



# こうぐり

特集

トマト王国  
高知から!

# 魅惑の マルトーツ

特集

第49回

「ごはん・お米とわたし」  
作文・図画 高知県コンクール  
特選作品のご紹介!



広報担当が届ける  
こうぐり! #60



ネモフィラの種を花壇にまいたのが  
まだ暖かきの残る11月半ば  
毎日水やりを続け、無事いくつか芽が出てきました

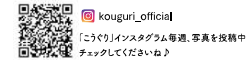


ところが芽の出た直後から気温が急降下し  
季節は一気に冬に  
心配しながら見守っていましたが  
小さな芽たちは寒さをものともせず  
どんどん大きくなりました

ほっとしたのも束の間  
今度は花壇に猫が掘ったと思われる大きな穴を発見  
幸い成長中の株には影響はなく  
それどころか掘られた穴から  
新しい芽がいくつも出てきました  
ネモフィラ、かわいい見た目に反して  
なかなかのタフさです

このまますくすく育て  
春にたくさんの花を咲かせてくれますように

【営農販売事業本部】竹内 香帆



## 〈JA高知県採用イベント〉

### 「オンライン採用説明会」参加者募集

令和8年卒業の学生を対象とした「オンライン採用説明会」を開催します。JA高知県での仕事内容の説明や、疑問・質問にもお答えしていきます。ぜひお気軽にご参加ください!

【実施日】令和7年 **3月13日** 木

【お問い合わせ先】  
JA高知県 組織人事部 教育人事課  
TEL.088-802-6775 (担当:山本)  
詳細はJA高知県のホームページをご参照ください。



### 編集後記

昨年の11月から仁淀川地区の広報担当になりました。まだ不慣れな部分もありますが、地域の魅力を皆さまにお届けできるよう精一杯頑張っています!

今回の特集「魅惑のフルーツ」では、仁淀川地区で栽培しているブランドトマト「シュガートマト」を紹介しています。高い品質を保つために温度や湿度、水分量まで徹底管理された「シュガートマト」の甘さとおいしさをぜひご堪能ください。

取材を通じて農家の皆さまの努力や工夫を知り、改めて農産物への感謝の気持ちが深まりました。農家の皆さまの情熱が伝わっていると嬉しいです。

これからも、地域の豊かさや温かさが伝わるような楽しい誌面を作っていきますので、今後ともどうぞよろしく願っています。



仁淀川地区  
企画組員課  
秋本 英治



Facebook



とさのさとーJA高知県一



JAグループ高知



群せう、大地と地域ののらひ。



高糖度  
トマト

通常のトマトと比べて糖度が高く、フルーツのような甘さが特徴。糖度8度以上が目安とされ、濃厚な味わいとジューシーさが魅力です。そのまま食べるのはもちろん、サラダやスイーツ感覚でデザートにも最適です。



【仁淀川地区・日高村】  
日高支所ハウス園芸部会(トマト)

三好 諒さん

仁淀川地区では、豊かな自然と清らかな水を生かして高糖度トマトの栽培に力を入れています。ブランド別にリレー出荷し、1年を通じて新鮮でおいしいトマトを提供しています。

日高支所ハウス園芸部会では、大玉トマトを3戸、高糖度トマト21戸、ミニトマトを1社が栽培しています。この地域で生産されるトマトは、味が濃く、しっかりとした甘さが自慢です。

東京都出身の三好諒さんは、37アールのハウスで「シュガートマト」を栽培しています。「個人として頑張るのももちろんですが、産地全体で協力して日高村のトマトの魅力を広げていきたい」と熱意を語ります。

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



2025 2月号 もくじ

03 輝け! 新農人 [香美地区] 百田 恭平さん

04 特集 ①

# トマト王国高知から! 魅惑のフルーツトマト



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! 仁淀川地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 特集 ② 特選作品のご紹介!

第49回(令和6年度)「ごはん・お米とわたし」作文・図画 高知県コンクール

## お米・ごはんへの真摯な想いを表現

20 Living with Flower -生産者と訪ねて-

【香美地区】紅アオイ

21 うちんくの台所 安芸地区編

22 コチットのイチオシ!

【高西地区】「手打ちのうどん 猫助」

## 肉汁うどん・台湾まぜうどん

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける **こうぐりム!**



# 多くの支えの中で 自らの道を切り拓く

輝け!  
新農人

香美地区  
百田 恭平さん  
就農2年目・トマト  
36歳

幼い頃の想いを忘れずに

地元である香南市夜須町にある15アールのハウスでトマトを栽培している百田恭平さん。幼い頃に祖母の家庭菜園を手伝ったことがきっかけで、「野菜がどのように育っていくのか、自ら育ててみたい」と、農業に興味を持ちました。

県外の大学卒業後は東京の企業に就職しましたが、転職を繰り返すタイミングで幼い頃の農業への想いや経験を思い返し、努力や過程が目に見える形で直接結果に表れる農家へ進む道を選びました。

一からのスタート

就農に向けて自ら調べ始めた百田さん。新規就農者をサポートしている指導農業者から話を聞き、「(社)高知県農業会議や香南市、農業振興センターなど関係機関の支援を受け、まずは県の担い手育成センターで研修。研修後は両親の知り合いでもあり同町のトマト農家・横田栄介さんの下で修業するなど、一から農業を

