

土佐の高知のあぐりの千カラ

こうぐり

110110
七月号

特集1

農家と働き手を繋ぐ 求人情報サイトオープン!

無料職業紹介所を通じた労働力確保対策

特集2

体の中から免疫力アップ!
季節の食材で
手軽にできる和の薬膳



広報担当者が届ける
こうぐりム! #4



「学校でもミニトマトを作ったよ!」
意外と慣れた手つきで
トマトを収穫したのは一昨年でしたね。
今年もハウスでは、
キュウリやトマトが実っています。
新型コロナウイルス感染症の影響で、
世の中は思いがけず変わりました。
JAは出荷を止めることがないよう、
生産者とともに細心の注意を払い、
力を尽くしています。
先が見えず手探りの中でも、
農業を思う気持ちがぶれないから進める。
この先何が起ころうとも。
だから伝えたい高知の農業のこと、
JAのことあなたに。

[高知地区] 藤井 七絵

「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・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
LPガス集中監視センター ☎ 0120-182-571

編集後記



香美地区
組合員課
田中 ほか

4月から香美地区の広報担当になった田中ほかです。まだまだ未熟者ですが、香美地区の魅力をどんどんPRしていきます。どうぞよろしくお願ひします!
暑さが厳しくなってきましたが、みなさん熱中症対策は行っていますか? 今月号の表紙とレシビのページに紹介されているグリーンレモンは、熱中症対策にはもってこいですよ! グリーンレモンには、黄色のレモンより酸味のもとになるクエン酸が多く含まれています。クエン酸には疲労回復を促し、ミネラル(水分)の吸収を助ける働きがあるそうです。P21で紹介されているようにスカッシュにしてもよし、レモネードにしてもよし。スポーツや野外活動の際には、ぜひグリーンレモンの飲料水で熱中症対策を!

こうぐり 2020 7月号 令和2年 7月10日発行(毎月発行)

発行: JA 高知県 〒781-9511 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)



facebook



とさのさと-JA高知県-



JAグループ高知



精ぞう、大地と地域のみらい。

03 輝け！新農人 「安芸地区」長野力斗さん

04 特集1

農家と働き手を繋ぐ 求人情報サイトオープン！

「無料職業紹介所を通じた労働力確保対策」

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

16 地区版 みんなのひろば・お知らせ

17 ようこそJA教室へ 「高西地区」 楽しい！おいしい！四万十町を満喫！「うまいもん体験団」

18 特集2

体の中から免疫力アップ！ 季節の食材で手軽にできる和の薬膳

20 お米のチカラ 米粉「土佐米ロール」

21 産地のオススメ 作ってみんかえく食べてみんかえく 「幡多地区」 グリーンレモンスカッシュ

22 コチットの直販所めぐり 「幡多地区」「JAにこここ市」 黒糖あいす

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける こうぐラム！

役員室から



仁淀川地区 統括常務 大原 光鶴

空の青さが夏らしく輝きをまわしてきました。今年の夏はひととき暑くなるとの予報もあります。組合員の皆様におかれましては時節柄お体には十分気をつけてお過ごしください。

仁淀川地区は、旧JA土佐市・コスモスを管轄する清流仁淀川の河口から上流域をカバーする大変広い地域が事業範囲となっています。清流仁淀川の恩恵を受けた農業、施設園芸、果樹、露地野菜、茶等多くの作物が栽培されています。合併後、地区の常勤役員・幹部職員で支所・施設の巡回を行いました。改めて地域、地域で組合員の願いは様々であると感じています。

仕事をすることで心掛けていることは、感謝すること、相手の立場で考えることです。スタッフには絶えず仕事をやらせてもらっている。相手に理解が得られない場合は、自分自身の理解が足りないと思うようになっています。

私はコスモス祭りで行われている越知町の出身です。休日は、時々実家で栽培するミカン園（文旦・八朔・温州）の管理等、農作業を行っています。生まれたところでひとり黙々と作業することは、落ち着いて物事を考える良い機会でもあります。

仁淀川地区として役員が一体感を持って、組合員皆様の負託にこたえられるよう努力してまいりますのでご指導・ご鞭撻をよろしくお願ひ申し上げます。



生産者

「幡多地区・黒潮町」 下村 昌幸さん



表紙紹介 グリーンレモン

グリーンレモンはハウスで栽培され、黄色に色づく前に収穫します。黒潮町で平成22年から栽培が始まり、現在では四万十市や宿毛市、大月町でも栽培され、幡多地区管内約2.3ヘクタールに拡大しています。産地化に向けて急成長している品目の1つです。

父に追いつけ、 追い越せ

若い時から挑戦を

「挑戦するなら少しでも若い時からが良い」と、地域最年少の農家として歩み始めたばかりの長野力斗さん。芸西村で、父・久さんが経営する38アールのハウスで従業員と共にナス栽培に励んでいます。

