

ふくおかの食と農を考える！ 

アグリ

ふくおか

Vol.26

◎アグリレポート

手探りで進む中から
見いだした成果と課題。
桃づくりにかける未来。



 JAグループ 福岡

アグリ 福岡 Vol.26 平成30年7月発行 通巻26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

道具のつづやき

昔は炉の上に置いて、
鍋や釜での煮炊きに
用いていた五徳。
昭和に入ってから
鋳物コンロが登場。
食材をおいしく仕上げる
火力と存在感は
今でも健在です。



【鋳物コンロ】はと妻おこわなど、大人数の総菜づくりに大活躍している鋳物コンロは部会の活動を長く支えています。「もう30年とはいわんくらい使ってるやろねえ」取材協力/JAみづまの光グループ



糸島で桃づくりに専心する生産者を訪ねて
手探りで進む中から
見いだした成果と課題。
桃づくりにかける未来。

果樹の中でもひとときわ、栽培が難しい桃。

26歳で就農し、糸島管内で試行錯誤、
露地とハウス桃の生育に従事する

濱地司さんを訪ねました。



Contents

- 02 アグリレポート
手探りで進む中から
見いだした成果と
課題。桃づくりに
かける未来。
(濱地 司さん)
- 08 料理人の旬レシピ
桃とピスタチオの
コンフィチュール
- 10 ぼくらのごはん
学校法人
ふたば幼稚園
- 12 保存食のススメ
ぼたん餅
(JAみなみ筑後)
- 14 エッセイ 食と農への想い
呼吸法、そしてラマダン
- 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！
毛利 哲也さん
(JA福岡市)
- 20 お母さんの味
ハトムギおこわ
(JAみづま)
- 22 食にまつわるエトセトラ
徳永陽子さんに教わる
フルーツの楽しみ方
- 23 読者の声・編集後記

アグリ

ふくおか

Vol.26



努力と技術を重ねて
「元気で長生き」する木に

福岡県糸島市で、代々続く農家の長男として生まれた濱地司さん。曾祖父の代では米、野菜、みかん、祖父の代では露地野菜に特化。桃づくりを始めたのは、父親の代からで、バブル期に高級果樹として収益の高い桃に着目したのが理由といいます。

26歳で就農するまで、新潟のスキー場で働き、スノーボードに夢中だったという濱地さん。後継ぎになる意識は、それまで皆無だったと話します。

「親父が倒れたのをきっかけに、家に戻りました。それまでは両親2人で農業をしていましたから、そこでやっと自分が後を継ぐという気持ちになりました。」

今は桃とみかんを兼業で作っているんですが、それまで農業の知識はまるでなかつたんです。それで、桃部会や農協の果樹担当者にノウハウを教してもらいな

をよく使うようになったそうです。

また、「経験則で得たこと」は、雨の後は必ず消毒を行うようにしていること。

「細菌や病害虫：桃は症状がすぐ現れるので、消毒はラストです。雨の後に消毒しておく」と防除できるし、雨が降らない場合も、週に1回は散布を行っています」。

総じて、細やかな観察と迅速な対応が必要となる日々の作業ですが「教科書通りではないけど、桃を育てるのは好きですよ」と濱地さん。

「作業期間が半年と早いところがいいですね」と、竹を割ったようなさっぱりとした性格も桃づくりに向いているのか、そこには後継ぎとして、大黒柱としての強い意志も感じられました。

