

ふくおかの食と農を考える！ 

アゲリ

ふくおか

Vol.19



アゲリレポート

手探り状態ではじめて
みかん栽培の奥深さを知り、
これからの目標が見えた。



 JAグループ 福岡

アゲリ 福岡 Vol.19 平成26年12月発行 通巻19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

花嫁の嫁入り道具として
石川家へ来てかれこれ50年以上。
幼い娘の誕生日やクリスマスには
愛情たっぷりのケーキをのせて
幸せな時間を一緒に過ごした。
今では母の大切な思い出と共に
娘へと受け継がれている。



〔Noritakeプレート〕

創業100年以上、日本の洋食器文化を築いたノリタケの定番丸型プレート。飽きのこないシンプルなデザインと柄は人気が高く、長く愛用されることから母から娘へと記念に贈られることが多い逸品。取材協力/石川美奈子さん(福岡市)



日々勉強。山川みかん栽培に取り組む若き生産者の思い
**手探り状態ではじめて
 みかん栽培の奥深さを知り、
 これからの目標が見えた。**

祖父の代からのみかん畑を受け継ぎ、

試行錯誤しながら取り組む

若き生産者・北原崇さんに

みかん栽培への挑戦について

話を聞きました。



Contents

- 02 アグリレポート
手探り状態ではじめて
みかん栽培の奥深さを
知り、これからの目標が
見えた。
(北原崇さん/JAみなみ筑後)
- 08 料理人の旬レシピ
山川みかんの
ガトーショコラの
アイス添え
- 10 ほくらのごはん
春日市立須玖小学校
- 12 保存食のススメ
みとり豆のおこわ
(JA福岡京築)
- 14 エッセイ 食と農への想い
野菜に生かされて
- 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&
活用レシピ
- 17 明日のアグリマン!
川村 倫子さん
(農)宝珠山きのこ生産組合
- 20 お母さんの味
かしわごはん
(JA福岡市)
- 22 食にまつわるエトセトラ
●お弁当づくりの達人の技
●オススメ! 食の映画
- 23 読者の声・編集後記

アグリ

ふくおか

Vol.19



4

たのを機に家業を継ぐことを決意したといいます。「長男やけんですね、農業を継ぐことにあまり抵抗はなかったかな」と当時を振り返ります。幼い頃から祖父や父の姿を見ていただけでなく、収穫時期になるとコンテナいっぱい収穫してお小遣い稼ぎをしていたとか。「子どもの頃は見よう見まねでやっていましたが、仕事として本格的にやるのとは全然違う」と笑います。

**山川の恵まれた土壌が
みかん栽培を後押し**

何もかも手探りの状態ではじめたため、JAが定期的に開催する若手生産者への研修会にも積極的に参加しているのだとか。柑橘に関する基礎を学んだり、土壌分析の結果などを教えてもらえるのがとてもためになるのだそう。「勉強することが多くて大変ですが、親が先生ですからね。わか



1

**山川みかんの
年間作業**

**北原さん
に聞く**

1~2月	「お礼肥」肥料を与え土をねかせる
3月	苗の植え替え作業など
7~8月	摘果作業
10月中旬~12月中旬	収穫

- 1 幼馴染みの北原宗幸さん(右)も3年前からみかん栽培をはじめたそう。
- 2 枝もたわわに実る山川みかん。長いもので50年持つ木もあるとか。
- 3 1本になる実の適数は70個程度。小さいものや傷があるものは落としていきます。
- 4 実の重みで枝が折れないように上から吊します。
- 5 来年、実がなる予定の新芽。多すぎると栄養が行き渡らないため、不要な芽は摘み取ります。
- 6 シートマルチが被覆された山川みかん畑。



3



2



6



5

**物心ついた時から
将来はみかん生産者に**

福岡県の南部に位置するみやま市山川町。年間を通して温かな気候に恵まれたこの町では、「山川みかん」の栽培が盛んです。秋から冬にかけてこの時期は、収穫の真っただ中。みかん山の細い道路を進んで行くと、黄色に色づきはじめたみかんから甘酸っぱい柑橘系の香りが漂ってきます。そんな山川町のみかん畑で、みかん栽培に励む男性がいました。祖父の代からみかん栽培を営む北原宗幸さんです。

北原さんの園地では、北原早生、原口早生、興津早生など数種類の早生みかんの栽培を手がけています。「私はみかん栽培をはじめてまだ5年目。まだまだ勉強段階です」と北原さん。高校卒業後は福岡で働いていましたが、両親を助けたいという思いから30歳になっ



9



7

らないことがあれば何でもすぐ聞けるのがありがたいです」と北原さん。また、周囲には同世代の生産者も多く、北原さんが農家をはじめた時も、こうした仲間の存在が大きかったとか。「子どもの頃から知っている友だちも多いので、気軽に相談できるのが心強いですね」。顔を合わせるといろいろな情報交換も行っているそうです。

