み上げる新採用職員ら



辞令を受け取る菅沼さん

## 現場で要望に即対応 タブレット端末を導入

JA高知県は3月から、品目担当専門指導員にタブレット端末を導入しました。指導員同士で産地を越えた情報を共有し、生産現場での指導力強化を図ります。

タブレット端末は、農業分野のデータベース「ルール電子図書館」にも対応。また、グループ伝言機能を用いて病害虫の画像や栽培技術などを各産地の指導員と共有し、生産者からの営農相談に迅速に対応していきます。営農販売事業本部営農企画課の横山泰久課長は「タブレットの活用を進め、情報共有を頻繁に行ってもらいたい」と今後の期待を話しました。



キュウリ農家・川崎史貴さんのハウスで相談に対応する指導員



ようこそ JA 教室へ!



ナスとピーマンの  
収穫体験

おいしそう  
な赤いピーマン  
見つけたよ!

普段一般の方は入ることができない、選別作業などの現場も見学



安芸集出荷場で  
ナスの出荷見学

ナスがいっぱい  
流れゆうね

ナスのシフォンケーキ

# 家族や友人と 食農体験!

## 「ナス・ピーマン にとって、食べて安芸まつり!!」

6月下旬に安芸市で開く「ナス・ピーマン にとって、食べて安芸まつり!!」。ナスやピーマンなどの収穫体験をはじめ、安全で安心な野菜作りを学べます。県内外からのリピーターも多く、毎年大人気のイベント。地元料理が楽しめる昼食付きです!



手作り  
地元料理で  
昼食



収穫した野菜は、もちろんお持ち帰り!



農家の西内さん(左)にコツを教わりながら収穫



お楽しみの昼食! 地元料理がずらっと並びます

あなたも食農体験を!! 抽選で親子・合計10名様を無料でご招待!

## 「こうぐり探検隊」大募集

あなたも“高知のあぐり”を体験してみませんか? 「ナス・ピーマン にとって、食べて安芸まつり!!」に抽選で親子・合計10名様を無料でご招待! 探検隊メンバーには、「こうぐり」誌面で当日の様子をレポートしていただきます!

官製はがきに、代表者氏名、住所、電話番号、参加人数、参加者の氏名、年齢、バス乗車有無をご記入のうえ、下記住所までご応募ください。

〒781-0303  
高知市春野町弘岡下中央 2454 番地 15  
JA 高知県 組織広報課「こうぐり探検隊」係

**応募締切：5月31日(金)**

※当選された方には、当日の詳細をご連絡します。  
※当日の様子は、広報誌やHP、SNSに掲載させていただきます。

**6月22日[土] 9:00～14:00(雨天決行)**

集合場所：JA高知県あき支所(安芸市幸町1-16)  
※高知市方面からのバス送迎もあります。



# 土佐茶プロジェクト

進行中!

仁淀川や四万十川流域の山間で栽培されている「土佐茶」。香り高く味がい豊かなお茶として、全国でも上位の評価を受けています。土佐茶の生産者を応援するために設立された「土佐茶プロジェクト」。身近にこんなにおいしいお茶があることを広く知ってもらうために、様々な活動をしています。



「土佐茶プロジェクト」高知のお茶生産者を応援するために設立された行政と民間メンバーによる任意の団体。

## 「土佐茶」県内で拡大中!

社員食堂、来客用、病院・宿泊施設・飲食店などに土佐茶はいかがですか。「土佐茶プロジェクト」のメンバーが、企業や団体に土佐茶を飲んでもらうように働きかけ、現在までに約50箇所の導入が実現しています。

### 四国電力 高知支店



味がしっかりしている土佐茶は、社内で人気「土佐茶プロジェクト」をきっかけに、積極的に取り入れるようになりました。会議の時や来客用のお茶として土佐茶を使っています。普段は、社内でお弁当を食べる時に、夏は熱中症対策で、手軽なペットボトルがよく飲まれています。

