



## まずは経験を積む

ひらかわ かずえ  
平川 和枝さん

平川和江さんは1ターンをして四万十市で就農しました。トマト「フルティカ」を栽培し3年目。よさこいミディトマト研究会と中村支所園芸部会に所属しています。

ポット栽培を希望し1年目は四万十農園で。2年目からハウスを構え土耕栽培に挑戦。今年も息子の風さんと一緒に9月初旬に1,650本の苗を植え付けました。「トマトの苗を植えた時から育っていく過程を見るのが好き」と話す平川さん。トマトは環境の変化など繊細なところもあるが、曇天などで樹が弱り心配をしてい

ると「なんちゃって！」と言って元気になるような強さもある。また、土耕栽培では土の持つ力や保水力などに驚きを感じていると言います。「今では栽培方法関係なく、トマト栽培がもっと好きになった。まずは1年1年しっかり経験を積みたい」と笑顔で話しました。

平川さんはJAに出荷するほかに、高知市の「とさのさと」や「JAグリーン四万十店」にも出荷しています。収穫は11月中旬頃から。みなさん来店の際はぜひお買い求めください♪

## ハウスに鳩の巣!?

### 無事に巣立って!

(左) 今村 真作さん

(右) 麒太郎さん

四万十市鍋島でハウスショウガを栽培している今村真作さんのハウス内に鳩の巣があると聞き8月1日、早速撮影しに伺いました。鳩はよく見かけ、鳴き声も耳にすることが多いですが、巣を見るのは初めてでした。

ハウスを訪れる親鳩が卵を温めています。撮影していると巣から離れ、ハウス内の少し離れた天井付近でこちらを見て

中村支所管内より



いました。人間は何をするのかとハラハラさせてしまいました。卵は2個あり、つがいで巣を行き来していたそうです。今村さんは「鳩が巣立つまでは、ハウス内の消毒や蒸し込みはできないですね」と笑顔で話しました。

今村さんは今年度9作目となるショウガが終盤を迎えていました。合わせて38アールを栽培しています。



## デイジーのリース作り 高知県家の光大会で展示

女性部組織では、家の光協会の月刊誌『家の光』の記事から学びや楽しみを見つけ活用し、暮らしに役立てたり充実を図る取り組みを行っています。今年、女性部幡多地区で実施したのは5月号掲載の手芸「モールで作るデイジーのリース」です。同地区内の各支部長、事務局が各々制作しました。材料はどれも同じ色、作り方も同じですが花びらの大きさ、葉や花の置く位置など出来上がりはそれぞれ違ったものに。かわいらしいリースができました。作品は9月6日、県内の女性部員が参加する「高知県家の光大会」で展示しました。

# 幡多 地区から こんにちは！

## 女性部れいほく地区と交流 「牛のうどん屋さん」など視察

女性部幡多地区は7月12日、リーダー研修会にて土佐町にある「牛のうどん屋さん」や本山町の「さくら市場」など視察研修に行きました。

れいほく地区女性部の真辺部長をはじめ女性部員が営む「牛のうどん屋さんカフェ」にてランチをいただきました。「彩どりピーマンあかうしまきまきカツ」や「じゃがいものバジル炒め」、「スープ米粉うどん」など多彩なラインナップ。食後はデザートを食べながら女性部同士の情報交換。幡多地区女性部もお弁当作りやランチ食堂をしているので大変勉強になったそう。また、れいほく女性部が取り組む米袋バッグと一緒に作り楽しいひと時を過ごしました。



## 5 十和支所・西土佐出張所 米ナス産地交流会 市場関係者5社現地視察



ほ場で生育状況を確認する市場関係者。

西土佐と十和支所の米ナス部会は8月22日、関西、中京、九州の市場5社を招き産地交流会を開きました。部員や関係機関など約40人が参加。巡回先の西土佐米ナス部会富島邦夫部会長は「酷暑により着果できない。ここまで兆候は例年ではない」と話し視察団は現地の実情を知りました。その後の意見交換会で部員らからは「6月、7月の最初の収穫ピークで値段が下がってしまうのが残念」「出荷規格を見直してほしい」などの意見・要望が出てきました。大阪中央青果（株）の井關憲一郎部長代理は「どのように売つていかが私たちの最大の課題。暑さ厳しい中で作業をする産地のためにも、出荷量などの情報をいち早くつかんで、互いの値段交渉で量が出てもらおう」と話しました。