力斗さんは、高校生の頃には「長男の自分が農家を継ごう」と、自分の意思で後を継ぐことを考えていました。就農する前には、体を動かす仕事がしたいと、約3年間ゴルフのキャディを経験。その後、平成30年に親元就農しました。

父の大きな背中を見て

「父は、綺麗なナスの作り方を知っている。自分はまだまだ分からないことだらけ」。父の背中の大きさを痛感しながら、日々農業と向き合います。

穴内支部園芸部研究会会長でもある力斗さんの父は、栽培の経験値が高く地域でも厚い信頼を寄せられています。毎日同じ時間にハウスへ来て、

夢に立ち向かう力を

来作からは、ついに独立。13アールの新しいハウスで栽培を始めます。「一人で経験を重ねることで、父の考えも深く理解できるようになりたい。今は、目の前の背中の追いかける」と、父に習った技術をさらに磨き上げることを目指します。4、5年後には、祖父のハウスを引き継ぐ予定。いつか父に、「お前に任せる」と言ってもらえることが今の目標です。

「栽培の経験を積むと、農家としての夢も生まれてくると思う。その時に立ち向かえる力をしっかり身につけたい」。独立後は周りともっと交流し、他の農家さんのハウスをたくさん見て技術を学んでいきたいと、力強く語る力斗さん。地域農業発展に、頼もしい担い手が育っています。



輝け！新農人 18
安芸地区・穴内出張所
ながの りきと
長野 力斗さん(23)
[就農2年目 ナス]

農家と働き手を繋ぐ 求人情報サイトオープン!

～無料職業紹介所を通じた労働力確保対策～

農家の高齢化に加え、近年では環境制御技術の導入による収量増加などで労働力が不足している農業の現場。JAは課題への対策の一つとして、農家と働き手をつなげるJA高知県農業求人情報サイト「あぐりマッチこうち」を7月にオープンしました。各地区「無料職業紹介所」で取り組まれてきた農家と働き手のマッチング。農家・利用者の声も紹介しながら、農業の労働力確保対策について紹介します。

取り組み実績17年 今では農福連携の先進地区に

安芸地区の取り組み

労働力確保で産地に力を

家族の誰かが入院した時、どこに頼った方がいいのか――農家の声をきつかけに始まった安芸地区の「無料職業紹介所」。安芸市など管内6市町村とも連携しながら進めている事業です。昨年度の実績は、求人登録44戸89人、求職登録47人、契約実績63人(実労働人数25人)。県内でも利用率は高く、求人戸数は年々増加傾向にあります。が、全求人に応じられていないといった課題も抱えています。

無料職業紹介所の手続きは全て無料です。求職者は、時期に合わせて年3回程、市町村の広報誌や新聞折り込みチラシを入れて募集します。面談にはJA事務局が立会い、雇用が決まるまではJAがサポートするので、農業初心者の方にも安心な流れになっています。労働力を確保できなくなると収量減や品質低下に繋がりが、農家収入は減少してしまいます。現状の労働力に合わせて栽培面

積を減らすことになり産地力も低下するため、「将来的には農家の所得増大にも繋がりが、産地の力にもなる」と、担当の市川さんは、この事業の必要性を感じています。労働力確保が叶い、規模拡大に繋がったという事例もある無料職業紹介所は、地域の労働力を支える力になっていくことに間違いありません。

広がる農福連携の輪

安芸地区は平成30年5月、障がい者や引きこもりの人たちの雇用就農支援に力を入れるため、県や安芸市、福祉機関とで安芸市農福連携研究会を発足しました。働きたくても働く場所がなかった人たちの無料職業紹介所を通じて雇用。自立を促し、社会復帰に繋げる取り組みを行っています。

昨年9月には、農業と福祉をつなぐ就労支援サポーターを配置。福祉に理解のある方をJA職員として1人採用しました。障がい者らと一緒に農作業をしながら、アドバイスしたり、相談に乗ったりしています。「サポーターが現場に一緒に行くことは安心感がある」「何かある時は相談できる」と、生産者側からも信頼されています。



農家と働き手を繋ぐ 無料職業紹介所

各地区

窓口

求職申込

求人申込

紹介・斡旋 (マッチング)

雇用契約



地域住民(求職者)



農家(求人者)

全国から集まる働き手

高西地区四万十地域の取り組み

地域外からの労働力確保

平成17年に無料職業紹介所を開設した高西地区四万十地域。当初は求職者も多く実績もありましたが、年々求職者が減少。様々な取り組みを行いましたが、地域内での人材確保に限界を感じていました。そこで、平成29年度からシヨウガ部会の労働力確保研究会と連携し、収穫作業等に必要労働力(アルバイト等)を、地域外から集める取り組みを開始。無料職業紹介所を通じて、JAがアルバイトの募集・採用の支援や宿泊施設の管理などを行っています。

