


ふくおかの食と農を考える！ 

アグリ ふくおか

Vol.24



◎アグリレポート

うきは地域に根づく
養豚業から生まれた
循環型農業、その進化に学ぶ。

 JAグループ 福岡



アグリ ふくおか Vol.24 平成29年7月発行 通巻24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

学校給食を思い出す
アルミ製の業務用大鍋。
植目模様を打ち出すことで
側面は硬く丈夫になり、
熱伝導率も高まるという。
うきはのお母さんたちの
手で大量に作られる
肉味噌の香りが漂う中、
懐かしく、故郷を想う。



【打ち出し鍋】

植目模様とコロんとしたフォルムが可愛い業務用両手鍋。どこにでもあるようで、長年使い込まれてきた道具にしかない味わいがありました。
取材協力/ JAにじ女性部(うきは市)

Contents

- 02 アグリレポート
うきは地域に根づく
養豚業から生まれた
循環型農業、
その進化に学ぶ。
(杉 正廣さん)
- 08 料理人の旬レシピ
ドウルチゲ
- 10 ほくらのごはん
糸島市立
長糸小学校
- 12 保存食のススメ
ぼたもち
(JAふくおか八女)
- 14 エッセイ 食と農への想い
「もったいなか精神」から
生まれた桃のコンポート
- 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！
石橋利之さん
(JA筑紫)
- 20 お母さんの味
鶏すき
JA粕屋(古賀市)
- 22 食にまつわるエトセトラ
なかしま ゆみさんに
教わる食品冷凍の
「おいしい」活用術
- 23 読者の声・編集後記

アグリ

ふくおか

Vol.24



うきは銘柄豚「耳納いっーとん」の養豚家を訪ねて
**うきは地域に根づく
 養豚業から生まれた
 循環型農業、その進化に学ぶ。**

うきは市の銘柄豚として

定着する「耳納いっーとん」。

養豚を軸に、様々なアイデアで

循環型農業を確立する

養豚家・杉正廣さんを訪ねました。



オリジナル豚が 広げる養豚文化

うきは市を流れる筑後川の傍ら。農地と住宅が混在する吉井町で、田畑に隣接し広がる豚舎が、「耳納いっ」とん」を育てる杉正廣さんの仕事場です。

2代目を継いで46年。市内の養豚農家8戸が参加して立ち上げた吉井町養豚組合に所属する杉さんがオリジナル豚として「耳納いっ」とんを開発し、ブランディングを手がけたのが、2003年のこと。東洋ハーブや食パンを配合した飼料を与えており、臭みがなく柔らかで甘みのある肉質が特長です。

「当時は、臭気の問題で近隣住民の方から苦情があつて、何とか理解を深められないかと考えて、たどり着いたのが学校給食への納入と食育活動でした」。販路拡大と、そこから先の展望を見いだしたきつかけは、

糞尿処理を目的とした堆肥づくりだったといいます。

学校給食の信頼から 食育と商品開発の道へ

現在、「耳納いっ」とん」は、Aコープや産直市場、レストランに加え、市内の小中学校と保育園18カ所の給食に納入。過去には小学校高学年を対象にした食



育授業も行いました。

「養豚に関する授業や親子での調理実習、子豚の抱っこ体験を組み合わせることで、いのちに感謝することを自ずと感ずるようなカリキュラムにしました。生徒からは『知らなかった』『ありがとう』の声をもらって…小さい頃の味覚は大人になっても残るといいますし、心にも残ると嬉しいですね」と微笑みます。

杉さんの構想と行動力は留

まることなく、2009年、うきは市循環型農業研究会を發足。堆肥を地域の農業従事者に提供し、お米や小麦粉、野菜の栽培加工に成功。仲間と繋がり「耳納いっ」とんブランド」としてセットで展開するとともに、米からとれた初殻は再び豚の寝床に敷く敷料として再利用。ブランド化で認知度も高まり、住民

