

こうぐり



プランター栽培
始めてみませんか

地域まるごと
新発見

四国の ホットな 直販所

後編



広報担当者が届ける
こうぐり! #49

4年ぶりの開催となった「令和6園芸年度 高知県園芸品展示品評会」久しぶりに賑やかさが帰ってきました見事に咲いた花に足を止めて見入っている人詰め放題でゲットした野菜に思わずにこりの人会場にはたくさんの笑顔があふれていました

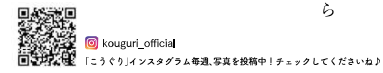
たくさんさんの制限があったこの4年間ようやく日常を取り戻しはじめイベントも復活しつつありますけれど、4年というブランクは大きくああでもない、こうでもないという手探りで準備を進めなんとか迎えたイベント当日

これまでも違う形になったところもありました

「楽しかった」「来年も楽しみ」という声があったから良irisターになったと、私は思うのです

すっかり元通り、とはいかなくてもまた新しい一歩を踏み出していきたい今年もまた、新しい春がやってきました

「営農販売事業本部」 竹内香帆



【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・事故等の緊急時のごと
LPガス集中監視センター ☎0120-182-571

編集後記



仁淀川地区
企画組合員課
川崎 由希

今年度より仁淀川地区の広報担当になった川崎です。広報活動を通じて、人と人をつなげていけるような取材を心掛けていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

3月号の特集2は「プランターで家庭菜園」私もプランターにサニーレタスを植えてみました。食事の際に必要な分だけ、無農薬で新鮮な野菜をいただけるのがとても嬉しいです。皆さんもプランターで何か育ててみませんか。

4月号から「花のある暮らし」がリニューアルします。各地区で栽培されている花と生産者を紹介する予定です。私は花が好きなので、直販所「とさのさと」へよく買いに行きます。

たくさんさんの花があり、毎回どれを買うのが迷います。皆さんもぜひ利用してみてください。



農業しようぜ!

輝け! 新農人

高西地区
さいとう こうすけ
齋藤 浩介さん (49)
[就農3年目 ミヨウガ8.55アール]

チャレンジも失敗も大切

現在は、夫婦でミヨウガを栽培しています。学んできた農法を堅実に実行するだけではなく、「自分の思うようにやってみよう」と、苗の植え方に一部アレンジを加えたことも。「結果的には、その部分だけあまり生えてきませんでした」と、笑っ

て話す齋藤さん。研究と工夫に余念がなく、失敗してもくじけない性格も相まって、就農初年度から地域の平均を大きく超える収量を得ることができました。「植え方ひとつでも、さまざまな結果や気付きがありました」。先人が培ってきた農法や、それ以外にも自分で試してみたら納得したいとチャレンジを続けています。

魅力ある農業を目指して

就農前に勤めていた職場では多くの人と接し、ストレスを感じて辛いこともあったという齋藤さん。「農業中は畑と向き合い、消費者に届いたミヨウガはおいしく食べてもらえる。対人の悩みがないことは自分にとっても合っています」と、以前よりずっと気が楽になったそうです。

将来的には現在の面積で収量をさらに伸ばし、省力化のためハウス管理の自動化も視野に入れています。「農業は辛くて大変というイメージを変えて言いたいですね。」農業しようぜ!と。大谷翔平選手の言葉をなぞらえ、笑顔を見せてくれました。

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



2024 3月号 もくじ

03 輝け! 新農人 [高西地区] 齋藤 浩介さん

04 特集1

四国のホットな直販所 ~後編~



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!** 安芸地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 特集2

プランター栽培始めてみませんか

20 *Living with Flower*

~花のある暮らし part2~ 【JAファーマーズマーケットとさのさと】

21 **うちんくの台所** 香美地区編

22 **コチットのイチオシ!**

【土長地区】「農園レストラントリトン」日替わりトリトンランチ

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける **こうぐらむ!**



表紙紹介
フルーツトマト
(完熟トマト)

トマトの旬は夏ですが、フルーツトマトは冬から春が旬です。真っ赤なトマトには、栄養成分がいっぱい詰まっています。トマトの赤い色は「リコピン」によるもの。抗酸化作用があり、老化や動脈硬化などの生活習慣病を予防すると言われてい

