



こうぐり

新発見! まる地域

特集

四国の ホットな 直販所

～前編～

第48回

受賞作品の紹介!

「ごはん・

お米とわたし」

作文・図画 高知県コンクール



広報担当が届ける
こうぐらむ! #48

農家さんが
ココロ
愛を込めて栽培した花を
花屋さんが
ココロ
魂を込めて飾る
その作品は
観た人のココロをほっこりさせる
その花束は
もらった人のココロを笑顔にする
花には人のココロを伝え
人と人のココロをつなぐチカラがある
農家さんと花屋さんの
ココロがこもった花々は
人のココロにチカラをくれる

【営農販売事業本部】 蓼原 昭代

QRコード
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



幡多地区
企画組合員課
石崎 理恵

春の訪れが待ち遠しく思うこの頃。節分の豆まきはされましたでしょうか。この時期になると、幼い頃、節分の日に豆をまいた後で、母と姉と一緒に自分の年齢数の豆を近所の十字路に置き、後ろを振り返らずに帰るという習わしを毎年行っていたことを思い出します。さて、今月と来月号の特集では連続企画として「四国のホットな直販所」を紹介しています。直販所は今は観光地にもなるほど人気のスポット。地元ならではの野菜や手作りの加工品などがあるので、あれもこれも欲しくなってしまうますよね。新しい発見やお気に入りを見つけて、ぜひ足をお運びください。



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miraい。



学び続ける 姿勢を忘れず 常に挑戦していききたい

輝け！新農人 
安芸地区
きたむら なおき
北村 直輝さん (38)
[就農6年目 ナス]

現在、受粉に必要なハチやホルモン剤が不要なナスの新品種・PCお竜(単為結果性品種)を導入し、経費や労力を軽減しながら17アールのハウスでナスを栽培している北村さん。県が開発した営農支援サービス「SAWATCH」とAIを活用し、ハウス内に撮影カメラを設置してデータを収集・共有しています。「AIの学習が進めばナスの花や実の数から収穫予測につなげることができる。

レベルアップにつながる秘訣

就農6年目の北村直輝さんは、高校を卒業後、県内の大学へ進学。卒業を控え、実家の農業を継ぐか就職するか悩みましたが、もっと広い視野を持ちたいとの思いから農業機械の製造会社に就職しました。その後、「自分で物づくりをしたい」という気持ちが大きくなったことや、両親と今後の農業について話したことがきっかけで就農を意欲するようになり、10年間勤めた会社を退職。四十町にある県立農業担い手育成センターで半年間の研修後、親元で栽培技術などのノウハウを学び、昨年4月に補助事業を活用して建てたレンタルハウスで1作目を迎えています。

夢中になれる物を作りたくて

管理がしやすくなる一方、先輩農家の経験と勘には勝てないので、数字を見ながら感覚を養っていくことを大事にしている」と熱意を込めます。

安芸支部園芸部園芸研究会の青年部部長を務め、地区の現地検討会や研究会にも参加。昨年、北村さんが立ち上げた若手就農者グループでは、毎月現地検討会を開いて取り組み内容を共有し、改善案を出し合いながらレベルアップにつなげています。

担い手育成に意欲

病害虫の防除や消毒、収穫作業など全ての農作業を北村さんは一人でこなします。夏場のほ場は、35度を超える日がほとんど。作業の大変さを知る一方で「自分が栽培したナスを『おいしい』と言ってもらえるようなものを作りたい。試行錯誤をしながら結果を出し、1〜2カ月先の状況を見越しながら作業している」と農業への意気込みを話します。

「従業員の雇用を検討し、収量を上げる技術を勉強しながら、新規就農者の受け入れに向けて努力していきたい。いずれは次の担い手を育てていきたい」と新たな道を歩んでいます。

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



2024 **2**月号 もくじ

03 **輝け！新農人** [安芸地区] 北村 直輝さん

04 **特集1**

四国の ~前編~ ホットな直販所

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!** 仁淀川地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 **特集2**  **特選作品をご紹介します!**

第48回(令和5年度)「ごはん・お米とわたし」作文・図画 高知県コンクール
ごはん・お米への真っすぐな気持ちを表現

20 **Living with Flower**
~花のある暮らし part2~ 【花時計花店】

21 **うちんくの台所** 幡多地区編

22 **コチットのイチオシ!**
【香美地区】「ファイブクローバー」 刺身盛り合わせ

23 **読者プレゼント**

24 **広報担当者が届ける** **こうぐらム!**



平成13年に南国市で栽培が始まった「土佐甘とう」。分類は甘長とうがらして、JA高知県では「土佐甘とう」の名前でブランド化しています。冬春期には同市や春野町など平野部のハウスで促成栽培し、夏秋期には嶺北地域や津野山地域などの中山間地で露地・雨よけ栽培しています。産地をリレーし、関東や関西を中心に一年を通して全国に向けて出荷されています。果実の長さは14cm前後と細長く、肉厚で柔らかな果肉は辛みや苦みが少ないため、子どもでも安心して食べられます。天ぷらや炒め物など、和洋中どの調理方法もおススメです。



