

Happy new year

2022

1 2022 月号

こうぐり

土佐の高知の
あぐりのチカラ



特集

地域で輝く！ 女性農業者のチカラ



ごはん・お米への想いを自由に表現！

令和3年度「ごはん・お米とわたし」作文・図画 高知県コンクール

KOUGURI-vol.37



広報担当者が届ける
こうぐり #23

4月から広報の取材でたくさんの人と出会い
生産者の皆さんが扱う農機具や
農作業道具を知ることができました。
名前、用途、形状、それぞれ役割や意味があり
道具を使うのと使わないのでは
作業時間や出来栄が大違い。
そして、道具の使い方を間違えると
まったく役に立ちません。
作業効率や、その能力が発揮できるように
よく考えられています。

「道具のメンテナンス」
畑の管理をすることになった昨年
様々な道具にお世話になり何度となく言いました。
作業を終えた道具を洗いながら感心する日々。
もの作りをする人も
もの作りを支える道具を作る人も
それぞれ大事な役割があり
大切な存在だと改めて感じます。
道具を洗いながら
「今日はお疲れさまです。次も頼むで！」
と感謝の気持ちを込めました。

「幡多地区」 石崎 理恵



kouguri_official 「こうぐり」インスタグラムは毎週、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

編集後記



統括本部
組織広報課
桑名 李果

明けましておめでとうございます。
本年も広報誌「こうぐり」をよろしく
お願いいたします。
新年1月号の特集は「地域で輝く！
女性農業者のチカラ」です。家族経営
はもちろん、他業種から就農されたり
、生産だけでなく6次化に取り組み
たり、女性部活動に積極的に参加し
たり……、活躍の場は様々。今回はそん
な女性農業者4組を紹介しています。
話を聞くと、皆さんいきいきと働かれ
ていて、こちらまで元気をもらえまし
た。こうした女性たちが農業だけだ
なく、地域も元気にしてくれているの
と感じます。
昨年西から東へと、様々な場所や
農産物を取材させていただきました。
今年はどうな出会いが待っているの
か楽しみです。

こうぐり 2022 1月号 令和4年1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miraい。

土佐の高知のあぐりのチカラ



03 新年のご挨拶

04 特集 地域で輝く！女性農業者のチカラ



08 トップニュース

09 輝け！新農人 [幡多地区・四万十市] 平川 和枝さん



表紙紹介 千両

日本のお正月飾りに欠かせない千両。花が少ない冬場に、真っ赤な実が暮らしに彩りを添えてくれます。室戸市吉良川町は全国でも有数の産地。収穫から2カ月は十分に日持ちする栽培をしています。



生産者

[安芸地区・室戸市] 安芸地区吉良川千両部会 げし ながひろ 下司 長広部会長

安芸地区吉良川千両部会では、8人の生産者が約5ヘクタールで栽培。約30年前、当時から吉良川町西山台地で栽培しているスイカ、サツマイモなどと競合せず、立地条件に適する作物を探すなかで、千両に着目し栽培が始まりました。春に剪定や消毒、夏から秋にかけて糸吊りや芽かき、11月中旬頃から収穫と選別を行います。

部会では、定期的に出荷販売について検討し、品質のバラつきを無くすため等階級の見直しや、目慣らし会も積極的に開き、常に市場のニーズに応える体制をとっています。令和3年産は約36万本(3600ケース)を、東京や名古屋、関西へ出荷しました。下司長広部会長は「両親から引き継いだ千両栽培を、大切に守っていきたい。縁起物の千両で、新年を迎えて欲しい」と願いながら、収穫に動んでいました。

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 香美地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 ごはん・お米への想いを自由に表現！ 令和3年度「ごはん・お米とわたし」作文・図画 高知県コンクール

20 Living with Flower [Flower 花子] ~花のある暮らし part2~

21 うちんくの台所 / 土長地区 れいほく地域編

22 コチットのイチオシ！ [高知地区・高知市] JAファーマーズマーケットとさのさと「78cafe」オリジナルジェラート

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける こうぐらむ!

二〇二三年一月 新年のご挨拶

信頼回復を最優先に

組合員の皆さま、明けましておめでとうございます。昨年は、「米の不適切な取扱い」を受けた再発防止に取り組み中、土長地区のれいほく柚子加工場、高知地区の購買事業、仁淀川地区の信用・共済事業において不正事案が発覚し、組合員の皆さまには多大なご迷惑をおかけしましたこと、役員一同深くお詫び申し上げます。私どもは、組合員の皆さまをはじめ社会からの信頼を取り戻すことを最優先とし、本年も全役員が危機感を持ち事業運営に取り組みしていく所存です。

また、当件の再発防止に向けては、コンプライアンス体制および内部管理体制の一層の強化に加え、適正な人事管理が不可欠です。今後は、旧来の習慣を見直し、統一的な対応を一層進めるうえでも、本部と地区、地区と地区間の人事異動を積極的に行うなど、内部統制を強化してまいります。組合員の皆さまには、ご心配をおかけすることもあるかもしれませんが、何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

さて、新型コロナウイルスは発生から2年が経過しましたが、農畜産物の販売面においては業務需要の縮小、巣ごもり需要の伸び悩みが見られ、令和3園芸年度の販売額は580億円となりました。組合員の皆さまには決して納得いただける結果ではないと受け止めております。また、コロナ禍の影響は、世界的な原油高にも繋がって重油をはじめ生産資材が高騰しています。これに対しJAでは、販売促進や需要の拡大に向け関係機関とも検討を進め、各種資金の活用助成制度の申請支援など必要な対応を進めていきます。

