

# こうぐり



特集

地域でつながる四万十の宝

# 「四万十の栗」

「小規模企業共済」と  
「JAバンク高知の  
ネットローン」のご案内

広報担当者が届ける  
こうぐりム! #45



皆さんは路面電車に乗りますか  
走りだすと爽やかな風が車内を巡り  
ゴトゴト揺れる古びた車両には  
どこか懐かしさを感じてしまいます

調べてみると100年以上の歴史があるのだとか  
これまでどれほど多くの方が  
利用されたのでしょうか  
思いを馳せてしまいます

実はこの思い、私は仕事でも  
感じることもあるのです  
東から西までいろいろな支所を巡っていると  
異なる環境に年季の入った支所の建物  
窓口を抜けて会議室に向かう間  
これまでどれくらいの方が携って  
支えあってきたのか  
忘れてはならないと考えてしまうのです

[信用事業本部] 島本 学



kouguri\_official  
「こうぐり」インスタグラム毎週、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

11月になると紅葉の見頃を迎え、冬に向けて寒さが増してきます。日中と夜間の寒暖差が大きくなるため、体調にはお気をつけください。  
今月号の特集は、大粒で強い甘みを持つ「四万十の栗」。そのままゆでたり、焼き栗やスイーツにしてもおいしいですよ。私は今年、栗ご飯に挑戦しました。皮むきに苦戦しながらも、なんとか完成! 大変でしたがホクホクで甘い栗を楽しめ、秋の味覚を堪能できました。今年の生栗の出荷は終わりましたが、「四万十の栗」を使ったスイーツがたくさん販売されています。皆さんもぜひ楽しんでみてくださいね♪



統括本部  
組織広報課  
都築 李果



Facebook



とさのさと-JA高知県一



JAグループ高知



JAグループ 耕そう、大地と地域のまらい。



ホクホクとしてやさしい甘みのある、秋の味覚「栗」。高知県では西部の中山間地、四万十市西土佐と四万十町大正・十和などで栽培が盛んです。JA高知県では「四万十の栗」としてブランド化。通常の栗より一回り大きく、甘くておいしいと人気を集めています。栗の旬は9～10月。栗ご飯はもちろん、モンブランなどのスイーツからおかずまで、幅広く楽しめます。

生産者



【幡多地区・四万十市西土佐】  
西土佐支所栗部会  
たなべ つぎお  
田辺 次男 部会長

西土佐支所栗部会は、部員120人ほどが作付面積約39ヘクタールで「四万十の栗」を栽培しています。令和4年度は約11tを出荷しました。部員の高齢化や後継者不足で出荷量は減りましたが、田辺部会長は「四万十の栗」を後世にも残し、生産量を増やして地域を盛り上げようと取り組んでいます。剪定技術を次世代の若い生産者に指導したり、毎年1月には高知県果樹研究協議会と同部会が協力し、田辺部会長の園地で剪定講習会を開催。「四万十の栗」の収穫量アップと品質の向上を呼びかけています。

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



2023 11月号 もくじ

03 輝け！新農人 【土長地区】澤田 耕一さん

04 特集1

# 地域でつなぐ四万十の宝 「四万十の栗」

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！ 高知地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 特集2

JA高知県からの  
お知らせです！

## 「小規模企業共済」と 「JAバンク高知のネットローン」のご案内

20 Living with Flower  
～花のある暮らし part2～ 【岡宗農園・メリーガーデン】

21 うちんくの台所 幡多地区編

22 コチットのイチオシ！  
【安芸地区】「モネの家」 柚子のパスタセット

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける **こうぐらむ！**

### 両親の思いを受けて

農家の長男として生まれ、56歳で就農した澤田耕一さん。仕事が終わりの日、働く両親の手助けをするうちに「いつかは自分が後を継ごう」と、自然と就農を意識するようになりました。

高齢になった両親の思いを受け、36年勤めた電気工事関係の会社を退職。就農1年目は、父親が管理する田んぼで水稻の栽培を行い、翌年から本格的に米ナスの栽培をスタートしました。現在は、本山町古田の標高658メートルに位置するハウスで両親の手を借りながら、妻のあやさんと夫婦二人三脚で汗を流しています。

### 農業への向き合い方に変化

今作は4月上旬に1830本を定植。収穫は6月上旬から始まり、霜が降りる12月まで続きます。地域全体で推進している環境保全型農業を実践し、天敵昆虫などを使ったIPMに取り組みながら、人と環境に優しい農法で栽培しています。