からの苦情も減少したそうです。

「最近では米粉ができました。これらの商品は、堆肥で育てた原料から生まれるわけですから、畜産がないと始まらない循環型農業というわけです」。養豚家として、農と食のバイオアとして、培ってきたノウハウや感性を最大限発揮し、視野を広げる杉さん。ここから更なる発展にまだまだ目が離せません。



- 1 豚舎では現在、約40頭の親豚を飼育しています。「いっ」とん」は読めないから、気になるでしょう。それと、給食の使用量が1トンを超えて、これからも伸びていくように想いを込めました」と杉さん。
- 2 餌やりは朝夕の2回。作業や出産の現場など、すべて杉さん一人で担っています。「養豚は知れば知るほど、難しい」とぼつり。
- 3 「耳納いっ」とん」は、デュロック種にランドレス種と大ヨークシャー種を掛け合わせて開発。
- 4 敷地の一角には、堆肥づくりを行う建物も。隣の米麦農家さんも「耳納いっ」とんブランド」のメンバーだそう。
- 5 「農家と連携して、地域や商品に付加価値をつけていって、農家所得を上げる原点を大事にしたい」と杉さん。
- 6 「耳納いっ」とんブランド」の1品。麦の圃場に堆肥を撒いて栽培・加工した小麦粉。現在、地元酒造メーカーに日本酒づくりを相談中。





生産者の現場から、加工グループの製造の場へ。肉味噌づくりの様子を見学しました。

高校生が地域農業を応援・開発 「耳納いっーとん」を使った肉味噌。

筑後の特産品にと
地域で連携して商品化

「耳納いっーとん」のミンチと麦味噌を使って作る甘辛な肉味噌。豚肉の甘みと味噌の酸味がマッチして、ごはんのお供やキウリに付けたり、炒め物に使ってもおいしいと評判です。

「筑水男児」と「筑水おやじ」というユニークなネーミングのこの商品、久留米筑水高校の食品流通科3年生が「耳納いっーとん」に着目し、5年前に開発したレシピを再現しています。「筑水おやじ」のほうは、唐辛子の量が多いパンチのきいた肉味噌。

筑後地域の農業を応援する

特産品の開発をコンセプトに、高校から相談を受け、杉さんをはじめとした吉井町養豚組合とJAとで連携して商品化。販売は、JAにじ「にじの耳納の里」やAコープで行っています。

**味はレシピ通り忠実に
無添加の贅沢肉味噌**

卒業した生徒の意思を受け、継いで現在、作り手を担うのは、JAにじ女性部12人のメンバーです。

この日も50個の注文が入っており、メンバー3人で作業開始。調理から、瓶詰め、消毒、ラベル貼りまでトータルで4時間かかるといいます。

「レシピは筑水高校の生徒さん達から受け継いで、そっくりそのままなんですよ。」

玉ねぎ、ニンニク、生姜、豚肉を炒めたら味噌と砂糖、唐辛子、鰹節を入れ、焦げ付かないよう、ぶくぶく言うまで鍋をかき回します。これが大変で、力が必要とですよ。みんなで交替で作っています」と話してくれたのは、代表の松岡さんです。

肉味噌は、抗生剤を使わず飼育する「耳納いっーとん」と、地元素材を使って無添加物で作られています。

「耳納いっーとん」は時間が経つ

ても柔らかくて、おいしかですね。6ヶ月寝かせた麦味噌とよく合って、じっくり炒めると味がなじんで甘みが増します。ラベルに、うきは耳納いっーとん使用」と大きく書いてありますから、うきは祭りなどに試食品を出す時も受けがいいですよ」と、ブランド力も高まっているようです。

ナスの鴨^{しん}焼きや肉味噌を薄めて野菜を煮たり、カレーの隠し味に入れたり、アレンジも自在。学生の想いとともに、地域の特産品として、この先もずっと、変わらぬ味が受け継がれていきそうです。



