



特集

黒潮 ~日本一の産地づくりへ~ グリーンレモン

「JAバンク 優遇プログラム」が始まります!
JAバンクを活用するほどコンビニATM入出金手数料が無料に!

KOUGURI-vol.45

広報担当者が届ける
こうぐらむ! #31



とある休みの日
娘がお昼ごはんのため、新米でおむすびを握った。
おむすびは「御結び」とも書き
良い縁を結ぶという縁起のいい食べ物だそう。

広報の担当になって
人とのつながりとは不思議で
素敵なものだと特に感じている。
取材をするまでは全く知らない人であったのが
広報誌を通じて、「ご縁」があり
最初はお互い緊張しながらのやりとりが
いつしか笑顔になっていく。

話に花が咲いたのち
出来上がった広報誌をお届けし「結び」を迎える。
こんなように、良縁の結びを
どんどん広げていける
「こうぐり」になりますように……。

「香美地区」 田村 沙良



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

編集後記



香美地区
企画組員課
田村 沙良

今年度から香美地区の広報担当に
なり半年ほど経ちましたが、取材は
毎回緊張しますし、それを文章にす
る大変さを感じています。カメラの
扱いにも慣れませんが、その場の一番
をカメラに収めたいという強い思い
で撮った写真も届けられるよう、毎
日シャカリキでやっています!
コロナ禍で会話をする時はマスク
着用ですが、マスク越しでも段々と
笑顔になっていくのが見えるときに
とても嬉しく、香美地区の皆さんの
温かさを感じます。この気持ち忘れ
れることなく、広報誌づくりに取り
組んでいきたいと思っていますので、
どうぞよろしくお願ひ致します。



Facebook



とさのさと-JA高知県



JAグループ高知



JAグループ 高知 耕そう、大地と地域の暮らし。

日本一のハウスショウガ生産農家になりたい！

地元を盛り上げたい

「祖父が水稻栽培をしていたこともあり、農業は身近な存在でした。大学卒業後は自分も就農し、地元を盛り上げたいと考えていました」。アルバイトで、いろいろな品目の栽培を経験したという山崎智也さん。その中で、ほ場で成長していくショウガを見て関心を持ち、ショウガを栽培することに決めたそうです。篤農家のもとで栽培管理等について研修後、ハウスを建設し令和2年に就農しました。

愛知県出身の妻・麻利沙さんも結婚を機に就農。現在は夫婦と智也さんの母も協力しながら、ハウスでショウガ30アールを栽培しています。智也さんはJA青壮年部や中村支所園芸部に加え、麻利沙さんも今年度中に中村支所園芸女性部に加え予定です。

大事なのは応用力

今年度は12月と2月に植え付けし、5月中頃から8月末まで収穫。出荷量は約25tを見込んでいます。栽培は順調に進んでいますが、経験が少ないため技術面に未熟さを感じている智也さん。「実際にショウガを栽培してみると、その土地や気温、環境などで栽培管理が違います。生育が予想と違っていたりすると応用力が大事。



輝け！新農人 44
幡多地区・四万十市
山崎 智也さん (30)
麻利沙さん (33)
[就農2年目
ショウガ(ハウス30アール)]

経験が必要と感じました。ショウガは乾燥に弱いので、ハウスを管理する中でも特に湿度に気を配りながら日々経験を積んでいます。

四万十市産ショウガを広めたい

「日本一のショウガ生産農家になりたい」と、同じ想いを持つ山崎さん夫婦。「今はとにかく四万十市産ショウガをもっと広めたい。他の産地に負けないように、関係機関と連携してアピールしていきたいですね」と、智也さんは熱意を持って話します。

麻利沙さんは6次産品化にも取り組み、ショウガをパウダーや紅茶に加工して販売。パッケージにもこだわり、観光客に産地をアピールしています。「新商品を考えたり試作したりすることが楽しい。やりたいことがたくさんあり毎日がワクワクします。楽しめないという意味がない」と、新たな商品化に向けて試行錯誤しながらも笑顔を見せます。

2人はインスタグラムでも、四万十市産ショウガをPRしています。農園の様子を音楽と合わせた動画など、投稿にも力を入れています。「ショウガといえば四万十市産となるように認知度を上げていきたい」。2人の挑戦は、地域に新たな風を起こしています。

03 輝け！新農人 [幡多地区] 山崎 智也さん、麻利沙さん

04 | 特集① |

～日本一の産地づくりへ～

黒潮グリーンレモン

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** 土長地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 | 特集② |

