

こうぐり

土佐の高知の
あぐりのチカラ



「家の光」から学ぶ
もしもがの時に
役立つ防災アイデア

特集

れいほく
米いほく
フナエア
シェフと産地の
コラボレーション

今年の夏は、やはり「東京2020オリンピック」。我が家では日本の国旗を片手に応援し、たくさんの勇気と笑顔、感動をもらいました。「ニッポンがんばれ〜!」と応援する娘たち。いつか一生懸命になれるものと出会い打ち込んでくれる姿を想像し、日々の成長をうれしく思う母でした。

また、コロナ禍で迎えた2年目の夏。

今年は近場を満喫する夏!をテーマに、蛍を見に行ったり、虫取り網を片手にセミを探しに行ったり、花火やプール、川遊びにスイカ割り、バーベキュー……

「特別」なことをしなくとも、高知の自然の素晴らしさを再認識することができた夏でした。真っ黒に日焼けしたこともたちと共に残りの夏も楽しみたいな。

高知の残暑はまだまだ厳しいですが、みなさまどうぞ自愛ください。

【購買事業本部】 吉松 友香



広報担当者が届ける
こうぐり #19



Instagram: kouguri_official
「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!

【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



ご応募お待ちしております!

広報誌「こうぐり」のモニター募集中!

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。

モニター期間 令和3年9月~令和4年8月

募集期間 令和3年9月末まで

右の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。



申込はこちら





輝け！新農人 32
 安芸地区・安田支所
 にしやま よしひろ
西山 佳宏さん (45)
 [就農3年目・畜産]

JA時代に憧れた畜産の世界。 自分の牛はやっぱり可愛い

平成31年1月に自己資金で繁殖メス牛1頭を購入し、JALレンタル畜舎にて経営を開始。いざ始めてみると、思うように作業ができなかったり責任に押しつぶされそうになることもありましたが、「自分が大切に世話をした牛は、やっぱり可愛い」と、牛と触れ合う日々喜びを感じています。現在は、土佐あかうしと黒毛和種の繁殖農家として、繁殖牛50頭、子牛約20頭を飼養。正子さんも仕事が休

1頭1頭の変化に目を光らせる

「動物と触れ合える仕事が羨ましく見えた。牛の可愛い目を見て、自分も飼ってみたいと思ったんです」。これまでの仕事の経験から畜産経営のイメージも掴めていました。当初転職に反対していた妻・正子さんを数年かけて説得し、41歳でJAを退職。畜産の世界へ飛び込みました。まずは、技術向上のために奈半利町の畜産農家で見習いをしながら、人工授精師の資格を取得。餌の管理や飼育管理などを1年間学び、就農しました。

農業に挑戦してみたい

20歳で旧JA安田に入組し、合併後の旧JA土佐あきでは購買や営農担当として長年働いていた西山佳宏さん。日々の業務の中で、施設園芸や畜産農家と関わるうちに「自分も農業に挑戦してみたい」という思いが強くなっていきました。

「動物と触れ合える仕事が羨ましく見えた。牛の可愛い目を見て、自分も飼ってみたいと思ったんです」。これまでの仕事の経験から畜産経営のイメージも掴めていました。当初転職に反対していた妻・正子さんを数年かけて説得し、41歳でJAを退職。畜産の世界へ飛び込みました。まずは、技術向上のために奈半利町の畜産農家で見習いをしながら、人工授精師の資格を取得。餌の管理や飼育管理などを1年間学び、就農しました。

仲間を増やし、力強い産地へ

牛舎を広げて少しずつ肥育牛も増やしなが、繁殖と肥育を行う一貫経営を目指す西山さん。10年後には、夫婦での家族経営を夢見っています。現在は飼料の購入費などに充てるためにオクラの栽培もしていますが、自給飼料面積を拡大して畜産に専念したいと考えています。

み時は作業を手伝っています。

西山さんが最も大切にしているのは、1頭1頭の状態や食べる餌の量などをよく観察すること。また、種付けのタイミングがずれると授精率が下がるため、牛歩計や発情行動など発情期の見極めにも目を光らせます。子牛が産まれる前は緊張感があり、無事産まれたら一安心です。月齢7〜8カ月まで育てた子牛は、土佐町嶺北家畜市場で開かれる競りに出品。「子牛が元気に大きく育ち、高額で売れたら嬉しい」と、やりがいを語ります。

03 輝け！新農人 [安芸地区] 西山 佳宏さん

特集 シェフと産地のコラボレーション

04 れいほく米ナスフェア

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 **キクカツ** 高知地区のあんなこと、こんなことを再発見

「家の光」から学ぶ 知っ得！防災・減災の豆知識

18 “もしも”の時に役立つ防災アイデア

20 *Living with Flower*
 ~花のある暮らし part2~ [花木 (はなみずぎ)]

