

ふくおかの食と農を考える！ 

アグリ ふくおか

Vol.15

アグリレポート
経験豊かな達人技と
パソコンを駆使した管理。
新旧の力が生む恵み。



 JAグループ 福岡

アグリ ふくおか Vol.15 平成24年12月発行 通巻15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

道具のつづき

石井家の納屋にやってきて、60年以上。
その昔はここで、日々収穫される米を
選り分けていたものだ。いまこの場所からは、
食べ頃に育ったさまざまな野菜たちが、旅立っている。
農の未来を担う若き主人の挑戦を、
これからも見守り続けよう。



【唐箕(とうみ)】
収穫したばかりの米などの穀物を脱穀した後、籾殻や藁くずを風力で吹き飛ばして除くための機械。かつては木製だったが、
現在では薄鉄板で作られ、風車も電動モーターで駆動するものが主流である。取材協力/石井豊勝さん(久留米市)



Co-operative enterprises build a better world
協同組合がよりよい社会を築きます

Contents

- 02 アグリレポート
経験豊かな達人技と
パソコンを駆使した管理。
新旧の力が生む恵み。
- 08 料理人の旬レシピ
ブロッコリーと
海老の揚げだし
- 10 ほくらのごはん
CROSS FM 旬感通信
ふくおかまるかじりっ!
あぐり部
- 12 保存食のスヌメ
ピーマン味噌
- 14 エッセイ 食と農への想い
作り手の「食」への
愛情を、書にこめて。
- 16 直売所でアレも食べたい!
コレも食べたい!
ゆめ畑 筑紫野店
- 17 明日のアグリマン!
石井 豊勝さん
(JAにじ)
- 20 お母さんの味
長野路代さんの
白おこわ ほか
- 22 食にまつわるエトセトラ
●オススメ! キッチン道具
「便利で長く使える道具」
●食堂探訪
福岡工業大学
学生食堂
- 23 読者の声・編集後記

アグリ

ふくおか

Vol.15

ブロッコリー栽培に魅せられた生産者を訪ねて
**経験豊かな達人技と
 パソコンを駆使した管理。
 新旧の力が生む恵み。**

ブロッコリー栽培に魅せられた生産者を訪ねて

丘陵地が広がる筑紫野市山家。
 異なる環境に点在する畑を管理して
 1年のうちの長期間、ブロッコリーを
 収穫し続ける生産者一家に、
 栽培の秘訣を聞きました。



廣さんには大学進学と県外への就職をすすめました。和廣さんは大学で工学を学んだものの、「いずれ農業を継ぐつもりだから」と地元で消防士になります。その後は消防士として活躍する傍ら、両親の手伝いを続けました。そして2年前、定年退職をして晴れて専業農家となり、かつての孝司さんの心配をよそに立派な後継者となりました。



ブロッコリー栽培は子育てのようなもの

和廣さんもブロッコリー「筋です。その理由を」とにかくおもしろい」と言い、傍らで孝司さんも頷きます。「一株一株しっかりと見て、株が求めているだろう世話をしている。そうするとブロッコリーが応えてくれる瞬間があるのだとか。」

「ブロッコリーと心が通じ合



- 1 定植直後の畑。ブロッコリーは葉が大きく広がるため、成長を見越して株間を広くとって植えられています。
- 2 ポットにまいた種が苗になるまでが、最も神経を使うそうです。
- 3 ブロッコリーは「花蕾(つぼみ)」を食べる野菜。大きく成長した葉の中心部に花蕾ができます。
- 4 ポットをひとつずつ見て回る和廣さん。水は十分か、病気にかかっていないかなど、細かく注意します。
- 5 発芽してから間もないブロッコリーは小さくやわらかで、砥綿家にとっては子どもと同様に愛おしい存在です。
- 6 定植後、水を株元に注入する機械(灌水装置)を使って水分量を管理します。



うっていいのかな」と孝司さんが言えば、和廣さんもブロッコリーの成長を「太る」という言葉で表現し、「子どもみたいなものだから」と笑います。和廣さんは「種をまいて苗をつくる。苗を畑に植える。言葉にする」と簡単だけれど、現実にはなかなか」と言います。実際、除草剤をなるべく使わないぶん、畑で日々繰り返しされるのは雑草との闘いです。畑全

