

土佐の高知のあぐりの千カラ

こうぐり

二〇二〇
五月号



特集1

夏だけじゃない!

冬のスイカ ブランド物語

特集2

おいしさ長もち!
高知野菜の冷凍保存術



広報担当者が届ける
こうぐり! #2

ある日の、取材の帰り道。
眺める先には、農ある景色が広がっている。
海・山・川に恵まれたこの地に育つ農産物、
そして、それを届けるために働く人々。
当たり前に流れゆく日常だと思いがちなだけけれど
それでも、どうしても感じずにはいられない。
「いただきます」「ごちそうさま」という感謝の気持ち、
そして、「あーい」という幸福をくれる「彼ら」の想いを。
私は、時折こうして寄り道をしては
大切な気持ちを忘れまいと次の現場へ向かう。

「香美地区」 井伏華こ

「こうぐり」
Instagramは
毎週、写真を投稿中!
チェックしてくださいね!



kouguri_official

【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・遭ったとき)
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
藤井 七絵

季節は同じように巡ってきましたが、今年には新型コロナウイルスが世界的に猛威をふるい、高知県の農業やJAにも大小さまざまな影響が押し寄せています。例えば、春野菜出荷場では徹底した除菌やマスクの着用で、作業員や職員に感染者が出ないよう対応し、生産者にもマスクの着用を求めるなど、出荷が止まることがないよう細心の注意を払っています。また、JA高知県は関係機関と協力し、需要期を直撃した花きを応援する「花いっぱいプロジェクト」として空港や主要駅に高知の花を飾る活動をしました。

困難な時も高知県の農業を維持するために真摯に取り組むJA。そのJAの広報担当者として情報を発信したいと心を新たにしました。

こうぐり 2020 5月号 令和2年 5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



とさのさと-JA高知県



JAグループ高知



精そう、大地と地域の未来。

03 輝け！新農人 「土長地区」池上正明さん

夏だけじゃない！

冬のスイカ

ブランド物語

04 特集1

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 「仁淀川地区」 やってみたいことを、やってみよう！「女性部カルチャー教室」

18 特集2

おいしさ長もち！
高知野菜の冷凍保存術

20 花のある暮らし 「仁淀川地区」花桃

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」 葉ワサビの白和え

22 コチットの直販所めぐり 「土長地区」「かざぐるま市」 新タマネギ

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける こうぐラム！



生産者
[高西地区・梶原町]
氏原 和美さん
かるさん



表紙紹介 葉ワサビ

冬の作物として、津野山地域で栽培されている葉ワサビ。茎と葉を収穫し、加工用として主にチューブ入りワサビの原料となります。管内では、生産者4人が16アールで栽培しています。

役員室から



土長地区 統括常務
徳久 一夫

新緑の時期で水田には県下各地、緑のじゅうたんが敷き詰められている風景となり、目に青葉、初鰯と良い季節になりました。
JA高知県が発足して、1年4カ月が経過し、年間事業年度として2年目に入りました。土長地区においては、れいほく・長岡・十市・南国市と旧4JAで地区を形成しています。北部と南部では農業形態等も大きく異なりますが、今後も引き続き役員一体となり、「農業者の所得増大」と「地域の活性化」に向け、そして、組合員の「拠り所」となるべく取り組んでまいります。より一層のご支援を賜りますよう、お願い致します。
北部の嶺北地域では、「土佐のあかうし」が多く飼育されており、田んぼの方に目を移すと、棚田の美しい景色が広がっています。南国市では、あぐり食堂「ほっと」が昨年4月に開店し、地元野菜などを使った料理を提供しております。
私の楽しみは、少しの期間しか出来ないスキーです。毎年、長野と兵庫へ行っており、滑った後、宿で食べる「カニのフルコース」は最高に美味しいです。今シーズンも、暖冬雪不足で満足なシーズンではなかったですが、来年に期待しております。皆さんも、行ってみませんか？

今が人生の転機

地元の南国市十市で、シントウ6アールを栽培する就農1年目の池上正明さん。就農するまでは、約10年間製造業に就いていました。製造業は常に危険と隣り合わせ。事故に遭った経験から、「今が人生の岐路ではないか……」と転職を考えるようになりました。

以前から個人経営に魅力を感じていた池上さん。いろいろ調べる中で新規就農者への補助金制度を知り、農業に興味を持ちました。農業の知識もなくゼロからのスタートに心配する両親には、同制度から資金面の支援を受けられることを説明。説得が叶い、就農する決意を固めました。その後、四万十町の農業担い手育成センターに6カ月通い、シントウ農家で1年間研修。昨年8月、地元で借りたハウスの改修作業や土壌改良を行い、独立しました。