21 **うちんくの台所** /高西地区 立西支部 編

22 **コチットのイチオシ!**
紫黒うどん
 [仁淀川地区・伊野支所管内] 工芸村特産センター

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける **こうぐらむ!**



表紙紹介
 米ナス

緑色のヘタに、どっしりとした丸い形が特徴の米ナス。煮崩れしにくく、加熱調理に向いており、油で揚げることでさらにクリーミーさが増します。グラタンや田楽、たたきなどにするのがオススメです。米ナスといえば、料亭など高級飲食店での需要がほとんどでしたが、消費宣伝等のPR活動を行い、家庭での食べ方やレシピを提案。近年では、量販店でも販売されるなど、身近な食材として親しまれています。



生産者
 [土長地区]
 れいほく米なす部会 部会長
 くぼうち つとむ
窪内 勉さん

れいほく米なす部会では、中山間地の冷涼な気候を生かし、9戸1.8ヘクタールで夏秋米ナスを栽培しています。3月下旬から4月初旬に定植、収穫は4月下旬から12月下旬まで続き、令和2年度は約167tを出荷。主に首都圏を中心に県外に流通しています。「れいほく八菜」の1つでもある嶺北地域の米ナスは、天敵などを使ったIPM技術の導入や、高知県GAP第三者確認制度「登録第1号」を取得するなど、環境保全型農業に取り組んでいます。促成産地とのリレー出荷で周年栽培され、生産量日本一を誇る高知県の米ナス。部会長の窪内さんは、品質の向上を目指すとともに、「日本一を継続していきたい」と意気込みます。



米ナスはアメリカ(米国)の品種を日本で改良したとされ、1玉の重さは約260～350g。ヘタが緑色なのに対し、実の色は黒に近い濃い紫色をしています。

全国一の出荷量を誇る、高知県の米ナス。県北部の嶺北地域は、夏場の出荷を担う産地のひとつです。

嶺北地域では、平成14年度にれいほく園芸部が環境マネジメントシステムISO14001認証を取得するなど、地域全体で環境保全型農業を実践。栽培された野菜は「れいほく八菜」と名付けてブランド化しています。米ナスも「れいほく八菜」のひとつで、天敵昆虫などを使ったIPMの取り組みを行い、人と環境に優しい農法で栽培しています。

れいほく園芸部米ナス部会では、9戸が1.8ヘクタールで夏秋米ナスを栽培。県内では、冬春期のハウス促成栽培の産地とリレーして周年出荷しています。

※1 IPM(総合的病害虫・雑草管理):農作物の病害虫防除に関して、化学農薬、天敵、忌避植物など、利用できる防除技術を総合的に組み合わせ、て防除する方法。

※2 天敵栽培:害虫を食べる益虫(天敵)をハウス内に入れることで、農薬を使わずに昆虫の力で害虫を減らし環境と人の健康を守る栽培法。



収穫する際は、米ナスの皮の表面に指紋がつかないように手袋を着用。1玉ずつ丁寧に収穫されます。

※2 天敵栽培へのこだわり

「殺虫剤は極力使わないようにしています。作業の軽減にもなるし、できるだけ農薬を使わない野菜を自分も食べたいから、天敵栽培にこだわっているんです」と話すのは、米ナス部会の部長でれいほく園芸部の部長も務める窪内勉さん。ハウス内にいる土着天敵「クロヒョウタンカスカメ」は、栽培時期の違う県内他産地から天敵リレーで運ばれたもの。夏秋作が終わる時には、次の栽培が始まる産地にリレーでつなぎます。

ハウス内の温度などに左右され、その年の天候によって状況が異なる天敵栽培。「害虫が出て、すぐに殺虫剤をかけてしまうと天敵昆虫に影響する。害虫を全部駆除してしまつたら天敵昆虫が生き延びれない。バランスが難しく辛抱が大事」。窪内部会長も、難しいながらもうまくいった年には達成感を得ているようです。

生産者自らが食べることから始まった米ナスフェア

20年程前までは業務用として使われることが多く、一般消費者にはあまり馴染みのなかった米ナス。生産量が全国一なのに、ほとんどが県外へ出荷され、地元で栽培されていること自体あまり知られていない状況でした。そんな中、県の普及所からの「まずは自分たちで食べてみないか」という提案で、平成15年から始まったのが「米ナス生産者自ら食べる週間」。生産者と家族、JA職員、普及員などが参加し、毎日必ず1品は米ナス料理を食べて調理方法を記録。「普段から米ナスは食べよつたけど、意識して毎日食べると違う。普通のレシピやおもしろくないし、豆板醤やオイスターソースを使って炒め物にしたり、いろいろ考えました」と、1週間毎日米ナスを食べた窪内部会長も当時を振り返ります。

