

vol. **27**  
2017  
Spring

# とさ のうと

tosa note

農する人と、食する人へ

あっぱれシシトウ







“つなぐ”

嶺北地域では土佐和牛の  
「土佐あかうし」の生産が盛んです。  
平成27年4月に、同町溜井地区に完成した  
「土佐あかうし畜産基地施設」。

性格が温厚で、つぶらな腫がとても可愛い土佐あかうし。  
生産者の高齢化により飼育頭数が減ってきたなか、  
良質な血統を確保しながら、  
畜産業を未来へつなぐ役割をしています。

真新しい畜舎で元気よく干し草を頬張る土佐あかうし。  
「人」も「牛」も嶺北の豊かな自然に育てられ、  
次の世代へと地域を“つないで”いきます。

「もくじ」

土佐は農の国。  
農と食を土佐らしく  
結びあうノート、  
とさのうと。

とさのうと

Spring/2017/vol.27

03 特集  
あっぱれシシトウ

10 シシトウ農家直伝  
教えたくなるレシピ

13 栄養士さんおすすめ

14 農する人 story  
農業もいいな!と思ったあの時、  
支援する制度があった。

15 ものごころ

16 風土食シエフ  
Sunica / 葉屋

18 高知の産直市場探訪・ちよくちよく市  
J A 介良農産物直販店 けらけらマルシェ

20 J A とさし 蓮池女性部  
うちでごはん

22 美味しいもんができたぞね  
十和おかみさん市  
奥大道加工グループ「味噌漬豆腐」

24 J A 土佐あきやっぱり農!! いきいきちやくりん塾  
畑の弟子

26 農する食する、イベントガイド・プレゼント  
土コミひろば



# あっぱれシシトウ

全国トップのシシトウ産地。

それは高知らしく作り手が個性を競い合い、  
一人ひとりの技が押し上げた、一等賞。



●取材で訪ねたシシトウの産地

## 【シシトウのプロフィール】

原産地：中南米  
分類：ナス科トウガラシ属  
シシトウガラン(獅子唐辛子)は唐辛子の甘味種。本来の旬は夏、高知県のハウス栽培は通年。名前の由来は先端がライオンの口に似るものが多いため。まれに辛味果があります。



高知では1年を通して全国へシシトウを出荷しています。  
夏でも朝晩涼しい山間部では露地栽培が盛んです。(津野町)



[露地シントウ]

# 世話を焼く。

津野町 今橋信一さん

行き届いた日々の手入れで  
いいものを育てたい。  
職人魂が、ふつふつと。

シントウは、露地では夏が旬。7月下旬、山岳地の津野町でシントウを育てている今橋信一さんの畑を訪ねました。畑は開けた山の上にあります。梅雨明けの猛暑を避けて、夜明け前の5時頃から収穫にいそしむ今橋さん。手製のヘッドライトで照らし、両手で素早く収穫していきまます。つややかなシントウ。この20年、収穫の間は、とにかく忙しい、忙しい。今橋さんは、苗を定植した後、軸になる主枝を2本立てる仕立て方です。作業しやすいよう、丈は13メートルの高さに張ってあるワイヤーまでしか伸ばしません。「世話なもん」と今橋さんは目を細めてシントウの列を見やります。探りながら、伸びた茎芽の先をちぎって、6月に吊った誘引のヒモへ巻き付けます。「よく手入れをせんと、病気が来る。木がねじれたら水分を吸い上げられず、

ダメになるし」。花が咲いたら自家受粉し、収穫までは、10日〜2週間。「いそしゅうに(かいがいしく)水を掛けてやったら、きれいに太る。花が咲いたときに肥料をやればいい。今年は葉の緑がきれいで濃いのも、肥料が効いているからよ」。畝を高くしているのは、木に栄養が行き渡るように。

「実がうんとできると、雨でも休めん。雨の日のシントウは、お客さんみたいなもん。お世話されて、偉い手よ」と笑います。雨の日や朝露の多い朝は、収穫してから乾かすのに扇風機を当てたり、軒下で干したりする作業も加わります。

6時頃、東の山から太陽が昇りました。朝露のしづくに光があたり、シントウ畑も山並みも、すがすがしい空気に包まれます。「朝露の降りるところ、霧がかかるところは、作りものに良いがです」。

妻の高子さんも、勤めを退職してから手伝う日々。明るいう所で二人が乗っている収穫用の台車を改めて見

夏の明け方、シントウを収穫する今橋信一さん。実は次から次へと成長し、収穫との追いつけっこ。陽が昇りきるまでが勝負。





山間部の床鍋集落にある、シントウをパック詰めする作業の現場へ。JA土佐くろしおでは、登録の出荷場にもあります。5〜6月がピークですが、年間を通じて、JAが集めたシントウを配達し、前日に詰めたパックを回収していく仕組み。男女問わず、高齢になっても働けるシントウ詰めは、地域を広く支えています。

パック詰めは手作業です。サイズをそろえ、微妙なゆがみを見定めながら一つに収めていく技を必要とします。この日は露地物でしたが、ハウス栽培と雨よけ栽培のシントウも入ってきます。選果は、例えばAMの

## [パック詰め] 地域の手が頼り。

津野町床鍋の作業場

こつこつ、ちくちく。  
機械化しない手仕事。



朝から多い日は夕方までシントウを仕分けて詰める、その集中力で頭が下がります。

長さが軸を除いて50〜65センチ、曲がりはAで5ミリ以内、というように細かい規格があります。スタッフによると「スマートで、シュツときれいな美人シントウが求められる」のだそう。

目の前に山と広げたシントウを選んでは詰め合ませます。こちらの詰め子(選り子)さんは、90歳代の女性も現役です。若手の男性スタッフも、熟練の技で詰めています。「この作業の向こうにはお客さんがいます。表も裏も、どこから見てもきれいに見えるよう、ヘタの位置をそろえて詰めます。シントウは料理の名脇役ですから」

ると、なかなか実用的な形です。それもそのはず、オリジナル。膝が楽な座りやすい椅子はもちろん、扇風機やラジオまで付いています。収穫したシントウを日に当てないよう、アルミシートも張って。7時30分になると日差しがきつくなり、台車へパソルを付けました。以前は大工さんだった今橋さんにとって、作業道具の工夫はお手のもの。