ブロッコリーの年間作業

7～9月	播種(ポットで苗作り)
8～10月	定植
10～2月	収穫
1～3月	播種
2～4月	定植
4～6月	収穫

気がつけば息子も立派な後継者に

筑紫野市山家は、昔ながらの田畑と住宅地が混在するなだらかな丘陵地です。ここで20年以上ブロッコリー栽培に励むのが、砥綿孝司さんとするみさんご夫婦。もともと専業農家だった孝司さんですが、減反政策の煽りを受けて企業に就職、以来定年退職するまで兼業農家として農業に携わってきました。退職後、再び専業農家に戻り、主要作物として取り組むようになったのがブロッコリーでした。

当時はまだブロッコリーの生産農家は少なく、収穫後の選別や箱詰はすべて自分たちの手でやっていました。「早朝から夜10時過ぎまでほとんど休まずに働きっぱなしだった」と孝司さんは振り返ります。孝司さんは自分のような苦労はさせたくないと、息子の和



12



11

- 10 「自分のブロッコリー栽培が完成したとは思っていません。まだまだこれからですよ」と話す和廣さん。
- 11 「毎日一緒に畑にいると、おたくは本当に仲がいいなあって言われるの」と夫婦二人三脚の農作業について話す、てるみさん。
- 12 てるみさんの隣で「一緒に作業するのは、二人のほうが効率がいいから」と話す孝司さん。阿吽の呼吸は会話にもあふれています。



- 7 畑のブロッコリーを見る孝司さん。株をひとつずつ見るのは大変だが、その生長を感じられるのはうれしいことだと話します。
- 8 和廣さんは作業記録などをパソコンで管理しています。
- 9 出荷されたブロッコリー。砥綿家のブロッコリーは筑紫野市や福岡市など近隣で食べられています。

おいしいブロッコリーの見分け方

- ①花蕾(つぼみ)の部分がギュッと詰まっており緑色が鮮やかで、大きさが揃っているもの。
- ②茎の切り口をチェック。瑞々しいものを選びましょう。



みなさんの
オススメ

生産者に聞く おいしい食べ方

- ①熱湯で1分ほど塩ゆでし、塩やマヨネーズなど、好みの調味料をつけて。
- ②彩りがキレイでシチューの具にオススメ!
- ③素揚げにして塩などをつければおつまみに◎。

種期はあくまでも一般論だとわりきり、自分の経験から、山家の土地にあった播種時期“を割り出すのです。それは誰もまねのできない達人の技。そして、孝司さんの経験に新しく加わったのが、和廣さんがパソコンを用いて作業内容などのデータを収集・分析するという新しい戦略です。

孝司さんの経験について和廣さんは「自分はまだこれからだから」と尊重し、孝司さんは和廣さんの技を「自分にはで

きんですよ」と認めています。家族とはいえ、互いを尊重し認め合うからこそ、息の合ったチームワークが生まれるのかもしれない。そしてそのチームには、日々すくすくと、太る“ブロッコリーたちも含まれているのです。

今日もどこかの家庭の食卓を彩り、多くの人の健康を支える砥綿家のブロッコリーには、親子二代にわたる知恵と工夫が隠されていました。

ブロッコリーと海老の揚げだし

栄養価が高く、ビタミンAのもととなるカロテンや鉄分、カルシウム、ビタミンCが豊富な野菜・ブロッコリー。

シチューや肉料理のつけ合わせ、

サラダなどの洋食ではよく使われますが、

今回はなんと和食に応用。

旬の野菜にこだわった創作和食で人気の

「おとなのごちそう 周」の店主・長岡さんから、

「ブロッコリーと海老の揚げだし」を教わりました。

新鮮なブロッコリーのほどよい苦みが、

きのこの旨味いっぱいの出汁と好相性。香ばしい海老や

柚子の香りが華やかさを添える、ちょっと贅沢な一品です。



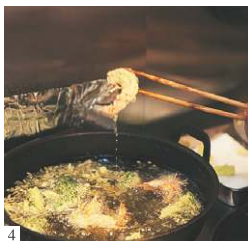
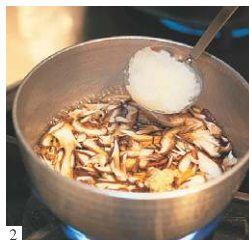
ブロッコリーと海老の揚げだし

● 材料(2人前)