3



4



5



2

- 1 JAにじ女性部の松岡ヨシ子さん(柿加工グループ代表)とメンバーのみなさん。人気の柿やキウイの加工品、お惣菜などもそれぞれ作っています。
- 2 筑水高校の手づくり味噌とJAにじ管内のブランド豚肉「耳納いっーとん」でJAにじ女性部のグループが作った手作り肉味噌「筑水男児」(399円)と4倍の唐辛子を使った「筑水おやじ」。ラベルの絵も筑水高校の生徒によるもの。
- 3 大鍋に50人分の材料を入れ、ひたすらかき混ぜる作業が一苦勞!これまでに500個を作ったことも。うきはのお母さんたちの愛情がたっぷり入った無添加の肉味噌です。
- 4 炒めた豚肉に味噌を入れて、さらに練り混ぜ、ぶくぶく煮立ったら、ごま油で香りを足して出来上がり。
- 5 瓶詰めした後は、86℃でしっかり煮沸。すべて手作業、手間ひまかかります。



1

ドウルチゲ

韓国料理に欠かせない食材・豚肉を使って、「家庭で手早くできる」一品を教えてくださいました、
ジョンギョンス
 鄭家のオーナー、鄭慶順さんです。
 ドウルチゲとは、豚肉と季節の野菜を甘辛い調味料で炒めたもの。
 コチュジャンでなく、韓国の赤唐辛子と醤油、味噌などで調味料を手作りすることでバランスが取れた味わいが出せるといえます。
 暑い夏に打ち勝つ、「ごはんが進む」スタミナ料理、「ご家庭でぜひ試してみてください」。



ドウルチゲ

● 材料(4人分)

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 豚肉(バラ肉やモモ肉など、お好みのもの) ……150g | <タレ> |
| タマネギ、キャベツ、赤ピーマンなど旬の野菜 ……適宜 | 醤油 ……大さじ2 |
| 豆腐 ……適宜 | 砂糖 ……大さじ2 |
| | 韓国赤唐辛子 ……大さじ2 |
| | 味噌 ……ひとつまみ |
| | すりニンニク ……小さじ1 |
| | すり生姜 ……小さじ1/2 |
| | 塩・こしょう ……適宜 |
| | 酒 ……適宜 |



作り方のポイント

下準備の段階で、豚肉にしっかりと下味を付けるのがポイント。しっかりと味をなじませましょう。余り物のキムチを入れたり、アレンジを楽しんで。

今回の料理人



ジョンギョンス
 オーナー 鄭慶順さん

前身の店から福岡で韓国料理店を営んで13年。韓国好きの常連からママと親しまれる存在。店では、ワタリガニのカンジャンゲジャンや茹で豚ポッサム、各種鍋をはじめ、「私の慣れ親しんだ味」と話す本格家庭料理を味わえる。金曜日のみランチ営業(11:30~14:00)。夜は予約を。

韓国料理
 鄭家(ジョンガ)
 福岡市博多区須崎町1-8
 [TEL]092-281-1323
 [営業時間]18:00~23:00
 [定休日]日曜日





糸島市立長糸小学校

ぼくらのごはん ～未来の食を想う～

海と山に囲まれた風土と、そこで育まれた豊かな食で知られる糸島市。市内でも山付きにある長糸小学校では、その地域性を生かし「一人一区画栽培活動」と名付け、全校児童による野菜づくり体験を行っています。夏野菜が実をつけ始める季節、校内にある菜園を訪ねました。

縦割りで楽しむ 食育活動が盛ん

今年で創立129年、全校児童数91名の長糸小学校。コミュニケーション力を育めるように、小規模校の良さを生かした縦割り活動が盛んです。

「山付きのこの地域はお米もおいしい農業地域として知られていますし、もともと食の豊かなところですから、「一人一区画栽培活動」も数十年前からいっしょに取り組んでいたという感

じなんですよ」と話してくれたのは、重富泰敏校長先生です。

春・冬の野菜づくりに加え、一年を通じて、田植え・稲刈り・脱穀体験を行うほか、毎日の給食は全児童と先生が集まってランチルームで食べるなど、食育活動が楽しく根づいています。

おじゃましたのは、2年生の観察時間。校内の一角にある畑には、苗から植えた夏野菜が成長中。トマト、ピーマン、キュウリ、オクラ、エンドウ豆から名前を付けて育てるのが課題です。

