

ふくおかの食と農を考える！

アグリ

ふくおか

Vol.29

今回の生産者
内田洋一さん
すなをさん
重文さん

アグリレポート

6次産業化を極める
スーパーフード、
みづまのハトムギ。



町のブランドハトムギ栽培に専心する生産者のもとへ

6次産業化を極める スーパーフード、 みづまのハトムギ。

美肌作用の高い漢方薬として用いられるハトムギ。

九州一の生産量を誇る

スーパーフードの栽培地である

JAみづま管内の生産者、

内田洋一さんを訪ねました。



Contents

- 02 アグリレポート
6次産業化を極める
スーパーフード、
みづまのハトムギ。
(内田洋一さん、すなをさん、重文さん)
- 08 料理人の旬レシピ
ハト麦入り米味噌でつくる
鮭のホイル焼き
- 10 ほくらのごはん
大学生アグリネットワーク公開講座
- 12 保存食のススメ
大根のはりはり漬
(JAみい女性部)
- 14 エッセイ 食と農への想い
知ることで増える栄養素
- 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!
河野 光さん
- 20 お母さんの味
蒸し雑煮
(JA筑前あさくら女性部)
- 22 食にまつわるエトセトラ
料理が楽しくなるキッチングッズ!
「ワッフルピーラー」
- 23 読者の声・編集後記

アグリふくおか Vol.29





1 昨年10月に行われた収穫の様子。事前に、生産農家やJA営農指導員らが検見会を行い生育状態を確認した後、収穫時期が設定され、一斉に刈り取られます。2 人の腰上あたりまで成長するハトムギの実は天に向かって熟していきます。焦げ茶色に色づいたら収穫のタイミング。3 収穫後は、発育不良で籾殻が白っぽく見える不稔粒を風選し取り除いてから出荷されます。「台風の影響で収穫量は減りましたが、出来はよかごとあります」。

町独自の取り組みで九州の一大生産地に

福岡県南部、筑後平野の中央に位置する久留米市三潞（みつま）町。水田面積の割合が高い農地の地力を活用し、米・麦・大豆の作付けに加え、近年ではたまねぎ、いちご、いちじくなど評価の高い作物が豊富に育つ地域として知られています。

中でも、とくに三潞町の特産品として定着しているのが、昭和55（1980）年頃から転作作物として栽培が始まったハトムギです。

食用や化粧品として広く活用され、今では三潞の重点作物として九州でトップクラスの生産量を誇っています。

そんなハトムギの魅力を伺うべく、JAみつま管内で、地域の特産ハトムギの栽培を行う内田洋一さんを訪ねました。

水持ちのいい土地から 生まれた町の特産品

農家の長男として三潴で生まれ育った内田さんは57歳までサラリーマンとして勤めた後、父親の後を継いで就農しました。米、麦、大豆、たまねぎに加え、ハトムギの栽培を始めて15年になります。

ハトムギを作り始めたきつかけを伺うと、「三潴の農地は粘土質で水分を多く含んでいるということ、農事組合の方が

らハトムギがよかと話を聞いたのがきっかけでした」と振り返ります。

もともとハトムギは減反政策の転作作物として昭和55（1980）年頃から着目され始め、この地域の水はけの悪さをうまく利用して、栽培が盛んになり徐々に生産者が増えていったといいます。

平成20（2008）年には、JAみつまハトムギ生産部会が発足。内田さんは現在、部会長を務めています。

ハトムギは比較的栽培しやすい作物とのことです。種蒔きから収穫までの期間は、約半年。内田さんの圃場では、6月上旬に種蒔きを行い、除草剤を振りまいます。

「ハトムギは背丈が人の腰あたりまでくるくらい伸びますが、雑草も同じように生えてきますから、この時にしっかりと除草しておかないとほんと大変なんですよ」と話してくれたのは、共に作業を行う奥様のすなをさんです。その後、大豆を撒き終えた7

月下旬頃、土壌に肥料を与え、畝作りを行い、アワノメイガなどの害虫から苗の生育を守るため、農薬を散布します。8月下旬に2回目の農薬散布を終えれば、後は収穫を待つばかり。見た目はドングリの焦げ茶色の実を小さくしたような粒が穂先に実れば、10月上旬から10月下旬にかけて収穫が「気に始まります」。

