

ふくおかの食と農を考える

アグリ

ふくおか

秋

2021

vol.31

〈アグリレポート〉

オクラ栽培で

作り手の

やりがいを育む

先進する

柳川スタイル

Contents

- 1 【アグリレポート】
オクラ栽培で
作り手のやりがいを育む
先進する柳川スタイル
(梅崎 浩平さん)
 - 6 【Kayo先生の旬レシピ】
揚げない麻婆なす
 - 7 食べるを考える【食育の現場】
一緒に作って食べる
「子ども食堂」で個食を解消
(県立福岡農業高校 食品科学科
NPO法人「EATING LOVE CIRCLE」)
 - 9 【ドクター古藤のはじめての家庭菜園】
セルトレイ栽培が楽しい「小かぶ」
 - 11 【保存食のススメ】
赤しそドリンク (JA北九)
 - 13 【お母さんの家庭料理】
夏場だけでない赤しその楽しみ方
(JA北九・赤しそドリンク&ゼリー
／二村 和代さん)
 - 14 【直売所でコレ買いました!】
ライス・デ・アイス 甘酒ジェラート
(JA糸島)
- 読者の声・編集後記





アグリレポート

オクラ栽培で 作り手のやりがいを育む 先進する柳川スタイル

初夏から秋頃まで収穫適期が長いオクラ。
福岡県内の生産量のおよそ半分を占めているのが、柳川地域です。
やわらかく傷のない良質なオクラができる秘訣、
部会員を増やす画期的な取り組みなど、
JA柳川オクラ部会・副部会長の梅崎浩平さんに話を伺いました。



1.梅崎さんの圃場は約1反(10アール)。オクラは連作できないため、そら豆とグリーンピースを交互に栽培しています 2.マルチ張り後、4月下旬から5月の連休にかけて種入れ。その都度、病害虫の駆除など、手入れを行いながら60日ほどで収穫へ

多彩な人生経験を 農に生かす キープレイヤー

7月上旬、柳川オクラ部会の梅崎さんの圃場では、膝丈ほどの高さのオクラが順々に花を咲かせ、濃い緑色の実が太陽に向かって伸び伸びと生長していました。作業時のいでたちは、日頃かんなじみの作業衣スタイル。「今日は普賢岳がよう見えるばい」と、日焼けした笑顔とよく通る声から快活な人柄が伝わってきます。若い頃は、九州一円をまわって演劇に没頭していたという梅崎さん。短大時代から12年間、商店街の空き店舗対策として学生が運営する託児所を経営し、その後、大川や久留米で保育士に。父親の病をきっかけに、37歳で就農した後も、子育てで支援センターなど、まちづくりアドバイザー的な役割を担っています。

天気を読む力、 的確な判断力を 販売高につなげる

父親の後を継ぎ、母親と二人三脚でオクラ栽培に従事して8年余り。JA柳川オクラ部会は、現在、部員数が93名ですが、平成15、16年には、2000人に達していた時期があり、平成19年には年間307万ネット(1ネット10本入り100g)で2億円という販売高を記録しました。

市場で高値がつき、評価の高い柳川のオクラ栽培の秘訣は、3月の準備段階から、圃場の選定、施肥、マルチ張りの順に、地温を上げて環境を万全に整えます。「田植えが終わったと同時に収穫ができるように準備を始めます。うちは6月20日頃から収穫し始めて、10月いっぱいまで続きますが、海苔師やイチゴ農家などは作業の頃合いを見ながら、

それぞれのオクラを作るんですよ」。

オクラは初心者でも育てやすい作物といわれますが、何よりデリケートな扱いが肝心。「軟弱に育てたほうが、食感がやわらかくなって美味しいよね。俺の心と一緒で」と場を和ませながら、天候や風を見極め、手入れするの
が重要と話します。

