

土佐の高知のあぐりの千カラ

こうぐり

110110
十一月号

土佐酒を
全国区に!

特集1

地酒の魅力

県産の酒米で醸される

特集2

男子、厨房に入るべし! 「男の料理教室」レポート



広報担当者が届ける
こうぐり! #8

土佐文旦に土佐よさこいポンカン、ユズ、山北みかん、みはや……
実りの秋、我が家にはたくさんさんの柑橘が集まる。
毎日毎日食べるから、あつという間にカゴはからっぽ。
最後の一個ともなれば、さあ大変! 直販所へ走らなければ。
“高知の旬を味わう”
そんな贅沢な食卓の裏にある、
たくさんさんの想いを感じながら。
今日も、いただきます。

〔安芸地区〕 竹村沙矢加

「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♪



Instagram: 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
LPガス集中監視センター ☎ 0120-182-571

編集後記



統括本部
組織広報課
加藤 望

日本農業新聞の県デスクとして、紙面づくりを中心とした広報業務に携わっています。日本農業新聞は、旬の農産物や生産者の声だけでなく、組織の取り組みなど幅広い話題を掲載しています。県デスクは、県内各地の通信員(主に広報担当者)から届いた原稿をチェックしたり、より適した記事に直す作業などを行います。また災害発生などの緊急時には通信員や記者、新聞社と連携して対応することも、担当になり、気象災害などが起こらないことをより強く願うようになります。
私事ですが出産に向けて12月から休みに入ります。これからは一読者として、県内の話題が掲載されるのを楽しみにしています。情報がありましたらぜひ広報担当部署まで! よろしくお願ひします。

こうぐり 2020 11月号 令和2年 11月10日発行(毎月発行)

発行: JA 高知県 〒781-8125 高知県高知市五台山5015番地1 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 「土長地区」 畠山 祐樹さん

県産の酒米で醸される 地酒の魅力

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

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」
新型コロナに負けない 女性部教室で活動の輪を広めよう！

男子、厨房に入るべし！ 「男の料理教室」レポート

20 お米のチカラ 米みそ「吉良川味噌」

21 産地のオススメ 作ってみんなかえく 食べてみんなかえく
「高西地区」 ショウガの炊き込みご飯

22 コチットの直販所めぐり 「幡多地区」「まごころ市」
オススメ プナシメジ

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける こうぶらむ！

役員室から



経済担当専務 青木 厚林

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、生活様式や働き方も新しいものになりました。コロナ前に戻するには時間を要し、農畜産物の販売面においても厳しい状況が続くことも懸念されます。量販店での販促活動等ができない中、様々な媒体を使って県産の農畜産物をご家庭で積極的に使ってもらえるような提案など、いろいろな取り組みを進めていきたいと考えています。

毎年10月に高知県とJAグループで開催している「園芸品販売推進拡大大会」も、今年度は中止となりました。この大会は、県内の生産組織代表者や取引会社などが一同に会い、令和3年度年度の目標を共有する場です。開催中止は残念ではありますが、取引会社へは状況を見ながら何らかの形で出向いて販売計画などを伝え、協力をお願いしたいと考えております。

統合によるメリットをまだ十分に生かされていないところもあり、今後も地区を越えた様々な取り組みが必要です。集出荷場の再編構想に向けた課題改善についても、生産者の皆様にしっかりと説明して進めていきたいと考えておりますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



生産者

【高西地区】
四万十生姜部会 部会長
いのうえ けんいち
井上 健一さん



表紙紹介 ショウガ

高南台地に位置し、昼夜の寒暖差が大きい四万十町。四万十川の清流にも恵まれて、しっかり大きく育つショウガは町の名産です。部会では年間を通じて品質の良いショウガを出荷できるよう、貯蔵性向上に向けた試験栽培や営農アドバイザーによるほ場巡回に取り組んでいます。

地元産の花を育てたい

「ここにしかない花を育てたいと思った」と話す畠山祐樹さん。世界中でも嶺北でしか栽培されていない希少なユリ「ノーブル」との出合いをきっかけに、昨年12月から花き農家としての道を歩み始めました。

高校卒業後は、恩師の勧めもありJRに就職。県外で駅員、車掌、運転手として努めて10年目に、地元本山町へUターンしました。帰郷後、シイタケ栽培をする両親の跡を継ぐと考えていた時、父・日出男さんに勧められたのが切り花の栽培でした。嶺北は県内でも珍しい夏場の花き産地。「せっかくなら地元産の花を育てたい」と考える中、「ノーブル」の存在を知りました。

