



糸島通信 NO.09 2012 AUTUMN  
[いとしま つうしん]



特集 秋いちばんの味覚を味わう

# ナス

糸島ピープル

「糸島空き家プロジェクト」  
プロジェクト代表  
九州大学  
新キャンパス計画推進室 教授

坂井 猛さん

「伊都菜彩」の  
秋のいちおし商品



糸 秋いちばんの味覚を味わう

# ナス

涼やかな風が糸島を通り抜けるこの時期、店頭には、長ナスがたくさん並びます。

糸島産のナスは、濃い紫紺色のスラリとした姿をしていて調理すると、他よりもアクが少ないのが特徴。ナスには、抗酸化ポリフェノールをはじめ鉄分やカリウムも多く含まれていると言われ栄養価も豊富です。また、炒めものや煮物、汁もの…と日々のレシピに幅広く活用できるのも魅力。



## プロに聞く！子どもと一緒に糸島食材を味わって。

今回の料理人を訪ねてお店に伺うと、ドアの横に何かの旗が掛かっていました。よく見ると、『赤ちゃんの駅』という文字。実はこの「なのしずく」という創作和食店は、福岡市の個人飲食店で初めて公共の「赤ちゃんの駅」に認定された店なんです。オーナーシェフの福海良太さんは「僕自身が今、1才半の子の父親。子連れで安心してゆっくり食事できる店が少ないので、店を持ったらずいと思っていました」とか。店内には授乳室も完備され、駐車場から乳母車で上がれるスロープやテーブル間のゆとりもあって、子連れのママたちに口コミで人気急上昇なのです。場所は今宿交差点から歩いて5分ほど。糸島方面へのドライブ客も立ち寄ります。福海さんは、以前から糸島の食材(野

菜や肉、魚など)に注目し、「伊都菜彩」の評判もすっかり聞いていました。「独立して店を持つなら、糸島で」と決めていたそうで、今も毎日買出しに出かけ、新鮮で多種類の野菜を料理に盛り込んでいます。「和食といっても、盛り付けや見せ方は少しモダンにして、家庭ではできない手間のかけ方を心がけています」というシェフ。今回のナスも、「和食には欠かせない素材」と一年中さまざまに使いこなします。一度素揚げしてから出汁に漬け、冷やして食べる「田舎煮」。焼いたナスを海苔で巻いて揚げた「変わり天ぷら」など、さすがプロの料理人らしい工夫の凝らし方。それでいて値段はリーズナブルですが、「この値段で出せるのも『伊都菜彩』で安く買えるからですよ」と、うれしい一言でした。



▲和食というよりイタリアンのようなオシャレな外観。右手前のスロープにも気配りが(上)。まだ若い福海シェフですが、料理の腕とセンスはバツグン(中)。この旗が目印。まだ飲食店では数少ないそうです(右)。



▲カマスの煮物や松茸、栗などと合わせた秋らしい「ナスの田舎煮」。



▲鴨やイチジクも揚げて豆乳ダレで食べる「ナスの変わり天ぷら」。



▲空間もゆったりして、子連れでも落ち着ける店内。

旬彩dining なのしずく 福岡市西区横浜1-9-47 TEL.092-806-7776 営業時間:11:30~14:30 18:00~22:00(OS) 不定休

## 「糸島通信」読者プレゼント 糸島産・新米 こしひかり「貴穂舞」(5kg) 5名様

【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、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31日(水)消印有効 FAX・E-mail:10月31日(水)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 F A X: 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。

農家の方が心を込めて作った新米。この時期ならではの美味しさです。

糸島の豊かな自然の中で丹精込めて作られた新米「貴穂舞」。ふっくら炊きあげて秋のシアワセを味わってください。



糸 印の旬レシピ

## いろんな旨味をしっかりと吸収、ナス・レシピ



ギリシャ料理を家庭向けにミートソースとナスの相性ピッタリ「ナスのムサカ」

【作り方】

- ①ナスを6〜7ミリの厚さに縦切りする。軽く塩コショウしてフライパンでしんなりするまで焼く。
- ②玉ねぎをみじん切りにしてミンチと炒め、皮をむいて刻んだトマト、ウスターソース、ケチャップ、塩コショウで調味して煮込み、ミートソースを作る(汁気がなくなるまで煮詰めて)。
- ③丸いケーキ型に焼いたナスを放射状に敷き詰め、②と切ったチーズを詰め、包むようにナスでぎゅっかぶせる。
- ④220度のオーブンで10〜15分焼く。
- ⑤ひっくり返して皿に盛り付ける(熱いので注意)。切り分けて食べる。

