

土佐の高知のあぐりの千カラム

こうぐり

二〇一九
十一月号

高知の「食」「地域」「自然」を発信！
複合施設

特集
1

AGRI COLLETTO

アグリコレット

第2回 こうぐり探検隊活動報告 inれいほく
地元の味を満喫！

特集
2

「JA女性部 夏のまつりビアホール」



あなたのJAに
おしゃべりします！

支所探訪記11



仁淀川地区 土佐市支所・戸波支所・新居支所

「友の会」で仲間とともに
楽しい時間を過ごしませんか？



9月6日、土佐市内で「とさし地区友の会」を開きました。年金口座をJAに指定していただいている方、共済高額契約者ら約330人を招待。仲間とお酒を酌み交わしながら、交流を深めました。会では、警察署による特殊詐欺や交通事故の被害防止を訴える寸劇があり、コミカルな演技で、身近に起こりうる危険を伝えました。また、ものまねタレントのショーやJA職員らの余興もあり、大盛り上がり。地域の方々の笑顔とともに、明るく豊かな生活を一緒に作っていきましょう。JAも頑張っていこうと思っただけでした。



【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



統括本部 組織広報課 大崎 健嗣 Osaaki Kenji

日本農業新聞の紙面づくりを中心にJAの広報業務に携わっています。先日、高校生などを対象にした「花いけバトル」の練習会にお邪魔してきました。花の消費離れが進んでいるようですが、女子高生らが真剣に生ける姿を見て、興味や関心がないのではなく花と触れ合う機会がないだけなんだあと感じました。来年2月には県内の中学3年生と高校2年生向けの「花いけバトル」が開催されるそうです。私が今取り組んでいる取材テーマは「鳥獣被害対策」です。毎年1億円を超える規模の被害が県内で発生しており、広報業務を通じて被害の現状やハンター(狩猟者)の活躍を広く発信できればと考えています。日本農業新聞にご興味のある方は、お近くの店舗窓口までお問い合わせください。

こうぐり 2019 11月号 令和元年 11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)
印刷：(株)アイコー印刷 デザイン：寺山 亜希 (TETORA design)



https://ja-kochi.or.jp kouguri_official とさのさと-JA高知県一 精そう、大地と地域の未来。



03 輝け！新農人 「仁淀川地区」真島 心さん・知穂さん

特集1

高知の「食」「地域」「自然」を発信！

04

複合施設「AGRI COLLETTO」

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

16 地区版 みんなのひろば・お知らせ

17 ようこそJA教室へ 「幡多地区」第12期 あぐりスクール 収穫三昧！ブルーベリーの収穫&ジャム作り体験

18 特集2

第2回「こうぐり探検隊活動報告 in れいほく 地元の味を満喫！「JA女性部夏のまつりビアホール」

20 花のある暮らし 「香美地区」デルフィニウム

21 産地のオススメ 作ってみんかえく食べてみんかえく 「高知地区」 キュウリのクリームチーズみそ

22 コチットの直販所めぐり 「土長地区」風の市 サツマイモ

23 読者プレゼント

24 あなたのJAにおじゃまします！ 「仁淀川地区」土佐市支所・戸波支所・新居支所 支所探訪記



輝け！
新農人

仁淀川地区
真島 心さん(39)

「就農7年目/シヨウガ・トマト」
知穂さん(38)

農業を通して 様々な雇用の形を 作りたい

今始めないと後悔する！

「トマトを作りたいと思ってから始めるまでに2〜3年かかった。ここからが勝負」と、晴れ晴れとした笑顔を見せる真島さんご夫婦。シヨウガ栽培を始めて7年目、「ましまファーム」を立ち上げ、今作からトマト栽培にも挑戦しています。

夫・心さんは、就農前は福岡県でゼネコンに勤務していましたが、人間らしい生活を送っていかないことに違和感を覚え、結婚を機に脱サラ。妻・知穂さんの実家がある佐川町へ移住しました。知穂さんの父親のシヨウガ栽培を手伝ううちに就農支援制度を知り、本格的に就農することを決意し、平成25年に独立しました。

トマト栽培では、子どもや地域の人たちが安心して食べられるおいしいものを作りたいと、土を使わず特殊フィルムを使って育てる「アイメック®農法」を取り入れていきます。新しい栽培方法のため事例が少なく、レンタルハウスは対象外で、一度は諦めかけたことも。しかし、どうしても