学びました。

就農1年目は香南市のサポートハウスでトマトを栽培。2年目には新たにハウスを譲り受け、栽培環境も大きく変わりました。「1年目は土の状態やハウス内の温度など異なる点が多く水管理が難しいですが、農業振興センターの方や横田さん、JAの営農指導員やトマト部会の先輩などのアドバイスに助けられています」と話します。

自分に合った栽培方法を模索

今後の目標は、まず今の面積で収穫量を安定させること。「周りの環境にも恵まれており、各関係機関、家族をはじめたくさんの人のおかげで就農できたことに感謝しています」と笑顔を見せる百田さん。分からないことも多いのですが、他のトマト生産者からもアドバイスをもらい自分なりの栽培方法を模索しています。「いつかは自分と同じようにウスターンで農業を始める人にも協力したい」と、将来に向けて一歩ずつ前に進んでいます。



**防根透水シート**  
水は通すが根は通さない特殊なシートで、大地から隔離して栽培。

**かん水チューブ**  
一定間隔に小さな穴が開いており、水滴を落として水分量を管理します。

大切なあの人への贈り物にもぴったり♡

安岡さん自慢の夜須のフルーツトマトは大阪の市場にも販路を広げ、多くのファンに愛されています。

「栽培管理で苦労はありますが、それでも作りたいと思えるおいしさが最大の魅力です。」



汚れは丁寧に拭き取ります。

夜須のフルーツトマトは、選別や箱詰めまで生産者が自ら行います。「収穫後は自宅の作業場で洗浄して、1個ずつ傷や形を見ながら糖度ごとに選別していきます。これが一番時間のかかる作業です」。約15通りの規格に選別した後、丁寧に化粧箱に入っていきます。

部会では、味にバラつきが出ないよう定期的に目慣らし会を開催。化粧箱に詰めて持ち寄り、このトマトは糖度が足りないんじゃないか、「この形のもの化粧箱に入れて良いのか」と、厳しい目で品質を確認します。「ブランドとして広げていくため、安定した品質で供給し続けることが目標です」と、今後の展望を語る安岡さん。生産者が一丸となり、夜須町で生まれ地名と共に親しまれてきた夜須のフルーツトマトのブランドを守り続けていきます。

**熟練されたプロの栽培管理**

水管理が非常に難しいと言われるフルーツトマト。かん水チューブを使い、その日の天候や木の状態を見ながら水分量を調整します。「少しずつ水をかけた方が木にストレスがかかっておいしいトマトになりやすい傾向があります。ただ、夏場に水を制限してしまうと、尻腐れ病につながって収穫できなくなってしまうことも」。暑い時期に水分を多く与える分、10月初旬の収穫し始めは甘みが少なく、フルーツトマトとしてはまだ出荷できません。涼しくなるとすると葉がしおれるまで水を制限。適度なストレスを与え、トマト自らの力を極限まで引き出すことがうま味を生み出す重要なポイントです。

また、水分を吸収し過ぎて肥大化すると味が薄くなってしまったため、メロン農家が土壌の病気を防ぐために活用していた防根透水シートを県内でも先駆けて導入。根域を制限し余分な水分の吸収を防ぐことで、安定した糖度を表現しています。

「栽培管理で苦労はありますが、それでも作りたいと思えるおいしさが最大の魅力です。」

安岡さん自慢の夜須のフルーツトマトは大阪の市場にも販路を広げ、多くのファンに愛されています。



選果機で重さ別に分けていきます。



自分の目で1個ずつトマトを選別する安岡さん。

**生産者一丸で守り続けるブランド**

夜須のフルーツトマトは、選別や箱詰めまで生産者が自ら行います。「収穫後は自宅の作業場で洗浄して、1個ずつ傷や形を見ながら糖度ごとに選別していきます。これが一番時間のかかる作業です」。約15通りの規格に選別した後、丁寧に化粧箱に入っていきます。

部会では、味にバラつきが出ないよう定期的に目慣らし会を開催。化粧箱に詰めて持ち寄り、このトマトは糖度が足りないんじゃないか、「この形のもの化粧箱に入れて良いのか」と、厳しい目で品質を確認します。「ブランドとして広げていくため、安定した品質で供給し続けることが目標です」と、今後の展望を語る安岡さん。生産者が一丸となり、夜須町で生まれ地名と共に親しまれてきた夜須のフルーツトマトのブランドを守り続けていきます。

**熟練されたプロの栽培管理**

**特集**

**魅惑のフルーツトマト**

**安岡 幸信さん**  
香美地区 園芸部フルーツトマト部会

平成24年に夜須町で就農。54アールのハウスでフルーツトマトを栽培しています。

「誰かに食べた人が感動して『誰かに食べさせたい』と思えるような、そんなフルーツトマトを作りたいと思っています。店頭で夜須のフルーツトマトを見かけたら、ぜひ一度手に取ってみてください！」



