

ふくおかの食と農を考える！ 

# アグリ ふくおか

Vol.13



アグリレポート

日々の仕事を着実に。  
その積み重ねが実りをもたらす。



 JAグループ 福岡

アグリ ふくおか Vol.13 平成23年12月発行 通巻13号 発行/JA福岡中央会 〒810-0001 福岡市中央区天神4丁目10-12 TEL.092-711-3911

## 道具のつぶやき

昔は、炊いたご飯を入れて軒先に下げられ  
おなかをすかせて仕事や学校から帰ってくる  
陶山家の人たちを見守っていた。  
今は、お母さんが忘れないようにと  
次に育てる野菜の種が入れられている。  
何でも便利な時代だけれど、  
毎日、愛情いっぱい料理で迎える  
お母さんの姿は、今も変わらない。



【ご飯じょうけ】

炊飯器が普及する前までは、多くの家庭で使われていた籠。特に夏場など暑い時、炊いたご飯が腐らないようこの籠に入れ、軒先など風通しが良いところの下げられていた。地方によって「しじょうけ」「じょうけ」と呼び方が異なる。取材協力/陶山佐代子さん宅(糸島市)



福岡県内有数の柿の産地として知られるJAにし管内。

ずっしりとした重量感とつややかな姿は

まさに秋を代表する味覚です。

30年以上にわたって柿と真摯に向き合ってきた

生産者・西見孝道さんを訪ねました。

つややかな柿を育てる細やかな仕事

# 日々の仕事を着実に。 その積み重ねが 実りをもたらす。

## Contents

- 02 アグリレポート  
日々の仕事を着実に。  
その積み重ねが  
実りをもたらす。
- 08 料理人の旬レシピ  
柿と魚介の前菜
- 10 ほくらのごはん  
あぐりキッズスクール
- 12 保存食のススメ  
ゆず大根
- 14 エッセイ 食と農への想い  
その土地の野菜を  
食べて開運してます！
- 16 直売所でアレも食べたい！  
コレも食べたい！  
にじの耳納の里
- 17 明日のアグリマン！  
安武 尚さん  
(JA粕屋)
- 20 お母さんの味  
築上郡吉富町・上毛町  
「JA福岡豊築」築東女性部の  
煮ぐい
- 22 食にまつわるエトセトラ  
●オススメ！エコ料理  
「大根の皮きんぴら」  
●食堂探訪  
中村学園大学 学生食堂  
食育館
- 23 読者の声・編集後記

# アグリ

ふくおか

Vol.13



ポイントは収穫までの長い時間をいかに過ごすか

西見さんは現在、300アールの畑に古くから親しまれている『富有』をはじめ、最近人気の『太秋』や『早秋』など、五品種の柿を栽培しています。西見さんによれば、「品種によって味も病気の耐性もそれぞれ特徴があるのだとか。さらに「同じ品種でも木によって違いますよ。人間の性格がそれぞれ違うのと同じことです」と話します。細くゆつくりと成長する木、「よく暴れる」といわれるほど勢いよく生育する木など…。優しい眼差しで木を指し示しながら話す様子は、まるでわが子について語るかのようです。そして「同じ木はないから、おもしろい」とも。

柿栽培は、ともすれば収穫期ばかりが目がいきがちですが、そこにいたるまでの時間のほうがずっと長いのです。



4



1

収穫後、まだ寒い時期に行う剪定作業。これは、ベテランの西見さんでも「いちばん気を遣う」作業です。柿はその年に新しく伸びた枝にだけ実をつけます。つまり、どう剪定するかは、そのあと枝をどう伸ばすかを決め、最終的には実がどこにどうなるかを決めることにながらるのです。

新芽が出て蕾をつけたら、今度は摘蕾作業が待っています。そして摘果。それに平行するようにタイミングよく施される「元肥」や「追肥」。細かくあげ

ればきりがありませんが、収穫後から始まる作業の「一つひとつが、文字通り秋になると、結実」するのです。西見さんによれば、「日々、やるべきことをやるだけ」とのこと。毎日の積み重ねがいかに大切かをその言葉は表しています。

悩ましい天候不順にも  
屈しない心意気

柿栽培のスペシャリストともいえる西見さんですが、近年の天候不順には悩まされるといいます。かつては梅雨の雨も、



5

柿年間作業	
<b>2月</b> 元肥	<b>9~12月</b> 『西村早生』『早秋』『太秋』『伊豆』『早生富有』『富有』の順に収穫。『富有』は一部冷蔵柿に。
<b>4月</b> 摘蕾	
<b>6~7月</b> 追肥	<b>12月</b> 冷蔵柿の出荷 ※今年は12月10日頃～発売。
<b>7~8月</b> 追肥、摘果	



