

グリーンひろば No.424

JA高知市

2024

6

GREEN HIROBA



特集
新生姜と囲生姜



©よい食プロジェクト



新生姜

特集 新生姜と囲生姜



囲生姜

高知市の主要農産物のひとつ「生姜」。
生姜といっても「新生姜」と「囲生姜」の違いは見た目だけではないのをご存じですか？特徴や栽培方法、おすすめレシピをご紹介します。

特徴



新生姜

新生姜（高知市 三里・長浜地区）

見た目の白さが特徴の新生姜。水分を多く含んでおり、フレッシュで清涼感のある香りです。食べるとシャキシャキ食感の中にマイルドな辛さを持っています。薬味はもちろん、生でもおいしく食べることができ、素材そのものを楽しむ料理に適しています。いつものサラダやかき揚げ、肉巻きなどの料理でもメインとなる食材です。

【入手期間】

3月～8月 収穫したらすぐに出荷・販売されま

【購入後の保管方法】

冷凍保存も可能ですが、水分を多く含むため、みずみずしいうちに調理するのがベストです。



囲生姜

囲生姜（高知市朝倉・鏡地区）

見た目は太く黄金色で、強い辛みと香りの良さがあります。食物繊維が多く、皮が固めでしっかりとした食感です。また、香り高く、薬味や風味向上で多く使われ、漢方などでも使用されます。

【入手期間】

通年 収穫は1年に1度で、予冷庫で保管し、通年出荷・販売されています。

【購入後の保管方法】

乾燥に注意し、14℃前後の状態での保管してください。

栽培方法

新生姜：ハウス栽培

三里・長浜の海沿いの砂地圃場で、冬場の寒い時期からハウスで栽培が始まります。栽培期間を通じてたくさんの水を必要とし、生姜に光が当たらないように何度も土をかけてあげることで、白くみずみずしい「新生姜」が出来上がります。

10月 定植開始

3月 収穫開始

5月 出荷のピーク

複数のハウスで栽培する農家さんは、定植時期をずらしながら長期間の収穫を行っています。

囲生姜：露地栽培

気温が上がり始める春に定植を開始し、温暖な高知の気候で育ち、11月ごろ収穫時期を迎えます。

収穫後すぐ出荷する新生姜に対し、予冷庫で貯蔵することで、品質を保ちながら年間を通じて出荷を行っています。

3月 畝たて、消毒

4月 定植

5月～10月 土寄せ、ネット張り、草引き、防除など

11月 収穫

圃場（ハウス・畑）



新生姜



囲生姜

収穫方法

新生姜：地面が砂地のハウスで育てているため、機械を使わず、全て手作業で掘り上げています。大根の収穫のように引き抜くイメージです。

囲生姜：機械で上部の葉を切り落としてから、手作業で掘り出し、茎と根をカットし、土を払い落とします。



新生姜 (収穫後)



囲生姜 (収穫前)

新生姜

新生姜の甘酢づけ



<主材料>

新生姜……………適量
※新生姜：らっきょう酢≒1：1
らっきょう酢 (A Coop商品)

<作り方>

- ①下処理 (表面の汚れなどをスプーンなどを使い除く)。
- ②熱湯をさっとかけ、冷ます (あら熱をとる)。
- ③水気を取って包丁やスライサーなどで好みの薄さに切ります。
- ④容器に移し、生姜が浸るくらい甘酢を入れ、冷蔵庫で2～3週間置いて完成。

囲生姜

しょうがスープ

- 疲れた胃腸にやさしい味わい -



<主材料> (2人分)

しょうが……………2かけ
玉ねぎ……………小1/2個
にんじん……………1/2個

<作り方>

- ①しょうがは皮をこそげてみじん切り、玉ねぎとにんじんもみじん切りにする。
- ②鍋に水2カップと①を入れて火にかけ、沸騰したらアクをとり、固形スープ1個を砕いて入れる。
- ③野菜が柔らかくなったら塩とこしょうを各少々で調味し、かたくり粉小さじ2を水大さじ1でといて加え、トロミをつける。

囲生姜

しょうがご飯

- ほのかな辛味があとを引くおいしさ -



<主材料> (4人分)

しょうが……………40g
米……………2合
油揚げ……………1枚

<作り方>

- ①しょうがは皮をこそげてせん切りにする。
- ②米は洗って水気を切る
- ③油揚げは縦半分の5mm幅に切る
- ④炊飯器の内釜に②を入れて目盛りまで水を注ぎ、酒としょうゆ各大さじ2を加えて軽く混ぜる。①と③をのせて普通に炊き、さっくりと混ぜて器に盛る。

新生姜



農家直伝!

