

十和支所管内より

## 朝日に向かって咲く ひまわり畑が満開!

まつした あつし  
松下 敦さん(48歳)

センブリを栽培する松下さんは、夏の間には水稲栽培をしています。今年は川から水を上げるポンプが使えなかったため、肥えの代わりにもなるということでヒマワリを植えました。6月19日に、全部で19アールに約1kg分を播種しました。今年初めての試みです。川向こうの国道からも見え、ちょうど夏休み時期のお盆前には見頃で、写真撮影にたくさんの観光客が訪れたそうです。青い大空の下、黄色いヒマワリが揃って咲き本当に美しい景色でした。



西土佐支所管内より

## 希少で珍なユズ

西土佐支所管内で、珍し〜いユズのなり方がありました。見つけたのは同管内を担当する営農指導員です。

去年、遅れて咲いた花が青い玉のまま年を越して8月下旬、黄色く色づき今年の青玉の中に混じていたそうです。

青々とした青柚子の中に1つだけ黄色く色づいた実。果汁は不明ですが長い間頑張っただら下がっていたと思うと手放すのがもったいなく、観賞用に取っておきたいなと思いました。



## 水稲防除はドローンで 隙間時間を有効的に

たなか こうじ  
田中 耕二さん(62歳)

宿毛市山北で水稲を約10ヘクタール栽培しています。父親のあと1人で始め、約20年になります。飼料米とコシヒカリ、にこまる、ヒノヒカリを栽培。その他80アールに宿毛市の特産柑橘の「直七」を栽培しています。

高知県スマート農業推進事業を利用し、今年の2月にドローンを導入しました。稲から高さ2m、幅5mで散布します。田中さんは「これまでと比べて労力は10分の1よ。思い立った時にすぐに散布できる。収量が増えるというより1等米の比率が上がった」と満足納得の様子でした。

宿毛支所管内より



中村支所管内より

## 土佐甘とう最盛期を迎え収穫 「農事組合法人いーすとみやま」の皆さん

2021年1月に発足した「農事組合法人いーすとみやま」は、四万十市富山地域(三ツ又・常六・片魚)で活動しています。水稲、ぶしゅかん、サツマイモ、土佐甘とうを栽培しています。

土佐甘とうは雨よけ、露地合わせて6アールに4月と5月に340本の苗を植えました。収穫は1日おきに7時30分から始めるそうです。ハウスの収穫は11月上旬まで続きます。炒めてよし、揚げてよし、煮てもよしで幅広く使えておいしい土佐甘とう。あと一品欲しい時やおつまみにもいいですね。



宿毛  
地区

から こんいち  
は 今月の○○ 気になる人

# できごとピックアップ

地区内のイベントや、地域農家の取り組みなどを紹介します！



県内外からたくさんの来場者で賑わったナスフェス。

## 1 西土佐支所

### ナス勢ぞろい ナスフェス&夏の感謝祭

西土佐支所米ナス部会と道の駅よつて西土佐、一般社団法人アツいまち四万十支部は8月7日、「ナスフェス&夏の感謝祭」を開きました。全国有数のナス産地、四万十市西土佐地域の魅力を多くの人に知ってもらおうと毎年開いています。会場では、米ナス、小ナス、「いごっそうなす」のレシピが掲載されたリーフレットを付けて販売。小ナスの漬け物や米ナスのフライ、ナスのたたきも販売し、調理の手軽さもアピールしました。また、規格外の米ナスと水風船を一緒に浮かべた「ヨーヨー&BIG米ナス釣り」や、米ナスを中に閉じ込めた氷のオブジェ「愛す（I・C・E）米ナス」も展示されました。

九州から訪れた観光客は「いごっそうなす」が生で食べられると聞き、驚いた。ナスを生で食べたのは初めて。地元のもの食べられる来てよかった。ポン酢で食べるナスのたたきもめずらしい」と舌鼓を打ちました。