食べる週間で3年程続けたことで生産者の理解は深まったものの、消費者へのアピールはいまひとつ……。そこで、高知市内の「レストランM・K・ドゥーブル」の三木竜太シェフに相談したところ、食べる週間にあわせて米ナス料理を提供してくれることになり、「れいほく米ナスフェア」が始まりました。

三木シェフを中心にシェフ同士の声がけなどで広がったフェアは、今年で17年目。「そろそろ米ナス料理の時期やねって、毎年楽しみにしてくれている方もいる」という声もあり、生産者の励みになっています。

煮ても溶けない、米ナスならではのクリーミーさを味わってほしいですね。
れいほく米ナス部会 窪内 勉 部会長(米ナス21アール)



土長地区のれいほく園芸部では、米ナスの消費拡大を目的に、高知市内の飲食店とコラボした「れいほく米ナスフェア」を毎年開催しています。今年は8月1日～31日までの1カ月間開催し、高知市内の飲食店9店舗が参加。フレンチやイタリアン、和食など、各店舗で米ナスを使った様々な料理が提供されました。今年で17年目を迎えた米ナスフェア。今回は生産者とフェアにご協力いただいたシェフ取材し、産地・飲食店・消費者をつなぐ取り組みをご紹介します!



Instagram: @kouguri_official
「こうぐり」Instagramでも「れいほく米ナスフェア」参加店を紹介しました。



(左)米ナスを焼いて、ピネガーなどで漬け込んだ「米ナスのカプリ風マリネ」1,600円(税抜)。
 (右)半分にカットした米ナスを使った「米ナスを器にしたムスカ風」1,500円(税抜)。一度揚げているので、皮も気にならず食べられます。(一部メニューは、フェア終了後も秋頃まで提供予定)



パッフォオーネ



ランチメニューの「土佐れいほく米ナスのスパゲティ・ポモドーロ」。自家製パン・サラダ・デザート付きで1,100円(税込)。ディナーでは、単品料理や前菜などに米ナスが使用されています。

Comment from 下元 俊宏シェフ
 米ナスは、普通のナスよりしっかりしていて、油との相性も良いです。今回提供している「米ナスのスパゲティ・ポモドーロ」は、米ナスを素焼きにしてトマトソースと合わせています。素焼きすることで香りも立ち美味しいです。昨年はいれほく八菜でピザを作ったり、過去には焼きナスのジェラートも作ったことがあります。ピザは、お客様から「野菜の味が濃い」と言われたこともあり好評でした。

トラットリア ノンナ
 高知市本町 5-6-48 本町深田ビル 2F / 088-871-2675
 ランチ 11:00~15:30 / ディナー 17:00~21:30
 不定休 (月・火・水曜はランチのみ)



トラットリア ノンナ



米ナスのポタージュ



鴨のローストと米ナスのマリネ



タコのフリットと米ナスのピクルス・カラスミ

レストラン



米ナスと藤稔の白ワインコンポート



米ナスのプレゼとオリブ肉モモローストビーフ



米ナスのグリルと豚ミンチとショウガのハンバーガー

MIKI ドーブル

様々な料理に使われる米ナス。(写真は「食べ始めの会」で提供された特別メニュー) 夜は月替おすすめディナーコース(6,600円、税込)の中の1品に、米ナスが使われています。



ホアル日航高知 旭ロイヤル エンジェルビュール



れいほく野菜と米ナスのカポナータ 温泉卵添え



米ナスのフリット



旬鮮料理 愛禅

米ナスの田楽みそ



ちづる庵

もりそばと季節の野菜天ぷら盛合せ



Reborn

鶏のソテー 米ナス添え ハニーマスタードソース(ライスまたはパン、スープ、サラダ、プチオードブル、デザートまたは食後の飲み物付き)



週替りランチで、米ナス料理を提供。写真は「グリルチーズハンバーグとれいほく米ナスのバーガー仕立て」。スープ、サラダ、ごはんまたはパン付きで1,300円(税込)。

レストラン Miki ドーブル
 高知市帯屋町1-14-15 KKビル2F/088-872-5002
 ランチ 11:00~14:00 / ディナー 18:00~22:00
 定休日 月曜(祝日営業で翌火曜)



生産者や関係者などで行う「食べ始めの会」。料理の味や販売戦略について意見交換しています。(写真は昨年の様子)

