

8月 2023月号

こうぐり

土佐の高知の
あぐりのチカラ
JA高知県



家族のくらしに
安全・安心品質を

エーコープ マーク品

特集

第5期通常総代会

「あるべき姿の実現」 に向けて

KOUGURI-vol.56

広報担当者が届ける
こうぐり! #42



仁淀川の夏の風物詩と言えば、鮎の友釣り
越知町黒瀬にある釣り場には
毎年県内外から沢山の釣り人が訪れる

「やっぱり、鮎釣りは楽しいね!」

釣り人たちは生き生きとした表情で
インタビュに答えてくれた

鮎は英語でスウィートフィッシュ

川によって味が異なる

高知で鮎を始めて食べた外国人旅行者が
英語名の由来を納得するほど
甘くおいしい

鮎寿司、鮎飯、鮎の塩焼き

鮎の友釣りを通して会話が広がり
人とのつながりも広がった

「仁淀川地区」 川崎由希



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



香美地区
企画組員課
田村 沙良

香美地区の広報担当になり、1年が経ちました。季節が次々へと変わる中、周りの皆さんに助けてもらい、本当に人に恵まれて仕事が出来ているなと感じるあつという間の1年でした。文章と写真で伝える大変さもありますが、大切な日々を感じています。楽しいと思ってもらえる「こうぐり」を、これからも地域の皆さまに届けていきます!

今月号の特集2でエーコープマーク品が掲載されています。皆さん愛用品がありますか? 私には、こめ油やゼリーの素などお気に入りが入りがたくさんあります。その中でも家族も「これじゃないといかん」と言うのが瓶入りのトマトケチャップ! 初めてエーコープマーク品を目にした方も、知っていたけど買う機会がなかった方も、ぜひ安全・安心のエーコープマーク品を手にとってください。

こうぐり 2023 8月号 令和5年8月10日発行(毎月発行)

発行: JA 高知県 〒781-8125 高知県高知市五台山5015番地1
印刷: (株)中央印刷 / デザイン: TETORA design

広報誌に関するお問い合わせ先: TEL 088-894-5613(組織広報課)



Facebook



とさのさと-JA高知県一



JAグループ高知



耕そう、大地と地域の未来。



輝け！新農人 55
仁淀川地区
とくひろ とういちろう
徳弘 跳一郎さん (36)
[就農1年目・イチゴ11アール]

農業に憧れイチゴ農家へ 周りに助けられています

農業に魅せられ転身

「農業に魅力を感じ、20代の頃からいつかは就農したいという想いが強くなった」と話すのは、今年3月に就農したばかりの土佐市宇佐出身の徳弘跳一郎さん。以前は航空自衛官として13年間勤務していました。任務にあたる中、「もっと人に携われる仕事は何だろう？」と迷ったとき、第一次産業、特に農業が思い浮かんだそうです。自衛隊を退職し、「農業をするなら地元の高知で」とイチゴの産地、佐川町で就農することを決意しました。

3カ月間の県立農業担い手育成センターでの研修を経て、佐川支所苺部会長の下で2年に渡りイチゴの栽培方法を学びました。現在は部会に所属し、借りたほ場で330本の「ゆめのか」の苗を育て増やしています。

成功も失敗も自分次第

今年初めて収穫を経験する徳弘さん。「1人で管理を行っているので、無駄を省いて効率化できるところを見つけることが大事。収穫が始まるともっと課題が見えてくると思う」と話します。

使用している育苗ハウスは、元苺

イチゴへはせる想い

部会員より「自分で解体するなら」と譲り受け、自ら軽トラックで何往復もして再建しました。「本当に周りに助けてもらっている」と徳弘さんは笑顔を見せます。

「自分で全て決めて行動する農業に憧れていた。何をやるにしても自分で考え、自分で決断し実行する。その結果、成功しても失敗しても責任を取るの自分です。仕事の大変さよりも、楽しさが勝っています」とやりがいを感じています。

「長女(中3)と長男(中1)には、希望する進路へ進ませてあげたいというのが親としての想い。そのためには、農家として生活できる安定した収入を得るのが第一段階。それがクリアできたらその先が見えてくると思う。1〜2年間は1人で頑張っ、それから一緒に作業できる人も増やしたい」と目標を語ります。

「きっと、実がなった時に一番喜びを感じると思う。その喜びを想像して、栽培管理やほ場の手入れに一層力を入れています。実りの時を想像し、想いをはせる徳弘さんのイチゴ農家としての道はまだ始まったばかりです。」

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



2023 8月号 もくじ

03 輝け！新農人 [仁淀川地区] 徳弘 跳一郎さん

04 特集1 第5期通常総代会

「あるべき姿の実現」 に向けて

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 ㄨㄨㄨㄨㄨ 高西地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 特集2 家族のくらしに安全・安心品質を
エコープマーク品

20 Living with Flower
～花のある暮らし part2～ [ohana moana]

21 うちんくの台所 土長地区編

22 コチットのイチオシ！
お弁当【香美地区】「和ダイニング」

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける こうぐらム！

表紙紹介
オクラ



露地を中心に、ハウス栽培も含め4月～10月にかけて出荷しています。シャキシャキとした歯触りと粘り気が特長です。さっと湯がいて定番のおひたしや、みそ汁、バター焼きのほか、納豆やとろろと合わせたネバネバ料理もオススメです。



