

# こうぐり

土佐の高知の  
あぐりのチカラ



特集

## 高知の花の魅力再発見

「今だからこそ感じる花と人のつながり」



農業をもっと楽しく!

農作業着を買うなら  
「農楽コレ」

広報担当者が届ける  
こうぐり! #13



自粛、自粛でなんとも窮屈だった一年を経て、この4月に進学、就職と一歩を踏み出している方も多いと思います。四万十町で撮影したこのソメイヨシノは推定樹齢75年。ソメイヨシノとしては長寿の樹で、開花直後の花びらは白く、徐々に桜色に変わっていきます。「去年も今年も花見の客が、げにしょうおらんよ」と、思っているのかも？時世がどうであれ、変わらず咲いてくれる花にほっと一息ついて、もうひと踏ん張りといきましょう。

「高西地区」 宗崎 紗也



「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  
LPガス集中監視センター ☎ 0120-182-571

編集後記



統括本部  
審査課  
橋本 太郎

心地のよい柔らかな太陽に包まれる季節になりました。今月号では「高知の花の魅力再発見」と題し、コロナ禍で花の需要が落ち込む中、高知県産の花を盛り上げようと奮闘した1年間の様々な取り組みを紹介しています。コロナ禍での不安や緊張があるこんな時こそ、生活の中に花を取り入れてみませんか？食卓の中心に、朝夕必ず通る玄関に、綺麗な花を飾るだけでホッと一息つけると思います。さて、昨年4月から幡多地区の広報を担当してきましたが、この度の人事異動で統括本部総合企画部審査課へ配属となりました。1年間と短い間でしたが、取材等にご協力いただきありがとうございました。担当は変わりますが、引き続き「こうぐり」をよろしくお願致します！



Facebook



とさのさとーJA高知県ー



JAグループ高知



精ぞう、大地と地域の未来。



土佐の高知のあぐりのチカラ

# こうぐり



03 輝け！新農人 [高西地区] 河野 桂太さん

04 **特集** 「高知の花」の魅力再発見

～今だからこそ感じる花と人のつながり

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「えいのう～」

16 **地区版** みんなのひろば・お知らせ

17 **タタタ** 幡多地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 農業をもっと楽しく！**農作業着を買うなら「農楽コレ」**

20 *Living with Flower*  
～花のある暮らし part2～ [tomoni flower]

21 **うちの台所** / 女性部安芸地区安芸支部 編

22 **コチットのイチオシ!** / タコライス  
【高知地区】春野支所管内「春の里」

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける **こうぐらム!**

表紙紹介  
トルコギキョウ



色の種類が豊富で、冠婚葬祭や家庭用など多くの場面で活躍する「トルコギキョウ」。一番人気のホワイトをはじめ、ピンク、ラベンダー、イエロー、グリーンなど幅広いカラーがあり、バレンタインの時期にはブラウンもよく使われます。

生産者



【香美地区・野市町】  
香美地区花卉部会 丸香特産支部  
しまのうち いさお  
島内 勇雄さん

香美地区花卉部会丸香特産支部では、3戸が1.4ヘクタールのハウスで40品種以上のトルコギキョウを栽培しています。収穫・出荷は11月から6月まで続き、香美地区では計30万本ほどを出荷。採花から3週間ほど日持ちするため、開花した状態で出荷します。部会では12年前から輸出事業に取り組み、市場経由でアメリカやカナダへ輸出。たった一輪で存在感があり、その場をバツと華やかにしてくれるため、高級花として需要が高まっているそうです。生産者の島内勇雄さんは「植物は人間と同じ。言葉は発さないが感情を持っている。その細かい感情を察し、必要としているものを与えるのが大切」と話します。



## 失敗から学んだ準備の大切さ

四万十町で露地ショウガ25アール、ピーマン10アールのほか、水稲やサトイモを栽培する河野桂太さん。就農当初は、「食べるのに困らないぐらいの規模でいい」と考えていましたが、経験を重ねるうちに「よいものを作り、収入を上げていきたい」と思うようになり、耕作面積を拡大するなど積極的に取り組んでいます。

