

ふくおかの食と農を考える！

アグリ

ふくおか

Vol.28

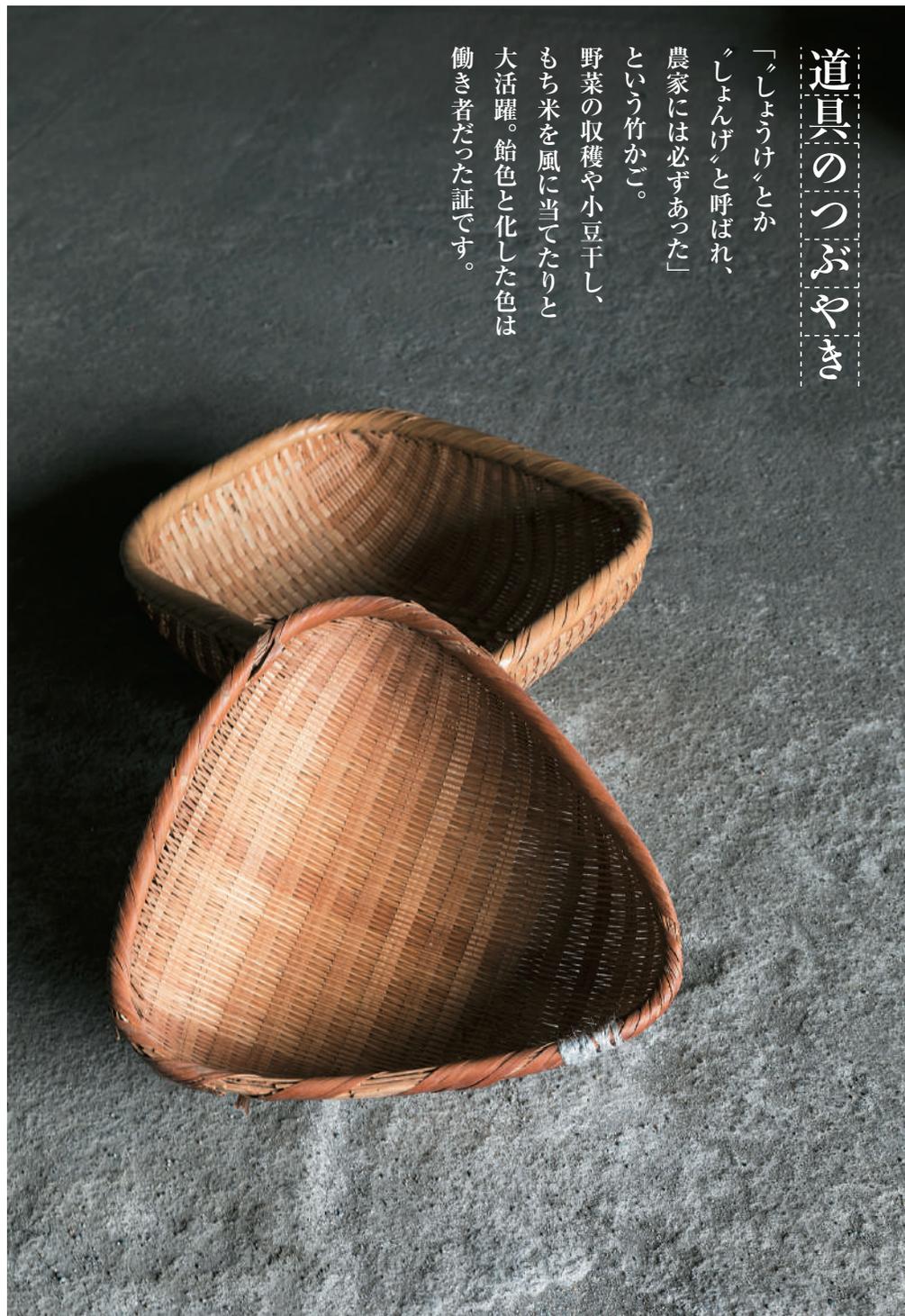
今回の生産者
赤松正吉さん
秀年さん
健人さん

アグリレポート
家族3世代、
スイートコーンの
生産者を訪ねて



道具のつぶやき

「しょうけ」とか
「しょんげ」と呼ばれ、
農家には必ずあった」
という竹かご。
野菜の収穫や小豆干し、
もち米を風に当てたりと
大活躍。飴色と化した色は
働き者だった証です。



【しょうけ・しょんげ】加工所の流しの下にそっと積まれていた竹かご。時代とともに使用頻度が減ってきたそうですが、働く手が使い込んだ年季の入った風合いに心惹かれました。取材協力/ JA福岡大城 城島地区女性部

Contents

- 02 アグリレポート
きらめく甘い宝石
親子3代で励む
スイートコーンづくり。
(赤松正吉さん、秀年さん、健人さん)
- 08 料理人の旬レシピ
スイートコーンとトマトの
グラタン風
- 10 ほくらのごはん
わしみね幼稚園
- 12 保存食のススメ
梅酵素
(JAふくおか嘉穂稲築支部女性部)
- 14 エッセイ 食と農への想い
何を食った野菜か?
- 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!
鈴木光輝さん
- 20 お母さんの味
エツの南蛮漬け
(JA福岡大城)
- 22 食にまつわるエトセトラ
濱地佳世子さんに聞いた!
「ネバナバ疲労回復ごはん」
- 23 読者の声・編集後記