生産者
[幡多地区・宿毛支所]
宿毛支所オクラ部会

くほ ぜんざぶろう
久保 善三郎さん (89)

宿毛支所オクラ部会では、ハウスと露地合わせて86戸が栽培しており、昨年度は約190tを出荷しました。この地域の収穫は6月初旬から。オクラは成長が早く、収穫が1日遅れるとサイズオーバーで規格外になることもあるため、10月末まで休むことなく毎日作業が続きます。今年は、6月の低温や日照不足の影響でさやの成長が鈍かったものの、施肥管理や気温が戻ったことで成長が促され、例年以上の出荷を目指しています。

8アールのほ場を管理する久保さん。「我が家では、豚バラで巻いたオクラをフライパンで焼いて、焼き肉のたれで食べます。オススメです」と教えてくれました。

「あるべき姿の実現」に向けて

J A 高知県は6月28日、高知市の春野総合運動公園体育館で「第5期通常総代会」を開催しました。総代581人のうち、566人（本人出席192人、書面出席370人、委任状出席4人）が出席。令和4年度の事業報告および剰余金処分案の承認、令和5年度の事業計画の設定など全6議案が審議され、全て原案通り可決されました。

一刻も早い組合員の皆さまからの信頼回復を

開会にあたり秦泉寺組合長は「新型コロナウイルスの影響を受けた農畜産物の需要や価格を回復させるため、JAの役割をしっかりと果たしていく」と述べました。また、「不祥事再発防止策に基づく各種取り組みを実践し、一刻も早い組合員の皆さまからの信頼回復とJAバンクのレベル指定解除に向けて、今後も精進する。そして本来、組合としてあるべき姿の実現に向け、コンプライアンス体制・経営基盤の強化を図り経営の安定に引き続き努めていく」と挨拶しました。総代会成立を報告後、議長に谷岡泰男さん（安芸地区）が選出され議事に入りました。提出された6議案は審議の結果、全てが原案通り可決されました。

提出議案

- | | |
|-------|---|
| 第1号議案 | 第5期（令和4年度）事業報告および事業報告の附属明細書並びに剰余金処分案の承認 |
| 第2号議案 | 第6期（令和5年度）事業計画の設定 |
| 第3号議案 | 理事報酬 |
| 第4号議案 | 監事報酬 |
| 第5号議案 | 定款の一部変更 |
| 第6号議案 | J A 高知県県集出荷場再編構想の一部見直し |



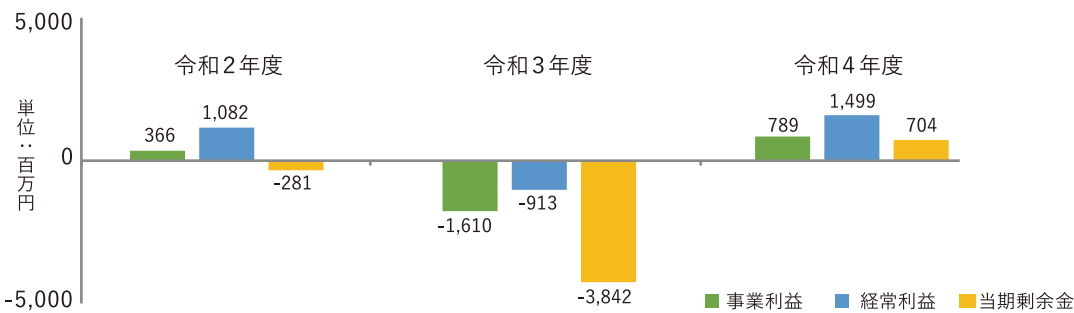
令和4年度の事業報告

令和4年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が依然として続く中、日米金利差拡大による歴史的な円安進行や長期化するマイナス金利政策に加え、ロシアによるウクライナ侵攻を背景に、エネルギー資源や食料品などのインフレが拡大・加速する1年となりました。

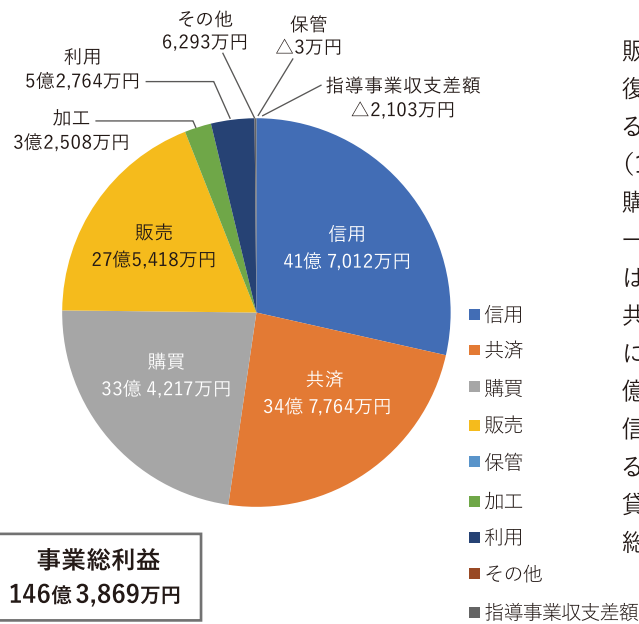
収支状況については、事業総利益は146億3,869万円で、事業管理費の138億4,995万円を控除した事業利益は7億8,875万円、経常利益は14億9,908万円、当期剰余金は7億366万円となりました。

