

ふくおかの食と農を考える！



# アグリ ふくおか

Vol.11



アグリレポート「キウイ」  
甘みがグンと増す  
「追熟」がおいしさの  
決め手です。



JAグループ福岡

アグリ ふくおか Vol.11 平成23年1月発行 通巻11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

## 世界の給食 — vol. 4 ロシア



協力: 第16ギムナジウム ヒムキ



Report  
アレクセイ・クリュチニコフさん

ロシアの小学校は11年制で、6歳から17歳の子供達が通学しています。5年生までは、10時に軽食が提供され、献立はサンドイッチ、フルーツコンポート、カカオなどです。低学年の子供達は、13時に授業が終わり帰宅しますが、6年生以上の子供達は食堂に向かいます。給食のメニューは、ロシア教育省が使用食材などのノルマを設定し、各地区毎に決められています。まずは、ボルシチ、チキンパイヨン、野菜スープなどのスープが提供されます。スープはロシア語で、「1番目の料理」と呼ばれ、非常に重視されています。次に、「2番目の料理」と呼ばれているメインディッシュです。ソーセージ、カツレツにマッシュポテト、ソリヤンカ(蒸しキャベツ)、ソバの実などのつけ合わせが一般的です。メインディッシュの後に、フルーツケーキとお茶を飲みます。寒いロシアでは、温かい飲料は子供達にも人気があります。

JAグループ福岡は、TPP参加に反対しています。  
農業・林業・水産業を守ろう!!





全国でも一位の出荷量を誇る、JAふくおか八女の「キウイ」  
**「追熟」がおいしさの  
 決め手です。**  
**甘みがグンと増す**



キウイつて、海外からの輸入のイメージがありますが、実は福岡県は全国でも有数のキウイ生産地です。  
 中でもJAふくおか八女管内は、県内の95%を生産・出荷する一大産地であり、「全国」を誇ります。  
 今回は生産者の平嶋宣行さんをお訪ねしました。

Contents

- 02 アグリレポート  
甘みがグンと増す「追熟」がおいしさの決め手です。
- 08 カラダに効くレシピ  
キウイと牛もも肉のカルパッチョ仕立て
- 10 ほくらのごはん  
上妻小学校
- 12 直売所でアレも食べたい！  
コレも食べたい！  
ゆめ畑 筑紫野店
- 14 保存食のススメ  
床漬け
- 16 エッセイ 食と農への想い  
オモニ(母)が漬けたキムチの味
- 18 明日のアグリマン！  
奥野正也さん (JA北九)
- 20 お母さんの味  
福岡市東区  
「JA福岡市東部 女性部」  
井上信香さんの水炊き
- 22 食にまつわるエトセトラ  
オススメ！ネットワーク  
ムラガール  
オススメ！地産地消の店  
夢キッチン
- 23 読者の声・編集後記

**アグリ**

ふくおか

Vol.11



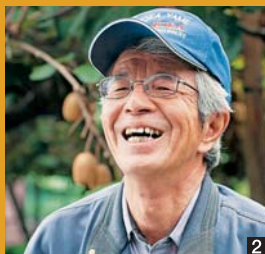
手間ひまかけた一年も  
豊かな実りで笑顔に

フルーツ畑というと、緑に囲まれた広い農地を思い浮かべますが、平嶋さんのキウイ畑は意外な所にあります。

周囲は家々がぎっしり建った八女市広川の住宅地。そこにぽっかりと、緑の葉に包まれたキウイ畑があったのです。

「いやあ、もともとは周囲も山だったんだけど、だんだん開発されてね。でも、こういうところでもキウイは育つんですよ」。そう言つて、畑から顔を出したのが平嶋さんでした。

案内されて入ってみると、背丈ほどの高さにはびっしりと枝や葉が生い茂り、昼でも薄暗いほど。その垂れ下がる枝々に、キウイがたわわに実っています。「ちぎってみますか？」と促されて、さっそく挑戦。採り方は意外にやさしくて、ハサミも使わず手でそととつかんでグツと