り、現在は19歳から40歳までの21名が活動中。他県の青年部との交流も積極的に行っているそうですが、他の地域の話聞いて実感するのが山川町の土壌の良さ。一般的にみかん栽培に適しているといわれる結晶片岩の土壌を持ち、日当たりが良く、恵まれたその環境が、糖度が高く皮が薄くておいしいみかんを作り出しているのです。

度は年々アップ。より多くの人においしいみかんを味わってもらうため、品質の安定化が重要な課題になっています。JAが山川地区で推奨しているのは、シートマルチを使用しているのをし、糖度を上げる生産方法。農家から出荷されたみかんは、糖度、酸度、色、サイズをセンサーで見極められ、品質の統一化を図り、常に安定した質のよいみかんを市場に出しています。



8

小さな積み重ねが明日への大きな糧となる

「親父たちの時代に比べたら、今の方が作業効率も数段良くなったし、負担も少なく、みかん栽培がやりやすくなった」と北原さん。確かに、昔に比べると木と木の間が広く、防虫作業も機械でできるので人手も少なく済むようになりました。収穫時期は朝早くから夜遅くまで作業が続くそうで

すが、今はいろいろな経験を通して学びながら、みかん作りの奥深さを実感しているそうです。「山川みかんっておいしいよねって言ってもらえるとうれしいですね。そんなちょっとした喜びの積み重ねがやりがいにつながっています。目標はもちろん、日本一のおいしいみかんを作ること！」。少し真面目な顔で答えてくれた北原さんに、山川みかんの明るい未来が見えました。



10

- 7 山川みかんを育てるみかん農家は、他所に比べて比較的若手生産者が多いそう。「恵まれたこの土地でみかん栽培ができることに誇りを持って、私たちのような若手がかもって頑張らないといけない」と北原さんは言います。
- 8 収穫したみかんのヘタは、他のみかんに傷が付かないよう、ぎりぎりのところまで短く切っておきます。
- 9 きめが細かくツヤツヤのみかん。甘くて美味しいと評判の山川みかんは、関西や関東でも大変人気があるそうです。福岡県ブランドに認定されており、生産量はJAふくおか八女に次いで第2位。
- 10 収穫されたみかんは、JAの山川選果場で選別されていきます。大小さまざまな山川みかんはベルトコンベアに乗せられ、選別機にかけられています。



おいしいみかんの見分け方

- 1 実がやや小さく、皮が薄く柔らかいものが甘いと言われています。
- 2 表面のきめが細かく、手触りがすべすべしたものは見た目と同じく味も繊細です。

山川みかんのガトーショコラ



●材料(直径15cm)

ビターチョコレート…80g／無塩バター…80g

(A)卵…40g／卵黄…25g／グラニュー糖…24g

(B)卵白…50g／グラニュー糖…20g／薄力粉…20g

(C:コンフィチュール用)

バター…10g／赤砂糖…10g／はちみつ…10g

グラニュー糖…40g／みかん(外皮をむいたもの)…150g

(D:シロップ漬け用)

みかん…3個／グラニュー糖…100g／水…100g

レモン汁…5cc

作り方のポイント

みかんはオレンジに比べて皮が薄く、苦味も少ないのでスイーツには最適。特に山川みかんは酸味と甘味も強いのでチョコレートとの相性も抜群です。

●作り方

下準備)シロップ漬け用のみかんをよく洗い、30秒ほどゆでたら5mmにスライス。水とグラニュー糖を沸騰させた鍋にみかんスライス、レモン汁を加え7～8分弱火で煮る。ボウルにつしそのまま冷ます。

①Cのみかんをフードプロセッサーにかけ、その他の材料と一緒に鍋で5～10分鍋で煮る。とろとろしてきたら良く混ぜてかためのジャムくらいに煮つめる。

②チョコレートとバターを湯煎で溶かす。

③Aの卵と卵黄をほぐし、グラニュー糖を加え、さらさらになるまで混ぜる。

④Bの卵白にグラニュー糖を少しかけて泡立て、もこもこしてきたらグラニュー糖を2回に分けて加え、つのが立つまで泡立てる。

⑤②に薄力粉をふるい入れホイッパーで混ぜ、③を加え混ぜる。④を2回に分け加えゴムベラでさっくりと混ぜる。

⑥オーブンシートを敷いた型に生地を7～8割入れ、コンフィチュールを外側2cmくらいあけてそとのせ、残りの生地を上からかける。…(6-1)スライスしたシロップ漬けのみかんは水気を切って丸くきれいに飾りつける。…(6-2)