みてみて！
実がなったよ！



なぜその野菜を選んだのか生徒たちに尋ねてみると、「好きだから去年もピーマンにした」「苦手だから克服できるように」「お母さんにあげたいから」など、それぞれの理由を元気いっぱい答えてくれました。

観察力を身につけ 感謝の心を養う

野菜を大きく育てるために、脇芽を摘んだり、虫を取り除いたり、台風に備えて支柱を立て

たりと、6年生まで毎年、栽培に携わりコツを掴んでいきます。子どもたちは、花が咲いた後から顔を出した小さな実を発見したり、葉っぱの香りや触感を確かめながら、友だち同士で大興奮。自分の野菜を見つめながら、観察日記を描いていきます。

「朝の水やりを忘れた子は、その後がんばってお世話をして元気になった野菜を見て喜んだり、収穫した野菜を家に持って帰って夕食の一品で食べたり…。自分で経験して感じることで、



蕾の数や葉の形など、先生方と一緒にじっくり観察。



無農薬ですくすく成長中のトマト。



ピーマンの
ピーちゃん。
早く大きく
なってね♪



継続して育てることの大切さや大変さ、食べものに対する感謝をごく自然に抱くことができていきたいと思います」と頷く重富校長。

自然と温かな地域の人に囲まれて、心豊かに育つ長糸小学校の児童たち。「母校や故郷・糸島を誇りに、思いやりのある人になってほしい」との思いに応えるように、子どもたちの瞳は力強い輝きを放っていました。



「もったいなか精神」から 生まれた桃のコンポート

「はい、これ！持って帰らんね〜」。いつも笑顔を絶やさない一番上の姉の元気な声が響く。私の実家は筑後市で、果樹園を営んでいて、実家から福岡市内に戻るとき、いつも長姉がお土産に持たせてくれるのが、手製の桃のコンポート（シロップ煮）です。

大きな半透明のプラスチック製のお弁当箱。中では、シロップと一緒にゆらゆらと、おいしそうな淡いピンク色の実が揺れています。時には、そのまま凍らせたシャーベット状のコンポートを無造作に古新聞紙にくるみ、渡

されることもあります。

実家では、主に桃と葡萄を栽培しています。私は三人姉妹の三女で、子どもの頃から果物を食事代わりに食べて育ちました。熟れすぎたり、ちょっと不格好な桃を捨ててしまうのが惜しくて、「もったいなか精神」から生まれたコンポート。今年81歳になる母が作り始め、姉がその味を受け継ぎました。ほんの少量の誘い水のみで、一滴の水も使っていない。桃を切り分け、大きな鍋に砂糖と一煮立ちさせると、それだけで、実から果汁がじゅわつと出てきます。すぐ火を止

めて、落としぶたをして冷まします。だから果肉の食感がゴロゴロ残っていて、甘い香りもそのままの贅沢な一品です。

大人用として、落としぶたをする時に白ワインをいれるのもよし。私はシャーベットにしたのを、牛乳と合わせ、朝スムージーにして飲んでいきます。商品化してもいいのではと思つのですが、姉は「人に喜んでもらえれば、それでよかと…」とご近所に配るため、地元の町内会や部活動などの差し入れではいつも大人気です。

跡を継いだ甥と姉が桃の手入

れをしている時、ラジオ番組で、ユーミンが「桃が好き」と話をしていたのを聞いたそうです。ファンだった姉は余計に、桃が好きになったとか…。

実は私も、「もも」「MOMO」で、言葉の響きが好きで、娘の名前は「ももか」と付けました。桃の香と書きます。ちなみに息子の誕生時には、「桃の次の男の子やけん、太刀山巨峰君やろ?」と周りから聞かれました。(笑)