【材料(4人分)】

- 長ナス…3本 ●合い挽きミンチ…250g ●玉ねぎ…1個 ●トマト…中1個 ●ウスターソース…大さじ1.5 ●ケチャップ…大さじ3 ●溶けるチーズ…2枚 ●塩コショウ…少々

高菜漬けが調味の決め手ナスも旨味を吸い込んで

## 「ナスと鶏の高菜炒め」

【材料(2人分)】

- 長ナス…1.5本 ●鶏もも肉…1枚 A(酒…大さじ1、醤油…大さじ1) ●長ネギ…1本 ●ショウガ…1かけ ●ごま油…小さじ2 ●高菜漬け(刻んで)…60g ●塩コショウ、醤油…少々

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

レシピのページあり



【作り方】

- ①ナスを乱切りにして、ラップをしてレンジに1分半かける(加熱しておく、吸油量が少なくてすむ)。
- ②もも肉は薄めの一口大に切り、Aに漬けておく。
- ③長ネギとショウガはみじん切りに。
- ④ごま油を熱して③を香りよく炒め、鶏肉とナスも入れて火が通ったら、高菜漬けを加えて炒める。味が薄ければ、塩コショウと醤油で味を整える。

「ナス」の達人

## 一本一本磨いて光る紫紺のナスのできばえが嬉しい。

一年中店頭に並ぶナスですが、やはりこの時期、秋ナスのおいしさは格別ですね。ここ糸島市二丈上深江地区でも、ナス畑には枝ごとに紫紺の実りが無数になっています。

収穫の手を休めて迎えてくださったのは、JA糸島・長ナス部会長の庄嶋レイ子さん。一人で400㎡のナス畑と田んぼ、自家用野菜畑を耕作し、朝から晩まで骨身を惜しまず働く、元気なお母さんです。

「ナスは、昼間に温度の高か時間だと実がやわらこうなるけん、朝涼しいうちに収穫するとですよ」。最盛期の真夏には4時前から起きて畑に向かうそうです。

お昼前に収穫が終わってからも、さらにもう一仕事。一本一本タオルで丁寧に拭きあげて、箱詰めしなくてはなりません。手にかかる作業ですが、「拭くとナスがピカピカしてきれいかでしょう? 疲れも忘れるとですよ」とレイ子さん。ただ気がかりなのは、ときどき表面に傷がある事。ナスの皮は意外に繊細で、雨風がひどいと葉が実にこすれて傷になってしまうのです。そのため、昼間に見回っては、傷がつきそうな葉を取り除いたり、休む暇がありません。



▲枝が下がるほどたわわに実ったナスは、食欲の秋に楽しい風景(上)。収穫は一日おき、一本一本丁寧にハサミで切り取ります。日中の気温が上がらないうちに収穫作業は手早く(下)。

また、山からサルやイノシシが下りてきて、せっかく丹精込めた野菜を食べられることも、それでも「しょうがなかね」と苦笑しながら、今日も畑に向かうレイ子さんです。



▲ヘタに付いた鋭いトゲはまさに新鮮な証拠。切り取る時も慎重に(左)。収穫後は、一本ずつ丁寧に拭きあげて出荷します(右)。



▲今日もレイ子さんの手で、きれいに並べられ箱詰めされました。ナスがピカピカと輝いています。



FOOD  
新米

今の時期しか食べられない新米の味。炊きたてのツヤツヤごはんを楽しんで。

暑かった夏を乗り切って、今年も糸島に恵みの秋がやってきました。この季節は、糸島自慢の新米が出荷され、収穫されたばかりの味を毎年楽しみにされている方も多いとか。新米は、お米本来の香りが楽しめ、ツヤもよく、ふだん食べているお米とは美味しさが一味違います。ふっくら炊いて、実りの秋をお楽しみください。