役員室から



常勤監事
北添 和明

11月に入り、各地区でJAまつり等のイベントが続々開催中です。12月14・15日には、北御座のJAビル駐車場を利用して「第1回こうぐり祭」の開催を予定していますので、ぜひご来場ください。

私は56歳で中央会を退職し、地元である旧JAコスモスの常勤監事に就任しました。引き続きJA高知県の常勤監事となり間もなく1年を迎えようとしています。事業本部と地区との連携もまだ不十分なところがあると感じています。組織として一つにまとまり意思疎通をしっかりと図れるよう、我々監事も7地区に随時監査に入りながら、本部と地区の機能を繋げる役割も担っていきたく考えています。また、合併の際に組合員の皆様と約束したことを実現し、JA高知県が期待にそえる組織になるよう、理事の運営等もしっかり見ていきます。

さて、私の家にも農地があり、母が野菜を作るために、土日は草刈り等の農作業に追われています。いずれは自分でも作ってみたいと考えていますが、今は母の手伝いをしながら、趣味のゴルフをもう少し楽しめたらと思っています。

やりたいと各方面へ相談を続けた結果、融資元が見つかりました。「リスクがあるからやめちよきやと言われましたが、始めとちゃんと絶対後悔する！」。2人は強い思いで、栽培を開始。生産から販売、販路拡大まで手掛け、環境に配慮しながらも、高機能で高糖度なトマトの付加価値づくりに取り組んでいます。

農業で社会の課題を解決したい

保健師として、障がい者福祉に関わった経験がある知穂さん。障がい者やその家族が、地域で十分なサポートやケアが受けられないことを知り、ジレンマを抱えていました。心さんも自身の経験や子育てを通して、社会で「つまづく」ことや「働きにくさ」を知りました。施設園芸に取り組むのは、周年で雇用する機会を作りたいという思いからです。「農業は多様な雇用機会を創出できる仕事。引きこもりや障がい者、また障がい児を養育している保護者が気持ちよく働ける場所を作りたい」。経営を軌道に乗せることはもちろん、農福連携への関心も膨らみます。

「佐川の人や近くの人たちが、お互いに助け合えるような、それぞれにプラスになる場になれば」と話す2人。自らの経験をもとに、農業を通して社会の抱える課題を解決したい。雇用や福祉も含めた大きな夢が、今から花開きます。



表紙紹介 キュウリ

生産者



[高知地区 春野町]
矢野 清和さん

毎月19日(4月を除く)は、いいきゅうりの日! この日を記念日登録し、全国のキュウリ産地がリレー型販売促進活動として消費拡大イベントを開催しています。県内最大のキュウリ産地、春野町の生産者も試食宣伝など様々な活動を展開中です。

こうぐりが注目!

農業者が自ら作った加工品「いっちょういったん」



農業者が自ら作った加工品が並ぶ「いっちょういったん」。プロの加工事業者ではなく、農業者等が作り上げた「伸びしろや可能性のある商品」として、地域のストーリーとともに思いを込めた商品売り出ししている6次化ブースです。ブース名の「いっちょういったん」は、昔からの面積単位である一町、一反に絡めて命名。「いっちょういったん」として認定された商品が、素敵なパッケージをまとめて並んでいます。



ぜひお試しあれ~!

「いっちょういったん」のオススメ! 注目の地域発加工品



1. なすぶうの餃子

ナスを食材にたっぷり入れた、あっさり味の餃子。郷土料理の、からしが利いたナスの漬物「ながらし漬け」を刻んでつくった「ながらし油〜」をタレにして、焼き餃子でお召し上がりください。

内容量: 餃子 12個/ながらし油〜 40g(冷凍)
金額: 741円(税抜)



女性部安芸地区安芸支部
なすっこ組 代表 清遠 みかさん(右)

手作りでぶかっこうですが、心を込めて作っています。

なすっこ組が手がける商品は、全て地元のナスを使用しています。「なすぶうの餃子」は、タレに使った「ながらし漬け」がアクセントに。肉まんの「なすまん」のみそは、女性部手作りのみそを使用しています。これまではイベント販売のみの商品でしたが、アグリコレットでの販売を機に、県内外の人たちに食べてほしいです。



