



特集

おいしい牛乳が届くまで

6月は牛乳月間

食卓だけじゃ
もったいない!

ごはんにもおやつにも使える
牛乳活用レシピ



広報担当者が届ける
こうぐりラム!
#28

田植えが終わわり、稲の緑が濃さを増す季節。太陽の光が水面に反射して、キレイな風景が広がっている。何気なくいつも見ているこの景色。そんな景色をじっくり眺めていると、家に帰ったら白ご飯をいっぱい食べたいかなんて思いながら、心がホッと落ち着く。そして、緑から変わり数カ月後の黄金色に輝く田んぼの姿を想像してはワクワクする。身近な景色の大切さ、生産者の思いを言葉と写真でもっと伝えていきたい。

「高西地区」 野瀬愛未



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

編集後記



仁淀川地区
組合員課
坂本 倫子

今月は「牛乳月間」。牛乳の大量廃棄の可能性をめぐるニュースが流れた時、「乳和食」にチャレンジ。牛乳を利用して「サバのみそ煮」や「天ぷら」を作りました。「サバのみそ煮」はまったく牛乳感がなく、ほんのり甘みのある仕上げ、「天ぷら」はカラッとパリッと仕上がって、自分史上一番出来のいい「天ぷら」になりました。手作りの「カッテージチーズ」も「ホイイ」も我が家の定番に。皆さまも、まずは本誌に掲載されているレシピにチャレンジして、実食してみてください。はまりますよ♪





輝け！新農人

仁淀川地区・土佐市支所

野瀬 悟嗣さん (36)

[就農7年目 キュウリ、サヤインゲン「あき豆」]

時間に融通の利く農業。

子どもとの時間を楽しんでいきます

労力や状況に合わせて柔軟に

野瀬悟嗣さんは両親と共に、2棟のハウス合わせて30アールでキュウリとサヤインゲンの「あき豆」を栽培しています。キュウリは30アールで9月中旬に定植し、3月まで収穫。3月中旬からは、10アールのハウスに後作としてあき豆を栽培します。

以前は30アールで栽培していたあき豆。午後までかかる収穫と、整枝や消毒などの管理不届きから、失敗を経験。両親の高齢化や人手がすぐに見つからない状況に、面積を減らして対応しました。「おかげで今年は今身ともに健康です」。労力や状況に合わせて、柔軟な経営を心掛けています。

子どもとの時間を作りたい

高校卒業後は鉄工所に勤めていた野瀬さん。子どもの寝顔しか見られない日々が続く、「子どもは保育園の送り迎えをしたい」という思いから、就農を考えるようになります。両親は農家で、子供の頃から時々手伝いもしていたこともあり、時間に融通の利く農業に魅力を感じていました。就農してからは「念願の保育園の送り迎えもできました」と、顔をほころ

食べてもらおう喜びと育てる楽しさ

母親が所属する土佐市の生産者グループ「とさし旬物クラブ」を通して、土佐市の学校給食にキュウリを出荷している野瀬さん。子ども達には、「給食で出るキュウリはうちのキュウリで！」と伝えていきます。特に長女はキュウリが好物で、おやつのようにキュウリスティックを食べるそう。「買ってきたキュウリは食べないんです。新鮮さが分かっているんだと思います」と、笑顔を見せます。

「キュウリやあき豆以外にも、いろいろな野菜を育ててみたいんです」と、夢を語ってくれた野瀬さん。「露地も含めて多品種を栽培するのは、見ているおもしろいと思います。トウモロコシやブロッコリー、アスパラガスなどいろいろ試してみたい」と、未知の世界に興味津々です。

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



6月号 2022 June もくじ

03 輝け！新農人 [仁淀川地区・土佐市支所] 野瀬 悟嗣さん

特集①

04 6月は牛乳月間 モウ〜っと飲もう！
おいしい牛乳が届くまで

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 高西地区のあんなこと、こんなことを再発見

特集②

18 飲むだけじゃもったいない！
ごはんにもおやつにも使える牛乳活用レシピ

20 Living with Flower [池田生花店]
～花のある暮らし part2～

21 うちんくの台所 / 安芸地区編

22 コチットのイチオシ！
【土長地区】「さめうら荘 レイクサイドホテル」
土佐あかうしサーロインステーキ

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
牛乳

温暖な気候に恵まれた高知県では、平野部や中山間地域を中心に、地域の重要な産業として酪農が発展してきました。近年では、高齢化や後継者不足により、年々戸数が減少。厳しい状況が続く一方で、1戸あたりの平均飼育頭数は増加し、大規模化が進んでいます。ストレスなく、牛にとって快適な環境を整えることは、生産性の向上にもつながります。安全安心でおいしい牛乳を提供するために、生産者は日々取り組んでいます。



