

ふくおかの食と農を考える！ 

# アグリ

ふくおか

Vol.23

アグリレポート

細やかな栽培管理を経て、  
実りを迎えた博多あまおう。  
作り手の努力の結晶です。

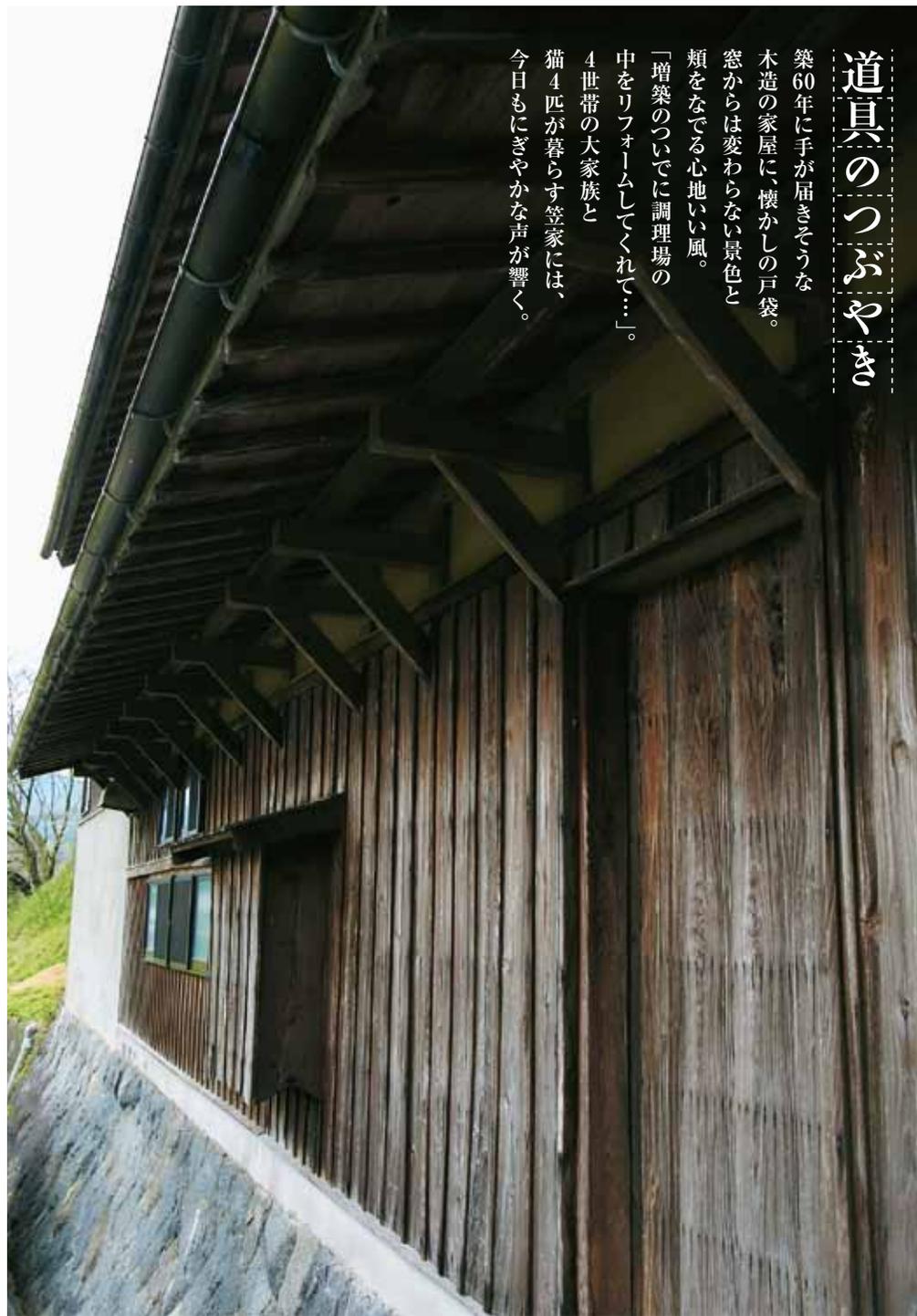


 JAグループ 福岡

アグリ 福岡 Vol.23 平成28年12月発行 通巻23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

築60年に手が届きそうな  
木造の家屋に、懐かしの戸袋。  
窓からは変わらない景色と  
頬をなでる心地いい風。  
「増築のついでに調理場の  
中をリフォームしてくれて…」。  
4世帯の大家族と  
猫4匹が暮らす笠家には、  
今日もにぎやかな声が響く。



[戸袋]

雨戸を収納しておくために窓の敷居の端に設けた木製の設備。今では見かけることが少なくなった軒下の付まいにも、家族の歴史と思いが刻まれています。  
取材協力/笠さえ子さん(糸島市)