2年間の農家研修で、ノーブルを栽培する先輩農家から収穫、調整、選別など一連の作業を習得。さらにトルコギキョウ、オリエンタル系ユリについても学び、独立しました。



淡いグリーンの花びらが、洗練された印象を与える嶺北生まれのユリ「ノーブル」。外側の花弁が少し広がる程度でほとんど開花せず、長く楽しめます。花粉もないため、飾る場所を選ばないのも魅力です。

お世話になった人への「ありがとう」を伝えるお手伝いがしたい

現在は、れいほく花き部会に所属し、花育活動として小学校でフラワーアレンジメントの出前授業などにも積極的に参加しています。

「ありがとう」のお手伝い

11〜12月は、オリエンタル系ユリの収穫に励む畠山さん。最盛期には両親や妻のかおりさん、親戚も応援に駆け付けます。初作は、収穫や水管理などで失敗もありましたが、先輩農家やJA営農指導員からアドバイスをもらいながら、栽培技術の向上に努めました。新型コロナウイルス感染症の影響で、花き全般の価格低迷もありましたが、「この年に始めたからこそ、あとは上がるしかない」と、気を引き締めます。

初出荷前日には、自分が作った花が誰の元に届くのか想像したという畠山さん。「花を買う時は、感謝の気持ちで伝える時が多いはず。日頃お世話になった人に伝える「ありがとう」のお手伝いになれば嬉しいです」。



輝け！新農人

22

土長地区 本山支所
はたけやま ゆうき
畠山 祐樹さん (33)
[就農1年目 オリエンタル系ユリ、トルコギキョウ、ノーブル 10アール]

土佐酒を
全国区に!

県産の酒米で醸される

地酒の魅力

土佐のおきやくと言えば、やっぱりお酒。新型コロナウイルス感染症で返杯は自粛となっておりますが、「酒国・土佐」では、県産の酒米(酒造好適米)の需要が高まりつつあります。酒米生産農家と、酒造メーカーを取材し、県産の酒米と地酒の魅力に迫ります。

目指せブランド化! 土佐酒振興プラットフォーム

高知県は全国的に見ても品質の高い日本酒を生産する「酒どころ」ですが、一般消費者にその印象が十分伝わっていないことが長年の課題でした。そこで、土佐酒の認知度の向上および原料となる酒米の生産振興を図るため、平成28年に「土佐酒振興プラットフォーム」を設置。高知県酒造組合、県、JA、高知大学など産官学の関係者が連携し、酒米の品質向上、産地化に向けた活動、土佐酒に新たな価値を生むための方策等を検討し、「土佐酒」のブランド化に取り組んでいます。

プラットフォームは、「酒米生産部会」と販売・輸出部会」で取り組みを推進。土佐酒を推進する上での酒米の生産計画、品質向上に向けた取り組みや、アンテナショップ等を中心とした販売推進の他、ヨーロッパや中東など海外での試飲会、商談等を行っています。また、酒造好適米の生産技術と品質向上を図るため、平成29年から県酒米品評会(吟の夢、フクヒカリ)を年1回開催しています。



ワインの様に地元産で作る

「テロワール」。ワインの製造の世界では、ブドウ畑をとりまく気象条件や土地の性質や水、標高などの自然環境をこう呼び、味わいの決め手になる要素として重視しているそうです。近年、海外での日本酒ブームで輸出が増える中、日本酒の世界でも徐々にワインのように、地元産の酒米を使って、地元のおいしさを追及する「傾向が生まれてきています」。

高知県内でも酒造組合からの増産要請など、県産酒米への期待が高まっています。

高知に合う「酒米」を目指して

高知県では、昭和63年に高知県酒米研究会が発足。「酒米の王様」と言われる山田錦などの栽培試験も行われましたが、栽培環境が合わず安定した需要量が確保できませんでした。このため、高知の気象条件に合った独自の酒造好適米の開発を目指してきました。