全国各地をアルバイトで渡り歩き生活する若者も多く、農作業を経験してきた方もいたり、地域外からの受け入れは農家からも好評です。

生活しやすい環境を作る

県外のアルバイトには、受け入れ農家が宿泊場所を確保し、費用の負担も必要です。取り組み初年度は管内のキャンプ場施設を利用しまし



四万十無料職業紹介所・事務局 四万十営農経済センター 営農指導課 森本 英和 さん

たが、周囲に店がないことや、ほ場までの送迎が必要なことなど多くの課題が……。翌年は、四万十町内中心地にある町所有の短期滞在型施設や民宿を利用し、送迎車の貸出なども行いました。今年度は、空き家を改修して宿舎を増やすなど、宿舎の整備と充実にも力を入れていきます。

県外からの受け入れは、JA事務局の業務負担も大きくなりますが、「労働力確保は全国各地で大事な課題でもあるので、前向きに取り組んでいきたい」と、事務局の森本さんは話します。



一斉に行うシヨウガの収穫作業



宿舎として利用する町の短期滞在型施設

「無料職業紹介所」とは

「働き手がほしい」農家の方と、「農家で働きたい」地域住民の、双方の間にJAが入ってマッチングを行う事業。農家(求人者)と地域住民(求職者)からの申し込みを受け付け、求人者と求職者の紹介やサポートをし、雇用関係の成立に繋がっています。求人登録は、組合員であれば誰でも利用可能です。登録料、申込費、紹介料等、全て無料。費用はかかりません。

無料職業紹介所・利用者の声

リピーターで雇用の安定を

昨年は県外から13人のアルバイトが集まりました。リピーターも増え、活動が定着しつつあります。「リピーターは増やしたい。作業もスムーズで、次のステップの仕事をしてくれることを期待しています」。理想は農家とアルバイトが直接連絡を取り合い、必要な時期に来てくれる関係を作れること。アルバイト同士ネットワーを活用して人を紹介してもらおうなど、繋がりを作っていくことも考えています。

「この取り組みに対して農家がどれだけ負担に感じられるのか……。人を雇ってまではできないとなると規模縮小になる。産地の維持にも繋がるので、今後必要なことだと思います」。不安を抱えながらも、森本さんは意欲的に取り組んでいます。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあるため、県外のJAと連絡を取りながら、対策やガイドラインなど体制作りを進めていく予定です。

受け入れ農家

無料職業紹介所はJA事務局がサポートして雇用契約書をしっかりと交わすので、トラブルも少ないです。求職者との面談にはJA事務局も同席してくれたり、何かあった時も間に入ってくれるので助かります。

勤務体系は、本人と相談して決めています。休みは事前に相談してもらえたら変更も可能です。農業は向き不向きがあると思いますが、一生懸命作業することが大事。作業の仕方はしっかり教えますので、初心者でも大歓迎です。



安芸地区 陰山 幸史さん ピーマン37アール

ピーマン農家で常時雇用

夫婦で農業を始めたものの難しく、口コミで知った無料職業紹介所へ求職登録しました。

シントウやナス農家のもので働き、定植作業に行ったら知り合った農家さんに誘われて常時雇用になりました。今はピーマンの収穫が主で、週6日1日4時間働いています。収穫は自分の性に合っているみたいで、好きな作業なので続けています。

ナス農家で2週間アルバイト

新型コロナウイルスの影響で飲食業のバイトが休業になっていった時、安芸市に住む叔母から無料職業紹介所を紹介されました。兵庫県の大学から帰省していた姉と一緒に、ナス農家のもとで草引きや収穫などをして2週間働きました。

農業は初めて。同じ体勢での作業が大変で、農家の方の苦労を実感しました。新しいことを知れていい経験にもなりました。夏には定植も手伝う予定です。農業のバイトも楽しいよって、友達にもオススメしています。

高知大学教育学部2年生(高知市在住)



農家さんから「無料職業で紹介してくれた人が、ずっと働いてくれて助かっている」という声を聞いた時は、農家さんと働き手を繋ぐことができ、やりがいを感じます。

安芸地区無料職業紹介所・事務局 安芸営農経済センター 営農企画課 市川 和加さん



農家で働きたい!