- ◎ブロッコリー …… 1/2個
- ◎海老 ……………2尾
- ◎椎茸 ……………2枚
- ◎舞茸 ……椎茸と同量程度
- ◎大根おろし ……大さじ3
- ◎生姜おろし ……小さじ1
- ◎天ぷら油 ……適量
- ◎天ぷら粉 ……適量
- ◎出汁 ……………150cc
- ◎みりん ……………30cc
- ◎濃口しょうゆ ……30cc

● 飾り

- ◎黄柚子 ……適量
- ◎きざみ海苔 ……適量



作り方のポイント

天ぷらは、出汁につけて食べるため衣がとれやすいので、素材に粉を丁寧にまんべんなくまぶすこと。出汁をかけて食べる際は、できるだけ揚げたてで。

【作り方】

- 1) ブロッコリーは茎を切り、皮の厚いところはむいて、一口大に切り分ける。この時出た切りクズは、みじん切りにして取っておく。椎茸・舞茸は小口に切ってスライスにし、飾り用の黄柚子は千切りにしておく。海老は殻をむき、頭と分けておく。尾はななめに切る。大根おろしと生姜おろしも作っておく。
- 2) 出汁にみりん・濃口しょうゆを加えた合わせ出汁を鍋に入れて火にかけ、1の椎茸・舞茸と大根おろし、生姜おろしを加えて一煮たちさせる。

- 3) 天ぷら粉を薄めに作り1で出たブロッコリーの切りクズを混ぜ、ブロッコリーと海老にまぶす。
- 4) 170度の油で揚げる。あまり鍋が小さくない場合は、1度にたくさん揚げず、少しずつ。てんかすをこまめに除く。最後に高温にするよりカラッと揚がる。
- 5) できるだけ揚げたての状態で盛りつける。ブロッコリーの房は揚げた状態で半分に切ると、緑色がキレイ。出汁を先に器に入れて盛りつけると、見た目美しい。最後に黄柚子ときざみ海苔を飾る。



大人の ごちそう 周

福岡県福岡市中央区
薬院3-7-27

【TEL】092-406-9181

【営業時間】

ランチ 12:00~13:30 (水~土、前日までに要予約)

ディナー 17:00~23:30 (OS)

【定休日】月曜日

店主

長岡 周吾さん

中村調理師製菓専門学校卒業。ホテルオークラ「和食堂・山里」や中洲の「割烹 味美」で研鑽を積み、2010年に「周」を開店。福岡県・大木町の農園からこだわりの野菜を取り寄せて生み出す料理には、女性を中心とした食通のファンが多い。



今回の料理人



あぐり部の畑がある「百姓園」(福岡市東区・志賀島)

あぐり部

クロスFMの人気番組
「旬感通信 ふくおかまるかじりっ」の企画で、リスナーの方々が活動している「あぐり部」。
JAグループ福岡は、その活動やイベントの運営などをお手伝いしています。今回は「あぐり部」の、収穫祭の様子をご紹介します。

ぼくらのごはん 未来の食を想う

大きなおもがとれたよ!



サツマイモやナスなどがたくさんとれました。



旬の野菜を、自分の手で育てる喜び

2012年3月〜2013年1月までの期間で実施中の「あぐり部」。主な活動は、福岡市東区の志賀島にある体験農園「百姓園」で様々な農産物を育てること、そして、毎日の食卓やイベントで、自分たちが育てた食材をおいしく食べることです。

部員は、およそ60通もの応募から選ばれた20家族。5チームに分かれて活動しています。企画担当のクロスFM・山田真也さんによると、「全体的な活動スケジュールはクロスFMが、畑の農産物の管理や指導は百姓園が行っていますが、基本的には部員のみなさんで自主的に活動されています」とのこと。週末を中心に、百姓園にある

それぞれのチームの畑にやってきて、植え付けや手入れ、収穫に精を出しているのだとか。「普段はスーパーで袋に入っている状態しか見られない野菜を、自分の手で育てる。その喜びを知ってもらいたいですね」という百姓園の園主・北本雅義さんの想いは、部の活動も後半にさしかかった今、しっかりと部員に伝わっているようです。

あぐり部の活動が、自然と子どもたちの「食育」に

取材当日は秋の収穫祭。「あぐり部」の畑には、ピーマンにサツマイモ、落花生、ナスなどがたくさん実っていました。部員のみなさんは農具の使い方も、もう慣れたもの。子どもたちも、丸々と育った野菜に目を輝かせ、どろんこになりながら収穫を