新生姜のかき揚げ

<主材料>

新生姜……………適量 ※新生姜：野菜≒1：1
かぼちゃ、にんじん
お好みで・さきイカ・玉ねぎ・サツマイモ等

<作り方>

- ①材料をそれぞれための千切りにする。
- ②かき揚げ用の衣を作り、材料と合わせる。
- ③約180℃の油で揚げ、きつね色になったら出来上がり。
※お好みで塩などを添えてください。



心を込めておいしい生姜を作っています!ぜひたくさん食べてください!!

長浜支所園芸部
土もの部会 部会長
神崎 匡



三里園芸部
野菜部会 部会長
橋本 泰久



Ⓜ生姜生産組合
青年部 部長
岡林 雄太郎



Ⓜ生姜生産組合
副組合長
大崎 隆弘



南海トラフ地震発生後の住まいの支援

住宅の応急修理

南海トラフ地震など大規模災害で住まいに被害を受けた場合、国の制度等によりさまざまな支援が受けられます。今回は「住宅の応急修理」について紹介します。

被災した住宅が修理をすれば住める程度の損害である場合は「住宅の応急修理」が受けられます。半壊に準じる程度（損害割合10%）以上の損害を受けた住宅で、自らの資力で応急修理ができない世帯が対象です。大規模半壊以上の場合は、資力の有無を問いません。借家は、所有者が修理できない場合、入居者が応急修理を申し込むことができます。

応急修理は、居室、台所、浴室、トイレなど日常生活に必要な最小限のものとなり、市町村が委託した業者が施工します（被災者が支払った修理費用の補償ではありません）。また、応急修理を受けた場合、応急仮設住宅の利用ができなくなるので注意が必要です。

利用は市町村が窓口となり、罹災証明書が必要です。

作成：高知市住宅政策課



◆住宅の応急修理

罹災証明書の区分	所得制限	費用の限度額
大規模半壊	無	1世帯当たり 70万6千円以内
中規模半壊・半壊	有	
準半壊	有	1世帯当たり 34万3千円以内

出典：内閣府の資料をもとに作成

★次回は、応急仮設住宅について紹介します。

【お問い合わせ先】

高知市住宅政策課

088-823-9463

稚アユの南蛮漬け

材料(3人分)

- 稚アユ 6尾
- 新タマネギ(繊維に沿って薄くスライス) 大1個
- ミョウガ(千切り) 3個
- タカノツメ(半分に割り種を取り除く) 1本
- アスパラガス(筋を取りゆでる) 3本
- レモンスライス 1枚
- 薄力粉 適宜
- サラダ油 適量

●南蛮酢

- かつおだし 200ml
- 酢 120ml
- みりん 80ml
- 薄口しょうゆ 40ml



シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながいとしかず）
茨城県笠間市にある
「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ



作り方

- ①食品保存容器などに新タマネギ、ミョウガ、タカノツメを入れる。
- ②フライパンにサラダ油をひき200度に熱し、薄力粉を薄くはたいた稚アユを2、3分揚げて①の上に並べる。
- ③鍋に南蛮酢の材料を入れ沸騰させ②に回しかけ、すぐにクッキングシートなどで落としぶたをする。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け半分に切ったアスパラガス、レモンスライスをのせ出来上がり。



青壮年部 朝倉支部 池澤 康輔

こんにちは！今月号のユースレポートを担当させていただきます。朝倉支部部長の池澤康輔です。

朝倉支部は現在18人で活動しており、部員は水稲や露地野菜、梨などのさまざまな品目を栽培しております。活動としては部員同士やOBとの交流を深めるスポーツ大会や釣り大会、地域の小学校を対象とした食農教育や野菜の収穫体験・こども食堂などを行い、昨年度はコロナウイルス感染症の影響でここ数年開催を見送っていた他支部の方や職員の方との交流会を開催することができました。

