



＼使ってみよう！  
簡単・便利な  
「JAネットバンク」と  
「JAバンクアプリ」

特集 JAと企業の連携

高知県産  
農産物の  
認知度  
アップへ!



広報担当者が届ける  
こうぐり #27

みそ、焼き肉のたれ、もち、赤飯。  
これらは全部「買うもの」でした。  
材料や道具を揃えて  
みんなでワイワイおしゃべりしながら  
「へえ〜」っと、うなるような工夫や  
コツを教え合って  
たくさん作って、分け合って  
それぞれの家庭に持ち帰る。  
作る過程を体験することで、  
「買えばいい」から  
「作りたい」「伝えたい」に変わりました。

〔仁淀川地区〕 坂本 倫子



**【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**

5月のさわやかな風が吹き、田畑の植  
え付けなど忙しい季節になりました。  
今月号の特集「高知県産農産物の認  
知度アップへ」では、JAと企業の連携  
により生まれた県産農産物を使った商品  
開発や販路開拓などの取り組みを紹介  
しています。高知県では、できるだけ農業  
を使わない環境に優しいエコシステム栽培  
により、安全・安心でおいしい野菜を栽  
培しています。それらが企業との連携に  
よって、いろいろな場所で楽しんでいただ  
けのは嬉しいですね。

高西地区ではシヨウガやミヨウガ、ニラ  
が特産で、さまざまな料理に使われてい  
ます。これから暑くなる季節、おいしい野  
菜をたくさん食べて私も頑張りたいと思  
います。

高西地区  
企画・組合員課  
野瀬 愛未



輝け！新農人



香美地区・香我美支所

うちむら かずや

内村 和矢さん (33)

【就農2年目 シシトウ・ピーマン】

知識も技術も2倍、3倍と必要。  
家業と農業の両立は大変ですが、  
やりがいがあります。

しっかりと段取りをする内村さんですが、失敗してしまったこともあります。昨年、シシトウが不作で収量は半分ほどに。「安定し

失敗もしながら前へ進む

内村さんが一番大切にしているのは「段取り」です。「パートさんたちが手持ち無沙汰にならないかどうか事前にだいたい収量を聞き込みし、しっかり計算しました。1年目は計算した通り、順調にいきましました」と笑顔を浮かべます。2年目に入った現在も日々のスケジュールを組み、常に段取りを考えています。

家業も農業も大切

「瓦屋と農業の両立は知識も技術も2倍、3倍と必要で大変なことも多いですが、やりがいがあります。瓦屋では顧客からお礼の言葉をいただき、農業では手を掛けた分、収量や収入につながります」。瓦屋と農業、どちらにも真剣に向き合っています。

大事なのは「段取り」

20歳の時に父が経営する会社で、瓦屋の職に就いた内村和矢さん。瓦屋でありながら、シシトウとピーマンを栽培する農家でもあります。

もともと祖父は瓦屋と水稻を栽培する兼業農家。ハウスや農機具を持っていたことから農業を勧められ、8年前に瓦屋の合間に夏秋シシトウ7アールの栽培を始めました。栽培していくうちに、農業を本格的に始めてみたいと思うように。父や周囲の人に相談したところ、父から「男は30歳くらいで勝負したくなるさ」と、背中を押してもらったことで本格的に就農することを決意。2年前に新たに18アールのハウスを建て、ピーマン栽培をスタートしました。

大量にこだわって栽培し、これまでに順調だったのでショックが大きかった」と話します。原因は、昨年に限って肥料や堆肥の量も減らして簡略化してしまったことなどさまざま。家業との両立という大きなプレッシャーも感じていたそう。しかし、これをきっかけに改めて農業と向き合うことができました。「今年は手を掛けて栽培しました。やはり準備が大切。初心に戻ったつもりで頑張ります」と、基礎を忠実に守り、栽培管理に励みます。

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



2022 5月号 もくじ

03 輝け！新農人 [香美地区・香我美支所] 内村 和矢さん

04 特集 JAと企業の連携 高知県産農産物の認知度アップへ！

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

18 使ってみよう！ 簡単・便利な「JAネットバンク」と「JAバンクアプリ」

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

21 うちんくの台所 / 幡多地区編

22 コチットのイチオシ！ 【高西地区 四万十町】道の駅 あぐり窪川 貝だくさん豚まん

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 キュウリ

高知県のキュウリはハウス促成栽培を中心に生産しています。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。一年中食卓に上るキュウリは、サラダや漬物、炒め物などいろいろな料理で楽しめます。



生産者

【高知地区・春野町】

春野きゅうり部会  
かたやま ながとし  
片山 祥寿さん

高知市春野町は施設園芸が盛んで、なかでもキュウリは県内最大の産地。温暖な気候と清流・仁淀川の豊かな流域で育ちます。4月を除く毎月19日は「いいきゅうりの日」として記念日登録されています。全国のキュウリ産地がリレー型販売促進活動として毎月19日に、試食宣伝などキュウリの消費拡大イベントを行っています。片山さんは、祖母と従業員の計3人で18アールのハウスを管理しています。9月下旬に定植し、約20日後から翌年の7月上旬まで収穫します。「早めに準備をして、作業に遅れが出ないように気を付けています。作の終わりまでに規格品で反収40tを目標に頑張ります」と、片山さん。交代で休みを取りながら、家族との時間も大事にしています。

さっぱりしていておいしい。  
柚子ちよっと苦手だけど、  
これは好き!