「JAバンク **優遇** プログラム」が始まります！
JAバンクを活用するほどコンビニATM入出金手数料が無料に！

20 *Living with Flower* [マルニガーデン]
～花のある暮らし part2～

21 **うちんくの台所** / 高知地区 編

22 **コチットのイチオシ!**
【安芸地区】メリーガーデン
自社農園でとれた
マンゴーたっぷりパンケーキ

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
グリーンレモン

高知県のレモンは鮮やかな青色をしており、「グリーンレモン」と呼ばれ親しまれています。黄色いレモンより爽やかな香りがたち、しっかりとした酸味が特徴。皮の色が少し抜けて、黄緑色になったら特においしいタイミングです。料理やお酒のアクセントとしてはもちろん、レモネードなどのジュースにもオススメです！



生産者
【幡多地区 黒潮町】
大方支所園芸部会 施設柑橘部会 部会長
黒潮グリーンレモン研究会
金子 俊博さん

黒潮グリーンレモン研究会は、12人が約269アールのハウスで栽培しています。昨年の出荷量は約63tと年々増加しており、今年は70tを目標にしています。6月下旬から9月末まで、東京や大阪など全国に出荷。果汁の多さを徹底し、表皮を傷つけないように収穫から箱詰めまで丁寧に手作業で行い、市場からは高品質と評価を受けています。黒潮町と連携し、産地化に向けて取り組んでいます。

特集

〜日本一の産地づくりへ〜

レグ黒潮 モリリン

アレンユレカという品種。トゲが少なく、この地域での栽培に適している。

温暖な気候を生かした施設園芸が盛んな黒潮町。主要品目のキウウリやニラのほか、ミョウガやオクラ、花きなど多くの品目が栽培されています。そんな中、農閑期に収穫できる補完品目として、産地化への機運が高まっているのがハウス栽培の「黒潮グリーンレモン」。栽培技術や知名度など何もないところから始まった、黒潮グリーンレモン研究会の取り組みと今後の展望をご紹介します。

人ができない、やらないものをやる

「日本一のグリーンレモン産地を目指す」をモットーに、日々栽培に励む黒潮グリーンレモン研究会・会長の下村昌幸さん。さかのぼること13年、現黒潮町農業公社の職員・篠田真也さんと共に黒潮町でたった2人から始めたグリーンレモン栽培者の1人です。この取り組みには、下村会長の開拓者としての旺盛なチャレンジ精神がありました。

当時、栽培していたミョウガに代わる品目を探していた下村会長。柑橘の勉強にと訪れた愛媛県で、グリーンレモンに出合います。施設栽培のグリーンレモンは、愛媛県にも産地が点在するものの、取り扱いの難しさから栽培方法が確立されていませんでした。名前は聞くけど量のある産地がない、欲しくても手に入れることができないという市場関係者からの声に、下村会長は着目します。「リスクも多いけど、人がやらんことをやると一番になれる。誰かがリスクを背負って開発していかないと、他人ができない、やらないものをやっていくところに面白みがあるんです」。平成22年3月、未開拓の市場を狙い10アールのほ場に100本の苗木を植えて栽培に乗り出しました。

技術を確立し産地化へ

きちんとしたものができるとかどうかもわからず不安もありましたが、「絶対にやってみよう」と試行錯誤で栽培を始めます。初めて出荷した平成24年からの2年間は、認知度の低さから販売価格は500円/kgと厳しい状況でしたが、品質の良さが認められ始め5年目には700円/kgまで単価が上昇。グリーンレモン



需要が高まる国産レモン

近年の塩レモンやレモンサワーブームもあり、安全で安心なものを求める消費者の増加とともに、需要が高まっている国産レモン。東京都中央卸売市場のデータによると、平均単価は平成25年度の291円/kgから令和3年度の470円/kgへと上昇しています。

ここ10年間の高知県内のグリーンレモン出荷量 (JA高知県の取扱いのみ。香美地区分含む)

	数量(kg)	金額(千円)	単価(円)
令和3年度	98,161	99,022	1,009
令和2年度	81,283	86,341	1,062
平成31年度	54,922	60,335	1,099
平成30年度	41,967	45,404	1,082
平成29年度	43,959	43,342	986
平成28年度	40,417	40,105	992
平成27年度	31,505	28,869	916
平成26年度	38,333	31,058	810
平成25年度	45,085	24,655	547
平成24年度	37,211	18,653	501

UP!