福岡県ブランド「博多あまおう」の栽培農家を訪ねて

細やかな栽培管理を経て、  
実りを迎えた博多あまおう。  
作り手の努力の結晶です。

県産ブランドとして定着し、

全国への出荷を誇る博多あまおう。

福岡市西区であまおう栽培を手がけ14年。

JA福岡市いちご部会の部会長、

濱地徳博さんを訪ねました。



## Contents

- 02 アグリレポート  
細やかな栽培管理を経て、実りを迎えた博多あまおう。作り手の努力の結晶です。  
(濱地徳博さん/JA福岡市)
- 08 料理人の旬レシピ  
いちごのヴェリーヌ
- 10 ほくらのごはん  
大学生  
アグリスクール
- 12 保存食のススメ  
よどまんじゅう  
(JAにじ)
- 14 エッセイ 食と農への想い  
仕事と食と健康と
- 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！  
尾形朝矢さん  
(JAくるめ)
- 20 お母さんの味  
お煮しめ  
JA糸島
- 22 食にまつわるエトセトラ  
マサミール研究所  
黒木雅美さんに教わる  
お正月のコーディネート術
- 23 読者の声・編集後記

# アグリ

ふくおか

Vol.23



減農薬など時代に合わせた  
防除に取り組んで

福岡市西区で農業に従事する濱地徳博さんがイチゴ栽培を始めたのは、30代の頃。65歳になる現在まで、「宝交」、「とよのか」、そして、「博多あまおう」づくりに専心してきました。「昔は甘夏を栽培しよったとですが、産業転換期を迎えた時に、花かトマトかイチゴかに、みんな方向転換を図った時期があつたですね。近隣の今津では早くからイチゴ栽培が盛んでしたから、比較して投資の少なかつたイチゴ栽培を始めたです」。

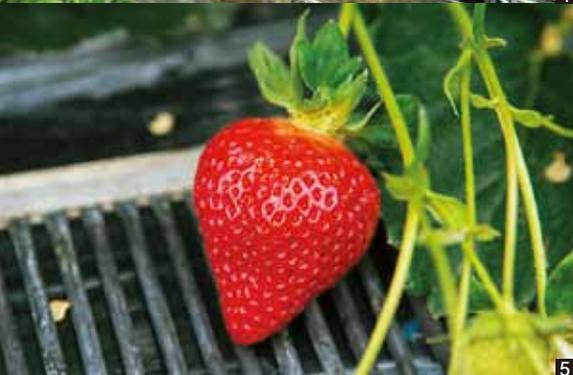
水田を利用した20アールのハウスからスタート。普段はご夫婦ふたりで作業し、9月の定植後にビニールを張るなど重労働の仕事には息子さんご家族が手伝いに来てくれるそうです。

苗づくりから定植、その後

の作業などで大変なことを伺うと「やっぱり台風や春一番などの自然災害と病気ですね。炭疽病やうどんこ病、ハダニなどが発生しないように注意せんといかんのですが、近頃は消費者の意識も高まっています。ですから農薬を減らして、ハダニの天敵・チリカブリダニや気門封鎖型薬剤といった環境に配慮した薬剤を導入して、時



4



5



1



2



3

代に合わせた防除に努めています」とのこと。細やかな観察と管理のもと、大粒で美しいあまおうが実るのです。

新規参入者も増え、  
収量も伸びる部会

お話を伺う中、今年は夏に続いた気温高の影響が心配やねと、眉を曇らせる濱地さん。「色つき

が早すぎると小玉傾向になりま

を見ると、とよのかの収量が10

すから、晴天で温度が低めなの

あまおうでは3.8トンと、年々上向

がベスト」と話します。

さに。今や北から南まで全国に

J A福岡市いちご部会の部

流通し、その品質と味が評価さ

会長になって1年ほど。現在、37

れている博多あまおう。「これか

人のメンバーが揃い、20〜30代の

ら1〜2月の低温期が一番美味

新規参入者も多いそう。勉強熱

しい季節なんです。糖度も増

心で、女性部も一緒になってみ

して12度くらいになりますから、

んなでサポートや意見交換をし

ながら活発に活動を続けてきま

した。その甲斐もあって、出荷量

ほしかです。ね」。

- 1 「栽培用の作業台車を利用しているので、足腰の負担をかせずに効率よく作業ができます。イチゴは13ヶ月つくりと言われてるんですが、5月の収穫時期と重なって苗づくりが始まりますから」と濱地さん。
- 2 11月初旬。一番花の可憐な花が咲き、実ができてくる頃。1ヶ月もすれば、あまおうの収穫時期です。
- 3 収穫の間は、常に株の状態に細心の注意を払いながら、摘葉・摘果を行っています。
- 4 厳寒期の温度管理や電照の調整などを行い、株を弱らせない管理が大切なのだとか。
- 5 「あかい」、「まるい」、「お」おきい、「う」まいの頭文字をとって名づけられた福岡県産ブランド。1粒40gほどに成長します。福岡、京都の青果市場から出荷され、全国へ。

あまおうの年間作業

濱地さん  
に聞く



9月	定植
10月	防除作業
11月	電照・防寒対策、摘葉・摘果
11月中旬～5月下旬	収穫・出荷
5月上旬～9月	苗づくり



生産者の現場から、千鳥饅頭総本舗の工場へ。6次産業化に取り組む現場を見学しました。

# あまおうを活用した「あまおうチロリアン」。理想の味を実現するまで。

## あまおうをムダなくお菓子へ活用

あまおうを活用し、菓子業者向けのいちごパウダーを製造するJ A福岡市の6次産業の取り組み。そのパートナーとして協力してくれているのが、「株式会社 千鳥饅頭総本舗」です。