2

1 棚一面に、たわわに実ったキウイ。収穫の最盛期を迎えている。

2 「今年も甘かですよ!」と、一年間の努力の結晶を手平嶋さん。

3 棚の低いところでは、座って収穫作業にあたるほど。全体でも腰をかがめての、結構大変な体勢である。



3

## アグリレポート



「穫にこぎつけるんですよ」

大暴落が技術向上のカギに  
今や甘さもトップクラス

平嶋さんはもともとの専業農家ではありません。4年前まではJAの金融部門に勤めており、定年退職後、知人に習ってキウイの栽培に取り組み始めたのです。

「昔は国産キウイを作っても、酸っぱくて味が悪いというのが定評でした。それで平成2年に値段が大暴落したんです。金融担当だったので、当時

ひねるだけ。手馴れた平嶋さんは両手で一度に2個も3個もちぎっていきます。  
ただ、棚の高さがかなり低いところもあって(枝や実の重さでだんだん下がってくるとか)、中腰での作業はかなりこたえるそうです。  
「そう、フルーツ栽培は何でもそうだけど、米と違ってすべて手作業だからね。春に花が咲いたら蕾を間引きし、花の一個一個に受粉させなくちゃいけない。その後も小さな実を間引きしたりして、やっと今の収





6

のキウイ農家の苦境はよく知っていますよ」

その暴落が、逆に国産キウイ農家を発奮させました。「甘くておいしいキウイを作ろう」と研究が進み、「追熟」という技術が始まったのです。「追熟庫」でエチレンガスと温度を併用して行う追熟処理は、酸味を和らげ甘みが増すだけでなく、それが均等に行き渡ります。これで輸入物に負けない味が生まれたのです。また、JAふくおか八女では、糖度センサーを導入して味のブレをなくし、さらに糖度15度以上のものを選んで「キラキラキウイ・博多甘熟娘」というネーミングで売り出したのです。今ではこれが福岡のブランドキウイとなりました。

は生産委員長も務めています。「畑はここを含めて4か所、60アールほどあります。私のキウイ栽培のこだわりですか？ そうだねえ、年間の作業を何でも「早め早め」にやることかな。受粉でも摘果でも、そうすると実が大きくなって品質もよくなるんです」

これもそうですよ、と平嶋さんが指差す木を見てみると、幹や枝に傷が入っています。こうしてときどき傷を入れることで、葉にできた養分が根に戻るのを防ぎ、実が大きくなり糖度も増すのだとか。

「一つひとつの理屈を考えながら育てると、ちゃんとキウイが応えてくれる。成長が実感できるから楽しいね」と、やさしい笑顔がこぼれます。

収穫作業が終わったら、ゆっくり温泉にでも行くのが楽しみとか。どうぞ十分骨休めして、また今年もおいしいキウイを作ってください。

### キウイの食べ頃ポイント



追熟によって、早く食べ頃になるように出荷しています。甘酸っぱい香りと手で触れてやわらかくなった時が、ちょうど食べ頃です。硬い時には暖かい部屋に数日おいて下さい。



7



5

- 4 大きいものでは、手のひら全体で包むほどのサイズも。
- 5 左は、「全農安心システム」認証書。生産や加工などの工程管理が記録されており、安心できる商品として認められている証。右は「栽培自慢」認証制度の認定証。「農薬削減」を目指した安全品質向上の制度だ。
- 6 太い枝から垂れ下がるように実るキウイ。全体を手で握って、ねじるようにしてちぎる。
- 7 収穫したキウイは集荷場に運ばれ、0～1度の低温で貯蔵して甘熟させる。ここから必要に応じて出荷していく。



4



## キウイと牛もも肉のカルパッチョ仕立て

### ●材料(4人前)

- ◎和牛もも肉……………150g
- ◎塩コショウ……………適量
- <キウイとトマトのマリネ>
- ・固めのキウイ……………2個
- ・湯むきトマト……………1個
- <にんにくオイル>
- ・にんにく……………20g
- ・オリーブオイル……………100cc
- ・レモン汁……………20cc

\*鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。  
冷めたらレモン汁を加え塩コショウで調味する。

