

こうぐり



BUTA DON

豚井

個性が光る

四万十ポーク
どんぶり街道

肉質◎
うま味◎!

特集
I love
四万十ポーク

SHIMANTO PORK

広報担当者が届ける
こうぐりラム! #41



広報担当になり、1年が過ぎた。取材メモを書き留めたノートはもう3冊目。どのページを開いても取材を思い出せる。自分が何を取材したのかをノートと「こうぐり」は語ってくれる。高知県の人や自然、農畜産物の魅力を「こうぐり」に載せていける。そんなノートを作っていきたい。

「統括本部」 上野拓海



Instagram: kouguri_official
「こうぐり」Instagram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



土長地区
組合員課
森光 亜衣

暑さも厳しくなってきましたが、皆さんがお過ごしでしょうか？ 早場米の産地としても知られる南国市では、稲刈りが始まっています。県内で最も早く出回る極早生品種の「南国そたち」を皮切りに、「よさ恋美人」「コンヒカリ」と続きます。生産者の皆さんの努力のおかげで、今年もおいしいお米が食べられることに感謝！
今月号の特集企画「四万十ポークに「米豚」や「麦豚」「芋豚」といったブランドがあるのを知っていましたか？ 四万十町の自然の恵みを受けて愛情たっぷり育てられている豚肉は柔らかな肉質と良質な脂が特徴です。四万十ポークを味わえる県内のお店も紹介しているので、ぜひ足を運んでみてください。
梅雨が明けたら本格的な夏到来。暑さ対策をしっかりとって元気に過ごしましょう！



Facebook



とさのさと-JA高知県-



JAグループ高知



耕そう、大地と地域の暮らし。



香り高い 北川村のユズを 味わってもらいたい

輝け！新農人 **54**
安芸地区・北川支所
いまよし しょう
今吉祥さん (32)
[就農1年目/ユズ]

香りに感動した北川村のユズ

大学進学で高知県にきた、岡山県出身の今吉祥さん。学生時代、魚にかけて食べた高知県産のぼん酢の香りに感動し、ユズのとりこになりました。「初めて自分が育てたユズを果汁にして食べた時、圧倒的に香りがよく感動したので覚えていない。消費者の方に他の柑橘類にはない、香り高い北川村のユズをぜひ味わってもらいたい」と熱い想いを語ります。

大学卒業後は、北川村のユズ加工会社に就職。取引先だったユズ農家の田所正弥さんから「ユズの栽培をやってみかえ」と誘われ、就農を意識するようになりました。

県内でもトップクラスのユズ生産量を誇るものの、少子高齢化による担い手確保の課題がある北川村。ユズ農家を目指す「委託型地域おこし協力隊」の募集を知った今吉祥さんは、協力先農家が田所さんであることも後押しとなり、退職し地域おこし協力隊の2期生として新たな道を決意。3年間の協力隊制度でユズ農家に弟子入りしてノウハウを勉強し、昨年10月に独立しました。

栽培の苦勞と喜びを感じながら

現在、幼木64アールと成木40アールでユズを栽培。病害虫の防除や消毒、収穫作業など全ての作業を一人でこなしています。農繁期には、朝7時から夕方まで収穫を行い、深夜まで選別するという忙しい日々。体力面では自信がありませんが、「自分の身ひとつで全てをこなすのは大変。夏場の草刈りも苦勞しています」と、改めて農業の大変さを実感しています。

数年後にはほ場を20アールほど増やす予定で、毎日コツコツ自分のペースでケガや事故がないように気を付けてながら作業を行っている今吉祥さん。大変ながらも、「収穫時期に近づいた時にきれいなユズが実ると農業へのやりがいを感じ、苦勞が報われる」と喜びも見いだしています。

「ユズ農家になりたい方には北川村の地域おこし協力隊を紹介したい」。自身の経験から、これから農業を始めようと考えている人の指標となる農家を目指し、日々着実に歩みを進めています。

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



2023 7月号 もくじ

03 輝け！新農人 [安芸地区] 今吉祥さん

04 **特集1**

肉質◎ うま味◎！ I love♥ 四万十ポーク

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** 幡多地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 **特集2** 個性が光る豚丼！
四万十ポークどんぶり街道

20 *Living with Flower*
～花のある暮らし part2～ [草青む]

21 **うちんくの台所** 香美地区編

22 **コチットのイチオシ！**
ちゃまごdeロール [高西地区]「こっこらんど」

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける **こうぐりム！**

表紙紹介
四万十ポーク



四万十ポークは、四万十町で育てられるブランド豚です。澄んだ空気と清らかな水で飼育することでストレスが少なく、良質な脂と柔らかな肉質に仕上がります。ジューシーでほんのり甘く感じられる脂はサラリとして食べやすく、女性の方にもオススメ！甘辛い味付けでガッツリ料理やしゃぶしゃぶでさっぱりといろいろな料理で楽しめます。