基本の栽培方法を守る

ハウス面積は6アールで、1人でも行き届いた管理ができる。と考へ、栽培品目をシントウに決定。品種は「土佐じしスリム」を選び、今はほぼ休みなく収穫

基本に戻り、 学んだ栽培方法を 大事にしたい

作業に追われています。8月中旬に土壌消毒と土壌改良を行い、9月に定植。翌年6月末まで約9カ月間収穫します。

昨年11月、かん水不足で作物に負担がかかってしまったことで、石実(受粉できずに実になり、固くて出荷できないもの)ができてしまったうえに、ハウス内の乾燥が原因で、病気が発生。その際、収穫を優先したことで病気が蔓延してしまい、収量が落ちてしまいました。この失敗から、栽培の基本を振り返り、かん水量に気を付けながら栽培しています。

今年目標は、ハウス内の設備を簡素化し労力を抑えること。「栽植本数を1.5倍に増やしても、無理なく収量が上がるように取り組みたい」と、2作目に向けて意欲を燃やしています。



輝け！新農人 16
土長地区 十市支所
いけのうえ まさあき
池上 正明さん (35)
[就農1年目 シントウ6アール]



全国的にも珍しい！

空中立体栽培

交配して約1週間、ソフトボールほどの大きさにになったら、ビニール紐で吊るして育てます。

由緒ある産地の秘蔵っ子 「ルナピエナ」

夜須町南部の海岸線にある手結山地区は、地下水がなく水分コントロールが容易で、温暖で日射量が豊富であることがスイカ栽培には適地適作。古くからスイカの露地栽培が行われ「手結山スイカ」という名で通った県内有数の名産地でした。

温水加温が普及し、ハウスがあちこちででき始めた昭和42年頃、秋から翌4月にかけて出荷する立上方式によるスイカの加温促成栽培を開始。これが県内における本格的な「冬のスイカ」の始まりとされています。

ルナピエナは、夜須のオンリーワンブランドとして平成17年に市場デビュー。果実を空中に吊るして光合成を促進させる「空中立体栽培」という手法と、1つの苗に1玉だけを選び、うまみを凝縮させる手法「1苗1果どり」を採用し、空中のゆりかごで1つ1つ大切に育てられています。

出荷前には、生産者自らが出荷場で選別検査を行います。糖度検査後、ほ場で1玉1玉叩いて音を確認しながら収穫し出荷場へ搬入。スイカを全て見渡せるように並べて再度1玉ずつ手のひらで軽く叩いて音を聞き、外観と空洞果などを選別します。「良いスイカはポンポンという音がする。空洞があるとドストカ、くぐもった低い音。逆に高い音がするのは、未熟で味がのっていない確率が高い」。微妙な音



「ルナピエナ」の名前の由来は、「ルナ」は「月」、「ピエナ」は「満ちる・満月」という意のイタリア語で、空中で育つスイカと夜須町の太平洋に浮かぶ満月がゆっくり大きくなっていくイメージを重ねて命名されました。



生産者が手のひらで軽く叩いて、内部の状態を確認。同時に、玉のゆがみやキズ、縞柄の乱れなどもチェックします。

冬のスイカ ブランド物語

夏だけじゃない！



塩は、かけないで！

香り高くて
うまみがあふんじー！

全国的に珍しい「冬のスイカ」を栽培する産地が高知にあります。うまみ、シャリ感が市場で高く評価され、関東や関西の百貨店で高級スイカ「ルナピエナ」として認知されています。

一般的に夏のイメージが強いスイカにおいて、「冬のスイカ」で消費者のイメージを覆した、香美地区園芸部西瓜部会の挑戦を追います！

を聞き分ける時は、まさにスイカとの対話。部会の中で互いに選別し合い、精度を高めるなど、熟練の技が求められます。手間はかかりますが、昔から変わらないこの体制で市場のクレームもほとんどありません。

こうしたあらゆる基準を満たしたもののだけがルナピエナの称号を与えられ、全国各地へ出荷しています。

ブランドの危機を救え

ブランドとして順調に定着してきていたルナピエナでしたが、10年ほど前に大きな危機がありました。重油高騰により、経営が圧迫され再生産が出来なくなりつつあったこと、土壤消毒剤・臭化メチルの全廃で作間の消毒ができず、ウイルスが蔓延し始めたことです。「ウイルス対策は、8年前に始まりましたが、重油高騰への対策はまだ見つかっていませんでした」と、当時を振り返る営農指導員の石原さん。

この危機がブランド産地の存続に向けた挑戦の始まりとなりました。

一番は、生産者の所得を上げ安定的な生産ができる環境を整備しなくてはならない。そこで、検討したのが冬作の中玉スイカの品種転換でした。冬は糖度を上げることが難しく、当時の品種では12月になるとうるみ果(果肉が水浸状になる障害)が発生し、品質が不安定でした。「これじゃいかんと、

生産者との信頼関係を大事に。

香美地区 夜須支所
夜須購買課 営農指導員 石原 浩信さん

ルナピエナの品種転換を取り組み始めた時、自分はまだ2年目でした。ブランド産地の生産者は技術も高い。そこに適応していくことを求められ専門的な知識があるわけでもない私にとっては、なかなか大変でした。取り組みで一番重要なのは生産者との信頼関係。現場の要望にも、無理と言わずアクションを起こす。関係が良くなると生産者から教わることもおのずと多くなります。