生産者



【香美地区 夜須町】

香美地区園芸部フルーツトマト部会

やすおか ゆきのぶ
安岡 幸信さん

香美地区園芸部フルーツトマト部会は、現在23戸で「夜須のフルーツトマト」を栽培しています。

香南市夜須町は、全国でも非常に日照時間が長く温暖な気候で、園芸が盛んな地域です。夜須のフルーツトマトは、水は通すが根は通さない防根透水シートを使用し、水分を緻密にコントロールしながら栽培するのが特徴。トマト自らの力を極限まで引き出し、糖度が高く甘みと酸味のバランスが絶妙な仕上がりに。おいしさがギュッと詰まったフルーツトマトが出来上がります。

高い技術力が求められるため、生産者は栽培技術を共有しながら品質の安定、生産性の向上に努め、消費者のみなさんに「おいしさ」を届けたいと取り組んでいます。

特集

四国のホットな直販所

後編

四季折々の新鮮な地元の農畜産物が豊富に並び、生産者と消費者がつながる地産地消の拠点「直販所」。2・3月号では、前後編の2号連続企画として、四国4県の直販所の魅力をお届けしています。後編となる今号は、徳島県・高知県のホットな直販所を紹介します。

新発見！ まるごと地域



“農ある暮らし”を一望できる丘の上の直販所

徳島県の東部、山と海に囲まれた小松島市にあるJA東とくしまの「みはらしの丘 あいさい広場」。平成30年に見晴らしの良い高台に移転オープンした、県内最大規模の直販所です。山もの、里もの、海ものと、地域性豊かな産物が豊富に育まれている小松島市。この場所からは市内の風景が一望でき、田畑など地域で受け継がれ営まれる農ある暮らしを、直販所からも感じられます。

地域に根ざした「食・農交流観光施設」
約1500平米の広大な施設内には直販所の他、レストラン、カフェ、総菜工房を展開する「あいさいキッチン」やフードコートがあり、徳島県の食を存分に楽しむことができます。また、「コワーキングスペース」「オフィスあいさい」では、農商工連携の交流や各種教室などが開催され、地域の共有オフィスの場としても活用。その他にも、貸農園の「あいさい農園」や、キッチン設備の整った「アグリカルチャーセンター」の運営も行い、幅広い世代の人々の食と農の交流拠点として地域の「農のある暮らし」を守り、育てながら、次の世代へつないでいきます。

①あいさい農園：年間の区画契約による貸農園は、農機具の貸し出しや水やり設備を完備。JAの営農指導員による定期的な野菜作り教室も実施！
②アグリコワーキングスペース「オフィスあいさい」：ミーティングルームやセミナースペース、単独作業用のシンキングブースなど、用途に応じたオフィス利用が可能。※利用料金がかかります。

甘みが強く濃い紫色の「パールスイートロード」や、水分量が多くねっとりとした食感と甘みが特長の「安納ごがね」、キク科でごぼうのような風味を持つ「菊芋」など、イモ類の種類も豊富。スイートポテトやチップス、干し芋などの加工品も充実しています。温暖な気候とミネラルが豊富で上質な海砂で栽培されるサツマイモの味は絶品！



なんと金時



イモ加工品

すっばいけん徳島

特産品の「すだち」や、生産量が少なく幻の果実とも言われる「ゆこう」など、香酸かんぎつ類が魅力の徳島県。「すだち」は国内生産の9割以上を占め、生産量は全国1位を誇ります。鮮やかな濃緑の果皮や上品な酸味と香りを併せ持つ果汁は、果実丸ごと活用できる酢みかんとして、あらゆる料理や飲料品とも相性抜群。園芸コーナーには、かんぎつ類の果樹苗が20種類近く並び、すっばいけん・徳島ならではの充実したラインナップも楽しめます。



すだち

ゆこうは、上勝町の山間部でのみ栽培され、青果は地域外へはほとんど出回ることがないとのこと。すだちに比べまろやかな酸味と甘みを持ちます。



精肉コーナー

きめ細やかな霜降りが口の中でとろけるブランド牛「阿波牛」。精肉店「のべ」が自社牧場で徹底した飼育管理のもと丁寧に肥育した「のべ牧場産阿波牛」も購入できます。

鮮魚コーナー

鮮魚販売「魚喜」では、地元・小松島市で水揚げされた地魚はもちろん、釜揚げしらすや伊勢海老など、輝く新鮮な魚介類や寿司をお手頃に販売。



果樹苗コーナー

JA東とくしまが製造・販売 オススメ調味料6選！



左から：すっばいけん徳島柑橘醤油／ゆこうシロップ／やまももシロップ／太陽と大地のオレドレ／柚子皮入りソテッドオニオンドレッシング／すだちシロップ

エシカル農産物コーナー
有機農産物やエコファーマー、生物に配慮した農業などによって栽培された農産物を積極的に販売・消費を行っています



さまざまな交流を深められる温かい場所へ

あいさい広場では、徳島で受け継がれてきた食と農を知っていただけます。発信拠点になると同時に、生産者と消費者の交流の場としての役割も大事にしています。生産者が、ここへ出荷に来て他愛もない会話から互いに交流を深められる温かい場所にしたいと思います。今後は意欲的に県外へも向向き、徳島県や小松島市の特産品を多くの人に知ってもらえるよう活動予定です。高知県の皆さん、あいさい広場で徳島のうまいもんをぜひ満喫してください