「ハトムギは雨が好きなんですよ。ですから、この水持ちのいい土地に合っていますし、夏場は雨が多いのがよかです」。



4



5



6

4 内田さんは過去に地域の農林水産業の発展に寄与した久留米市農業功労者として表彰されたことも。ハトムギ生産者としてもメディアで紹介されるなど、三潴町発展の立役者の一人として役割を担っています。

5 家族を支える奥様のすなをさんは明るくて、よく気のつく働きもの。周囲を温かく包んでくれる太陽のような存在感。

6 作業になくってはならない播種機や畦塗り機、ブロードキャスターといった農機具は、内田家の宝物であり、新品と見間違っただけピカピカ。「主人はきれい好きでマメな性格なので、機械類の清掃まで欠かさないんですよ」と奥様。



ただ、今年は収穫時期にちょうど台風がきたでしようが、ハトムギの実は風雨で粒が落ちやすいんですね。ですから、収穫量でいえば、昨年の1トンから900kgに1割程度減りました」と、少し残念そうに話します。

「実は生産量としては毎年足りない状況なんです。というのも、お茶や味噌など商品としての需要はあるんですが、やはり作り手の高齢化と後継ぎの問題があるんですね。

部会も全盛期で50戸あった生産農家も今は23戸に減って、働き手の平均年齢も70代なんですよ。

部会としても農地を増やして、生産量を増やしていくのが課題ですが、農機具も大きかたが必要で元手がかりますから、新規参入というのなかなか難しいかですよね」。

そう話す内田さんですが、昨年10月から息子の重文さんが就農し、農家としての志を継い

でくれることに対して朗らかな笑顔をを見せてくれました。

収穫したハトムギは 30以上の製品に商品化

中国では古くからハトムギの皮を剥いた種子をヨクイニンと呼び、イボなど肌トラブルを解消する生薬として用いてきました。美肌効果、むくみ解消、体内の老廃物を排出する働きにも優れているといわれ、とくに女性に好まれている食材です。

三瀧町では、生産者が大切に育てたハトムギを地産地消の一環として有効活用しようと、平成20年にJ Aみつまによって、ハトムギ茶のペットボトル「ほとめぎ茶（久留米はとむぎ茶）キラリ久留米」を発売しました。香ばしく口あたりまるやかな味わいが功を奏し、売れ行きは好調。その他にも、ハト麦入り米味噌、ティーバッグタイプのはとむぎ茶、はとむぎ入り味噌ドレツ



シング、2年前には久留米工業
大学といづみやコーヒーロース
ターズ(株)との共同開発で、「は
とむぎ珈琲」も誕生しました。

これは、同大学の研究室の卒
業生だったJAみづまの職員か
ら「来客用に出すコーヒーにハト
ムギを活用できないか」と相談
があったことから、当時4年生
だった学生が卒業研究として
形にしたもの。焙煎の香ばしさ
とすっきりとした後口が飲みや
すく、低カフェインが嬉しい一品
です。

町内の飲食業界でも、ハトム
ギ粉を使った餃子やお菓子、「プ
レミアムアイスブルーマスター」と
いう名のビールも登場し、ハトム
ギの風味を生かしたメニューやア
イテムが町の個性を高めている
ようです。

三漕地区から久留米のブラン
ドとして発展の礎を担う生産
農家であることについて「そりゃ
あ嬉しいことですね」と、明るい
表情を見せる内田さんご夫妻。

重文さんは「これまでは本業の
片手間に畑を手伝っていたくら
いですから、ハトムギ栽培に関し
てもこれから本格的に勉強して
いきます」と意気込みを語って
くれました。

後継者不足と事業継承の課
題に向き合っていくことは農業
界の最大のテーマであり、業界
全体や地域での連携が求めら
れますが、三漕町においては、ハ
トムギの生産量を高め、地産地
消のスーパーフードとしてのさ
らなる活用法を開拓していく
ことで、個性が輝く元気な地域
を維持できるポテンシャルを感
じました。



