



糸島通信  
[いとしまつうしん]

no.02  
2010 WINTER

特集 緑黄色野菜の王様

# ブロッコリー

サラダにも、あったかメニューにも。旬の味覚、  
糸島産ブロッコリーを大特集します！

「伊都菜彩」「Aコープ」「アグリ」の  
よかもんセレクト

糸島ピープル

ミツル醤油 4代目

城 慶典さん

工房とったん

平川 秀一さん



## 糸 緑黄色野菜の王様

# ブロッコリー

とっても栄養価が高い野菜、ブロッコリー。ビタミンAのもとになるカロテンや鉄分、カルシウム、ビタミンCが豊富なんです。

サッとゆでてそのままサラダ感覚で食べても、シチューやポトフにゴロゴロ入れても美味。そんな旬の味覚、ブロッコリーを大特集！今夜のメニューに、いかがですか？

### プロに聞く！ 糸島産 ブロッコリーは ココが凄い！

- みっちりとした花芽
- 特有のほろ苦さと風味
- 作り手の熱心さが伝わってくる

花芽のエネルギーを生かしたい。新鮮だからこそ感じ取れる風味。

福岡市の桜坂に、まるで隠れ家のような場所ながら「野菜好き・おいしいもの好き」が足繁く通う飲食店「今ここ」があります。主人の倉重隆さんが特に厳しい目で選ぶ食材が「野菜」。自分が納得する野菜でないと使いません。「今から2000年以上前からイタリアで栽培されていた

ブロッコリーは、地中海沿岸に似た糸島の土地の気候に合っていると思います。糸島のブロッコリーは、実が詰まっていた味が濃い。農家の努力が伺えますよ」と大絶賛。特有のほろ苦さを生かすため、カレー粉の隠し味や濃厚なクリーム系を巧みに合わせてくれました。



家にいるかのように落ち着く店内。色鮮やかな壁画が印象的です。右の写真が店主の倉重隆さん。



●ごはん屋 今ここ  
福岡県福岡市中央区桜坂3-7-8 TEL/092-771-5818  
http://gohanyaimakoko.com/  
※素材の仕入れ状況により、日によってメニューが異なります。必ずお電話でご予約をお願いします。

「丸ごとブロッコリーのホワイトカレークリーム」。一見普通のホワイトソースですが、ひそかにカレー風味が。まるやかなクリームとブロッコリーが絶妙の相性です。



「ブロッコリー豆腐」。これまた驚きの一品。なめらかにつぶしたブロッコリーと豆乳を固めてあります。ゴマダレが引き立てていました。



## 糸 印の旬レシピ 冬に美味しいブロッコリーの一品



### ほのかな風味とやさしい食感 「ブロッコリーの蒸しケーキ」

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーを小房に分け、レンジで1分半加熱して、花芽の部分を包丁で削り取り細かく刻む。残りは他の料理に。
- ②バターを溶かしておく。
- ③卵をほぐして砂糖を加え、泡立てる。牛乳も加える。
- ④③にホットケーキミックスと①②を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤紙コップを半分くらいの高さに切り、④の生地を7分目くらい入れる。多過ぎるとあふれるので注意。
- ⑥4個ずつレンジに入れ、2分半～3分加熱する。

#### 【材料(約8個分)】

- ・ブロッコリー…………… 1/2個
- ・ホットケーキミックス… 150g
- ・バター…………… 30g
- ・卵…………… 1個
- ・牛乳…………… 100cc
- ・砂糖…………… 50g
- ・紙コップ…………… 8個 (耐熱性のもの)

ピンクと緑で色も鮮やか。手でつまめておつまみにも◎

### 「エビの帽子のブロッコリー」

#### 【材料(4人分)】

- ・ブロッコリー…………… 1個
- ・エビ(無頭・冷凍でよい)…………… 中20尾
- ・塩…………… 小さじ2/3
- ・粉チーズ…………… 大さじ1
- ・マヨネーズ…………… 大さじ1



#### 【作り方】

- ①エビの殻と尾を取って包丁でネットリするまで叩く。
- ②①に塩とマヨネーズ、粉チーズを加えてよく混ぜる。これでエビのすり身が完成。
- ③ブロッコリーを小房に分ける。耐熱皿にのせてラップをふわっとかけ、1分半ほど加熱する。
- ④エビのすり身をブロッコリーにスプーンで塗りつける。
- ⑤皿にのせて、蒸し器で3～4分蒸す。
- ⑥好みにポン酢などをつけても。