営農指導員は技術指導だけでなく、販売、経営、広報など全体を見る多角的能力が必要だと考えています。これから今までやってきたことを生かし、後輩たちにも伝えていきたいです。

石原さんは、この取り組みを「JA 営農指導実践全国大会」で発表し、優秀賞を獲得しました。



部会でも毎年試験栽培は続けてきよったけど、なかなかうまくいかなかった。高知県独自の作り方だから、他の産地は参考にできん。立体栽培で美味しく作れる品種を、自分たちで探すしかなかった」と、香美地区園芸部西瓜部会の松本部長。夏作よりも販売が低調になることもあり、品質改善は「冬のスイカ」のブランド力強化には重要でした。

そんな中、うるみ果が少なく、秋冬季に糖度が安定的な中玉立栽培専用品種「茜SORA」が登場。試験をしてみると、糖度が高く、うまみとコクがありました。さらに分析すると、グルタミン酸の含有量が標準値の1.5倍、食べてみたら、「冬のスイカかえ？ってくらい、従来のイメージを覆すような衝撃でした」と、新品種との出会いに、石原さんは喜びました。

しかし、栽培するには味はもちろん、生産性の高さも問われます。「茜SORA」は、以前から何度もトライした品種でしたが、うまくいかず一度は諦めようとした品種でした。「最初は、前の品種と管理が全然違うことが分かったら、幼果の裂果もひどかった。同じように管理して100取れるところが60しか取れなくなったら、栽培をようせん」と、松本部長も不安を隠せませんでした。

高い技術力を信じて

夜須の生産者たちの高い技術力があれば、この品種を作りこなすことができる！ そう信じていた石原さんは、生産者に1人1畝の試験栽培をしてもらい、アンケートを取って、課題を集約。比較検証を通じて、最適技法を共有しました。特に問題となった裂果率については生産者の結果を基に、かん水量を抑えることで大幅に減らすことに成功。試験を重ね、最適技法のマニユ

「うまい」を数値化 データで懸念を一蹴

品種転換をした当初、市場からは「糖度・食味といった面でブランドイメージを損なわないか」と、懸念する声もありました。そこで、日頃から試験品の糖度検定、食味検定を行ってデータを集積し、部会内で共有。市場にも、試験結果データを事前に提供し、食味もしてもらいました。さらに、果糖・シヨ糖比率・うまみ成分などを数値化して、「甘い・うまみ」をデータで見てもらい売り込みました。市場からも「これならブランドイメージを崩さないだろう」という評価をもらい、販売強化に繋げることができました。

「茜SORA」を全面導入した平成27年は、「ルナピエナ」誕生から、ちょうど10年目。地道な広報活動で少しずつ認知度が向上していたタイミングと重なり、品種転換は相乗効果を発揮。中玉スイカにおける反当生産金額・キロ単価は、導入前と比べ約130%の大幅な伸び率となりました。