高知柚子  
ソルティメントソーダ

高知みょうがが香る  
柚子味噌ローストチキンサンド  
～たけのこ和風タルタルソース仕立て～



柚子味噌とみょうがとローストチキンの  
相性が良い。サンドウィッチでは想像が  
つかない具だけど、すごくおいしかった!



店内にディスプレイされた  
高知県産の花のアレンジメント。



高知柑橘香るクラフトコーラ

## 株式会社 DOUTOR ドトールコーヒー

コーヒー豆の輸入、焙煎加工ならびに卸  
売販売および、飲食店の経営やフラン  
チャイズ事業を展開。

ちょうど良いみょうがの量で、  
味や香りを楽しむことができ  
ておいしかったです。



高知みょうがが香る  
たけのこどろーすとチキンの  
柚子ペパロンチーノ

株式会社ドトールコーヒーが  
東京を中心に6店舗を展開する  
「カフェレクセル」にて、3月31日  
～6月29日までの期間中、みよ  
うがや柚子などを使用したメ  
ニューが販売されます。昨年、J  
Aグループ高知・高知県と高知  
県アンテナショップ「まるごと高  
知」が協業して発売した高知県  
の特産品を使用した新商品が好  
評だったため今年も  
コラボが決定。みよ  
うがを紹介するリーフ  
レットの配布やインス  
タグラム投稿キャン  
ペーン、高知県産の花  
で店内をディスプレイ  
するなど、さまざま  
なキャンペーンを展  
開中です。



## homeal 株式会社

幼児向け冷凍食品を開発・販売。「幼児食の悩みをゼロに。」  
を目指す幼児食ブランド「homeal(ホームール)」を運営。



冷凍もちり手包み  
高知なす餃子

いくらでも食べられそう。  
おいしくて大満足です。



「冷凍王子」西川剛史さんは、  
令和2年5月号の広報誌にも登  
場いただきました。YouTubeな  
ども高知野菜の魅力を発信  
していただいています。

冷凍幼児食ブランド  
「homeal(ホームール)」  
は、「冷凍王子」こと西川剛  
史さん監修のもと、高知なす  
を使用したコラボ商品「冷凍  
もちり手包み高知なす餃  
子」を2月よりインターネット  
で販売。甘くてみずみずしい  
「高知なす」のおいしさを\*生  
餃子でお届けしています。  
餃子の4割になすを使用。  
なすのおいしさをそのまま楽  
しめ、生餃子だからその肉  
のジューシーさや野菜の甘み  
を楽しむことができます。

※市販の冷凍餃子の多くは加熱後に冷凍されています。

餃子全体の4割が高知なすで、な  
すの甘みとコリコリとした触感が  
アクセントになる味わいです。なす  
嫌いのお子様が多いので、食べや  
すく、でもなすの魅力は残しつつ、  
というところが商品開発の難しさ  
でしたが、冷凍餃子メーカー様と  
homeal様との度重なる試作テスト  
の上、商品が完成しました。ぜひ皆  
さま、お召しあがりください。

これらのコラボ企画は、JAグループ高知・高知県で構成する「高知県園芸品販売拡大協議会」(以下、協議会)の事業です。  
協議会では、新たな販路開拓と販売拡大を目指し、卸売会社や量販店等と販売戦略を共有しながらさまざまな取り組みを行っています。

## 特集 JAと企業の連携

# 高知県産農産物の 認知度アップへ!

近年 JA と民間企業が連携し、商品開発や販路開拓などの動きが活発化してきています。  
ノウハウが豊富な企業と連携することは、県産農産物の新しい可能性を広げ、消費者の認知度向上や  
販売促進につながります。今回は、企業とのさまざまな連携により生まれた取り組みをご紹介します。

全国的にも、JAは地域において企業との連携を行い農業の新たな価値の創出に取り組んでいます。



企業と連携している  
(または検討している)  
231 JA

企業と連携し、  
6次化・加工品  
等の商品開発  
を行っている  
154 JA



## 株式会社ファンデリー

健康食宅配サービス「ミールタイム」をはじめ、健康関連のメーカー向  
けのマーケティング支援等を行う企業。自社工場にて国産食材を  
100%使用した冷凍食品「旬をすぐに」を製造し、販売。