ハトムギの年間作業

6月上旬

播種・除草剤散布

7月下旬

追肥・農薬散布

8月下旬

農薬散布

10月上旬～10月下旬

収穫



7 現在は3人で7.5ヘクタールの圃場を管理している内田さんファミリー。バトンを受け取った重文さんの代で、農の取り組みがどう深化していくのかも楽しみです。

8 これまでにJAみづまが商品化した三漕産のハトムギを使ったアイテムは「JAみづま大塚購買店」(三漕町玉満)で販売中。「はとむぎ珈琲」は手軽に飲める1杯用のドリップパック。ハトムギ製品としては、食用以外に、ハンドクリームや化粧水といった化粧品も生まれています。

ハト麦入り米味噌でつくる 鮭のホイル焼き

今回しんぴをご紹介してくれたのは、
和洋問わず幅広い料理を提供する
「やぶこうじ」の店主入江孝司さん。
「ハト麦入り米味噌は通常の味噌より甘みが強いので、
まろやかに仕上がります」とのこと。
フライパン一つでパッとつくれるうえ、
洗い物も少なくできるので、
忙しい方にもおすすめです。



ハト麦入り米味噌でつくる鮭のホイル焼き

● 材料(1皿分) 調理時間15分

鮭……………大さじ1	みりん……………大さじ1
たまねぎ……………1/4個	酒……………大さじ1
しいたけ……………1個	塩コショウ……………少々
えのき……………1	バター……………20g
ブロッコリー……………1/4個	水……………100cc
ハト麦入り米味噌……………大さじ2	

作り方のポイント

アルミホイルに食材を入れるときは、一番下にたまねぎを敷くことで鮭の焦げつきを防ぐことができる。たまねぎの甘みが鮭の旨味を引き立たせてくれるので一石二鳥。



1 たまねぎは薄切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。しいたけとえのきは石づきを取る。



2 アルミホイルを30cm程度に切り、半分より手前にたまねぎ、鮭、バターの順番にのせる。周りにしいたけ、えのき、ブロッコリーを添える。



3 ハト麦入り米味噌、みりん、酒を混ぜ合わせる。



4 ②に塩コショウをふりかけた後、③をまんべんなくかける。



5 アルミホイルを半分に折りたたみ、手前と両端を2回ずつ折り込んだら、折り目をしっかりと押さえて空気が逃げないようにする。



6 フライパンに⑤をのせて、水を入れたら蓋をする。中火で8～10分蒸し焼きにした後、アルミホイルの包みを開いたら完成。好みてポン酢をかけてもよい。



個性的な料理にリピーター続出の「やぶこうじ」。中でも骨つき鶏をブレンドオイルに一日漬け込み、スパイスで味付けした「激辛骨付鶏のやぶこうじ焼き」(850円)が人気。おつまみ4品にドリンク一杯がついた晩酌セット(1080円)もあり。

今回の料理人 店主 入江孝司さん



ちよいと一杯 やぶこうじ

福岡市中央区舞鶴1丁目3-4
アーバン舞鶴2F

[TEL] 092-791-5575

[営業時間]
11:30~14:00 / 17:30~22:00
(金土は11:30~14:00 / 18:00~24:00)

[定休日]
日・木曜、祝日

ぼくらのごはん ～未来の食を想う～

”食と農を考える“

大学生アグリネットワーク公開講座

「食と農」について正しい知識の習得や食の大切さなどを学ぶ大学生アグリネットワーク委員会（事務局…JA福岡中央会）が主催する大学生公開講座。今回は「若い力が農業を変える」日本茶、八女茶の今を知る」をテーマに、八女茶の茶摘み、お茶の淹れ方教室、調理実習、ワールドカフェを行い、生産者との交流を深めました。

自ら収穫した茶葉で淹れ方から調理まで

ライフスタイルの多様化から、日本茶（リーフ茶）の消費量が減少傾向にある昨今、普段は手軽なペットボトルのお茶を飲んでいる学生が大多数を占めることから、大学生活で省きがちな「お茶を急須で淹れる手間」を存分に楽しむ機会を企画した今回。実行委員会の学生をファシリタターとして組み立てられた公開講座は、JAふくおか八女

管内を舞台に福岡市内から学生約30名が参加しました。八女茶の茶摘み体験に始まり、お茶の淹れ方教室・調理実習まで。急須でお茶を飲む習慣や茶葉を購入する経験の少ない学生たちは実際に生の茶葉に触れ、日本茶インストラクターの永松さんによって淹れ方のレクチャーを受けました。