品質の良い米ナスを収穫するためには、樹勢をコントロールしながら、果実に日光が当たるように枝を整えるなど、細やかな管理が大切です。1作目は、細かい部分まで目が行き届かないことも多く、日々の手入れ



輝け！新農人 58  
土長地区 本山支所  
さわだ こういち  
澤田 耕一さん (58)  
【就農3年目 米ナス25アール】

# 夫婦二人三脚で 高品質・収量増を目指します！

の大切さを実感。周囲のアドバイスを受けてから行っていた作業も2作目からは自ら進んでやるようになり、失敗を経験したことで農業に対する意識や向き合い方にも変化がありました。

「まだまだ十分ではないけど、去年よりも出来はいい」と、手応えを感じている耕一さん。苦勞も多くありますが、管理を徹底することできれいな実ができる場所に農業のやりがい、楽しさを見いだしています。

**明確な目標に向かって**

今年は昨年の総収量約24tを上回る出荷を目指しています。所属するれいほく園芸部米なす部会の現地検討会には夫婦で参加し、生育状況や栽培管理に関する情報を共有。部会員やJA営農指導員に積極的に質問するなど、技術を磨いています。「高品質生産・収量増につなげていきたい」。明確な目標に向かって歩みを進めます。

また、米ナス栽培と並行して、地域の方が耕作できなくなった農地を引き受け、約4ヘクタールでヒノヒカリなどを栽培している耕一さん。全国的に農家の高齢化や後継者不足が大きな課題となる中、れいほく地域の農業を支える頼もしい担い手として、今後の活躍が期待されています。

西土佐支所栗部会  
田辺次男 部長

1ヘクタールで約250本を栽培。  
夫婦で育てた栗は、平成28年度  
高知県秋季果実展示品評会で高  
知県知事賞を受賞。



特集

# 地域でつなぐ 四万十の宝 「四万十の栗」

妻・五月さん

昔から日本人に親しまれてきた秋の味覚「栗」。四万十川中流域に位置する北幡地域では、古くから地域性を生かした栗栽培が盛んです。ブランド化した「四万十の栗」の魅力と、地域一体となった産地の取り組みを紹介します。

## 収穫が1年で一番の喜び

「この地域の大きくておいしい栗を、みんなが自信を持って作ってくれたら良い基幹作物になっていきます」と話す西土佐支所栗部会の田辺次男部長は、妻の五月さんと四万十市西土佐で栗を栽培して45年。現在も栽培の第一線を担いながら、若手生産者へ栽培技術を継承する活動も精力的に行っています。



完熟すると、枝にイガを残したまま実だけが落果するものも多いといえます。

同部会では120人ほどが約39ヘクタールで栽培。田辺部会長の栗園では今年も9月中旬頃から中生品種「筑波」の収穫が始まり、「美玖里」「石鎚」と品種別に11月まで収穫が続きます。「栗作りはどんな時でも楽しいけど特に一年かけて作った大きな実を拾う時は、もうワクワクして一番嬉しいね」。笑い合いながら2人が収穫するのは、手のひらいっぱいになるイガの中に一粒が50gほどの大きな実が含まれた、立派な3つ栗です。

## 自分たちなりの剪定技術を模索

栗栽培は、天候の影響も受けやすく、昨年は収穫直前の台風で壊滅的な被害を受けて予定収量を下回り、樹木の修復作業にも追われました。また、近年は猿などの獣害も深刻で、今年は早生品種「丹沢」は全滅。中生品種からは平年作を見込め、実も肥え品質も良好です。田辺部会長は、1年をかけてじっくりと寄り添った樹木に触れながら、こうして無事に収穫できる喜びをかみしめます。



低樹高栽培は、木を適切な高さに保つことで下枝までの日当たりと風通しが良くなります。剪定もしやすく、台風などの風当たりも少なくなることで落果のリスクも下がります。

「20年ほど前の先進地視察から、良い栗”を採るには剪定が重要と感じ始めました。それから地域に合った剪定方法を模索し始めたんです」。他県の主産地も視察し探してきたのが岐阜県恵那市で行われていた低樹高

