



什么是地产地销？

人类一直都只是从距离自己比较近的地方获取食物。直到最近几年这种情况才有所改变，在超市里可以轻易买到来自遥远国度的用未知食材做成的食品。这对于消费者来说非常便利，但是也造成了当地食材滞销，进一步造成当地经济衰退，同时也存在食品产地不明，在健康层面无法保证等问题。于是，在这样的背景下，出现了“地产地销”这个概念。

鼓励“当地产品在当地消费”的地产地销运动最开始是为了守护地区经济，并为消费者提供安心可以信赖的新鲜美味的食物。在推广了一段时间后，人们发现地产地销还在很多方面呈现出效果，比如经常吃营养价值高的应季蔬菜对促进身体健康益处颇多，生产者和消费者可以直接见面沟通，有利于维持地区自然风光与饮食文化，同时可以减少商品运输造成的温室气体排放等等。最近，地产地销这个概念不仅用于食品，车辆制造等其他行业也同样适用。

高知的地产地销

高知县的地产地销历史悠久。其中星期日集市等马路集市起源于江户时代，拥有约300多年的历史，是高知县地产地销的中心。现在，除了周一之外，周二到周六在高知市内的某个地方都有马路集市。从2008年开始，在市内的池公园内举办的周六集市，作为有机商品的市场受到大家青睐。

另外，自古以来就在高知有着不计其数的“良心市场”。类似一种小型无人货摊，在自己家外面销售多余的农产品。邻居把钱放入良心市场的筐子里，然后自助购买农产品。正是因为高知存在这样的文化，所以可以说地产地销这个概念在高知非常容易推广。



良心市场
良心市

目前的措施

高知人从很早以前就一直以地产地销的形式消费当地食物，但是县行政人员第一次广泛运用这个概念是在2003年，即当时于县厅设置了地产地销课。正如两年前，因“县厅招待课”这部电影而闻名的高知县厅招待课一样，被冠以“地产地销”的名字，仅为推进当地地产地销活动而设置的课在全国范围内也比较罕见。

地产地销课采取了很多措施，比如鼓励使用当地食材制作学校伙食。在此课设置的同时也开始推行了一项“美味风土高知”活动。这项活动对于一般消费者是非常实用有意义的。“风土”是一个表达地域气候与地形的词语，但在英语中也有“食物”的意思。因此，“美味风土高知”是通过地产地销让大家感受到高知的美味食品而实施的一个项目。

现在，地产地销课已经不复存在了。但是包含“美味风土

“地产地销”

「地产地消」

地产地消とは？

人間は最近までは距離的に近い場所から取った食物しか食べていませんでした。しかし現在、遠い国から未知な食材

で作られた食品がスーパーなどで簡単に買えます。消費者にとって便利ながらも、地元の食べ物が売れなくなるための地域の不景気と、生産地が分からないために健康上の懸念にも繋がるわけです。そこで、「地产地消」が登場しました。

「地元で作られた物は地元で消費する」を推進する地产地消運動は地域の経済を守るため、そして消費者に安心して信頼できる美味しく新鮮な生産物を届けるために始められましたが、しばらくして栄養価の高い旬の農作物が増えて健康効果も出たり、生産者と消費者の直接顔が見えるコミュニティー作りが進んだり、地域の自然な景色と食文化を保持したり、食品の配達による温暖ガス排出さえも削減されたりし、本当に幅広い効果が出ました。最近、地产地消は食べ物だけではなく、車などの作りや様々な業界にも当てはめられてきました。

高知の地产地消

高知県は地产地消との付き合いが長いです。江戸時代から約300年間の歴史を持っている高知の日曜市のような街路市は地产地消の中心にあります。現在、月曜日を除く何曜日でも高知市内のどこかに街路市があります。土曜日は平成20年から市内の池公園でオーガニックマーケットとして行われています。



在马路集市上销售的新鲜蔬菜
街路市で売られる新鮮な野菜

他に、自分の家の外で余剰の農作物を売る「良心市」という小型無人屋台みたいな棚も昔から高知に数多くあります。近所の人が良心市にある籠にお金を入れて農作物を買う制度です。こういった文化の存在で、地产地消は高知で浸透しやすかったと言えるでしょう。