「蕾が落ちた後4日ほどで収穫ができますが、例えば、明後日から雨という場合、生長点に雨がダイレクトに当たると蕾ごとポロツと落ちてしまう。それを避けるため、生長点の上に葉っぱが4、5枚載るくらいに残して育てると、ちょうどいい塩梅になるんですよ」。螺旋を描くように背丈が伸びていくため、台風や強風で茎が絡み合ったり、葉擦れでオクラの実が傷まないよう、臨機応変な対処が必須。日々の観察力と天気を読み、生長を滞らせない判断力がものをいいます。

個選でネット詰め 士気を上げ 品質をキープ

早朝4時台から収穫したオクラは、その日のうちに選果場へ。収穫後のネット詰め作業まで気が抜けません。「柳川のオクラ部会では、共選でなく、生産者が各自でネット詰めまで行う個選なんです。最後の最後まで手を抜かないから、柳川のオクラはきれいと評価され、価格も高い。良質なものをたっぷりという気質の大阪からも認められ、関西、福岡県内の市場で胸を張って出荷



3.生長点や蕾が風雨にさらされないように葉っぱを帽子にしてカバー 4.通常30cm間隔で定植する株間を20cmにして、栄養分を蓄え、収量を増やす独自の工夫も 5.主な品種はブルースカイZ、サイズはS・M・Lがあり、6.5cmから12cmまで規定のサイズを選果して出荷されます。真っ直ぐ伸びて傷のないきれいな実だけが市場へ。「柳川の商品は棚持ちが3日は違う」と卸先で評価されています

できるんですよ」と話します。目合わせの基準を守り、厳しい選果で不合格が出た場合は、出荷場でネット詰めをやり直すことも。失敗しても次に生かせるよう、部会員一同、心がけているといいます。

定年者への指導で 部会員を増強。 雇用問題もカバー

では、現在の課題は？と伺うと「部会員数を増やしていきたいですね。200人で2億円をふたたび！」と



6. オクラの生長に合わせて収穫。10月頃には、梅崎さんの背丈を超え、2mほどまで生長します 7. 曲がったり、傷が入ったり、カメムシによる被害に遭ったオクラは触るとネバネバ成分が出ているため、除外対象

返答に力が入ります。具体的には、まず「60歳以上の定年者にオクラ栽培を勧めたい」と提案。「オクラづくりは安定した収入で、乱高下がないのがメリット。重量も軽いですから、田畑を持つている方にはおすすめるんです。収穫日数を約100日間とすると、1日1万円ずつ出荷していけば、年金を使わずにやっています。私の親戚も5、6年そうやって精を出して、得た収入でアメリカ旅行に行ったんですよ」と、やりがいを語ります。

雇用問題にしてもカバーできると梅崎さん。「イチゴ農家だと、冬場はパツク詰めに人を雇うけれど、夏場の仕事がないけん、通年雇用したいと思ってもできないと。」なら、オクラの作業は入れてみんね“つて勧めたら、去年はパートさんたちの給料だけ賄えればいいと話してたのが、今年は、収入が多かやん“つち”と笑います。

新規就農者も、初期費用に負担がかからないことを思えば、やる気さえあれば、いつからでも再出発できると、背中を押す梅崎さん。

「マルチと種と消費用品、あと出荷資材を揃えて、年間10万円もあれば経費として十分です。マルチを引いたり、



梅崎さんに聞く

オクラのおいしい食べ方

オクラが鮮やかな緑色になるくらい短時間で湯がき、ジッパー付き保存袋などに入れて麺つゆに浸す。冷凍庫で凍らせておけば保存がきいてシャリシャリに。「酒の肴や、冷麺の付け合わせなどにもってこいです!」



仕事を覚えるまで私たちが指導しますから、あとはその人の人の加減でやったらいいとです。10月に収穫が終わって、冬場はみんな海外旅行しようぜーってなれたら、いいと思うんですけどね」。

