

全職員による感謝の気持ちを込めた

『3Q訪問活動』 実施中!

地域の農業を未来につなぐ

特集

JA出資農業生産法人

株式会社 南国スタイル

KOUGURI-vol.58

広報担当者が届ける
こうぐりラム! #44



果たして 私は この心を持っているか

「つるが伸びてつかまりたがってるよ」と言っただぐりコースの受講生

「水をたくさんあげてください。水が大好きなんです」と言っただぐり指導員

雨降りでなかなか稲刈りができなかった時「はやく刈ってほしいって言いよるにねえ」と言っただぐり農家さん

それぞれの

愛情に満ちた思いが言葉に表れる

写真を眺めた
太陽の光 水

大地の栄養を運んでくれる根や葉
大きくなれ キュウリの子

「幡多地区」 石崎理恵



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】



- 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



幡多地区
企画組合員課
石崎理恵

本格的な秋を感じる季節になりました。紅葉やイチョウ狩り、柿、芋、カボチャ、栗などの収穫、スポーツ大会や文化祭、秋祭り、季節の行事などいろいろな楽しみがあり五感がフルに活躍できそうですね。
幡多地区では、6月下旬に園児とサツマイモの植え付けをしました。今月、一緒にサツマイモの収穫を行う予定です。子どもたちは毎年にぎやかに収穫し、袋いっぱい詰めて嬉しそうに持ち帰ります。今年も大収穫となりますように。
季節の変わり目です。皆さまどうかご自愛の上お過ごしください。



Facebook



とさのさと-JA高知県一



JAグループ高知



耕そう、大地と地域のまらい。



温暖で全国トップクラスの日照量を誇る高知県。パブリカの栽培に適しており、大型のカラーピーマンとしてハウス、雨よけ、露地栽培で周年生産しています。赤、黄、オレンジの鮮やかな色合いが目を引くパブリカは、苦みや青臭さがなく肉厚でジューシー。果物のような甘みの特徴で、炒め物や煮込み料理はもちろん、サラダやマリネなど生食にも向いています。



生産者
[土長地区・南国市]
JA高知県出資農業生産法人
株式会社南国スタイル 統括部長
よした ふみあき
吉田 文明さん

株式会社南国スタイルは、南国市の次世代型施設園芸ハウスで平成29年からパブリカを栽培しています。今期は約21,000本を定植し、150tの出荷を目標にしています。日本に流通するパブリカの大半を輸入が占めるなか、完熟した状態で収穫する同社のパブリカは鮮度抜群！ 国産志向を背景に近年需要が増加しており、吉田統括部長は「多くの方に手に取ってもらい、国産パブリカのおいしさを知ってほしい」と認知度向上に努めています。

03 輝け！新農人 [香美地区] 小笠原 章浩さん

04 特集1 地域の農業を未来につなぐ
JA出資 農業生産法人「株式会社 南国スタイル」

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！ 土長地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 特集2
全職員による感謝の気持ちを込めた
『3Q訪問活動』実施中！

20 Living with Flower
~花のある暮らし part2~ [フラワーショップ 双葉園]

21 うちんくの台所 高西地区編

22 コチットのイチオシ！
[高知地区]「coffee&restaurant すぶりんぐず」
春野ちりめん丼とからあげチョイス定食

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける **こうぐらむ!**

農業に魅かれ就農

地元香北町で大葉を栽培する、就農2年目の小笠原章浩さん。大学卒業後は企業に就職しましたが、ニラ農家の友人とのたわいもない会話から「農業って面白そう！」と就農を決意しました。

両親は非農家だったため、県立農業担い手育成センターの3カ月に渡る研修で知識を習得。その間、就農に向けて品目などを相談していた県の職員から「香北町で大葉栽培をやめる方がいいのでその後をやってみないか」と勧められ、大葉の栽培を決めました。

目標に向け奮闘の日々

現在は、収穫作業に外国からの実習生2人を含む3人を雇用し、出荷や次期作の準備などを行いながら栽培技術の向上と経営に集中しています。「1年が経過し、まずは教わった通りの栽培管理の徹底と目標収量の達成を目指し、日々奮闘しています。今後は自分のやり方も見つけていきたい」と笑顔で話します。

