

ふくおかの食と農を考える！ 

アグリ ふくおか

Vol.25

◎アグリレポート

良質な土壌を礎に
ニーズに応え、発展に励む
宗像の米づくり。



 JAグループ福岡

アグリ ふくおか Vol.25 平成30年2月発行 通巻25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

道具のつづき

おくどさんの愛称で親しまれ、昔は家々にあつたかまど。羽釜は、かまどでごはんが美味しく炊けるように作られた専用の道具。炎の力をしっかり伝え合う魔法のコンビです。



【銅製の羽釜】かまどで活躍する羽釜は、京都で450年以上の歴史をもつ老舗の調理道具専門店「有次」でオーダー。「毎日使うものだから、耐久性があつて重宝しています」。取材協力/お電ダイニング 穂垂

農を支える宗像の稲作に専心する生産者を訪ねて
**良質な土壌を礎に
ニーズに応え、
発展に励む
宗像の米づくり。**

サラリーマンを経て、13年前から宗像で

米作に従事する、薄(すすぎ)幸一さん。

新品種にも注目し、第二の人生を

農とともに歩む薄さんの圃場を訪ねました。



Contents

- 02 アグリレポート
良質な土壌を礎に
ニーズに応え、
発展に励む
宗像の米づくり。
(薄 幸一さん)
- 08 料理人の旬レシピ
羽釜ごはん
- 10 ぼくらのごはん
大学生
アグリスクール
- 12 保存食のススメ
葉唐辛子の佃煮
(JAくるめ)
- 14 エッセイ 食と農への想い
『食べる』ということ
- 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!
田中 藤二さん
(JA福岡大城)
- 20 お母さんの味
だご汁
(JAふくおか八女)
- 22 食にまつわるエトセトラ
料理研究家・
松竹智子さんに聞く
和の食材を生かした
デトックス&冷えとりレシピ
- 23 読者の声・編集後記

アグリ
ふくおか
Vol.25



1 3



2



て、現在は12ヘクタールまで拡大。夢つくし、元気つくしをはじめ、加工用のヒノヒカリ、飼料用のツクシホマレと徐々に品種を増やしてきたそうです。

消費者を惹きつける 新品種にチャレンジも

「中盤は雨が多かったので心配しましたが、順調に育ってくれました」と、穂を観察しながら

ら満足そうな表情を見せる薄さん。

5月に種子消毒などを行った後、6月の植え付け、除草剤の散布、病害虫の防除対策と、休む暇なく作業を行ってきました。

「とくに大事なものは、水管理です。全圃場を毎日まわって様子を見ますから、2〜3時間はかかります。除草剤は1回だけにして、草の少ないところには撒かないようにしたり、なるべく減

農薬でいい米を作れば。土壌改良材を入れて栽培した元気つくしもよく育ちましたから、これからはもっと量を増やしていきたいですね」

今年は新たに、視察で見てきたという新品種米「恋の予感」やイタリアのリゾット米にも挑戦してみたいと意気軒昂。

「お米離れと言われますが、中高生の孫たちは私の作ったお米をよう食べられます。その姿

サラリーマンから農業へ 試行錯誤を楽しんで

玄界灘を望む肥沃な大地が育む農水産物で知られる宗像。10月中旬、薄幸一さんの圃場では、金色に輝く稲穂が頭を垂れ、まさに収穫期を迎えています。

薄さんは、55歳の時にサラリーマンを退職。お米、葉付きみかん、ブロッコリーの栽培農家に転身して13年になります。

「いつかは農業がしたいと思っていたんです。いろいろ試してやってみるのが好きな性分ですから、地力をアップさせる堆肥や肥料の研究、レンゲソウのすき込みなど試行錯誤やってきました。2年ほど前、認定農家になってからは減農薬に努めています。消費者のニーズの高まりに沿って、作り方も変化させていく感じですね」と、こやかに話します。