今年で17年目を迎えた米ナスフェアの取り組み。「シェフの協力があってこそですが、環境保全型農業などを理解し、私たちのやり方に感銘を受けてくれたのかなと感じています」と、話す窪内部長。シェフの想いに応えるためにも、品質面にこだわり続けます。市場からも、嶺北の米ナスは段ボールの蓋を開けて確認しなくても大丈夫という信用をいただいている一方で、新型コロナウイルス感染症が落ち着けば、市場にも販促活動に行きたいと考えています。三木シェフとは20年続けることを目標としてきましたが、今では「お互いがやれる時までやろう」という約束に変わったという窪内部長。「いろんな人とのつながりがあって、大事にしてくれてお礼を思えばこれからも続けていかないと。米ナスを待っててくれる人もいます。そうじゃないと長く続かない。そこを大事にしていきたい」。

シェフの想いに応えたい

フェアを開催するまでは、米ナスを扱ったことはなかったのですが、実際に使ってみると果肉がしっかりしているので煮崩れせず、火を入れるとトロツとして、米ナスの良さが出ます。油との相性も良く、お肉ともよく合います。また、大きく迫力がある形を生かした料理を作ることも多いです。高知県が、米ナスの生産量が全国一ということに意外と皆さん知らないため、お客様には必ず伝えるようにしています。お客様からは「米ナスってどうやって食べたらいのか分からない」という声をよく聞きますが、普通のナスと一緒に扱っていいんです。食べてもらったらおいしさが分かってもらえるので、取っ掛かりが必要なんです。フェア期間中は、昼でも夜でも必ず米ナスを口にしたいだけのようなメニュー構成にしています。お客様からも毎年好評をいただいています。



窪内部長と一緒に

「レストラン Miki ドーブル」 二木 竜太 シェフ

※上記の店舗以外に、「トラットリア リーベロ」もご参加いただきました。

※写真の料理は、米ナスフェア期間中のみの提供となります。

令和3年度 高知県秋季果実展示品評会

本年度も高知県果樹研究協議会では、高知県秋季果実展示品評会を開催します。県内各地の果樹農家が手塩にかけて育てた新高梨、水晶文旦、ミカン、栗を多数出品し、農林水産大臣賞をはじめとした受賞品を展示します。展示品の予約販売や即売等をご用意してお待ちしています！ 入場料・参加料は無料です。



開催日時：10月9日(土) 午前9時～午後6時
場所：とさのさとアグリコレット
1階イベントスペース(高知市北御座10-10)

- 予約販売…午前9時～午後5時
- 引き渡し…午後3時～午後5時

営農指導員一人一研究体験発表会 仁淀川地区の平野さんが最優秀賞

県内JAの営農指導員で構成する高知県農協営農指導員会は6月25日、高知市で「一人一研究体験発表会」を開きました。関係者約100人が発表をWEBで視聴する中、営農指導員7人が日頃の業務の成果を発表。最優秀賞に平野辰彦さん(仁淀川地区)、優秀賞に武内智さん(香美地区)が選ばれました。

平野さんは「ニラの秀品率向上」の取り組みを発表しました。他産地の優良防除事例の紹介や、秀品率のミニ成績表を通知するなどして生産者の意識を啓発。さらに管内篤農家と連携してほ場でミーティングを行い、一歩先のニラの状態をイメージすることで作業の遅れが減少しました。結果、大幅な収量、品質の向上につながり、目標の秀品率70%に向けて引き続き取り組むとまとめました。



平野 辰彦さん(仁淀川地区)

武内 智さん(香美地区)

2021
SEP.

JA高知県 トップニュース

ミツカンとゆず農家と一緒に作ったぽん酢 「まっことゆず」誕生!

ゆず農家 110名の95%が
美味しいと認めた

「まっことゆずが
効いちゅう
ぽん酢やき!

「たま〜るか!」
「お鍋でもサラダでも、まっこと美味しいで!」

高知県産ゆず 100%使用

ゆず農家の自家製ぽん酢に
ならない食品添加物に頼らない味*

※クリーンラベル品質
ミツカンの「クリーンラベル」って? 一連の原料や生産の安心安全への関心から生まれた、消費者の「知りたて」に応えるための新しい考えです。
【誰もわからない原料を表記する「隠れたくないモノ」は使わない、減らしたいモノを減らす】これらがミツカンの考えるクリーンラベルです。

(株) Mizkanは8月18日、JA高知県安芸地区産ユズを100%使用したぽん酢「まっことゆず」を新発売! ユズの自然な美味しさをそのまま感じられるぽん酢が誕生しました。ミツカンと安芸地区との取り組みは40年以上になりますが、今回初めてユズ農家が商品開発から協力しました。中身品質は、農家の意見からユズ果汁量を増やして、ミツカン「かわりの蔵」の1.5倍使用。ネーミングも土佐弁を採用しました。提案メニューは農家が開発したメニューや、高知県の魅力を伝える「鯉のたたき」や「ナスのたたき」を訴求。テレビCM(10月上旬から放送予定)や店頭販促物にも、安芸地区のユズ農家が多数登場します。

商品情報

容量：360ml
参考小売価格：650円(税抜)
県内の各スーパー
イオン、サニーマート、サンシャイン、フジ、マルナカ等で取り扱い予定



ミツカン商品企画部の柳谷惇さんは「高知県の皆様に愛されるぽん酢になってほしいと願っています! ユズの消費拡大、高知県の魅力も伝えていきますので、組合員の皆様からも応援頂けたら嬉しいですよ」と強調します。

卒業生は全国各地で活躍! 第10期生募集中



誰だって、経営者になる可能性を持っている

未来を切り拓く高い志を持った農業経営者を育成します。 学費が給付される **特待生制度**も!