【土長地区・南国市】
南国酪農部
やまもと すみお
山本 澄雄さん

南国酪農部は、おいしい牛乳を食卓に届けるために、4戸が酪農を営んでいます。南国市金地で酪農を営む山本さんは、22歳で就農し、酪農一筋53年。現在は、夫婦で経産牛30頭、子牛・育成牛も含めて40頭のホルスタイン種を飼育しています。毎朝7時に牛舎に行き、掃除や餌やり、搾乳作業を行います。作業は1日2回、朝と夕方に4時間程かけて行い、朝晩2回の搾乳で1日平均700kg、年間で約250tの生乳を出荷。作業の間には、牛の餌となる牧草の管理や収穫も並行して行っています。良質な生乳を生産できるように、牛の健康管理に気を配る山本さん。「長年続けてこられたのは、地域や近所の皆様のご理解のおかげ。身体が続く限りは続けていきたい」と意気込みます。

おいしい牛乳が届くまで

モウモウ
っど飲もう！

6月は「牛乳月間」、6月1日は「牛乳の日」なのをご存じですか？ 高知県では、令和3年2月時点で47戸が3134頭の牛を飼育しています。県内の酪農家によって生産された生乳が、おいしい牛乳として私たち消費者のもとに届くまでをご紹介します！



夫婦で目指す「おいしい牛乳」

牛乳の品質を決める乳質。「安全安心が原則。乳質も最大限に良くしたい」と、さまざまな対策に取り組んでいます。特に気を付けているのが乳房炎です。罹患すると乳房が赤く腫れたり、発熱や食欲不振などの症状を伴い搾乳量や乳質を左右します。日頃から観察を怠らず、発症するとためらわず、ことなく治療を開始。一週間にわたりその牛の生乳は出荷できなくなりますが、「必ず完治を確認。慢性化しないよう、一頭一頭確実に治します」と、早期発見・早期治療を心掛けています。

また、乳房炎を防ぐために牛床は乾燥させておくのが基本です。高知県は牛床の敷料におがくずをまくのが一般的で、保水性・吸湿性に優れる反面、乳房炎の原因にもなる大腸菌が増えやすいという欠点がありました。3年ほど前から殺菌作用のある消石灰をおがくずに混ぜ始めたところ、その年から乳房炎が半減しました。長年、県内でトップの乳質を誇る酪農家との差を感じていましたが、これをきっかけに乳質がさらに向上。県内で開催される乳質改善コンクールで、令和3年度にはついに最高の最優秀を受賞しました。

消石灰を混ぜることは、まゆみさんが提案。「フェイスブックで常にいる酪農家とつながっています」と、SNSを通じて日頃から情報を交換しヒントを



JA高知県南国酪農部 川村修部長 南国市で経産牛52頭 育成牛30頭を飼育。

川村まゆみさん

従業員 國澤かなえさん

生まれたばかりの子牛

日頃から一頭一頭 観察を怠らない。それが、おいしい牛乳を届ける秘訣です。

もらっています。川村部長は「夫婦でやるのが自然な形」と、繁殖管理も任せるまゆみさんと二人三脚で、今日もおいしい牛乳を追求しています。

<乳質改善コンクール>

JA高知県が主催、高知県酪農連合協議会・高知県牛乳普及協会・四国生乳販売農業協同組合連合会が協賛する牛乳・乳製品消費促進事業の一環。高知県内産生乳の乳質を改善、牛乳の品質向上、酪農業・乳業界の安定と発展を期するため毎年開催しています。

「最大の問題」を循環で解決

牛が出す排せつ物の適正処理は、どの酪農家にとっても「最大の問題」。この地域では、堆肥として引き取ってもらおうしかなかく対応に苦慮していました。牛は1頭当たり1日20〜30kgの餌を食べます。増頭し排せつ物が増える一方で、引き取り手は減少。川村部長も「どこに行ってもこの問題が解決しているのはまれ。もう後がない」と、限界を感じていました。廃業が頭をよぎる中、祈るような気持ち