こうした中、当組合の財務状況については、系統機関に対する預け金の減少に伴うリスク量の減少などにより、自己資本比率は15.09%（前年度比0.16ポイント増）となりました。

【事業利益・経常利益・当期剰余金】



【事業総利益 内訳】



販売事業では、コロナ禍における需要低迷からの回復に伴い、販売品販売・取扱高ともに前年度を上回る結果となり、販売事業総利益は27億5,418万円（103.03%）となりました。

購買事業では、物価上昇により供給高が伸び悩んだ一方、貸倒引当金の戻入によって、購買事業総利益は33億4,217万円（107.09%）となりました。

共済事業では、満期到来による契約件数の減少などにより共済付加収入が減少し、共済事業総利益は34億7,764万円（90.67%）となりました。

信用事業では、マイナス金利や貯金の流出などによる資金運用収益への影響が一定程度あったものの、貸出金の伸長や貸倒引当金の戻入により、信用事業総利益は41億7,012万円（132.96%）となりました。

※（）内は前年度対比

【各事業の計画対比】

単位：百万円			
	計画	令和4年度実績	計画増減
事業総利益	14,283	14,639	356
信用事業総利益	3,807	4,170	363
共済事業〃	3,408	3,478	70
購買事業〃	3,454	3,342	▲112
販売事業〃	2,851	2,754	▲97
指導事業〃	▲51	▲21	30
その他事業〃※	813	916	103
事業管理費	14,253	13,850	▲403
事業利益	30	789	759

※保管・加工・利用・その他事業総利益を合計

Q1. 3か年計画に基づき、令和3年度に支所・出張所を72から58に統廃合しましたが、経営への効果はありましたか。

A. 令和4年度は黒字でしたが、支所統廃合を行った令和3年度は、事業利益段階で16億円のマイナスと影響がまだ反映された数字になっていません。令和3年度の決算状況および令和4年度の事業計画を立てる段階において、当初の3か年計画との乖離や早期警戒制度への対応、外部環境の変化が激しい状況もあり、令和5年度に支所・出張所を49に再編する案をご提示させていただきました。経営改善において、その一つの方法が店舗再編ということであり、総合事業における各事業の中で持続可能な収益性や健全なJA経営を目指して取り組んでいるところです。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

Q2. JA高知県がスタートして以来、正・准ともに組合員数が減少しています。この状況についてどのように分析しているのでしょうか。

A. 組合員の減少については、JAとしても大変危惧しています。不祥事の続発と、経営・収支が安定していないことによって組合員の皆さまの信頼を損ね、結果として組合員数減少という流れになっていると理解しています。不祥事再発防止策を徹底し、不祥事ゼロへの取り組み、経営改善により収支均衡以上にした上で、皆さまの負託に応えられる事業を早期に展開します。そして、JAを利用していただけるよう努めていきます。

Q3. 耕作放棄地の増大、後継者不足は、農家個人の力ではどうすることもできません。今ある農地を生かせるよう、JAで耕作放棄地を集積し、機械も共同で利用できるような法人化の取り組みを始めていただけないでしょうか。

A. 農業従事者の減少、耕作放棄地の増大については、各地でさまざまな取り組みを行っています。行政、農業委員会と一緒に、地区を超えて、集落営農あるいは法人化に向けて取り組まなければならない問題と捉え、農政課題としても国または県に要望していきます。国が主導する「人・農地プラン」にも参加し、計画策定に取り組んでいます。

Q4. 物価上昇、生産資材の値上げが止まらない状況ですが、農産物の価格は上がらず、生産者は大変な思いをしています。農産物の価格が上がらないのはなぜですか。

A. 現在、組合長を筆頭に、JA グループとして直接卸売市場へ出向いて販売協力を要請しています。具体的に成果が出にくいところもありますが、適切な価格を確保できるよう県などへも要請する一方、県外事務所を通じて消費地に出向き販促活動も行っています。消費者の方々に、生産経費に見合った販売価格についてご理解いただくことが最も重要です。政策として実現するよう、JA グループで引き続き農政活動を展開していきます。

Q5. 県下の営農指導員は何人いるのでしょうか。営農指導員の技術をさらに向上させ、農家の所得増大が期待できるような体制を早くつくっていただきたいです。

A. 令和5年度のJA高知県の営農指導員は128人と、合併当初から24人少なくなっており、限られた要員の中で皆さまの負託に応える営農指導員の資質を確保することが課題となっています。指導技術の向上については、県下全体で12品目の専門営農指導員を設置していることと併せて、研修会等も行っています。また現在、県と連携してIoTクラウドを活用した営農指導の取り組みを進めています。十分な体制には至っていないかもしれませんが、各営農指導員の技術が向上するよう取り組みを行ってまいりますのでよろしくお願いいたします。

Q6. 四万十野菜集出荷場の新設について、受け入れ品目の種類と受け込みの規模を教えてください。

A. ニラ専用の集出荷場で、年間販売額は約10億円の計画です。補助事業によって整備した施設で、高西地区の旧窪川町管内と幡多地区の黒潮町管内を対象地区として横持ちをかけ、佐賀支所でそぐり作業を行い、当集出荷場では計量、結束、個包装する機能を備えています。

Q7. (株)コスモスアグリサポートの清算について、病気が主な原因だったということですが、営農指導員のサポートが欠けていたのではないのでしょうか。また、新たに再リースを引き受けた方にどのようにサポートしていくのでしょうか。