同部会の新玉誠部会長は「今年も県内外のたくさんの方に買ってもらううれしい限り。今後も続けていきたい」と笑顔で話しました。

## 2 中村支所

### みんなで川を守っていく しまんと農法米



「しまんと農法米」のコシヒカリを収穫する尾崎さん。

大きく3つの柱で取り組む「しまんと農法米」。①農薬5割減、有機由来の肥料を使用②浅水代かき法③寄付金型商品。完上の一部を四万十川清流保全基金へ寄付。米を作る生産者も自然環境に配慮した農法で、消費者も購入することで一部が寄付となり、市内外や県外からも四万十川の清流保全に参加できるようになっています。四万十市農林水産課の辻祐人さんは「川とともに生きるまち」として大切な四万十川を100年後もいい形で残していこうというコンセプト。賛同してくれる生産者さんがいて賛同してくれる消費者さんがいて成り立っている。四万十川をちょっとでも考えるきっかけになれば」と話します。

生産者の尾崎哲也さんは「畦の除草にも農薬は使わない。でも当たり前を考えるのが苦勞ではない。防除の際も地区の協力があってこそ。有機質肥料なので色艶あり粘りもありおいしいですよ。食べてみて」と今年の出来も上々のことでした。

JAグリーン四万十店にて「しまんと農法米」コシヒカリ、ヒノヒカリともに販売しています。みなさんぜひお越しください。またJAグループ高知の通販サイト「とごころ」でも購入できます。

※浅水代かき法：田に張る水量を通常より少なくし、耕すスピードも通常より遅くして、川に濁水が流れないように代かきを行う。

## 3 高西地区・幡多地区 新たなニラ集出荷場起工式 四万十町仁井田



鉄入れを行う秦泉寺雅一組長。

高西地区は7月28日、四万十町仁井田に新たに建設するニラ集出荷場建築工事の起工式を行いました。この集出荷施設は同地区ならびに幡多地区の主要品目のニラを、将来にわたり安定的に生産、出荷するための施設として建設する運びとなりました。そぐり調整作業を佐賀集出荷場で行い、建設する集出荷場では、計量、結束、包装作業並びに出荷予冷機能を備えた近代的な施設竣工を目指します。同集出荷場の建築工事は2023年3月の完成を予定しています。

## 4 中村支所 農事組合法人 入田村 土佐甘とう収穫最盛期



テレビ取材を受ける久保さん。

土佐甘とうは、青臭みや苦みが少なく肉厚も中程度で柔らかいのが特徴です。同市では平成29年に生産者1件12アールから栽培を始め、年々生産者が増えていきます。今年度は5件の生産者が、露地ハウス合わせて46アールを栽培、出荷量16tを目標にしています。

8月4日には、地元テレビ局が生産者取材し同日放送されました。取材を受けた「農事組合法人 入田村」では、9アールのハウスに630本を植え付け、今年は4tを目標に栽培に取り組んでいます。生産者の久保拓也さんは「昨年と比べても収穫は増えていて出来も最高。ピーマンの代わりにもなり天ぷらや炒め物など家庭で幅広く使ってほしい」とアピールしました。ハウスの収穫は11月下旬まで続きます。

## 5 中村支所 おおきみ部会現地検討会 一丸となって栽培に励む



生育状態を確認する部員の皆さん。

中村支所おおきみ部会は8月18日、現地検討会を開きました。部員や高知県幡多振興センター、JA富農指導員など12人が参加。部員全員で各ほ場を巡回し、使用培土や防除、灌水頻度や親株のランナーを切り離して植え付けたいなど確認。苗の生育状況を見て情報を共有しました。

「おおきみ」は、同部会が栽培するブランドイチゴで、平均35g以上と果実の大きさが特長。同部会は全員で全戸巡回する現地検討会を、育苗期2回、収穫前1回、収穫中には3回と、年に6回実施しています。

