

ふくおかの食と農を考える！ 

アグリ ふくおか

Vol.18



アグリレポート

身近な存在だからこそ
鮮度が命のきゅうり。

久留米の地から瑞々しさを
たくさんの人に届けたい。



 JAグループ 福岡

アグリ ふくおか Vol.18 平成26年7月発行 通巻18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

ハンドルを回すと、

細めのうどんが羽釜へ飛び込んでいく。

食へのこだわりが強かった祖父が

大正時代に買い求めたもの。

うどん作りは家族みんなが心躍らせる

夕餉のちよっとしたイベントだった。

今は地域の人にも愛され、

湯気の向こうに、

たくさん笑顔を生み出している。



[うどん打ち機]

30年ほど前まで樋口さんの自宅で使用されていた。昨年は、地域のイベントでこの機械を使い、500人分のうどんを作ったとのこと。

取材協力/ 樋口愛子さん(八女市)



JAくもめで出合った、歯触りの良さが自慢の「博多きゅうり」
 身近な存在だからこそ
 鮮度が命のきゅうり。
 久留米の地から瑞々しさを
 たくさんの人に届けたい。

馴染み深い野菜でありながら
 実は品種改良や農薬軽減など
 常に進化を続けているきゅうり。
 神代善幸さんがたっぷり愛情をかけた
 きゅうりたちに会いにきました。



Contents

- 02 アグリレポート
 身近な存在だからこそ
 鮮度が命のきゅうり。
 久留米の地から
 瑞々しさをたくさんの
 人に届けたい。
 (神代善幸さん/JAくもめ)
- 08 料理人の旬レシピ
 きゅうりと牛肉の
 黒コショウ炒め
- 10 食場語り
 TOTO株式会社
- 12 保存食のススメ
 フキの佃煮
 (JAふくおか八女)
- 14 エッセイ 食と農への想い
 手の味、やらず豆
- 16 直売所でアレも食べたい!
 コレも食べたい!
 特選加工品情報
- 17 明日のアグリマン!
 古賀 努さん
 (JA福岡大城)
- 20 お母さんの味
 小敷鍋
 (JA北九)
- 22 五感で食を楽しむ!!
 私のおすすめ
- 23 読者の声・編集後記

アグリ

ふくおか

Vol.18



新鮮なまま出荷するために、きゅうりに合わせた生活

歯触りの良さと、瑞々しさが自慢の久留米産「博多きゅうり」。神代善幸さんは、久留米市・宮ノ陣地区にある計約37アールのハウスで、生産に取り組んでいます。早朝6時半から昼近くまでは、1家4人が協力して収穫を行い、出荷が一段落した午後からも、陽が当たるように葉を取ったり、芽を取ったりと、次の実りに向けた管理作業が続きます。

どこの家庭でも、サラダや漬物として日常的に親しまれ、旬の夏場はもちろん、ほぼ通年にわたって出荷されるきゅうり。久留米では、8月下旬から11月中旬までは夏秋きゅうり、11月中旬から6月末までは冬春きゅうりを出荷しています。身近な存在だけに「差別化がとて難しい野菜なんです。だからこそ、鮮度がとても重要。

できるだけ早く収穫して、新鮮なうちに食べてもらえるようにしないと」と神代さん。表面の白いイボイボが浮き出ている、全体がまっすぐなのが美味しく、新鮮なきゅうりの証拠。「特に夏場はたった1日でだいぶ成長してしまうので、タイミングを逃さずに収穫できるように気を配ります」



このこと。きゅうりの生育に合わせた生活を、もう20年以上続けているといいます。

品種改良や農薬軽減などに進化している栽培方法

実は、きゅうりは品種が非常に多く、その改良の流れも速い野菜の一つです。例えば、

かつてはブルームと呼ばれる白い粉をまとうたきゅうりが主流だったのに対し、現在はブルームが出ない品種や栽培方法が大半になっているのは、良く知られたところ。当然、それぞれの品種に合った新たな工夫も必要。「栽培方法の試行錯誤は、今後もずっと続いていくと思います」と表情を引き



神代さんに聞く

きゅうりの年間作業	
10月	定植
11月中旬～6月	収穫
7月	定植
9月	収穫

- 1 自宅わきにもハウスが並びます。
- 2 花が咲いてからわずか20日ほどで、収穫できるまでに成長します。
- 3 全37アールのハウスを家族4人で世話しています。
- 4 まっすぐなのも新鮮な証。弱っていくと曲がってしまうのだとか。
- 5 ピンチで弦を上部に固定する栽培方法を採用しています。
- 6 湿度も温度も高く保たれたハウスの中。汗をかきながらの作業です。
- 7 美味しいタイミングを逃さないように、早朝から一気に収穫します。