丁寧に乳房を消毒し、搾乳します。

食べ物づくりは社会貢献

「食べ物を作れば必ず誰かの口には入る。絶対役に立つじゃないですか。だから食べ物を作ることは社会貢献になる。どの酪農家もそういう誇りを持っていると思います」と話すのは、南国酪農部の川村修部長。県外の大学に進学し農学部を卒業後、県内の金融機関に就職しました。しかし、「ものづくりのほうに自分には合っている」と、30歳を前に会社を辞めて家業の酪農を継ぐことを決意。現在は妻のまゆみさん、両親と共に従業員1人を雇用し、約80頭の牛を飼育しています。

川村部長の1日の作業開始は朝6時。ふんや尿など排せつ物を掃除し牛舎を清潔にした後、搾乳と餌やりなどを10時まで行います。牛の生活リズムに合わせて搾乳は1日2回。夕方5時から夜9時まで朝と同じ作業を行います。昼間は牛の健康チェックのほか、餌の調達や排せつ物の始末、牧草管理などさまざまな作業をこなしています。「休める自由さはあるけど、そういうながら休みませんね」と、サラリーマン時代に比べて休みも少なく体はしんどい面もありますが、「自分の思うようなことができる」ことに責任とやりがいを感じています。



ちで昨年、補助事業を活用した堆肥発酵乾燥施設の建設を申請し、交付が決定。この施設を通じて、排せつ物の循環・再利用を考えています。完成すると、排せつ物におがくずを混ぜて発酵させ、60〜70℃で殺菌・乾燥した戻し堆肥ができあがります。この堆肥は敷料に再利用でき、乳房炎対策の消石灰を混ぜる必要もなくなり。

酪農家としての使命感

「課題の解決に向けて道筋はできてきたかな。うまく循環するように工夫しながら感染予防とコスト削減の両立を目指します」と、川村部長は期待を込めます。

今後は、現状の規模を維持しつつ、個体管理をしながら資源循環型の酪農経営を目指していくという川村部長。現在、国際相場の高騰や原油高、円安がすすんだことを背景に飼料価格が上昇し、酪農家を直撃しています。そんな苦境の中でも、川村部長は「これからも安定した乳量と乳質を維持し、安全安心でおいしい牛乳を消費者に届ける。その使命感があるからこそ酪農家は仕事を続けていけるんです」と、明るい笑顔で話してくれました。



敷地内に建設中の堆肥発酵乾燥施設

すぐに冷蔵庫で保管。
冷蔵庫は常に5°C以下に保たれています。



冷蔵
保管



充てん

目に見えないゴミを除去し、殺菌・調合。出来あがった牛乳は、すぐに充てんし自動的に箱に詰められます。サイズ別など4台の充てん機が稼働しています。



タンクで
保管

品質検査を通過した生乳は貯乳タンクで一時保管します。



品質
検査

細菌数や乳脂肪分などを細かく検査し、品質を確認します。



集乳

毎日、新鮮な生乳が運ばれてきます。酪農家のみなさん、ありがとうございます！



酪農家が搾乳した生乳は、すぐにタンクで5°C程度に冷やし、タンクローリーで工場に運ばれます。



店頭へ

出来あがったおいしい牛乳をお店へ納品、皆さまのご家庭に届きます。

牛乳ができるまで ひまわり乳業

牛から搾った生乳は、乳業メーカーに運ばれておいしい牛乳になります。南国市のひまわり乳業(株)で、その工程を見てみましょう。



ひまわり乳業(株)創業100周年の記念パッケージ。



ひまわり乳業では、1日約30tの生乳を加工し、牛乳・乳製品を製造しています。



COLUMN

生乳が大量廃棄される危機!?

昨年末から年始にかけて、5千tもの生乳が廃棄される恐れがあると話題になりました。岸田首相による呼びかけや、業界団体の消費促進キャンペーンなど官民をあげた取り組みで回避することができましたが、なぜそのような事態に陥ったのでしょうか。

生乳廃棄の危機は、複数の要因が重なって生じました。スーパーなども休業する年末年始は、牛乳生産量の約11%を占める学校給食用需要がなく従来から最も消費が少ない時期であるほか、長引くコロナ禍の影響により飲食店など業務用の需要が低迷。一方で、昨年は夏や秋の気温が比較的低温で生乳の生産量が増加しました。これらを背景に需給バランスが崩れるとの見方が強まったのです。

生乳の需給緩和は当面続く見通しです。牛は生き物なので、生産量を短期的に増やしたり減らしたりすることは困難です。廃棄の危機を防ぐために、飲むだけではなく牛乳を料理に活用してみませんか。特集2(18~19ページ)の牛乳活用レシピを参考にぜひ作ってみてください。

飲むだけじゃもったいない! グラタンなんにも活用できるよ!