⑦170～180度のオーブンで35分くらい、竹串をさしてみても何もつかなくればできあがり。

みかんはアイスクリームやサンゴリアにしても爽やかで美味しいですよ。

フランス菓子教室
Les gateaux de Minako
ガトー・ミナコ

【少人数予約制】
詳細はブログを参照。
<http://minaring.exblog.jp/>



フランス菓子研究家
石川 美奈子先生

数人のパティシエに師事した後、フランス・パリの料理学校「リッツ・エスコフィエ」に短期留学。クラシックな伝統菓子を学ぶ。1995年に独立し、現在は福岡市中央区薬院でフランス菓子教室を主宰。幅広い年代の生徒から支持されている。また、チーズ専門店「歐グルマン」に自作チーズケーキの提供も。



今回の料理人

山川みかんの ガトーショコラの アイス添え

秋から冬にかけて旬を迎える山川みかん。ビタミンCや食物繊維が豊富で、美肌効果にも優れ、風邪の予防にも最適です。そのままはもちろん、焼き菓子やアイスにしてもみかんの甘酸っぱさが爽やかな仕上がりになります。今回はフランス菓子研究家の石川美奈子先生に山川みかんを使った美味しいスイーツを教えてくださいました。

料理人の旬レシピ





6年4組みんなのお弁当、大集合!



夏休みには家族が喜ぶ料理を作りました。



Voice 校長先生の声

道徳教育推進コミュニティスクール
春日市立須玖小学校
校長 小宮 都賀最 先生

料理を通して親子のコミュニケーションをはかれることが、「お弁当の日」の魅力です。また、実施するようになって子どもたちがあまり休まなくなるなど、変化が見られました。須玖小学校では、食および食習慣の指導をさまざま取り入れています。特に箸の使い方は、地域の方にもご協力をいただいて「箸りんびっく」を開催し、箸を通して礼儀作法を学んでいます。



1年生は、早くお弁当を作る学年になりました。

2部・お弁当の時間です。6年4組のみんなのお弁当は、どれも大人顔負けの出来映え!
5年生での、総合的な学習の時間二人でできる?! 弁当の日(9時間)や、家庭科で勉強した、切る・炒める・焼く・ゆでるを駆使し、何日も前から「お弁当計画ファイル」を作成。
その成果のお弁当を、「朝6時に起きて作りました」「おかず全部、自信作です!」「見た目の彩りを考えて献立を考えました」と自慢げに見せてくれました。

クラスのお友達でお弁当の見せ合いっこが終わった頃にやってきたのは、1年生たちです。「美味しそー、いいなー!」と口々に羨望のつぶやきを漏らしながらお弁当を覗き込む1年生を迎える6年生の姿は、どこか誇らしそう。
こうして、見る側が見られる側へ成長することで「お弁当の日」は続いていきます。食という経験を通して育んだ、感謝する気持ちや思いやる気持ちは、きつと色あせることなく彼らの中に根付いていくことでしょう。

食の大切さを自発的に 見つける講演会



西日本新聞社編集委員 佐藤弘さん
佐藤弘さんの講演中は、活発に意見が飛び交います。

須玖小学校では5・6年生を対象に、年に1度「大人と学ぶ食育講座」「お弁当の日」を実施しています。その目的は、食への関心を高めることはもちろんですが、自分でお弁当を作ることのできる「食育」を育てることで日々のご飯を作ってくれる人への感謝の気持ちを育てること、そして栄養や彩り、味のバランスがとれた弁当について理解を深め、自分で食材を選ぶ力を育てることです。

食を通して大切なことを学ぶ1日。第一部では、西日本新聞社編集委員の佐藤弘さんを招き、「大人と学ぶ食育講座」が開かれました。きちんとした食生活ってどんなものなのか...。佐藤さんは、理想とはかけ離れた

た食生活を送る大学生のモデルケースを提示し、話し合いながら考えるように促します。活発に意見が出る中で、子どもたちが気づいたことは「自分で料理を作れないと、買わないといけない」こと。それを解決するために「地道に料理を覚えるしかない」ということでした。

うのは瞬で簡単だけど、料理の腕は生続きます。自分で作った人だけが上手になれる! 「お弁当の日」をきっかけに、作る技術を身につけてください」と、エールを送ります。
ゼロから作った自信が
真に根付いた「食育」に
講演の後は、待ちに待った第

道徳教育推進コミュニティスクール 春日市立須玖小学校

2001年、子どもだけでお弁当を作る「お弁当の日」という取り組みが香川県ではじまりました。以来、全国的に広がりを見せ、実践校は1376校(2014年4月現在)。福岡県は宮崎県に次いで現在2位の実施数です。今回は、この取り組みを導入して5年目という、春日市立須玖小学校「お弁当の日」の様子をご紹介します。

ぼくらのごはん 未来の食を想う



果物入れてお弁当箱、3つ!

