

斗賀野支所管内より



シフォンは 卵白の泡立て加減が命！

にしかわ かよ
西川 佳代さん(52歳)

元々は事務職に就いていましたが、職場の方々にお菓子を作って持っていきのが好きで、「おいしい！」とみんなの言葉に背中を押され、趣味が仕事になり開業。以来15年、シフォンケーキをはじめとした手作りのお菓子を「とがのシフォン」や村の駅ひだか、サングリーンコスモスふれあい市などで販売しています。

お菓子作りのこだわりは、地元佐川町の食材をなるべく使う事。またシフォンは卵白の泡立て加減が命！ふわふわ感を損なわないように気を付けて作っています。

手づくりおやつのお店 とがのシフォン
〒789-1232 高知県高岡郡佐川町東組1347-5
TEL: 090-5910-1633
営業時間: 11:00 ~ 18:00
パンの日: 月・金

シシトウ栽培に奮闘中！

おかもと けんじ
岡本 健司さん(37歳)

昨年8月に就農し、土佐市にあるサポートハウスでシシトウを栽培している岡本さん。野菜出荷用などのダンボールを製造する会社に勤めていたが、農業に興味を持つようになり就農を決意！「失敗もありますが、たくさんとれた時は嬉しいです」とにっこり。農業担い手育成センターで研修を受けた同期の農家との情報交換や、周りの先輩農家に助けられながら、日々奮闘中です。

3人の子どものうちのお父さんでもある岡本さん。昨年小学生のバスケチームを立ち上げ、コーチを務めているそう。「週3日、子どもたちと一緒にバスケを楽しんでいます」。

土佐市支所管内より



仁淀川
地区

から こんにちは 今月の〇〇 気になる人

吾川支所管内より



これからも元気でね♥

キララちゃん
(メス・トイプードル・11歳)
かたおか みね こ
飼い主: 片岡 峰子さん

知り合いの方に譲ってもらう形で片岡家にやって来たキララちゃん。大人しくて癒される、と峰子さんは目を細めます。

健康そのものだったキララちゃんが、昨年生まれて初めて大きな病気になり入院した時は、とても心配で遠く離れた動物病院まで毎日お見舞いに行ったそう。無事病気も治り、これからも元気に過ごしてほしいと話す峰子さんです。

親子で挑戦中！！

みぞぐち ゆう こ
溝口 優子さん(49歳)

11年ほど前に高知県へUターンして、祖母の畑を手伝う形で農業を始めた優子さん。現在は息子さんも農業を始め、親子でシシトウやショウガをメインに栽培しています。

今年は昨年以上にシシトウ栽培に力を入れ、直販所など今まで出荷していないところにも出していきたいと話します。言葉の端々にやる気と元気が伝わってくる、笑顔の素敵な優子さんです。

吾北支所管内より



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！



ブタンの「赤道むき」を配信する藤原しおりさん

1 営農

文旦むきむきフェス 文旦愛は35億！

土佐文旦振興対策協議会は2月13日の「土佐文旦の日」に合わせて土佐市でオンラインイベントを開きました。大阪中央青果(株)が展開する「高知野菜・果物を食べよう」で産地と消費地をつなげる取り組みの一環です。土佐文旦アンバサダーの藤原しおりさん(元・ブルゾンちえみ)が同協議会の青木秀成会長のほ場で樹齢80年の土佐文旦の木から収穫し、全国の消費者40人をオンラインでつなぎ土佐文旦をむきながらトークセッションを行いました。

藤原さんは「また食べたくなる味、手間をかけてむきながら会話が弾むのも魅力の一つ。来年は高知に集まってぜひみんなで皮むきを」と呼びかけました。

高知で差し入れの土佐文旦を食べ、その味のとりこになったそう。以来、土佐文旦の皮をむく様子をインスタグラムなどで配信していたところ、関係者の目に留まり、同協議会が令和2年に土佐文旦アンバサダーに任命しました。

高知県の土佐酒(清酒)の認知度向上や同県産酒米の生産振興などに取り組む土佐酒振興プラットフォームは1月25日、高知市で令和4年度第7回県酒米品評会表彰式を開きました。最優秀の知事賞は、「吟の夢」部門で筒井茂位さん(吾北支所)が受賞しました。筒井さんは「退職後に田んぼの管理等に手間をかけることができるようになった。作物は正直で、手間をかけること、このように荣誉ある賞を受賞できると感じた」と語り、「今回の受賞を大きな励み

に、期待に添える品質の酒米作りに精進、努力したい」と力を込めました。審査会は昨年12月13日に南国市で開きました。「吟の夢」は58点、「フクヒカリ」は16点出品されました。