あいさいキッチン 田んぼと畑のカフェ

営業時間 9:00～16:00

できる限り地元産の米粉を使用し、生産者を応援しながら体にやさしいスイーツを提供。



ゆこうソフトクリーム



おかずがたっさん楽しめる「田んぼと畑の小鉢膳」

あいさいキッチン 田んぼと畑のレストラン
ランチタイム 11:00～14:30 (LO 14:00)

多数の小鉢が自慢の「田んぼと畑の小鉢膳」や「農家とシェフの気まくれ魚膳」など、地元食材をふんだんに使用。

フードコート

手作り寿司やうどんが人気の「ちゃーちゃんうどん」、直販所の野菜をふんだんに使用した身体に優しい食事を提供する「一生大吉」。



JA東とくしま みはらしの丘あいさい広場 店長 西本 宜典さん



集荷トラック到着のアナウンスと同時に、数名のスタッフがコンテナ
いっぱいの商品を陳列。そして商品は再び山盛りに。



旬食材のじゅうたん
色とりどりの
高知を代表するソウルフルーツ
「文旦」。「土佐文旦」はバラ売りから
箱入りまで豊富なラインナップで
取り扱い、ライトイエローの大きな
ほんぼりて彩られたかのような一角
は春の高知の風物詩です。
圧倒的な品ぞろえに加え、新鮮な
農畜産物のみを並べる行き届いた
商品管理によって、葉物野菜の緑や
ダイコンの白、トマトの赤などは、
店内に色とりどりの野菜のじゅう
たんが広がるよう。これからの時期
は、新タマネギや山菜、ナバナなど
の春めいた食材が店頭に並びます。

平日でも店内には、スーツ姿のビジネスマンや
他県の観光客などが見受けられ、文旦やみかん
などのかんぎつ類をはじめ、種類豊富なお土
産コーナーでも吟味する様子が見られます。

漁協と連携して仕入れ、
カツオのたたきやキハ
ダマグロなどの高知ら
しい赤身魚の冊や、一尾
丸ごとの鮮魚がずらり。
すり身や天ぷらなどの
地域性が光る加工品も
魚種豊富。魚は要望に
応じて店内でさばいて
くれます(別途料金)。

「土佐茶」の多くは仁淀川や四万十
川流域などの山間地で栽培され、
苦みが少なく味わい豊かな良品。

四方竹の水蒸や干し芋、練り物が豊
かな高知の地域性を感じる一角。

田舎寿司や彩り豊かなお弁当、
パンなど加工品も品ぞろえ豊富。



「米の食味ランキング」で最上ランクの特Aに評価され
た四万十町産「仁井田米(にこまる)」や、「米・食味分析
鑑定コンクール国際大会」で令和2年
から3年連続金賞受賞の土佐市産
「土佐戸米(ヒノヒカリ)」など、
取り扱う米は全国でも評価の高い
県産ブランド米ばかりです。

入口を入ってすぐ、売り場の
3分の1ほどにもなる花コー
ナーは圧巻の華やかさ。県
内の花産地から届く切り花
や花木は店内に、屋外には
花苗や花鉢を取りそろえ、
高品質で低価格の花を手
に入れることができます。



「いただきます」と 「ごちそうさま」のある 食卓を提案

平成31年4月にリニューアルオープンし、全国的
にも大規模な売り場面積約1400平米を有するJAファ
ーマーズマーケット「とさのさと」。週末には3000人以上のお
客様が訪れます。
"「いただきます」と「ごちそうさま」のある食卓" の提案
をコンセプトに、旬の食材だけでなく食卓に上る食材の全
てがそろえる場所として、料理する楽しさと食べる楽しさ
の発信拠点となっています。お客様一人ひとりの
ニーズに沿った豊富な品ぞろえと安全・安心の
品質を届け、県内農畜産物のあらゆる
魅力を発信し続けています。

