

# こうぐり



高知の「農」の魅力を再発見！  
こうぐりフォトコンテスト2024  
結果発表

## 「初夏の味」土佐に伝わる 小夏

特集

「香美地区」 田村 沙良



広報担当者が届ける  
こうぐりラム!  
#51

香美地区 香南市 早堀甘藷  
日本一早い収穫の「土佐紅」  
鮮やかな紅色で  
皮が薄いのが特徴です  
ひとつひとつ丁寧に手で洗い  
5月下旬から7月中旬頃まで出荷します  
高知のあぐりが広がる  
高知のあぐりで  
子どもたちがすすくすく  
育ちますように！



Instagram: kougun\_official 「こうぐり」インスタグラム每週、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  
LPGガス集中監視センター ☎ 0120-182-571

編集後記



高西地区  
企画組合員課  
川村 真由

4月から高西地区の広報担当になりました。土佐市出身のため、まだまだ行ったことがない地域も多く、取材を通じた皆さんの方と関わり、魅力をお届けできたらと思います。管内の情報をたくさんの方々にお届けできるように頑張っていきますので、どうぞよろしくお願ひします。  
今月号では、「こうぐりフォトコンテスト2024」の結果発表が掲載されています。心がほっこりする作品ばかりで、改めて高知県は素敵なおもしろいところだと実感しました。  
そして、今が旬な「小夏のオアシスメ」の加工品やおいしい食べ方も掲載されています。皆さんもぜひ試してみてください。



Facebook



とさのさとーJA高知県一



JAグループ高知



群ぞう、大地と地域のみらい。



# 苗の出来栄で 半分の作が決まる 難しいが、 管理の仕事は面白い

## 輝け！新農人

64

仁淀川地区  
田中 優貴さん (24)  
【就農1年目 大玉トマト30アール】

農業大学校で出会った恩師に大玉トマトの栽培をすすめられた。在学中には農家のもとで長期研修を経験。卒業後は株式会社「コスモスアグリサポート」に勤め、3年目は栽培管理の補佐を任せられるようになった。「管理は面白い。ゆくゆくはこの

### 管理に面白さを感じて独立

農業大学校で出会った恩師に大玉トマトの栽培をすすめられた。在学中には農家のもとで長期研修を経験。卒業後は株式会社「コスモスアグリサポート」に勤め、3年目は栽培管理の補佐を任せられるようになった。「管理は面白い。ゆくゆくはこの

農業大学校で出会った恩師に大玉トマトの栽培をすすめられた。在学中には農家のもとで長期研修を経験。卒業後は株式会社「コスモスアグリサポート」に勤め、3年目は栽培管理の補佐を任せられるようになった。「管理は面白い。ゆくゆくはこの

農業大学校で出会った恩師に大玉トマトの栽培をすすめられた。在学中には農家のもとで長期研修を経験。卒業後は株式会社「コスモスアグリサポート」に勤め、3年目は栽培管理の補佐を任せられるようになった。「管理は面白い。ゆくゆくはこの

### 一年目は自分の基準を作る年

「以前は雇用される側だったが、今は失敗したら自分の責任になる。苗半作という言葉のとおり、苗の出来栄だけで作柄の半分が決まる。ただ、神経質になりすぎた管理は木にも良くない」と、栽培の難しさを話す田中さん。独立後は1人で全て行っているため、部会の月例会へ積極的に参加するなど、他のトマト農家の意見交換を心掛けています。

### 印象に残っていた農の風景

日高支所ハウス園芸部会の田中優貴さんは、就農1年目のトマト農家です。部会には23人が所属しており、田中さんは大玉トマト生産者3戸のうち1人で、30アールのハウスで栽培に励んでいます。