県産グリーンレモンの人気も上昇中

同市場の国産レモン出荷量のうち県内のグリーンレモンの割合は約9% (令和3年度)。約20年前から栽培を始めた香美地区山北地域と、幡多地区黒潮町周辺で生産し、出荷量も年々増えて人気が高まっています。

出荷量は平成24年度の37tから令和3年度には98tと、10年で2.5倍以上!

を担当する営農指導員の伊藤聖弥さんも「他のレモンとは全く違います。果汁も多く、香りも強い。一度試すと、このレモン以外は使えなくなりやすよ」と、品質に大きな自信を見せます。だんだんと栽培技術が確立され単価も上昇してきた頃、下村会長は「これならいける」と、産地化に向けたバックアップを黒潮町にお願いしました。グリーンレモンに可能性を感じた黒潮町はすぐに提案を受け入れ、翌年には「施設レモン産地化支援事業」としてレンタルハウス建設や灌水設備など付帯設備の導入、複合経営や規模拡大への支援事業を整備。有望品目として導入を促進しており、これまでに多くの生産者が支援事業等を活用してレンタルハウスを新設しています。



左からS・M・Lサイズ。
特注した専用資材で規格を統一。

「このレモンはすごい」と、レモン産地の市場関係者からも直接高い評価をいただく中、出荷量が確保できてきたことも価格につながっていると実感しています。また、施設栽培の



市場関係者の視察の様子。
品質の良さを改めてPRしました。

栽培を始めた下村会長と篠田さんの第一世代から、黒潮町が関わり作った事業を活用

黒潮グリーンレモン研究会は、町、県、JAの協力のもと、生産者が主体となって栽培方法や収穫基準などのルールを定め、みんなで足並みを揃えて品質の良いものを作ろうと心掛けて活動しています。全国的に評価されるには、産地として需要に応えられる量を出荷する体制が必要と、現在12人で269アールを栽培するまでに拡大。平均年齢は30歳代と若い生産者も多く、いつもみんなで明るく希望を語り合っていると言います。

みんなで良くなっていく

「グリーンレモン」といえば黒潮町、
と言われるよう、
いろいろな人と協力しながら
地域全体で産地化を目指したい。

黒潮グリーンレモン研究会
しもむら まさゆき
下村昌幸 会長



大きな目標で人を動かす

「農閑期は稲作が入っていましたが、今は米を作っても赤字。米をレモンに置き換えたら、ある程度所得の上がるモデルができる」と考えた下村会長。グリーンレモンは、作業の大半が収穫にかかる時間で他の果樹栽培に比べても労働生産性が高く、従業員を雇わない家族経営も可能です。メインとなる品目と組み合わせることで経営面のリスクを分散することもでき、複合経営として取り入れることで所得の増大を目指すことができます。

他のレモンとは全く違う。
果汁も多く、香りも強い。
一度試すと、このレモン以外は
使えなくなりますよ。

黒潮東管農センター管農指導員
いとう せいや
伊藤聖弥さん



「農閑期は稲作が入っていましたが、今は米を作っても赤字。米をレモンに置き換えたら、ある程度所得の上がるモデルができる」と考えた下村会長。グリーンレモンは、作業の大半が収穫にかかる時間で他の果樹栽培に比べても労働生産性が高く、従業員を雇わない家族経営も可能です。メインとなる品目と組み合わせることで経営面のリスクを分散することもでき、複合経営として取り入れることで所得の増大を目指すことができます。

<「施設レモン産地化支援事業」で掲げた複合経営モデルのイメージ>※一部抜粋

	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目
キュウリ収量(kg)	57,500	57,500	58,750	60,000	62,500	62,500
レモン収量(kg)	—	—	3,000	6,000	8,000	9,000

規模拡大での経営モデルの一例 促成キュウリ:25アール(既存ハウス) 施設レモン:20アール(新設ハウス)



強みを生かし、露地レモンの端境期となる6月から9月に出荷時期を限定。生産者が増えて産地・出荷体制が整ってきたことに加え、他産地の国産レモンと差別化を図ったことも高単価に結びつき、現在の取引価格は1000円/kgと、取り組みを始めた頃の約2倍で取引されるまでになっています。

そのまま搾って飲むのが一番おいしい！
気軽に楽しんでほしいです。



妻の
まぢ
真智さん



簡単！爽やか
グリーンレモンスカッシュ

サイダーに
レモン果汁！

サイダーなどに加えるだけで、いつものドリンクがワンランクアップ！搾ったグリーンレモンにガムシロップと水を加えたら、簡単レモネードに。下村さんは収穫合間の水分補給として、スポーツドリンクに搾ったものを入れて飲んでいるそう。さっぱりしてオススメ！