両親が農家だったことから、河野さんにとって農業やその手伝いも昔から身近なもの。大学卒業後は県内の一般企業に就職しましたが、作業を手伝ううちに後継者として歩むことを決意し、平成25年に就農しました。就農1年目のころ、水稲のほ場整備が追い付かず、田んぼが雑草だらけに。その後の除草作業に苦労した経験から、畦塗りや代掻きといった初期の準備からが大切であることを実感。現在はほ場の整備はもちろん、土壌診断で水田の状態をしっかり確認しながら、過不足なく必要な成分を補えるよう施肥管理に努めています。

## ベストな状態のほ場を作る

ショウガの栽培では、土壌消毒やほ場へ入る際の靴の消毒に細心の注

意を払い、病害を出さず毎年ショウガを作っているように、ほ場を選ぶ際には特に気を使っています。ピーマン栽培では、出荷作業や人手が必要な時は家族や親戚にも協力してもらっていますが、「繁忙期以外はほぼ一人での管理。余分なコスト削減や省力化にもつながる」と、積極的に環境制御技術を導入。温度管理の自動化や栽培管理方法の改善をすることができました。

「農業は、何かをしたらずに効果や結果が出るとは限らない」と、管理するほ場を様々な角度で分析し、納得する品質の作物ができるよう努力を重ねる河野さん。「ベストな状態のほ場を作れるよう、植え付けや収穫のタイミングを考えた品目に取り組んでいきたい」と、まだまだ研究は続きます。

すぐに結果が出るとは  
限らないからこそ  
分析を重ね、  
品質向上を目指します



輝け！新農人 27

高西地区

河野 桂太さん (30)

【就農8年目  
ショウガ、ピーマン、水稲など】



# 「高知の花」の

# 魅力再発見

## 今だからこそ感じる 花と人のつながり

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、各種イベントや冠婚葬祭の自粛等で花の需要は全国的に落ち込み、市場価格が低迷しました。特に、昨年3～5月の取扱数量は過去3年の平均に比べ約3300万本減少し、取り扱い金額も約41億円減少（農林水産省「花きの現状について」2020年11月より）。一年以上経った今も、花の消費は低迷したままです。

このような中、高知県園芸品販売拡大協議会花き専門部会では、様々な形で「高知の花をPRし、花の需要促進に取り組みできました。今回は、この1年の取り組みと共に、花に秘められたチカラや可能性に迫ります。

※高知県園芸品販売拡大協議会：JAグループ高知と高知県で構成する組織。地域の実情や課題多様な実需者ニーズに対応した県産園芸品の販売拡大と農業所得の向上を図るため、産地と卸売市場、実需者との連携強化や、生産から販売までが一体となった流通販売などを行う。「花き専門部会」は、協議会の下部組織。



「高知の花」に対する認識が変わった1年

この1年はコロナ禍で大変な時期でしたが、様々な活動を通じて「高知の花」を見て、知ってもらえる機会になったように思います。最近、花屋では「高知の花で花束を作って欲しい」という方も増えてきたと聞いています。我々の活動が、お祝い事などに花を添えるきっかけになればいいなと思っています。

高校生花いけバトルは自発的に参加する生徒も出てくるなど徐々に広がりがつづいたので、さらに県域に広がるような働きかけを考えています。「花いけバトルは絶対やらないかん！」と、生産者からの応援と（株）土佐花き園芸市場の協力があって、たくさんの高知の花を揃えることができました。仲間と共に切磋琢磨しながら成長する生徒の姿を見ると裏方の我々もグッとくるものがあり、この活動は何としても続けていきたいと思っています。花いけバトルが記憶に残り、花を意識してくれるかもしれない。そうなることを期待し、今後も花育活動に力をいれていきます。