A. 人事異動等もあり、営農指導員の経験、知識が不足していた面はあったと思います。今後入植を引き受けていただける方については、病気の状況等説明し、サポートならびに指導を行っていきます。

「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」に向けた経営基盤の強化を

さらなる事業運営の効率化に向けて、金融店舗・経済施設の再編・機能見直しに取り組むとともに、引き続き、適正な店舗体制、拠点となる店舗の体制強化、集約店舗の代替措置などの協議検討を進めます。
また、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」に向けた各種施策の実践と「地域の活性化」に向けた食農教育などの活動を行い、組合員・地域の皆さまとつくるより良い「未来」を目指して事業活動に取り組みます。そして、「ガバナンス体制の強化」「コンプライアンス遵守の取組強化」「内部監査機能の強化」「リスク管理体制の整備」「内部けん制体制の強化」を柱とする不祥事再発防止策の徹底に取り組みます。

1. 農業所得増大対策

- (1) 農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けた補助事業等の活用支援の実施
- (2) 集出荷場再編構想の見直しおよび集出荷場の効率的な運営
- (3) 農業者や集出荷場の労働力不足に対する支援

2. 営農指導事業

- (1) 営農指導の強化と反収および品質向上対策
- (2) 環境に配慮した農業の推進
- (3) 農業経営管理支援の強化
- (4) 安全・安心な農畜産物の確保対策
- (5) 担い手の確保対策
- (6) つながりの強化



3. 販売事業

- (1) 園芸販売
 - ① 販路拡大と販売促進対策
 - ② 再生産価格の安定的確保
 - ③ 出荷品のコスト低減対策と品質・表示管理の徹底
 - ④ 精算業務の効率化対策
- (2) 米穀集荷販売
 - ① 生産対策
 - ② 集荷量の確保・拡大
- (3) 玄米・精米販売
 - ① 玄米販売の拡大
 - ② 精米販売の強化
- (4) 農畜産販売
 - ① 土佐茶の生産振興
 - ② ユズ加工販売の強化
 - ③ 生乳の計画生産と乳質の高位平準化
 - ④ 畜産事業の移管と高知県食肉センター(株)との連携
- (5) 食品表示・衛生管理
 - ① 行政指導等への対応
 - ② 関係法令の周知
 - ③ 点検・指導



4. 購買事業

- (1) 出向く体制の強化
- (2) 生産資材コストの低減
- (3) 農業機械（組合員への訪問活動を通じた適正導入など）
- (4) 燃料

- (生産関連:営農用A重油の価格交渉強化・安定供給など)
(生活関連:ガスへの燃料転換・「JAでんき」の普及促進など)
(5) 生活店舗（女性部と連携した共同購入会員の拡大など）
(6) 経営基盤強化に向けた取り組み

5. 信用事業

- (1) 融資業務の強化
- (2) 非対面取引・メイン化の強化
- (3) 事務指導・管理態勢の構築
- (4) マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策

6. 共済事業

「近況・ご加入内容・請求漏れの確認」を軸とした「3Q訪問活動」を中心に継続し、さらなる「安心」と「満足」をお届けします。



7. 組織・経営基盤

- (1) リスク管理の強化
 - ① コンプライアンス体制の強化
 - ② マネー・ローンダリング・テロ資金供与に関する取り組み
- (2) 経営基盤の強化
- (3) JA経営の健全性の確保
 - ① 拠点別・部門別収支管理の徹底と経営分析の実施
 - ② 固定資産の取得の厳格化と進捗管理の徹底
 - ③ 不稼働資産の流動化
- (4) 組合員の加入促進・メンバーシップの強化
 - ① 「JA高知県の自己改革に関する対話運動」の実施
 - ② JA運営への組合員の意思反映
- (5) くらしの活動・広報活動を通じた組合員・地域住民との関係づくり
 - ① くらしの活動の取り組み
 - ② 広報活動の実践
- (6) 人材育成・職場づくり



【令和5年度事業計画】

単位：百万円

	令和4年度実績	令和5年度計画
事業総利益(①)	14,639	13,884
事業管理費(②)	13,850	14,533
事業利益(①－②)	789	△649
経常利益	1,499	△99
当期剰余金	704	△529

※端数四捨五入

採用職員募集

令和6年度

応募資格

大学院・大学・短大・専門学校・新卒者、
既卒者

応募受付期間

令和5年
8月1日(火)～8月23日(水)
※郵送の場合も8月23日必着

試験内容・日程

- ① 一次試験(適性・能力検査、書類選考)
※適性・能力検査はWEBで受検いただきます。
- ② 二次試験(個人面接・グループワーク)
● 9月1日(金) 予定
- ③ 最終試験(役員面接)
● 9月15日(金) 予定

詳細はJA高知県ホームページを
ご参照ください。



お問い合わせは
JA高知県 組織人事部
教育人事課まで
088-894-5612 (担当:山本)



あいのチカラ
大募集!



JAグループ
愛媛県、大分県、高知県、佐賀県、福岡県、熊本県、鹿児島県、沖縄県

乃木坂46

わたしの国産消費国産
川柳コンテスト

開催期間
6/15～9/4

特別審査員
のぎざか
乃木坂46

国産の農畜産物の魅力や、日本農業への想いを
テーマにした川柳を募集!!