「来年はどうやろうね～」と、芝上さんと作を確認。

はた営農経済センター  
営農経済指導課 北幡営農センター  
芝上 賀彰さん



栗を担当して17年目。「芝上がおったけんここまでやってこられた。本当に芝上のおかげ」と、田辺部会長も絶大な信頼を寄せます。

新たな栽培環境の整備も働き掛けています。

栽培。この栽培方法を基に、営農指導員の芝上賀彰さんや農業振興センターなど工夫を重ね、地域に新しい剪定技術を取り入れました。「最初は心配ばかりだったけれど、作を見て実は大きく量も増えたので、剪定の重要性を実感しました。そこから自分たちなりに試行錯誤。枯れることや採れなくなることもなかったため、正解だったかな」と振り返ります。西土佐では毎年12〜3月頃に、20〜40代の若手生産者5人ほどの剪定チームを作り、地域内の栗生産者の園で剪定作業を担っています。田辺部会長はチームのリーダーとして若手生産者を指導し、剪定技術を継承。芝上さんもチームの一員として、田辺部会長と二人三脚で振興に向けて歩んできました。この他にも、作業の行いやすい平場での栽培促進やド



大粒で強い甘みを持つ  
「四万十の栗」

北幡地域の四万十市西土佐、四万十町大正・十和は、豊かな山々に囲まれ秋にはたわわに実った栗木が広がります。水はけの良さと日当たりに恵まれた山間の傾斜地では、昼夜の寒暖差と朝夕の霧による適度な水分で、まるやかで強い甘みを蓄えたひとときわ大粒な実が生み出されています。



「イガ」も「もちん」も「シガ」もソフトボールよりやや大きいくらい。

昨年は大きいもので79gと、栗一粒の全国平均重量約20gの約4倍にも迫る大ぶりなものも収穫されました。早生・中生・晩生と収穫の後半になるにつれて甘みは増し、晩生品種は蒸した状態で糖度が20度近くにもなります。

生産性の希少さから生栗としては地域外へはほとんど出回らない「四万十の栗」。大きくても味はほやけず、1粒1粒にしっかりと強い甘みを感じます。



中国四国農政局による現地視察時の様子。



剪定講習会では技術の重要性を伝え、継承しています。

ローンを活用した防除作業の導入など、若い世代が栗作りをしたいと思えるような環境整備を進めていると話す芝上さん。「販売面でも単価向上につなげるため、安定的に栽培面積を確保しながら、多くの方が作りたくなる品目にしていきたいです」と、産地の維持・拡大に向けて取り組んでいます。

「良い栗を作って次へつなげていきたい。作るのはまっこと面白いけん」と、収穫作業がない日も毎日欠かさず栗園を訪れる田辺部会長。「山間だけでなく遊休地等を活用し平坦な場所へ栗を植えたい」と、3年前に芝上さんと2人で平場へ新植。列ごとに「丹沢」「筑波」「美玖里」を定植し、今年初めての収穫となりました。



水選別：収穫した栗は自宅水が入ったバケツの中に入れ、浮いたものは出荷の対象外に。時間が経つと実が乾燥して浮いてきまうため、栗も鮮度が大事。



水選別をした栗を生産者が選果場へ持ち込みます。9～10月まで選果作業は行われ、加工業者等へ出荷されます。1級品が多くを占めますが、下級品も廃棄されることなく焼酎などに加工されています。

### TOPICS

「桃栗三年柿八年」。植え付けから収穫までに約3年を要します。栗の栽培・品質向上に最も重要な剪定作業。毎年剪定を行うことで枝ぶりもバランスよく広がり、表年・裏年といった生産量の波も抑えられます。西土佐では、主幹を切り返し1㎡四方の中に母枝を4～6本だけ残しながら適切な高さに保っています。毎年冬の間に全て剪定することによって大きさと甘みが両立した「四万十の栗」となるのです。



ここまで来るまでの道のりは本当に長かったけど今は自信を持って栽培しています。

## 地域をあげた「四万十の栗再生プロジェクト」の始動

### 栗で四万十に元気と活気を

最盛期とされる50年ほど前、北幡地域は年間約500～600tを生産する県内の一大産地でした。地域の栗を継承していきたくいと願う一方、高齢化や担い手不足は、この中山間地域でも大きな課題で、一次産業の衰退のみならず地域の住民も年々減少。比例するように栗の生産量も300t、100tと徐々に減っていき産地の衰退が危惧されるほどになっていました。

「このままでは「四万十の栗」は無くなくなってしまふ。もう一度栗で四万十に元気が活気を」という想いから、平成20年に生産者や加工販売業者、役場、JAなどによって「四万十の栗再生プロジェクト」推進協議会(以下、協議会)を設立。地域一丸となって5年後、10年後を見据えた産地の維持と増産に向け、栗の木の