また、販売面では、昨年は機能性表示食品「高知なす」や(株)Mizkanの柚子ぼん酢「まっことゆず」の発売、ネット通販サイト「とさごころ」のオープン、幡多地区直販所「JAグリーン四万十店」のリニューアルオープンに加え、消費宣伝においてもSNS等のメディアで、なすマダムや物部柚子生産部会の動画作成が行われるなど新たな取り組みがなされた年でもありました。JAでは組合員の皆さまと共に、これらの取り組みを発展させて農業者の所得増大に取り組んでいく所存です。

代表理事組合長

秦泉寺 雅一



本年は昨年6月の総代会で決定いただいた支所再編の取り組みもございます。当再編は、これからも組合員の負託に応えるた

幡多地区・宿毛市
 ひらおか みか
平岡 美香さん(37)
 愛媛県宇和島市出身。2年前に松山市から家族で移住して就農。夫と子ども3人(7、4、2歳の男の子)の5人家族。1年間の研修後、昨年独立就農し、8アールでイチゴ(品種:さがほのか)を栽培する。

農業は女性でも全然入っていける世界。自分一人では無理だけど、みんなを巻きこんでやったらできるんじゃないかなと思ってます。

地域で輝く！女性農業者のチカラ

農業の現場では、たくさんの女性が活躍しているのをご存知ですか？家族経営、独立就農、生産だけでなくレシピ開発や加工品作りを行ったり、女性部活動に積極的に参加するなど、地域で輝く女性農業者たちがいます。今回取材した、女性農業者4組のいきいきと働く姿に、高知の農業を今までよりもっと身近に感じられるはず！

松山市から宿毛市へ移住

高知への移住を決めたのは、釣りが好きな夫が、月2〜3回来ていた宿毛市を気に入ったのがきっかけです。長男が生まれた時に「実家をつくってやりたい」と夫が言っていて、松山市だと家を建てるのも高いので、宿毛市への移住を2人で考えだしたんです。せっかく高知へ移住するのなら、一次産業がしたいという話になって、夫が林業、私が農業をやるうかということになりました。

就農を決めると、まず市役所へ相談に行きました。そこで紹介されたのが、宿毛市農業公社「一般社団法人スタートアグリカルチャーすくも」。イチゴを栽培してみたいと思い、研修させてもらうことにしました。

毎朝ハウスに来るのが楽しい

約1年間の研修後に独立。ハウスは中古ハウスを移設してきて、いろいろ整備しながら使っています。何もない、ゼロからのスタートは当初考えていたよりも準備するものがたくさんあって、ビックリしました。「自分たちでできるところはやるう」と、ハウスの隣にある作業小屋も、中古ハウスの資材の残りです。道具を貸してくれたりアドバイスもくれたりするので、すごく助かっています。

今は1年目で、収穫前のため一番収入がない時期。でも、支払いは常にある……。悩みはもちろんです。ありますが、毎朝ハウスに来るのが楽しいです。



栽培の様子を「Instagram」で発信。全国の農家仲間と繋がって、情報収集にも役立っています。
 ←ハウスから朝御飯の摘みため(Instagramアカウント@mika_flat_hillより)

スに来るのがすごく楽しみです。朝イチにハウスを開いた時の、なんとも言えない澄んだ空気がいいんです。子どもへの反応もすごくいいです。土日には一緒にハウスに来て、ちよつとずつ赤くなるイチゴの匂いをかいだり、どうやって栽培されているのか、実際に見ながら教えることができます。子どもと植物との関わりも、今後楽しみます。

農業のマイナスイメージを払拭したい！

いずれは夫と一緒に農業をする予定です。新しい品種も作ってみたいし、スマート農業にも興味があります。最終目標は6次化です。あと、農業の「ダサイ、しんどい、儲からない」などのマイナスイメージを払拭したい。やり方次第で農業も儲かると思うし、かっこよく、スタイリッシュにできるんじゃないかって。自分たちはそうした想いを持ってやっています。農業は女性でも全然入っていける世界。まだ駆け出しで自分一人では無理だけど、みんなを巻きこんでやったらできるんじゃないかなと思ってます。

結婚を機に畜産の道へ

就農したのは22歳の頃。結婚し、夫の家が畜産を経営していたことから始めました。以前は介護職に就いていて農業の経験はありませんでしたが、昔から生き物が好きだったので畜産の仕事に抵抗はありませんでした。ただ、屋外での仕事は冬は寒く、夏は暑くて、慣れるまでが大変でした。

出産後は家事に専念して一時期離れていましたが、子どもの手が離れたため仕事を再開しました。普段の仕事は、1日3回の餌やりと餌を食べやすいように切る作業が主。繁殖から肥育までの一貫経営なので、牛のお産に立ち会うこともあります。以前は牛の出産となると、昼夜関係なく何回も牛舎を見に行く必要がありました。最近はお産する牛にセンサーを付けていて産気づいたらメールで知らせてくれます。このシステムの導入で、だいぶ負担が軽減されました。

牛をよく観察する

畜産で重要なのは、普段の餌やり。夫からはよく「餌をあげる時は牛を観察すること」と言われています。牛も人間と同じように、昼夜の寒暖差が大きいと風邪を引いたりするんです。餌を食べに来なかつたら熱があったりするんです。普段と違うところがないか1頭ずつ気を付けて見るようにしています。



川井さんのところは、約6割が褐毛和種(土佐あかうし)です。

家族経営で助け合えるのが農業のいいところ。気兼ねなく安心して子育てできるのは、ありがたいです。

土長地区・土佐町
 かわい ゆりか
川井 百合香さん(35)
 土佐町相川地区で家族と共に、畜産経営と水稲4ヘクタールを栽培。夫、子ども3人(小学5、4、3年生の女の子)、夫の両親と祖母の8人家族。夫妻と夫の両親、従業員2人の計6人で、褐毛和種(土佐あかうし)と黒毛和種の約350頭を飼育する。