手伝います。「普通だったら野菜の実がなっているところとか、土に埋まっている姿って見ないですよ。私たち親はもちろんです。子どもたちが本当に楽しそう」と話すのは、部員の菖蒲いづみさん。

「子どもにも野菜を食べさせたいと思って応募したので、自分で育てた野菜だから、以前より積極的に食べるようになりました。お手伝いもするようになりまし」と、部員の長谷川式部さんが笑顔で話してくれました。



初めて収穫したナスに、思わずにっこり。

落花生やピーマンも、とれたて新鮮そのものです。



そしてお楽しみは、とれたて野菜を使ったバーベキューです。



収穫したばかりの野菜を、畑の近くにある海の家でバーベキューに。ホクホクのサツマイモの甘いこと!



子どもたちも、野菜をおいしそうに食べていました。



焼き落花生の殻を剥くのに夢中です。

vol.8 保存食のスズメ

ピーマン味噌

見た目はまさに「味噌」そのものなのですが、使うのは味噌ではなく、その元となる「米こうじ」。青々と新鮮なピーマンと一緒に煮詰めて作る、ご飯のお供にも、お酒のアテにもピッタリの保存食です。

今回はこのレシピを、福岡県糟屋郡「JA粕屋北部農産加工グループ」のみなさんに教わってきました。ご家庭でぜひ挑戦してください。

農の恵みを無駄にせず届けたい。平成2年に加工工場となる前は、研修などを行う農事センターだった「JA粕屋北部農産加工工場」。聞けばその頃、とある相撲部屋の宿舎になっていたこともあるのだとか。大量のちゃんこが作られていたという広々とした台所では、

現在、糟屋郡近郊の農産物を使ったださまざま加工品が生み出されています。「ピーマン味噌」もその1つ。数年前から、新鮮だけど形や色が不揃いのピーマンを、何とか消費者に届けられないかと作られるようになり、今では直売所やイベントなどでも大人気です。



昔の小学校を小さくしたような愛着のあふれる建物です。



ピーマン味噌
材料



キザラ
500g



たかのつわ(青唐)
6本くらい
(好みで加減)



ピーマン
500g



しゅう油
4合

米こし
300g

酒吟

④は先に合わせて一晩おいておきます。(これ大事!)

ポイント1

米こうじは生こうじがおすすめ

ポイント2

砂糖よりキザラ(ざらめ)の方がコクが出る

ポイント3

生野菜につけたり、ハンバーグやコロケの隠し味にも最適

JA粕屋北部農産加工グループのみなさん



体験レポート・イラスト
廣瀬 真理
食と旅が大好きな福岡市在住のイラストレーター。ゆるりとした心なごイラストが人気。



17月の茄子の田舎に
ピーマン味噌をのせて
みたそらめちやくちや
美味!!
ほんのりピーマンの香りが
交わりはじはじの
おつまみにピッタリ



フードプロセッサで
ピーマンを粗く切ります。



①ピーマン、たかのつわを
細かく切ります。



③AとBを鍋に
移して火にかけます。



⑤50分程煮つめて
もたつとしてきたら
キザラを入れまます。

④これから
ひたすらかき混ぜ
ながら
煮つめるだけよ。



さらに10~20分
焦げないように注意
しながら煮つめて
できあがり!!



粕屋北部農産加工
工場ではピーマンの
おいしい季節に作り
150g 150円
くらいいくら
売られてます*

作り手の「食」への愛情を、書にこめて。

「愛 情を注がれてきた書体です
ね」と私の書作品を見られた方から言われたことがありました。愛情が書に影響しているなんて考えたこともなかったのですが、嬉しいようにな少し照れくさいような気持ちでいっぱいでした。

子どもの頃は分かりませんでした
が、大人になって思い返すと、愛情が一番感じられたのは「食」だったのではないかと思います。

幼 い頃から両親が共働きで、
小学校までは祖母に預けられ育ててもらったことも多く、

無駄にしたりすることなく、いろいろな料理に美味しく変化させ、いつも驚かされます。

以 前、祖母の家に友人数名と遊びにいったとき、スポンジケーキを焼いてくれたことがありました。そのままだも十分美味しいのに、沢山いただいたりんごをスライスさせてバターと砂糖で煮たものをバラの花びらのように飾り、キンカンの甘露煮をのせ、色合いに締まりがなかったのか、最後に、作り置きされていた黒豆が綺麗に並べられていました。遠くから見るとチョコプレートか干しぶどうのように見えたのでしょうか。

