

ふくおかの食と農を考える！ 

アグリ

ふくおか

Vol.27

◎アグリレポート

同世代のチームで
力を倍に前進する
若き作り手の情熱。



 JAグループ 福岡

アグリ 福岡 Vol.27 平成30年12月発行 通巻27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

道具のつづやま

「昔は何でも手作業
やっただけでしょうが」。
苗を育てるために
使っていたという
ブリキのジョウロは
父から娘の手へ。
取っ手を修繕して
まだまだ現役です。



【ブリキのジョウロ】納屋に収納されていた年代物のジョウロ。「父が育苗の時に使っていたんですよ」と物部さん。今も草木の水やりに使っているそうです。
取材協力/物部知恵さん(うきは市)

ブロッコリー栽培に挑む若きファーマーを訪ねて
同世代のチームで
力を倍に進進する
若き作り手の情熱。

県下2位の作地面積を誇る筑豊管内で、

ブロッコリーを始め、多品目を栽培。

先輩・後輩と3人で営む農業集団

「百笑」の山岡翔平さんに話を伺いました。



Contents

- 02 アグリレポート
同世代のチームで
力を倍に進進する
若き作り手の情熱。
(山岡翔平さん)
- 08 料理人の旬レシピ
ブロッコリーの洋風
おひたし
- 10 ほくらのごはん
大学生公開講座
- 12 保存食のススメ
ピーマン醤油麴
(JA筑前あさくら)
- 14 エッセイ 食と農への想い
長崎の皿うどん、
博多の皿うどん
- 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！
山田大貴さん
(JA柳川 なす青年部)
- 20 お母さんの味
柿の白和え
(JAにじ)
- 22 食にまつわるエトセトラ
尹玉さんに教わる！
体を温める薬膳スープ
- 23 読者の声・編集後記

アグリ
ふくおか
Vol.27



「体を動かすことが好き」
そこから始まった探求心

挨拶を交わした瞬間の山岡さんの第一印象は、お洒落なアウトドアファッションに身を固め、農業従事者というより今どきの若者という印象。

現在、29歳の山岡さんは福岡県立嘉穂総合高校農業科を卒業後、東京農業大学短期大学部へ。野菜学科に学び、その間、アルバイトで北海道へ行き、スイートコーン、スイカ、トマトなどの栽培から土壌診断に立ち合ったりと経験を積んでいったそうです。

「もともと勉強は嫌いで、体を動かすのは好きだったんですね」と明るい笑顔を見せます。

大学卒業後は、就農先がなかなか見つからず、「給料はいらない」と大分県の育苗会社で1年間、苗づくりに専念。

「そのおかげで苗づくりの知識と実践を学べた」と話す瞳の輝きから、行動力が窺えます。

その後、高校時代の恩師から声がかかり、農業実習の助手として講師の仕事へ着任。花、野菜、果樹…全般を手がけながら、農業への探求心を深めていきました。

「ちょうどその頃、先輩と一緒にチームを組んで農業をやらないかと誘われたんです。でも、最初は気が乗らなかつたんですよ。どうせやるなら自分が一番になるうという気持ちだったんです。

でも、その後、地元の祭りなどでよく顔を合わせて一緒に飲む機会があり、話していくうちと同じ方向に向いているんだ

1 現在29歳の山岡さん。「北海道時代、実習で作ったマスクメロンをいつか生産して見たい」と夢は膨らみます。

2 手にずっしりと重みを感じる2Lサイズのブロッコリー。寒さが厳しくなると花蕾がほんのり紫がかるのは、アントシアニンの印。

3 11月上旬の圃場の様子。現在、露地栽培の慣行農法で8.5ヘクタールの圃場を10数カ所管理しています。

4 現在はJAでの取り扱いに加え、SNSを活用し、消費者へ直接情報を発信中。小売りもスタートしました。

5 農作業の合間に、地域のおくちに参加するなど、地域との繋がりも大事にしている「百笑」チーム。



て感じたんなんです。それで、首を縦に振りました」。

立ち上げたのは農業集団「百笑(ひやくしょう)」。山岡さんの教え子である後輩も含め、3人4脚で、スタートを切りました。

**同世代や先輩から学び
縦横の繋がりを育んで**

もともと先輩が作っていたブロッコリーをメインに、チーム体制で取り組み始めた山岡さん。「ブロッコリーは作りやすいし、圃場の場所を変えたり、時期を早めたりの調整も利いて、いろいろ試せる野菜なんですよ。肥料が少なくても育つてく

れるし、パッケージセンターがあるので、収穫後はすぐ別の仕事に移れるのも助かります」。

住宅地の近くから山の麓の圃場まで、点在する圃場。始めは8反だった圃場も、今では8町5反と10倍に広がりました。

「3人もみんな、やる気があって負けず嫌いな性分なんです。だから足し算して3人分の働きをして終わらせるんじゃないなくて、3×3のかけ算でいろんなことを試して、チーム