家族3世代、スイートコーンの生産者を訪ねて
きらめく甘い宝石
親子3代で励む
スイートコーンづくり。

夏の野菜の立役者、スイートコーン。

その栽培に力を注ぐ

JA福岡京築管内の生産者であり、

JA福岡京築スイートコーン部会長を担う

赤松正吉さんのご家族を訪ねました。



夏場の収入源として
着目したスイートコーン

福岡県の北東部に位置する築上郡築上町。南側は山林で占められ、そこを源に河川が北部の平野を潤し、周防灘へと注ぎます。その地形から、瀬戸内海型気候に属し、比較的温暖で雨が少なく、乾燥した地域とされていますが、広大な平野を活かして、農業が盛んに行われている地域でもあります。

暑さの厳しい夏場は、作物を順調に育て収穫するのは難しいということは一般的に知られるところですが、JA福岡京築管内では夏の特産物として、スイートコーンの栽培が盛ん。

6月半ば、部会長を務める赤松正吉さんの圃場では、ぐんぐんと育ったスイートコーンが背丈を伸ばし、収穫期を迎えています。

赤松正吉さんは約15年前に

種・出荷自体は8月いっぱいまで続きますが、レタスやキャベツ、白菜など多品目を栽培する赤松家では、秋から次の作物の栽培を始めるため、7月中には出荷を終わらせるそうです。

メロンを凌ぐ糖度
薄い黄色が美しい印

「頭の方を触ってみるとわかるんですけど、先端まで成長して丸みを帯びていたら実が育った証拠。収穫のタイミングです」と健人さんが収穫のコツを教えてくださいました。

「水分が足りない」と粒がへこんだり、穴が開いたりしますが、逆に雨が多すぎると生育に悪影響を及ぼしますから、こればかりは天気は左右されますね」と、秀年さんが畑から採ったスイートコーンの皮を剥ぐと、パチッとつまった爽やかなイエローの粒が顔を出しました。



農業生産法人「ファーム赤松」を立ち上げ、現在は秀年さん・健人さんとともに3代で農業に従事。夏場の収入源としてスイートコーンに着目し、長年取り組んできました。

「スイートコーンは濃い黄色でなく、薄いイエローが特徴。もぎたてですから、生食もおいしいんですよ」と差し出されたスイートコーンをそのまま一口齧ってみると、弾ける果肉の甘みは、まるでフルーツのよう。シャリッとした口触りのいい食感と味わいに感動を覚えます。それもそのはず、糖度の高いスイートコーンは「メロンより甘い」といわれ、糖度は17〜18度あるそうです。

例年、収穫期には町の物産館で「スイートコーン祭り」が行われ、約2万本の直売イベントが人気を博す上、スイートコーン部会では、郵便局と提携して、全国発送も積極的に行っています。

「すっかり夏の特産品になって、毎年楽しみにしてくださっている方が増えていますね。去年のほうが豊作でしたが、今では重さが450gある4Lサイズの特大も育つようになって、収量も順調です」と、ともに笑顔

「スイートコーンは、とうもろこしの中で糖分が多い品種のことなんです。最初はクリスピーキングという品種から作り始めて、県の農作物試験場で試作しながら、しっかりと実

を見せます。立派な作物の生育に欠かせないのは、太陽の光と土づくり。2月上旬に行う定植時は、トンネルマルチを張って、地温を高めてから、一穴に2〜3粒の種をまいていきます。

「生育促進してあげた後は、有機質の追肥と防除をしっかりしてあげることですね。あと、築上町は立地的に水を引いてくるのが難しいエリアで、うちの圃場もあちこちに点在している

で粒が揃って食感のよい品種が改良されてきました。今は、恵味86といったスイートコーンを作っています」と、朗らかな口調で説明してくれる正吉さん。一般的にスイートコーンの収

現状なんです。ひと所にまとめられるよう農地改良を申請しているんですが、なかなか」と土壌に関しては課題があるそうです。

- 1 太陽の光と地力、日々の管理のもと、健人さんの背丈を越えるほど生長したスイートコーン。絹糸の穂先が茶褐色に変色した頃が収穫のタイミング。
- 2 「ひげの正体は、絹糸(けんし)と呼ばれるスイートコーンの雌しべ。その本数分だけ粒ができるんですよ」と正吉さん。粒は品種によって異なるものの、600粒ほどになる。