**トマト王国 高知から!**

フルーツトマト発祥の地と言われている高知県。個性ある高品質なトマトを生産する産地が数多くあり、オリジナルブランドとして出回っています。今回は、県内2つのブランドトマトを紹介！人々を魅了するおいしさの秘密に迫ります。



**夜須のフルーツトマト**

- JA高知県から出荷されているフルーツトマト
- 仁淀川町「びやあトマト」
- 夜須町「夜須のフルーツトマト」
- 春野町「春野のフルーツトマト」
- 白高村・佐川町「シュガートマト」

愛情込めて育てたトマトを収穫する安岡さん。

県内でも日照時間が長く施設園芸が盛んな香南市夜須町。「エムラルドメロン」や「ルナ・ビエナスイカ」の産地でもあり、現在19戸で「夜須のフルーツトマト」を栽培しています。

「大学生の時に実家から届いたフルーツトマトを食べ、『これはおいしい！自分で作ってみたい』と思ったんです」と話すのは、香美地区園芸部フルーツトマト部会の安岡幸信さん。県外の大学を卒業後、親元就農しました。

約20年前、この地でスイカを栽培していた安岡さんの両親は、重油価格高騰の影響を受け重油使用量の少ないフルーツトマトに転作。同時期に5戸のスイカ農家も転作し、徐々に夜須町で栽培が広がっていき、甘さが自慢のスイカを生み出してきた技術が受け継がれ、夜須だからこそ作れるうま味の濃い、高糖度で高品質なトマトを生産しています。



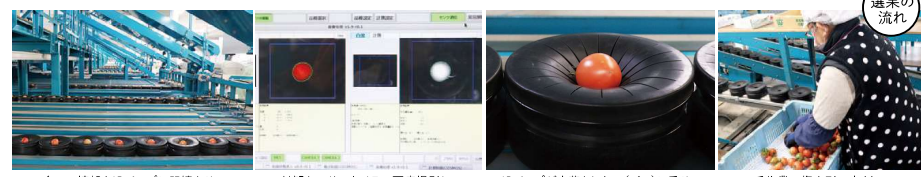
ベースグリーンがきれいに出ているトマトは甘い証。

# シュガー トマト



## 国内初! トマト専用選果場の誕生

「シュガートマト」が栽培されている日高村・佐川町は、県内屈指のトマト産地です。「発足から60年以上の長い歴史がある日高支所ハウス園芸部会は、大玉トマトの栽培から始まりました。当時、農家さんがたまにみつけた小さいトマトの味が非常に良く、県外の市場に出荷したことをきっかけにシュガートマトが生まれたそうです。すくなくおいしいと大好評だったと聞いています。」と誕生秘話を語るのは、出荷・販売を担当する日高支所営農経済課の森下誠仁課長。以前は各生産者が選別作業を行っていましたが、産地拡大を見据えて糖酸度を測定する光センサーを導入した国内初のトマト選果場が平成13年に完成。現在、年間約400トのシュガートマトを出荷しています。



選果の流れ  
手作業で傷や形の良くないものを相選別します。← 10チップが内蔵された皿(パン)に乗せ、光センサーで糖酸度を測定します。← 外観センサーカメラで再度撮影し、大きさ、果形、色味などを判別します。← 全ての情報を10チップに記憶させて最大88通りに選別します。

## 糖度で楽しむシュガートマト

10〜6月頃にかけて収穫するシュガートマト。高温になる夏場は早く熟れてしまいが、冬の寒い時期は時間をかけてじっくり熟していくため糖度が上がりやすく、2〜3月が一番甘い時期です。栽培技術の向上に伴い10度を超える高糖度トマトも出荷できるようになったことで、さらにシュガートマトを楽しむよう糖度別の3つのブランドが誕生。7度以上を酸味がうま味となり新鮮な味わいの「ヴェルデ」、8度以上を甘みと酸味が調和する「ピアンコ」、10度以上を凝縮された甘さの最高級品「ロッソ」と、安定した甘さを保証しています。「光センサー」選果により、市場や消費者に正確な糖度をアピールすることができていますと、森下課長はブランドの魅力を話します。



シュガートマトブランドロゴ  
トマト料理の欠かせない国、イタリアの国旗をイメージしたデザイン。

**ロッソの化粧箱**  
2月1日から選別スタート!  
この時期しか味わえない希少なシュガートマトです。

**ピアンコの化粧箱**  
シュガートマトの定番はピアンコ!  
甘みと酸味のバランスが抜群です。

近年は、生産資材の高騰などで生産者も大変な状況です。シュガートマトの産地を守り続けるためにも、ハウス園芸部会と協力して県外への周知にも取り組んでいきます!



仁淀川地区 日高支所 営農経済課 森下 誠仁 課長

## 産地を守る 持続可能な取り組み

現在シュガートマトは21戸で栽培しており、関東・関西方面に出荷しています。「食べ頃で収穫してしまおうと、県外の量販店に並ぶ時には売り物にならなくなり。1個ずつ熟れ具合を確認しながら、収穫後5〜6日で完全に熟すよう見極めています」と話すのは、日高支所ハウス園芸部会の正岡知也部会長。甘さにこだわり、一番おいしい状態で消費者に届けます。

環境制御システムを導入している正岡部会長のハウスでは、天窓の開閉やハウス内の湿度・温度、日射量などを自動で管理し、効率化。長年培ってきた熟練の感覚を見る化しています。また、定植後の台風シーズンを乗り越えられるよう、立ち並ぶハウスは風速15メートル以上でも耐えられる頑丈な造りになっており、雨風の被害からもシュガートマトを守っています。



シュガートマトの甘さに感動した消費者からファンレターが届くことも!



