

ふくおかの食と農を考える

# アグリ

ふくおか

冬  
2021

vol.30

〈アグリレポート〉  
雪のように  
無垢な純白。  
風土と生産者の  
手腕でひかり輝く  
カリフラワー





## Contents

- 1 【アグリレポート】  
雪のように無垢な純白。  
風土と生産者の手腕で  
ひかり輝くカリフラワー  
(中野 雄子さん)
- 6 【Kayo先生の旬レシビ】  
博多かぶの  
ざっくりポターージュ
- 7 食べるを考える  
【食育の現場】  
「食べているものが  
自分をつくる」を実感する  
食育授業  
(福津市立 神興小学校)
- 9 【ドクター古藤の  
はじめての家庭菜園】  
春の到来とともに  
収穫できる「じゃがいも」
- 11 【保存食のススメ】  
金山寺納豆  
(JAにじ)
- 13 【お母さんの家庭料理】  
これひとつで  
「味が決まる」万能おかず  
(JAにじ・金山寺納豆 / 佐々木 和子さん)
- 14 【直売所でコレ買いました!】  
博多なすとねぎのお味噌汁  
(愛菜館)

-----  
読者の声・編集後記



# 雪のように無垢な純白。 風土と生産者の手腕で ひかり輝くカリフラワー

こんもりと身がしまって良質であることから、  
関東へも高値で出荷される、むなかた地域のカリフラワー。  
恵まれた風土と作り手による栽培努力で、長年、安定した  
品質が保たれています。幼い頃から夢は農業だったという  
JAむなかた管内の生産者、中野雄子さんの圃場を訪ねました。



## 三姉妹の末っ子が 後継ぎを志し 7代目の作り手に

海岸線沿いの松林を抜けると、住宅地の裏手に広がるのどかな田園風景。キャベツやイチゴ、そしてカリフラワーの産地として知られる福津市に、中野雄子さんの圃場があります。「カリフラワーはとにかく白色が売り。他の野菜と違って、日光が当たらないよう葉を折り込んで育てることが基本です」。実際に見せてもらうと、中野さんの腰を越える高さの外葉をめぐった深部に、雪のような白さが際立つカリフラワーの花蕾が密やかに生長していました。

三姉妹の三女として生まれ、祖父母や両親の働く姿を見て育った中野さんは、22歳で就農。背中を追ってきた父親が他界し、現在は中野さんが7代目として代々続く豊かな圃場を守り続けています。





# 慎重な栽培管理が 味と質を高める 冬野菜の結晶

ずっしりと重量のあるカリフラワー。

包丁でザクザク、外葉も一緒にカットし、  
台車で収穫する姿はかなりの重労働に

見えますが、学生時代、バスケットをやっ  
ていたという中野さんは「慣れですね」  
と屈託のない笑顔を見せます。

福津市内でも勝浦・津屋崎エリアは、



松林を挟んで海に近く、海風が吹きた  
め霜や雪が降りにくい気候が特色。霜  
焼け・雪焼けに遭いにくい名産地として  
40年以上、高い評価を受けています。栽



4.外葉を規定の長さに整え、一箱に9個が収まるよ  
うにカット。包丁は2年ほどで取り替えが必要なのだ  
と 5.1・2段目は、葉茎を外側に向けて組み、3段目  
はお尻を合わせるなど箱詰めも細心の注意を払って  
います 6.中野さんは現在、6品種を栽培。収穫時期  
をずらしながら、春まで出荷は続きます

培での注意点を尋ねると「刺激を受け  
るとすぐ茶色に変色して、売り物にな  
らないんですね。管理から収穫作業、箱  
詰めまで花蕾に触らないよう常に慎重  
さが必要です」とのこと。風土のメリット  
以上に、日々のデリケートな作業が出来  
栄えを左右することがうかがえます。  
7月下旬に種蒔き、8月下旬に品種  
ごとの定植を行い、10月中旬から5月  
まで収穫が続いていきます。現在、部会  
長を務める中野さんですが「今年は大  
候に偏りがあって、夏の間はずっと水か  
け地獄でした。ザツとかけてしまうと雑  
草が生えて生育が悪くなるので、タンク  
を移動しながら1株ずつ水を与えてい