◆入学試験日程(1期) (詳細は学生募集要項で必ずご確認ください)

【一般生】 10月24日(日)
【特待生】 11月28日(日)

◆オンライン学校説明会 平日毎日受付中!

本校について詳しく知りたい方は
ぜひ本校公式サイトをごらんください

<https://jaiam.afj.or.jp/lp/>

オンライン説明会のお申込みはこちらから
卒業生インタビューなども
ごらんいただけます



日本農業経営大学校
Japan Institute of Agricultural Management

【お問い合わせ先】 TEL: 03-5781-3750

自慢の野菜を出荷しませんか? 春の里 新規部員募集

直販コーナーへの出荷者を新規募集しています。令和3年7月より、JA高知県の組合員の方は春野町外からも出荷できるようになりました。入部を希望される方は、春野営農経済センター購買課までお問い合わせください。

出荷資格 JA高知県の組合員で、部員登録をされる方

お申し込み 高知地区 春野営農経済センター 購買課
小松・岡

お問合せ TEL 088-828-6111



キウカツ! vol.6



高知地区の
あんなこと、こんなことを再発見

見て、見て！
美味しそう
でしょう？



今さら聞けない料理の基礎…

JAの料理教室で学ぼう！



高知市で料理教室を開いている
川添愛実先生

JA高知県では、食と農への理解を深めてもらうために、高知市の「とさのさとアグリコレット」内にあるキッチンスタジオで料理教室を開いています。昨年11月号で紹介した「男の料理教室」の他に、今年度は「料理教室～今さら聞けない料理の基礎～」講座を実施中。今回は、第1・2回目の模様をレポートします！

第1回目のメニュー



味噌肉じゃが



土鍋で炊いたこ飯



卵と玉ねぎのお味噌汁



第1回目(5月13日)のテーマは、「一汁三菜お出汁の組み合わせ方法も聞けちゃう!」。出汁の基本を学んだ後、昆布と鰹節の出汁を作り、土鍋でたこ飯を炊きました。第2回目(7月15日)は、「高知野菜をつかってさっぱり夏バテ対策」をテーマに、柚子酢を使ったちらし寿司や、基本のかき揚げの作り方を学びました。料理の経験がない参加者も「教えてもらった通りに作ったら、上手にできました!」と、基礎を学びつつ料理を作る楽しさも感じているようでした。次回は9月! 「夏の疲れも吹き飛ばそう! 秋の和風だし料理」を学ぶ予定です♪

第2回目のメニュー



ぶっかけ素麺つゆ



かき揚げ



クッキングシートの上でかき揚げを成形。シートに載せたまま揚げるときれいに仕上がります

彩りに、
大葉を散らして
出来上がり。



柚子酢を使ったちらし寿司

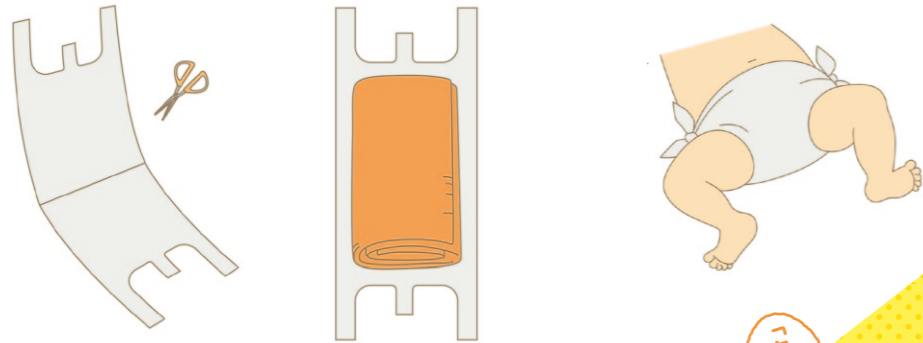
レジ袋とタオルで作る簡易おむつ

乳幼児用の支援物資が届くまでの応急アイテムに。

定期的に交換し、臭いが漏れないように密封して処理するようにしてください。
水に余裕があるときは、タオルや布は洗濯して再利用してもよいでしょう。

- 1 レジ袋を縦に切り開く。
- 2 清潔な布やタオルを置く。
- 3 持ち手部分を結ぶ。

監修/渡辺 実(防災・危機管理ジャーナリスト)
イラスト/小田啓介
『家の光』2018年7月号「最強の防災術55」より



バケツを使った即席トイレ

トイレが使えないときに。

避難所ではトイレに行けなかったり、断水で使えなかったりすることしばしばあります。
市販の簡易トイレが便利ですが、避難生活が長引くような場合、対応しきれないこともあります。
そんなときは、このような即席トイレを作り、人目につかない場所で用を足すのも手です。
終わったら袋の口をしっかりと縛って、所定の場所で処理してください。