冬場は2日に1回、夏場は毎日と、気候によって収穫ペースも変わっています。

## 正岡 知也 部会長

平成13年に日高村で就農  
47アールのハウスで  
シュガートマトを  
栽培しています。



就農当初は本当に苦労しましたが、今では難しい肥培管理もある程度自分の思い通りにできるようになり、理想のフルーツトマトが作れるようになりました。今が一番甘い時期なので、ぜひ食べてみてください!

**とさごろう**  
まずはお試しの1kgから!  
さまざまな種類が揃っているので、チェックしてみてください!

ご購入はコチラが!   
<https://www.tosagoro.com/>



環境制御システムを使って、自動でハウス内を管理。天候によって毎日設定を変更します。



営農販売事業本部 野菜販売二課 濱田 章裕 チーフ

他県との競合を避けるため、県内のブランドトマトは出荷ごとに卸す市場をある程度固定しています。そうすることで市場への出荷量を安定させ、信頼を高めていく戦略です。さらに、市場を通して量販店にも売り込みを行います。トマト以外の高知県産農産物を併せたフェアを県内外の量販店で開催し、高知のフルーツトマトの知名度向上と、売上高伸長が目標です。何事もきっかけが大事だと思っているので、とにかく食べてもらう機会を作りファンを増やし、生産者の皆さまの活力になるような販売を目指していきます!

## 資格変動の届出のお願い

JAの構成員である組合員の皆さまには、組合員資格の変動等があった時にはその旨をお届けいただくことになっています。

下記の項目に該当する場合には組合員資格が変動もしくは喪失している可能性がありますので、確認のため、お手数ですが最寄りの支所までご連絡をお願いいたします。

- 正組合員の方で、次のいずれにも当てはまる場合。
  - ① 耕作する土地が3アールより少なくなった。
  - ② 農業従事日数が年間90日より少なくなった。
- 准組合員の方で、住所が地区外(高知県外)で勤務地が地区内にあるが、信用事業(貯金・貸付)、共済事業、購買事業のいずれも利用しなくなった。
- 准組合員の方で、住所および勤務地が地区外(高知県外)にあるが、購買事業、販売・加工・倉庫事業、特定農地貸付事業のいずれも利用しなくなった。
- 団体の正組合員で、農業経営を行わなくなった。
- 団体の准組合員で、主たる構成員や出資者が農業者でなくなった。
- 家族の中で、正組合員・准組合員の方が死亡されている。

※JA高知県の「地区」は、高知県全域になっています。

## イチゴ「おおきみ」 東京市場で商談会

幡多地区中村支所おおきみ部会は12月5日、東京市場を訪れ商談会を実施しました。イチゴ「おおきみ」は大玉で香り高く糖度も高いのが特徴。高付加価値販売を実現させ、国内の百貨店だけでなく輸出(東南アジアなど6カ国)し販路を開拓。商談会には東京シティ青果(株)ら3社などが参加しました。取引先からの評価も良く、輸出先拡大のため出荷量増加の要望がありました。

同部会からは、資材高騰の影響に配慮した価格交渉や新たな輸出先の拡充、PR力を高めようと刷新したチラシやポスターの活用などを要請しました。



輸出先拡大などを要請する生産者ら



## 女性部・青壮年部と意見交換 本所常勤理事との対話集会を開催

令和6年11月29日、JA女性部・青壮年部と本所常勤理事との対話集会を開きました。各地区女性部・青壮年部と島田組合長ら66人が参加し、JA運営や各事業に関する意見・要望について意見交換を行いました。以下、質問・意見の一部を回答と共にご紹介します。



- Q1.** 生産者が減る中、耕作放棄地の増加と獣害もあり生産者が土地を守っていくことに限度もある。高知県は農業が重要な産業なので、耕作放棄地問題などにJAはどう取り組んでいくのか、後継者を増やすにはどうしたら良いか、行政側とも話しながら要望してほしい。
- A.** 女性の参画についてはなかなか思うように進んでおりませんが、理事については目標である15%に達し一歩をやっと踏み出したところです。将来的には女性が活躍できる場や環境づくりを進め、いずれは女性の常勤理事、組合長といったところにまでなればと考えております。そのためには、まず女性の皆さまがさまざまな経験を積んでいただくことが重要で、環境を整えていく必要があります。女性部の皆さまのお力も借りながら、一つひとつ環境整備を進めてまいります。

- Q4.** 組織活動への助成が減っていますが、青壮年部でしか得られないものもあります。今後のJA運営における担い手育成に向けた投資として見守っていただきたい。