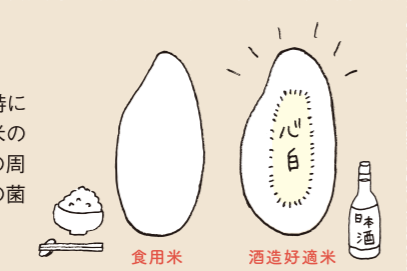
平成10年、念願の県産第1号の酒造好適米「吟の夢」が誕生しました。山田錦の特性を受け継ぐとともに、適度の酸味とフルーティな香り、軽やかな旨み、キレの良さが特長で、現在も県内酒米の主役として活躍。県内酒造メーカーからも「どんどん広めていきたい」と要望が高まっています。さらに、平成14年には南国・高知県ならではの早期栽培に適した「風鳴子」(県産第2号の酒造好適米)が誕生。中山間地での「吟の夢」と平場での「風鳴子」という収穫時期を分けた栽培に期待が集まりましたが、風鳴子は精米時に割れやすいといった課題があり、生

産量は伸び悩みました。

そんな中、昨年17年ぶりに新たな酒造好適米品種「土佐麗」を開発。「風鳴子」などを親に持つコメと主食用のひとめぼれを交配し、コメの割れる率が低く、収量も「風鳴子」に比べて約1割多いとされています。今年本格的な試験栽培の最終年度の位置づけで、県産酒米の生産拡大に期待が寄せられています。

酒米農家を訪ねて

稲穂がたわわに実って、頭を垂れてくる。毎年、この姿を見るのが嬉しいがよ



「酒米(酒造好適米)」とは?

「酒米」とは日本酒を造る際の原料米全般のこと。特に日本酒造りに適したものを「酒造好適米」といい、米の中心に「心白」とよばれるものがあります。心白はその周辺に比べて貯蔵デンプン粒が粗な状態のため、麹菌の菌糸が成長しやすくなります。

酒米の生産量や品種は?

酒米の生産量は、米の全生産量の約2%程度。そのうち、「酒米の王様」と呼ばれる「山田錦」と、北陸地方を中心に全国で幅広く栽培されている「五百万石」の2品種で酒造好適米全生産量の約6割を占めます。

現在県内で栽培されている酒米は、全部で7種類。酒造好適米が「吟の夢」「風鳴子」「山田錦」「土佐麗」、一般米が「土佐錦」「フクヒカリ」「アキツホ」です。生産者と栽培契約を結び、ほぼ全量がJAを通して県内の酒造メーカーに供給されています。JAは酒造組合からの希望数量に対して、各産地と生産量を調整し、集荷・販売します。

「今年の収量は昨年より少ないみたい。でも、きれいに育ったように思う」。秋晴れの空のもと、梶原町の山間にある中越敏子さんの棚田では、息子の幸年さんと一緒に「吟の夢」の稲刈りが行われていました。日頃の管理で大事なものは、こまめに田の様子を見ること。今年は、トビイロウンカ(稲を枯らす害虫)の発生もありましたが、早期発見、早めの対策で防ぐことができました。この他にも病害虫に気を付けながら、収穫まで稲を見守ります。今年は雨が少なく、刈り取りのタイミングを見極めながら収穫。「酒米は籾が穂から落ちやすいから、じつと静かに置かないかん」と手慣れた様子で刈り取っていました。

近年の異常気象で昔より栽培が難しくなったと感じる中越さん。「やり甲斐があるから、やめる気はせん。このお米がおいしいお酒になったらやっぱり嬉しいから。息子にもこの田を守ってほしい」と、今後も酒米の栽培に取り組むつもりです。

高西地区・梶原町 吟の夢 70アール
なかとし
中越 敏子さん



津野山営農経済センター
営農指導課
中越 和樹

酒米は、穂数を確保しながら実自体も大きくしていく必要があります。水を早く切りすぎると細くなり等級が下がるので、最後までしっかりと水を貯めないといけないし、刈ることを考えると土を締めておかないといけない。追肥も大事で、管理のタイミングがとて難しいです。

食用米よりも栽培が難しいといわれる、酒造好適米。酒米の等級は、「特上」「特等」「1等」「2等」「3等」「等外」の6段階に格付けされます。特上の方がよい酒造りに適しており、値段も高くなります。理想的な酒米は、大粒でしっかりと実が張り、心白の周りが透き通っていること。各産地で高品質・安定栽培に取り組んでいます。

20年程前にJAで生産の募集があり栽培を始めてから、毎年吟の夢の生産を続けている中越さん。収穫作業は、息子さんがコンバインを運転し少し緩いところは敏子さんが鎌で手刈りしています。