高知県酪農連合協議会青年部のみなさん。県知事を表敬訪問などのPR活動も行っていきます。

県内酪農家の後継者で組織する高知県酪農連合協議会青年部

高橋部長より消費者のみなさんへメッセージ

酪農家は十八十色。

飲んで食べて応援よろしく! お願いします!



高知県酪農連合協議会青年部 たかはし ゆう 高橋 悠 部長

酪農家は生き物を相手にする仕事。それぞれにこだわりがあり、まったく同じ酪農を営む農家は一軒もありません。情報交換をして、いいところを取り入れようと切磋琢磨しています。県産牛乳の県内消費量は約30%。青年部では、先進酪農家視察などの勉強会やイベントでの飲み比べなど、消費拡大に向けた活動を精力的に行っています。2月に開催される龍馬マラソンでは高知農業高校とタッグを組んで、牛乳を使ったスヌーをランナーに提供することも現在検討中です。



高知の牛乳をモウ〜っと飲んでね!

牛乳は、搾乳した瞬間から空気に触れて酸化が始まるため、新しいほどおいしいんです。高知は酪農家と乳業メーカーの距離の近さが強みで、搾乳から店頭までまでの時間が全国的に見ても短い。鮮度にとことんこだわって、消費期限だけでなく、充てん日と搾乳日の3つの日付を印字した商品を販売するなど、強みを最大限に生かした製品づくりを常に意識しています。消費者の皆さまはあまり意識していませんが、高知は特徴のある飼いや方をしている酪農家が多く、レベルも高いです。私たちにできるのは、できるだけ高知の酪農の特徴を前面に出した付加価値販売を行い、しっかりとPRすること。それが酪農家の皆さまの生活を守ることにつながると思っています。これからも乳質のいい生乳を生産してもらって、そのおいしさを生かした製品づくりを努めていきます。



ストローレスパッケージ 全国初、同社が導入したストローのない学校給食の牛乳。年間5tのプラスチック削減につながるそう。

生産現場との距離の近さが新鮮の証。高知の牛乳のレベルの高さをもっと広めていきたいです。



ひまわり乳業(株) よしざわ ぶんじろう 吉澤 文治郎 代表取締役社長

「こうち春花まつり 2022」
 県産花を使ったフラワーアレンジメント教室を開催



「こうち春花まつり」の会場では、この他にもフォトスポットやフラワーガーデン、切り花コーナーなどもあり、多くの人が訪れました。

JAグループ高知は5月3日、高知市で開催された「こうち春花まつり2022」で県産の花を使ったフラワーアレンジメント教室を開きました。

小学生以下の児童が対象で、生けることで直接県産花の魅力にふれ、花のある日常生活につなげることが目的。親子連れなど約50組が参加し、トルコギキョウやブルースター、ヒマワリなど8種類の県産花をオアシスに挿して仕上げました。指導したアドバイザーの尾崎珠未さんは「生け方を説明しながら花の名前や県内の産地を紹介しました。高知の花を知ってもらおうきっかけになったと思う」と話しました。

家族とブースを訪れた4歳の女の子はトルコギキョウを中心に生け「ピンクが好きなのでたくさん入れた。おばあちゃんへのお土産にしたい」と喜びました。



花でいっぱい！切花コーナーの入口



フラワーアレンジメントを楽しむ親子



思い通りに花を挿していく子どもたち。完成品も十人十色です。



2022
 JUNE

JA高知県



トップニュース

国会与党議員と政策懇談会
 資材高騰に支援を



国会議員に要請を行うJAグループ高知常勤役員ら

JA高知県の秦泉寺雅一組合長は「生鮮野菜は工業製品等と違い、生産コストを今は価格に反映できていない。生産者、JAは努力しているが限界を迎えている」と県内の実情を訴え、経営安定に必要な対策を求めました。

国会の農林水産委員会に所属する尾崎正直議員は「第1段は予備費75億円を使って総合的な対策を打った。秋には本格的な補正予算編成に向き合う。県農業の具体的な声の一つ一つに対応する」と述べました。

JAグループ高知は5月12日、東京都内で県選出与党国会議員らと政策懇談会を開き、生産資材の安定供給体制の確立、特に燃料、肥料、飼料の価格高騰に対する対策を求めました。