8

縮めます。
消費者の関心が高い食の安全に対しても、細心の注意を払います。神代さんが部長を務めるJAくるめのきゅうり部会では、数年前から農薬の使用量を減らす新しい方法にトライ。スリップスと呼ばれる害虫を食べてくれる小さな天敵「スワルスキーカブリダニ」をハウス内に放ち、極力農薬を使わずに害虫を抑え込んでいます。「うまく使えば1シーズン

の間、しっかり働いてくれますよ」とのことで、小さいけれど頼もしいパートナーを得たようです。

子どもたちに伝える食と農の大切さ

「JA青年部では、小学生と一緒に田植えをしたり、農業に関する授業を行ったり、食の大切さを伝える取り組みをしています。子どもたちと未来の食を考える機会は、今後も設けていきたいですね」。自身も農業を伝える先生々となって、学校に向くことがあると思います。

一般に流通する商品としては、大部分が広島へ出荷されるJAくるめの「博多きゅうり」。一方、地元の小中学校の給食でも、神代さんたちが育てたきゅう

うりをいただくことができます。市内の学校給食に使われる野菜の68%が久留米産なのだそうです。

「JA青年部では、小学生と一緒に田植えをしたり、農業に関する授業を行ったり、食の大切さを伝える取り組みをしています。子どもたちと未来の食を考える機会は、今後も設けていきたいですね」。自身も農業を伝える先生々となって、学校に向くことがあると思います。

ハウスの増設を掲げます。「面積をもっと増やし、定植の時期をずらすなどして、1年を通じて継続的に作業があるようにしたい。そうすれば家族以外に人を雇用して、もっと規模を拡大していくこともできる」と神代さん。「きゅうりって、なかなか食卓で主役になることがないんですよ。なければなくても良いけど...と思われないうちに、もっと様々な食べ方の提案もしていければ良いと思います」。



10

- 8 20歳で就農した神代さん。以来、家族とともに、生産に邁進してきました。
- 9 新鮮さの証、白っぽいとげ状のイボがある神代さんのきゅうり。
- 10 選果場に一度集められ、サイズ別に分類されます。
- 11 「博多きゅうり」の名前で、広島などを中心に出荷されます。



9

神代さんに聞く



おいしいきゅうりの見分け方

採れたてのきゅうりには、とげ状の白っぽいイボがあります。これは鮮度が落ちると取れていくため、イボが多いものを選ぶと新鮮です。

きゅうりはギネスブックに載っている!