新植をはじめ肥培管理や剪定講習の推進による栽培技術の継承に取り組んでいます。協議会内で剪定作業班を組織し、西土佐・十和・大正の3地区を巡回することや講習会を行うことで、一定水準を維持した技術を波及。また、設立から15年で50ヘクタールに約2万5千本を新植し、栽培面積の拡大も積極的に進めています。

昨年度はこの地域で合わせて26.5tを出荷。出荷量はその年の自然環境などさまざまな条件によって左右されますが、ここ数年は30t弱を維持しています。平成29年度には45.6tを達成したこともあり、今後は50tの出荷を目標にしています。

### 引き合いが強まる地域の宝

「協議会の目的は生産者の所得向上と栽培技術などの継承です。そのためには生産から加工・製造、販売までを連携して行うことにより、生産者をはじめ地域全体が恩恵を受けられるようにと立ち上げました」と、振り返るのは畦地履正副会長。協議会をきっかけにさまざまな連携が生まれ、新商品の開発などでブランドとしての認



田辺部会長と芝上さんが新植した栗畑。早生・中生・晩生と異なる品種を植えることで、収穫時期が集中せず効率的な作業が行えます。また、同一品種では難しい受粉もしやすくなります。



新植から3年で結実

### 「四万十の栗再生プロジェクト」推進協議会 副会長 株式会社四万十ドラマ代表取締役



知が進み、生産者の所得向上につながっています。

最盛期の頃、1kg約220円だった単価は、現在では約700円まで上昇。県内だけでなく全国からの引き合いも強まっています。「県外でのスイーツ商品の販促活動でも『四万十の栗』のブランド力は非常に高いと実感しています。全国の企業が『四万十の栗』を欲しがらる中、需要に対する供給が圧倒的に足りていない現状に、はもどかさもあり。生産と販売それぞれ現場で増産に向けて前向きに取り組んでいきたい」と、畦地副会長は意気込みます。

引く手あまたとなった地域の宝「四万十の栗」。産地の維持とブランド力向上に向けた取り組みが実を結び、再び一大産地と呼ばれる日はもうすぐそこです。その日を指して、地域でつなぎ守るための取り組みは続いていきます。

「四万十の栗」を使用した自社商品を数多く展開し、県内外への発信に尽力しています。

株式会社 四万十ドラマ

## 待ってました! 栗スイーツ

県内のさまざまな製菓店では「四万十の栗」を使用した多様なスイーツ商品が展開されています。「四万十の栗」のまるやかでこっくりとした甘さを最大限まで生かしたとっておきの品々。スイーツで楽しむ「四万十の栗」をぜひご賞味ください。

株式会社 四万十ドラマ

### 地栗もんぶらん プルミエミニ

1,080円

今年の新商品! 無糖の生クリームの上に新栗の「四万十の栗」のペーストを1mmの極細でたっぷり絞った特別なモンブランです。

株式会社 四万十ドラマ

### 栗山

「栗を栗で包む」をコンセプトに大きな渋皮煮を1粒まるごと「四万十の栗」のペーストでひとつひとつ手作業で包んでいます。

4個入 4,000円  
6個入 5,900円

株式会社 浜幸

### 四万十栗 お守り

4個入 1,318円

栗の香りを移したシロップで焼き上げた特製の白餡を使用し、「四万十の栗」のしっかりとした甘みと香りを存分に楽しめる栗まんじゅう。浜幸各店またはオンラインショップにて11月より販売開始。

※浜幸オンラインショップ「netshop.hamako.com」

JA高知県西土佐支所女性部加工部

### 栗ようかん

450円(小)  
750円(大)

「四万十の栗」をふんだんに使ったJA高知県西土佐支所女性部加工部手作りの栗ようかん。口あたりがまろやかで甘すぎないようかん、ごろっと入った栗の食感がやみつき! 道の駅よって西土佐にて販売中。

# 実りの秋!「国産」を食べてみませんか? 「国産」を食べると、いいこと、いっぱい。 あなたは、いくつ思い浮かびますか?

みなさんは、どういった理由で「国産」を選んでますか。ある調査<sup>※</sup>では、回答者の約8割が「安全・安心だから」、約3割が「生産者を応援したいから」といった理由で「国産」を選んでます。「国産」を食べることで、たくさんのいいことがあります。農業を応援し、未来の子どもたちに「食」をつなぐため、「国産」をもっと食べて、もっといいこと、広げていきませんか。