兵庫三田市出身で農業高校を卒業後、いの町にある農業大学校へ進学しました。幼い頃から家族旅行でよく訪れていた高知県。農業には特に縁のない家庭に育ったものの、旅行で目にしたハウスや農業を営む風景が心に残っていました。自分が何をしたいか、何に魅力を感じるかを考え、農業の道に進むことを決意。地元にも農業大学校がありましたが、高校で2年間トマト栽培を専攻していた経験を生かせるので、と、トマトの名産地である高知県の学校を選びました。

土佐の高知のあぐりのチカラ

# こうぐり



2024 5月号 もくじ

03 輝け！新農人 【仁淀川地区】田中 優貴さん

04 特集1

## 土佐に伝わる 初夏の味「小夏」



08 トップニュース

10 地区版 地区からこんにちは

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！ 安芸地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 特集2

高知の「農」の魅力を再発見！

こうぐりフォトコンテスト2024 結果発表

20 Living with Flower -生産者を訪ねて-

【仁淀川地区】LAハイブリッドユリ

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】「コーヒーハウス パブリカ」

日替わりランチ

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける **こうぐりラム!**

表紙紹介  
小夏



高知の初夏を代表するかんきつ「小夏」。ハウスと露地栽培で3〜5月頃に収穫・出荷しています。乾燥を嫌い、皮がしぼんでしまうのを避けるため、ポリ袋に入れて涼しいところか冷蔵庫の野菜室で保管するのがオススメです。小夏の白い甘皮は肉厚でふかふか。一緒に食べることで、小夏の爽やかな酸味に加味され上品な甘みを楽しむことができます。

生産者



【幡多地区 宿毛】

幡多地区 宿毛支所小夏部会

山口 和也さん

幡多地区宿毛支所小夏部会では、全戸露地で早生品種「宿毛小夏」等を栽培。出荷は3月下旬から始まり、中生、晩生と5月初旬まで出荷します。令和4園芸年度は、合わせて約65t出荷しました。部員の多くが10月から11月にかけて、寒さと病害虫対策で1玉ずつ袋を被せ高品質栽培に努めています。

# 土佐に伝わる

## 初夏の味

特集

# 小夏

高知で生まれ変わった「かんきつ」

日向夏やニューサマーオレンジが一般的ですが、高知県では「小夏」として親しまれ、栽培面積は宮崎県に次ぐ全国2位となります。日向夏として扱われている小夏ですが、厳密には県内で生まれ変わった別物。明治23年に宮崎県から日向夏の苗木が久礼田村(南国市久礼田)へ持ち込まれ、翌年に新改村(香美市土佐山田町)にも導入されて以降、酸味や収穫時期が異なる変異樹として生まれた「小夏」の栽培が県内で拡大しました。

主な品種は、早春に収穫する「宿毛小夏」、在来種の「普通小夏」、初夏に多く出回る「西内小夏」。早い産地では2月下旬から収穫が始まり、3〜7月頃まで味わうことができます。「宿毛小夏」は宿毛市「西内小夏」は東洋町が発祥地ですが、現在では高品種とも県内全域で栽培されています。昨秋以降は雨が少なく好天が続いたこともあり、今年は多くの産地の品質が例年以上に良好です。

	2月	3月	4月	5月	6月	7月
宿毛小夏						
普通小夏						
西内小夏						

出荷カレンダー



早春から初夏に出回る高知県の特産かんきつ「小夏」。明るく軽やかな黄色の果皮とみずみずしく透明感溢れる果肉。上品な甘酸っぱさが相まった爽やかな風味が漂い、今が旬「小夏」の魅力を紹介します。

小夏のおいしい食べ方!

