

こうぐり

土佐の高知の
あぐりのチカラ



特集

新3か年計画を策定
第3期通常総代会

地域にとって
なくてはならない
JAであり続けるために
負けない体を作ろう！



広報担当者が届ける
こうぐりラレ!
#18

夏真っ盛り。

振り返ると、去年から季節の変わり目を
あまり感じられないような気がする。

外出時のマスクがそれぞれの季節の

「香り」を感じづらくさせているからなのか……。

コロナ禍の暗い話題が多い中、
ふと聞き覚えのある声がした。

蝉の声だ。

長い間土の中で飛び立つ日を待ち望む。
晴れ渡った空に夏を感じて羽を伸ばし、
力の限り鳴き始める。

生命力溢れた蝉しぐれに、
少し元気をもらつた気がする。

さあ、負けずに明日からも頑張ろう。

【共済事業本部】 長瀧 寛美



「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



土長地区
組合員課

森光 亜衣

4月から土長地区の広報を担当させていた
ただいております。私生活も含め、カメラを持
つのは、ほぼ初めて。操作から取材の段取
りと日々、奮闘しております。初心を忘れず
土長地区的魅力をどんどん発信していきま
す！ よろしくお願ひいたします。

先日、南国市園芸女性部の役員さんを対
象に開いた『料理研修会』に参加させてい
ただきました。新型コロナウイルス感染症
の影響により、思うような活動ができない
中、様々なことが制限される昨今ですが、
パワフルな皆さんの姿はとてもキラキラ
していました。そのような独自の取り組み
についても、発信していくべきないと感
じました。活動の様子は、17ページの「チク
カツ！」で紹介しています。ぜひ、ご覧くだ
さい。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策
をしっかりと『高知の夏』を満喫しま
しょう♪



JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。



たくさん獲れた日は嬉しい
今日は、検査員から
100点をもらいました

失敗を教訓にして

就農して3年目。3月末に植え付けした650本の苗の収穫は、5月から始まり12月まで続く予定です。土づくりから定植、管理や出荷まで作業のほとんどを柴さんが1人で行っています。

昨年、通路に雑草が生えるのを防ぐためにマルチを全面に張ったところ、畝の中の湿度が上がって米ナスの根が張らなくなり、生育に遅れが出てしました。今年はその教訓を生かし、マルチの張り方を変更。これまで1本の苗から5ケース分（1ケース9個）程の収穫量でしたが、今年は7ケー

「農家に生まれたため、幼い頃から農業は身近な存在。よく父親を手伝っていました」と、農作業をする父親の背中を見て育った柴美月さん。高校の実習の時に作物を育てたことで、苗の成長や収穫の喜びを体験。就農への道に迷いはありませんでした。

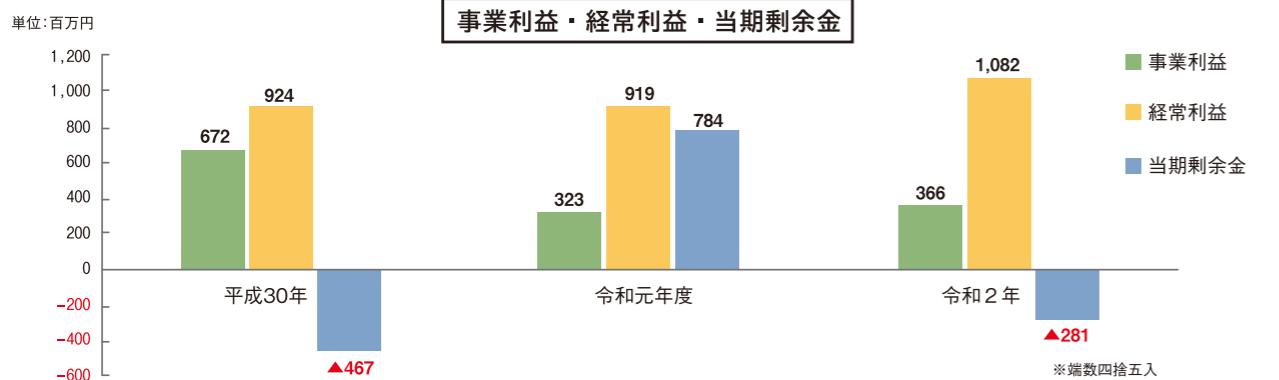
女性にも農業に興味を持つてほしい

現在 使用していないハウスを修繕し、作付面積を拡大中。収量品質の良いものを出荷できるよう秀品率の向上も目指します。「たくさん獲れた日は嬉しい。今日は出荷に持ち込んだところ、検査員から100点をもらいました」と、笑顔を浮かべる柴さん。農業へのやりがいを感じながら、「農業は全般的に男性が多いので、気軽に相談したり、情報交換や収穫の喜びなどを話し合ったりする相手が周りに少ないです。女性の方にももっと農業に興味を持つてもらえたたら嬉しいですね」と、仲間が増えることを期待しています。