「ハウスの作業は、夏場は特に負担が掛かるので従業員の体調管理も大切な仕事の一つ。水冷服の準備やこまめな休憩、水分補給を促し、作業がスムーズに進むよう心掛けています」。目標の実現には、従業員への配慮も大事だと

実感しています。

コンスタントな出荷を目指して

来年春頃には新たにほ場を8アール広げ、従業員も2人増やす予定で準備をしている小笠原さん。拡張するほ場には養液栽培を導入し、畝立てや除草など作業の省力化と、土壌病害や連作障害を回避する計画です。

「ゆくゆくは温度・湿度などのデータを蓄積し、生育管理の自動化に取り組みたい。ほ場もさらに拡大し、どの時期も同じ規格・同じ量をコンスタントに出荷するのが最大の目標です」。

先輩農家の指導やアドバイスのもとに、足を止めることなく走ってきた1年はあつという間だったという小笠原さん。目標の実現に向けてまい進する姿は意欲に満ちあふれていました。

足を止めることなく
目標に向かって
意欲的に取り組んでいきたい！



輝け！新農人 **☆**
香美地区
おがさわら あきひろ
小笠原 章浩さん (39)
[就農2年目・大葉 17アール]

8月は稲刈りで大忙し。水稲は23ヘクタール栽培し、うち10ヘクタールが飼料用米です。



「JA」の看板を背負って

南国スタイルが管理する農地は、設立当初の5ヘクタールから現在は30ヘクタール、ほ場枚数にすると300枚ほどにまで成長しています。法人としての所有地はなく、全て地域の方々から引き受けた農地です。「当初から比べると、地域の方にも取り組みを理解してもらえようになった」と思っています。作を見て、ちゃんとしてくれるねって言われたり。特に長年農地を預けていただいている方は喜んでくれ、そういった話を聞くと地域貢献が少なからずできていますと実感します」と、これまでを振り返るのは代表取締役専務を務める中村文隆さん。設立当初から事業運営に携わってきた一人です。

ただ、「農地を引き受け、管理する」のは、単純なようでとても難しいことだと中村専務は話します。引き受ける農地は

自分たちの経営スタイルを作る

南国スタイルでは引き受けた農地を利用し、水稲（飼料用米含む）の他、露地野菜を生産しています。冬は

土壌の性質が不明で、どんな作物に合うか作ってみないと分からないということも。難しい農地が増えるとその分管理に手間が掛かり、全体の作業計画にも影響してきます。「JAという看板は信頼にもつながりますが、どんな農地でも引き受けてしまうと赤字が拡大し、会社立ち行かなくなる。耕作放棄地を解消するという設立趣旨も大事にしながら、収益構造も確立する。非常にバランスが難しいですが、地域のためにできる限りやっていきたいです」。条件不利地の農地も多い中、JAが出資する法人として工夫した経営が求められています。



株式会社南国スタイル 代表取締役専務 中村文隆
中村専務の他2人がJAから出向し、運営の中心を担っています

JA出資農業生産法人 「株式会社 南国スタイル」

地域の後継者不足や耕作放棄地の解消のため、平成24年4月に旧JA南国市が設立したJA出資農業生産法人「株式会社 南国スタイル」。今年で12年目を迎え、農業生産を中心に地域の生産基盤を維持するために奮闘する法人のこれまでの歩みと、これからの展望を紹介します。



南国市福船にある南国スタイルの事務所。設立当初は取締役3人、社員5人、監査役1人で発足。現在は17人の従業員が働いています。

地域農業への危機感

県中央部に位置する南国市は、全国トップクラスの日照量の恩恵を受け、米やシントウなどさまざまな農産物が育まれる場所として農業が栄えてきました。しかし現状は、他の地域同様、農家の高齢化や後継者不足などにより、将来的な不安要素が顕著になっています。

法人設立のきっかけとなったのは、平成20年にJAグループ高知が県下で行った「10年後の農業像」の検証でした。南国市では、10年後に地域農業の担い手が約半数に減少する――。危機的な結果が出たことから、管内の農地を守るためにどうすればいいか、旧JA南国市として検討を開始。南国市には、すでに集落営農などの受託組織がある他、個人農業者による作業受託も