### ブロッコリーの達人

## タイミングが命の野菜だから、収穫後の温度管理も徹底。

ご存知でした？ 糸島はなんと、福岡県NO.1のブロッコリー産地なのです。糸島半島に広がるブロッコリー畑は全部で150ヘクタール。ブロッコリー部会に所属する28名の農家の方々が育てています。部会長をつとめる片山一木さんにお話をうかがってきました。「ブロッコリーは本当にデリケートなんです。30数年作ってますけど、いまだ勉強勉強の毎日ですよ」と片山さん。部会のメンバー同士で密に情報交換をしながら、病害や気候の対策、土づくりの研究や新品種の試作などを、積極的に行っているそうです。糸島のブロッコリーは



品質が優れていると評判で、県内はもちろん、県外からの注文もあるのだとか。

そして鮮度を守るため、収穫後の温度管理も徹底されています。「ブロッコリーはとにかくタイミングが命。収穫から出荷までひと時も目を離せないと、待たがきかないんです」とのこと。仕分けして箱詰めしたらその日に出荷することがほとんどですが、作業の間も出荷を待つ間も、専用の冷蔵庫で温度管理。「収穫したばかりの美味しさを、できるだけそのまま届けたいですね」。厳しい目で選び抜かれ、大事に出荷されたブロッコリーが、今日もどこの食卓にのぼることでしょう。



収穫されたブロッコリーはすぐに仕分けしますが、その間も、温度が上がらないようにビニールシートをかぶせて、2～3℃に保った冷蔵庫に保管するのだとか。



「基本的にL玉規格を中心に収穫・出荷します。この右の穴にぴったりはまるものがLサイズですね。これなんか、ギュッとしまっただけ新鮮だし、美味しいですよ」。



仕分け後から出荷までの間、今度は2℃に設定した冷蔵庫に保管されます。その後、JAの集出荷施設で、真空保冷されます。

### 「糸島通信」読者プレゼント

## 天草オレンジ(5kg) 10名様

【応募方法】お名前・年齢・住所・お電話番号・「糸島通信 冬号」のご感想をお書きの上、官製はがきまたはFAX・E-mailにてご応募ください。

【宛先】JA糸島総合企画課  
ハガキ：〒819-1193 福岡県糸島市市原東2-7-1  
FAX：092-323-6137  
E-mail: present@ja-itoshima.or.jp  
※お寄せいただいた個人情報は、当プレゼントご当選の方へのご連絡のみに使用し、厳重に管理保管の上、使用後は速やかに破棄いたします。  
※当選者の方にはJA糸島よりご連絡致します。

【締切】ハガキ：1月20日(木) 消印有効

FAX・E-mail：1月20日(木) 17:00必着

日照時間の長い糸島の天草オレンジは甘さと果汁の多さが自慢です。

温州みかんと同様にオレンジを掛け合わせて生まれた国産オレンジ。皮が薄く、果肉が緻密で果汁も豊富。酸味は控えめで食べやすい柑橘です。口の中ですりつぶされるような甘みがありコクも強く、完熟した温州みかんといった味わいです。



定食

糸島牛がたっぷり入ったボリューム満点の定食です。

『伊都菜彩』の「まるいとうどん」に、糸島小麦100%使用のこだわり麺と自慢の糸島牛が堪能できる、贅沢な2つの定食が新登場しました。牛丼もすき焼き風うどんも、秘伝のタレで煮込んだ牛肉の旨味がたまりません。



すき焼き風うどん定食(上) ¥500  
菜彩糸島牛丼定食(左) ¥650  
／伊都菜彩

手羽先

おつまみに、お弁当に。揚げたて熱々をぜひ。

カリッと香ばしく揚げた衣にかぶりつくと、やわらか〜いお肉から、ジューシーな肉汁が…。福岡県産若鶏の手羽先から揚げは、『伊都菜彩』の惣菜コーナーでも大人気！お手頃価格も魅力です。



若鶏の手羽先から揚げ(1本) ¥60  
／伊都菜彩

醤油

伝統ある醤油屋の人気ラベルをざらりとご紹介します。

「カノオ醤油」の1本は、福岡県産の丸大豆と小麦で仕込まれた、まろやかな味わいです。保存料を一切使用せず、水、塩、素材にこだわった「マツフジ」の「おたふく醤油」、伝統の醸造法で作られた「北伊醤油」の天然醸造醤油や、地元の原料を使った「ミツル醤油」のだしつゆとぼん酢もオススメです。