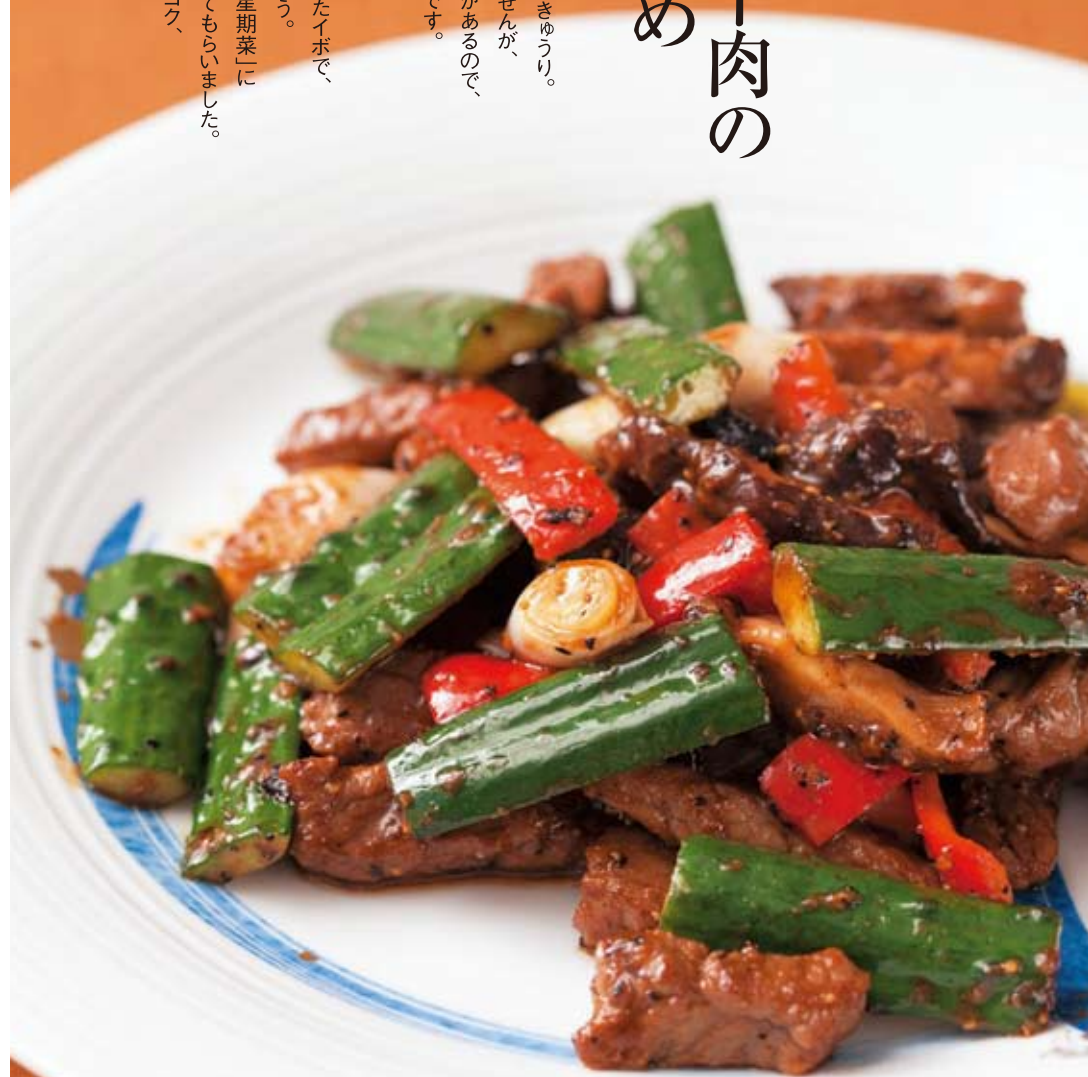
99%以上が水分というきゅうり。実は「世界一カロリーが低い果実」として、ギネスブックに掲載されています。日本食品標準成分表によると、100gあたり14キロカロリー。



11

きゅうりと牛肉の黒コショウ炒め

パリッとした歯ごたえと瑞々しい香りで、サラダはもちろん、炒め物にしても美味しいきゅうり。ほとんどが水分なので栄養はあまりありませんが、身体にこもった熱を取り除いて冷やす効果があるので、旬でもあるこれからの季節にうれしい野菜です。きゅうりの命ともいえる食感を楽しむには、新鮮なものを選ぶことが大切。その見極めのポイントは、表面のチクチクしたイボで、より尖っているものを選ぶよう心がけましょう。今回は、博多区須崎町にある広東料理の「星期菜」に「きゅうりと牛肉の黒コショウ炒め」を教えてもらいました。サッと火を通したきゅうりの食感と豆豉のコク、黒コショウのスパイスィーさで、ビールもごはんもどんどんすすみます。



きゅうりと牛肉の黒コショウ炒め



●材料(4人前)

牛肉…100g/きゅうり…1本/生椎茸…1個/赤ピーマン…1個/白葱…1/4本/生姜おろし…少量/にんにくおろし…少量/豆豉または納豆…少量/粗挽き黒コショウ…小さじ2/サラダ油…適量

【湯通し】

お湯…450cc/塩…小さじ1/サラダ油…大さじ1

調味料A【牛肉の下味】

塩…少量/醤油…小さじ1/コショウ…少量/片栗粉…少量/サラダ油…大さじ1

調味料B

カキ油…小さじ2/醤油…小さじ2/砂糖…小さじ1/2/水溶き片栗粉…小さじ1/スープまたは酒…大さじ1/ゴマ油…少量

●作り方

- ①牛肉は4センチ長さの拍子木切りにし、Aで下味をつける。
- ②きゅうり、生椎茸、赤ピーマンも4センチの長さの拍子木切り、白葱は2センチ長さで斜め切りにする。食感が悪くなるのできゅうりの種はそぐ。生姜、おろしにんにく、豆豉の割合は1:1:1。
- ③Bをボールに合わせておく。塩とサラダ油を入れたお湯に、きゅうり、ピーマン、椎茸の順に加えサッと湯通し。
- ④強火で熱したフライパンに牛肉を入れ、表面に火が通る程度焼く。一旦別皿に移し、焼いた時間分肉を休ませることで旨みを凝縮。後で炒めるので半生ぐらいの焼き加減で。
- ⑤肉を焼いたフライパンにサラダ油大さじ1を加えて熱し白葱を炒める。生姜おろし、にんにくおろし、豆豉を入れ、香りが出たら黒こしょうと牛肉を加え炒める。
- ⑥湯通しした野菜とボールに合わせておいたBを加えて、一気に炒め合わせて完成。