行われていましたが、将来的に安定して農地を引き受け、耕作放棄地の解消や後継者を育成していく必要があると考え、「第3の担い手」として農業生産組織の立ち上げに踏み出しました。事業を行う際には意思決定のスピードが重要になることから、より小回りのきく法人として設立することになり、社名は「株式会社南国スタイル」に決定。農業生産を中心に、仕入れ販売、JAからの受託業務（育苗センター、ライスセンター）などの事業で取り組みがスタートしました。



南国市の冬の風物詩として親しまれている、干された白いダイコンの壁。漬物用ダイコンは2〜3週間干された後、たくあん向けなどとして県内の漬物会社に出荷します。

キャベツとダイコン、夏はオクラを栽培。以前は青ネギやホウレンソウなどの軟弱野菜も栽培していましたが、生産効率なども加味しながら選定し、現在の形になりました。冬場の露地キャベツは南国市の三和地区で生産が盛んでしたが、高齢化や土壌病害などで生産者が減少。南国スタイルでは冬に加えて3〜5月にも安定して出荷できる体制を作り、南国市の基幹作物として産地化を目指しています。「もともと産地だから作る気候風土は揃っているんです。うちは若い従業員がいるし、病気は品種でカバーできるよ



漬物ダイコンの作業を体験する児童。この他にもハウスの見学や職業体験への協力、学校給食へ地元農産物を配送するなど、子どもたちへの食育活動にも取り組んでいます。

夏場が主力のオクラ。オクラも全国1位の生産量を誇る、鹿児島県指宿市に勉強に行きました。

になった。あとは原価計算もして、売り方までしっかり考えながら栽培していきます」と中村専務。栽培を確立させるため、社員とともに県外の産地へも積極的に出向いて勉強しています。キャベツ産地として有名な群馬県嬬恋村の農家のもとで数日働いたり、香川県や徳島県、熊本県などの産地へも訪問。その後も頻りに連絡を取り合いながら、情報交換しています。「天候や土壌条件などが違うところもありますが、勉強になることはすごくある。そうしたつながりに助けられています」。農家だけでなく卸売業者や加工業者など、さまざまな関係者とのつながりによって、南国スタイルは成長してきている。ダイコンは、漬物用として南国市内で古くから栽培されてきましたが、農家の高齢化で継続の危機に。最後の1軒が栽培をやめると聞いた南国スタイルが地域の食文化を守るため、生産を引き継ぎました。また、毎年地元小学校の児童を招いて種まきや収穫を体験してもらい、農作業を通じて地域の伝統を伝える活動を行っています。

キャベツの収穫効率を上げる収穫機の実演会を実施。



近年、地域農業を取り巻く環境は厳しさを増しています。南国市では国による[※]ほ場整備が進められている一方、地域の担い手たちも高齢化や機械投資などの問題を抱えており、将来的な農地の維持管理について懸念も感じている中村専務。「農地を引き受けてほしいという相談は毎年あり、年々増えていきました。ただ、うちも限界がきています」。今より農地を増やすためには農業機械や人員も必要となり、経営とのバランスを考えながら取り組み方を模索しています。

現在の経営スタイルに落ち着くまで紆余曲折ありましたが、設立当初の赤字を乗り越え、売り上げを徐々に伸ばしている南国スタイル。農業生産だけでなく、研修生の受け入れや社員として働いたのち独立就農した方もいるなど担い手育成

農業で食べていく

「社員の給与を高知県のサラリーマンの平均年収くらいにあげることができて、かつ会社の決算がプラスマイナスゼロくらいになったらまずは大成功。それがクリアできたら、次はさらに上を目指します」。社名の「南国スタイル」には、南国市においてどんな農業スタイルを築けば、農業所得を上げていけるのかを実践して証明していく、という意味が込められています。地域に根付き、農業で食べていく。南国スタイルを確立するため、挑戦は続きます。