てかわいいんです。性格も全然違います。人懐っこい牛や、ちよつと神経質な牛がいたり、おもしろいですよ。畜産農家としては、無事に生まれて健康に育ってくれることがやりがいいにも繋がります。みんなが、「お肉食べたよ、おいしい」って言うってくれたらやっぱり嬉しいですよ。

子どもたちも一緒に

家族経営は、助け合えるのがいいところですね。勤めていたら急に休むというわけにはいかない。子どもが熱を出したら休ませてもらうたり、気兼ねなく安心して子育てできるのは、ありがたいです。子どもたちも休みの日には牛舎に来て、餌をあげたりお手伝いしてくれます。大きな牛にビックリすることもありますが、最近では慣れてきたみたいです。3人とも将来の夢は、「お父さんとお母さんと一緒に牛を飼う！」と言ってくれています。本当に将来やってくれるなら、賑やかで楽しそうですね。



稲刈り後の田んぼに並ぶ「つばき(稲わらを積んだ山)」。乾かして牛の餌にします。

販売に力を入れようと6次化を決意。2人だからこそ、相談しながらやってくるのができました。



自分から動くことが大事。勇気は要りますが、一歩を踏み出してみたらいいと思います。

香美地区・夜須町

にしうち
西内 さおりさん(49)

結婚を機に就農。夫とともに立ち上げた「合同会社 歩」で従業員8人を雇用し、フルーツマト80アールをメインに、ローゼル(紅アオイ)やサトウキビなどを栽培。次男が就農し、1ヘクタールへの規模拡大を目指す。

もりおか たえ
森岡 多絵さん(49)

結婚後、夫の実家に夫婦で就農。夫とともに「株式会社 篤農」を立ち上げ規模を拡大し、12人の従業員とともにマスクメロンを1.6ヘクタールで栽培。現在は、次女が「VEGE FRUTTA」でお客様をてます。

周囲の応援が後押し

「VEGE FRUTTA」がオープンしたのは平成18年3月。農産物直販所「やすらぎ市」の移転に伴うテナント募集に手を挙げたのが、当時JA女性部フレッシュミズ部員だった私たち2人でした。その頃、南国市のスーパーで試食宣伝をしたところ、「夜須のトマト?」「夜須のメロン?」と、知名度の低さに驚いたんです。どんなに一生懸命作ってもダメ。これからは販売に力を入れていく必要がある。危機感を感じ、お互い家族に相談しました。反対を覚悟していましたが、意外とすんなり賛成してくれました。今思うと、6次化の先駆けで、店舗を出して加工品を売るというのは当時あまりなかったと思います。夫から「赤字でもやりや」と言ってもらい、地域の先輩方など周囲の応援も後押しとなりました。

農家だからこそできるジュース

何がしたいってなった時、ジュース一択でした。農産物の美味しさを分かってもらうのはこれしかない、食べるよりもリアルで、ごまかせない。ジュースを飲んで、おいしかったら直販所で農産物を買ってもら



森岡さんが栽培したマスクメロンジュース(600円)と西内さんが栽培したフルーツマトジュース(500円)



「自分がおいしいと思ったものは、他の人にも知ってもらいたいし食べてもらいたい」そんな思いで作っています。

える、その流れを作ったかっただけメニューを決めるのは大変でした。農家だからこそできることにこだわりの、素材の味のみで、シロップや砂糖は入れません。フルーツトマトも、ジュースに向く追熟の仕方があるんです。飲んでみて、糖度・味がそのまま表れて美味しいと納得するまではグーサインは出しません。

自分から一歩踏み出す勇気を

新しいメニューにもチャレンジし、一緒に試行錯誤しています。チャンスがあれば2号店も出店してみたいですね。2人だからこそ、困ったときも相談しながらやってこれました。一人だったら無理だったとつくづく思います。協力しあえる仲間がいるとやっぱりいいですね。

外部から視察に来られた時には、まずジュースを飲んでほしい、ほ場でどんな風に栽培しているかも見てもらっています。一生懸命育てた農産物を食べてもらいたかったら、自分から動くことが大事だと思います。そうしないと、手にしてもらった口にしてももらうこともありません。勇気は要りますが、考えすぎずに一歩を踏み出してなんでも試してみたらいいんじゃないかと思っています。



道の駅夜須の「やすらぎ市」内にある「VEGE FRUTTA」。地元食材にこだわったフレッシュジュースとアイスクリームを販売しています。

女性が主になって農業をしてもいいと思います。その地域の農業も元気だと思えます。



高知地区・春野町

なかむら ぶき
中村 富貴さん(62)

夫婦でキュウリ16アールを栽培。JA女性部の活動を経て、旧JA高知春野の時から合併後もJA理事を務める。その他、農業委員など地域の様々な役も務めるが、あくまで農業を基本にバランスを取りながら活動に取り組む。



冬にはちょうどいい暖かさのハウス。収穫は大体、午前中に済ませます。



収穫に便利なキュウリカッター。親指にはめて茎を切っていきます。

家とハウスの往復だけでは人と接する機会も少ないため、女性部の活動を通して仲間づくりができ、農業や子育て、生活面などいろいろな情報交換ができるので助かりました。

フレッシュミズ部会の中には、「はるちゃんのアイス屋」を立ち上げました。きっかけは、「春野の特産品がないね」という話から、メロンの下級品でアイスを作ってみよう。トマトやショウガもアイスにしました。当時、農産物を素材にしたアイスは珍しく、たくさん人が来てくれました。今後も継続できるように頑張っていきたいですね。