夏もルナピエナ Luna Piena

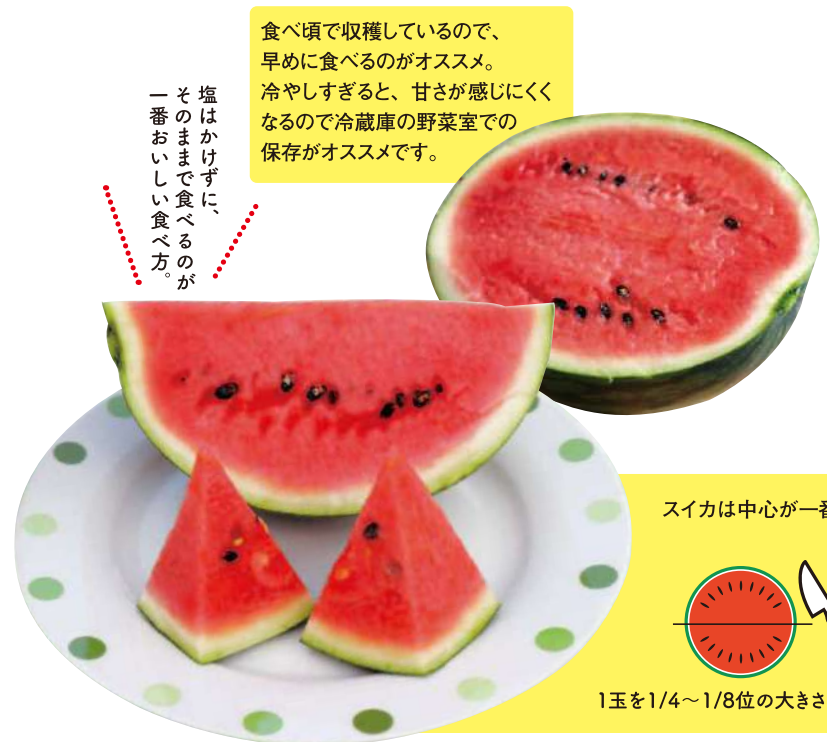
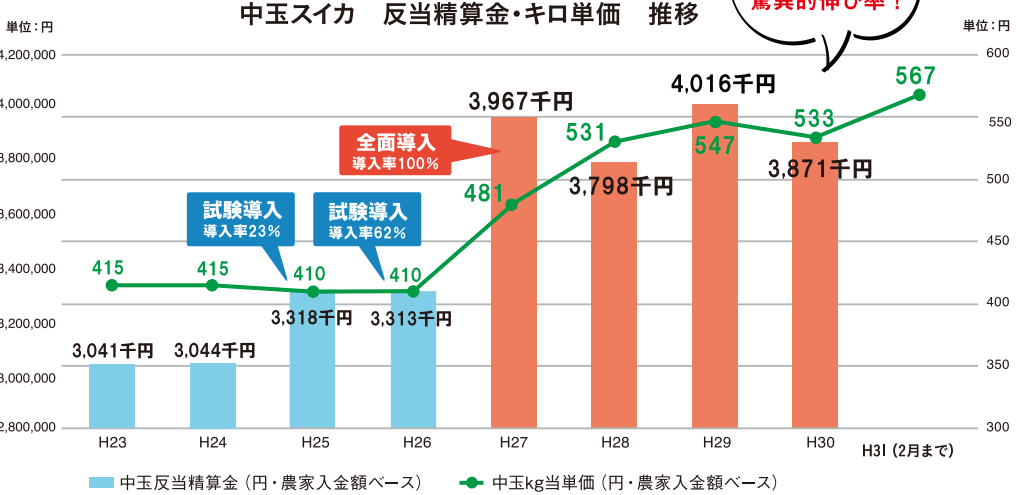
10月中旬～4月上旬まで出荷されるのは、約2.5kgの中玉スイカ(品種：茜SORA)。その後、シーズンをつげる初夏のスイカとして約7kgの大玉スイカ(品種：金時、祭りばやしシリーズ)が4月中旬～7月上旬まで出荷されます。

今出荷されているのは、「金時」と「祭りばやしシリーズ」という大玉品種。「金時」は昔から栽培されている品種でファンも多く、「手結山金時」の名前で知られています。どちらも包丁で切った瞬間、フワッとスイカらしい甘い香りが漂います。

県内では、「道の駅やす」内にある直販所「やすらぎ市」か、スーパーなどで販売されています。



やっぱり味が違ったのが一番。リピーターも増えて価格も安定し、単価も100円くらい上がりました。



アル化に向けて日夜徹底的に追及を行いました。「茜SORA」本格導入までは、紆余曲折あり長い期間を要しましたが、さまざまな課題をクリアし品種転換に繋げることができました。

「茜SORA」は、従来品種より多くの日照量が必要とする品種だけあって、悪天候に弱く、繊細なスイカ。導入から6年目の今も、日々現場で修正しながら栽培を続けています。この品種になって、格段に作り方は難しくなりましたが、それを乗り越えて上等に仕上がったスイカは、甘さ・うまみ共に絶対の自信があります」と、松本部長は手ごたえを口にします。

危機感を持ち「温故知新」で

産地では、この他、省エネ設備(内張多層化設備)の導入や環境制御機器により重油価格高騰と厳冬の収量問題など諸課題に対処。ブランド産地の危機を乗り越え、今また発展に向かうとしています。

ある生産者は、取り組み前の平成23年度と比べて、平成30年度は粗収益ベースで153%アップ。安定的な再生産を可能にし、さらなる飛躍を遂げました。「前の品種よりもグレードアップした味が認知され、今でも単価が上がっています」と、生産者も効果を実感しています。

「結果が出ていても気を抜かず、常に危機感を持たないといけない。今後もブランド産地を維持していくためには、時代の流れに適用する力が必要です。昔からの流れも大事にしながら、新しいことも見つけてやっていく。温故知新ですね。石原さんはルナピエナの更なる飛躍を視野に入れて取り組み続けています。」



収益アップでやる気も向上。香美地区西瓜部会の生産者5戸が年間3作、品種を変えて作付けしています。



主に贈答用として用いられ、1玉5千円～1万円する高級スイカ。石原さんいわく「スイカ概念が変わる、食べたらビックリする味」。





県産花きを盛り上げよう！ 公共施設に花を展示

JA高知県、高知県などで行く新需要開拓マーケティング協議会は、県産花きを盛り上げようと公共施設など様々な場所で、花を展示しました。新型コロナウイルスの影響で低迷する花き需要を下支えし、県内の花き生産者を応援する取り組みです。同協議会は、生花店らの協力を得て高知駅や高知龍馬空港、高知市役所や県庁で花を飾り付けました。

高知龍馬空港での展示では、高知市の生花店が協力。「ジュジュ・ミッコ」のスタッフが到着ロビーで、オリエンタルリリー70本を使って生けました。花を生けたスタッフは「滝をイメージして生けた。ブライダル関係への影響も続いているので、早く収束してもらえれば」と願っていました。