※ほ場整備：農地の区画整理、農道の整備、農業用排水路等の整備を総合的に行うこと。



赤、黄、オレンジの3色を栽培。樹や色付きの状態を見ながら収穫します。



パプリカでさらなる高みへ

現在、南国スタイルの経営の軸を担っているのが、高軒高の次世代型施設園芸ハウス（以下、次世代型ハウス）でのパプリカ栽培です。次世代型ハウスは、行政の助成事業を活用して平成29年に竣工。面積70アール、軒高は5.5mあり、二酸化炭素濃度などの環境制御技術を備えたオランダ型ハウスで、機能的な収量を高める電解水素水など先進設備も整備しています。

「初年度が19tで、昨年は21t台。順調に反収（10アール当たりの収量）を伸ばしていますが、自分たちが目指すところはもっと高いところにあります」と、先を見据える中村専務。全国平均反収の16〜17tを超えることに成功し、これまでに最高22.9tを実現しましたが、これからも伸びしろが期待できると言います。「オランダは30tぐらい取っている。日照条件で言ったらこっちの方が有利なので、何か自分たちが知らない技術があるはず。まだまだ収量を伸ばせる品目ですし、売れる商材だと思っています」。9割が輸入を占め、国内でも大規模産地が少ないパプリカ。新たな可能性を期待し、さらなる高みを目指しています。



次世代型ハウスでは、湿温度、日照、二酸化炭素などの管理を全て自動で設定できます。



養液栽培用の機器



㈩日本トリムの電解水素水を使用。これにより収量アップと抗酸化成分が高まる効果があります。



「自動管理でも人の手は欠かせない」と、ハウス管理を担当する吉田文明さん。天気や作物を見ながら細かく管理を行い、収量アップを目指します。

南国市ならではの農業スタイルの確立を目指して



株式会社 南国スタイル
代表取締役社長
垣内 育男
(JA高知県土長地区 常務)

南国スタイルは平成24年4月に設立以来、行政・関係機関・JAや担い手の方々のご指導・ご協力もあり、現在12期目を迎えました。南国市では昨年からは国営のほ場整備がスタートし、全区画の総面積は522ヘクタールとなり、約10年をかけて整備する予定です。今までの狭い面積で高収益を上げる施設園芸等に加え、高収益作物による土地利型農業の導入など新たな作型に向けた転換期を迎えようとしています。南国スタイルといたしましても行政・関係機関・JAや担い手農家と連携し、新たな作物の研究や実証にも取り組んでまいりたいと考えています。

生産資材・燃油の高騰等、農業を取り巻く環境は非常に厳しい状況ではありますが、若い人が「自分も農業をやってみたい・新規就農したい・後を継ぎたい」と思えるような農業を目指したいと思っています。そして社名でもある「南国市ならではの農業スタイルを確立したい」という目標に向かってまい進してまいりますので、今後とも株式会社南国スタイルをよろしくお願いたします。



還元野菜のマークが入ったパッケージでPR。国産ということもあり、スーパーなどで人気が高まっています。



収穫したパプリカは選別して出荷。大手量販店なども取引があります。





土佐の豊穰祭2023

高知市会場 美味一堂集結

11.4(土) 10:00～21:00
5(日) 10:00～18:00

会場 高知市中央公園

JAグループ高知からは、JA高知県安芸地区のなすまん(ナス入り豚まん)、香美地区のとさかみ焼きそば、土長地区の土佐あかうし牛串、JA馬路村のユズ加工品、高知県農協青壮年連盟の焼きいもなどが出店。おいしいものが盛りだくさん! ぜひお越しください!

JAグループ高知のTV番組放送開始!

Tosa Vege Kitchen!

とさベジキッチン

テレビ高知「とさベジキッチン」

昨年度好評いただいた「とさベジキッチン!」の放送が10月から新スタート! 生産者が丹精込めて作った農産物と、高知の食材をよく知る地元シェフがコラボして、もっと手軽にもっとおいしくいただくメニューを、3週に渡り提案する番組です。ほ場の風景や料理のシズル感とともにぜひお楽しみください!

10月の農産物は土佐甘とうです!

【放送期間】
令和5年10月～令和6年3月

【放送日時】
毎月第1・第2・第3金曜日
18:55～19:00

見逃しても大丈夫!
JAグループ高知のYouTubeチャンネルから過去放送分をご覧ください。



JAグループ

実りの秋! 国消国産

JA直売所

キャンペーン

実施期間
10/1 Sun. ~ 11/30 Thu.