女性が主になる農業に

女性は、きめ細やかな目配りができるので農業に向いていると思います。加工品作りなども発想豊かな部分を発揮できるので、ぜひ女性が主になって農業をしてもらいたいです。女性が元気な所は、その地域の農業も元気だと私は思います。女性部でも農業技術の研修会を開くなど、各地域で積極的に学びの場を作りたいと思っています。

女性部の活動を経て、今はJA理事も務めています。理事として経営を考える必要があり、日々勉強です。現在、女性の理事は4人。女性の運営委員も少ないため、女性もつと入りやすい道筋をつけることにも取り組んでいきたいですね。

女性農業者は、どれくらいいるの?

女性の農業就業人口は、令和2年時点で、全国に約114万人います。高知県で見ると、男性の約16,000人に対して女性が約12,000人。全体の約43%を占めています。全国の認定農業者を見ると、全国にある約24万の経営体(平成31年3月末時点)のうち女性の認定農業者数は平成11年には2,000人でしたが、平成31年3月では11,000人と5倍に増加しています。



農業でも生活でも女性は欠かせない存在。女性が農業現場で活躍できるよう、JAも支援していきます。



JA 高知県代表理事副組合長
まえだ みちお
前田 倫夫

JAは「食」と「農」を基軸とした組織です。その原点は現場だと考えており、営農や暮らしに関することなど様々な意見や要望を事業に反映させていく必要があります。農業でも生活でも女性には欠かせない存在であり、地域の抱える課題を最も強く感じておられるのも女性ではないでしょうか。今後對話を通じて女性ならではの声を聴かせていただきながら、女性が農業現場で活躍できるように、スマート農業の推進や柔軟な労働環境の整備などにも取り組む、支援してまいります。

JA大会において、女性運営企画目標を理事等15%以上、総代20%以上、正組合員35%以上とする方針を定めるなど、JA高知県では女性のJA運営への参加、参画の機会を増やすための取り組みを進めています。女性農業者の皆さまには、女性がJAに集い仲間づくりとともに次代のリーダーを育成する活動や、JAへの運営参画をすすめる活動に積極的に取り組んでいただけたらと思います。組織活動などの活性化を通じて地域を元気にし、みんなで高知の農業を盛り上げていきたいと思います。

食べるものをつくる喜び

農家だった夫との結婚を機に就農しました。それまで農業とは無縁だったので、最初は分からないことばかり。ただ、無事収穫できたら嬉しいですし、私たちが食べるもの、野菜を生産する農業にやりがいを感じています。

就農当初はJAの選果場がなく、収穫後は自分たちで選別をしていました。子ども2人を育てながら寝る間もなく、大変で

した。キュウリの選果場「グリーンはるの」ができてからは、だいぶ楽になりましたね。子どもの手も離れてくると、女性部活動にも参加できるようになりました。

女性部の活動を通して仲間づくり

私が農業を始めた頃、女性部は「若妻会」という名前でした。その後、新しくできた「フレッシュミズ部会」に加入し、「ミドル部会」、「女性部」と移行しました。



不断の自己改革によるさらなる進化 第35回 高知県JA大会

JAグループ高知は12月3日、高知市文化プラザから「第35回高知県JA大会」を開催しました。JAの役員、生産者組織の代表者ら約300人が出席。コロナ禍の状況をふまえ、実出席者を制限し、オンラインにより動画を配信しました。

大会では、JAグループ高知の今後3年間の取り組み方針を決定。農業や地域、JAの基盤自体の持続可能性が懸念されるなか、JAグループ高知の10年後の目指す姿として①持続可能な農業の実現②豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現③食と農を基軸として地域に根差した協同組合の確立を提起しました。

JA高知中央会の久岡隆会長は「担い手を中心とした組合員との徹底した対話を通じて不断の自己改革を実践していく」と決意を述べました。

また、日本協同組合連携機構（JC A）の小林元主席研究員による記念講演、仁淀川地区の平野辰彦営農指導員、青壮年部春野本部の大庭啓太さん、JA高知市女性部の鎌倉京子さんが実践報告を行いました。



関係者300人が集まり、JAグループ高知の今後3年間の取り組み方針を決定しました。

組合員の皆さまへ

資格変動の届出のお願い

JAの構成員である組合員の皆さまには、組合員資格の変動等があった時にはその旨をお届けいただくことになっています。下記の項目に該当する場合には組合員資格が変動もしくは喪失している可能性がありますので、確認のため、お手数ですが最寄りの支所までご連絡をお願いいたします。

- 正組合員の方で、
 - ① 耕作する土地が3アールより少なくなった。
 - ② 農業従事日数が年間90日より少なくなった。
 の、いずれにも当てはまる場合。
- 准組合員の方で、住所が地区外(高知県外)で、勤務地は地区内にあるが、信用事業(貯金・貸付)、共済事業、購買事業のいずれも利用しなくなった。
- 准組合員の方で、住所及び勤務地が地区外(高知県外)にあるが、購買事業、販売・加工・倉庫事業、特定農地貸付事業のいずれも利用しなくなった。
- 団体の正組合員で、農業経営を行わなくなった。
- 団体の准組合員で、主たる構成員や出資者が農業者でなくなった。
- 家族の中で、正組合員・准組合員の方が死亡されている。