食べ方に特徴がある小夏。黄色い果皮の内側にあるアルベド(綿状の白い甘皮)は、苦みがなくほんのりと甘みを持っています。果肉と一緒に食べると、独特な食感や酸味と甘みのバランスが際立ち、小夏の味を最大限に引き立てます。



- 1 リンゴの皮をむくように、黄色い果皮の内側にあるアルベド(綿状の白い甘皮)を残しながら薄く剥いていく。
- 2 中心部分には芯があるので、少しずつカットする。
- 3 中心部分を軸にしながら、そぎ切りに。
- 4 食べる際には少量の塩をまぶしてもいっそう甘みが引き立ちオススメ。

column



### 小夏と土佐文旦の関係

実は小夏は、自らの花粉では受粉しにくい特質のある「土佐文旦」の人工授粉用としても活用されます。そのため、小夏の花が咲く4月には花蕾(からい)を取り出し花粉を採取する作業に大忙し。言うなれば小夏と土佐文旦は親戚同士。土佐文旦が旬を終える頃に小夏は食べ頃を迎え始め、旬のバトンがつながります。

### シーズンの皮切り役

「宿毛小夏」は冬の酸抜けが早く甘みが凝縮された早生品種のため、3月から店頭に並び始めます。収穫後はすぐに出荷され4月いっぱいまでの旬を担う、小夏シーズンの皮切り役です。

県最西端の宿毛市では、幡多地区宿毛支所小夏部会の部会員25戸が約30ヘクタールで露地栽培しています。「宿毛小夏」は、平成4年に宇須々木地区の篤農家たちによって品種登録されました。当たりの良さや温暖な気候、宿毛湾から受ける潮風などを生かしたかんきつ類の栽培が盛んで、部会員の多くが「土佐文旦」も栽培する二刀流です。栽培を始めて13年になる山口和也さんの園地でも、3月下旬から「宿毛小夏」の収穫が始まりました。

## 宿毛小夏

露地栽培



宿毛湾にほど近い宇須々木地区には、小夏と土佐文旦の園地が広がります。



幡多地区宿毛支所小夏部会  
山口 和也さん  
約30アールで5tほどの小夏を生産し、露地土佐文旦も栽培。

「今年もおいしかったよ」の一言には、作り手だけが実感できる特別な喜びがあります。

収穫が遅れると二次肥大で果皮の亀裂や品質低下が発生するため、約1週間で全ての収穫を終えます。

### ひとつひとつを包み込む

「収穫が始まると並行して剪定も行います。枝をすかして日を良く当てることで花芽を芽吹かせることも大事ですね。その後5月には実がなり始め、10月に袋掛けをします。全て手作業ですが、1本に400〜500個の実がなる木が40本ほどあるため、袋掛けは特に大変な作業です。露地栽培の苦勞を話す山口さん。木に上って行うためトゲで体を傷付けられながらも、ひとつひとつを丁寧に包み込んでいきます。

露地栽培の小夏は、保温のために袋掛けされた状態でひと冬を越え、収穫後に袋を外します。冬場の果汁の水結によりパサパサとした状態になる低温障害「す上がり」が予防され、薄く繊細な黄色の果皮も傷付けません。

### 最上級の仕上げ

種の有無は大ききにもよりますが、小玉の「宿毛小夏」は種がほとんどなく甘みが詰まっています。輝くような外観品質の高さも魅力です。山口さんが収穫する小夏も、濃い黄色の果皮が力強く輝きます。「小夏はすこくデリケートで、へた部分に入ったヒビなどちょっとした傷で内部まで傷んでくるんです。収穫時には扱いにも気を配ります。露地でひと冬を越えた「宿毛小夏」は、甘みが凝縮された中にもスツとした酸味が調和する、最上級の仕上げがります。



袋掛けした状態で1日に1t強を収穫します。収穫後に袋を外して翌日にはJAへ出荷し、光センサーで選果。小夏は食味が均一的のため外れはほとんどないとのこと。

露地栽培には欠かせない鳥獣対策のかかし。

程よい酸味が醍醐味

新緑がまぶしく気温が上昇し始めた5月に出回るのは晩生品種の「西内小夏」。県中部に近い土佐市では、土佐市施設果樹部会の小夏生産者34戸がハウスで栽培しています。

「暑くなってくると爽やかな酸味がある『西内小夏』のおいしい時期です。小夏は程よい酸味が醍醐味なので、この甘酸っぱさが魅力ですね」と話すのは部会長の中平吉彦さん。中平部会長のハウスでは3月中旬に「宿毛小夏」の収穫を終え、4月上旬に「西内小夏」の収穫が始まりました。