高知県 JA高知県 JAファーマーズマーケット とさのさと

高知市北御座10-46 ☎ 088-878-8722
営業時間 9:00~19:00
年中無休 (1月1~4日を除く)
自動車でのアクセス 高知ICから約5分



お客様の「欲しい」に応える

県内全域を網羅する集荷システムは、東・西ルートから
午前中に各1便、中央ルートからは午前・午後後に各1便が
運行。計4便によって集まった商品は1日を通して時間差
で随時補充され、県内全域の生産
者の商品が豊富にそろい、売り場は
常に充実しています。
「午前中に売り切れて、午後は品
薄」というイメージから午後集荷は
格段に落ち込むことが多い直販所です
が、隣接するサニーマートの連携によ
る相乗効果もあり、とさのさとの利用者
数は夕方4時以降が全体の約21%を占
め、集客にも大きな偏りはありません。1
日を通した商品の充実度で多くのお客様の
「欲しい」に応えています。



軟弱野菜と重量野菜を分けることや、
調味料などを近くに陳列することで、
料理を連想しやすいような売り場づく
りも意識。また、品質管理担当者が適
宜店内を巡回し、鮮度や傷みの有無を
チェックすることで、新鮮で安全・安
心な品質を維持しています。
また、4月以降は精肉コーナーを一新。赤
身の旨さが際立つ幻の和牛「土佐あかつし」をはじめと
する土佐和牛や、良質な脂と強い甘みを持つ「四万十ホ
ク」、脂肪が少なく弾むような歯ごたえ
の「土佐はちきん地鶏」など県産肉
のアンテナショップを目指して、対
面でお客様の要望に応じて計り売り
も行う予定です。

料理を連想しやすいように工夫

生産者の声を聴きながら、 お客様にも楽しんでほしい

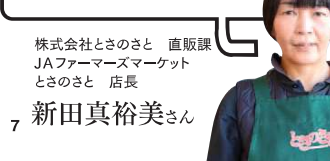
集荷体制の確立によって品ぞろえの基
盤が整い、品目に偏りがなく県内全域
の農畜産物がそろえることとさのさとの
特徴です。今後はさらに鮮度と高めの品
質向上に努めます。これからもスタッフ
全員で、生産者の声を聴き、お客様にも
楽しんでもらえる接客技術を磨いてい
きたいと考えています。週末にはJAや生
産者によるイベントも行っており、4月6
日(土)・7日(日)には5周年祭も予定し
ています。ぜひご家族やご友人とお誘い
あわせの上、お越しください。

78cafe
営業時間 9:00~13:00
14:10~16:00

県産食材を使用したジェ
ラートや、県産焙煎豆のコ
ーヒーなどが楽しめるカフェ。
夏限定で販売されるミョウ
ガのシャーベットも人気の
一品。約30席のイートイン
スペースがあります。

買い物帰りに
ペロリ！

ぼんかん
セバレート
オリジナルジェラート
(県産牛乳&四万十
源流ほうじ茶)



株式会社とさのさと 直販課
JAファーマーズマーケット
とさのさと 店長
新田真裕美さん



2月には提携を結ぶ全国6県(岩手県・山形県・福島県・千
葉県・三重県・和歌山県)のJAファーマーズマーケットが集
まり、各県自慢の特産品詰め放題などが行われました。消費
宣伝だけでなく全国の直販所同士の連携も強めています。



サニーマートとさのさと御座店;四国内に23店舗を営業する
スーパーマーケット・株式会社サニーマート。

とさのさと5周年祭



4/6(土)7(日) 9:00~16:00

- とさのバリエアふるまい
- 3店合同デジタルスタンプラリー大抽選会
- ふわふわサニカちゃん登場! などなど

JA ファーマーズマーケット
とさのさと
精肉売場リニューアル
オープンセール
JA生産者による出店

とさのさと
AGRI COLLETTO
(10:00 開館)
高知トマトサミット
2024 (予定)

※内容は変更になる場合がございます。詳細はとさのさとのホームページやインスタグラムをご確認ください。



女性部土佐市地区が発案! ファミリーマートで地元食材を使った おむすびを販売

JA全農とファミリーマートは、各地域のJA女性組織と、地元食材を使ったおむすびを共同開発。2月6日から各地域のファミリーマートで8種類のおむすびが販売されました。

開発にあたり、全国のJA女性組織に「各地域に根ざした味・こだわりの食材」をコンセプトにアイデアを募集。青森県、群馬県、千葉県、東京都、福井県、京都府、高知県、佐賀県のJA女性組織と取り組むことが決まり、試作・試食を繰り返し、おいしいおむすびに仕上がりました。