※日本政策金融公庫(令和5年1月)食料品を購入するときに国産品かどうかを「気にかける」理由(複数回答2つまで)

## 「国産」を食べて応援キャンペーン実施中

**その1** JA直売所に3回来店してスタンプをGet!

47都道府県とっておきの  
3,000円相当の農畜産物・加工品が  
合計14,100名様に当たります!  
期間 2023年10月1日～11月30日  
<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/kokusyokokusancp23/>  
※9月19日からご覧いただけます。

**その2** おいしい秋を、お得に。

今がチャンス! お客様の送料負担なし  
送料をJAグループが負担します!  
JA全農の産地直送通販サイト JAタウン  
期間 2023年10月1日～11月末日  
※規定数に達した場合、早く終了することがあります。  
<https://www.ja-town.com/shop/ekokusho/>  
※10月1日からご覧いただけます。

**家族**に、いいこと  
・おいしくて新鮮で安全・安心な食事を実現  
・未来の子どもたちに「食」をつなぐ

**日本**に、いいこと  
・食料自給率アップ  
・田んぼのダム機能などで防災  
・和食文化や伝統芸能を継承

**「国産」**を食べると、いいこと、いっぱい。

**世界**に、いいこと  
・輸入によるCO2排出が減る  
・SDGsに貢献  
・途上国の食料を奪わない

**農業**に、いいこと  
・日本の生産者を食べて応援  
・地域の活性化に貢献  
・多様な生き物を育てる

食料自給率約4割

JAグループサポーター 林 修



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

### JAグループ高知のTV番組

## Tosa Vege とさベジキッチン Kitchen!

### 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!」が放送中! 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の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週にわた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!

【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いただけます。



### 高知さんさんテレビ「あぐりのチカラ」

高知県の農業の魅力を発信する番組「あぐりのチカラ」が、高知さんさんテレビで12月より放送を開始します。いのちを育み、大地を耕し、風景を形作ってきた生産者。高知県の農作物を支える生産者の営みを、毎週1回、映画のような美しい映像でご紹介します。ぜひご覧ください!

【放送期間】令和5年12月～令和6年3月

【放送日時】毎週 月曜日 20:57～



## 農業振興施策を要請 県農協農政会議 8項目を県に訴える

JAグループ高知と高知県農協農政会議の代表ら7人は9月11日、高知県庁で濱田省司知事、弘田兼一議長らに対し、令和6年度の農業振興施策を要請。同会議の久岡隆会長(JA高知中央会会長)が濱田知事に要請書を手渡しました。

同会議の宮脇眞道副会長(JA高知市組合長)が生産現場の現状と課題を報告。要請では、資材価格高騰対策や再生産に配慮した適正な価格形成の実現、園芸用ハウス整備事業予算の維持および補助限度額の拡充など8項目をまとめました。

資材価格高騰対策では、県として施設園芸セーフティネット構築事業における上乗せ価格補填の継続や追加的な独自対策実施のほか、「電気・ガス価格変動緩和対策事業」の継続を国に対して働きかけるよう要請。産地を支える農家経営の厳しさや他都道府県との産地間競争をふまえた行政支援の必要性について訴えました。

再生産に配慮した適正な価格形成の実現については、生産資材が高騰する一方で、国産農畜産物が現状維持または低価格で常態的に取引されていることから価格転嫁ができていない現状を説明。食料の安定供給にかかるリスクの拡大や農業・農村の持つ多面的な機能等について、国民理解醸成に向けた国民運動の強化、適正な価格形成の実現に向けた仕組みの構築などを国に対して働き掛けるよう要請しました。

要請書を手渡す久岡会長と濱田知事



## れいほく地区 牛のうどん屋さん 日本協同組合学会の 「実践賞」受賞

JA高知県女性部れいほく地区の目的別グループ「牛のうどん屋さん」は、日本協同組合学会の令和5年度「実践賞」を受賞しました。協同組合の発展に貢献する現場の取り組みに贈られるもので、メンバーの主体的な思いをベースにステップを踏みながら活動を展開し、地産地消や世代間交流といった地域の生活改善に貢献したことが評価されました。