47都道府県
とっておきの農畜産物・加工品が
選べる!

各都道府県
300名様

合計 14,100名様にプレゼント!




- STEP 1** JA直売所へ行こう!
- STEP 2** 店内ポスターの二次元コードを読み込み、スタンプを貯めよう!
- STEP 3** スタンプを3個貯めて
好きな賞品(都道府県)を選んで応募しよう!



賞品ラインナップは二次元コードをチェック!

2023
OCTOBER

JA高知県



トップニュース

SAWACHIを活用! IoTスマホ教室開催

高知県と株式会社ドコモCS四国は9月5日、JA高知県芸西支所で農業データ連携基盤・IoTクラウド「SAWACHI」を活用するためのIoTスマートフォン教室を開き、生産者17人が参加しました。

教室にはドコモユーザー以外も参加可能で、SAWACHIへの接続のための手順、パスワード設定の他、主な機能(気象情報、市況、出荷量、収穫量、機器稼働状況等)の操作を学びました。参加者は「実際にスマホを触りながら教えてもらえるので安心して設定できた。これから使用していきたい」と笑顔を見せました。



スマホ教室でSAWACHIの接続を行う生産者ら

SAWACHI本格運用から1年が経過し、利用する生産者は令和5年8月末現在で1,032戸に達しました。一方で、スマートフォンの操作において初期の設定段階でつまずき、未利用者がいることも課題です。高知県農業イノベーション推進課の鈴木健太郎主査は「徐々にSAWACHIが県内全域に認知されていると感じる。県の普及指導員、JAの営農指導員と生産者が同じ画面を共有し、タイムリーに営農指導や情報交換を行えるメリットがある。今後も利用者を増やし、最終的には県内全戸の生産者をつなげていきたい」と話しました。

教室は令和6年2月末までの期間、県内各地で月3～4回程度実施していく予定です。また、県内のドコモショップ各店でもSAWACHIの利用申し込み、受付・サポートを行っています。

<IoTスマホ教室 開催予定>

11月10日 南国営農経済センター

11月17日 野市支所

※以後順次調整中

第1回 協同組合フェスタ

日時: 令和5年11月12日(日) 10:00～15:00

場所: とさのさと・アグリコレット(高知市北御座10-46)

県内のさまざまな協同組合による海・山・暮らしのイベントを初開催! マグロの解体ショーやふるさと絶品グルメの販売、移動子ども食堂、キッチンカー等、楽しい催し盛りだくさんで皆さまのご来場をお待ちしております!



写真はイメージです。

11時～
土佐・室戸鮭軍団 マグロの解体ショー&特別価格販売

フードドライブも実施します

ご家庭等で使いきれない未使用食品(常温・未開封・賞味期限令和6年1月1日以降)や衛生用品等がありましたら、ぜひお持ちください。地域の福祉施設等に寄贈します。寄付いただいた方にイベントで使える金券100円プレゼント!(先着200名様)

主催: 協同組合連絡会議こうち

お問合せ: 高知県農業協同組合中央会 担当: 松本(088-802-8030)

県農業振興部と政策懇談

JAグループ高知は8月22日、高知県農業振興部と政策懇談会を開き、園芸用ハウス・農地等の災害対策、燃油価格高騰対策の拡充、計画の区切りを迎えた鳥獣被害対策の今後の展望など、JAグループ高知の政策6項目を提案しました。

同部の杉村充孝部長やJA高知中央会の久岡隆会長ら43人が出席。久岡会長は「自助で解決できない課題を政策によって支援して欲しい」とあいさつしました。

依然高騰する燃油価格について、国で措置されている「燃料価格激変緩和事業補助金」は徐々に補助額が減り、9月には措置が終了することで生産者は不安を抱えています。JA高知県の秦泉寺雅一組合長は「コストの価格転嫁が進まない現状で対策が終了すれば、農家は所得を確保できない」と他県の手厚い農家支援の取り組みに触れながら、対策の拡充を強く求めました。



政策懇談会であいさつする久岡会長(高知市で)

チウカツ!