高知県からは女性部土佐市地区のレシピが採用され、「高知県産生姜 生姜ごはんおむすび」として販売が決定! 高知県産の生姜をごはん、おあげと一緒に炊き込んだシンプルな炊き込みご飯のおむすびは、中国四国地区のファミリーマート(一部店舗を除く)で約1カ月販売されました。



高知県産生姜
生姜ごはんおむすび(税込135円)

2024
MARCH

JA高知県



トップニュース

野菜・果物・花き 568点出品 令和6園芸年度 高知県園芸品展示品評会

高知県やJA高知県などは2月3、4日の2日間、高知市ちびさんセンターで「令和6園芸年度 高知県園芸品展示品評会」を開きました。農林水産大臣賞に、野菜の部で岡林功二さん(高西地区四万十・ミョウガ)、果実の部で池佐智さん(仁淀川地区土佐市・土佐文旦)、花きの部で松村憲明さん(香美地区・トルコギキョウ)が選ばれました。品評会は4年ぶりに開催。野菜27品目337点、果実11品目115点、花き14品目116点が出品されました。審査を務めた高知県農業技術センターの高橋昭彦所長は「昨今の寒暖差激しい異常気象の中で、優れた品質の園芸品が多数出品された」と話しました。



各JA・地区が加工品販売や試食を行いました



出品物がずらりと並んだ会場



その他の主な入賞者 (かつこ内はJA・地区名と品目。敬称略)

野菜の部

- 農林水産省生産局長賞 高田 長度(土長地区長岡・ピーマン)
- 高知県知事賞 影山 直人(安芸地区安芸・ナス)
池 一仁(仁淀川地区土佐市・キュウリ)
- 高知県農業振興部長賞 津野 勲(高西地区四万十・ニラ)
- 高知県農業協同組合中央会長賞 水田 昌一(香美地区野市・シシトウ)
- 高知県農業協同組合会長賞 安岡 幸信(香美地区夜須・トマト)
北岡 日出喜(土長地区南国中央・大葉)

果実の部

- 高知県知事賞 杉本 博史(安芸地区・ボンカン)
- 高知県農業振興部長賞 小松 梨恵(香美地区物部・ユズ)
- 高知県農業協同組合中央会長賞 濱田 剛史(幡多地区宿毛・土佐文旦)
- 高知県農業協同組合会長賞 尾崎 多恵子(安芸地区・ボンカン)

花きの部

- 高知県知事賞 羽方 洋子
(仁淀川地区戸波・オリエンタルリリー)
- 高知県農業振興部長賞 西森 光明(高知市農協三里・グロリオサ)
- 高知市長賞 永井 洋一
(高知市農協長浜・オリエンタルリリー)
- 高知県農業協同組合中央会長賞 高松 辰男(安芸地区芸西・トルコギキョウ)
- 高知県農業協同組合会長賞 山本 義雄(幡多地区幡多・ダリア)



非辛みシシトウの名前が「ししまろ」に決定! 試食も行いました。

農林水産大臣賞を受賞した出品物

【野菜の部】岡林功二さん ミョウガ
花蕾の胸部分が十分に張ってボリューム感があるとともに、紅色が鮮やかに出ている。花蕾の先端がよく締まって折れなく、切り口もきれいでである。

【果実の部】池佐智さん 土佐文旦
果形は豊円であり、果皮はなめらかで色つやに優れ、玉崩れが良い。糖度が12.5と平均値11.3より高く、糖酸比も9.69と高い。果肉はジューシーで、甘味と酸味のバランスが良く、食味が特に良好である。

【花きの部】松村憲明さん トルコギキョウ
全体の姿のバランスが良い。花のフリンジ(花弁のウェーブ)がよく出ており、花色の良さが際立っている。花茎や葉が堅くしまっている。

ビジネスや家族旅行に
ご利用ください!

検索・ご予約はこちら
<https://ntour.jp/e-tabibiyori/>



農協観光の 国内宿泊予約サイト

イイ
びより
e-たび日和

ご利用の手順

- 1** PCやスマホで宿泊施設を検索・予約
24時間WEB予約が可能!
- 2** クレジットカードでお支払
JAカードでお支払いの場合2%ポイント還元!
- 3** 出張や旅行へGO!

ntour 株式会社農協観光



5月

田植え&タマネギの
収穫体験

すごい！
根っこが！



6月

ピーマンの収穫体験&花の植え付け

ピカピカの
ピーマン
獲ったよ〜



7月

ブルーベリーの
収穫体験&試食

お酸っぱくて
おいしい♪

キクカツ! vol.36

安芸地区の あんなこと、
こんなことを再発見

地域の食と農を知って 「第18期やっぱり農!! いきいきちゃぐりん塾」

安芸地区では、管内の子供たちに地元や農産物に
対する愛着をもってもらうきっかけとして、食農教育
事業「ちゃぐりん塾」を毎年実施しています。

第18期は、令和5年5月~12月にかけて全8回
で実施。田植えや稲刈り、野菜の収穫体験などを通
じて地域の食と農にふれました。

8月

親子ちゃぐりんフェスタ



9月

稲刈り&
芋掘り体験

やったね!