その他の管内の受賞者は以下の通り◇◇吟の夢部門▽県酒造組合理事長賞Ⅱ和田光正(吾北)▽JA高知県組合長賞Ⅱ和田守正(同)市原秋徳(土佐市) 中平和彦(土佐市)

◇フクヒカリ部門▽JA高知県組合長賞Ⅱ大野博康(土佐市)



県酒米品評会の受賞者ら

2 営農

高知県酒米品評会表彰式 筒井茂位さん知事賞

3 組織活動 JA高知女性協議会 女性セミナー開く



挨拶をする宮地会長

JA高知女性組織協議会は2月22日、南国市で第16回高知県JA女性セミナーを開きました。仁淀川地区の女性部員からは7人が参加しました。

同協議会の宮地幸会長は「コロナ禍ではあるが、令和4年度は部員の声掛けにより、県下で計112人の新規部員の加入があった。新しい力をプラスにして、魅力のある女性部活動に繋げていきたい」と挨拶しました。セミナーでは、活動体験発表の他、参加者によるフードドライブなどが行われました。

4 振興 高校生花いけバトル高知大会 県産の花を即興で生ける



舞台上で作品を作り上げる高校生

高知県園芸品販売拡大協議会は2月5日、「高校生花いけバトル高知大会」を高知市の高知追手前高校芸術ホールで開催しました。県内5校から16チームが出場。県産のユリやグロリオサなどを使得って即興で花を生け、出来栄を競いました。

制限時間は5分。ゴングが鳴ると会場を走って花木を選び、声を掛け合いながら作品を仕上げました。仁淀川地区管内にある佐川高校からは5チームが出場。男子チームの参加もあり、会場を盛り上げました。

5 共済 事故の怖さ知って 交通安全教室



事故を再現するスタントマン

JA高知県、JA共済連、高知県警察本部は2月21日、仁淀川町の池川中学校でスタントマンが自転車交通事故をリアルに再現し、交通ルールの順守を呼びかける自転車交通安全教室を開きました。

身近で起こり得る事故の再現に生徒たちは驚きつつ、真剣なまなざしで見学しました。谷脇憲二常務は、「事故は本人だけでなく家族もつらい思いをする。どうか事故などには気を付けてもらいたい」と話しました。

6 営農 旬の土佐文旦 知事にPR



浜田知事と協議会の活動を紹介する青木会長

土佐文旦振興対策協議会は2月10日、県庁に浜田省司知事を訪ね、旬を迎えた土佐市と宿毛市のブランドブタ「てんたん」、「だるま文旦」を試食してもらい、土佐文旦のおいしさをPRしました。

試食した浜田省司知事は「上品で、さっぱりとした甘さが魅力」と語りました。同協議会の青木秀成会長は「土佐文旦は高知のソウルフード。爽やかな後口でおかわりしたくなる味。リピートして長く食べてほしい」と強調しました。

えいのう〜



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

キクイモ 生育旺盛な健康野菜

園芸研究家 ● 成松次郎



※めんは硬めに茹でてね!

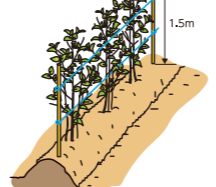
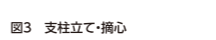
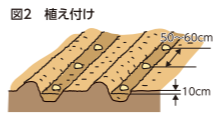
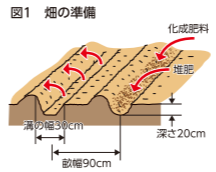
キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な気候に適し、生育期間は中間地では4〜10月で、10月ごろに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、シヨウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれている成分です。

「植え付け」種芋(塊茎)は重さ20g程度に切り分け、深さ10cm程度に、株間50〜60cm間隔で植え付けます(図2)。「管理」どんな土でもよく育ちますが、過湿を嫌うため、やや乾燥気味に管理します。塊茎から多くの芽が出るときは、芽かきをして、2、3本に整理します。「支柱立て・摘心」草丈が3mにも伸びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、15m程度の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒伏を防ぎます(図3)。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘心します。10月ごろからマワリに似た黄色の花が開花します(図4)。

収穫は、茎葉が枯れてきたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎はしなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫しましょう(図5)。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野生化してはびこるので、全て掘り上げます。

「品種」塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。「畑の準備」植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを施しよく耕します。1週間前に畝間90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

「病害虫の防除」強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半にはうどんこ病が発生することがあります。気にな



栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
中間地				▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地				▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

▲ 植え付け ▲ 生育 ■ 収穫

ためしてみよう!! イチオシ商品

エコープ 野菜と食べる中華めん

Aコープ・直販店で取扱中!
(店舗によっては取り扱っていない場合がございます。ご了承ください)