1630年の創業以来、歴史とともに数々の銘菓を届けてきたお菓子づくりのプロフェッショナルがいる福岡県糟屋郡の工場直営本店へ。お話を伺ったのは、入社して18年、製造本部世話役部部長の松尾健さん。「あまおうチロリアン」の開発者です。

和菓子離れとともに、生ま

れたロングヒット商品といえば、福岡県人をはじめ、多くのスイーツファンを魅了してきた「チロリアン」。筒状にしたバタークッキーの中にフレーバークリームを注入した洋風菓子は、発売から40余年愛されている商品。バナナ、コーヒーなどのベーシックな味に加え、3年ほど前に誕生したのが「あまおうチロリアン」です。

「あまおうはこの出荷が追いつかず、傷んで廃棄処分になってしまつたものをどうにかできないか、J Aさんの話合いから生まれました。10回、20回と言わず、数えきれないくらいの試作を経て、社長の首を縦に振ることができた苦心作です」と振り返ります。

## 1g単位の配合を追求した「この味」

福岡を代表するあまおうという特別な品種を表現するために、バランスの取れたクリームづくりを目指したという松尾さん。「あまおうは甘みが濃厚ですから、イチゴ味が強すぎても生クリームが多すぎてもダメ。外側のクッキー生地とのマリアージュを意識して改良を重ねました。社長からは常日頃「遊べ」と言われているのですが、フレーバーの風味やフレッシュ感は、1g単

位の材料の配合によって変わってくるんですね。マンゴー味では3年かかったくらいで、あまおうも1年近くの月日をかけてようやく完成させました」。

「自信を持ってお届けできる味が商品化しない」というポリシーのもと生まれた「あまおうチロリアン」。瞬く間に、空港や駅でも福岡のお土産として上位に選ばれるヒット作へ。「生産者の方々の思いとともに、千鳥饅頭に続く千鳥饅頭総本舗の新たな看板商品として、これからも大切にこの味を守っていきます」。



1



2

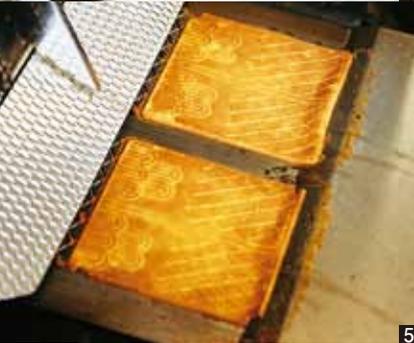
- 1 製造本部部長の松尾健さんと、ファクトリー課課長の常盤典男さん。
- 2 九州産の味4種類が楽しめる「九州パラダイス」の第一号となった「あまおうチロリアン」。チロリアン誕生50年の歴史の中でも柱となる商品に。
- 3 ベルトコンベアに乗って、機械と人の手でじっくり工程を踏んで、かたちになっていきます。
- 4 あまおうクリームが注入されて出て来たところ。オリジナル製法で作られたためらかな口どけが魅力です。
- 5 外側の薄焼きクッキー生地の製造工程。この後、生地をぐるんと丸めてクリームを注入する技術力の高さが、さくとした歯触り、クリームとの相性のよさを生み出しています。
- 6 「開発中は寝ても覚めても、クリームづくりのことばかり。夢にまで出てきました(笑)」。千鳥饅頭総本舗の味は、開発者である松尾さんの熱意がこもった決定版の味です。



3



4



5



6

# いちごの ヴェリーヌ

あまおうをはじめ、  
みんなが大好きないちごを使って  
今回、「簡単で本格的に見える」  
スイーツを教えてくださいましたのは、  
フランス菓子研究家の  
石川美奈子先生です。  
ヴェリーヌとは、フランス語で  
「グラスとテリーヌ」を併せた造語。  
いちごのガナッシュの上にジュレを  
盛りつければ、華やかなパーティ  
デザートが出来上がり！  
おもてなしにオシャレで映える  
いちごスイーツを試してみませんか？



## いちごのヴェリーヌ

### ● 材料(小さいグラス4個分) ● 作り方

- ＜いちごのジュレ＞  
いちご ……………200g  
グラニュー糖 ……………20g  
いちごのシロップ ……………100g  
レモン汁 ……………7g  
板ゼラチン ……………2g  
＜いちごのガナッシュ＞  
いちごのピュレ ……………50g  
はちみつ ……………30g  
ビターチョコレート ……………50g