- A.** 助成金については旧JAごとに差があり、公平性をもって引き上げを行いました。組合員の事業参画は、JAの理念であり未来への投資であると考えております。つながりを強化し共通認識を持つことで協同組合の理念が広がっていきます。経営改善の中にあってもこういった側面を大切に、今後も支援を行っていきます。

- Q5.** JAがあるおかげで我々農家はさまざまな情報をもらえている。JAはいいことをしているので見せ方を変えてもっとアピールしたほうが良い。

- A.** JAとして戦略的広報の実践が必要であると感じております。その中で、併せて組合員組織活動もPRし情報発信を強化していきたいと考えています。

- Q2.** 合併したことでスケールメリットがあるはずのJAが生産資材価格で負けているのはなぜか。競合他社は安くできていることに対して他社との違いを知りたい。

- A.** さまざまな要件がありますが、在庫量やアイテム数が多いことが要因の一つです。主要品目を中心に各品目別にアイテムを絞ってメーカーへの価格交渉を進める他、全農とも連携し予約による取りまとめや大型規格の直送など、スケールメリットをしっかりと発揮できる取り組みを進めていきたいと考えております。また、令和7年1月から新しい低コスト肥料「とさ有機」の販売が始まります。「園芸作物全般向け」「ショウガの追肥やイモ向け」「果樹向け」の3パターンの有機肥料で、慣行銘柄と比較して安価な設定をしていますので、ぜひご利用ください。

## 新たな軽量・低コスト肥料

# とさ有機

農作業の軽労化、肥料コストの低減を求めるとご要望にお応えし、JA高知県では軽量・低コストを目指した新たな肥料の販売を始めました。

### あなたにやさしく、畑にやさしく

- ① **15kg袋で持ち運びやすく、撒きやすい**  
ご年配や女性の方にも持ちやすく、傾斜地や山間部での作業の軽労化に貢献します。
- ② **施肥量の低減が期待できる**  
現行の製品よりも成分を高めた肥料もご用意し、施肥量の低減に貢献します。
- ③ **ほ場の状況に合わせて使い分けできる**  
数種類の銘柄から、ほ場の状況に合わせて使い分けいただけるのももちろん、組み合わせ次第ではより自由な施肥設計が可能です。

「とさ有機」は予約のみのお取り扱いとなります。詳しくは最寄りのJA各購買窓口までお問い合わせください。

## 1号 元肥にも追肥にも使える基本の“き”



特長

- 国内資源を活用し低コスト化。
- リンを抑えた設計で、リン過剰のほ場でもご利用いただけます。
- 1袋にチッソ成分1.5kgを含みます。
- 有機原料を約60%使用。

※国内資源として乾燥発酵鶏糞を使用しています

成分 **10 - 3 - 5**  
(チッソ) (リンサン) (カリ)

## 2号 ありそうでなかったカリ重視タイプ



特長

- 硫酸加里とバーム加里使用のカリ重視設計。
- 1袋にカリ成分2.4kgを含みます。
- リンを抑えつつカリを多く含むのでイモ・ショウガには特にオススメです。
- 有機原料を約30%使用。

成分 **6 - 6 - 16**  
(チッソ) (リンサン) (カリ)

## 3号 やっぱこれだね！チッソ・リンを重視



特長

- 魚粕や骨粉を配合しているので土づくり効果も期待できます。
- チッソ、リン重視で新規樹園地や地力の低いほ場にも使いやすいです。
- 新規樹園地はもちろん果樹全般にオススメです。
- 有機原料を約50%使用。

成分 **10 - 12 - 5**  
(チッソ) (リンサン) (カリ)



vol.47  
**チククッ!!**  
 仁淀川地区の  
 あんがごと、  
 こんがごとを再発見

# 毎月第2金曜日は 「お花の日」

～土佐市支所・戸波支所・新居支所～

**仁** 淀川地区の土佐市支所、戸波支所、新居支所の信用共済課では、毎月第2金曜日に花苗を来店者にプレゼントしています。10年以上続くサービスで、来店者からは「カレンダーに書いて、毎月第2金曜日に農協に行くようにしゅう。お金を引くようばんでも、引きに来る(笑)」「お父さんと一緒に来て2つ貰えるようにしゅう。毎月の楽しみ」と好評です!

土佐市支所の北河美抄緒課長は「合併前から続いているサービスで、楽しみにしてくれている方も多いです。『お花を選んでください』とお声掛けすると、笑顔を見せてくれる方が多いので場が和みます。ささやかですが、これからも続けていきたいです」と話します。

「お花の日」を習慣にしてくださっている方もいて、窓口で毎月お会いできるのを楽しみにしています!



間城 泰生さん



石本 愛貴さん

窓口でお客さまとお話するきっかけになっています。お花を差しあげると、笑顔になっていただけ嬉しです♡



毎月、数種類の花が並ぶので、来店者は「どれにしようかな〜?」と楽しそうに悩んでいます。この日のプレゼントはパンジー、ビオラ、キンセンカでした。



花苗が無い時期はペットボトル飲料をプレゼントしています。



毎月楽しみにしています!