作り方のポイント

きゅうりの青臭さが残らないように、湯通しの塩は量って入れること。また、湯通しは6割程度の熱の通りに。湯通ししすぎると炒めるときに野菜がどろどろになるので気をつけて！



星期菜(サイケイツァイ)
福岡県福岡市博多区須崎町
4-19プライトンハイツ1階
[TEL]092-282-6688
[営業時間]
ランチ 11:30~14:00(OS)
ディナー 17:30~25:30(OS)
[定休日]日曜日

オーナー

谷口 浩平さん

店名である「星期菜」は、一週間の料理という意味。その時その時で一番おいしいものを味わっていただきたいので、メニューは年に6回を変えています。中華料理店と違いながらエビチリや八宝菜はないのですが、台湾や香港で今食べられている料理をぜひ楽しんでください。



店主の
ひとこと



さまざまな取り組みに積極的にチャレンジ

北九州市小倉北区にある「TOTO株式会社」の本社、小倉第1工場で働く従業員は、なんと約3000人。食堂では、1日平均1000食もの調理でフル稼働。1階は井物やパスタ、ラーメン類にうどん又はそば。2階ではカレーや定食を食べることができ、美味しそうなメニューが並んでいました。

同社の社員食堂の特徴は、社内の担当者である小倉第1工場事務管理グループの福留愛さんと、調理長であるエム

3 食場語り

しょくばがたり

働く人を支える食をテーマに、気になるあの企業の食堂を覗く「食場語り」のコーナー。シリーズ第三回は、トイレやユニットバスなどでお馴染みの「TOTO株式会社」の本社、小倉第1工場の社員食堂におじゃましました。

TOTO 株式会社



減塩や低カロリーのメニューが日替わりで提供されています。



地元愛にあふれる社員が多く、地産地消メニューが人気とか。



ナンがついて本格的!期間限定のスペシャルメニューです。

「新鮮なものを提供していきたい」と語る調理長的小林重正さん。



サービス西日本株式会社的小林重正さんがタッグを組んでさまざまな取り組みに挑戦していること。健康的で美味しい食事を提供するため、地元の野菜をふんだんに使った地産地消メニューや、ヘルシーメニュー、ノーフライデーなどを実施しています。「メニューはいつも会議で決めているわけではなく、『今、これが旬ですよ』とか、『じゃあ作ってみようか』とか、『こんなのできません?』、『考えてみるよ』といった日常的なやり取りの中で新しいものが生まれています」と福留さん。食に対する2人の情熱が、多くの社員の胃袋を満たしているのです。

旬の野菜が豊富な地産地消メニュー

さまざまな取り組みの中で、社員の評価が最も高いのが月に一度登場する地産地消メニューです。ちなみに、今回の地産地消メニューは、北九州育ちのキャベツを使った「キャベツたっぷり豚しゃぶ」。「地元出身なので、地産地消メニューがあれば必ず食べます」という男性社員は、たっぷりのキャベツを満足そうに頬張っていました。「本当は生姜焼きにしようと思っていたんだけど、急に暑くなったからね」と小林調理長が語るように、JAからの仕入れの状況はもちろん、当日の天候によってメニューを変えることも。「来月は地元産のほうれん草が入る予定なので、また新たなメニューを考案中だよ」と、すでに次の回の準備も進めている様子。「もっ



一日1000食程度を用意するというから大変。



voice JAの声

「食堂で地産地消のメニューを出したい」と相談を受けた際、社員の皆さんが自分たちで野菜を作り、それを食堂で使ってみてはどうかと提案し、実現したことも。自分で作った地元の野菜を食べてもらうことで、その美味しさや安全性を知っていただければと考えたんです。これからさまざまな工夫で、TOTOさんの地産地消を応援していきたいと思っています。



JA北九池尻 正昭さん

と食材を増やし、メニューの幅を広げたい」との思いもあり、JAの担当者とも連携しながら、より充実した社員食堂づくりに取り組んでいます。



この日の地産地消メニューは、約230食も売れる人気ぶり!