昨年、株式会社ファンデリーの食事宅配  
サービス「旬をすぐに」からJAグル  
ープ高知「高知の恵み」のコラボ商品  
「甘くて瑞々しい果肉の高知なす  
坂本特製ミートグラタンぜよ」と、  
「圧巻! 高知の恵みが凝縮された  
ほろ苦土佐甘とうの豚バラ巻き」が  
発売されました。  
コラボのきっかけは、「高知なす  
が消費者層に機能性表示食品とし  
て届出受理された」という新聞記事  
に興味を持ったファンデリー担当  
者からの連絡でした。コロナ禍で販  
促活動が思うようにできない中、県産  
農産物のPRにつながるかと考え、高知な  
すを提供。ファンデリー側がメニューを考  
案し、コラボ商品の発売に至りました。好評  
につき第2弾として、土佐甘とう商品も発  
売しました。



ホロ苦な甘とうに豚バラと出汁の旨味が  
よく染みておいしかったです!  
付け合わせの厚揚げとナスも最高。

圧巻!  
高知の恵みが凝縮された  
ほろ苦土佐甘とうの豚バラ巻き

土佐甘とうに豚バラ肉を  
巻いて香ばしく焼き上げ、香りの  
良い焼き浸しに。浸し地には少量のニンニ  
クを加えコクと旨味たっぷりの味わいです。



甘くて瑞々しい果肉の高知なす  
坂本特製ミートグラタンぜよ

冷凍でもなすがみずみず  
しく、トロトロでおいしく食  
べられ驚きです。ミートソー  
スもおいしく、大満足!

高知なすを素揚げしてから瞬間冷凍して彩りを鮮  
やかなまま保ち、おいしさと食感そのまま閉じ込  
めた一品。ホワイトソースのまるやかさ、ミートソー  
スのコクと旨味、チーズの香ばしさが楽しめます。

ファンデリー  
担当者より  
「旬をすぐに」では製  
品を作るだけでなく、  
生産者の方の想いやど  
のように作られているのか  
など、安心して召しあがって  
いただけるようストーリーも含  
めて、お客様にお届けしたい  
という想いがあります。その中  
で、高知県が行うエコシステム  
栽培は、弊社としても安心して  
使わせていただけるポイントに  
なりました。  
弊社には栄養士が多数在籍  
しています。そうした立場か  
ら、機能性表示食品など  
の情報は消費者の方にも  
伝えやすく、取引先にも  
今後ほとんどん発信  
していきたいと思っ  
ています。



ファンデリーが発行する冊子「ミールタイム」  
では、機能性表示食品「高知なす」のPR広告も  
掲載。「高知なす」を使ったレシピ募集のキャン  
ペーンも行いました。

# 株式会社 シニアライフクリエイト

高齢者向け宅配弁当事業のトップシェア企業。  
令和4年4月20日に、高知県と「**高知県の地方創生の推進に向けた連携と協力に関する協定**」を締結。農産物の機能性を活かした高知県産農産物の高付加価値化の推進など、高知県と連携・協力してさまざまな取り組みを進めていく予定です。

## シントウの加工品を作りたい

連携のきっかけとなったのは、高知大学が地域の食品産業の中核となる人材を育成する「土佐フードビジネスクリエーター人材創出事業（土佐FBC）」。「香美営農経済センターの佐々木篤史営農指導員が令和元年度に受講し、シントウの加工品を作れないかと土佐FBCの松田高政特任講師に相談したのが始まりです。以前から下級品を利用して加工品を作ること、価格確保や所得向上につながられないかと考えていました。ただ、採算等のこともあり、なかなか実現は難しかったんです。」

受講していた当時は加工品開発までには至りませんでした。卒業後、土佐FBCの富裕孝特任教授から「コロナ



シントウが甘く感じておいしい！

豚ひき肉と味噌を合わせた肉味噌とニンジンで彩りよく仕上げました。



株式会社シニアライフクリエイトが運営する高齢者専門宅配弁当「宅配クック123(ワン・ツウ・スリー)」にて、高知県産のシントウを使用した新商品の提供が3月より始まりました。原料となるシントウはJAが供給。第1弾の「高知県産しし唐の肉味噌和え」は、3月22日普通食の夕食に活用され、全国で約5万食提供されました。今後も定期的に、高知県産シントウを使用した商品の提供が続く予定です。

←3月22日に提供されたお弁当

禍で、業務用需要が多いシントウが厳しい現状にあるということを知り、なんとか生産者の助けになれば」と連絡があり、株式会社シニアライフクリエイト(本社・東京都)を紹介いただきました。シニアライフクリエイトは、高齢者専門宅配サービスを展開する企業。



「地産地消」ではなく、「地産外商」として、生産者は地元の食材が全国の高齢者の元へ、利用する高齢者は食べることで地域の手助けになることを実感できるよう取り組みを進めています。