第49回(令和6年度)「ごはん・お米とわたし」作文・図画 高知県コンクール

# お米・ごはんへの真摯な想いを表現

JA高知県では、県内の小・中学校を対象に「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・ごはん食に関する思い出や考えたことなど、真摯な想いを自由に表現した作品が計136点(作文部門72点、図画部門64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。



おにぎり食べてよきこいがんばるぞ

高知市立横浜新町小学校 2年生

宮崎 紗久さん



たきたてごはん

いの町立伊野南小学校 4年生

古味 直樹さん

おばあちゃんのおこめのあいじょう

香美市立山田小学校 1年  
大富 衣桃さん

わたしのおばあちゃんはおこめをつくっているの、おばあちゃんにおこめのことをおしえてもらいました。  
おばあちゃんはいつもたんぼでくさをぬいたり、おみずをあげたりしています。あついなかでたんぼのおせわをするのは、とつてもつかれるし、ねうちゅうしようになるかもこれないからすいとおもいました。わたしたちがおいしくおこめをたべるために、いっしょうけんめいそだててくれるんだとおもいました。おばあちゃんがつくったおこめは、こさずせんぶたべたいとおもいました。おこめをつくっているひとみんなに「ありがとう。」といいたいです。

わたしがいちばんすきなおこめりょうりはおにぎりです。なつやすみにおにぎやんのしいががありました。おにぎやんががんばってほしいので、おかあさんといっしょに、たべるおにぎりのおにぎりをいっしょにおうえんしました。

はじめに、おばあちゃんのおこめをたきました。たきたてのおこめは、とつてもいっしょにおいしかったです。おばあちゃんが「たきたてのおこめをそのままたべろのが、ほんおいしいよ。」といっていたの、くちたべてみました。たきたてのおこめはぶわわやわらかくて、もちもちしててとつてもおいしかったです。

おにぎりには、こんぶたまごやき、うなまよをいれました。おとうさんもおにぎやんもよるこんぶも三つもたべてくれました。おとうさんが、「おとうさんのだいすきなものがつまったおにぎり、ごちそうさまでした。」といってくれてうれしかったです。  
じぶんがつくったおにぎりはとつてもおいしかったです。みんなにもおばあちゃんがつくった、あまくておいしいおこめをたべて、げんきになってほしいです。



全国コンクール「優秀賞」受賞

## お米を食べよう!

中土佐市町立大野見小学校 6年  
西岡 茉優さん

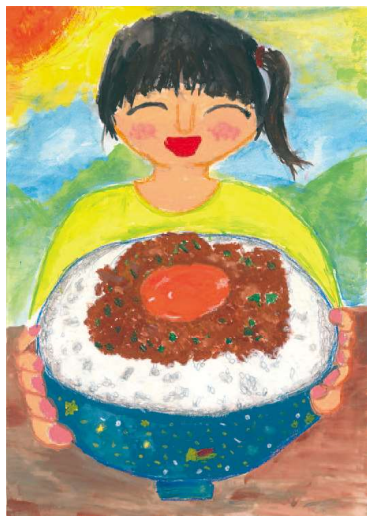
私はお米が大好きです。毎日必ず三回はお米を食べます。ふつからもちもちのお米を食べると元気になります。どのおかずにも合う最高の主役です。でも、学校の友達にパンとご飯ではどちらが好きか聞くと、「私はパン派かな。」と言っている人が多く、不思議に思いました。最近では、ご飯にお米を食べる人が減ってきているようです。日本のお米は、年々品種改良されてきて、とても美味しいのに食べないのは少しもったいない気がします。

私は高知県の大地とつながる場所に住んでいます。大野見は高地で、朝昼の寒暖差が大きく、自然豊かで、おいしい水もあり、お米を作るには適している場所です。お米の力をたくさん伝えるためのイベントもあります。それは、秋に行われる「大野見しんまいフェスタ」です。大野見米コンテストやもち積み競争、新米を使ったもちばあし、新米試食、どぶろくの販売などが行われ、私大好きなお祭りです。お米以外にも、大野見の特産品のアユや七面鳥など、地域をアピールするものもたくさん売られていてにぎわいます。でも来てくれるのは、だいたい地域の人で、県外の人あまり来て

来ていません。私たちがお米のことを

知ってほしくて、大野見という場所は高知市内から遠くはなれているので来づらいのかなとも思います。こんなにもおいしいお米を知ってもらえないのは、すごく残念です。たくさんの方に大野見のお米の力があるけれど、まだまだ手作業でしかない工程もたくさんあります。例えば、苗箱にシートを被せて一つ一つ泥を置いていく作業では絶対に筋肉痛になります。その後、苗箱を田植え機まで運ぶのも大変です。一人やると時間がかかるので人手が必要だし、いざやってみるとうでが痛くなって汗だくなり、私は、すぐに辞めてしまいたくなります。こんなにも大変な仕事を最後までしているおじいちゃんとおばあちゃんはずいぶんです。やっとの思いで作られたお米をもっとたくさんの人に食べてもらいたいです。そのためにも私が大好きな大野見米をもっと知ってほしいです。

私はお米を作っている生産者の方々のためにもみんなにお米を食べたいです。私も大野見米を知ってもらったために、お米のおいしい、お米の良さを発信していきたいです。そして、これからも毎日心をこめて作られたおいしいお米が家のお米をたくさん食べて成長したいです。