5年経たないと、まともに販売にはならないんです」と話します。

木の植え替えも、重機を使って根こそぎ撤去が必要といま

人間が薬を飲むように
日々の防除が重要課題

品質の良さに見た目の美しさが伴うことで高く評価され

る桃。傷みのない桃を収穫するため、病害虫を防ぐ農薬散布と施肥は年間で重要なポイント。

「無農薬は絶対無理なんです。農薬というと悪いイメージを持たれる方も少なくないかと思いますが、人間だって病気になれば薬を使うでしょう」と声に力が入ります。

施肥は有機肥料をメインに年間3回ほど。常に土に活力を与えてあげられるように努め、いろいろ試した中で、液肥

がら、母と2人で作業しています」。

現在作っている品種は、日川白鳳、千曲白鳳、なつおとめをメインとした6種類。濱地さんの代になって、中生品種のなつおとめを10本程度増やしたそうです。

「桃の木って苗から植えて、持って25年ほどなんです。老木になると木の中が空洞化して弱ってくるんですが、実際、20年持ったらいよいよなんですよ。」

「桃栗3年」といいますが、3年では実は少ししかつかない。



- 1 現在、露地は0.5ヘクタール、ハウスは7〜8アールを管理しながら、6品種の桃を栽培しています。
- 2 日頃、二人三脚で作業を行う、お母様の由利美さんと一緒に。「収穫期は一番骨が折れますが、化粧箱に入った桃を見ると、うれしかですね」と由利美さん。
- 3 5月上旬のほ場を訪ねた時、露地栽培の桃の大きさはまだ梅の実ほど!下旬の袋掛けまで、摘果と消毒を続けます。
- 4 濱地さんが撮影した桃の花の開花時期の様子。艶やかなピンクの花を愛でるのも束の間、美味しい実を育てるための着果管理のもと、摘花が行われます。



タイミングを見極め、
最高の状態で収穫

6月上旬。ハウスでは、まさに桃色に色づいた桃が収穫期を迎えています。5月には梅の実ほどの大きだった果実は、袋掛けした後、収穫の1週間前に袋を取って光を当てると、「一気に大きく成長し果皮が色づいていきます」。

「桃の収穫は素人には難しいんです。わずかな色の差なんです。なり口の部分が黄緑から少し白に変わってくる時が収穫のタイミングなんですよ」と説明してくれました。

ただ、それはあくまでもハウスの場合で、露地栽培の収穫は多少青い状態でも早めの収穫が大事なのだそうです。

「袋掛けは病害虫の被害を軽減して、色やキメを美しく仕上げるために必要ですが、露地では鳥に突かれないように目隠しの役目もありますね」。

また、わずかな傷でも出荷できないため、ロスが出てしまうのも桃栽培のネック。「露地は3割、ハウスは1割程度のロスが出ます。母がコンポートにしてお裾分けや物々交換したりしていますが、加工品の相談もしていきたいですね」。

経験則での実践も含め
自分の手で道を切り開く

就農して10年。今年も収穫した立派な桃を手にも、ほっとした表情を見せます。

「仕事がつきつても収益がしっかり出れば、がんばれるんです。今年はこれまで一番多く、苗木を40本植えたんですよ。がんばって育てくれ！という想いですし、楽しみです」。

現在はJA糸島桃部会の部長を務める濱地さん。

「糸島では、20代から70代まで6戸の生産者がいますが、土地によって風の当たり方や園地

の状態自体が違うので、意見交換なども難しいのが現状です。

果樹担当者に症状を相談して、その都度対策を練っているという具合です。私もですが、みんなとは違う果樹が作りたいという我の強い農家じゃないと桃づくりはできないかもしれないね」と微笑む中にも、プライドが覗きます。

そんな濱地さんにとって、美味しい桃の条件とは？最後に伺ってみました。

「割ってみないと味はわからないけれど、桃、ブドウ、メロンは大きいほうが旨いですよ。」

小ぶりで美味しいのは、温州みかんだけ。ですから、化粧箱に入ったものが、とりわけ美味しい桃ということになります。

その価値は十分ありますから、日本、糸島の桃を手にかけてください」。

その声は力強く、気概にあふれていました。



2



3



4



5

桃の年間作業

- 2月 剪定
- 3~4月 殺菌消毒
- 4月上旬 防除、摘花・摘果
- 6月上旬~ 収穫

濱地さん
に聞く



- 1 全てはこの収穫のため、蕾の頃から実の数を制限し、徹底した栽培管理で育てられた濱地さんの桃。美味しい食べ方は「常温で置き、香りが強くなってきたら冷蔵庫で90分ほど冷やして、実の温度5度を目安に、かぶりつけてください」
- 2 現在37歳。「40代を前に、今後のことを考えて、40本の苗木を植えました。露地で作る桃は高糖度で格別に美味しいですから、何とか丈夫な木を育てていきたいですね」
- 3 6月上旬、ハウスで収穫を迎えた早生の日川白鳳。この後、千曲白鳳やなつおとめなどの中生品種の収穫が続きます。
- 4 計量し、サイズ別に選別され、出荷へ。熟す一歩手前のデリケートな状態なので、選果や箱詰めも親子だけで行っているそう。
- 5 ふっくらと果皮全体にうぶ毛があり、色づきが良く、香りの強い桃が上等品の証。



1

桃とピスタチオのコンフィチュール

● 材料(約300ml)

桃 ……………2個(約400g)
 グラニュー糖 ……約150g(正味の50%)
 レモン ……………1個
 レモンの皮 ……………1/2個分
 ピスタチオ ……………適宜