同部会野口典久部長は「全体的に生育状態は良い。今後もポイントになる時期の管理をしっかりと思わないように」と呼びかけました。

## 6 大方支所 大方支所花卉園芸部会総会



挨拶をする浜村博部会長。

大方支所花卉園芸部会は8月23日、通常総会を開きました。同部会は39人が所属し、宿根かすみ草や鉄砲百合、ハイブリッドスターチスなどと合わせて15品目を13・1ヘクタールで栽培しています。部員や黒潮町、高知県幡多振興センターやJA職員合わせて36人が参加。同町農業振興課斎藤課長補佐は「農業の振興を図ることは本町の発展にとって欠かせない。町が実施する補助事業を有効に活用していただきたい」と祝意を表しました。また、同支所販売課が令和4年度年度の販売実績の報告や販売情勢の説明を行い、その後事業報告や収支決算報告、事業計画等の議案が出され承認されました。

# 初心者（家庭菜園）向け エンドウ



※エンドウにはサヤを食べる「サヤエンドウ」、実を食べる「実エンドウ」があります。また、サヤを大きくしてサヤごと食べる「スナップエンドウ」もあります。

## 栽培のポイント

- ①連作障害に弱いので、少なくとも4～5年エンドウを栽培したことのない畑を選ぶ。
- ②日当たり、風通しがよく、排水良好な場所を選ぶ。
- ③酸性が強い畑では、作付けの2週間くらい前に石灰を施して耕し、十分に中和させておく。
- ④厳寒期は、株のわきに笹竹などを立てて寒害、霜害を防ぐ。

【栽培暦】	●:播種 ■:収穫											
作型	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	
実エンドウ スナップエンドウ	露地栽培 (しかまき・温暖地)											

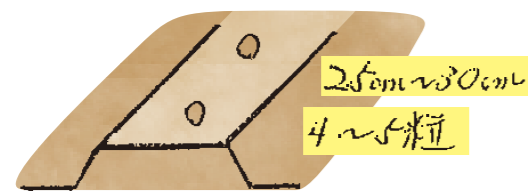
## ① 畑の準備

- 酸性土壌に弱いので、1㎡当たり、**苦土石灰を30～45g（酸性の強い畑では増量する）**。1㎡当たり**堆肥5～6握り**を施します。播種の1ヶ月前程度前にこれらを施し深耕します。
- 元肥は1㎡当たり、**化成13号を45g**、播種の2週間程度前に施します。畝幅は、120cmとし耕土の浅い・排水の悪い畑では高畝とします。

## ② 植付け（播種）

- 畝の中央に25～30cm間隔で、1穴に4～5粒播き、発芽後よい芽を2本残して間引きします。播き終わったら、細かい土で厚さ1.5～2cm程度覆土します。その後灌水し、敷きワラなどをして乾燥しないようにすると発芽が良くなります。
- 春どりのエンドウは、寒い冬を越しますので、種を播く時期に注意してください。本葉3～4枚の幼苗は寒さに耐えて越冬しますが、早く播くと育ちすぎて、寒さで痛みます。その土地の気候に応じて種を播く時期を調整することが大切です。

実エンドウ  
スナップエンドウ



## ③ 仮支柱立て

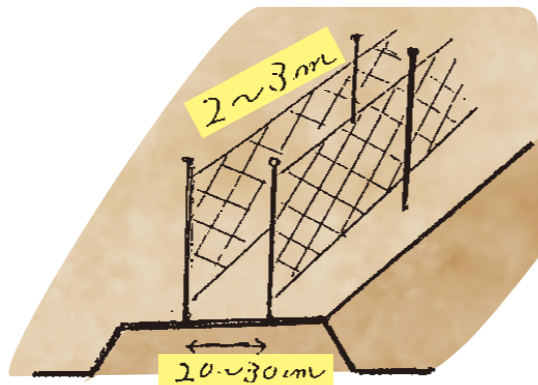
- 草丈が10cm程度になったら、倒伏と寒さ防止のため早めに笹竹などで支柱を立ててください。長さは40cm程度で大丈夫です。

## ④ 追肥

- 最初の花が咲き出した頃に施用するのが標準です。畝の肩の部分に施用し、土とよく混ぜ土寄せを行ってください。
- 施用量は、1㎡当たり**CDUS555を30g**が標準です。収穫中は、生長点が止まらないように畝の上に適宜施用してください。