けっこう
難しい...



大きいの見つけた!

11月

みかん狩り&
みかんゼリー作り



10月 秋の遠足
牧野植物園&直販所
「とさのさと」でお買い物



12月

餅つき&おもち作り



STEP 4 栽培スタート!

今回紹介した初心者オススメセットを使って、3~10月頃まで幅広く栽培できる「赤丸はつか」(二十日ダイコン)にチャレンジ!



① 種まき

1cmほどの溝を掘り、種をまいたあと、種が隠れる程度に土を被せます。
種と種の間隔: 1~2cm程度
溝と溝の間隔: 5cm



種をつまみながら、中指で溝を掘ってみましょう。

④ 水やり (1日に1回程度)

土の表面が乾いたら、プランターの底から水が出るくらいたっぷり水をあげましょう。



⑤ 追肥 (20日に1回程度)

生育をみて、葉や根に直接当たらないよう株と株の間に肥料を与えます(化成肥料5g程度が目安)。
※肥料の種類や量は、育てるものによって変わります。

⑥ 収穫(種まきから20~40日程度)

根の直径が2~3cmくらいになったら、収穫できます。

② 初めの水やり

種が流れないように気を付けながら、プランターの底から水が出るくらいたっぷり水をやります。(これ以降、発芽するまでは水を控えめに)※室内の場合、受け皿が必要です。

③ 間引き

発芽後、育ちの悪い芽や育ちすぎている芽を中心に、葉と葉が触れない程度に園芸用ハサミなどで株元(土から出ている部分)を切ります。本葉が3~4枚になったら、株間が5cm間隔になるように間引きします。

Q. 間引きはなぜするの?

まいた種は全てが同じように発芽するわけではないので、多めにまく必要があります。そうすると密集して育つため、日当たりや風通しが悪くなり、生育不良や害虫・病気の原因となってしまうので間引きが必要です。間引いたものは捨てずに料理に使うことができます。

1年中楽しめるプランター栽培ぜひ始めてみませんか?

今回ご紹介した「早生」「早どり」の種は、他の品種に比べ収穫量は落ちますが、育ちが早く、病気や害虫のリスクを減らすことができるので初心者にもピッタリの品種です。どうしても病気や害虫が気になるという方には、お酢などの食品を原料として作られた「やさお酢」などの使用をオススメしています。いろいろな植物に安心して使えます。



※対象作物・使用回数・使用時期などが決められているものもあるため、使用前には必ず確認しましょう。

種や資材・道具などのお買い求めは、お近くのJAグリーンまでどうぞ!

土長地区 JAグリーンなんこく 星澤 真史 店長



その他、初心者にもオススメの作物はコチラ!
(水やりや追肥など、基本の育て方は同じです)

小松菜

溝と溝の間隔は15cmにして種をまく。間引きは株間が3cm間隔になるように1回、本葉が7~8枚になった時に株間が5cm間隔になるように1回、本葉が3~4枚になった時に株間が3cm間隔になるように行う。種まきから25~30日後、草丈が20cmぐらいいなれば収穫する。

レタスマックス

溝と溝の間隔は10cm間隔にして、種は重ならないようにまく。間引きは株間が1~2cmになるように1回、本葉が3~4枚になった時に株間が3cm間隔になるように行う。適当な大きさになれば、ハサミ等で順次摘み取って収穫する。



プランター栽培 始めてみませんか?

プランター栽培は、本格的な農機具などをそろえずに、成長を観察しながら楽しめる魅力があります。農業資材が揃うJAグリーンで準備を整えて、気軽に栽培をはじめてみませんか?

STEP 1 種を選ぼう

まずは育てたいものを選んでみましょう。袋表面に「簡単に栽培できる」「作りやすい」「早生」「早どり」などの表記があるものが初心者にはオススメ! 袋の裏には、種まき時期や栽培方法などが書かれています。分からない時は、スタッフにお気軽にお問合せください。



直販所「かざぐるま市」に隣接し、出荷用の資材等も取り扱っています。

STEP 2 栽培に必要なものを揃えよう

栽培に必要なものは種のほかに「プランター」「培養土」「鉢底土」「肥料」の4つです。

JAグリーン初心者オススメセット!