### <キウイのソース>

- ・キウイ……………1コ
- ・バージンオリーブオイル……………60cc
- ・シェリービネガー……………15cc
- ・塩・コショウ……………少々

### <飾りのサラダ>

- ・パルメザンチーズのスライス
- ・ういきょうのスライス、葉
- ・ルッコラ
- ・トレビツ

各適量



### 【作り方】

- 1) 皮をむいたキウイとトマトを適当な大きさに切る。
- 2) パットに並べて、にんにくオイルでマリネする。
- 3) キウイのソースは、キウイの種以外の緑の部分

を裏ごしして、シェリービネガー・オリーブオイル・塩こしょうで調味する。

- 4) 牛もも肉を薄くスライスして厚めのビニールにはさみ、肉たたきで薄く伸ばす。
- 5) 肉を皿に盛って塩コショウで下味をつけ、マリネしたキウイとトマトをのせる。
- 6) 周りにキウイのソースを流す。飾りのサラダをバランスよくのせたら完成。

### 作り方のポイント

キウイとトマトをマリネする時は、オイルに浸しすぎず、ハケでかるく染込ませる程度に。肉は味が濃くなりすぎないように、盛りつける直前に下味をつける。キウイの代わりに柿や洋ナシ、パパイヤ、牛肉の代わりにサーモンや鯛などでも応用可能。

## カラダに効く レシピ

vol.4

### 素材の知識、キウイの見分け方

ちよつとかためで、握ってみて弾力があるもの、熟しきつていないものを選ぶと良いです。冷蔵庫には入れず、室温で保存したほうが早く熟します。

ビタミンC・Eや食物繊維が多く含まれるキウイフルーツ。朝食やデザート、おやつに、半分に切るだけでスプーンで手軽に食べられるのもいいですね。また、肉や魚などのタンパク質を多く含む食べ物と一緒に食べると、消化を助けてくれるのです。そこで今回は、キウイと牛もも肉をさっぱりといただけるカルパッチョのレシピをご紹介します。

## キウイと牛もも肉のカルパッチョ仕立て







## ぼくらのごはん～未来の食を想う～

# 八女市立 上妻小学校

小学校のお昼は給食といたい決まっていますが、最近各地で広がっているのが「弁当の日」。子どもたちが自分で献立から買い物、調理まで挑戦して、お弁当を持ってくるのです。八女市は県内でも取り組みが盛んなところ。ここ上妻小学校でも、今日にはぎやかにお弁当シーンが始まりました。

食の大切さを通して、子どもたちが心身ともに健康に成長しています



東 博臣校長先生

### 食育の成果で 学力や集中力が向上

この上妻小学校は、とくに「食育」を学校の特色にしています。校舎のそばに野菜畑があつて、1年生から6年生まで学年ごとにそれぞれ野菜を育てたり、校内でもいたるところに「食」に関するコーナーが。「今日の給食の素材と栄養」とか「この野菜の産地」とか、いろんな国の食文化の様子な

ど、子どもたちが自分で調べた発表も張られていたりします。育てた野菜を使って、4年生になると味噌や納豆作り、6年生ではソバ粉でそば打ち体験にも挑戦します。また、地元農家の方を招いて野菜の栽培の様子を聞く社会勉強などもユニークです。

「数年前から『早寝早起き朝ごはん』を全校生徒の目標にしてきましたが、成果は確か

に出ています。学力や集中力が上がったと先生たちも感じているし、家庭でも生活リズムが正しくなったようですね」と話す、校長の東先生。そんな食育指導の一つに「弁当の日」があります。

### 流行の「キアラ弁」も登場 盛り付けテクニックも成長

生徒たちは低学年の頃から家庭でも積極的に料理の手法

いをしていきますが、5年生の秋になるといよいよ弁当作りに。家庭科の授業と連動させて、最初は切ったりゆでたりとシンプルに。その後は「炒める」とか「焼く」「煮る」ことも覚えて、だんだんおかずのレパートリーも増えていきます。5年生で2回、6年生で3回の弁当の日ですが、上級になると調理も盛り付けも目を見張るほどに。彩りや味のバラ