現在の取り組み

高知の人々はずっと前からこういう風に地元の食べ物を食べてきたのですが、県の行政が初めて大きく関わったのは平成15年に地産地消課を設置した時でした。2年前に「県庁おもてなし課」という映画で有名になった高知県おもてなし課のように、「地产地消」と名付けられ、地産地消を進めるだけのための課は全国的に珍しかったそうです。

学校の給食に地元の野菜を利用したりなどの取り組みはいろいろありますが、この課が作られたと同時に開始された「おいしい風土こうち」というキャンペーンは一般消費者にとって一番役立つでしょう。「風土」は地域の気候や地形を表す言葉なのですが、英語で食べ物という意味の「Food」も指します。それで、「おいしい風土こうち」は地産地消で高知の美味しい「風土」を感じていただくために作られたプログラムだそうです。

現在、地産地消課という名の課はありませんが、「おいしい風土こうち」を含め、多くの地産地消の取り組みは地域農業推進課に引き継がれています。キャンペーンのHP (www.chisan-chisho.com/) に行ったら県内

高知”这个项目在内，许多推进地产地销的活动由地域农业推进课接手继续实施。访问主页（www.chisan-chisho.com/），即可获悉高知县内地产地销相关的实用信息与最新活动计划，也可以得知有关地产地销的各种详细举措。另外，也可以通过此网页申请成为“美味风土高知”的支援者。为了实现地产地销的理想，不光需要县与市町村的努力，也需要广大县民的协助与支持，所以县特此开辟了这项支援制度。生产者群体、餐饮店、农产品销售处、旅馆与福利设施可以登录参加此项目。登录后，即可将“美味风土高知”的旗帜放在店前，也可自由使用此项目的徽标。主页上刊载了这项支援制度的详细情况，市场被统一登录到“直销店地图”，餐饮店统一登录到“蔬菜活力店PLUS”这两个目录下，同时印刷成册。主页上可以简单找到这两个目录，从此处可以获取每天的美食与购物信息，非常方便！

地产地销的未来

5分钟走进便利店，马上可以买到外国培育的水果或者不知标签上写着的原材料为何物的便当，这的确非常方便，但也存在一些令人不安的地方。地产地销虽然不能解决现代饮食文化中的全部问题，但未尝不可说向前迈了第一步。在生活中，经常将地产地销的概念铭记心头，让我们共同为了整个地区与自己的身体健康而努力吧。

の地产地销の便利情報と最新行事が分かり、様々な取り組みなどについて知ることができます。さらに、ここで「おいしい風土こうち」のサポーターの申し込みも出来ます。県と市町村だけでなく、地产地销の理想を実現するため、たくさんの県民の協力が必要ですので、県はこのサポーター制度を作りました。生産者グループ、飲食店、農作物販売所、ホテルや福祉施設などが登録しています。登録したら、「おいしい風土こうち」の旗を店の前に置けるし、ロゴマークは自由に使えるようです。このサポーターはHPで紹介されていて、市場は「直販所マップ」、飲食店は「野菜で元気店PLUS」で整理されています。パンフレットにもなっていますが、この2つのリストは簡単にHPでも見られます。グルメと毎日のお買い物に大変便利です！



“美味风土高知”的旗帜
おいしい風土こうちの旗

地产地销の将来

5分でコンビニに行き、外国で育った果物やラベルに書いてある原材料が理解できないお弁当などがすぐ購入出来る時代は間違いなく非常に便利であるとはいえ、それなりの不安もあります。地产地销は現代の食文化の問題を全部解決するわけではないのですが、第一歩なのではないでしょうか。生活しながら地产地销を意識し、自分と地域の健康の増進を目指しましょう！

应季的蔬菜最好吃！ 「道路驿站南国 茶餐厅风良里」

“蔬菜活力店PLUS”项目鼓励餐饮店积极使用高知县产食材丰富餐饮菜单。“道路驿站南国 茶餐厅风良里”作为此项目的登录店推出的早餐自助可以吃到很多新鲜的蔬菜，广受欢迎。这家店就在南国高速公路出入口附近。