生産者



窪川養豚協会の皆さん

左から
農事組合法人 平野協同畜産
有限会社 渡辺畜産
株式会社 山中畜産
農事組合法人 四国デュロックファーム

四万十ポークは、窪川養豚協会に所属する4農場が飼養、出荷しています。ベースとなる飼料は4社で共同購入しており、統一した飼料を使うことで全体の品質の平準化を図っています。さらに農場ごとにこだわった「米豚」「麦豚」「芋豚」があり、それぞれ味わいに特徴があります。各農場とも「高知県豚肉共進会」で農林水産大臣賞を受賞した経験もある実力派です。窪川養豚協会では四万十ポークのブランド力をさらに高め、広めていくことを目標に高品質な肉豚の生産に努めています。

こだわりが生む
確かな味と肉質

古 くらから畜産の盛んな四万十町。
現在、4戸の生産者が県内の飼

養頭数約2万5千頭のうち、半数以上に
当たる約1万6千頭の肉豚を飼養してい
ます(令和4年2月1日時点)。その生産者
で構成する窪川養豚協会が統一ブランドで出
荷する「四万十ポーク」は、四万十川流域の
澄んだ空気と清らかな水、ストレスの少ない
環境で丁寧に育てられ、柔らかな肉質と良質
な脂で人気を集めています。

検査機関での分析によると、コク、まろや
かさ、うま味成分が国産黒豚の平均に比べて
多いという結果に。また、脂肪融点や赤身脂
質量、噛み切る際の硬さの数値から口溶けが
良く柔らかい肉質であることがデータで裏付
けられ、自信を持って消費者の皆さまにお届
けしています。

四万十ポークには「米豚」「麦豚」「芋豚」
と3つのブランド豚があり特徴はさまざま。

豚は、種付け後およそ114日で出産し生後3週間で離乳。
一定の温度に保たれた離乳舎で約2カ月間過ごした後、
育成肥育舎でスクスクと育ちます。母豚は再び発情を待って
種付けというサイクルで年間およそ2産します。

柔らかい肉質と良質な脂、強い甘みが特徴のブランド豚
「四万十ポーク」。こだわりの飼養方法と認知拡大を進める
四万十ポークブランド推進協議会の取り組みを紹介します。



四万十
ポーク

肉質◎
うま味◎!

特集

I love

四万十ポーク



長く育てて
うま味や甘み
が際立つ
芋豚
IMOBUTA

【八千数】
農事組合法人
四国デュロックファーム



昭和48年、アメリカから導入されたデュロッ
ク種の繁殖に向けて十数戸の生産者が結成し
ました。現在は9人の従業員とともに家族で
経営し、550頭の母豚から年間約1万頭を出荷
しています。

食品工場から出る生芋の端切れや規格外の
芋ケンピなどの副産物を「エコフィード」と
して活用し、ベース飼料と水に混ぜて液体状
で給餌するリキッドフィーディングシステムを
導入し「芋豚」を飼養して
います。一般的な豚に比べ
て30日ほど長く肥育し、う
ま味や上品な脂の甘みが際
立っているのが特徴です。

次代にしっかり
受け継がれる養豚を目指したい

農事組合法人四国デュロックファーム
佐竹 宣昭さん

健康に育てています。ちょっ
と厚めに切って弱火で焼
くと柔らか
く仕上が
りおすす
めです。



柔らかい
うま味と
上品な甘み
麦豚
MUGIBUTA

【平野】
農事組合法人
平野協同畜産



昭和40年に設立し、現在は3戸の
生産者が共同で運営しています。480
頭の母豚から年間約1万1千頭を出
荷。試験を重ね、麦の割合を2割に
高めた独自の配合飼料で飼養した
「麦豚」は、肉の柔らかい甘みと
しつこさを感じさせない上品な脂の
甘みが特徴です。

令和元年には、
四国の養豚場で初
となる「農場HACCP認
証」を取得しました。勉強
会を定期的に開催するこ
とで、スタッフのスキル・知
識の向上だけでなく意識改
革にもつながっています。

生産における環境は日々
変化するため、同じ品質・
味を作り続けることに難し
さを感じていますが、味に
バラつきがないよう試行
錯誤の日々です。手間やコ
ストを惜しまず、お客さま
の信頼をこれからも大