酒蔵を訪ねて

すいげいしゅぞう とさくら
酔鯨酒造 土佐蔵(土佐市甲原)

「酔鯨酒造」は創業明治5年、高知市長浜地区にある市内で唯一の醸造元です。平成30年には土佐市に新工場「土佐蔵」を設立。自然に囲まれた工場は、一見酒蔵とは思えない近代的でスタイリッシュな建物で、内部は工程ごとに部屋が分かれ温度や湿度を細かく管理できるなど、最新設備が整っています。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響による飲食店の需要落ち込みに伴い、日本酒の出荷量が大幅に減少しています。酔鯨酒造は、その一方で増え続ける家飲み需要に注力し、家庭で楽しめる小瓶への取り込みや販路を工夫することにより、この危機を乗り越えようと頑張っています。



工場隣接の販売ストアでは、酒粕や甘酒を使ったオリジナルのスイーツやドリンクが楽しめます。もちろん、日本酒も購入可能!



土佐市の中部、国道56号線を離れて甲原川沿いを上流に向かってしばらく行くと見えてくる「土佐蔵」。お酒のできる工程を案内してもらえる蔵見学も行っています(事前予約が必要)。



仕込み室。仕込みタンクの温度管理もデジタルで調整。24時間、最適な温度・湿度に管理されています。

「吟の夢」を広めたい!



現在、酔鯨酒造土佐蔵で扱う酒米の内約60%(令和元年度)が県産の「吟の夢」です。土佐蔵で最も生産量の多い「高育54号」は、吟の夢が正式に品種登録される前、酒米品種開発時の開発番号をそのまま商品名とし、現在に至っています。土佐蔵で杜氏を務める明神真さんも、「吟の夢は使いやすく、本当に評判のいい酒米です」と太鼓判を押します。

酒米は、日本酒の質を決める大切な要素の1つ。酒造が求める酒米は、精米歩合が高いことから大粒であることや、仕込みやすい軟質米であることなどがあげられます。「軟質米だともろみでもよく溶け、麴にしても麴菌がはぜ込みやすいんです(蒸し米の中心部に菌糸が入った状態)。硬いと、味・香りにふくらみのないお酒になってしまう。柔らかすぎてもダメなので、ほどよい

土佐蔵には最新鋭の設備が整っていますが、最後に決めるのは人の感覚だと明神さんは語ります。「機械化すると作業上のムラは減りますが、要所所で我々、人の判断が求められます。成分分析にしても、人間は機械で検出できない部分まで感じ取れる。神経を研ぎ澄ましながら作るように努力しています」。こうした造り手たちのためまぬ努力により、おいしい土佐酒が造られています。



酔鯨 純米吟醸 高育54号

最後に決めるのは人。神経を研ぎ澄ましなが、努力しています

いつも酒米生産にご尽力いただきありがとうございます。栽培管理が難しい酒米ですが、生産者様のご努力により良い酒米ができ、お酒を仕込むことができます。感謝しています。引き続き安定生産にご協力お願いいたします。



生産者の方へ MeSSage
 明神真さん
 酔鯨酒造株式会社 醸造課長 土佐蔵杜氏



1,800kgを精米可能な巨大精米機。酒造好適米を精米歩合50~30%まで磨きあげます。

品質の良いものを安定供給できる体制に



営農事業本部 農畜産部 米穀課 矢野 秀和

近年、日本酒の輸出が増えたこともあり、原料に地元産の米を使うことへの注目が高まっています。高知も県内産酒米の生産量は、徐々に増えています。

JAでは、品質の良いものを酒造組合の希望数量通りに生産できるような体制を取っていきたく考えています。また、生産者の皆さんも各地区で頑張っていたいので、より良い物を生産してもらえるようにサポートしていきたいです。

今年新型コロナウイルス感染症の影響で日本酒の消費が落ち込み、原料の酒米にも影響が表れています。「吟の夢」の生産はもちろん、新しい品種「土佐麗」も本格的に推進していく予定でした。土佐麗は平場でも作りやすく品質と収量も良いので、酒米増産への一歩になるのではと今後に期待しています。

あなた好みの1本と出合える 県内18蔵元の日本酒が勢ぞろい!