保存食のスズメ

フキの佃煮

春から梅雨時期にかけて旬を迎えるフキ。たくさん採れたものを、余すところなくいただくアイデアが「佃煮」です。キザラと醤油の甘辛い味わいにほろ苦さも加わった、大人にはたまらない保存食。今回は八女市立花町の中島朱美さん宅におじゃまして、教えてもらいました。

もともと、J-A生活指導員として、組合員などを対象に家庭料理を教えていた中島さん。自身も農家として、サトイモやシソ、ミョウガなどを道の駅に出荷していて、野菜の魅力を引き出すのはお手のものです。今回教えてもらったのは、フキの佃煮。「フキにはさまざまな種類があ

りますが、大きなものを選ぶと比較的やわらかいです」と中島さん。味を濃めにしておくこと1年ほど保存が可能なので、ご飯のお供やお茶づけ、お酒のアテなどと、幅広い用途で、春のほろ辛い味わいを1年中楽しもことが出来ます。

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。ゆるりとした心なこむイラストが人気。



今回に
中島朱美さん宅に
おじゃましてきました

※茎の佃煮は日持ちします。冷蔵庫でも1~2か月、冷凍するとより長持ち。

フキの茎の佃煮

フキ 1kg	しょうゆ 100cc	みりん 100cc	酒 100cc
重とう ひとつかみ	キザラ 100g	たかのめ 少々	

分量は
お好みで調整
「ようら」...ハセ科と「適当」という意味だそうです。

フキの葉の佃煮

フキの葉 300g	しょうゆ 100cc	みりん 200cc	酒 100cc
重とう ひとつかみ	キザラ 適当	かつお節 1~2つかみ	

※ほろ苦葉の佃煮はふりかけお茶漬けにもおすすめ!!

- ポイント1 色のくすみがない新鮮なフキを選ぶ
- ポイント2 ゆでる時に重曹を入れるとやわらかく鮮やかに
- ポイント3 葉も茎もゆですぎに注意

① フキの茎を5cmくらいに切る。

皮はむかんでよく洗う。煮ると苦味防止になる。

② 大きなたっぷりにたっぷり水をはり、重曹をうすひとつかみ入れてフキをゆでます。

30分くらい

③ たっぷり水で洗い、水気をよく絞る。

④ フキを鍋に入れ、しょうゆ、みりん、酒、重とう、キザラ、たかのめを加えて煮る。

煮汁がなくなるまで煮る。

① フキの葉も適当な大きさに切る。

② たっぷりの水に①と重とうをひとつかみ入れて5~6分ゆでる。

③ たっぷり水で洗い、水気をよく絞る。

④ 縦横に刻む。

⑤ しょうゆ、みりん、酒、重とう、キザラ、かつお節を加えて煮る。

強火で水が蒸発するまで煮る。

手の味、やらず豆

先

日近所の韓国料理屋で、あまりに美味しくて、作り方を聞いたら、「同じようにはできませんよ。ソンマツですか」と言われた。ソンとは手、マツとは、味、すなわち、手の味。その人の手で作るからこそその味だというのである。確かに、そういうことはあると思う。

ないことがあるように。手の味、それともう一つ大事なものは、環境かもしれない。旅先で飲む地元の焼酎なども買って帰って、自宅で飲んでみると、何か違う。気候や温度や水が違うからだと思う。

昔、韓国人の病気を治すには、中国の漢方ではなく、韓国の土地で育った植物や薬草、水を使った。韓方が最も有効であると発見した医者が居た。

食

にも同じようなことが言えるのかもしれない。久しぶりに故郷の田舎の町へ帰って、心だけでなく、身体もリフレッシュするのは、生まれ育った土地で出来た米や野菜

と水を飲食しているからかもしれないとも思う。

それと、ソンマツ＝手の味との相乗効果!?

この季節になると、無性に食べたくなる野菜がある。

それは、やらず豆!