## ⑤ 本支柱立て

- 1回目の追肥が終わったら、キュウリネットなどでエンドウを挟むように2列に張ります。支柱はネットが倒れないような、丈夫な竹などを2～3cm間隔で立ててください。つるは中空で折れやすく傷みやすいので、小さいうちは振り回されないよう、伸びるにつれて垂れさがらないよう、誘引・支柱立てを入念に。



## ⑥ 収穫

- (実エンドウ)  
さやにしわが出始め、子実の太りのはっきりしてきた頃が目安です。
- (スナップエンドウ)  
子実が十分ふくらんで、サヤが鮮やかな緑色になってきたころに収穫。サヤごと食べられます。

# 役立つ! 得する! 情報 えいのう〜

■ 幡多農業振興センター 中脇 (電話 0880-34-7070)

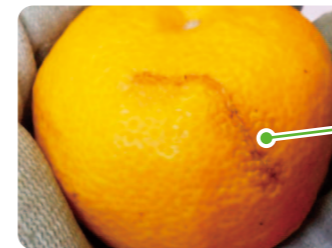
## ユズ青果の収穫時の注意

ユズは柑橘類の中でも、収穫後に傷みやすく出荷後に腐敗事故が起こりやすい柑橘で、特に青果は果皮が柔らかいため腐敗菌が侵入しやすいものです。

### 腐敗果を出さないための注意点

#### 1 収穫時に生傷を付けない

- ・生傷が付いても収穫直後はわかりませんが、2日後くらいから傷が明瞭になります。



【収穫時のひっかけ傷】  
樹の内部からユズを取り出すときにトゲでひっかけやすい。



【収穫時のハサミ傷】  
果軸を切り離すときに無理に短く切ったり、1回でヘタから切取をした時に起こりやすい。

#### 2 果実に土を付けない ～地面に落として土に触れた果実は腐敗しやすい～

ユズを腐らせる病原菌は土壌の表面にいます。果実を地面に落とさないことに加え、コンテナの底に泥をつけないようにしましょう（コンテナを重ねたときに下のコンテナ内の果実に泥が落ちるため）。

そのため、コンテナを地面に置くときは、直接地面に置かず木材等の端材を並べたり、マットを敷きましょう。また、収穫期に地面が雑草で覆われるようにするのも腐敗防止対策になります。



コンテナの下に  
マットを敷いた例

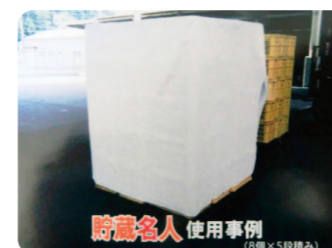


雑草草生で  
地面を覆った例

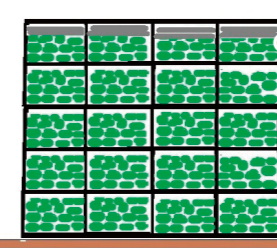
#### 3 収穫遅れに注意する

収穫適期を過ぎて、果実が過熟状態（果皮が赤みを帯びる・浮皮になる）になると、果皮の表皮の細胞同士の連結がゆるみ、腐敗菌が侵入しやすくなります。また、「えくぼ症」も発生しやすくなります。

収穫後に透湿性白色の貯蔵シート（「貯蔵名人」）で保管すると、果皮を乾燥せずに着色が進むので青い玉での収穫可能となり、早い時期から収穫することができます。（青い玉は果皮が乾燥しやすいので、収穫後の予措をせずにシートで覆う）。



貯蔵名人 使用事例  
(0.6m×5段積み)



一番上のコンテナは、結露対策として、果実を少なめに詰め、新聞紙2日分程度の上に被せる。シートのすそ部から乾燥しやすいので、切り開いた段ボール等を敷いておき、乾燥しそうな時は水を打つ。気候によるが、青い玉は約2週間で完全着色になる。

切り開いた段ボール

皆さんからのご意見、ご感想、つぶやき、川柳、イラストなど、お便りを心待ちにしています！

# みんなのひろば

フレイル予防はとても興味深く読ませていただきました。栄養・運動・社会参加の3本柱。しっかり実践したいものです。  
(大月支所管内・47歳)