生産者
[土長地区 南国市]
南国市園芸部土佐甘とう部会
やまおか しんいち
山岡 伸一 部会長

南国市園芸部土佐甘とう部会では、8戸が72.6アールで栽培しています。シシトウに比べて生育が穏やかで、収穫にかかる労力の軽減など省力性が見込める品目として、部会ではJAや行政などの関係機関と連携し、新規就農者を募る取り組みなどを通して生産振興に取り組んでいます。

今作は9月上旬から中旬に定植。収穫は、10月から始まりました。昨年度は、部会全体で61.3tを出荷し、今年はお荷量64tが目標。作業は6月末まで続き、冬春期の出荷を担う産地として安定した供給体制の維持に努めています。

「消費者一人一人が『おいしい』と思うレシピを考案し、普段の食卓に取り入れてもらえるとう嬉しい」と山岡部会長。栽培技術等の情報交換を積極的に行いながら、消費拡大・認知度向上を目指します。

こだわりの今治産食材

店舗の拡大・移転を経て「さいさいきて屋」本店として平成19年4月にオープン。約1800平米を有する広々とした売り場には、地元・今治の生産者が栽培する安全・安心なこだわりの野菜や、かんきつ類などの果物を中心に、瀬戸内海で取れる新鮮な海の幸や地元ブランド肉、ソーセージなどの加工品も豊富に並びます。毎日400~500会員が出荷し、商品総数は約6,000点を数えます。

管内は少量多品目栽培の生産者が多く、種類の多さが特長。ウコンやピーズなど珍しい野菜や、ハーブやイタリア野菜も人気。夏場は特産の「菊間スイカ」や甘長とうがらしの「甘とう美人」などが並びます。



上質な甘さとなめらかな食感が特長の今治産ブランドポーク「仙高(せんだか)ポーク」。

愛媛県と言えば「みかん」！ 冬季は温州みかんをはじめ、旬のかんきつ類が売り場の大部分を占めます。12~1月は「はれひめ」、2月は「甘平(かんぺい)」、3月頃まで「せとか」や「デコポン」など、何度来てもその時期の旬のかんきつを楽しむことができます。

地元高松の書道部による伊予弁のPOP。雰囲気も左わりかいです。

葉ねぎ 白ねぎ

春菊

瀬戸内の島々を含む管内全域から集荷

管内は陸地部としまなみ海道沿線の島しょ部からなり、広島県との境にある大三島まで管内全域を毎朝巡回する集荷体制が整備されています。生産者は少量でも店舗まで持ち込むことなく販売することができ、管内全域の農産物を取り揃えることで消費者に向けても地産地消を促すきっかけとなっています。特に冬場はかんきつの栽培が盛んな島しょ部の商品が集まると、売り場の3分の1はオレンジ色に染まり圧巻です。

県漁連と連携し、瀬戸内海の真鯛やかきなどの魚介類を取り寄せ。新鮮な魚は目の前で捌いてくれます。

オレンジ色の水玉模様のデザインが可愛い！



さいさいきて屋 どれっしんぐ

今治産タマネギのうま味が凝縮された和風醤油味！

「瀬戸の晴れ姫」ジュース・ゼリー

「瀬戸の晴れ姫」は、かんきつ「はれひめ」の栽培と品質(糖度12度以上)に独自基準を設定した、JAおちいまばりのオリジナルブランド。オレンジの香りと酸味が少ない抜群の甘さが特徴です。



イチオシ加工品！

「さいさいきて屋」で購入できるイチオン加工品。どれも愛媛の味を堪能できる逸品です！

愛媛の郷土料理を手軽に炊飯器で味わえる！

瀬戸内 鯛めし 2合用

鯛の身がしつかり味わえる！



最高ウインナー



今治産黒毛和牛と仙高ポークの味わいをバリッとソーセージで！

地域の農業は地域で守る！ 農家と消費者の「ありがとう」が生まれる場所にしたい

2~3月は完熟したかんきつ類が豊富にありますので、そのままの果実を味わってほしいです。もちろん「瀬戸の晴れ姫」ジュースなどオリジナル加工品もオススメです。併設するカフェや食堂では、「食」を通じてその時一番の今治産を楽しんでいただけたらと思います。高知県の皆さん、今治市にお越しの際は休憩ではなくしっかりと楽しみにお立ち寄りください。

Flower Plan

種類豊富なドライフラワーを取り扱う癒しの空間。 営業時間 9:00~16:00



JAおちいまばり 営農販売部直販課 さいさいきて屋 統括店長 越智 友昭さん



彩菜食堂

「今治をまるごと食べる」をコンセプトにしたセルフ式食堂。今治産食材で作られるお母さんたち手作りのオリジナル料理や郷土料理を味わうことができます。 営業時間 11:00~15:00



「まどんなタルト」 ホール5,200円 1ピース680円

「フレジエ」800円



彩菜カフェ(SAISAI CAFE)

色鮮やかな季節の果物をふんだんに使用したフルーツケーキやパン、フレッシュな生ジュースを提供。イートインスペースでは、ゆったりとスイーツを楽しむことができます。野菜や果物を乾燥させたパウダーを使用したお菓子も販売！ 営業時間 10:00~17:00



「いちごマウンテン」 ホール5,400円 1ピース700円



四季折々、新鮮な地元の農産物が豊富に並び生産者と消費者をつなげる地産地消の拠点「直販所」。近年は加工品開発や全国の直販所同士が連携するなど、独自の店舗づくりを展開しています。少し足を延ばすと新しい出会いや楽しい発見も！ 今号と次号は連続企画として、四国4県のホットな直販所の魅力をお届けします。