オクラづくりを通じて、人生を豊かに耕す喜びを分かち合いたい。柳川のポテンシャルを上げるためにも、力強いアプローチで部会を牽引します。

揚げない 麻婆なす

油と相性抜群のなすですが
後処理が面倒…。

という訳で、

今回は少しの油で

美味しく簡単にできる

麻婆なすをご紹介します。



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。





同校の子ども食堂は、ふくおか筑紫フードバンクに加盟。企業から提供される食材を小学校などへ届ける活動も



「オムレツはもっとふくら感を」「炊き込みご飯は水加減を少なめに」「冷製スープの鰹節はダシを取った後、取り除いたほうが食感もよい」などの改善点が出ました

一緒に作って食べる「子

ニユーを試作。炊き込みご飯、冷製スープ、オムレツの3品を3班に分かれて調理し、評価し合いました。

子どもの目線に立った調理法や見た目の色合い、好き嫌いのある子どもにもどうアプローチするかなど、食品科学科の生徒ならではのアイデアが盛り込まれたメニュー構成。冷製スープ班のリーダーのテーマは、「個食(濃食・固食なども含む)問題をなくすこと」。鰹節と醤油をベースに、6種類の野菜とウインナーを煮込んだスープに、「子ども食堂と一緒に作った後も、家で作ってもらいたい。カレーやシチューなどにアレンジもできる」と思いを込めていました。

食育調査や出前授業に始まり、子ども食堂へと発展した同校の先進的な食育教育は20年以上。息の長い活動は地域とのつながりを耕し、信頼を築いています。



ピーマンやトマトなど、一部の野菜は学校内の畑で栽培。親子家庭菜園も企画中





自分の手で作り、収穫する喜び。土から心と体に栄養を。

セルトレイ栽培が楽しい「小カブ」

秋冬
の
収穫

小カブ

アブラナ科／原産地：地中海沿岸

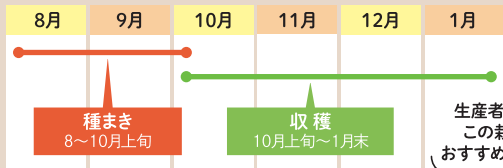
秋から冬にかけては葉物や根菜類の栽培が楽しい季節。中でも、栽培・収穫期が長く、初心者でも作りやすいのが「小カブ」です。丸い根の部分はビタミンCやカリウムが豊富で、葉の部分も栄養価が高く、一株丸ごと味わえます。

「小カブは種まきから50日程度で収穫できます。今回はたくさん種まきができて、収穫が楽しいセルトレイを使った栽培法の紹介です。材料も安価で準備も簡単。育てていく面白さがあるので、ピンク色がきれいなミニカブなど、お子さんと一緒に、ぜひ試してみてください」と古藤さん。やわらかく甘みのある食味は、サラダや浅漬け、グリルに最適です。



小カブの栽培カレンダー

品種によって前後しますが、おすすめの品種は「すみれかぶ」。種まきは8月上旬から順次、収穫期は10月上旬から1月末まで。適期栽培では、種まき後、約50日で根茎5～6cm程度に。



生産者の方へもこの栽培法を
おすすめしています

用意するもの



不織布

発芽を促す時のカバーの役割や、害虫対策にも使える優れもの。



小カブの種

品種によって種まきから収穫の適期がずれるため、説明書に従って育てましょう。



液体肥料

有機液肥がおすすめ。動物質・植物質の有機、硝酸態チッソを含んだ液肥は冬場の栽培にとくに効果的。



種まき用土

清潔で通気、排水、保水性など発芽に適した配合になっている市販の「種まき用土」がおすすめ。



セルトレイとバット

セルの数が72穴には55のトレイなど、カブの直径に合わせて選ぶこと。



教えてくれる人: 古藤 俊二さん

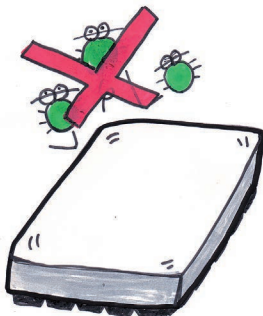
糸島市出身。JA糸島園芸グリーンセンター「Agri」の元店長であり、土・野菜づくりの達人。頼りになるお医者さんのような存在であることから、ドクター古藤の愛称で親しまれている。