6月から始まった収穫は11月まで続きます。「今年はほんとにきれいにできた。こんなもんじゃと思わない



今橋さんは2本仕立て。収穫量を増やすため、株間を詰めて数を多く植えます。畝は高くして養分を吸収しやすく。

かん。これ以上を求めてもね」。作柄に満足的笑みでした。

次の定植は翌春、5月。その間にカヤ草を刈ったのを畑に入れて肥料にするなど、「地ごしらえ」をします。「カヤが一番いい。畑に入れてナバ(茸)が出たら、もつと地が肥える」と今橋さん。山の農家には共同のキャ場が、今もあるのです。

## [高知県農業技術センター] 強く、そして美しく。

採種を重ねて、  
求められる品種を開発



採種用のシントウを確認する鍋島伶和さん

シントウ栽培が盛んな高知県では独自品種が開発されてきました。果実が肉厚で食味が良い「土佐じしビューティー」や、それを改良した「土佐じしスリム」などは、県内だけで栽培する品種。いずれも全国品種の「葵ししとう」よりも、トバモウイルスに強い抵抗性を持つ品種です。1980年代に高知県で発見されたトバモウイルスの被害を回避するため、この2品種は開発されました。土佐じしスリムは幅が狭いので詰めやすいメリットも。

消費者のニーズは、辛いシントウ。しかし一方では辛い味も人気です。「時々辛い実が混じるシントウ、実はユニークな野菜なんです。普通はピーマンのように辛い実ばかりになるか、唐辛子のように全部が辛くなりますから」と研究員の鍋島伶和さん。

1個の実から採れる種は150〜200粒。一般に食べている緑のシントウは未熟果なので、種を採るには赤く完熟させます。花粉が混じらないよう、つぼみの時から袋を掛けておいた実を使います。「試験場で最も怖いのは、間違った花粉が受粉する事故です」

採種した種は干してからウィルスを消毒し、保存します。低温乾燥で保存状況が良ければ10年ほど持つそう。病気抵抗や収量などの試験をしながら、優れた系統を選抜しています。



食用の未熟果と採種用の完熟果(赤)。実をちぎると、しつかり太った種が。





軸を残してちぎるのは、鮮度を保つため。木の状態が良くて栽培のピークが来ると「収穫が間に合わなくなる」ほどの勢い。

「ハウスシントウ」

# 木を絞る技。

南国市大楠 山本修平さん

**栽培の技術を上げると  
収穫が増える、だから  
1年かけて木と格闘。**

高知県内で最も広い平野部にある、山本修平さんのシントウハウス。こちらの木は4本仕立てで、株の数は2本仕立ての半分になります。家族3人で年1作を栽培し、9月末から翌年の6月末まで、終日の収穫が続きます。すぐに出荷場へ届け、翌日には共同で選果とパック詰めです。葵ししとうという品種を種から育

ていて、7月22日に種を蒔き、8月4日には「鉢上げ」をしました。苗床から鉢への植え替えです。そして定植は9月4日。丈が50センチほどに育った頃にします。

定植後、どう木を抑えるかが腕の見せどころ。山本さんは、伸びる脇芽をねじりながらヒモへ絡める捻枝や、脇芽を摘む作業をほとんどしません。「水を控え、木をギュッと絞って樹勢を落とし、全体を低く育てると、花が確実に留まって実が増えます。祖父に聞いた昔のやり方ですが、結果は良いですね」。絞るとは、苗の活着後に水やりを控えて根を伸ばさせる方法で、節と節の間を短くして収量を上げます。木をいじめているかのようですが、収穫に適した形を整えるために欠かせません。

栽培の師匠は祖父で、南国市で最



次世代の生産者として地域からも期待される山本修平さん。高知県が認定する青年農業者です。

初にシントウを栽培した先人でもありません。21歳で就農した山本さんは4年間教えを受け、「病気が来ないよう、朝はハウスを早く開ける」がいつも頭にあるそうです。

今回、苗を定植した9月は例年にならぬ雨の多さでしたが、運良く定植後の1週間は晴れ、好結果となりました。実がふっくらして肩が張っているのは品種の特性でもあります。「順調でなり疲れが少なく、花が咲きながら順序よく実がなります」。寒くなるとハウスの加温も始め、次の

登録農薬が少ないシントウ、高知では数種類の天敵昆虫を活用して害虫を駆除し、農薬の使用を減らすエコシステム栽培が盛んです。南国市内のハウスは100%近い農家が導入し、「害虫対策は天敵まかせ」といわれるほど。見えない小さな虫たちが、着実に活動しています。昆虫の活用では授粉用のハチも地元産が使



水ごとに水の量を加減しながら水を控えて樹勢を落とし、収穫量を上げます。



鉢上げは指先で苗の細長い双葉の一方をつまみ上げ、鉢へ移し替えます。

収穫ピークが来る12月までは絞らずに木を起こして新芽を出させるそうです。

1年の収穫を終えた木を引き揚げると、7〜8月は、太陽熱を利用した土壌消毒のシーズン。土づくりには、いわゆる善玉菌のコフナ菌群も使います。この方法は今年初めてで、土質が良くなったそう。

ところで、口がしびれるほどの辛味果は、見分けられるでしょうか。触ると硬いものが多く、春の方が出やすいそうです。

われていました。

朝の水やりは手掛けしていますが、2017年には自動かん水装置や環境制御モニターを導入する計画です。手掛けは根腐れなど病気が出やすく、水も多く必要のため、最新の設備を取り入れることで、いつそう栽培技術に磨きをかけていきます。





左から吉永恵美子さん、山崎千賀子さん、松田洋子さん。

「シシトウと卵のお花畑風」は、輪切りにして盛り付けると、パツと花が咲いたように食卓を彩ります。そして、お肉が入った「シシトウのミルフィーユ揚げ」も登場しました。

「シシトウの形も、ほろ苦い味も生かして楽しんでいるのは、須崎市のシシトウ生産者の皆さん。たくさん食べてほしいと願う、生産者ならではのアイデアレシピの数々です。農業と漁業が盛んな須崎らしい、すり身やすまきを使ったレシピも登場しました。

「シシトウと卵のお花畑風」は、輪切りにして盛り付けると、パツと花が咲いたように食卓を彩ります。そして、お肉が入った「シシトウのミルフィーユ揚げ」も登場しました。

「シシトウの形も、ほろ苦い味も生かして楽しんでいるのは、須崎市のシシトウ生産者の皆さん。たくさん食べてほしいと願う、生産者ならではのアイデアレシピの数々です。農業と漁業が盛んな須崎らしい、すり身やすまきを使ったレシピも登場しました。