## 下級品の価格底上げに

富教授からの紹介を受けた佐々木さんが、営農販売事業本部に相談。原料供給については特産販売課が担当することになり、商品化に向けて本格的な協議が始まりました。その中でひとつ課題になったのが、シントウの辛味果の問題です。高齢者が食べやすいように肉味噌と合わせることで、辛味をやわらげるように工夫。加工会社を探して契約後、複数回試作し、商品化に至りました。

高知大学では、シントウの「機能性」についても研究が進められており、そうした面でも新しい販売促進につながる可能性があります。

お弁当の総菜に加工することから、下級品であるC品を利用できます。C品になると供給が不安定な部分がありますが、加工後に冷凍するため、量がまとまった時に出せるというメリットも。また、通常C品は市場に出すと販売単価がA品の4〜5分の1程度になります。コロナ禍でニーズが高まる宅配事業を行う同社と連携することで、価格の底上げにつながっています。

土佐FBCをきっかけにシニアライフクリエイトさんとのつながりができて嬉しいですね。今後は、他の野菜にもつなげていきたいです。



香美営農経済センター 営農指導課 佐々木篤史さん

## 他の品目への活用も

商品の販売前には、シニアライフクリエイトの担当者が生産者のもとを訪れて取材し、同社発行の会報誌「あはは」は3月号で県産シントウが紹介されました。「現場に来てくれて、生産者が作ったものも見てもらえたのはよかったです」と、佐々木さん。生産者からは、「コロナ禍で大変な中、こうした良いニュースがあると自分たちも頑張ろうという気になる」という声があったそうです。



シニアライフクリエイトが毎月約14万部発行する会報誌「あはは」。3月号の特集には高知大学教授のシントウに関する研究や、シントウ農家へのインタビュー記事などが掲載されました。会報誌は、利用者をはじめとして、病院や自治体、介護従事者などに配布されています。

3月に第1弾が発売され、今回は5月頃を予定。さらに、原料供給から加工までの流れを整えば月1回程度の提供が可能になり、2つのメニューで約1tのシントウを供給することになります。特産販売課では今回のシントウをきっかけに、他の品目の活用にもつながってほしいと考えています。機能性表示食品である「高知なす」や、栄養機能食品のニラなどについても商品化への協議を進めていく予定です。

## ~From シニアライフクリエイト~ お互いに良い点が相乗的に生み出せる良い機会に

5月には新メニュー「高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん」を提供予定!



シントウを食べやすいように一口大にカットし、シントウとタマネギ、ニンジンと合わせ、酸味のある甘酢あんを全体をバランスよくまめました。

今回、高知県産のシントウを使用した新商品を提供するにあたり、生産者の方のハウス栽培を見学させていただき、生産するうえでこだわりや細かな気遣いに触れることができました。ご苦労やご心配事も伺ったことで、大変さや作物への愛情を感じ、食材に対してのこだわり、特徴など見方が180度変わりました。商品開発では、味付けやカット方法などを工夫し、高齢者にとって食べやすい食感や味わいを出していきたいと考えています。今回のシントウを含め他の食材の情報にも触れることができ、民間企業でも幅広く連携ができると再認識しました。連携という点で感じるかもしれないですが、お互いに良い点が相乗的に生み出せる良い機会だと思っています。

食事をお届けしている方々は高齢で容易に出歩くこともできません。そのため、少しでも生産者、関係者の「想い」が伝わるよう会報誌「あはは」を活用し、食している総菜で文化や土地に触れる機会を増やしていければと考えております。今回取材させていただいたシントウ生産者の山本修平さんのように、会報誌へ出演していただき、生の言葉をお届けしていきたいです。

JAは、この他にも様々な企業と連携しています!



安芸地区のゆず農家と一緒に作り上げたぼん酢です。美味しい! まだ食べれる!



レストラン グドラック 「高知なすパ」

「パスタも食べたい!」という三山ひろしさんの一声で誕生。3月末までの提供予定が、好評で延長中!

ハウス食品株式会社 「高知野菜の元気もりもりカレー」



昨年、高知野菜を使った独自のカレーレシピ「高知野菜の元気もりもりカレー」を開発し、県内スーパーの店頭で紹介。県産野菜の消費拡大に取り組みしました。



五十嵐美幸シェフとのコラボ 「ミョウガジェラート」

中華料理のシェフ・五十嵐美幸さんが開発に携わったミョウガのジェラート(高知県園芸品販売協会の東京の豊洲市場にある東京シティ青果(株)に事業を委託し、取り組んだ企画)。

## 原料供給でコラボ!



ニラを供給 「ニラ豚弁当」

県立山田高校と高知ヤマザギが共同開発



使用する土佐茶の粉末を供給



## JA高知県入組式 職員の成長に期待

JA高知県は4月1日、令和4年度新採用職員入組式を高知市のJA教育研修センターで開きました。

22人の新採用職員とJA役員が出席。新採用職員を代表して三井秀悟さんが「JA高知県の職員として、若さとチャレンジ精神で全力投球します」と決意を述べ、秦泉寺雅一組合長が「組合員の声に耳を傾け、職場の仲間、周りとの協調し、信頼を得られる職員に成長することを心から期待しています」と激励しました。