グリーンレモンといえば黒潮町

「日高村の『オムライス街道』のように、ゆくゆくは幡多地域一体で『黒潮グリーンレモン街道』ができれば」と、夢を話す下村会長。現在、黒潮町の飲食店にグリーンレモンを配ってメニューの考案を依頼しており、これまで消費が少なかった一般家庭でも利用してもらえきつかけになればと考えています。伊藤さんも「使うとレモンの概念が変わります。飾りじゃないレモン、添え物からメインへイメージを覆したいんです」と、グリーンレモンをもっと身近なものとして使って欲しいと話します。



一般的にイメージするレモンの木とは異なるグリーンレモンの木。まだ果実も小さめの6年目の若い木。枝をしならせて高さを調整。

SAWACHI(サワチ)

圃場近くの詳細な気象データ、日々の出荷データが確認できる。
操作が簡単! 高知県の運営で安心! まずは、使ってみませんか?



営農気象情報画面

出荷量確認画面

操作を学べる教室を開催

サワチの操作やスマートフォンなどの操作を学べる教室を開催。スマートフォンの操作に不安がある方でもサワチを利用できるまで徹底的にサポートします。

JA営農指導員・普及指導員がデータ確認をサポート

普及指導員がサワチで確認できるデータの見方や、営農への活用をサポートし、営農指導においても「経験と勘」ではない、「データ駆動型」で伴走支援します!

お申し込みはお近くの農業振興センターまたはJA営農指導まで

サワチに関するお問い合わせ
高知県農業イノベーション推進課
電話：088-821-4570
メール：160601@ken.pref.kochi.lg.jp

- ✓ スマホ、タブレット、パソコンからご利用できます。 ※らくらくスマホはご利用できません
- ✓ お申し込みにあたり、利用規約をご確認いただけます。
- ✓ お申し込みには利用申込書・同意書の提出、メールアドレスの登録が必要です。
- ✓ 利用申込書・同意書は、農業振興センターまたはJA営農指導にご提出ください。
- ✓ サワチへの接続手続きが整いましたら、利用承認通知をお届けします。
- ✓ 別途手続きにより、出荷量画面、環境測定データをご利用することができます。



生産資材高騰対策を緊急要請 JA高知中央会と 高知県農協農政会議

JA高知中央会と高知県農協農政会議は7月21日、東京都内で県選出国會議員6人を訪問し、生産資材高騰対策などに関する緊急要請を行いました。

要請内容は、①肥料価格高騰影響緩和対策の創設と事務負担軽減の仕組みづくり、肥料コスト低減に向けた堆肥利用促進や施設整備等の支援拡充、②配合飼料価格安定制度の安定運用に向けた異常補填基金への積み増し措置と運用改善、③地方創生臨時交付金の拡充による地方公共団体の取組支援の後押し、の3項目。

訪問したJA高知女性組織協議会の宮地幸会長と高知県農協青壮年連盟の細松卓也副委員長は「既に生産資材価格の高騰による農業経営への影響がはじまっている。生産現場の実態等をふまえた支援策や仕組みづくりを早急にお願したい」と、生産現場の現状を訴え、早急な対策を強く求めました。

要請を受けた衆院の中谷元議員、尾崎正直議員、山本有二議員、山崎正恭議員、参院の高野光二郎議員、中西祐介議員は「生産現場はかつてない危機的状況であり早急な対策が必要。農業者が安心して営農継続できるよう政策実現に向けてしっかりと取り組みを」と答えました。



緊急要請を行ったJA高知中央会と高知県農協農政会議のメンバー

令和4年度 高知県秋季果実展示品評会

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、みかん、栗を出品し、農林水産大臣賞をはじめとした受賞品を多数展示します。展示品の予約販売や即売コーナーをご用意してお待ちしております!



昨年の品評会の様子

- 開催日時 令和4年10月8日(土)
- 予約販売 9:00~16:00
 - 引き渡し 14:00~16:00
- 開催場所 とさのさとAGRI COLLETTO
1階イベントスペース(高知市北御座 10-10)

2022年9月・10月は /
JA直売所のご利用が
15%おトク!

JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分*をポイント還元!いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

対象店舗
とさのさと、春の里、サングリーンコスモスふれあい市、かざぐるま市、風の市、ごとおち市、とさっ子広場、かわうそ市、みどり市、JAグリーン四万十店、JAグリーンはた宿毛店

※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

いつもおトクなJAカード特典!
JA直売所のご利用は請求時 **5%割引!**

期間限定キャンペーン
JA直売所のご利用金額の**10%相当**をポイント還元!
対象期間 **2022年9月1日(土)~10月31日(日)** 還元時期▶2023年1月

「家の光」12月号・1月号 購読申し込み受付中!



「家の光」は年間予約購読(前納)がお得です!
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。

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

※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。

申し込みは、お近くの支所窓口へ

■JA高知県とのお取引ごとのポイント 下記の合計点により、お客様のステージが決定いたします。

得対象取引	取引内容(ポイント付与条件)	ポイント
組合員資格	判定月の月末時点で当JAの組合員資格をお持ちであること	1点
年金自動受取	一定期間内に公的年金(農業者年金、国民年金・厚生年金・共済年金等)として振込をお受け取りいただいていること	1点
給与振込	判定月またはその前月に給与振込または賞与振込として、5万円以上の振込をお受け取りいただいていること	1点
JAカード利用	判定月またはその前月、前々月にJAカードをご利用され(ショッピングや年会費等)、その代金をJAの口座からお支払いいただいていること	1点
JAネットバンク(個人)	判定月におけるJAネットバンク(個人)の取引状態が契約となっていること	1点

■ステージ別の優遇内容と手数料無料回数



■自身のステージの確認方法は?

- 右記QRコードからJAネットバンクにログインいただくことでご確認いただけます。(2022年9月25日以降)
- また、お取引のあるJA窓口でお申し付けいただくこともご確認いただけます。
- コンビニATMで入出金取引時に出力できるご利用明細で、無料の残り回数・ステージをご確認いただけます。

▼ログインはこちら

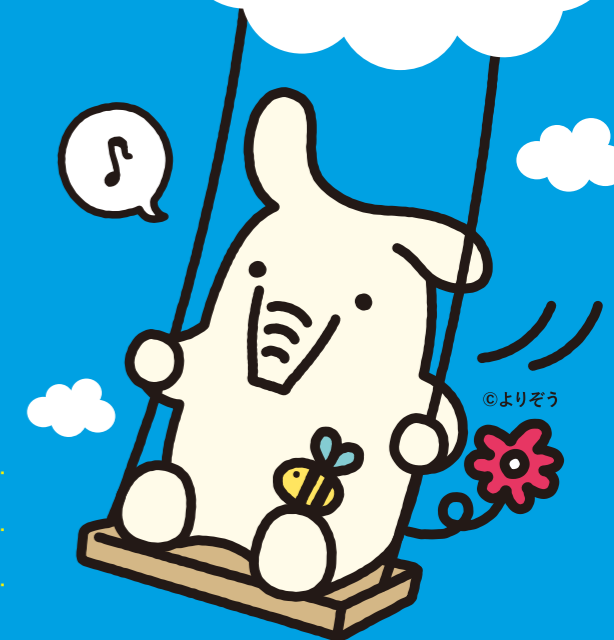


「JAバンク 優遇プログラム」が始まります!

2022年 9/25日開始

JAバンクを活用するほど
コンビニATM
入出金手数料が
無料に!

令和4年9月30日(金)をもちまして、コンビニATM手数料無料サービスを終了させていただきますが、JAとの取引内容に応じて手数料を一定回数無料とする「JAバンク優遇プログラム」を9月25日(日)より開始します。



「JAバンク優遇プログラム」対象の方は

コンビニATM入出金手数料が、※提携ATM(セブン銀行、ローソン銀行、イーネット)の入出金手数料が対象です。

時間帯を問わず **最大3回** / 月まで **無料!**

1

JAバンク優遇プログラムって?

JAとのお取引内容に応じて、3段階のステージをご用意し、ステージに応じてコンビニATM入出金手数料の優遇を行うサービスです。

2

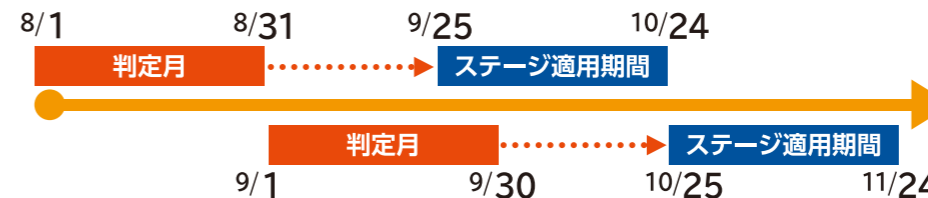
対象となる方は? お申込方法は?