※所属・役職は、取材当時の内容となります。



1 Contents of activities

2月の牧野植物園での県産ユリ1,000本を使った展示「lily land（リリーランド）」



2 Contents of activities

SNSで広告配信「想いを花に込めて。大切な人に高知の花を贈ろう」



3 Contents of activities

本山町にある複合施設「モンベルアウトドアヴィレッジ本山」で、嶺北産の花を使った作品を展示



4 Contents of activities

1～3月、オーテピア高知図書館で県内の8つの花屋が交代で高知産の花を使った作品を展示



5 Contents of activities

春野高校での出前講座。花いけバトル形式で、5分間の制限時間で花いけにチャレンジ



## コロナ禍で「高知の花」がピンチ！

野菜や果物だけでなく、花の産地でもある高知県。施設で作付けされる切り花が多く、ユリ、グロリオサ、ブルースター、トルコギキョウなど様々な種類が栽培されています。特にユリは、テッポウユリを皮切りに生産を拡大。現在では全国第2位の生産・出荷量を誇り、品質の良さも高く評価されています。

しかし、新型コロナウイルス感染拡大は高知県内でも、花産地に大きな影響をもたらしました。令和2年3月と令和3年2月のJAグループ高知が取り扱う花の平均単価は前年比92%となり、出荷量も減少。昨年の緊急事態宣言前の2月頃から下がり始め、6月以降は前年を上回る販売になったものの、年末からの感染拡大を受けて再び落ち込みました。特に一本当たりの単価が高く、業務需要が主体のグロリオサやダリアなどが大きな打撃を受けています。

## 「高知の花」を知ってもらおう チャンスに！

状況が厳しい花業界に、農林水産省では花の需要喚起を図るべく「花いっぱいプロジェクト」など支援事業を開始。花き専門部会も事業を活用して、県内消費者の花の購入促進に取り組みました。

昨年5月には、県産のユリの魅力を伝える動画「#stay home with flowers」高知のユリをおうちで楽しむ」を配信。今年2月には牧野植物園で、県産のユリ1000本を使った展示「lily land（リリーランド）」を行いました。その他、県内の公共施設や観光施設へ県産の花を展示したり、母の日や父の日、バレンタインなどのイベントに合わせた「高知のお花を贈ろう」キャンペーンで購入を呼びかけるなど、生産者・消費者・花屋を繋いで県内外の消費者に花を身近に感じてもらうため、1年を通じて「高知の花」をPRしてきました。

取り組みの結果、母の日や父の日などには、消費者から県産の花を指定した注文が増加。これまで産地を気にせず買われていた消費者も、花に興味を持ち、「高知の花を買おう」という意識に変わりつつあります。

## 花と人の新しいつながり

コロナ禍でのPR活動は、「地元の花屋とのつながり」の大切さにも気づくことができました。これまで、県内の花屋に高知のグロリオサを置いていた所は多くはありませんでしたが、置いてもらうようになって、「こんなに扱いやすい花だったのか」と、お店の方に言われたことも。高知の花の良さをもっとJAが伝えることの必要性を改めて実感するきっかけになりました。花き専門部会の活動を通じて「高知の花応援店」制度も開始。今後さらにネットワークを広げていきたいと考えています。

花き専門部会は県産の花の魅力を知ってもらう「花育」にも力を入れ、数年前から「高校生花いけバトル」の普及を進めています。平成29年に第1回全国大会が香川県で開催されて以降、全国的に広がりを見せている高校生花いけバトル。高知県は、昨年2月に中学生を対象に初めて高知大会を開催し、6校から13チームが参加しました。今年度は、練習会を3回開催。高校への出前授業も行いました。

県立春野高校では、昨年9月に1年生95人が授業で花いけバトルを体験。県内産のトルコギキョウなど50種類以上の花材が用意され、実際の花いけバトル形式で、5分間の制限時間で花いけにチャレンジしました。「これだけの花に触れることは一生に一度あるかないか。こんなチャンスはないから、楽しんでやってほしい」と、呼び掛ける先生。生徒たちにとって、「高知の花」の魅力に触れる貴重な時間が学校現場でも進んでいます。







冷凍王子・西川剛史さんが伝える！  
「高知野菜」の冷凍ストック活用術



広報誌 こうぐり(令和2年5月号)にも登場いただいた、冷凍王子こと冷凍生活アドバイザーの西川剛史さんの YouTube動画チャンネルで、高知野菜の魅力を伝える「野菜の冷凍ストック活用術」をご紹介いただきました。