- 下準備)冷凍しておいたジュレ用のいちごにグラニュー糖をふりかけ、水分がでるまで4時間～半日置いておく。ザルでいちごの水分を切り、シロップと実に分ける。ガナッシュ用のいちごは、フードプロセッサーかミキサーにかけてピュレにしておく。
- ①いちごのガナッシュを作る。刻んでおいたチョコレートを湯煎で溶かす。
  - ②いちごのピュレとはちみつを鍋に入れ、80度くらいに温め、チョコレートに回しかけ、中心からなじませるように混ぜる。
  - ③粗熱がとれたらグラスに流し、冷蔵庫で冷やし固める(30分から1時間ほど)。
  - ④いちごのジュレを作る。板ゼラチンは冷水に浸けてふやかしておく。
  - ⑤シロップを80度くらいに温め、ポウルに移す。レモン汁を加える。ゼラチンの水気を切って加え溶かす。
  - ⑥熱をとり、冷やし固めたガナッシュの上にいちごの実をのせ、ジュレを注ぎ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。仕上げにミントを飾る。



### 作り方のポイント

下準備の段階で、いちごの水切りを行う時に1～2時間置くと、しっかり水切りできて、シロップがたくさんとれます。作り方②でキルシュやブランデーを適量加え、香り付けするのもおすすめ。



今回の料理人

フランス菓子教室  
Les gateau de Minako  
ガトー・ド・ミナコ

[少人数予約制]  
詳細はブログを参照。  
<http://minaring.exblog.jp/>

フランス菓子研究家  
石川美奈子先生  
数人のパティシエに師事した後、フランス・ソワの料理学校「リッツ・エスコフィエ」に短期留学。クラシックな伝統菓子を学ぶ。1995年に独立し、現在は福岡市中央区薬院でフランス菓子教室を主宰。幅広い年代の生徒から支持されている。また、チーズ専門店「欧グルマン」に自作チーズケーキの提供も。



ぼくらのごはん〜未来の食を想う〜

# 食と農の繋がりを実感！ 大学生アグリスクール

「食と農について正しい知識の修得や食べることの大切さなどを学ぶ食農教育の一環として、JA福岡市、JA福岡中央会が主催する大学生アグリスクール。中村学園大学の学生を対象にしたこの活動も今年で3年目を迎えます。野菜の定植といった農業体験課題に沿ったアイディア料理など、平成28年度第3講となる活動内容をご紹介します。

ちゃんと育ってくれるかな？



畝立てされた畑に、ブロッコリーやキャベツの苗を植える。「土に触るのは子どもの時以来です！」と楽しそう。

## 土や野菜に触れて実感 正しい野菜の旬を知る

まだ日差しが厳しい9月。平成28年度「大学生アグリスクール」第3講が開催されました。5月から始まったスクールもこの時が3回目。第1回目から参加している学生たちは、農業体験に少し慣れてきた様子で、JAフアーム福岡の指導員の説明もすぐに理解し積極的に作業を進めていました。

など手で手に入るようになった昨今、野菜がどうやって出来るのか？旬の時期は？福岡県産の野菜はどういったものがあるのか？など野菜の成り立ち、その背景を知らない人も多くなっています。土に触れることも少ない学生たちに、農業体験や、調理・加工を体験することで生きる力を養い、食の大切さ、生産者などへの理解を深めることを目的としたアグリスクールには、今年は、中村学園大学・短期大学の計26名が参加。この

日は、ブロッコリーとキャベツの苗の定植作業を行いました。「天候や気候が野菜の成育にどれだけ影響を与えているのがわかった」「生産者の方の苦労を痛感した」と言った声も多く、学生たちも真剣に作業に取り組んでいました。

## 「野菜って奥が深い！」 知識が広がる貴重な体験

農業体験の後には、福岡市西区にある「JA福岡市旬菜キッチン」へ移動し、4班に分かれ旬野菜の調理を体験します。時間と費用をかけず、美味しくできる「ピーマン・ナスが好きになるメニュー」という課題を与えられた学生たちは、それぞれにアイデアを出し合い料理を開始。今回のスクールには食に関する学部以外の学生も多数参加していて、慣れない料理に悪戦苦闘しながらも、互いに助け合い工夫を凝らした料理を次々に完成させました。「いろいろな人が食べることを考え、食べやすさを意識し



野菜の旬がわかるのはいいね♪

この日用意されたのは、ブロッコリーとキャベツの苗が各600個。丁寧に定植した野菜は1月頃に収穫予定。



参加者の中には、将来、食に関する仕事を指すという学生も多く、野菜の成育などを実際目にし、触れることで、食育について正しい知識を身につける、良い機会となっている。



どれも美味しそう！  
いただきます〜す♪

どんな料理を作るかメンバー同士で打ち合わせ。限られた食材で作る料理は、見ているこちらにも思わず「へ〜！」と感心してしまうものも。



出来上がった料理は、「ナスたっぷりあんかけチャーハン」「ドライカレー」「ピーマン肉みそ」「野菜たっぷりヘルシーピザ」の4品。

た調理方法にした」など味だけではない工夫が施された料理は、オリジナル性の高いものばかり。参加者全員で試食をした後は、代表者がそれぞれグループの総評を発表しました。

食に関する一連の体験を通して「ただ体験するだけでなく、それがどういったことに生かせるのか、今後はきちんと目的意識を持って参加したいと思った」など、食の大切さだけでなく、たくさん人の刺激を受けた貴重な経験となったようです。