国産の農畜産物を愛する方なら誰でも応募可能!
みなさん一人ひとりの想いを
五・七・五の句にのせてお届けください。

応募方法など詳細は右記のQRコードより
特設ウェブサイトにてご確認ください。

※入賞作品は10月上旬に、特設ウェブサイトにて発表予定。



2023
AUGUST

JA高知県



トップニュース

首相に新茶贈呈 土佐茶の魅力発信



岸田首相に新茶を手渡す村田さん(東京都で)



全国の茶生産地の関係者らが6月19日、東京都の首相官邸で岸田文雄首相に18産地の新茶を贈呈しました。10府県の「茶娘」も各産地の茶の魅力をアピール。高知県からは、村田園芸(佐川町)の村田千絵子さんが茶娘に扮し、JA高知県農畜産課が製造した県産の新茶を手渡しました。新茶贈呈式は4年ぶりの開催で、自民党の茶業振興議員連盟と茶関係団体で構成する公益社団法人日本茶業中央会が企画しました。

出席者は各産地の茶の魅力を紹介。茶を飲み比べた首相は「産地それぞれに爽やかさや甘みに個性がある」と話しました。日本茶の輸出が増加しているとして「日本の茶が世界に飛躍する時を迎えている。皆さまには引き続き努力いただきたい」と激励しました。

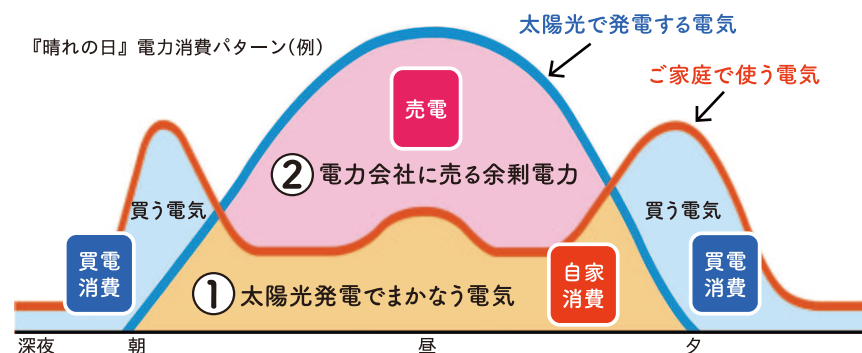
贈呈後、村田さんは「土佐茶は力強い風味と清涼感が特徴の隠れた銘茶。金色透明の水色とともにその味わいは格別です。ぜひご賞味いただきたいです」と話しました。

ガスだけじゃない! 太陽光発電も JA エナジーこうちにおまかせ!

太陽光発電と蓄電池で、 電気代の負担を減らませんか?

メリットがたくさん!

太陽光発電には、①と②の効果があります



電気代高騰
で効果大

買う電気を
①削減

+

余った電気を
②売電

電気代を大幅に削減

昼間の電力を自家発電でまかなえるから、
その分の電気代がお得

余った分を売電

余剰電力は電力会社に
売ることができるからお得

万一、停電しても安心

災害時や緊急時の停電でも電力の使用が可能。

設置後も支払い額は変わらず、
逆に負担が少ない場合も!

太陽光・蓄電池経済効果
シミュレーション無料実施中!!

＼ガスだけじゃない!/
(株)JAエナジーこうち ホームエネルギー課
TEL:088-802-8050

各販売所はこちらから→
https://www.ja-energy-kochi.co.jp/gas_area



2023年9月・10月は
JA直売所のご利用が



JAカード
限定!

15% おトク!

詳しくはこちら
<https://www.cr.mufg.jp/jafarmmarket2023/>



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!

※一部対象外の店舗がございます。

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!

※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※本誌記載の情報は2023年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。
※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等での支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

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 2023年9月1日(金)～10月31日(火)
還元時期 2024年1月

対象期間中のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント
(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。
還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。
※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」で
ご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合
の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。



親子で体験 田植え&稲刈り

JA高知県高西営農経済センターと営農販売事業本部パールライス課、株式会社フジ・リテイリングは、消費者との交流の場として春には田植え、秋には稲刈りの体験イベントを毎年開催しています。食の大切さや農業の大変さ、楽しさを知り、農業に親しんでもらいながら米の消費拡大を目指すこの取り組みに、今年は県内の10家族32人が参加しました。

5月

田植え

JA高知県四万十エコ栽培米生産部会の皆さんの協力の下で行われます!

子どもたちは、はだしで田んぼに入り部会員に教わりながら印に沿って苗を植えていきます。

この苗からお米ができるがやね~!



10月

稲刈り

鎌やコンバインでの稲の刈り方を学び、脱穀作業にも挑戦!



今後もこうした消費者との交流イベントを続けていきます!

かつおだし お吸い物に最適！ [400ml 666円]

かつお節に昆布のエキスを加えた、香りと幅広いうま味とコクのある濃厚だしは、水にもすぐに溶ける液体タイプ。濁らずかす残りもないため、お吸い物や炊き込みご飯にもオススメです。

オススメレシピ マイタケの炊き込みご飯

【材料(6人分)】

- マイタケ…1パック ●ニンジン…30~40g
- ゴボウ…30~40g ●油揚げ…1枚
- 米…3合 ●みりん…大さじ1
- かつおだし…大さじ2
- 薄口しょうゆ…大さじ3
- 水…米と同量分

【作り方】

- ①マイタケ、油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ②ニンジン、ゴボウは、さがきにしてお水に浸し、あく抜きする。
- ③米をとぎ、水加減を調整し調味料を加える。(水は米と同量)
- ④具材を入れ軽くかき混ぜ炊飯する。