地域まるごと新発見！

特集

四国直販所の前編

そこは食の宝箱

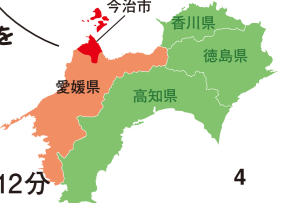
愛媛県今治市のJAおちいまばりが運営する「さいさいきて屋」。イオンモール今治新都市敷地内にも、飲食を中心とした店舗「彩菜サイコー(SAI & Co.)」を構え、令和4年度の同JA直販所全体売上は28億円にもなります。敷地面積は約16000平米あり、出荷会員数は約1300人。全国でも有数の売上高を誇る大型直販所で、広大な敷地内には開放的な直販所だけでなく、地場産食材を使用した地産食堂やカフェ、農園、キッチンスタジオなどを併設し、多彩な魅力で消費者の興味・関心を引きつけます。圧倒的な商品数を持つ市場のような直販所を楽しんだ後は、瀬戸内の恵まれた大地が育んだ食材を堪能できる「彩菜食堂」や、旬の果物を使ったスイーツを提供する「彩菜カフェ」などを満喫のんびり過ごせること間違いなし！

愛媛県 JAおちいまばり さいさいきて屋

愛媛県今治市中寺 279-1
☎ 0898-33-3131
営業時間 9:00~18:00
休業日 年始1月1日~3日

伊予弁で「何度も来てね」を意味する店名

自動車でのアクセス 今治湯ノ浦 ICから約12分



県産野菜は
うどん文化と
密に絡まる

香川県と言えば「うどん」！ 秋から冬にかけて旬を迎えるダイコンやニンジン、白ネギ、サトイモなどの野菜を多く使用した郷土料理の「しっぽくうどん」。寒い時期に多くの県民が食べるそうで食材も勢揃い。

鮮やかな赤色の「金時ニンジン」は、坂出市や観音寺市で栽培される生産量全国1位の特産品。甘く柔らかいのが特徴です。

アスパラガスのオリジナル品種「さぬきのめざめ」は、甘みが強く、太く柔らかいのが特徴。長いものは全長50cmほどにも！



全国的にも花の購入量が高い香川県。幅広く設けられた花と緑コーナーでは、仏花だけでなく、切り花も多数並びます。3月頃からは生産量全国2位のランキュラスが店頭に並び始めます。

マーガレットは
生産量全国1位！



県内全域から集まる
フルーツの宝庫

鮮やかな濃い紅色の果皮が特長の「小原紅早生」。日本一紅いミカンと言われ、糖度が高く濃厚な甘みが魅力です。



おり、濃厚な味わいを年中楽しむことができます。



実が大きく食べごたえある「香緑」。酸味と甘みがちょうどいい味わい！



名産の「オリーブハマチ」も入荷！

琴平町にある老舗魚屋「株式会社魚長」が、毎朝10時頃新鮮な魚や魚介類を多数並べます。品出し中も、多くの来店客から入荷状況への問合せが止みません。

「うどんといちごの郷」綾川町

綾川町周辺は果物の産地としても名高く、旬を知らせる多彩なブランド果実が並びます。果肉が黄金色の「さぬきゴールド」やエメラルドグリーンが美しい「香緑」などのキウイフルーツ、濃い紅色が特長の温州みかん「小原紅早生」など、時期によって顔ぶれはさまざま。

綾川町ではイチゴ「さぬきひめ」の栽培が盛んで、12月頃から収穫が始まり5月頃まで店頭に並びます。ジェラートなどの加工品でも提供されます。

厚み、濃厚な味わいを年中楽しむことができます。

光沢のある果肉と、香り豊かな柔らかい食感の「さぬきひめ」。果汁が多く甘く爽やかな酸味は上品な味わい。



香川県の特色を
多くの人に発信できる拠点に

地域性が豊かな直販所は、まだまだ知られていない魅力がたくさんあります。「ここにはこういったものがあるんだ！」といった発見や情報など、来ていただくことによって何かお得感があるような直販所でありたいと思っています。まだ知らない香川県の特色を県内外の多くの人に知っていただくと嬉しいです。高知県の皆さん、香川県にお越しの際はぜひ「讚さん広場 滝宮店」へいらしてください。

JA香川県 経済部
讚さん広場滝宮店 所長
7 西村 学さん



県内では、昔から養鶏が盛ん。「オリーブたまご」、「讃岐コーチンたまご」、「玄米卵」など生産者こだわりの産みだてたまごが充実し、産直感満載！ 箱入りたまごは手土産として人気です。

小豆島の特産品「オリーブ」を飼料として育った讃岐牛のブランド「オリーブ牛」や、大麦と海藻粉末を配合した飼料で、独自基準の飼養衛生管理を徹底した安全・安心なブランド豚「讃岐もち豚」も販売。



香川県オリジナルブランド米「おいでまい」米の食味ランキング 最高位「特A」評価 通算6回獲得！



県産米をその場で精米。「おいでまい」や「コシヒカリ」は地元・綾川町産も取り揃えています。

常時10種類以上が並ぶオリジナルジェラートは、旬の県産農産物を中心に素材にこだわり店内で製造。フレッシュジュースやコーヒー、甘酒も販売しています。※時期により異なります。