求職者の利用方法



応募の流れ

1 「あぐりマッチこうち」で、求人情報をご確認ください。

2 気になる仕事があれば、求人情報フォームよりご応募ください。電話でも応募可能です。

3 後日、JA担当者より電話でご連絡します。

4 求職登録後、引き受け可能であれば農家との面談日程を調整します(※)

※ 初めて無料職業紹介所をご利用される方は、登録手続きが必要です。面談前日までに紹介所へ来所し、「求職票」をご記入ください。

5 面談当日は、JA担当者も同行し、現地見学・面談を行います。

6 仕事内容や労働条件を確認後、両者が了承すれば雇用契約を締結し、仕事開始となります。



県下の求人情報で時給や勤務時間なども確認できます。条件検索でピンポイントで探すこともできます。



興味がある方は、まずアクセスを!

「あぐりマッチこうち」 <http://job.ja-kochi.or.jp/>



農家の皆さん、「働き手の確保」に困っていませんか？
准組合員そして地域住民の皆さん、農業で働いてみませんか？

JA高知県農業 求人情報サイト 「あぐりマッチこうち」オープン!

「農業の仕事に携わりたい」「就農に興味があるので、希望する方がいたとしても、一般の求人サイトでは農家も労働力を確保することは大きな課題です。多くの人に門戸を開くために、7月から運営が始まった各地区に設置し取り組んできた「無料職業紹介所」のウエブことができます。ぜひご利用ください。

農家のもとで働いてみたい」と、農業でのアルバイトをの求人なかなか見かけないのが現状です。一方、農業の求人、一般の方はもちろん福祉関係の方にも注目しています。安芸地区のように農福連携にも繋げることができたらと考えています。最近では、新型コロナウイルス感染症の影響で求職の問い合わせいただくこともあり、ウエブシステムの必要性を改めて感じています。そのためにも、登録求人数を拡大し、組合員や地域住民への周知を進めていきたいと考えています。また、将来的には、短期雇用の方やうまくマッチングできなかった方など、求職登録してくださった方には求人が出た際に情報発信できたらいいですね。現在、無料職業紹介所がない地区についても、開設を目指して取り組んでいます。その名の通り「無料」なので、農家組合員の皆さんにも積極的に利用いただきたいです。

ウェブサイトをきっかけに新たな繋がりを期待



本所 無料職業紹介所・事務局 農業所得増大対策室
宗本 直也さん 柳瀬 香保里さん



働き手が欲しい!

農家の方の利用方法



雇用までの流れ

1 各地区にある無料職業紹介所にご連絡ください。

【安芸地区】
安芸地区 無料職業紹介所 0887-34-8325

【土長地区】
南国市 無料職業紹介所 088-863-2415

【高知地区】
春野 無料職業紹介所 088-894-5660

【仁淀川地区】
コスモス 無料職業紹介所 0889-22-7823
土佐市 無料職業紹介所 088-850-2584

【高西地区】
四万十 無料職業紹介所 0880-22-5179

【幡多地区】
高知幡多北幡 無料職業紹介所 0880-28-5225
高知幡多幡東 無料職業紹介所 0880-31-5301
高知幡多幡西 無料職業紹介所 0880-63-2194

【無料職業紹介所がない地域】
本所 無料職業相談所 088-837-6312

2 地区の無料職業相談所の窓口へご来所ください。所定の「求人票」に記入し、担当者と面談(仕事内容、勤務日、時間、給料、手当て、休日などの確認)を行います。

3 求人登録後、求人情報サイトへ掲載します。業務の内容、労働時間、賃金など条件の合った求職者が現れた場合、面談・現地見学などの日程を調整します。

4 面談当日は、JA担当者も求職者に同行します。指定された場所に行き、面談を行います。

5 採用が決まれば契約書を作成し、求人者と求職者の間で雇用契約を締結します。



JA高知県の活動に参加しませんか？

JA高知県は、准組合員の皆さんに当組合の事業や活動をよりご理解いただき、運営に参画いただく場をご案内したいと考えております。
あなたも「地域の農業応援団」になって、JA高知県の活動に参加しませんか？

01 「食と農」のイベントなどに参加して応援！

JAの組織活動や生活文化活動「食と農」に関するイベントに参加してみませんか？
気軽にご参加いただけるよう、イベントの内容や年間スケジュール等をご案内します。

申込方法
下記のQRコードにアクセスし、イベント名の項目に「イベント案内希望」と記入のうえ、必要事項を記載し送信ください。



02 広報誌モニターになって応援！

広報誌「こうぐり」のモニターになってみませんか？
准組合員の視点から「食と農」への取り組みに対して、ご意見・ご感想をお聞かせください。モニターになっていただいた方には、2,000円相当の商品券(または粗品)をプレゼントします。

募集人数 30人
募集期間 令和2年 7月1日～同年8月末まで
モニター任期 令和2年 9月～令和3年 8月まで
申込方法 下記のQRコードにアクセスし、イベント名の項目に「モニター希望」と記入のうえ、必要事項を記載し送信ください。