ニラ、ナス、ショウガ、ミョウガの冷凍保存方法と、冷凍野菜を使ったレシピがご覧いただけます。ぜひ、ご家庭で活用してみてくださいね！

動画はこちらから  
冷凍王子にっしー【冷凍チャンネル】



「土佐・ぶんたん祭」  
とさのさとでPR



土佐文旦振興対策協議会は3月7日、高知市のJAファーマーズマーケット「とさのさと」で「土佐・ぶんたん祭 in とさのさと」を開きました。県内から集まった生産者や関係者ら約50人が「土佐文旦」をPR。約1.3tを用意し、来場者に販売しました。会場には箱入りの土佐文旦の即売や発送の受付コーナー、1玉から購入できるブースや「文旦ムキムキ実演」ブースもあり、ジュースや菓子類など加工品も販売しました。用意した土佐文旦は完売し、その7割以上は県外へ発送されました。

2021  
APRIL

JA高知県



トップニュース

### 土佐岩戸米が入賞 米・食味分析鑑定コンクール

土佐市の土佐岩戸米営農組合は3月10日、統括本部を訪問し、「第22回米・食味分析鑑定コンクール国際大会早場米部門」での入賞を報告しました。静岡県で開かれた同コンクールで、同営農組合の生産者が入賞枠を独占。金賞に山本晴記さん、特別優秀賞に野村孝秀さん、野村雄一さんが選ばれました。

「土佐岩戸米」は特別栽培米で、豊富な地下水を利用し、減農薬、有機肥料で栽培。JA出荷分は土佐市内の学校給食に利用されるほか、一部量販店などで販売されています。副組合長の野村和仁さんは「食味にこだわって生産者が切磋琢磨して栽培している。JAや行政とも連携して生産を盛り上げたい」と、今後への思いを話しました。



秦泉寺組合長(左端)に受賞を報告する生産者(高知市で)

### 業種を超えたマッチング ホテル従業員が 農業関連施設で副業

JA高知県は、コロナ禍で休業中の高知サンライズホテルと雇用における業種間連携を始めた。休業中に副業を希望するホテル従業員を対象に、農業求人情報サイト「あぐりマッチこうち」掲載案件を提案。希望条件等を確認し、現在9人が農業関連施設で就業しています。

2月から春野育苗センターをはじめ、高知市、土佐市、南国市にある農業関連施設で働いています。就業場所によって作業内容は異なり、水稲の育苗作業や花きの収穫、ニラの調整作業などに従事しています。

今回の取り組みをきっかけに異業種間連携を進め、「あぐりマッチこうち」を活用した助け合いの仕組みを構築していきます。



農業関連施設で働くホテル従業員

## お得な JA高知県限定 JAカードのお知らせです

対象の直売所で  
JAカードを  
ご利用いただくと

5% 割引!



JA高知県対象の直売所

- 【高知市】  
JAファーマーズマーケット とさのさと  
アグリコレット(飲食ブース以外) / 春の里
- 【南国市】  
かざぐるま市 / 風の市 / ごとおち市
- 【高岡郡日高村】  
ふれあい市
- 【幡多】  
JAグリーンはた中村店「ふれあいの店」  
JAグリーンはた宿毛店「産直びかいち」

JA高知県の  
給油所をご利用の方



※ 対象店舗でお買い物の際にJAカードでお支払いいただくと、JAカードご利用代金ご請求時に、その利用分から5%を割引いたします。一部、割引対象外の商品・サービスがあります。  
※ ApplePayでのお支払いは、割引対象外となります。  
※ JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのカードは、特典の対象外です。  
※ 本特典は、2021年3月現在のものであり、予告なく割引率の変更や特典を終了する場合があります。

本特典は、2021年3月現在のものであり、予告なく割引率の変更や本特典を終了する場合があります。

JAカードのご入会・お問い合わせは、お近くの支所まで。



## 新たなチャレンジ！

### 新設JAグリーンで 女性部のお弁当を販売

4月10日、四万十市中村にある「JAグリーン四万十店」がリニューアルオープンを迎えました。

女性部幡多地区では、同店で手作り弁当を販売するために1年以上前から準備を進めてきました。数十回にわたる勉強会や試作会などを開き、美味しいお弁当を目指して奮闘中！ どんなお弁当が並んでいるか、ぜひ店舗をチェックしてみてください。