大好きな  
なつとう卵かけごはん

南門市立十市小学校 5年生  
濱田 絢加さん



全国コンクール「優秀賞」受賞



田植えの季節

～今年もおいしいお米が獲れますように～

国立高知大学教育学部附属小学校 6年生

林 優芽さん



掲載の6人の他、図画部門において、安芸市立安芸中学校2年生 川竹美桜さん、作文部門において、四万十町立十川中学校2年生 久原明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、その他の入賞作品はJA高知県ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



# 肉詰めナスのまるごと揚げ

《材料》2人分

ナス…4個 / 片栗粉…適量 / サラダ油…適量

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 〈たね〉             | 〈甘酢だれ〉         |
| 豚ひき肉……………150g    | 白ネギのみじん切り…大さじ3 |
| タマネギのみじん切り…1/2個分 | ショウガ…1/2かけ     |
| 片栗粉……………小さじ2     | 酢……………大さじ1/2   |
| 塩……………大さじ1/3     | ごま油…大さじ1/2     |
|                  | しょう油…大さじ1      |
|                  | 砂糖……………小さじ1    |
|                  | 一味唐辛子……………少々   |

《作り方》

- 1 ナスはへたを残したままガクを取る。へた側3cmほどは残して、尻側から十字に切り込みを入れる。
- 2 たねの材料をボウルに入れて、よく練り混ぜる。
- 3 ナスの切り込みの内側に片栗粉を薄くまぶす。
- 4 たねを少量ずつナスに詰めて、軽く押さえてくっつける。
- 5 ④を180℃の油で7分ほど揚げる。
- 6 器に盛り付けて、甘酢だれの材料をよく混ぜ上からかけたら完成。



イギス(天草)を使ったところてんをアレンジしたようかんが昔からの地域で食べられています!! お好みにユズやシソのシロップを入れるとおいしいですよ!



JA高知県女性部安芸地区羽根支部

◎から 安岡 優子さん、徳永 慶子副部長、吉岡 紀代美部長、安岡 繁美副部長、楠見 真由美さん、大昌 千佐さん(事務局)

紅アオイとバラの  
パレンタインカラーが目を惹く  
キュートなアレンジ  
アンドウ プランツ  
UN DEUX PLANTS 高知高屋書店  
高知市南御座6-10  
☎088-802-8187  
営業時間 10:00~21:00(時期変動あり)  
※当日注文受付は10:00~20:00  
定休日 なし



女性部レシピ

## うちんくの台所

安芸地区編

レシピはHPでも  
ご覧いただけます!



## イギス(天草)のようかん

《材料》 乾燥天草…35g 砂糖……………お好みの量  
水……………1.8ℓ シソ・ユズのシロップ……………お好みの量  
酢……………大さじ1

《作り方》

- 1 天草はよく洗った後、分量の水に酢を加えて30~40分ほど煮る。
- 2 布でこして、天草の液を作る。(そのまま冷まして固まれば、ところてんになる)
- 3 ②にお好み量の砂糖を加えて煮る。粗熱がとれたら2つの容器に分けて、手作りのシソやユズのシロップをそれぞれお好みの分量を加えて、冷やし固めたら完成。

《ユズシロップ》 ユズ絞り汁…1ℓ / 砂糖…1.5kg / 水…500ml

【作り方】

- 1 砂糖と水を火にかけ、少し沸騰するくらいで火を止め砂糖を煮溶かす。
- 2 粗熱をとり、ユズの絞り汁を入れて冷蔵庫で冷やせば完成。

《シソシロップ》 赤シソの葉…400g / 砂糖…1kg  
水…2ℓ / レモン汁…150~200cc

【作り方】

- 1 赤シソの葉はきれいに洗っておく。
- 2 沸騰した鍋の中にシソを入れ1分以内に取出す。(色が緑色に変わればOK)
- 3 こした液に砂糖を入れ煮溶かし、少し煮詰める。
- 4 レモン汁(クエン酸、リンゴ酢等でもOK)を加えて火を止める。(色が緑から鮮やかな赤紫色に変わる)



近年の気候変動には苦勞しており、毎年生育状況が違いため臨機応変に栽培方法を考えながら四苦八苦。「毎年必死にやっている中で年々市場評価も高くなっていきます。自分のモチベーションもつなごうとしているので、規模を維持しながらこれからも栽培し続けたい」と、明るい兆しとともにある今後の目指す姿を話してくれました。



生産者  
伊藤 陽平さん

香美地区では7戸が栽培しており、8~10月中旬までの約2か月間収穫します。香南市後須町の伊藤陽平さんは約60アールの畑で紅アオイを栽培して14年目。「仕事にするつもりはなかったが、幼い頃から身近にあった農作業には抵抗がなかった」と、祖母の代から始めた栽培は両親、そして陽平さんへと引き継がれました。現在、収穫は奥さんと2人、そぐりは作業員を含め7人ほどで行っています。



しまれています。

ハ イビスカスの仲間である熱帯から亜熱帯にかけて栽培されている紅アオイ。中心が赤く染まった白色の花を咲かせ、その後は実を中に包んだ紅色のガクを付けます。ガクは観賞用の他、食用としてもハーブティーやジャム、シロップなどに加工され楽しめます。

紅く灯るほんぼりのように



Presented by *tosagoro*

とさごろう  
お贈りします。

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。

フルーツの  
ような甘さ!