手間やコストを惜しむことなく
信頼を大事にしたい

農事組合法人平野協同畜産
沖 祐次さん

※農場HACCPとは…畜産物の安全性を確保する手法の一つ。

事にしてい
きたいで
す。



買える！ ここで！ 販売店のご紹介

四万十ポーク



四万十精肉 HIRANOYA 麦豚

平野協同畜産が運営する農場直営の精肉店として今年3月にオープンした「麦豚」専門店です。冷凍の豚カツやベーコン、チャーシューなどお総菜もあり、発送もできます。

高岡郡四万十町茂串町 6-32
☎ 0880-22-3029
OPEN 9:00~18:00 / 月曜休
※オーダーカットは午後4時まで



みどり市 米豚 麦豚

新鮮な野菜や農畜産物、手づくり弁当などが揃うJAが運営する直販所。「米豚」「麦豚」を購入できます。

高岡郡四万十町榊山町 5-2
☎ 0880-22-1008
OPEN 8:00~17:00
1月1日~4日、3月31日休



デュロックファーム加工直売所 芋豚

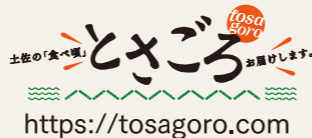
四国デュロックファーム直営の加工直売所では「芋豚」の精肉やオリジナルの加工品を販売しています。購入した商品を楽しむBBQスペースも併設。

高岡郡四万十町東大奈路 331-151
☎ 0880-22-4129
OPEN 11:00~18:00 / 水曜休



その他

JAグループ高知のネット通販サイト「とさごころ」で購入できます！



JAファーマーズマーケットとさのさと(高知市)でも「米豚」「芋豚」を販売しています。ぜひ足を運んでみてください！

米豚 KOMEBUTA



豚舎を3棟建設中です。7月に完成したら全ての豚を出荷。母豚を350頭まで増頭し新たなスタートを切る予定です。これまでの豚舎も活用しながら、環境問題と飼養衛生管理を改善し規模拡大を目指していきます。「米豚」本来の味わいをシンプルに楽しむならしゃぶしゃぶがおすすすめ。いろいろな料理に活用してください。

父と従業員合わせて7人で300頭の母豚から年間約6千頭を出荷しています。私たちの農場では、地域で生産された飼料用米にビタミンや微生物・枯草菌などを配合して給餌。健康に気遣った「米豚」は、脂にサクッとするような食感が生まれて薄く切っても味わい深く仕上がります。

豚舎を新設し規模拡大に向けて新たなスタートを切ります

有限会社 渡辺畜産 渡辺 隆造さん



〔志和〕
有限会社 渡辺畜産



今の課題は、人工授精の精度を向上させ、年間2.5産まで成績を上げられるよう何度も試して技術を磨くことです。四万十ポークのおいしさは食べてもらって初めて分かります。ぜひ一度食べてみてください。

祖父から受け継いだ経営を丁寧に

株式会社 山中畜産 山中 翔太さん



〔本堂〕
株式会社 山中畜産

認知度向上とブランドを守るという両輪をゴールに

平成27年、生産者団体である窪川養豚協会会員と行政、飼料会社、仕入業者、JAが連携し、四万十ポークブランド推進協議会が発足しました。同協議会の会長を務める平野協同畜産の沖祐次さん(4月取材時)は「飲食業界からは四万十ポークはおいしいと定評をいただくものの、県外での認知度はまだまだ高めていけると考えています」と話し、認知拡大に向けて取り組んでいます。

販促では、コンビニエンスストア大手のセブンイレブんとコラボしたおにぎり「四万十ポークの豚めし」の期間限定販売や、昨年はホームページやポスターなども制作しました。例年11月に開催する地元「台地祭り」では、生産者らが直接ブロック肉を販売してPR。また、今年も土佐の豊穰祭「米こめフェスタ」(11月5日開催)への出店が決まり、コロナ禍でできなかった販促活動を再開していく予定です。今後は、産地の維持とさらなる発展のため「四万十ポーク」の地域団体商標の取得を目指していきます。

「生産者ごとに味わいが異なるのが四万十ポークの特徴です。「米豚」「麦豚」「芋豚」を食べ比べて楽しんでみてください」と笑顔を見せる沖会長。若い生産者が切磋琢磨し、認知度向上とブランドを守るという両輪をゴールに取り組みを進めていきます。

※6月の同協議会総会で山中畜産の山中翔太さんが新会長に就任しました。



昨年制作したポスター。



期間限定で発売したセブンイレブんとコラボしたおにぎり「四万十ポークの豚めし」(現在は終売)。



恒例となった台地祭りへの出店。



広報誌「こうぐり」の モニター募集中!