## 6 西土佐出張所 ナバナ部会総会 栽培講習会開催



栽培講習会で説明を聞く部員のみなさん。

西土佐ナバナ部会は8月28日、令和6園芸年度の総会と栽培講習会を開きました。部員や関係機関など21人が参加。総会では、今年度は不順な天候等によりナバナにとっても大変ストレスのかかった年だったと総評し部員らは出荷量等の確認をしました。

## 4 大方支所 グリーンレモンのほ場視察 丸果石川市場



下村会長の説明を聞く参加のみなさん。

黒潮グリーンレモン研究会の下村昌幸会長のほ場視察に7月31日、石川県の金沢市中央卸売市場の「丸果石川中央青果（株）」が訪れました。初めて大方支所集出荷場でグリーンレモンの出荷作業を視察。伊藤営農指導員がグリーンレモンの収穫適期における果皮の色や出荷規格、品質について説明しました。下村会長のハウスでは、視察団は低樹木の樹形を観察しながら、作業性や現在実っているものの出荷時期など質問していました。下村会長は樹齢を重ねた木と若い木との実の違いや作業の効率などを説明しました。

## 3 中村支所 新米フェア開催 JAグリーン四万十店



新米を手渡しする中村直販所組合の山本組合長（中央）。

8月10日～12日の3日間、JAグリーン四万十店、ふれあいの店員同店で新米フェアを開催しました。旧中村市地域で栽培した「四万十米」と「しまんと農法米」が陳列。中村直販所組合は豪華商品券が当たるガラポンくじを用意しました。当たりが出なくて、新米2合分を両店合わせて3日間で1200袋プレゼントと大盤振る舞いで同店市川店長は「お盆シーズンに間に合い地元の新米をお届けでき大変良かった。生産者はもちろんのこと各関係機関には大変感謝しています。中村直販所組合にもこの新米フェアを盛り上げていただき感謝申し上げます。これからも皆さまに喜ばれる店づくりをしたい」と感謝しました。

## Monthly Topics できごとピックアップ

地区内のイベントや、地域農家の取り組みなどを紹介します！

宿毛市の「すくも文旦育成会」は8月9日、ドローンによる肥料散布のデモ会を行いました。同会員やかんぎく品種「直七」の生産者、同市、高知県幡多農業振興センター、農業メーカーなど約20人が参加しました。これまで同市における文旦の園地ではドローンを用いた防除や施肥などは行っておらず、同会が日本農業新聞「果樹専門ドローン」の実証試験を掲載した記事を見て、「株 大地のいのち」の生田智昭社長依頼。文旦栽培に最新技術を導入し、持続可能な農業の第一歩にようやく実現しました。

同会副会長である「ハッピーフルーツ果樹園」の大串伸一郎さんの園地で、液肥「アーネゴールド」を散布。アトマイザ装置により、液滴を極小に、均一散布が可能。使用したドローンのノズルは上下逆方向に回転し液を碎く仕組みで、10ミク

ロから設定ができ、粒子が軽い分拡散しやすく付着率が高くなります。また、木や防風林などの障害物を自動認識し、勾配した地形や傾斜地でも安全に飛行し、さらに、高輝度LED照明を備え夜間の散布もできます。

生田社長は「30センチを搭載し約3反分の散布がおよそ10分で終わる。労力削減はもとより、従来の作業に対して、ドローンを用いることで農薬を浴びるところが、農家さんの安全性も保てる」とメリットを説明。同会成田憲生会長は「将来の产地を守るために早く見て勉強し早く導入しておく必要がある」と話しました。

同会は、同市、大月町の若手農業者が中心となりJA出荷、個人出荷が協力し文旦の栽培技術の向上や普及活動をしています。



熱心にドローンについて学び観察していました。



## 1 宿毛支所 ブンタン栽培 スマート農業へ すくも文旦育成会



宿毛支所イチゴ部会は育苗後半期にさしかかる8月9日、現地検討会を開きました。同部会は16人が所属。イチゴの品種「さがほのか」を「だるま苺」としてブランド化し出荷しています。宿毛市の冬の風物詩「だるま夕日」にちなみ名付けたもの。ふるさと納税の返礼品や、同市の農業公社「スタートアグリカルチャースクール」で扱い手として「だるま苺」として販売しています。ブランディング化していまして、市をあげ取り扱われるなど、市をあげ取り組んでいます。