幡西地区グループ

唐揚げと生春巻きがメインのお弁当を試作。JAグリーン中村店で20個ほど販売したところ即売り切れ、大好評でした。ボリュームたっぷり、とても美味しそう。



中村支部グループ

試作したメニューは、丼物。鶏そぼろやシャキシャキのニンジンなど彩り豊かな具材が盛り付けられた美味しそうな丼が完成しました。試作の後は反省会を開き、コストや所要時間などについて意見を出し合い議論を重ねます。



写真は2グループですが、計4グループが販売予定です。JAグリーン四万十店にお立ち寄りの際には、ぜひご賞味あれ！



model **D** Item

① ヤッケパーカー 3,190円  
(着用色：ベリー)

② ヤッケパンツ 2,090円  
(着用色：ベリー)

model **E** Item

① デニムサロペット 4,620円  
カラー：全2色(着用色：サックス)  
サイズ：M~3L



着脱は前ファスナーでラクラク、肩にかかる負担を減らすため、密度が高くて軽い素材を使っています。大きな左右サイドポケットはフラップ付きで収納力抜群。脇メッシュ仕様なので熱がこもらず、両サイドのストレッチが効いて、ゆったり着られます。

② デニムワークハット 2,640円  
カラー：全2色(着用色：サックス)

③ ヤッケアームカバー 880円  
カラー：全3色(着用色：ピーグリーン)

ヤッケとお揃いのはっ水アームカバー。水や汚れから守ってくれます。全長が長めなので、二の腕までしっかりガードします。

**男性用のカッコイイ農作業服も要チェック!**

「農楽コレ」はこれまで、女性用の農作業服「MONKUWA」を中心に商品を展開してきましたが、男性からも「商品が欲しい」との声が寄せられたため、3月末より商品を拡充しました。「カッコいい」「おしゃれ」それでいて「快適」な、新しい「農楽コレ」をお楽しみください。

輸入おもちゃ  
ジョンディア 7930  
トラクター BRUDER 1/16

ジョンディア  
シェルパーカージャケット

農魂 Tシャツ

② ガーゼもんぺパンツ 2,640円  
カラー：全4色(着用色：ピーチ)  
サイズ：M~3L

夏涼しくて冬暖かい W ガーゼ生地で、股上が深いので背中が出る心配がありません。左右のタック入り大きめポケットは物を入れても落ちにくい作りです。通気性が良いことからハウス作業時には特にオススメです。

③ Wガーゼワークハット 2,640円  
カラー：全4色(着用色：ピーチ)  
サイズ：F(フリー)

肌触りがよく、通気性に優れている W ガーゼ素材で作りました。スナップで前を留められる長めの日よけ布は取り外し可能。保冷剤が入られる内ポケットが付いているので首の暑さを防ぎ熱中症予防も!



model **C** Item

① ロゴパーカー 3,190円  
カラー：全2色(着用色：ホワイト)  
サイズ：M~3L



紫外線カット・はっ水加工が施され、風・汚れから優しく守ってくれます。袖下両脇にメッシュ素材を配置することで熱を逃がし、空気膨れを防ぎます。

昔ながらのモンペの代表柄「井桁(いげた)」と現代の「#(ハッシュタグ)」をイメージ。モンクワのロゴイメージを、「ヤッケパーカー」に表現しました。男女問わず着用が可能です。

② ヤッケパンツ 2,090円  
カラー：全4色(着用色：ネイビー)  
サイズ：M~3L



紫外線カット・はっ水加工が施され、風・汚れから優しく守ってくれます。ウエストはゴム仕様ヒモ付なので調節が可能です。足首まわりは裾ゴムを二重にすることで土埃の侵入を防ぎつつ、長靴を使用したときに生地がもたつのを防ぎます。

model **A** Item

① ヤッケパーカー 3,190円  
カラー：全3色(着用色：ピーグリーン)  
サイズ：M~3L

紫外線カット・はっ水加工が施され、風・汚れから優しく守ってくれます。後身頃を長く取り、ヒップ周りをカバー。各裾口はニットパイピング仕立てで、かぶりやすい大き目フード、両サイド4つのポケットで使いやすく、農作業をサポートします。