やらず豆というのは、長さ15センチくらい、肉厚のさやは平べったく、豆は加熱すると紫色をしていたように記憶している。

豆

よりも鞘が主役の、煮るととても軟らかくて美味しい豆。

あまりに美味しいので他人には、やりたくない、つまり、やらずの豆なのだ。あまり都会のスーパーでは見かけない気がする。

調べてみると、福岡県の伝統野菜のようだ。

僕の記憶では、とても長い筍を輪切りにしたものと煮ていた。この季節に出回る長い筍と言えば、多分、破竹か真竹だろう。

まっすぐで長い筍で、春先の土を掘って収穫する筍とは違い、地上にまっすぐ伸びたそれらは、あくやえぐみがなく、さつと茹でているな味付けに合う。

う

この母は、牛肉と、こんにゃくと、そして、やらず豆を砂糖と醤油で甘辛く煮ていた。たまにそこに、じゃがいもまで入っていた。

やらず豆は煮るとさやが二つにはがれて、豆も外に出てしまったりして、ばらばらになる。とにかく、破竹や真竹は、口の中で潔くばらばらになる。この食感と肉厚で軟らかい、やらず豆のさやの相性は抜群だ! 昨日、ふと思いつき立ち実家へ帰ってみた。

やらず豆と肉と、真竹の煮たものが食卓に並んでいた。



二橋 康浩さん (マルチタレント)

福岡県田川郡出身。日大芸術学部演劇学科卒業後、舞台、映画、CM、ドラマ出演はもちろん、FBS「めんたいワイド」などのナレーターとしても活躍。“山のぼせ”であり、大の韓国通という一面も持つ。外食したものは、ほとんど自分で再現して作れるほどの料理上手。



情熱が導く次世代農業

観察から 生まれる理論と

「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

古賀 努さん (JA福岡大城)
農業高校卒業後、サービス業を経て、24歳で就農。現在30歳。妻・佳香さんと。

直売所でアレも食べたい!コレも食べたい!

農産物直売所 特選加工品情報

JAふくおか八女

JA福岡大城

JA北九

県内各地の農産物直売所には、採れたての新鮮野菜や果物、惣菜類だけでなく、地元の美味しいものを知るからこそ作れる、さまざまな加工品が並んでいます。今回も各直売所自慢の逸品を3品セレクト。こだわりがギュッと詰まった人気の品を堪能してください。

丸ごと大豆豆腐 / よせ豆腐

大豆を丸ごと使った豆腐。通常おからに残されている食物繊維や大豆サポニン、大豆インフラボンなど、体に嬉しい栄養素が入っています。しかも、豆の甘味がしっかり感じられる濃く、深い味わい。お醤油などの味付けがなくても楽しめます。
大豆豆腐 150円(左)
よせ豆腐 280円(右)



JAふくおか八女 よらん野

住 所: 福岡県筑後市前津503-1
営業時間: 9:00~18:00
定 休 日: 第3水曜日、盆・正月 TEL:0942-54-7755

マダムフルティカ ドレッシング

フルーツマト・マダムフルティカを使った贅沢なドレッシングは、パッケージも品よくお洒落。白ワインやバジル、本醸造醤油などが加わった、甘味と旨みがたっぷりな1本です。サラダにはもちろんのこと、パスタと和えたりと、使い方は様々です。

1本(240ml) 500円



JA福岡大城 くるるん夢市場

住 所: 福岡県三潁郡大木町大字横溝1331-1
営業時間: 4~9月 9:30~18:30
10~3月 9:30~18:00
定 休 日: 正月 TEL:0944-75-2153

若松とまとジャム

店頭と並ぶとすぐに完売してしまうという、人気の若松産水切りとまとを贅沢に使ったジャムです。とまとの生産者でもある農家の主婦が手作りしたとまとジャムは、一口食べるととまとの甘味と酸味がフワッと広がり、後味はとても爽やか。パンはもちろんお料理の隠し味にもぴったりです。

1本 432円



JA北九 かつばの里若松店

住 所: 福岡県北九州市若松区大字弘皮470-1
営業時間: 9:30~18:00
定 休 日: 毎週水曜日 TEL:093-741-607

イチゴ農家の3代目として、20代で経営者になった古賀努さん。これからの農業について、栽培の技術面からだけでなく、そのあり方も含めて多角的・総合的に考え、自ら実践する日々が続いています。

サービス業で身に付いた徹底的に観察する力

祖父と父が始めたイチゴ農家に育った古賀さん。将来農家を継ぐという、漠然としたイメージはあったものの、農業高校を卒業して、最初に足を踏み入れたのは飲食業の世界でした。人と人とのつながり、関係性を考えるのはサービスの基本。「自分の動きに、相手がどう反応するのか。知らず知らずのうちに、観察力や洞察力が身に付きましただね」と振り返ります。