個人のお客様であればどなたでも対象になります。面倒な申込手続きは一切不要で、自動的に申込となります。申込費用・年会費等も一切かかりません。

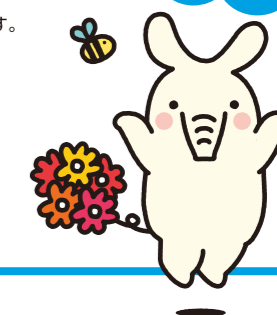
3

3段階でステージ判定って? 判定月やステージの適用期間は?

- お客様とJAとのお取引内容を毎月末時点でポイントに換算します。
- 合計得点に応じて、お客様ごとにステージ1、ステージ2、ステージ3の3段階のステージを設定させていただき、翌月25日～翌々月24日までの1か月間、ステージに応じてコンビニATM入出金手数料の優遇を行います。※お客様に適用するステージは、毎月25日に更新します。



詳しくは、お近くのJAまでお問い合わせください。



重要 **ご注意** コンビニATM手数料 **無料サービス終了** について

JAバンク優遇プログラムのサービス開始とあわせ、2022年9月30日(金)をもちまして、コンビニATM手数料無料サービスを終了いたします。今後も利用者の皆さまにご満足いただけるように、一層のサービス向上に努めてまいりますので、今後ともご愛顧くださいますようお願い申し上げます。



JAバンクのATM入出金手数料は今までどおり **無料** です

2022年 10/1±~ コンビニATM・ゆうちょ銀行ATM入出金手数料の改定内容とご利用時間	金融機関	ローソン銀行 イーネット セブン銀行	ゆうちょ銀行	JAバンク
	お取引内容	入出金	入出金	入出金
お取引内容	平日 8:45-18:00	無料 ▶ 110円	無料	無料
	土曜日 9:00-14:00	無料 ▶ 110円	110円	無料
	上記以外の時間帯 および日曜日・祝日	110円	110円	無料

※稼働時間はATMにより異なります。またATM稼働時間であってもJAバンクのキャッシュカードによるお取引が出来ない場合がございます。
※コンビニエンスストア(ローソン、ファミリーマート等)の一部の店舗においては、ATMが設置されていない場合(金融機関が直接ATMを設置している場合)、他ATM運営会社のATMが設置されている場合がございます。(消費税込)

うちんくの台所

高知地区 編



ナスとカボチャの南蛮漬け

ナスとカボチャ

【材料・4人分】

- | | |
|---------------|---------------|
| (野菜) | (調味料) |
| ナス……………4本 | だし汁……………180cc |
| カボチャ……………1/8個 | 砂糖……………大さじ3~4 |
| タマネギ……………1個 | 酢……………90cc |
| | しょう油……………大さじ4 |

【作り方】

- ① タマネギは薄切りにし、ナスは縦半分に切って、2~3等分の大きさに切る。カボチャは、くし切りにしたものを横半分に切る。
- ② 調味料を合わせ、①で切ったタマネギを浸しておく。
- ③ カボチャとナスを素揚げし、②をかける。

調理のポイント

- ・冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。
- ・その他の夏野菜や肉・魚など、いろいろな具材でアレンジしても◎



黒瓜とエビのあんかけ

【材料・4人分】

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 黒瓜……………2本 | (調味料) |
| 冷凍むきエビ……………120g | みりん……………大さじ1 |
| 水……………500cc | しょう油……………大さじ2 |
| だしの素……………10g | オイスターソース…大さじ1/2 |
| 水溶き片栗粉……………大さじ2 | |
| 七味唐辛子……………少々 | |

【作り方】

- ① 黒瓜は皮をむいて、縦半分に切り種を取り除いたら、1cmくらいの厚みで切る。
- ② 鍋に①と水を入れて煮立たせ、だしの素と凍ったままのエビを入れる。
- ③ 火を中火にして調味料を入れ、5分ほど煮立たせる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、火を止めてから七味唐辛子をお好みで入れる。

調理のポイント

- ・黒瓜は火が通りやすいので、調理時間が短く作れます。
- ・冷やして食べるのもオススメ!