※応募が募集人数を上回る場合は抽選となります。 ※モニター当選者には、E-mailまたは郵送にて書類を送付します。
※上記とは別に、広報誌が必要な方は最寄りの支所にご相談ください。



申込はこちらから

その他JAに対するご意見・ご感想をお持ちの方は、最寄りの支所のほか、JA高知県ホームページのお問い合わせフォームからご意見をお寄せください。



2020 JUL.

JA高知県 トップニュース



JA高知県と県などが今年4月から始めた「土佐あかうし」の独自の格付け制度「TRB格付」。制度導入から、初の最高ランク「R5」の基準を満たした枝肉が6月4日、高知市海老丸の県広域食肉センターに出荷されました。新型コロナウイルスの影響で相場が落ち込む中、この日の競りでは霜降り肉のA5ランクを上回る枝肉価格1kgあたり1930円で落札されました。
県ブランド牛の土佐あかうしは、うまみと甘みを蓄えた赤身肉ながら、サシが少ないため日本食肉格付協会の格付けではA2、A3ランクとされ、評価が価格に反映されにくいという課題がありました。JAは、そのギャップ解消に、新基準「TRB(土佐あかうしらしい肉)」の格付けで再評価。ロース芯の大きさ、皮下脂肪の薄さなどから「R5(1)」に分け、赤身肉として高く評価するR4以上を「Tosa Rouge Beef(トサルージュビーフ)」として、プレミアムブランド化を進めていきます。



R5に格付けされTRBのマークが刻印された枝肉(右)

土佐あかうしで独自の格付け「Tosa Rouge Beef」

たくさんのご応募、お待ちしております！

JA高知県主催

ごはん・お米とわたし

作文・図画 高知県コンクール作品募集



昨年の受賞作品

対象は県内の小・中学生で、毎日のごはんでおいしかったことや、家族とのコミュニケーション、お米・ごはん食についての思い出や考えたことなどを素直な気持ちで自由に表現してください。応募作品は未発表のものに限ります。

締切は9月10日(木)必着。

HPで昨年の受賞作品がご覧いただけます。



応募に関する問い合わせは TEL 088-894-5613
統括本部 組織広報課 HP <https://ja-kochi.or.jp> まで

四国電力送配電より 台風対策のお願い

1 台風接近前の飛来物予防のお願い

- 強風により看板やトタン屋根、畑の表面を覆うマルチシートなどが飛ばされ電線に引っ掛かり停電となる事例が発生しています。
- 台風シーズン前には飛ばされるものは固定し、古くなった屋根は修理するなど、事前の対策をお願いします。

2 台風通過後の事故防止のお願い

- 切れて垂れ下がった電線に触れると、**感電などの恐れがあり大変危険です。**
- また、電柱や電線に巻き付いたシートやトタンに触れても**感電などの恐れがあり大変危険です。**
- 絶対に近づかないで四国電力送配電へご連絡ください。

四国電力送配電株式会社

高知県内 ☎ 0120-410-286

JA高知県 **夏のちょきん祭** 取扱期間 令和2年 6月15日(月)～8月31日(月)

1年もの 適用金利 **0.05%** 3年もの 適用金利 **0.10%**

スーパー定期 大口定期 新たな資金でのお預入れ額10万円以上

お預入れ条件 新たな資金でのお預入れの場合のみとし、貯金からの預け替えおよび定期貯金の満期金の再預け入れは、「夏のちょきん祭」の対象外とさせていただきます。

定期積金 適用金利 **0.02%** 税引後0.015% 給付契約額12万円以上、預入期間2年以上の定額式、目標式

■お預入れ・ご契約の対象となる方は「個人」に限定させていただきます。■「夏のちょきん祭」の対象となる定期貯金・定期積金は原則として中途解約はできません。やむをえず満期前に解約する場合は、経過期間に応じた所定の利率が適用されます。■「夏のちょきん祭」の金利の適用は、初回満期日までとなります。■定期貯金の自動継続後は、満期日におけるスーパー定期または大口定期の店頭表示金利が適用されます。■定期積金の満期日以後の利息は、解約日における所定の普通貯金利率により計算します。■金融情勢の変化により、金利を変更させていただく場合があります。■定期積金の払込みが滞った場合は、満期日を滞り期間に相当する期間繰り延べます。または契約時の利回りによる延滞利息をいただきます。■定期積金にはマル優の取り扱いがありません。■2037年12月31日までの間にお受取りになる利息には「復興特別所得税」が課税され、20.315%の税率となります。■マル優扱いは、非課税となります。■定期貯金および定期積金は、貯金保険の対象です。当JAにお預入れの貯金について、1貯金者あたり元本合計1,000万円までとその利息が保障されます。■ATMでのお預入れは「夏のちょきん祭」対象外とさせていただきます。■「夏のちょきん祭」説明書の定めは、別に定める各商品概要説明書によるものとします。商品概要説明書は、店頭にご用意しております。

高西地区

ようこそJA教室へ!