県選出国会議員などとJAグループ高知の常勤役員が出席。JA高知中央会の久岡隆会長が「コロナ禍やロシアのウクライナ侵攻を背景に急激な原油や肥料価格の高騰。喫緊の課題となっている。農業の持続のために政治の助けが必要」と県内の現状を伝えました。また、政策提案では令和4年度食料・農業・地域政策推進全国大会の政策提案を踏まえ、輸入依存度の高い穀物の増産、米粉等利用の強力な推進や国民理解の醸成による国内農畜産物の適切な価格形成についても、必要性や予算確保を訴えました。



衆議院議員の中谷元議員（海外出張中につき秘書出席）、尾崎正直議員、山本有二議員、山崎正恭議員、参議院の高野光二郎議員、中西祐一議員、中西哲議員のほか、石田四国方面本部長（公明党農林水産担当アドバイザー）に要請しました。

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

6月13日は「いいみようの日」
 みようがを食べよう!

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

キウカツ!

vol.15

見て〜!
こんなに大きい
ショウガが穫れた〜♪

高西地区の **あんなこと、
こんなことを再発見**

小学生が「コンテナ生姜」栽培で金賞を目指す!

四万十生姜栽培研究会と高西地区四万十営農経済センター営農指導課は、地元の小学校で毎年、農業用コンテナを使った「コンテナ生姜」作りを指導しています。次代を担う世代への食農教育活動の一環で、農業や管内の農産物の魅力を伝えることを目的に、20年以上前から続く取り組みです。今年も、管内の8つの小学校で98人の児童が挑戦! 5月にショウガを植え付け、7月には台風で芽が折れないよう支柱を立てる作業を行い、10月下旬に大きく育ったショウガを収穫します。



四万十生姜栽培研究会と四万十営農経済センターの営農指導員



4~5月

ショウガの植え付け作業



大きくなりますように...

7月



土が乾燥しないように敷きわらを行い、台風で芽が折れないよう支柱を立てています。



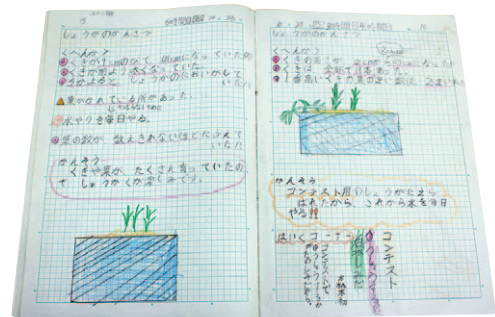
夏休み中に水やりをいっぱいして、観察ノートに記録。

10月

待ちに待った
収穫!



みんなで力合わせて
引き抜いてよ〜!



収穫までは各小学校で成長の様子やサイズなどを記録し、観察ノートを作ります。

「コンテナ生姜」コンテストでは、「生姜の部」として児童が育てたショウガの大きさや形を同研究会が審査。また、代表3校の校長先生が成長記録を書いた観察ノートを審査します。

昨年、見事金賞に輝いたのは【**四万十町立東又小学校**】でした!



東又小学校

おめでとう
ございます!!



牛乳豚汁

【材料(4人分)】

- 豚肉(薄切り)……100g
- カボチャ……1/6 個
- ゴボウ……1/3 本
- ニンジン……1/3 本
- 生シイタケ……3枚
- サラダ油……大さじ1
- だし汁……300ml
- 牛乳……200ml
- 万能ネギ……少々

【作り方】

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、カボチャはところどころ皮をむいて1cmの薄切りにする。ゴボウは長めの大きさがきにして水にさらしておく。ニンジンも乱切り、生シイタケは石づきを取ってそぎ切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。全体に油がなじんだら、だし汁を加えて強火にする。煮立ったら中火にして、あくを除きながら野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ボウルにAを溶きませ、②に加える。その後牛乳を加えひと煮立ちさせてから火をとめる。
- 椀に盛り、小口切りにした万能ネギをのせる。



牛乳もち

【材料(4人分)】

- 牛乳……300ml
- 片栗粉……大さじ4
- 砂糖……大さじ2
- きな粉……大さじ2
- A 砂糖……大さじ2
- 塩……少々

【作り方】

- 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ、中火にかけて木じゃくしで混ぜる。
- 煮立ったら弱火にし、混ぜながら固まるまで2分程度煮る。こげつきやすいので注意する。
- バットにオープンシートをしいて②を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で十分冷やし、食べやすく切って器に盛る。
- Aを混ぜて③にかける。