作り方のポイント

レモンの皮も一緒に煮ると、ペクチン効果でとろみが増すので、「強火で短時間」仕上げが好ましい。コトコト弱火で煮込み過ぎは、鮮度、香り、水分がなくなってしまう原因に。



1 熱湯の中に熟した桃を5〜10秒浸した後、氷水を張ったボウルの中へ。ナイフで皮を丁寧に剥く。



2 実を好みの大きさにカットし、種を取る。種の実はスプーンを使ってこそぎ取る。



3 グラニュー糖を入れ、全体的に混ぜ合わせ、30分置いてなじませる。



4 鍋に③とレモン汁、皮を入れ、強火で煮る。ジャムは冷めると固まるため、ある程度さらっと仕上げた方がよい(スプーンにすくったジャムをお皿に流し、傾けたらトロッと流れるくらい)。冷めたらレモンの皮を取り除き、砕いたピスタチオを混ぜて完成。

薬院マルシェ
 福岡市中央区渡辺通2-6-20
 ラクレイス薬院1階
 【TEL】092-732-5553
 【営業時間】
 11:00〜OS17:00
 【定休日】
 月・火曜



料理長
 久保耕輔さん

今回の料理人

「ホテルニューオータニ」や「IMURI」などで洋食のシェフとしての腕を磨き、現在はパスタ専門店「薬院マルシェ」の料理長として、厨房で指揮をとる。パスタは、トマト、カルボナーラなどの王道からナポリタンなどの昭和系パスタ、変わり種まで全36種類。夜は貸切り専用のパーティレストランとして営業。



料理人の旬レシピ

桃とピスタチオの コンフィチュール

ふんわり食パンで人気の「むつか堂」の姉妹店、パスタ専門店の「薬院マルシェ」。「桃の美味しさを加工して引き出すならやはりジャムでしょう」と、洋食のシェフ歴26年の料理長、久保耕輔さんが、ワンランク上の調理法を教えてくださいました。桃のフレッシュな香りと豊潤な甘みが口に広がる幸せ。フレンチトーストとの相性も最高です！



ぼくらのごはん ～未来の食を想う～

学校法人ふたば幼稚園

環境教育と食農教育に力を入れ、実体験を通じた「循環型教育」に取り組んでいる「ふたば幼稚園」。園のある志賀島の自然は、まさに子どもたちにとって宝ものであり、教科書！今回は、夏野菜の手入れ作業や給食の様子など、園児たちの生活に密着しました。



ちっちゃな雑草、取ったよ!



園外活動も盛ん！ 生きる力を育む保育

博多湾に浮かぶ周田11kmほどの小さな島 志賀島。島内や西戸崎を中心に、3〜5歳児までの64人が通う「ふたば幼稚園」は、自然派知育の幼稚園として全国的に知られています。

「子どもの生きる力を育む」、「脳を育てる食事」、「子ども」の心をゆがめない子育て」など、園長の小崎孝子先生が実践す

る「奇跡のメソッド」は、子どもたちだけでなく、親御さん、大人にとっても指針となるもの。

この日は、園からほど近い山手で「百姓園」を運営する北本雅義先生の指導のもと、園児たちが野菜づくりをする畑へ。カボチャやマクワウリが成長中の畑で、まずは草取りからスタート。

「わっ！青虫がおった!」「見て見て、てんとう虫!」と、子どもたちは素手で躊躇なく虫を捕まえます。キャベツ畑では、害虫

が入らないようにと説明を受けながら、外葉を取って、キャベツの上に上手に被せていきました。最後は特別に、畑の土の上でかけっこ!「土がふかふかしてるから、野菜たちが元気に育つんだよ」。先生の言葉に、みんなの笑顔が輝きます。

園外では草スキーをしたり、自然観察をしたり。子どもたちは心のままに、自然との繋がりを体感していくのです。

味覚教育から 学ぶ命の尊さ

畑作業から戻ると、給食の時間。野菜が収穫できた時は、給食に利用したり、家に帰って家族と採れたてを味わいます。

園では、幼児期から体を温める伝統和食を推奨。食をおろそかにすることは自分の命を粗末に扱うのと同じという考えのもと、調味料なども無添加にこだわり、徹底した味覚教育を行って