土佐酒を買う

土佐酒の酒質は、綺麗な酸があり雑味は少なく、キレのいい辛口。何杯でも飽きずに飲み続けられる酒として日本酒好きを魅了しています。一言で土佐酒といっても、酒蔵や銘柄によってもその味わいは千差万別です。

とさのさとアグリコレットでは、県内18蔵元の日本酒を網羅。「厚み・幅のある味」「輪郭のある味わい」「淡麗・辛口」「しっかり・個性的」「すっきりおだやか」「華やか・フルーティ」など味わい別にセグメントし、チャートマップにまとめてディスプレイしています。高知県内18蔵元の日本酒の中から好みの1本をセレクトしてみてください。



日本酒の他にも、ご当地ワインやビール、お酒にぴったりなおつまみも販売しています。

とさのさとアグリコレット
 高知市北御座 10-10 / 088-803-5015
 SHOP営業時間 10:00~19:00 年中無休(元旦を除く)

11月～

高知さんさんテレビ 「あぐりの地から」



昨年度も好評いただいた高知の農業の美しさを伝える番組「あぐりの地から」が、高知さんさんテレビで放映中です。いのちを育み、大地を耕し、風景を形作ってきた高知の農業。高知を代表する農作物や、歴史と景観を生み出してきた農的な風景、JAの取り組みを、毎週1回、映画のような美しい映像でご紹介します。



▶高知さんさんテレビ 毎週月曜 午後8時57分～

JAグループ高知の
TV番組放送中!

10月～

テレビ高知 「行っちゃこ! あぐりの直販所」



県内各地のJA直販所に伺い、魅力をご紹介します。11月13日(27日再放送)は、南国市の「かざぐるま市」が登場! 旬の農産物のほか、手作りの加工品などもご紹介します。ぜひご覧ください。



▶テレビ高知
本放送: 毎月第2金曜日 午後6時55分～午後7時
再放送: 毎月第4金曜日 午後6時55分～午後7時

放送は2021年3月まで続きます。見逃した方も大丈夫!
JAグループ高知のYouTubeチャンネルから過去放送分をご覧いただけます。



JA葬祭会館「ルミエール」 どなたでも、安心してご利用いただけます。



JAセレモニー友の会 会員募集中

ご入会の手続きは簡単です。

お申し込みは、JAセレモニー友の会入会金3,000円(1家族)をお支払いいただくだけです。所定の手続き完了後、会員証を発行いたします。その後の費用(年会費等)は必要ありません。

会員様の特典

※事前の入会が必要となります。

- 年会費無料
入会金3,000円のみで、葬祭をはじめさまざまな特典が受けられます。
- ご家族どなたでもご利用可能
同一住所の御家族の皆様がさまざまな会員特典を受けられます。
- 葬祭の割引
自宅葬・会館(斎場)葬とも祭壇セット価格の5%割引いたします。
- 会葬返礼品の割引
会葬返礼品(当日返し)の5%割引いたします。
- 仏壇・石碑の割引
(※一部対象外あり)
当社提携業者にてご購入の場合、5%割引いたします。

ご葬儀 法要
終活 事前相談

もしもの時は突然起こることがあります。JA葬祭ルミエールでは、お元気なうちから、皆様のさまざまなお悩みにアドバイスいたします。お近くのルミエールへお気軽にお問い合わせください。

2020
NOV.

JA高知県 トップニュース

秋季果実展示品評会に119点が出品 梨「新高」の生産者、森本巖さんが農林水産大臣賞



高知県果樹研究協議会は10月9、10日の両日、高知市のアグリコレットで令和2年度秋季果実展示品評会を開きました。梨「新高」や栗、水晶文旦、温州ミカンの計119点が出品。最優秀賞の農林水産大臣賞には、「新高」を出品した森本巖さん(仁淀川地区コスモス営農経済センター)が選ばれました。審査委員長の中野和彦県果樹試験場長は「新高梨は、今年は開花が少なく厳しい年だったが、果形のそろいも良く、内容・食味とも素晴らしかった」と評しました。

大臣賞以外の主な受賞者は次の通りです。(かっこ内は地区名と品目)

- 高知県知事賞: 田辺 次男さん(幡多地区、栗)
- 高知県農業振興部長賞: 恒光 友子さん(香美地区、温州ミカン)
- 高知県農協中央会長賞
森本 長利さん(仁淀川地区コスモス、新高梨)
吉岡 郡子さん(幡多地区、栗)
- JA高知県組合長賞
楠瀬 孝男さん(仁淀川地区とさし、新高梨)
前田 輝美さん(幡多地区、栗)、
中平 吉彦さん(仁淀川地区とさし、水晶文旦)
柳本 佳洋さん(香美地区、温州ミカン)



1品ずつ丁寧に審査する審査員ら

幡多地区

ようこそJA 教室へ!