「今日のお弁当は、野菜もたくさん使ってカロリーも低めよ」と女子らしいお弁当。



「どう!おいしそうでしょ」と自信作に大満足。



彩りも栄養バランスもお母さん顔負け。

ンス、栄養バランスもしっかり考えて、お母さん顔負けの弁当も少なくありません。

中には、ごはんの上に海苔を細かく切つてサッカーボールやマンガの模様を入れる最近はやりの「キアラ弁」ができた子も。フタを開けると友達もワウと歓声をあげています。

### 健康管理ができるように ふだんの日も家庭で手強い

「弁当の日はときどきだけでなく、ふだんの日もお母さんが帰る前に野菜を切っておいたりするよ」「最初の頃に比べて、味つけがだいぶ安定してきた」など、頼もしい発言も聞かれました。

そんな様子に東校長先生も目を細めています。

「自分で作ると野菜嫌いも減ってきたようです。修学旅行のホテルで、バイキングの野菜料理が一番になくなって、ホテルの方がびっくりされたそうなんですよ(笑)」

また自分で調理することで、ふだん料理を作るお母さんや、給食スタッフへの感謝の気持ちも育つていくようです。

自分で食材を選び、栄養を考えて料理ができると、自分の健康管理ができる大人に育っていくでしょう。子どもたちの未来がとて楽しみみです。



学年ごとに野菜を育てる「わくわく畑」。



校舎内のあちこちには、子どもたちが「食」について調べた発表が。



VOICE

お客様の声

小田さん

新鮮だから、買ってから2~3日は野菜がシャキッとしています。料理もおいしくできますよ。



福岡市や久留米市など遠方からも、行楽帰りなどに立ち寄る家族連れを見かけます。ここの食材を使った料理が、家族の絆になるとうれしいですね

VOICE

スタッフの声

井場さん



JA筑紫農産物直売所

# ゆめ畑 筑紫野店 (筑紫野市)

西鉄「筑紫」駅から徒歩2分。

オープンしてまだ1年ちょっとの「ゆめ畑筑紫野店」ですが、便利のよさと新しさ、鮮度のよさで早くも主婦たちから大人気です。



店名:ゆめ畑筑紫野店

営業時間:平日9:00~18:00

日祝日9:00~17:00

営業日:年中無休(盆・正月を除く)

※「憩いの処 ゆめ天家」は11:00から20:00まで営業

TEL:092-919-7117

●ホームページ

<http://www.ja-chikushi.or.jp/asaichi/asaichi01.html>



点“になっているようです。

元になくはならない”食の拠

業から1年余りで、早くも地

たら”と、店長の小嶋さん。開

む方に、少しでもお手伝いでき

こう多いんです。献立作りに悩

で、お客さんも若い主婦がけっ

発やマンション建設も盛んなの

「このあたりは住宅地の開

り、持ち帰ることができます。

たレシピが各所に貼り出してあ

配慮して、いろんな食材を使っ

いという声も。店側でもそれに

農家とお客さんを  
直接結び合える  
のが、一番の喜び。  
どちらも笑顔になって  
いただけます。



店長  
小嶋さん

物カゴもすぐ一杯になります。

「ちょっとくらい虫が食つて

ても、逆に安心感があるわね」

という常連客も。

また、野菜売り場の横には

鮮魚コーナーもあるため、ここ

一店で買い物ができるのもうれし

何

といつても駅から近いので、

買物に便利、「他の食材

はスーパーでも、やっぱり野菜

はここに決めてます」と、買

物に来たお客さんが口々に。店

内にも活気があふれています。

ここでは地元の生産者30

0農家ほどが登録し、毎朝7

時から続々と持ち込まれま

す。一昨年オープンしたばかり

の新しく明るい店内では、開店

と同時にお客さんの姿が。買



# vol.4 保存食のススメ 床漬け



### 定番の床漬け

色が美しいパプリカ種をとって半分に

香ばしいセロリは1/4に切る

キムチは1玉を1/4に

なす、大根、きゅうり

秋冬は：かぶ、大根、などなど...