新採用職員は入組前からWeb研修を行っており、1日付で配属後、1週間程度同センターでビジネスマナー等集合研修を行いました。



入組式で決意表明をする三井さん

## 農家と学生をマッチング JAグループ高知、高知大学生団体、 IT会社が連携協定

JAグループ高知は3月4日、高知大学の学生団体とIT会社「アニバーサリーコンシェル」の3者で、人手が欲しい県内農家とアルバイトをしたい学生をマッチングさせる取り組みを始めました。3月4日には3者で協定を結び、調印式を行いました。

新型コロナウイルスの影響で、飲食店中心だったアルバイト先が減り、経済的に困窮する学生の実態を受け、求人情報を提供する会社と学生団体との間で連携協定を結びました。アニバーサリーコンシェル社が展開する「とさジョブ」は、無料通信アプリLINEを活用しており、他のアプリなどのダウンロードは不要。希望者は、LINEで友達登録をするだけで閲覧や応募が無料ででき、勤務地や契約形態などの希望を入力す



ると条件に合った求人情報が受け取れます。求人側にとってもポータルサイトを通じて求職者が流れこみ、間口が広がることを期待できます。

JA高知県では独自の農業求人情報サイト「あぐりマッチこうち」を運営しています。新たに「とさジョブ」へ求人情報を共有・掲載することで、より多くの求職者に対してアピールすることが可能に。応募があればJA担当者が農家との面談を設定し、雇用に至る流れです。

高知大学の学生団体「Destiny」は令和2年6月から、農業に特化して人手不足の農家と学生をつなぐ取り組みを進めています。今年2月までに延べ263人が四十町のシウガ農家など38戸の農家で収穫作業などを行い、今後は連携を機に農業アルバイト情報の充実を目指しています。

JA高知中央会の久岡隆会長は「アルバイトをきっかけに将来の職業として農業を選択してもらえたら」と期待を述べました。



### 稲作農家の皆さまへ

## このままでは令和4年産米価格は下落してしまいます

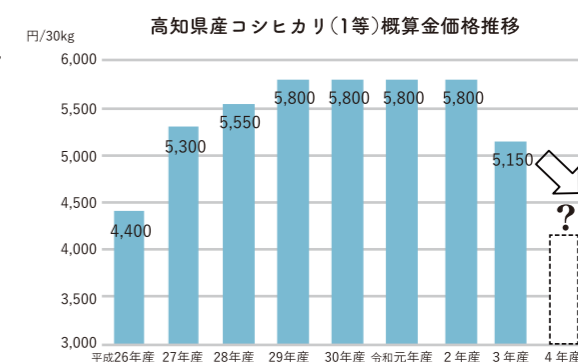
令和4年産米も需要に応じた米生産の取り組みが必要です。令和3年産米については、全国的に飼料用米等への作付転換が進んだものの、全国で作況が101となったことと、新型コロナウイルスの感染拡大等により消費が減少したため、需給が大きく改善することはありませんでした。

令和4年産米については、全国的に古米を中心とした消費が優先される見通しとなっており、新米需要が大きく落ち込む状況が予想されます。そのため、令和4年産米での主食用米価格の回復は期待することができず令和4年産米も引き続き主食用米以外への転作が必要となっています。



主食用米作付面積1人当たり約3%を主食用米以外へ転作する必要があります。

令和4年産米における高知県の主食用米生産数量目標(目安)面積は10,627ヘクタールとなっており、前年主食用米作付面積より△373ヘクタール(令和3年主食用米作付面積11,000ヘクタール)が必要となっています。主食用米面積1人当たり約3%を主食用米以外へ転作する必要があります。



令和4年産米での主食用米価格の下げ止まりは期待できない

全国的に転作に取り組みないと令和4年産米の概算金は令和3年産米を下回る可能性があります。

# 高知のみようがを買って

## 現金 5,000円 GETしよう!

抽選で500名様に当たる!

応募期間 令和4年 5/1(日)~8/31(水)

※当日消印有効

右のQRコードを読み取り、応募シール添付の商品写真(3枚1口)とレシートの画像を添付してご応募ください。

みようがバックに添付された応募シール3枚1口として、必要事項を記入し、ご応募ください(シール裏面参照)

webで応募

Tel.088-885-3230

みようが現金5,000円プレゼントキャンペーン事務局(土・日・祝を除く9:00~17:00)