新型コロナに負けない!

女性部教室で活動の輪を広めよう!

女性部幡多地区が開く交流の場に密着取材!
新型コロナウイルスの感染防止対策も取りながら、楽しく交流する姿をご紹介します。



女性部幡多地区では、新型コロナウイルス感染症の影響により今年度の開催が中止となった女性大学の代わりになればと、各支部が料理や手芸品などの教室を積極的に開いています。

大方支部は月1回のペースで、様々な分野の「ふれあい教室」を開き、女性部員同士の交流の機会を多く設けています。来年3月までは、毎月開催する予定です。

大方支部

9月 新聞紙を使った手作りエコバック教室



「しまんと新聞ばっぐインストラクター」の資格を持つ岡村七重さんから3人を講師に招き、慣れない作業に悪戦苦闘しながら、部員30人が新聞バッグの手作りにも挑戦。

手作りは難しかったけど、楽しみながら作業ができた。

作り方をマスターして、一人でも作るのに挑戦したい。

8月 大方支部 苔玉作り教室



部員や地域住民ら、33人が参加。試行錯誤しながら、1時間ほどでペゴニア苔玉を作りました。

作ってみると、見た目よりもかなり難しかった。

無事完成してよかった。玄関などに飾りたい。



宿毛支部

7月 石鹸づくり教室



部員19人で、食用廃油を使用した「環境に優しい、エコな石鹸」を作りました。

幡多地区

6月 料理教室



幡多地区の郷土料理継承を目的として開催。「フノリのおえ物」、「フノリの天ぷら」、「のっぺ汁」などを作りました。



料理初心者でも作りやすいレシピでした

高知市・濱田 保雄さん(71)

娘2人が独立して一人暮らしになったので、料理をやらざるを得ない状況になりました。毎日外食したり、好きなものばかり食べていると栄養バランスが偏ってしまいます。新聞の折込チラシで料理教室の募集を見て参加を決めました。

今回は2回目で、まだ料理には慣れていませんが簡単で一人でも作れそうです。今後は料理をする回数を増やして、慣れてきたらアレンジも加えてみたいですね。



苦手な野菜も、おいしく食べられました

高知市・北川 靖さん(61)

実は野菜が苦手なんですけど、JA主催の料理教室なら野菜をおいしく食べられる調理を教えてくださいって思い、参加を決めました。料理経験はあまりなかったのですが、野菜の切り方や火加減、味付けなど分かりやすかったです。レシピは比較的簡単で、初心者でも挑戦できる内容だと思います。

家でも、第1回目に教わった「土佐風さゆりもみ」を何回か作りました。「オクラの肉巻き」も「うちでごはん」を見ながら作ってみました。簡単でおいしいのでオススメです。まだ作っていないレシピがたくさんあるので、挑戦してみたいです。

参加者 VOICE

「おつまみ料理5品が完成。おいしそう〜！」



チヂミは、こんがりとおもしろい焼き色がついたら出来上がり

新シヨウガの昆布あえ



「うん！おいしい！」
納得の味

新シヨウガの甘酢漬け

キノコとエビのレンジ蒸し

盛り付けもバッチリ！

鶏肉のお酢煮

ニラと豚肉のチヂミ



「次の工程は……」
レシピを確認



普段から家で料理をされている方もいて、スムーズな包丁さばきですね

男子、厨房に入るべし！ 「男の料理教室」レポート

高知市にある「とさのさとアグリコレット」2階のキッチンプラスで、8月より開校している「男の料理教室」。男性を対象に、高知県産の食材を使った簡単でおいしい料理を紹介しています。9月30日に開催された、第2回目のテーマは「おつまみ料理」。今回の料理の出来栄はいかに!? 当日の様子をレポートします!