春は...：ぜんまい、わらび

夏は...：麻のゴージャ、おくら

かつお節が3本もど入っている

青梅

一度に野菜を50個ほど漬けておき、取り出したらぬか他を足して休ませてください

ぬか、一味、とうからし、塩、きすだしょうが、赤山椒

代々受けつがれた古い木桶は「ぬかの水分を逃がすすぐれもの！」



ひと晩漬けた床漬け  
きゅうり・なす・ゴージャ・パプリカ  
瓜・オクラ・白菜・セロリ



「床漬け（ぬか漬け）」は、腸内環境を整える乳酸菌の宝庫、世界に誇る日本の発酵食品です。そしてぬか床は祖母から母、母から子へと長い年月を受け継がれます。「大地のめぐみ二号店」でも評判の、岡野恵美さんの美味しい床漬けの秘密を教わりました。

母から娘に受け継がれたぬか床。

恵美さんはお嫁に来たときに、お母様から実家・山下家のぬか床を受け継がれたそうです。「お母さんのおばあさんが漬けていたと聞きます。」というから、おそらく100年以上のぬか床。今は、農家の仕事に

忙しい恵美さんに代わり、ご実家のお父さんお母さんがぬか床の面倒を見ています。恵美さんは農作業の合間に「ぬか床修行中」。欠かさず毎日の手当てをされ年月を経た銚色の薫り高いぬか床から、今日も美味しい床漬けが生み出されています。



恵美さん



「オモニ(母)が漬けたキムチの味」

**見** 目は真つ赤で辛そうだが、口に入ればほんのりと甘く、思わずご飯を何杯もおかわりしてしまうオモニの漬けたキムチのすごさ。

12月になると、行きつけの八百屋からダンボールいっぱい白菜を買い込んで塩漬けし、2日ばかりで漬けるキムチ。

オモニの漬けたキムチはまるやかな甘辛さが好評で、近所の人も楽しみにしている。自分の家族が食べるのはほんの一握り、漬けたキムチのほとんどは毎年お世話になった人たちや近所の人へのお歳暮となる。キムチ漬けの日が雨になった

り、寒くて窓を開けられない時は大変。締め切った部屋中に臭いが立ちこめて、壁や家具、衣服をキムチの臭いにしてしまう。キムチ漬けがおわるとすぐに、家中の窓をあけるのだが、何日間も臭いが抜けない。

「昔はお弁当にもキムチを入れて『朝鮮人ニンニク臭い』と言われたものさ」と母と同時代のオモニが語っていた。母はといえば「キムチどころか毎日ふかした芋を持って学校に行ったよ。恥ずかしくて友達と一緒にお弁当が食べられなかった。白いご飯にキムチが食べられるだけでごちそうだったよ」

と笑っていた。

**漬** けられたキムチを家にあるだけの小瓶につめる。瓶がなければビニール袋に入れて口をゴムできつくしばり、新聞紙でくるむ。母は、早速キムチを車に積んで、お世話になった方々へ配ってまわる。キムチのお歳暮配りが終わっても車の中は、これまた何日もキムチの臭いが抜けない。

私が子どもの頃、当時博多に住んでいた在日1世のハラボジ(祖父)が、北九州の我が家に来た時に、自宅近くの空き地を畑にして、ニンニクや唐辛子を育てていた。ハラボジは時

折来ては、楽しそうに畑の手入れをしていた。

**二** ニックと唐辛子はキムチ漬けには不可欠な食材だ。ハラボジが作った丸々としたニンニクと唐辛子で、母はおいしいキムチを作ってくれた。アボジ(父)はキムチがないと3度の食事ができなかった。子どもの頃は、私は在日コリアンであることを日本人の友

達に隠していた。食卓にあがったオモニ手作りのキムチを友人に見られるのが嫌で、冷蔵庫に隠したこともある。キムチはコリアンの象徴的な食べ物だった。

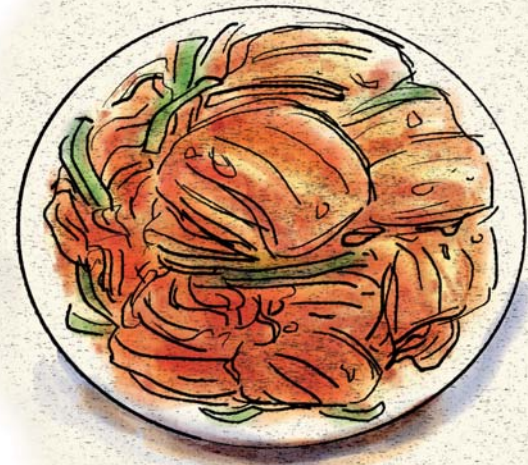
近所のオモニが漬けたキムチはちよっぴり塩辛い。別のオモニが漬けたキムチは少し味が薄い。やはり母が漬けたキムチが私には一番口に合う。キムチ