同地区幡西営農センターの山里半期にさしかかる8月9日、現地検討会を開きました。同部会は16人が所属。イチゴの品種「さがほのか」を「だるま苺」としてブランド化し出荷しています。宿毛市の冬の風物詩「だるま夕日」にちなみ名付けたもの。ふるさと納税の返礼品や、同市の農業公社「スタートアグリカルチャースクール」で扱い手として「だるま苺」として販売しています。ブランディング化していまして、市をあげ取り扱われるなど、市をあげ取り組んでいます。

同会全体の令和6園芸年度の出荷量は約47t。今年度は50tを目指しています。

宿毛支所イチゴ部会は、市外地域の生育状況や病気被害等の情報を伝達。予防散布の推奨や、追肥による病気に強い苗づくりなどを呼び掛けました。同会の中田康幸部会長は「部員同士の情報共有の場となつた。これから防除の徹底を続け、苗を必要数確保できるようにしたい」と話しました。



生育状況を見て質問や意見を交わしていました。

## 2 宿毛支所 育苗順調 イチゴ部会が現地検討会

イチゴ部会が現地検討会

宿毛支所イチゴ部会は育苗

育状況や病気被害等の情報を伝

達。予防散布の推奨や、追肥に

よる病気に強い苗づくりなどを

呼び掛けました。同会の中田康幸部会長は「部員同士の情報共

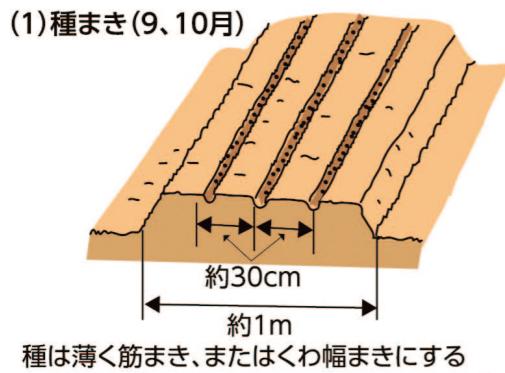
有の場となつた。これから防除の徹底を続け、苗を必要数確保できるようにしたい」と話しました。

同会全体の令和6園芸年度の出荷量は約47t。今年度は50tを目指しています。

宿毛支所イチゴ部会は、市外地域の生

育状況や病気

図1 ヘアリーベッチの利用



(2) すき込み(3、4月)

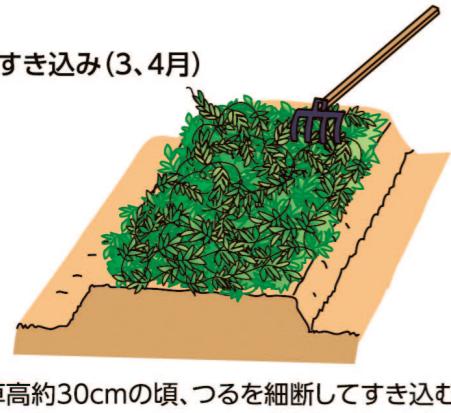


図2 障壁効果のあるソルガム



表 主な緑肥・対抗植物とその効果

種まき期	科名	品目	主な品種※1	センチュウ抑制※2	雑草抑制	窒素固定	障壁	景観・美化
秋まき	イネ科	エン麦野生種	ヘイオーツ、ニューオーツ	○				
		ライ麦	R-007、クリーン	○				
	マメ科	クローバー	くれない(クリムソングローバー)、ファ(白クローバー)		○		○	
春まき	イネ科	ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ		○	○		
		エン麦野生種	ヘイオーツ、ニューオーツ	○				
		スードングラス	ペールスードン、ねまへらそう	○		○		
	マメ科	ソルガム(ソルゴー)	つちたろう、元氣ソルゴー	○			○	
夏まき	ギニアグラス	ナツカゼ、ソイルクリーン	○					
	イネ科	クロタラリア	コブトリソウ、ネマクリーン	○		○		
	マメ科	ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ		○	○		
	セスピニア	田助			○	○		
	キク科	マリーゴールド	アフリカントール、グランドコントロール	○				○
	ヒマワリ	ハイブリッドサンフラワー、緑肥用ヒマワリ						○

※1 種苗会社は青印種苗、カネコ種苗など。

※2 主な寄生性センチュウの抑制効果は、品種により異なる。

## 緑肥と対抗植物 栽培環境を改善

あなたもチャレンジ!