※JA高知県の「地区」は、高知県全域になっています。

ポット栽培で トマトを作りたい！ だから「農業」を 選びました。

憧れの高知へ移住

「高知に住むという夢が叶いました」と、笑顔で話す平川和枝さん。出身は大阪府ですが、家族みんなが海が好きで、鹿児島種子島に移住して12年間暮らしていました。介護の仕事に20年間就いていましたが、山・川・海が近い自然豊かな高知に移住してのんびり穏やかに過ごしたいという想いがあり、子どもが高校を卒業するのを機に高知へ移住することを決意。和枝さんの夫は種子島でスナックエンドウを栽培しており、現在も栽培を続けながら高知へ来る準備を進めているそうです。

ポット栽培との出会い

「ポット栽培でトマトを育てたいと思ったから『農業』を選んだんです」。移住を考えて四万十市を訪れた際、市の職員に誘われて出合ったのが四万十農園でのトマトのポット栽培。「スナックエンドウの露地栽培しか経験がなかったので、ポット栽培は衝撃で夜は眠れなくなるほどでした。本



当にポット栽培でトマトが育つのか、実際に自分で栽培したくなりました。

ポット栽培は1つのポットに1Lの土で栽培し、水や液肥が入ったタンクとつながるドリッパーを土に差し込み、かん水や施肥を行います。自動かん水のため、必要な時に必要なだけ水を与えることができ無駄なくかん水することができます。また、病気などが発生してもポットがそれぞれ独立しているため、病気の拡大を防げるのもポット栽培のメリットの一つです。

四万十市のトマトを広めたい

平成30年6月に来高した和枝さん。3カ月間高知県担い手育成センターで農業の基礎や実技を学んだ後、四万十農園で9カ月間研修して独立。8月7日、15アールのハウスに4千本の苗を定植し、10月初旬から



36
輝け！新農人
幡多地区・四万十市
ひらかわ かずえ
平川 和枝さん(50)
【就農1年目・トマト(フルティカ)】

収穫が始まりました。「この栽培でどこまで収量を上げられるか挑戦したい」。今年度の目標収量は15t。JAグリーン四万十店にも収穫した一部を出荷しています。「今育てている品種は中玉なので家庭でも扱いやすい大きさで、彩りも良く見た目にも映える。そのまま食べるのももちろん、加工品にするなどいろいろな食べ方を広めたい」と、四万十市で育つトマトを知ってもらおうきっかけを作りたいと考えています。

メロカツ! vol.10

香美地区の
あんなこと、
こんなことを再発見



コース①「塩の道」

塩の道とは、昔、塩の生産地と奥地をつないでいた交易道のこと。香南市赤岡町から香美市物部町の塩峯公土方神社まで約30kmの距離があります。いくつかコースがあり、その中で6kmほどを歩きます。



春には桜を楽しむコースも

歩いて健康維持「健康ウォーク」

“ゆとり”と“いきがい”、地域の方々との交流を楽しむ

香美地区では春と秋の年2回、管内の里山を巡るウォーキングイベント「健康ウォーク」を開催しています。JAと助けあい組織かがやきが共催し、組合員や地域住民の健康づくりや、“ゆとり”と“いきがい”、仲間づくりを楽しんでもらうことが目的。人気イベントのため、申し込み開始後すぐに定員に達してしまうほどです。

ウォーキング中は、昔話や自然についてなど、各コースのガイドの説明を聴きながら、四季折々の景色を楽しみます。コースは「塩の道」を中心に、「大荒の滝」や「香北町猪野々」などがあり、毎回コースを変更して実施しています。

昨年、今年と新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催できていませんが、また開催する際にはぜひご参加ください。

コース②「大荒の滝」

香美市香北町にある落差40mの滝。周辺には、人の手が入っていない豊かな自然が残されています。春には若葉が、秋には紅葉が楽しめます。滝まで約30分かかる遊歩道を歩き、自然を堪能します。



大迫力の滝をすぐ目の前で鑑賞



秋にはきれいな紅葉が楽しめます

参加者から人気の昼食

山の自然の恵みを詰め込んだお弁当



塩の道コースでは、昼食に地元の女性らお手製の「竹弁当」が振る舞われます。容器は竹で、仕切りにもプラスチックやアルミは一切使わず、食材は地元で採れた旬の山菜などをふんだんに使用。参加者は、手作りの「竹弁当」を食べ、午前中に歩いて体を癒し、午後に備えます。



一つひとつにメモ書きと花が添えられた竹弁当

コース③「吉井勇 隠棲の里「香北町猪野々」

明治から昭和期の歌人・脚本家である吉井勇が再起する契機となった場所として有名な香美市香北町の猪野々を歩きます。途中、吉井勇記念館の施設内や歌碑を巡り、歴史について学ぶほか、県指定文化財で日本の滝100選に選ばれている「轟の滝」も散策します。