家族や実習生のつながりから見出す農

水の確保や土壌に関する問題を日常的に抱えながらも、今年も無事に収穫を迎えた赤松さんの圃場。

「今年は降雨不足で、立ち枯れた被害も一部出ましたが、まずまずです。築上町は地震や自然災害の少ない地域ですから、そこは救われてますね」とうなずき合います。

祖父と父親の背中を見て、4年前に就農した健人さんは、一度親元を離れ、久留米で農業研修に励んだ後、家業に加わりました。

「まだまだ自分は修業中の身ですが、仕事に興味」という父に学んだり、日常の中で父や祖父が話す会話の中に農業のヒントがあるんですよ。それが日々、染み込んでいっている感じですかね」と笑顔で話してくれました。

さらに「ファーム赤松」では、中国やベトナムから外国人技能実

習生の受け入れを行い、今年もベトナムから来た8名の若者がともに汗を流しています。

「受け入れは4年前から始めたので、彼らとのコミュニケーションも慣れてきました。ここで農業体験をしつかり身に付けてもらいたいですし、上下関係の垣根を極力なくしながら楽しくやっています」と秀年さん。

今後の目標としては、雇用スタッフのためにも収量や収益を伸ばしながら、会社を維持していくこと。

「修業先で勉強したトマト栽培もいざれ挑戦してみたい」という健人さんの頼もしい発言もありました。

ご家族や実習生の雰囲気は明るく朗らかで、毎日が大変な農作業とはいえ、この分け隔てないムードがスイートコーンの美味しさにつながっているのだなと実感。

時代の変化とともに、農業分野でも技術革新や法人化の取

意識のつながりではないかとシンプルに感じます。

和気あいあいと心通う姿を見つめながら、日本ひいてはアジアの未来をつなぐ可能性、希望へと思いを馳せました。



- 3 ベトナムから研修に来た外国人技能実習生と。
- 4 種をまいてから90日ほどで収穫。触ってみて先端に手応えを感じる、実が詰まったものから収穫していく。
- 5 スイートコーンには、ビタミンB1・B2、種皮には食物繊維とミネラルがたっぷり。
- 6 ケースには生産者からのメッセージ付き。「おいしい食べ方は、外皮を剥いてヒゲを取り、ラップで包んでから電子レンジで3～5分で出来上がり」
- 7 宅配の発送準備を行う様子。今年の全国宅配はおよそ1万7000ケース。

スイートコーンの年間作業

- 2月上旬 定植
- 3月 追肥
- 5月 雌花が出た頃に防除作業
- 6月上旬～ 絹糸が出て25日くらいから収穫



赤松さんに聞く



スイートコーンと トマトのグラタン風

料理の腕と手頃な値段、
店主・馬場建吾さんを慕って
通いつめる人も多い「じの庵」。
スイートコーンを主役に、
今回は鶏ササミを合わせ
フライパン一つでできる
ヘルシーな一品を
紹介してくれました。
コーンの旨みを逃さないよう
皮付きのままレンジでチン！
夏野菜同士の相性もよく
彩りが食欲をそそる
時短料理の完成です。

スイートコーンとトマトのグラタン風

● 材料(1皿分)

鶏ササミ ……………2本 ※スジを抜いて掃除しておく。	有塩バター ……………30g
スイートコーン ……………1/4本	塩胡椒、ブラックペッパー ……適宜
トマト ……………1/2個	にんにく(薄切チップも可) ……1粒
玉ねぎ ……………1/4個	トマトケチャップ ……………30g
オリーブオイル ……………10cc	だし汁 ……………50cc
	ミックステーズ ……………50g

作り方のポイント

トマトケチャップに和風だしを加えるだけで
簡単に本格風味が！レンジで加熱するた
め、玉ねぎと鶏ササミは軽く炒める程度
のほうが食感ふっくら、美味しくでき上る。



1 スイートコーンは皮のまま700ワットの
レンジで5分加熱(皮付きなのでラップ
はしなくても可)。



2 その間に素材をカットする。玉ねぎ、トマト
はくし切り、にんにくはスライス、鶏ササミ
は一口大に。スイートコーンは写真のよう
に三等分にカットしてそぎ切りする。