楽しい! おいしい! 四万十町を満喫! 「うまいもん体験団」

「うまいもん体験団」は、四万十町の豊かな自然の中で、農業体験を楽しんでもらい、四万十町のアピールに繋げていこうと年3回開催しています。

昨年は、夏に地元産の豚肉を使ってウインナー作りに挑戦! その後は、畑で枝豆を収穫したり、四万十川で川遊びを楽しみました。お昼ご飯は、流しそうめんとバーベキュー。四万十町の夏を満喫してもらいました。

この他にも、野菜の植え付け・収穫、田植え、豆腐作りなど様々なイベントを企画。親子や友人同士、幅広い年齢層の方の参加があり、「毎年この時期が楽しみ!」とリピーターの方も多く人気のイベントです。



親子で枝豆の収穫。力を合わせて、できるかな?



こ〜んなに長いウインナーも作れます。



バーベキューでは仁井田米のおにぎりも振舞われます。

いくらでも食べられる〜



スタッフ手づくりの長い流しそうめん台。

川で泳いだり、生きもの探しに熱中!



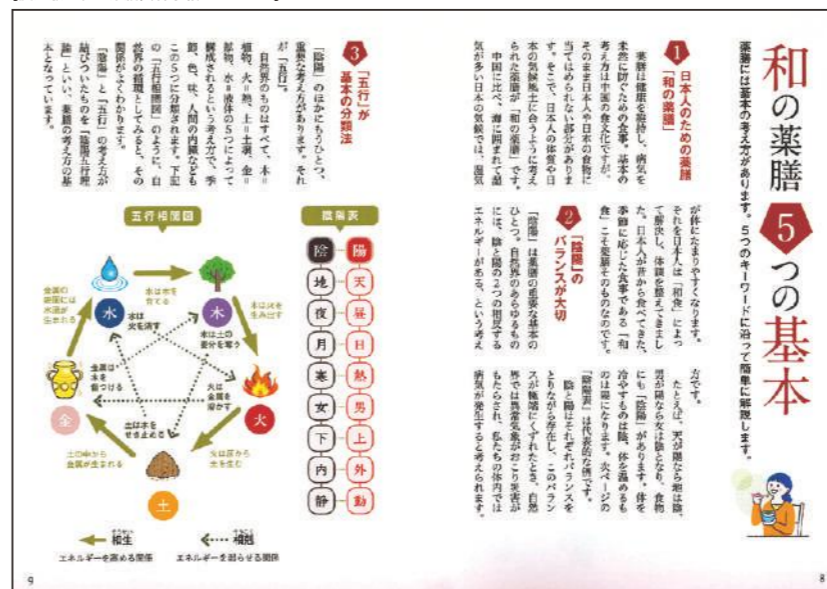
お問合せ先 四万十営農経済センター 営農指導課
0880-22-5179

※写真は過去のものです。

効果的に食材の効能を取り入れられるレシピとポイントを紹介！
夏においしく食べましょう。



食材の効能や特徴をチェック！
薬膳の観点を中心に、現代栄養学の情報と併せて掲載されています。



「和の薬膳」の5つの基本を学びましょう！

薬膳とは、健康維持や健康増進、病気の予防などを目的とした食事のこと。基本の考え方は中国の食文化ですが、日本人の体質や日本の気候風土に合うように考えられた薬膳が「和の薬膳」です。食は毎日のこと。そこに薬膳の考え方をプラスして、料理に取り入れてみましょう。

- ❶ 日本人のための薬膳「和の薬膳」
- ❷ 「陰陽」のバランスが大切
- ❸ 「五行」が基本の分類法
- ❹ 食物のもつ「五性」「五味」
- ❺ 「組み合わせ」で病気を防ぐ

「陰陽」… 自然界のリズムや人の体の機能を「陰」と「陽」の2つに分けて捉える考え方です。食物にもあり、体を温める食材は「陽」、体を冷やす食材は「陰」に分類されます。

「五行」… あらゆるものは「木・火・土・金・水」の5つの要素が互いに助け合ったり、抑制しあったりしながらバランスが保たれているという考え方です。

「五性」… 食物の性質を「寒・涼・平・温・熱」の5つに分けたものです。

「五味」… 酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味（[かんみ] 塩からい味）のことです。

夏に起こりやすい体の異変

日本の夏は高温多湿のため、生命エネルギーの“気”が増え、不整脈や動悸など心臓や呼吸器系の症状が急増します。体の中の余分な熱を冷ますために、苦みのある食べ物、水分をたっぷり含むみずみずしい旬の食材こそ、夏の食養生におすすめします。

- 体のほてりを冷ましつつ、胃腸を冷やしすぎない工夫をしましょう。
- ショウガや大葉、ミョウガなどの薬味を添えたり、料理に加えることで体が温まります。

新型コロナウイルス感染症は、日常生活にも大きな影響を与えています。このような中、手洗いやマスクの他にも、規則正しい生活をして免疫力を高めることも重要です。今回は、家の光発行図書「決定版 和の薬膳食材手帖」より、夏にオススメの食材と食べ方を紹介します。ぜひ、日常の中に取り入れてみましょう。

季節の食材で 手軽にできる 和の薬膳

体の中から免疫力アップ！

夏の食材で五味レシピ

Lets Cooking!