4ヘクタールの土地から始めて見ていると、よーしーと思うんですよ。新米が美味しいのは当たり前。興味の湧くような目新しいものを紹介して、宗像の農業を盛り上げていきたかです」

日々のハードな作業を物ともせず、朗らかに第二の人生である農業に動しんでいる薄さんの姿を拝見して、生産者の情熱のもと、手塩にかけて育てられたお米をいただく幸せと感謝を、改めて感じました。



4



5

- 1 薄さんが所有する12ヘクタールのうちの1部、ヒノヒカリの圃場にて。日頃の作業は奥様とふたりで行っているそうです。「前年度は目標を超える量を収穫できましたが、今年も豊作で何よりです」と満面の笑み。
- 2 粒の揃った稲穂を手に。以前は農家レストランと契約し販路拡大できていたそうですが、納品などで手が足りなくなり断った経験も。人手不足の課題は残るといいます。
- 3 日焼けした笑顔が輝く薄さん。宗像市認定農業者として、そば打ち体験交流会など地域のイベントにも貢献し、「ダンディ幸一」さんのニックネームで親しまれています。
- 4 コンバインでスピーディーに刈入れする様子。
- 5 収穫した籾はカントリーエレベーターへ運ばれ、集約。乾燥・調製を行います。

お米の年間作業

5月	種の準備・種まき
6月	育苗
6月中旬	耕起・代かき
6月下旬	田植え
7~9月	稲の管理
~10月下旬	収穫・出荷

薄さんに聞く





もっちり、ふわっ!の感動を 地産地消の米粉パン工房。

生産者の現場から、加工・製造の場へ。
米粉を使った専門ベーカリーを取材しました。

米の消費拡大を目指す 地産地消をかたち

宗像・福津で収穫されたお米を使って、J・Aむなかたが直営する米粉専門のパン工房、「道の駅むなかた」に併設する「姫の穂」は2014年にオープンしました。

「今では米粉を使ったパンやお菓子もすっかり浸透しましたが、地元米の消費拡大を目標に、地産地消の食を楽しんでほしいという思いから、当時なじみのなかった米粉を使ってスタートしました」と、話すのは販売の主任、松尾志穂さんです。

食パン、菓子パン、総菜パン：

などヒット商品も多数。「米粉パンは湿度の影響で、膨らまなかったから、水分量を変えたりして研究を重ねました」。

世界遺産に登録された沖ノ島にちなんで、宗像大社の御神酒の蔵元で作る清酒「沖ノ島」を使った「沖ノ島シフォン」をはじめ、いちごやコーヒーのシフォンもしっとりとした食感で、お土産にも好評なのだとか。

「地産地消をコンセプトに、地元素材を組み合わせた米粉パンが売上げを伸ばせば、生産者の皆さんにも喜んでもらえると思います、年明けからリニューアルオ

販やかに並ぶ米粉のパンは、特有のもちっとした食感と腹持ちの良さが特長。リピーターも多く、オープン当時70種ほどだった種類も現在では週末限定販売のパンも含め、110種以上に増えたといいます。

美味しさ・快適さを追求して リニューアルオープン

「立ち上げまでには2年間、米粉専門の先生に製法を教わって、品数を増やしていきました」と話すのは、厨房の主任を務める的場貴弘さんです。

その甲斐あって、シフォンケーキをはじめ、特産の大豆を使った「大豆あんぱん」や「きなこ棒

パンに向けて改装中です。海が見えるテラスや2階の多目的スペースなど、より快適に過ごしていただけるような空間になると思いますので、楽しみにしてください。そして、米粉を生かして、ますます美味しさを追求した商品づくりに励んでいきたいと思えます」と、笑顔を見せます。

全国でも有数の来店者数を誇る道の駅の一画にあることから、県外からの客も多数足を運ぶ「姫の穂」。加工・流通まで順調に運ぶ6次産業の発展、成果の形がここにありました。