7



6

- 約300アールの面積に植えられた柿の木々。収穫の時を迎え、美しく色づいた実が青空に映える。
- 収穫間際の早生富有。「富有は大きめで、赤く色づいているものがいい」と西見さん。
- 収穫期には柿の重みで枝がぐっと下がってくる。
- 木は大きくなりすぎないように剪定してあるが、作業に脚立は欠かせない。
- 収穫はすべて手作業。傷つけることのないよう、一つひとつ丁寧にはさみで切っていく。
- 肩から提げた籠に収穫した柿を入れ、いっぱいになったらコンテナへ。これを何度となく繰り返す。
- 「疲れないわけじゃないけど、収穫はやっぱりうれしいですよ」とは、息子の浩さんの弁。



3 2





夏の暑さも想定範囲内で対処ができたといいます。しかし、梅雨の多すぎる雨、夏のゲリラ豪雨や高温など、これまで経験したことのない天候が柿を襲うようになっていきます。

それでも西見さんは柿栽培をやめることは考えたこともないといいます。「強い春一番に雷がやられたこともある。台風にやられたこともある。それでも続けてきたし、これからも」と話します。よい時も悪い時も、淡々と仕事を積み重ねる。柿に誠実に向き合ってきた西見さんだからこそ生まれる言葉かもしれません。

**目標とされる存在になっても新たな挑戦は続く**

柿と真摯に向き合う西見さんの姿を見て育った息子の浩さんは、地元の農業高校を卒業後、農業大学校で学び、5年ほど前に就農しました。農業

を職業として選ぶことは自然なことだったといいます。

今では西見さんの片腕として共に畑に立つ浩さんですが、同じ仕事に携わる先輩として父を見たときに「やっぱりプロだなんて感じます」と尊敬の念を素直に口にします。そして「まだかないません」とも。とくに父との差を感じるのが、剪定作業なのだそうです。いつかは…と思いつつ、これまた日々奮闘を重ねています。

西見さん親子は来年、また新たな挑戦を始めます。福岡県が新しく品種改良した「秋王」の栽培を手がけることに



10



8

**西見さんに聞く 柿の保存方法**



もともと柿は果物のなかでは保存がききます。状態にもよりますが、買って2週間ほどは常温での保存も可能。ただし、風通しのよい、涼しい場所に保管しましょう。ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れるのもよいでしょう。冷蔵柿は買ってきたら袋のまま野菜室へ入れましょう。

なっているのです。秋王は味はよい一方、実なりが難しく、栽培には高い技術が必要です。ですが、西見さんは「これまでと同じようにやってみるだけ」と笑います。西見さんにとって、自分の裁量ですべてを決められることが、柿栽培の魅力であり、なにもにも変えがたいやりがいにつながっているのです。そしてその背中には、浩さんの目標であり、最大のライバルでもあるのです。

西見さん親子の畑には、来年も太陽を凝縮したような鮮やかな柿がたわわに実るに違いありません。

**西見さんに聞く**

**おいしい柿の見分け方**



1. 手にしたときにずしりとした重量感がある
2. 全体につやとほりがある

- 8 あうんの呼吸で作業する二人。
- 9 収穫したばかりの柿。鮮やかな色がまぶしい。
- 10 柿について語る西見さん。おだやかな話しぶりながらも、柿への情熱がしっかりと伝わってくる。
- 11 少し照れながらも、父を「尊敬します」と話す浩さん。



11



9

# 柿と魚介の前菜

シャキッとした食感と、みずみずしい甘さが広がる柿。福岡県は全国でも第3位の柿の生産地で、秋から冬にかけて、さまざまな品種の柿を味わうことができます。そのおいしさもさることながら、栄養価も十分。ビタミンAにビタミンC、ミネラルや糖質も豊富です。今回は、地元福岡をはじめとする新鮮な素材を使ったフレンチがカジュアルに楽しめる「カシユ☆カシユ」の岩本シェフに、柿を使った前菜のレシピを教えてくださいました。魚介の旨味と柿の程よい甘み、シャキシャキとした食感が見事に調和した一品は、鮮やかなオレンジ色の見た目もおもてなしにぴったり。クリスマスの食卓に、ちょっとしたホームパーティーに、ぜひ挑戦してみてください。



## 柿と魚介の前菜

### ● 材料(4人前)

- ◎ 柿 …………… 2玉
- ◎ タコの足 …… 10cmカット程度
- ◎ ホタテ …………… 4個
- ◎ ヤリイカ …………… 1枚
- ◎ エシャロット …… 1個
- ◎ すだち …………… 2個
- ◎ オリーブオイル …… 適量
- ◎ 塩 …………… 適量