目の前にそのケーキが置かれると、友人たちの顔からは一斉に吹き出しそうな笑みがこぼれました。食べてみると甘いケーキにほんのり塩味の利いた黒豆は上手く調和し、絶妙な味わいだったようで、絶賛でした。

幼 い頃からのそんな想像力
豊かな祖母と母の愛情た

小学校に上がってからは鍵っ子
でした。しかし母は、どんなに遅く帰宅しても真っ先に台所へ立ち、必ず三品以上のおかずを作ってくれました。疲れたという言葉を決して口にせず、忙しいという理由で外食にしたり、スーパーのお惣菜を買って食べたりといった記憶はありません。

身 体が弱かった私をいつも
気にかけて、身体によい食材を選び、一生懸命作ってくれていました。まわりから見れば決して贅沢な食事ではないのですが、自然の食材を使っ

た料理を前にこれ以上の贅沢
はありませんでした。妹がアトピー性皮膚炎で悩まされたときも、様々な治療法を試しながら試行錯誤し、結局は野菜中心の母の作る料理でみるみる変化を遂げた姿を目の当たりにして、食事の大切さを痛感しました。

そ んな母を育てた祖母の
料理は、一言で言うところの個性のある料理です。一人暮らしで84歳になる、まだまだ元気な祖母は、近所の方から毎日のように野菜や果物をいただいているのですが、腐らせたり



吉田 真紀 作

つぷりの手料理が、私の書を生み
出してくれたに違いありません。

そして、その愛情のこもった料理が食べられるのは、農家の方々が愛情を込めて育てていらっしゃるからでしょう。祖母から母へ繋がったように、食材から料理へも愛情は伝わるものだと思います。

縁 があって『伊都菜彩』の文
字を採用していただけたのも、そんな作り手の方の想いを自然に体にしみ込ませてく

れた「愛情」のお陰だと思っ
ています。

そう考えると私の書の仕事は、「食」に携わらせていただくことが多いことに気づかされます。食材の商品名や飲食店のロゴ等…。だからこそ、農家の方の想いや、素材にこだわって調理をしている方、美味しいものを食べていただきたいという想いから開業された方々の愛情を、今まで以上に「書」を通じて表現していきたいと思っています。

吉田 真紀さん(書道家)

小学校4年生から書を習い始め、福岡県下で唯一芸術科をもつ太宰府高等学校芸術科書道コースへ進学。3年間、主に北魏の楷書、王羲之、顔真卿の“書”を学ぶ。2002年より現職、カリグラフィ（書家）としてロゴ制作や広告、イベント等で活躍。書風は篆・隸・楷・行・草・創作文字・デザイン書まで幅広く、個々にあった書を納得するまで書く。現在、森史陽先生に師事。



迷ったすえに 辿りついたこだわりの 土が育む野菜。



「アゲリの現場で躍動する若いチカラ」
明日のアグリマン！

Profile

石井 豊勝さん(JAにし)
大学卒業後、金融関係の仕事に就く。
約10年後、退職して生まれ故郷に
戻って就農。現在35歳。

直売所でアレも食べたい!コレも食べたい!

ゆめ畑

JA筑紫農産物直売所

筑紫野店



米粉シフォン ミルクショコラ

米粉専門菓子店が作るシフォンケーキはしっとりモチモチの食感が特徴です。材料の米粉は自家生産米・自家精米・自家製粉と、品質と安全にこだわっているだけあって納得の逸品。プレーンやあずき味もおすすです。
1ホール 480円



むすび庵の米みそ

材料は農薬を使わない自家栽培の米と大豆。塩も天日干しにこだわるなど、吟味した素材を丁寧に熟成させて作るみそは、マイルドで奥行きのある味わい。子どもにも安心して食べさせられると、若い世代にも人気の商品です。
800g 690円



チーズケーキ

夫婦で丁寧に作るチーズケーキは甘さ控えめで、しっとりとした口あたり。ブルーベリーとプレーンの2層仕立てで、見た目にも美しいケーキは女性はもちろん、男性にも人気があります。 1カット 250円



住 所：福岡県筑紫野市筑紫613-1
営業時間：9:00～18:00(月～土) / 9:00～17:00(日祝祭)
定休日：GW、盆・正月 TEL:092-919-7117