准組合員の視点から「食と農」への取り組みに対して、ご意見・ご感想をお聞かせください。モニターになっていただいた方には、年4回のアンケートにお答えいただけます。モニターの方には、アンケート毎に県内のオススメ加工品をプレゼントします。

モニター資格 JA高知県の准組合員

募集人数 30名

募集期間 令和5年 7月1日～同年8月末まで

モニター任期 令和5年 9月～令和6年8月まで

申込方法 下のQRコードにアクセスし、イベント名の項目に「**モニター希望**」と記入のうえ、必要事項を記載し送信ください。



※応募が募集人数を上回る場合は抽選となります。
※モニター当選者には、郵送にて書類を送付いたします。



【お問い合わせ先】 統括本部 組織広報課
TEL : 088-894-5613

RKC高知放送

「ちやがまらんの突撃! 高知のあぐりマルシェ」好評放送中!

高知密着のYouTuber「ちやがまらん」が県内の直販所を訪れ、イチオシ商品や地域ゆかりの農畜産物をご紹介。農業体験や生産者との交流も必見です! ぜひご覧ください!

【放送期間】 令和5年4月～令和5年9月

【放送日時】 毎月最終月曜日

午後3時50分～4時50分の「こうちeye」内



過去放送分はJAグループ高知のYouTubeチャンネルからご覧いただけます。

自慢の野菜を
出荷しませんか?

果菜類を出荷できる方大歓迎!

春の里 新規部員募集

高知市春野町にある直販所「春の里」への出荷者を新規募集しています。JA高知県の組合員の方は、町外からも出荷できます。入部を希望される方は、下記までお問い合わせください。

出荷資格 JA高知県の組合員

お問い合わせ先 春野営農経済センター 購買課

TEL 088-828-6111 (担当: 中村・小松)

2023
JULY

JA高知県



トップニュース

農業現場の課題伝える 県選出国會議員に要請

JAグループ高知は5月11日、東京都千代田区で県選出与党議員と政策懇談会を開きました。農業の再生産に配慮した適正な価格形成の実現や、国民理解の醸成等基本法の見直しと、肥料価格の高騰時に農業経営への影響緩和を図る仕組みの構築など、令和5年度の食料・農業・地域政策の推進に向けたJAグループの政策10項目を提案しました。

衆院の中谷元議員ら県選出国會議員などとJAグループ高知の常勤役員、県青壮年連盟役員が出席。JA高知中央会の久岡隆会長が代表し、政策提案のポイントを説明しました。JA高知県の秦泉寺雅一組合長は「JAでは集出荷場の再編など経営努力を行っているが、限界がある。補助事業等の整備を望んでいる」と、経営安定に向けた対策を求めました。

また、県青壮年連盟副委員長で農政会議委員の村田紘盟さんと川村昇平さんが「重油代、電気代、肥料代の値上がりで収益が圧迫され苦勞している」「若手農家が農地を受け入れているが限界がある」と、農業現場の課題を直接伝えました。

中谷元議員は「農家が安心して生産できる、もうかる農業の仕組みを作り、高知県経済の循環を図る」と述べました。



ガス衣類乾燥機 乾太くん



家事の
時短に!

9月末までの申込で、特別価格にてご提供!
さらに、家庭で役立つ
リンナイオリジナルグッズをプレゼント!

—— Rinnai「乾太くん」(消費税込) ——
8kgタイプ 期間限定価格
定価 193,490円 → **127,600円**
9kgタイプ
定価 241,340円 → **160,600円**

※別途工事費、部材費(専用台、排湿管セット)が必要です。
※リース契約で月々払いも可能です。

洗濯物が1時間で乾く。電気式の約1/3!

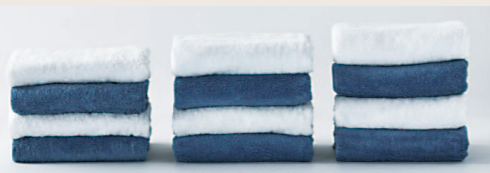
乾燥時間比較(洗濯物=6kgの場合)

乾太くん 6kg 約60分 | 5kg 約52分 / 9kg 約90分

電気ヒートポンプ式
全自動洗濯乾燥機 約185分

電気ヒーター式
全自動洗濯乾燥機 約312分

太陽よりも、ふんわり仕上がる。



天日干し 全自動洗濯乾燥機(ヒーター式) 乾太くん

アイロンも、
時短できる。



すぐ乾くから、低コスト。

1回の乾燥コストは、6kgで **83円!**

※リンナイ調べ

「乾太くん」
体験談はこちら



【お問い合わせ先】
(株)JAエナジー-こうち各販売所
またはホームエネルギー課まで
(088-802-8050)



JA高知県

2023
夏

まっことええ 貯金祭

お取扱期間
令和5年
7/3月
8/31(木)