### ホテル日航高知 旭ロイヤル



お土産にも好評 ビュッフェ朝食の飲み物コーナーに土佐茶の緑茶と紅茶のティーバッグ、客室にも緑茶のティーバッグをご用意しています。お客様からは、どこで手に入るか問い合わせもあり、ロビーにあるショップで買って帰られる方もいて好評です。

### カフェで楽しむ「土佐茶」

#### 土佐茶カフェ

土佐茶の煎茶やほうじ茶、和紅茶、碁石茶などが味わえます。旬の食材を使った食事と甘味は、土佐茶によく合います。

高知市帯屋町 2-1-31 / 088-855-7753  
営業時間 11:00～19:00  
定休日 水曜(祝日の場合は木曜)



#### CHA CAFE ASUNARO

沢渡茶の販売をはじめ、茶葉をつかったスムージーやラテ、ワッフルなど、テイクアウト可能。急須と茶器で楽しむ本格茶セットも楽しめます。

高知県高知市南御座6-10 高知蔦屋書店 117区画  
088-856-6711 / 営業時間 10:00～22:00  
年中無休



新商品の、お茶のミルクジャム →



### お茶の品質に違いがでる 加工も腕の見せ所



営農販売事業本部 農畜産部 農産販売課 濱田和彦

**土佐茶とは** 高知県産の茶葉100%で作られたものを土佐茶と呼ぶようになったのは、今から30年程前。以前は、高知県のお茶の約7〜8割が静岡などの県外へ出荷していました。平成21年頃から土佐茶を広めていこうと、積極的にいろいろな取り組みが始まりました。徐々に土佐茶の知名度が上がり、今では静岡に出荷するのは全体の約3分の1に減少しています。

**土佐茶が美味しい理由** 高知県は、「山茶」と呼ばれる茶の木が自生しており、茶樹の生育に最適な地質に恵まれています。県内の産地のほとんどは、温暖多雨で昼夜の温度差が大きいことから霧が立ちやすく、日光が日中当たる平場よりも霧が適度に日光を遮るため、お茶の葉に旨味成分が残ります。また、日の出が遅く日の入りも早い山あいの急傾斜地で育つため、味わい深く苦みの少ない上質なお茶を生み出します。

加工方法は、昔ながらの普通蒸し。摘まれた生葉を6段階に選別して全体を蒸した後、乾燥して「揉む」工程を繰り返すことで、「こより」のように葉の形を残しながらねじれた状態に。こうすることで中に旨味成分が残り、お湯を淹れた時にすつと葉が開いて、透明感のある「金色透明」の水色、そして味の深さや香りの豊かさを出すことができます。



**土佐茶の産地** ひとことで土佐茶といっても、県内には様々な産地があります。西の仁淀川流域の仁淀茶や佐川茶、四万十川流域の四万十茶、津野山茶をはじめ、東は大豊町や安芸市でもお茶が生産されています。産地によって微妙に異なる色合い、香り、コク、渋味があり、飲み比べるのもおすすめです。

### お茶は体にイイんです!

茶の発祥地は中国と言われ、もともと薬、解毒剤として用いられていました。「お茶を一杯」という言葉はこれに由来すると言われています。

お茶は、無糖でノンカロリーなのに、必要な栄養がバランスよく含まれています。

#### 1: カテキン類

抗酸化作用、抗突然変異作用があり、食中毒菌に対し、強い殺菌力があります。悪玉コレステロールの上昇も抑えます。

#### 2: カフェイン

疲労回復、覚醒効果、利尿作用があります。

#### 3: テアニン

カフェインの作用を穏やかにします。

#### 4: ビタミンC

抗酸化作用、免疫力向上、疲労回復、風邪の予防や美肌効果があります。

### 土佐茶製品いろいろ!

緑茶の茶葉の年間消費量が減少傾向にあり、高知県は、県民一人あたりの緑茶の消費量が全国最下位レベル。おいしいお茶の生産地ならではの残念。JAにも土佐茶の製品がたくさんあります。煎茶やほうじ茶、紅茶、飲みやすい水出し用のティーバッグ、ペットボトルなど、ぜひ食卓にも取り入れてみませんか?