栽培のポイント

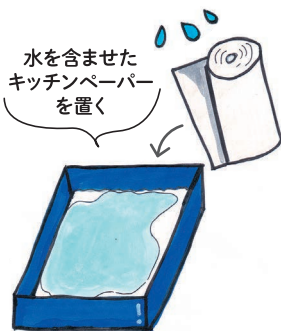
4. 害虫対策

青虫、コナガ、ヨトウムシなどに注意。不織布や防虫ネットをかぶせ、こまめに観察を行うことが肝心です。



1. 準備

セルトレイに種まき用土を詰めて、十分水やりをします。水分は切っておくこと。また、バットの上に水を含ませたキッチンペーパーを置いておくこと、栽培中、水やりが頻繁にできない時の給水対策にも。



5. 水やりと液肥

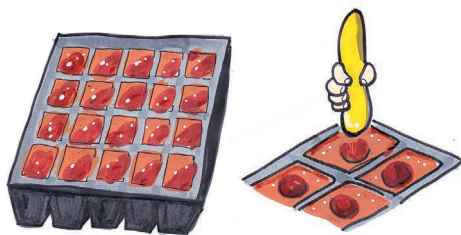
水やりは基本、朝1回行い、夕方に土が乾く程度が理想ですが、高温期には朝・昼2回の水やりを目安に。5日に1回の割合で800倍に希釈した液体肥料を与えること(この場合は水やり不要)。

2. 種まき

すりこぎなどを使って、種まき用の穴を軽く開け、1つのセル(穴)に2粒の種をまいていき、土を優しくかぶせます。表面が湿る程度に水やりをし、不織布や新聞紙をかけておきましょう。

6. 収穫

50日ほどで収穫できる大きさに。翌年も連作が可能。トレイに二十日大根やミニほうれん草などと組み合わせたトレイ栽培も楽しいので、試してみてください。



連作が可能なのがいいね



3. 発芽・間引き

窓辺など明るい室内に、保湿させた状態で発芽を促す。3日ほどで発芽する。元気な方の芽を残し、間引く。

vol.24 — 保存食のスズメ

赤しそドリンク

梅雨時期に出荷を迎える赤しそは、梅干しや赤しそドリンクづくりには欠かせない香味葉菜。今回は「JA北九」遠賀管内赤しそ部会のお二人に、旬の時期、作り置きできる赤しそドリンクの作り方と活用方を教わりました。

通年楽しめる濃縮赤しそドリンク。

「今年は梅が豊作だったことに加えて、家で過ごす時間が増えたことで、梅干しなどを手作りする方も増えたようです。赤しその売行きはこの年の梅の取れ高で決まりますが、今年は順調でした」と話すのは、赤

しそ部会の木原教茂さんと二村和代さんです。約1カ月半の出荷繁忙期を経て、自家製の赤しそドリンクを作るのが部会員それぞれの恒例行事。「酢やくエン酸など好みの酸と、砂糖を多めに入れて濃縮ドリンクにすれば、1年は持つ保存飲料として楽しめますよ。」

- 材料●
- 水... 10ℓ
 - 赤しそ... 約5kg
 - 上白糖... 3kg
 - グラニュー糖... 2kg
 - クエン酸... 約100g

赤しそドリンク



僕は赤しそ農家やんしそもかんぽんに使ってるけど市販のものより濃厚な赤しそドリンクに作るんよ！約7倍くらい濃縮で砂糖もわり入りかんぽん約1年くらいもちまよ！

- ポイント1** 保存をきかせるため、砂糖の量は多めがベスト。水1ℓに対し、砂糖500gを目安に好みで調整しよう
- ポイント2** 上白糖だけでなく甘みがしつこくなるため、グラニュー糖とブレンドするのがおすすめ
- ポイント3** アク取りは時間をかけて、しっかり丁寧に、えぐみが残らず、美味しい赤しそドリンクができます

- 材料●
- 赤しそドリンク... 100ml (3倍濃縮)
 - 水... 200ml
 - ゼリーの素... (1袋(70g))
- あれば、ホバククリーク、ミントの葉

