

糸島通信
[いとしまつうしん]

no. **05**
2011 AUTUMN



糸

特集 美と健康に
必須の緑黄色野菜。

トマト

ヘルシーで、美容にもうれしい効果が！
人気上昇中の野菜・トマトを大特集。

糸島ピープル

JA糸島女性部

「ごりょんさんみそ」本店グループ

「伊都菜彩」のよかもんセレクト



糸 美と健康に 必須の 緑黄色野菜。 トマト

ヘルシーで、美容にもうれしい効果が期待できそう、と最近さらに人気上昇中の緑黄色野菜、トマト。

「伊都菜彩」「Aコープ」にも、毎日、人気のトマトが並びます。生で食べる他、過熱調理したときの美味しさも注目の理由！サラダはもちろん、パスタやスープ、煮込み料理にも幅広く活躍します。みんなにこよなく愛されるトマト。その魅力をクローズアップしてご紹介します。



プロに聞く！ トマトこそ、 イタリア料理の命綱！

ピザにパスタ、カプレーゼにブルスケッタ。イタリア料理のメニューで、欠かせない食材がトマトです。イタリアンのシェフなら、トマトにはうらやまはず。今回登場の「リストランテ・ヒロ博多」は、東京でも屈指の名店が1年前に出店し、早くも福岡の食通たちをトリコにしている店です。厨房を指揮する緒方シェフは、佐賀県の鳥栖出身。九州の食材にも目配りが行き届きます。もちろん、トマトにも厳しい目利き。

「トマトは、モッツアレラチーズと重ねるカプレーゼのように“主役”にもなれるし、パスタを支えるソースでは“うまみと味のバランス”を引き出す存在。魚にも肉にも他の野菜にもピッタリ合う万能食材なんです」。

リストランテ・ヒロでは、料理や目的によって、イタリア産の水素トマトや、国産の生トマトを使い分けるそうです。

「食材探しで糸島にもよく行きますが、トマトもいいものに出会えました。“麗容”と



イタリア・ロンバルディアのレストランでの2年間を経て、「現地の人々が口にするイタリア料理を知ることで、さらに奥深い魅力を実感しました」という緒方料理長。



▲パッパ・アル・ポモドーロ

「この品種は、みずみずしさと酸味が火を入れても飛びにくいので、料理に爽やかさを出してくれますね」

そのトマトを使った、目にも鮮やかな2品がこちら。トマトのうまみをパンにしっかり吸わせたスープ「パッパ・アル・ポモドーロ」に、定番中の定番「トマトとバジルのパスタ」。どちらもお店で味わえます。トマトの力と緒方シェフの技を、ぜひお確かめください。



「お客さまにすぐにお返しいただけるよう、ひとつひとつのサービスを心掛けております」と店内を案内いただいた丹澤マネージャー。個室のご利用やメニューなど、お気軽にご相談を。



▲トマトとバジルのパスタ

●リストランテ・ヒロ 博多
〒810-0801 福岡県福岡市博多区中洲3-7-24 gate's 1F
TEL/092-409-9061 FAX/092-283-0733
営業時間
レストラン：ランチ 11:30～14:00 (LO)
ディナー 17:30～21:00 (LO)
カフェ：11:00～22:00 (LO) 23:00 CLOSE

糸印の旬レシピ

トマトのうまみは、料理全体のまとめ役。



黄色と赤…目にも鮮やかな一品。ほどよい酸味が食欲をそそります。

「トマトの卵炒め」

【作り方】

- ① トマトの皮を湯むきして、くし型に切る。
- ② 長ネギはみじん切りに。
- ③ 卵を溶き、スープの素と塩コショウを混ぜて味を調べておく。
- ④ 油を熱してネギのみじん切りを炒め、トマトをさっと炒めたら③を加え、手早く炒めあげる。緑の彩りを散らして。