牛のうどん屋さんさんは、平成27年に旧JA土佐れいほくの女性部員らで結成。土佐町の嶺北家畜市場で開かれるせりで、地元産の米粉や土佐あかうしを使った食事の提供を始めました。また、「地域の人が気軽に交流できる場をつくりたい」と、JAの廃止店舗を活用した食堂「牛のうどん屋さんカフェ」もオープン。社会福祉協議会などの行政とも連携をとりながらランチ会を開くなど、地域には欠かせない交流の場にもなっています。

9月9日に東京都開かれた表彰式には、メンバー5人が出席。同グループの代表を務める川井由紀さんが賞状を受け取りました。川井さんは「これまでコツコツと積み重ねてきた活動が評価されて嬉しい」と受賞を喜びました。



## とさのさと 来店 500万人を祝う

「JAファーマーズマーケットとさのさと」は9月16日、リニューアルオープンから4年5カ月で来店者500万人を達成。レジ通過者をカウントし、同敷地にあるアグリコレットとの合計数で節目となった来店者に特産品などを贈りました。

500万人の節目になったのは高知市のご夫婦で、従業員らとくす玉を割って祝い、2人には水晶文旦や加工品の詰め合わせ、花束を贈呈。「生産者の名前を見て買っている。旬のものが安く手に入る。活気があって買い物が楽しい」と魅力を語ってくれました。

新田真裕美店長は「高知の旬が並ぶ店作りに取り組んでいる。見て食べて楽しんで欲しい」と話しました。



500万人目の来店者となったご夫婦



# クワカツ!

vol.32 高知地区のあんなこと、こんなことを再発見

## 野菜ソムリエやプロのシェフから学ぶ! 男の料理教室

令和元年度より、高知市の「とさのさと AGRI COLLETTTO」内にあるキッチンプラスで開催している「男の料理教室」。高知県在住の成人男性を対象に食と農の情報発信、JAについて理解を深めてもらうことを目的にしています。講師は県内在住の野菜ソムリエやシェフなどが務め、これまでに数多くの料理男子にご参加いただきました。今年度は7～11月まで全5回で開催中。4期生12人がさまざまな料理にチャレンジしています!



今年度の講師は、高知市役所の食堂「せんだんの木」で総料理長を務める現代の名工・島田和幸シェフ。プロの技に興味津々です。



参加者同士でレシピを見ながら、役割分担して協力!

ハーブを使って  
オシャレ〜♪  
いい香り〜♡

色とりどりのおいしそうな料理が完成。シェフ並みの腕前!



最後はお楽しみの試食  
料理の出来は  
ばっちりです!

会話もはがね〜

アツアツ!



※参加者や料理の写真は過去のものを含みます。

JA高知県からのお知らせです!

# 「小規模企業共済」と「JAバンク高知のネットローン」のご案内



## ネットで簡単・便利! JAバンク高知のネットローン

24時間 365日いつでも、スマホ・パソコンで気軽に仮審査のお申し込みが可能です。毎月のご返済の試算もできますので、ローンご検討の際にぜひお役立てください。

豊富なラインナップから、あなたにぴったりのプランをお選びください。

返済方法・融資額・融資期間等、お客さまのライフプランにあわせて無理のない返済計画をご提案いたします。

### マイホームづくりの味方!

JAの住宅ローンは、新築・リフォーム・お借り換えなどお客様のニーズに幅広くお応えいたします。新築・増改築、建売住宅やマンションの購入など、さまざまなお客さまのマイホームプランにお役立ていただけます。



### リフォームもおまかせください!

増改築や間取りの変更から、インテリアや外装の工事など幅広くご利用になれます。

### 教育資金を幅広くサポート!

お子さまの入学や授業料だけでなく、ひとり暮らし費用等、教育に関わる様々な資金をサポートします。また、お子さまの在学期間中は元金の返済を据え置くことができます。



### 快適なカーライフをサポート!

新車や中古車の購入をはじめ、修理・車検費用など、カーライフに関するさまざまな用途にご利用いただけます。また、バイクの購入等にもご利用いただけます。

令和5年10月1日より、JA高知県での取り扱い開始!

## 安心安全 国がつくった「小規模企業共済」

国の機関である中小機構が運営する「小規模企業共済制度」は、小規模企業の経営者や役員、個人事業主などのための、積み立てによる退職金制度です。掛金は全額を所得控除でき、将来に備えつつ、契約者の方がさまざまなメリットを受けられるおトクな制度です。

こんな悩みにお応えします!