特色豊かな
農畜産物の発信拠点

香川県では、穏やかな瀬戸内の気候や限られた農地を効率的に活用し、収益性の高い作物を中心にブロッコリーやレタス、金時ニンジン、マーガレット、オリーブなど、特色ある農畜産物が栽培されています。JA香川県は28店舗の直販所を運営し、県中心部にある綾川町の「讚さん広場滝宮店」は、県内で初めて道の駅に併設する直販所として、「道の駅滝宮」に令和3年3月オープン。道の駅を利用する観光客にも地元・綾川町をはじめ県内全域の特産品や加工品を知ってもらうことのできる拠点の1つとなっています。

店内はシックな木目調で清潔感と温もりが感じられ、陳列棚は黒色とモダンな雰囲気。売り場はコンパクトながらも品数は豊富で、町内の利用客も多く、オープンと同時にたくさんのお客様が訪れます。

香川県
JA香川県 ファーマーズマーケット
讚さん広場 滝宮店

香川県綾歌郡綾川町滝宮 1578
☎ 087-876-6333
営業時間 9:00~17:00
休業日 火曜日・年末年始
自動車でのアクセス
府中湖PA(スマートIC)より約10分
坂出ICより約30分



国会議員・知事と活動共有 農政推進の集い開催

JA高知中央会と高知県農協農政会議は1月5日、高知市で農政推進の集いを開きました。JAグループ高知の代表者や国会議員、県知事など約70人が出席し、令和5年の全国・高知県の農政活動結果や次年度の農政運動基本方針などについて共有しました。

同会議の久岡隆会長（JA高知中央会会長）は「昨年は国会議員の先生方より、基本法改正における食料自給力の見直しをはじめとした食料安全保障に関する考え方を国会でも発言いただいたことで、JAグループが行ってきた要請が来年度予算にも反映されるようになった。基本法改正が行われる今年、さらに農政推進の機運を盛り上げたい」とあいさつしました。

JA全中農政部農政課の藤本卓課長が農政をめぐる情勢と今後の取り組みについて発表し、JAグループの考えを十分反映させるための農政運動を展開することの必要性を訴えました。JA高知中央会総務企画部の藤井洋光部長は、JAグループ高知における昨年の農政運動結果について、県選出国会議員や県知事・県議会への要請のほか、JAグループが取り組む国産産運動に合わせて、消費者理解醸成のためのポスターやCMを独自で作成したことを報告。最後に同会議の宮地幸副会長が「ガンパロー三唱」を行いました。



「ガンパロー三唱」を行う出席者ら

第59回高知県茶品評会表彰式

土佐茶振興協議会は12月9日、JA高知ビルで第59回高知県茶品評会の表彰式を開き、最優秀賞（高知県知事賞）の池川茶業研究会池川茶業組合などを表彰しました。

同協議会は昨年7月に令和5年度の審査会を実施。県内産地から42点の出品があり、審査員が外観・水色・香り・滋味の観点で最優秀賞1点、優秀賞2点、優良賞4点を選びました。

審査員長を務めた県農業技術センター茶業試験場の宮崎清弘場長は「今年は適度な降水量もあり、お茶の生育にとって比較的良好な年だった。上位のものは煎茶特有の爽快感を感じさせる、『うま味』等が調和した秀品が揃っていた」と評しました。

最優秀賞を受賞した同組合の品原伸代表理事は「来年も最優秀を目指す。一層気を引き締めた生育管理を行い、良い茶畑を保っていききたい」と意気込みを語りました。



受賞者をたたえた品評会表彰式

その他の受賞者（敬称略）は次の通りです。

[高知県農業協同組合中央会長賞]池川茶業研究会池川茶業組合・山中忠一
[高知県農業協同組合長賞]池川茶業研究会池川茶業組合・山中隆志
[土佐茶振興協議会長賞]池川茶業研究会池川茶業組合・竹村憲太郎／池川茶業研究会池川茶業組合・品原伸／JA高知県高西地区津野山茶生産組合・久川和彦／JA高知県高西地区津野山茶生産組合・野本良幸

2024
FEBRUARY

JA高知県



トップニュース

お米日本一コンテスト inしずおかで金賞

JA高知県四万十エコ栽培米生産部会は12月19、20日の2日間、静岡市で開かれた「第20回お米日本一コンテストinしずおか」に参加。全国から出品された510点の中から、同部会の武吉孝夫さんの特別栽培米「四万十厳選にこまる」がトップ12入りを果たし、金賞を受賞しました。同部会の金賞受賞



入賞を喜ぶ武吉さん（前列⑤から5人目）（静岡市で）

は3回目です。

静岡県では、日本一の米を決める全国規模のコンテストを毎年開催しています。食味評価機器での審査を勝ち進んだ上位75点の中から、米・食味鑑定士やお米マイスター等の審査員が食味官能審査を行い受賞が決定。会場では、最終審査に進んだ米の試食も行われました。

同部会は、高知県慣行栽培基準の節減対象農薬・化学肥料を5割以下に抑えた「特別栽培米」の栽培を行っています。また、「厳選にこまる」「厳選ぴかまる」は食味値や形質等において独自の品質基準を設け、基準をクリアしたものだけが「JA高知県四万十厳選にこまる・厳選ぴかまる」として出荷されています。