果樹園は、8年前に75歳で亡くなった父が始めたそうです。桃の思い出を母に聞いたところ、結婚前、父が桃園を買って引越した昭和28年、初めて収穫した桃を福岡市内の市場に初出荷しようとするのですが、ちょうどその年、西日本水害で筑後川の大氾濫が起こり、多くの橋が流されたとか…。そのため出荷できず、「どうしようか」と考えた父は、「大事な桃を無駄にできない」と、収穫した桃をすべて

近所の高齢者施設に寄付したそうです。当時は珍しかった桃、お年寄りにとっても喜ばれ、後に筑後市から感謝状をもらったとか…。借金を抱えて買った桃園、待ちに待った、その年の桃の収入は全く生活も厳しかったはずですが、「人に喜んでもらうようだった」と話していたそうです。私には初めて耳にした父たちのエピソードでした。

「そんな事をしたったいね。お父さん」

手間ひまかけたからこそ、生まれた桃のコンポート。私はいま福岡市内で子どもの運動教室を経営していますが、農業体験もすすめていきたいと考えています。「大事に育てたものを、大事にいただく」、そんな思いを未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思っています。



株式会社 MIKIファニット代表取締役
近畿大学・西日本短期大学保育科講師
日本健康運動指導士会福岡県理事

太刀山 美樹さん

福岡大学卒業後、23歳で結婚。地域の子育て支援サークルを立ち上げ、口コミで広がる。大学講師や、NHK福岡体操コーナー10年担当を経て、株式会社MIKIファニットを起業。「教育界のなまはげ」として活動中。2015年4月より九州大学大学院経済学府在学。実家は「桃と葡萄」専業農家。



迷いの先に見いだした 自分らしい土の道



「アグリ」の現場で躍動する若いチカラ
明日のアグリマン!

Profile

石橋利之さん
高校卒業後、幾度かの転身を経て、25歳で本格的に有機農家を継ぐ。現在40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JA農産物直売所。そして、地元的美味しいものを知るからこそ作ることができる、さまざまな加工品が並んでいます。今回は直売所自慢の2品を、簡単活用レシピとともに(紹介!ぜひ)堪能ください。

『美酢とよみつひめ』

福岡県が誇るブランドいちじく「とよみつひめ」を使用した甘くて酸っぱい果実ビネガー。お酢特有のクセがなく、とろりとした濃厚な甘酸っぱさが特徴。「とよみつひめ」の甘みが引き立ち、お子様でもとても飲みやすい味わいです。そのまま薄めて飲むのはもちろん、「美酢とよみつひめ」を炭酸で割って、フルーツ美酢ポンチはいかがですか?!



JA福岡大城「くるん夢市場」

住 所：三潞郡大木町大字横溝1331-1
営業時間：[4~9月]9:30~18:30 [10~3月]9:30~18:00
定 休 日：なし ※年末年始(12月31日~1月4日)は休業 TEL:0944-75-2153

『とよみつひめジャム』

「とよみつひめ」を使用したジャム。果肉がたっぷり使用されているので、とよみつひめ本来の美味しさを存分にご堪能いただけます。ほど良い甘さといちじく特有の「つぶつぶ感」が絶妙です!
※「とよみつひめ」は、出生地である福岡県農業総合試験場豊前分場(豊:とよ)と甘い(蜜:みつ)から命名されています。



JA筑前あさくら「旬菜ひろば とまと」

住 所：朝倉郡筑前町東小田1650-1
営業時間：8:00~17:00
定 休 日：月・火曜日、盆・正月 TEL:0946-42-0437

JA筑前あさくら「きぼる」

住 所：朝倉市屋永4334-1
営業時間：[4~10月]8:00~19:00 [11~3月]8:00~18:00
定 休 日：4月1日、10月1日、正月 TEL:0946-21-0800

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、九州初野菜ソムリエ上級プロの資格を取得。書籍やWEB等へ掲載する料理のフードコーディネーターやレシピ提供、各種メディア出演のほか、飲食店のメニュー監修などを手掛ける。

2度の転身を挟み、50年続く有機農法の意義を再認識した「いしばし農園」の2代目・石橋利之さん。人参とニンジンジュースを看板に注力する野菜づくりにも、手応えを感じる日々です。