広い店内にずらりと並んだ新鮮な野菜や惣菜類は、どれも彩り鮮やかです。商品につけられた説明は、すべて生産者の手によるものだけあって、特徴やこだわり、食べ方のヒントが満載で「食べたい!」という気持ちをも、大いに刺激されること請け合いです。

楽しさいっぱい!
複合型直売所。

同じ建物のなかに鮮魚を扱う「平成水産」、食事を楽しめる「憩い処 ゆめ天家」があります。新鮮な野菜と併せて魚を購入し、帰宅後すぐに調理できるのはうれしい限り。また「ゆめ天家」で買い物についてお腹を満たすことも。至れり尽くせりの直売所は、地域の人々で連日賑わっています。

安心して食べられる野菜作りに欠かせないのは、子や孫の代まで受け継ぐことができる健全な土。農業を始めて5年の石井豊勝さんが辿りついた結論です。そこに至るまでの迷いや葛藤、今後の思いを聞きました。

植物育種の研究から
金融業、そして農業へ

筑後川の肥沃な土地が豊かな恵みをもたらす、久留米市田主丸。そこで年間数十種類の野菜を育てているのが、「ゆたか園」の石井豊勝さんです。

子どもの頃から植木農家だった両親を手伝っていた石井さんは、漠然と土に関係する仕事に就きたいと、農学部への進学を決意します。ところが、受験2日前に父親が急逝。受験すら迷いましたが、みごと合格し、植物育種を学び始めました。

しかし自身の充実した時間と反比例するように、実家の畑

不安と焦りから見出した
こだわりの土づくり

最初の2年は後悔と迷いの連続でした。作った野菜は4、5品目。販売先は直売所のみ。売り上げは伸びず、サラリーマン時代の貯金で暮らす日々…。それでも石井さんはひたすら畑に通い続け、イベント等で野菜の直販をするようになって少しずつ自分が目指す方向がはつきりしてきました。

消費者が安心して食べられる野菜を作る。そのために有機無農薬で栽培したい。年間何品目もの野菜を栽培し、週に1、2度、10品目程度をセットにして直販する。そのために必要なのは…土だ!

すべては土から生まれ、土で育つ。模索を続け辿りついたのは、子や孫の代まで安心して続けられる農業の、基盤となる土づくりでした。



- 1 スッキーニの授粉は中腰の姿勢のまま、すべて手作業で行われます。
- 2 これからの季節、甘みが増すホウレンソウなどの葉物が人気。
- 3 「食べ方も提案できる生産者になるのが、目標のひとつ」と語る石井さん。
- 4 秋が終わろうとしている時期でも、工夫を重ねてトウモロコシを収穫、出荷します。
- 5 収穫したてのリーフ類はやわらかく傷つきやすいため、優しく丁寧に扱います。
- 6 「インターネットなどを使ってもっと消費者と直接つながりたい」と石井さん。
- 7 野菜はひとつずつ丁寧に袋詰めされ、新鮮なうちに消費者に届けられます。

は荒れ始めます。父亡き後、母が畑を切り盛りしていましたが、大切な作業は父の経験と技術に頼っていたため、かつての規模を維持するのが難しくなっていたのです。2年後、実家は農業から離れ、卒業を迎えた石井さんは、母や妹の暮らしを支えられようかと金融業に就きます。

以来、サラリーマンとして働 きながらも自分の生き方に疑問を抱えていたといいます。しかし同時に、農業で生きることにも迷いがありました。「技術を学んだことのない自分には、たしてできるのか」と。

それでも石井さんは行動を始めます。まずは「野菜作り入門講座」を受講。続いて農業大 学校にも通いました。そこで石井さんは野菜作りのおもしろさにとりつかれます。その感動が、農家として新たなスタートをきる原動力となりました。



ふたたび襲う試練と
新たなスタート

努力の甲斐あって、こだわりが少しずつ実を結ぶようになりました。ところが今年、半月板損傷により長期療養を余儀なくされます。夏野菜の収穫を目前にした6月末のことでした。病院のベッドで、石井さんはふたたび焦りを覚えます。しかし、「悩んでも仕方ない。今は土を休めるときだ」と気持ちを切り替えたといいます。

ふたたび畑に出られるようになった石井さんは「まだ不安はありますよ。土づくりもこれから」と話しながらも「結局、好きなんでしょね。小さい種から芽が出て、成長して…そのすべてを感じられる農業が、やめられません」と笑います。