这里的早餐自助最吸引人的招牌卖点在于忠实于地产地销，以南国市产或者高知县产四季应时的蔬菜为主要食材。店家推荐的南国市产的食材主要有茄子，秋葵，小绿辣椒和圣女果，烤茄子也是这里的人气单品之一。并且，餐厅内现烤的自制面包在周末时等不到早餐自助结束就已被抢购一空了。

采访当日的菜品有拌蔬菜，八宝菜，蔬菜牛肉浓汤，什锦天妇罗，番茄酱炸鸡，南国风良里奶汁烤菜等。自助的餐品大概有20多种，品种丰富，每2周会更换一次菜单。自助菜单里包括汤菜，米饭（使用南国市产的越光米），沙拉，甜点，饮品可以无限畅饮。取材者C的推荐菜是风良里特制炒饭，鲑鱼饭，苹果果冻。取材者I推荐的是家常炖茄子和自制面包。顾客不停起身去拿新菜品，非常满足地大快朵颐。



大量使用蔬菜制作的菜品摆成一排
野菜をふんだんに使った料理が並びます

这里的早餐自助在当地人中间也非常受欢迎。周末会有很多人携一家老小前来，美美饱餐这里的健康食品。

另外，茶餐厅风良里每周二休息。周二时，农家餐厅“农田圣地”开门迎客。经营此餐厅的是在南国市务农的阿姨们。她们分为5组，以南国市产的蔬菜为主要食材，亲手制作午餐自助的菜品。因为太受欢迎，所以不得不每1小时都清场1次。在此可以享受当地阿姨亲手为您制作的传统家乡菜和家常菜。

高知是一个自然物产丰富的地方，品尝这些当地产的营养

旬の野菜がオイシイ！ 「道の駅南国 カフェレスト風良里」

高知県産食材を使ったメニューを積極的に提供している「野菜で元気店PLUS」の登録店で、新鮮な野菜をたくさん食べられるモーニングバイキングが人気の「道の駅南国 カフェレスト風良里」は、南国ICのすぐ近くにあります。

こちらのモーニングバイキングの目玉は、なんといっても地产地销にこだわった南国市産や高知県産がメインの四季折々の旬の野菜です。南国市産のオススメ食材は、ナス、オクラ、ししとう、まほろばトマトだそうで、ナスのたたきは人気メニューのひとつになっています。また、レストラン内で焼き上げる自家製パンは、週末にはモーニングバイキング終了時間前になくなってしまふことも。

取材日には、白菜のキムチ和え、八宝菜、ポトフ、かき揚げ天ぷら、フライドチキントマトソース、南国風良里グラタンなどの料理が並んでいました。約20種類ほどのバラエティ豊かなメニューは、2週間ごとに変更されます。メニューには、汁物、ご飯物（お米は南国市産のコシヒカリを使っています）、サラダ、デザートなどが含まれ、ソフトドリンクは飲み放題となっています。取材者Cのお気に入りメニューは、風良里特製チャーハン、カツオ飯、リンゴゼリーで、取材者Iのオススメメニューは、ナスの田舎煮と自家製パンです。何度もお替りに立ち、美味しくいただきました。

地元の人々にも大人気のモーニングバイキング。週末には多くの家族連れが訪れ、ヘルシーメニューをお腹いっぱい味わっています。

また、カフェレスト風良里の定休日である火曜日には、農家レストランまほろば畑がオープンします。こちらの農家レストランを運営しているのは、南国市で農業を営んでいる女性たちです。5グループの持ち回りとなっており、南国市産の野菜がメインのランチバイキングで提供され



“茶餐厅风良里”入口
「カフェレスト風良里」の入口

价值丰富的蔬菜，能让我们进一步体会到高知的美味。也一定会有人因此爱上吃蔬菜。请一定要来品尝高知的这种美味！

道路驿站南国 茶餐厅风良里

地址：南国市左右山102-1道路驿站南国 风良里2F
TEL：088-880-8112（代表）
营业时间（早餐自助）：8:00~10:45（最终进店10:30）
费用：成年人（7岁以上）780日元、6岁以下410日元、3岁以下免费
休息日：周二（黄金周正常营业）和12/31・1/1
Website：http://furari.com/index.htm