受賞した武吉さんは「JAと県農業改良普及所の指導のおかげでおいしい米ができた。来年はさらに多くの部会員と最終審査に望めたら」と意気込みを語りました。

「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール JA全中会長賞に石河亮介さんが輝く

（高知市立一ツ橋小学校6年）

東京都のJA共済ビルで1月6日、第48回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールの表彰式が開かれ、図画部門2部（小学4～6年）で全国農業協同組合中央会会長賞に選ばれた高知市立一ツ橋小学校6年生の石河亮介さんらに賞状と副賞が贈られました。

同コンクールは全国の小・中学生を対象に「ごはん・お米」に関する作品を募り、作文部門30,649点、図画部門42,943点の応募がありました。

昨年10月に行った高知県審査会における特選受賞作品9点を県推薦作品として同コンクールへ応募。石河さんの図画は「田植えの様子が豊かな描写力で描かれ、田植えに取り組む人の人物表現の力量には驚かされる。奥に広がる水田の遠近もうまく表現さ



表彰状を手にする石河さんと父・宏康さん。

石河さんの図画作品は18ページに掲載。ぜひご覧ください。

れ、奥の集落の家並も丁寧に描き込まれている。瑞穂の国の現代の風景を、まざまざと感じさせてくれる作品」と評価され、内閣総理大臣賞に次ぐ、上位賞にあたる同賞を受賞しました。石河さんは「頑張ってお米を育ててくれている農家さんを描いた絵が、東京に来られるほど評価されて嬉しい」と話し、受賞の喜びをかみ締めました。



全国から集った受賞者（東京都で）

参加方法 SNS (Instagram・Facebook) に投稿、またはEメールか郵送でも応募可能です！

1 SNS (Instagram・Facebook) で応募

JA高知県公式アカウント

「こうぐり」 (@kouguri_official) をフォローし、

撮影した写真にハッシュタグ

「#こうぐりフォトコン2024」を付けて投稿する。



2 Eメールで応募

jpegデータ（7MB以内）を添付し、必要事項を明記のうえ、Eメールアドレス (event@ja-kochi.or.jp)宛てに送付ください。

3 郵送で応募

作品をA4サイズ程度に出力し、必要事項を記入した用紙と一緒に、下記住所まで郵送してください。

※必要事項

①氏名（ふりがな）②郵便番号・住所③電話番号④メールアドレス

〒781-0303 高知市春野町弘岡下中央2454番15

JA高知県「フォトコンテスト」事務局

入賞&賞品

投稿していただいた写真の中から優秀賞（5名様）を選出し、高知県の特産品をプレゼントします！



たくさんのご応募お待ちしております！詳しくはこちらからご確認ください。



高知の「農」の魅力を再発見！

こうぐり2024 フォトコンテスト

日常の中で見つけた「農」の魅力を、写真で表現してみませんか。たくさんのご応募お待ちしております！

テーマ

わたしが見つけた高知の「農」の魅力

四季折々の農風景や農作業、農に関わる人々、農畜産物（料理写真も可）など、高知の「農」の魅力が伝わる写真

募集期間

令和6年 1月10日（水）～2月29日（木）

※当日消印有効

応募資格

原則、高知県内在住・在勤の方。性別・年齢は不問。



しっかり手で
かき混ぜてよ〜!

vol.35
キクカツ!

仁淀川地区の
あんなこと、
こんなことを再発見

「仁淀川地区あぐりライフスクール」 佐川会場 キムチ作り教室

仁淀川地区では、「食」や「健康」など生活に関連した授業を「あぐりライフスクール」で実施しています。参加者とJAとの接点をつくるほか、生きがいづくりや女性部など組織の仲間づくりにつなげるのが目的です。JA女性部が中心に行ってきた活動を地域の方にも知ってもらい、組織や地域の活性化のためにさまざまな企画を行っています。今回は、片岡井久美先生を講師に迎えてキムチ作り教室を開催しました。

「キムチ作りを
ずっとしたかった!」と
の声がたくさんあり
実現しました♪



キムチにはたくさんの
素材が入っています。



片岡先生(右から2番目)から
材料やポイントなどの説明を受け、作業に取りかかります。



ポイントは塩加減!
塩で一夜漬けたハクサイを水洗いし、良い塩加減に。

洗濯のりくらいの硬さに溶かした米粉を
糊にしてくっつけて丸めるがよ。

唐辛子で
手が真っ赤に
なったけど、
全然痒くない〜!