高知地区で初開催！ 男性限定の料理教室

「男の料理教室」は、高知県の農業や地産地消を身近に感じ、JAや参加者同士の新たな仲間づくりにも繋がるきっかけ作りのために企画。高知地区では初めての開催です。とさのさと別冊レシピ「うちでごはん」を教材に用い、毎回テーマに合わせたレシピをチョイス。高知野菜の食べ方や魅力を学びます。

今年度の参加者は高知市在住を中心に、主に60〜70代の男性9人。申し込みの動機は、「退職して時間があるから、家族にいいものを食べさせたい」「最近料理を作るようになってきたけど、味に自信がない」「おいしい野菜の食べ方を知りたい」など様々。カリキュラム2回目にして、「これをきっかけに、さらに自分で料理をするようになった」「料理のレポートが増えた」という声も聞かれ、料理の楽しさに気づいた人もいます。

減塩で、おいしい料理を伝えたい



まるふく農園の楠瀬 朝子先生
高知市にあるハーブ専門農家「まるふく農園」は、料理教室などを通して、ハーブの魅力を広めています。

料理教室を始めて30年になりますが、男性のみに教えるのは初めて。初回のカリキュラムで、女性とは少し教え方を変える必要があると感じたため、2回目は詳しく説明するよう心がけました。

おつまみ料理と言えば、塩分が高く野菜が少ないイメージがありますが、「健康おつまみ」として、減塩や野菜を多くとることを意識しました。これから冬を迎えるので、体を温めるシヨウガを使ってみました。

参加者の方から「味が薄いと、つい醤油をかけてしまう」という声もありました。味付けの調整は、塩や醤油を足して使うよりお酢など酸味のあるものを入れるとコクが出ます。減塩にも繋がるのでオススメです。習ったことをご家庭でも活用して、減塩と健康のことを考えながら工夫して料理していただくと嬉しいです。

男の料理教室カリキュラム

- 第1回(8月26日) 旬の野菜を使って一汁三菜
- 第2回(9月30日) おつまみ料理
- 第3回(10月28日) 食べつくそう秋の味覚
- 第4回(12月16日) パーティー料理
- 第5回(2月24日) おもてなし料理

来年も開校します！
ぜひ、ご参加ください。

参加者もオススメのレシピ本
「うちでごはん」とさのさと別冊レシピ 高知をおいしく食べてゆく
JA高知女性組織協議会(編) 1,650円(税込)



ショウガの炊き込みご飯



材料 [4人分]

白米……………2合	[A]
ショウガ………1片	薄口醤油……………大さじ 2.5
油揚げ……………1枚	酒……………大さじ 1
	和風だしの素(顆粒)………大さじ 1

【作り方】

- ① 米を洗い30分から1時間水に漬け、吸水させてザルにあげておく。
- ② ショウガの皮を剥き、千切りにする。油揚げは湯通しして余分な油を取り、細切りにする。
- ③ 炊飯器へ米、Aの調味料を入れ、2合目まで水(分量外)を入れ軽く混ぜる。
- ④ ショウガと油揚げを表面全体へちらし、混ぜずに炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら10分蒸らし、底から全体を混ぜれば出来上がり。

from/ 産地 高西地区(四万十町) [ショウガ]



冬に摂りたい、体を温める身近な食材

高知県は日本一のショウガの産地。中でも四万十町は、県内トップの生産量を誇ります。しっかりと根を張ったショウガは、大きなものでは4kgを超えることも。秋の収穫時期には農家が総出で作業を行い、畑にいくつものコンテナが並ぶ風景は町の風物詩となっています。

体を温める効果のあるショウガは、これからの季節にピッタリ！ 体温を上げることで免疫力が高まり、風邪の予防効果も期待できます。保存する場合は水けを拭き取り、新聞紙に包んで冷暗所へ。皮をむいて薄く輪切りにし、ザルなどの上で2、3日天日干しすると、さらに保存の効く乾燥ショウガが出来上がります。

レシピは、HPからご覧になれます。ご活用ください！



J Aは、各地区女性部の交流と組織の活性化を図ることを目的に、みそ造りに取り組んでいます。造ったみそは各家庭で使われるだけでなく、直販所で販売したり、学校給食用としても提供。地域の子どもたちを対象に、食の大切さを伝える「みそ造り体験学習」も行なっています。

米みその原材料はすべて国産。米は地元産を使用し、安全・安心にこだわって造られています。基本となる原料は同じですが、米麹と豆との比率、塩分濃度などによって仕上がりは様々。地域ごとに違う味わいがあるので、あなたのお気に入りを見つけてください。

女性部安芸地区吉良川支部の部員によって長年受け継がれてきた「吉良川味噌」。毎月3〜4回集まって、部員10人前後で手造りしています。室戸海洋深層水の天然塩と、地元産の米や北海道産の高級大豆を使用したこだわりの味噌。色あいが綺麗で、まろやかで上品な甘味と旨みは味噌汁にピッタリです。