赤しそゼリー



赤しそドリンクにもゼリーの素にも砂糖が入るとうけん甘エはこれじ十分



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北九(福岡県遠賀郡)

夏場だけでない赤しその楽しみ方

赤しそドリンク&ゼリー / 赤しそ部会 二村 和代さん

遠賀・芦屋地域あわせて

6戸の生産者が所属する

JA北九赤しそ部会。葉先

までピンと元気で大きな葉、

赤紫色が美しい赤しそは、「芳

香赤紫蘇」の名で出荷されています。

梅干しの色と味を決める名脇役のみなら

ず、赤しそが主役のメニューといえば、爽やかな

香りと酸味に癒やされる赤しそドリンク。夏場

の健康ジュースとして親しまれていますが、正し

く作っておけば、夏以降も楽しめます。「部会で

も濃縮タイプを商品化しています。ドリンクを

使えば、ゼリーやフルーツポンチなど風味豊

かなデザートが年中楽しめますよ」と、二村さ

んはお手製ゼリーを紹介してくれました。

毎年、種とりを行い、部会の知的財産として

品質を守っている赤しそ部会の皆さん。収穫を

終えてホッと一息、家族のために手作りする赤

しそドリンクやアレンジメニューは「今年もがんば

った」の証。その美味しさは格別です。



1.部会で作る赤しそは、大葉ジンを掛け合わせたもの。茎がしっかりして伸びがよく、大きな葉が自慢 2.JA北九赤しそ部会の二村和代さん。「遠賀・芦屋地域の食文化を残していきたいです」 3.「赤しそドリンク」濃縮して作った赤しそドリンクは、炭酸、焼酎割り、ホットなど好みの濃度に希釈して楽しんで 4.「赤しそゼリー」 「赤しそゼリーは、あらかじめ砂糖が入ったクールゼリーの素(県内のJA直売所で取り扱い)を使うのがおすすめ。80度以上であれば、ポットのお湯でパッと作れる簡単おやつです」と二村さん。市販のホイップクリームとミントを添えれば「おもてなしデザート」に!



直売所で
コレ
買いました!

【今回の直売所】

JA糸島 伊都菜彩



住所/福岡県糸島市波多江567

営業時間/9:00~18:00

定休日/年始

TEL/092-324-3131

直売所の
詳細はこちらから

商品開発ストーリーは
こちらから



ライス・デ・アイス 甘酒ジェラート

(JA糸島)



J A糸島女性部「あぐりくらぶ」が糸島産米で作った「甘酒」をカップアイスにしました。砂糖など一切加えず、そのままジェラートにしているため、1個102キロカロリーと嬉しい低カロリー。優しい甘みとさっぱりとした後味が好評です。

希望小売価格 330円(税込)



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梅木です。よろしくお願います。新型コロナウイルス感染症の影響で、ウイズコロナ・新しい生活様式と我々の生活も変化しています。このような状況だからこそ、日々の「食」を見直していきましょう。今号で、取材したオクラや赤しそをはじめ福岡県内では様々な農作物が生産されています。アグリ福岡31号を手にとってくださっている読者の方がこれから県産の農産物を手に取ってくださると嬉しいです。アグリ福岡31号に関わってくださった皆様に心から感謝いたします。(JA福岡中央会・梅木晴天)

読者の声

なじみのある土地について触れられており、懐かしさとともに、地元でできた野菜を食べたいという気持ちが高まりました。また「食べているものが自分たちをつくる」ことを再確認し、おいしく、楽しい食生活を送ることを心がけていきたいと思いました。(古賀市・H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

JAグループ福岡

検索

道具のつぶやき

コンテナ状の収穫カゴを
組み合わせ、紐をつけて
運べば、効率よく
収穫がスムーズに。
「みんなそれぞれ
自分スタイルがよかと」。
ニカッと笑う作業衣姿に
青空が似合います。

【収穫カゴ】 Farmerはアイデアマン。各々のやり方で、毎日の仕事が楽になる道具や工夫を取り入れています。
取材協力/JA柳川オクラ部会 梅崎浩平さん