3 フライパンにオリーブオイルを入れ、
玉ねぎに半分火を通す。耐熱洋皿に
バターを入れ、その上に玉ねぎをのせる。



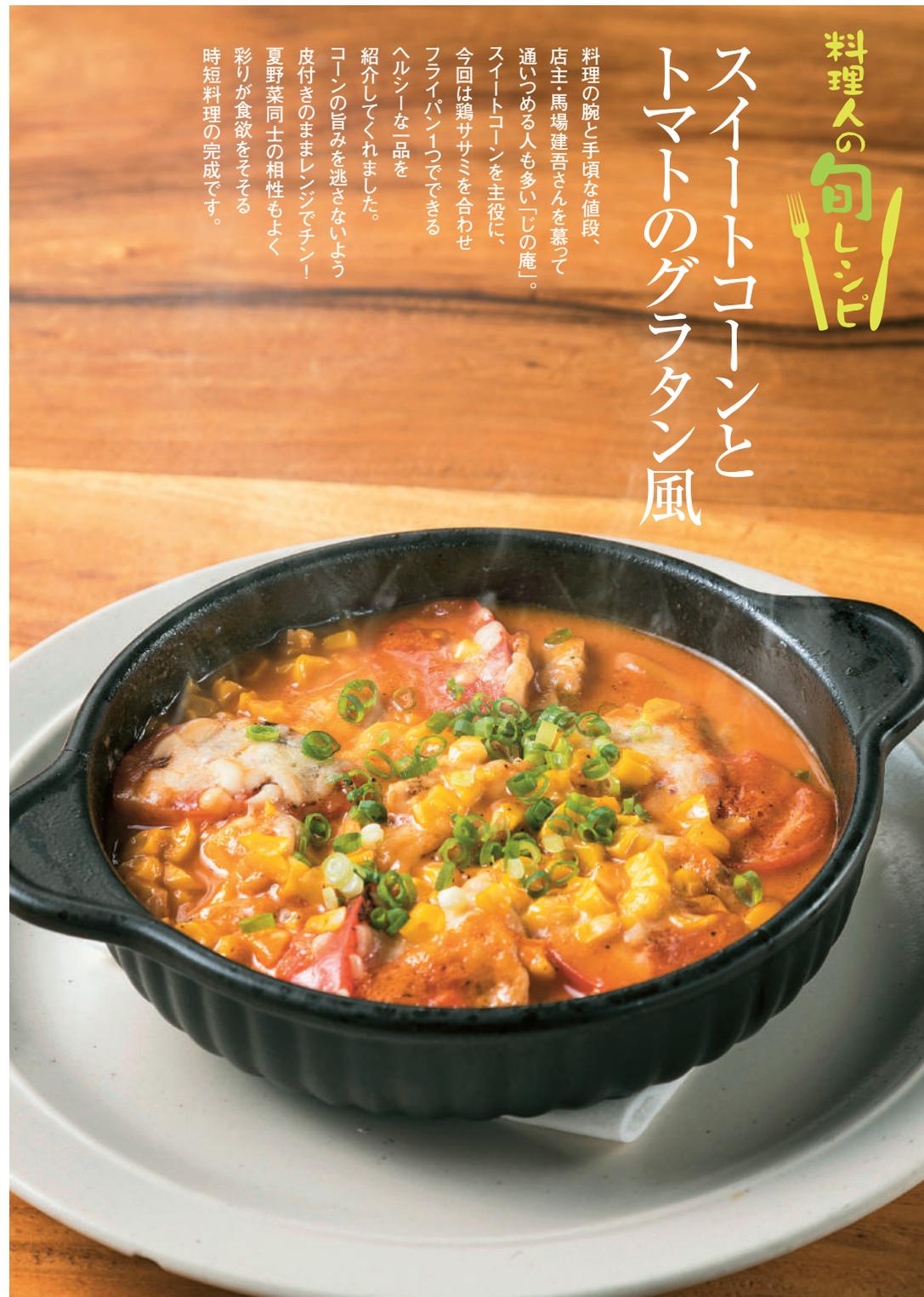
4 残った油でにんにくスライスを炒め、塩胡椒して
おいた鶏ササミの片面を焼き表面が白くなっ
たら裏返す。焼き色が付いたら、皿に盛り付け、
さらにトマトを並べてブラックペッパーを振る。



5 トマトケチャップと和風だしを混ぜて具
材にかける。



6 チーズとスイートコーンをのせ、レンジで5
分ほど加熱。ネギなどグリーン系の食材で
彩りを加えて、トータル15分弱で完成！



30種類以上が揃うお昼のランチバイキングをはじめ、和洋とどりの創作家庭料理が評判。大橋駅から徒歩約2分。「火曜はハイボール何杯でも1杯250円」など日替わりサービスも良心的で、リピーターが多い。コース2200円〜。飲み放題メニュー50種以上。

今回の料理人 店主 馬場建吾さん



じの庵
福岡市南区向野2-14-1
森藤不動産ビル1階
[TEL] 092-512-8626
[営業時間]
11:30~13:30(土日祝日は休み)、
18:00~24:00
[定休日]
日曜日

柿のヘタは手裏剣に変身!



大成功!



ちぎった梅で梅ジュースや梅干しづくりも



深い眼差しで園児を見守る園長先生



自然とつながる行事の一つひとつが思い出に



忍者修行「かげのぼけの術」の様子

に成長するのでしょうか。尋ねてみると、「すぐに答えは出ません。思春期を越えてはじめて答えがでるのではないのかなと思ってます」と園長先生の真摯な答え。「いただいた人生だから、生きていくことに感謝しましょうという思いが根底にあります。そのため丁寧な日常生活をまっとうできるように私たちがサポートするんですよ」と「いただいた命を大切に、しっかり生きる」という園の方針が心に響きます。この先、遅く進んでいくてくれるよう、自分の目で耳で体で感じ行動して考える力、判断力を養う。「ありのまま、なすがまま」自然に委ねる本物の保育のあり方がここにありました。



わしみね幼稚園

ぼくらのごはん〜未来の食を想う〜

北九州市小倉南区の自然豊かな環境にある「わしみね幼稚園」。「自然界」「自然体」「自然児」を3本柱に、身体と五感を養う保育が評判を呼んでいます。今回は、季節の行事「梅ちぎり」体験におじゃましました。