ゼリーの素(クール)

海藻の力で常温でも固まる！

[210g (70g×3袋) 476円]

熱湯に溶かすだけの使いやすい分包タイプで、季節のフルーツやジュースはもちろん、乳酸菌飲料、果実酒などを使って、手軽にさまざまなアレンジゼリーが楽しめます。

オススメレシピ ゼリー in アイス

【材料(3人分)】

- ゼリーの素…1袋(70g)
- 生クリーム…200ml ●砂糖…20g
- 熱湯…300ml ●ミント…適量

【作り方】

- ①乾いたボウルに生クリームと砂糖を入れ泡立て、6分立てにする。
- ②別のボウルに、80℃以上の熱湯とゼリーの素1袋を入れ、泡立て器で1分ほど混ぜよく溶かす。
- ③②のボウルの底を氷水にあて、軽く混ぜながら冷やし、ゼリー液が固まってきたら①を加えてさらにかき混ぜる。
- ④パットなどに流し入れ冷凍庫で凍らせて、仕上げにミントをのせて出来上がり。



三陸産カットわかめ

水に戻さずそのまま使える！

[25g 430円]

三陸産100%の肉厚なわかめを食べやすい大きさにカット。水に戻す手間がなく、毎日のみそ汁や酢の物などに使える手軽で欠かせない一品。



むしパンミックス

国産小麦100% 使用

[1.5kg 1,082円]

水を加えて混ぜるだけ！むしパンはもちろんホットケーキやドーナツなどの手作りおやつが簡単に手軽に楽しめます。



エキストラバージンオリーブオイル

新鮮なオリーブの実の一番搾り

[400g 897円]

新鮮なオリーブから得られるフルーティーで豊潤な味わいが特徴です。パスタや魚介料理の仕上げなどフレッシュなまま口にする豊かな風味が一層楽しめます。



〈秋田物産〉味付のり

海苔本来の素朴な味と風味

[8切48枚×2筒 1,063円]

国内でも良質な海苔が生産されると言われる岡山県産海苔を厳選して使用。こだわりの品質は、エコープマーク品ではないながらも人気の高い商品。



薬用歯みがきアパナチュール

むし歯予防の独自成分配合

[120g 1,571円]

歯垢を吸着除去し再石灰化で歯を守る薬用成分「薬用ハイドロキシアパタイト」を配合。発泡剤不使用で泡立たないマイルドな磨き心地で、子どもから大人まで家族で使えます。



無添加みそ(赤・白)

大豆と米は100% 国産

[750g 各 529円]

国産大豆、国産米と食塩で仕込んだこだわりのみそ。赤みそはふくよかなうまみとコクが、白みそは爽やかで豊かな風味が特徴です。



家族のくらしに 安全・安心品質を エコープマーク品

国産原材料を優先的に使用した安全・安心品質をお届けするJAグループのプライベートブランド「エコープマーク品」。誕生から50年以上、毎日のくらしに欠かせない食品や日用品、生活雑貨など幅広い商品を取り扱っています。数あるこだわり商品の中から今回は、人気商品とオススメレシピをご紹介します。

エコープマーク品の3つのこだわり

「安全・安心」へのこだわり

食品添加物は摂取低減を基本として開発しており、不必要なものや安全性に疑いのあるものは使用していません。

安心の国産原料

安全・安心な国産の原材料を優先的に使用し、主要原料が国産100%であるもののみオリジナルマークである「国産愛用マーク」を表示。

地球環境にも配慮した商品開発

リサイクルをすすめることでゴミを削減し、再生紙を使用することで森林資源を保護するなど、環境に配慮しています。



ほめられ酢

1本で和洋中に使える！

[1ℓ 660円]

JA全国女性組織協議会フレッシュミズとの共同開発品。酢特有のツンとくる酸味を抑えたまろやかな味付けは、酢が苦手なお子様にもオススメです。爽やかな風味の万能調味料で、1本でさまざまな料理に活用できます。



オススメレシピ

ナスの甘辛煮

【材料(3人分)】

- ナス…2本 ●小麦粉…適宜
- 油…適宜 ●細ネギ…1本
- ★●ほめられ酢…大さじ3
- ★●しょうゆ…大さじ1

【作り方】

- ①ナスはへたを取って一口大の乱切りにし水にさらした後、水気をよくふきとり小麦粉をまぶす。
- ②細ネギは小口切りにする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、ナスを入れてしんなりするまで焼く。
- ④弱火にし、★を入れてとろみがつくまで手早く煮絡める。
- ⑤器に盛り、細ネギをちらす。



きゅうり漬の素(さっぱり塩味)

意外なアレンジ

レシピにも活用できる！

[75g (15g×5袋) 335円]

爽やかなきゅうりの浅漬けが手軽で簡単に完成！これからの季節には、きゅうりの1本漬にも最適です。



オススメレシピ

お手軽酢豚

【材料(3人分)】

- きゅうり漬の素…1袋
- 豚肉(ロース)…300g ●タマネギ…1個
- ニンジン…1本 ●ピーマン…3個
- 片栗粉…少々 ●こめ油…適量

【作り方】

- ①豚肉にきゅうり漬の素(小さじ1)と片栗粉をもみ込み10分寝かす。
- ②野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を入れて豚肉を加熱し、半分程火が通ったら野菜を投入し炒め合わせる。
- ④残りのきゅうり漬の素をかけてよく混ぜたら出来上がり。