や個人でできることを模索していこうと話しています」と意気込みは十分。

メンバーはパートナーであり、良きライバルとしても切磋琢磨し合う存在。チームや個人での自由な発想を大事にする一方で、77名の部会員がいるJAふくおか嘉穂のブロッコリー部会に所属。最年少で収量増加に貢献するとともに、先輩方からの指導も受けながら、縦横を繋ぐ柔軟な姿勢が「百笑」のスタイルです。





1

一人ひとりが主体的に
目標へ向かって

11月上旬。山手にある圃場では、本格的な収穫を控え、すくすくと生育中のブロッコリーが葉っぱに包まれ、濃い緑色の姿を覗かせていました。

「収穫作業は始まったばかりですが、今年のブロッコリーは順調に育っています。今日の収穫は30ケースぐらいでしたから、午前中で終わりました。去年の夏は収穫のピークで200ケースいきましたから、丸一日働き詰めでしたけど、嬉しかったです」と振り返ります。

朝の集合時間などは決めずに各々の意志に委ねるスタイル。「といっても7時には全員揃っていますが、主体的に動くことが暗黙のルールになっています。草刈りも楽しく体を動かす感覚で、効率的な作業の仕方を考えて、いかに楽しく楽に行えるか大事にしています」。

過去に苦労した点を聞いてみると「去年は黒すす病にやられて夏採りの分が全滅するという痛い目にあったんです。今年は機械を購入して、早めに薬を散布して防除対策をしました」と、失敗は迅速にフオーロ。

さらに、町内に10数カ所ある圃場の立地と気象条件を照らし合わせながら、気温の低い山手から収穫できるように植付けのタイミングを考えてやってきた結果、「均等な丸みを帯びて、大きさも見た目の美しさも立派。去年の失敗から学んだ作戦勝ちですね」と営農指導員からも墨付きの言葉が飛び出しました。

未来を担う世代を牽引
「百笑」に賭ける想い

現在は、初夏採りと冬採りの合間に、「スイートコーン、ぶどう、いちじくなど多品目をチームで生産している山岡さん。

「若いんで寝なくても10日間くらいは大丈夫です。今のうちに力をつけるため、そして作業後に旨いビールを飲むために日々、頑張っています」。

基礎からしっかりと学んだベースを軸に経験を重ね、自分らしい農業のスタイルを思い描く山岡さん。ガッツと好奇心、謙虚さを持った姿勢を目にして、これから未来を担っていく世代としても活躍が楽しみです。



3

4



2

今冬もピーク期は睡眠時間が取れない日々が続くと苦笑い。

- 1 美しい自然環境の中、山手の方にある圃場は収穫を待つみのブロッコリーがすくすくと生育中。10月から時期をずらしながら6月頃まで収穫が続きます。
- 2 厳しい寒さに耐え、1〜2月にかけて甘みがグッと増すブロッコリー。美味しい食べ方は「シンプルに湯がいて、マヨネーズが一番!」と、収穫物を抱えて笑顔の山岡さん。
- 3 JAふくおか嘉穂の営農指導員・山下公貴さんも良き相談相手。
- 4 「葉っぱの立ち具合で、生育が良好かどうか分かりません」と営農指導員の山下さん。

ブロッコリーの
年間作業

- 4月上旬 種蒔き
- 8月下旬 植付け・追肥・土寄せ
- 10月〜6月頃 収穫

山岡さん
に聞く



ブロッコリーの洋風おひたし

● 材料(2人前)

| | |
|-----------|------------|
| ブロッコリー |1/2房 |
| パプリカ(赤・黄) |各1/4個 |
| ベーコン |25g |
| 一番出汁 |300cc |
| オリーブオイル |50cc |
| 塩 |適宜 |

作り方のポイント

一番出汁は、昆布と鰹節、みりん・薄口醤油(各20cc)を使用。予めオリーブオイルで野菜をコーティングしておく、鮮やかな色が保てる上、焼き上げる段階で旨味がグンと増す。



1 ブロッコリーとパプリカを食べやすいよう小口切りにする。ブロッコリーの芯の部分も皮を剥き、カットして使いましょう。



2 カットした野菜をオリーブオイルと塩で和える。オイルコーティングすることで色止めになり、美味しく仕上がるそう。



3 フライパンに2とベーコンを入れ、強火でさっと炒める。



4 出汁を入れたバットに3を入れ、氷を張ったボウルの中で急冷する。ボウルから取り出し、3時間程度器具を出汁に浸しておく。冷蔵庫で2〜3日保存可。

からつ酒場 赤坂屋。
福岡市中央区赤坂1-9-1
フドウ赤坂ビル地下1階
【TEL】070-7586-0141
【営業時間】
17:00~0S24:00
【定休日】
日曜日