山あり谷あり 高藤の20代を経て

米麦を中心とした農業が盛んな筑紫地域。住宅やモールが立ち並ぶ町の狭間に、ぽっかりと姿を現す農地が「いしばし農園」です。主力作物の人参カラーで描かれた看板を目印に進むと、数棟のハウスの奥に、人参畑が伸びやかに広がっていました。

「両親の代から有機農法にこだわって50年。石橋さんは、高校を卒業後、福岡県農業総合試験場でハウス栽培技術を学び、ごく自然に実家に就農しました。

「当時は20歳前後で、アルバイトもしながら農業も…という宙ぶらりん状態でした。両親とも先輩のようになりたくて強く思いました」と振り返ります。そこで自分を客観的に見つめ直し、心機一転、25歳の時にリスタートを切りました。

おいしいーから生まれた 「石橋君の野菜」

戻ってからは、栽培した農作物を畑の横で販売し始めた石橋さん。「石橋君の人参、甘くておいしかったよ」などの声に作り手としてのやりがいが増え、自信もついていったといいます。

「暫くして、JASマークは私のこだわりを消費者の方へ伝えるメッセージなんだと思ひ、取得を決意したんですが、取得後は経費が増えた分、厳しくなりました。それで今度は営業努力が足りないかと気付かされました。」

販路拡大のため、スーパーやパートを回り、苦戦する日々。けれど、営業を続けることで石橋さんの野菜を認める消費者の声



- 1 筑紫野市にある「いしばし農園」。現在はご夫婦とご両親、パートスタッフ3〜4名で運営。石橋さんの代からはハウス栽培も始めました。
- 2 約400アールの圃場では、人参畑をメインに、軟弱野菜や豆類、根菜類などを栽培中。今後は負担がかからないよう品目を絞り、機械の導入も考えていく予定だそう。
- 3 「野菜づくりには相性がある、私は人参と合っているようです」と石橋さん。博多和牛の堆肥、油粕、腐葉土を混ぜて作る自家製堆肥を使用し、配合や各圃場の特徴を考慮して、日々、味の向上を目指します。
- 4 居心地よさそうに風にそよぐ人参の葉は、濃い緑色。「有機人参は葉も実も軟らかく育ちます」。
- 5 収量は年間約40トン。通常の倍、糖度の高い秋冬人参が詰まった「ニンジンジュース」は、まるでブラッドオレンジのような濃厚な甘酸っぱさ!

ぶつかつて、それで2度、逃亡経験があるんです」と、日焼けした顔で苦笑いする石橋さん。

1度目はフランス・パリへ、2度目は福岡市内のバーやショップで気ままに働きました。

「今思えば、辛抱が足りなかったんです。楽しくなるのは2〜3年先とはよく聞いていましたが、持たなかった。だけど、パリでも自然とマルシェの新鮮な野菜に感動して、郊外へも出かけた中で、広大な畑で農業する人たちが、がっつりよく見えて…。結果、刺激を受けて戻ったんです」。

とはいえ、ご両親の下でやりたいうようにはいかないジレンマを感じ、2度目の逃亡へ…。

「その時、声をかけてくれた青年部の先輩がいて、そこで仕事をさせてもらったんですが、先輩も私と同じように親御さんから言われた仕事をしていました。そこで決定的に違ったのは、自分がしたいこともやって、両方をこなしていたことだったんです。私ちになつていきました」。

「人参は葉っぱのアクが強いので、作りやすい野菜なんです、地中で付く虫がいて、気温が高い時期に付くと腐れていってしまうんです。ですが、うちは長年、土づくりをしてきた分、強いなあと感じるんですよ。ニンジンジュースもリピーターが増えて、やりがいを感ずります」。もうじき出荷を迎える5月下旬。春夏人参を前に、目を細めます。

信念をかたちにし、今では自身が仕事を主導する立場になった石橋さん。ご両親が専心してきた土づくりのように、「継続は力」を経験したその糧が、手がける野菜と石橋さんを逞しく輝かせている。そう実感しました。