なかなか楽しいねえ!
子どもも好きそうな
作業やねえ



特選作品をご紹介します！

第48回(令和5年度)「ごはん・お米とわたし」作文・図画 高知県コンクール

ごはん・お米への真っすぐな気持ちを表現

JA高知県では、県内の小・中学生を対象に「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールを毎年開催しています。JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環で、これからの食・農・地域を担う子どもたちに、お米・ごはん食、日本の食卓と国土を作り上げてきた稲作農業全般についての学びを深めてもらうことが目的です。

今年も、お米・ごはん食に関しての思い出や考えたことなど、真っすぐな気持ちで自由に表現された作品が計173点(作文部門117点、図画部門56点)寄せられました。たくさんのご応募、ありがとうございました。10月に行われた高知県コンクールの審査会で決定した、特選作品をご紹介します。



わたしのすきなごはんのおとも

香南市立香我美小学校3年生

石川 七海さん



せつぶんのなが〜いのりまき

安芸市立土居小学校1年生

萩迫 杏奈さん

しろごはんがすきです

私立学校法人高知学園高知小学校1年生
吉岡 柚菜さん

わたしは、ごはんの上にはふりかけやおしおをかけて食べています。おいしいです。いろいろなやさしいごはんがはいているふりかけのおにぎりが、すきです。しおおにぎりは、たまたたのふわふわしろごはんに、おしおをかけてにぎったら、かんせいです。あと、おわんにごはんをいれて、たまごをかけて、たまごかけごはんをじぶんですくっています。たまごかけごはんのたまごのしろみがおいしくってあまくありません。

わたしのおこめは、おばあちゃんですくっています。かぞくのしごとは、それぞれがいます。ふゆのぎせつにおとうさんが、トラクターにのります。たんぼの土をたがやします。はるは、おばあちゃんとおかあさんといっしょにくさぬきをします。あつてつかれて、おなかもすくけて、つたうのがすきです。なつになつたらいなねかりをします。とてもいそがしいです。

きよねんのいなねかりも、おてつたいをしました。おとうさんがつたたいねを、わたしがふんでつぶすおてつたいをします。そのとき、おばあちゃんが、

「ゆずのおこめやったら、せつたいおいしいよ。おこめたべくらべをしたら、ゆずのおこめがおいしいにきまつてる。」といわれて、うれしかったです。わたしは、そうやったらいいなあ、いとこのゆめちゃんとはまるまくんにもたべくらべをしてもらいたいな、とおもいました。

しんまいは、たべたらあまくてしあわせなあじだとおもいます。このあきにたいへんいなねかりもつたつて、おいしいしんまいをたべたいです。そして、らいねんも、おとうさんがたがやしたひろいたんぼにいる、さぎやたかさんのとりを見たいです。くさぬきもおかあさんとおばあちゃんといっしょにがんばってやります。

お米は笑顔のもと

高知市立三里小学校5年生
寺岡 莉亜さん

私の家族は六人いて、お米は毎日四合炊いています。お母さんは仕事をしていたり、しないといけないことをたくさんしたりしている。いつも私がお米を炊いています。

この前、私は気づいたことがあります。それは、水の量でお米のやわらかさが違うことです。

水をお米よりも上に入れ過ぎてしまうと、炊き上がったときにお米がびちゃびちゃになってしまいます。逆に、お米よりちょっと水を下に入れて少なめにしてしまうと、ちょっと固めのお米になってしまうのです。だから四合だとだいたい目盛りの4と5の間になるように水を入れると、ちょうどいいやわらかさになりました。この日から私はいつも4と5の目盛りの間に水を入れています。

お米が炊けて、ふたを開けるしゅん間、たまらない気持ちになります。ふくらんでいるかなとわくわくしながら開けると、もわんと湯気が出てきてお米のいいにおいがしておなかがすきます。白く光っているお米をすくって家族みんなの茶わんに、お米を入れます。それからみんながお米を口の中に入れて、「おいしい。」

と言って、笑顔になります。私もお米を食べると笑顔になります。みんなでお米を食べ

ていたら、心がふわふわしてきます。

それに、私はいつもお米に助けられています。おなかがすいた時は、おにぎりを食べて、熱が出た時にはおかゆを食べて、毎日当たり前のようにお米を食べています。でも昔はどうだったんだろうと思うことがあります。戦争の時は、お米や魚などの当たり前にある食べ物が食べることができなかったことを思うと、「お米を食べてもらいたかった。お米を食べて笑顔になってほしかった。」と思います。

私は、おなかがすいた時には必ずお米がありました。けれど戦争の時は、とりにお米はありませんでした。だから私は、いつもお米を育ててくれた農家さんにも、鳥や魚にもありがとうと思って食べています。また、悲しい時も悔しい時もお米を食べれば、笑顔になります。お米を食べれば、「おいしい」この言葉が出てきます。お米は、家族や友達と仲を深めるための魔法だと私は思っています。お父さんが言った言葉「作ってくれるのが当たり前と思つたらいかん」も、毎日心の中でも大事にしています。

お米を洗うのがめんどくさいと思つた日は、いつもお母さんに任せています。でも自分で何かしなきゃと思つて、どんな時でも、いつも作ってくれている人のことを思つて感謝しながらお米を洗っています。そんなお米がとてもおいしいです。お米は農家さんが一生けん命育てた一粒一粒大切なお米です。どんな人でも、悲しい時でもお米を食べれば、笑顔になります。お米は魔法です。お米は笑顔のもとです。

全国コンクール「全国農業協同組合中央会 会長賞」受賞



今年も豊作になりますように

高知市立一ツ橋小学校6年生

石河 亮介さん

おいしいお米で育つ私

中土佐町立大野見小学校6年生
平岡 叶望さん



掲載の6人の他、作文部門において、いの町立本川中学校2年生 重松由依さん、図画部門において、安芸市立清水ヶ丘中学校1年生 川竹美桜さん、高知市立朝倉中学校1年生 本久颯真さんが特選を受賞されました。おめでとうございます。誌面の都合上、今回は6人の作品のみの掲載となりますが、その他の受賞作品はJA高知県ホームページに掲載中です。ぜひ、ご覧ください。