ティーバッグで手軽に入れるタイプ、水出しがオススメ。高級茶葉も是非お楽しみください!

最近では、お茶を急須で淹れて飲むことが減ってきましたが、手軽に飲める「水出し茶」などで、食卓に取り入れてみませんか? 地元で作られているお茶のおいしさにきっと気づくはずですよ。みなさん、土佐茶をぜひ一度味わってみてください。



## …なすのたたき…



### 材料 [4人分]

- ナス……6本〜8本
- アジ……中2尾
- ネギ・ショウガ・ミョウガ・大葉……適量
- 揚げ油……適量
- ユズポン酢……適量

### 作り方

- ① ナスはへたを切り、約1.5cm幅で斜めに切り、素揚げする。冷めたら大皿に並べて盛る。
- ② アジは腸を取り、丸ごと白焼きにして、身をほぐしてナスの上にのせる。
- ③ ネギは小口切り、ショウガ・ミョウガ・大葉は千切りにしてナスの上に散らし、ユズポン酢をかけたら出来上がり。

- ナスは蒸してもよい。アジはサバ、ツナ、なま節でもよい。
- お好みでニンニクのみじん切りを加えても美味しい。

レシピはホームページからご覧になれます。👉  
ご活用ください！



安芸地区園芸研究会ナス部会 部会長 小松 孝生さん



産地:安芸市

### さらなる技術向上を目指して

安芸地区園芸研究会ナス部会は、今年度624人が約139ヘクタールを栽培。勉強会や現地検討会などを定期的に行き、部員同士で情報交換しています。

収量を確保するための、環境制御技術やIoT技術の活用にも積極的。また、高齢農家も長く栽培に携われるよう、労働力の軽減に向けて、ハウス内の作業効率の改善に取り組んでいます。

小松孝生部長は「技術向上や新しい技術の導入などに向けて、みんなで勉強を続けていきたい」と、部員一丸となっておいしいナス作りに精を出します。

花のある暮らし

「幡多地区・大方支所」カスミソウ

## 主役も脇役も ——自由自在に演出を

カスミソウは、小さな白い花が霞がかかったようにたくさん咲くことから名づけられました。控えめながら、束にすることでボリューム感やふんわりとした空間を演出でき、添えるだけで他の花を引き立てる名脇役でもあります。

高知県では昭和24年頃から栽培されていた記録があり、半世紀以上の長い歴史があります。県内主産地の大方支所管内では、大方花卉園芸部カスミソウ部会が約6ヘクタールのハウスで栽培しています。

同部会が出荷しているのは、花持ちがよく茎がしつかりした「アルタイル」と、大きい花弁が特徴の「ベールスター」の2品種です。近年は品種改良が進み、八重咲きで花弁が大きい品種が主流。そのため、ベール



生産者 野村 信夫・重子さん

スター系の新品種を試作している部員もいます。部会が気を付けているのは、市場に並んだ時に最も美しく開花すること。寒い時期は8分咲き、暑い時期は3分咲きで収穫し、湿式のバケットやエゴゼリーを使って鮮度を保ちます。出荷時期に合わせた細かな調整や鮮度保持の取り組みは、市場から高い評価を得ています。



### 【生け花のポイント】

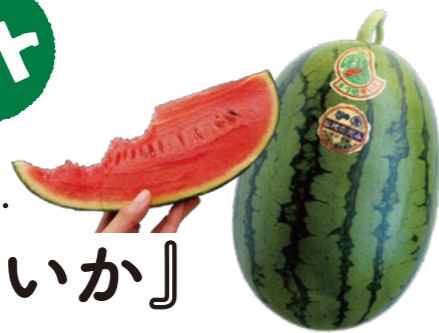
5月の母の日に合わせて、赤いカーネーションを合わせました。最初にカスミソウを器にさして花留めとし、カーネーションをさしてからカスミソウを引き出してボリュームを出します。母の日に感謝の気持ちを込めて、プレゼントしてみましょう。



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…



## 安芸地区の「キラ坊すいか」

1	7	9		14	18	21
		B				
2			11		19	
			12	15		C
3		10				
			A			
4	8				20	
	D					
5			13	16		22
6				17		E

二重マスの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?