2. ナス入り肉まん「なすまん」

手作りみそのピリ辛味とオイスターソース味の2つの味が楽しめます。

内容量: 2個(冷凍) / 金額: 370円(税抜)

いっちょう
いったん
認定商品

4. 山北レモン ペッパーバター

香南市香我美町山北地区で栽培されたレモンと国産バターを使って作りしました。バターにペッパーのピリッとした辛みがピッタリ! おつまみや白身魚のソテーなど料理に使えます。

内容量: 60g / 金額: 800円(税抜)

香美地区果樹部果樹女性部
黒石 治美さん

規格外のみかんを活用できないかと始めた活動です。地元のを県内外に発信して、たくさんの人に知ってほしいと思っています。新商品の「山北レモン ペッパーバター」と「山北レモン&みかん塩バター」は、国産バター使用のため価格は少し高めですが、地元の製品を使用した安全で自然な味。初回販売は各100個限定です。ぜひ食べてみてください!



3. 山北みかんバター

山北みかんで作ったピューレと国産バターを混ぜ込み、みかんのツブ感とバターでふわふわの食感に仕上げています。パンに塗るだけでなく、料理にも使えます。

内容量: 70g / 金額: 650円(税抜)

5. 山北レモン&みかん塩バター

山北産の塩レモンとみかんピューレを加えたバター。みかんとレモンの爽やかな香りが楽しめます。オリーブオイルなどを少し加えクリーム状にし、野菜スティックにつけて食べてもおいしいですよ!

内容量: 60g / 金額: 800円(税抜)

サニーマートの旧御座店を改装。木材を多用したモダンでナチュラルな外観。



「AGRI COLLETTO (アグリコレット)」

高知市北御座 10-10
電話 088-803-5015
営業時間
SHOP&TAKEOUT: 午前10時~午後7時まで
レストラン: 午前10時~午後9時まで
(一部 午前9時~午後9時まで)

ギフト・お土産ものから発信する「高知の魅力」

「とさのさと」といえば直販所。今ではみなさんがその認識だと思いますが、オープン当初はギフトや手土産を中心としたお店でした。「アグリコレット」は、もう一度ギフト部門を復活させようというコンセプトでオープンしました。店内には、スタッフが県内西から東までの食品業者様や道の駅などを訪ねて回り、高知県産にこだわり選りすぐった商品が1200~1300点ほど並んでおります。ギフトやお使い物の購買層は、ご年配の方が多くのですが、若い方の購買意欲を高めるディスプレイにも気を配っています。

ギフト、お土産物は「高知の美味しいもの、珍しいもの」を県外の方にアピールできる絶好のツール。「もらった果物が美味しかった!」をきっかけに、高知に足を運んでもらえたら嬉しいですね。

アグリコレット 店長 杉山 江美さん



お土産やギフトにオススメ。セレクトショップ「高知のうまいを再発見」をテーマに、県下全域から集めた加工品が色鮮やかに並びます。今までに出会ったことがない商品にも出会えるかも。



高知の「食」「地域」「自然」を発信!
複合施設「AGRI COLLETTO」

9月20日、高知市北御座にセレクトショップや飲食、イベント機能を持つJA高知県の複合施設「AGRI COLLETTO(アグリコレット)」がオープンしました! 施設名は、農業を意味する「アグリ」と、各地の産品を集めた「コレクト」を組み合わせて命名。コンセプトは、「食」「地域」「自然」の発信拠点。隣接するJAファーマーズマーケット「とさのさと」とともに、高知の「食」「地域」「自然」を伝え、高知県民や観光客が楽しめる施設を目指します。



イベント広場では、開催予定です。高知県秋季果実品評



今後様々なイベント10月6日には、高知会が開かれました。



高知県ならではの「食」が楽しめる。レストラン3店とテイクアウト専門店5店が並びます。



とさなま18蔵 高知県の蔵元高知県内18蔵元のお酒が勢ぞろい! 特色を生かしたお酒が楽しめます。

地域を超えて仲間と交流

9月25～26日の2日間、高知県で「第14回 中四国地区JA女性組織フレッシュミズ交流集会」を開催しました。9県からフレッシュミズ部員ら約100人が集まり、活動事例発表や「フレミズマルシェ」、ワールドカフェなどを通じて交流を深めました。