饗餐大餐

たくさん召し上げ

农家餐厅 农田圣地

地址：同上
预约・问询处：088-880-6559（南国市役所农林水产课）
营业时间：10:50~14:10
（入店时间10:50、12:00、13:10 每1小时清场一次）
※从10:30开始发售各个时间段的餐券
费用：成年人（中学生以上）1,000日元、小学生700日元、3岁以上不满小学入学年龄 300日元、不满3岁免费
营业日：周二（需事前确认）
Website：
http://www.city.nankoku.lg.jp/life/life_dtl.php?hdnKey=2461

料理はすべて手作り。人気のため、各60分間の3回総入れ替え制となっています。地元の女性たちの手による昔ながらの郷土料理や家庭料理を楽しむことができます。

自然豊かな高知県で収穫された栄養価の高い野菜をたくさん食べることで、その美味しさを再確認できるのではないのでしょうか。きっと、誰もがもっと野菜が好きになるはず！ぜひ、高知の「オイシイ」を味わってみてください。

道の駅南国 カフェレスト風良里

所在地：南国市左右山102-1道の駅南国 風良里2F
TEL：088-880-8112（代表）
営業時間（モーニングバイキング）：8:00~10:45（最終受付10:30）
料金：大人（7歳以上）780円、6歳以下410円、3歳以下無料
定休日：火曜日（GW祝祭日は営業）および12/31・1/1
Website：http://furari.com/index.htm

農家レストランまほろば畑

所在地：同上
ご予約・お問合せ：088-880-6559（南国市役所農林水産課）
営業時間：10:50~14:10（入店時間10:50、12:00、13:10 各60分間の総入れ替え制）
※10:30より各時間帯の食事券の購入可
料金：大人（中学生以上）1,000円、小学生700円、3歳以上から小学校入学前300円、3歳未満無料
営業日：火曜日（要事前確認）
Website：http://www.city.nankoku.lg.jp/life/life_dtl.php?hdnKey=2461

其他参与地产地销的方法

その他の地産地消に参加する方法

除了上文所述的光顾“蔬菜活力店PLUS”的登录店以外，还有其他可以参与地产地销的方法。

上記で紹介した「野菜で元気店PLUS」に登録しているお店で食べることも地産地消に

参加する方法があります。

●去平日经常光顾的超市中的“直销角”购物，阅读商品包装袋上的原产地。

在大家经常光顾的超市里一般都会设置有专门的“直销角”，在此销售本地采摘的蔬菜与农作物加工品。有些产品会在包装袋上贴有生产者姓名的标签，以便更加一目了然地让消费者看到产地。

●普段使うスーパーで直販コーナーを利用したり、袋の原産地を読んだりする。

皆さんが普段使っているスーパーの中に「直販コーナー」という名称で区切られた一角があり、地域で採れた野菜や農産物加工品などが置かれています。地元産であることがすぐ分かるように、商品の袋には生産者の名前入りシールが貼ってあるものもあります。