### ● 柿のピューレ

- 熟した柿 …………… 2玉
- レモン汁 …………… 適量
- 砂糖 …………… 適量

### ● 飾り用

- ベビーエンダイブ・セルフィーユ・ラディッシュ・紅芯大根・食用花・ザク口の実など、好みのものを適量



### 作り方のポイント

具材にする柿は種類が違うものを半量ずつ使うと、色の違いで見ても華やかに、食感の違いも楽しめます。4で魚介をあえる際、すだちの皮を少しおろして加えると、香りが引き立ち、色合いもキレイです。

### 【作り方】

1) 柿は3種類に切り分ける。1玉を包丁で賽の目に切る。もう1玉はセルクルで厚さ5mm～1cm程度の円状に抜いたものを8枚、残りを“くり抜き”やティースプーンなどで小さな球状にする。  
2) 熟した柿をつぶして液状にしたものに、レモン汁と砂糖を加えて混ぜ、ピューレ状に。1で賽の目にした柿をこのピューレであえる。→A

3) タコ・ホタテ・ヤリイカをそれぞれ賽の目に切る。  
4) エシャロットをみじん切りにしたものに、すだちのしぼり汁、オリーブオイルと塩を混ぜ、3の魚介をあえる。→B  
5) 皿の中央にセルクルを立て、A→B→円状の柿→B→円状の柿の順に上から押すようにして詰め、盛りつける。上や周りを、球状の柿や飾り用の野菜、ザク口などで彩り、オリーブオイルやBの残りのソースを適量かけて仕上げる。



**Cache cache カシユ☆カシユ**  
福岡県福岡市南区野間4-3-33  
野間ハイツ1F  
【TEL】092-512-1429  
【営業時間】  
ランチタイム 12:00～14:00 (OS)  
ディナータイム 18:00～21:30 (OS)  
【定休日】火曜日

### 岩本 真由美 オーナーシェフ

大学で美術を学び、その後中村調理製菓専門学校へ。卒業後、フランス料理店で修行し、2005年、25歳で同店をオープン。美術を学んだ彼女ならではのセンス溢れる盛りつけや、繊細な味つけにファンは多く、料理教室などで講師も務める。



今回の料理人



ぼくらのごはん 未来の食を想う

## JA筑前あさくら

# あぐりキッズスクール

これまで幼稚園や小学校、大学生たちへの“食育”をレポートしてきましたが、福岡県内のJAにおいても地域の子どもたちに、農業体験などを通じたさまざまな“食農教育”活動を行っています。

今回はその一つ、「JA筑前あさくら」が主宰する、毎年恒例の「あぐりキッズスクール」第5期生の活動をご紹介します。



## 子どもたちと共にJA職員も食と農とふるさとを学ぶ

『あぐりキッズスクール』は

平成19年から、地域に住む小学3年生〜6年生を対象に開講しています。全5回のスクールでは、実際に農作物を育てて収穫したり、キャンプや調理体験を実施。これらの体験を通じて、生きるために必要な食べ物や、それを育む農

業と自然の大切さ、ふるさとを愛する心を伝えていくことが目的です。

スクールでは、子どもたちは班に分かれて活動。各班にはそれぞれ担任の“先生”がいて、子どもたちと一緒に活動します。といっても、実はJA筑前あさくらの若手職員たちなのだとか。彼らに対する食育や農業の実体験、地域交流も目

的の一つなのです。

「子どもに教えるのは難しいけれど、教えることで、自身に返ってくるものがたくさんある」(丸山明二さん)。

「自分の言葉で話すのではなく、子どもたちに興味をもってもらえるように話し方も工夫しています」(井上浩さん)と、スタッフ自身も成長を実感している様子です。

## 第3回目は、福岡産の食材を使った餃子作り体験

今回取材した第3回目は、「朝倉市総合市民センター」“ピーポット甘木”の調理室での調理体験でした。メニューは福岡県産の米粉やネギ、キヤベツなどを使った“水餃子”。熊谷キクヨさんをはじめとするJA筑前あさくら女性部のみなさん、そして地元在住で



まずは全員で作り方の説明を聞きます。みんな真剣!



麗香先生が教えてくれた「耳たぶ」くらいの硬さになるまで、力を合わせて米粉をこねていきます。

「耳たぶ」くらいの硬さになったかな?



「包丁はあぶないけん気をつけてね。もうすつかり仲良くなった先生(JA職員)と一緒に野菜を切っていきます。中には普段から料理をしていて、大人顔負けの包丁さばきを見せる子も!



皮に具をつめて餃子の形に。キレイに形作る子、ビッグ餃子に挑戦する子とさまざま。見た目のバラエティの豊かさは子どもならではの。



中華スープに入れてグツグツ。



できたて熱々の餃子は「もちもちしておいしい!」

遂にできあがり。女性部会の皆さんが用意してくれた地元産もち米のおにぎりや卵スープと一緒にいただきます!