葉っぱを載せて、青虫などの侵入を防ぎます。



散策途中に、図鑑に載っているカミキリムシを発見!木にぶらさがったり、自由な遊びは社会性や自立心を育てます。



この日は箱ご飯や新じゃがの春巻き。



「伝統和食の給食は、自らが育とうとする力を発揮する6歳までに行う、園独自の味覚教育です」。

ていきます。
「いただきます」の後、体を動かした子どもたちは、野菜いっぱい、大人好みの薄味のおかずもペロリと完食!日頃からおかわりする子も多いそうです。
しっかりとした食と生活習慣を身に付け、五感を生かして自由に遊ぶこと。そうすれば、人と食と自然への感謝を忘れない子、命の循環や尊さのわかる子に育つ。小崎園長の放つメッセージは、園児たちの素直で逞しい姿を目の当たりにして、深く頷けるものがありました。

保存食のススメ

ぼたん餅

結成して十数年。得意の和菓子づくりをメインに、メンバー6名で活動を行う「JAみなみ筑後女性部 まごころ会」。地元清水山ぼたん園が主催した「棚からぼたん餅レシピコンテスト」で入賞した。自慢の一品を紹介してもらいました。

翌日もふわふわ!
アイデアぼたん餅。

「ぼたん餅」は、牡丹の花が由来といわれるぼたんもちをアレンジした創作ぼたんもちのこと。3年前、コンテストを主催した清水山ぼたん園が名付け親で、まごころ会が作ったぼたん餅は、約50の出品作の中から見事3

位を獲得しました。

クチナシや食紅を使って、ぼたんの花びらや花芯を彩ったぼたん餅は、見た目の可憐さが目を引き、直売所やイベントで人気の一品に。「もち米と一緒に寒天を入れて炊くのがウチこのポイント。ふわふわの食感で翌日もおいしかったです」。

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。ゆるりとした心なごむイラストが人気。

JAみなみ筑後
女性部

「まごころの会」



今回は
JAみなみ筑後に
行ってまいりましたー!!



ぼたんもち 材料



- ポイント1 もち米を炊く時に、寒天と一緒にに入れて炊くと、食感がよくなる
- ポイント2 餡に塩をひとつまみ入れると、甘みが引き立って、美味しさが増す
- ポイント3 花をイメージしながら、もち米を均等に広げて餡を中心に包むこと

一見普通のぼたんもち
なのに色が
中を割って
みると...
...!!



真ん中のピンクのあん
サツマイモを煮てつぶし、
さとう大粒1と塩ひとつまみ
を入れ、白あんと混ぜ
合ませたものに
食紅を加えて色づけを
したものだ
ピンクのあんこ
かわいい
です!!

中肉部分の黄色
もち米とかんてんを
一緒に炊いて
くちなしの実から抽出した
液で黄色に色づけ
してさとうです
くちなしの実
くちなしの花は
くちなしの葉は
くちなしの実

外側:中肉:真ん中
65g:40g:20g
この比率が決め手



ぼたんもち!!
*ぼたんの
お花が咲いたように
華やかさ*

もち米とかんてんを
一緒に炊いてさ
冷めると固くなるけん
次の日もふわふわの
ぼたんもちが
いたいたとよ!!

ちよと
カラダ...
白のぼたんもちが
某妖怪キャラに似ると
思ったら...
メンバーお一人が
まさにそのアニメの
頭巾をかぶってあら...
デジャヴかと思っ
ました(笑)

何度も試行錯誤は
あみだしたワザです!!

呼吸法、そしてラマダン

私、実はすごく太っていたんです。RKB毎日放送のアナウンサーだった頃、もう四半世紀も前の話になりますが(笑)、

ブラウン管(古)からはみ出してしまっただけでなく、心配されるほどだったんです(笑)。結婚して子育てに集中していた時も、ずっとでした。自分では、太っているんじゃないなんてポツチャリしてただけ！と言いはってましたけどね…。

それが、子供が小学校と幼稚園に入ってから仕事を再開しだした頃から少しずつ痩せだして、今ではどれだけ食べてもあまり太らないようになったんです。何が

そうさせたのかと、よくよく考えたら、ありました！

二つの理由が！！
一つ目は「呼吸法」です。

フルートの演奏の仕事をはじめ、毎日楽器を吹くことで、呼吸法ダイエットになってたんですね。「ロングブレス・ダイエット」といって有名にもなった、それです！ながーくふかい呼吸を繰り返すことで、副交感神経が活発になり、内臓脂肪が燃え、臓器の働きがよくなり、便秘もなくなり、体質が変わった上に、幸せ脳内物質と呼ばれるセロトニンの分泌が増えて、心まで穏やか