にはそれぞれの家のお袋の味があった。  
**我** が家の食卓にいつもあった母が漬けた手作りキムチ。お正月になるとおせち料理の横にも、大皿に盛られたキムチがあった。

今年はおモニが漬けたキムチが食卓にあがらない初めてのお正月。お世話になった人のため、背中を丸めてキムチ漬けをするオモニの姿は今はない。おいしいキムチを漬けるため、唐辛子やニンニクを植えていたハラボジの姿も今はない。オモニのキムチを一番好んで食べていたアボジの姿も今はない。

これからは私がキムチを漬けて母の仏壇にそなえようと思う。天国にいるオモニ、アボジ、ハラボジは、私の漬けたキムチをおいしいと言ってくれるだろうか。

私にはまだ、オモニの味が出せない。



柳井 美枝さん  
(社団法人福岡県人権研究所 研究員)

在日コリアン3世。本名は金 美子(きむ みじや)。北九州市で行われている「青春学校」「穴生・中学校夜間学級」の開設・運営に携わる。在日一世の女性史を研究。「在日韓国・朝鮮人女性の生活史」を大学院修士論文で、「北九州市在住在日韓国朝鮮人女性の状況」を女性問題研究支援報告書(1998年)で執筆。主著に「多文化共生のまちづくり」(共著・明石書店)。



# 明日のアグリマン! ~アグリの現場で躍動する若いチカラ~

父は農業、母は花屋という家に育った奥野さん。幼い頃から、身近に花があった。高校卒業後は花屋を志し数々の店で修行。2000年、父が営んでいたキャベツの露地栽培がシクラメン農家へ転向するのをきっかけに、農業の道へ。父と2人、ゼロからのスタートだった。しかし独学と、そして周囲の協力や花屋時代の人脈も活かしながら、現在は1万8,000株を出荷する程に。「花は贅沢品」そう言われ続ける中、奥野さんはシクラメンの新しい価値と可能性を、発信し始めている。

**冬にだけ咲く花が  
与えてくれる試練と学び。**

11月上旬に種をまき、出荷は13カ月後の翌年12月。それがシクラメン栽培です。「つまり一発勝負。賭けみたいなもんです(笑)毎年勉強ですよ」。そう屈託のない笑顔で話す奥野さんですが、これまでの11年間は、ひたすらに学び、研究し続けた年月でした。「初めは管理も上手くいかなかったで大分枯らしましたね。それに、流行や地域による好みの色などがあって、売れ筋を掴むのに5〜6年かかりました」。育てる苦労や市場調査も、花屋時代の経験や、同じシクラメン農家の仲



間にも支えられ、勉強会なども積極的に開いて、乗り越えてきたそうです。

**せっかく良い花を作っても  
待っているだけじゃいけない。**

2006〜7年、2年連続で「シクラメン振興大会品評会北九州市長賞」を受賞。努力がついに花開いたのです。しかし、それがゴールではないと奥野さんは言います。「もちろん毎年、受賞は目指していますよ。でも、良い花を作っても待つだけでは売れない。常に新しいことを考えていかないと」。奥野さんは現在、企業へ観賞用の提案を独自で行いながら、書道家とコラボレーションしたカラーの商品を作って販売するなど、新しい挑戦を続けていそうです。

花が求められる時代を待つだけでなく、花の新しい価値を提案することこそ、花卉農家全体の未来を照らす道標なのかもしれません。

シクラメンの育て方など全く素人の状態から、父の正雄さんと二人三脚でやってきたハウス。シクラメン作りの醍醐味を奥野さんに伺うと「新しい品種や、つけたい色の花が咲いたときですね。20枚の花びらがついたのが偶然でした。研究すればするほど面白い」。