令和2年度の事業報告

令和2年度は、マイナス金利などによる金融情勢が続くな、新型コロナウイルスの感染拡大で業務用や贈答用の農畜産物を中心に需要が伸び悩むとともに、消費宣伝活動や訪問活動の相次ぐ自粛により事業全般に影響が生じる1年となりました。収支状況については、事業総利益は160億616万円で、事業管理費の156億4,061万円を控除した事業利益は3億6,554万円、経常利益は10億8,243万円、当期剰余金は▲2億8,090万円となりました。なお、金融機関の安全性を示す自己資本比率は16.15%とJAバンクの定める基準を上回っています。



新役員紹介

任期満了に伴う役員改選において、理事48人、監事5人が選任されました。
その後、翌日に開かれた理事会で代表理事および役付役員を決定しました。

——本部役員——



代表理事専務(統括本部担当)
島田 信行



代表理事副組合長
前田 優夫



代表理事専務(管農販売担当)
青木 厚林



代表理事専務(信用共済担当)
畠山 博文



常勤監事
北添 和明



代表理事専務(購買担当)
大原 光鶴



◎ 本部非常勤理事
久岡 隆、林 幸一
川井 由紀、野町 亜理
中村 富貴、宮地 幸
尾崎 文彦、松田 哲幸

組合員の皆様に愛され
利用されるJAを目指して



代表理事組合長
秦泉寺 雅一

組合員の皆様におかれましては、日頃より管内の農業振興及びJA事業に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申しあげます。

さて、この度の総代会での役員改選を受け、6月29日の理事会にて、JA高知県2期目の代表理事組合長に改めて就任いたしました。私たちを取り巻く金融情勢や農業環境は大変厳しく、2期目の就任にあたり、その責任を重く感じています。総代会では、経営基盤強化を含む3か年計画が承認されました。中でも支所再編については、どの地区からも様々なご意見をいただきました。組合員の皆様にご不便をかけることもあります、苦しい思いであります。金融情勢の変化の中、将来に渡って組合員の営農・生活を支えていくには、経営を健全に保ち、安定した運営を行うことは重要な責務であります。

また、昨年度の米の不適切事案では調査委員会より、コンプライアンス意識の欠如、内部管理体制の不徹底という指摘がありました。消費者・取引先・生産者からの信頼回復に向け、組織全体で再発防止策に取り組んでいるところですが、この努力を成果に結びつけるためにも、気を緩めることなく取り組んで行きます。

組合員の皆様に愛され利用されるJAづくり、そして、経営理念にあります通り「組合員・地域の皆様と共に良い『未来』をつくるため、全役職員一丸となって邁進してまいりますので、今まで以上のご指導とご支援を賜りますようお願い申しあげます。

新3か年計画を策定 第3期通常総代会



地域にとって なくてはならない

J A で あ り 続 け る た め に

JA高知県は6月28日、高知市の春野総合運動公園体育館で「第3期通常総代会」を開催しました。総代581人のうち、570人(うち、本人出席52人、書面出席513人、委任状出席5人)が出席。令和2年度の事業報告および剰余金処分案の承認、令和3年度の事業計画の設定、役員の選任など全11議案が審議され、全て原案通り可決されました。

また、令和5年度までの重点的な施策をまとめた新たな3か年計画を策定しました。確固たる経営基盤の確立により収支均衡を図り、今後とも「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を柱とする自己改革を進めています。



提出議案	
第1号議案	第3期(令和2年度)事業報告および事業報告の附屬明細書並びに剰余金処分案の承認
第2号議案	高知県農業協同組合の3か年計画
第3号議案	第4期(令和3年度)事業計画の設定
第4号議案	理事報酬
第5号議案	監事報酬
第6号議案	退任理事の退職慰労金
第7号議案	退任監事の退職慰労金
第8号議案	共済規程の部変更
第9号議案	高知県たばこ販売協同組合嶺北支部からの脱退
第10号議案	(株)いはく未来の経営支援
第11号議案	役員の選任