高知の花を応援する広告電車



「滝」をイメージしたオリエンタルユリの展示（高知空港到着ロビー）



高知市役所のロビー



高知県庁のロビー



高知駅高知旅広場入り口

組合員の皆様へ 「新型コロナウイルスへ冷静な対処を」

JA高知病院 院長 都築 英雄

コロナウイルスは一般的な風邪のウイルスですが、人は新型コロナウイルスに対する免疫を持たないため、高齢者や抵抗力のない方は肺炎を起こし重症化しやすいと言われています。多くの方は軽症ですが、季節性インフルエンザの約10倍の死亡率（2〜3%）があるようです。潜伏期間が長く、診断PCRの感度も低いので、感染者を正確に把握できていません。

人類の歴史は感染症との戦いでも言えます。経験した主な感染症はペスト、天然痘、結核、インフルエンザ、エイズ等々があります。この中で撲滅できたのは天然痘のみです。他の病原体は地球上のどこかに潜んでいます。実は、日本では季節性インフルエンザ関連疾患で毎年数千人が亡くなっています。しかし、報道されず騒がれることはありません。今回新型コロナウイルスに関してセンセーショナルな報道がされると、多くの方は未知のものへの不安や恐怖を強く感じると思います。報道の影響力は極めて大きいので、正確で慎重な報道が求められます。受け手側も冷静な対応が必要です。現代の医療は、以前に比べ格段に進歩しています。治療薬もやがて作られ、ワクチンを作り予防することも可能になるでしょう。今は感染拡大を防ぎ、感染のピークを遅らせ医療崩壊を防ぐことが何より大切です。

幸いなことに80%の感染者は他人に感染させていません。組合員の皆様におかれましては、冷静さを保ち、感染防御をしっかり行い、自らが感染源とならないよう意識することが大切です。そのためには、正しい手洗いを行い、手（特に目や口鼻の粘膜）を触らない。人ごみを避け、換気をしっかりとる。体調の悪い人は外出しない。一人一人がこのような認識を共有して互いを思いやり、助け合う姿勢こそが重要と考えます。

この文章が掲載される頃には、多くの患者さんが回復されて感染の拡大が収束し、平凡な日常に戻っていることを願っています。

※当内容は、JA高知病院広報誌から一部変更したものです。

海外向け「KOCHI YUZU」 ロゴマーク募集



高知県はユズの生産量日本一。今では海外でもユズは広く知られるようになり、様々な料理やスイーツにも使われ、たいへん人気の柑橘類となっています。そこで県では、高知県産ユズをさらに海外でアピールするため、「ユズといえば高知」と思ってもらえるよう、シールやパッケージ、展示会やプロモーションの際に使用する「KOCHI YUZU」ロゴマークを募集します。

みなさまからの素敵なロゴマークのご応募をお待ちしております。

募集期間 5月1日(金)～7月10日(金) (必着)

賞金 最優秀賞(1点)……賞金 10万円
優秀賞(2点)……賞金 1万円

※ただし、高校生以下は図書カード

応募方法 郵送、持参、電子メール

詳細は高知県地産地消・外商課ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/120901/>

お問い合わせ・応募先

高知県産業振興推進部
地産地消・外商課 輸出振興室

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内 1-2-20

TEL : 088-823-9752

FAX : 088-823-9262

E-mail : export-120901@ken.pref.kochi.lg.jp



仁淀川地区

ようこそJA教室へ!

わくわく
ドキドキ

やってみたいことを、やってみよう! 女性部カルチャー教室

部員からの「やってみたい!」を実現しようと始まった土佐市地区の女性部カルチャー教室。「女性部ってどんなところ?」という方も大歓迎!“農の知恵”を持っているベテラン女性部員と一緒に、学びたい意欲を実現する場になっています。



草木染め教室



藍をすりおろし、すり鉢で細かくします。



柿の若葉を煮出して、染料にしたところ。

女性部土佐市地区では「PPバンドのかごづくり」や「手芸教室」のほか、季節ごとの「草木染め教室」「フラワーアレンジメント」「梅干しの漬け方」「みそ作り」など、さまざまな講座を開いています。部員が講師のときもあれば、外部から講師を招くこともあります。

活動には、地域の方も参加できます。講座をきっかけに女性部へ加入してくれる方もいるなど、新たな出会いの場になっています。これからもさまざまな活動を行いますよ~!



季節の野の草花で染めています。(ヨモギ、サクラ、柿)



PPバンドのかごづくり教室



シャクな
デザイン!