みんな満足そうに頬張って、笑顔があふれていました。

保存食のスズメ

みとり豆のおこわ

豊前地区でお祭りや法事の際に作るという「みとり豆のおこわ」は、一見赤飯のようにも見えますが、色が少し黒く、しっかりとした豆の粒と食べ応えが特長のおこわです。今回は、JA福岡京築女性部豊前地区支部長の酒井常子さんに、ぜひ真似したいおいしいみとり豆のおこわレシピを教わりました。

手でつまんで食べるおこわ。

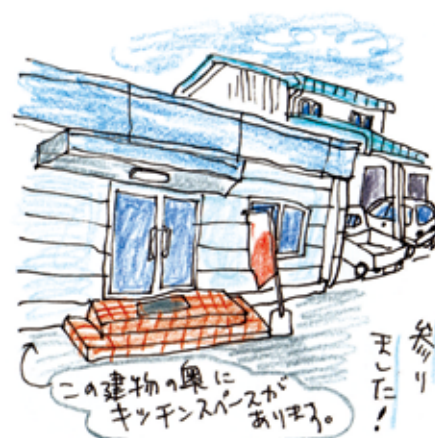
地元「せとうち」と呼ばれる「みとり豆」を使ったおこわは、お祝いに欠かせない赤飯とは異なり、祭りや法事の際に作られる昔ながらの伝統食。酒井さんを中心とした「JA福岡京築豊前地区女性部」のみなさんは、豊前

市が開催する祭りやJAの収穫祭など、市外からも見物客が訪れる祭りなどで、おこわを出し、評判を得ています。「箸で食べるもんじゃない。おしゃべりしたりテレビを見ながら手でつまんで食べるもんじゃない」と酒井さん。おやつ感覚の気軽さと手が止まらなくなるおいしさが何よりも魅力です。

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。



JA福岡京築に行くと



今回は
みとり豆のおこわです。

豊前地区では「みとり」という豆を使って作るおこわがポピュラーだそうです。あずきを使う赤飯よりも少し色は黒くはりますが、みとり豆は煮くずれせずしっかりと味のなじみのおこわです。

材料

- もち米 1升
- みとり豆 1合

塩 適量

みとり豆は「せとうち」と呼ばれ栽培もしている。

- ポイント1 もち米は水分をしっかりと含ませる必要があるため、最低半日は水にひたしておく
- ポイント2 おこわに混ぜるみとり豆は、塩をまぶして塩味をつける
- ポイント3 8割程度蒸した後、打ち水として豆のゆで汁をかける

準備

もち米は半日くらい水にひたしておきます。
みとり豆はゆで汁を別の取っ手に取っておきます。

一度ボウルにとり、豆のゆで汁をこす。

しゃもじで切るように混ぜます。

再び蒸す時に打ち水をかけます。

① 米と豆を均一にならせます。



② 蒸し器にかけ、約1時間蒸す。



③ 強火で約5分程蒸す。

④ 食べました!!

豊前地区は、おこわが大好きです。おこわは、もち米とみとり豆を混ぜて蒸すので、もち米の粘りとみとり豆の粒が絡み合い、とてもおいしいです。

野菜に生かされて

福

岡では、毎年秋に独演会を開催し、福岡にゆかりのある先人たちの講演を創作して、もう13回を数えました。還暦を過ぎて、つくづく感じるのは、「健康」の大切さです。大きな声を出して語るのも、講演を創作するのも、講談教室の生徒さんを指導していくのも、とにかく健康でなければエネルギーが出ません。それには、食事が一番大切であることは言うまでもありませんね。

思

い返せば、20代30代の頃は、減茶苦茶な食生活でした。朝は食わず、昼と夜は外食ですまし、時間ももちろん不規則。夜はお酒もかなり飲んでいたので、睡眠時間も極端に少なかったのです。「こんなことを続けていたら、いつか必ず身体を壊すだろう」と、不安にからはじめた30代の終わり頃、私は結婚をしました。実は料理が苦手だった私は一週間だけ必死に本を見ながらお

かずを作りましたが、ほとほと疲れ果ててしまい、「ごめん、料理はダメなの」と本心を打ち明けると、「なあんだ。だったら僕がやるよ」と、さっさと台所に立って、素早く料理を作ってくれるではありませんか…。

「天の助けだ！」と喜んでいると、彼は材料も産地から取り寄せようと言い出し、1994年12月から茨城県の八郷（石岡市須釜）から野菜を月に2回届けてもらうことになりました。