シシトウ農家直伝  
教えたくなるレシピ



## ほろ苦さが、クセになります。

©JA土佐くろしお シシトウ部会

### 着物を着ているみたいな シシトウ餃子

【材料】4人分 シシトウ16本/豚ミンチ100g/塩・コショウ少々/小麦粉少々/餃子の皮16枚(丸)/餃子用タレ適量/油適量/水少々

【作り方】①シシトウを横半分に切る。上半分は残し、下はみじん切りに。②豚ミンチと1に塩・コショウをし、小麦粉を混ぜて練る。③餃子の皮に2をのせ、シシトウの上半分を少し出して包む。④フライパンに油を熱し、片面を焼く。裏返して差し水、ふたをして蒸し焼きに。餃子用タレをいただく。  
※春巻ききの皮で巻いて揚げるのもおすすめ。



### 休日のランチにいかが? シシトウとベーコンのチーズ焼き

【材料】4人分 シシトウ15本/ベーコン70g/ピザ用チーズ適量/プチトマト2個/食パンの耳1辺/塩・コショウ少々/オリーブオイル少々

【作り方】①食パンの耳を約1.5cmのサイコロに切る。ベーコンは一口大に。プチトマトは4つ切りに。②フライパンにオリーブオイルを熱し、プチトマトを焼く。③シシトウとベーコンに塩・コショウを少々振り、2に加えて焼く。④3に食パンの耳を加え、しっかりとるまで焼き、仕上げにピザ用チーズを加え混ぜる。  
※シシトウとチーズは相性良し。ピザの具としてアレンジも。



### 渦巻く緑がゴージャス! シシトウのミルフィーユ揚げ

【材料】4人分 シシトウ10本/豚ロース肉6枚/卵1個/パン粉適量/小麦粉少々/塩・コショウ少々/揚げ油適量/とんかつソース適量

【作り方】①シシトウはヘタを取り、縦1/4に切る。②豚ロース肉に塩・コショウして、小麦粉を薄く振る。③2を広げて1をのせ、端から俵型に巻き、1と2を足していく。④溶き卵を付

け、パン粉をまぶす。高温(180度)の揚げ油でキツネ色に揚げ、食べやすく切る。とんかつソースをかけて。  
※しっかり巻き、中まで火を通しましょう。

### 女性好みの癒やし系 シシトウと卵のお花畑風

【材料】4人分 シシトウ16本/すまき2本/卵4個/塩少々/油少々

【作り方】①シシトウのヘタを取り、縦半分に切る。すまきは半分に切って細切りに。②紙コップに油を薄くのぼし卵を割り入れ、1を卵の周りに並べ塩を振る。卵が爆発しないよう

黄身に楊枝で穴を空けておく。③500Wの電子レンジで様子を見ながら1分ほど加熱。④余熱で卵が固まったら紙コップから外し、切って盛り付ける。  
※ピーマンでもおいしく作れます。

### 海が香る、ほろ苦い一品 シシトウのすり身のせ

【材料】8枚分 シシトウ20本/すり身200g/塩少々/油少々/水適量

【作り方】①シシトウはヘタを取り縦半分に切る。②すり身をビニール袋に入れて塩を混ぜ、手水を使いながら5×6cmほどに伸ばし、1を5本ずつのせる。③フライパンに油を熱し、シシトウ側を上にして裏面に焦げ目を付けて焼き、裏返してシシトウ側を軽く焼く。食べやすく切って盛り付ける。  
※シシトウをすり身に軽く押し込むのがコツ。



### シシトウは、たっぷり。

ビタミンCやカロテンの豊富なシシトウ。お疲れのときはシシトウをどうぞ。肉類や魚、油との相性も良いので、1パックを工夫しておいしく食べきってみませんか。年間を通じて安定した価格なのも魅力です。



#### 【鮮度の見分け】

◎つやがあって、軸のちぎったところが新しいもの。軸は鮮度を保つために長く残して収穫しています。種が黒くなる前に食べきりましょう。

#### 【辛味果の見分け】

◎一般的につやがなく、果形が悪い(よじれ等)、緑色が濃くシワが少ない、実が硬いなどの傾向があります。とはいえ、見分けは難しいので、心配なら切り口を少しなめてみて。

#### 【お手軽レシピ】

◎シシトウの油炒め  
簡単においしさを引き出すなら、砂糖じょうゆやみそ味で油炒め。豚バラ肉と炒めるなら、豚3、シシトウ7の割合でオイスターソースを使ってみて。



◎シシトウの煮物  
ヘタもそのまま使い、だしじょうゆとみりん、砂糖でくたくた煮込みます。ピーマンでもOK。  
◎インスタント焼きそばに熱湯を入れるときに混ぜ込めば、簡単にビタミン補給。

#### 【保存】

◎使いやすいようにカットして冷凍保存もできます。





栄養士さんおすすめ  
シシトウのうと

JA高知病院  
管理栄養士  
森澤 恵美

今回はシシトウについてお話しさせていただきます。シシトウはピーマンと同様、唐辛子の中で辛みのないものです。ピーマンと共通した栄養素でビタミンCやカロテン、カリウムを多く含み、がんの予防や抗酸化作用があるとされます。注目したいのがシシトウのカプサイシン。唾液分泌を促し、食欲を増進するそうです。消化・吸収が早く、末梢の血管を拡張させて血液量を増やして体を温める効果があります。また副腎ホルモンの一種、エピネフリンの分泌量を増やし、脂肪の燃焼効率を高めて、体脂肪の蓄積を抑える働きがあると考えられるそうです。

シシトウは時々辛い実が混じっていますが、唐辛子と同じカプサイシンと思えば納得ですね。炒めてもあえてもおいしいシシトウ、高知県では年中食べられるので、今夜のおかずにも加えてみてください。



参考文献/からだにやさしい旬の食材 野菜の本 講談社

寒 さ和らぎ春めいた季節になりました。梅に続いて桃や桜の花が咲き、陽気の良くなる頃です。

今回はシシトウについてお話しさせていただきます。

シシトウはピーマンと同様、唐辛子の中で辛みのないものです。ピーマンと共通した栄養素でビタミンCやカロテン、カリウムを多く含み、がんの予防や抗酸化作用があるとされます。注目したいのがシシトウのカプサイシン。唾液分泌を促し、食欲を増進するそうです。消化・吸収が早く、末梢の血管を拡張させて血液量を増やして体を温める効果があります。また副腎ホルモンの一種、エピネフリンの分泌量を増やし、脂肪の燃焼効率を高めて、体脂肪の蓄積を抑える働きがあると考えられるそうです。