年金に不安を感じたら

無理のない月額で積立をしたい



### 【制度の特長】

#### 受取時も 税制メリット

共済金の受取は、一括の場合は「退職所得扱い」、分割の場合は「公的年金等の雑所得扱い」です。

#### 掛金は 全額所得控除

掛金は、全額が「小規模企業共済等掛金控除」として、課税対象所得から控除できます。

#### 経営者のための 退職金制度

小規模企業の個人事業主(共同経営者を含む)または会社等の役員の方が廃業や退職後の生活資金、事業再建資金をあらかじめ準備しておく共済制度です。

他にもこんな特徴があります。

月々の掛金は1,000円から

契約者の貸付の利用が可能

共済金の受給権は差押禁止

令和5年9月からオンライン手続きスタート!

小規模共済

検索

ご要望の多い一部の手続きについて、オンライン手続きができます。

(新規加入、掛金払込証明書の電子交付、掛金付金額の増額減額、氏名・住所等の変更など)



お申し込みはこちらから

※基金協会保証の仮審査申し込みができます。 または、お近くの支所窓口までお問い合わせください。

「小規模企業共済制度」の詳しい概要については、お近くの営農経済センター(営農指導部署・経営担当)へお問い合わせください。

# 女性部レシピ

## うちんくの台所

幡多地区 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高知県女性部幡多地区十和支部

④から竹内 三枝子支部長

芝 すみれさん

吉野 秀美さん

おかみさん市では平日の毎朝8時から「赤飯」「お寿司」「しば餅」「むしパン」「ぼたもち」など手作りし販売しています。「道の駅とおわ」では毎週木曜日のバイキングで郷土料理をたくさん用意して待っています。ぜひ来てね♪

### かきあげ

かきあげは、季節のお野菜を何でも入れてOK!



- 【材料】10人前
- ジャガイモ……………1個
  - ニンジン……………1本
  - ニンジンの葉……………1本分
  - サツマイモ……………1個
  - インゲン……………20本
  - カボチャ……………1/4個

- 卵……………3個
- 小麦粉……………300g
- エコープマーク あげらく天……………100g  
(なければ市販の天ぷら粉)
- 砂糖……………105g
- 塩……………12g
- 炭酸水……………200cc

サラダ油……………適量

- 【作り方】
- ① 野菜は千切りする。
  - ② 大きめのボウルにAを混ぜ合わせる  
(炭酸水は冷蔵庫で冷やしておくとなお良い)。
  - ③ ②のボウルに野菜を入れ混ぜる。
  - ④ 油を170℃に熱し、形を整えながら油に入れて3分程揚げる。

### ドーナツ



- 【材料】
- 薄力粉……………1kg
  - 砂糖……………500g
  - 卵……………8個
  - ベーキングパウダー……………40g
  - ごま油……………30g  
(焙煎していないもの)
  - グラニュー糖……………適量  
(まぶす用)
  - サラダ油……………適量

- 【作り方】
- ① ボウルに卵を溶きほぐし、薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・ごま油を加えて混ぜる。
  - ② 手で丸め、170℃に熱した油で焦げないように回しながら揚げる。
  - ③ 揚げたてのドーナツが熱いうちに、ボールなどに入れてグラニュー糖を全体的にまぶす。

Living with Flower vol.32  
～花のある暮らし part2～



アンズリウム、カルーナ、ミニダリア、ヘデラなどを使った寄せ鉢のアレンジメント (写真は5,000円) ※アレンジメントは2日前までの要予約

## 生産者とお客様との窓口となる場所

**安** 芸市にある花木や果樹などを生産する岡宗農園の直営店「メリーガーデン」は、花木や花苗などの園芸植物や自社農園で育てた果物の直売と、果物を楽しめるカフェを運営する複合ショップです。「グリーンコミュニティ」をコンセプトに、イベントやワークショップも併催。幅広い世代に向けて、花や植物に触れる機会を提案しています。

「私たちの原点は苗木の生産者。この場は、お客様との窓口だと思っています。生活の中で無理なく植物を楽しめるような提案を目指しています」と話すのは、店舗を担当する嶋本智子さん。この想いをスタッフみんなで共有し、知識や経験を生かした栽培のアドバイスをしています。

花束を形作り完成する切り花と違い、園芸植物は植えた後の成長が大事だという嶋本さん。「植えた時が一番きれいだと後々ポリウムが出過ぎて大変。後々の変化も考えながら、きれいに作ることでなくてはなくて、やっぱり楽しんで気楽にやってみたら」と話します。