5年目の冬、石井さんの畑には約20種の野菜が育ち、少しずつですが確実に増えているファン の元に、届く日を待っています。

飯塚市内野
長野路代さんの

白おこわ

ほか



先祖から受け継いだ
豊かな自然を大切に、
滋味あふれる料理を
作って伝える。
そんな日々を支えているのは
生まれ育った土地への
愛と敬意でした。

畑

で何種類もの野菜を育て料理し、加工品を作って販売、さらに企業や地元の子童保育で料理を教え、まさに八面六臂の活躍をしているのが長野路代さんです。御年82歳にして、バリバリの現役。その手が生み出す料理は、多くの人に慕われています。

長野さんの料理は食べる人への思いやりや豊かな実りへの感謝にあふれています。そしてもうひとつ。長野さんが大切にしているのが生まれ育ち、嫁いだ内野という土地です。

内野は、かつて長崎街道の「内野宿」として賑わいました。十数年前、長野さんは「内野ならではの味はないか」と考え、郷土の歴史を調べたことがありました。そして、シーボルトが内野宿にて「もち米の上には鶏がのつたごはんを食した」という記録に出合ったのです。長野さんは「これだ!」とひらめいたと言います。その料理は歩き疲れた旅人を癒し、明日への活力をもたらしたことでしょ。そこで長野さんは当時の味を再現しつつ、新たに彩りや味わいを考えて、地域の味を

作り方

① 白おこわ

鶏もも肉は皮と肉とを分けて素焼きにした後、みりん・しょうゆ・砂糖を煮絡める。少量の塩とだし汁を加えてかために炊いたもち米の上に、ひと口大に切った鶏肉と皮、椎茸や人参の煮物、ゆでたインゲン等をのせる。



② ぬくめなます

拍子木切りした大根、人参、1.5cm幅に切った鯖を交互に鍋に入れ、砂糖・しょうゆ・酒・酢を加え、水分が出るまで強火で、その後は弱火で大根が透き通るまで煮る。



③ 牛蒡のみぞれ煮

ピーラーで薄く切った牛蒡と牛ひき肉をそれぞれ甘辛く煮て混ぜ、ゆでた里芋にのせる。



④ 地違い秋キュウリ、秋ミョウガ、秋鯖の酢の物

内野に伝わる胡瓜を塩漬けにし、上に薄切りにしたミョウガやしめ鯖をのせる。



よみがえらせました。それが「白おこわ」です。

また伝統を大切にしている長野さんが、今も作り続けている料理のひとつに「ぬくめなます」があります。内野では、毎年12月の最初の丑の日に農業の神様が山に帰るとされ、「丑祭り」が行われます。その日に餅といっしょに供えられる料理で、大根と人参の水分と、鯖のうまみがたっぷりの「なます」です。

内野という土地や伝統にこだわる理由を長野さんは「その土地で食べられてきたものには理由があるんですよ。そこで育つ者に必要栄養があるし、昔の人の知恵も工夫も詰まっている。畑や田んぼで土にふれているからわかること、作れるものがあるんです」と話します。

「本当はそろそろ引退したいんだけどね」と冗談めかして笑いながらも、長野さんは「土地の恵みや昔から伝わってきた心を大切にしてくれる人が増えたら、こんなうれしいことはないですよ」と現役続行宣言をしています。



白おこわの鶏肉は、シーボルトの時代に食べられていた肉の硬さを再現して、皮と肉を分けて調理します。

読者の声

冬 野菜や果物のおいしい季節になりました。「アグリふくおか」で農村の美しい風景を見たり生産者の方の笑顔や思いに出会うと特別おいしく感じます。新米にがめ煮、白菜の漬物等々、こんなにおいしい日本の食べ物をこれからもずっと食べ続けられますように。

クッキーママ(福岡市)

編集後記

今回の取材を通して感じたことは「継承」という言葉が浮かんできました。

砥綿さんは、退職とともに家業の農業を継ぎ、80歳台のご両親と一緒にブロッコリー生産に取組まれていました。両親が長年の知識と知恵の積み重ねでやってきた畑の管理を、パソコンで管理することで計画的に播種、定植、収穫することができるようになりました。両親がやってきた60年の農業技術に新たな知識が重なり継承されていました。

また、長野さんも砥綿さんのご両親と同年代で、自分が蓄積した知識や技術を地域文化、伝統料理・加工品で継承され、地域でつながり息づいていました。

残したい、継いでほしいものって何ですか？

私が家族に残したいものは、農業、食文化、地域文化、自然、環境…そこに住む人の誇り。

先人が私たちに引き継いできたものを、今度は私たちが次世代に恥ずかしくないように、自信をもって繋いでいきたいと思いました。

(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](#)

煮込み料理に最適!