シシトウは時々辛い実が混じっていますが、唐辛子と同じカプサイシンと思えば納得ですね。炒めてもあえてもおいしいシシトウ、高知県では年中食べられるので、今夜のおかずにも加えてみてください。



完熟すると赤く大きくなります。



若い生産者が多い、ハウス栽培のシシトウ。環境制御などの技術導入が今後の課題です。(南国市)

シシトウ統計データ

【全国収穫量順位】

産地	出荷量
全国	7,680t
1位 高知県	2,910t
2位 千葉県	1,020t
3位 和歌山県	387t

※農林水産省統計「平成27年産野菜生産出荷統計」による

【市町村別生産量順位】

産地	収穫量
高知県	2,576t
1位 南国市	834t
2位 須崎市	498t
3位 土佐市	339t

※高知県農業振興部「高知県の園芸」による(平成27年産)

【露地】JA土佐くろしお

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				●							
				●							

【ハウス】JA南国市

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								●			
								●			

収穫カレンダー



本 来の名前は獅子唐辛子で、「シシトウ」の名は高知が広めたといっても過言ではありません。全国の生産量は、1位が高知県、2位が千葉県、3位が和歌山県。冬春では高知県が1位で、2位は宮崎県です(平成27年度)。

堂々の1位を走る



シシトウと高知雑記帖



ハウス内ではミツバチなどで授粉します。



ほぼ全ての市町村で栽培されているシシトウ。山間部の露地栽培は真夏が栽培のピークです。(津野町)

個性あふれる規格品

栽培技術の高さも、やはり高知県。バック詰めも職人技です。業務用が中心となつているシシトウは、串に刺したりしやすい形のそろったものが求められます。そのため、農産物でありながら工業製品に近い統一感を持っています。

県内のほぼ全域で生産されていますが、大規模に集約して栽培しているわけはありません。ハウスの天敵昆虫活用など、露地と栽培方法が違う点もあり、数多くの生産者が編み出す、奥深い個人技が息づいているのも特徴です。

また、シシトウの仲間で辛味がない「甘長トウガラシ」は、南国市や中山間地域で栽培が増えつつあります。



こんにちは、JA(農協)です。

人生を支える幅広い保障のご提供と、一人ひとりの人生設計に合わせたアドバイス。私たちは地域の皆さまへ確かな安心をお届けし続けます。



明るく元気にいつも皆さまの近くで。  
[JA高知はた] 小島 哲

地域の皆さまに安心と満足をお届けします。  
[JA津野山] 前田 和也

安心をみなさまにお届けします!  
[JA四万十] 小嶋 優良

「笑顔と安心」僕にお任せください!  
[JA土佐くろしお] 坂本 大知

あなたの町のライフアドバイザーです。

あなたに知って欲しい「なないろの安心」があります。



とさのうと7号「はるはる土佐茶」お茶農家・谷脇洋輔さん・秀美さん

いつでも、そばに。

多彩な暮らしに寄り添える金融機関として。「とさのうと」から始まるお付き合い、おかげさまで7年目のありがとうございます。

農する人と食する人のゆたかな暮らしを応援しています



JAバンク高知 検索





## 風が知っている。

覚えている？ 胸に風が吹いて、憧れの場所へ  
飛んでいってしまっただった瞬間を。  
僕たちは皆、切ない熱を秘めている。

### 光の変化に遊ぶ【Plate/セラドン】

京都の粟田土に釉薬を掛けた青磁（セラドン）の陶器。  
時には貫入のひび模様が大胆な絵のように入り、肌の  
クールさと表情の温もりが共存しています。光線の色  
によって白やグレー、青に変化して見える器です。

©MITSUWA ceramic works (堅田貴治)  
[https://www.instagram.com/mitsuwa\\_since2011/](https://www.instagram.com/mitsuwa_since2011/)

## 農

業を志したのは40代になってから。長年サラリーマンをしてきた寺川典男さんは、会社勤めが自分に合わないと感じ続けていたそうです。新しい職を探すことになり、ハローワークで知ったのが、農業の担い手を育成する高知県の研修制度。長く続けられる仕事という選択肢の中に、農業が浮かんできたのです。

実は少し興味もありました。1年間の研修を終え、さらに四万十町の制度で、シヨウガ名人・井上さんのもとに、9カ月弟子入り。四万十町を選んだのは、田舎らしい風景で暮らしたかったのと、露地でシヨウガを作ったかったから。「研修で収穫を手伝いながら、シヨウガの匂いも、掘るのも好きだなあと。私の就農はいろんな方の導きがあって実現しました」  
昨年の秋、初めてのシヨウガを収穫。ご覧のとおり、上々の出来でした。息子の就農、移住という大きな決断に、ご両親も高知市から四万十町へ引越して、手伝っています。町内から従業員さんも雇い入れ、順調な滑り出し。「今の生活が、いいです。自己責任で、やった分だけ自分のものになる」とも話している。



農業もいいな、と  
思ったあの時、  
支援する制度があった。

●四万十町栗の木

農する人  
story  
27





野菜を主役に据え、旬と地域色でおもてなし



夢だったカフェを育てて、育てられて

湯気の立つ定食。野菜のお皿を中心に、古代米のごはんや、ほど良いボリュームのお肉、宗田節の香る汁椀などが囲み、心がほぐされます。この日は、高知の伝統野菜・田村カブと弘岡カブが持ち味を生かして並ぶ、カブ尽くし。2015年9月、新鮮な野菜でもてなす薬屋を始めた笹俵也さん。大阪府出身ですが、縁あって12年ほど前に高知県へ移住したそうです。独立までは飲食店でマネジメントに携わり、農産物の商品開発も手掛けました。フードコーディネーターの資格も得ています。薬屋オープンの日後に生まれた息子さんも、1歳を過ぎました。「笹家のルーツは京都府の農家です。

File.2 薬屋 オーナーシェフ 笹俵也さん



《薬屋》 高知市薊野北町1-10-3 沢田マンション1F37号 TEL088-819-2048 営/火曜～木曜11:00～18:00(ランチO.S.14:30)、金曜～日曜11:00～15:00(ランチO.S.14:30)・18:00～22:30(フードO.S.21:30) 休/月曜 P/なし