になりました。呼吸法について語りだすと、ながーくなってしまいますから、別の機会に詳しくお話ししますね！

ここでみなさんにお伝えしたいのは、もう一つの理由！「食事」です。

今まで、本当に食べたいものだけを食べていただけ、という生活をしてきたんですが、仕事と子育てに追われてバタバタの毎日。週に一度ぐらいは、起きてから寝るまで、気づいたら何も食べていなかった！という日が、多々あった事に気づいたんです！これが、週に一度の腸内浄化になってい

たのではないかと。

特に意識的にやっていたわけではなかったのですが、結果的には「ぐんぐん」と効果があったと思います。今考えてみると、実際に食べられなかった次の日は寝起きもお肌の調子もよかったです。気づきました！そういうえば、最近日本でも綺麗に痩せる方法として、ファステイングが有名ですよね。

そこで、偶然にも同じような事を習慣にしている文化をみつけたんです。イスラム教徒の「ラマダン」。みなさんも、断食月としてご存知ですよ。実はユダヤ教徒やキリスト教徒でも同じような習慣があるそうです。そこで、インドネシアの知人がいるので、少しラマダンについて尋ねてみました。

「ラマダン」とは、イスラム暦で言う「断食月」の事なんです。そして、断食の事をインドネシア語で「アサ」、アラビア語で「サ

ウム」と言うそうです。ラマダンの間は、夜明け前から日没まで、一切の食事はおろか、水も飲めませんし、タバコも吸えません。性交渉もダメなんです。全ての欲望を断ち切るんです！そうする事で、恵まれない方々の苦しみを理解しようと言う事らしいです。毎年この時期に、貧しい方々にたくさんのお金が使われるそうです。

最近のインドネシアの人々は、食の欧米化で、肥満体型の人も増えてきているそうですが、やっぱりラマダン期間中は痩せるんだとか！私の知人は、一ヶ月間で、約10kgくらい痩せたそうです！

毎日13時間くらいは、おなかの中が空っぽになりますから、断食の間に、腸の中が綺麗になるのかもしれないですね。しかし実際には、日没後、美味しいものをたくさん食べるそうです。

私の場合は、今は好きな時に好きなものを好きなだけ食べた

り飲んだりしていますが、ちょっと気をつけるだけで、昔よりスリムになりましたし、健康で幸せになったと思います。

でも、やっぱり一番大切な事は、美味しいものを、「ありがと」うございます！と、感謝しながら幸せに頂く事かもしれないね！

中西 久美さん



フルート奏者、フリーアナウンサー、TEAM美魔女メンバー。福岡市生まれ。5歳よりピアノを、10歳よりフルートを始める。東京藝術大学附属音楽高校、及び東京藝術大学音楽学部器楽科フルート専攻卒業。第43回全日本学生音楽コンクール東京大会第3位。第10回宮日音楽コンクール優秀賞。大学卒業後、RKB毎日放送に入社。RKB毎日放送を退社してからは、フリーとして活動。RKB今日感テレビ、TNCももち浜ストアなどに出演。フルート奏者として、クラシック、ジャズ、ポップスなどを幅広い共演者たちと演奏活動、フリーアナウンサーとして司会、ナレーション、「愛されるコミュニケーション」と題し講話と演奏を交えた講演活動を行っている。2014年11月、アルバム「ALL OF ME」を発売。



毛利哲也さん（JA福岡市）
宮崎大学農学部でハウス栽培を研究。
24歳で就農し、多品目栽培に勤しむ。39歳。

食と農をもつと身近に 多品目栽培の取り組み

「アグリ」の現場で躍動する若いチカラ
明日のアグリマン!

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、総菜類が豊富に揃うJA農産物直売所。

そこには、地元の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。

『博多万能ねぎとはかた地鶏の中華スープ』

福岡県が誇るブランド野菜“博多万能ねぎ”と県産ブランド鶏“はかた地鶏”が入ったフリーズドライタイプのスープ。博多万能ねぎがたっぷり使用されていて、地鶏の食感やごま油の香りと風味が食欲をそそる味わいです。お湯を注ぐだけですぐに楽しめるので、ストックしておくとも便利! お好みで卵やラー油を加えると、満足度もアップするので、朝食の一品や軽食にもオススメです。



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：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月号]8:00～18:00
定 休 日：正月(1～3日) TEL:0946-21-0800