トマトと玉ねぎのサラダ

【合わせる食材】玉ねぎ、わかめ

- ① 玉ねぎはスライスし、水にさらして甘酢で和え、トマトの角切りと混ぜる。
- ② 水でもどしたわかめを敷き、トマトと玉ねぎをのせる。



オクラの長いも納豆和え

【合わせる食材】長いも、納豆、のり、からし

オクラはさっとゆでて刻み、長いもはポリ袋に入れてすりこぎなどでたく。納豆とからし、しょうゆを加えて合わせ、もみのりをふる。

免疫力アップにオススメ！家の光図書

家の光図書を購入されたい方は、お近くの支所までお問い合わせください。



決定版 和の薬膳食材手帖
武鈴子著 定価 1,430円(税込)

きんぴらごぼうや塩むすびなど普段食べている和食が実は立派な薬膳料理。本書では180種の食材と効能・効果をわかりやすく解説。体質に合わせた食べ方や調理のコツ、他素材との効果的な組み合わせも紹介しています。

本誌掲載内容は、この本を参考にしたものです。様々な食材の効能の解説とともに、薬膳レシピを紹介しています。ぜひご覧ください！

野菜別 からだに効く 作り置き薬膳
武鈴子監修 定価 1,540円(税込)

食べて健康になる薬膳で、人気の「作り置きおかず」を。身近な野菜と少ない材料で手軽に作れるから、忙しい人にもおすすめ。食材やレシピごとに効能を解説しているので気になる症状や体調に合わせて選べる。



不調知らずの体になる
ここからはじめる発酵食

栗生 隆子著 定価 1,540円(税込)

発酵食で長年の腸の不調を改善した著者による、体をととのえるレシピ。塩こうじや豆乳ヨーグルトなど手軽な作り置き発酵食15品と、それらを取り入れて作る腸に効く27献立を紹介。簡単だから続けられる！



産地のオススメ 作ってみんかえ〜 食べてみんかえ〜

グリーンレモンスカッシュ



材料 [2人分]

- ・グリーンレモン…… 3個
- ・ハチミツ……… 大さじ5
- ・砂糖……… 大さじ2 (好みで分量を調節してください)
- ・炭酸水……… 400cc
- ・氷……… 5〜6個

作り方

- ① グリーンレモンを洗い、薄くスライスして種を除く。
苦味が苦手な方は皮をピーラーでむいてからスライスする。
- ② ガラス容器に①とハチミツを交互に入れ、
1週間程度、冷蔵庫で寝かす。
- ③ グラスに②と氷を入れ、炭酸水を注いで出来上がり。
好みでミントの葉をのせる。



レシピは、HPからご覧いただけます。ご活用ください！

from/ 産地 幡多地区・黒潮町

暑い夏も爽やかに！老若男女楽しめます



グリーンレモンを選果する下村さん夫妻

黒潮町のグリーンレモン栽培の導入に尽力した下村昌幸さんは、妻の真智さんとハウス32アールで栽培しています。

真智さんがオススメするのがレモネード。「皮からも香りが出ますが、苦味が苦手な方は皮を全部むいて作ってください」とアドバイス。水や炭酸水、焼酎などで割って楽しめます。

グリーンレモンの収穫時期は6月下旬から9月末まで。「とさのさと」をはじめ、幡多地区の直販所などでも手に入れることができます。ぜひ、爽やかな香りと味をご賞味ください。



米粉

「米粉」は文字どおり、お米を粉にしたもの。日本では古くから白玉粉、もち粉など米粉を活用してきました。最近では製粉技術が進歩したことで、パンやケーキ、麺類など幅広く利用されています。

米粉の魅力を引き出した 土佐米ロール

「高知市はりやま町・ヴェールヴェール」

嶺北産の米粉を使ったカステラ風の生地は、さっぱりとした生クリームが相性抜群の「土佐米ロール」。時間が経ってもパサパサせず、しっとりするような生地は、米粉の魅力を引き出した仕上がりです。
オーナーパティシエの勝木田慶弘さんは、高知県産の食材に惚れ込み、その素材を生かした様々なケーキを提供しています。日曜日に並ぶ旬の食材で新商品のインスピレーションを得ているそうです。7月は、マンゴーや白桃を使ったケーキも登場します。ぜひ、土佐米ロールと一緒にどうぞ。