JA高知県 JA土佐くろしお JA高知市共同開催

# メロカツ! vol.14

高知地区の **あんなこと、こんなことを再発見**



こんにゃく作り

手作りこんにゃくの  
おいしさにはまります。



ソフトバレー大会

練習は週に1回。気持ちのいい汗を流します。



ハルピアまつり

フレミズ得意の手作りシフォンケーキ。おいしいと評判です。

## みんなでやるから楽しい♪ フレミズ活動♡

高知地区(春野町)では16人のフレッシュミズ部員が活動しています。ソフトバレーボール、JAまつりへの参加、焼き肉のタレ、こんにゃく作りなど、自分たちも楽しめて人にも楽しんでもらえる活動を企画しています。



### フラワーワークショップ

高知の花応援店の「Soto(ソト)」の加川真千子さんによるフラワーワークショップに参加したことがきっかけで花に興味を持った部員が、加川さんを招いてJAでワークショップを開きました。



アロマワックスサシェとは、  
蠟とアロマオイル、ドライ  
フラワーなどで作る、自然  
に香るキャンドルです。



### アロマワックスサシェ作り

自分たちでワークショップを開催するため、アロマワックスサシェの試作を重ねています。キャンドル専門店「38 phytolab.」の藤岡さわさんの指導でバランスよく飾り付けるコツを学びました。

自分たちでできることで、人に喜んでもらうと張り切っています。



そのほか記念日に合わせたイベントや、マルシェなどを計画しています。

高知地区に在住でおおむね45歳までの女性を対象にメンバーを募集しています。お勤めの方でもOK! あなたもフレミズで無理なく楽しく活動しませんか。



お問い合わせ 高知地区 企画組合員課 ☎088-894-3033 担当:黒住(くろずみ)

# JAネットバンク

インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金支払い等さまざまな取引ができるサービスです。

- 残高・入出金明細照会
- 振込・振替
- 税金・公共料金支払い(ペイジー)
- 定期貯金
- ローン繰上返済

## STEP① | JAネットバンクの登録 初回ログイン

お手元に、JAバンク口座の通帳またはキャッシュカードをご用意ください。

- ① 「JAネットバンク」と検索するか、QRコードからホームページに移動し、新規申し込みをクリック。



- ② 画像の案内に従い、口座番号とキャッシュカード暗証番号を入力し、ログインボタンを押します。



- ③ 登録完了の画面が表示されますので、そのまま翌日までお待ちください。

## STEP② | 認証情報登録

- ① 翌日、「STEP1の②」と同じ画面へアクセスし、口座番号とキャッシュカード暗証番号を再度入力。

- ② 画面の案内に従い、  
・ログインID  
・パスワード  
・メールアドレス  
・ワンタイムパスワードを登録。



## STEP③ | 登録完了

これで完了です。  
そのままお取引いただけます！



店舗への来店等は不要です。ぜひご利用ください！  
詳しくはホームページをご覧ください。ヘルプデスクまたは各支所窓口までお問い合わせください。

ヘルプデスク ☎ 0120-058-098 平日 9:00~21:00 / 土・日・祝 9:00~17:00

※ 掲載の画像はイメージです。実際とは異なる場合があります。

# 使ってみよう！ 簡単・便利な「JAネットバンク」と「JAバンクアプリ」

いつでも、どこでも  
手軽で便利だぞう。



インターネットを利用した銀行などの金融取引のサービス「インターネットバンキング」。近年活用が進んでいるなか、JAが提供する「JAネットバンク」と「JAバンクアプリ」をご紹介します！

## JAバンクアプリ

アプリをダウンロードして簡単登録！ いつでもすばやく口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

- 残高・入出金明細照会
- 入出金明細照会(最大25カ月)
- 明細ダウンロード機能
- 投信残高照会
- 定期預入明細照会
- JAネットバンクへの申込、ログイン

- ① アプリストアからアプリをダウンロード

対応OS: iOS 11.x / 12.x / 13.x / 14.x / 15.x

Android: 6.0 / 7.0 / 7.1 / 8.0 / 8.1 / 9.0 / 10.0 / 11.0 / 12.0

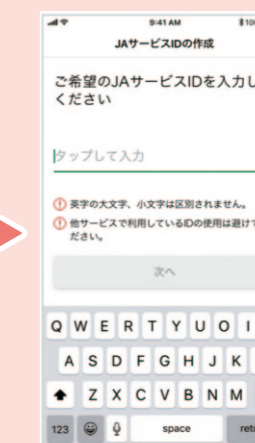
JAバンクアプリ



- ② ログイン画面からスタート



- ③ お手元に通帳またはキャッシュカードを用意



- ④ その他必要事項を入力し、JAサービスIDを作成



- ⑤ 登録が完了。これでいつでもログイン可能に！

## ネットバンクで定期貯金も可能です！

JA高知県 お申し込み期間 令和4年 4月1日(金)~ 令和5年 3月31日(金)