オクラとイカの和え物

【材料・4人分】

- オクラ……………10本
- 剣先イカ……………2杯 ※イカソーメンでも可。
- 新ショウガ……………1かけ
- めんつゆ(3倍濃縮)……………適量

【作り方】

- ① オクラはさっと塩ゆでし、小口切りにする。
- ② イカは細切りにする。
- ③ 千切りにした新ショウガと①、②をめんつゆで和える。

調理のポイント

- ・作り置きやおつまみにもぴったり。
- ・ごはんやそうめんの上のせて食べて◎

レシピは、HPからもご覧いただけます。ご利用ください!



JA高知県女性部春野地区ミドル部会

- Ⓔ 山脇 由美子さん
- Ⓕ 濱田 利佳 部長



Living with Flower [vol.18] ~花のある暮らし part2~

アジサイ、エキナセア、ピバーナム、スモークグラスなど高知の花とハーブを織り交ぜたナチュラルで上品な花束(写真は5,000円)。

変化の多い花にとって「この一瞬」は大きい。少しずつ開いてきたり終わっていくような変化からも花の生命力をすごく感じます。

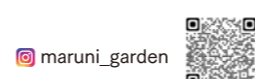
ボ タニカルライフをテーマに数多くの花や植物、園芸用品を取り扱う、南国市の「マルニガーデン」。隣接する84ガーデンガーデンではハーブなども育てており、ブーケに織り交ぜて自然な香りも楽しめるようにしています。店長の野中勝也さんは「意外と切り花は匂いがないものが多いんです。ハーブは、もらった時に香りがするのもポイントです」と話します。

ナチュラルで心が落ち着くような色味の花束を得意とするのは、アレンジメント担当の眞鍋佐和子さん。お客様の大きなイメージを形にするのは簡単ではないですが、生花の後はドライフラワーとして花の変化を楽しんでもらえるような形を考えて作っています。「変化の多い花にとって「この一瞬」は大きい。少しずつ開いてきたり終わっていくような変化からも、花の生命力をすごく感じます」と、花の細やかな変化は心を和ませるだけでなく力強さも与えてくれると教えてくれました。

社内報の取材で花の生産者を訪れた際、後継者不足による廃業など厳しい現状に触れた野中店長。「県内の質の良い花を後継者不足でなくすのは本当にもったいない。できるだけ地元のものを入れたいので、これからの良いものを長く作ってもらいたいです」と、コロナ禍で本社が生産者から花を買取り、社内で配布する取り組みも行いました。生産者を応援する温かい思いが花を通して紡がれています。



マルニガーデン
 南国市篠原16
 Tel. 088-864-1202
 営業時間 10:00~19:00
 定休日 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)



グリーンアドバイザーも務めています。植物に関する事など、お気軽にお声がけください。



マルニガーデン店長 野中勝也さん



色味も素敵なドライフラワー。

手入れの行き届いた84ガーデンガーデンのハーブ。

店内は、切り花の他に観葉植物やドライフラワーなどで彩られています。花をお洒落に演出する花器も豊富。

Presented by **tosagoro**
 土佐の「食べ頃」**とさごころ** お届けします。
 からの贈り物
 「とさごころ」はJAグループ高知が運営するネット通販サイトです。



グリーンレモン 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 10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。

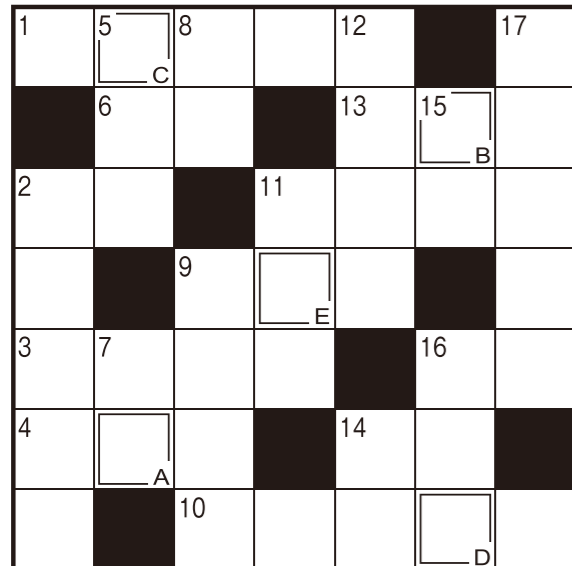
出題：ニコリ

➡ **ヨコのカギ**

- ① 女郎花と書く秋の七草。
 同じ___科の植物にオトコエシというものもあります
- ② 頭隠して___隠さず
- ③ すいっちょんと鳴く虫
- ④ インフレのときに上がります
- ⑥ 贈答品に付けます
- ⑨ 風が吹くともうかるかも
- ⑩ フェルメールの代表作『真珠の___の少女』
- ⑪ 店の中に他の客はいません
- ⑬ 菓の___は徐々に表れた
- ⑭ 紙を燃やすと残ります
- ⑯ 10を3回掛け合わせると