# 保存食のスズメ よどまんじゅう

保存食として心に残る味には、幼い頃から親しんできたおやつが存在も欠かせないもの。今回は、JAにじ女性部ワーカーズ専門委員会副委員長の野上千子さんに、夏祭りの名物「よどまんじゅう」の作り方を教わりました

## 昔懐かしい夏祭りの味。

うきは市浮羽町。夏の氏神様のお祭りの時に地域で親しまれてきたのが、だんご粉と小豆で作る「よどまんじゅう」です。「よど」とは夏祭りのこと、がめの葉でくるんだ餡入りのまんじゅうが名物。

「作り手が違うから、町内によって少しづつ味が違うんですよ。昔は主人のころのと食べ比べたりしていました」と、デートの思い出話に花が咲きます。小豆を炊いて作る自家製のこし餡ともっちり餅米の素材なハーモニ。今もお祭りや法事の席などで愛されています。



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イラストが人気。

「見かけは餅と似ていますが、かしの葉で包むので「かしの餅」とは違います。よどまんじゅうは、だんご粉と小豆で作ります。」

塩ゆでしたがめの葉が、まあるい葉っぱも食べたくてしまふ

材料

だんご粉 200g	あんこ 200g (こしあん、つぶあんは好みで)
がめの葉 20枚 (塩ゆでして冷凍しておくもの)	ぬるま湯 100ccくらい

野上さん宅では、だんご粉もあんこも手作り！  
あんこは、こしあんが甘さ控えめが野上さんのお宅の味です\*

- ポイント1 餅米とうるち米をこねる時は、ぬるま湯を使うほうが固くならない
- ポイント2 耳たぶくらいの軟らかさになるまでこねること
- ポイント3 蒸し直して食べたり、冷凍保存(半年ほど)もできる

だんご粉を入れたボウルに、うるち米の様子を見ながらぬるま湯を注ぎ、こねていきます。

耳たぶくらいの固さにこねたら、棒状にまとめる。

10等分に切ります。

あんこをこねて、だんごの中心に入れて、がめの葉で包みます。

蒸し器で蒸す。

蒸し直して食べたり、冷凍保存(半年ほど)もできる。

野上千子さん

# エッセイ 食と農への想い

## 仕事と食と健康と

今

回、エッセイを執筆させていただくことになり、これまで「食・農・自然」とどう関わってきたかを自分なりに色々と考えてみました。

身近なものだけに、それぞれへの想いがありますが、その中から2つのエピソードを紹介したいと思います。

1つ目は、「博多あまおう」です。私は、大学卒業後、福岡のテレビ局に入社、様々な情報番組を担当していましたが、初めての全国中継デビューは「博多

あまおう」の紹介でした。

2004年2月に全国中継の放送予定が決まり、JAふくおか八女のを訪ね、博多あまおうの歴史やこだわりを教えていただいたことを思い出します。「あかい、まるい、おおい、うまい」という魅力を、限られた時間で伝えるためには、どんな演出が効果的かを農家の方とも何度も話し合った結果、栽培やこだわりの話をした後、タレントさんに試食してもらったこと、ジャムやスイーツだけではなく、「生の

いちごに醤油をつけて食べる」のはどうかという話になりました。

福岡育ちの私でも、そのような食べ方が八女地方にあることを初めて知り、驚きながらも番組プロデューサーに提案しました。全国中継となると、構成企画の審査が厳しいのですが、「いちごに醤油」というのはインパクトがあったようで、すんなりOKができました。素材がいいからこそ、美味しさが引き立つということ、また、九州の醤油はあまいという地域の食文化の特性まで話題が

広がり、博多あまおうを通じて、

福岡の食の地域性を広く伝えることができた全国中継でした。

2つ目は、「乾燥野菜」です。

テレビの仕事は、たくさんの出会いがあり刺激的でやりがいがある仕事ですが、私自身、ワークライフバランスで挫折、体調を崩してしまい、その後やむなく退職しました。いまは、自分自身の経験を生かし、女性向けマーケティング事業、女性ががん患者の支援、健康医療分野のPRの仕事をしています。

女性の社会進出が叫ばれる時代ではありませんが、現実には、仕事に家事、育児、介護…と女性の負担が多いように感じています。美容と健康のためにも、野菜を食べたいけれど、ラクしたい、時短調理で野菜を食べる方法がないかなと考えていた時に、星野村の乾燥野菜を知りました。保存がきく、包丁とまな板を使わなくていい。これこそ、現

代に必要な伝統食！

市場調査では、多くの女性が野菜調理に対して同じ悩みを持っていることがわかり、商品開発プロジェクト「チアーズフードラボ」をスタートさせました。

忙しい女性のために、九州産の野菜にこだわって作った無添加の時短商品。それが、野菜調味料の「ベジオ。」と乾燥野菜スープ「ベジマグ。」です。現代の

食生活を支えるために「農業と社会」を繋いだことが評価され、福岡県デザインアワードでは優秀賞を頂きました。

これからは、「農業と医療」を繋ぐプロジェクトに着手する予定です。自然の贈り物である農業に医学的な要素を融合させることで、何かが生まれる期待を感じています。

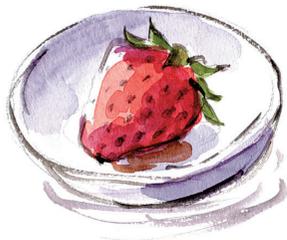
P&Cプランニング株式会社代表取締役  
NPO法人ウィッグリング・ジャパン代表理事  
一般社団法人国際オーガニスト協会代表理事