収穫時にはまだ強い酸味を持つ「西内小夏」は、出荷までの約1カ月間を予冷库で保管。保管している間に酸味は徐々に和らぎ、まろやかな味わいに熟していきます。酸味が落ちてくると食べ頃を待つ収穫も可能ですが、長く木に実をつけていると翌年結果しづらくなりがちです。貯蔵技術の発達とともに収穫時期を早めた「西内小夏」は、暑くなり始める頃を待つて食べ頃を迎え、7月頃まで味わうことが可能です。



食べ頃が異なる小夏の味を多くの人に堪能してもらいたい。

仁淀川地区 土佐市施設果樹部会 部会長

中平 吉彦さん

北原地区にある約55アールのハウスで、小夏と水晶文旦を栽培して20年。



ハウス栽培

西内小夏 宿毛小夏

着果数は収穫時に咲き始める花の量で決まり、多い木は、翌年の花芽が少なくなりがちです。表作・裏作が顕著になりやすいことも果樹栽培の難しいところ。



露地栽培とハウス栽培では、外観や食味にも少しずつ違いが生まれます。露地栽培は、外皮、甘皮ともにしっかりと硬めで切っても型崩れしにくく、酸味もキリッと際立った甘酸っぱい果汁が濃縮されています。一方でハウス栽培は、ツルツルとしていて外皮・甘皮ともに柔らかく外観の美しさに加え、繊細な甘みと優しい酸味が際立ちます。

「出荷前の品質検査で糖度と酸度を測り、酸度は例年並み、糖度は例年より高い結果でした。全体的に高品質の仕上がりで、多くの人にぜひ味わってもらいたい小夏です」。味には自信があると笑顔を見せる中平部会長。ハウス栽培の「西内小夏」は、柔らかく繊細な皮肌からも酸味が漂います。夏本番前に味わえる、爽やかに甘酸っぱい果汁。「むごそまき」に、土佐に伝わる初夏の味です。

土佐に伝わる初夏の味

着果負担のかかった木

生理落果が少なく収穫量が多いとされるのも「西内小夏」の特徴。ひしめき合うハウス内は、どの木にもたわわに実がなっています。「実が付きすぎると小玉傾向になりがちですが、より着果負担のかかった状態の方が味はおいしくなります」と中平部会長。着果数も多く、葉も極限まで耐えしのいた木は高品質の証です。



小夏倶楽部シリーズ

高知県産小夏の果汁や果皮を使用した商品。贈り物にも最適なギフトバックもご用意しています。

- パウンドケーキ (1,200円)
- フィナンシェ (180円)
- マドレーヌ (180円)
- ゼリー (270円)



タンブルタン  
Tant Pour Tant  
宿毛市高砂28-27  
☎ 0880-65-5852

Konatsu  
旬の小夏を  
Gyu!

オススメ加工品

小夏じゅーす  
(JA高知県 280ml / 140円)

高知県産の小夏果汁を使用したドリンク。小夏独特の甘酸っぱさがしっかり楽しめるお子様から年配の方まで幅広く愛される味。



小夏ジャム

(岡林農園 200g / 675円)

防腐剤などの添加物を使用せず、太陽をいっぱい浴びて育った小夏の皮と果汁、砂糖だけで作られたジャム。爽やかな酸味と優しい甘みが特徴。



高知・土佐清水発  
宗田だし小夏 ノンオイルドレッシング  
(土佐清水食品株式会社 190ml / 540円)

宗田節のだしがもつコクとまろやかさを爽やかな酸味と甘みが特徴の高知県産小夏の果汁とあわせた逸品。無添加ノンオイル仕上げ。



南風小夏サンド

(株式会社浜幸 / 3個入 486円、6個入 1,080円)