PPバンドで作るかごづくり。アレンジ次第で、いろんなデザインのかごバッグができます。月2回程度開催。



手芸教室

編み物やパッチワークなどの教室。月2回程度開催。



手作りみそ教室

麹づくりから行う3日間コースがメインですが、お勤めの方にも参加してもらえるように、お気軽コースもあります。

梅干しの漬け方教室



塩漬けと赤紫蘇漬けの2日間コース。塩をまぶすときのコツや赤紫蘇の色素をより赤く出すコツなどを、梅干し作りが得意な部員さんが伝授してくれました。

フラワーアレンジメント教室



フラワーアレンジメントの免許を持つ部員さんが講師の本格的な教室。ドライフラワーのフライングリース(上右)、正月飾り(下左)、本の形をした箱でアレンジメント(下右)など、華やかな作品が並びました。2~3カ月に1回実施。

教室への参加大歓迎です。連続講座ではなく、都度参加者を募集しています。詳しくは、下記までお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 仁淀川地区 土佐市支所(組合員課:小林、坂本)
088-850-2581

Q.4
冷凍庫の中の収納はどうすればいい？

A.
必ず中が見えるように、透明な袋やタッパーに入れて保存することが大事です。そして、早く使いたいものを上段や目立つところに置いておきます。冷凍したものは早めに使うようにして、庫内のサイクルをまわして欲しいですね。

番外編
レモンの冷凍の仕方は？

A.
串切りにしてそのまま冷凍し、サイダーやチューハイに入れるのがオススメ。また、薄くスライスして紅茶に入れると、アイスレモンティーになります。



青ユズも同様に冷凍OK!

Message

忙しい時間がない方でも、手軽で簡単に健康的な食生活を送ってもらうために、市販されている冷凍食品や自分で冷凍したものを、うまく活用してほしいです。もちろん、冷凍庫は「魔法の箱」ではないので、冷凍してから1か月程度で使い切ってください。

高知の野菜は、年間を通して安定的においしく作られているのはすごいと思います。ですが、生鮮品は日持ちしないものもあるので、そういう時こそ冷凍技術を生かしてほしいですね。



おいしさ長もち! 高知野菜の冷凍保存術

賞味期限が早く、気付いたら冷蔵庫の中で傷んでしまうこともある野菜。冷凍すれば長く保存できますが、解凍したら味や食感が変わっておいしくない、なんてことも……。

先日、イベントで講演してくれた冷凍王子こと冷凍生活アドバイザーの西川剛史さんに、高知野菜をおいしく冷凍保存できるテクニックを教えてくださいました!

POINT 1
鮮度のよい状態で冷凍する

食材は、買ったその日のうちに冷凍するのが基本です。冷凍は、元の状態を維持したまま保存する技術。余ったから冷凍するのではなく、使わない量を考えて冷凍しましょう。

POINT 2
空気とはできるだけ遮断する

冷凍庫内はととても乾燥しています。乾燥しないように、ラップや保存袋、タッパーに入れ空気にできるだけ触れないようにしましょう。ベストは、ラップに包んで保存袋に入れること。空気をしっかり抜いて密閉することがポイントです。

冷凍保存のメリットは「長く保つ」ということ。ただし、それも正しい方法と保管が必要です。冷凍した食材をおいしく食べるために必要な3つのポイントをお教えします。



西川 剛史さん [ベフロティ株式会社 代表取締役]
冷凍生活アドバイザー/野菜ソムリエプロ
冷凍王子の愛称でテレビ番組、雑誌などに多数出演。

POINT 3
できるだけ早く冷やす

冷凍は、急速凍結が原則。ゆっくり凍らせると食材の水分が大きな粒子となり細胞を破壊し、味がおちてしまいます。均一に素早く凍らせるには、食材を薄く平らに広げて冷凍すること。薄くすると少量使いの際には、バキッと折って使えて便利です。

高知野菜で Let's TRY!!

冷凍で起こる変化を理解して、うまく料理に使ってみましょう!

実は、野菜は冷凍と相性がいいんです。新鮮な時に冷凍しておけば栄養がキープでき、繊維が壊れて旨味が出たり、味がしみ込みやすくなるというメリットも。高知野菜を冷凍して活用してみよう!



キュウリ

キュウリは塩もみや酢漬けにすることで、冷凍保存できます。ポイントは、キュウリと調味液と一緒に保存袋に入れて下味冷凍すること。調味液が酸化・乾燥を守り、キュウリのシャキシャキ食感も維持できます。

オススメレシピ

冷凍キュウリの酢漬け

【材料】 2人分
キュウリ…2本
塩…適量
すし酢…大さじ2

【作り方】

下準備：キュウリを輪切りに薄くスライスし、塩もみした後、すし酢を加え混ぜ合わせる。ショウガやミョウガを入れてもOK。

- ① 冷凍用の保存袋に下準備したキュウリと調味料も一緒に入れる。薄く平らにならし、そのまま冷凍する。
- ② 使うときには、ボウルに水をはり、凍ったキュウリを保存袋のまま入れて解凍する。薄く平らに冷凍しておく、手で割ることができるので、使いたい分だけ解凍することもできる。
- ③ 解凍したら水気を切って、好みの食材（ごま、わかめ、タコなど）と混ぜ合わせてお皿に盛り付ける。