こめ油

素材の持ち味が生きる
さらりとした油

[1,500g 1,241円]

米ぬかと米胚芽から抽出・精製され、高温に強く、香ばしくカラッと揚がるため揚げ物や炒め物に最適！クセもなく油自体の風味も良いのでドレッシングにもオススメです。



オススメレシピ

キノコのコンフィ(ショウガ風味)

【材料(450g分)】

- お好みのキノコ…400g (キクラゲ、シメジ、エノキ、エリンギ、マイタケなど)
- こめ油…200ml ●塩…小さじ1
- ショウガ…2片

【作り方】

- ①キノコを食べやすい大きさに切り、ショウガを粗みじん切りにする。
- ②フライパンに①と塩を入れ、こめ油を回しかける。
- ③中火にかけ、時々かき混ぜながら、キノコがしんなりするまで煮る。
- ④火を止めて冷ましてから、清潔な容器に入れる。



お買い求めは

エコープマーク品は、今回紹介した以外にもさまざまな商品があります。購入は、お近くのJA購買店舗、JAグリーン、JA直販所などへどうぞ。

また、エコープマーク品を中心とした商品をご自宅までお届けする宅配サービス「JAくらしの宅配便」もご利用いただけます。遠方にお住いの家族や知人への配送も可能。詳しい利用方法は、お近くの購買窓口へお問い合わせください。



商品の良さを共有し 広めています



JA高知県女性部
宮地 幸部長

女性部も
愛用して
います

母の代から定番のらっきょう酢や、め油、ほめられ酢などは、常備品で日常生活に欠かせない商品です。商品数も豊富な女性部内で使用感など商品情報を共有しながら、食と農を基軸とした活動の一環として、共同購入運動にも取り組んでいます。国産で安全安心という点には、価格に見合う付加価値があると思います。普段使いするものだからこそ、家族が安心して健康に暮らせるようエコープマーク品を選びながら、女性部でもその良さを広めています。

「高知女性部愛用品」とは、女性部愛用として、くらしに欠かせない定番商品が標準売価よりお求めやすい価格で購入いただけます。

女性部レシピ

うちんくの台所

土長地区 編



レシピは、HPからもご覧いただけます。
ご活用ください！



JA高知県女性部れいほく地区大豊町支部

⑤から 下村 愛子支部長、門田 豊子さん、
小笠原 須賀子さん、永森 幸子さん
山中 清和子さん、島崎 幸さん

大豊町で古くから家庭料理として伝わる「スタミナ漬け」は、
地域の特産でもある山菜にニンニクやショウガが効いた
郷土料理です。暑い夏にはぴったりのスタミナ料理！
ぜひ、作ってみてください。

【材料・1kg 分】

ワラビ（塩漬け）………700 g
イタドリ（塩漬け）………300 g
ニンジン………1 本
ニンニク………20 g
ショウガ………15 g
唐辛子………少々
水………適量

① 薄口しょうゆ………100cc
砂糖………30cc
② 酢………50cc
みりん………20cc
酒………30cc

【作り方】

- ① 75℃の湯で、塩漬けの山菜を30～40分間かけて茹でる。
茹でた山菜は水につけて塩抜きをする。
- ② 山菜を適当な大きさに切る。
※切った山菜は、しっかり水気をきる。
- ③ ニンジン、ニンニク、ショウガは細切りにする。
（お好みでキュウリやミョウガを入れてもGood!!）
- ④ ①を鍋で80℃まで沸かし冷ましてから、②③を漬けて完成。

スタミナ漬け

ご飯のお供はもちろん、
お酒のアテにも最高の一品！
冷蔵庫で1週間ほど
保存が可能です！



【材料・20 個分】

小麦粉（中力粉）………500 g
砂糖………45 g
水………650 ～ 750cc（生地をこねながらお好みで調整）
塩………大さじ 1/2
あんこ………20 個分（600 ～ 800 g）
ミョウガの葉………40 枚

【作り方】

- ① あんこを20個に丸める。
- ② 鍋に水、砂糖、塩を入れて火にかける。
- ③ ボールに小麦粉を入れ、沸かした②を入れて木ベラ等で手早く混ぜ合わせる。全体が混ざったら、手で粘りが出るまでこねる（100回程度）。
※生地が熱いので、厚手のゴム手袋などを利用するとこねやすい。
- ④ 生地をまとめ、ラップをかけて10分間寝かせる。
- ⑤ 寝かした生地にあんこを入れてだんご状に丸め、ミョウガの葉2枚でくるむ。
※ミョウガの葉がない場合は、ニッケイや椿などの葉でもOK！
- ⑥ ⑤を蒸し器で15分蒸して完成。

半夏だんご



※半夏とは、7月2日のこと。農繁期の後の慰労の意味も込めて、
半夏の日には1日休み、このだんごを作って食べる習慣があったそうです。

ときめきも
花に添えて伝えられる
花屋でいたい



Living with Flower vol.29
～花のある暮らし part2～

高知県産のヒマワリ、アジサイ、マリーゴールドをメインに、ルリタマアザミやミントを織り交ぜた夏を感じさせる爽やかな花束（写真は5,000円）

太平洋を一望できる高知市春野町の
甲殿海岸沿い、アロハヴィレッジ内
にある花屋「ohana moana」^{オハナモアナ}。この
海岸沿いを多くの人に親しんでもらいに
ぎやかな場所にしたと、岩松恵美さん
が花屋を、妹夫婦がカフェとハワイアン
雑貨店を経営しています。