「正しい淹れ方によって美味しさが何倍にもなることがわかった」、「面倒だと思っていた手間が美味しさの秘訣」など固定

概念が覆ったとの声。次にJAふくおか八女女性部の皆さんの指導による調理実習では、収穫した茶葉を使った、ハンバーグやドレッシングなど普段の生活に取り入れられそうなメニューに挑戦。カナッペなどオシャレな一品も人気でした。

作り手の心を知り
本来の美味しさを認識

生産者とのワールドカフェは「八女茶を作っているというプ

ライドが感じられた」、「八女茶を使った料理やデザートが楽しめるカフェや外国人向けのツアー！農泊があれば」、「パッケージを可愛くデザインする」といなどの感想やお茶の普及・消費を増やす意見が飛び出し、生産者からも「若い感性に刺激をもらった」との声が多くありました。

「普段飲み慣れているペットボトルのお茶の味と違う」、「講座を通して、日本茶・八女茶に対する印象が変わった」、「愛着を感じるようになった」と学生たちの





収穫した茶葉を使って、調理実習を行いました。



茶畑での開講式。



女性部の方々の指導による調理実習。



11月16日・17日の
県農林水産まつり
にて八女茶の魅力
発信。



茶葉を使った「和風お茶ハンバーグ」。

永松インストラクターより、お茶の淹れ方について丁寧なレクチャーがありました。

JAふくおか
八女茶業部会より
急須をプレゼント



参加者にJAふくおか八女茶業部会の急須と茶葉がプレゼントされました。

お茶に対する印象も変わったようです。
最後は、今後の生活でもお茶に親しんでほしいとの思いからJAふくおか八女茶業部会の急須と茶葉のプレゼント。参加者はリフレッシュした顔で現地を後にしました。
利便性を重視しがちな日々の中、手間やスローな時間を味わうとともに、日本の伝統としてのお茶文化が途切れることなく育まれていくことを願い、次世代へと叡智を届けた公開講座になりました。

保存食の ススメ

大根の はりはり漬

今回ご紹介する保存食は「大根のはりはり漬」。

余った大根で簡単にできて、

冷蔵庫に入れておけば1ヵ月ほど目持ちする便利な一品です。

JAみい女性部のみなさんに、
おいしくつくるコツを伝授していただきました。

クセになる「ハリハリ」食感。

噛むと「ハリハリ」と音がすること

から、その名がついたといわれている

「大根のはりはり漬」。心地よい歯ご

たえと甘酸っぱい味わいがクセにな

り、食べだすと止まらなくなる一品

です。

「大根は煮込んだらダメ。ざるに

入れて、ほんのり色づくまでサッと

出汁にくぐらせるぐらいがちょうど

いいんだよ」とJAみい女性部の権藤

さん。

ご飯のお供や箸休め、お酒のおつ

まみなど、さまざまに活用できるの

で作置きしておくとう便利です。



「JAみい」

北野町のひろい空の下に
ありました〜*

大根のはりはり漬 材料

大根... 2kg

塩... 大さじ2

しょうゆ... 300g

さとう... 300g

酢... 400g

しょうが... 100g

昆布... 少々

たかのつめ... 少々



大根のはりはり漬は
今の時期は、
常温で保存OK!

★JAみい女性部★
n. みはさん



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。

ポイント1 大根は24時間塩漬けにする

ポイント2 大根はざるにとって、
サッと出汁にくぐらせる

ポイント3 最後に汁を弱火で15~20分煮詰め、
人肌になるまで冷ましてからあえるとまろやかな味わいに

下準備

大根の皮を
むいて厚さ
3ミリくらい
の千切りにし、
大さじ2の
塩を加えて
よく
混ぜ...



ニヤモ
24時間ほど
おいておき
ます。



次の日
大根の
水かきよく
しぼり。



大根をひと
つかみごまに
とって、煮えない
ように鍋に
くぐらせ
いきます。

鍋が
たぎたら...