『ほうらいしジャム』

京築地区は県内最大のいちじくの産地。福岡のいちじくの中でも最も古い品種「ほうらいし」をたっぷり使って作ったジャム。ほうらいしが持つ風味を感じる上品な甘味です。口当たりがなめらかで、ぶちぶちとした食感が楽しめます。ほうらいしジャムは、パンやヨーグルトでいただくのはもちろん、少し塩気のある生ハム、コクのあるクリームチーズとも相性抜群! お洒落な一品に仕上がります。



各直売所の詳細はこちら



JA福岡京築直売所全店(9店舗)

苅田直売所、今川直売所、延永直売所、今井直売所、採れたて市場、築城ふれあい市、椎田ふれあい市、豊前ふれあい市場、築東ふれあい市

今回の活用レシピを
教えてくださったのは、



久保ゆりかさん

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。

福岡市内で農家の3代目として多品目栽培に着目した毛利哲也さん。都市型農業を経験する中で、農業者と消費者、食と農をつなぐべく幅を広げる活動について伺いました。

消費者の声を聞きたいと 花卉から野菜づくりへ

福岡市の西方、早良区小田部。祖父の代から3代にわたって農業に従事する毛利哲也さんを訪ねました。

お父様の時代は主に洋ランを手がけていたそうですが、バブルが弾け、消費が落ち込んでいく中、頭を悩ませ、露地で野菜づくりを始めたといいます。

「当時、私は30歳で花卉も手伝っていたんですが、花の出荷って計算書が送られてくるだけのやり取りで、どこか実感が湧かなかったんですね。

それで、親戚がすぐ近所でフラワーショップをオープンした時

するようになった毛利さんは、伝統野菜も含め、多品目に栽培を広げていきました。実は意外にも小田部の地域は40年ほど前は田畑が広がり、小田部大根と呼ばれる日本三大漬け物の産地だったそうです。

「すぐ近くの小学校は、校章が大根の花なんです。うちの姉が食育ティチャーでもあることから、小学生に野菜づくりを教えたり、一緒に給食を食べたりする機会も経験できました。

都市部で農業をするって恵まれてるなと思いましたよ。直接話ができることで食と農の距離を縮められるチャンスでしたから」。

食と農をベースに 外へ拓いていく活動を

ハウス、露地を兼用して、大根やナスといった伝統野菜、4色に変化するパプリカ、多種多様なトマトなど、これまで研究してみたのは100品目200品種



5



4



3



1

- 1 取材時はネオアースという甘い玉ねぎを収穫した頃。1週間ほど置いてから消費者のもとへ届けられるそう。
- 2 端境期でしたが、ハウスではナスの花も可憐な姿を見せていました。
- 3 義兄が営むフラワーショップ「Butterfly Flowers & Vegetables Market」。「農園もうり」の名も。
- 4 2年前に行ったドイツの視察旅行も「ためになった」と話す毛利さん。大規模農業や女性経営者の直売所などさまざまな農業の形態を見て、「消費者に近い農家はいいな」と改めて感じたといいます。ゼロベースで自分の農業を開拓し始めた毛利さんの姿を見て、「命に携わる仕事だから大事にしろ」と言ってくれた父親の言葉も励みにしているそうです。
- 5 かつて大根畑だったという小田部のほ場。

に、直売所として野菜を置いてもらうようにしたんです。

そうしたら、お客さんからこの前買ったあの野菜、美味しかったよ、って声をかけられて、皆さん、「ニコニコして買い物に来るんです。それが嬉しくて、バツと目の前が開けた感じがしました」と、意気揚々と話します。

転機は何度か訪れ、7年前からは西洋野菜の栽培も始めました。「これにも理由があって、J Aの青年部としてアジアの留学生と交流した時に、学生から、日本の野菜って地味ですね、と言われるんですよ。野菜の品種を調べていくうちに西洋野菜を作り始めて…。今では種を取り寄せながら、面白そうな野菜を見つけては作っています」。

小田部大根と まちに見る農業

西洋野菜の取り組みから、自然と日本の文化や地域を意識

ほど。最近、着目しているのは「コルラビ」。「コンソメスープに入れると美味しい」というような、食べ方の提案まで積極的にやっていたいそうです。

「これまで都市部の農業をやってきてよかったけど、実は都市ならではの水の問題が起きてしまい、少し郊外にあるほ場を中心にやっていく予定です。そうはいつても、福岡は都市部と田舎の距離もちよつどいいし、都市と農業の距離も近いんですから」。

そうしたアクシデントも前向きに受けとめながら、前進する毛利さんは、2年ほど前から専業農家、兼業農家、農業法人社員という個性あふれる3人で繋がってポッドキャストで番組「ノウカノタネ」を配信中。