## Profile

2000年、22歳で父とともにシクラメン農家としてのキャリアスタート。現在11年目にして、シクラメン振興大会品評会北九州市長賞を2度受賞。シクラメンの新たな可能性を発信すべく奮闘中。



眺めるだけの贅沢品ではない  
新しい価値観を提案したい。  
奥野 正也さん(JA北九)



福岡市東区「JA福岡市東部女性部」  
井上 信香さんの

# 水炊き

かしの旨味がしかりでたスープに季節の野菜をたっぷり入れて。今回「紹介するのは、「存知」水炊き」。福岡の郷土料理の代表格です。水炊きが自慢の高級料亭や専門店もたくさんありますが、昔は「」の家庭でも飼っている鶏をさばいて、我が家流の水炊きをみんなで囲んだものです。



築100年以上経つという仏間。戸や梁には美しい艶があり、歴史を感じさせます。



## 水炊き

### 【材料】

- ◎鶏肉
- ◎出汁
- ◎白菜
- ◎深ネギ
- ◎椎茸
- ◎春菊
- ◎とうふ

各適量

### 【作り方】

- 1) 鶏は食べやすく切り、あらかじめ半日くらい、やわらかくなるまで出汁で煮ておく。出汁は昆布や椎茸など好みで、市販のだしでも良い。
- 2) 野菜を食べやすい大きさに切る。左記以外にも、好みで用意。
- 3) 1) に用意した野菜を入れて煮る。あまり煮過ぎないように。
- 4) 取り分けたら、ポン酢などでいただく。味がしっかりしみていて、そのままでも◎。



「市販のを使うこともありますが、笑）。大事なのは鶏をじっくり煮ること。かわりに野菜は、それぞれの味を活かしたいので煮過ぎないようにしますね」。庭で育てた白菜やネギ等、旬の野菜を加えて数分で出来上がり。蓋をあけるとかしの香りがふわりと漂い、食欲をそそります。食べてみると肉の旨味がしつかりと出ていて、ポン酢につけるのが嬉しいほど。肉厚な椎茸も、季節の香りを添えています。

お母さんのこだわりが詰まった家庭の水炊きの味は、店には出せない美味しさです。

正 月やお祝い事、おもてなしなどに、昔はご馳走といえはかしわ(鶏)が定番でした。「JA福岡市東部女性部」『金印みそ』の加工グループメンバー！井上信香さんのお宅でも、ほんの20〜30年前まで鶏を飼っていたそうです。「近所でトントンの音がすると、今日はお客さんかな」と思ったものです。私も、農家だったこの家へ嫁いだから、主人にさばき方を習いました」。ぶつ切りで水炊きをすれば、残りでがめ煮やかしわ飯、吸い物：自分たちの手でさばいた鶏は、1羽まるごと余すことなくいただく。命の恵みの有り難さを、今よりもずっと実感できていた時代かもしれませぬ。

「今は肉も魚もさばいて売ってあるから便利だね」。そうあつからんと話しながら、水炊きを用意してくれる信香さん。かつては、卵を産まなくなった親鶏をさばいていたそうですが、今は、肉屋から親鶏のぶつ切りを1羽分買ってくるそうです。「親鶏は固かけん、半日くらい出汁でやわらかくなるまで炊いておくんです」。水で炊くから、水炊きが「が発祥と言われていますが、出汁で炊く店や家庭も多くあります。信香さんの家では、昆布か椎茸の出汁が主流。



# 「ムラガール」

九州のちへ行く 編集長 養父信夫

グリーンツーリズム好きで、ムラに出現するマチの若き女性達！

## オススメ！ ネットワーク

“ムラガール”フリーペーパー



”森ガール“、“山ガール“に続き、自分が団長を務める「九州のムラたび応援団」（九州中のグリーンツーリズム実践者、応援者のネットワーク組織）では、”都市部に住み、農村漁村に興味があり、グリーンツーリズムが大好きな10代、20代の女性たち“を「ムラガール」と命名した。

かれた静寂なる神社などなど。美味しい料理、綺麗な景色、緑の中のおしゃれなレストラン、はたまたパワースポットなど、入り口は様々あれど、自然とともに、自然に優しく、自然体で生きたいと願う女性達が「ムラガール」なのである。