① まろやか糀しょうゆ(300ml) ¥735:カノオ醤油  
② いりこだしつゆ ¥882 ③ だいたいぼんず ¥945(各250ml):ミツル醤油  
④ おたふく醤油 うす塩 うまuchiしょうゆ(1L) ¥650:マツフジ  
⑤ 純もろみしょうゆ(900ml) ¥1,050:北伊醤油  
／すべてAコープ前原駅南・志摩

まっこり

糸島産のお米を使った飲みやすい“マッコリ。”

韓国のお酒「マッコリ」を、地元の「濱地酒造」が、糸島のお米と天然水を原料につくりました。ヨーグルトのような酸味と米本来の旨味が特長で、アルコール度数も低く飲みやすいと評判です。



いとしまっこり(720ml) ¥980  
／Aコープ前原駅南・志摩・伊都菜彩

昔ながらの醸造法で、地元の原料を使った醤油を作りたい!

「醤油の需要は年々減少している。これからは醤油屋の存在意義が問われると思います。だからこそ昔ながらの醸造法で作った醤油を復活させたい」と語る城さん。

城さんは伝統の製法を復活させるため、学生時代に醤油造り習得のために回った全国各地の蔵にも智慧を借りながら、蔵の準備を進

めてきました。倉庫に眠っていた古い木桶も、大阪の桶師に依頼し修理したのだとか。城さんのもう一つの目標は、地元「糸島」の産物を中心に使った商品作り。「うちは昔も今も、地元の方々に買っていたいてきました。これからは地元の産物を、もっとたくさんの人へ発信していきたいんです」。「糸島テロ

ワール」というブランド名は、「糸島の風土」という意味なのだそう。現在は「だいたいぼんず」と「いりこだしつゆ」の2つを販売。そしてこの冬からいよいよ、伝統製法による醤油作りが始まっています。昔は当たり前だった、地元の素材で作る醤油が、糸島に復活する日も遠くないはず。



1 塩水を入れた桶に、出来上がった麹を入れて混合しているところ。2 麹室は一から作ったのだそう。



ミツル醤油 4代目 城 慶典さん  
高校生の頃、自社での、伝統的な醸造法を復活させたいと志す。東京農業大学 醸造科学科へ入学後、休暇には伝統的な醤油造りを続ける蔵で研修。卒業後、広島岡本醤油醸造所、東京のフードコーディネータースクールで学び、2009年6月からミツル醤油へ。

●ミツル醤油 <http://mitsurushoyu.blog99.fc2.com/>  
福岡県糸島市二丈深江925-2 TEL/092-325-0026

シーラ임

冬の風物詩“牡蠣”。食べた後の殻が再利用され、「シーラ임」という土壌改良の石灰として使われています。



アグリ／古藤店長

糸島の冬の名物といえば、たくさん立ち並ぶ「カキ小屋」。多くの観光客で賑わいます。とれたて新鮮な牡蠣は、生食でも焼いても、おいしい!そしてもうひとつ、牡蠣には大切な役割があるのです。実は平成21年11月からJA糸島の新しい取り組みとして、潮の栄養分がたくさん残った牡蠣の殻を農地の土壌改良に使う石灰肥料「シーラ임」としてリサイクルし、「アグリ」で販売しています。



シーラ임(20kg) ¥480/アグリ

産直市場 伊都菜彩  
福岡県糸島市波多江567 TEL/092-324-3131  
営業時間/9:00~18:00 定休日/年始のみ

Aコープ 前原駅南  
福岡県糸島市前原駅南2-2-1 TEL/092-322-2861  
営業時間/9:30~21:00 定休日/年始のみ

Aコープ 志摩  
福岡県糸島市志摩初192-1 TEL/092-327-0049  
営業時間/9:30~20:00(10~3月)  
9:30~21:00(4~9月)  
定休日/年始のみ

アグリ  
福岡県糸島市志摩小富士14-34  
TEL/092-327-2740  
営業時間/8:30~18:00(10~3月)  
8:30~19:00(4~9月)  
定休日/年始のみ

天候に逆らってまでは作りません。自然がくれた味を変えたくないから。

潮騒が聴こえる糸島半島の最西端、福の浦。「塩作りを始めてもうすぐ丸10年になりますが、自然の難しさは今も常に感じますね。日々、気候との戦いですから」。そう語る平川さんですが、この地を選んだのも、恵まれた自然環境があったからこそ。「いろいろな海をみてまわりましたが、ここはめずらしく南向きで、1日を通して陽があたる。それに玄海灘の外海と内海が交わり、新鮮な