コロナウイルス感染症の位置づけが変更されたこともあり、昨年度から活動も活発になってきました。5月には地域貢献として廃棄農薬缶の回収作業をし、6月には地域の小学校での野菜の収穫体験や定植体験といった活動を行います。さらに今年度は新たな活動をするために部会内で話し合っています。

これから暑い季節になっていきますが、体調管理に気を付けて頑張っていきたいと思います！



▲地域の小学校での食農教育



▲廃棄農薬缶の回収作業



女性部 三里支部 浜田 麗子

みなさんこんにちは、アジサイの季節ですね。三里支部の浜田麗子です。

三里支部の活動としては、春にみそ作り、歩こう会、一日研修、ミニデイサービスです。みそ作りでは、若い方からベテランの方まで力を合わせてやっています。作業は大変ですが、たくさんの方からご好評をいただき、励みになっています。昨年度の歩こう会では、朝ドラ「らんまん」ブームで5月11日に五台山へ行き、1日研修では10月17日に佐川方面へ行きました。コスモスを眺めながら横倉山自然の森博物館を訪れ、その後はアニメ「竜とそばかすの姫」の舞台越知町浅尾沈下橋へ。最後は仁淀川で屋形船に乗り、地



▲沈下橋で記念撮影



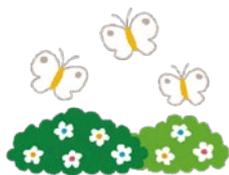
▲ミニデイサービスでフラダンス

元の方が作ってくれたおいしいお弁当をいただきながら川風に吹かれ、気持ち良かったです。また、ミニデイサービスを4年ぶりに開催することができ、地区の方々と久しぶりにお目にかかりました。内容は、介護のお話やフラダンス、マジックショーでした。フラダンスは「ルアナと楽しい仲間たち」の高須教室の方々が踊ってくれました。華やかな衣装と笑顔がいっぱい楽しかったです。マジックショーではいろいろなものが出てきて、皆さんを楽しませてくれました。昼食は直販所真心ふあむらぶのちらし寿司弁当。おいしかったですと喜んでくれました。また、部員たちですまし汁とぜんざいなどでおもてなしをしました。

昨年度まで事務局を担当してくれていた森本さん、ありがとうございました。次の部署でも頑張ってくださいね。次の方どうぞ。

J A葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 6月号

～「2025年問題」と「相続登記の義務化」について～



以前から話題にされている『**2025年問題**』とは、1947年（昭和22）～1949年（昭和24）までの間に出生した「団塊の世代」のすべての人が75歳以上を迎えることにより、75歳以上の人口が急増することで予測されている一連の問題のことをいいます。具体的には、介護費用や医療費の増大、地域の担い手不足等があげられます。ひとことで言うと、人口構造の変化により発生する恐れがある社会問題のことです。（①～⑤）

●①労働力の不足●

2025年問題によって生じる問題の中で、最も深刻と言われているのが「労働力不足」です。日本では1970年に高齢化率が7.0%を超えた時点から「高齢化社会」に突入しており、2007年には高齢化率は21%以上になり、「超高齢社会」を迎えました。2022年には29.1%を超えています。高齢者が急増していく一方、若い世代の人口や出生率は減少を続けており、労働資源不足（若者世代）は今後さらに深刻なものになると予測されています。

●②医師不足●

医療における医師不足も深刻な問題です。医師の数そのものが問題になっているというよりも、必要なところに医師がいないことが問題です。地方では、医療を受けたくても設備がなかったり、医師がいなかったり、救急患者が病院をたらい回しにされるという可能性があります。

●③介護の問題●

2025年問題を前にして、団塊の世代と言われる約800万人の人々が、徐々に介護サービスを必要としてきています。要介護・要支援認定者は2000年には218万人、2017年には622万人、2022年2月末では689.1万人となっています。



●④社会保障費の増大●

団塊の世代全員が75歳以上となる2025年には介護費が1.4倍、医療費が1.3倍程度の社会保障給付費が必要であるとされています。また、20歳から64歳の現役世代が大幅に減少する2040年にはさらに増加を余儀なくされ、介護費で1.7倍、医療費で1.4倍の社会保障給付費が必要であると考えられています。