中国出身の井上麗香先生を講師に招き、本格的な水餃子も教えてもらいました。調理室には元気がいっぱいに子どもたちの声が響きわたり、「静かに!」「火を使うけん走らんよ!」と、JA職員も、まさに“先生”さながらです。そんな子どもたちも、実際に授業が始まると、真剣そのもの。普段から料理好きな子も多く、包丁使いが得意な子、こねるのが上手な子と、分担しながら順調に調理を進めていま

した。調理後は、全員で「いただきます」。一所懸命作った水餃子をほおばり、「自分で作ったけん、おいしい!」「家でも作ってみたい」と、大満足の様子でした。「今日は米粉でぎょうざ作ったよ!」迎えにきた親御さんにイキイキと話しながら会場を後にする子どもたち。今回のスクールにもきくと、キラキラの笑顔でやってくることでしよう。

vol.6 — 保存食のススメ

# ゆず大根



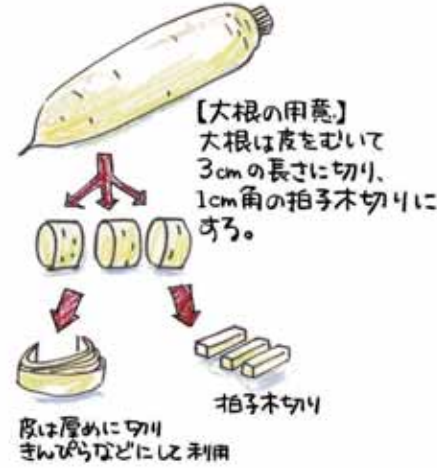
ビニールに大根を入れ、砂糖・塩・酢と、調味液を加えていく

【ゆずの用意】  
ゆずは皮をむき千切りにする



材料

- ・大根…1kg (1本前後)
- ・ゆずの皮…1/2個分
- ・唐辛子…1/2本



- 【調味料】
- ・砂糖…100~150g
  - ・塩…25g
  - ・酢…70cc



寒くなるほど美味しさが増す大根。食物繊維が豊富で、利尿作用や胸焼けに効くなどの効能も豊かな大根は、冬の万能野菜です。そんな大根を余さず利用するため「大根のお漬物」は種類もたくさん。今回は前原の陶山佐代子さんのお宅に伺い、「ゆず大根」を教わりました。

まずは食べてもらなさい。

陶山さんの台所におじゃまし、夕べ漬けたという浅漬けを頂きました。ゆずの香りの懐かしい味です。「手軽にできるのが好きだから」とはにかみながら、ビニール袋や計量器など便利な物をささっと駆使して、あっという間に浅漬

けを作って見せてくれます。くるくると驚くほどよく動く陶山さんの器用な手元に見とれ、どれだけの料理を作れば、こんな無駄のない動きになるのだろうと思いましたが、そんな陶山さんから教わった、シンプルでとても美味しい浅漬けの漬け方をお伝えします。

計量しながらどんどん刀を入れていくのが陶山さん流



ゆずと、お好みで唐辛子を加え、口を閉じたビニール袋ごと大根をふって

手軽なのが好きだから、便利ならビニール袋でも何でも使うのよ



あっというまにできあがっていく迷いの無い手の動き

空気を抜いて

半日漬けたらたべられる。



体験レポートイラスト まき・りえこ  
コミカルなイラスト入りの体験レポートを得意とする、福岡市在住のイラストレーター。



- ポイント1**  
冬に美味しい大根とゆず皮を使う
- ポイント2**  
お年寄りや子どもには、唐辛子を抜いても
- ポイント3**  
漬ける時はビニールの空気を抜いて

その土地の野菜を食べて開運してます！

**旅** 行や行楽などで出かけるときは、気をつけていることがある。それは、必ずその土地のものを食べる、ということよ。せっかくお出かけしたのに、どこにもあるチェーン店じゃあ、おもしろくないもの。

実は理由はそれだけじゃない。トコは運を上げるために風水をしているんだけど、その極意が、土地のエネルギーやパワーをもらうことなの。つまり、出かけた先で、そこで生産された食材を食べるってことよ。地産地消することで、開運もできるのよお！

とくに郊外へ行った時は楽しみが多い。野菜や果物の直売所やそれに併設されている食事処、はたまた手作り総菜など、主婦のトコにとってはテンション上げ上げー！！

名物料理を味わったり、普通のメニューでも「えっ？みそ汁にこんな具を入れるの。こんど真似してみよう」と、マナー化している自宅の食事にも変化が生まれるわ。

**も** ちろんすべてが、安くて新鮮なので、しこたまお土産に買って帰ります。「私が作りました」と名前や、

ほっこり笑顔の写真がついていたりするのうれしい。「ああ、この人が育ててくれたのね」と身近に感じられるし、「生懸命育ててくれたのだから、しっかり食べなきゃ、と大切に思う。

