

5. 旬を豊かに地元第一～地産地消が合い言葉～

今は、あらゆるものがいつでもどこでも手に入る便利な時代です。食材についても、本来はどんな時季にどんな場所でどうやって収穫されるものが、知らないまま過ごしている人も多くなりました。

旬のものや地元産の食材を積極的に取り入れ、新鮮でおいしく安心できる地産地消を実践することで、生活がより豊かになるはずです。

ひとくちメモ

※ 南国市の地産地消への取り組み紹介

米の地産地消への取り組み…… 米の地産地消を普及啓発するため、減農薬米を栽培している農家 10 戸により平成 16 年「南国市こめ地産地消の会」が結成された。市内病院・施設を訪問するなど、生産者の顔が見える活動を展開中。

中山間地域の取り組み…… 地元の食材を生かした味を守り伝えていく研究をしている白木谷地区の女性組織「白百合グループ」。四方竹の加工品開発や郷土料理の伝承などの活動を続けている。

学校給食における地産地消…… 平成 9 年度より中山間の棚田米を学校給食に導入。野菜などの食材についても、可能な限り地産地消を目指している。地域食材を使い開発された加工品も取り入れている。

※ 高知県の地産地消推進

「おいしい風土 (food)」

県・市町村・県民の協働のシンボルとなる言葉。

地元のできる食材を、地元の食べ方でおいしく食べることから「風土」が実感できる。

「風土」という言葉の響きからは「FOOD (フード) = 食べ物」や、高知を訪れる「風の人」を迎える地元の「土の人」なども連想される。

シンボルマーク



こんなマーク、
見たことはありませんか？

詳しくは、高知県地産地消課のおいしい風土こうちのホームページをご覧ください。
<http://www.chisan-chisho.com>

①旬を食べる喜びを知ろう

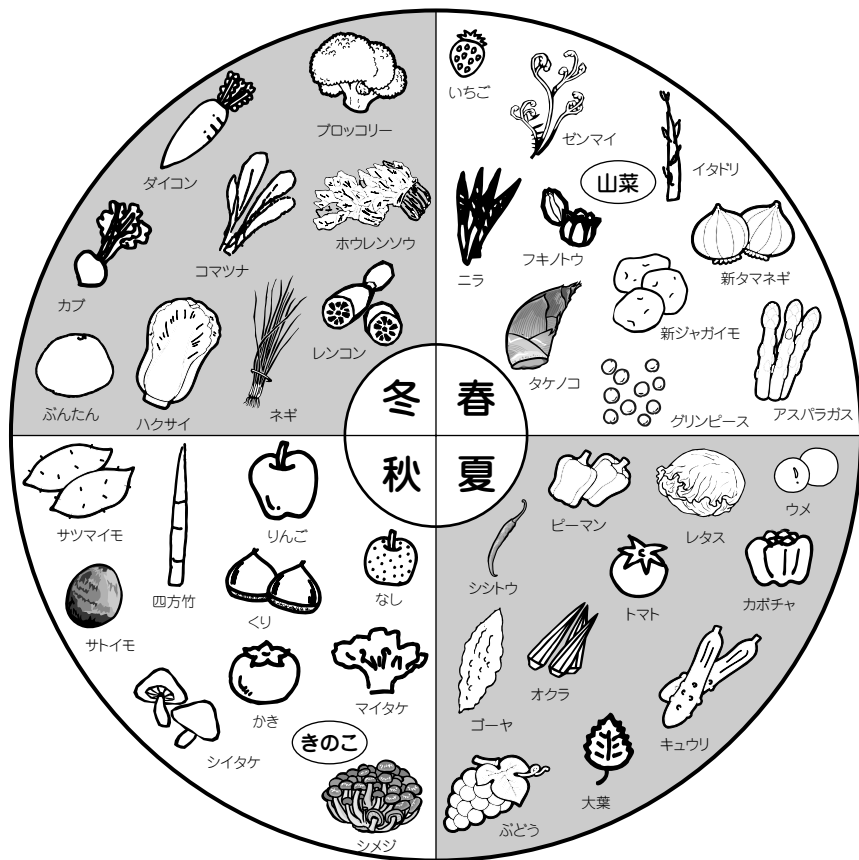
旬の食材は、新鮮なうえに栄養もたっぷりです。さらに、この時季になればあの果物が採れる、そろそろあの魚がおいしくなる時季だ、という旬ならではの味の楽しみがあります。加えて、夏野菜は体を冷やしてくれるように、その時季にできるものを食べることは、体にもよいと昔から言われています。

まず、いつ何が旬を迎えるのか、またその食材の調理方法を知ることが必要です。そして、その喜びを周りの人と分かち合い、一緒に楽しみましょう。

ひとくちメモ

※ 食べもの旬カレンダー

■ 野菜・果物類



■ 魚介類

	春	夏	秋	冬
あさり	■			
すじあおのり	■			
きびなご	■			
かつお		■	■	
あゆ		■		
うなぎ		■	■	
さんま			■	■
おきうるめ			■	■
さけ			■	■
たこ			■	■
うつぼ			■	■
ぶり				■

②歩いて探そう地元の食材

自分の住んでいる地域では何が収穫されているかご存じですか。地元紙やローカル番組から情報を得ることもあるでしょう。できることなら、健康づくりも兼ねて楽しみながら地元を歩いてみませんか。畑や良心市を見て回ると、今、その辺りでは何が作られているのか、何がたくさん採れているのかがわかります。

また、生産者と消費者が知り合い交流することで、地域のつながりも深まります。おいしい調理方法を習い、そして人に教え、地元の食材を広くアピールしていきましょう。

ひとくちメモ

※ 南国市における農業の特色

南部海岸地帯・・・スモモ・シシトウ・ピーマン・小ナス・キュウリ・新生姜
 中部水田地帯・・・酪農・早生稲・ブドウ・シシトウ・ピーマン・大葉・ニラ・オクラ・
 青ネギ・トマト
 北部山間地帯・・・四方竹・タケノコ・ゴーヤ・棚田米・有色米（よさ恋むらさき）・梅干

※ 南国市の特産物を利用した加工食品（一例）

四方竹ようかん・四方竹パイ・ピリシャキ漬（四方竹のキムチ漬け）

野鳥天国（すももジュース・ぶどうジュース）

ジャム（メロン・イチゴ・ブルーベリー）・メロン粕漬

※ 地元食材販売所

- ・風の市（左右山）
- ・かざぐるま市（野田）
- ・とれとれ彩祭（大桶甲）
- ・さん花園（三畠）
- ・ながおか温泉あけぼの市（下末松）
- ・JA十市ひかり市（十市）
- ・スーパーなど量販店（市内各地）
- ・土曜市（大桶甲）ほか