個々の感性を磨く園特有の保育過程

ざわざわと風に揺れる木立に導かれるように坂道を上っていくと、出迎えてくれるのは立派な門構えの「大興善寺」。寛元3年(1245年)創立、780年余りの歴史ある曹洞宗のお寺を母体に「わしみね幼稚園」を営むのは、2代目の園長・中尾暢宏さんと奥様のいずみさんです。

園では、自然に抱かれたらかな環境を生かし、自然農の農園、季節や旬を感じるイベントなど自然の恵みと調和した保育を行っています。子どもたち相手に小手先では伝わらないと、毎日、晴雨2パターンのカリキュラムがしっかりと生まれ、さらにユニークなのが、いずみ副園長が編み出した「忍者修行」。子どもたちは境内にある竹やぶの崖をよじ登ったり、縁の下に潜ったり、忍者さながらの

冒険で五感や個性を磨いていくのです。

生きる指針となる軸づくりがモットー

伺った日は年に一度の「梅ちぎり」。最初にみんなで梅の木に感謝した後、園内の梅林で梅の実探しがスタート。ちぎった梅をポケットに入れたり両手いっぱい握りしめたり、甘い香りを嗅ぎながらあつという間に収穫。

「子どもたちの感覚はすばらしく、例えばそうめん流しをする時には園長がめんつゆを手作りします。何で出汁をとっているのか、出汁当てクイズをするのですが、見事に昆布、カツオ節、いりこ、しいたけなどの素材を言い当てることに驚かされます。自ずと香りや味が判るし、本来人間は、自然とつながっているんですよ」と、いずみ先生。年少から卒園式を迎えるにあたり、子どもたちはどんな風

保存食のススメ

梅酵素

昔から保存食として親しまれている梅は、クエン酸やビタミンEが豊富で、疲労回復に効果があるとされています。今回は、JAふくおか嘉穂稲築支部女性部にのみなさんに「梅酵素」のつくり方を、教わりました。

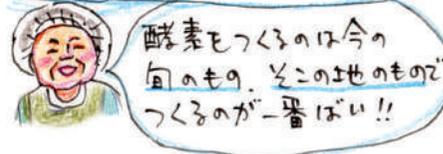
「酵素づくりは旬のものや、その土地のものを使うのが一番ばい！」とJAふくおか嘉穂稲築支部女性部の中村さん。女性部の「梅酵素」づくりで使うのは、みなさんの自宅で育てた、新鮮で色鮮やかな青梅です。

樽の中で1週間、発酵熟成させたものを、一粒がじゅせてもらおうと、甘酸っぱさが濃縮されていて、口がキュッとすばまりました。サイダーや水で割って飲めば、美味しいだけでなく、栄養もたっぷりとれて、夏の間に溜まった疲れが吹き飛びます。



梅酵素

・ 梅 10kg	
・ 響魂 (発酵助成材) 1箱	
・ 白砂糖 1kg	
・ 海の精 (仕上げ材) 1本 (720cc)	



- ポイント1** 材料は新鮮なうちに下処理する
堅い材料は細かく切る
- ポイント2** 毎日1回かき混ぜながら、5~7日間発酵熟成させる
- ポイント3** 冷暗所で保存すること
冷蔵庫が理想的



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。

洗った梅を一つ一つ洗っていただきます。機械がない場合は、木杵やにんにくつぶしでもOK

響魂と白砂糖を混ぜておきます

梅と響魂と混ぜた白砂糖を交互に入れておきます

ホコリが入らないように、ビニールなどをかき混ぜます

砂糖、梅、砂糖、梅...とサンドイッチして！梅は種ごと入るとよ

海の精を入れて混ぜておきます

一日一回かき混ぜます

素手でおかき混ぜます

一週間で発酵熟成させたら、布でしぼり、ガラス瓶に入れておきます

ペットボトル等に入れて冷蔵庫で保管します

100ccを目安に水タンサンで割っていただきます

夏は冷暗所に保管

何を食った野菜か？

例

えば、ミックスフライ定食をオーダーする。まず目がいくのは皿の真ん中のエビフライではありません。私が軽い甲殻類アレルギーだからではありません。箸もしくはフォークを向かわせるのは、端っこで身を丸くしている千切りキャベツです。口に含み、みずみずしくシャキッとすれば、皿の真ん中のエビフライたちも、間違いなくうまい。野菜は、その店の姿勢を表す鏡。野菜のシャキッ！は、店主のシャ

キッ！なのです。

野菜は畑だけで育てておしまいいじゃないと私は思っています。収穫後も、流通の途中、家庭や料理店に到着してからも、愛情を持って接してあげなければ野菜の美味しさは台無しになってしまいます。私がよく行く店の話ですが、開店間もない時間にその店へ行くと、キッチンで店主がサラダに使う野菜の下準備をしていることがあります。葉っぱを一枚一枚洗い、丁寧に重ねな