- 1 宗像、福津の契約農家のお米を米粉に加工。パンは米粉が約80%。残り20%は小麦粉グルテンを配合。菓子は米粉100%。
- 2 九州一の売上高を誇る「道の駅むなかた」に併設。
- 3 清酒「沖ノ島」を使った世界遺産記念の新商品「沖ノ島シフォン」。2〜3日置くと、さらに味がなじみ、しっとりとした風味が出るそうです。
- 4 ホームメイド用にパン・菓子用の米粉も販売しています。
- 5 製造の主任、的場貴弘さん。「水素水を使ってから、生地がよりきれいに仕上がるようになりました」。フランスパンにはグランドの塩を使うなど、こだわりの商品開発を心がけています。
- 6 「焼きたてで美味しい米粉パンや焼き菓子を用意して、皆さまのお越しをお待ちしております。また、挽きたてのコーヒーも販売しておりますので、是非米粉パンと一緒に楽しみください」と主任の的場さん。

羽釜ごはん

日本人のソウルフード、「ごはん」中でも、白米は、香りとツヤ、ふっくらと炊きあがった米粒の粘りと甘みがたまらない一品。日本料理の真髄を学んだ「お籠^とダイニング穂垂」の料理長、児嶋繁明さんが、たどり着いた究極の食は、かまどで炊く白^こごはんでした。必要なのは、良質の米と良質の水。「どんな高級食材より「^こ馳走」という美味しいごはんを炊くコツを教えてくださいました。

羽釜ごはん

● 材料(4人分)

白米2.5合
 アルカリ水500ml
 ※5合の場合は、950ml

作り方のポイント

お米を研ぐコツは、力を入れすぎて米粒が割れないように「素早く優しく」。最も水分を吸収するのは研ぎ始めなので、最初のゆすぎだけでもアルカリ水を使いましょう。



1 白米をボウルに入れ、アルカリ水を使って優しく洗う。汚れを取るためだけなので、すぐに水を捨てるのが大事なポイント。



2 再び水を注いで、手のひらでならしてすすぐ。これを1分くらい手早く繰り返す。透明になるまで洗わないこと。



3 30分から1時間程度、浸水させる。
 ※タッパーに入れて冷蔵庫で保管するのがベスト。



4 水をよく切って、分量のアルカリ水を入れ、強火で炊く。湯気が出てきたら、火を止めて10分蒸らす。
 ※家庭では鉄鍋がおすすめ。

お籠ダイニング 穂垂(ほたる)

福岡市早良区早良2-22-17
 [TEL]092-872-4444
 [営業時間]11:30~21:00(土日祝日~22:00)
 [定休日]水曜日



今回の料理人

オーナー 児嶋繁明さんご夫妻

関東の「なだ万」で懐石料理を学んだ後、故郷の福岡に戻り築100年の古民家を改装してオープン。「籠で炊いた白いごはん」と味噌汁、床漬けを主役に、地魚や伊万里牛などが楽しめる食事処として創業14年目を迎える。お米は契約農家が栽培する大分県産ヒノヒカリ、水は還元水を使用。ランチコース2160円〜。



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習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・短期大学部の学生を対象にした今回の活動は、ジャガイモ掘りの農業体験とサツマイモを使ったスイーツレシピコンテスト。平成29年度第4講となる活動内容をご紹介します。



シャベルでジャガイモを傷つけないように掘り出す。「芋掘りは小学校以来です」と笑顔が弾ける。

収穫の喜びとともに
自然の厳しさに触れる

秋も深まる11月中旬。「大学生アグリスクール」第4講が開催されました。農業体験に参加する学生たちは学年もさまざま。回を重ねるごとに打ち解けたムードで、JAファーム福岡の職員の説明に耳を傾けていました。

この日はJAファームで育ったジャガイモが実りを迎え、待ちに待った収穫の日。収穫したジャガイモは第5講の「博多じょうもんさん天神市場」で自ら販売するというところで、学生たちはシャベルを手に、ペアになって、ジャガイモを傷つけないように慎重に掘り起こしていきました。