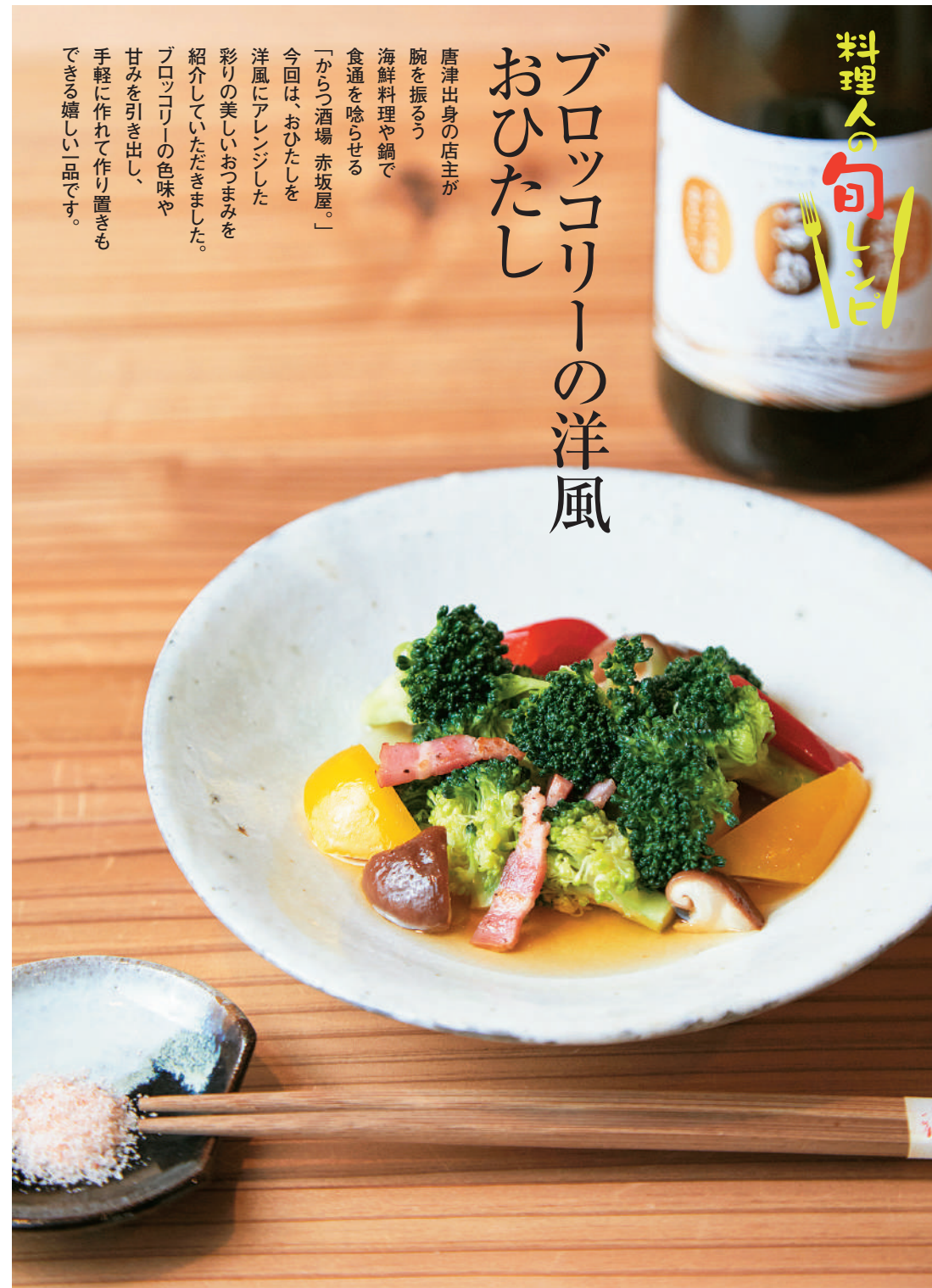


海鮮居酒屋「海もぐら。」の隣に、2018年7月にオープンした2号店。店主の故郷・唐津の鮮魚料理、全国各地の日本酒60種が楽しめる。前菜セット「名物! 赤坂御膳」をはじめ、冬は自慢のフグコース(4000円〜)がおすすぬ。振り炬燵式のテーブル席とカウンターの計30席。2軒目使いもできる。

料理人の旬レシピ

ブロッコリーの洋風おひたし

唐津出身の店主が腕を振るう。海鮮料理や鍋で食通を唸らせる「からつ酒場 赤坂屋。」今回は、おひたしを洋風にアレンジした彩りの美しいおつまみを紹介していただきました。ブロッコリーの色味や甘みを引き出し、手軽に作れて作り置きもできる嬉しい一品です。



ぼくらのごはん〜未来の食を想う〜

食の第六感を磨こう！ 大学生公開講座

「食と農」について正しい知識の習得や食へることの大切さなどを学ぶ食農教育の一環として、J Aグループ福岡が主催する大学生公開講座。県内の大学生を対象にした今回の活動は、柿狩りの収穫・加工体験と「食の第6感を磨こう!!農業ファン福岡県代表を目指して学ぼう」をテーマにしたワールドカフェがメイン。



大きい取りたい〜!