した。以来「橋本野菜」と呼んで、ダンボール箱一杯の有機野菜を、もう20年とらせていただいています。

回

数は月に二回に減りました。が、野菜の調理は、初代夫から始まり、二代目は料理の得意な弟子の紅葉（もみじ）さん、そして今では弟子の紅佳（べにか）さんが三代目を継いで、下さりえをして冷凍保存してくれます。「橋本野菜」の橋本さんは、海運会社でロンドン勤務も経験なさったお洒落な方で、「土と一緒に生活したい」という奥様の希望で、53歳の時脱サラして、茨城県八郷で有機農業を始められました。ダンボール箱に入って送られてくるのは、季節折々の旬の野菜、卵、手作り味噌、りんごジュース、ジャム等々。何が入っているか、開けてのお楽しみというのにも気に入っています。虫の苦手な私のために、キャベツなどは、で

きるだけ手で虫をとってから送って下さる、そんな心づかいもうれしいこと。

濡

れた新聞紙に包まれて、野に咲く草花が一番上にそっとのっているのですが、それを小さな花瓶やコップに挿すのだけが、私の仕事です。震災の後、放射能の影響で、土を入れかえる等のご苦労があった

と手書きのメッセージにはありました。継続して野菜をとり続けるかどうかのアンケートには、迷わず「継続」に丸をつけて、お電話で「何かあっても、とり続けますよ」と励ましました。これからも、愛情いっぱい野菜に生かされて、語り続けていきたいと思っています。

神田 紅さん



福岡県出身。修猷館高校卒。早稲田大学中退後、文学座付属演劇研究所を経て女優の道を歩き始めるが、昭和54年講師・二代目神山山陽の門下生となり神田紅を名乗る。「芝居講談」という新しいジャンルを開拓、古典から現代ものまで幅広い作品を得意とする。平成元年真打昇進・本牧亭にて昇進披露興行。平成14年紅一門を旗揚げ。平成18年、国際ソロブチミスト福岡より「女性栄誉賞」を受賞。平成20年にはフランス公演に挑戦し大盛況。芸道35年を迎えた一昨年以來、東京・福岡・北九州市で記念独演会を開催。平成13年～現在、全日空機内寄席のパーソナリティー放送中。著書は「紅恋源氏物語」「語って紅伝」「女の独り立ち」。





「アグリ」の現場で躍動する若いチカラ
明日のアグリマン!

きのこづくりを通して 東峰村をもっと元気に

Profile

川村 倫子さん

(農事組合法人 宝珠山きのこ生産組合)
 きのこ農家の4代目。大学院できのこの研究をした後、就農。現在35歳。

直売所でアレも食べたい!コレも食べたい!

JA農産物直売所

特選加工品情報&活用レシピ

採れたて新鮮野菜や果物、惣菜類が豊富に揃う農産物直売所。中でも、地元の美味しさをぎゅっと詰め込んだこだわりの加工品は、隠れた人気の品がたくさんあります。今回は、直売所自慢の逸品を2品ご紹介します。そのまま食べても十分美味しいですが、さらに食を楽しむ簡単レシピを教えました。



JA糸島 伊都菜彩
 住 所：糸島市波多江567
 営業時間：9:00~18:00
 定 休 日：正月 TEL:092-324-3131

「甘夏ジンジャー」

福岡県の甘夏の産地、糸島。甘夏ジンジャーは、糸島産の甘夏と生姜を100%使った伊都菜彩のオリジナル商品です。水や炭酸で割って、アイス、ホットでいただくその後味すっきり!柑橘の爽やかな香りと風味、程良い甘さ…気分がリフレッシュされます。生姜が効いていて、パンチのある美味しさです。また、すりおろし生姜がたっぷり入っているため、炒め物、生姜焼きのソースに活用すれば、生姜をすりおろす手間要らずです!そして私の最近のお気に入り。無糖のヨーグルト、ヨーグルトシャーベット、グラノーラに甘夏ジンジャーをかけたものです。旬のフルーツ、お好みのナッツやドライフルーツ、色々とせていただきます!



「甘酒」

甘酒は、脳のエネルギー源となるブドウ糖類、美容と健康に欠かせないビタミンが豊富です。栄養素の宝庫で「飲む点滴」とも称され、高血圧や肥満を防止し、美肌や美髪を作り、疲労回復、免疫力を強化すると言われています。博多じょうもんさんのオリジナル甘酒は、ノンアルコールで保存料などを使用せず、完全無添加。福岡県産の米麹、米、水だけで作っているので、安心・安全です。砂糖も入っていません、やさしい甘さ、すっきりした飲みやすさがお気に入りです。そのまま飲むのももちろん、生姜汁、柑橘果汁を加えたり、またスイーツの隠し味や、お漬物にも大活躍です。塩もみした大根の水気を絞り、甘酒を適量加えて1日寝かせれば「大根のべったら漬け風」お漬物のできあがり!