肌寒い天気でしたが、身体を動かすうちに風の冷たさも何のその。だんだんとコツをつかんでくると、収穫作業はスピーディーに進んでいきました。今年には天候の影響で、割れや変色があるなど思ったより生育状態が悪いジャガイモ。実際にその様子を目にして、「自然が野菜の生育を左右し、影響することを実感した」との声も聞かれました。

チームワークを深めて
食の研究をかたちに

農業体験の後は、「JA福岡市農産加工施設」へ移動。5班に分かれて調理体験がスタート



サツマイモをつぶしたり、丸めたり、チームワークを大事に、時間内の完成を目指す。

みんなの
投票1位はプリン!



右上から時計回りに「さつまいもプリン」「餃子の皮でスイーツポテト」「簡単!焼かないスイーツポテト」「サツマイもプリン」「秋のさつまいもプリン」。

れの手づくりスイーツのポイントをアピールした後、投票へ。集計後、順位が発表されると、それぞれの健闘を称え、拍手で盛り上がりました。
「農業体験では天候に左右される野菜を立派に育て上げる生産者の大変さ、食のありがたみを感じた」、「スイーツコンテストは、学年を越えて一緒に協力し合っつて、ものづくりする良い機会になった」などの感想が、農と食の繋がりを体感し、交流を深められた一日になりました。

保存食のスズメ

唐辛子の佃煮

今回は、普段使わない唐辛子の葉の部分を上手に利用した意外な珍珠のご紹介です。JAくるめ女性部の有志でつくる「愛情たっぷりふりかけ隊」の隊長・丸山秀子さんと浅野弘子さんに作り方を教わりました。

実と葉を有効活用した珍珠。

久留米の小学校や幼稚園などで自家製乾燥野菜を使ったふりかけや豆腐づくりの食育講座を行っているふりかけ隊の皆さん。隊長の丸山さんが以前、品評会で賞をとった一品が、葉唐辛子の佃煮です。

「夏から霜が降りる前までの季節、家庭で楽しめる一品です。じゃこを加えておにぎりの具にしたり、酒の肴にも最適。食欲の増す珍珠です」
水を使わず、お酒でじっくり炒めれば、冷蔵庫で1ヵ月は保存できるそうです。簡単に油を使わないからヘルシー。ピリ辛がクセになります。



唐辛子の葉 佃煮

唐辛子の葉 100g	ミリン 大さじ	酒 少々	だし 1袋	しょう油 少々	砂糖 小さじ
ミリン 大さじ	酒 少々	だし 1袋	しょう油 少々	砂糖 小さじ	砂糖 小さじ
ミリン 大さじ	酒 少々	だし 1袋	しょう油 少々	砂糖 小さじ	砂糖 小さじ



- ポイント1 歯触りがわるくなる茎を取って、弱火でしっかり乾煎りすること
- ポイント2 しょうゆで味を付ける前に1~2時間火を止め、調理を再開すると保存が利く
- ポイント3 葉がぐるっと丸まったら、完成



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。

今回の作り方は いつも増して 唐辛子が 軽く!!

水洗いして 水気をよく切った 唐辛子の葉を フライパンに入れ 中火で 軽くいり...

きざんだ唐辛子も 入れ、葉っぱが 全部丸くまとまる くらいまで... からいりしたら...

調味料を 入れこぎ、 焦げなから 水分を飛ばす

最後に ごまを 加えて さっと 炒めて できあがり!!

白ごはんによく 合います!!

基本の 作り方も アレンジも できるとです!

ごま油入れ 2もよせよう!

最後に ごまを 加えて さっと 炒めて できあがり!!