昨年度に続き今年も新型コロナウイルス感染拡大のリスクを避けるため、総代の皆様には書面による議決権行使への協力をお願いし、出席者にはマスク着用、会場内は座席配置の間隔をあけるなど、感染対策を行いました。開会の挨拶では、秦泉寺雅一組合長が米の不適切な取扱いなど複数の不祥事の発生について陳謝し、「こうした事態が二度と起ることのないよう全役職員がコンプライアンス意識を徹底し、相互牽制機能を果たす経営体制の構築に取り組んでいく」と報告しました。また、新3か年計画についてもふれ、「将来にわたって組合員の負託に応えるためには、改革を止めてはいけないと考えている。役職員一丸となって取り組んでいくので、一層のご理解・ご協力をお願いしたい」と決意を述べました。総代会の成立を報告後、議長に竹内淳さん(香美地区)が選出され議事に入りました。提出された11議案は審議の結果、全てが原案通り可決されました。

新3か年計画に基づき、改革を着実に実践



総代会 質疑応答

Q. 米の不適切な取扱いに関し、偽装された米の価格と普通の米の価格は違うと思いますが、農家の販売代金どのように処理をされたのですか。また、管理者としての内部状況把握がどのように行われていたのでしょうか。

A. 米の不適切取扱いの件では、皆様にご迷惑をおかけしたこと改めてお詫びいたします。農家の販売代金の支払処理については、該当地区では主に買取販売を行っています。農家の方に対しては、その当時の適切な方法で買い取りをしており、差額分はJAの損失として計上しています。管理者の把握状況については、今回の件が発覚し調査をしていく中で、上司に対して十分な情報が伝わっておらず、上司の管理体制も不十分であったことが判明しました。このことを踏まえて、ガバナンス体制の再構築を行うよう調査委員会から指摘を受けており、改善策に盛り込むようにしています。

Q. 第1期通常総代会でJAの子会社「(株)コスモスアグリサポート」への増資について可決されました。その後の現状について説明をお願いします。

A. 第1期通常総代会で経営再建のために6,000万円の増資について承認いただいた際、5か年計画をあわせて提案させていただきました。5か年計画の初年度は前作の影響を受けるため1,300万円の赤字計画でしたが、実績は600万円上振れた700万円の赤字となりました。昨年は600万円の黒字計画に対して、コロナの影響や購入苗の状態が悪かった等の理由により、420万円下振れた180万円の黒字という実績になりました。トータルでみると計画に沿った数値になっていますが、総代会で提案した計画は保守的な内容であったため、会社としてはもう少し上積みがほしかったと考えています。現在は、病気の発生や作業遅れ等はありません。課題を克服し、精度を上げている最中であり、JA高知県の協力をいただきながら再建に努めています。

Q. 第10号議案の(株)れいほく未来の経営支援について、役員を刷新することでしたが、新たな役員は農協の役職についていた方が入るのか、地域の生産に精通した方が入るのか説明をお願いしたい。また、土佐町からの無利子借入の8,300万円は3年間で返却をしなければならないところを、必要分を再度借入していることですが、これからの借入金についても無利子でやってもらえるのでしょうか。

A. (株)れいほく未来の新役員については、れいほく営農経済センターの部長を出向させて専務に、畜産に精通した嶺北出身の非常勤理事を取締役にしたいと考えています。また、南国市地区の常勤役員や現在の(株)れいほく未来

の役員である農業に精通した方などが入るようになっています。基金は子牛を導入する時に使用し内にした時に返していくものですが、これからも無利子でやってよいと言われています。

組合員、地域の皆様と共に より良い「未来」をつくるための経営基盤強化対策 新3か年計画 (令和3年度～令和5年度)

合併で目指したことと環境変化

県域合併構想は、高知県の人口減少・組合員の高齢化に備え、県域のJAグループの経営資源を結集して強い経営組織を作ろうと平成22年に検討をはじめ、準備期間を経て平成31年1月にJA高知県が発足しました。合併により各組織の業務を集約して効率化し、営農経済事業を強化するための施策等を実施してきましたが、想定できなかった長引くマイナス金利などの影響により、これまでJA経営を下支えしていた信用・共済事業の利益額が大きく減少はじめ、この利益減少傾向は今後さらに大きくなる見込みです。