**同** じ野菜を見くらべても、たとえば、ほうれんそうも、生産する人によって、株の大きさや茎の長さが違って個性があるのよねー。

さらに、あちらこちらの直売所に寄るんだけど、毎回、初めて見る野菜があるのよ。「この葉っぱは何？どうやって食べるんですか？」

売り場の人に尋ねたら、「うちには、ぱーと湯がいてギョツと絞って、おひたしで食べよるよ。ごま和えが美味しか」などと、親切に教えてくれる。ならば、チャレンジして作ってみようかな、と次々、買い物カゴに入れてしまふ。自分で考えて買うと、決まり切った食材になるけれど、こんな場所だと、新商品について手がでます。

のドキドキワクワクパワーが、ぎっしりです。  
**あ** ー楽しかった、と帰宅して、山のような新鮮野菜・果物を前に、われにかえるの、トコはひとり暮らしだったわ……

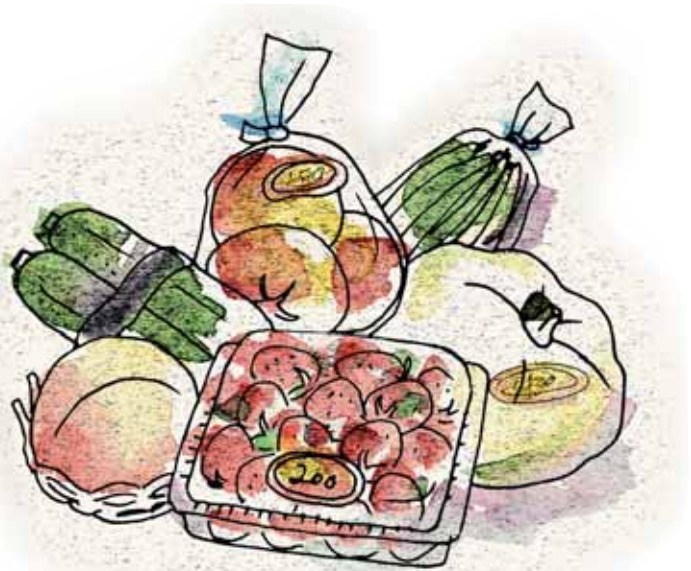
でも、心配ご無用！！いつもペロリと平らげちゃうから！エネルギー満タンで、よっしゃがんばろう、ってすがすがしい気持ちになりますよね。



トコさん(コラムニスト)

1959年福岡県生まれ。慶應義塾大学法学部卒。赤いメガネの本音を語る辛口オバサンとして、九州を中心に元気をもりもり発信中。「わたし主義でいく！」(講談社)「ぶっちゃけ風水デイズ」(梓書院)などの著書のほか、西日本新聞「おひとりサマンサ」など連載多数。「アサデス。」(KBC)・「めんたいワイド」(FBS)コメンテーター出演中。一般社団法人「ピュアウーマン」を立ち上げ、子宮頸がん予防啓発運動にも取り組む。

**そ** れは若返りにも効果が期待できますの。老化防止のコツの一つは「好奇心を持つこと」です。そんな野菜見たことない、使ったことないから、としり込みせずに、「買って使っちゃる。どんな味か、食べちゃる」と、ワクワクする気持ちをいつまでも忘れないでね。生産者も、「初めて作る野菜だけど、どんなだろ？」とドキドキしながら成長を見守ったに違いありません。重くて持てなくなるほどあれこれ入れちゃった買い物かごには、そんなお互い





直売所でアレも食べたい!コレも食べたい!

J A にじ 農産物直売所

# にじの耳納の里

うきは市

新鮮野菜や加工品がずらりと並ぶ直売所はもちろん、  
バイキングレストラン、パン工房など充実した施設で、  
ドライブスポットとしても人気を博しています。  
JR「筑後吉井」駅から徒歩15分と、アクセスも便利。



住所：うきは市吉井町福益130-1  
営業時間：9:00～18:00  
定休日：第2水曜日、1月1日～4日  
TEL:0943-75-8111

## ゆずみそ

「第一回食と農フェスティバル」で優秀賞を受賞した、手づくりのゆずみそ。添加物を加えず、丹念に練り上げられた万能みそです。ご飯のおともにはもちろん、鍋物や豚の角煮などの薬味に、野菜炒めの隠し味にも!おにぎりにつけてこんがり焼いたゆずみそ風味の焼きおにぎりもオススメです。きゅうりやニンジンなどスティック野菜と一緒に、お酒のおつまみにも。

140g 330円



スライスしてフライパンでこんがり焼いたなすにも、ベストマッチ! ゆずみそ1に対しみりん1・マヨネーズ1を加えれば、ちょっとマイルドな味わいに。

## 国産トマトピューレ

「耳納連山」地区にある吉井・浮羽・田主丸は、昔からトマト産地で有名な土地。この地区の42軒のトマト農家が、丹誠込めて育てあげた“桃太郎トマト”を100%使ったピューレです。調味料や添加物など一切使わず、もぎたてのトマト本来の甘みと酸味がぎゅっと詰まっています。パスタやピザのソースはもちろん、サラダやデザートにと多彩に使える1本です。