から「元気がないと感じたなら、水をあげたりしてケアします」と話してくれました。もちろん、その店のサラダは絶品です。

山ほどの量に圧倒されるのですが、ペロッと食べてしまえます。そして、次の日、とても体調が良いのです。

さて、野菜を含み農産物の旨さはどこから来るのでしょうか？仕事でお酒のコピーを書くことが多いのですが、ある酒造会社は、自社で試験農場を設ける

など農業をとっても大切にしています。ワインの格付けは畑で決まると言いますが、要は「土」なのです。発酵されたり、蒸留されたりしてお酒になっても、土の影響は残り続けるのです。

牛や豚が何を食ってきたかで肉の味が変わるように、農産物も「何を食ってきたか？」が大切なのだと思います。野菜にどんな土を食わせるのか？どんな水を飲ませるのか？どんな光を浴びせるのか？

同じカタチをしていても、それ次第で野菜の味は大きく変わるのだと思います。

「何を食ったか？」が大切なのは、当然のことながら人間も同じです。私たちの身体は、すべて食べたものでできています。脳も身体の一部ですから、ひよとしたら感受性や発想も食べたものでできているかもしれません。いい加減なものを食べると、いい加減な人間になってしまいそう

ですよね。だから、できるだけ良いものを食べたいのですが、じゃあ高級なものを食べるのか？といへば、私は違うと思います。グルメの方から叱られそうなのですが、贅沢なものばかり食べていると、いけ好かないヤツになってしまいそう（笑）。私はコスパの良いコピーライターでありたいので、美味しい定食があれば十分です。

ただ、昔、画家の池田満寿夫さんが「ものをつくる人間は、身体の中に毒を持っていないといけない」とおっしゃっていたので、たまには身体に悪そうなものを食べることもあります。お酒も適量を超えろし、タバコも吸います。私が野菜だったら、完全に野菜失格です。



手島 裕司さん

Salon de Harem(ハレム株式会社)代表、コピーライター。福岡を拠点に、広告制作を中心とした企画・ライティングを行っている。東京コピーライターズクラブ賞、福岡コピーライターズクラブ賞、福岡広告協会賞、ACC CMフェスティバル等、数多くの広告賞を受賞。実験的音楽イベント「Sound Harem」も主催。自らも音楽ユニットを持ち、楽曲制作・演奏活動を行っている。「Harem」は、母親が熊本で経営していた美容院名称を受け継いだもの。



鈴木光輝さん
サラリーマンを辞め、7年前に就農。那珂川市の農業従事者の元で学んだ後、故郷「鈴木農園」を設立。現在38歳。

経営戦略を見据えた ビジョンをかたちに

「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、惣菜類が豊富にそろったJA農産物直売所。そして、地物の美味しいものを知るからこそ作ることができる、さまざまな加工品が並んでいます。今回は直売所自慢のフルーツを使った2品を、簡単活用レシピとともにご紹介します。

国産はちみつ入り『ブルーベリー』

九州特有の温暖気候と寒暖差に恵まれた八女地域は、フルーツも高い品質と安定した生産で好評です。八女のブルーベリー缶詰は、八女地域で収穫されたフレッシュなブルーベリーに国産はちみつを加え、上品なやさしい甘さが特徴！ブルーベリー果実の美味しさをそのまま楽しめる缶詰は、長期保存ができるのも魅力です。そのまま、又はヨーグルトに加えて食べても美味しいのはもちろん、マフィン、パンケーキなどのスイーツに加えても美味しくいただけます。ストックしておく、万能に使えるので重宝します！



JAふくおか八女「やらん野」

住 所：福岡県筑後市前津503-1
営業時間：9:00~18:00
定 休 日：毎月第二火曜日
TEL：0942-54-7755

JAふくおか八女「どろや」

住 所：八女郡広川町大字新代1967-1
営業時間：10:30~16:30
定 休 日：なし
TEL：0943-32-5311

『柳川さげもんサイダー』

可愛らしいピンク色が目を引く、柳川産あまおういちじくの果汁入りサイダー。福岡特産のあまおういちじくのコロボは、ありそうでなかった組み合わせ。柳川の伝統ある雑飾り「さげもん」をモチーフにしたパッケージでレトロな容器も特徴の一つです。キャップを開けた瞬間、あまおうの甘い香りが漂う、爽やかな甘さが特徴です。そのまま飲むのもよし！旬のフルーツと合わせた、フルーツポンチもオススメです。



各直売所の詳細はこちら



JA柳川「ふれ愛の里」

住 所：柳川市金納552-1
営業時間：9:00~18:00
定 休 日：盆、正月 TEL：0944-74-2025

今回の活用レシピを
教えてくださったのは、



久保ゆりかさん

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トやレシピ提供、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。

田川郡で小松菜やホウレン草といった軟弱野菜を中心に栽培する鈴木光輝さん。サラリーマンから転身、自身で起業し農業経営の発展を追求するビジョンなどについて伺いました。