(右表、収支シミュレーション参照)

経営基盤強化対策の目的と計画化

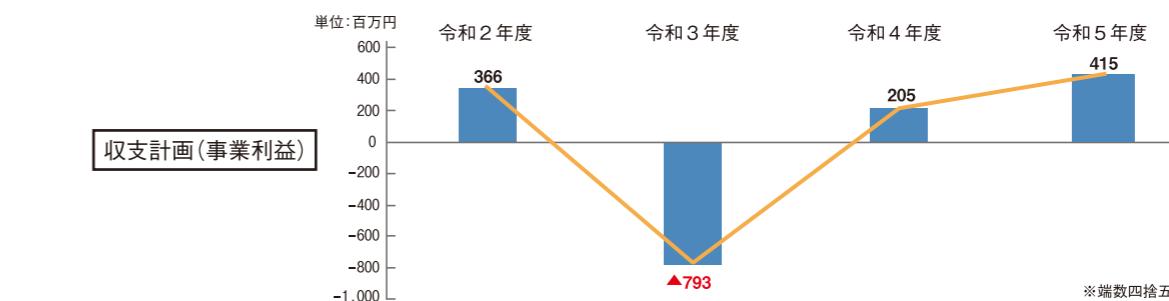
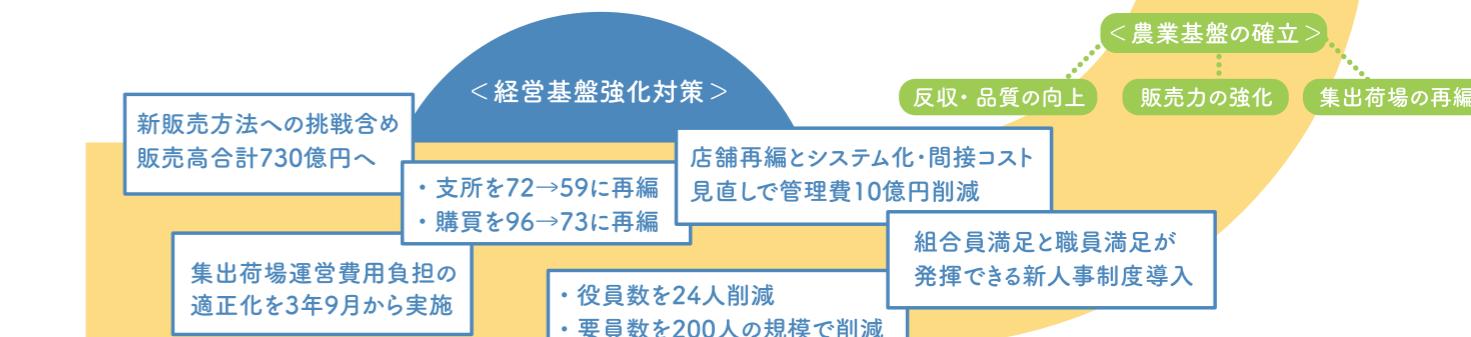
当JAをめぐる経営環境は、マイナス金利の影響に加え、人口減少や農業者の高齢化など大変厳しい状況です。このままの流れでは、毎年20億円以上の事業利益の赤字が続くことが見込まれ、JA本来の役割を果たせなくなる恐れがあります。

シミュレーション	R1(通年)	R3	R4	R5	R1→R5
JAの事業利益	▲314	▲2,025	▲2,379	▲2,621	▲2,306

この対応として、理事会で経営基盤強化対策の内容と進め方を協議。安定した経営を確立して組合員の負託に応えるJA事業を継続するためには、事業改革(経営基盤強化)が不可欠であることを確認し、令和2年6月の総代会において「経営基盤強化対策の基本方針の計画化」を提案しました。その後、常勤理事を委員とするプロジェクト会議や理事会で協議しましたが、令和5年度までに約30億円近い収支改善を積み上げる必要があることから、各対策の効果やそれによる影響、本部と地区の改革の整合性など何度も何度も見直しを行い、取りまとめたのが「新3か年計画」の骨子です。

新3か年経営計画で目指すJAの姿

- ① 改革の目的は農業者の所得増大等の自己改革の基本目標の達成です
- ② 合併時に掲げた反収・品質向上や販売力の強化を図るとともに集出荷場再編構想を実現することによって、組合員が安心して営農を続けることができる環境を確立します
- ③ このことを通じて心豊かな地域社会づくりを担う組織であり続けます
- ④ そのためには収支が均衡する経営の確立が必要です
- ⑤ 経営基盤強化対策に取り組むことで経営を安定させ「JAの使命を果たします」