J A みづま女性部

ハトムギおこわ



九州有数のハトムギの
生産地三瀧町。
おこわをはじめ、
多彩なハトムギ商品が
生まれています。
「美容や体によかよー」
ハツラツと話す
女性部の皆さんの笑顔が
何よりの証しです。

む くみの解消や美肌づくりなど、脾臓の働きを助け、代謝促進の効果が高いといわれるハトムギ。九州の中の一大産地である三瀧町では、お茶や味噌、珈琲などハトムギを使った総菜や加工品づくりに力を入れています。

今回は、JAみづま女性部の3名の方に、「ハトムギおこわ」を紹介していただきました。

「最初は、ハトムギを使って、かりんとうやハトムギチップス、うどんなどを作ってみたんですが、小麦粉と合わさると色がグレーになって見栄えや食感がいいいちゃったんですよ。今は主に、定番の『ハトムギおこわ』を毎月、年金受給日に提供したり、朝市で販売したりしています」と話すのは、10年前に会を立ち上げた立石由紀子さんです。さっそく、おこわの作り方を教わりました。

「材料は、もち米、ハトムギ、クチナシだけ。もち米2kgに対して、150gのハトムギを混ぜて、まず30分ほど強火で蒸します」と話しながら、手際よく作業を進みます。イベントの時は、36kgのもち米と4kgのハトムギを蒸し上げて、400パックのハトムギおこわを準備することもあるのだそう。

「やっぱり体に良いといわれるでしょう。毎回おはんを炊くのが大変だから、とくに高齢者や女性がまとめ買いして、冷凍しておくようですよ。」

一度蒸した後、桶の中に移して、クチナシできれいなオレンジに色付けします。

「三瀧では昔からおこわにはクチナシの煮汁で色付けしてましたよ。入学祝いや運動会など、お祝い事の時に作りよりますね」と、方言も飛び出し話が弾みます。

ポイントはその後もう一度、蒸し器で蒸し上げること。

「一度蒸しすると、もちもち感が違うとー」と、見た目も美しい三瀧流の調理法で、美味しさがグンと増すのを実感しました。

作り方



1 材料は、もち米2kg、ハトムギ150g、クチナシの煮汁500ml (500mlの水に2~3個のクチナシの実を割り入れ、煮出しておく)。



2 蒸し器に入れて、30分ほど強火で蒸す。



3 クチナシの煮汁をよく混ぜていく。



4 もう一度、蒸し器に入れて様子を見ながら30分ほど蒸し上げる。

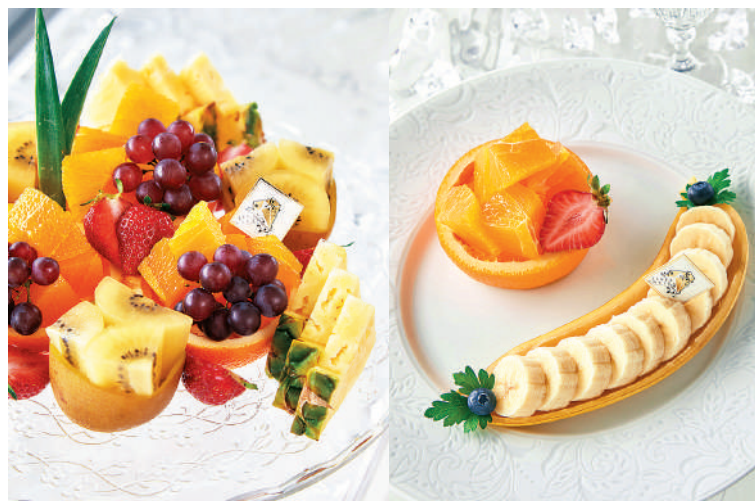


▲もちぶちっ！食感が良くって、箸が進みます

ハトムギは前日の夜から浸水させましょう。



魔法のフルーツカッティング！徳永陽子さんに教わる フルーツの楽しみ方（おもてなしにも！）



若年層を中心に、フルーツ離れが進む昨今。「色鮮やかなフルーツをもっと美味しく楽しく食べてほしい」と、創設者の村上しずかさんが考案したのが、オリジナルのフルーツカッティング法やアートなフルーツ作品。これらを総称して呼ぶ「JEWEL FRUITS®（ジュエルフルーツ）」が、注目を集めています。