300g 600円



## 流川れんこん

うきは市の流川地区の特産品、高級食材として料亭などでも使われる“流川れんこん”。土日はあっという間に売り切れてしまうほどの人気です。“流川れんこん”ならではの、やわらかくホクホクとした食感は、1度食べるとヤミツキに。煮物や天ぷら、これからの季節はおでんにもぴったりです。

※価格は重さによって異なります。



節の太いものを選びましょう

袋に何本か入っている場合は、細いものを集めているものではなく、太いものが入っている袋を選ぶのがポイントです。

「アゲリの現場で躍動する若いチカラ」  
**明日のアゲリマン!**

# 小さな温州みかんに感じる無限の可能性

安武 尚さん (JA粕屋)



Profile

大学卒業後、音楽業界へ就職。約10年にわたり、新人アーティスト発掘などに取り組んできたが、5年前に生まれ故郷に戻り、就農。現在38歳。

試行錯誤を繰り返しながら求め続ける「甘さ10α」があるミカン。東京の華やかな音楽業界で活躍し、その後農業へ転身。誰もが驚く変身ぶりを見せた農業者・安武尚さんにミカン栽培のおもしろさと今後の夢を聞きました。

**わざわざ出かけて食べたい味を求めて**

なだらかな斜面を分け合うように四軒のみかん畑が広がる山。その一つが、安武さんのみかん園です。現在、出荷用とみかん狩り用に温州みかんを中心にボンカンやネーブルなど数種のかんぎつ類を栽培しています。こだわりは「甘さ10α」の味。とくに「10α」がないと、お客さんは来ないと言います。

理由の一つは畑のある場所。安武さんのみかん畑は山の頂上であり、そこに行くまでにほかのみかん園を通り抜けなくてはなりません。だから「わざわざ

大学卒業後、音楽業界に就職。業界大手の会社で精力的に仕事をこなしてきました。ただ十年が過ぎた頃、ふと自分の仕事に疑問が湧いてきたといいます。

「最初から最後まで、自分で管理できる仕事がしたくなかったです」と、安武さんは当時を振り返ります。

はたしてそんな仕事があるのだろうか。模索を始めた安武さんはふと実家を思い出します。「あ、農業があるって気づいたんですよ」。そこから二年間はひたすら農業に関する情報を集め、学ぶ日々。そして、ふるさとに戻っての就農。

実際にミカン栽培を始めてわかったのは、想像以上に「めちゃくちゃおもしろい」こと。やりたいことが次々と湧き上がってくるといいます。ある人が成功したやり方を、自分の畑で試しても同じようにはいかない。仮にうまくいったとし



- 1 ミカンの収穫はすべて手作業。繁忙期には腕がパンパンになることもある。
- 2 この籠で約7キロ。多い日は1日2.5トンの収穫がある。もちろん、全部手作業だ。
- 3 なだらかな山の斜面に広がるみかん畑。
- 4 シートは広げすぎると水分を制限しすぎて酸味が増してしまう。逆にシートがないと水分を吸収しすぎてボンヤリとした味になる。「このバランスが難しい」と試行錯誤中。

- 5 インタビューが行われた小屋には囲炉裏があり、来園客の憩いの場になっているそう。
- 6 みかん狩りに来た人には丁寧に説明する。これも「せっかくなってきたのだから、おいしく食べてほしい」という安武さんのこだわり。
- 7 出荷を待つ自信作たち。「ミカンは皮と実が密着していて、房の一つひとつが皮越しにわかるようなブリッとしたもののおいしいんです」とのこと。

わざわざ登ってくるだけの価値が必要」と話します。

二つめはリピーターの獲得。「おいしかった」で終わっては、「次“はないというのが、安武さんの考え。「また来よう」となるには、もう一つ魅力がないといけない」と話します。

求める「10α」を得るために、やっていることのひとつが、ミカンの木の根本に帯状の白いシートを敷くことです。このシートには太陽の光を反射させ、ミカンにまんべんなく光を当て、雨水を制限する効果があります。十分な光と適度な水分は、ミカンの味を凝縮し、甘さと酸味を絶妙なバランスにするのです。

**興味がなかった農業が今、めちゃくちゃ面白い**

安武さんはもともと農業に興味がなかったといいます。とくに十代の頃は地元から出ることばかりを考えていたとか。

でも、もっといい方法があるのかもしれない。そんな無限に広がる「正解のない可能性」が農業の魅力ときっぱりと話します。

安武さんにはもう一つ夢があります。それは農業の「やりたいたい人が誰でもできる職業ではない」という側面をカバーすること。安武さん自身、農業を選ぶことができたのは、実家がやっていたから。「興味があつて、やる気もあるのに、チャンスに恵まれない人が多いなんてもつたない」と話します。そういう人を自分が雇用できれば、仲間が増え、もっと面白いことができるのではないかと考えているのです。