2021
AUG.

JJA高知県



トップニュース

重要な
お知らせ

生産者の皆さんへ

食品衛生法の改正・施行（令和3年6月1日）により、
「加工食品等」の製造・販売をするにあたり、以下にご注意ください。

1. HACCPの考え方を取り入れた衛生管理（小規模な事業者等の場合）

全ての食品事業者は、「衛生管理計画の作成」と、「実施状況の記録、見直し等」が必要です。

2. 営業許可と営業届出

加工食品を製造販売する場合に、営業許可業種の変更や営業届出制度が新設されました。

（1）新たに「営業許可」が必要となるもの（例）

- ①「漬物類」の製造・販売……漬物製造業
- ②「干物類」の製造・販売……水産製品製造業
- ③「弁当・総菜等」を製造し、直販所等の製造施設とは別の場所で販売する場合……そぞい製造業

（2）「営業届出」が必要となるもの（例）

「ゆでトウモロコシ、蒸し芋、炒り豆、カット野菜」など 届出期限：令和3年11月30日

■「営業許可、営業届出」が必要な場合は、「食品衛生責任者」の設置が必要になります。「食品衛生責任者養成講習会」の日程は、各地区食品衛生協会にご確認ください。

■営業許可・営業届出は、業種が多岐に分かれています。ご不明な点は、お近くの「JA高知県で現在出品している生産者直売店舗」「保健所」にご相談ください。

■JA高知県では、現在出品している生産者直売店舗において、出荷者には「営業許可証・営業届出」のコピーの提出をお願いしています。

Kochi Ryoma Marathon 2022 組合員ランナー募集！

「高知龍馬マラソン2022」は、新型コロナウィルスの感染状況を踏まえ、安全・安心な運営が可能であること等の諸条件を前提に、8月中旬に現時点での開催の有無が決定されることになっています。

JA高知県では、大会事務局より開催決定が公表された場合に、抽選で組合員の方10人をランナーとして無料でご招待します。

申し込みを希望される方は、JA高知県HPにある龍馬マラソンランナー募集のお知らせから募集要項を確認し、申し込みフォームに必要事項を入力のうえ、令和3年9月5日（日）までにお申し込みください。応募者が多数の場合は、抽選にて当選者を決定させていただきます。

（当選者には、お申し込みの連絡先にJAよりご連絡いたします。）



高知龍馬マラソン2020の様子

【募集要項】 ※実施の有無は、必ず大会事務局の発表をご確認ください。

① 対象者：JA高知県の組合員本人（正組合員・准組合員）

② 申し込み時に必要な事項

「申し込みを行う組合員本人の氏名」「郵便番号・住所」「電話番号」「メールアドレス」「生年月日」「予想タイム（7時間以内）」「Tシャツサイズ」「エントリー種目名」など



詳しくは、HPをご覧ください

※応募は組合員限定、1人1回のみとさせていただきます。
※開催の規模により、招待人数を変更する場合があります。

キクカツ! vol.5

四方竹すし



ミョウガすし



土長地区の

あんなこと、
こんなことを再発見



こんな時だからこそ、できる活動を

南国市園芸女性部が料理研修会を開催

南国市園芸女性部は6月、料理のスキルアップや部員間の親睦を深めることを目的に、料理研修会を開きました。新型コロナウイルス感染症の影響で思うような活動ができない中、“こんな時だからこそ、できる活動をしていこう”という役員の想いから、初めて企画。「郷土料理」をテーマに、地元高知の旬な食材をたっぷり使った巻き寿司や田舎寿司作りに挑戦しました。

当日は、隅田るり子部長をはじめ役員6人と事務局が参加。隅田部長が講師となり、のり巻きを巻く時のコツなどを伝授しました。



南国市特産の四方竹を使ったお寿しも作りました。



大葉もたっぷり入れて
いい香り♪



巻き方の指導にも力が入ります。



完成～!
上手に巻けたよ。



最後は皿鉢に盛り付けて完成!