1日目 活動事例発表

高知県からは、れいほく地区のフレッシュミズ部会・和田里奈部会長から、地域に根差した活動を続けることで交流が生まれ、地域の活性化につながった事例『フレミズとおせっかいおばさん』が発表されました。



発表する和田部会長



各支部の活動を展示



開会後に、全員でJA女性組織綱領を唱和

フレミズマルシェ

2年前から始まった取り組みで、中四国各県の女性部、フレミズ、JAで作った加工品などの商品を販売します。今回はとさのさととサニーマートの間にある「とさこみち」で、一般の来店客にも販売。手書きのPOPや試食で特産品の魅力をアピールするなど、工夫を凝らした賑やかなマルシェとなりました。



盛況だったマルシェ。たくさんの人が訪れました

コチットも登場し、盛り上がりました



各県自慢の農産品や加工品が並びました

2日目 ワールドカフェ



班に分かれて、意見を交わします

講演で女性組織を取り巻く環境変化を学んだ後、ワールドカフェ形式で国連の持続可能な開発目標(SDGs)への理解を深めました。



県外の活動を知る機会。部員の絆を強め、活動を充実させたい。

JA高知女性組織協議会フレッシュミズ部会
小笠原美幸 部会長

フレッシュミズ(フレミズ)とは?

幅広い世代で構成されるJA女性組織の中で、若い世代が中心の組織。職業などは関係なく、興味のあることを楽しく学び活動しながら交流の輪を広げています。

フレッシュミズの活動に興味がある方は、組織広報課(088-894-5613)まで。

便利になって、利用幅アップ!

JA高知県の新支所「とさのさと支所」



JAをより身近に感じてもらえるよう様々な取り組みにチャレンジしていきます。

アグリコレット内には、JA高知県の「とさのさと支所」を併設。土日の融資相談や貸金庫など、他の支所にはない機能を持つ新しい支所です。買い物と併せて、お気軽にご利用ください。

とさのさと支所 TEL 088-802-5655



窪田 廉 支所長

Point 1

土日も対応! 休日や仕事帰りに寄れる相談窓口

平日は午後6時まで、融資・共済のご相談が可能! 土日住宅ローンやマイカーローンなど、融資に関する相談を承ります。お客さまの立場にたつてアドバイスいたします。お気軽にご相談ください。

【平日】貯金・為替・共済窓口 9:00～15:00
融資・共済相談窓口 9:00～18:00

【土・日】融資相談窓口 9:00～15:00
※祝日は休業しますが、土・日が祝日の場合は営業します。

Point 2

県内JA初! 「全自動貸金庫サービス」

近年頻発する自然災害などから大切な財産を守ります。開閉はタッチパネル方式なので、ATM感覚でご利用ただけで便利です。個人、法人問わずご利用いただけ、高い耐震性と耐火性をもって大切な資産をお預かりします。

令和元年9月20日～令和2年3月末日まで
利用手数料無料キャンペーン実施中!



タイプ	高さ	幅	奥行き	金額(税抜)
大	13.8cm	25.5cm	34.8cm	16,800円
中	9.8cm	25.5cm	34.8cm	14,400円
小	5.8cm	25.5cm	34.8cm	9,600円

貸金庫営業時間 平日・土・日・祝日 9:00～20:30



キッズスペースあります



アグリコレット内の西側からも入れます

LINE はじめました 公式アカウント「とさのさと-JA高知県-」とさのさとの情報や、JA高知県の取り組みを発信していきます!





全組合員調査の結果

JAグループ高知では、平成31年1月～4月にかけて、JA事業・活動の自己改革の取組に対する組合員からの声を集めるため、「組合員調査（対象：県内4JAの全組合員）」を実施しました。多くの皆様からご協力を頂き誠にありがとうございました。主要な項目についてご報告いたしますのでご確認ください。当組合では、いただいたご意見を踏まえ、更なる自己改革を進めてまいりますので、今後ともご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