自分の手で収穫した柿 加工して美味しさを実感

今回のアグリスクールの舞台は、田主丸で代々、柿農家として専心してきた右田農園。就農9年目になる3代目・右田英嗣みぎた ひろつぐさんは、平成31年1月からいちご農園も開園するなど観光農園を牽引する存在として、先鋭的な活動にいそんでいます。快晴の空の下、県内5校の大

学から参加した学生たちが到着すると、開講の挨拶がスタート。「今日集まってくれた皆さん

は農業に興味を持った学生さんたち。どうすれば果物の需要が広がるか一緒に考えてほしいし、青空の下、1日楽しんでください」と話す右田さんの言葉に拍手が湧きました。その後はお楽しみ柿狩りへ。右田さんの指導で美味しい証である「縄紋」のある柿を見つけ、各自ハ

サミで幹を傷つけないように優しくカットして収穫を楽しみました。

気づきが可能性を生む 消費者と生産者の対話

収穫後は、その柿を使ってみんなで加工体験。「柿カレー」と「柿ピザ」班に分かれ、調理していきます。アジア、ヨーロッパからの留学生も交え、異なる学校から参加した大学生たちですが、すぐに打ち解けた様子で、協力し合いながら秋の味覚を満喫しました。

食事が終わると、メインテーマであるワールドカフェの時間。右田さんを含め、柿や梨、ぶどうを栽培する地域の生産者4人を囲んで、班ごとにトークを開始。課題点や加工品のアイデアなど、さまざまな視点から意見交換が繰り広げられました。対話した後は、今日の講座で



料理好きな男子学生と一緒に、柿カレーの下準備。



カットした柿をきれいに並べて、ピザ窯へ。「美味しく焼けるかな?」



味わいまろやか!完成した「柿カレー」と「柿ピザ」をみんなでいただきます!



写真右/JAや4Hクラブで活動する地域生産者の皆さん。左から右田英嗣さん、本園拓也さん、高山祐貴さん、岡部俊之さん。写真左/柿畑に囲まれた青空の下で、若手生産者を講師に招き、ワールドカフェ。



感じたことを全員が1分間スピーチ。大学生ネットワーク実行委員の提案で、漢字一文字を挙げて発表が始まりました。「先」という言葉を挙げた学生は「先祖代々守ってきた農業を、生産者の皆さんが受け継いで、未来へ繋いでいく大変さややりがいに感動しました」と話すなど、「知」「色」「新」「生」「力」…多様な言葉が飛び出します。「果物狩りをしてフルーツが好きになりました。農家になるのが夢です」と話す学生の姿も。それを受け、「今日体験した感動や驚きをぜひ周りに伝えて広げていってほしい」と生産者からも感謝の言葉があり、相互に刺激を受けた講座となりました。



JAにじ園芸流通センターと農産物直売所「にじの耳納の里」の見学も行いました。

保存食のススメ

ピーマン醤油麴

大豆や米麦栽培の盛んな筑前管内で、結成して7年目。メンバー5名で手づくり味噌と麴を使った加工品の開発に励む

「JA筑前あさくら味噌加工グループ」の皆さんに、ごはんの進む保存食の作り方を教わりました。

麴パワーが効いた甘辛調味料。

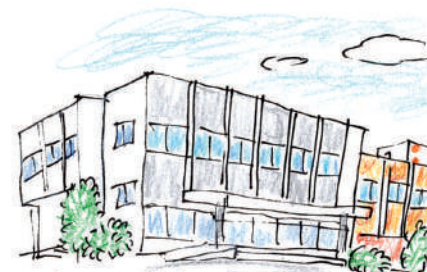
甘みのある米麴に、ピーマンの苦味と青じょうゆのピリツとした辛味が後からやってくる、ごはんのお供にぴったりの一品。

「メンバーが立ち寄った地元料亭で、またまた出てきたのが、このピーマ

醤油麴。麴を作っているならグルー

プで作ってみらなねという話からレシピを教えてもらったというのが、商品開発のきっかけだったそうです。

冷奴や野菜のディップ、なすの炒め物などにも相性抜群。冷凍庫に入れておけば保存もきいて凍らずにすぐ使える、万能調味料です。



＊JA筑前あさくら夜須支店＊
です!!