野菜が主役の薬屋定食(950円)。毎日の食材との出会いでメニューができます。飲み物はプラス150円。お昼はササカリーも人気。

赤に緑、オレンジ、紫や黒。色とりどりの野菜がお皿を彩っています。高知市から南国市へ引越して4年目になり、お客さんの年齢層も広がりました。この辺りは大久保さんの地元で、ご両親の作るお米や野菜も使っています。目指しているのは、「一品でも印象に残ってもらえるランチ」。当日の朝、南国市内の直販所などを3、4軒も回って、彩りや季節感のある野菜を仕入れています。「旬が短い、一瞬しか並ばない野菜が手に入ると、すごくうれしいですね。根菜はグラタンにもよく使いますが、ひと手間かけて薄めの出し汁で炊いておくと、ホワイトソースを絡めても味がばやけません。そ

File.1 sumica オーナー 大久保裕子さん



の丁寧な仕事ぶりが伝わるランチです。ライフスタイルも含めたsumicaのおもてなし。テーブルや什器には、ご主人お手製の、アイアンワークと木を組み合わせた作品が使われています。テーブルに小さく「二人でやっていますのでお急ぎの方は声をかけてください」と書いてある優しい距離感。また会いたくなる友だちのようなカフェです。



ランチのsumicaプレート、ドリンクとタルト付きで1,050円。メイン料理は4種類の中から2種選んで。

《sumica(スミカ)》 南国市左右山137-12 TEL088-855-6147 営/モーニング8:00-10:00(O.S.9:30)・ランチ11:00～14:30(O.S.14:00) ※予約をおすすめ 休/土・日・祝日 P/3台



# チャレンジ精神も 並んでいきます

介良の農家魂をアピール、  
イチゴと多品種の野菜

地元で「介良富士」と親しまれる山すそに、昨年4月にオープンした直販所です。店名は、地名の介良とけらけら明るく笑って福を呼ぶイメージ。  
この辺りは県内有数のイチゴ生産地なので、12月から5月末頃までは地元産のフレッシュなイチゴが並びます。暖かくなる3月には、お値段もぐっと手ごろに。そして、介良のイチゴ生産者の女性たちが作るジャムは、ロングセラーです。

直販所を預かるJA高知市介良支所直販店組合の組合長、中島捷さんご自身が果樹を育てる出荷者でもあり、出荷する皆さんの思いが、商品の棚から、しっかりと伝わってくるような売り場です。「いろいろ珍しい野菜があるでしょう。人があまり作らない品種にもチャレンジするつもりです。」

意欲的な生産者がいます。地元の露地野菜は、太陽に長く当たって栄養を蓄えているから、小さいのでもいいです。」

地元からの幅広い品ぞろえ  
引き込まれる楽しさ

地元の魚屋さんやパン屋さん渾身の、農家に負けない多品種少量商品にも、心が躍ります。季節感のあるスイーツは種類も多く、大いに迷いながら選ぶのがまた楽しくて。各種の粉類が地元で現役の製粉所から入っているほか、苗や切り花、農家が趣味で作る雑貨から手びねりの焼き物まで、心なごむ雰囲気です。  
「今ではどこでも出来上がった物が手に入るけど、直販所は食材を中心に売るところ。そして地元が売り物です。でも、加工品でもこのイチゴジャムなんか、今まで食べた中で最高の味だと思います」と話す中島さんの80年にわたる地元愛もまた、最高です。2月頃からは甘いトマトも並び、店頭はイチゴとともに赤色がいつそう増えます。



左から、スタッフの松岡正美さん、JA高知市介良支所直販店組合組合長の中島捷さん、スタッフの杭野桂子さん。



イチゴ

前日や前夜に収穫した新鮮なイチゴが大小さまざま並びます。5月末頃までのお楽しみ。



イチゴのジャム

「莓ちゃん」は「けらおばさん」の手作りジャム。介良産イチゴを無添加で風味豊かに。



手作りみそ

JA高知市の加工品「鳴子みそ」。「これじゃないといかん」というファンが付いています。



粉類いろいろ

ヒエや粟、ソバなどの粉、5種類入りの雑穀米など、国産の粉を地元製粉所からお届け。



エコなお米

介良名物の「白鷺米」は、地元の環境保全農業組合がエコ栽培したコシヒカリです。



パン・ケーキ

ロールケーキに季節のタルトなど、少量で多品種なスイーツ。地元のパン屋さんより。



【JA介良農産物直販店 けらけらマルシェ】  
高知市介良乙1669-1 (JA高知市介良支所東側)  
TEL088-860-2225  
営/8:00~13:00 休/日曜・祝日・年末年始



右/珍しい赤色の大根、カイルン菜、小ナスなどが地元の畑から。左上/野菜の生産者が作る焼き物に、イチゴ生産者のファッション小物。





かわいい形で栄養もバランス良く  
**レンコンの挟み揚げ**

**【材料】4人分**  
レンコン(中細)150g / サバ(またはアジ)中1尾 / 天ぷら粉・揚げ油適量 / 水適量 / 酢少々  
A | 青のり粉大さじ2 / 砂糖大さじ1と1/2 / 薄口しょうゆ大さじ1 / 酒大さじ1 / 卵黄2個分

**【作り方】所要時間 / 30分**  
1. レンコンは輪切りにし酢水に浸ける。  
2. サバは3枚におろし、骨と皮を取り、包丁で叩いてすり身にする。  
3. 2にAを加えて、よくこねる。  
4. レンコンは水気を切って、3のをせ2枚で挟み、天ぷら粉をはたく。  
5. 天ぷら粉と水で衣を作り、4をくぐらせ、揚げる。  
★ひと手間かけた手作りのすり身でワンランクアップの味に。



**こどももだいすき**

一口の甘さ、サツマイモ入り  
**ココアボール**

**【材料】10個分**  
サツマイモ200g / 砂糖大さじ2 / バター(またはマーガリン)大さじ1 / ココアパウダー大さじ1 / マシュマロ10個 / アルミカップ(小)10個

**【作り方】所要時間 / 40分**  
1. 皮をむいてゆでたサツマイモをマッシュし、砂糖とバター(またはマーガリン)を加えてよく混ぜる。  
2. 冷めたらラップに大さじ1強ずつを伸ばし、マシュマロを1個ずつ包み込む。



3. 小さめのボウルにココアパウダーを入れ、2を5〜6個ずつ転がして全体にココアパウダーをまぶす。  
4. 丸めた3をアルミカップなどへ入れる。  
★冷蔵庫で一晩寝かせると、しっとり。