簡単! 塩焼きそば

<材料>1人分
・エコープ 野菜と食べる中華めん…1束 ・好みの野菜…100g
・豚バラ肉…60g ・中華だし…適量 ・油…大さじ1

<作り方>

- ① お好みの野菜と豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 中華めんを3分茹で冷水にさらし水気をよくきっておく。
- ③ 熱したフライパンに油をひき豚肉を炒める。肉に火が通ったら野菜を炒める。
- ④ ③にめんを入れ手早く混ぜ、塩キャベツの素をまんべんなく振りかける。
- ⑤ さらに炒め、野菜がしんなりしてきたらできあがり。

鳥獣被害対策専門員からのお知らせ

自主研修から学んだ イノシシの利活用について



鳥獣被害対策専門員 上地 和久

先日、県下の鳥獣被害対策専門員10名で九州へ自主研修に行つて参りました。中でも捕獲したイノシシを有効活用している、佐賀県武雄市の事例を紹介させていただきます。

武雄市はイノシシ課を設置するほどイノシシ被害が深刻であり、全国でもいち早くイノシシ対策に取り組んだ先進地です。市内に設けられた加工処理場は(株)武雄地域鳥獣加工処理センター「やまんくじら」といい、狩猟者と猟友会、行政が密接に連携した運営がなされています。

市は年間を通して捕獲を奨励し、狩猟者に報償金を支払うことになっており、市内で捕獲した全てのイノシシは一旦処理センターへ持ち込まれ、一律の処理手数料を支払い、報償金の手続きを行うことが原則となっています。そこで選別が行われ、ジビエに活用できるのは全体の1割程度であり、残りは特殊な機械で肥料の原料に処理しているとのこと。



(株)武雄地域鳥獣加工処理センター「やまんくじら」



肥料原料用に処理する設備

捕獲したイノシシを適切に処理することは公衆衛生や環境を考慮するうえで重要であり、ジビエや資源として活用する施設は必要と感じました。

春先にかけておこる 生育障害の紹介について



営農指導員 寺田 広貴

厳寒期を抜け、温かくなる季節の変わり目。ハウス栽培では一気に温度が高くなり環境の変化に伴い、様々な障害が発生しやすくなります。ハウス内でこれから発生しやすくなる症状を紹介いたします。

①果実への被害

ハウスでは急激に温度変化が起こりやすく、葉や果実に日光が当たり局所的に高温になることがあります。その際、特に果実への被害が発生しやすくなります。具体的にはトマトの裂果、ナス・きゅうり・ピーマン等の日焼け実などです。これらの症状は強い日射によって果実温度が急激に高まったり、果実に結露が発生することで助長します。特に曇雨天の後晴天になったときは、急激な温度上昇によって果実に結露が発生しやすく、被害が大きくなるので注意が必要です。

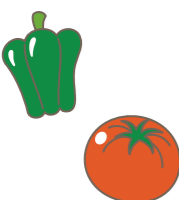
対策としては、曇雨天時は加温や循環扇を使用し蒸れるのを少なくし、早朝の場合は早めのかん水や通路散水で急激な湿度低下を予防しましょう。

②カルシウム不足

トマトやピーマンの下底部の変色(尻腐れ)、レタスのチップバーンとして症状が現れてくると、植物内での

③センチュウ被害

根に幼虫が寄生し、コブ症状を生じさせ、ひどいと葉の黄化、萎れて枯死に繋がります。施設栽培では冬季でも増殖に好条件のため発生しやすいですが、地温が高くなることでさらに繁殖が旺盛になり、密度が高まります。ナス科で被害が多い青枯れ病菌等も根の傷から侵入しますので、抑えるには密度を減らすことが重要です。発生が確認されたら、必ず作終わりの耕種的防除に取り組みましょう。



鳥獣被害についてのお問い合わせ

春野・土佐市地区
鳥獣被害対策専門員
上地 和久
携帯電話: 0903-89010673

ノメス地区
鳥獣被害対策専門員
真辺 忠志
電話: 0889-217823
(ノメス営農経済センター)



鳥獣被害対策専門員 真辺 忠志

★4月号にて「鳥獣被害対策専門員からのお知らせ」は終了することになりました。今までの購読ありがとうございました!