記念館で歴史を学びます



猪野々を散策

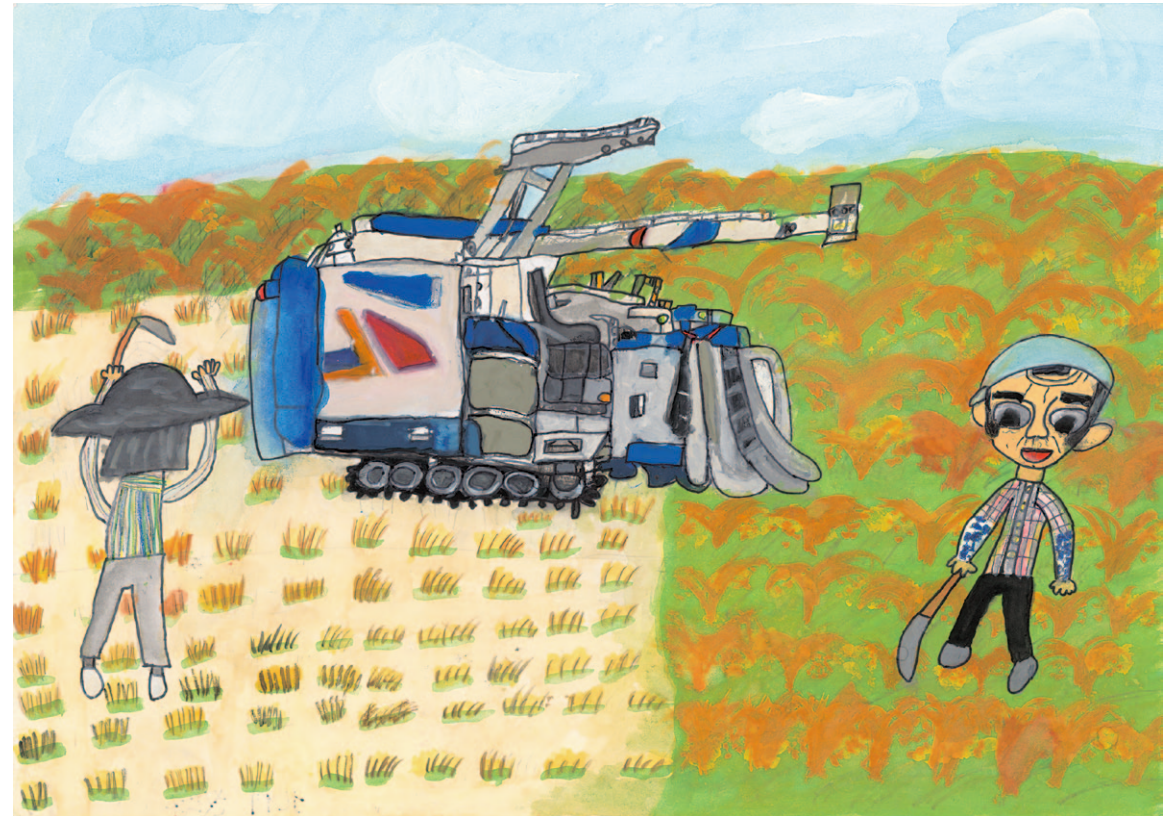
※写真は全て以前に撮影したものです。

ごはん・お米への想いを自由に表現!

令和3年度「ごはん・お米とわたし」作文・図画 高知県コンクール

JA高知県では、県内の小・中学校を対象に「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールを毎年開催しています。JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環で、これからの食・農・地域を担う子どもたちに、お米・ごはん食、日本の食卓と国土を作り上げてきた稲作農業全般についての学びを深めてもらうことが目的です。

今年も、お米・ごはん食に関する思い出や考えたことなど、素直な気持ちで自由に表現された作品が計140点(作文部門77点、図画部門63点)寄せられました。10月に行われた高知県コンクールの審査会で決定した受賞作品をご紹介します。



いねかりをしたよ
南国市立長岡小学校 2年生 北村さくら子さん



おじいちゃんのお米はおいしい
安芸市立赤野小学校 2年生 小松真子さん

わたしたちの小学校では、まい月十日はおべん当の日です。まい回、お母さんが作ってくれます。

おかあさんが作るおべん当の中には、ミートボールやポテトサラダ、トマトなどが入っています。どれもわたしのすきなもののばかりです。ごはんにはふりかけをかけてくれてます。すごくおいしいのは、ゆかりふりかけごはんです。

いつもたべているお米は、おじいちゃんが一人で作っているお米です。おじいちゃんのお米を家そく六人でたべます。わたしは、おじいちゃんがお米を作るとき、お手つだいをしたことがないけどおじいちゃんは、広い田んぼを小さいきかいてたがやしたり、田うえをしたり、いねかりをしているのを知っています。とってもたいへんそうで、わたしにはできません。

でも、新しいお米になったら、すぐわかります。あまいかおりがするし、もちもちしておいしいし、ごはんの白い色がびかびか光って見えるからです。だからいつもよりいっぱいたべます。すると、おかあさんが、

「おじいちゃんがまごがいったべゆうが見たらよろこぶね。おいしいごはんをたべて元気であそぼんとね。」

と言います。ごはんをたべるのはおじいちゃんたちとはべつべつです。たべるへやや時こくがちがうからです。だからわたしは、

「おじいちゃん、新しいお米、すっごくおいしかった。まご、いっぱいたべてお母さんにほめられた。」

と言いたいけどちよつとはずかしくて、まだ言えていません。それと、

「おいしいお米を作るために、おじいちゃんいつまでも元気でいてよ。」

と本当は言いたいです。今年のお米ができたなら、ゆう気をもって言いに行きます。



お米はみんなの救世主

香美市立大宮小学校 6年生 神 希実さん



私の住んでいる香北町は、「蕪生米」の産地です。私の祖母もお米作りをしています。私は、小さい時から稲刈りの手伝いをしていきます。お米を作る前の作業は、田を耕し、田んぼに水を入れて、苗を植えやすい状態にするために、しろかきをして苗を植えます。植えた後の苗の管理は大変です。冷たい水が直接当たらないように、あぜなみを立てます。苗が植えてある田んぼのまわりの草を刈ったり、天気を気にしたり、苗にも病気がないか気にしなくてはけません。稲を刈る時期になると、台風が来ていないかを気にしたり、風が吹いた時は、稲が倒れていないかを気にしています。私は、お米作りは自然の事を気にしながら作らないといけないと思いました。水温や天気、気温を気にしながら作っています。大変な作業と気付きました。