淡泊なのに、持ち味光る食材たち  
**サツマイモおこわ**

**【材料】4人分**  
もち米3カップ / サツマイモ200g / 鶏肉100g / ニンジン50g / ゴボウ30g / 干しシイタケ4〜5枚 / 干しシイタケの戻し汁3/4カップ  
A | 砂糖大さじ1/2 / 薄口しょうゆ大さじ2 / 酒大さじ2 / 塩小さじ1/2

**【作り方】所要時間 / 1時間(4時間浸ける)**  
1. もち米は洗って4時間ほど水に浸けておく。蒸す10分前にザルに揚げ、よく水を切る。  
2. サツマイモは皮をむき1cmのサイコロに切る。水に浸してアクを抜く。  
3. 鶏肉は小さめの一口大に切る。ニンジンは千切り、ゴボウはさがぎにする。  
4. 干しシイタケは水で戻して千切りにする。戻し汁は捨てない。  
5. 鍋にAを入れ、煮立ったら鶏肉・ニンジン・ゴボウ・シイタケを加えて煮、干しシイタケの戻し汁を加えて再び煮る。  
6. 蒸気の上上がった蒸し器に濡れ布巾を敷き、もち米をのせて7〜8分蒸す。ボウルに取り出して5を加え、しゃもじで混ぜながら汁を吸わせる。  
7. 十分に汁を吸ったもち米を蒸し器に戻し、サツマイモを加えて12〜13分蒸す。  
★金時ニンジンを使うと色味あざやか。



褒めたくなるテリ。お味も染みてます  
**鶏手羽元のマーメレード煮**

**【材料】4人分**  
鶏手羽元600g / ジャガイモ4個(600g) / 絹さや100g / 塩適量 / 水50ml  
A | 薄口しょうゆ1/3〜1/2カップ / オレンジマーメレード1/3〜1/2カップ

**【作り方】所要時間 / 40分**  
1. 鶏手羽元は水気を拭いておく。  
2. ジャガイモは皮をむいて半分に切り、面取りして水に10分ほどさらす。絹さやは筋を取り、塩少々を加えた熱湯でゆでておく。  
3. 鍋に煮汁用のAと水を入れて、よく混ぜる。混ざったら鶏手羽元と水気を切つ

たジャガイモを入れ、落としぶたをして強火にかける。  
4. 煮立ったら弱めの中火にし、鶏手羽元とジャガイモに火が通るまで煮て、火を止める。  
5. 4を2〜3分おき、残りの煮汁を含ませ、器に盛って絹さやを添える。  
★小夏のマーメレードでもおいしくできます。

うちでごはん  
旬をいただく、簡単手づくり  
recipe 7



土佐市の野菜や果物が大好きな皆さん。蓮池のハスにちなんだレシピも登場。生産者もいれば、プロ顔負けの家庭菜園家もいて、人気の料理で地元イベントへも参加しています。

食材を丁寧に合わせてれば、栄養もバッチリ。ほればほれする仕上がりが、ほらできた。



主役の野菜たち

仁淀川の河口にあり、温暖な土佐市は園芸地帯。野菜や果樹、花などの栽培が盛んです。今回の食材は家庭菜園が中心で、大きなセロリも家庭菜園育ち。

JAとさし蓮池女性部  
横川裕子さん、田村理津さん、小嶋綾さん、田村敬子さん、岡林美代子さん、大黒宣子さん、大西智子さん





とさのうと おすすめ逸品

## JA高知市の「苺ちゃん」

**年** 中品切れなしが身上です。けらおばさんの手作りジャム、というキャッチフレーズのとおり、介良の女性たちが手作りで加工しています。1985年から販売されている、30年以上のロングセラー。介良産のイチゴを使った無添加の甘酸っぱさ。イチゴのほど良い酸味が甘さを引き立て、食感も豊かです。「子どもたちに本物を食べさせたい」とこだわり、当初から無添加にしました。

また、15年にわたって高知市の公立小学校や一部の中学校で年3回、学校給食にも活用され、1度に2万食が供されます。介良小学校では、JAぐるみの出前授業が伝統になっていて、子どもや保護者と楽しくジャムを作り、農業も学びます。



### けらおばさんの手作りジャム【苺ちゃん】

200g 380円（消費税込）

◎問い合わせ  
けらけらマルシェ  
TEL088-860-2225



豆腐の田舎がルーツともいわれ、加工は通年行っています。自家製みそに使う大豆は小粒の種類。作りやすくても採れるそう。



### 自家製のみそが風味豊かに香って。

「いやって出てきて皆で作ると話もできるし楽しい。むしろ家におるよりゆったりしてる。仕事ができるのはいいねえ」と話す皆さん、息の合った段取りでした。

も、うい味です。

**み** そは自分たちが育てた大豆で仕込んだもの。豆腐も以前は自前でしたが、高齢化もあって、今は地元豆腐店に特注しています。硬めの豆腐でないと、きちんとできないそう。それにしてもこの豆腐、お酒のつまみに、炊きたてのごはんに合い、サラダなどにも使えて、和食の枠を超えた底力があります。自前の藁で縄をなつて作る包装も、うい味です。



#### 【味噌漬豆腐】

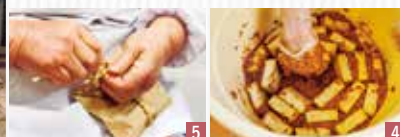
1袋 540円（税込）  
※道の駅四万十とおわ 他（要冷蔵）

◎問い合わせ（株）十和おかみさん市  
TEL0880-28-5010（平日）



手前から、奥大道加工グループの武内栄さん、竹内稲穂さん、川上久恵さん。「昔の味と硬さで品質をそろえるのに苦労しました」。後継者を待ち望んでいます。

- 1 豆腐を横半丁に切り、水気を切る。
- 2 火力を調整しながら炭火で焼いて水分を飛ばす。2日かかりで各2時間ほど。
- 3 自家製みそに砂糖を合わせる。
- 4 3を桶に敷き、冷ました豆腐を並べて、すぎ間へも3を詰め、重ねていく。
- 5 予冷庫で約25日寝かせて完成。掘り出しで真空パック・殺菌・包装。