季節によって選ぶ花にも変化があるな
ど、花は人の生活に密着していると話す
岩松さん。「夏になると黄色や青色、爽
やかな白色が欲しくなったり、季節に
よってこんな花を飾りたいなとか、今の
気持ちにはこんな色がぴったりくるなど
という気持ちの変化を感じます。自然と手
に取り選ぶ花はその時の気持ちを表現し
ていて、生活の中に似合う花を無意識に
選んでいるんじゃないか。今後は定期
的にワークショップも行う予定で、気軽
に花を使って自分時間を楽しんでもら
いたいと考えています。

2年目になる花屋での日々はまだまだ
新鮮だそう。「私自身、見ただけでワク
ワクする花がある。花の贈り手と受け取
り手の両方にワクワクしてもらえ、そ
んなときめきも花に添えて伝えられる花
屋でいたいですね」と、花を贈ることの
背景にあるさまざまな想いにも心を込め
たいと微笑みます。波の音が聴こえるこ
の場所で、記憶と共に思い出してもらえ
る、そんなアレンジメントを作ってい
きたいと教えてくれました。



7月にはリースづくりのワークショップ
を開催



アレンジのポイントにもなる
高知県産のマリーゴールド



ohana moana（オハナモアナ）

高知市春野町甲殿1422-27

Tel. 090-4789-6551

営業日 金・土・日曜

ohana_moana_



花弁がブラウンがかったヒマワリ
からはアンティークな雰囲気が感
じられます。

Presented by **tosagoro**

土佐の「食べ頃」**とさごろ**をお届けします。

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。



新米セット
(コシヒカリ、よさ恋美人 各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5年 **9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。

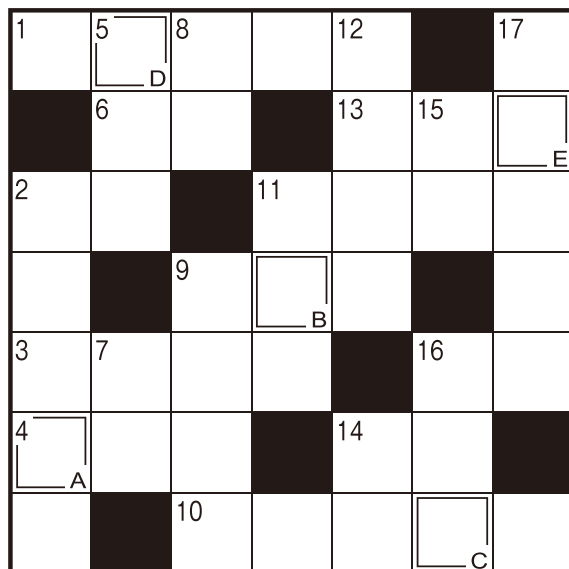
出題：ニコリ

➡ ヨコのカギ

- ① 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- ② エビネもカトレアもこの花の仲間
- ③ 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- ④ どのドレッシングで食べようかな
- ⑥ 骨切りをする細長い魚
- ⑨ イタリアの現在の通貨単位
- ⑩ 山の頂上と麓の間
- ⑪ 一緒に暮らしています
- ⑬ 突破して決勝に進みます
- ⑭ 夕空に輝く____の明星
- ⑯ 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

⬇ タテのカギ

- ② パラシュートともいいます
- ⑤ 法やルールなどに背くこと
- ⑦ イタリアの1つ前の通貨単位
- ⑧ 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- ⑨ 日暮れ頃にザーッと降ります
- ⑪ 読売ジャイアンツの本拠地は東京____です
- ⑫ 植物に水やりをするときに使う道具
- ⑭ 陰(いん)の反対語
- ⑮ 毎度、バカバカしいお笑いを――
- ⑯ 紙幣や貨幣を入れます
- ⑰ カレンダーに「FRI」と書かれていることも



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、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。



7月号の答え「ヒヤケドメ」



地元野菜をたっぷり
使っているから安心!



お弁当

⑤ 小
400 円

⑥ 大
500 円

〔香美地区〕「和ダイニング」

香南市野市町にあるお弁当屋「和ダイニング」に行ってきたコチー。

お弁当は大と小があって、メインのおかずは人気のチキン南蛮やハンバーグ、焼き魚、肉野菜炒めなど、その日の気分を選べるよ。おかずのみの販売もしていて種類も豊富なんだ。営業は朝7時からで、午後1時ごろには完売してしまう日もあるそう。人気の理由は、手作りの優しい味と、お財布に優しい価格設定！

店主の山崎さんは「地元野菜を使ったお弁当を、安心して食べて欲しい。ここ数年物価がどんどん上がり、皆さんのお財布事情も大変だと思います。お弁当をワンコインで食べていただけるよう頑張っています！」と話してくれたよ。

あれもこれも買って食べたくなるお弁当屋さん。店内にはイトインスパースもあるよ。みんなも「和ダイニング」に行ってみるコチー！



いろいろな組合せが楽しめる
おかずセット 280 円～。



春雨の酢の物



ポテトサラダ



ネギの白みそ和え

お弁当人気 No.1



黄色の看板が目印!

和ダイニング

香南市野市町下井490-1
TEL 0887-56-0303
営業時間 7:00～ 売り切れ次第終了
定休日 日・月曜日(その他 年末年始・GW・お盆)
※9月から、第4土曜日休み