道の駅キラメッセ室戸の直販所「楽市」では長年の人気商品。吉良川支所やJ Aファーマーズマーケット「とさのさと」でも購入できます。ぜひ一度、ご賞味ください。

室戸海洋深層水を使用した 女性部手作りの「吉良川味噌」



米みそ

日本人の食卓に欠かせない「みそ」。原材料の違いでいくつ種類がありますが、全国的にもっとも流通しているのが「米みそ」です。味にクセがなく、どんな料理にも合います。



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

幡多地区
「四万十しめじごはん」(まぜご飯の素)
「しめじ天ぶらの素」 各2袋セット



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 **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。

応募フォームからのご応募できます。



出題：ニコリ

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

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
----	---	---	---	---	---	---

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「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。

シ	メ	ジ	ア	オ	イ
ヨ	イ	ツ	ナ	ヒ	キ
セ	ン	タ	ク	レ	
キ	ナ	リ	タ	ツ	
サ	ソ	レ	ア	イ	
ビ	ン	ツ	ケ	イ	ス
ク	マ	ノ	ネ	ゴ	ト

10月号の答え [ヒメリンゴ]

ヨコのカギ

- ① サツマイモで作る洋風の焼き菓子
- ② 東がトン、北がペイなら南は
- ③ 布団や枕などのこと
- ④ 『万葉集』にはたくさん収められています
- ⑤ 漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
- ⑦ 板を用いることが多い練り製品
- ⑩ 箒(ほうき)と一緒に働きます
- ⑭ おうし座のプレアデス星団の和名。『枕草子』にも出てきます
- ⑯ いかつい——構えをした刑事
- ⑰ 天下の回り物です

タテのカギ

- ① さらさらと落ち続ける時計もあります
- ③ 新婚家庭には満ちあふれていそう。
—— 太りしちゃう人もいるかな
- ⑥ 朱肉がセットされたケースに入れることも
- ⑧ 「Rの付かない月(5～8月)に食べるな」と言われる貝
- ⑨ 京都の町家は——が狭いうなぎの寝床
- ⑪ グラウンドをならず道具です
- ⑫ 文系とよく対比されます
- ⑬ この商品は——パフォーマンスがいいね
- ⑮ 鍛えて日本刀などを作ります
- ⑰ 髪を刈り込むときに使います
- ⑲ 旅行のこと。——シューズ
- ⑳ こたつで丸くなりたいニヤ

コチットの
直販所めぐり



vol.23

幡多地区・佐賀支所管内 「まごころ市」

オススメ
食材!

ブナシメジ

シャキシャキ食感で、鍋にもピッタリ

太平洋に面した町、黒潮町佐賀は県内唯一のブナシメジ産地です。栽培が盛んになったのは30年以上前のこと。昭和50年頃にヒラタケの栽培が始まり、ブナシメジ・エリンギ・マイタケ・エノキと、様々な種類のキノコが作られるようになりました。現在は、栽培されているキノコのほとんどがブナシメジで、菌床で周年栽培されています。すっきり寒くなり、温かい鍋にはかせない食材、ブナシメジ。「まごころ市」で販売されているブナシメジは、あらかじめ石づきが取ってあり料理にそのまま使えて手間いらず。シャキシャキとした歯ごたえと、鼻に抜けていく香りをお楽しみください。



ブナシメジを使った加工品も販売されています。

「しめじ天ぶらの素」は、衣をつけて油で揚げるだけ。季節の野菜と一緒に作ってもオススメです!

「農業を楽しく」をアパレルからミニチュアまで!

組合員特典
あります!

2020 Spring Summer
リニューアル

オトナ可愛いデザインで
女性に人気の作業着
「MONKUWA」が
当サイトでお買い求め
いただけるようになりました。
※写真はイメージです

「かっこいいファーマーズウェア」

開拓の心を言葉に...!

「農楽コレ」

組合員のための農業アレコレ販売サイト

香川は農業の宝庫
農業コレを
チェック!

https://norakore.com

農楽コレ 検索

am a farmer



まごころ市

幡多郡黒潮町佐賀888
TEL 0880-55-2913
営業時間 7:00～15:00
定休日 1月1日～1月4日まで
販売内容 野菜、果実、刺身、精肉、
精米、加工品、花、野菜苗など