- ① 菜園プランター 510型(対角51cm)
- ② 「花と野菜の土」(20L)
- ③ 「鉢底土(5L)」
- ④ 「化成肥料(8:8:8)(500g)」

取っ手付きでオススメ!



必要に応じてスコップや園芸用ハサミをそろえましょう。

STEP 3 準備をしよう

- ① プランターを水できれいに洗います。
- ② 「鉢底土」を約2cm、プランターの底が見えなくなるくらいに敷き詰めます。
- ③ 「培養土」をプランター上部から2~3cm下まで入れます。
- ④ 土の表面に「肥料」を約25gまき、上部の土とよく混ぜ合わせます。

Q. 鉢底土にはどんな役割があるの?

プランターの底に敷いておくことで水はけを良くし、鉢底からほどよく空気を取り入れる通気性を保つための役割があります。

Q. プランターってどれを選べばいいの?

初心者には安価で軽く、落として割れる心配もない「プラスチック製」がオススメです! 取っ手が付いているものを選ぶと持ち運びしやすいです。また、大きめなものを買えば、余裕をもって栽培することができます。

プランターは「できるだけ日当たりが良く、風通しの良い場所」に置きましょう。

※ハーブ類など日陰を好むものもあるので、種袋をチェック!

うちんくの台所

香美地区 編

【材料】6人分

- ニラ……………2束
- もやし……………1袋
- ニンジン……………小1本
- ライスペーパー……………9枚
- 生ハム……………9枚
- 塩少々(茹で用)

生春巻き

ニラの



【作り方】

- ① ニラは3cmの長さに切る。もやしはきれいに洗ってひげ根を除き、ニンジンは千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩少々を加えて①を固い順に入れ強火でさつと茹でる。茹で上がったらザルに広げて冷まし、水気をしぼる。
- ③ ライスペーパーを水にくぐらせる。
- ④ ライスペーパーの上に生ハムをしき、その上に9分割した②をのせて巻く。
- ⑤ 巻いたものを半分に切り、盛り付ける。

ポイント

- ★ライスペーパーは巻く直前に水にくぐらせる。
- ★ニラ・もやしは熱湯にさっと通す程度でOK。
- ★生ハムに塩が効いているので、そのまま食べても◎マヨネーズやお好みのドレッシングで食べてもおいしいですよ!

【材料】3人分

- 青ねぎ……………1束 砂糖……………大さじ1
- サツマイモ……………大1本 酢……………大さじ3
- いりごま……………大さじ2 ユズ酢……………大さじ1
- 白みそ……………80g

【作り方】

- ① 青ねぎは熱湯で固めにゆでてザルにあげ、広げて手早く冷ます。4~5cmに切り水気をしぼる。
- ② サツマイモは蒸す。蒸し上がったらしい目に切る。
- ③ いりごまをよくすり、白みそ・砂糖を入れてすり合わせ、酢を少しずつ加えてすりのばす。のばしたものにユズ酢を加える。
- ④ 食べる直前に、③に青ねぎとサツマイモを入れて和える。

青ねぎと サツマイモの 和えもの



土佐山田町の産品を使った料理です!
ぜひ皆さん作ってみてくださいね~!



JA高知県女性部土佐香美地区
土佐山田支部

- ④岡林 美弥子さん(副支部長)
- ④宮地 テル子さん(支部長)
- ④森本 真理子さん(会計)



やくこねぎの ねぎ丸



八重咲きのオリエンタルリリーや薄紫のトルコギキョウ、ブルースターやミモザなど高知県産の花を使用した花束(写真は3,380円) ※ラッピングは別途300円

フレッシュな高知の花を あなたのもとへ届けたい!