「じゃっ!!」

「油を使わずに 冷蔵庫に入れれば 1ヵ月はもつよ」

『食べる』と『食べる』

タ

レントとしてテレビに関わり始めて18年。過去のピーク時には年間約500件近くのお店をグルメレポートすることもありました。和食、洋食、創作料理、イタリアン、中華料理、フレンチ、韓国料理、麺料理などの飲食店をはじめ、話題の食品や旬の食材、取材内容は様々で多岐にわたります。

私の大好物は鶏肉の唐揚げ…。簡単に鶏肉の唐揚げと言っても、その鶏はどこで育ってどんな飼料でどんな環境で育てられたのか、どんな下ごしらえでどんな調理法でお皿の上の一品となる

たのか、このひとつひとつが食感や味に変化をもたらしています。

改めて、自分の私生活は勿論、仕事とも『食』が密接な関係であることに気がつきます。カメラの前で、料理や食材を食し、視聴者の皆さんにそれを伝えるというこの、普段当たり前にしている『食べる』ということ、その裏でたくさんの方々の手間や時間が費やされていること、実は忘れがちなのではないかと感じます。

テレビの取材をしていると、作り手の方々とお話しする機会があります。皆さんと話して

感じることは「作り手の皆さん自身がその料理や食材を好きで、大切に思い育てている」ということです。その大切に育てられた、作られた、料理や食材をいただくこと、それは当たり前ではなく、非常に贅沢な経験だと日々感じています。

『食べる』ということは人の生活や心を豊かにします。当たり前になりすぎて、贅沢になりすぎて、食材を粗末に扱いがちな昨今ですが、どんな食べ物も必ず誰かの手が携わり私達の口に入るということ、そして、命があるということ。

さらにもう少し掘り下げると、

農作物は水を作る料理人でもあります。山に雨が降り土に浸透し、長い年月を経て飲み水となります。ここには自然界の色々な作用が働きますが、私達が食しているお米などの農作物も雨水から飲み水になるまでの間に一役買っているといわれています。要するに、「農作物は水を育てる」ということ。

お米離れも囁かれています。これはお米の需要が減るとお米自体を作る必要がなくなってしまう田んぼも減ってしまうことになり、農作物が無ければ極端に言う最終的には美味しい水も育たなくなるかもしれない…。裏を返せば、お米をたくさん食べることによって田んぼも常に必要となり、美味しい水も育まれることに繋がる。こんな贅沢な話があつていいのでしょうか。農作物は私達が生活する環境までも整えてくれている。

農業の中で先人達が培ってきたものは有難く、偉大な知恵でもあります。流行を取り入れることも大事ですが受け継ぐことも忘れず、『食』の大切さ、『食べる』ということの意味、それは我が子にも伝えていきたいと感じ

ています。

この先もテレビの前の皆さんが、美味しく『食べ』に行きたい!! そう感じてもらえるグルメレポートをすることが私の使命です!!



タレント
高村 公平さん

1976年6月10日生。TNC「もち浜ストア」、TKU「若っ人ランド」などTV出演中。パーティー・セレモニー・プライダルなどの各種イベントMC、モデルを務める。また、温泉ソムリエ、球磨焼酎大使としても活躍中。



田中 藤二さん
 高校卒業後、パーランダーを経て、33歳で
 あまおう栽培を始める。現在38歳。

少しずつ理解度を深めて
 独力で歩むいちごづくり

「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、惣菜類が豊富に揃うJA農産物直売所。
 そして、地元の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。

『柿ちっぷ』

甘柿の産地で代表品種でもある『富有柿』を使用。柿の美味しさと栄養素をぎゅっと凝縮して作り上げた逸品です。柿ちっぷはヘルシーなおやつとしてお茶うけやおつまみにそのまま食べるのももちろん、サラダのトッピングにもなります。やさしい自然の甘味がヤミツキになる美味しさです!野菜、果物の柿ちっぷ、蒸し鶏で作る栄養満点の“パワーサラダ”はいかがですか?