求めるものはハッキリしている。だからこそ、前に進める。安武さんの目は力強く、前を見据えているのです。



築上郡吉富町・上毛町  
「JA福岡豊築」築東女性部の

煮ぐい



貴重なたんばく源だった  
鶏肉と畑で収穫した野菜。  
それらを丁寧に切って煮込んだ「煮ぐい」。  
二口目は具を楽しむ。  
二度おいしいご馳走は、  
今、地域の子ども達に  
受け継がれようとしています。

材料(4人分)

- ◎鶏もも肉または胸肉…1枚(できれば親鳥)
- ◎ゴボウ…1本
- ◎レンコン(中)…1節
- ◎干しシイタケ…3枚
- ◎ニンジン…1本
- ◎こんにゃく…1枚
- ◎サトイモ…4個
- ◎インゲン…4本
- ◎サラダ油…大さじ1
- ◎干しシイタケの戻し汁と水…合計550ml(2と3/4カップ)
- ◎砂糖…大さじ3
- ◎塩…小さじ3/5
- ◎酒…少々
- ◎薄口しょうゆ…適宜
- ◎ショウガ(千切り)…適宜
- ◎細葱(小口切り)…適宜



作り方

①皮をむいたニンジン・サトイモ、鶏肉はひと口大に切る。ゴボウとレンコンは皮をむいて乱切りにし、酢水(分量外)にさらして灰汁をとる。干しシイタケは水2カップに浸して戻し、石突を取る(浸した水はとっておく)。こんにゃくはひと口大にちぎり、水から茹でておく。インゲンは塩少々(分量外)を入れた熱湯でさっと茹で、斜め切りに。

②鍋に油を熱し、鶏肉とゴボウ、レンコン、シイタケ、ニンジン、こんにゃく、サトイモを順に加えて炒める。

③全体に油がまわったらシイタケの戻し汁と水を注ぎ入れ、沸騰するまで強火にかける。沸騰し、灰汁がでてきたらきれいに取り除いて弱火にする。砂糖、塩、酒、しょうゆを順に加えて調味する。

④火を止める直前にインゲンを散らし入れる。器に盛り付け、ショウガとネギを散らす。

皆が集まると、食から健康、家族まで話題がつかないメンバー達。おしゃべりはストレス解消になり、元気の素なのだそう。



「いつか野菜も一緒に育てるところからやってみたい。畑で野菜がどう育つのかを知れば、子ども達にとって煮ぐいはもっと身近になるし、もっとおいしく感じるでしょう」と夢を語るメンバー達。子ども達は、地域の「お母さん」達に育まれて大きく成長しているのです。

をたっぷり食べられること、鶏肉からたんばくもとれること、さまざまな素材が滋味あふれる味わいを醸し出すこと…なにより自分達が生まれ育った土地ならではの料理だと誇りがあるからだと話します。

小学生や中学生に食育指導をするのも、そんな思いから始めたこと。指導する立場はエネルギーが要りますが、子ども達の素直な反応やまっすぐな瞳がキラキラと輝く姿を見ると「やめられんね」と笑います。単にレシピを伝えるだけではなく、煮ぐいの材料が家庭や季節によって違うこと、そこにまつわるエピソード、調理のちょっとしたコツなどを交えながら伝えることに意義があるといいます。

全 員が各地区で食育を指導したり、直売所へ菓子を出荷したりと、「食」にまつわる現場で活躍している。「JA福岡豊築」築東女性部のメンバーたち。皆がそろって、おしゃべりに花が咲き、とてもにぎやかですが、話しながらも、手はテキパキと動き続けます。なにしろ、全員が子どもの頃から食べ慣れてきた味です。作り方も自身の母や祖母が作っているのを見て、ごく自然に身につけてきました。結婚し、嫁ぎ先でも同様に作ってきたといいます。

昔は結婚式や田植えの後、祭りの集まりなど、親戚一同がそろって場をもてなし料理として作られてきました。だから、楽しい思い出がいっぱい詰まった料理でもあるのです。

ただ、最近では家族の形が変わり、煮ぐいの出番が減りつつあるのも事実。実際、今の三十代、四十代の母親世代は仕事で忙しく、なかなか家庭料理を親から習い子どもに伝える時間がないといえます。それも時代の流れだから仕方がないと思いつつも、「それなら自分達はその役割を担えばいい」と立ち上がったのです。