鍋に
さとう、酢、
しょうゆを
入れて、火に
かけます。



おたまご汁を
すくつかけて
たり



干切り
しょうが、
昆布
昆布



さこの中の大根に
適度にしょうゆが
しみたら、ポウルに移し
干切りしたしょうが、昆布を
少量ふいてなじませます。
そしてまた次の大根を
鍋にくぐらせ...を
くりかえします。



すべこの大根を
やり終えたら
残った鍋のしょうゆ
を15〜20分ぐら
い弱火で煮詰め、
その後、人肌くらいまで
冷まします。



自取後に
たかのめを
お好みで量ふいて
混ぜ合わせな
でき

本が

出来てすぐも
おいしい。
2〜3日おくと
味がなじんで
おいしい。
1ヶ月ものは
味がしみてまた
おいしい。
結局、う食べ
てもおいしい。

エッセイ 食と農への想い

『知ることが増える栄養素』

皆

さんは『野菜』について、どのような印象を持っていますか？

栄養価が高く、カロリーが低い、生のままが一番、油を使って調理すると太りやすいなど、様々な意見があると思います。私もそう思っています。私に食べていた内の一人です。そこから興味を持ったのは祖母の趣味である家庭菜園。春には春レタス、夏にはミニトマト、ゴーヤ、きゅうり、梅、秋には柿、むかご、冬にはみかん、水菜など…挙げ

だしたらキリがない程です。せっかく実家に新鮮な野菜や果物があるのに、分からずに食べるのは勿体無い。同じ野菜を食べるにしても、より効率的に栄養素を摂ることができないかと考えるようになったのがきっかけです。

そこで、何でも形から入りたがる私は(笑)、野菜について知識を得る事ができる『野菜ソムリエ』を取得しましたーそこで学んだ事。例えば、特に女性の

理想である、美肌を手に入れたい!と思ったときに、思い浮かぶ野菜として、トマトが代表的ではないでしょうか? トマトには風邪予防にも役立つビタミンCや、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウムなど多くの栄養を含みます。トマトの赤い色は色素成分のリコピンによるもので、高い抗酸化作用を持っているのです。血液の流れをよくしてくれる働きや、美肌など嬉しい効果が、期待で



たべめぐみさん

1994年3月17日福岡市生まれ。

1級フードアナリスト、野菜ソムリエとしてからあげ専門店先駆けの「天下鳥ます」で、福岡名物を使った期間限定メニューや、家系ラーメン「違う家」でのデカ盛りチャレンジなど、飲食店のメニューをプロデュース。

グルメ×アンジャッシュ渡部さん好きが高じて、多数メディアにも出演。

きます。トマトを食べると医者がいらなくなる事から、トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われている程、栄養素のバランスがいいのです。ちなみに多くの栄養素は、普通のトマトよりミニトマトの方に多く含まれています。

更に驚きなのが、今まで油を使って調理すると太りやすいと思っていたのですが、使った方が痩せやすいことも分かりました。それに加えて、美肌にも早く近づく方法をお教えします。それは…トマト×加熱×油を摂ること！例えばトマト煮込み、ミネストローネ、ナポリタンなど。

リコピンは油溶性の為、生で食べるより、油と一緒に摂った方が吸収率が高まります。また加熱する事で、細胞膜が壊れ、リコピンの吸収率が約三倍になるそう。代謝を高め、脂肪を燃えやすくしてくれるんです。しかし、加熱する事によって失われる栄養素も多少なりともあります。

なので、読者の皆さんがどのような効果をより実感したいかによって、食材や調理法も変わっていきます。ついでにここまで読んでくださった方にお土産を一つ。

同じ食材でもより新鮮なものを選びたいですね。スーパーでトマトを選ぶ際は皮に張りや光沢があり、へたがピンとしているもの、また甘さを求めるのであれば

はへたがしおれた物を選ぶといいです。どうでしょうか？知っているのと知らないのでは、同じ摂取するにしても十年二十年経つと大きな違いになります。

今回の話だけでもあなたの知識メーターも上がったのではないのでしょうか？同じ時間を過ごすならより健康でいたいものですね。



素材本来の甘みと食感を活かした『あまおうジャム』

福岡県産のブランドいちご“あまおう”を贅沢に使用し、丹精込めて作られたジャムは、合成保存料不使用。素材を活かしたほどよい甘味とつぶつぶの果肉感をしっかり堪能でき、パンやクラッカーに塗ったりヨーグルトに入れたりして活用できます。クリームチーズにかけて味わうのもおすすめです。甘酸っぱい『あまおうジャム』にクリームチーズの酸味とコクがよく合うので、是非お試しください。