女性部レシピ
うちんくの台所

幡多地区 編

ロクヤタ

※ロクヤタは四万十市の郷土料理

- 【材料】20人分
- ウルメイワシ.....20尾
 - おから.....500g
 - サバの切り身.....100g
 - ショウガ.....100g
 - 砂糖.....200g
 - 酢.....200cc
 - 塩.....15g
 - 薄口しょうゆ.....適量
 - 豆乳.....200cc
 - 油.....150cc
 - 酒.....適量

- 【作り方】
- ① ウルメは調理ばさみを使って腹開きにし、包丁で腹骨をそぐ。塩水に少し浸してから洗い、水けをきっておく。
 - ② サバは焼いてほぐしておく。
 - ③ ショウガはみじん切りにする。
④は合わせておく。
 - ④ 鍋に油を入れて熱し、みじん切りにしたショウガを炒め、サバ・おから・④・豆乳を入れて炒める。
 - ⑤ ウルメは、合わせ酢に身が白くなるまで漬け込む。(漬け込み時間:15~20分くらい)
 - ⑥ ④の具が冷めたら、ウルメの長さに合わせて俵型に成型しウルメの内側へ入れて姿づくりにする。
 - ⑦ 出来上がりは5切れくらいに切る。



レシピは、HPからもご覧になれます。ご活用ください!



ウルメを漬け込みする合わせ酢

酢.....2l	薄口しょうゆ.....適量
砂糖.....12g	おろしショウガ.....100g
塩.....24g	

ウルメのつみれ汁



【材料】

ウルメのつみれ {ウルメ・イカ(適量の塩と片栗粉を加える)をフードプロセッサー等でつぶす。}

豆腐 薄口しょうゆ.....適量 ヌズ皮
春菊 塩.....少々

- 【作り方】
- ① 1人前150mlの水の割合で人数分準備する。
 - ② 豆腐はさいの目切りにし、春菊は食べやすい大きさにザク切りにする。ユズ皮は千切りにする。
 - ③ 湯が沸いたら、つみれをスプーンですくって入れ、調味料を入れる。
 - ④ 豆腐、春菊を入れひと煮立ちさせたら出来上がり。お椀に入れてユズ皮を散らす。

from河原先生
ロクヤタは、ウルメ以外でも好きな魚や野菜などで巻いてもおいしいですよ。アレンジも楽しんでみてください!

JA高知県女性部 中村支部メンバー
後列◎から 山中香代子さん・永野はや子さん・遠山代理子さん・岡本和歌子さん
上原清美さん・平野都代美さん・松本由美子さん・前田啓子さん・植木金美さん
ハシミ真規子さん・村松孝子さん・横畠由紀さん(事務局)・山添正花さん
前列◎から 大橋寿美代支部長・河原多絵先生・土居八榮子さん・矢野川良子さん

かわはらたえ 河原多絵先生：土佐ひめい代表 / 土佐の料理伝承人



Living with Flower vol.35
~花のある暮らし part2~



代表の大崎章弘さん 息子の雄斗さん

花や植物に触れることで、人間らしい生活の営みを痛感します。



花時計花店
高知市福井町3128
Tel 088-825-1687 hanadokihanaten
営業時間 9:00~18:00(月~土曜) 9:00~17:00(日曜)
定休日 火曜(1~2月・6~8月のみ)



店舗に隣接したハウスには、切り花の他にも多数の苗物や、観葉植物が並びます。

畑で栽培していた花を近隣の方から「販売もしてほしい」と言われ、35年前に小さな良心市から始まった「花時計花店」。現在は代表の大崎章弘さんが両親から店を受け継ぎ、妻と息子の雄斗さんと共に営んでいます。

「父、私、息子、目指す花の理想像は少しずつ違いますね。私は万人に受け入れられやすいものを好みますが、息子は珍しい花などマニアックなこだわりもあるようなので、いろいろとチャレンジしてみたいですね」。章弘さんの明るい表情と言葉が、息子の雄斗さんをそっと後押しします。

自身の家を建てる際、花や植物の重要性を改めて実感したという章弘さん。管理のことを考え花壇は作らない予定でしたが、いざ工事が始まると、無機質なコンクリートに寂しさを覚えて急ぎに花壇を設けたそう。「草が生えれば引けばいいし、花が枯れたら植え替えればいい。植物に触れることは、人間らしい生活の営みにつながっていると痛感しました。花や緑は私たちに絶対に必要だという気持ちでいつも向き合っています。せわしない現代の日常だからこそ、心を優しく癒す花と緑の力を大事にしたいと教えてくれました。

グロリオサやトルコギキョウ、シンビジウムなど、高知県産の花をふんだんに使用したアレンジメント(写真は5,000円)