### 上田あい子さん

1974年生まれ。西南学院大学卒業後、KBC九州朝日放送で11年間、テレビ番組制作に携わる。1,000本以上の多様な情報番組を制作した実績をもとに、現在は医療機関をはじめ、企業、観光協会、個人のPRブランディングや集客企画、地域活性化の事業開発をプロデュース中。



上田さんプロデュースの「ベジオ」と「ベジマグ」。



# 農業プラスαの 可能性を切り開きたい



「アグリ現場で躍動する若いチカラ」  
**明日のアグリマン!**

Profile

**尾形朝矢さん**  
造園の短大を卒業後、会社員を  
17年経験し22歳で就農。現在26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。

### 『ほうれん草スープ』

着色料、うまみ調味料などを一切使用せず、国産素材にこだわって作ったフリーズドライのスープ。旬の冬時期に収穫したほうれん草を使用しているため、ほうれん草の香り、旨味、栄養がぎゅっと詰まっています。これを使って「フレンチトースト」を作ってみませんか?作り方は、「ほうれん草スープ」を袋のまま手でぐちゃぐちゃに潰し、卵、豆乳(又は牛乳)を加えて、よく混ぜる。この液にパンを浸して、フライパンで焼くだけです。



#### JAにじ「耳納の里」

住 所: うきは市吉井町福祉130-1  
営業時間: 9:00~18:00  
定 休 日: 第2水曜日(1・8月を除く)、正月  
TEL:0943-75-8111

### 『ゆで豚〜ねぎソース〜』

テレビでも話題沸騰の「アマネロ」。みなさまご存知、いちごの王様「あまおう」がベースの万能ソースです!あまおうが約40%も入っているという贅沢な調味料。「いちごのほのかな香りと甘さ」と「後から来るハバネロの辛さと刺激が絶妙です。野菜サラダはもちろん、お肉やお魚のアクセントに。是非、お試しください。



#### JA柳川「ふれ愛の里」

住 所: 柳川市金納551-7  
営業時間: 9:00~18:00  
定 休 日: 盆、正月 TEL:0944-74-2025

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7月九州初のシニア野菜ソムリエの資格を取得。フードコーディネーターであり、最高峰シニア野菜ソムリエの資格を併せ持つ。

農家に育ち、自身はサニーレタスとリーフレタスの栽培という新規事業を始めて5年目。小松菜の栽培も含め、事業拡大のビジョンを描く尾形朝矢さんに話を伺いました。

**新規就農者もできる  
将来性を感じて**

筑後平野と筑後川に恵まれた久留米市は、野菜づくりが盛んなところ。現在、サラダ菜を栽培するご両親と同居しながら、自身で事業を立ち上げた尾形さんは、園芸の短大へ進学した後、会社勤めを経験し、実家に戻りました。

「将来を想像した時に、会社勤めに違和感を感じて就農しました。家の仕事は昔から手伝っていました。家の仕事は昔から手伝っていましたし、やっぱりきついという印象でしたから自分はやらないと思っていました。はじめは手伝いをしながら何か探そうというバイト感覚だったんですが、近

5ヘクタールに拡大。収穫量も安定し収入も伸びています。

「4年やってみて農業はやっぱり難しいですね。その年によって出来具合も害虫の被害や天候で違ってきますし、今年はヨトウムシの被害に悩まされました」  
そんな時も焦らず、状況をよく把握し、経験の中から考えて対応していくようにしていると尾形さん。冷静な感覚を保つことを何より大事にしています。

**農業と福祉を結んだ  
新しい取り組みにも挑戦**

現在、会社で働くスタッフは5名ほど。昨年の10月からはベトナムの研修生もいるそうで、「周年雇用がしたくて」と、小松菜の栽培もスタートしました。

さらには、福祉とのコラボレーションにも挑戦。「9月から福祉の事業所と契約して、障がい者の方に軽作業を手伝ってもらっているんです。今は利用者2人と支



- 1 苗を育てて、9月から年3回定植。休日は尾形さん自ら水やりをし、細やかな管理を心がけています。
- 2 サラダ菜の栽培を行うお母様と、仲のいい同級生というスタッフと。
- 3 リーフレタスとサニーレタスのコントラストが鮮やかな尾形さんの広大なほ場。レタス栽培は、野菜の中でも初期投資が少なく、農業後継者や新規就農者が取り組みやすいことで、生産者や栽培面積が増える傾向にあるといいます。
- 4 水やりをはじめ、軽作業を行う福祉事業所の利用者さんと支援スタッフ。「成長していく様子を見ると、野菜づくりにやりがいを感じます」
- 5 80名いる部会メンバーの中でも、昨年は160トン、8位に入る収穫量だったそう。「手が離れたら、農業開発の分野も追求してみたい」と尾形さん。