トマト

トマトは冷凍にオススメの食材。丸ごとを冷凍して、凍ったままおろせば、冷たく爽やかなトマトシャーベットに。皮が気になる方は、冷凍トマトに凍ったまま水をかけると簡単に皮がむけます。



ナス

ナスは生のまま冷凍すると、解凍した時に硬くなりコリコリとした食感になります。加熱してから冷凍すると、トロトロのナスの食感が楽しめます。

オススメレシピ

冷凍ナスの焼きナス風 とろとろ簡単煮浸し

【材料】 2人分
ナス(中ぐらい)…4本(約400g)
醤油…大さじ1
おろしショウガ…小さじ1
かつお節…適量



【作り方】

- 下準備：ナスのがく部分を切り落として、水洗いする。
- ① 耐熱皿(平皿)に洗ったナスを並べ、全体にラップをかける。
 - ② 電子レンジの600Wで4分加熱する。加熱時間は様子を見ながら調節する。
 - ③ 電子レンジから取り出したら、ラップを外して、そのまま放置して粗熱を取る。
 - ④ 粗熱をとったら、ラップせずにフリーザーバッグに入れて、空気を抜いて冷凍する。
 - ⑤ 冷凍ナスはフリーザーバッグの口を少し開けて、電子レンジの600Wで3分加熱する。しっかり温める必要はないので、ちょっと冷たいくらいでOK。
 - ⑥ 解凍したらジップロックの中に、醤油とおろしショウガを入れる。
 - ⑦ 常温で10分くらい放置して、味を染み込ませる。



ピーマン

ピーマンの細切りを冷凍保存しておくと、炒め物などに便利。また、冷凍ピーマンを「めんつゆ」で解凍することで、ピーマンの青臭さが抜け、やわらかくなり食べやすくなります。ピーマンのシャキシャキした食感も残り、楽しめます。

教えて冷凍王子!

冷凍のギモン
解決しましょう~!



Q.1
冷凍した方がおいしくなる食材は？

A.
キノコ類は旨味がアップするので、冷凍するのがオススメ。シジミも冷凍によってオルニチンが4倍に増え、ピーマンは青臭さが抜けて食べやすくなります。

Q.2
冷凍に向かない食材は？

A.
ほとんどありませんが、マヨネーズは冷凍すると水と油に分離してしまうので冷凍には向きません。あとは、タケノコやニンジンなども大きなサイズだと、すぐ入ってしまうのですが、薄くスライスするかダイスカットなどにすれば気になりません。

Q.3
霜が付くのは、どうしたら防げる？

A.
ひとつは、ラップをぴったり包むこと。あとは、扉の開け閉めが多いと、扉を開けて温度が上がった時に食材中の水分が出てしまうので、霜が付いてしまいます。それを防ぐには、冷凍庫の整理整頓が大事です。

… 葉ワサビの白和え …

葉ワサビのシャキシャキ感と辛味のアクセントが相性ピッタリ!



材料 [2人分]

葉ワサビ……………200g
木綿豆腐……………1/2丁(約150g)

《調味料》

だしの素……………小さじ1/2
醤油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
塩……………少々

※調味料はお好みで調整してください。

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして水切りする。
- ② 葉ワサビはきれいに洗って大きめのボールに入れ、熱湯に浸して辛味を引き出す。お湯の中でひっくり返しながら茎の食感が残る程度で取り出し、水にさらす。
- ③ 水気を切って3cm程の長さに切り、調味料を加えて味をしみ込ませます。
- ④ すり鉢でゴマをすり、①を加えてすりつぶし、砂糖、塩を適量(分量外)入れて味付けする。
- ⑤ 最後に水分を絞った②を加えて和える。

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!



講習会で栽培管理等を確認する生産者ら



産地:高西地区

過酷な寒さの中でも育つ、茎ワサビ

寒さの厳しい津野町と栲原町で冬に栽培される「茎ワサビ」。過酷な寒さでも栽培できることから、県内の中山間地で農閑期の収入源として重宝される品目の一つです。

茎ワサビはビニールハウスで栽培され、茎の部分収穫。加工用として、主にチューブワサビなどの原料になり、量販店や飲食店などで取り扱われています。

今回紹介する白和えは、一般的に流通する「葉ワサビ」の代わりに、茎ワサビの柔らかい株(幼株)でも作る事が可能。ワサビのほんのりとした辛味と歯切れの良い食感が相性良く、生産者間で密かに楽しまれています。

「仁淀川地区」花桃

花桃をきっかけに 地域の集いの場へ

花のある
暮らしたい

仁淀川流域の急峻な斜面に集落が点在する仁淀川町には、上久喜・引地橋・寺村地区など花桃の名所がたくさんあります。花桃は、花を観賞するために改良されたモモの一種。サクラの花の咲く時期に前後して開花の最盛期を迎え、赤・白・ピンクの華やかな色に染まり、春の訪れを告げます。

