

# 室戸市 東洋町 の恵み

The blessings of Muroto City and Toyo Town

農産物の紹介と  
おいしいレシピ集



# 室戸市・東洋町のご紹介

高知県東部に位置する室戸市と東洋町。

雄大な太平洋に面し、日本八景の室戸岬や室戸ユネスコ世界ジオパーク、生見サーフィンビーチなどが有名です。

年間を通して温暖な気候に恵まれた地域で、なすやピーマン、きゅうりなどの施設園芸が盛ん。

室戸市の千両や東洋町のポンカン、全国有数の産地です。



吉良川の町並み

### 室戸市・東洋町の農産物

なす	オクラ	ピーマン	西山きんとし
きゅうり	ししとう	ポンカン	ゆず
千両	黒耳びわ	ヤマモモ	キラ坊すいか



東洋町

海の駅 東洋町

生見サーフィンビーチ

ポンカン山

佐喜浜町

東洋町野根

室戸市

羽根地区

佐喜浜地区

西山台地

吉良川地区

室戸地区

道の駅  
キラメッセ室戸

むろと  
廃校水族館

室戸ユネスコ  
世界ジオパーク

室戸岬

## 高知県東部のグルメ・観光拠点 「道の駅キラメッセ室戸」



目の前に太平洋が広がる、眺めのいい道の駅です。  
直販所楽市は、地域の野菜や果実、鮮魚、花卉、加工品などが充実。  
食遊鯨の郷は、自慢の鯨料理をはじめ、カツオのたたきや牛ヒレ和風ステーキ、海鮮丼、お子様ランチなど、家族みんなで楽しめるレストランです。

〒781-6833 楽市 TEL: 0887-25-2918  
高知県室戸市吉良川町丙 890-11 食遊 TEL: 0887-25-3500  
定休日: 月曜日 (祝日の場合は翌日) 鯨館 TEL: 0887-25-3377





## 高知なす

- 害虫を捕食する虫（天敵昆虫）を利用した害虫駆除やハチによる受粉など、農薬に頼らない安全・安心な栽培に取り組んでいます。
- 「高知なす」は、生鮮なすでは全国で初めて機能性表示食品に登録されました。
- 「高知なす」に含まれる機能性成分のコリンエステルには、血圧が高めの人の血圧（拡張期血圧）を改善する機能や気分改善効果があることが報告されています。



recipe  
01

## なすと鶏肉の味噌炒め

ごはんのおかずぴったりに！こってりした口当たりがたまりません。

### 【材料】

（4人分）

なす……………4本  
片栗粉……………適量  
鶏もも肉……………80g  
ししとう……………8本  
赤ピーマン……………1個  
しょうが……………少々  
にんにく……………1片  
白ねぎ……………1/4本  
サラダ油……………大さじ1  
味噌……………大さじ2  
醤油……………大さじ1/2  
砂糖……………大さじ2  
酒……………大さじ1  
豆板醤……………小さじ1

### 【作り方】

1. なすは半分に切り、一口大に切って水で洗う。鶏もも肉は小さく切り、ししとうは切れ目を入れておく。赤ピーマンは種を取って一口大の3角形に切り、しょうがとにんにくは小さな薄切りにする。白ねぎは縦半分に切り、細切りにして水にさらす。味噌と酒、砂糖、醤油を混ぜ合わせておく。
2. なすの水気を取り、表面に片栗粉をまぶし、170℃～180℃の油で揚げる。ししとうと赤ピーマンも多めの油で炒め、油きりしておく。鶏もも肉をサラダ油大さじ1で炒め、しょうがとにんにくも炒める。豆板醤も加えてさらに炒め、なすとししとう、赤ピーマンも加えて炒め合わせる。
3. 合わせた調味料も加えて味をつけ、器に盛り付ける。水気を切った白ねぎを飾る。



## ピーマン

- 室戸市・東洋町を含むJA 高知県安芸地区は、ピーマンやなすなどの施設園芸による環境制御技術の先進地です。
- ハウス内の温度や湿度、二酸化炭素濃度などを農産物の生育に合わせて管理しています。
- 夜間の温度管理を徹底し、一年中安定した収穫量の確保を目指しています。
- 天敵昆虫を利用した害虫駆除など、安全・安心な栽培に取り組んでいます。



recipe

02

## ピーマンの塩昆布あえ

手軽に作れて、パクパク食べられる。お酒のおつまみにも♪

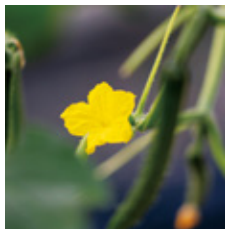
### 【材料】

(4人分)  
 ピーマン ……2個  
 塩昆布 ……15g  
 しょうが ……1片  
 白ごま ……少々

### 【作り方】

1. ピーマンはヘタと種をとって細いせん切りにし、サッと湯通しし、ぎつくしぼっておく。
2. しょうがはせん切りにする。
3. 1と2、塩昆布、白ごまを保存用袋に入れてよく振り混ぜる。空気をぬいてそのまま味をなじませる。