豆腐と根菜の和風グラタン

【材料(4人分)】

- 豆腐……300g
- 鶏もも肉……1枚
- ゴボウ……1本
- ニンジン……1/2本
- レンコン(水煮)……150g
- ピザチーズ……80g
- だし汁……200cc
- 牛乳……300cc
- バター……30g

- A 塩・コショウ……少々
- 薄力粉……大さじ1
- B みそ……30g
- 薄力粉……大さじ3

【作り方】

- 豆腐は縦と横に包丁を入れ12等分に切り、水をよくきっておく。
- 鶏肉は一口大に切り、Aをまぶす。ゴボウ・ニンジンはさがき、レンコンはいちょう切りにする。ゴボウは水にくぐらせてあくを抜く。
- バターを熱して鶏肉を焼きつけ、表面の色が変わったらゴボウ・レンコン・ニンジンを加えてざっと炒める。油が全体に回ったらだし汁を注ぎ、ふたをして吹きこぼれない程度の火加減で8~10分煮る。
- Bを練り合わせ、③の煮汁を使ってだまができないように溶き伸ばし、鍋に加える。へらで混ぜながら煮て、とろみがついたら牛乳を注いで伸ばす。
- グラタン皿に豆腐を置き、④を上から回し掛け、ピザチーズを散らす。
- 200度のオーブンで15分ほど熱し、表面に焼き色をつける。

ごはんにもおやつにも使える牛乳活用レシピ

「食欠みだけじゃもったいない!」



さまざまな栄養が含まれている「牛乳」。飲むだけではなく、料理にも活用してみませんか？牛乳が苦手な方でも、いろいろな食材と合わせたり調理することでおいしく食べることができます。今回は、普段の食事にも取り入れやすい牛乳レシピを紹介。ぜひ作ってみてください！



大豆ごはん 牛乳入り

【材料(4人分)】

- 米……2カップ
- 牛乳……150ml
- 水……300ml
- ゆで大豆……70g
- じゃこ(かちり)……30g
- 砂糖……大さじ1.5
- しょうゆ……大さじ1
- みりん……小さじ1/2
- 揚げ油

【作り方】

- 米は洗って、牛乳・水に30分以上つけた後、炊飯する。
- 大豆の水分をキッチンペーパーなどで十分にふきとる。
- 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて弱火にかけ、沸かして漬け汁をつくる。
- 大豆とじゃこ(かちり)を揚げ油できつね色になるまでカラッと揚げて、③の漬け汁につける。
- 炊き上がったごはんに、④を混ぜ合わせる。

牛乳にはタンパク質、脂質、カルシウムが多く含まれています。特にカルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。わたしたちの体は、骨からカルシウムを溶かしたり、骨に沈着させたりして血中のカルシウム濃度を保っています。カルシウム摂取量が不足すると骨から溶け出る量が多くなり、骨がスカスカの状態(骨粗しょう症)になり、骨が折れやすくなります。牛乳や乳製品から摂取する1日のカルシウム量は200gくらいが推奨されています。

カルシウム100mgの目安は、牛乳ではコップ半分(100ml)、ヨーグルトでは1個(100g程度)、スライスチーズでは1枚です。牛乳をそのまま飲むと、お腹がゴロゴロしてしまう方はホットミルクにしたり和食に牛乳を使った「乳和食」もオススメです。おみそ汁に入れたり天ぷらの衣の水の代用に牛乳を使うとカルシウム摂取が出来る上に、コクが出ておいしく食べられ、減塩効果もあります。

また、牛乳や乳製品に含まれる乳タンパク質には筋肉の分解抑制・合成促進の効果があるBCCAも含まれています。運動後に摂取すると筋力維持にも良いでしょう。

牛乳に多く含まれるカルシウムは日本人に不足しがちな栄養素。牛乳や乳製品、「乳和食」などで積極的に摂取しましょう。



JA高知病院
栄養管理科 主任
管理栄養士
平山 祐美子さん

参考: 厚生省HP「生活習慣病予防のための健康情報サイトeヘルスネット」/公益財団法人 長寿科学振興財団HP「健康長寿ネット」
一般社団法人「ミルクHP」牛乳のおいしさの秘密 / 株式会社明治 ミルクプロテインに関する研究結果



ブルースター、ダリア、ガーベラ、デルフィニウムなどの高知の花を使った、ブルーとピンク系をあわせた爽やかで優しい色合いの花束。(写真は5,000円)