vol.31

土長地区の あんなこと、こんなことを再発見



南国市産
コシヒカリの
新米です。
ぜひ、食べてみて
ください。

直販所で新米まつり

土長地区管内の直販所「風の市」と「かざぐるま市」では、新米のPRと米の消費拡大を目的に20年以上前から新米まつりを開いています。毎年、新米が出回る時期に開催しており、今年も地元のおいしい米を味わってもらおうと、朝早くから用意した新米のおにぎりを来店客に手渡しました。



つやつやで
おいしそう～



おにぎりに使用する米は、令和5年産のコシヒカリ。
メンバーが協力して準備をしました。



両直販所で約 1,000パックのおにぎりを配布しました。

店舗には新米のブースも設置!



☑ 相続や終活についてお悩みがある。



相続の手続きって
ややこしいって
聞いたことがあるけど...



❗ 万一の際に口座がストップ!?
葬儀費や税金が払えない!?

☑ 介護状態になったときの備えをしていない。



介護になったら
家族に迷惑
かけるんじゃ...



❗ 介護のために貯金をしていても
口座からお金が引き出せない!?

☑ 現在加入している医療保障の内容がよくわからない。



入院が短くなる分
通院が長くなる?



❗ 入院が短くなり十分な共済金が
受け取れないことも!?

セルフチェックで、ひとつでも当てはまれば
保障を再点検する重要なタイミングです。

ライフアドバイザー(LA)による

ご相談受付中

☀️ ご加入の契約内容の確認を希望される方はお近くの支所までどうぞ! ☀️



< 11月末までに来所された方にもれなく
『エコバック』をプレゼント! ※1,2 >



※1 セルフチェック該当の方かつ契約内容の確認を希望される方が対象となります。 ※2 来所の際には必ずこちらの広報誌をお持ちください。

全職員による感謝の気持ちを込めた

いつも JA共済 をご利用いただき
ありがとうございます。

『3Q訪問活動』実施中!

組合員・利用者の皆さまにさらなる「安心」と「満足」をお届けするために「3Q訪問活動」を実施中です。3Q訪問活動とは、組合員・利用者のお宅を訪問し、一人ひとりのライフスタイルの変化やニーズにあった保障を提供するとともに、共済金をもれなくご請求いただくための活動です。こうした活動を通じて、JA共済は“助け合いの輪”をますます広げていきます。

「“あんしん”は会うことから始まります」

近況確認



皆さまに
お変わりがないかの確認

あんしんチェック



ご契約いただいている
保障の確認



ご家族の皆さまの
保障点検

もしものためのセルフチェック!!

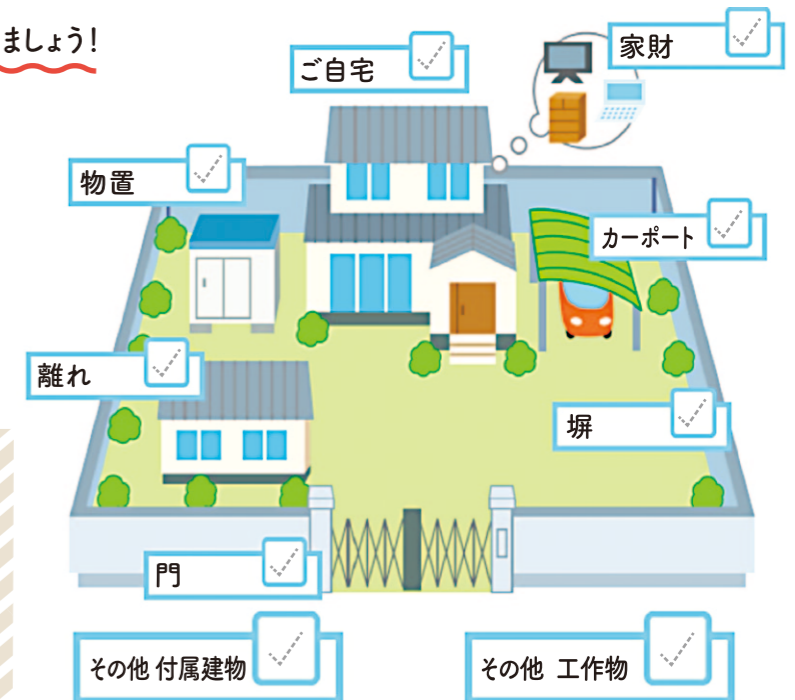


☑ 建物についてどこまで保障されているかわからない。

保障に加入していると思うものにチェックしてみましょう!