生き残る術として 軟弱野菜に着目

田川郡の田園風景を背景に、連なるハウスが目を引く鈴木光輝さんの農園。その一棟におじゃますると、スタッフの方々と一緒にニンニクの出荷準備に追われているところでした。

「作業しながらの受け答えですみません」と笑顔を見せる鈴木さんは、田川出身。ご両親は水稲や露地栽培の野菜を作る農家ですが、鈴木さんはサラリーマンの道を選び、一度は勤め人として社会経験を積みました。その後、31歳の時、後継ぎの問題もあり、農業に従事することを決めたといいます。

下地づくりを経て 耕作規模の拡大へ

ノウハウを生かしながら経営戦略を進めています。

全国で3位の生産量を誇る福岡県。およそ9.5%のシェアを占める中に、JAたがわの小松菜部会の実績も入っています。

「小松菜はイチゴのように単価の高い作物ではありませんが、通年で収益が見込めます。豊作だと市場で価値が下がったりして、確かに波はありますが、農家として生き残れる道を模索していくのが雇用側の人間の務めでもあると思っています」。

収益の大部分を占める軟弱野菜。そのためにも必須なのは、徹底したハウスの管理です。牛糞の堆肥をしっかりと土になじませ、病気になるにくい品種に変えたり、季節で使い分けながらやってきました。

「土づくりは4〜5年かかり



- 1 ハウス1棟で500kg収穫できる小松菜。スピーディに専用ナイフで収穫していく。一日の出荷量は200kgにもなるのだとか。
- 2 「英彦山ごまつ菜」の名で出荷され、食卓に届く鈴木農園の小松菜。青々としたハリのある見た目から生命力を感じる。
- 3 鈴木さんを囲んで、信頼の置ける2名のスタッフとご家族で農園を切り盛り。「しっかりと経営戦略を立てて、自分に嘘をつかなくていい仕事をまっとうしていきたいですね」と将来を見据えながら、一つひとつ地道に開拓中。
- 4 遮熱用に導入した調光フィルムのおかげで温度管理がしやすくなったハウス。温度が均一化することで、野菜の生育も良好になったそう。
- 5 6棟(12アール)から始めたハウスも来年は16棟になる予定。

「それまで農業の知識は皆無でしたから、自分でやるのならビジネスとしてしっかりとやりました。それで、那珂川市の農家さんのところに2年勤めてノウハウを学びました」。

田川へ戻ってからは「鈴木農園」を立ち上げ、周年で栽培出荷できる点でリスクが少なく息の長い小松菜をはじめとした軟弱野菜に着目。ハウス6棟からスタートし、現在では10棟に増えました。小松菜をメインに、ホウレン草、ニンニク、玉ねぎ、スイートコーンなどを手がけています。

ご家族の他に、現在、スタッフは2名。

「最初から雇用に前提に考えていましたし、僕はもともと経営畑にいましたから、下地を作って優秀な人材を雇っていければ理想的だ」というビジョンがあったんです。今は僕以上に農作物に詳しいスタッフもいるので、僕はこれから少しずつ経営面で事業を展開していければ」と、前職の経験も安定しています。

葉物は初心者でも作りやすい作物ですが、最近の異常気象で夏場の管理が課題に。そのため、調光フィルムを導入し、温度や調湿、調光など細心の注意を払って生育に努めています。

「来年はハウスを6棟増やして、16棟を管理していく予定なんです。葉物野菜の収量を増やしていきたいながら、露地栽培のホウレン草も実験中です」と、雇用の安定を図りながら、開拓にも余念のない鈴木さん。

農業従事者としてだけでなく、市場への意識や従業員の雇用安定・育成を図る経営者としての視点で農業界を見つめながら、時代に合った手腕を磨いているスマートさを感じました。

J A福岡大城

エツの南蛮漬け



5月から7月下旬に
かけて、筑後川を
さかのぼるエツ。
城島町では、この時季
だけ楽しめる
エツ料理が各家庭に
登場します。
期間限定の母の味です。

作り方



1 全長30~40cmのエツの骨切りをして、水気を切っておく。



2 高温で10分ほどしっかり素揚げしていく。



3 玉ねぎ、付け合わせの野菜をカットしておく。玉ねぎは三杯酢(酢・醤油・みりん1:1:1)で和えておく。



4 素揚げしたエツの上に、玉ねぎをかけ、よくなじませる。



煮る・焼く・揚げる、
なんでも美味しい
ですよ



「小さか頃から食べてきたエツ料理は、何と言ってもお刺身。それから南蛮漬けや煮付けです。いつのまにか見よう見まねで不思議と作れるようになってね」と、皆さん見事な包丁さばきを見せてくれました。

骨切りをして調理されたエツの身は、臭みがなく淡白で舌触りなめらか。生姜などの臭み取りも必要のない上品な一品です。

期間限定で旬をいただく貴重さから、自然や食に感謝する気持ちで湧いてくるエツ料理。城島地区では、故郷の味として当たり前を受け継がれています。

有 明海と、有明海に流入する筑後川に生息する魚・鱈(エツ)。カタクチイワシ科の硬骨魚で、産卵期の5月から7月、水がぬるむ頃になると、筑後川をさかのぼり、姿を現す幻の魚です。