”ムラガール“がムラに群がる：駄洒落は置いといても、その言葉の響きも悪くないと自認しているがいかげである。ただ、”ムラガール“はファッションではなく、興味の対象や時間の過ごし方、ライフスタイルが「ムラ」的なものを好む女性たちに贈りたい。「ムラ」的なものは、例えば、生命溢れる旬な野菜、果物たち、四季折々に移りゆく森羅万象の息吹、鎮守の杜に抱



“ムラガールスタイル”の情報はこちらから <http://www.muratabi.jp/>

## オススメ！ 地産地消の店

朝採れたての野菜がキッチンに直行！  
野菜料理満載の大人気バイキング。  
JAにじの耳納の里  
バイキングレストラン  
「夢キッチン」



筑後川沿いに広がる豊かな野菜とフルーツの里、田主丸や浮羽、吉井エリアは、福岡などからのドライブコースとしても定番。そんな都会からの観光客にも、

る。バイキングコーナーにずらりと並ぶ料理は、常時50〜60種類にも。素材の鮮度が良いから、味つけも薄めで野菜の持ち味が生きている。もちろん魚や肉料理もおいしい。  
ご飯コーナーも白米に五穀ご飯など数種類並ぶが、目を引くのは米粉で作った「博多ごはんうどん」。独特のモチリなめらかな食感で、ついおかわりを取りに行くほど。  
聞けば、厨房スタッフには生産農家の方も入っているらしい。自分たちで愛情込めて育てた野菜を、その手で料理してくれる。文字通り「地産地調理・地食」の味どころといえよう。

新鮮な野菜料理がたっぷり食べられるランチスポットとして大人気なのが、JAにじ農産物直売所「耳納の里」のレストラン「バイキングレストラン 夢キッチン」だ。  
毎朝近隣の農家から直売所に運ばれる野菜や果物が、そのままキッチンに。それらを煮物、ソテー、中華炒め、クリーム煮、和え物、サラダなど目移りするほど多種多様に仕上げてくれ



福岡県うきは市吉井町福益130-1  
TEL:0943-75-8111 営業時間/11:00~15:00  
定休日/第2水曜 ※小学生以上1,200円

## 読者の声

普段、野菜や果物を購入する際、見た目や価格ばかりを重視してしまいがちですが、その品物が市場に回るまでに、生産者の方がどれだけの時間を費やしたのかなどを持って作られたのか…自ずと手に取って考えるようになりました。この「アグリふくおか」は普段は聞けない生産者の苦労話や愛情物語が詰まっています。

この冊子を通して学んだことを今後の市民講座の場などで役立てたいと思っています。

野菜ソムリエ 山鹿 千寿世さん(古賀市)

## 編集後記

「日本のテレビドラマでは一家団樂での食事風景が多いでしょ。それだけ、日本は食生活を、家族を大事にしているということですよ。」と大先輩からの教えが。

家族での食事には、その家の味や文化、しきたり、歴史があり、それが代々受け継がれてきました。

「保存食のススメ」床漬けでは、恵美さんの両親がわが子をおしむようにぬか床をかき混ぜ、「お母さんの味」水炊きでは、シイタケ等で出汁を取る井上家の味があり、どの家庭にも手間隙かけた家族への愛情を感じました。

さて、JAグループ福岡ではTPP（環太平洋戦略的経済連携協定）に反対しています。TPPに加盟すれば、関税がなくなるにより国内農業生産の減少、食料自給率の低下（現在40%）等の農業分野でのダメージははかりしれません。また、農業を車や工業製品と同等の経済価値で測るものではありません。

農業は、食料生産以外にも農業・農村の多面的機能（例えば、雨水の保全・貯留による洪水防止や生物多様性保全による景観形成等）も喪失してしまいます。

私は、食＝命という視点で考えてほしいと思っています。自国の食料は、自国で作る、守ると強い姿勢が国自体にないと、先進国とは言えませんし、様々な文化も途絶えていきます。

これらの出発点は、我が家の食卓、日々の食事。

今年も、我が家の食卓から地域の農業へと繋がる食べものや農業をお伝えしていきます。

(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