研修会を終えた参加者は、「楽しく参加することができた」とニッコリ。講師を務めた隅田部長は「料理は下準備が大切！ ひと手間、ふた手間加えることで美味しいくなる。みんなで同じ目的をもって楽しく活動することができたので良かった」と話しました。

経口補水液の作り方

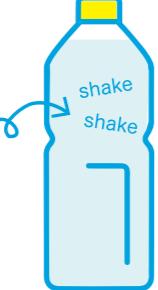
水……1ℓ
食塩……3g(ひとつまみ)
砂糖……40g(大さじ3)

柑橘類の果汁を入れると、飲みやすくなります。冷蔵庫で保存して、その日のうちに飲むのがオススメです。

「スポーツドリンク」と「経口補水液」の違い

経口補水液の方がスポーツドリンクよりも電解質(ナトリウム、カリウム)濃度が高く、小腸から吸収されやすい組成になっています。

スポーツドリンクや経口補水液は、
“飲むべき時”があります！



スポーツドリンクや経口補水液には糖分と塩分、カリウムが含まれています。大量に汗をかく場面以外では必要なく、かえって糖の取り過ぎで糖尿病を発症したり、血糖コントロールが悪くなる方もいます。日本人はもともと、食習慣で味噌汁やしょうゆ、お漬物、練り物、お寿司、麺類など塩分を多く取る傾向にあります。食事がしっかりとれば、他からの塩分補給は必要ありません。また、カフェインは利尿作用があり、かえって尿量が多くなるため脱水補正にはなりません。同様に、アルコールもかえって尿量が多くなり、就寝中に脱水が進んで、起床時に脳梗塞を発症するケースもあります。飲酒する時は、水や麦茶の水分補給も心掛けてください。

参考資料 厚生労働省HP「健康のため水を飲もう」推進運動委員会 後援：厚生労働省

手軽においしく、栄養もしっかり!
オススメレシピ
豚肉と野菜のポン酢炒め
～厚揚げプラス～

1人分 211kcal
たんぱく質 13g
塩分 0.4g



【材料：4人分】
ナス………中2本
エリンギ………2本
ピーマン………2個
黄パプリカ………1/2個
豚肉………120g
厚揚げ………1枚(200g)
オリーブ油(サラダ油)………大さじ1
Ⓐ ポン酢(馬路村) 大さじ2
みりん 小さじ1/2

【作り方】

- ① ナスは縦半分に切り5mm程度の斜め半月切り、エリンギは石突きを除いて7mm程度の輪切り、ピーマンと黄パプリカは種を除き一口大の乱切りにする。
- ② 厚揚げは3cm角程度の角切りに、豚肉は4~5cm程度のこま切れにする。
- ③ テフロンのフライパンを熱し豚肉を炒め、火が完全に通ってから皿へ移す。
- ④ 同じフライパンに油をひき、ナスとエリンギと厚揚げ、ピーマン、黄パプリカを炒める(パプリカは焦げやすいので注意)。
- ⑤ 全体に火が通り、ややしなりしたら③を戻し入れさっと炒め、一旦火を消す。合わせておいたⒶを回し入れて、もう一度全体に火が通ったら出来上がり。

買い物は、涼しい時間帯に

なるべく主食・主菜・副菜をそろえる。
揃えることが難しい場合は、一品の中にたくさん材料を入れてしまうのも手です。

3食べるために家の中の食材を切らさないようにする。

食材を切らさないように、常に肉や魚、大豆製品、キノコ、海藻類、乾物類、緑黄色野菜、淡色野菜、乳製品を揃えておきましょう。

効果的な水分補給

ポイント① 「タイミング」

日本人は、1日平均2.2ℓ(食事から1.0ℓ飲み物から1.2ℓ)の水分を摂取していると言われています。適切なタイミングで適切な飲み物を飲むと、効果的に水分補給が可能です。



ポイント② 「オススメの飲み物」

日常生活では水や麦茶、それに加えて夏場の屋外で長時間の作業をしたり高温多湿の場所にいる場合には、スポーツドリンクを飲みましょう。熱中症の症状が出てきた時は、経口補水液がオススメです。



「食事」も大事!

日本人は食事からも約1.0ℓの水分を摂っています。食欲がないからと欠食したり、食事の偏りから脱水や熱中症になることもあります。食事量が少ないと各種栄養素やエネルギーの不足だけでなく、水分不足も招きます。そのため、熱中症を予防するには、水分補給だけではなく、日々から3食しっかりと栄養バランスを整えることも必要です。

水分補給とバランスの良い食事で熱中症に負けない体を作ろう!