【調査結果比較（概要）】

1. 集計件数

	JA高知県	県全体
正組合員	23,715件	28,772件
准組合員	17,739件	23,479件
合計	41,454件	52,251件

※参考：回収率（居所不明など調査対象外組合員を除く値）

正組合員 63.5%（県全体：63.5% 全国：71.0%）

准組合員 53.3%（県全体：45.5% 全国：60.2%）

合計 58.7%（県全体：53.9% 全国：66.3%）

2. 自己改革への評価（正組合員のみ回答） ★6段階評価

		JA高知県	県全体	全国
期待度 ※1 (期待・やや期待)	営農指導事業	82%	83%	81%
	販売事業	79%	80%	77%
	購買事業	76%	77%	72%
満足度 ※1 (満足・やや満足)	営農指導事業	66%	67%	67%
	販売事業	61%	63%	61%
	購買事業	63%	63%	60%
改善度 ※2 (改善した、改善しつつある、もともと良い)	営農指導事業	83% (28%)	83% (29%)	84% (24%)
	販売事業	84% (26%)	85% (27%)	84% (22%)
	購買事業	85% (28%)	84% (29%)	84% (24%)

※1.「どちらかといえば感じる(継続すべき・応援したい・規制しない方がよい)」と回答した件数も含めた割合。

※2.「准組合員のみ回答と良い」と回答した割合。

3. 総合事業・准組合員制度等について ★4段階評価

	JA高知県	県全体	全国
JAは必要な存在だと感じる※1	95%	95%	94%
総合事業は継続すべき※1	94%	94%	91%
JAの地域農業の振興や地域づくりを応援したい ※1 ※2	96%	97%	96%
准組合員の事業の利用は規制しない方がよい※1	90%	90%	89%

※1.期待度・満足度に「どちらかといえば期待(満足)している」と回答した件数は含まない。

※2.改善度の()の数値は、「もともと良い」と回答した割合。

【全国段階の報告】

- 令和元年5月までに全国で約481万人の組合員に対して調査を実施。
回答の得られた3,193,640件（46都道府県・476JA、有効回答件数ベース）について中間集計を実施。
- 全国の回収率（有効回答件数ベース）は、正組合員71%、准組合員60%、組合員全体は66%。
- 最終集計については、令和2年5月頃を予定しています。

ようこそ JA 教室へ!

パッカー一杯になるまで収穫♪



幡多地区

第12期 あぐりスクール

収穫三昧！ ブルーベリーの収穫＆ジャム作り体験

幡多地区管内の小学3～6年生が対象の「あぐりスクール」。年6回のカリキュラムのテーマは「収穫三昧」。参加者30人は、管内外でさまざまな農産物の収穫を楽しんでいます。

あぐりスクール第2回は、ブルーベリーの収穫体験です。(株)サンビレッジ四万十の吉岡孝夫さん、純子さん夫妻にご協力いただき、四万十町の観光農園で収穫しました。

農園には10数品種のブルーベリーが400本ほど植わり、収穫し放題！吉岡さんから「実が大きいほど甘いよ」と教わりました。

収穫体験の後はジャム作り。鍋に入った冷凍のブルーベリーを加熱し、木べらでトロトロになるまで根気よく混ぜました。完成したジャムはビンへ入れてお持ち帰り。「ヨーグルトと一緒に食べたい」「食パンにつけたい」など、参加者は大喜びでした。



やけどに注意して、根気よく混ぜ混ぜ～



仕上がったジャムは、自分の名前入りのビンに詰めてお持ち帰り～



こっそりコチットも参加



四万十市や宿毛市、黒潮町、三原村の小学生が参加しました

第12期 あぐりスクールカリキュラム内容

- 第1回 5月25日(土)
田植え、サツマイモの苗植え、イチゴの収穫
- 第2回 7月27日(土)
ブルーベリーの収穫、ブルーベリージャム作り
- 第3回 8月23日(金)
トマトの収穫、収穫したトマトでピザ作り
- 第4回 9月28日(土)
稲刈り、梨の収穫
- 第5回 10月26日(土)
サツマイモの収穫、幡多農業高校での体験
- 第6回 12月14日(土)
餅つき、記念品作り、修了式

お問合せ先 幡多地区本部 企画組合員課 0880-34-5555

オープンに向けて準備中～



れいほく支所2階にあるキッチンでは、女性部とフレッシュミズ部会のメンバーが準備に大忙し。大人数の料理の準備、会場の配置を考えたり、机といすを用意したり……役割分担をして手際よく準備が進められていました。



ビール早飲み競争には4チームが参加。ストローでビールを飲む早さを競います。
子どもから大人まで
イベントで大盛り上がり!