大地の恵み 西中店

住 所：北九州市小倉南区
徳吉西1-4-11
営業時間：9:00～18:00
定 休 日：水曜日、お盆、年末年始
TEL：093-451-5139

かっぱの里 若松店

住 所：北九州市若松区
大字弘川470-1
営業時間：9:00～18:00
定 休 日：水曜日、お盆、年末年始
TEL：093-741-6070

やさいの里 おんが店

住 所：遠賀郡遠賀町
今古賀632-3
営業時間：9:00～18:00
定 休 日：水曜日、お盆、年末年始
TEL：093-293-1123

JA農産物直売所

特選加工品情報&活用レシピ

採られた新鮮野菜や果物、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いたします。

糸島の恵みがぎゅっと詰まった『げなソース』

糸島産の玉ねぎ、トマト、にんにく、清見オレンジの果汁をふんだんに使用して作られたソースです。着色料、保存料、化学調味料などの添加物は不使用で素材本来の味が楽しめます。商品名の「げな」とは糸島の方言で、「伝言、伝達」の意味で使用されています。糸島愛が詰まった『げなソース』は、焼きそば、野菜炒めと相性抜群です。またカレーやハンバーグ、煮込み料理の隠し味にも最適です。



各直売所の詳細はこちらから



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：年始のみ TEL：092-324-3131

今回の活用レシピを
教えてくださいのは、



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。

「アグリの現場で躍動する若いチカラ」
明日のアグリマン!

健全な土づくりと温床で
育てる強く元気なセロリ

Profile

河野光さん

建設業の仕事に就いた後、30歳の時に家業を継ぐため就農。現在34歳。

セロリの一大産地として知られるみやま市瀬高町。JAみなみ筑後瀬高町セロリー部会のルーカー、河野光さん一家のハウスでは生き生きとしたセロリが収穫の全盛期を迎えています。

個々の栽培法を見つめて 若手が頑張るセロリー部会

ハウスに足を踏み入れた途端、フワツと鼻腔をくすぐるセロリのいい香り。昨年12月中旬から収穫を迎えた河野さんのハウスでは、順調に生長したセロリが生命力を湛え、青々と茂っていました。

今年35歳を迎える河野光さんが後継ぎとして就農したのは4年ほど前のこと。高齢になってきたご両親をサポートしたいという思いで、一から仕事を覚え、現在はご両親と奥さまの可織さんと4人でセロリ栽培を営んでいます。所属する「JAみなみ筑後瀬高町セロリー部会」の生産者は27名。平均年齢は47歳と比較的若い生産



者が揃う中、ひととき存在感を放っている河野さん。最初に案内してもらったのは、種付けし、定植用に順々に育てているセロリの育苗ハウスです。「ここで、種を植え付けて苗床を育てています。2ヵ月もすれば、30cmほどまで背丈が伸びるので、それから収穫用のハウスへと移して本格的に育てるんですよ。うちでは、ポットに1つ1つ種を植え付けて育苗し、電熱線を使って温床する旧式の土耕栽培を行っています。作業効率や体のことも考えて、いずれは高設栽培に移行していきたいとは思っているんですが、昔ながらのやり方も悪くないんです。こうすれば、しっかりと苗が育って、活着が良くなるようになるんですよ」と、照れながら丁寧に説明してくれました。

徹底した品質管理が 生産者のプライドに

元気で強いセロリを作るためには土づくりも欠かせません。

「1期2期と収穫を終えると、ハウスの土は土壤消毒を行うんですが、うちではその時にカントリーからもらってきた籾殻や米ぬかで作った自家製の堆肥を混ぜておくんです」と、父親から教わったやり方を踏襲する河野さん。その一手間が圃場の土をフカフカにし、河野家のセロリは温かく肥沃なベッドに包まれながら、すくすくと生長するのです。

今年度も順調に収穫が続いているように見えるハウスですが、8月末には豪雨の影響で苗床が水没してしまつたといいます。

「なんとか事なきを得て切り抜けることができましたが、家族で冷やっつとしましたね。あとは、ここ最近の暖冬もネック。収穫を前に傷むのが早くなるので若切りになり、その都度、様子を見ながら対応していきます」。