山のチーズと、人は呼ぶ。



みその原料にする大豆の収穫は晩秋、さやの中で実がカラカラ鳴り始める頃。鎌で刈り、稲木に掛け、天日に干すとシワのないぶっくりした豆に。

産地ならではの加工品を訪ねて  
**おいしいもんができたぞね**  
27 十和おかみさん市  
奥大道加工グループ

### 昔ながらの味と姿で復活させた女性たち。

「新しい機械も入れてみたけど、どうしてもこの味にならないのです。手間がかかっても、これがないとね」と言いながら。

**明** 治時代から地域の家庭で作られていて、一時途絶えていた保存食「味噌漬豆腐」。地元の女性たちが復活させ、はや10年になりました。「やっぱりあの豆腐が食べたい」という声に応じて試行錯誤したそうです。豆腐を丁寧に炭で焼いて水分を飛ばし、みそに漬けて込んであります。口にすると、麴の香りがふわっと広がって、チーズのように濃厚な食感です。高知は広いなあ、と改めて思う、こうして食卓に届けてくださる加工グループの皆さんの労力に感謝があふれました。

加工場は大道の旧小学校校舎を借りています。ちょうど大豆の収穫を終えた頃、皆さんが軒先で豆腐を並べ、焼いています。



「味噌漬豆腐」ができるまで





農業体験のうと  
**畑の弟子**



今年12年目を迎えたJA土佐あきの「やっぱり農!!」いきいきやぐりん塾。8カ月間続くので、班の小学生はすっかり仲良し。班ごとに担当するJAの新人職員は、お兄さん先生やお姉さん先生のご指導です。11月は生産量日本一のユズ産地、北川村での収穫体験がメイン。そして、安田町にある自分たちの畑では落花生の収穫も。

濱氏章彦さんのユズ畑は、広くて日当たりが良く、黄色いユズが鈴なりにです。枝には鋭いトゲがあるので、皮の手袋をはめます。濱氏さんと奥さんの三香子さんに、実を傷つけない収穫方法を教えてもらって、注意しながらハサミで摘み取りま



手前で1回切って、手に持ってから2回目を切るといいです

**できた、収穫。  
いい香り、胸いっぱい  
吸い込んだよ。**

す。「これ大きい、見て見て!」話しかけたらいかん、今、真剣ながやき」そんな会話が聞こえる中、袋が破れそうなくらい収穫。近くのJA北川ユズ加工場へ移動し、収穫したユズの手搾り体験をしました。さわやかなユズの香りに包まれた後は、子どもたちが植えた落花生を収穫に。初めて掘り上げた落花生は、地下茎の先に実がぶら下がった、見たことのない形でした。「株ごと持って帰って、家族にも見せてあげてね。1週間ほど外で干したら、食べられますよ」と先生。家族の驚く顔が目に見えます。



手入れの行き届いたユズ畑。濱氏さんたちはバスが見えなくなるまで見送ってくれました。



「うわー」と歓声上がる落花生の収穫。6月のはじめに皆で植えた頃とは大違いの姿。



畑の師匠/JA土佐あき 山影 学さん  
「日本一のユズ産地で、地元ならではの収穫体験。生産者さんが毎年の剪定をきちんとされているので樹高が低く、子どもたちも収穫しやすかったです」  
お世話係/JA土佐あき 横井和加さん  
「食農体験は、新人職員にとっても貴重な学びの場です。リピーターの子もいて、会う度に成長が楽しみ。次は最終回、JA土佐あきが生産量全国一の冬春ナス出荷場へ行きます!」



体重を掛けてユズを搾ると、果汁と種が流れ出て、皮はべちゃんこに。



出発前にユズゼリーを作りました。ユズ果汁とゼリーの素をカップに注ぎ、皮を少しのせて。

【第12期 やつぱり農!!  
いきいきやぐりん塾】  
2016年11月5日(土)  
第7回プログラム(全8回)  
主催/JA土佐あき  
場所/JA土佐あき本所・北川村の濱氏章彦さんのユズ畑・安田町のちやぐりん畑ほか  
参加人数/小学生29人(登録人数)  
◎体験内容  
ユズゼリー作り、ユズの収穫、ユズの手搾り、落花生の収穫





高知の宝物。

小柄で可愛い雰囲気ながら、食べるとほろ苦く男前な味のシントウ。ごくたまに辛みの強いものに当たると驚にかかったような気分になりますが、同時に笑顔になってしまいます。高知の自然の恵みと農家さんの愛情たっぷりに育ったシントウの生産量は全国1位。今日も県外へと出荷され、遠く離れた、たくさんの人たちの食卓へと届きます。農家さんの手で大切に育てられたシントウは、私たち高知の自慢です。

食のネットワーク運営協議会 事務局

土コミひろば

26号豚特集に寄せられたお便り

●5歳の娘は、豚の加工写真を見て、自分たちが食べている豚肉が命あるものだと知り、食べ物に感謝の気持ちを持つようになりました。娘は小食ながらも食べ物を残すことなく、しっかり食べるようになってます。(30代・女性 主婦)

●豚を育てるご苦労に感動しました。特に子豚のかわいい写真、奈半利町の小松さんの豚に注ぐやさしいまなざしはたまりません。「観よったら飽きん。」は名言ですね。これからもがんばって下さい。疲れた時は必ず豚肉を食べて元気になっています。(70代・女性 主婦)

●豚特集の表紙はインパクト大でした。「豚さんたちも生きているんだ」と改めて思い、「いただきます」&「ごちそうさま」の大切さを学ぶことができました！1歳4カ月になる娘には、食前・食後のあいさつをきちんと教えたいです。(20代・女性 主婦)

●「ふれあいの市」の赤いエプロンがよく似合う皆さんの笑顔につられて、いい気持ちです。レシピのかぼちゃまんじゅうは早速作るつもりです。身近な食材がおしゃれなおやつになることを教えていただいております！(60代・女性 主婦)

●「ふれあいの市」の皆さん、南国市女性部「あすなろ」の皆さん、生き生き笑顔がすてきです。鶏ミンチの揚げ物や小松菜の香りや和えなどなど作ってみたいと思いました。(70代・女性 主婦)