2019年9月7日(土)
at:土長地区れいほく支所

料理を楽しむ中、女性部れいほく地区の川井由紀部長の合図でイベントがスタート。チームに分かれてビールの早飲み競争!「頑張れ〜」「あと少し!」会場から声援が飛び交います。

第2回 こうぐり探検隊活動報告

地元の味を満喫!

「JA女性部 夏のまつりビアホール」

第2回「こうぐり探検隊」が参加したのは、9月7日に土佐地区の女性部とフレッシュミズ部会が合同で開く、人気の夏のイベントです。平成27年に、旧JA土佐れいほくの合併20周年記念事業の一つとして13年ぶりに復活。会場の土長地区れいほく支所には地域住民ら約200人参加。賑やかなビアホールのスタートです!

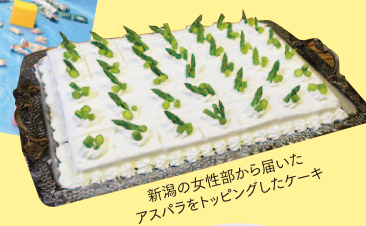
佐町で開かれた「夏のまつりビアホール」。れいほくの夏のイベントです。平成27年に、旧JA土佐れいほく好評だったため、毎年開催するようになりました。が集まり、本誌8月号で募集した5組の隊員も活動に

40種類以上の手作り料理に
テンションMAX!

会場の中央にずらっと並ぶ女性部たちの手作り料理。その数は、なんと40種類以上! れいほく地区の郷土料理を始め、米ナスや土佐あかうし、米粉など地元の食材を使った料理を前に、「どれもおいしそう〜」「初めて見る料理もある。食べるのが楽しみ」と、こうぐり探検隊メンバーも料理を前に目を輝かせます。食べ放題、飲み放題なので、お腹いっぱい楽しむぞ!



子どもたちには輪投げゲームも何が取れるかな?



新潟の女性部から届いたアスパラをトッピングしたケーキ



こんちん



米粉を使ったピザ



土佐あかうし焼きB巻



土佐あかうしのタレ焼き



アスパラの肉巻き



山菜ちらし寿司



銀ぶろう寿司



リュウキュウの酢物



ナスのハンバーグ



米粉グラタン

本日のMENU

川井由紀部長	山崎美穂部長	山崎美穂部長
山崎美穂部長	山崎美穂部長	山崎美穂部長
山崎美穂部長	山崎美穂部長	山崎美穂部長
山崎美穂部長	山崎美穂部長	山崎美穂部長
山崎美穂部長	山崎美穂部長	山崎美穂部長
山崎美穂部長	山崎美穂部長	山崎美穂部長
山崎美穂部長	山崎美穂部長	山崎美穂部長
山崎美穂部長	山崎美穂部長	山崎美穂部長
山崎美穂部長	山崎美穂部長	山崎美穂部長
山崎美穂部長	山崎美穂部長	山崎美穂部長

品数の多さにびっくり! 全種類食べるぞ〜

大豊町の郷土料理で、炒めて味付けたゴボウを小麦粉と水で混ぜて焼いたものです。

“こんちん”って何ですか?



食べ放題・飲み放題で3,500円は安い! と感嘆するほど、料理の種類の多さにビックリ! そして、お母さんたちの元気な姿から、もう一度来たいと思わせる地域のつながりや人のあたたかさを感じました。



富永さんと山脇さん(四万十町より)川井部長をはじめ、お母さんたちのエネルギーを感じました。料理はふるさとの味で、心がこもっておいしかった。気持ちもあたたかくなりました。その土地の味があるので、れいほくの味が食を通じてみんなに広がったと思います。

吉本さん家族(香美市より)他の女性部のバイキングにも行ったことがあり、女性部の料理が好きなので参加しました。米粉のグラタンやアスパラなどがおいしかったです。お腹がいっぱいになりました。田舎料理は良いですね。料理を習ってみたいです。

和田さん家族(大川村より)嶺北地域に住んでいますが、他の町村にあまり来たことがなく、女性部の皆さんの料理に興味があったので参加しました。ナス入りハンバーグや大人のポテトサラダなど、どれも味付けが良くておいしかったです。