1.今年11反(2750箱)  
収穫できたと笑顔を見せ  
る中野さん。「1反でも多く  
収穫することが、部会みんな  
の目標です」 2.花蕾を  
傷つけないよう外葉と一  
緒にカット 3.普段の作  
業はパートさんと2人で  
行っています





## 好きなことを 自由にできているから、幸せです。

### 小さい頃の夢は何でしたか？

ずばり農業です。祖父の代から家族みんなで農業する姿が当たり前にあっただので、自分自身も農家を継ぐことが夢でした

### 今後、挑戦してみたい作物はありますか？

うちは祖父の代から特産だった葉タバコを作ってきた最後の一年だったんですが、今は米、キャベツ、カリフラワーをメインに出荷し、結球レタスやグリーンセロリなど特別栽培の野菜を直売所に出しています。福津は瀬戸内海気候に似て温暖なので、アボカドの木も実験的に育ててみているんですよ。先を見て、ここになりもの、子育てもあるので人手が要らないものを考えました

### 幸せを感じる瞬間はどんな時ですか？

祖父母・両親・姉たちに囲まれて、私が育ったように、子どもたちが学校から帰ってきて、畑に向かってたたいま一つ言いながら走って来たり、愛犬のサチと自然の中で遊びまわる姿を見ると癒やされます。夜遅くに箱詰め作業を行うことも多いんですが、家族の気配があるとがんばれます

### 課題や目標はありますか？

大学の頃、葉タバコの出荷について行ったことがあって、その年の父の成績がすごくよくて表彰されたんです。その時、父が『初めてお祖父ちゃんの成績を抜けた、死んだっていい』って呟いたんですね。『かつこいいな、私はお父さんを抜きたい』って思ってたんです。がんばる間もなく、父は他界してしまいましたが、そこからは周りにいる先輩方に助けられて進んできました。『父にお世話になったから』と、皆さんから手助けしてもらえたように、今度は私が助ける存在になっていきたいです

### 座右の銘や好きな言葉があれば教えてください。

とくにありませんが『困ったときはお互い様』というつながりが好きです！

## 中野雄子さんに聞く アグリライフスタイル

く作業は本当に大変でした」と振り返ります。  
その甲斐あって、品質も収量も安定。それも共選で新品種を積極的に取り入れたり、目合わせをしつかり行い、Aランクを目指すなど部会全体で切磋琢磨

磨しているからこそと言います。打ち身や変色がなく、花蕾がぎゅつとしまった純白のカリフラワー。生でポリッとかじると凝縮した甘みが口中に！クセになる感動の美味しさでした。



### カリフラワーのココが魅力！

- ビタミンCが豊富(81mg/100g)
- 薬膳で脳を養う食べ物といわれている
- 気の巡りをよくして老廃物を排出



子どもたちも大好き！  
カリフラワーのフライ

## 中野家ある日の 農家メシ

下茹でした後、花蕾の部分にバター液とパン粉、粉チーズをつけて揚げるだけ。オーロラソースやお塩でどうぞ。サクサクして美味しいですよ！



# 博多かぶの ざつくり ポタージュ

かぶを加熱すると  
ロトロになる性質を利用  
して、手軽に出来るポ  
タージュをご紹介します。  
実はビタミン豊富な葉っぱ  
も捨てずにあますところ  
なくいただけます。



Kayo先生の  
旬レシピ



レシピ動画は  
こちらの  
QRコードから！

フードディレクター・中医薬膳師 濱地 佳世子 先生  
料理教室講師やテレビ、ラジオ番組のクッキング  
コーナー講師、メニュー開発など幅広く活躍。主婦と  
して、母としての生活感覚を何より大切にしている。