私自身も70歳という年齢になりフレイル予防に気をつけて、これから健康長寿を目指して日々を過ごしていきたいと思っています。  
(大方支所管内・70歳)

フレイル予防しなくてはと思ってはいましたが、何をしたらいいかわからなかったため、フレイル予防の特集は助かります。  
(大方支所・67歳)

▼8月号の特集2では「フレイル予防で健康長寿を目指しましょう」をテーマに、フレイルとはどういう状態なのか。またその予防についての紹介がありました。無理をしないよう楽しみながらできるといいですね。

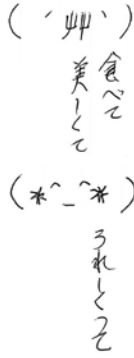
リユウキユウは大好きです。酢もの以外の食べ方を知り「あーやってみよう」と思いました。花ニラはニラの花の部分ですか？  
(中村支所管内・70歳)

リユウキユウ寿司おいしそうですネ。お寿司が大好きなので作りたと思います。  
(大方支所・69歳)

リユウキユウは県外の人からとても珍しがられます。お寿司はおいしいですよ。酢の物やお味噌汁の具にしてもおいしいです。  
(大方支所・55歳)

▼「うちんくの台所」では土長地区南国市の女性部レシピでおいしそうなりユウキユウ寿司を紹介していました。私も、たっぷり旨味を吸い込んだリユウキユウのお味噌汁や酢の物が大好きです。食用の花ニラは花茎の先にねぎ坊主のような蕾がついています。そのやわらかい黄緑色の蕾と茎を食へます。

今年、母が肥料を水に溶かしてやっていたのを思い出しました。その時は、何でと気にもならなくて。そして、畑へ行く度に時々、水に溶いた肥料をあげるようにしました。そしたら、最初よりだんだんと実をつけてまだ少しなっている時、枝を切りました。また花が咲き実りだしたのです。秋にかけて実りそうです。芍薬の花はとも肥料がいります。咲いて終わった時(6月)、11月そして2月ごろと(鶏フンと)お世話した分ととても大きくきれいに咲いてくれます。野菜はなんにも言わない分、成果に表れます。来年への勉強になりました。こんな感じですがすべてうまくいくとは限りませんが、楽しみの二面ではなくうんと楽しみです。こうぐりの本も読んで野菜は実って食べて美味しく、花はきれいに咲いてうれしく、と生活していきます。



(宿毛支所三原管内・71歳)

▼野菜やお花を大切に育てていることが文面から伝わってきます。それに応えてくれるのは嬉しく、また生活に楽しみが増えますね。



## 新刊のお知らせ



そのとき、日本は 何人養える？  
食料安全保障から考える 社会のしくみ

●『そのとき、日本は何人養える？』  
篠原信 著  
定価：1,650円 (税込)

海外から食料や石油などの輸入ができなくなったら、国内の生産力では3,000万人分の食料しか作れない！日本は今後、国民をどう養っていくのか、農業・経済・社会など多方面から食料安全保障を問います。



●『酸っぱくないお酢料理 レモン料理』  
藤井恵 著  
定価：1,650円 (税込)

日々お酢を摂取することで、疲れにくい体になったと実感する藤井恵さんによるまろやかな味わいのお酢レシピ。酸味が苦手な人でも食べられる。減塩やお肉を柔らかくする効果も。プームのレモンレシピも紹介。



●『74歳、横山タカ子の体にいいごはん』  
横山タカ子 著  
定価：1,760円 (税込)

信州に暮らす料理研究家が教える、いつまでも元気でいられる食事の秘訣。主菜と副菜を1品にまとめたり、つくりおきを活用したり、横山流、「一汁三菜」で日々の献立が簡単に。手軽だからこそ、毎日続けられる。

JAグループ高知の通販サイト「とさごろ」をご存じですか？  
高知県の「旬」をお取り寄せ。

新鮮な果物や野菜、お米や飲料など各種ご用意しています。  
家庭用・贈答用・業務用に♪



とさごろ

検索

https://tosagoro.com