当時から、手伝い程度にイチゴ栽培に関わっていたものの、24歳になると「理論が分かるようになれば、もっと自在に生産をコントロールできるよ」と思っています。

特に大切にしているのは土づくりです。適度な隙間があり、排水性及び保水性に優れた団粒構造をつくるために、ハウスのそばに実験用の畝を作っていました。泥の中は宇宙みたいなもの。自然の中で起こっていることは、すべて知っておきたいんです」と力を込めます。

切磋琢磨し合う同世代のアグリマンたち

大川地区には、古賀さんと同世代のイチゴ農家が何人もいます。2代目、3代目も多く技術的な情報交換はもちろんのこ、農業の未来について、熱く語り合うことも多いといいます。

古賀さんは、これからの農業には経営者としてのマインドも不可欠だと語ります。「私は、父から早々に経営移譲されたこと



- 1 味がしっかりのった古賀さんのあまおう。
- 2 ハウスの中には受粉に欠かせない、ミツバチたちが飛び回ります。
- 3 取材にうかがった5月末は、今期の収穫も最終盤のころ。
- 4 「本当に熱い人なんです」と古賀さんの話に耳を傾ける妻・佳香さん。
- 5 通気性・保水性に優れた団粒構造。こだわりの1つです。
- 6 家族皆で、一粒一粒大切に収穫していきます。
- 7 「ジャンルを問わず、自然の中で起こっていることは、ルールを知っておきたいですね」と語る古賀さん。

歳の時に祖父の強い思いに気持ちを動かされ、本格的に就農を決意。サービス業で培った観察力が、大いに役立ちました。「イチゴにどんな状況でどんなことをしてやれば、どんな反応を見せるか。徹底的に実験と観察を繰り返すのが楽しくて」と語ります。「今は24時間そばで見たいですね。すっかりイチゴおたくです」。

先人の感覚・経験に、理論的な裏付けを

古賀さんは今、家族5人であまおうの栽培に取り組んでいます。困った時に頼るのは、祖父や父の長きにわたる経験ですが、「先人が感覚的に経験値として積み重ねてきたことをどう科学的に再構築するか、という点を常に意識しています」と話します。肥料や温度など、条件を変えて実験を繰り返し、感覚をひとつずつ理論に変えていきます。

で、単なる作業員としてではなく、自身で考えたり行動したりする意識を持つことができました。継続できるビジネスとしての視点を持つことは大切です。

今後はいわゆる「規格外」のイチゴを使った加工品にも挑戦していきたいとのこと。試作したシロップが好評で、実現へ向けて着実に歩みを進めています。「加工品はエンドユーザーとコミュニケーションをとる」の方法でもあります。共同出荷だとなかなかチャンスがなかったのですが、お互いに顔が見える機会を少しでも増やしていきたいですね」。



JA北九

小敷鍋

小敷鍋



「おふくろの味」があります。
 大切に受け継がれてきた
 専門農家 中野さんのお宅で

作り方



1 鶏肉1羽分(できれば親鶏)に潮風キャベツ、ニラ、かぼちゃ、しいたけ、糸こんにゃく、と別に揚げ油用の鶏の脂身と皮を準備する。味付けは食べる時にかける塩だけで充分。



2 鍋に鶏の脂身と皮を入れて、中火で熱していく。約20分ほどすると、脂身が溶けて黄色の透きとおった脂ができあがる。



3 まずは一口大に切った鶏肉を揚げていく。衣は何もつけず、そのまま素揚げに。最初に鶏を揚げることで鶏の美味しいエキスが油にプラスされ、その後の野菜がさらに美味しくなる。



▲鶏肉のエキスがたっぷり詰まった油でからりと揚げる「小敷鍋」。若松地域のとれたての野菜をぜひ一緒に楽しんで欲しいそうです。

味付けはシンプルに塩だけ。簡単でおいしいから、ずっと受け継がれていくのよ。だって、手が込んでたら作るのが面倒なもの(笑)。



使っているのが地域のおもてなしにぴったり。これまで中野家の中だけで受け継がれてきた小敷鍋ですが、これからはもっとたくさんさんの家庭で大切に伝承されていくことでしょう。

中野家に嫁いで41年。若松で初めて水切りトマトの栽培を行ったり、野菜を使った加工品作りを始めたりと、地域を盛り上げながら家族の食を支えてきた中野さん。義母から教わった小敷鍋をまだ娘さんや義娘さんにバトンタッチしていませんが、「私が作らなくなったらそのうち作ってくれるようになるでしょ」とおおらかに笑います。