小夏のピールの入った甘酸っぱいクリームを口当たりの良いサブレでサンド。まろやかなホワイトチョコレートと小夏のハーモニーは絶品。



小夏羊羹

(各 800円)  
砂糖漬けの皮を混ぜ込んだ看板商品。「小豆餡」と「てぼ餡」の2種類があります。



小夏最中 小 (150円)

大正時代から親しまれる伝統の味。香ばしい最中と小夏風味の餡が絶妙。

お茶うけ 小夏漬け (500円)

小夏の皮の砂糖漬け。口いっぱいに豊かな風味が感じられます。

初夏の味・小夏ですが、加工品では年中その味を楽しめます！  
地元で愛されるお店やアグリコレットから、  
オススメの加工品をご紹介します！

御菓子司 のしや本家  
土佐市高岡町E169-1  
☎ 088-852-0182



小夏ドロップス

(四国キヨスク株式会社・JA高知県/356円)

果汁をぜいたくに使用し、白い甘皮部分を一緒に食べた時のほのかな甘さも忠実に再現した四国限定販売のドロップス。アグリコレットやとさごころのほか、四国内の各キヨスク関連店舗などで販売中！

今回ご紹介した小夏は、JAグループ高知のネット販売サイト「とさごころ」でも購入できます。

とさごころ  
からの贈り物  
https://www.tosagoro.com



とさのさと AGRI COLLETTO 高知市北御座10-10 / ☎ 088-803-5015

2024  
MAY

JA高知県



トップニュース

### 自由民主党高知県議団と政策懇談 JA高知中央会・県農協農政会議

高知県農協農政会議とJA高知中央会の代表者らは3月18日、自民党高知県議団との政策懇談を高知市で開きました。昨年4月の統一選挙以降に当選した新人議員も含め、JAグループの組織図や事業概要について説明を行い、令和5年度に行ったJAグループ高知の農政活動を報告しました。

両者は「食料・農業・農村基本法改正案」の国会審議が3月26日から開始されることを受け、適正な価格形成の仕組みづくりや地域農業の持続的な発展など、新たな基本法に基づき見直される「食料・農業・農村基本計画」に盛り込む施策等を中心に意見交換を行いました。同会議の久岡隆会長（JA高知中央会会長）は、「食料安全保障の強化には、持続可能な地域農業の実現に向けた仕組みづくりや継続的な支援が必要。特に、適正な価格形成に向けた法制度の早期実現をはじめ、基本計画をいかに実効性のあるものにしていくかが重要である」と訴えました。

県議らからは「適正な価格形成の法制化に向けては適正コストの算定、量販店や消費者の理解も必要であり、決して簡単ではないが、実現に向けて関係者が汗をかかなければならない」、「地域に根差す議員としてJA・生産者の声をしっかり聴きたいので、JA・地区単位で地域課題を共有できる場を作りたい」といった意見が出されました。



挨拶する久岡会長

### 信頼される職員に

### JA高知県・新採25人が入組

JA高知県は4月1日、高知市春野町のJA教育研修センターで入組式を開きました。令和6年度に採用する職員25人が決意を新たに式に臨み、秦泉寺雅一組合長が「組合員や地域の人の願いや夢と一緒に実現することが大きな使命。仲間と協働し、信頼を得られる職員に成長してほしい」と激励しました。

式では、秦泉寺組合長が一人一人に辞令を交付。その後、新採用職員を代表して谷本昇陽さんが「今日の感動を忘れず、何事にもチャレンジ精神を持ち全力で取り組み、人から信頼されるような人間となっていきたい」と決意を語りました。

新採用職員は、総合事業の役割や社会人としてのマナーなどを10日間研修し、基礎的な知識を身に付けてJA業務に従事します。



秦泉寺組合長から内定証書を受け取る谷本さん



**高知のみようがを買って**

**現金 5,000円 GETしよう!**

抽選で500名様に当たる!

