

土佐清水支所管内より



### 調理方法万能野菜！

#### ナバナ食べて♪

後列真ん中 やまもと やすし 山本 泰司さん(53歳)  
後列左から2番目 たいしろう 息子の大聖さんと  
ファームヤマモトの従業員のみなさん

「炒めてよし、茹でてよし、天ぷらにしても何でもおいしいですよ」と話す泰司さん。土佐清水市や四万十市管内でナバナやラッキョウを栽培しています。従業員のみなさんは20代前半で明るく、泰司さんの妻・美加さんは「ナバナの収穫も速いけど、ラッキョウの作業も本当に速いし体力もある。15時ごろには作業も終わるので、そこから趣味のサーフィンを楽しんだり野球やサッカーをしていますよ」と頼もしい様子でした。

### 「ひまいろ良心市」

#### 朝どれお野菜をどうぞ♪

まつだ しゅうへい 松田 翔平さん(39歳)  
まつだ かあひ 松田 佳愛さん(39歳)

四万十市藤岡にお住まいでキュウリ農家の松田さん。自宅前の野良時計(父の達夫さん作製)の横に良心市を設置しました。キュウリはもちろん、他にも季節の野菜など10種類ほどが並びます。

良心市の名前の由来は、愛娘のひまりちゃんというはちゃんから。値札やポップも手書きで温かみがあります。佳愛さんは「良心市の目の前の畑で採れた新鮮野菜です。地区外からも来てくれますよ」と話しました。みなさん、ぜひ足を運んでみてください♪

中村支所管内より



県道332号線を北上。藤岡保育所の上がり口を入ると野良時計とともに見つけられます！

幡多地区

## から こんにちは 今月の〇〇 気になる人

幡多地区より



### 革細工教室で小銭入れ 女性部教室

2月10日に女性部幡多地区主催の女性部教室で「革細工教室」を行い、14人が参加しました。作ったのはカード入れ付き小銭入れ。革素材は10種類の色の中から好みのものを選び、さらに当日、縫い糸の色も数種類の中から選んで作りました。革の色は同じでも、縫い糸の色でまた違う雰囲気が出ます。

この日は、「糸を通す穴が見えんー」や「先生ーっ」と呼ぶ声など賑やかな中、参加者の皆さんそれぞれが素敵な作品に仕上げました。令和5年度も革細工教室を開催予定です。お知らせ致しますので、みなさんぜひご参加ください♪



### テレビ高知 「とさベジキッチン」で ブロッコリーをPR

みやもと りゅう 宮本 龍さん(23歳)

宮本さんは宿毛市内で、祖父母と共にブロッコリーを栽培しています。1月24日にほ場で番組の撮影を行い、栽培への思いやブロッコリーのPRをしました。

テレビ高知の「とさベジキッチン」は県内を代表する野菜をPRする番組で、生産者の収穫の様子やインタビュー、また県内にある飲食店で実際にその野菜を使った料理を作る様子や出来上がりを放送します。放送は10月の米ナスから始まり、3月のブロッコリーまで計6品目が放送されました。

宿毛支所管内より



# 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！



女神の運動会に参加の女性部員の皆さん。

## 1 幡多地区

### たくさんの笑顔に会えた女神の運動会



JA高知県女性部幡多地区は2月3日、四万十市の安並運動公園スポーツセンターにて「女神の運動会」を行いました。幡多地区管内の9支部より、部員60代から90代の83人が参加しました。これまで毎年行っていたが、「コロナ禍の自粛により3年ぶりの開催となりました。」

3チームに分け、競技は10種目、女性部員ならではの手先の器用さを魅せる競技、箸で豆を摘まむ「豆拾い」や、6本の藁を手でねじりながらロープを作り長さを競う「縄ない」など白熱しました。さまざまな野菜を組み合わせて重さを合わせる「めざせ300g」では、わずか3gの誤差の重さにしたチームも出ました。盛り上がりを見せたのは「借り物競走」。ドレスや魔法、エプロン姿など5種類の仮装をして館内を一周。写真を撮ったりポーズをきめたりして楽しみました。

最後は全員が輪になって「炭坑節」を踊り、幕を下ろしました。参加した部員は「ずっと楽しみにしていた。今日は腹の底から笑った」や、「とても楽しく皆さんのパワーで元気が出ました」と喜びました。中村支部土居八榮子支部長は「体を動かし、元気でピンピンコリを目指しましょう」と笑顔で閉会しました。