J A 粕屋(古賀市)

鶏すき



古賀や粕屋、宗像地域で、すき焼きといえは、鶏で作る「鶏すき」が定番。鶏は庭野菜と呼ぶほど養鶏が盛んだった時代から地域で親しまれてきました。野菜たっぷり甘辛の煮汁に締めは素麺がよく合います。



▲お祭りや地域の親睦会などで人気の鶏すき。近頃は「トマトを入れてアレンジする若い人もいます」。

鶏の脂や野菜の水分から甘みと旨みが出ますから、濃い目に味付けておけば後から味を足すこともなく手軽です。



船越美治代さん

作り方



材料(4~5人分)は、ぶつ切りにした鶏肉(モモ、胸、砂ずり、レバー、玉ひもなど適量)、旬の野菜大皿2枚分、白砂糖250g、醤油200ccほど。

1



白砂糖を鍋底に敷き詰め、その上に鶏肉を均等に並べていく。「まんま実〜や」のおすすめは「はかた一番どり」。脂身も加えると味がなじむ。

2



強火で肉に火が通るまで煮込む。醤油を加え、一煮立ちさせる。

3



野菜を山盛り入れ、煮絡めていく。火が通ったら、お椀に卵を溶いて「いただきます!」。

4

地の味になっていったんでしょ」と船越さん。

材料は、鶏肉と白砂糖、醤油というシンプルさ。「初めて見る人はびっくりする」という量の砂糖を鍋底に敷き詰め、その上にモモ肉や内臓などの部位を並べた後火を付け煮たったら、醤油で味付けし、旬の野菜を投入。あとは具材から出る水分だけで煮込んでいきます。

「鶏の旨みはもちろん、野菜をどっさり入れますから優しい甘みになるんです。食べ始めから、しっかりとした味が楽しめて、締めは素麺。これがツルツと入るんよね」とみんなで笑います。

テーブルを囲み熱々をいただく、部位ごとに味わるる鶏の食感や旨みと野菜の甘辛コンビネーションは、くどくなく、箸も話題も進みます。

「簡単なので家でこうやって輪になって食べるのが一番!」と手際よく作ってくれた鶏すきは、恋しくなって、また食べたくなるおいしさ。まさしく、母の味でした。

J A 粕屋管内古賀市で、農業女性14人で営む農村加工所「まんま実〜や」。発足から21年、「子どもたちに伝えたい母の味」「未来へ伝えたいふる里の味」をモットーに、郷土料理や加工品を作ってきました。

中でも地元産フルーツを使った人気の濃厚ジャムは、使い勝手のよいパウチタイプで、平成26年度、農林水産省「食アミニティコンテスト」で農村振興局長賞を受賞。消費者の視点に立った姿勢が評価されています。

今回は、イベントなどで好評の郷土料理「鶏すき」の作り方を、代表の船越美治代さんとグループの皆さんに教わりました。

その昔、庭野菜と言われていたほど鶏を食べる文化が根づいた古賀地域。「鶏や砂糖が貴重だった時代には、鶏を絞めて来客にもてなしていたんですね。

そのうち雨降りや農作業ができない日に、鶏をぶつ切りにして煮込んで一杯やったり…。それが土

野菜ソムリエ日本一！
なかしまゆみさんに教わる

食品冷凍の〴〵おいしい〴〵活用術

野菜をはじめ、食品の腐敗が気になる夏。鮮度を保つておいしく長持ちさせたい…。そんな悩みに応えてくれるのが、野菜ソムリエプロであり、食育マイスターのなかしまゆみさんです。日本野菜ソムリエ協会主催の第6回野菜ソムリエアワードで金賞受賞し、日本一に輝いたなかしまさんは、冷凍生活アドバイザーとしても活躍。今回は「冷凍」をテーマに、上手な活用法を紹介してくれました！

多忙な前職時代、体調を崩したとき、野菜を努めて摂ることで健康管理できるようになった実体験から、食育活動へ転身して10年。「もっと知りたい！たべもの研究」を主宰し、親子向けの食育に力を入れるほか、男の料理教室を開くなど、幅広く活躍中のなかしまさん。「野菜を冷凍する」面白さが続いたのは、自身の失敗からだったそう。