【材料(2人分)】
●完熟トマト…中2個 ●顆粒鶏ガラスープの素…小さじ1
●卵…3個 ●塩コショウ…少々
●長ネギ…1/2本 ●ごま油…小さじ2

イタリア料理定番の前菜をパンにのせれば軽食にも。

「カポナータのオープンサンド」

【材料(2人分)】
●完熟トマト…中2個 ●ベーコン…2枚
●ナス…1本 ●ニンニク…1かけ
●セロリ…1/2本 ●オリーブ油…小さじ2
●ズッキーニ…1/2本 ●固形コンソメ…1個
●玉ねぎ中…1/2個 ●塩コショウ…少々
●マッシュルーム…1パック



【作り方】

- ① トマトは皮を湯むきして、さいの目切りに。他の野菜類も同じくらいの大きさに切りそろえる。
- ② 細切りしたベーコンとみじん切りのニンニクをオリーブ油で炒め、トマト以外の野菜を炒める。スープの素も加える。
- ③ トマトを最後に入れて4～5分煮込み、塩コショウで味を調える。
- ④ 薄切りパンにのせて。また、このままで皿に盛ってもよい。

作り方のPOINTは JA糸島ホームページで！
<http://www.ja-itoshima.or.jp>

「トマト」の達人

毎日、葉や実の顔をこまめに見る。それが美味しいトマトを生み出す秘密。

野菜のいろいろな効能がアピールされる中で、最近とくに注目を集めるのがトマトのリコピン。抗がん作用や動脈硬化予防、日焼け後のシミ・ソバカス予防などにも効果が期待されるとか。糸島の磯耕トマト部会で部長を務める中原康弘さんも、「健康にいいトマト」を育てる手ごたえを日々感じています。「少し前までは、『桃太郎』系のトマトが広く栽培されていて、糸島でもそうでしたが、4～5年前から新品種の『麗容(れいよう)』という品種に転換しました」。この麗容のよさは、まず玉の大きさ。立派なものだと250gほどにもなるそうです。甘みと酸味のバランスもよく、日持ちがいいので出荷して店頭に並んでも、実がしっかりしています。

お父様もトマト農家を営む中原家。康弘さんも今年で16年目を迎えました。さっそく、48アールという広いハウスを見せていただいたのですが、そこにあったのは、土ならぬ「水養液」



広大なハウスの中では、カリや窒素などに独自の成分も配合したオリジナル養液で、トマトの生育をコントロールしています。

で育つトマト。根元のビニールをはがすと、小さな火山礫の粒が根を覆い、横のパイプから必要に応じてリンやカリ、窒素などの栄養液を染み込ませます。養液に根を浸す方法もありますが、こちらの方がコントロールしやすく、味も水っぽくなくおいしく育ちます。

天候に左右されにくく、虫害が少ないハウス栽培ですが、一番の悩みは夏の暑さ。盛夏には40度をオーバーすることもざらだとか。パートさんと一緒に、流れる汗をぬぐいながらの作業が続きます。「やせはしないけど、汗をたくさんかいて肌はキレイになるんですよ」とパートさん。

「農家はそれぞれ、養液に自分なりの工夫でミネラルなどを加えて育ちや味をよくする。毎日こまめにトマトの顔を見れば、いいものができる。それが面白いですね」と、中原さんも作業の手を休めずに答えてくれました。



今年も夏の作業を乗り切った中原康弘さん。



▲土の代わりに火山礫に養液が染み込んでいます。

◀ 養分をしっかり吸いあげて、これから日に日に大きくなります。

▶ 伸びていく枝を、ヒモで上に釣っていく「誘引」の作業。

「糸島通信」読者プレゼント

リストランテ・ヒロ博多「パスタコース・ランチお食事券」ペア5組様

【応募方法】
お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「糸島通信 秋号」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。

【締切】ハガキ：10月末日 消印有効
FAX・E-mail：10月末日 17:00必着

【宛先】JA糸島 総合企画課
ハガキ：〒819-1193 福岡県糸島市前原東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糸島よりご連絡いたします。