●在马路集市上购物—你知道高知基本每天都有类似星期日集市这样的马路集市吗？

在高知市内除了星期一，几乎每天都有马路集市。其中最著名的当属星期日集市（追手筋），其他的马路集市地点如下。

星期二集市（上町4丁目~5丁目）、星期三集市（百石町3丁目）、星期四集市（本町5丁目）、星期五集市（爱宕町1丁目）、星期六集市（池公园）

●街路市でお買物—高知は毎日日曜市みたいな街路市があると知ってた？

高知市内では月曜日を除く毎日どこかで街路市が開かれています。あまりにも有名な日曜日（追手筋）以外の曜日の街路市の開催場所は以下のとおりです。

火曜日（上町4丁目~5丁目）、水曜日（百石町3丁目）、木曜日（本町5丁目）、金曜日（愛宕町1丁目）、土曜日（池公園）

●去直销店购物—在道路驿站寻找直销店并尽情采购吧。

沿国道两侧会设置有比较大的停车场，旁边通常也会有卫生间、餐饮店、特产店汇集的“道路驿站”，这里通常会销售当地的一些特产。自驾兜风时不妨去看看吧。

●直販所でお買物—道の駅で直販所を探して利用する。

国道沿いに広い駐車場と並んでトイレ、食事処、土産物屋が建っている「道の駅」にも地元の物を扱っているスペースがあります。ドライブがてらご利用ください。

●文化传播—与生产者见面沟通，向朋友介绍推广地产地销理念。

通过与商品生产者直接对话，能够观察到很多平常注意不到的地方，有关地产地销的知识会不断丰富，对其理解也会进一步加深。如果能够跟朋友分享这些，地产地销的文化理念将会进一步扎根于大家心中。

●文化作り—生産者と顔を合わせて話したり、友達と地産地消の話をする。

生産者と話をすることでこれまで気付かなかったことに気がつくことができ、知識が増え、理解が深まり、さらにそれを人に話すことで地産地消の文化が根付くことでしょう。

Q 马上就要回国了。高知有什么特产吗？

A 在日本提到“特产”这个词，一般多指食物，但是在别的国家并非一定如此。幸运的是在高知，有很多传统工艺品非常适合做特产礼品。

对于钟爱宝石的人，在高知县周边海洋捕捞的宝石珊瑚如何呢？价格高低不一，但是也一定可以买到价格适中时尚可爱的珊瑚吊坠、耳环或者手镯吧。

土佐制刀具也是传统工艺品之一。不光有传统手艺人精心制作的锋利菜刀，还可以买到镰刀斧头。并且，在高知可以亲自体验制作土佐刀具，制作一款独一无二的原创刀具。

还有高知不胜枚举的美食，一定要带回家给亲朋好友尝尝啊。TW小编给大家推荐几款高知特色美食吧。

首推的是脆甜薯条。这是将切成条的甘薯油炸，再裹上砂糖制成的高知特色点心。如果说高知的哪款点心与播磨屋桥有关联的话，就是柚子香簪子这款点心了。用铝箔包裹着的蛋糕松软细腻，入口即化，打开铝箔的包装后，会看到簪子的图画。可以直接食用，也可以放进烤箱中加温后食用。最后是含有丰富文旦果汁的文旦糖。高知是日本第一大文旦产地，文旦产量占全国总产量九成。文旦糖可以说是高知独特的糖果。

Q もうすぐ帰国します。高知のお土産にはどんなものがありますか？

A 日本で「お土産」といえば、食べ物を指すことが多いですが、他国では必ずしもそうではありません。幸運にも高知には、お土産にピッタリな伝統工芸品が多くあります。

宝石好きの方には、高知県沖で採取される宝石珊瑚はいかがでしょうか。価格に幅がありますが、かわいくお手頃な珊瑚のペンダントやイヤリング、ブレスレットなどが見つかるはずです。

土佐打刃物の伝統工芸品のひとつです。職人の手による切れ味鋭い包丁だけでなく、お茶も買うことができます。また、土佐打刃物作り体験では、自分だけのオリジナル包丁を作ることができます。

数多くある高知の美味しい食べ物もぜひ持ち帰ってみてくださいね。TW編集者のオススメをいくつか紹介します。

まずは、芋ケンピ。細く切ったサツマイモを油で揚げて、砂糖を絡めた高知を代表するお菓子です。はりまや橋にちなんだお菓子といえば、ユズが香るかんざしです。しっとりとした食感のホイルケーキで、ホイルを開くと、かんざしの絵が描かれています。そのまま食べてもトースターで温めて食べてもおいしいです。最後は、文旦の果汁がたっぷり入った文旦アメです。高知は日本一の文旦の生産地で、その割合は全体の90%を占めます。文旦アメは高知ならではのお菓子ですね。

GENKI青年会 土佐方言音乐剧2015
“绿野仙踪—土佐历险记”