② ワーキングショートエプロン 2,640円  
カラー：全4色  
(着用しているのは、カーマインレッド)

ストレッチが効いて着心地の良さが人気です。大小9種のポケットで作業時に乱雑になりがちな様々な小物をスッキリ収納。農作業・ガーデニングはもちろん、スタイリストエプロンとしても幅広く活用できます。



③ デニムもんぺパンツ 3,190円  
カラー：全2色(着用色：インディゴ)  
サイズ：M~3L



model **B** Item

① ワーキングロングエプロン 3,190円  
カラー：全4色(着用色：グリーン)

中厚ストレッチ素材のよく伸びて動きやすく、様々なサイズのポケットで収納力は抜群。ロング丈で膝までをカバー、それぞれの裾部分はマジックテープで固定することができるので、作業中や歩行の時に邪魔になりません。



ありそうで無かったデニム素材のモンペパンツ。ウエストはヒモで調節可能、汚れが目立たない生地感。ゆったりとしたシルエットで作業中も快適、左右の大きなポケットも使いやすく工夫されています。

農業をもっと楽しく!

# 農作業着を買うなら「農楽コレ」

動きやすい仕立てになっていて、立ち座りの動作が楽にできてすごくいい!



J A 高知県女性部フレッシュミズ部会安芸地区安芸支部の皆さん

組合員のための農業専門ネットショップ「農楽コレ」では、農業がもっと楽しくなるアイテムを取り揃えています。今回注目したのは、安心・安全・快適に作業ができる、女性のための農作業着ブランド「MONKUWA (モンクワ)」。年齢を問わず着用できるオシャレなデザインと、機能性を備えたアイテムが人気です。女性部フレッシュミズ部会の皆さんに着用していただいたアイテムをご紹介します。

**購入手順**

- ① 「商品/グッズ」をクリックし、お気に入りの商品をカートに入れてご購入ください。
- ② ページ上部の「新規会員登録」に進み、所属情報にチェックを入れて「都道府県」と「JA 営農センター名」を選ぶと、組合員特典が受けられるようになります!

**組合員登録特典**

- ① **ポイント**  
ポイントが **110円(税込)** ごとに **5ポイント!** (通常は3ポイント)
- ② **送料**  
**8,800円(税込)** 以上の購入で **送料無料!** (通常は11,000円以上の購入)

ネットショッピングモール  
農業をもっと楽しくする  
アレルも農楽コレ  
**農楽コレ**  
組合員の方は  
お得にお買い物が可能です



<https://norakore.com/>







安芸地区と言えば、やっぱりナス!  
いろいろな食べ方で  
お楽しみください。

レシピは、HPからご覧になれます。ご活用ください!

女性部レシピ  
**うちんくの台所**  
安芸地区安芸支部 編



安芸地区安芸支部  
野町 節子 支部長

電子レンジで加熱簡単! /

ナスと蒸し鶏の  
梅ソース



【材料・4人分】

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ナス 4本       | 梅干し 4個      |
| ささみ 160g    | 味噌 大さじ1と1/2 |
| 酒 大さじ1      | 砂糖 大さじ3     |
| 塩 少々        | 酢 1/4カップ    |
| 片栗粉 少々      | しょうゆ 大さじ3   |
| ミョウガ 2個     | ごま油 小さじ1    |
| ミツバ 1束      | ゴマ 大さじ1     |
| カイワレ大根 1パック |             |

【作り方】

- ① ナスはへたを切り落とし、縦に6つに切る。耐熱皿に広げ、ラップをして電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
- ② ささみは筋をとり、酒、塩をしてフォークで穴を開ける。片栗粉を薄くまぶして電子レンジ(600W)で約5分加熱し、せん切りにする。ミョウガはせん切りにし、ミツバ、カイワレ大根は熱湯でさっと湯がき、一口大に切る。
- ③ 梅干しは、種を除いて裏ごしする。味噌、砂糖と一緒にボウルに入れて混ぜ合わせ、酢、しょうゆ、ごま油を加えてよく混ぜる。
- ④ ③のボウルの中に、①②とゴマを入れて和える。