# ネットバンク 定期貯金

取引時間が窓口・ATMより断然長い！  
いつでもどこでも非対面で手続き可能な定期貯金です  
※ PCでも55人並み手続き可能！

適用金利

1年の場合 年0.01%

3年の場合 年0.02%

- 対象貯金
  - ・貯金の種類: スーパー定期貯金(ネットバンク専用)
  - ・受入金額: 10万円以上
  - ※ JAネットバンクによる普通貯金からの振替により一括受入。
  - ・受入期間: 1年または3年
- 対象者・利用条件: JAネットバンクをご利用の個人の方
  - 中途解約: この定期貯金の対象となる定期貯金は原則として中途解約できません。やむをえず満期前に解約する場合は、経過期間に応じた所定の利率が適用されます。
  - その他: (1)金利について: この定期貯金の金利の適用は、初回満期日までとなります。定期貯金の自動継続後は、満期日におけるスーパー定期貯金の店頭表示金利が適用されます。金融情勢の変化により、金利を変更させていただく場合があります。(2)税金について: 2037年12月31日までの間にお受取りになる利息には「復興特別所得税」が課税され、20.315%の税率となります。(3)定期貯金は貯金保険の対象です。当JAにお預け入れの貯金については、1貯金者あたり元本合計1,000万円までその利息が保護されます。(4)マル優扱いには非課税となりますので、窓口にてお預け入れください。(5)この定期貯金の説明書の定めその他は、別に定める商品概要説明書によるものとします。商品概要説明書は、店頭にご用意しております。

女性部レシピ

# うちんくの台所

幡多地区編

手軽で時間もかけずおいしい高菜の炒め物。  
旬のタケノコでぜひ試してみてください!



レシピは、HPから  
ご覧になれます。  
ご活用ください!



女性部幡多地区の皆さん

(左から)和手 一代さん(十和支部 支部長)、清水 兄子さん(部長)  
岡崎 早智さん(西土佐支部)、岡山 福見さん(西土佐支部 副支部長)



## タケノコと高菜の炒め

### 【材料】(4人分)

タケノコ……………500g(水煮)	白だし……………40cc
高菜……………4枚	みりん……………20cc
油……………少々	薄口しょうゆ……20cc
水……………250cc	濃口しょうゆ……20cc
ごま油……………少々	

### 【作り方】

- ① タケノコは7~8mmの厚さにカットしゆでる(柔らかくなるまで)。
- ② 高菜は元のかたい部分は捨て、縦に半分に切って2~3cmにカットし、さっとゆでておく。
- ③ 油を入れた鍋でタケノコ、**①**を入れて炒め、水を加えて少し煮る。
- ④ 煮汁が少なくなってきたらゆでた高菜を入れて絡めるように炒め、煮汁や高菜の緑色があるうちに火を止める。最後にごま油少々をまわしかけたら完成。

※水煮のタケノコは必ずカットした後、ゆでて白いアクを取る。  
(ゆでないと酢っぱくなる。柔らかくなるように煮ること)



## 高菜の漬け物ごま油炒め

【材料】 漬けた高菜	おじゃこの粉…20g
ごま油……………少々	<b>①</b> 砂糖……………20g
	しょうゆ……………30g

### 【作り方】

- ① 漬け物にした高菜は細かくきざみ、**①**を入れて油で炒める(大きくても良い)。好みで調味料は加減する。
  - ② 仕上げにごま油を入れ混ぜる。
- ※葉っぱは大きいので、必ず縦に2~3つに切ってから好みの大きさにした方が良い。

## 赤飯

【材料】 もち米…1升	塩……………35g
小豆………1合	小豆のゆで汁…180cc
栗……………500g	クチナシ………1個
砂糖……………80g	

### 【作り方】

- ① もち米は前日に水につけておく。
- ② 栗・クチナシは砂糖を入れて少し煮る。
- ③ 小豆はゆで汁を1回捨て、2回目のゆで汁はかけ汁に取っておく。
- ④ もち米だけを10分蒸す。
- ⑤ もち米を大きな器に移し、小豆・栗・塩・ゆで汁を混ぜる。
- ⑥ 再度30分蒸す。



グロリオサ、ユリ、トルコギキョウ、ブルースター、ガーベラなど高知の花を使ったアレンジメント

コロナ禍で行われた花の消費を拡大するための様々な取り組みを通して、高知の花をより意識するようになった田村さん。「こんなステキな花を作り続けてくださってありがたいです」と、近年の高知の花の改良には目を見張るそう。高知の花でと頼まれるお客様も多くなり、花業界を応援してくれていると感じています。