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「きぼる」

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

『トマトケチャップ』

伊都菜彩オリジナルブランド。糸島産100%使用した贅沢なトマトケチャップです。糸島の太陽の恵みをたっぷり浴びたトマトを使用し、じっくりと丹念に作る事でコクと旨味が凝縮されています。トマトの甘味と酸味のバランスが良く、素材の味を引き出してくれます。トマトを丸ごとつぶした味わいの濃厚なトマトだからこそ、特別な調味料が不要。『トマトハヤシライス』時短で作れて、この美味しさを出せるのは、濃厚なこのトマトケチャップだからこそなんです!



JA糸島「伊都菜彩」

住 所: 糸島市波多江567-1
 営業時間: 9:00~18:00
 定 休 日: 正月(1~3日) TEL:092-324-3131

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、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。

パーテンドーから、あまおう栽培の道へ転身して5年。30代で方向転換した田中藤二さんが追求するのは、自分が納得できるまで模索し、形にするいちごづくり。その想いを聞きました。

自営業の失敗をバネに、30代で決心した再挑戦

福岡県の南西部に位置する大木町は、きのこ類やアスパラガスと並んで、あまおうの栽培が盛んな地域として知られています。

今回、紹介する田中藤二さんのご実家では、もともとおじい様とよのかいちこの栽培に携わっていたそうですが、田中さん自身は次男でもあり、農業の道は考えていなかったといいます。

20代の頃は福岡市内でパーテンドーの修業を積み、東京でパーの共同経営を目指すも、経営の難しさを経験。福岡に戻ってきたのが29歳の時。自分で何かを成し遂げたいという心の火は消えず

起こり、さらに大変な1年だったといいます。

「いよいよ収穫を迎えるという段階で、ダニが大量発生して、その後大雪が降ってポンプが凍結したんです。水も肥料も与えられずに…散々でした」と振り返ります。

苦い経験を経て、4年目を迎えた去年からは、収量の高い先輩農家に話を聞くなどして、また一からスタート。堆肥や肥料を変えたり、消毒のスパンを調整したり、コスト面も必要経費は修正していったといいます。

その結果、昨年は部会の目標、収量5トンをクリア。「中には100パックのうち1パックあるかないかくらいの等級の評価を受けるものもあって、さすがにテシジョンが上がりました」。

目の行き届く範囲の栽培で良質・収量アップを目指す

栽培管理とともに、現在、



- 1 取材で訪れた日は11月初旬。「これから2週間もすれば、一気に色づき始めます」と田中さん。ミツバチや蝶が蜜を吸う光景にも出会いました。
- 2 これまでの栽培記録を細かく記した田中さんの手帳。昨年度と比較しながら、あまおうの生育状態をチェックしています。
- 3 形、大きさ、色み、縦じわがないかなど厳しいチェックを受けて出荷される「博多あまおう」。
- 4 「目標の収量は6トン。室温が5℃以下にならないように注意したり、株のばらつきが出ないように毎日の管理を徹底するに尽きます」
- 5 「自分の目の行き届く範囲で、納得のいくあまおうを」と、12アールの圃場を一人で管理。

に、将来を考えていたそうです。「しばらくして、父親が土地を分けてくれたのがきっかけになりました。最初はアスパラガスと迷いましたが、アドバイスをくれるいちご農家の同級生もいましたから、入りやすいあまおうの栽培をやってみようかと」

12アールの土地にハウスを設備し、見よう見まねでスタート。「1年目はひどかった」と苦笑いします。「甘く見ていたんでしょうね。出荷にはなんとかがこぎつけましたが、収量が全く届かなくて…。何が悪いのかさえわかっていない状態でした」。

一進一退を繰り返しながら手探り状態で一步一步

2年間は新たな気持ちで土壌づくりから徹底して行い、消毒の方法、温度管理など、手探り状態の中、手を動かしていました。そうして迎えた3年目、順調だった矢先、思わぬ事態が