旬のトマトを使ったパスタや前菜が楽しめる贅沢なランチコース！

食材そのものの美味しさを生かした料理で定評のある、リストランテヒロならではのランチコースをお楽しみください！

秋メニュー

天高く…食欲の秋も、おまかせください！
うどんコーナーに、満点の秋メニューが登場！



▲甘味のある玉ねぎと糸島牛がたっぷり入った「カレーうどん」。伊都菜彩うどんコーナー自慢の鰹だし入りの特製和風カレーが、コシのあるまるいうどんにからんで、空腹にドンピシャの美味しさ！うどんコーナーの人気一品です。
カレーうどん ¥400



▲糸島産の旬の野菜を使った、“ミニ野菜天ぷら丼”がうどんとセットになった「菜彩う丼定食」は、ボリュームもおトク感もたっぷり。ほんのり甘いタレが野菜天とマッチして、リピーターが増えること間違いなし、のおいしさです。
菜彩う丼定食 ¥500

惣菜

煮物、揚げ物、酢の物、サラダ…。季節の惣菜があれこれ楽しめる、ザ・おトク・セット！



伊都菜彩の惣菜部が腕によりをかけた惣菜が、日替わりで、あれこれ楽しんで食べられるバラエティーセットが登場！煮物、揚げ物、酢の物、サラダなど組み合わせもいろいろですので、お好みのものをチョイスしてください。

バラエティー惣菜セット ¥350

小麦加工品

香り豊かな小麦粉を使って
ご自慢のパンや天ぷらを、作ってあげて！

糸島平野で育った良質な小麦は、芳醇な香りと豊かな味わいが特徴です。強力粉「みなみの息吹」を使って焼いたパンは豊かな麦の香りが、薄力粉の「ちくご山笠」を使って作った天ぷらは、カリッとふわっとした食感で、小麦の香りが漂います。ぜひお試しください！

糸島産強力粉
「みなみの息吹」
¥320 (1kg)



糸島産薄力粉
「ちくご山笠」
¥280 (1kg)

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



無添加・手づくりを守り続ける「ごりょんさんみそ」本店グループ

忙しい農作業の合間にも味噌はやっぱり手作りで

日本人の食卓の「土台」を作ってきたものといえば、やはり味噌と醤油。とくに味噌は、「手前味噌」という言葉があるくらい家庭の味の代表格！

とはいえ、今の時代ではなかなかそうもいきません。だったら、できるだけ機械でなく人の手で、文字通り手塩にかけて作られた味噌を使いたい…。そんな人たちが思わず買いたくなるのが、伊都菜彩やAコープなどで販売されている「ごりょんさんみそ」。JA糸島の女性部4人グループが生みの親です。

良川すみえさんを代表に、波多江恭子さん、矢野カメ子さん、大庭雪枝さん。4人とも、「味噌はもちろん自家製」の農家を長年切り盛りしてきた、ベテラン主婦の皆さんです。

「同じように大豆を蒸して、麦麴と塩を合わせて混ぜて寝かせる…作り方は一緒なのに、それぞれ“ウチの味”になるから不思議ですよええ」「息子や娘も、都会に嫁いだり就職したりしてるけど、みんな『味噌を送れ』って言うてるもんね(笑)」

平成元年、矢野さんと波多江さんが長年の経験を生かして商品化し、その後、良川さんと大庭さんも加わって、「ごりょんさん」たちの味噌作りにいよいよ磨きがかかっていきました。



長年のチームワークで結束力もバツグンの「ごりょんさんみそ」本店グループの皆さん。左から大庭雪枝さん、良川すみえさん、波多江恭子さん、矢野カメ子さん。

味噌は生きもの。だからこそ面白い

伊都菜彩でもトップクラスの売れ行きという手作りの麦みそ「ごりょんさんみそ」。皆さんはそれぞれ、養豚や米、野菜、ミカン栽培など日々の農作業や家事の合間を縫って、1ヶ月に2回～4回集まっては味噌の仕込みを行ないます。

使う麦麴まで手作りするという本格派。地元糸島産の大豆を蒸して、この麴と塩を混ぜ、大きな樽で3ヶ月から半年ほど寝かせます。2年前からは、唐津の手作り塩「一の塩」を使ったワンランク上の製品も作り始めました。味がまろやかと、こちらも評判です。