現地視察をする参加者の皆さん。

## 2 宿毛支所 土佐文旦・おおきみ視察 東京市場



東京の市場4社は2月6日と7日、高知県の特産「土佐文旦」とイチゴ「おおきみ」を視察し、5人が参加。2日間にわたりJA高知県管内の香美地区、仁淀川地区、幡多地区の文旦の集荷場を回りました。幡多地区では、宿毛支所の選果場とイチゴ「おおきみ」のハウスを視察しました。

同支所管内の文旦は1月中旬から収穫が始まり、毎日集出荷をしています。1玉ずつベルトコンベヤーで運ばれる文旦を、光センサーを通し大きさや糖度などで選別。最後は従業員の手で箱に詰めます。担当職員は集荷後から箱詰めまでの流れなどを説明後、試食を準備。参加者は「酸味が強すぎない。おいしい」と話しました。東京青果株式会社の金藤佳主任は「文旦は高級なイメージがあり知らない人も多い。この味を若い方にも知ってもらいたい」と話しました。

イチゴの「おおきみ」の視察では同市平田町で栽培する、同地区中村支所おおきみ部会の野口典久部会長のほ場を視察。野口部長が収穫から出荷までの説明をしました。参加者から「最近化粧箱の色を変えたのはなぜか」との質問に「箱に同じ色を使うイチゴが増えてきた。色を変えることで他のイチゴとの区別が付きやすい」と答え化粧箱についても解説しました。参加者はほ場のおおきみを見て「果形がきれい」と話しました。

## 5 三崎支所 ナバナ大詰め 今シーズン最後の収穫地で大忙し



ナバナを収穫する山本さん。

土佐清水市や四万十市でナバナやラッキョウを栽培するファームヤマモトの山本泰司さん。2月20日、土佐清水市下加江のほ場ではナバナの収穫がいよいよ最終段階に入りました。息子さんの大聖さんと従業員の方も含む8人で収穫作業をしていました。県内のナバナ出荷は9割が幡多地区から。山本さんは段階的に収穫できるように、9月下旬から11月中旬まで各地のほ場に定植。収穫は12月初めから3月いっぱいまで。

作業場では妻の美加さんが次々と運ばれてくるナバナの長さを揃え重さを計りながら束にして箱詰め、出荷準備をしてJAの選果場に持ち運びました。

## 3 西土佐支所 こだま会 30周年記念大会



こだま会30周年記念大会に出席のみなさん。

西土佐支所の助け合い組織「こだま会」30周年を迎え2月18日、同支所にて記念大会を開きました。同会は管内の高齢化が進み、地域の代表等から1名ずつ参加してホームヘルパー養成講座を実施したことから始まり、ボランティア・介護講座、認知症講座など研修会や学習会を開き基礎作りをしました。そして、高齢者を招き、地元産で季節の材料を使ったお弁当の配布やお食事会をしたり、健康相談やサロンなどこれまで数多く活動してきました。実践発表をした田辺五月さんは「思いやり、目配り、心配り」を家庭から地域へとの思いで活動してきたと話しました。その後、輪投げや手芸コーナーで交流し楽しみました。

## 4 大方支所 南郷小学校全児童で 長手巻き寿司作り



出来上がりを喜ぶ児童の皆さん。

黒潮町農業委員会は2月21日、同町立南郷小学校で長手巻き寿司作りを開きました。地元産の農作物を知り食への感謝の気持ちを育むこと、毎年同町内の各小学校で行い10年以上続いています。毎回女性部幡多地区大方支部も協力しています。

長手巻きの具材は同町で採れたキュウリやニンジンなど7種類。巻き寿司の他にもサラダや豚汁、サツマイモの茶巾しぼりなど地元の食材をたくさん使った昼食を作りました。また、全校児童が田植えをし、6年生でタニの駆除や稲刈りをした米を使用しました。

1本の長い巻き寿司は23・2mで歴代上位の長さとなりました。6年生は「野菜を細く切るのが難しかったけど、巻くのが上手にできて良かった。おいしい」と笑顔で話しました。

## 6 幡多地区 第64回全国家の光大会 都道府県代表体験発表大会出場



都道府県代表の発表者が勢ぞろい。

2月16〜17日に、国立京都国際会館にて全国家の光大会が開催されました。全国のJA女性組織メンバーやJA役員など約1000人が参加しました。初日は都道府県代表体験発表大会で高知県代表は女性部幡多地区大正支部の清水兄子部長が記事活用の部で出場しました。これまでの支部での活動や「家の光」を活用した取り組みを発表。清水部長は「他県のJA女性組織もとても活動的。交流をして、それが縁となり新たな活動を派生していた。私たち幡多地区も現在いくつか行っている支部を超えた活動をしつかり継続したいと改めて思いました」と話しました。