生産者の役に立てたらいいなと思いつながら、
いただいたものをアレンジして
お客様に喜んでもらえるものを提供する。
それに尽きます。

にぎやかさが戻り始めた帯屋町商店街の一角にある「池田生花店」。店内を彩る花に、幅広い年代の方が足を止めていました。「最近ではドライフラワーにできる花やおうち用など、前は少し違う形で花を求められる方が増えてきたように感じます」と、店長の海治敏浩さんは話します。

「季節ごとにいろいろな表情を楽しめる花は、贈る相手の人生の節目を彩ることが出来る。花屋として力になれることにはやりがいを感じます。ただ、まだ苦しい状況が続いているので今が踏ん張りどころです」。コロナ禍で花屋さん大変な状況ですが、「私たちは仕上げで売れる立場ですが、お客様に生産者のことや地元で作ったものだと伝えることで、高知の花に興味を持ってもらい生産者の方の励みになればいいですね」と話す海治店長からは、生産者への気遣いや寄り添う気持ちを感じられます。

「高知の花の生産者は、本当にいいものを作られていると感じます。私たちは生産者の役に立てたらいいなと思いつながら、いただいたものをアレンジしてお客様に喜んでもらえるものを提供する。それに尽きます」。高知の花を地元で提供することで生産者を身近に感じてもらい、お客様につないでいきます。



池田生花店(大丸店)
高知市帯屋町1-6-5
Tel. 088-872-2010
営業時間 10:00～19:00
定休日 高知大丸と同じ

【高知大丸フラワーショップイケダ】
flowershopikeda
ikedaseika2021
https://f-ikeda.jp/



1年程前から産地や生産者の情報を表示しているそう。情報をリストにし、スタッフと共有してお客様にも伝えられるようにしています。

サツマイモ料理はアレンジし放題です！
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 芸東集出荷場 編

JA高知県女性部 安芸地区 芸東集出荷場
細松 稔枝さん、澤野 町子さん

サツマイモは電子レンジで簡単加熱！ お好みでメープルシロップをかけて召しあがれ。



お芋のおやき

【材料(2人分)】

- サツマイモ……1本
- 塩……小さじ1/2
- 片栗粉……大さじ1
- 牛乳……大さじ1
- サラダ油……少々
- メープルシロップ お好みで

【作り方】

- ① サツマイモの皮をむいて7mmのさいの目に切り、水にさらしておく。
- ② お皿に入れ、軽くラップをしてサツマイモが柔らかくなるまで電子レンジで約5分加熱する。
- ③ ②で柔らかくなったサツマイモの半分をつぶして、ボウルの中に塩、片栗粉、牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。残りの半分のサツマイモを入れて軽く混ぜ、4～5等分にしてラップで包んで小判型になるように形を整える。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、両面がきつね色になるまでこんがり焼く。
- ⑤ お皿に盛り、お好みでメープルシロップをかける。

サツマイモの炊き込みご飯

サツマイモの皮も丸ごと食べられる♪
彩り豊かなほっこりご飯。



【材料(2合分)】

- サツマイモ…300g
- 米……………2合
- 塩昆布……………15g
- 酒……大さじ1
- 塩……小さじ1/4

【作り方】

- ① サツマイモをよく洗い、2cmの輪切りにする。大きい場合は半分に切る。
- ② 米を洗ってザルにあげ、水をきっておく。
- ③ 炊飯器に②の米を入れ、分量通りの水を入れたら、酒、塩を入れて軽く混ぜる。
- ④ ①のサツマイモを入れて炊く。
- ⑤ 炊けたら10分ほど蒸らし、塩昆布を入れてざっくりと混ぜる。

presented by **tosagoro**

とさごろう
お届けします。

からの贈り物

「とさごろう」はJAグループ高知が運営するネット通販サイトです。



ルナピエナスイカ

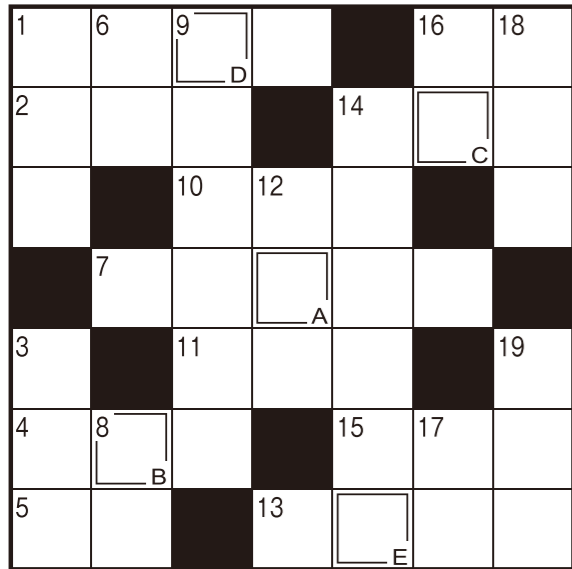
クイズ正解者の中から
抽選で計 20 名様
応募締切は 令和4年 7月5日
(当日消印有効)