ピーマンしょうゆ麴

- 米こうじ 500g
- しょうゆ 7合くらい
- 酒 ... 2合くらい
- ピーマン 米こうじの2倍弱
- きざら... 米こうじの2倍弱
- 青とうがらし 10-15本くらい

材料の分量は大きすぎない量であらゆる調味料を調節して下さい。

こうじはコンビニで作りしよとホムビにあじょうとよ

- ポイント1 米麴は、前日に醤油、酒に漬けておく
- ポイント2 ピーマンは旬のときに冷凍しておいても利用できる
- ポイント3 焦がさないように、とろ火で1時間弱ゆっくり練ること



米こうじ、しょうゆ、酒、ピーマン、きざら、青とうがらし、水、火にかかせず、沸騰したら、ピーマンを投入...

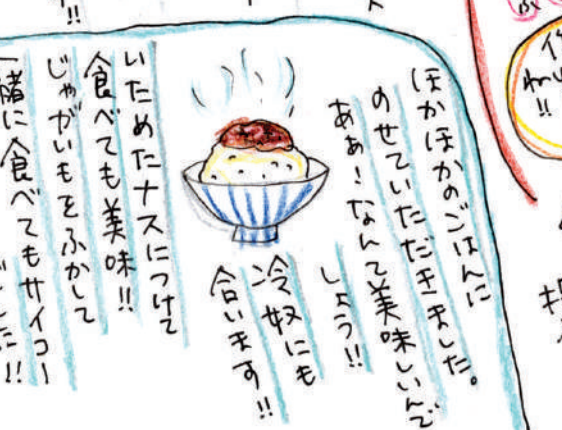
東は夏に収穫したピーマンをカットして冷凍して使ったもの。衝撃映像... ニンニク、ピーマン、ピーマン、ピーマン...



煮つめながら、とろ火で1時間弱ゆっくり練ること。キカラ投入...



しゃもじで、こきりこきり、かき混ぜる、煮つめながら、煮つめながら、煮つめながら...



ほかほかのしょうゆ、めせていただく美味しさ、冷奴にも合います!!、一緒に食べてもサイコー!!



＊JA筑前あさくら味噌加工グループの皆さん＊

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。

長崎の皿うどん、博多の皿うどん

今

でこそ僕は福岡・博多の歴史ネタを生業にしているんだけど、出身は長崎市。歴史と観光の街というイメージがあるけど、長崎の歴史なんて平戸にあったオランダ商館が長崎の出島に移設された1641年ごろから数えてもせいぜい400年足らず。「漢委奴国王」の西暦57年から数えても2000年の歴史をもつ福岡・博多に比べると、はるかに及ばない。

そんな長崎の「故郷の味」といえば、「長崎皿うどん」。好みでいえば「長崎ちゃんぽん」なんだけという。

福岡の某老舗中国料理店ではその当時から中華麺を長崎から仕入れて「皿うどん」を提供しており、それが「博多皿うどん」として博多で広まった。

ところが長崎ではさらに「皿うどん」が進化してしまい、太麺にスープを吸わせて炒めるという工程に手間がかかるために麺を揚げるようになり、太い麺を揚げると堅くなるので細麺パリの餡かけスタイルになった。一説によると、中国の炒麵(チャーメン/日本でいう堅焼きそば)を日本人向けに食べやすく細麺にした、「ちゃんぽん」とは全くの別物ともいわれているが、とにかくこの時点で長崎と博多の「皿うどん」は別のものになってしまったのだ。茹で太麺に餡かけの「長崎皿うどん」「いわゆる「太

ど、ちゃんぽんはいろんな店の味を食べ比べてみたいもの。対する皿うどんは、来客の際に出前で頼む大皿料理。家庭によって出前する店がほぼ決まっているので、その店の味が「その家庭の伝統の味」ということになるのだ。

ちなみに長崎人は皿うどんにソースをかけて食べる(逆に博多ではちゃんぽんをソースで味付けする。長崎人には信じられない暴挙だ)。出前ではソースは栄養ドリンクの日除けの茶瓶に入ってきて、余った分はちゃっかり自家のソース容器に移し替える。根が見栄っ張りな長崎人は出前

を人数分より多く頼むのだが、余って水分を吸ってしんなりした「二日目の皿うどん」はごま油を効かせて炒めると、これがまた旨いのだ。

閑話休題。ちゃんぽん発祥の歴史、明治時代に長崎中華街の華僑が留学生に栄養のあるものを食べさせようと、余った食材をかき集めて生み出したという話は福岡でもご存知の方が多いだろう。

皿うどんもその発展系で、出前でも運びやすいようにちゃんぽんの汁を煮詰めて焼きちゃんぽん状にしたのが皿うどんの原

型。「支那うどん」と呼ばれたちゃんぽんを皿に載せたので「皿うどん」と呼ばれるようになったという。

長崎では旧来の焼きちゃんぽん風と細麺パリの餡かけ、茹で太麺の餡掛けと、3種類の皿うどんを出す店も少なくない聞く。旧正月に行われる春節祭(ランタンフェスティバル)の折にでも食べ比べてみたらいかがだろうか。