応募期間 令和6年 5/1(水)~8/31(土)

※当日消印有効 ※応募シールが貼られたみようがの出荷は8月上旬までです。

ハガキ みようがバックに添付された応募券(左記参照)をハガキ1枚に3枚貼って、必要事項を記入し、ご応募ください(シール裏面参照)

ウェブ 右下のQRコードを読み取り

「web応募」 「よくある質問」はこちらから

※はがきとWEB、両方の方法で応募した場合は、一方を無効とさせていただきます。

お問い合わせ Tel.088-885-3230 (株)ファクトデザイン事務所内

みようが現金5,000円プレゼントキャンペーン事務局(土・日・祝を除く9:00~17:00)

JA高知県 JA土佐くろしお JA高知市 共同開催

JA SS 令和6年度も実施決定!

第3週の金曜日はガソリン特別価格!!

軽油・灯油

令和6年4月~令和7年3月

※5月と9月を除く

2円/L 割引

日頃の感謝を込めまして、第3週の金曜日はガソリン・軽油・灯油を店頭価格から2円/L割引で販売させていただきます。

【実施期間】 令和6年4月~令和7年3月の第3週の金曜日

※ただし、5月と9月を除く。

【割引額】 店頭価格から 2円/L 割引 ※他割引と併用可能

【対象商品】 ガソリン・軽油・灯油

【実施店舗】 県内JA-SS

※ JA高知市、JA土佐くろしお管内のJA-SSを除く。

※ 窪川、仁淀川、日高、斗賀野、小筑紫、姫ノ井給油所を除く。

お問い合わせ先 (株)JAエナジーこうちSS運営課 TEL 088-802-7010

令和7年度 採用職員募集

応募受付期間 令和6年 5月1日(水)~5月22日(水)

試験内容・日程

① 一次試験 (適性・能力検査、書類選考)

② 二次試験: 6月 8日(土)

③ 最終試験: 6月22日(土)

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

TEL: 088-894-5612 (担当: 山本・野川)

# 「女性大学 ときめき学園」

vol.38  
キクカツ!!

安芸地区の

あんなこと、  
こんなことを再発見

「JA 高知県女性部安芸地区女性大学ときめき学園」は地域の女性たちが集まり、仲間と一緒に楽しく学習をする場として今年度で第11期生を迎えます。学習を通じて自分を磨いたり、やりたいことにチャレンジするきっかけや仲間づくりにつなげることを目的に毎年開催。半年間を通して、健康・趣味・料理などさまざまなことを学びます。

今年度も、親しみやすい講師陣と充実のカリキュラムで開催します。新しい仲間と共に自分磨きをしてみませんか？

期間：令和6年6月～12月まで月1回

対象者：JA高知県安芸地区管内の女性

募集人員：先着30人

受講料：年間6,000円（女性部員の場合4,000円）

※内容により別途実費をいただきます。

募集締切 令和6年5月31日（金）

問い合わせ

安芸地区本部企画組合員課

担当：公文・島田

TEL：0887-34-1515

※写真は昨年度開催の様子です。

6月 キャンドル教室



7月 味噌作り



自分で作ると  
おいしい♪

8月 韓国料理教室



9月 ディスコダンス



10月 大人の遠足 in 愛媛県



ワクワク!

11月 寄せ植え教室



お正月に  
飾ろう!

12月 フラワーアレンジメント



入賞 H.Tさん(南国市)



aiaiaiaiaia77さん

入賞



高知県産のキュウリをパクッと食べる子どもたちの写真だね。おいしそうに食べてくれて嬉しいコチ♪



Thank you! 入賞作品以外も、ステキな写真がたくさんあったよ！たくさん応募、ありがとうコチ♪



泥だらけになりながら、楽しそうに田植えをしているね♪上手に植えられたかな？



pochapochacoccoさん

入賞



高知県産ニラを使った「ニラ麻婆丼」だって。とってもおいしそう！食べたくなっちゃうコチ〜♪



# 高知の「農」の魅力を再発見！ こうぐりフォトコンテスト2024 結果発表



令和6年1月10日～2月29日にかけて、「わたしが見つけた高知の「農」の魅力」をテーマにしたフォトコンテストを開催しました。SNS(Instagram・Facebook)、メール、郵送で計140点の応募があり、審査の結果、入賞5点を決定！今回は入賞作品をはじめ、皆さんから応募のあった写真を紹介します。