JA福岡市 博多じょうもんさん 福重市場ほか
 住 所：福岡市西区福重1-16-6
 営業時間：10:00~18:00(火~土) 10:00~17:00(日祝祭)
 定 休 日：月曜日 TEL:092-884-3344

今回のお手軽レシピを
 教えてくださったのは、



久保ゆりか

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。

東峰村のきのこ農家の長女として生まれたものの、家業を継ぐつもりはなく大学で研究に打ち込んでいたという川村さん。そんな彼女が就農した理由や、きのこ農家としての夢について話を伺いました。

薬学部志望から農学部、そして、きのこ農家へ

薬学部への進学を考えていたものの、薬用キノコの研究に魅力を感じ、農学部へ。

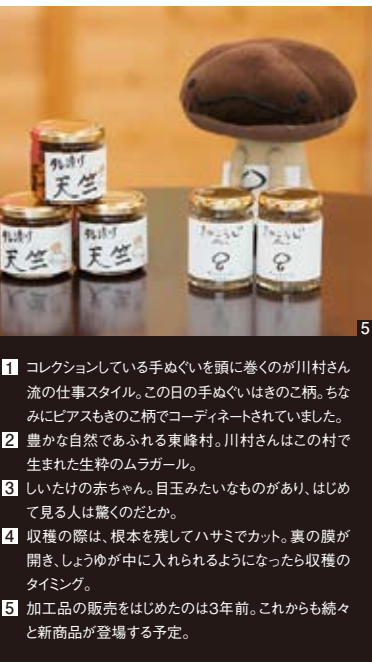
きのこ農家の4代目として活躍する川村倫子さんは、「家業は継がない」と決め、きのこは縁遠い道へ進もうとしていた矢先、運命のいたずらが大学でこの研究に携わることになったというユニークな経歴の持ち主。さらに、製薬会社や化粧品メーカーから内定をもらい、卒業後は関東で就職する予定だったそうですが、薬用キノコの研究

品づくりや対外的なピアーリング活動に力を入れることにしたそうです。

中でも一番大きいのは、加工品づくりをはじめたこと。半年もの時間をかけてじっくりと作る「きのここうじ」や、何にでも使える万能な「きのこ屋のうまかつ」たれ」など、商品を次々と開発・販売。薬用キノコの研究をしていたことも活かし、体に良いきのこを毎日無理なく食べてもらえる商品の開発に取り組んでいるといいます。

きのこを通して東峰村をPRしたい

川村さんは、生まれも育ちも東峰村。そのため、自分が開発した商品で村おこしをすることも目標のひとつです。現在、「東峰村の魅力発信し、ふるさとを元気にしよう」と、村出身・在住の女性約30名による「東峰ムラガールズ」が結成されています



- 1 コレクションしている手ぬぐいを頭に巻くのが川村さん流の仕事スタイル。この日の手ぬぐいはきのこ柄。ちなみにピアスもきのこ柄でコーディネートされていました。
- 2 豊かな自然であふれる東峰村。川村さんはこの村で生まれた生粋のムラガール。
- 3 しいたけの赤ちゃん。目玉みたいなのがあり、はじめて見る人は驚くのだとか。
- 4 収穫の際は、根本を残してハサミでカット。裏の膜が開き、しょうゆが中に入れられるようになったら収穫のタイミング。
- 5 加工品の販売をはじめたのは3年前。これからも続々と新商品が登場する予定。

がまだ中途半端になっていることが気になり、周囲の反対を押し切って博士課程に進学してしまいました。

「博士課程での3年間で、私を大きく変えました。何か商売がしたい、と思うようになったんです。それなら実家で何かしてみよう、と東峰村に帰りました」。ここから、川村さんの新たな挑戦がはじまったのです。

加工品の開発など新しいことに挑戦！

「帰ってくるなら、何か新しいことに挑戦しないかい」。両親がそう告げてくれたことも、川村さんにとって大きな転機になったとか。学生時代にした結婚式場でのアルバイトがきっかけで人と接するのが好きになり、「目に見えるものを作って消費者に届けたい、お客さんが喜ぶ顔が見たい」という思いがあったことから、新しいきのこの栽培をはじめ、加工

が、川村さんもちろん参加。福岡市でアンテナショップを運営したり、各地で出店するなど活動が話題となり、メディアに取り上げられています。「ムラガールズは、『群がる』と「村ガール(女性)」を掛けた言葉。みんなでこれからも村を盛り上げていけたら」と川村さん。父の代に原木栽培から菌床栽培に切り替えたこともあり、管理の面など苦労も多いそうですが、本業のきのこ栽培や加工品づくりはもちろん、将来はきのこ料理のレストランを作るのが夢だとか。