でも、米作りの大変さは知っていても、日常の食事はおかずばかり気にして、ご飯は何気なく食べています。しかし、東京オリンピックに出ている選手が試合前におにぎりを食べ、「おにぎりを食べる力が発揮できる。」

と言っていたのを聞き、いつも食べているご飯なのに、なぜ力が出るのかなと思いました。

私には、今年百二歳になるひばあちゃんが居ます。ひばあちゃんも、おにぎりが大好きです。夕食には必ず、一口サイズのおにぎりを五個食べ、元気いっぱい次の朝デイサービ

スに行きます。でも、おにぎりが何個か残っていたら元気がなく、体調の変化に気付くことができません。そして、お昼ご飯に麺類やパンを持って行くこと、またうどんか。私は、梅干しの入ったおにぎりで上等。」と言います。なぜか、お母さんに聞くと、

「ご飯が好きだけでなく、麺類は噛み切るのが難しく、パンは水分が少ないから、飲み込みにくいだよ。」

と話しました。考えてみると、ひばあちゃんのご飯もおかずにも固い物が入っていません。噛む力が弱くなつていて、やわらかく炊いたご飯でおにぎりを作り、体調が悪い時にはおかゆに変えることができます。また、ご飯は白飯としてばかりではなく、炊き込みご飯、五目寿司など調理の仕方によって他の栄養素を取り込むことができます。さらに水加減によって、おかゆやおもゆなどのやわらかいものに形を変えることのできる性質を持っています。

だから、ご飯はオリンピック選手のような人から、ひばあちゃんのようなお年寄りにも十分なエネルギーになることがわかりました。

祖母の家に行く時、田んぼの稲には、穂が付き始めました。稲刈りの時期がやって来ました。私も稲刈りを手伝います。今年もたくさんのお米を収穫することが出来たら良いなと思います。そして、収穫したお米を、感謝しながら美味しく頂きたいと思いました。



お兄ちゃんのごはん大もり! すごーい!!

安芸市立土居小学校 5年生 北川 紗彩さん



掲載の4人の他、作文部門において、いの町立吾北中学校 1年生 細川蒼太さんが特選を受賞されました。おめでとうございます。誌面の都合上、今回は4人の作品のみの掲載となりますが、その他の受賞作品はJA高知県ホームページに掲載中です。ぜひ、ご覧ください。



うちんくの台所

土長地区 れいほく地域編

れいほくの米粉を使ったレシピです。
グラタンの具は、お好みのものでOK!
米粉のグラタンスースは、小麦粉で作るよりも手軽に作れます。



【牛のうどん屋さん】

上段⑥から 上田 玉美さん、上田 美鈴さん、
仁井田 育子さん、川田 絹子さん、和田 花代さん

下段⑥から 真辺 由香さん、川井 由紀さん、上田 千佳さん

米粉グラタン



里芋のチーズと生ハムコロッケ



【材料4人分】

● グラタンスース

- 米粉……………60g
 - 牛乳……………500ml
 - バター……………60g
 - コンソメ……………大さじ1
 - 塩・コショウ……………適宜
- (ソースのとろみはお好みで水を加えて調整してください)

● 具

- マカロニ……………50g
- 鶏肉……………100g
- エビ……………4尾
- タマネギ……………中1玉
- ブロッコリー……………1/2株
- シイタケ(小)……………4枚
- バター……………適宜
- シュレッドチーズ……………適宜
- パン粉……………適宜
- カラーピーマン……………適宜

【作り方】

- 鍋にバター、牛乳、米粉、コンソメを入れて火にかけ、ホイッパーまたは木べらでふつふつと沸き、とろみがつくまで混ぜる。塩・コショウで味を調える。
- マカロニとブロッコリーは茹でる(ブロッコリーはレンジでも可)。カラーピーマンはみじん切りにする。
- フライパンにバターを入れて熱し、お好みの大きさに切った鶏肉、エビ、タマネギ、シイタケを炒め、塩・コショウで味付けし、①に加え、②のマカロニも一緒に混ぜる。
- グラタン皿に入れ、ブロッコリーをのせてチーズ、カラーピーマンを散らし、パン粉をふってオーブンで約10分焼く。

【材料2人分】

- 里芋……………250g
- タマネギ……………1/2玉
- シュレッドチーズ……………40g
- 生ハム……………20g
- エコープかつおだし……………小さじ1
- ハーブソルト……………適宜
- 塩・粗挽きコショウ……………適宜
- 揚げ用こめ油……………適宜

● 衣

- ① 米粉……………適宜
- ② 溶き卵……………1個
- ③ パン粉……………適宜

【作り方】

- 里芋は皮をはぎ、一口大に切ってレンジで5分ほど加熱し、向きを変えてさらに5分ほど加熱する。中がやわらかくなったら粗熱をとってからつぶす。
- タマネギはみじん切りにし、フライパンでしんなりするまで炒め、粗熱をとる。
- 生ハムもみじん切りにしておく。
- ①にタマネギ、生ハムを入れ、かつおだし・ハーブソルト・塩・粗挽きコショウを加えて混ぜ合わせ、4~6等分に分ける。
- ④の真ん中にチーズを詰めて丸める。
- バットに衣の材料をいれ、①・②・③の順につける。
- 鍋にこめ油を熱し、170℃できつね色になるまで揚げる。



レシピは、HPからご覧になれます。ご利用ください!