栽培時の失敗や管理の大変さから諦めてしまう人にも、気負わずに長い目で園芸に向き合うことで、成長過程や季節による変化を感じる楽しさを伝えています。

**岡宗農園・メリーガーデン**  
安芸市川北甲6951  
Tel 0887-32-0650  
営業時間 9:00～17:00  
定休日 火曜日  
merrygarden22

10月1日～4月30日限定で、季節の花や多肉植物の寄せ植え教室も実施。最小2人からの完全予約制のため詳細は店舗へご確認ください。

パンジー祭り開催中。70種類3万鉢のパンジー・ビオラが並びます。年内いっぱい開催予定ですがなくなり次第終了。

植物に囲まれた空間で、マンゴーやパッションフルーツなどの自社栽培の果物をふんだんに使用した食事やスイーツが楽しめます。

多肉植物ハウスコーナー。



presented by **tosagoro**  
 とさごろ  
 土佐の「食べ頃」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。

ハウス土佐文旦  
3kg



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

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。

6	ス	モ	ス	10	19
2	ア	キ	チ	ズ	コ
3	ラ	ウ	バ	19	ギ
4	ワ	タ	リ	ト	リ
5	ク	リ	キ	ク	20
6	ラ	イ	ト	15	ユ
7	ブ	ン	15	ヨ	カ

10月号の答え「カラスウリ」

➡ **ヨコのカギ**

- 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 屋内のこと。\_\_\_派
- ボンレス\_\_\_、\_\_\_サンド
- 漢字では石榴、柘榴など書く果物
- たき火に手をかざして取ります
- 飲んで食べて話して楽しめます
- 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 奇術師が披露するもの
- ベンチよりふかふかしています
- 富士山の山頂を白くします
- 漬物やワインを詰めます

↓ **タテのカギ**

- 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- \_\_\_大敵、運転中は気を引き締めて
- 白\_\_\_に身を包んだ花嫁さん
- ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ハウスを使わず作物を育てる\_\_\_栽培
- 考えるときにひねるもの
- 応用に移る前にしっかりと
- 1カ月の後ろ3分の1
- ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した  
東京都中央卸売市場があった場所
- 2人でおそろいの服を着ます

コチットの  
イチオン!  
vol.32



ユズ尽くしの  
限定メニュー!!



「安芸地区」「モネの家」  
**柚子のパスタセット**

2,800円



併設する「手づくりパン工房」で  
パンや焼き菓子の他  
ソフトクリームも楽しめるよ。

ブルーシロップを使った柚子炭酸「青空ソーダ」



日までの毎週土日祝日、夜  
のライトアップが行われて  
いて、北川村のユズを使っ  
たスイーツやドリンクなど  
を楽しめる「ゆずカフェ」  
も出店されているんだって。  
みんなも行ってみてね♪

「モネの庭」マルモッタン内にあ  
るカフェ「モネの家」にやってきた  
よ！北川村の自然が一望できる  
景観の中で、クロード・モネのレ  
シブを生かした料理やデザートな  
ど、四季折々の料理がゆっくりと  
楽しめる「コチ」。

今回紹介するのは、12月10日ま  
でランチタイムで楽しめる期間限定の新メニュー「柚子  
のパスタセット」！東京農業大学の学生さんが考案し、  
有名シェフの熊谷喜八さんが監修した地元北川村のユズ  
を生かしたメニューなんだ。パスタは「柚子胡椒とじや  
この海苔パスタ」か「柚子のクリームパスタ」のどちら  
かを選択できるよ。魚料理には室戸海洋深層水で育て  
た「プラチナサツキマス」が使われていて、野菜たっぷり  
の柚子ソースと相性抜群！デザートは「さつぱり柚  
子ゼンざい」と、ポリリ  
ムのある見た目だけどペロ  
リと食べれちゃうコチ。



こだわり尽くした料理で、  
味・景色共に満足いただけること  
間違いなしです。お待ちしております。

シェフ 坂本 忠和さん



北川村「モネの庭」マルモッタン内カフェ「モネの家」  
 安芸郡北川村野友甲1100番地  
 TEL 0887-32-1233  
 営業時間 9:00～17:00(LO 16:30)  
 ランチタイム 11:00～16:00(LO 15:00)  
 定休日 毎週火・金曜日、12月1日～2月末日(冬期休業)、  
 「モネの庭」の休園日 ※12/2、3、9、10は営業



天気良ければ、テラス席から噴水や  
季節の庭園も眺められるコチ！