「私たちの年代になると、健康のことも考えて塩分は11%と控えめに。そ

の分、発酵の度合いや寝かせ加減も難しいけど、いろんな料理に使うと、さらに素材の持ち味を生かせるんですよ」と代表の良川さん。温度や湿度によって変化する“生きもの”だからこそ、味噌作りは面白くて、続けたくないとおっしゃる4人です。



左:「ごりょんさんみそ」1,050円(2kg)
中:一の塩 仕立て630円(800g)
右:525円(800g)

●JA糸島女性部
「ごりょんさんみそ」本店グループ
福岡県糸島市前原東2-7-1 JA糸島内



- 1 取材の際も、「ごりょんさんみそ」を使った、野菜の味噌炒めやニンニク味噌、ナスの田楽など、味噌の風味を巧みに生かした料理の数々を持参していただきました。
- 2 伊都菜彩の味噌コーナーでも、大人気！生産が追いつかず、売り切れてしまうことも。意外に男性のお客さんのリピーターも多いとか。

お酒

秋の夜長、「ウチ飲み」にぴったりの
ちょっとユニークなこんなお酒、いかがですか。

①糸島産の山田錦を使用して醸造した、大吟醸酒の酒粕焼酎です。さわやかな香りと、スッキリした口当たりが特長です。

繁樹 大吟醸 酒粕焼酎 ¥1,200 (720ml) ¥2,400 (1800ml)



②自然豊かな糸島の乳牛からとれる、選りすぐりの生乳だけで作る贅沢なヨーグルト「伊都物語」は、驚くほどなめらかで上品な味わい。そんなヨーグルトと蔵元「杉能舎」の極上梅酒が会って、こんなお酒になりました。女性にお勧め。冷やしてどうぞ！

ヨーグルト梅酒 ¥1,470 (720ml)

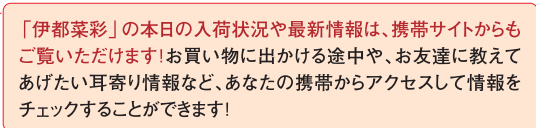
JA糸島のホームページには、旬の情報がいっぱい。
お出かけするとき、今晚のメニューに困ったとき、
まいにち、何度でもアクセスしに来てください!



「伊都菜彩」のHPでは、毎日の品揃えや従業員が綴る日記(ブログ)が大好評! 献立に役立つ、野菜や果物・鮮魚などの入荷状況が一目で分かります! スタッフの生の声が聞ける楽しいブログでは、おトク情報もチェック!



「糸島通信」のバックナンバーや紹介した料理のレシピはココから! あれ、なんだっけ?と、バックナンバーの紹介記事やレシピの作り方が知りたいと思ったら、いつでも手軽に必要な内容を読むことができます。



「伊都菜彩」の本日の入荷状況や最新情報は、携帯サイトからもご覧いただけます! お買い物に出かける途中や、お友達に教えてあげたい耳寄り情報など、あなたの携帯からアクセスして情報をチェックすることができます!

編集後記

今回、夏場のトマト栽培の温室に初めて入りました。中は、5分もしないうちに視界がぼやけてくるほどの暑さ! お話を伺った中原さんのシャツの袖口からポトンと滴り落ちる汗を見て、何気なく食べていたトマトに感謝の思いが湧きました。そして、「原点はマンマの味」とイタリアでの経験を語っていただいた緒方シェフ。「ごりょんさん みそ」の人気にもつながる“母の味”の偉大さを再確認しました。

(編集部)



10月・11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、日曜日にも営業しております。お気軽にご利用ください。

【営業日・営業時間について】
場所: JA糸島本店

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

※土曜、祝日は休業日です。但し、祝日が日曜と重なる場合は営業いたします。
※年末年始は、除きます。

ご予約・お問合せ先
JA糸島金融部 金融推進課

福岡県糸島市前原東2-7-1
JA糸島 本店内 TEL.092-322-2766



営業日カレンダー

2011年10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

2011年11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	29	30			

□ 休業日