想不想为你的人生增加能量，绽放活力呢？又到了一年一度的土佐方言音乐剧的季节了。

今年的剧目名为“绿野仙踪—土佐历险记”。童话“绿野仙踪”在日本并不广为人知，我们将向大家讲述土佐版的“绿野仙踪”。东京的一个高中生，名叫“赐纪”，她搬到高知的姨妈家住，可是她非常想念东京的朋友，无法适应在高知的生活。一天，赐纪被台风卷走，被带入了一个神奇的国度“土佐”。那里生活着柚子人、和纸人和稻草人，是一个不可思议的地方。她在寻找回到人间的方法的过程中，学会了土佐方言，交到了朋友，展开了一段奇妙的大冒险之旅。

门票免费，但是我们举行募捐活动。募捐到的款项将用于帮助志愿去海外留学的高知高中生与大学生。希望得到大家的支持与协助。

GENKI青年会 土佐弁ミュージカル 2015
「土佐の魔法使い」

あなたの人生に「GENKI」を足してみませんか？毎年恒例の土佐弁ミュージカルを開催します！

今年のタイトルは「土佐の魔法使い」。日本人にあまり知られていない「オズの魔法使い」を土佐風に紹介します。東京の高校生たまきちゃんは、高知のおばさんのところに引越しましたが、東京の友達に会いたくて、高知の生活になかなか慣れません。ある日、たまきちゃんは台風で巻き込まれ、ファンタジーの国「土佐」に飛ばされてしまいます。そこは、ユズびと・和紙びと・生きる案山子らが住んでいる不思議な国で、人間の世界へ帰る方法を探しながら、土佐弁を身につけ、友達も作り、大冒険をします。

入場料は無料ですが、募金活動を行っています。海外留学を希望する高知出身の高校生・大学生を支援する助成金として活用しますので、ご協力をお願いします。

4月18日 (六)	土佐市 四万十町	土佐市立USA黒潮中心 四万十町窪川四万十会館	12:00 18:00
4月19日 (日)	梶原町 四万十市	梶原座 四万十市立文化中心	12:00 18:30
4月25日 (六)	香美市 安芸市	香美市立保健福利中心香北 安芸市民会館	12:00 18:30
4月26日 (日)	本山町 高知市	本山町铂金中心 县民文化会馆(绿色大厅)	13:00 19:00

※根据情况，开场时间可能会有变更，敬请理解。



土佐方言音乐剧2014 “霍格沃茨土佐魔法学校”中的一幕

咨询处：GENKI青年会代表 克莱尔·麦克斯
TEL : 088-823-9605 (高知县厅 国际交流课)
Website : www.tosabenmusical.blogspot.jp

土佐弁ミュージカル2014 「ホグワーツ土佐流魔法魔術学校」の一場面

4月18日 (土)	土佐市 四万十町	土佐市立USAくろしおセンター 四万十町窪川四万十会館	12:00 18:00
4月19日 (日)	梶原町 四万十市	ゆすはら座 四万十市立文化センター	12:00 18:30
4月25日 (土)	香美市 安芸市	かみしりつほけんふくしセンター香北 安芸市民会館	12:00 18:30
4月26日 (日)	本山町 高知市	もとやまプラチナセンター 県民文化ホール(グリーン)	13:00 19:00

※開演時間は変更される場合があります。

お問い合わせ：GENKI青年会代表 クレア・マークス
TEL : 088-823-9605 (高知県国際交流課内)
Website : www.tosabenmusical.blogspot.jp

発行：公益財団法人高知県国際交流協会 (KIA)
電話：088-875-0022 FAX：088-875-4929 Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：CIR・KIA 職員
中文翻译·校正：張 慧杰 (县厅CIR)
Tosa Wave 博客：http://tosawave.blogspot.jp/ (在博客可以看彩色照片)

発行：公益財団法人高知県国際交流協会 (KIA)
電話：088-875-0022 FAX：088-875-4929 Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：CIR・KIA スタッフ
中文翻译·校正：張 慧杰 (県庁 CIR)
TosaWave ブログ：http://tosawave.blogspot.com/ (カラー写真をご覧ください)