※写真はイメージです。

シュガートマト・ピアンコ 1.5kg

クイズ正解者の中から  
抽選で計 **20** 名様

応募締切は 令和7年 **3月6日**  
(当日消印有効)

応募フォームからも  
ご応募できます。

1	6		11	14		19
2			12		16	
	7	8			17	
3				15		
4			13			
5		9			18	20
		10				

二重マスの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は何でしょう?

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

郵便はがきに、①バズルの答え 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**

〒781-8510  
高知市五台山5015番地1  
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。

ハ	ツ	ユ	メ	カ	キ
ガ	イ	キ	マ	ツ	ゲ
キ	ー	ラ	ジ	キ	
ド	ウ	シ	ヨ	カ	
コ	カ	ユ	マ	フ	
イ	ラ	ン	セ	ボ	ネ
モ	チ	レ	ン	コ	ン

1月号の答え「ゲイシュン」

高知税務署から  
**確定申告**  
についてのお知らせ

確定申告書は、e-Taxで便利に作成できます

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。

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ンバーと連携することにより、給与所得の源泉徴収票や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6年分の確定申告・納期限

所得税および復興特別所得税・贈与税 **3月17日(月)**  
消費税および地方消費税(個人事業者) **3月31日(月)**

納税は便利な振替納税をご利用ください【振替日】  
所得税および復興特別所得税・贈与税 **4月23日(水)**  
消費税および地方消費税(個人事業者) **4月30日(水)**

**ヨコのカギ**

① 2月14日に職場などで配る人もいます  
② リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります  
③ 天気が崩れて——が強まった  
④ 寒い日にはこりやすくなる人も  
⑤ 節分にイワシの頭を刺して飾ります  
⑦ 紅茶の茶葉とお湯を入れます  
⑩ 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩  
⑫ 看護師 ——ともいうナースステーション  
⑬ 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた ——があります  
⑮ 不利の反対語  
⑰ 古代インド発祥のエクササイズ  
⑱ じゅうたんを敷く所

**タテのカギ**

① 教育・勤労・納税は国民の三大 —— です  
③ 気仙沼の名物、サメの加工品  
⑥ さいころや角砂糖はこの形  
⑧ 封書を数えるときに使う言葉  
⑨ キラキラ光る ——入りのセーター  
⑪ 風を受けて水上を進みます  
⑬ 地銀よりも規模が大きめ  
⑭ といで炊きます  
⑮ 水で洗い物をするとかじかむことも  
⑰ 多くが九州で作られている酒  
⑱ こ、これくらい平気だい!  
⑳ チョキがはさみならパーは

**コチットのイチオシ!**  
vol.47

毎月22日は、  
1ドリンクサービス♪

おススメ!  
ドリンク!  
バイスソーウ

東京発祥でシソ・ウメエキス入りの爽やかな酸味が特徴のドリンク。お酒「バイスソーウ」もあるので、ぜひ飲んでみてください!

**手打ちのうどん 猫助**

高岡郡四万十町榊山町2-2  
TEL. 070-2400-1327

営業日 11:00~14:00(月・火・木・土)  
11:30~14:00(日)  
17:00~20:00(金)  
定休日 水曜 ※不定休あり

不定休のため、ご来店の際はインスタグラムをご確認ください。お車でお越しの方はお電話にて駐車場をご確認ください。

「高西地区」「手打ちのうどん猫助」

**肉汁うどん** 920円

**台湾まぜうどん** 980円

仲良し夫婦が作る  
こだわりのうどん!

昨年6月、四万十町にオープンした「手打ちのうどん 猫助」にやってきたコチ! 以前は東京に住んでいた明るくて気さくな田中裕太さん・里沙さん夫婦が作る「武蔵野うどん」は、麺が太くてコシが強く、食べ応えが抜群! 噛めば噛むほど味わい深いうどんなんだ。

オススメは「肉汁うどん」! ごま油で炒めた地域自慢の麦豚(四万十ポーク)はうま味たっぷりりで食欲をそそられるんだ〜◎ うどんと一緒にシャキシャキの長ネギや、つゆがしみ込んだ油揚げを合わせて食べると絶品コチ。食材にもこだわっていて、全て四万十町産を使用しているよ。

「台湾まぜうどん」もオススメで、肉みそ、ニラ、魚粉、刻みのり、青ネギ、温玉がのってボリューム満点! 残ったタレに追い飯を入れると二度おいしさを味わえて、リピーターも多い一品なんだって♪

お昼がメインだけど、毎週金曜日は居酒屋として夜も営業しているよ。地元の日本酒や新鮮なお刺身など、メニューも豊富! 期間限定メニューもあるので、四万十町に来た時にはぜひ寄ってみてね~!

四万十町役場  
榊山駅  
JA高知県みどり市  
JA高知県四万十支所  
手打ちのうどん 猫助  
見付川  
満洲野  
至須崎  
至佐賀