【作り方】

バケツにレジ袋などをかぶせ、その中に丸めたり、ちぎったりした新聞紙を入れる。

※新聞紙のほか、吸水ポリマーを含んだ紙おむつやペット用のトイレシートでも作れます。

監修/渡辺 実(防災・危機管理ジャーナリスト) イラスト/小田啓介
『家の光』2018年7月号「最強の防災術55」より



「家の光」12月号・1月号の購読申し込みも受付中！
購読申し込みの別冊付録付きたよ。
ぜひ購入してほしい「うち」

お得な年間購読のご案内

ご購入は、お得な年間購読契約がオススメ！
お申込をご希望の方は、お近くの支所窓口へお問い合わせください。

年間予約購読(前納)誌代(税込)

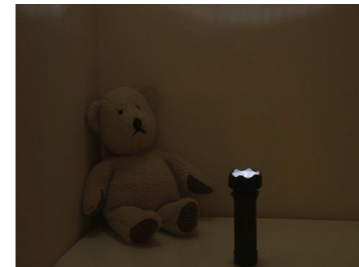
誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,411円	629円	8,782円
地上	7,540円	618円	6,922円
ちゃぐりん	6,156円	492円	5,664円

誌代1年分を前納すると、普通月号1カ月分が無償となります。
※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。



ペットボトルのランタン

水を入れたペットボトルを懐中電灯の上に置くだけで、周囲を明るく照らすランタンに早変わりします。



懐中電灯を上に向けただけでは周囲は暗いままで……



水を入れたペットボトルを懐中電灯の上に置くと、光が拡散して周囲を照らします。



空気を入れたポリ袋を懐中電灯にかぶせ、輪ゴムやひもで縛って留めてもOKです。

監修/高荷智也(備え・防災アドバイザー) 写真/中川真理子
『家の光』2017年3月号「いまずく備えよう 防災のアイデア30」より

知っ得!
防災・減災の
豆知識



“もしも”の時に 役立つ防災アイデア

9月は「防災月間」です。みなさんは、災害に対するご家庭での備えはされていますか？
近年では地震をはじめ、台風や大雨などの自然災害が頻発しています。そのため、万が一など、一人ひとりが日頃から防災意識を高めることがとても大切です。この機会に災害

に対するご家庭での備えはされていますか？
近年では地震をはじめ、台風や大雨などの自然災害が頻発しています。そのため、万が一など、一人ひとりが日頃から防災意識を高めることがとても大切です。この機会に災害

水の保存期間を長くする方法

水を保存して使うなら。



監修/渡辺 実(防災・危機管理ジャーナリスト) 写真/中川真理子
『家の光』2018年7月号「最強の防災術55」より

避難生活中、水の供給が不安定で、保存して使いたいという場合、ポリタンクやペットボトルに水を詰めるときは、空気が入っていると腐敗の原因になるので、なるべくいっぱいまで入れるようにします。
また、雑菌の増殖を防ぐために、飲み切りやすい350mlや500mlのペットボトルで保管するとよいでしょう。

新聞紙スリッパ

足の保護と保温に。
両足分を5分程度で作れます。

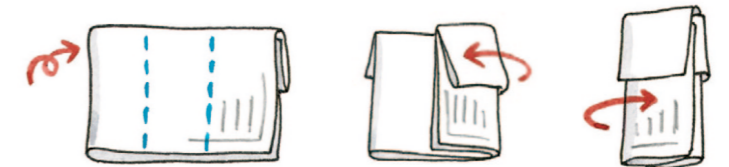


【作り方】(片足分)

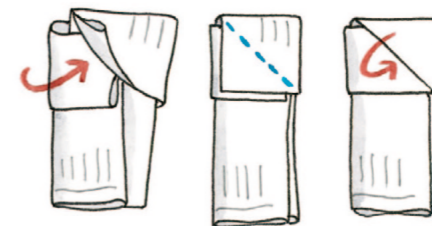
- 1 半分に折った新聞紙を図の位置で2回折る。



- 2 向きを変えつつ裏返し、三つ折りにする。



- 3 ヒラヒラした部分に一方の端を差し込み、ヒラヒラを内側に折り込む。



- 4 裏返し、両端を内側に折り込んで完成!