くにいる親戚が新規就農でレタス栽培を始めたんです。1年経って軌道に乗っている姿を見て、施設園芸と違って、規模を拡大するスピードが見込めるかもと。それで、高齢の農業従事者が手放した田んぼを利用して露地栽培を自分の手で始めてみようと思いい立ちました」。

**長期収穫できる  
レタス栽培に着目**

最初は、リーフレタスとサニーレタスの栽培を0.8ヘクタールのほ場でスタート。資料や地元従業員の方のサポートを受けて、「とにかくやってみる」の精神で始めたといいます。9月から5月まで、年間3回転の長期収穫がメリット。「夏場は水の管理がとくに難しくても、できそこないもあつて量は少なかったんですが、9月に初出荷できた時は、やっぱり嬉しかったですね」

現在は5年目を迎え、ほ場も援者の方1人。こういう取り組みはまだ個人農家では珍しいと思うんですけど、事業所を立ち上げた友人から農業と福祉を結びつけられたらという話があつて、一緒に始めました。片付けや苗を移動させることだったり、楽しく働いている姿を見ると何かしら貢献できてるかなと。障がい者施設A型なので将来的には企業に就職が目標です。一緒に成長していけたらと思っています」

新しい物事を一人で決断して進んでいく尾形さんの姿を、ご両親は親心から心配しているようですが、「親父とはよく喧嘩しますが、でも親父がいたから、これだけでできているとわかってますし、農業は大変という実感も変わらないけれど、伸びしろがあつて熱い分野だと感じています」と尾形さん。長男も直に2歳、これからますます家族の温かさを実感する頃。20代の今だからできることも含め、心は冷静に、行動は熱く、たくましく走り続けます。

J A糸島

# お煮しめ



地域や家庭によって  
作り方や味付けが  
異なるからこそ、  
奥が深い「お煮しめ」。  
地域でも料理上手と  
評判の笠さんの  
特製お煮しめは、愛情と  
「一手間」がポイントです。

糸 島の中でも緑深い地域。J A糸島怡土支部女性部の副部長を務め、小・中学校の学校給食納入グループ「やってみよう会」「育ってる会」の活動で野菜を作り続けて20年。お孫さんを含む4世帯9人の大家族で暮らす笠さえ子さんに、特製お煮しめの作り方を教わりました。

窓から心地いい風が入り、のどかな田園風景が見渡せる広々とした調理場。以前はお弁当を作っていたJ A糸島産直市場「伊都菜彩」に出荷していた笠さんですが、注文が増え、手が回らなくなり、現在は小休止。そのことからわかるように、地域でも料理上手と評判です。

そのお弁当の具材としても人気だった笠さんの「お煮しめ」。作り方に「コツ」がありました。

「大根、人参、ゴボウ：私のは具材を1品ずつ別々の鍋で煮るんです。そうしたほうが色もきれいに「出て煮崩れせん」とですよ」

いりこ昆布で前日にとってお

昆布といりこでとった基本のだし汁に、キザラ、濃口醤油、みりんを使って、1品ずつ煮ていく。厚揚げ、コンニャクは早めに作って味を染み込ませておくといい。

「色よく照りよく」が煮しめの基本です。大根と人参はだし汁・白砂糖・みりんできいて照りを出し、最後にお塩を少々、味を見て。

## 作り方



具材は大根、人参、ゴボウ、タケノコ、コンニャク、厚揚げ、里芋、レンコン、昆布。結び昆布は前日から仕込んでおき、その他の材料は食べやすい大きさにカット。コンニャクは笠さんのオリジナルの切り方。



大根や人参など色をきれいにしたいものは白砂糖と薄口醤油を使うのがポイント。里芋は厚揚げを炊いた後の汁に濃口醤油を足して煮る。



人参と大根を隣同士に飾り付けるときれいですよ。



笠さえ子さん



▲キンチャクや魚の竜田揚げも添えて完成。

ただだし汁をベースに、醤油や砂糖、みりんなどをそれぞれの具材に合わせて使い分け。上手に作るポイントは、煮すぎず、火が通ったら鍋を常温で冷ましながら味を染み込ませることなのだそう。

レンコンは薄力粉を水とききして油で揚げ、醤油と白砂糖、お酒とみりんできいて、照りを出します。オリジナルでギザギザにカットしたコンニャクは、見た目もきれいだ。

お孫さんたちも大好きという特製お煮しめは、素材を見て一手間かけることで、なるほど、野菜自体の味、食感の違いが楽しめ、美味しさがグンとアップ！

「味付けは分量。味を見ながら、自分の舌で見極めるが基本です。生命のエネルギーをもらってますから、それをそのまま美味しく食べてもらいたい」と明るい笑顔が輝く笠さん。