●孫がJA高知はたのあぐりキッズに参加していましたので、JAとさし主催のちゃぐりん園芸塾の記事「畑の弟子」に興味深く読ませていただきました。小さい頃に

農業体験をする機会がたくさんあることで、豊かな食の生活を心がけるきっかけになると思うので、良い活動だと思います。(70代・女性 自営業)

●エディブルフラワーを育てているからなのかと思いきや、2年前に結婚ということにビックリ!! 人生何が起きるか分からないものだなあとということと、お2人のほがらかさに、見えて笑顔がでました。(30代・女性 その他)

●クッチーナ・サクラの中澤さんの記事で「本当の料理人は農家」「おいしさを伝えるのが自分の役目」という言葉にうれしくなりました。私たちがこうして一生懸命作ったものを少しでもおいしく、そして素のおいしさが伝わるように努力してくれる人がいてくれて幸せです。(20代・女性 農業)

●「青オニゆずこしょう」を早速買いました！湯どうふ、お刺身、鍋、サラダ、お肉…。何にでも使え、とっても便利です。馬路村のゆずぼんと合わせるとめっちゃおいしい！ドレッシングにしてもGOOD！ごはんがすすみます、ちょっぴり体重が心配です。(30代・女性 主婦)

●レシピや生産者の方々の豊富な情報、そして季節感と土地感がたっぷりと詰まっているのがいいですね。「生活の中の農業」という視線に立って発信されているところが魅力です。特にうちでごはんや農家直伝レシピは、おいしく簡単にできるレシピばかりで大助かり。掲載されているものはすべて作っています。(40代・女性 主婦)

とさのうと

農する人と、食する人へ  
Spring/2017/vol.27

[とさのうと27号]

発行日  
2017年3月1日 | 年4回発行 |

企画・発行  
JAグループ高知  
食のネットワーク運営協議会

委員長  
田中 有望

副委員長  
小林 紅美

委員  
本澤 侑季  
辻村 浩二  
桑名 李果  
山岡 さか  
岡村 音々  
川村 雄彦  
藤井 七絵  
森澤 佑太  
野中 理央  
大崎 修三  
前田 真喜  
山脇 大士  
河野 愛恵  
大崎 健嗣  
沖田 博嗣  
東出 大輝  
森澤 恵美  
藤原 昭代  
藤田 恵介

季刊誌「とさのうと」は  
お近くのJA窓口でどうぞ



農する食する、イベントガイド

2017年  
3月 6月

- 3月
- 2木 土佐の町家雑まつり(～5日)(吉良川町並み館) 土佐の町家雑まつり(～5日)(安田まちなみ交流館「和」)
  - 4土 土佐の「おきゃく」2017(～12日)(高知市中心部アーケード内各所・中央公園付近)
  - 5日 第8回土佐ぶんとん祭り(中央公園北口)
  - 9木 かざぐるま市ミニモーニングサービス(JA南国市 かざぐるま市)
  - 11土 高知トマトサミット2017(～12日)(土佐のおきゃく会場)
  - 16木 一汁三菜食堂×とさのうと「春のメニュー」(～5/15)
  - 26日 第6回いちごフェア in 高知(ひろめ市場)

[日程未定]感謝祭(4月下旬)(JA高知市女性部直販所 真心ふぁーむらぶ)・かつお祭り(久礼八幡ふるさと海岸)・雑祭り(JAとさし あおぞら市)

日時など変更になる場合があります。詳細は「とさのうと」ホームページでご確認ください。

- 4月
- 1土 第8回土佐の食1グランプリ(～2日)(こうち旅広場会場・岡豊山さくらまつり)
  - 13木 かざぐるま市ミニモーニングサービス(JA南国市 かざぐるま市)
  - 16日 JA病院祭り(JA高知病院)

- 5月
- 11木 かざぐるま市ミニモーニングサービス(JA南国市 かざぐるま市)
  - 16火 一汁三菜食堂×とさのうと「春のメニュー」(～7/16)

- 6月
- 8木 かざぐるま市ミニモーニングサービス(JA南国市 かざぐるま市)

高知の農と食を結ぶ季刊誌 とさのうとの本

とさのうと 別冊レシピ うちでごはん

読者の皆さまから、たくさんの声をいただきました！

「この本で、夫婦二人暮らしの話題が広がりました。一番は料理です！」(70代男性)

「生産者の顔が見え、身近な野菜の新しい料理を知ることができ面白い！」(30代女性)

「ごはんとは、家族の原点。強く胸を打たれた言葉です。」(30代女性)

「家庭菜園を始めたばかり。参考にしながら料理を楽しんでいます。」(50代女性)

「地元ならではのとさのうとならではお料理レシピ。どれもとてもおいしい！」(40代女性)

「お求めは県内書店・県内各JAで」

◎定価/1,500円+税 ◎発行/JA高知女性組織協議会

Present

とさのうと読者プレゼント

■応募方法  
巻末のハガキ、ホームページでご応募ください。郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、アンケートの回答、希望する商品1点、本誌へのご意見・ご感想(※上記必須)をご記入のうえ、下記送り先へご応募ください。当選者は抽選により決定し、発表は発送をもって代えさせていただきます。

■締め切り  
2017年4月30日(日) 消印有効  
■送り先  
〒780-8511  
高知県高知市北御座2番27号  
JAバンク高知信連  
食のネットワーク運営協議会事務局  
http://tosanote.ja-kochi.or.jp/



- 今号でご紹介した、高知のおいしいもの、おいしいところがそろいました。
- 1 シントウと季節の野菜セット 30名様 ※発送時期により内容が変更になる場合があります。
  - 2 葛ちゃんと鳴子みそセット 10名様
  - 4 sumica お食事券 (1,000円分) 10名様
  - 5 薬屋 お食事券 (1,000円分) 10名様
  - 3 味噌漬豆腐セット 20名様

※ご記入いただきましたお名前・ご住所などの個人情報は、プレゼントの抽選・発送手配に関わる作業以外の目的には使用することはありません。また、ご記入いただきましたアンケート回答事項につきましては、今後の紙面企画に反映させるため統計処理を行います。その他の目的で使用することはありません。作業終了後、当ハガキはJAバンク高知信連が責任を持って速やかに破棄いたします。

事務局 JAバンク高知信連 融資部 融資渉外課  
◎本誌に関するお問い合わせ 〒780-8511 高知県高知市北御座2番27号  
☎0120-103-906 www.jabank-kochi.jp



あの夏、

みごとな活躍で

話題をさらった君は、

高知生まれだった。