米ナスの  
器も丼じ  
食べられるっ

【材料・2人分】

- 米ナス 1個
- (肉味噌)
- |                  |
|------------------|
| 豚挽き肉 150g        |
| タマネギ 1/4個        |
| ショウガ(みじん切り) 小さじ1 |
| ニンニク(みじん切り) 小さじ1 |
| 赤唐辛子の輪切り 1/2本分   |
| サラダ油 大さじ1/2      |
| 味噌 50g           |
| 砂糖 大さじ1          |
| 酒 大さじ2           |

【作り方】

- ① 米ナスは縦半分に切って、スプーンで中身をくり抜く。タマネギをみじん切りにする。
- ② 170°Cの揚げ油で、くり抜いた米ナスを皮から揚げ、やわらかくなる前に取り出す。米ナスの中身も揚げて取り出す。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、ショウガ、ニンニク、タマネギを炒め、しんなりしたら豚肉と赤唐辛子の輪切りを加えて炒める。豚肉がパラパラになったら、弱火にして味噌、砂糖、酒を加え、肉味噌を作る。
- ④ ③の肉味噌に②の米ナスの中身を入れ、くり抜いた米ナスの中に入れる。
- ⑤ ④にケチャップをかけてピザ用チーズをのせる。アルミホイルの上のせ、グリルに入れて中火で8分焼き上げる。



米ナスの  
肉味噌グラタン



高知の花は、生産者の方が  
丁寧に作られているから、  
持った瞬間に  
品質の良さが分かります。

Living with Flower [vol.1]  
～花のある暮らし part2～

大切な人への贈りものに。

ミステリードリーム(スカン  
ユリ)、ランキユラス、  
コチョウランなど高知の花  
を中心に、約15種類の草  
花で作られた花束。  
(写真は5,000円)



「地」

元の方に高知で作られた花をもっと  
知ってもらいたい」と笑顔を見せる、  
フラワーデザイナーの橋田智彰さん。高知  
の花への意識が変わったのは、平成30年に  
リリーアンバサダーに就任してから。ユリ  
のほ場を見た時に栽培環境を知り、生産者  
の思いに触れたことで、より一層花に対す  
る興味や思い入れを持つようになりました。  
今、店内の花の8割以上が高知県産。ユリ  
やグロリオサ、ダリアなど、色鮮やかな高  
知の花が並びます。

「高知の花は生産者の方が丁寧に作られて  
いるから、持った瞬間に品質の良さが分か  
ります」。生産者を知ったことで、お客様と  
の会話のきっかけになったり思い入れを  
持つ提案ができるようになったそう。個性  
豊かな高知の花をいつもと違った角度から  
楽しめるよう、様々な組み合わせや飾り方  
を提案してくれました。

コロナ禍により昨年からは地産地消の動き  
が強まったことで、地元の花の良さを地元  
の方に知ってもらおうと、牧野植物園での  
ユリの装飾や高校生花いけバトルなど様々  
な活動にも参加している橋田さん。「自分自  
身も成長させてもらって感謝しています」と、  
新たな気付きや刺激をもらいながら、  
高知の花の良さを伝えるため日々情報発信  
を行っています。



tomoniflower (トモニフラワー)  
高知県高知市土居町7-8  
Tel:088-856-5187  
Fax:088-856-5157  
営業時間 10:00～19:00  
定休日 月・火

instagram.com/  
tomoniflower/





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



詰め合わせ内容は  
おまかせとなります。

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3年 **5月5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。

## 「とさごろ」野菜詰め合わせセット

ジュースや漬け物など高知特産の加工製品もお届けする場合がございます。

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

応募フォームからも  
ご応募できます。



出題：ニコリ

### → ヨコのカギ

- ① 東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- ② ランチュウやコメットはこの一種
- ③ ドライバーで締めたり外したり
- ④ 威力があつて速い球のこと
- ⑥ ムジュンのムが表す物
- ⑧ 矢をつがえます
- ⑩ スマホの検索\_\_\_\_を削除した
- ⑬ うずら豆は、\_\_\_\_豆の品種の一つです
- ⑮ 靴を数えるときに使う言葉
- ⑰ 1000kg は 1\_\_\_\_です
- ⑲ 漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です