入賞 K.Uさん(佐川町)



田植え前の代かきの写真だね。奥には山々と共に、鯉のぼりと「フラフ」が風にはためいて、高知らしい風景だコチ♪

H.Cさん(幡多郡黒潮町)

入賞



最近ではあまり見られなくなった、ダイコンを干す風景だね。どこか懐かしく、白いダイコンと青い空のコントラストがいいね！



# うちんくの台所

高西地区 編

【材料】5個分

- ピーマン……5個
- 油……適量
- しょう油……適量
- みりん……小さじ1
- 鰹節……2パック

【作り方】

- ① フライパンに油を入れ、ピーマンを丸ごと焦げ目が付くくらいに炒める。
- ② 鍋からしょう油を1回し入れみりんを加えさっと絡めて、鰹節1パックを素早く混ぜ合わせる。
- ③ お皿に盛り、残りの鰹節をふりかけて出来上がり。

ピーマンの  
丸ごと  
おかなか炒め



**ポイント!**  
しょう油は焦げやすいので  
少なめに素早く絡めること!



ミョウガの  
豚バラ巻き

**アレンジ!**  
焼肉のタレをからめて  
お弁当のおかずにも  
おすすめ!

【材料】5個分

- ミョウガ……5個
- 豚バラスライス……5枚
- 塩、コショウ……適量

【作り方】

- ① ミョウガを千切りにし、水にさらしておく。
- ② 水気を切ったミョウガを豚バラで好みの厚さに巻き、塩、コショウをふる。
- ③ フライパンで豚肉に火が通るまで焼く。

JA高知県女性部四十万地区興津支部  
後列左から 谷村 都さん、縄本 真知子さん、岡林 三枝子さん  
前列左から 辻本 ユミさん、村田 理香さん



レシピは、HPからも  
ご覧になれます。  
ご活用ください!



つぼみでも楽しめて、咲いてからも  
華やかに変化するアレンジ

金子生花店  
土佐市高岡町乙161/TEL 088-852-0276  
営業時間 8:30~19:00  
定休日 1月1~3日

収穫直前のユリ



## 花は心の食べ物

一言で「ユリ」と言っても、大きさや色、形もさまざま。LAハイブリッドユリは「カサブランカ」に代表されるオリエンタル系より少し小ぶり、芳香は控えめ。淡いピンク色や黄色、だいたい色など、色数が多いのも特徴です。

土佐市高石地区の望岡望さん・裕美さん夫婦は42アールのハウスで、LAハイブリッドユリをメインに、オリエンタルユリ、テッポウユリも含めて約30種48万本を栽培するユリ農家。LAハイブリッドユリは黄色系である「セラダ」「エルディーボ」「カバリア」「エバートン」などを中心に20種類を育てています。

LAハイブリッドユリは40日〜2カ月ほどで出荷。複数あるハウスで定植のタイミングをずらしながら、年間3〜4作栽培します。望岡さんは1年に1回、6月初めから7月中頃までハウスを休ませて土作りをする時に、パチルス菌の入った農業資材を入れるそう。「土作りを工夫したしてから水揚げが良くなり、栽培期間中はほとんど水やりだけ。土の中の水分を意識しながら乾燥しすぎないことと、地温が上がり過ぎないようにしています。基本的だけど、一番大切なことだと思っています」と話します。

「花首がしっかりと厚みがある花が理想。そういう花は最後の蕾までちゃんと咲いて、長持ちします」と望岡さん。「花は心の食べ物」と聞いたことがありますが、花束を記念日にプレゼントしたり、家庭で気軽に飾ってほしい」と笑顔を見せられました。