答え	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

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今月号で良かった企画  
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。



4月号の答え[モクレン]

クイズ正解者の中から  
抽選で **20**名様

応募締切は 令和元年 **5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。

出題：ニコリ

### ヨコのカギ

- カキツバタやハナショウブに似た花が咲きます
- 包丁の刃を受け止めます
- 他の人には教えないでね
- 歯のある履物
- うどんや牛丼に掛ける調味料
- ボールを使った曲芸がうまい海獣
- 漢字では無花果と書く果物
- 素人ではありません
- はたきで取り除く物
- 大地真央や天海祐希は宝塚\_\_\_\_団の元トップスター
- これごと食べられる豆もあります

### タテのカギ

- プロではありません
- アグネス・チャンのデビュー曲は『\_\_\_\_の花』
- 堀端などでゆらゆらと枝を揺らす木
- ラッコやカワウソはこの仲間
- 3月はマーチ、4月はエイプリル。5月は?
- 歩き過ぎると棒になるかも
- 定年\_\_\_\_を迎え、第二の人生をスタートさせた
- 土地を売買するときの値段
- 液体から固体をこし取ること
- 大さじの1/3の容量です
- 晩ご飯のことです
- 農協、取説、メアド、合コンなど
- \_\_\_\_は金なり

初物み〜つけた!

コチットの  
直販所めぐり



vol.5

安芸地区・吉良川支所管内  
道の駅キラメッセ室戸 楽市



塩を少量ふりかけるとさらに甘さが引き立ちます。

購入の際は、電話で店頭在庫確認や予約をおすすめします。一足早く夏を感じてみませんか。

6月上旬頃には、吉良川町の西山台地で栽培するラグビーボール形のスイカ「マダーボール」が店頭に並び始めます。中でも、「キラ坊すいか」のブランド名がつくものは、糖度が高く、重さ2.4kg以上で一般のスイカより皮が薄く甘みが強いのが特徴。県内外にリピーターが多く、毎年店頭に並んでもすぐに売り切れてしまう人気ぶり。サイズはLとSまであり、価格は950〜1700円ほどです。

オススメ食材!

# キラ坊すいか

甘みが強い「キラ坊すいか」  
室戸で夏を先どり♪

目の前が太平洋という抜群のロケーションにある「道の駅キラメッセ室戸」。併設する「直売市場楽市」には、県内の温暖な気候で育った鮮やかな野菜や果実が並び、見ているだけでワクワク、新しい農作物や新品種の栽培に挑戦する生産者も多く、いつ訪れても珍しい農作物に出合えます。



## 2020年度 JA高知県職員募集

- 応募資格 大学・大学院・短大・専門学校新卒者、既卒者
- 受付期間 第三期選考 2019年4月26日(金)～6月7日(金)  
※第一期、第二期選考の受付は終了しました。
- 採用試験 ①試験科目 書類選考、適性テスト、面接等  
②試験日程 詳細はJA高知県ホームページをご参照ください。

お問い合わせは、JA高知県 組織人事部教育人事課まで  
TEL: 088-894-5612 (担当: 山本)

JA高知県  
HPはこちら→



### 道の駅キラメッセ室戸 楽市

高知県室戸市吉良川町丙890-11  
TEL 0887-25-2918  
営業時間 8:30～17:00  
定休日 月曜(祝日の場合翌日)  
販売内容 野菜、果実、鮮魚、花、加工品、雑貨など

オススメ!



塩キャラメルやヤマモモなどのジェラートも人気です。