## きゅうり

- 環境制御技術を導入した、ハウスでの栽培が盛んです。
- ハウス内の温度や湿度、二酸化炭素濃度などを農産物の生育に合わせて管理しています。
- 天敵昆虫を利用した害虫駆除など、安全・安心な栽培に取り組んでいます。
- 緑が濃く艶があり、みずみずしさと張りのある程よい歯ごたえが魅力です。



## recipe 03 きゅうりと豚肉のオイスターソース炒め

シャキッと炒めたきゅうりが新鮮！

### 【材料】

(2人分)

きゅうり …… 2本  
 豚肉(こま切れ) …… 150g  
 しょうが …… 1片  
 酒 …… 大さじ1/2  
 片栗粉 …… 小さじ1  
 塩・こしょう …… 少々  
 ごま油 …… 大さじ1/2  
 オイスターソース  
 …… 大さじ1

### 【作り方】

1. きゅうりは皮を縞目にむいて乱切りにする。しょうがは薄切りにする。
2. 豚肉は酒、片栗粉、塩、こしょうをもみこむ。
3. フライパンにごま油を熱して2としょうがを強めの中火で炒め、肉の色が変わったらきゅうりを加えて軽く炒める。オイスターソース、塩、こしょうで味を調える。



## サツマイモ

- 雄大な太平洋を臨む、室戸市西山台地などで栽培しています。
- 西山台地は大昔、海底だったことから水はけがよく、肥沃な赤土で育ったサツマイモは味わいが豊か。
- 甘くて柔らかい皮と、ほくほくとした食感が特徴です。
- 海から潮風によって運ばれるミネラル成分も、サツマイモの味を深めると言われています。
- JA オリジナルブランド「西山きんとし」として出荷しています。



## recipe 04 西山きんとしのグラタン

おやつにもおかずにもなるので、家族みんなで楽しんで。

### 【材料】

(2人分)  
 西山きんとし  
 ……1本(約300g)  
 塩・こしょう ……少々  
 ナツメグ ……小さじ1/2~1  
 生クリーム ……1/4カップ  
 牛乳 ……1/4カップ  
 粉チーズ ……大さじ2  
 バン粉 ……少々

### 【作り方】

1. 西山きんとしの皮をむき、4~5cmの長さに切ってから5mmに薄切りにし、水につけてアクを抜く。
2. 水気をきった西山きんとしをペーパータオルを敷いた耐熱性のボウルなどに入れ、ラップをふんわりかぶせて500Wの電子レンジで6~7分加熱する。
3. オープン用の耐熱容器に1を半量並べ、塩、こしょう、ナツメグをふる。その上に残りの半量もせて、塩、こしょう、ナツメグをふる。
4. 生クリームと牛乳をかけ、表面に粉チーズとバン粉をふって、約200℃に熱したオーブンで20~25分焼く。





## ポンカン

- 東洋町と室戸市は全国有数の生産量を誇っています。
- 太平洋に面し、温かく雨の多い、ポンカンに適した立地条件のもと栽培しています。
- 収穫後は約1ヶ月間寝かせ、優しい味と鮮やかなオレンジ色になるまで追熟させます。
- 完熟を迎えたポンカンは糖酸度光センサーで選果し、JAオリジナルブランド「土佐よさこいポンカン」として出荷しています。



## recipe 05 | ポンカンのカップゼリー

こどもも大好き！ポンカンの優しい甘さが懐かしい。

### 【材料】

(4個分)

ポンカン …………… 4個  
ゼリーの素 (クール)  
…………… 適量  
熱湯 …………… 200ml

### 【作り方】

1. ポンカンの上 1/3 をカットし、フォークなどで中身をくり出す。
2. 果肉を小さいサイコロ状に切って、12個取り置く。
3. 2の残りをもんで裏ごしし、果汁にする。
4. ボウルに熱湯 200ml とゼリーの素を入れ、かき混ぜる。溶けたら3を加えてよく混ぜる。
5. 1のカップへ注ぎ入れ、2を3個ずつトッピング。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



