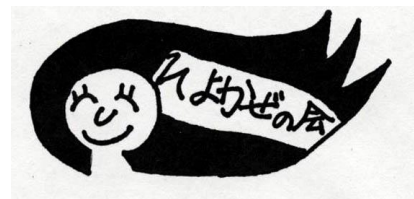


# そよかせ便り



N0.43 平成 26 年 9 月 1 日 発行

編集：中央東地区農村女性リーダー協議会（そよかせの会）

協力機関：中央東農業振興センター

## そよかせウオッチング in 香南

5 月 22 日に赤岡町・野市町を舞台に『そよかせウオッチング in 香南』が開催されました。参加者は女性リーダー 19 名、振興センター 2 名の総勢 21 名。当日は、まるで初夏を思わせる絶好のウオッチング日和でした。集合場所の「やすらぎ市」で各自思い思いの買い物。車で赤岡まで移動し絵金蔵へ向かいました。絵師・金蔵の名前は聞いたことがあっても絵金蔵へ来たのは初めてという方が多く、映像ホールで金蔵と絵金のことを学んだ後、各々提灯を手に薄暗い部屋へ。そこに、ろうそくの火に照らされた絵金が何枚も展示されていました。昼食は「蔵や」。古民家の静かな室内から庭を眺め、おしゃべりしながら贅沢な昼食を楽しみました。



午後は、眞嶋美加さんの圃場見学。ご家族で循環式農業に取り組んでおいでです。ご主人順一さんの案内で牛舎の見学。出迎えてくれたたくさんの牛たちに一斉に見つめられて、思わず「わー」と声が出ました。牛糞が堆肥になるまでの流れも見学させていただきましたが、くさいと感じるにのびなかったことに少し驚きました。牛にお別れしてトマトのハウスへ。1 本 1 本の茎の直径が 3 cm 位あり、牛糞堆肥の効果ということでした。選果機にかけられているトマトの袋詰めを息子の将さんがされていました。フルーツトマトでつくられたトマトジュースの試飲をさせていただきましたが、無添加で本当においしくてびっくり。

日頃見学することのない牧場、こだわりのフルーツトマトのハウス見学と勉強になったのはもちろんの事、リーダー同志の情報交換（おしゃべり含む）もでき、有意義な一日でした。

南国市 山本雅美

## あけぼの街道『なの市』

農業の盛んなながおかのおんちゃん・おばちゃんたちが、一生懸命育てた野菜や果物がいっぱい。南国のブランドトマトや卵もひと味違う名産品です。店内キッチンで作るお弁当類にも地元野菜をふんだんに使っています。地元食材がスイーツで味わえる『なのカフェ』もあります。ぜひ、遊びにいらしてください。

南国市 橋田富久子



## 平成 26 年度 新規認定リーダー紹介



物部町でゆず栽培をされている元気いっぱいの坂本由美さんです。芸西村出身で、お嫁に行くまで芸西村の土佐香美福祉施設で介護の仕事をしていました。休日には山に登り、山野草を



見たり写真を撮ったりすることが好きで、もともと田舎暮らしにあこがれをもっていたとか。友達の紹介でご主人と出会い、6 年前に自然豊かな物部に嫁ぐことになり、古民家暮らしを満喫しているようです。家族はご主人とご両親、超元気な 104 歳の義祖母の 5 人とワンちゃん 1 匹。ゆず農園の広さは、1.3ha でなんと、約 1,300 本の樹を管理しています。

🍊物部のゆずは、ゆず玉出荷量全国第一位！加工品を主軸としてない為見た目が重要。そのため、一個一個の実に日よけと、傷を付けない為のカバー付け作業は欠かせません。基本的には家族での作業ですが、繁忙期（10 月下旬～12 月下旬）の冬至ゆず収穫出荷時期だけはアルバイトに手を貸してもらいます。物部のゆずブランドとして厳しい選別の上、専用箱に詰められ、東京・大阪など市場を通して全国に出荷されます。多くの人にもっと知ってもらうため、“ものべゆず女性倶楽部”の一員として県内外へ出向き、PR 活動もしています。

🍊また、おばあちゃんの知恵袋のごとく、家庭菜園の野菜を使い、惣菜や調味料を作ってしまうほどのこだわりも持っています。例えば、生芋からこんにゃく、大豆から豆腐、大豆・米から醤油、米糠から糠漬け等々。なんと漬物の大樽 5 個！ 自家製まんじゅうをふるまうことも。

🍊なんでも興味がわくと即実行の性格から、クレ射撃もそうですが、普通救命 I 科（救命士助手）等、その他にも幅広く資格を持っていて、「これからも目新しいことにどんどんチャレンジしていきたい！」と前向きで明るい笑顔で語ってくれました。