自然から、土から、元気をもらって、料理にその思いを込める。さらに、こだわりの一時間で愛情も美味しさも倍増です。

# マサミール研究所 黒木雅美さんに教わる お正月のテーブルコーディネート術

新年に心を込めて作ったおせち料理。せつかくなら飾り付けまで大事にしたいものですね。今回は、老若男女問わず人気の高い料理家の黒木雅美さんに、おせち料理とテーブルコーディネートのコツを教えてくださいました。



料理家 黒木雅美さん  
「マサミール研究所」主宰。料理家・フードコーディネーター・低温スチームインストラクター。ホールフードの提唱者・タカコ・ナカムラ、低温スチーム調理法の発案者・平山一致に師事。自宅での料理教室や食品の商品開発などで活躍中。

「私が大切にしているのは、素材本来の美味しさを生かすこと。50℃洗いと低温スチームングを組み合わせると、例えば、ブリの切身も低温でじっくり蒸すことで、身がしっとりプリッと締まるんです。この方法だと野菜でも長く火にかけないので素材が酸化せず、シャキッとした食感が出て、タレに絡めるだけでも美味しくいただけるんで

すよ。」  
調理のポイントとしては、素材はすべて50℃洗いしておくこと。その後、低温スチームングすると彩りも鮮やかになるそうなんです。  
テーブルセッティングのコツは「お正月らしく、1000円ショップなどで買える紅白の和紙を組み合わせてやるだけでパツと華やかになります」と黒木さん。また、戸棚の奥に眠っている和食器や普段使いのものも、色のあるお皿やガラスの器類を加えて変化をつけるだけでグッと洗練された印象に。「その他のパーティでも、ぜひ活用してみてくださいね。」



## Let's cook! 「お手軽おせちレシピ」

### はんぺんを使ってお手軽伊達巻

- (材料)  
18cmフライパン(初めて作る方はテフロンがおすすめ)  
卵…5個 はんぺん…100g 砂糖…大匙1 本みりん…大匙1  
鰹つゆ(濃縮タイプ)…小匙1 菜種油…大匙1
- (作り方)  
①材料をミキサーにかける。はんぺんはちぎって入れ、姿がなくなるまで滑らかな液状にする。  
②フライパンに油を入れ火にかけ、①を一気に流し込み布巾の上でトントンと空気抜きの。  
③②を弱火にかけ、アルミホイルで蓋をして15分ほど焼く。  
④表面を触って指に生地が付いてこなければOK。  
⑤巻きすに取り出す。巻き始めに1cm間隔で3本ほど浅く切れ目を入れ、巻きすごとクルッと巻く。三か所を輪ゴムで留めしっかり冷えるまで立てかけておく。冷めたら食べやすい大きさに切る。

### 松風

- (材料)  
鶏ひき肉…300g 生姜…1かけ 卵…1個  
お煮しめの飾り切りした人参 蓮根の切りくず…適宜  
(A)塩…小匙1/2 白みそ…小匙2 みりん…大匙1/2  
薄口醤油…少々 芥子の実…適宜
- (作り方)  
①鶏ひき肉を50℃で洗いしっかり水気を切って、全てを粘りが出るまでよく混ぜる。オープンペーパーを敷いた型に詰め、芥子の実を散らす。  
②180℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。  
③粗熱が冷めたら扇型にカットして、串を刺し完成。

**POINT!** 50℃洗い低温スチームング  
食材を使う前に「50℃洗い」することで、酸化物がとれ料理の仕上がりがふつらとします。食材本来の味を上げ、鮮度と保存性を高めてくれる働きも。  
「低温スチームング(約70℃)」はとくに根菜類におすすめ。味なじみがよくなり、調味料が少なくても美味しく料理できます。



**POINT!** テーブルコーディネート  
・和紙などペーパーを組み合わせる  
・お皿を重ね使いしたり、角皿を混ぜて変化を  
・手持ちの食器にガラスやゴージャス系をプラス

### 余ったおせちをアレンジ! ★黒豆のアレンジパフェ



- ▶1.クリームチーズとヨーグルトを1:1の割合でよく混ぜ、クリームを作る。
- ▶2.器に1のクリームと栗きんとん、黒豆を交互に重ねパフェにする。
- ▶3.トッピングに金柑の甘煮やりんごジャム、ミントなど添えるときれいです。

## 読者の声

毎 回楽しく読ませていただいております。

季節の野菜も身近に感じ調理法、加工品、知らないことも多く、学ばせていただきレポートも増えています。

生産者の方の思いも伝わり、思いを料理に表現できればとも思います。

季節ごとに旬の野菜の楽しみが増えます。

(福岡市・原)

## 編集後記

野上さんも笠さんも食を通して地域や家庭の味を次の世代に伝えようとしている。緒方さんは自分流の感性で農業に新しいものを取り入れやり始めたところである。

母が急に亡くなった。料理より畑仕事が好きだった母から引継いだ味は、ちょっと甘めの煮もの、白あえ、餃子…。畑には時期を過ぎててもピーマン、オクラ、枝豆などなり続けた。母からの遺産…。

たくさんの事を教えてもらった。きっちり受けとめましたよ。

(JA福岡中央会・古賀 美智子)

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](#)