JA高知病院 栄養管理科主任 管理栄養士 平山 祐美子さん



暑さ本番!
熱中症予防は
日頃の対策からです。

JJA高知病院 栄養管理科主任
管理栄養士 平山 祐美子さん

暑さのピークを迎える8月。近年は猛暑日が多くなり、熱中症を発症する人が増加しています。農作業中に熱中症で倒れてしまう……といったケースも少なくありません。症状が深刻なときは命に関わることもありますが、熱中症のことをしっかり知れば、予防することができます。

今回は、JA高知病院の管理栄養士・平山祐美子さんに、熱中症を予防する水分補給のポイントや食事の取り方について聞きました。

熱中症の症状と重症度 (日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン」より)

分類	症状
I度	めまい、立ちくらみ、筋肉の痛み こむら返り(筋肉の硬直) 手足のしびれ、大量の発汗
II度	全身の倦怠感、脱力、 頭痛、吐き気、嘔吐、下痢
III度	高体温、意識障害、発汗停止

熱中症とは汗をかきすぎること。
水分だけでなく塩分の補給も必要です。
このような症状が出たら、
すぐに経口補水液を飲みましょう。

医療機関での診療が必要となります。
意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう。



熱中症を予防するには、
「脱水」に気を付けることが大事です。

新型コロナウイルス感染症の防止策としてマスクの着用が推奨されていますが、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

参考資料 厚生労働省HP
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

人間の体は、気温が高くなると体温も上昇し、汗をかいりして体温を調節しています。汗には水分と塩分が含まれていますので、大量に汗が出てくると体液バランスが崩れてしまします。熱中症のおもな症状は次の通りです。

熱中症予防 II 「脱水」予防

うちんくの台所

仁淀川地区・北原支部 編



夏の畑でたくさん採れる
大葉とキュウリ、
無駄なく食べてね!



レシピは、HPからご覧になれます。
ご活用ください!

大葉のおにぎり



大葉のしょうゆ漬けをみじん切りにして、ご飯に混ぜ込む。
おにぎりにして、大葉のしょうゆ漬けを巻く。

大葉とトマトソースを乗せて♪



うどん



冷ややっこ

トマトソース

トマト1個を刻み、大葉のしょうゆ漬けの漬けだれをかけて10分ほど置く。
刻んだ大葉のしょうゆ漬けと合わせて、そうめんや冷ややっこなどの具などに使う。

キュウリのカリカリ漬け

【作り方】

- ① キュウリは適度にピーラーで皮をむき、5mmぐらいの幅で切り、ビニール袋に入れて塩を振り混ぜる。空気を抜き密閉させて30分ぐらい置き、水分を出す。
- ② キュウリをよく洗い、キッチンペーパーなどで水気をよくとる。
- ③ 鍋に調味料と唐辛子を入れ、一煮立ちさせる。
- ④ ③が熱いうちに保存容器に入れたキュウリにかけ、粗熱を取ってから冷蔵庫に入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で1時間ほど置いたら出来あがり。

※ 唐辛子は好みで調整してください。



【材料】

キュウリ…4本	酢…大さじ2
塩…小さじ1/2	ごま油…大さじ1
しょうゆ…大さじ2	ショウガ…1かけ(みじん切り)
昆布だし…大さじ1	唐辛子…1本(輪切り)
砂糖…大さじ1	

Living with Flower [vol.5]

~花のある暮らし part2~



嶺北産のロータスリリーをはじめ、グロリオサ、リンドウ、クルクマなど、高知の花を中心を使った花束（写真は5,000円）



JOU・JOU mitsouko
(ジュジュ・ミツコ)

高知市はりまや町2-10-1
Tel 088-880-3230
営業時間 9:30 ~ 19:00
定休日 水曜日

花も人と一緒に、暑さに弱いです。
夏場は水をこまめに変えて、
できるだけ涼しい場所に
置いてあげてください。



@joujoumitsuko

花をプレゼントすると、注文した方と
プレゼントされた方が喜んでくれる。
1つのことで2人を幸せにできるというのは、
他にないと思います。

花をプレゼントすると、注文した方と
プレゼントされた方が喜んでくれる。
花に関する商品を数多く取り扱う「ジュジュ・ミツコ」。大切な方への贈り物やブライダル、お店のディスプレイなど、様々な場面に合わせた花を提供してくれます。母親からお店を引き継ぎ、2代目として店を切り盛りなんですが、生産者の方とつながりがあるのは市場の方達。新しいものが出来たら教えてくれたり、コミュニケーションが取れるのが手ゼリの良さですね」。グロリオサやユリ、ブルースター、ダリアなど県内産は鮮度が良いため、自然と高知の花を仕入れることが多く、県外発送の際には高知の花をお届けすることも。「花に興味がある方からは、『高知はこの花が有名だよね』という反応がもらえたり、知らない方には高知の花を知ってもらう機会になっています」と、話します。最近は高知特産ではない一般的な花でも、生産者が新しい色や時代に合ったものを作ってくれたりと、高知の花づくりへの変化を感じているようです。