山本さん家族(佐川町より)農漁村女性グループでこうしたバイキングをしていた経験があるので、興味がありました。銀ぶろう寿司や彩りピーマンのマリネが美味しかったです。ここまで来るのは少し遠かったけれど、楽しかったです。

シトウのベーコン巻きがお気に入り。ケーキも美味しかった。遠かったけど、輪投げもあって楽しかった。

シトウのベーコン巻きがお気に入り。ケーキも美味しかった。遠かったけど、輪投げもあって楽しかった。



… キュウリのクリームチーズみそ …



キュウリのみずみずしさにクリームチーズの酸味と
もろみみその塩気がよく合います。
ごはんのおかずやお酒のおつまみにもピッタリ！

材料 [作りやすい分量]

- キュウリ……1本
- クリームチーズ……適量
- もろみみそ……適量

作り方

- ① キュウリの皮を縞目にむき、食べやすい大きさに輪切りにする。
- ② お好みの量のクリームチーズをのせ、もろみみそをトッピングする。

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！



産地：高知地区
(春野町)



地元産の新鮮なキュウリを
いろいろな料理で楽しんで

春野町は、県内でトップのキュウリ産地。温暖な気候と清流・仁淀川の豊かな流域で育ち、主役級のおいしさ！春野町のキュウリが集まるJAの集出荷場は西日本一の規模を誇り、オートメーション管理で、多い時には1日55tが出荷されています。

キュウリは、調理法や切り方で食感や味わいに変化する楽しい野菜です。スーパーなどで買う際は、いぼが立っていて、緑が濃くハリとつやのあるものを選びましょう。保存は、キッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で立てて保存します。

花のある
暮らしたい

「香美地区」デルフィニウム

“幸せをふりまく”
優美で繊細な佇まい



生産者 武内 和雄さん

「清明」「高貴」の花言葉通り、優美な魅力を持つデルフィニウム。名前は、ギリシャ語でイルカを意味する「dolphin」が語源で、つぼみの形がイルカに似ていることにちなみます。和名の「大飛燕草（オオヒエンソウ）」は、花の形がツバメに似ていることから付けられました。品種は約200種類以上。濃淡の違う青や紫、ピンクや白など花色も様々で、一般的な一重咲や豪華な八重咲きのものなどバラエティに富んでいます。特徴的な青色は、花嫁が持つと幸せになれるおまじない「サムシングブルー」のブルーケとしても活躍。澄みきった青い花を穂状にたくさん咲かせる姿から「幸せをふりまく」とも言われ、プレゼントにもピッタリです。

デルフィニウムの原産地はヨーロッパ。自生するのは山間の涼しい場所で、高温多湿に弱く繊細です。香美地区では、野市町・吉川町で4人が栽培。「高温期の栽培は特に難しいため、県内の農家はごく僅か。それでも産地を守るために努力をしていきたい」と話す、香南市野市町の生産者・武内和雄さん。花の痛み・首だれなどが起こらないよう工夫をし、出荷には鮮度と品質保持のために「花き湿式輸送パック」を使用。今年11月からは海外への出荷も始まりました。

最近では、オリジナルの色を開発したり、1人ひとりが情熱とこだわりを持って「幸せをふりまく」ように消費者の元へ届けています。

【生け花のポイント】

マトリカリア、リンドウ、ユーカリ、ソング・オブ・インディオと一緒に生けました。フレームは、白い箱を切り抜いてマスキングテープを貼ることで作れます。後ろに小さなカップなどを置いて生けてみましょう。



【いけばな】小原流 高知支部 支部長 山中 眞知子

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

風の市の旬の野菜詰め合わせセット



※写真はイメージです。

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 **11月30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。