3位 シャスールの鍋

シャスールの磁器鍋は、鋳物などで厚みがあり、蓋が重く蒸気が外に出にくいので、その分、蒸したり煮たりする際の水が少なくて済みます。つまり、野菜本来の水分(旨味)が出やすくなり、よりおいしくなるわけです。

1位 セイロとステンレス鍋

蒸し料理はせいろに限ります!木製なら、蓋の網目から適度に蒸気が抜け、木肌が水蒸気を調節してくれるので、水っぽくなりません。せいろがのせやすい専用のステンレス鍋もオススメです。



冬野菜が出回るこれからの季節にぜひ!

5位 磁器の保存容器

磁器の表面はガラス質なので、プラスチックやステンレスに比べ長持ちし酸や塩分にも強いんです。

ニンジンやゴボウのさがきが簡単です。

4位 野菜調理器(しりしり器)

沖縄料理「ニンジンしりしり」に欠かせない道具です。最近の売れ筋アイテムです。

ぬか漬げや梅干し、マリネなど保存食を入れておくのにぴったりです。



新米がおいしい時季、おむすび作りに重宝します。

2位 呼吸する塩釜

その名の通り呼吸するので、塩が固まることがなく常にサラサラしています。



素材のおいしさや栄養をたっぷり引き出すためには、いかに調理するかが大事。その心強い味方となってくれる道具を、プロも足繁く通うという台所用品の専門店「キッチンパラダイス」の店主・田中文さんに聞きました。

オススメ! キッチン道具

「便利で長く使える道具」
キッチンツールアドバイザー!
田中文さんが厳選。



私が選んだ
オススメの道具
ベスト5です!



店主の田中文さん。店舗経営に加え、キッチンツールアドバイザーとして、セミナーなどでも活躍中。

キッチンパラダイス
福岡県福岡市中央区白金1-4-14
TEL/092-534-6311
<http://www.kitchenparadise.com>

食堂探訪



広々とした「レストランOASIS」。昼食時になると、学生や地域の方でいっぱい。

若い人たちに、食の大切さを伝えたい。
福岡工業大学 学生食堂
「レストランOASIS」
「FIT CAFE」
「レストランShin」

イヤルコントラクトサービス株式会社「手がけています。言わずと知れた「ロイヤルホスト」等、多くのレストランやカフェなどを全国で展開している、ロイヤルグループの一つです。
「地域の方もたくさん利用いただいています。やはり主なお客さまは学生ですので、ボリュームと利用しやすい価格、そして何より「ロイヤルらしい、本格的な味」にはこだわっています」と、店

「FIT CAFE」で人気の限定メニュー「F.I.T風ロコモコ(コンスープ付)」580円・「バスタランチ(サラダ付)」480円。
※季節ごとに変更



学校法人福岡工業大学
福岡県福岡市東区
和白東3-30-1
<http://www.fit.ac.jp/>

福岡工業大学の学生食堂は、なんと3タイプ。700名を収容する「レストランOASIS」、おしゃれな雰囲気の「FIT CAFE」、ゆったり落ち着いた雰囲気の「レストランShin」があります。いずれも学生はもちろん一般の人も利用でき、メニューはおよそ100種類と豊富で、「リーズナブルで味もおいしい」と評判。なかでも定番のカレーは、以前雑誌の「全国学食ランキング」で1位に選ばれたこともあるのだとか。

そんな同校の学生食堂は、「口長を務める加来雅彦さん。季節ごとに変わるメニューは、ロイヤル本社のメニュー企画部門から送られてくるものを、同校向けにアレンジしているそうです。
「ここ数年、若い人の食に対する価値観が低くなっているように感じると、加来さんは言います。「食は体の資本。だからこそ飽きさせないよう、」学生たちが今、食べたい味を、提供し続けていかないと」。その想いがつまった料理を求めて、今日も福工大の食堂は満員御礼です。