～花のある暮らし part2～

ユリやトルコギキョウ、ストックなど高知の花を中心にしたアレンジメント



披露宴を迎えて、会場の花に
お客様が喜んでいただければ嬉しい。
花を通じていろいろな繋がりが
できるのはいいですね。



高知市の万々商店街にある「Flower 花子」。フラワーアレンジメントから鉢植え、ギフト商品まで揃う、街のお花屋さんです。ブライダルや葬儀の会場装花を手掛けることも多く、お客様の要望に沿った花材を仕入れるようにしているそう。丁野信二店長は「最近のブライダルは1件1件打合せをして会場作りを行うので、披露宴を迎えてお客様が会場を見た時に喜んでいただければ嬉しいですし、花を通じていろいろな繋がりができるのはいいいと思います」と、花の魅力を話します。

れ、ブルースターやユリなど高知の花を指定されるお客様が増えました」と、少し花への意識の変化を感じたそうです。家に飾るための1〜2輪の生花や花苗を買いに來られる初めてのお客様が増えたり、加盟している「花キュービッド」から、母の日や敬老の日に直接花を贈れない県外の方などからの注文が伸びたといいます。

よさこい祭りの表彰者のブーケや、高知龍馬マラソンでのグロリオサを使った花冠やビクトリーブーケ、フィニッシュ会場の写真撮影コーナーの装花も担当したことがある丁野店長。県を代表する花を、県民・市民の皆さんに見せる場が少なくなったことを残念に思っています。「花屋も同じですが、生産者も大変だったと思います。生産者にも花屋にも元通り活気が戻ったらいいいですね。」



Flower 花子
高知市南万々 28-3 / Tel 088-824-1387
営業時間 10:00 ~ 18:00
定休日 日曜、正月7日間休



ポンカン 5kg

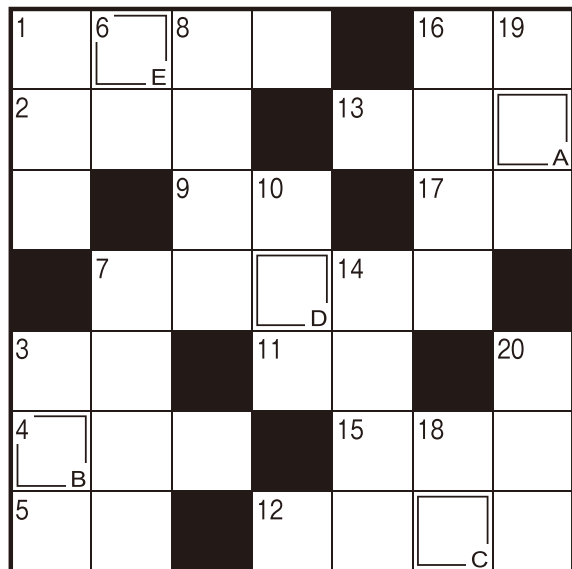
クイズ正解者の中から **抽選で計 20名様**
 応募締切は 令和4年 **2月5日**
(当日消印有効)

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 1月の第2月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② 旅支度で、旅行かばんに——を詰めた
- ③ 下手な鉄砲も——撃ちゃ当たる
- ④ 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- ⑤ 水が混じって軟らかくなった土
- ⑦ これが三つで三振
- ⑨ 土を盛り上げて作ります
- ⑪ 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- ⑫ 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- ⑬ 果物——を使ってリンゴをむいた
- ⑮ 遠回りをすること
- ⑰ 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- ⑱ やっぱり自分の——が一番落ち着くなあ

タテのカギ

- ① オイルショックともいわれる——危機
- ③ 分度器で測ります
- ⑥ 栗の実のトゲトゲ
- ⑦ 春の七草の一つ。ダイコンのことです
- ⑧ 遊園地で——コースターに乗った
- ⑩ おでんに添える黄色い薬味
- ⑭ 年下の女きょうだいのこと
- ⑯ 屋外で行うことも多い教科
- ⑰ ミカンのものは手でむけます
- ⑲ おしゃれな——でランチを楽しんだ
- ⑳ 「オリオン」「おいしいぬ」「カシオペア」といえば

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。



12月号の答え「プレゼント」

【お詫びと訂正】

広報誌「こうぐり」12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。

- 7ページ 特集 最後から10行目
【誤】 土佐山田高校
【正】 山田高校
- 21ページ
 うちんくの台所「ニラっちょ」の生地**【材料】**
【誤】 スキンミルク
【正】 スキムミルク

JAファーマーズマーケットとさのさと内にある「78 cafe(なやカフェ)」。高知県産を中心に、国産のみを使用した新鮮な野菜と果物でつくるスムージーやジェラートなどを販売しているコチ！
 オススメは、昨年8月から仲間入りしたオリジナルジェラート。今回は「山北みかん」「西山きんとき」を選んでみたよ☆
 高知県産のものとおわせて、交流のある県外の直販所からも旬の味を仕入れながら、季節ごとに違うジェラートをたくさん用意しているんだ。何度も足を運びたくなくなっちゃうね！
 イートインスペースもあるから、お買い物ついでに休憩がてら立ち寄れるよ。コーヒィやグリーンスムージー、とさのさとミックスジュース(旬の農産物で作るから季節によって中身は変わる)と一緒に味わうのもオススメ！ぜひ、ゆっくりしてほしい「コチ」。

コチットのイチオシ! vol.10

【高知地区・高知市】
JAファーマーズマーケットとさのさと「78 cafe」
オリジナルジェラート
 ダブルコーン 380円



カップとコーン、好きな方を選べるコチ！



懐かしさを感じる農機具に囲まれ、まったりと過ごせちゃうんだ！



78 cafe(なやカフェ)

高知市北御座10-46
 TEL 088-878-8722
 営業時間 9:00～19:00
 年中無休(1月1～4日を除く)