コロナ禍で、生産者の方が花から野菜に変えたという話を聞くこともあるという山口さん。この先、普通に動きだしたとしても絶対量が足りなくなり、仕入れ値が上がる可能性を心配しています。私が読めない状況ですが、「花は、プレゼントされた方が喜んでくれることで贈った方も嬉しくなる。両者を幸せにできるのは他にはないですよ」と、花からもらえる心の豊かさを教えてくれました。



JOU・JOU mitsouko 代表
山口 京太さん



土佐の「食べ頃」
とさごろ
お届けします。

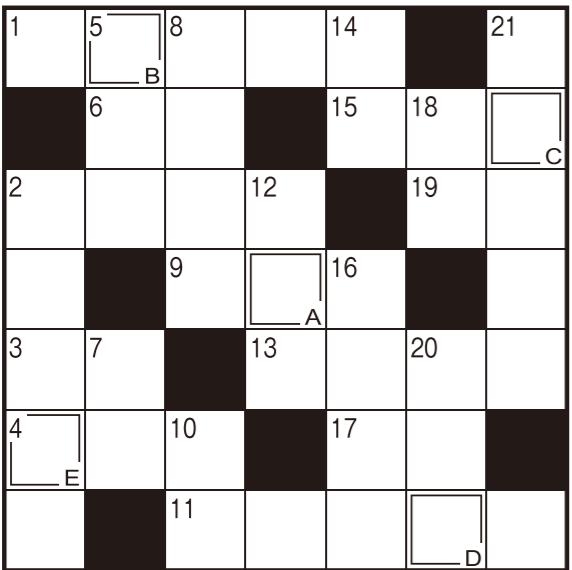
からの贈り物

「とさごろ」はJAグループ高知が運営するネット通販サイトです。



水晶文旦
(約3kg 5~6玉入)

9月下旬頃の発送となります。



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
ご感想、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

JJA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。



7月号の答え「サンダル」

クイズ正解者の中から
抽選で計 20 名様
応募締切は 令和3年 9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。



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 最低気温が25度以上の夜のこと
- ② 寺子屋では字の——やそろばんを教えてました
- ③ 地球の中心部にあります
- ④ 長良川で有名な伝統漁法
- ⑥ 親戚の——を頼って仕事に就いた
- ⑨ 高速道路のサービス——で一休みした
- ⑪ 親潮は千島——とも呼ばれます
- ⑬ 帰る客を玄関まで——に行った
- ⑮ 力士が腰に締めます
- ⑯ 割、分、厘の次
- ⑯ 虫が入ってこないように布団の周りにつるします



コナツトの イチオシ!

vol.05



【高西地区・四万十町】
みどり市

お楽しみ弁当

420円(税込)



その中でも、今回は「お楽
しみ弁当」を紹介するコナツト!
みどり市の中にある「手作りキッチン」には、ボ
リュームたっぷりの手作り弁当がいっ
ぱい並んでいます。お弁当当日當て
に来店するお客様もたくさん
いて、早く行かないで売り切れ
ちゃうほど大人気!

色んな種類のおかずが食べた
いなと思う女性の方にオススメで、ご飯も少な
めにしてくれているんだ。毎朝手作りのおか
ずは、種類が豊富で栄養満点! 色どりも
鮮やかなうえに、お手頃価格で食べれるコ
ナツト。この他にも男性の方にも満足なご飯多
めの日替わり弁当やハンバーグ弁当も販売
中だよ。近くに来たときは、ぜひ立ち寄
ってみてね!



みどり市

高知県高岡郡四万十町榎山町5-2

TEL 0880-22-1008

営業時間 8:00～17:00

定休日 1月1～3日、3月末日
(手づくりキッチンは日曜定休)

販売内容 野菜、果実、肉、魚、精米、加工品、日用雑貨