### ↓ タテのカギ

- ② お稲荷さんのお使いです
- ⑤ 小さな子どもに読み聞かせることも
- ⑦ 1を聞いて\_\_\_\_を知る
- ⑨ ひいて木を切ります
- ⑪ 赤、白、八丁といえは
- ⑫ 授業が始まる前に鳴ります
- ⑭ 4月1日のエイプリルフールにはついてもいいとか
- ⑯ 金太郎は長じて坂田\_\_\_\_となりました
- ⑰ にっこりするとへこみます
- ⑲ 精製してガソリンを作ります
- ⑳ 日光市の景勝地の一つ、\_\_\_\_の滝

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「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、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。  
また、お便りの内容を誌面に紹介する際に、名前(姓のみ)またはイニシャルを掲載させていただく場合があります。

チ	ラ	シ	ン	ス	シ	ン	サ
ホ	オ	タ	フ	イ			
ネ	ツ	テ	シ	ユ			
ズ	コ	ン	ト	ウ			
ミ	ジ	ン	コ	ウ	キ		
ト	ツ	パ	パイ				
リ	ス	キン	ケ	ア			

3月号の答え [シュンミン]



# コチットのイチオシ! vol.01

春野産の大玉トマトを使った



高知地区  
春野支所管内「春の里」**タコライス** 500円

真っ赤なトマトが食欲そとる～!



毎朝9時のオープンからたくさんの買い物客で賑わう、直販所「春の里」。新鮮な野菜や花はもちろん、お弁当や加工品などの品ぞろえも豊富! 今回は、人気のお弁当の1つであるオススメ丼を紹介するコチ～♪

角切りトマトがゴロゴロ入って、卵をドーンとのせた「タコライス」。高知市春野町の野村妙子さんの手作り、ほぼ毎日お弁当コーナーに陳列されているよ。使われているトマトは、甘みとさわやかな酸味のある自家製の「大玉トマト」。この他にもオムライスやカレーもあって、全て野村さんのお手製なんだ! 赤いトマトが目を引き、見た目もオシャレで手軽に食べられるから女性にも人気の商品だよ。

野村さんの作る丼シリーズは、JAファーマーズマーケット「とさのさと」でも販売中コチ! 立ち寄った時には「今日は何の丼があるかな～?」と、お弁当コーナーを覗いてみてね!



**春の里**  
高知市春野町西分512-2  
TEL 088-894-2225  
営業時間 9:00～18:00  
(コロナ感染拡大防止のため当面 17:00まで)  
定休日 1月1日～1月4日まで  
販売内容 野菜 果物 花 精米 加工品など



## とさごろ

今月のオススメは  
**「小夏」!**



<https://tosagoro.com/>

とさごろ 検索

2月にオープンしたネット通販サイト「とさごろ」が、今月オススメするのは「小夏」! 小夏は、外皮を剥き白い甘皮と実と一緒に食べることで、爽やかな酸味に加味され上品な甘みを楽しむことができます。家庭用だけでなく、贈答用もありますので、贈り物にもピッタリ! ぜひ「とさごろ」をご利用ください。



高知県で人気の柑橘 **小夏**  
限定品 5kg

【お詫びと訂正】  
広報誌「こうぐり」3月号の内容の一部に誤りがございました。深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

■特集1 7ページの春野森山産「うなぎ蒲焼(大)」の説明文  
【正】全国水質調査 No.1に選出された日本15河川のうちの1つ、仁淀ブルーで馴染みのある高知県「清流・仁淀川」の伏流水で育てられたうなぎの蒲焼です。時間をかけて、大切に育てられたうなぎを、生産者自らが丹念に蒲焼加工を行っています。徹底して「焼き」にこだわり、ふっくらと香ばしい、鰻本来の旨みや風味が伝わる高知県の国産うなぎを、ぜひご賞味ください。