ポイント

半分の大きさから作り始めれば子ども用が、新聞紙2枚を重ねて作れば厚手のものができます。ガムテープや段ボールで補強すれば、固いものを踏んでけがをする危険を減らせます。

監修/高荷智也(備え・防災アドバイザー) 写真/中川真理子
『家の光』2017年3月号「いまずく備えよう 防災のアイデア30」より

うちんくの台所

高西地区 立西支部 編



武田 美佐子さん

いろんな食材に合うトマト!
トマトの炊き込みご飯は
オリーブオイルをかけると
洋風になるので
ぜひ作ってみてください。

レシピは、HPからご覧になれます。
ご活用ください!



～花のある暮らし part2～

高知県産のグロリオサ、マリーゴールド、ケイトウ、インクベリーなどを使った、秋らしいムードがいっぱいのアレンジメント。写真は5,000円(税込)



高知の花は持ちが良くなり
品質が上がっている。
生産者の方が
すごく努力されて
いるのが分かります。

トマトの炊き込みご飯

【材料 2人分】

- 米……………1合
- 水……………適量
- ミニトマト……10個程度
- 新ショウガ……お好みで
- 酒……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- 塩……………2つまみ
- しょうゆ……少々
- 味の素……………少々
- ごま……………適量



お好みで、
しょうゆ、
味の素、
ごまを回し入れて
混ぜるのもオススメ!

【作り方】

- ① 米を洗い、30分から1時間水に漬けて吸水させてザルにあげておく。
- ② 新ショウガは皮をむき、針切りにする。
- ③ ミニトマトは2等分に切る。
- ④ 炊飯器へ米、調味料、ミニトマトを入れ、2合目まで水(分量外)を入れ軽く混ぜる。
- ⑤ 炊きあがったら新ショウガを入れて10分ほど蒸らし、ごまをかければ出来上がり。

トマトのみそ汁



【材料 2～3人分】

- | | | |
|----|-----|-------------|
| 鰹節 | …適量 | 豆腐……………1/3丁 |
| 水 | | 油揚げ……………1枚 |
| みそ | | ミニトマト……6個程度 |
| | | ネギ……………適量 |

【作り方】

- ① ネギは小口切りにし、豆腐はさいの目に切る。
- ② 油揚げは5mm幅程度に切る。
- ③ 鍋に水と鰹節を入れ火にかけ、沸騰したら火を止め鰹節を取り出す。
- ④ ③に油揚げ、豆腐を入れ煮たせる。
- ⑤ だしが沸騰し、具材に火が通ったらみそを入れる。
- ⑥ さっと沸かし、トマトを入れ少し沸かす。
- ⑦ 火を止めて、ネギを入れれば出来上がり。



花水木 (はなみずき)

高知市堺町 5-14
Tel 088-825-0031
営業時間 11:00 ~ 19:00
定休日 日曜日(予約があれば対応可)

2階ではフラワーアレンジメント教室を開いており、体験も可能です。

上がっているといえます。「生産者の方がすごく努力されているのが分かり、花屋としてもありがたいです。あとは、定番だけでなく新しいものにもチャレンジしていると嬉しいですね」と、浜川さん。自身も花の流行や珍しいものも追いながら、花屋として試行錯誤を重ねています。

人は、気候によって見たい色とかすごく影響を受けるように思います。秋になると段々と濃い深みのある色がよくなりますよね。



花水木 浜川 典利さん

「花屋は季節をすごく感じられ、自然と共に生活しているという気がします。市場に出る花は定期的なものもあれば突発的なものもあり、その時々で作るものも違ってきます。難しいけれど飽きのこない仕事ですね」と笑顔で話すのは、「花水木」の浜川典利さん。生花だけでなくドライフラワーなどの取り扱いもあるため、珍しい草花を求めて訪れる方もいるそうです。

最近、花に興味を持つ若者が増えてきて、若い夫婦や男性が来店されて自宅用に花を購入されることもあるのだとか。「男性は個性的なものを好まれます。ドライフラワーになる生花を指定して購入された方もいましたし、花に女性というハードルが下がったのかな。いい傾向ですね」と話します。高知県産の花はお店でも取り扱うことが多く、トルコギキョウやブルースターなどは以前に比べて持ちが良くなり、品質が上がっているといえます。

Presented by **tosagoro**
 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。