初心者（家庭菜園）向け  
**サツマイモ**  
品種：ベニアズマ、土佐紅



栽培のポイント

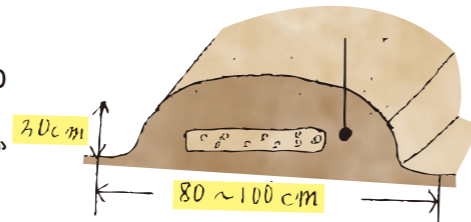
- 窒素過多になると茎葉が茂りすぎ、つるぼけ現象を起こすので、肥沃な畑では肥料過多に注意する。前作で野菜をつくっていた畑なら、ほぼ無肥料で栽培できる。葉色が淡すぎるときは、少量の追肥をする。
- 土壌の適応性は幅広く、どんな土壌でも栽培は可能だが、イモの肥大には耕土が深く、土壌の通気が良いことが必要。

【栽培暦】 ●:植付け —:育苗期間 ■:収穫

作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
普通栽培						●	—	—	—	—	—	■

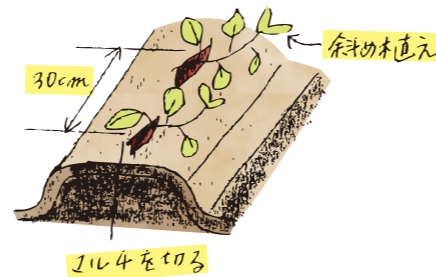
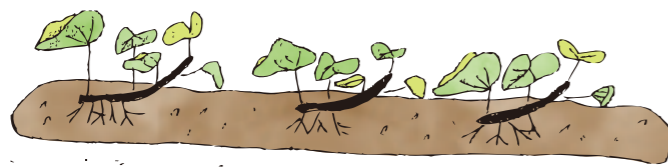
① 畑の準備

- 排水と通気性の良い、やや、やせ土地を選び、完熟堆肥を1㎡あたり500～1000g、草木灰（そうもくばい）を2～3握り施しよく耕しておく。
- 植えつけの2週間くらい前に、畝の長さ1m当たり、草木灰1握り、米ぬか1握りを施す。畝の表面を平らにしてからマルチングをする。



② 植え付け・灌水

- いものシーズンになると、直販所や園芸店等で売っていますが、展開葉7～8枚位で節間の詰まった太いツルを用いる。植えつける前に、苗のしおれが戻るまで水に挿しておく。
- ★図のように斜め植えをする。立てて深くさし込むとイモのつきが悪い。
- 植え付け後、根が張るまでは毎日灌水する。



③ つるの整理

- 放置しておくとうどんどん伸び、隣の列の野菜を覆うほどになるので、つる返し（つるを元の方へ返す）や切り戻しによりつる先を適宜、整理する。

④ 収穫

- ツルを根元から鎌で刈り取り、畝の外へ出す。
- マルチフィルムをはがしたら、鎌を深く打ち込み掘り上げる。

役立つ！  
得する！  
情報 **えい|の|う|～**

■ 幡多農業振興センター 掛水 佑奈（電話 0880-34-7070）

省力的な防除機器  
「常温煙霧機」について

● 常温煙霧機とは

常温煙霧機は、水に溶かした農薬を細かい煙状の霧にしてハウス内に充満させる防除機器のことです。



\*写真ではコンプレッサー部を付けて使用していますが、実際に使用する際には、コンプレッサー部をほ場外へ持ち出して使用します。

● 使用方法

調製した薬液をタンクに入れ機械に設置した後、夜間に噴霧できるようタイマーをセットします。散布後は、ノズルなどを洗浄するために水を噴霧します。



● 常温煙霧機のメリット

- ・処理時間をタイマーにセットするだけで、夜間に機械が自動で散布し、防除にかかる労力を削減できる。
- ・薬液の粒子が非常に細かいため、作物を濡らすことなく散布できる。
- ・ハウス内の空気を循環させることで葉裏にも十分農薬が付着し、防除ムラが少なくなる。
- ・薬液の使用量が少なく、準備にかかる時間・水量を少なくできる。等が挙げられます。

● 注意点（デメリット）

- ・装置一式にかかる費用が25aあたり約140万円となる（令和4年12月時点）。
- ・殺虫剤の登録数がまだ少ない。
- ・予防散布が中心となるため、病気が蔓延した際には手散布する必要がある。
- ・ハウスを閉め切った状態で処理する必要がある。等が挙げられます。