仁淀川町別枝の道芝地区も、知る人ぞ知る花桃の里です。10年ほど前、栽培をやめた茶畑が荒れることを心配した川崎満子さん(93)が、1人で茶の木から花桃に植え替え始めました。川崎さんは、ゼンマイを育てて30年の現役農家でもありながら、「花が好き」という思いで毎年地道に花桃を植え続け、今では300本ほどになりました。

「人を集めて、地域を盛り上げたい」と、公園づくりを進めている道芝地区。昨年完成した東屋には地区外も含め約30人の住民が集まり、満開の花桃を眺めながら交流を楽しみました。「最初に植えた時は、こんな風に人が集まるとは考えていなかったけれど、今では花桃を見に来た皆さんの人が訪れてくれるのが嬉しい」と、川崎さん。今年は温暖だったこともあり、3月末頃に満開を迎えました。例年は4月初めが見頃だそうです。来年はぜひ、花桃の里を訪れてみてください。



写真提供: 高橋 正徳(LIFE is PHOTO)

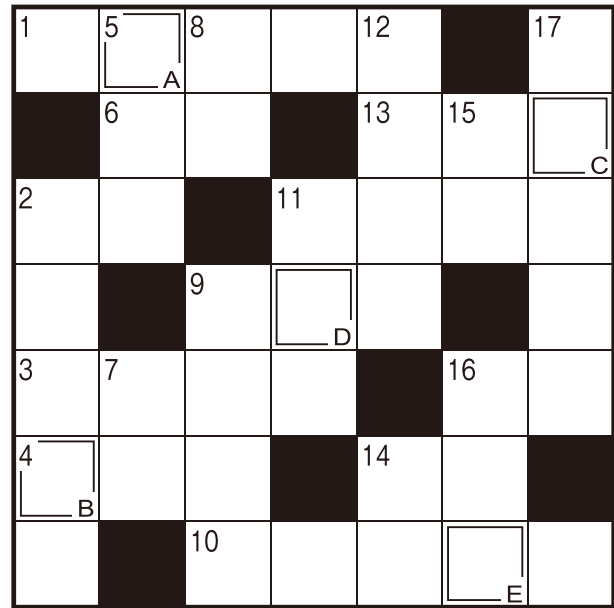
クイズに答えてJA高知県の商品をgetしよう!

読者プレゼント



(パプリカ、トマト、ピリシャキ漬け2袋)

南国市産 旬の野菜と加工品セット



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

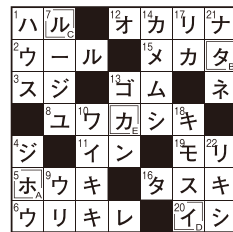
A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

郵便はがきに、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 [ホタルイカ]

クイズ正解者の中から
今回は 抽選で **20名様**
応募締切は 令和2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。

応募フォームからのご応募できます。



ヨコのカギ

- 端午の節句に食べる和菓子
- 損の反対語
- あの人、いい人なんだけど、___ 多いんだよなあ
- 邦画ではありません
- シオマネキやガザミはこの仲間
- 馬具の一つ。足を掛けます
- 春の大型___ をゴールデンウィークといいます
- クラブ___、救援___、___ 写真
- 与党と対立することが多い
- たくと良い香りがします
- アスパラガスは主にこの部分を食べます

タテのカギ

- 知事選の期日前___ に行ってきた
- 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は___
- ゾウやライオンを数えるときに使う言葉
- 大きな口を持つ爬虫(はちゅう)類
- 往年のヒット曲『___ のハワイ航路』
- 武者人形はかぶっていることが多い
- 茶畑で行う収穫作業
- 数え年70歳のお祝いです
- アシカやオットセイより大きな海獣
- 飛行機で物を運ぶこと
- 田畑を耕す農耕機械

出題：ニコリ

コチットの直販所めぐり



vol.17

土長地区 「かざぐるま市」



保存方法 アドバイス

2月下旬～3月に収穫されるものは、水分が多く傷みやすいので、ポリ袋や新聞紙に包んで冷蔵庫で保存することをオススメします。1週間程保存できます。4月～5月のは水分が減るため、日陰で風通しの良い場所であれば数カ月保存が可能です。

オススメ! 旬食材

新タマネギ

5月になるとフルーソットマトや新ショウガなどが店内に並び、南国市の直販所「かざぐるま市」。通年人気がある弁当や惣菜は、店舗敷地内にある加工場で会員がグループ別に手作りし、日によって違った味が楽しめます。今が旬の農作物は「新タマネギ」。収穫後すぐに出荷されるため、色が白く透

明感があり、みずみずしい味わいが楽しめます。水分が多いと辛みを感じにくいので、サラダなど生で食べるのがオススメです。食欲不振や疲労回復に役立つので、新生活でお疲れ気味のみなさん、ぜひ味わってみてください。「かざぐるま市」では、2～3玉入りを130～150円で販売しています。



かざぐるま市

南国市上野田320-1
TEL 088-863-5914
営業時間 8:00～17:00
定休日 年中無休(年末年始を除く)
販売内容 野菜、果物、花、加工品、手作り弁当・寿司、惣菜、洋菓子、和菓子など