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

土佐文旦がとても美味しい時期ですね。富山の友達に毎年送って喜んでもらっています。「高知には美味しい物が沢山あっていいね」と言ってくれます。なんだか嬉しい今日この頃です。

(吾川支所管内・仁淀・Kさん74歳)

血糖も高いので医者からは果物もなんでも食べすぎはいけません。と言われて：でも大好きなのは我慢できません。なるべくひかえなくっちゃあとは思っているけど：幻のピーナツ揚げも美味しそう。ちょっと食べたいので、波介まで買いに行きます。ちょっとだけです。残りには孫に食べてもらう。

(伊野支所管内・Oさん73歳)

▼大雪の被害が心配でしたが、美味しい土佐文旦を出荷出来て「安心! 富山まで文旦を送ってくださいありがとうございます。ほめてもらえると嬉しいですね!」そして、文旦は食べ始めると、本当に手が止まらないですね。あんなに大きな柑橘なのに、1玉ペロリ! と食べられますもんね! お身体の具合や状態に合わせて、味わっていただければ嬉しいです♡

文旦は父が丁寧にむいてくれてみんなが食べるのが幸せでした。松田さんのムキムキのコツを見て、房ごとに分けて1時間置いておくときれいにむけるといふのを見て、むくことの楽しさも感じていきたい! と思いました。

(吾北支所管内・Tさん34歳)

文旦は美味しいんだけど、皮はぐのが大変。テレビで浜田知事が座っているテーブルの前に皮をカッパにでききれいに盛り付けてたけど、あれは誰が皮はいだんかなあと、思ってしまった。

(斗賀野支所管内・Iさん59歳)

皮を器にして食べてみたいですね。テレビできれいに、おいしそうにむいているのを見ると憧れます。おいしい文旦が当たりますように。

(伊野支所管内・Kさん64歳)

▼テレビに映ったきれいな文旦は、おそらくJA職員がむいたものです! 文旦産地のJA職員はたくさん文旦をむくので、上手になります! 数をこなして、コツを掴んでください。

ピーナツ揚げは、実家でよく食べた懐かしい味です。まだ子どもが小さかった頃、実家が集まってはみんなで食卓を囲みました。その時、必ずあったのがこのピーナツ揚げでした。

(土佐市支所管内・Oさん50歳)

土佐市波介の幻のピーナツ揚げは、私も昔食べたことがあり美味しかったことを思い出しました。今はもう私も歳がいき、歯が悪く昔のように食べられませんが、昔を思い出して懐かしくなりました。また食べてみたいです。

(土佐市支所管内・Oさん88歳)

こうぐりを楽しみに隅から隅までよく見ています。今は食べることにしか楽しみがないので、新しいメニューができて嬉しく、ピーナツが大好きなので、早速ピーナツ揚げをしてみます。

(斗賀野支所管内・Iさん79歳)

ピーナツとサツマイモ・ゴボウを入れて天ぷらにするピーナツ揚げ。美味しそうやってみたいと思います。

(土佐市支所管内・Iさん65歳)

ほんとうにピーナツ揚げ、売ってますか?

(土佐市支所管内・Nさん83歳)

▼波介地区のソウルフード? ピーナツ揚げの思い出を、おたよりに送ってくれた方がたくさんいらっしゃいました。材料も簡単なので、みなさまお試しください。さね。揚げたては本当にカリカリです! 固めのかりんとうを想像していただければと思います。自宅で作る際の目安にしてください! 波介直販所でのピーナツ揚げは、年2〜3回しか登場しない、本当に「幻」の商品です。次は10月頃になりますので、販売日を直販所へお問い合わせください。

寒暖の差があり、体調管理が難しくなりました。私と子ども3人は花粉症なので、ティッシュと鼻炎の薬、目薬が手放せません。雨上がりの風が強い時は、4人で「ハア…」とため息が出ます。スギ花粉が黄色になっているのを見て、嫌な時期がやってきたと思う今日この頃です。

(日高支所管内・Fさん40歳)

▼ついに花粉症の季節が到来ですね。薬を早めに飲み始めることが大切と聞きなってきました。コロナでのマスクは緩和方向になってきていますが、花粉症の方は、今が最もマスクが大切な時期になりますね。症状があまりひどくなりませぬように!

毎回、四季を通して活花を見られていつも感動しています。遠い日、子どもたちの結婚式にいただいた感謝のこもった花束や大切な人、近くには義父母の葬祭があります。その時の嬉しかった悲しかった、あの日を思い出させてくれます。今、庭に義母の好きだった福寿草が色鮮やかに咲いています。

(伊野支所管内・Kさん62歳)

▼花は思い出を彩りますね。嬉しい時も、悲しい時も、そっと寄り添ってくれます。福寿草は私にとっても思い出の花の一つです。まだ寒い時期に、半透明の黄色の花びらが太陽の光で輝く姿は、勇気ももらえます。また来年も咲きますように。

おたよりイラストコーナー



(斗賀野支所管内・Sさん・77歳)