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
ご応募できます。

出題：ニコリ



➡ **ヨコのカギ**

- ① 虹の七色の1つ。赤の隣です
- ② 役者が立つ所
- ④ アメリカに行くことを漢字で表すと
- ⑤ とげに覆われた海の幸
- ⑦ 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
- ⑩ 出番前の出演者が支度をする場所
- ⑪ ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは ____ 劇で活躍しました
- ⑬ 賞与とも呼ばれます
- ⑭ 多くの星が集まってできています
- ⑮ おなかの上で貝を割る動物
- ⑯ 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知られている果物

↓ **タテのカギ**

- ① 1人用がシングルなら2人用は
- ③ 作物のテンサイは、____ダイコンとも呼びます
- ⑥ かまぼこの土台にします
- ⑧ 唇に差す物
- ⑨ 最高学府に通う人々
- ⑫ 2022の百の ____ の数字は0です
- ⑭ 賭博師、ばくち打ちのこと
- ⑯ ビールやジャムを詰めます
- ⑰ ____ サラダ、____ サンド、____ マヨネーズ
- ⑱ 大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というのがあります
- ⑲ いろいろな具をトルティーヤで挟んで作ります

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.15

ライス・スープセットは +150円
ライス・スープ・サラダセット +200円
ご飯大盛り無料だよ~!!



「土長地区」「さめうら荘 レイクサイドホテル」
土佐あかうし
サーロインステーキ
100g / 3,750円

四国最大級の早明浦ダムの湖畔にたたずむ「さめうら荘 レイクサイドホテル」にやってきたよ！
館内のレストランでは、「幻の和牛」と呼ばれ、嶺北地域が誇るブランド牛「土佐あかうし」や地元食材をふんだんに使った料理が味わえるんだ。ガラス張りで見下ろせる湖を眺めながら食事ができるのも魅力のひとつ。優しい木の香りに包まれて、時間を忘れてリラックスできる「コチット」さめうら荘に来たら一度は食べてほしいのが「土佐あかうしのサーロインステーキ」。土佐あかうしの特徴でもある、赤身の旨さを最大限に引き出せるように焼き加減にこだわった一品で、ソースとの相性も抜群！お肉本来の旨味を堪能できる「コチット」塩やポン酢をつけてさっぱりいただくのもオススメです。

自然豊かな嶺北地域には、SUP(スタンドアップパドルボード)、カヌーなどの自然を楽しむアクティビティも充実しているから、心も身体も大満足☆ ぜひ行ってみてね！



さめうら荘 レイクサイドホテル
高知県土佐郡土佐町田井146-1
TEL 0887-82-1020
昼食：11:00~14:00(ラストオーダー 13:30)
夕食：17:00~20:00(ラストオーダー 19:30)
定休日：月曜日



農協・漁協・森林組合・厚生連病院・経済連
等にお勤め「特例一時金」をお支払いしています。
まだ お受け取りになっていない方は今すぐお問い合わせを!

住所が未登録の方は一時金を受け取るための手続き書類をお送りすることができません!

※1 平成14年3月31日までに1年以上の農林年金の組合員期間がある方。対象団体は農協、漁協、森林組合、農業共済、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、農業信用基金協会など ※2 公的年金制度の加入期間によって一時金をお支払いできない場合があります ※3 厚生年金保険制度及び農林漁業団体職員共済制度の統合を図るための農林漁業団体職員共済法等を廃止する等の法律の一部を改正する法律(平成30年5月25日)に基づき支給する特例一時金

お問い合わせください
フリーダイヤル
0120-199-155
受付時間:9時~17時(土・日・祝日を除く)

農林年金 農林漁業団体職員共済組合
(農林年金)住所登録センター
東京都台東区秋葉原2-3

詳しくは「農林年金」で検索! 農林年金
kanrichoshu@norin-nenkin.or.jp