家庭菜園

「緑肥」は青刈りして土壤にすき込み、土壤を肥沃化する目的で栽培される。「緑の肥料」です。「対抗植物」は特定の病害虫を防除するため栽培し、土壤中の寄生性センチュウや病原菌の密度を下げ、被害を減らすことができます。これらの植物は種類によっては、両方の働きをします。共通点は、土壤の改善と同時に、烟の生態系を多様にし、土着天敵などを作られ、团粒構造の形成、透水性の向上で野菜の根の環境が改善されます。マメ科は根粒菌により空気中の窒素を固定し、土壤を肥沃となります。

「緑肥」有機物が微生物に分解され、腐植が活用して病害虫を抑えられます。マメ科は根粒菌により空気中の窒素を固定し、土壤を肥沃となります。

園芸研究家●成松次郎



## ■ ユズの草生栽培のススメ

近年、夏の気候は高温・乾燥する傾向であり、ユズには厳しい環境となっています。そのため、高温・乾燥に適した草生栽培の雑草管理を紹介します。

## 園内雑草の役割～樹体を良好に管理する～

- ①夏の気温上昇と土壤乾燥を抑制し、樹勢維持と細根保護による隔年結果を防止
- ②土着天敵を保護し、ミカンハダニの発生を抑制
- ③褐色腐敗病等の発病抑制
- ④草の根による土壤流亡防止

## 1 「高刈り」による、低草丈の草種の繁茂促進と草刈回数の減少

高刈りは、草を地際で刈らずに、低草丈の草種の葉が2~3葉残るよう草刈機(ナイロンコード)('紐')は不可)で地際から5~7cmの高さで刈ります。



←低草丈の草種  
ツボスミレ(左端)と、  
オヘビイチゴ(左)。



## 高刈りが定着した園の草刈時期の例 (除草剤不使用)

- ①5月初旬
  - ②6月下旬
  - ③6月下旬~7月初旬(梅雨明け前)
  - ④8月上旬(まとまった降雨前)
  - ⑤9月末~10月上旬
- ※年によっては、③~⑤の間にもう一回刈る回数を増やす。

## 2 秋(黄玉収穫前)の草刈について

春は低草丈草種が繁茂するので、春の草刈時期を遅らせるには秋の草刈時期が重要です。

## 翌春の1回目草刈を遅らせることができる方法

9月末~10月上旬に高刈りをしましょう。草が程良く若返り、11月中旬くらいまでは土壤を被覆し、その後、冬期は枯れて3月末頃までに枯草になります。4月より草の緑が目立ち始めますが、低草丈のツボスミレやオヘビイチゴが主体なので、1回目の草刈はそれらの種子が結実した5月連休前がよいです。

## 悪い例(春先の草刈が必要となる場合)

10月下旬に刈ると、収穫初期の草の土壤被覆が少なく、草が若返るため、冬期でも完全枯死しません。春草の繁茂が早まり、ツボスミレやオヘビイチゴの種子結実前の、3月末~4月上旬に1回目の草刈が必要になります。一方、秋の草刈が早すぎると、草の種子結実が早まり、早期に土壤の被覆度が縮小します。

夏秋期は、高草丈のイネ科雑草が優勢になりますが、葉陰にいる低草丈の草を高温乾燥から守り、また根の伸長により、土が軟らかくなります。



セイタカアワダチソウに注意!  
開花直前でできるだけ短く刈らないと、残った茎からも花穂が再生し、害虫ハナアザミウマを呼び込んでしまいます!



草生栽培は、小黒点病様汚れ果症(仮称)が発生するので、8~9月に有機銅剤を1回散布する必要があります。

(幡多農業振興センター 中脇 满枝)

皆さんからのご意見、ご感想、つぶやき、川柳、イラストなど、お便りを心待ちにしています!