↓ **タテのカギ**

- ② 令和4年9月23日は___の日。国民の祝日です
- ⑤ 秋は稲や粟、ブドウなど
 いろいろな作物が___を迎える季節です
- ⑦ 竹や梅と並んでめでたい植物
- ⑧ 幸水や豊水が広く作られています
- ⑨ 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- ⑪ 節約のために___簿を付け始めた
- ⑫ 楽団の前でタクトを振ります
- ⑭ お彼岸には掃除に行つて手を合わせる人が増えます
- ⑮ ピンチなんです！
- ⑯ 長く続けると足がしびれることも
- ⑰ ___コーヒー、___フットボール



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。



8月号の答え【アワオドリ】

つながる 高知家地域共生社会フォーラム

参加無料 要事前申込 ライブ配信あり

ヤングケアラーや8050問題といった複合的な課題、コロナ禍で深刻化する孤独や生きづらさ…。子どもも若者も高齢者も、誰もが様々な場面で困りごとを抱えるかもしれません。みんながつながり、支え合いながら暮らしていける地域づくりについて、一緒に考えてみませんか？

令和4年 10月30日(日) 14:00~16:00 (開場13:30) 高知県立高知追手前高等学校 芸術ホール 来場者プレゼントあります！

ゲスト 高知市 高知家地域共生社会 代表 高知市 市町村長・社会福祉協議会会長による共同宣言

プログラム

- ・高知家地域共生社会の実現に向けた知事・市町村長・社会福祉協議会会長による共同宣言
- ・ゲストトーク
- ・パネルディスカッション

申込方法

- ①メール、電話、FAX、ハガキ
 必要事項(所属、氏名、年齢、住所(市町村名)、参加方法(会場/オンライン)、連絡先(メールアドレス、電話番号)、参加人数)
 申込先:高知家地域共生社会フォーラム事務局(株)高知広告センター
 メールアドレス:contact@kochi.co.jp
 電話:088-856-6290 FAX:088-856-6292
 送り先:〒780-0870 高知市本町3-1-1 4F東
- ②Web

 詳細:申込フォーム

主催 高知県「財源」総合センター ※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により開催方法内容を変更する可能性があります。 ※ご来場の際、マスク着用等、感染拡大防止対策にご協力ください。よろしくお願いいたします。

コチットのイチオシ!
 vol.18



残暑を乗り切るコチ〜!



【安芸地区・あき支所管内】「メリーガーデン」
自社農園でとれたマンゴーたっぷりパンケーキ
 700円

トッピング多め!
 トロっと甘酸っぱい
 完熟マンゴー。



今年の3月発売!
 花良治果汁 100%
 黄色く熟した花良治みかんのジュース

1本 1,980円
 1杯 400円

自社農園産
 マンゴースムージー



500円

安芸市にある園芸店「メリーガーデン」。今回は、植物に囲まれた店内に併設するカフェのイチオシメニュー、「自社農園でとれたマンゴーたっぷりパンケーキ」を紹介するコチ〜!

「メリーガーデン」を運営している岡宗農園さんが育てる「完熟マンゴー」は、糖度が15度以上と、とっても高く、酸味とのバランスもGood! 「しつかり甘いけれど後味はさっぱり。農家の目線からおいしさにこだわって栽培し、もう1つ食べたくなる味わいを目指して、お店で提供をしています」と話してくれたよ。パンケーキと一緒に「自社農園産マンゴースムージー」を飲むと、さらに南国気分を味わえちゃうよ。他にも、自社農園産の花良治のみかんジュースもあつて酸味のある上品な甘さを味わえるよ。

カフェだけでなく、花も販売しているよ! 11月から年内まで、自社で生産した花でパンジー祭りも開催予定。また行きたいコチ〜!



メリーガーデン
 高知県安芸市川北甲6951
 TEL 0887-32-0650
 営業時間 9:00~17:00
 カフェ 9:00~17:00 (LO 16:00)
 [モーニング] 9:00~11:00 [ランチ] 11:00~14:00
 定休日 火曜日