そこには、煮ぐいがたくさんさんの野菜

## オススメ！ オエコ料理

簡単にできて日持ちもする、  
大助かりの一品。

# 「大根の皮きんぴら」

伊都国即売会「旬の会」 陶山 佐代子さん

冬の旬、といえば根菜類。 Verwendungでは「大根役者」なんて使われ方もするけれど、そのもの自身は葉っぱも皮もまるごと全部食べられて、栄養価も高いことも優秀な野菜なのだ。特に皮にはビタミンCがより多く、さらにはビタミンPというポリフェノールの一種も含まれている。ビタミンPは毛細血管を強くし、血中コレステロール値の改善なども期待できるといわれている。栄養素。だからこそ、皮までしっかり無駄なく使ってしまいたい。今回、そんな「大根の皮」を使ったエコ料理を、糸島の伊都国即売会「旬の会」陶山 佐代子さんに教えてもらった。陶山

さん宅の「大根の皮きんぴら」は、ほんのり甘めの味噌風味。ゴマの香りもマッチして、箸がとまらない一品だ。辛くないので、子どもやお年寄りも安心して食べられる。作り方も簡単で、しかも冷蔵庫に入れておけば1週間程度は持つというから保存にも◎。

おでんやお雑煮などで大根の皮をむいた後は、ぜひ捨てずに作ってみよう。

- ◎ 作り方
1. 大根の皮と人参を千切りにする。
  2. 鍋に油を熱し、中火で炒める。しんなりしてきたら、醤油とみりんを入れる。
  3. 味噌を加えてよく混ぜながらさらに炒め、味をなじませたら完成。
  4. 食べる際には「ごまをひとふりすると◎。

※醤油のみりん・味噌の分量は味をみながら好みで調整を。



## 食堂探訪

# 「食育館」



食育館館長 城田 知子 名誉教授



「食育の日」の特別メニュー。レシートには、栄養のバランスが。また、月に1度の「副菜の日」には、JA直売所から届く地元産の食材が使用される。

城南区別府で長い歴史を持つ、学校法人中村学園。「食育館」は、その学内に平成20年にオープンした。現在館長を務める城田先生によれば、「食育推進日本一の学生食堂を作ろう」という大学関係者の想いが、開設のきっかけだという。

メニューは日替わりの定食を中心に、単品からも自由に選択

が可能。そして、「日頃から良い食習慣を身に付けてくれるように」という工夫は、清算時のレシートに、栄養素と食事バランスガイドが表示され、不足分が一目でわかる仕組みだ。さらに、それをデータとして蓄積することで、食生活の傾向も把握できる。これで学生は、楽しみながら食事の自己管理能力を高めることができるのだ。

取材当日は、毎月19日の「食



広々としたキレイな館内には、学生だけでなく地域の方の姿も。

学校法人中村学園  
福岡県福岡市城南区別府5-7-1  
<http://www.nakamura-u.ac.jp/>

が、何とも学生を大切に考えた制度ではないだろうか。

地域にも開放している「食育館」。館長の城田先生は、「地域の皆様にも、食育についての意識を共有してもらえれば」と、考えている。学生だけでなく、地域も含めた食育への想いが、「食育館」には溢れていた。

## 読者の声

**直** 売所に行く楽しみは、新鮮な野菜や果物が購入できる事。たまに生産者の方が野菜を搬入している姿を見かけると、この方が作った野菜なのだと安心する事ができます。「アグリふくおか」で生産者の方の思いを聞くと、私達消費者も野菜や果物を通して繋がっていけるような気がします。

新米主婦(久留米市)

## 編集後記

今回も、食や農に携わり食べものや農業が持つ力を地域住民や子どもたち等へ、地産地消の大切さや地域伝統食を伝承することが自分の役割であると確信して、様々な取り組みを実践している皆さんに出会いました。

築東地区のお母さんたちや陶山さんは、地産地消を実践しているから自ら健康で、それぞれが地域における実践者であり、地域を支えている宝であると確信しています。

11月11日、野田首相がTPP交渉参加を表明。命の源である食料を生産している農業を自動車やIT等の企業と並列扱いで関税撤廃する方向です。

食料自給率39%。この事実を受け止めながらのTPP締結でしょうか。

関税がなくなると、食料自給率は確実に落ちます。品質を高め、海外へ売ればよいと簡単に言いますが、まずは日本国民が日本で生産されたものを食べる国を作ることが先決であると思います。

今後、国内議論の段階に入りますが、生産者のみでなく、消費者、ひいては国民が、農業が衰退することによって、食文化を含め日本の文化や国土が崩壊するかもしれない現状を捉え、食は、文化は、環境は、地域はどうなるのか、考える時代がきたことを感じます。

(JA福岡中央会・古賀美智子)

無料配布申込みとご意見ご感想は、  
JA福岡中央会 農業対策部 までお送りください  
FAX 092(724)1218

●ホームページ [JAグループ福岡](#) [検索](#)