J A福岡大城青年部の副部長を務める田中さん。

「外に出る事も多く、一人でやっていますから目が行き届かないところも出てきて。でも、それを言い訳にせずに、自分だけでやり抜きたいと思えますし、もっと収量を上げていきたいです」

独力で成果を上げることにこだわりますが、プライベートも大事に、が田中さんのモットー。時間を作って、フットサルやスノーボードなど好きなスポーツをしに出かけます。そうした時間が日々の仕事に対するモチベーションを保つ秘訣のようです。

「まだまだ道半ばですが、少しいちごのことをわかった気がします」。最後にぼつりとこぼしたこの言葉も印象的で、田中さんのいちごづくりに対する愛情、これまでの努力を物語る、言葉の重みを感じました。

JAふくおか八女

だご汁



九州では定番の郷土料理「だご汁」。八女地方では、山間部と平坦部とで微妙に具材やだごの形状が違ったりも。「パツと作れるし、栄養満点でよかよね」。忙しいお母さんの味方です。



体が芯から温まる一品。柚子胡椒や七味を入れても。

作り方



1 具材は豚バラ、ゴボウ、里芋、大根、人参、白菜、シタケ、エノキ、長ネギ。具材を食べやすい大きさにカットして鍋で煮る。



2 具材を煮ている間、だご粉と水、塩を適量入れて耳たぶくらいの硬さまでこねる。ポリ袋の中に入れて20~30分置いておくと伸びがよくなる。



3 野菜が煮えたら、だごを伸ばしながら、手でちぎって投入していく。



4 味噌を溶いて、出来上がり!

「指でつまんで切るようにだごを作るのでつまぎりだご」と呼んでいました。昔の人は器用で、伸ばしただごを手ひらから横に引ばつて手際よくちぎってましたよ、こんなふうには」と、盛り上げります。

最後に、米味噌や合わせなど好みの味噌を溶いたら、出来上がり。家々で直伝の作り方があってのもだご汁の特長です。

「私んとこの山手のほうは豚肉でなく鶏肉を使ったりもしていたし、お芋もサツマイモや里芋だったり、その時々で旬の野菜も入れますよ」。他にも、だごをうどんのように切ったり、味噌の代わりに醤油で味付けしたり、アレンジもさまざま。

「少し作っても美味しくないから、豚汁を大量に作って、翌日はだご汁にしたりね。水を足して味噌を溶けば、また香りが出るでしょうが」の言葉に、みんな笑顔でうなずきます。だご汁には各地域、家庭で美味しくいただく知恵が息づいていました。

具 だくさんの野菜と豚肉を煮て、だご粉を練って作っただごをちぎり入れ、味噌を溶いて仕上げる素朴な郷土料理「だご汁」。

九州では誰もが子どもの頃から親しんできた懐かしい味ではないでしょうか。

今回は、JAふくおか八女の女性部から5名の部長が集まり、地元のだご汁を紹介してくれました。「まず、いりこでダシを取った後、ゴボウのさがきをお湯の中に先に入れて、風味を出すのがポイント」と教えてくれたのは、会長の大坪知美子さんです。

次に根菜を入れ、煮えてきたら、キノコなどの野菜と薄切りの豚肉を入れ一煮立ちさせます。

「山手では豚肉は事前に炒めてから鍋に入れたりもします。町のほうは柔らかい食感が好きだから、そのまま入れるんよね」と、地域によって違いもあるようです。具材が煮えたら、だごを投入。

「指でつまんで切るようにだご

料理研究家・松竹智子さんに聞く 和の食材を生かした デトックス&冷えとりレシピ



冬から春に向けて季節の変わり目に、体に溜まった老廃物や冷えを解消したい頃。「生姜や梅、海草類など日本にはスーパーフードがいっぱいなんですよ」と話すのは、旬の食材を使った家庭料理で定評のある料理家・松竹智子さんです。今回は「冷えとり」「デトックス」をテーマに、身近に手に入る食材を使って「一汁三菜」をコーディネートしてもらいました。