「建物保障」に加入されている方は
多いのですが、
見落としがちなのは
「附属建物」「工作物」「家財」です。



女性部レシピ
うちんくの台所

高西地区編

レシピは、HPからもご覧になれます。ご活用ください！



JA高知県女性部 四万十地区
④から 市川 邦子さん
福永 早苗部長
広田 茂子副部长
武市 由美副部长
伊与木 秀子さん

【材料・2人前】

土佐甘とう……6本
豚ミンチ……100g
タマネギ……1/4個
塩コショウ……少々
片栗粉……少々

衣
小麦粉……適量
卵……適量
パン粉……適量
油……適量

【作り方】

- ① タマネギをみじん切りにする。
- ② 豚ミンチにタマネギを加え、塩コショウで味付けする。
- ③ 土佐甘とうを縦切りにし、片栗粉を内側にまぶして②を詰める。
- ④ 土佐甘とうに小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油で揚げて完成。

肉詰め

土佐甘とうの



ミョウガ寿司

【材料・9～12貫分】

ミョウガ……3個
A 砂糖……50g
酢……100ml
塩……適量
酢飯……適量
※ Aの量は味をみながら好みで調整する

【作り方】

- ① ミョウガの外側から3、4枚ほど剥ぐ。剥いだミョウガを沸騰した湯にサッとくぐらせる。ざるに上げて、熱いうちに塩を適量ふる。
- ② 容器に①、Aを入れて、30分ほど漬けてから、ミョウガを軽く絞る、水を切る。
- ③ ②の大きさに合わせて酢飯を適量取り、俵型に握る。②を酢飯の上のせて、形を整える。これを②の枚数だけ作る。

酢飯の作り方

【材料・5合分】
米……5合
サバの切り身……1/4尾
(正味150～175g)
ショウガみじん切り……25g
白いりゴマ……適量

A ヌズの搾り汁……10ml
酢……95ml
砂糖……125g
塩……20g
だしの素(顆粒)……大さじ1/2

【作り方】

- ① 米は洗って、通常より1割増しの水に30分ほど浸す。
- ② ①の上に、サバの皮目を上にしてそのまま炊く。
- ③ 炊き上がった後、15分ほどおいてからサバを取り出し、うちわであおいで冷ます。あら熱が取れたら、皮と骨を取って身をほぐす。
- ④ ご飯にA、ショウガ、③のサバを加える。さらにゴマ適量を加えて、全体をしゃもじで混ぜ合わせてなじませる。

Living with Flower vol.31
～花のある暮らし part2～



高知県産の純白なユリやアジサイに、ビビットなヒマワリが映えるアレンジメント(写真は5,000円)

人との出会いや原動力に
つながる花に感謝。

来 年で開業55周年を迎える「フラワーショップ双葉園」。社長の梅原薫さんが大学卒業後に両親から引き継いだお店で、四万十市の一条通り本店とサニータウン四万十店の2店舗を妻の香織さんと二人三脚で営んでいます。

「四万十市は昔から花屋が多く、各店舗の商品のレベルが高い。それはお互い切磋琢磨しながら歩んできたからこそだと思えます」。花束やアレンジメントなど、制作する事が好きだと笑う薫さん。母親は50年ほど前に四万十市内で初めて結婚式のブーケを手掛けるなど、お店は花のさまざまな歴史の変化と共に歩んできました。

「サニータウン四万十店は、お客様との距離が近く生き生きとしたライブ感があるところが好きなんです」。そう語る香織さんの明るい人柄が、店舗の温かみのある雰囲気にも反映されています。花を通してたくさんのお客様との関わりや出会いが増え、ひとつひとつが原動力になっているそう。「お客様の役に立ちたい」と思い夫婦でこれまで花に携わってきましたが、お客様に支えてもらっていたことをすごく実感します。全ての始まりである花に感謝ですね」。多くの人との出会いにつながり、夫婦の歩みも彩る花の魅力をこれからも2人で広めていきます。