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。



高級イチゴ「おおきみ」
2パック

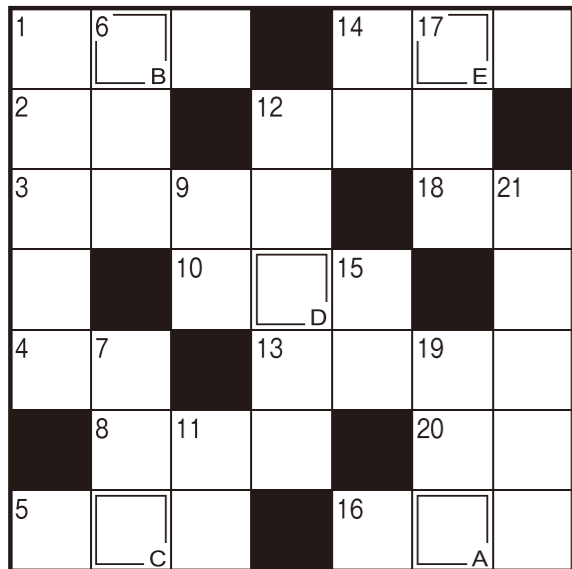
クイズ正解者の中から
抽選で計 20名様
応募締切は 令和6年**3月5日**
(当日消印有効)

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



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。



1月号の答え「ハツヒノデ」

ヨコのカギ

- ① 最低気温が0度より低い日
- ② 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ③ 水筒に入れます
- ④ ヒヒーン! といなく動物
- ⑤ スマホに入れたり消したりします
- ⑧ ベッドが2つある部屋
- ⑩ 頬のこと。——ダンス
- ⑫ スラロームやモーグルなどの種目があります
- ⑬ 人がいっぱいに入っている状態
- ⑭ 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- ⑯ 空気が乾燥しているので——器をつけた
- ⑰ 節分の豆を——の数だけ食べた
- ⑱ 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

タテのカギ

- ① フキの花茎のこと
- ⑥ 銀世界を眺めて楽しめます
- ⑦ ガイド——を片手に観光地を巡った
- ⑨ 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ⑪ 日没のことを日の——ともいいます
- ⑫ 雪だるまを英語(片仮名語) でいうと
- ⑭ 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑮ 漢字には音読みと——読みがあります
- ⑰ 平方根を表す記号
- ⑲ 魚偏に「弱」と書きます
- ⑳ 中国や台湾の旧暦の正月



一番人気の刺身は
鮮度バツグン!



「香美地区」
「ファイブクローバー」
刺身盛り合わせ

※金額は仕入れの状況によって変わります

店主・茅野さんの人柄と料理で、たくさんのお客さんでにぎわっている土佐山田町にある居酒屋「ファイブクローバー」。地元住民をはじめ、同町内にある大学の学生からも人気で、昨年10周年を迎えたコチ。仕入れはもちろん、メニューを考えるのも茅野さん。なるべく地元の野菜、県産の食材を自身で調達し旬を味わってもらえるよう、その日仕入れた食材で「カヤノのおすすめ」メニューを出しているんだって。



アポカドとチーズのかき揚げ 1人前 650円



土佐あかうしステーキ 1人前1,000円(写真は2人前)

「この世代の方が来てくたさっても、おいしいと食べて楽しく飲んでもらえるよう、メニューを考えるようにしています」と茅野さんは話してくれたよ。みんな、ファイブクローバーに食事とお酒を楽しむに行ってみよう、メニューを「コチ」にしよう!

ファイブクローバーの東隣にオープンした焼き鳥「このは」。こちらも茅野さんが店主でおいしい焼き鳥が楽しめます!

イチオシは、お店での一番人気の「刺身盛り合わせ」。その他にも、町内の精肉店から仕入れる「土佐あかうし」のステーキやすき焼きも大好評! 「アポカドとチーズのかき揚げ」もいろいろある世代から人気があるんだって。春先に出る「タラの芽の天ぷら」などの季節限定メニューも食べてみたい「コチ」。



ファイブクローバー

香美市土佐山田町宝町1-1-7
TEL 0887-52-8581
営業時間 17:30~24:00
(料理ラストオーダー22:30)
(ドリンクラストオーダー23:00)
定休日 水曜



@ 5ibukuro
Instagramでメニューなど
情報確認してみてくださいね!



高知税務署から
確定申告
についてのお知らせ

確定申告会場開設期間
令和6年2月16日(金)~3月15日(金)
(土・日・祝日を除く)
ただし、令和6年2月25日(日)は、確定申告相談を行っています。また、令和6年2月18日(日)および25日(日)の両日において、確定申告電話相談センターでは電話相談を行っています。

お問い合わせ先のご案内

e-Taxで便利に作成
国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」は、スマホやパソコンから画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成e-Taxによる送信ができます。

確定申告電話相談センター ☎ 0570-00-5901

マイナンバーカードを使ってさらに便利に
国税庁ホームページを使って申告する際に、マイナンバーカードを使用してマイナポータルと連携することにより、控除証明書等のデータを一括取得し、各種申告書の該当項目へ自動入力することもできます。令和5年分確定申告からは、新たに給与所得の源泉徴収票・国民年金基金掛金・iDeCo・小規模企業共済掛金の控除証明書等がマイナポータル連携(自動入力)の対象となります。

令和5年分の確定申告	【納期限】	【振替日】
所得税及び復興特別所得税・贈与税	3月15日(金)	4月23日(火)
消費税及び地方消費税(個人事業者)	4月1日(月)	4月30日(火)

申告と納税は期限内に!
納税は便利な振替納税をご利用ください。

国税庁HP <https://www.nta.go.jp>

※自動音声案内に従い「0」を選択してください。