応募フォームからご応募できます。

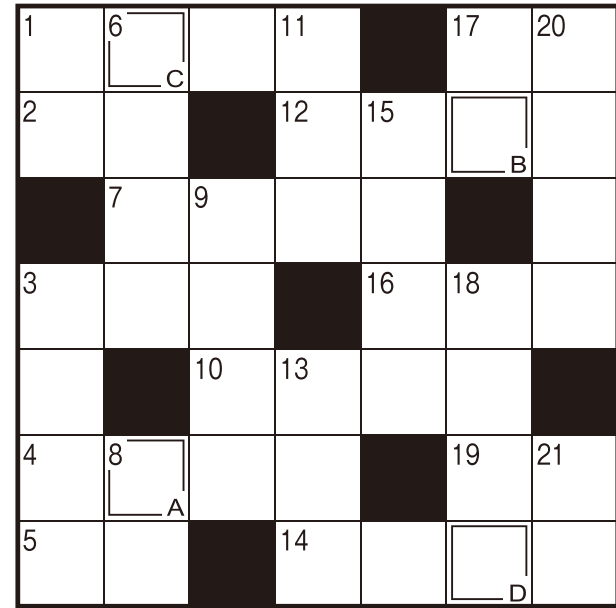
ヨコのカギ

出題：ニコリ

- ① ボジョレー・ヌーボーを輸出する国
- ② 沖縄の海にいるマンタもこの仲間
- ③ アルファとガンマの間です
- ④ 一つのコンセントに多くの機器をつなぐ____配線
- ⑤ マニキュアを塗る物
- ⑦ とても良いとされるおみくじの運勢
- ⑩ 不要な部分を省いて描きます
- ⑫ 灰皿にたまる物
- ⑭ 結婚式を行うこと
- ⑯ カエデの別名です
- ⑰ 化粧水や乳液でスキン____をした
- ⑲ 絵を描く職業の一つ

タテのカギ

- ① ピーヒャララと吹きます
- ③ ご指導ご____のほどよろしくお願ひします
- ⑥ 車を運転するのはドライバー、バイクの場合は
- ⑧ 日本人の主食です
- ⑨ ピサの斜塔がある国
- ⑪ 穂が美しい野草
- ⑬ 大きく立派な家のこと
- ⑮ 彼は上司にも____置かれる存在だ
- ⑰ 生兵法は大____のもと
- ⑱ 果物のこと。和食のコースでデザートこう呼ぶことも
- ⑳ 映画や小説の大まかな内容のこと
- ㉑ 富有、次郎などの品種があります



二重マスの文字を、A～Dの順に並べてできる言葉は何でしょう?

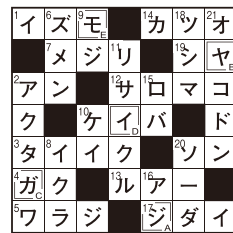
答え	A	B	C	D
----	---	---	---	---

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ご意見やご感想、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。



10月号の答え [ジャガイモ]

コチットの直販所めぐり



vol.11

土長地区 風の市



あなたの好みはどれ?
品種で楽しむサツマイモ

オススメ!
食材

サツマイモ

ポイント!
サツマイモは新聞紙で1本ずつ包み、カゴやダンボール、紙袋などに入れ、冷暗所に置いて保存しましょう。



高知自動車道南国ICのすぐ近く、道の駅南国・風里良内にある「風の市」。11月に入ると、店頭には新シヨウガ、葉ニンニクなどの地元で採れた旬の新鮮な野菜が並びます。地元客はもちろん、ICを利用する県外観光客の来店も多く、季節の果物や加工品が人気です。涼しくなり始めた秋頃に登場する「サツマイモ」。そのまま蒸す・焼くだけでなく、おかずにもスイーツにもなり、いろいろな料理に使える万能野菜です。風の市では、しっとり系の「シルクスイート」、ほくほく系の「土佐紅」、ねっとり系の「安納芋」などの品種が並びます。それぞれの特性を活かした調理方法がありますが、地元では「フルーツきんとん」が人気。サツマイモを茹でて（または蒸す）潰し、フルーツの缶汁を加えて混ぜて冷ました後、お好みのフルーツと和えるだけ。ぜひ、お試しください!



風の市

南国市左右山85(道の駅南国風里良内)
TEL 088-880-8011
営業時間 8:30~17:00
定休日 12月31日午後~1月3日
販売内容 野菜、果物、花、加工品、
惣菜、洋菓子、和菓子 など



JA高知県限定
JA高知県の給油所をご利用の方へ

お得な JAカードのお知らせです

JAカードに関するご不明な点等はお近くの支所までお気軽にご相談ください。

本特典は、2019年10月現在のものであり、予告なく値引金額の変更や本特典を終了する場合があります。

期間中、JA高知県のJA-SSでの給油時にJAカードを利用すると

5

円/ℓ引き!

ガソリン 軽油

※ 打油は対象外です