現在、試験している黒潮町のキュウリほ場では、令和5年1月30日時点で、病害（うどんこ病・べと病等）に対して手散布と同等の防除効果が得られた上で、1回の作業時間が手散布時の90分から30分（後片付けを含む）に削減されています。実証農家からは「非常に省力的で、やりたいと思ったときにすぐ防除できるのでありがたい」という声が聞かれています。

また、高知県では殺虫剤の登録拡大を進めており、今後ますます使い勝手がよくなると思われます。

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

文旦が一番おいしい季節です。私も文旦をはいで、冷蔵庫に入れて、ヨーグルトをかけたリテザートにと食べています。とってもおいしいですね。孫も大好きです。

(大方支所管内・71歳)

高知のソウルフルーツ土佐文旦、毎年東京の親戚に送ったり、文旦の皮で作ったピールを、近所の方に差し上げたりしているので楽しく読ませていただきました。

(西土佐支所管内・75歳)

娘が広島に住んでいます。先日、仕事で訪問した高齢の女性のお宅で文旦をいただいた様です。その方は数年前に初めて食べた時から毎年取り寄せているとそのおいしさを長々と話され、嬉しかったそうです。

(中村支所管内・72歳)

ゆずを栽培しています。文旦特集で樹齢80才の樹を見て驚きました。ゆずの樹もそのくらい寿命があればなあと羨ましく思います。

(三原出張所管内・44歳)

私はみかんの中で文旦が大好きです。高級品ではなくわりと安く手に入る物を毎年何10kgも食べます。最近、文旦を植えている(実がなっている)家が時々見られます。私も植えてたら良かったと思います。

(十和支所管内・76歳)

我が家の畑に、亡き母が植えていた文旦の木が数本あり、毎年娘や知人に送り喜んでもらっています。

(中村支所管内・74歳)

ぶんたんたべたいです♥

(十和支所管内・6歳)

▼3月号は文旦を特集しました。やはりみなさんからの便りは文旦に関する感想が多く、改めて高知のソウルフードなんだと感じました。私も大好きで、1個を一人でペロリです。皆さんは、房の皮を全部剥いてから食べますか？ それとも剥きながら食べますか？ 私は待ちきれないので後者です。

全部良かったのですが、特に大正支部の血鉢。海辺の月とは違って、月日は魚介類が多いです。女性部(大正)のはカラフルで見ても美味しそうで、味わってみたい。大勢の人達で作るのはさぞかし楽しいでしょうね。

(大月支所管内・81歳)

▼なるほど。地域によって血鉢の献立が違いますね。確かに地元食材をたくさん使うとなれば、海辺の地域は魚介類の料理が多くなりますね。また、季節によってもそれぞれ特徴がありそうです。さらに、慶事や弔事でも色合いなどを変えるそうです。みんなでもワイワイ食べるためにたくさんの方が力を合わせて作る。高知の血鉢料理は残したい文化ですよ。

毎号おばあちゃんが楽しみにしています。今月号はしその植え方を参考にして畑をしようと言っています。パズルも大好きでおばあちゃんと協力してやります。楽しんでいきます。

(佐賀支所・10歳)

▼なんとも微笑ましいお便り。ありがとうございます。

## 新刊のお知らせ



### ●『はじめての自然循環菜園』

内田達也 著  
定価：1,980円(税込)

光合成によって作りだされた栄養素を求め土壌生物が集まり土中の有機物を分解することで土が育つ。野菜栽培を繰り返すことで畑の中に循環が生まれ、堆肥や肥料を使わなくてもオーガニック野菜に挑戦できる。



### ●『石原洋子の副菜』

石原洋子 著  
定価：1,540円(税込)

主菜を引き立てたり、足りない栄養を補ったりする副菜。人気料理家が試作を重ねてたどり着いたレシピは超定番に加え素材別に厳選した106品。主菜との相性、おいしく作るコツ、材料の切り方など丁寧に紹介。



### ●『はじめてのオーガニックな庭づくり』

小島理恵 著  
定価：1,870円(税込)

自然界のしくみや生態などの基礎知識から環境にあった植物を選ぶコツ、剪定や病害虫対策などの栽培管理までわかりやすく解説。センスあふれる美しい実例も魅力的。はじめてでも無農薬の庭づくりが楽しめる。



### ●『冷凍コンテナ幼児食』

ろこ 著  
定価：1,540円(税込)

1食分の食材を詰めて冷凍したら、食べるときにレンジ600W4分で完成！解凍と同時に調理するからとにかくラクちん。3品入って子どもも大満足。多忙な子育て世帯に送る、最強のフリージングレシピ。