海水と養分豊富な海水の両方が手に入るんです。塩作りにこんなに適した場所はなかなかないですよ。海の恵みを大切に、ていねいに塩作りを続ける平川さん。もちろん、地元の人々の協力なくしては成し得ないことだと言います。「釜を炊く薪は糸島の建築で出た梁などの廃材を譲ってもらい、製造した塩の選別や加工は地元の方々に協力してもらっています」。自然と人、人

と人がごく普通につながり循環する。そんな暮らしが伺えました。



1 立体塩田とタンクで、海水を日光にあてて循環させる。これを10日間ほど繰り返すのだとか。



2 平釜で丁寧に煮詰めて3日後、やっと塩の結晶が現れるそう。なめてみると、「塩辛い」とは違う、やさしい味わい。

●工房とったん <http://www.mataichi.info>  
福岡県糸島市志摩芥屋3757  
TEL/092-330-8732(販売所:季節屋)



工房とったん 平川 秀一さん  
福岡で調理師をしていた頃に見学したとある塩田で、塩の美味しさに感動。独自で塩の製造方法を研究し、2001年に工房をスタート。徐々に人気を呼び、今や糸島の人気スポットのひとつに。天然塩「またいちの塩」や関連製品の製造・販売のほか、レストランやカフェも経営。

# 平成23年1月から、 Aコープポイントカードが新しくなります。

日ごろ、皆様にはAコープをご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。  
新しいポイント会員制度にて一層のサービス向上を図ってまいりますので  
新しいカードでのご利用をよろしくお願い申し上げます。



会員カードの  
お切替  
手続きは…

## 赤いカードをお持ちのお客様

組合員向けレディースカードをお持ちのお客様



## 白いカードをお持ちのお客様

Aコープポイントカードをお持ちのお客様



JA糸島組合員向けポイントカード



100円(税抜)で1ポイント

組合員ではない員外の  
一般のお客様向けポイントカード



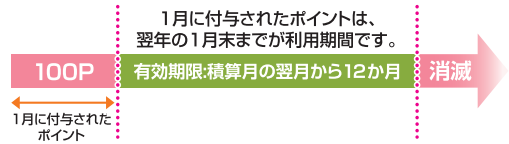
200円(税抜)で1ポイント

- ポイントカードのお切替は、平成23年3月末まで、発行手数料210円(税込)を無料とさせていただきます。
- 新しい制度からは、預かり保証金をいたしません。
- 旧カードでの預かり保証金は、カードのお切替時にご清算させていただきます。

## ココが変わります 変更点

- ①お客様が保有するポイント残高が500ポイントを超えた時点で  
お買物券がレシートと一緒に自動的に発券されます。
  - ②ポイントの有効期限はポイントが付与された翌月から12か月以内  
となります。
- ポイントは月次での積算期間により有効期限を設定し、積算月の翌月から12か月以内がそのポイントの有効期限となります。お客様の有効期限を過ぎたポイントは自動的に消滅していきますので、ご注意ください。

【例】平成23年の1月に付与された100ポイントは、翌月の2月から12か月が有効期限(平成24年1月31日まで)となります。有効期限の業務終了後、ポイントは自動的に消滅します。



## ご注意

現在のカードでのサービスは、平成23年3月末を以て、終了させていただきます。平成23年3月末までに、ポイントカードのお切り替え手続きがお済みでないお客様で、1年間ご利用の無いお客様については会員資格とともにポイントを消滅させていただきます。

詳しくは、Aコープ各店係員までお問い合わせください。

- Aコープ前原駅南店 092-322-2861
- Aコープ志摩店 092-327-0049

## 編集後記

豊かな自然や作物はもちろん、文化や技術、人の心。それらには守り続けるべきものと、新しく発信すべきもの、そして循環させていくべきものがあるんです。ここ数年、新しい波もあれば、合併という大きなうねりもあった糸島ですが、こういう時にこそ、何を守り、新たに発信していくべきなのかを考えていく必要があるのではないかと、今回の取材を通して感じました。

(編集部)



## 1月・2月の ローンご相談会

JA糸島では、みなさまのローンに関するご相談の専用窓口をご用意しております。平日ご来店いただけない方にもご利用いただけるよう、日曜日も営業しております。お気軽にご利用ください。

### 【営業日/営業時間 JA糸島本店】

月～金曜日(平日) … 9:00～17:00  
日曜日 … 9:00～15:00

※土曜・祝日は休業日、但し、祝日が日曜日と重なる場合は営業します。  
※年末年始は除きます。

ご予約・お問合せは  
JA糸島 金融部 金融推進課

本店:福岡県糸島市前原東2-7-1  
電話:092-322-2766(金融推進課)



### 営業日カレンダー

2011年1月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

□ 休業日

2011年2月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

□ 休業日