野菜ソムリエ  
上級プロ

にしむら ゆか  
西村 有加さん

約6万人いる野菜ソムリエの中で  
日本で初めて、

「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」

という最高峰の資格を併せて取得。

野菜・果物の声と生産者の想いを届ける『ベジフルエバンジェリスト』。  
全国での講演や野菜のブランディング、レシピ開発など幅広く活躍。  
テレビ・雑誌等メディア出演も多数。  
高知県観光大使として、高知の野菜・果物の魅力を様々な場面で発信！

JAグループ高知 Presents

ベジフルレシピ

「ベジフルレシピ」では、西村有加さんによる高知野菜のおいしい食べ方を動画で紹介しています。  
生産者の声や産地の風景とともに楽しみください。



## とろ～りなすピザ！

子どもにも大人気！なすのまるごとピザ。

### 【材料】

(2人分)

なす……………2本  
さば缶詰(水煮)  
……………100g  
ピザソース…大さじ3  
ピザ用チーズ…50g

### 【作り方】

1. なすは縦半分に切り、くり抜きやすいように切り目を入れておく(皮まで切れ目が入らないように注意)。皿に並べてラップをし、500Wの電子レンジで約4分加熱したら、皮を残して中身をくり抜き刻む。
2. ボールにさば、1のくり抜いたなすの中身、ピザソースを加え、混ぜ合わせる。
3. 1のなすに2を入れ、上からピザ用チーズをかける。
4. アルミホイルに3をのせ、チーズがとけるまでオーブントースターで焼く。





## ピーマンたっぷりやみつきパスタ

ピーマンは切り方を変えることで、食感の違いも楽しんで。

### 【材料】

(1人分)

ピーマン …… 3個  
 にんにく …… 1片  
 鷹の爪 …… 1本  
 しらす …… 40g  
 オリーブオイル  
 …… 大さじ2  
 白だし …… 小さじ1  
 パスタの茹で汁  
 …… 大さじ2  
 パスタ …… 100g

### 【作り方】

1. パスタを茹でるお湯に塩（分量外）をお湯の1%分加える。
2. ピーマンはヘタを取り、2個は1cmの縦切りに、1個は1cmの輪切りにする。
3. にんにくはみじん切りにする。鷹の爪は種を取る。
4. パスタを茹でる。
5. 茹でている間に、フライパンに3のにんにく、鷹の爪、オリーブオイルを入れて中火にかける。
6. にんにくが軽く色づいてきたら鷹の爪を取り除き、ピーマンを加える。
7. ピーマんに軽く火が通ったら、しらすの半量とパスタの茹で汁を加える。
8. ぶつぶつとしてきたらパスタをサッと絡め、白だして味を調える。
9. 皿に盛り付け、上に残りのしらすと6の鷹の爪をのせる。



## きゅうり・ゆず みょうが・大葉の即席漬け

きゅうりは薄切りでも、たたききゅうりでもお好みで♪

### 【材料】

(2人分)

きゅうり …… 1本  
 ゆず …… 1/2個  
 みょうが …… 1本  
 大葉 …… 2枚  
 塩昆布 …… 小さじ1  
 ごま油 …… 小さじ1  
 塩 …… 少々

### 【作り方】

1. きゅうりは皮付きのまま斜め薄切りにする。ゆずは皮を刻み、果汁を搾る。みょうが、大葉は細切りにする。
2. 保存用袋に1と塩昆布、ごま油、塩を入れ、軽くもみ、冷蔵庫で約10分味をなじませる。



## 西山きんときのミルクデザート

西山きんときの自然な甘さを活かしたデザート。

### 【材料】

(カップ6個分)

西山きんとき ……150g  
牛乳 ……500ml  
練乳 ……大さじ3  
ゼラチン(粉) ……10g  
湯 ……100ml

### ★トッピング

あずき  
ホイップクリーム  
お好みのハーブ類  
… 適量

### 【作り方】

1. 西山きんときは皮がついたまま1cm角に切り、水に約10分さらしたら水気を切り、ラップをして500Wの電子レンジで約4分加熱する。
2. 1の西山きんときを熱いうちに袋に入れ、ボールの底などで好みの粗さに潰す。
3. ゼラチンに湯を加え、よく溶かす。
4. ボウルに2の西山きんとき、練乳を入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。3のゼラチンを加え、さらに混ぜ合わせる。
5. グラスに4を注ぎ入れ、冷蔵庫で約2時間冷やして固める。
6. お好みでトッピングをのせる。



### 発行

JA 高知県消費拡大連絡協議会芸東支部

### お問い合わせ

781-6742 高知県室戸市羽根町乙1308  
JA 高知県芸東営農センター羽根事務所  
TEL:0887-26-1311

### 協力

室戸市農業研究会  
JA 高知県安芸地区甲浦柑橘部  
JA 高知県安芸地区園芸女性部芸東支部