●⑤空き家・マンションの問題●

2025年には3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上になり、必然的に『相続』の件数が増えることが予想されます。65歳以上の高齢者のいる世帯の8割以上が持ち家に居住しており、また、高齢者単身世帯の持ち家の割合は65%以上だそうです。死亡により相続が発生した際に、相続人が引き継いで居住できない場合、売却を検討するなどの住宅の活用を検討する必要があります。



●相続登記の義務化●

2024年4月1日より、相続登記が義務化されました！

これは不動産（土地・建物）の所有者が亡くなり、相続により不動産を所得した際、相続登記がされておらず、登記簿を見ても土地所有者がわからない「所有者不明土地」が全国で増加し、周辺の環境悪化や公共工事の阻害など、社会問題になっているために制度化されたものです。

相続により不動産を所得した際、**相続人は所得したことを知った日から3年以内に相続登記を法務局に申請する必要があります。**義務化は2024年4月1日から始まりましたが、それ以前に相続した不動産も、相続登記がなされていないものは義務化の対象となりますので、要注意です（**3年間の猶予期間があります。**）

※相続登記について不明な点があれば、お近くの法務局・登記の専門家（司法書士）にご相談ください。

※「エンディングノート」「事前相談」「終活」「ご葬儀」に関するお問い合わせ
J A葬祭ルミエールこうち (088) 855-5900

～ 予 定 表 ～

6月	7月
16日(日) ベスト電器商談会(～7/15)	1日(月)
17日(月) 支所集会(AM:初月、PM:中央)	2日(火)
18日(火) 支所集会(PM:鏡)	3日(水)
19日(水) 支所集会(AM:大津、PM:高須)	4日(木) J A高知市農業青色申告会通常総会
20日(木) 支所集会(PM:長浜)	5日(金)
21日(金) 支所集会(PM:鴨田)	6日(土)
22日(土)	7日(日)
23日(日)	8日(月)
24日(月) 支所集会(AM:朝倉、PM:旭)	9日(火)
25日(火)	10日(水)
26日(水)	11日(木)
27日(木) 第36回通常総代会	12日(金)
28日(金)	13日(土)
29日(土)	14日(日)
30日(日)	15日(月)



★今月のテーマ…
『やってみたいこと』

■40年分の写真がバラバラで4つのダンボール箱に入っています。退職して時間の余裕もできたのでアルバムに整理したいです。
こがねぐも

■1人でも、なるだけ多くの映画をみたいと思っています。
こでまり

■「断捨離」自分の持っているいらないものを、すてること。がんばります。
Mバア

■最近家族の病院への送迎などで、けっこう定期的に車で動くことが多くなり、自転車利用の機会が無くなりました。家内も最近はやっぱバッテリー自転車でないとなめやねと購入して気分も軽く出かけていますが、はてさて！我は自転車に乗れるのかなあと、自分でもあやしくなっていますか…？安全運転できるかな？
H・K

■「書道」。なかなか時間がとれず、我流で練習しようかなと思ったり…好きな言葉を筆で書くのもいいなあ…あれこれ思いつつ取りかかれなまま時間だけが過ぎていきます。
風花

■ジップライン！高知の大自然を感じながら疾走してみたい！
ヒトミ

■何もしないで、ゆっくりしたいですネ！
テニスおばさん

■いつもだいたい同じ銘柄のお米を食べているので、全国のいろいろなお米の食べ比べをやってみたいです。高知県産のお米も楽しみます。
あふがん

■ウォーキング（かかとかから歩き早く歩くことにより筋力をアップさせる）挑戦。
K・Y

■手芸事
S・M

■三味線
O・Y

■今年はずるづる年、四国八十八カ所の逆うち巡礼してみたい。
小雪

■年末から入院していた祖母が退院してきます。一緒に散歩をしたいです！
陽子の孫

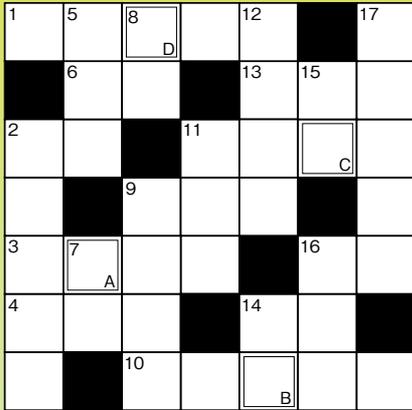
今回のテーマは皆さんの「こんなことがしたい！」というキラキラした気持ちが伝わってきて元気が出ました！
次回のテーマは…「果物」です。
果物はビタミンなど栄養もあって、暑くなってくる時期に食べるとおいしさが体に染み渡る気がしますね。
皆さんの好きな果物や食べ方を教えてください！

クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて
プレゼントをGETしよう!!