福岡の某老舗中国料理店ではその当時から中華麺を長崎から仕入れて「皿うどん」を提供しており、それが「博多皿うどん」として博多で広まった。

ところが長崎ではさらに「皿うどん」が進化してしまい、太麺にスープを吸わせて炒めるという工程に手間がかかるために麺を揚げるようになり、太い麺を揚げると堅くなるので細麺パリの餡かけスタイルになった。

兵士 剛さん

ふくおかLOVEラボ(仮)代表/聞き書き屋/福岡の日本史編集者/九州の日本語校開校。昭和38年、長崎市生まれ。福岡のタウン情報誌《シティ情報ふくおか》の編集などを務め、平成22年にフリーランスに。著書に「ぶらぶら福岡まちあるき〜歴史散歩編〜」(平成23年/書肆侃侃房刊)、編集に「オッショイ!福岡の神社が面白い〜古事記の神様は福岡にいた」(平成29年/井上政典著/啓文社書房刊)



山田大貴さん（JA柳川 なす青年部）
IT業界で働いた後、2017年4月に就農。
両親と家業のなす農家を営んでいる。現在27歳。

美味しいなすを食卓へ
育てる喜びを噛み締めて

「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ことから、その作ることができる、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。

『朝倉さんちのお味噌汁』

朝倉産の『麦、博多万能ねぎ、大根、椎茸』を使用。博多万能ねぎの香りと風味をお湯を注ぐだけで楽しめるという手軽さが魅力!地元材料にこだわったフリーズドライの『味噌汁』です。長期間保存ができ、忙しい朝や小腹が空いた時に大活躍間違いなしの商品。満足感のある具沢山味噌汁をお手軽に作りたい時は、塩もみした千切りキャベツ、焼いた鮭、水と豆乳を半量ずつ加えた『豆乳お味噌汁』がオススメ。様々なアレンジも可能です!



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「きはる」

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

『八女の梅ぼし つぶれちゃった梅』

福岡県八女市は、九州有数の梅の産地。八女産の梅を丁寧に天日干しし、丹精込めた作業でしそ漬けに 仕上げています。梅干しを漬ける時につぶれた梅ぼしが出る為、お徳用規格として商品化したものが「つぶれちゃったバイ(梅)」です。甘酸っぱい香りと風味の無添加梅ぼしはそのまま食べるのはもちろん、梅肉、ドレッシングなどの調味料としても大活躍します。茹でたれんこんと梅肉を和えるだけで、箸休めのおかずが一品できるのでオススメです!



JAふくおか八女「よらん野」

住 所：筑後市大字前津503-1
営業時間：9:00~18:00
定 休 日：第2火曜日、正月 TEL:0942-54-7755

JAふくおか八女「どろや」

住 所：八女郡広川町大字新代1967-1
営業時間：10:30~16:30
定 休 日：年末年始 TEL:0943-32-5311

各直売所の詳細はこちら



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。

柳川市内で農家の3代目を継ぐべく、県産ブランドの中長なす「博多なす」づくりに励む山田大貴さん。4〜6月の最盛期へ向け、手塩にかけた冬春なすの出荷が本格的に始まりました。

栽培のコツを学びながら
一つひとつの作業を丁寧

肥沃な平野を持つ柳川市内に、山田さんご家族のなすハウスがあります。11月半ば、ハウスの中は28℃という高温高湿の中、紫紺色の艶々としたなすが大きく育っていました。

「温度管理が何より大事なんです」と丁寧に説明してくれる山田さんが故郷に戻り、就農したのは、2017年春のこと。

「学生時代、休みの時に実家の手伝いをしていただけだったんです。長男ですから、いずれは後を継ぐと思っていましたが、一度は社会経験のために外で働きたいなあって。両親も送り出してくれたの

両親を手本にしながら
自身の目標へ向かって

収穫期の長い冬春なすですが、栽培の始まりは毎年7月下旬頃。圃場を整地して始める土づくりからスタートします。

「生産者によっていろいろやり方があると思いますが、うちでは更地にした後、水を張ってハウスを閉め切り、太陽光を利用して熱処理を行うんです」と、健康ななすを育てるために工夫して殺菌法を行っています。

この熱処理が終わると、いったんひと休み。お盆明けまで約1ヶ月間は、休みなく働いてきた身体を癒し、英気を養うそう。

「この休みがあるから、また頑張れるんですよ。盆明け後は、元肥を入れ、トラクターで土を耕し畝づくりを行って、8月後半から9月上旬まで時期をずらしながら定植します」。