生産者 望岡 望さん 裕美さん

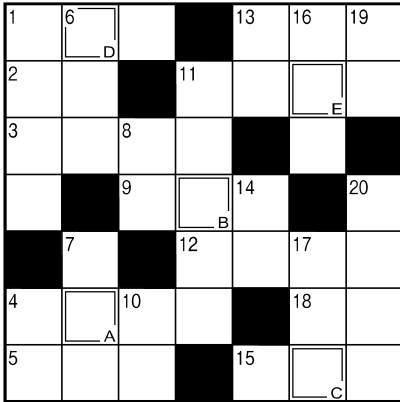




「とさごろう」はJAグループ高知が運営するネット通販サイトです。



とさごろう野菜詰め合わせ(ミニ)  
&  
芋けんび食べ比べセット



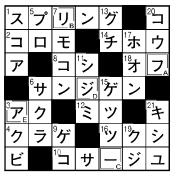
二重マスの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？

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



4月号の答え【フリージア】

※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。

※写真はイメージです。

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 6月15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 陰暦の5月のこと
  - ② 棋聖、天元、本因坊といえば
  - ③ ワインやウイスキーはこれ
  - ④ 話題となるような出来事
  - ⑤ ギョーザのたれに入れる辛い調味料
  - ⑥ 指揮者が振るもの
  - ⑦ 家臣が仕えます
  - ⑧ 村下孝蔵のヒット曲。
- 歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- ⑬ 目には—— 山ホトトギス 初ガツオ [山口素堂]
  - ⑭ 遠くの親類より近くの——
  - ⑯ 1と-1の中間点

**タテのカギ**

- ① アルバイトの——試験を受けた
- ② 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ③ ご——の良い日にお越しください
- ④ ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- ⑤ 味を感じ取ります
- ⑥ 沖縄では5月中旬に——入りすることが多いですね
- ⑦ ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- ⑧ 魚偏に占と書く魚
- ⑨ 凸という字の音読みは
- ⑩ 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ⑪ ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- ⑫ 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- ⑬ 衣服のしわをのばします



**コチツのイチオシ!** vol.38

お手頃価格で大満足!



店長の元愛車のミニカーが店内に飾られているよ。

高知市春野町にある喫茶店「コーヒーハウス パブリカ」にやってきたコチ！ 地域の方に愛され、今年で41年目を迎えるよ。店名の由来はオーナーの長崎さんの昔の愛車「パブリカ」からとったんだって。

お店のコンセプトは「食事のできるコーヒーハウス」。豊富なランチメニューの中でも、オムライスが「日替わりランチ」だよ。毎日変わる肉・魚・卵を使ったメイン料理と副菜2種で食べ飽きないんだ。大盛り無料のライスにコンソメスープもついて大満足コチー！

なるべく既製品を使わず、タレやソースもオリジナルの味をこだわって提供しているよ。食材も長崎さんが栽培している米や野菜のほか、直販所「春の里」で仕入れたものを使っているんだって。「安全安心で新鮮なものを使わって欲しい。お客様においしかったと言われることが励みです」と長崎さんが話してくれたコチ。

ほかにも開店当時からある「オムライス」や、甘めのタレが絶品の「ごり弁当」など、手頃な価格でいろいろいるランチが楽しめるよ。みんなも行ってみてね〜

「高知地区」  
**「コーヒーハウス パブリカ」**  
**日替わりランチ**

770円



**コーヒーハウス パブリカ**

高知市春野町内ノ谷778-1  
TEL 088-842-8611  
定休日 毎週木曜、年末年始  
営業時間 7:30~18:00

※食事のLO 14:30  
以降はドリンクメニューのみ提供。



開店当時からある昔懐かしい味!

オムライス 730円

オリジナルの甘めのタレが絶品

とり弁当 820円