米粉の可能性に着目し、平成21年に米粉製粉工場を建設した旧JA土佐れいほく。米に水を含ませた状態で、気流によって米粒を高速でぶつけて粉砕する「湿式気流粉砕方式」で作る米粉は、でんぷんの損傷が少なく粒子が細かいためパンや麺などの加工に適しています。もちもち・しっとりした食感、焼いたり揚げたりするとサクッととした食感が楽しめる好評です。使用する米の品種は、嶺北産の「アキツホ」。地元の酒にも使われるなど地域にもなじみの深いお米です。
現在は、JAの子会社(株)れいほく未来が米の需要拡大を目指して、米粉事業を展開しています。業務用はもちろん、家庭で手軽に使える商品も取り扱っています。パン用ミックスやお好み焼き粉など、とさのさとや県内のスーパーでも販売中です。



丹波の黒豆もアクセントに！小麦粉を使っていないので、アレルギーがある方にもオススメです。

VertVert ヴェールヴェール
高知市はりやま町 2丁目 11-1
TEL: 088-882-3045
Open 10:00 ~ 20:00
(日・祝日は ~ 19:30)
定休日: 火曜日、第2木曜日(繁忙期を除く)
駐車場: 有(5台)

土佐米ロール: 972円(税込)

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

JAにこここ市の
手作りみそ&しば漬けセット



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

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	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。

ア	ジ	サ	イ	シ	バ
2	サ	イ	カ	ロ	ス
メ	カ	ナ	タ	ク	
3	シ	コ	ナ	ミ	マ
イ	リ	ウ	チ	ザ	
4	ツ	ブ	ア	ン	ツ
5	ユ	ミ	マ	ツ	チ

6月号の答え [イチジク]

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 **7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

- 夏の夜明けにラッパ形の花を咲かせます
- 元素記号はU。『鉄腕アトム』ではアトムの妹の名前になっています
- 誕生日が来ると1つ取ります
- この全自動洗濯機のコース運転は、洗い→____→脱水と進みます
- 起業して巨万の____を得た
- カメが日当たりのいい場所に出ています
- 「有りの実」と呼ばれることもあります
- スチールやアルミに分けてリサイクル
- 北海道和種という馬の俗称
- 障子やふすまなどのこと
- エジプトの首都
- 自動車を数えるときに使う言葉
- 義を見てせざるは____無きなり

タテのカギ

- セーフではなくて
- 赤い顔をして郵便物をのみ込みます
- 漂白や殺菌に用いる白い粉
- タコやイカが吐きます
- 銃のこと。モデル____
- 土用の丑(うし)の日によく食べられます
- 冷やし中華に添える黄色い薬味
- 水稻が育つ場所
- 雨や日光を遮るために差します
____眼鏡、____巻き
- 寺社を巡って集めている人もいます
- 量表にも使われる植物
- 目からぼろりと落ちることも

出題：ニコリ

コチットの
直販所めぐり



vol.19

幡多地区・大方支所管内
「JAにこここ市」

オススメ!

黒糖あいす

夏のミネラル補給にもピッタリ!



「黒糖あいす」は
100g入り180円(税込)。
姉妹品に「天日塩あいす」も
あります。



黒砂糖の小粒入り。食感と見た目も楽しめます。

黒糖あいすは、黒潮町の特産品の1つです。町内は気候や土壌がサトウキビの栽培に適しているため、江戸時代から黒砂糖が生産されてきました。11月にサトウキビの収穫と製糖作業が始まり、黄金色の黒砂糖が完成します。世代を問わずに好まれる地元産の加工品を作ろうと、8年前に開発された「黒糖あいす」。製造する浅野純子さんは「天日塩も使っているのでミネラルが豊富!夏のミネラル補給にもいいですよ」と、アピールします。

黒砂糖は、黒潮町の特産品の1つです。町内は気候や土壌がサトウキビの栽培に適しているため、江戸時代から黒砂糖が生産されてきました。11月にサトウキビの収穫と製糖作業が始まり、黄金色の黒砂糖が完成します。世代を問わずに好まれる地元産の加工品を作ろうと、8年前に開発された「黒糖あいす」。製造する浅野純子さんは「天日塩も使っているのでミネラルが豊富!夏のミネラル補給にもいいですよ」と、アピールします。



JAにこここ市

幡多郡黒潮町入野2098
TEL 0880-43-4400
営業時間 7:00~17:00
定休日 1月1~3日
販売内容 野菜、果実、刺身、精肉、
精米、加工品、花、野菜苗など