住 宅街の一角で、自宅のガレージを改装した花屋さん「jam」。新型コロナウイルス感染症の影響で、飲食店へ花を飾る仕事やイベントがなくなって大変な時、新しくインスタグラムを始めました。「すごく苦手意識があったけど、やってみるとこれまでとは違うつながりができて新たな道を作ってくれた」と、楽しそうに話すオーナーの田村あゆみさん。20年前にお店を始め、これまで大事にしていたつながりはもちろん、さらなる広がりを感じています。「こんなにたくさん花屋があるのに、うちに頼んでいただけるのは嬉しいし、すごいことです。すよね。この色が好きそうとか、以前この花が好きって言ってたなって、相手のことを思い浮かべながら心を込めて作っています。それがピタリ合って喜びや驚きにつながると、本当に嬉しいです」。



jam(ジャム)  
高知市南久万18-4  
Tel. 090-4976-5447  
営業時間 10:00~18:00/不定休  
jam155ayumi



アレンジメント教室  
(毎週土曜日)や  
花の良し市も  
開いています。

jamオーナー  
田村 あゆみさん

ガレージの雰囲気と、彩り鮮やかな花のディスプレイが絶妙にマッチ。  
込み入った住宅街に、お花屋さんがあると気分も明るくなります。

たくさんある花屋のなかで、  
選んでいただけるのは嬉しいし、すごいことです。  
それに応えられるように、  
贈る相手のことを思い浮かべながら  
心を込めて作っています。



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。



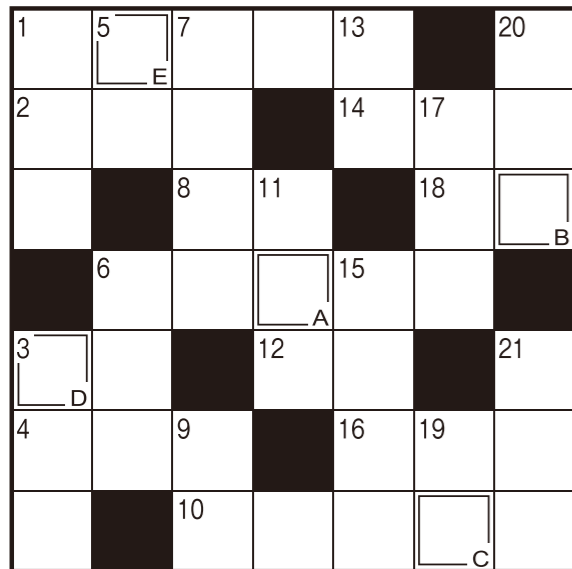
ハウスみかん 1.2kg

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 **6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 5月4日は\_\_\_\_。国民の祝日です
- ② 3拍子の曲に合わせて踊ります
- ③ 野球のグラウンドに4つあります
- ④ 調理中の料理から一口分を取って……
- ⑥ 食事制限などで体重を減らすこと
- ⑧ ちらしやにぎりがあります
- ⑩ 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- ⑫ 届いた手紙の\_\_\_\_を切った
- ⑭ バスやタクシーから降りること
- ⑯ 屋外で写生するときに机代わりにする道具
- ⑱ マニキュアを塗るところ

↓ **タテのカギ**

- ① ハナショウブとカキツバタは\_\_\_\_をつけるのが難しい
- ③ 擬餌鉤(ぎじばり)の一種です
- ⑤ 米国の通貨単位
- ⑥ \_\_\_\_の前の小事
- ⑦ \_\_\_\_の余地もないほど混み合った会場
- ⑨ 商品を並べて売る場所
- ⑪ 料理長をフランス語でいうと
- ⑬ あごや鼻の下に生えます
- ⑮ 高校の最寄り駅までの\_\_\_\_定期券を買った
- ⑰ ジェラシー、焼きもちともいいます
- ⑲ プリンセス・ミチコという品種がある花
- ⑳ カキツバタに似た花が咲きます
- ㉑ 燃料ガスや酸素などを詰めます

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  
 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。



# コチットの イチオシ!

vol.14



〔高西地区 四万十町〕道の駅 あぐり窪川  
**具だくさん豚まん**  
 230円

四万十町中央インターを降りてすぐにある「道の駅 あぐり窪川」。道の駅内にはレストランがあったり、手作りアイスも販売しているんだ。他にも地元で採れた農産物や、特産品がたくさん並んでいるコチッ！今回は道の駅の自社工場で作っている、大人気の「具だくさん豚まん」を紹介するよ。四万十町で飼育されている柔らかく甘みが強い四万十ポークと高知県産のタケノコ、国産タマネギがぎゅっしり詰まっています、食べると口の中に肉汁がジュワツと広がるんだ！具たっぷり豚まんをひっくり返して食べる具がこぼれず、よりジューシーな食感が味わえるんだとか……。

その場で食べるのももちろん、冷凍・冷蔵のお持ち帰り用も販売していて、県内のスーパーだけじゃなく全国各地へ販売しているんだって。この他にも四万十ポークを使った「肉しゅうまい」「にら饅頭」「肉ぎょうざ」もオススメ！近くに來たらぜひ立ち寄ってみてねっ！



肉しゅうまい 435円



にら饅頭 435円



**道の駅 あぐり窪川**  
 高知県高岡郡四万十町平串284番地1  
 TEL 0880-22-8848  
 営業時間 8:30～18:00  
 定休日 第3水曜日(奇数月)、3月末日  
 販売内容 野菜、果実、花き、加工品 など