何でしようか?
AからEを並べてできる言葉は
出題・ニコロ



タテのカギ↓

- ②うちの——は稲、裏作はキャベツです
- ⑤時には相手の——になって考えることも大切だ
- ⑦シカと大仏が有名な県
- ⑧耕したり肥やしたりします
- ⑨カウボーイが首に巻きます
- ⑪スポーツ紙では打棒と書かれることも
- ⑫LDKのLです
- ⑭たる、おけにはめられています
- ⑮部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- ⑯もち米に具材を入れて炊いたもの
- ⑰昭和の名曲「青い——」。同名映画の主題歌としても知られています

ヨコのカギ→

- ①アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- ②いとこのお母さんです
- ③空き店舗に——募集の看板が付いた
- ④野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- ⑥6月の第3日曜日は——の日です
- ⑨ポシエットやリュックもこの一種
- ⑩梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- ⑪テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- ⑬倉敷市の——地区を歩いて回った
- ⑭足が8本あります
- ⑯手前の反対側

4月号の答え
A B C D E
「フリージア」



キリトリ

住所 (〒)	
氏名	
電話番号	
年齢	職業

今月号で良かった記事

お便りのテーマ「果物」その他ご意見など
匿名希望の方はペンネームを ()

PRESENT!

正解者の中から抽選で5名の方に「農協全国商品券(2,000円分)」をプレゼントいたします。

(とさのさと、ギフトガーデンルピナス) 他で使えます。

※プレゼント当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

FAX・Eメール・ハガキでの応募はこちら

FAX (088) 883-6935

E-mail kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

📱 ケイタイからも簡単送信 📱 スマホにも対応しました

📄 ハガキ

📄 QRコード

締切 6/30 (当日消印有効)

【お客さまの個人情報について】
当組合の広報誌に関して、お客さまから個人情報をいただく場合は、①広報誌への掲載・編集、それらに関する確認 ②投稿者・当選者、入選者、入賞者の発表 ③プレゼントの発送 ④当組合の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等のためにのみ利用させていただきます。これらの利用目的以外にお客さまの個人情報を無断で使用することはありません。

PREMIUM GIFT

gif+ garden
Lupinus

<p>6種のフルーツが楽しめる ギフトにもぴったりのゼリー</p> 	<p>キャラメルチップを入れた バイクドチョコレートでサクサク食感 夏限定サンドクッキー</p> 	<p>夏の味わいをお楽しみいただける 元祖・味香門“夏”和膳</p> 	<p>厳選した豆、こだわりの 焙煎で仕上げたアイスコーヒーギフト</p> 
<p>ザ・スイーツ フルフルフルーツゼリー(12個)</p>	<p>ザ・スイーツ バイクドショコラサンド(18個)</p>	<p>贅舌両論 笠原将弘監修 元祖 味香門夏和膳</p>	<p>AGF ちょっと贅沢な珈琲店 アイスコーヒーギフト(7本)</p>

※季節商品につき、予定数完売次第販売終了とさせていただきます。ご予約はお早めに!