● **スーパー定期貯金**
● **大口定期貯金**
受入金額10万円以上
※大口定期貯金でのお預入れは窓口のみとなります。

適用金利

**3年
もの
年0.10%**
(税引き後0.079%)

定期積金 給付契約額12万円以上
預入期間1年以上の定期・目録式
毎回掛込金額1万円以上
適用金利 年0.02% 税引き後0.015%

お預入れ条件 10万円以上の新規預入・または満期継続時の増額書替

■お預入れ・ご契約の対象となる方は(1)定期貯金:個人の方に限定させていただきます。(2)定期積金:個人の方に限定させていただきます。■「2023夏まっことええ貯金祭」の対象となる定期貯金・定期積金は原則として中途解約はできません。やむをえず満期前に解約する場合は、経過期間に応じた所定の利率が適用されます。■「2023夏まっことええ貯金祭」の金利の適用は、初回満期日までとなります。■定期貯金の自動継続後は、満期日におけるスーパー定期または大口定期の店頭表示金利が適用されます。■定期積金の満期日以降の利息は、解約日における所定の普通貯金利率により計算します。■金融情勢の変化により、金利を変更させていただく場合があります。■定期積金の払込みが遅延した場合は、満期日を遅延期間に相当する期間繰り延べます。または契約時の利回りによる延滞利息をいただきます。■定期積金にはマル優の取り扱いがありません。■2037年12月31日までの間にお受取りになる利息には「復興特別所得税」が課税され、20.315%(国税15.315%・地方税5%)の税率となります。■定期貯金のマル優扱いは、非課税となります。■定期貯金および定期積金は、貯金保険の対象です。当JAにお預入れの貯金について、1貯金者あたり元本合計1,000万円までとその利息が保護されます。■本書の定め他は、別に定める各商品概要説明書によるものとします。商品概要説明書は、店頭にご用意しております。



畑で育てよう! 野菜づくりの学び舎 ～「女性大学はた小町」あぐりコース～

今年度、第11期生を迎えた「女性大学はた小町」。
女子力アップや自身の魅力・趣味を発見できる「すてっぷあっぷコース」と、
畑がない方でもJAが用意した畑で営農指導員の指導を受けながら
野菜を作ることができる「あぐりコース」の2つのコースで開催しています。



昨年の収穫物。



収穫した野菜の用途は
自由で、友人にあげたり、
手続きをすればJAグリーン
四万十店に出荷することも
できます。



営農指導員の話を中心に聞く受講生

4月26日に開校式を行った「あぐりコース」では1年間、四万十市内にある畑で、畝作り、苗の植え付けから収穫、作が終わった畑の片付けまで、野菜づくりの一連の流れを学習。営農指導員による「土作り」や「病害虫について」などの座学があり、受講者は自由に質問し、基礎知識を学ぶことができます。

開校式後、各々が自分で選んだ10本の苗を植え付けました。年4回の講義に加え月に2回「営農指導日」を設け、指導員が畑で指導します。指導を受けた受講生は、水やりや草引きなど畑の管理も行います。

受講生は、栽培の経験値がさまざま。お互いに畑の状態を気にかけて、初心者には助言や手助けをしたり、自然と交流が深まっています。毎年わいわいにぎやかに行われるサツマイモの植え付けと収穫も好評です。

水やりや草引きなど大変なこともあります。それ以上に野菜の成長を感じられる「あぐりコース」。収穫後にその野菜を使って料理をしていただくのが、今から楽しみです。



焼肉 峰の上
峰井

みそ汁付き 750円(並)、900円(大)



コンセプトは「焼肉屋の作る豚丼!」

味覚 四万十でガッツリ!

肉の量はどんぶり街道ナンバーワン!



みそ汁付き 1,500円

肩ロースをロースターで焼き上げ、四万十ポークが持つ柔らかさを最大限まで維持。焼肉のたれベースの甘だれと、うま味が凝縮された肉汁も余すことなくかけた焼肉屋にしか出せない豚丼です。トッピングの紅ショウガと、みじん切りにしたタマネギと一緒に食べると、甘めの肉の味が引き締まります。

焼肉 峰の上
四万十町峰ノ上17番地
☎ 0880-22-1514
OPEN 11:00~14:00(并提供時間)
水、木曜休

四万十ポーク
どんぶり街道

~わが町の自慢の食をPRしよう!~

丼に山盛りの豚肉が迫力満点! 1人前に米豚約400gを使用した、どんぶり街道が誇るナンバーワン大盛り丼です。味の決め手は醤油ベースの甘辛だれで、仕上げに振りかけられた山椒がその甘辛さをさらに引き立てます。

味覚
四万十町茂串町6-30 / ☎ 0880-22-0448
OPEN 8:30~19:30 / 水曜休

BUTA DON
豚丼!

個性が光る

四万十ポーク
どんぶり街道

四万十町では地元のブランド豚「四万十ポーク」の魅力を知ってもらおうと、「四万十ポークどんぶり街道」と銘打った、町内一丸となった取り組みが行われています。町内各地の飲食店13店舗が創意工夫を凝らしたオリジナルの豚丼を提供し、四万十町の食の魅力を発信しています!