フラワーショップ 双葉園
一条通り本店

四万十市中村一条通り2-63-2
Tel 0880-35-2569
営業時間 9:00～17:30
休業日 日曜

futabaen.flowershop



【サニータウン四万十店】
サニーマート四万十店内で営業中。
幅広い客層に合わせて小物も販売しています。



殺菌効果が高い湯揚げをします。



社長の梅原薫さん 20年ほど前からJA女性部員を対象に月に1度アレンジメント教室も行っています。 本店では、切り花の他にも観葉植物や胡蝶蘭などの鉢物を多く取り扱っているため、お客様からの多種多様な要望にも対応。

presented by **tosagoro**

とさごろう
お届けします。

からの贈り物

「とさごろう」はJAグループ高知が運営するネット通販サイトです。



山北みかん 5kg

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

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。

ス	キ	イ	ツ	カ
キ	ロ	キ	ン	キ
ユ	ー	カ	リ	ミ
ー	マ	ギ	ウ	ヨ
バ	イ	リ	ン	ド
マ	ス	マ	ス	リ
カ	ホ	ゴ	ウ	ア

9月号の答え「アキナス」

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 **11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
ご応募できます。

出題：ニコリ

ヨコのカギ

- 秋桜と呼ばれることもある花
- 有効利用されていない土地
- イガに守られた実がなります
- 野球では右翼手ということも
- 小説家がつづるもの
- 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- 春日局は徳川家光の _____ でした
- 刺し身にのっていることもある花
- 手紙のこと。往復 _____
- 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- ローマやカイロ、マニラなど
- 日本海に大きく突き出た _____ 半島
- 白川郷や下呂温泉で知られる県

タテのカギ

- オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- スピード、ハート、ダイヤ、_____
- なるべく _____ 嫌いをせずに食べてね
- 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- カラオケでのレパートリー
- HPと表される仕事率の単位
- 秋の夜長にページをめくりつつ楽しみます
- 木材を切る道具
- 天井と向かい合っています
- 絹ごしや木綿があります
- リレーの選手がつなぐ物



コチットの
イチオシ!
vol.31



「高知地区」「コーヒー&レストラン すぶりんぐす」
春野ちりめん井と
からあげチヨイス定食
980円

愛されて36年！高知市春野町にある緑色の看板が目印のカフェレストラン「すぶりんぐす」にやってきた「コチ」。入り口にはスロープがあって、座席やお手洗いに段差がないからどんなお客さんでも利用しやすいお店になっているよ。

イチオシはボリュームたっぷりの「春野ちりめん井とからあげチヨイス定食」。大根おろしがのっけていて、春野町産の釜揚げちりめんじゃこを使った井は後味さっぱり。からあげは4種類の味付けから選べるから毎日でも行きたくなくなっちゃうよ。リピート間違いなし「コチ」！

店主の山本さんは「子どもの頃に家族で来てくれた方が、大人になってご自分の家族とまた来てくれることが何よりも嬉しい。ここがお客さまにとって、もう一つの居場所になってくれればいいな」と話してくれたよ。

春野町で栽培したお米と、JA直販所「春の里」や地元の良心市を中心に仕入れた野菜を使っているんだって。「せっかく春野町でお店をするなら、地元の食材を使いたい！」。お店のこだわりが詰まった料理をぜひ食べに行ってみて「コチ」！



「自家製ドレッシング」も好評販売中！ 450円



お客さんが持ってきてくれた雑貨を販売するコーナーもあるよ！



ふわとろオムライスセット 1,200円 (サラダ・からあげ・プチデザート付)



焼きカレー 920円



coffee&restaurant すぶりんぐす
高知県高知市春野町内ノ谷1403-1
TEL 088-841-5850
営業時間 月 8:00~15:00(OS 14:30) ※祝日は通常営業
火~日 8:00~20:30(OS 20:00)
※モーニングは8:00~11:00
定休日 年中無休(12/31はモーニングのみ)



・テイクアウト、お席のご予約も承っています。お気軽にお問い合わせください。Instagramやってます！