収穫を迎える9月末までは、



- 1 両親が丹念に作業を行うハウスは、2棟で33アールほど。ハウスの温度は30度を超えないように温度や水分の管理を行いながら、6月頃まで長期収穫が行われます。
- 2 花から実へ、着々と生長中のなす。ホルモン処理作業の省力化を図り、セイヨウミツバチの姿も見られました。
- 3 収穫量を見ながら有機肥料を追肥したり、日照不足や生育を妨げる環境を作らないために摘葉したりと、生長を注意深く見守ります。
- 4 過去には大雨災害で水路が氾濫。ハウスが水浸しになったことがあったそうですが、「こればかりは自然災害が来ないように祈るばかりです」と山田さん。
- 5 「東京に出た時は帰ってくるまで後を継いでくれるかどうか分かりませんでした。今は熱心にやってくれています」と笑顔を見せるお母様と一緒に。初夏にはお孫さんも誕生予定です。

で、東京でシステムエンジニアとして3年ほど働きましたが、ハードで残業も多い仕事でした。柳川に戻ってきたのが26歳の時でした。青年部に所属して研修に参加したり、両親から実地で栽培法を教わりながら、農業に没頭していったという山田さん。

「戻ってきたのが4月という収穫期のピークでしたから、朝は5時半頃に起きて、12時の集荷に間に合うように収穫して、その後はひたすら規格外のなすを袋詰めする作業を夕方まで：筋肉痛がひどかったですね」と当時を振り返り、笑います。

いきなり体験した繁忙期から、年間の工程をひと回り経験しましたが、まだまだコツを掴むのが難しい作業が多々あるそう。

「水やりは母の仕事ですが、土の乾燥具合を見ながら、適度に水分を補うのは自分にはまだ難しいですね」と、今は一つひとつの仕事の奥深さに触れながら、学びを深めているそうです。

防虫対策や支柱の準備、水管を設置したりと、日々の観察と手入れが続きます。努力の甲斐あって、今年の生育状況を伺うと「今のところ、大きく太く育ってくれています」と、山田さんの表情が明るく輝きました。

今後は、青年部の視察の際、刺激を受けた、単為結果性なすの栽培にも目を向けていきたいと意欲を燃やす山田さん。

「受粉作業がなくなる分、効率よく、美味しいなすづくりができれば嬉しいですし、肉体的にきついところもありますが、作物をこれから育てる喜びを知りました」と、そこには家族の負担を減らし、楽しく農業を盛り上げていきたい気持ちが窺えます。

「両親をお手本に、自身の目標もしっかり念頭に置いた頼もしい姿はまさに「明日のアグリマン」そのものでした。

J A にじ柿部会女性部

柿の白和え



果樹栽培が盛んな
うきは・田主丸管内。
耳納山麓一帯は
富有柿を始めとする
柿の一大産地です。
料理や加工品にも
大活躍の柿を使って
ヘルシーな一品を
作っていただきました。

作り方



1 材料は、木綿豆腐1丁、ほうれん草300g、柿1個、麦味噌大さじ2、砂糖大さじ3、ナッツ適量、麵つゆ適量



2 豆腐の水分を切るために、沸騰させお湯の中に入れ、中まで火が通るよう一煮立ちさせ、水を切っておく。



3 ナッツは砕いておき、味噌と合わせてすり鉢で粒が滑らかになるまですり潰した後、砂糖を入れて、よく混ぜ合わせる。



4 湯がいたホーレン草を3~4cm幅に切り、麵つゆで軽く下味を付けておいた後、水気をしっかり取って、味噌と豆腐と一緒に混ぜ合わせる。千切りにした柿を最後に軽く混ぜて出来上がり。



ビタミンCは
温州みかんの2倍!



さをプラスした物部さん家の白和えは、柿の上品な甘みも広がり、ヘルシーでいくらでも食べられそう!

他にも、柿入りご飯や混ぜご飯、ピザやグラタンに入れたり、生ハムを巻いたり、パイ生地です巻いてオーブンで焼き上げておやつにしたりと、レパートリーの幅も広がります。

「私は固いのが好きやけど、熟し過ぎた柿は皮のまま凍らせて自然解凍すればシャーベットになりますよ」と物部さん。

管内の代表柿「太秋」は平成30年にはアメリカへも初輸出され、販路拡大を広げる今、物部さんたちが力を入れているのは、大きさや品質を厳選した女性部オリジナルの「にじのかあちゃん柿」。県外へ出かけ販売促進に励むなど、国内外にPRしていきたいと、眩しい笑顔を見せる物部さん。女性部の弾けるかあちゃんパワーで、収穫量全国3位の福岡県を牽引します。

秋

冬を代表する果物・柿。古くは平安時代の書物に登場し、なじみの深い果物として親しまれています。

今回、柿を使った料理を紹介してくれたのはJAにじ柿部会女性部部長の物部知恵さん。父親の代からの柿畑を受け継いで25年。食感のいい太秋や早生の冬柿を栽培しています。