日本のマチュピチュ（物部町）



ゆず（ミカン科ミカン属）

## 🍊 捨てる場所がない万能ゆずの保存方法 🍊

- 丸ごと 1 個のゆずは、ラップまたはビニール袋に入れて冷蔵保存。
- 皮はピーラーではぎ冷凍保存。
- 皮は茹でて水にさらし、苦味やアクを抜いて水を切ればジャム・ゆず味噌等に活用できます。
- 種は黒焼き粉末にしてご飯粒を混ぜて傷口に貼り付けると効果てき面だそう！
- 種はぬめりを取り、天日乾燥したものを煮、出し汁を飲むと食あたりに効果あり。



ものべゆず  
ユズッシー

高知家

野市町 眞嶋美加



## 赤岡小学校へシシトウについての出前授業に行ってきました！



赤岡小学校はみなさんご存知の通り、そよかぜウォッチングで行った赤岡町にある全校児童 94 名の小学校です。毎年 JA 土佐香美では、生産者の収穫終わりの 6 月上旬ピーマン・シシトウの収穫体験を行っています。今年は収穫体験だけでなく、ピーマン・シシトウ



ウの事をもっとよく知ってもらうために成長過程の話をしてはどうかという事で、5 月 27 日に 3 年生 15 名の子供たちに話をしました。「シシトウは何科の野菜ですか？」という問い

に子どもたちは「オクラ」「豆」「大根」「ジャガイモ」など思いつく野菜を口にしていましたが、やっと正解の「ナス！」という答えが出て担任の先生も「へっ！？」となかなか知られていなかったようです。夏のビニール張り、種まき、鉢上げや定植、天敵昆虫を入れてエコ栽培をしていることや冬場は重油や電気が必要なこと、病気の話や、みんなで勉強会をして日々努力をしていること、スーパーで試食宣伝をしている事などを話しました。

「高知のシシトウは全国で栽培面積と生産量が日本一」と言う「へえ～」とほとんどの子どもたちが初めて知ったようで、シシトウのことをいろいろ知ってもらえて良かったです。そろそろあくびも出てきたので野菜体操をしてその日は終了しました。後日、6 月 9 日の収穫体験では、赤いのやら黒に近い緑の曲がった“これは辛いであろう”と思われるものやらをキャーキャーと、町の大的ごみ袋 2 袋分ちぎって帰りました。ちなみに一番熱心に収穫していたのは担任の先生でした。

野市町 水田多賀子

## 畠中智子さんに感動！！

5 月 16 日、女性リーダーネットワーク総会に参加。発足 10 周年の記念講演に「株式会社わらびの」代表取締役 畠中智子さんをお迎えしました。

頭にお団子に乗せた様な髪型の彼女が登場するとパッと太陽の光が差し込んだように明るく感じました。彼女の話に皆笑い、グッと心をつかまれました。

『高知の農業を勝手に応援しゅう！』と言う彼女たちが作った野菜、くだもの、花などの絵柄の土佐手拭い。『四季折々、豊かな食材に恵まれた高知。燦々と照りつけるお日様が。ザンザンと降る雨が。海に山に吹き渡る風が。育てた旬の味がいっぱい』なんと素朴な図案と文案がすばらしい！こうやって農業をしていない人たちにも支えられているんだなあと感動！！買った手拭いを首に巻き、私も益々元気にがんばって農業しようと心に誓った一日でした。

南国市 吉川純子



## ナスの消費宣伝に行ってきました in 東京

4 月 12 日、土佐香美の取引会社である多摩青果と京王聖蹟桜ヶ丘店の協力のもと高知フェアとして沢山の高知野菜が並ぶ中、ナスの消費宣伝をしました。この日のメニューは、ナスのお好み焼きとチーズ焼き。ホットプレートで焼いたナスにソースやチーズをのせるシンプルなもの。香ばしい匂いに消費者の方も誘われて試食は大盛況。「こんな食べ方、知らなかった」「おいしいねえ」「他にどんな食べ方がありますか？」「おいしいナスの見分け方は？」などなど。声を身近に聞く事も出来、ナスもどんどん売れると同時にトッピングに使った食材も売れていきました。この活動を通じ消費者・市場の声を参考に、魅力ある物作りと出荷時の選別、管理の重要な事を生産者も JA 職員も再認識し今後の品質向上に向け取り組んで行きたいです。

香我美町 百田朋世

## パソコン夏期講習会



7 月 29 日、今年で 3 回目のパソコン夏期講習会を開催しました。毎回、みなさんの「パソコンやりたい！」熱意に感激します。「表を作りたい」「シールを作りたい」って、具体的なやりたいことも出てきました。うんうん。やっていきましょう！やっていきましょう！パソコンで“そよかぜ便り”の作成ができる人も続出するかも。いや～、たのしみですねえ。繰り返し繰り返しがんばりましょう！パソコン同好会ではスマホの使い方講習もできます。みなさん挑戦してみませんか！？

南国市 能勢瞳

## 編集後記

大きな台風 11、12 号の合間の編集となりましたが皆様大丈夫でしたか？パソコン勉強会を兼ね、少し時間をかけ編集しました。なの市のケーキと、自分たちで作った達成感とでおなかも心もいっぱいになりました。

ケーキ、おいしかった！

百田、水田、山本(雅)、橋田、眞嶋  
高橋、宗石、小松(美)、竹村、能勢