# みんなのひろば

新米をもっと楽しむ!  
私も少しですが、お米を作っています。新米を知り合いにお中元として渡しています。この記事を読んで、お米を渡す際、おいしく食べてもらいたいので伝えたいと思つております。

(佐賀出張所管内・73歳)

暑い暑い夏、やつと稻刈りが終わりました。成長した孫やむこ達の力を借りて、なんとか収穫できました。おいしい新米みなにプレゼントして喜んでもらいました。ありがとうございました。

(佐賀出張所・68歳)

高知の新米と、それにピッタリのご飯のお供の企画が良かつたです。「やみつきうまかつお」と「うなぎ生姜」から試してみます。

(三崎出張所管内・50歳)

毎回炊くご飯ですがあらためて見直しました。よく買うのが土佐の赤かつおです!紹介していたのも今度試してみたいです。

(三崎出張所・72歳)

新米をもっと楽しむコーナーでおいしく炊くコツは、切り取ってコツをみながらやってみていきたいと思います。

(三崎出張所管内・74歳)

▼8月号は新米をもっと楽しんでほしいと、高知県産のコメとご飯のお供を紹介しました。その中で、コメをおいしく炊くコツを紹介しました。洗い方は人それぞれだと思いますが、私は昔、テレビで見たおいしい研ぎ方というものをずっと実践しています。炊き立てのコメを食べると本当に幸せを感じ日本に生まれて良かったあと思います。ご飯の固さは、私は固めが好きですが、みなさんはどうですか?

今年の夏は猛暑?でスイカも南瓜も結実する実が少なく凄く残念でしたが、秋作じゃが芋の植えつけ合いにお中元として渡しています。この記事を読んで、お米を渡す際、おいしく食べてもらいたいので伝えたいと思つております。

(佐賀出張所管内・73歳)

暑い暑い夏、やつと稻刈りが終わりました。成長した孫やむこ達の力を借りて、なんとか収穫できました。おいしい新米みなにプレゼントして喜んでもらいました。ありがとうございました。

(佐賀出張所・68歳)

高知の新米と、それにピッタリのご飯のお供の企画が良かつたです。「やみつきうまかつお」と「うなぎ生姜」から試してみます。

(三崎出張所管内・50歳)

毎回炊くご飯ですがあらためて見直しました。よく買うのが土佐の赤かつおです!紹介していたのも今度試してみたいです。

(三崎出張所・72歳)

新米をもっと楽しむコーナーでおいしく炊くコツは、切り取ってコツをみながらやってみていきたいと思います。

(三崎出張所管内・74歳)

▼8月号は新米をもっと楽しんでほしいと、高知県産のコメとご飯のお供を紹介しました。その中で、コメをおいしく炊くコツを紹介しました。洗い方は人それぞれだと思いますが、私は昔、テレビで見たおいしい研ぎ方というものをずっと実践しています。炊き立てのコメを食べると本当に幸せを感じ日本に生まれて良かったあと思います。ご飯の固さは、私は固めが好きですが、みなさんはどうですか?

今年の夏は猛暑?でスイカも南瓜も結実する実が少なく凄く残念でしたが、秋作じゃが芋の植えつけ合いにお中元として渡しています。この記事を読んで、お米を渡す際、おいしく食べてもらいたいので伝えたいと思つております。

(佐賀出張所管内・73歳)

暑い暑い夏、やつと稻刈りが終わりました。成長した孫やむこ達の力を借りて、なんとか収穫できました。おいしい新米みなにプレゼントして喜んでもらいました。ありがとうございました。

(佐賀出張所・68歳)

高知の新米と、それにピッタリのご飯のお供の企画が良かつたです。「やみつきうまかつお」と「うなぎ生姜」から試してみます。

(三崎出張所管内・50歳)

毎回炊くご飯ですがあらためて見直しました。よく買うのが土佐の赤かつおです!紹介していたのも今度試してみたいです。

(三崎出張所・72歳)

新米をもっと楽しむコーナーでおいしく炊くコツは、切り取ってコツをみながらやってみていきたいと思います。

(三崎出張所管内・74歳)

▼8月号は新米をもっと楽しんでほしいと、高知県産のコメとご飯のお供を紹介しました。その中で、コメをおいしく炊くコツを紹介しました。洗い方は人それぞれだと思いますが、私は昔、テレビで見たおいしい研ぎ方というものをずっと実践しています。炊き立てのコメを食べると本当に幸せを感じ日本に生まれて良かったあと思います。ご飯の固さは、私は固めが好きですが、みなさんはどうですか?