「きのこを通して東峰村に興味を持ってもらい、足を運んでもらえたら」。川村さんの思いは村の未来をも変えていきそうです。



JA福岡市

かしわごはん



鶏肉を丸ごと二羽使う

山田さんのかしわごはんは、

家族が集まる盆や正月に

欠かせない山田家の味。

食農ティーチャーの活動で

作り方を教えることで、

その味はたくさんの人に

広がっています。

◀あますところなく鶏一羽をおいしくいただきます。手前中央ができたかしわごはん。左手前から鶏皮の酢の物に、奥はガラで煮た里芋のがめ煮、右奥はとり刺し、右手前は砂肝のニンニク醤油漬。



作り方



1 関節に沿って刃を入れるのがさばき方のコツ。一羽買いが難しい場合は、地鶏の切り身で代用可。



2 ご飯にガラを入れて炊く。ガラの代わりに鶏ガラスープの素でもOK。



3 お米1升に対して200ccの醤油と鶏肉を強火で煮るだけ。蓋もアク取りも不要。甘めが好きなお好みでみりんを入れても。



4 お米が炊けたら、鶏を煮ていた鍋ごと全部炊飯器に入れ、10分ぐらい蒸し、混ぜ合わせたら完成。



一羽丸ごと使うのがポイント。一羽あれば、他にもいろんな料理ができるわよ。

かし、そんなエピソードは信じられないほど、山田さんの料理の腕前は二級品。かしわごはん用の鶏肉を煮込んでいる間に、余った皮やガラを使って、おいしいサイドメニューをいくつも手早く用意していきま。料理を作るのが好きな上、人と交流するのが好きなことから、地域の人に伝統食などを教える食農ティーチャーとしても活躍しているといいます。和食だけでなく、パンやケーキもよく作るという山田さんのレパートリーは多いものの、教えているのはやはりかしわごはん。「参加者と話したり、いつしよに料理を作るのがとても楽しい」と活動を満喫しているようです。

山田家の味として娘さんにも受け継がれており、息子さんのお嫁さんに教える予定だというかしわごはんですが、これからはたくさんさんの家族の味として、地域全体で育まれ永く愛されていくに違いありません。

た つぶりの鶏肉にレバーやキンカンなどの内臓も加え、甘みのある醤油でグツグツと煮込んだら、炊き立てのご飯と混ぜ合わせるだけ。JA福岡市金武支店女性部の部長を務める山田イソ枝さんの名物料理「かしわごはん」は、シンプルながらも深いコクのある、お母さんの味です。

ご主人と3人のお子さんはもちろん、このかしわごはんのファンは多く、作る時はお米4升分を炊いて配ることもあるとか。親戚や知り合いの間では、「かしわごはんといえば山田さん」というイメージがすっかり定着しており、お盆、お正月など、人が集まる際には必ず作ってふるまっているといえます。

山田家の味として親しまれていますが、代々受け継がれてきたわけではなく、「つい煮詰め過ぎて濃くなってしまう」「間違っごはんだけを先に炊いてしまい、仕方なく後で具と混ぜ合わせた」など、山田さんの「うっかり」がきっかけでたどり着いた味なんだとか。

お弁当づくりの達人の技

私がやっているお弁当のこだわりポイント

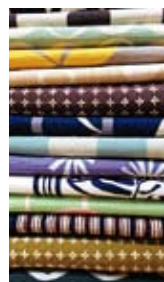
お弁当作りへのこだわり

その1・・・「バランス」定番ですが鶏肉→豚肉→魚→牛肉とメインの食材をローテーション。
 その2・・・「旬をいれる」スーパーで、一番前に並べられている食材を使う(旬のものオススメのものが使える)。新しい食材にチャレンジしワンパターンをなくす。
 その3・・・「スピード」とにかく時短レシピにこだわる。長く続けるポイントとして早く失敗しない料理術にこだわる。

盛り付けへのこだわり



その1・・・「色をたくさん」野菜の緑赤黄色を出来るだけ入れる。
 その2・・・「色分けをする」出来上がった料理の色仕分けをする。色分けすることにより見た目の華やかさが倍増。
 その3・・・「同色はくっつけない」同じ色は、離して盛り付ける。せつかくの彩を壊さない為。



その1・・・「カタチ」三段弁当、大↓おかず、中↓ご飯、小↓果物。これにより何も考えずにバランスが取れる。
 その2・・・「色」弁当箱で絵画でいうフレームを作ることににより食材を引き立たせる。
 その3・・・「見た目」風呂敷で包む。まずは見た目のインパクトをしっかりと包み絶対にもらさない安心感。



スタイルへのこだわり

オススメ！食の映画

美食の国台湾からやって来た「笑って泣いてお腹が空く！」グルメ・コメディ『祝宴』シエフ



『祝宴(シエフ)』は11月29日からKBCシネマで公開
 配給:クロックワークス
 ©2013 1 PRODUCTION FILM COMPANY.ALL RIGHTS RESERVED.