8月中旬から順々に定植し、栽培するセロリの収穫期は約半年。朝4時から夕方7時頃まで、収穫と出荷、次の苗の定植など作業は



- 1 元気な苗を生育するための育苗ハウス。河野家ではハウス全体で約2000坪を管理。部会員27人が1作あたり、約6万坪を生産しています。
- 2 通常は15cmほど育てたところで定植する苗を、河野さんのハウスでは30cmほどまでしっかり育てて苗床にします。「1つ1つの苗をしっかりと作るのが、父親の代からやっているうちのやり方です」
- 3 奥さまの可織さんと。「子どもたちに好評なのは、千切りしたセロリの茎を、砕いたポテトチップののり塩味とマヨネーズで味付けしたもの。香りが苦手というお子さんにもぜひ試してみてください」。
- 4 太陽熱を利用した環境に優しい消毒と有機質の堆肥を混ぜ、見るからにフカフカになった土壌。
- 5 病害虫の防除。芽欠きを行いながら、大切に育ててきたセロリは立派な2Lサイズに! 12月から1月、3月から4月にかけて2回旬を迎えます。

休む暇もなく11月中旬から6月頃まで続きます。

「部会では細かな栽培法は個々で違いますが、生産者一人当たりの生産面積で、一週間に収穫できる量が決まっています、品質・出荷数量管理を徹底しているんです。1週間に1度みんなが集まって、翌週の出荷調整を行っています」

昨年度は31万4000ケースと目標の30万箱を突破。今年度も目標値に向かって、ひた走ります。

「品種の選定や土づくりなど試行錯誤し先人が培ってきた技術や真心を大切に、進化させていきたい」と意気込む河野さん。

家族みんな元気で長く農業を続けられるようハウスの設備を改善していくこと。そして、大地にしっかりと根付かせ、強く大きく育てた自慢のセロリを消費者のもとへ。そんな想いとともに、手塩にかけて育てた瀬高のセロリは今まさに食べ頃です。

J A筑前あさくら
甘木地区女性部

蒸し雑煮



筑前朝倉地方に伝わる

お雑煮と茶碗蒸しを

組み合わせた

スペシャルな伝統食。

縁起物として、

普段の食卓の一品にも

親しまれている

「家族の好物」です。

写真はJA筑前あさくら女性部／左から、菟牟田恵美子さん、三笠 知栄子さん、矢野美智子さん、田子森久子さん

「蒸し雑煮」という伝統料理
をご存知ですか？

初めて耳にする方も多そうなの料理は、福岡県の中央部、筑前朝倉地域に伝わる、蒸すタイプの雑煮のこと。お正月をはじめ、余ったお餅を消費できる珍しい伝統食を、JA筑前あさくら甘木地区女性部の皆さんに作っていただきました。

根菜の野菜類に若鶏、お餅などを入れ、卵の出し汁に入れて蒸し上げたのが「蒸し雑煮」。その発祥は、江戸中期、長崎に伝わった茶碗蒸し料理が長崎の警備をしていた福岡藩に伝わったことから、養鶏が盛んだった福岡で徐々に広がっていき、江戸後期、分家だった朝倉の秋月藩も長崎警備を代行するようになると、あさくら地域に浸透していきました。

当時は貴重だった卵料理。お正月にはお雑煮と並ぶごちそうだったそう。いつしかこの2つの料理が合わさって「蒸し雑煮」になっ

作り方 (10人分)

若鶏の切り身…200g

人参…1本

レンコン…1/2本

ゴボウ…1本

大根…1/3本

卵…10個

かつお菜…適宜

銀杏…適宜

飾りかまぼこ…適宜

割り下 (白だし・昆布・みりん)

…2L (1人分200cc)



1 若鶏の切り身、野菜は一口大の食べやすいサイズにして、鶏肉は割り下で下味を付けておく。



2 お椀に薄切りにした大根を敷き、お餅、野菜、銀杏などを重ね盛りする。



3 卵は裏ごしし、昆布だし、白だし、みりんを好みの味に合わせ、出し汁を作っておく。卵1個に対し、200ccを使用。卵出しはお椀の7分目まで注ぐ。



4 ラップで蓋をし、蒸し器で20分蒸し上げれば完成。

彩りも栄養も満点！
腹持ちもよかですよ



「1つひとつ手間がかかりますね」と声をかけると「孫たちが喜びますから。手間は愛情ですよ」と、皆さん一斉に笑顔。子どもから大人まで、家族が大好きな口内カルフードです。