自分の手でつくり、収穫する喜び。大地から心と体に栄養を。

# 春の到来とともに収穫できる「じゃがいも」

春の  
収穫

## バレイショ

ナス科ナス属／原産地：南米アンデス高原

家庭菜園の中でも栽培したい人気野菜のトップクラスにくる「じゃがいも」。ほくほく系の「男爵」や「キタアカリ」、煮込みに適した「メークイン」など調理に合わせて品種を選べるのが魅力です。「春作のバレイショは品種も豊富で、赤皮、紫皮、黄肉、橙肉などカラーも多彩。種芋をミックスして植えると、収穫時にいろいろな品種を楽しめますよ」と古藤さん。湿気のない冷暗所に保管できれば長期保存も可能ですが、春じゃがは鮮度が高いうちに味わうのが一番！じゃがいものビタミンCは熱に強い利点もあるので、いろんな調理法で楽しんで。



### バレイショの栽培カレンダー（福岡版）

1株  
平均5～6個  
できます



植付けのタイミングは、2月下旬から3月上旬の啓蟄までが適期。収穫期は5月下旬から6月上旬頃。

1月	2月	3月	4月	5月	6月
	—	—		—	—
	●	●		●	●
	植付け 2月下旬から3月上旬			収穫 5月下旬から6月上旬頃	

### 用意するもの



#### 種芋

そのまま植付けできるように予め、1個40gほどの小さな種芋がベスト



#### イモ用肥料

ケイ酸カリを含んだ専用の肥料を準備しましょう。土10Lにつき50gを目安に



#### 培養土

市販の培養土で肥料成分が多く含まれていないもの。石灰質の肥料を混ぜないこと

#### 【横長型】



#### プランター

#### 【丸型】



深さ30cm以上の大きめサイズのもの。株間を最低15cm空けることを考えて準備を 例【丸型】(380型)直径377mm×深さ360mm=2～3株分【横長型】長さ550×幅300×深さ320mm=4株分



教えてくれる人: 古藤 俊二さん

糸島市出身。JA糸島園芸グリーンセンター「Agri」の元店長であり、土・野菜づくりの達人。頼りになるお医者さんのような存在であることから、ドクター古藤の愛称で親しまれている。



## 栽培のポイント

### 4. 芽かき

間引きと脇芽つみはしっかり

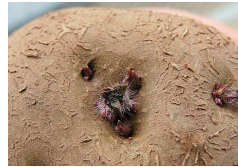
植付け後、約1ヵ月で4~5本の芽が出てきます。15cmほどに育った頃、元気のよい芽を2本残し、残りは抜き取りましょう。脇芽が出てきたら株元がぐらつかないようにしっかり押さえて芽かきを。



### 1. 浴光育芽

日に当てることでがっちりした強い芽を

病気に強く、たくさん収穫するために種芋を日光浴させましょう。屋外でなく、南向きの部屋の窓辺や車庫の明るいところで、種芋をザルや新聞紙の上に広げて置いておき、2週間ほどで赤紫色の芽が出てきます。



赤紫色の芽

### 5. 害虫対策

害虫はこまめに捕まえて

パレイシヨ栽培でのいちばんの天敵は、葉を食い荒らす「ニジュウヤホシテントウ」(別名テントウムシダマシ)です。生育が悪くなり、塊茎が太らなくなるので、見つけたらこまめに捕まえて。



害虫

ニジュウヤホシテントウ



益虫

ナナホシテントウ

### 6. 連作

同じナス科の植物の栽培は注意

収穫後に同じ土を使ってトマトやナス、ピーマン、唐辛子など同じナス科の植物を栽培するのはNG。うまく育たなかったり、病気にかかるなど連作障害が起こり得ます。おすすめは、オクラ、枝豆、ゴーヤ。