今年の夏は猛暑?でスイカも南瓜も結実する実が少なく凄く残念でしたが、秋作じゃが芋の植えつけ合いにお中元として渡しています。この記事を読んで、お米を渡す際、おいしく食べてもらいたいので伝えたいと思つております。

(佐賀出張所管内・73歳)

暑い暑い夏、やつと稻刈りが終わりました。成長した孫やむこ達の力を借りて、なんとか収穫できました。おいしい新米みなにプレゼントして喜んでもらいました。ありがとうございました。

(佐賀出張所・68歳)

高知の新米と、それにピッタリのご飯のお供の企画が良かつたです。「やみつきうまかつお」と「うなぎ生姜」から試してみます。

(三崎出張所管内・50歳)

毎回炊くご飯ですがあらためて見直しました。よく買うのが土佐の赤かつおです!紹介していたのも今度試してみたいです。

(三崎出張所・72歳)

新米をもっと楽しむコーナーでおいしく炊くコツは、切り取ってコツをみながらやってみていきたいと思います。

(三崎出張所管内・74歳)

▼8月号は新米をもっと楽しんでほしいと、高知県産のコメとご飯のお供を紹介しました。その中で、コメをおいしく炊くコツを紹介しました。洗い方は人それぞれだと思いますが、私は昔、テレビで見たおいしい研ぎ方というものをずっと実践しています。炊き立てのコメを食べると本当に幸せを感じ日本に生まれて良かったあと思います。ご飯の固さは、私は固めが好きですが、みなさんはどうですか?

今年の夏は猛暑?でスイカも南瓜も結実する実が少なく凄く残念でしたが、秋作じゃが芋の植えつけ合いにお中元として渡しています。この記事を読んで、お米を渡す際、おいしく食べてもらいたいので伝えたいと思つております。

(佐賀出張所管内・73歳)

暑い暑い夏、やつと稻刈りが終わりました。成長した孫やむこ達の力を借りて、なんとか収穫できました。おいしい新米みなにプレゼントして喜んでもらいました。ありがとうございました。

(佐賀出張所・68歳)

高知の新米と、それにピッタリのご飯のお供の企画が良かつたです。「やみつきうまかつお」と「うなぎ生姜」から試してみます。

(三崎出張所管内・50歳)

毎回炊くご飯ですがあらためて見直しました。よく買うのが土佐の赤かつおです!紹介していたのも今度試してみたいです。

(三崎出張所・72歳)

新米をもっと楽しむコーナーでおいしく炊くコツは、切り取ってコツをみながらやってみていきたいと思います。

(三崎出張所管内・74歳)

▼8月号は新米をもっと楽しんでほしいと、高知県産のコメとご飯のお供を紹介しました。その中で、コメをおいしく炊くコツを紹介しました。洗い方は人それぞれだと思いますが、私は昔、テレビで見たおいしい研ぎ方というものをずっと実践しています。炊き立てのコメを食べると本当に幸せを感じ日本に生まれて良かったあと思います。ご飯の固さは、私は固めが好きですが、みなさんはどうですか?

今年の夏は猛暑?でスイカも南瓜も結実する実が少なく凄く残念でしたが、秋作じゃが芋の植えつけ合いにお中元として渡しています。この記事を読んで、お米を渡す際、おいしく食べてもらいたいので伝えたいと思つております。

(佐賀出張所管内・73歳)

暑い暑い夏、やつと稻刈りが終わりました。成長した孫やむこ達の力を借りて、なんとか収穫できました。おいしい新米みなにプレゼントして喜んでもらいました。ありがとうございました。

(佐賀出張所・68歳)

高知の新米と、それにピッタリのご飯のお供の企画が良かつたです。「やみつきうまかつお」と「うなぎ生姜」から試してみます。

(三崎出張所管内・50歳)

毎回炊くご飯ですがあらためて見直しました。よく買うのが土佐の赤かつおです!紹介していたのも今度試してみたいです。

(三崎出張所・72歳)

新米をもっと楽しむコーナーでおいしく炊くコツは、切り取ってコツをみながらやってみていきたいと思います。

(三崎出張所管内・74歳)

▼8月号は新米をもっと楽しんでほしいと、高知県産のコメとご飯のお供を紹介しました。その中で、コメをおいしく炊くコツを紹介しました。洗い方は人それぞれだと思いますが、私は昔、テレビで見たおいしい研ぎ方というものをずっと実践しています。炊き立てのコメを食べると本当に幸せを感じ日本に生まれて良かったあと思います。ご飯の固さは、私は固めが好きですが、みなさんはどうですか?