想い伝わる特別な贈りもの。
お中元・夏ギフトはお近くのJAで

ご注文・お問い合わせ

グリーンファーム高須店 ☎0120-086-802
グリーンファーム横内店 ☎0120-481-268

gif+ garden
Lupinus

総代の皆様へ

第36回通常総代会の開催

JA高知市の第36回通常総代会は下記の通り開催します。総代の皆さまはご出席くださいますようお願いいたします。

開催日時 令和6年6月27日(木)
午後1時30分
開催場所 セリーズ
高知市高須砂地155番地

*総代会終了後の懇親会は行いません。

キリトリ

郵便はがき

781-8551

63円切手
をお貼り
ください

JA高知市
総務課広報係

6月号 クロスワードパズルの答え

こくしょうこくさん
推します「国消国産」



乃木坂46と食や農業を学ぶ、
 動画やクイズを特設サイトで公開中



📖 理事会だより

4月26日開催 定例理事会

出席理事 20名/22名

報告事項

- 令和6年3月末事業進捗状況
- 令和6年3月末 組合員の加入および脱退の状況
- 令和6年度定期人事異動
- 令和5年度損益報告
- 令和5年度 内部監査の実施報告
- 第十一次・燦々運動計画(第2年度)の進捗状況
- 令和5年度 コンプライアンス・プログラムの取組評価
- J A高知市不祥事再発防止策の取組状況(3月)
- 令和5年度 第4-四半期 事故・苦情等の報告
- 令和5年度 下半期 自主検査の結果報告
- 令和5年度 第4-四半期 ヘルプラインの運用実績
- マネロンガイドラインと当組合の現状との差異および今後の対応等
- 令和5年度 貸倒償却
- 令和6年度 個人情報保護計画
- 余裕金運用に関するリスク情報
- 特別管理債権および固定化購買未収金の回収状況
- 「J Aバンク高知支援制度要領」に基づく令和5年度運営財源金額
- J A高知市緊急肥料高騰対策追加支援の実施結果

議 事

- 第1号議案 出資の減口
- 第2号議案 固定資産の活用・処分方針
- 第3号議案 令和6年度の借入金最高限度額の設定
- 第4号議案 常勤理事の他の団体役員への就任の承諾
- 第5号議案 第36回通常総代会の開催
- 第6号議案 支所集会の取組み
- 第7号議案 高知県農業信用基金協会への増資
- 第9号議案 令和5年度決算における賞与引当金
- 第9号議案 令和6年度 コンプライアンス・プログラムの設定
- 第10号議案 J A高知市産業用無人ヘリコプター事業管理運営規程の変更
- 第11号議案 J A高知市産業用無人ヘリコプター運営協議会会則の変更

協議事項

- 会計監査人の報酬
- 第36期事業報告および事業報告の附属明細書

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

第97回

いっしょに はちきん &



秦支所管内

J A 高知市女性部

秦支部の皆さん

今月の表紙モデルは、J A 高知市女性部秦支部の皆さんです。支部長の高橋英子さんは、前支部長の八木彩生さんから引き継いで2023年に就任しました。とても明るく気さくな方で、元氣あふれる若々しいパワーで支部をけん引しています。

毎年七夕の時期には部員さんの山から採ってきた竹を使って七夕飾りを作り、秦支所のATMコーナーに飾るほか、ミニディサービスなども行っています。昨年度のミニディサービスでは、秦地域包括支援センターとコラボレーション。NHKで放送された「秦八彩クラブ」が出演する番組と一緒に鑑賞し、10月には地域包括支援センターからの依頼で、高知市のヘルスマイトとともに、低栄養（フレイル）予防の料理教室を共同開催しました。

「秦八彩クラブ」とは、秦支部さんの活動の一つで、田舎寿司づくりのプロとして土佐の料理伝承人に認定され、田舎寿司の販売や料理教室の開催などを年間を通して行っています。4月には5年ぶりに開催された第17回J A病院まつり、5月のGWにはとさのさとで行われたイベントにも参加。イベントでの販売だけでなく、テレビ取材にも積極的に応じ、土佐の伝統料理を県内のみならず、国内外に広めています。

さまざまなイベントに積極的に参加し、活動的な支部で、活気と笑顔でいっぱいなのは秦支部さんです。



21世紀を前進する高知市農協のシンボルマークです。
KAはKochi-shi Agricultural Cooperatives

(KA) はForwards'KAを表しています。

大地のめぐみ・人の知恵—未来へ

発行 / JA高知市 〒781-8551 高知市高須東町4番8号
TEL088-883-6800 FAX088-883-6935

ホームページ: <http://www.ja-kochishi.or.jp/>
メール: kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

編集 / 総務部総務課 ・ 発行日 / 2024年6月1日 No.424 ・ 印刷 / 株式会社高知新聞総合印刷