### 2. 肥料

石灰質肥料は土に混ぜないこと

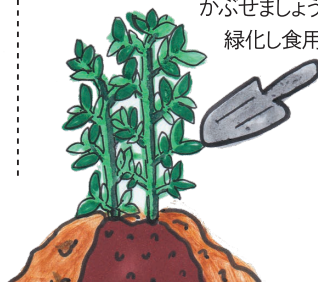
パレイシヨは酸性質の土を好みます。石灰質肥料が混ざっていると表皮がかさかさになってしまうので、培養土は肥料成分が含まれないものを選び、ケイ酸カリを含んだ専用の肥料を用意しましょう。



### 3. 土寄せ

頭が出ないように土をかぶせましょう

パレイシヨは地中深くに育ちません。地表面に近いところで生長するため、日光が当たらないように土をかぶせましょう。地上に露出すると、緑化し食用に向かなくなります。



水やりは「土が乾いたら」程度でOK





# vol.23 — 保存食のススメ

## 金山寺納豆



「JAにじ」!!

よか名前であわ〜

### 金山寺納豆

木杓米



① 麦こうじ



500g



② しょうゆ  
250cc

③ にんじん



100g



④ みりん  
250cc

⑤ 塩こんが



50〜70g



⑥ 納豆  
91P47



金山寺納豆は  
作ったそばから無くする  
人気の一品ばい!!

ポイント1 にんじんは、好みの固さに煮れるタイミングで入れてOK

ポイント2 米こうじでも代用できるが、麦こうじのほうが芯が残らず、やわらかな食感に

ポイント3 冬場は冷暗所でもいいが、夏場は冷蔵保存が理想的

副菜や酒の肴としてそのまま楽しめる「なめ味噌」の一種である「金山寺納豆」。

作り方を教わったのは、「JAにじ」農産加工メンバーのお二人です。うきは地域で親しまれるレシピで作っていただきました。

さつと作れて栄養満点のなめ味噌。

金山寺味噌を発祥とする「金山寺納豆」は、うきはの家庭でも長年、愛されてきたポピュラーな保存食です。食物繊維を豊富に含む大麦を原料とする麦こうじに、発酵食の王様・納豆を混ぜ合わせた健康食に、

塩こんぶの甘じよっぱさ加わり、大人も子どもも大好きな味に！「近所へのおすそ分けで、保存する暇もなく、なくなってしまう」と中心メンバーの佐々木和子さんが微笑みます。「こうじを冷凍しておけば、季節を問わずいつでも仕込めて手軽で簡単ですよ」。

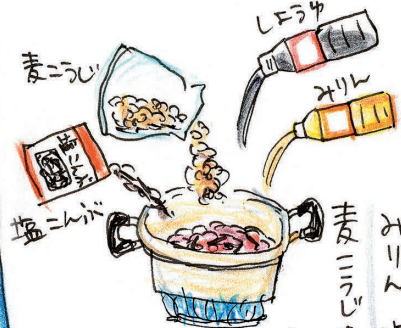
体験レポートイラスト  
廣瀬 真理  
食と旅が大好きな福岡市在住のイラストレーター。ゆるりとした心なごむイラストが人気。



① にんじんを  
千切りにし...



② ショウヤ、  
みりん、塩ニんじ、  
麦ミラじを鍋に  
入れて火に  
かけ、  
煮立ったら  
弱火で  
5分くらい  
煮ます。



③ にんじんを入れ、  
しんじりする  
まで  
煮ます。



④ 火をとめて  
粗熱が  
とれたら、  
納豆を  
投入！



⑤ しっかり混ぜたら  
できあがり！





# お母さんの 家庭料理

JAIにじ(福岡県うきは市)

## これひとつで「味が決まる」万能おかず

金山寺納豆／農産加工グループ 佐々木 和子さん

今回紹介する「お母さん」は、「金山寺納豆」を作っていたいたいJAにじ農産加工グループの佐々木和子さん。グループの中で、柿加工グループに所属し、また17年間「耳納連山みそづくり」に携わる、スーパー母さんです。