今年の夏は猛暑?でスイカも南瓜も結実する実が少なく凄く残念でしたが、秋作じゃが芋の植えつけ合いにお中元として渡しています。この記事を読んで、お米を渡す際、おいしく食べてもらいたいので伝えたいと思つております。

(佐賀出張所管内・73歳)

暑い暑い夏、やつと稻刈りが終わりました。成長した孫やむこ達の力を借りて、なんとか収穫できました。おいしい新米みなにプレゼントして喜んでもらいました。ありがとうございました。

(佐賀出張所・68歳)

高知の新米と、それにピッタリのご飯のお供の企画が良かつたです。「やみつきうまかつお」と「うなぎ生姜」から試してみます。

(三崎出張所管内・50歳)

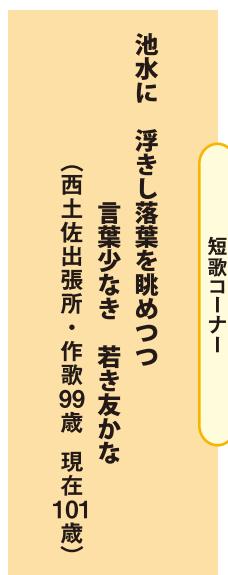
毎回炊くご飯ですがあらためて見直しました。よく買うのが土佐の赤かつおです!紹介していたのも今度試してみたいです。

(三崎出張所・72歳)

新米をもっと楽しむコーナーでおいしく炊くコツは、切り取ってコツをみながらやってみていきたいと思います。

(三崎出張所管内・74歳)

▼8月号は新米をもっと楽しんでほしいと、高知県産のコメとご飯のお供を紹介しました。その中で、コメをおいしく炊くコツを紹介しました。洗い方は人それぞれだと思いますが、私は昔、テレビで見たおいしい研ぎ方というものをずっと実践しています。炊き立てのコメを食べると本当に幸せを感じ日本に生まれて良かったあと思います。ご飯の固さは、私は固めが好きですが、みなさんはどうですか?



(西土佐出張所・作歌99歳 現在101歳)

▼「酷暑が定番化している」本当にそう感じます。作業するにも、野菜にとっても厳しい環境ですよね。本当に! ポジティブに向向きに。JAでも6月下旬に植えたサツマイモの収穫時期が近づいてきました。園児たちと一緒に収穫する予定です。とても楽しみです。

(中村支所管内・57歳)

1年前、父が亡くなり、後をつぎ野菜をつくり始めました。ほんとうに初心者です。昨年秋にニンニクを植えましたが、小さくて父が作っていたようなのは全然ちがつてちょっとシヨックでした。今回の二ニニクの作り方がすごく勉強になりました。畑の準備から(土づくりから)やつてみます。

(西土佐出張所管内・67歳)

## ●『まるごと海藻レシピBOOK』 井澤由美子 著 定価：1,870円（税込）



腸の名医、江田証先生による海藻の効能の解説に始まり、海藻の知識や扱い方がよくわかる図鑑ページ、さらに料理研究家の井澤由美子先生による海藻の新しいレシピなど、1冊で海藻が大好きになれる内容です。



## 新刊のお知らせ



### ●『プランターでかんたんイチゴづくり』 宮崎大輔 著 定価：1,650円（税込）

農業コンサルタントを行う傍らYouTubeでイチゴや野菜づくりについて発信する著者が、自宅のベランダや庭でプランターひとつから栽培する方法を解説。この1冊があれば自宅で完熟イチゴが頬張れる。



### ●『鎌田式おきらくハッピーエンディングノート』 鎌田實 著 定価：1,210円（税込）

シニアに支持される現役医師・鎌田實が著者となって、「死」に対してどう向き合うかを記したエンディングノートが登場。書き込みながら死と向き合うことで、生きている「いま」がイキイキと輝きはじめます。