店内に入るとパッと目に飛び込んでくる色彩豊かな花々。JAファーマーズマーケット「とさのさと」の花コーナーは県内有数の売り場面積を誇り、切り花はもちろん苗物や鉢物、ドライフラワーにブリザーブドフラワーまで幅広い商品が取りそろえられています。ユリやグロリオサ、トルコギキョウなど高知のポピュラーな花々だけでなく、県内外からそろそろ豊富な種類も魅力の一つですが、一番は花の新鮮さ! 生産者が直接出荷することで価格も抑えられ、新鮮な花がお得に購入できるため、自宅を彩る普段用で購入される方から、稽古用や展示用に利用する華道の先生、店舗経営者の方まで、さまざまなお客様が花を目的に足を運びます。

「花で季節を感じる」ことができるし、気持ちも豊かになる。母の日などのイベントの時だけでなく、日常で家庭に花を飾って楽しんでほしい。高知にはこんなに素敵な花がたくさんある、というところがもっと分かるような売り場づくりをしていきたい」と話す新田真裕美店長。高知の食をはじめ、高知の花の魅力も発信していく「JAファーマーズマーケット」とさのさと」から目が離せません。



JAファーマーズマーケットとさのさと
高知市北御座10-46
Tel 088-878-8722
営業時間 9:00~19:00
年中無休(1月1~4日を除く)



選んだ花のラッピング対応(有料)も可能なので、これから花の出番が多くなる卒業・入学シーズンのご利用にもオススメです。

ご自宅でのアレンジのご参考に(とさのさとではアレンジメントは対応していません)



Presented by **tosagoro**

土佐の「食べ頃」 **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。

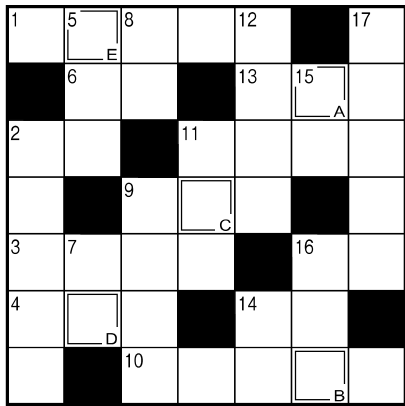


クイズ正解者の中から
抽選で計 20名様
応募締切は 令和6年 **4月5日**
(当日消印有効)
プレゼントの当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。



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等は、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。



令和7年度 採用職員募集

令和6年
応募受付期間 **3月7日(木)～4月3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：4月20日(土)予定
- ③ 最終試験：5月11日(土)予定

詳細はJA高知県ホームページをご参照ください。

お問合せは、JA高知県 組織人事部 教育人事課まで
TEL:088-894-5612(担当:山本)

ヨコのカギ

- ① 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ② イエスの反対語
- ③ 俳句や和歌で規定より音数が多いものこと
- ④ いいかげんなことはしません
- ⑤ 海に潜って貝などを採ります
- ⑥ どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩ 卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪ 捕手とバッテリーを組みます
- ⑬ 原稿——、投票——
- ⑭ 雨宿りのときに借ります
- ⑯ 姫路や彦根、松本のものが有名

タテのカギ

- ② 歌のうまさを競うイベント
- ⑤ 釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦ 舌で感じ取るもの
- ⑧ 日本一高いものは3776mあります
- ⑨ 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪ 人や車が行き来する道のこと
- ⑫ このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑬ ものを記憶する器官
- ⑮ ホルスタイン、ジャージーといえは
- ⑯ 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ⑰ ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子を

黒豆玄米ライスは黒猫ベーカリーのパンにも変えられるよ!

地産地消の創作料理が楽しめる!

コチットのイチオシ!
vol.36

高知の玄関口、高知龍馬空港から車で約5分。田園風景が広がる南国広域農道沿いにある「農園レストラン トリトン」にやってきましたコチッ! 地産地消にこだわったカフェ&レストランで、野菜はもちらん、鶏や豚、魚など県産の食材を使用した創作料理が味わえるお店なんだ。今回は、地元食材をふんだんに使った「日替わりトリトンランチ」を紹介するよ。南国土佐の食材を使った3品盛り、黒豆玄米ライス(自家製ビクルス付)、季節のスープ、ミニサラダがセットになったランチは、とにかく栄養満点なんだ! この日の3品盛りは、卵オムレツ、四万十鶏のチキン南蛮、四万十ポークのトマト煮、日替わりでいるるなおかずが楽しめるよ。

店の敷地には真っ赤なランドンバスや坂本龍馬が寝そべった「リョーマの休日」像など、楽しい仕掛けも盛りだくさん! 店内は明るく開放的で、アンティークな置物やレトロ雑貨なども飾っていたり、子どもから大人まで楽しめる「コチッ」なも行ってみてね♪



店内の「黒猫ベーカリー」は、数十種類のオリジナルパンも販売。レストランで提供するパンなどもお店で焼いているよ!

「土長地区」
「農園レストラン トリトン」
日替わり トリトンランチ
1,180円



農園レストラン トリトン
南州市大そね2847-1
TEL 088-856-5312
営業時間 9:00～21:00
ランチ 11:00～15:00
無休