松竹智子さん
料理研究家・フードスタイリスト。旬の野菜を中心に、日々の家庭料理を提案する「深草」を主宰。料理教室をはじめ、とどろき酒店や生薬農家とのコラボイベント、レシピ開発などフードスタイリストとしても活躍中。

飲食店の立ち上げなどさまざまな料理の経験を経て、「野菜を中心とした素材を素直に味わいたい」と立ち返り、「深草」を立ち上げた松竹さん。今回は、陰陽の性質のうち、温の性質を持つ食材や解毒作用のある食材を効果的に使ったメニューを提案してくれました。メインの「鶏手羽元の八角煮」には生姜をはじめ、体を温める効果のある鶏肉や血行を改善してくれる八角を。体温を上げる効果があるといわれる酢を隠し味に使っているのが、冷えとりに抜群です。

「梅ごはん」の梅は、血液やリンパの流れを良くして新陳代謝を促すので、浄化、解毒、老化

防止にも。「殺菌効果が高いので、お弁当にもおすすめです」。体を健康に保つ基本は、その季節にふさわしい性質を持った旬のものを体に積極的に摂り入れることと、松竹さんは話します。「体を冷やす寒性や涼性の食材には、温性の食材を組み合わせてバランスを保つなど、食材の性質と体質やコンディションも意識して、上手な組み合わせを毎日の食卓で楽しんでください。」

(a) 鶏手羽元の八角煮

<材料>(2人分)
鶏手羽元…4本分 んにく…1かけ ごま油…小さじ2

A	長ねぎ(青い部分)…1/2本	酒……………大さじ2
	生姜(薄切り)…1かけ	酢……………大さじ2
	八角…1個	きび糖 ……大さじ2
	しょうゆ…大さじ3	

<作り方>
①鶏手羽元は、骨に沿って切れ目を入れ、塩少々をまぶす。んにくは、半切りにして芯をとり、つぶす。
②フライパンにごま油とんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら①の鶏肉を焼きつける。
③全体に香ばしい焼き色がついたら鶏肉だけを鍋に入れ、水500ml、Aを鍋に加えて中火にかける。鶏肉が柔らかくなるまで30～40分ほどコトコト煮る。

(b) あじの梅しそ天ぷら

温性のあじに、梅干しと風邪予防に最適な青じそを挟んで。

(c) ごぼう味噌

すり下ろしたごぼうと生姜に、味噌・みりん・ごま油を適宜。寒性のごぼうに温性の生姜を組み合わせる中層。

(d) ワカメとキノコのきんぴら

生姜を加えて、冷えとりとデトックスの効果アップ。

(e) 梅ごはん

1合に対し1粒の梅干しを砕かずそのまま使用。みりん・酒・鰹ダシ・塩を適量合わせて炊き上げる。

(f) 根菜スープ

旬の根菜を1つ1つ少量の塩で炒め、素材の味を引き出した後、鰹・昆布ダシで煮込む。

読者の声

いつもとても楽しみにしております。スーパーで野菜や果物を買うときにも、例えば柿が並び始めたら、もう秋だなと感じますが、この冊子を手にとると、その季節感に奥行きがでるようです。また、郷土料理などが紹介されているのを読みますと、その土地に興味を持つきっかけになります。いつも手が掛けられるわけではないですが、少しでも楽しい食卓づくりが出来たらと思います。

(福岡市・吉田)

編集後記

今回のアグリレポートは「米」がテーマ。取材では一面に広がる田園風景にほっこり。「穂垂」では羽釜で炊いたツヤツヤの米に感謝。炊き立てご飯を食べて「うまい!」と感動。あつあつご飯に甘辛い「葉唐辛子の佃煮」のをせて、「だご汁」を一緒にいただければ最高ですね。

今回の取材を通じて米はやっぱり「うまい!」と改めて感動した私。

日本人の伝統的な食文化「和食」とともに、もっとたくさん米を食べようと思います!!

(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](#)