この映画の原題「総舖師(ツオンポーサイ)」とは、主に野外でひらかれる宴会のためによばれる出張料理人のこと。

その中でも、「神」と称された伝説の料理人を父に持つ主人公シャオワンは、料理を嫌い、アイドルを夢見て家を飛び出したものの夢破れて帰省。

そこで亡き父がレシピノートに残した料理に込めた想いに心を動かされ、時代の趨勢で衰退の途をたどっている宴席料理の返り咲きをかけて全国宴席料理大会の出場を決意。しかし料理はド素人。果たして彼女は父の想いを引き継ぎ、究極の料理にたどりつくことができるのか?!

次々に登場する、古早菜(昔からある台湾の伝統料理)で観客の興味を惹きつけながら、多彩な登場人物の人生模様がさらりと描かれ、ラストの料理対決までぐいぐい引張る手際の良さで2時間25分があつという間。台湾の人の食に対する愛情、そして人情と温かさが伝わってくる作品です。



お弁当づくりの達人の 今回のレシピ

なんちゃってキッシュ

材料 ペーコン1袋、ほうれん草2束、ツナ缶1缶、卵2個、麵つゆ200cc、塩胡椒・オリーブオイル 各少々

- ①オリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める火が通ってきたらほうれん草をいれさらに炒め、ツナ缶を投入する(最後にオープンで仕上げるのでほうれん草は火が通る程度で大丈夫)
- ②出来た食材を耐熱皿に均等に盛り付け、麵つゆに卵をいれ混ぜた出汁を食材が隠れる程度にいれ、オープンで5分程度焼く(オープンのワット数などで焼く時間は調整してください)
- ③表面に焼き色がついたら好きなだけパルメザンチーズ(とろけるチーズでもOK)をかけ、さらに焼いたら完成。

鶏のローズマリー焼

材料 鶏のむね肉1パック、ローズマリー適量、オリーブオイル適量、塩・胡椒 各少々



- ①フライパンにオリーブオイルをいれあたたまったらローズマリー(風味付け用)を投入し、鶏肉を円形にならべ塩・胡椒。その上にアルミホイルをのせ水の入った鍋などに入れ、圧力をかけ3〜4分焼く(圧力をかけると均等に火が通ります)。一度、焼け具合を確認し、裏返してさらに3〜4分焼く。
- ②火が通ったら、彩り用のローズマリーをのせ完成。

トリコロールサラダ

材料 オクラ、プチトマト、山芋 お好きなドレッシング



- ①オクラを茹でる(約2分)。
- ②オクラ、プチトマト、山芋を全て出来るだけ角切りにする。
- ③混ぜ合わせお好きなドレッシングを掛け完成。



プロフィール
富 修一さん
 ども しゅういち
 博多阪急子供服用品リピング販売サービス部マネージャー ダイニングキッチン担当。博多に赴任以来3年間ほぼ毎日お弁当を手作り、Facebookで公開している弁当男子。とにかく短時間で簡単。見た目にこだわって料理を作っている。レシピは1,000以上ありプライベート料理教室も開催中。

読者の声

「夏はどこ行ったんやかね?」お盆明けにあちこちで聞いた台詞。天気予報には傘マークがズラリと並び、今年は夏を飛び越えいきなり秋の長梅雨がやってきた。地産地消を意識し始め数年、産直市場や食関連のイベントなどで直接触れあう機会の増えた農家の方々の会話の中で「こんなことを知らなかったなんて」ということを沢山知った。自然の力は、本当にスゴい。知れば知るほど、食べるモノ・コトに関する興味は広がり続ける。日々我々が口にしているものは全て「天と地からの大いなる恵み」であることを痛感し、「いただきます」「ごちそうさま」を心から唱えるようになった。お天道様の明るい笑顔に照らされる錦秋の景色が待ち遠しい。

(北九州市・小野山 美緒)

編集後記

今回は、北原さんも川村さんも30歳代で仕事が面白く、力が注げる年代です。

皆さんの共通点は、農業や食を通して地域に共感し感動を分かち合える仲間がいることです。お互いを励ましあい、刺激、情報を共有、夢を語り合う仲間がいることで、その人たちの輝く光が違うことを常々感じます。

先日「いつも輝いている農業者になりたいくてUターンしました」という青年に出会いました。私は、自分の農業に自信と誇りを持ち、夢を語るその青年が輝いて見えました。

JAグループは、この輝く農業者たちを照らし続ける役割であることを確信しました。

(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