「自分の畑で採れた大量のキュウリをおいしく保存できないかと思いついたのは、自身の失敗からだった。思いそのまま冷凍してみたら見

事に失敗で…。次に漬け汁ごと冷凍してみたところ、シャキッとした歯応えが楽しめたんですよ」と、はつらつとした笑顔を見せます。

そのほか、トマトやキノコ類、山芋、生姜やミョウガといった薬味など、野菜によっては冷凍することで「細胞が壊れて旨み成分が出てくる」効果があり、時短にもなるそう！

新たな食の楽しみ方を提案し、レパートリーを広げてくれるなかしま先生のおかげで、ピ、目からウロコのおいしそうです。



野菜ソムリエプロ
なかしま ゆみさん
福岡初の食育マイスター・野菜ソムリエプロ・冷凍生活アドバイザー。狭い農園で年間35品種の有機野菜を栽培、食にまつわる多才な知識・経験を生かし、子ども～高齢者の料理教室や食育活動に励む。



◀「博多阪急うまか研究所」にて教室を持つなかしまさん。現在、資格保有者は全国で6万人を超える。



冷凍マトだれ素麺

<材料>(2人分)
冷凍マト(大)…1個 冷凍ミニマト…4個 素麺…2~3束 水…100cc
めんつゆ(2倍濃縮)…100cc リンゴ酢…大さじ1 おろし生姜…適宜

(作り方)
①冷凍マトと冷凍ミニマトを流水にさらす(流水で皮がむけます)。
②ポウルにめんつゆと水を入れ、冷凍マトをおろし器ですりおろす。
③器に注ぎ、水の代わりに冷凍ミニマトを2個浮かべる。
④茹でた素麺をつけていただく。
(好みで、おろし生姜や大葉を加えて味の変化も楽しんで)

▲保存のために仕方なくと思われがちだった冷凍。「実は栄養価はそのままに旨みを引き出してくれるものもあるんですよ」となかしまさん。

冷凍タコとキュウリの爽やかサラダ

<材料>(2人分)
冷凍タコ…足2本分
冷凍レモン…1/8個
キュウリ…1本
黒オリーブ…4個

<調味料>
白ワインビネガー…大さじ1
塩・こしょう…各少量
粒マスタード…小さじ1
オリーブオイル…大さじ2

(作り方)
①スライスし冷凍したタコを冷蔵庫(もしくは流水)で解凍する。
②キュウリは斜め切りに、黒オリーブは輪切りにし、全てをお皿に盛りつける。
③調味料を混ぜ合わせ、上からかけ、レモンを皮ごとすりおろしたら完成。

冷凍ミョウガのアイス



(作り方)
市販のパニライスは、ミョウガを好みの厚さに刻んで混ぜ、冷凍しておきましょう。ミョウガの食感が楽しい、おしゃれアイスに変身!

読者の声

いつも楽しみに読ませていただいております。今はいつが旬のものか思い出せないくらいたくさんの種類のお野菜や果物がスーパーには並んでいます。でもJAの直売所へ行けば、今が旬のものが並び、新鮮で、改めて自然の恵みを感じることができます。生産者の方々に感謝し、今日も旬のお野菜を使った料理が食卓に!

(久留米市・山田)

編集後記

今号から担当させていただくことになりました。前任者の食と農業に対する思いをしっかりと受け継いでいきたいと思います。

24号では、「アグリふくおか」で初めて畜産農家の取材をしました。農家の方から生まれて間もない子豚を手のひらに乗せてもらうと温かく、改めて命の大切さを実感しました。

取材では生産から加工まで、食や農業に関わる方々のそれぞれの熱い思いをたくさん聞くことが出来ました。エッセイでは、ほっこり心温まるお話も。

農家の思いや食に関する情報を少しでも多くの方にお伝えしていけたらと思います。

(JA福岡中央会・牧 美紀)

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