今回は、認定クリエイターとして長崎・福岡を拠点に活動する徳永陽子さんに、キラキラ宝石のように輝くフルーツカッティング法を教わりました。



ジュエルフルーツクリエイター®
徳永陽子さん
長崎県出身、福岡県在住。佐世保ケーブルテレビやNBC長崎放送のアナウンサー、リポーターとして活躍後、2013年、フルーツカッティングに魅せられ資格を取得。翌年、村上しずか氏の元でカッティング技術を高め、現在は長崎・佐世保の「ハウスステンス」及び福岡の自宅教室にて「フルーツカッティングサロン II's My Style」を主宰。「JEWEL FRUITS」認定校



子ども時代から「お菓子より大好きなフルーツ」で育った徳永さん。ある時、テレビでたまたま目にしたオレンジのカッティングを見て釘付けになったのが、講師になったきっかけでした。

「フルーツの美味しさと美しさを最大限に引き出す」「ジュエルフルーツのカッティング法は、家庭にあるペティナイフのみを使って、10分ほどの短時間で仕上げるのがコツなのだとか。徳永さんの手さばきを見せたらうと、なるほど！フルーツの鮮度を保ち、美しく仕上げるためには技術と知識が必要になると納得できます。」

「ジュエルフルーツの良」ところは、通常は捨ててしまふフルーツの皮や葉まで活用して、色彩や形、香りを丸ごと楽しめるところなんです。よって、明るい笑顔と的確な説明がレッスンをより楽しく魅力的に盛り上げてくれます。

「ジュエルフルーツの良」ところは、通常は捨ててしまふフルーツの皮や葉まで活用して、色彩や形、香りを丸ごと楽しめるところなんです。よって、明るい笑顔と的確な説明がレッスンをより楽しく魅力的に盛り上げてくれます。

徳永さんに教わりました！ バナナボート& カップオレンジの作り方

<材料>

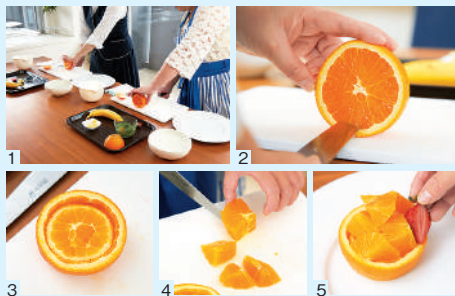
バナナ1本、オレンジ1個、ブルーベリー適量、イチゴ半個、レモン適宜、ハーブ

バナナボート



- ①バナナのヘタをカットし、内側と外側を、写真のようにナイフの先端を皮に入れ、実を傷つけないようにカットしていく。
- ②中身を優しく取り出す。
- ③バナナの実をレモン水にさっと浸け、取り出す。
- ④均等な幅にカットして、バナナの皮をお皿にして、ブルーベリー、ハーブを盛り付ければ完成！

カップオレンジ



- ①オレンジの上下をカットし、写真のように持ってナイフを差し込む。
- ②手を戻し、薄皮が残らないように果実の部分のカットしていく。
- ③ヘタの部分を底に敷くように調整して、カップを作る。
- ④中央の薄皮に注意しながら、中心に沿ってオレンジの実の部分を一口大にカットする。
- ⑤イチゴと一緒に、カップに盛り付ける。

読者の声

毎号、楽しみに拝読いたしております。小さな一冊ですが、生産者の農業へのこだわりや想い、後世に伝えたい保存食レシピやエッセイ等々…楽しく読める内容でとても気に入っています。今後も私たち消費者へ、大切な日本の「食」「農」の情報発信をお願いいたします。

(福津市・西原)

編集後記

たくさんの方に「美味しい!!」と喜んでもらうために日々努力を惜みず頑張っている人たちの笑顔は輝いていると思った今回の取材。お母さまと2人で丹精込めて桃を作る濱地さん。素材の味を活かし愛情を込めて料理を作る久保さん。農業者と消費者を繋げるために色んなことにチャレンジする毛利さん。本物の味を知ってほしいと食育に力を入れる小崎園長、地域の伝統料理を守り続けるJAみづま女性部、昔ながらの手作り和菓子を直売所へ届ける「まごころ会」、果物を食べやすく美しくカッティングする徳永さん。6次化商品アレンジレシピを開発する、久保ゆりかさん。食に携わる人たちの熱い想いを伝えるには、この誌面だけでは足りません!! もっともっと多くの人に色んな場面でたくさんさんの想いを伝えていきたいと思ひます。

ちなみに、美味しいものをアレもコレも食べたい私は、中西さんの呼吸法がとても気になります(笑)。

(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