家族だけでなく、農家仲間やご近所さんが中野家で小敷鍋を囲む理由。それはきっと、鍋の隣にいつも中野さんの元気な笑顔があるから。次の世代へと受け継ぐのは、まだまだ先のことになりそうです。

おいしい野菜の生産地として、近年知名度がぐんぐんアップしている北九州市若松区。その立役者のひとりである水切りトマト農家のお母さん、中野みち子さん宅には、義理のお母さんから受け継いだという自慢の料理があります。

この地域の名前を取り「小敷鍋」と名付けられたこの料理は、鶏肉の脂身と皮を中華鍋で溶かし、そこに現れた黄色のきれいな脂で鶏肉や野菜を揚げて食べるというユニークなもの。先代が養鶏場を営んでいたことがきっかけで生まれた中野家の自慢の味です。

私たちが知っている普通の鍋とは少し異なりますが、みんなで囲んでわいわい楽しく食べるという点は同じ。「ここ小敷にしかない味。ここに来てもらって食べてもらい、その笑顔を見るのが私の喜びです」と話します。

小敷鍋は、鶏肉だけでなく、地元の新鮮な野菜もたっぷり

私のおすすめ

毎日の生活や仕事を通じて食や農業に深く関わる3人に、五感で食を楽しむそれぞれの「おすすめ」を教えてくださいました。

バイタミックス

お値段8万円超えという理由から、およそ2年もの間、私を悩ませ続けたキッチングッズ。えいやっと思いついて購入したのが消費税増税後の4月。驚きの滑らかな喉ごしに感激！アツアツのスープだつてできちゃっつ優れものです。



JAにじの国産トマト トマトスープ

国産素材にこだわって作られた無添加トマトスープは、もぎたての地元産の博多のトマトの香りと旨味が生きています。フリーズドライなので、お湯を注ぐだけで食べられるのも魅力の一つ！そして味がしっかりと決まっていますので、色々とアレンジできます。こちらの写真は、カレー粉を加えた「ふわふわ卵入りカレートマトスープ」。たつぷりのお野菜とウインナー、200ccのお水、カレー粉小さじ1、「トマトスープ」を加えて煮込み、ふわふわ卵をのせれば、ボリュームのある一品に。



トマトとオクラ

夏といえばトマトにオクラ。大好きな野菜を人生にたどってみました。



西川友紀子
Jr野菜ソムリエ、Jrアスリートソムリエ、オリーブオイルJrソムリエ、ベジフルビューティテレビ、ラジオ等のタレント活動のほか、andyukiとして食に関するイベント発信も行っている。



久保ゆりか (くぼゆりか)
2011年7月 九州初のシニア野菜ソムリエの資格を取得。フードコーディネーターであり、最高峰シニア野菜ソムリエの資格を併せ持つ野菜ソムリエ。



吉田聡 (よしださとし)
2010年ジュニア野菜ソムリエ。2012年野菜ソムリエ取得。広告代理店勤務の経験をいかし、2012年に第1回野菜ソムリエ認定青果店POPコンテストで優勝。座右の銘は、「人を良くする事が食事」。

読者の声

毎回、隅から隅まで楽しく拝見しています。まず目に飛び込んでくる、綺麗で元気での写真…大好きな野菜を生産されている方の素敵なお笑顔!毎日食べる野菜や果物たちを愛情たっぷりに一生懸命に育ててくださる方々の顔が見えると〜お陰様というか、感謝の気持ちで嬉しくなり、安心感と共に、大好きな野菜がもっと大好きに!福岡は自然に恵まれた美しい街ですが、こんなに近くに素晴らしい農家さんが沢山おられるお陰で食も全国に誇れるのだと思います。がんばれ!「アグリふくおか」ですね。(^^)
(福岡市・山下雅)

編集後記

取材先での楽しみの一つがお宝探し。いつも取材先のお宅の納屋中をがさごそと。今回は、樋口愛子さんからうどん機をご提供いただきました。うどん機を見た途端に、お祖母さんが捏ねて寝かせた小麦粉を、お祖父さんがくるくると回しお母さんが茹でている。羽釜の周りで笑顔で待ちわびる子どもたち。夏は、縁台で笹(ざる)にとり冷やして、冬は、温かくして食べている姿が浮かんできました。昨年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである食を地域や家族で分け合い、食の時間を家族で共にすることで絆を深めてきたことも和食文化の特徴であると言われています。取材中に目にした黄金色の麦を見ながら、地域食を守り、育て、繋げることの大切さを感じました。
(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