「お正月には縁起物で昆布とスルメを蒸す前に飾るんです。海老を入れたり各家庭でアレンジも」と、部長の三笠さん。

「鶏肉は下味をつけておいて、野菜は食べやすいサイズに。人参と大根は花型でくり抜くと、可愛かでしょう？」と、カマボコにも飾り包丁を入れ、和気あいあいの中、準備が進んでいきます。お餅が流れないように、薄く切った大根を底に敷いてからお餅を載せ、具材を飾り付けていきます。卵出汁を注いで蒸しあげれば完成です。ポイントは、卵出汁はよく混ぜて裏ごしすること。ふんわりした食感が出て、蒸すことで具材の旨味が凝縮されるのだとか。

たといわれています。

料理が楽しくなるキッチングッズ！

食材を削るだけで簡単に網目状にカットできるピーラー。

ののじピーラー



たった一手間で

料理を美味しく、華やかに！

ののじピーラーで網目状にカットするだけで、料理がぐっと華やかな印象になります。特におもてなしやパーティーのときには重宝しています。見た目だけでなく、網目状にカットすることで、ドレッシングやソースなどが絡みやすくなり、しっかり味が馴染むのも嬉しいポイントです。加熱したり、巻いたりしても形が崩れにくいので、アレンジ次第でお料理の幅が広がります。野菜では、人参、大根、じゃがいも、きゅうり、ズッキーニなどによく使っています。生の状態の野菜はもちろん、茹でたり蒸したり、揚



読者の声

「アグリふくおか」初めてみました。
生産者の声、レシピ、エツの南蛮漬け、エツという魚初めて知りました。農業の冊子に魚の事が書いてあるの、へえ～面白いなど新鮮に感じました。

私の地域は山間部で農家も多く、我が家も小さいながら自分の家で食べる位の畑を作っています。少しは、野菜作りの難しさも知っています。皆さんたいへんやろうけど、頑張ってください。私も野菜、キバって食べます！

(竹原さん)

編集後記

大学生を中心とした若い世代の農業ファン拡大をめざした「大学生アグリネットワーク」の講開公座を開催しました。

今年度は「八女茶」をテーマに、茶摘み→お茶の淹れ方教室→調理実習→生産者の方々のワールドカフェなどの体験型講座をJAふくおか八女管内で実施しました。

講座に参加した大学生のある研究室では、紅茶・コーヒーなどに加え、「八女茶」が新たに知ったことを知り、生産者の方々の影響は大きくなると大変うれしくおもいました。

(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](#)

\\ 今回のキッチングッズを \\
\\ 教えてください \\

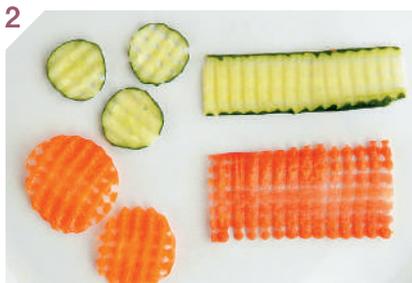


久保ゆりかさん

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。

げたりしたものにも使えますが、じゃがいもや人参など硬い食材は、揚げてから使うのがおすすめです。ネック部に人差し指を掛けて削ると安定しますよ。

\\ 使い方ポイント \\



角度を変えて2回ずつ削ります。2回目に削る際、1回目と違う角度(30～90度程度)で削ると、上下面の角度の異なる凹凸部ができ、ワッフル状に仕上がります。

道具のつふやま

「今日も一日

ようがんばった」の

言葉とともに、

働き者の手が握る

大きなフォーク。

土壌を整えたら、

「また明日」と

気持ちもリセット。



[4本爪フォーク] 芽かき後のセロリの外葉などを掻き集めるために使っているフォーク。刈草や堆肥、飼料の持ち運びなど幅広い用途で使われる農具です。
取材協力 / JAみなみ筑後管内 セロリ農家・河野光さん