「小さか時から食卓には、サラダや白和えなどに柿が入って出ていましたから、料理に使うことは珍しくないんですよ」と、話しながら手際よく調理を進めます。

柿はビタミンCやコレステロールの低下作用があるといわれるタンニンなどを多く含む、生活習慣病の予防や美容にも有効。白和えにすれば、豆腐やほうれん草の鉄分やイソフラボンなども摂れ、栄養価の高いおかずとしても嬉しい一品です。

豆腐の水切りをしっかりと行って、味噌やナッツでコクと香ばし

ずっと福岡で育ってきたのに、毎回知らない情報ばかりです。普段は見えない生産者の熱いこだわり。初めて見る伝統的な料理。現場で働く人の真摯な思い。こんなにもたくさんの「おいしい」があふれているのかと、いつも驚かされます。旬を迎えた農産物の情報を読みながら、次は何を食べようかとワクワクするのも楽しみ。体重計のことは忘れましょう。(福岡市・松野)

編集後記

「食」と「農」には色々な幸せが詰まっています。お腹が満たされる幸せ、おいしいと思える幸せ、生産者の想いを知って心が満たされる幸せ、食にまつわる歴史や文化を知って知的好奇心が満たされる幸せ、夢を待てる幸せ。

今号でもたくさんの方々を取材させていただきました。「安全で美味しい農産物を食べてもらいたい」「生産者の想いや福岡の農産物を知ってもらいたい」。生産者と消費者、立場は違えど「食」と「農」を通じて多くの人に幸せを届けたいという想いは同じです。

平成31年5月には元号が変わり新しい時代を迎えます。時代が変わっても安心して食べることができる安全な「食」、生産者が安心して「農業」を営める環境、そして「食」や「農」を通して感じる幸せを守るため、私たちJAグループ福岡はしっかり支援していかなければなりません。

(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 [検索](#)

尹玉(イン ユイ)さんに教わりました!

燕と海老の 生姜風味スープ

<材料>(2人分)

燕…2個(小3個)、海老…6尾、生姜…7g、出汁…540cc (塩…小さじ2、薄口醤油…5cc)



- ①海老は殻を剥いて背わたをとり、酒と塩で下味をつけておく。
- ②燕はよく洗い、1個は繊維のある皮の部分を厚めに剥いてすり下ろしておく。
- ③もう1〜2個は一口大に切って、面取りしておく。
- ④出汁に②と③を入れ、5分ほど煮込む。
- ⑤海老とすり下ろした生姜を入れ、さらに煮込む。
- ⑥塩、醤油で味付けした後、刻んだ燕の葉を適量加え軽く煮て出来上がり。

ら温まります。燕はすり下ろすことでとろみがつくので、余分な調味料は必要ないんです」。海老、燕、生姜ともに、温の性質を持つ食材。消化に良い燕は葉まで無駄なく使えます。一口食べると、生姜がふわっと香り、淡泊な燕の優しい味わいと海老の旨みが調和し、心までホッとほめていくよう。消化を助け、胃に優しいので、とくに晩ごはんに加えた一品です。



胃腸を整え、体を温める 薬膳スープで健やかな年を

食も、人も、地球も、陰陽のバランスの上に成り立っている。季節や食べる人の体調に合わせて、食材や生薬を組み合わせる中国の医食同源の思想に基づき、創意工夫した薬膳を提供する「薬膳 天地・礼心」の代表であり、薬膳アドバイザーの尹玉(イン ユイ)さんに、冬にお薦めのスープを教わりました。



尹玉(イン ユイ)さん
1994年来日。日本の大学・大学院・会社員生活を経験。自身の病気・手術をきっかけに、薬膳や経絡・易経を通して、中国古典文化と奥深い生命哲学を伝える活動に転身。2010年、福岡市中央区今泉にレストラン「薬膳 天地・礼心」、警固に専門学院「東方薬膳学院」を設立。

学院内にある「養生文化館」では、随時体験できる料理教室・健康教室・養生セラピーを開催中。
<https://www.shokuyokan.com/youjou/>

「薬膳」というと難しくそうないイメージを持たれる方もいますが、身近にある食材を使っているもの。確かに奥深いけれど、簡単すぎても飽きてしまうでしょ」と、チャーミングな笑顔を見せる尹先生。今回はお正月の食べ過ぎや風邪予防にも効果的で、胃腸を整えてくれるスープを紹介していただきました。

「海老は足腰の冷えを取り、消化に良い燕は胃を広げてくれる働きがあるんです。そこに生姜をくわえることで全身の気の巡りが良くなり、芯から温まります。燕はすり下ろすことでとろみがつくので、余分な調味料は必要ないんです」。海老、燕、生姜ともに、温の性質を持つ食材。消化に良い燕は葉まで無駄なく使えます。一口食べると、生姜がふわっと香り、淡泊な燕の優しい味わいと海老の旨みが調和し、心までホッとほめていくよう。消化を助け、胃に優しいので、とくに晩ごはんに加えた一品です。