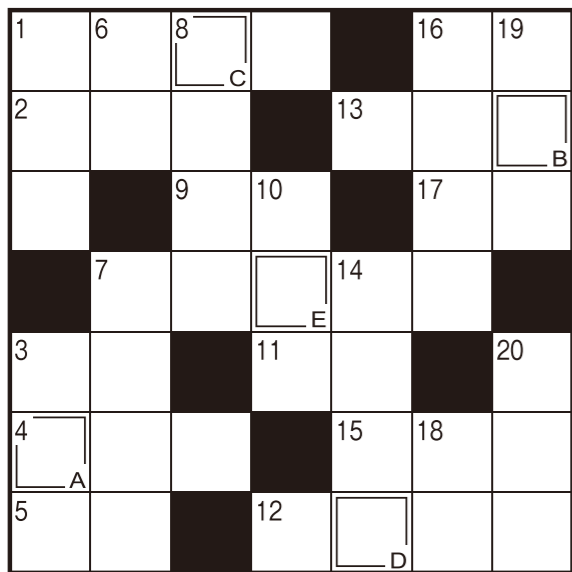
【麺屋・國丸。コラボ商品】
高知夏野菜の味噌鍋セット
 ※写真は盛り付けイメージです。お肉は商品に含まれておりません。

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 **10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



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

➡ **ヨコのカギ**

- ① 米の収穫作業の一つ。手で行うときは鎌を使います
- ② 家具などに使う籐(とう)のこと
- ③ アルファベットの9番目
- ④ フランス語で栗のこと
- ⑤ 1位が金、2位が銀なら3位は
- ⑦ 阿倍仲麻呂や吉備真備などがこの役を果たしました
- ⑨ 鉄砲に込める物
- ⑪ チョキがはさみならグーは
- ⑫ ボール紙のことをこう呼ぶことも
- ⑬ 釣りに使う透明な糸
- ⑮ 宗谷、室戸、足摺といえば
- ⑯ 何もすることがない状態です
- ⑰ 喜・怒・哀・――

↓ **タテのカギ**

- ① 中東の国の一つ。首都はバグダッド
- ③ 台風に備えて閉めておこうかな
- ⑥ すしのしゃりにのせます
- ⑦ 9月の第3月曜日は――の日。国民の日です
- ⑧ 難しくありません
- ⑩ 町火消しが火事場で振った物
- ⑭ 草木も眠る――時
- ⑯ 夕方「カナカナカナ……」と鳴くセミ
- ⑱ ハウスみかんの生産量が日本一の県
- ⑲ 鼻からあごまでを覆うように着けます
- ⑳ 十五夜に楽しむもの

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
 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。



8月号の答え [リッシュウ]



**コチットの
イチオシ!**
 vol.06



うどん打ちのお二人
 中岡さん(左)、町田さん(右)

うどんを捏ねているのは、地域の
 女性ら5人。交代制で打っているん
 だ。取材の日にはうどん打ちの担当だっ
 た中岡和子さんと町田艶子さんは
 「うどん打ちは楽しみで、毎回心待
 ちしているの」と話してくれたよ。
 開店前、2時間ほどかけてうどん
 打ちをしているんだって。愛情たっ
 ぷりの打ちたてのおうどんを召しあ
 がれ♪

目の前を仁淀川がゆったりと
 流れる「工芸村特産センター」。
 ここは野菜や園芸品、お土産
 などの物産の他、食堂も経営し
 ているコチ。
 名物は「紫黒うどん」！いの
 町中産の古代米(もち米)や山芋を
 使っていて、もちもち食感が特徴なんだ。天ぷ
 らにはショウガやミョウガが入っていて、ピリリと
 爽やかなアクセントに。優しいお出汁によく合っ
 ていて、ほっこりするコチ♪



湯がく前の生麺



【仁淀川地区・伊野支所管内】
工芸村特産センター
 しこく
紫黒うどん
 500円(税込)



工芸村特産センター
 吾川郡いの町鹿敷1226(土佐和紙工芸村くらうど内)
 TEL 088-892-1117
 営業時間 (直販店舗) 9:00~16:30
 (うどんコーナー) 11:00~15:00
 定休日 年末年始
 販売内容 野菜、果実、花き、加工品 など



事業者のみなさまへ
 令和5年10月1日から消費税の仕入税額控除の方式として
「適格請求書等保存方式」
 (いわゆるインボイス制度)が導入されます。

**インボイスを交付する
 事業者となるには
 事前に登録申請が必要です!**

【登録申請受付開始:令和3年10月1日~】
**登録申請は、e-Taxをご利用いただくと
 手続きがスムーズです。**

※インボイスとは、登録番号のほか一定の事項が記載された請求書や納品書その他これらに類するものをいいます。

国税庁
 インボイス制度について
 ◆お問合せ先 消費税軽減税率
 電話相談センター
 【TEL】0120-205-553
 【受付時間】9:00~17:00(土日祝除く)
 詳しくお知りになりたい方は
 国税庁ホームページ
 (https://www.nta.go.jp)の
 「インボイス制度特設サイト」
 をご覧ください。