今回は久留米市のJ A福岡大城女性部中通り支部長の市川範子さんをはじめ、城島地区の女性部から今村公子さん、下坂勝子さんに「エツの南蛮漬け」を作っていたいただきました。

「5月に入ると、解禁になつて、筑後川に「エツ」と書かれた旗を掲げた船が出て、刺し網を打つ光景が見られるんですよ。

私たち城島の人間は、エツが出始めると、ああ夏が来たなあと思うんです。エツと弘法大師の伝説を描いた絵本もあつて、孫に読み聞かせたりしました」と微笑む市川さん。

稀少な特産魚の資源保護のため、漁や釣りの期間も限定されていることから、流通は難しく、筑後川下流域の地域でしか出回らないため、河川敷公園で行われるエツ祭は、市外から多くの人が訪れ、毎年盛況といえます。

さて、硬い小骨が無数にあるエツは、産卵期だけ骨が柔らかくなりますが、調理で大事になるのが「骨切り」といわれる作業。小骨は、直角に包丁を入れ、数ミリ単位で切り目を入れ骨を切っています。

読者の声

何 気なくJAマークのついた野菜や果物を食べていましたが、生産者さんの努力、こだわりを知る事ができました。作物を作る人、レシピを考え料理を作る人、目指すところは『美味しい!』そんな気持ち が伝わってくる一冊です。

レシピサイトでは見かけない手の込んだ保存食等、レシピも沢山掲載されていて、次の発行が楽しみです。

(福岡市・内林さん)

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野口です。よろしくお願ひします。

現在、JAグループ福岡では、「地産地消運動」の実践により地域の方々への“食・農”の理解促進をすすめています。

この冊子も、福岡県農業の生産現場、地域の食文化、食育に取り組む教育現場やエッセイ等の情報をお伝えし、食や農業に関心を持っていただきたいという願いを込めて制作しています。

農家組合員の高齢化により、生産現場で職人的な技術をもった農業者世代が減っている中、家族3世代でスイートコーンを生産している赤松さんご家族や、小松菜を栽培する鈴木さんご家族の姿を拝見すると心強い思いがします。

次回は、「食と農を考える」大学生アグリネットワーク」の取り組みをご紹介しますと思いますので、ぜひ、読んでみてください。

今号、制作にあたり関わってくださった皆様から心から感謝しています。

(JA福岡中央会・野口)

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 JAグループ福岡

「ねばねばトリオの丼」

<材料>(4人分)

オクラ…1パック、長芋…200g、めかぶ…100g、
たくあん…50g、めんつゆ(市販)…大さじ4(ストレートタイプ)
柚子胡椒…適宜、ご飯…4膳分
柚子胡椒…適宜、ご飯…4膳分



<作り方>

- ①オクラはがくの部分を丁寧に削り取る。
- ②オクラは熱湯で20秒ほど色よく茹で、ざるに上げる。冷めたら細かく刻む。
- ③長芋は皮をむき、まな板の上でたたいて細かく刻む。たくあんはみじん切りにしてアクセントになるカリカリの食感を出す。
- ④器にご飯を盛り、②と③、めかぶを彩りよくのせ、たくあんを散らす。合わせておいめんつゆと柚子胡椒のたれをかけていただく。

…………… 今回使用したネバナ食材 ……………

ネバナ食材は、喉の乾燥、胃の粘膜を保護してくれるため、併せて食べると相乗効果もアップ!免疫強化、胃の疲れをとってくれるお役立ち食材です。



オクラ

ペーカロテンなど各種ビタミンや食物繊維が豊富。栄養分が逃げてしまうので、さっと茹でた後は水に浸けないように注意。

長芋

栄養価が高く、生食できる滋養強壮食材。脾・肺・腎の機能を高め、消化吸収を促す働きも。

めかぶ

食物繊維とミネラルが豊富。普段なかなか摂れない海藻類の中でも、めかぶは冷凍がきくので多めに保存しておくも便利。

ねばねばトリオの丼



食にまつわるエトセトラ
フードディレクター・中葉膳師
濱地佳世子さんに聞いた

夏バテを吹き飛ばす
「ネバナ疲労回復ごはん」

寝苦しい夏の睡眠不足、クーラーや冷たいものの摂り過ぎなど、自律神経の乱れから体調を崩しやすい季節。疲労回復・栄養価の高い「ネバナ食材」に着目して、夏の間蓄積した疲れを吹き飛ばしましょう。今回は、極力火を使わず時短でできるラクラクメニュー「ねばねばトリオの丼」を紹介。柚子胡椒の替わりに梅肉を使ったり、しば漬けやじゃこ、海苔などお好みでアレンジすれば、味の変化も楽しめます。

フードディレクター・中葉膳師
濱地佳世子さん
フードディレクター、料理教室講師、ケータリングサービス、町おこし事業アドバイザー、メニュー開発など多方面で活躍。テレビ・ラジオ番組にも多数出演。