四万十ポークどんぶり街道事務局
四万十町商工会 経営支援員
中平 浩太さん

平 成24年に高知自動車道が四万十町まで延伸したタイミングで、自分たちの町の自慢の食をPRしよう!と、町内の飲食店と協力して「四万十ポークどんぶり街道」の取り組みが始まりました。

「四万十ポーク」と地元産の米を使用し、その他の食材も出来る限り地元の食材を取り入れることをコンセプトにした丼は、バリエーション豊か。調理方法で異なるおいしさを味わえるため、全ての店舗を巡っても飽きることなくひとつひとつを堪能できると好評です。最近では各店舗でもこの丼メニューが定番化し、戻りつつある観光客や外国人客、お遍路さんなど多くの方に四万十ポークのうま味や柔らかさを味わってもらえると思います。

絶品ばかりのこのどんぶり街道をきっかけに、美しい自然や特産品も多く魅力の詰まった四万十町ごと堪能してみてください。

今回は6店舗をご紹介しましたが、その他の店舗は、四万十町商工会作成のホームページよりご覧いただけます。



※表示価格は、全て税込みです。店舗によって営業時間と豚丼の提供時間が異なります。今後価格変動の可能性もありますので各店舗へお問い合わせください。

四万十町産の野菜を使用したサラダ仕立て



スープ、温泉卵、副菜2品、
コーヒー付き 1,330円

洋食堂ケルン
とんテキ丼

自家製香味ソースをたっぷりと使用し、豚肉と野菜のバランスが絶妙なサラダ仕立てのステーキ丼。米豚の背ロースをたっぷりのバターで焼いた後、仕上げにオーブンの予熱で火を通すことで、柔らかくふりっとした弾力に! 季節の野菜と一緒に楽しむことで、しつこくなくあっさりとした肉の甘みを最後まで味わえます。

洋食堂ケルン
四万十町平串347-2 / ☎ 0880-22-9811
OPEN 8:00~17:00 / 月曜休

四万十町の名産品がてんこ盛り!

ゆういんぐ四万十
四万十ポークの
三種丼

みそ汁付き 1,000円



地域伝統の薑味噌を使った風味豊かな甘みそだれ

道の駅めぐり窪川
窪川米豚丼

全国丼グランプリ
4年連続金賞受賞



みそ汁付き
1,080円

ひのひかりと十和錦をブレンドした仁井田米に1枚50gの米豚ロース肉が3枚ものった、ごちそう丼。地元で古くから愛される神西味噌ベースのたれに漬け込み、香ばしく焼き上げています。神西味噌の甘だれが絡んだ豚肉と、豚肉の脂と肉汁が染み込んだ米が楽しめる、これぞ四万十町の味!

道の駅めぐり窪川
四万十町平串284-1 / ☎ 0880-22-8848
OPEN 8:00~16:00(月~木) 8:00~19:00(金土日祝)
奇数月第3水曜・3月末日休



喫茶 清流
みそカツ丼

日替わりの小鉢・みそ汁付き 950円

サクサクに揚げた肉厚の米豚のトンカツ。みそだれはうま味強い手づくりの薑味噌に、ショウガやみりん、砂糖などを加えて、ほんのり甘くまろやかに仕上げています。トッピングにはみそと相性の良いユズの皮とネギ、そして目玉焼きをのせて完成!

喫茶 清流
四万十町十川145-3
四万十町十和地域振興局1F
☎ 0880-28-5023
OPEN 8:00~18:00 / 日曜休

女性部レシピ うちんくの台所

香美地区 編



レシピは、HPからご覧いただけます。
ご活用ください!