個人でも梅干し、きなこ、粉唐辛子を農産物直売所「にじの耳納の里」などに出荷し、「佐々木さんの手作りじゃなきや」というファンがいるほど。そんな佐々木さんが作る金山寺納豆を使ったアレンジは、自家製の高菜漬けで巻いた「金山寺納豆巻き」をはじめ、お弁当のおかずにもぴったりの嬉しい一品です。「金山寺納豆自体、味付けをしつかりしてありますから、調理の際、味を足す必要はありません。熱々ご飯の上にかけて食べるだけで、朝ごはんを食べるようになった子もいますよ」。短時間で作れて「味が決まる」お役立ちおかず。ぜひお試しを！



1.「金山寺納豆オムレツ」熱したフライパンに食用油を入れ、溶き卵を注ぎ入れ、金山寺納豆を包んで焼き上げる 2.「主人のサポートがあつてこそ」と二人三脚で地域活動が続ける佐々木さん 3.「金山寺納豆餃子」餃子の皮に包んで、揚げるだけ。お弁当のおかずやおつまみに最適です 4.「金山寺納豆と青菜の和え物」ほうれん草をさっと湯がいて混ぜ合わせれば出来上がり。小松菜や春菊などにも合います 5.「金山寺納豆巻き」巻き簾にラップを敷き、塩抜きした高菜の上にごはん、金山寺納豆をのせて巻き上げる。海苔や卵を巻いてもよい



直売所で  
コレ  
買いました!

【今回の直売所】

JAみなみ筑後 愛菜館



住所 / 大牟田市大字田隈767-1  
営業時間 / 9:00~17:00  
定休日 / 盆休み8月15日・16日  
正月休み12月31日~1月4日  
TEL / 0944-55-2282

直売所の  
詳細は  
こちらから



## 博多なすと ねぎのお味噌汁

(JAみなみ筑後)



希望小売価格  
120円(税込)

フリーズドライ製法なので、具材(なすとねぎ)の味と菌ごたえが違います。お湯をかけるだけで美味しい味噌汁の出来上がり。出汁もちゃんと効いていて、麴の風味がやや強めの甘口で九州人好みます。ぜひ一度お試しください。



### 編集後記

2007年に創刊してから今号で30号を迎えたことを記念して誌面をリニューアルしました。2020年は新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちの生活様式は大きく変化し、おうちで過ごす時間が増えた年でもありました。今号からは、おうち時間を少しでも楽しめるよう、新コーナー「はじめての家庭菜園」やJAグループ福岡のInstagramと連動させた福岡県産の農産物を使った簡単レシピ動画など、より皆様のお役に立てる情報を発信していきたいと思っております。今後ともどうぞよろしく願っています。(JA福岡中央会・牧美紀)

### 読者の声

直売所で偶然手にした冊子でしたが、楽しく読ませていただいています。生産者の熱い想いや旬の農産物の情報を知ることができ、地元の食材に興味を持つようになりました。地産地消を心掛けて、これからも福岡県の農産物を応援していきます!(福岡市・Tさん)

ご意見・ご感想は、JA福岡中央会 農政地域対策部までお送りください

FAX 092-724-1218

ホームページ [www.ja-gp-fukuoka.jp](http://www.ja-gp-fukuoka.jp)

JAグループ福岡

検索



# 道具のつぶやき

赤いラインがレトロな珧瑯ボウル。

「私の出番」とばかりに、

野菜を洗ったり、

調味料を合わせたり、

歴代のお母さんたちの

手料理が生まれてきた数だけ、

歴史が刻まれています。



【珧瑯ボウル】 実用性の高い珧瑯ボウル。調理室で数十年使い込まれてきた味わいがたまりません。取材協力／JAIにじ