シイタケ丼は、牛肉を増やせば「牛丼」に、
鶏肉に変えれば「親子丼」、
かまぼこに変えれば「木葉どんぶり」になりますよ♪

JA高知県女性部土佐香美地区 香北支部
◎山崎 恭子さん
◎小松 利子支部長

【材料・4人分】

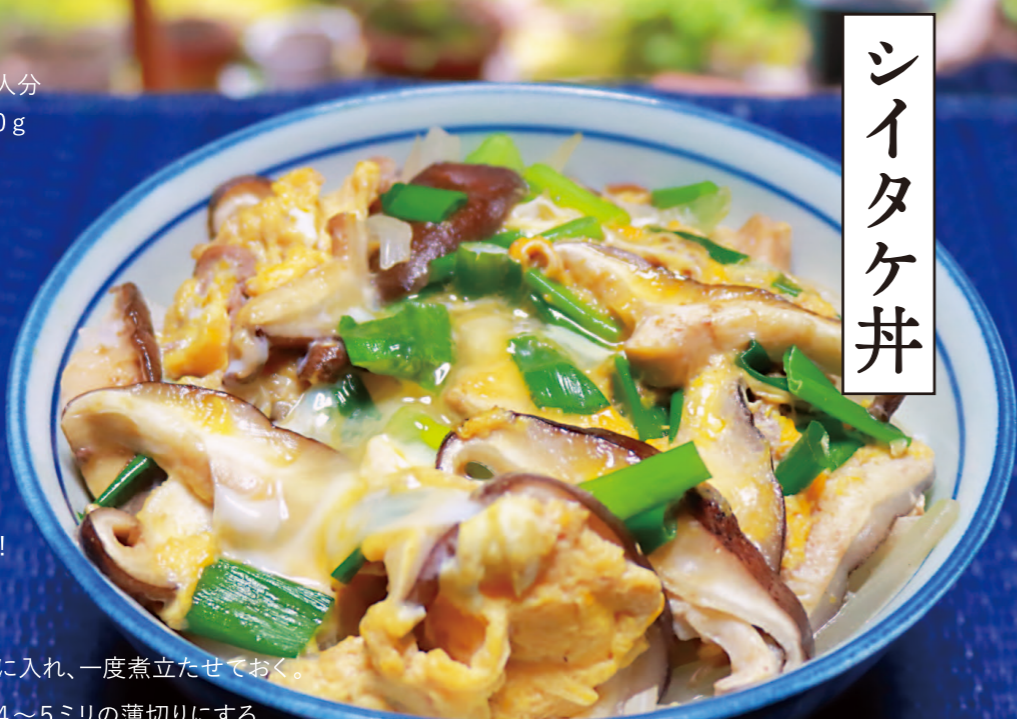
ごはん……………どんぶり4人分
生シイタケ……100g～150g
タマネギ………1/2個
牛薄切り肉……80g
やっこねぎ……3～4本
卵……………4個

(つゆ)

だし汁……………300ml
しょうゆ………70ml
みりん……………70ml
砂糖……………大さじ2
※つゆは「めんつゆ」でもOK!

【作り方】

- ① つゆは分量の調味料を鍋に入れ、一度煮立たせておく。
- ② シイタケは石づきを除き、4～5ミリの薄切りにする。
タマネギも薄切りにし、牛肉とやっこねぎは2～3cmに切る。
- ③ 浅鍋につゆとシイタケ・タマネギ・牛肉を入れ火にかけて沸騰したら火を弱めて、アクを除き2～3分煮る。
- ④ やっこねぎを散らして溶き卵を回しかけふたをして半熱程度に火を通す。丼にご飯を盛り、のせる。



シイタケ丼

【材料・4枚分】

ニラ……………1束
タマネギ………1/2個
ニンジン………30g
干しエビ………15g
ごま油……………適量

※ 干しエビの代わりに豚肉や生イカ・角天・さきいかを入れるなどアレンジできます。

ニラの もちもちチヂミ



【作り方】

- ① ニラは2～3cmの長さに切り、タマネギは薄切りにし、ニンジンは2～3cmの長さで千切りにする。干しエビはぬるま湯で戻す。
- ② ①を合わせ、①を入れよく混ぜ合わせる。
- ③ ホットプレートにごま油をひき200℃に熱し、②を4等分にし、流し入れ薄く広げる。焼き色がついたらひっくり返してふたをし、数分蒸らしながら焼いた後、ふたを取り表裏をカリッと焼く。
- ④ ②を混ぜ合わせ、食べる直前にかける。

たれに
刻んだニラや
すりごま・キムチ・
ジャムなど加える
のもオススメ!



◎(生地)

◎(たれ)

小麦粉………120g
片栗粉………60g
鶏がらスープの素……小さじ1
水……………1カップ

しょうゆ………大さじ2
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
ラー油……………少々



Living with Flower vol.28
～花のある暮らし part2～

高知県産のアジサイやガーベラ、シャクヤクやスカビオサを使用した花束(写真は5,000円)

似合う花瓶も
一緒にプレゼントすると、
花も生きて
魅力がより伝わります。

カ ラフルな生花が店頭に並び、ウエディングなどの依頼も多い「草青む」。以前はドライフラワーの制作や県外出店など、店舗を持たないスタイルでしたが、もつと生花を取り扱いたいという想いから4年前に店舗兼アトリエを構えました。「旬の花やその時気になる花を選んで仕入れてるので、1本でも花を飾って楽しんでもらえたら嬉しいですね。最近SNSを通してカラフルな花屋というイメージを持つてくださる方も多く、明るく楽しくなるような花も選んでいます」と話すのは店主の西森友美さん。珍しい配色が鮮やかなカーネーションやシンビジウムが西森さんによるポップなアレンジで、より魅力的に目を引きまします。

会話からお客様の好みを察知して、花を束ねていくという西森さん。「選ぶ花にあわせて花瓶をセットでプレゼントするのもオススメです。花瓶とマッチすると、その花がさらに生きますね。選ぶ際は、生けるまでのイメージも膨らましながら選ぶのも、また違った楽しみがあるかもしれません。



草青む
高知市秦南町1-5-58 1F東
Tel. 088-821-6584
営業時間・定休日 不定のためInstagram内でお知らせ



今回の花束は、数日後には濃いピンク色のシャクヤクが大きく花開き、初めの頃とはまた違った華やかな雰囲気生まれていました。



染料を吸収させて黄色から緑に色付いたシンビジウム。



花を生かす花瓶もさまざま。並んだときの可愛い明るい感じを意識して選んだ花々。



kusaommu

presented by **tosagoro**

土佐の「食べ頃」**とさごろ** お届けします。

からの贈り物

「とさごろ」はJAグループ高知が運営するネット通販サイトです。



四万十ポーク
しゃぶしゃぶセット
【冷凍】750g

※写真はイメージです。

お中元企画
クイズ正解者の中から
抽選で計**40**名様
応募締切は 令和5年**8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

1	7	10		17	20
		A			
2				15	D
3			13		
	8	11		18	
4		12		19	21
5	9			16	
	C				
6			14		
			B		

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。

ゲ	シ	ホ	ウ	ヨ	ミ
ス	ン	ブ	オ	カ	ズ
ト	チ	ナ	ツ	ギ	
	ク	レ	マ	チ	ス
ナ	シ	コ	パ	イ	
ミ	レ	イ	ン		
ダ	イ	ブ	ツ	ス	シ

6月号の答え[ミズスマシ]

➡ **ヨコのカギ**

- ① 七夕伝説のヒロイン
- ② 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- ③ 手のひらや足の裏の反対側
- ⑤ 蚊取り線香から立ち上るもの
- ⑥ ____を聞いて十を知る
- ⑧ ルーペともいいます
- ⑫ 兄弟姉妹の息子のこと
- ⑬ チョウが花を巡って吸うもの
- ⑭ テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- ⑮ ____タオル、____ソープ、ゴッド ____
- ⑯ 一時的に建てるもののこと。____住宅
- ⑰ アブラ、クマ、ミンミンといえば
- ⑲ 地球の衛星です

⬇ **タテのカギ**

- ① 河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と____と女』
- ④ 長針、短針、秒針が付いているもの
- ⑦ 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- ⑨ 騎手が騎乗時に持つもの
- ⑩ 手首と肩の間にある関節
- ⑪ 本に挟みます
- ⑬ まだ夜が明けきらない頃のこと
- ⑮ 種から芽が出ること
- ⑯ 虫よけのために寝床の周りにつるします
- ⑰ 定規を当てて引くことも
- ⑱ 高校球児たちが地方大会で____を繰り返しています
- ⑳ トップ・____・ボトム
- ㉑ 駅の券売機で買います

コチットの
イチオシ! vol.28



卯たつぱり
絶品スイーツ!



【高西地区】「こっくらんど」
ちやま「de」ロール

1,620円

四万十町にある卵とスイーツの専門店「こっくらんど」
にやってきたコチ！ ここは、株式会社ぶらうんが運営
する養鶏場直営店なんだ。透明で美しい弾力のある卵白
と盛り上がった旨みのある卵黄が特徴の「コロンブスの
茶卵」を全てのスイーツに使用。その他にも県産の米粉
を使うなど、スイーツの原材料は地元産、国内産にこだ
わっているんだって。

今回は、一番人気の「ちやまdeロール」を紹介するよ。
ロールケーキ生地は、卵感があってフワフワ！ 中のク
リームはあっさりとしているから、男女問
わず幅広い世代から人気のある商品なんだ。
ロールケーキは計3種類あって、土佐ほう
じ茶を使用した「ほうじ茶ロール」と、コ
コア生地にコーヒークリームがマッチした
「ちよっこロール」もオススメ！

他にも、外はサクッと中はモチツとした
濃厚なクリームが特徴のクッキーシュー
「ちやまごでしゅ」や、卵黄が主役の濃厚な
「ちやらんぷりん」、卵白が主役の「こっこ
ぷりん」など、人気のスイーツがたくさん
あるコチ！ 県内だけでなく、県外から訪
れるお客さんも多いんだって♪ 四万十町
に来たら、「こっくらんど」の美味しいスイ
ーツで心もお腹も満たされてね♡



こっこぷりん ちやらんぷりん 321円
ちやまごでしゅ 312円



こっくらんど
高岡郡四万十町東大奈路331-144
TEL 0880-22-3488
営業時間 10:00～18:00
定休日 水曜日



フジグラン野市店にも2号店がオープンしているよ♪