新米 こしひかり「貴穂舞」  
(5kg、無洗米)¥2,500

知名度・人気ともに抜群のお米です。甘み・粘りが高く、光沢・香り・柔らかさに優れたうえに、冷めても美味しいお米です。



新米 夢つくし「糸島美人」  
(5kg、無洗米)¥2,500

美味しさに定評のある「コシヒカリ」と、絹のようなつややかさを持つ「キヌヒカリ」の良いところを受け継いで、福岡で開発されたお米。つややかな光沢と、モチモチした食感が大好評です。

FOOD  
惣菜

「安心・安全・美味」がモットー。ジューシーな味わいがクセになる「糸島豚」のこだわりトンカツはいかが？

糸島を代表する安心・安全・美味のブランド豚「糸島玄海ポーク」。中でも、いちばんジューシーな部位と言われるロース肉を使って、毎日揚げたてを提供しています。赤身と脂肪のバランスが良く、やわらかな肉質の「糸島玄海ポーク」がもつ旨味そのままをギュッと閉じ込めた、伊都菜彩の看板商品。お子さまからご年配の方まで幅広いファンが多い一品です。糸島産の新米と玉子で「糸島かつ丼」にして楽しむのもオススメ。



糸島玄海ポークトンカツ(1枚)¥250

FOOD  
惣菜

新鮮野菜、玄海ポーク、ラー麦麺。「糸島産」にこだわったB級グルメは毎日、できたてをどうぞ。

香ばしいソースの風味に惹かれる「焼きそば」は、子どもから大人まで大人気のお惣菜。麺は、コシがある食感の糸島産・ラー麦麺を使用。たっぷりの野菜は、糸島の農家の方から届けられた新鮮野菜です。そして、話題の糸島豚のブランド「糸島玄海ポーク」も入っていて、かなり満足度高し。地元の愛情をたっぷり受けて育った食材にこだわり、調理スタッフが毎日丁寧に手作りしています。



焼きそば(1パック)¥350

『食べてんしゃい広場』

糸島のうまいもん、自慢の一品が目白押し。週末は、家族みんなで「伊都菜彩」の広場にGO！伊都菜彩のイベント広場で開催される、人気催事「食べてんしゃい広場」。最大のポイントは、加工品出荷者が、直接、お客様に自慢の商品を販売すること！「作り手の顔を見てみたい」というお客様の声から始まったこのイベントには、漬けものや菓子、惣菜やドレッシングなど、糸島の美味が大集合します。お買物帰りにどうぞ。



開催予定は、11月3日(土・祝)・4日(日)です。



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※12月31日は17:00まで

※表示価格はすべて税込価格です。 ※印刷の都合上、実際と色が異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。

糸島の空き家を改装、地元のコミュニケーションの場に。

人が住んで家が生き返る  
学生が力を合わせて改装工事

今、日本全国で「空き家」解消への取り組みが始まっています。高齢の住人が亡くなられたり店を閉めたりして家が無人になっても、そこを改装して新しい人が住めるようになれば、一つの「資産」として活用できるのです。

糸島市でもこうした状況が増えてきたことから、九州大学大学院人間環境学府の坂井猛研究室に相談が持ち込まれました。坂井教授はもともと「持続可能な都市・建築」に関する研究テーマに取り組まれていたため、空き家を学生たちの手でリフォームし、さらにそこを地域の交流拠点とするという提案をされました。「糸島空き家プロジェクト」と名づけられたこの試み。糸島市がバックアップし、JA糸島も空き家物件を斡旋して、第一号は篠原東地区で空き家状態だった、一軒の薬局に決まりました。

改装工事には、九大の学生たちがこぞって参加しました。糸島の山林から杉や檜の木材を切り出して加工し、壁を漆喰で塗り、床や天井を張り、数ヶ月の期間を経て、手づくりの温かみ

のある家が再生されたのです。「建築専攻の学生といっても、理論を学んだり図面を引いたりするだけで、なかなか実際の建設工事を体験することはありません。今回の経験で、彼らは本当に血の通った勉強をしたと思いますよ」と坂井教授も目を細めています。

子ども大人も元気になって  
人が気軽に集える縁側に

工事と並行して、実際にここに住んで交流活動する学生も募集されました。そして入居が決まったのが、大学院の学生・福井崇郎さんと九大OBの鹿野翔さんです。福井さんの専門は政治・社会の分野ですが、ここでやりたいのは“地域のコミュニケーション作り”。新しくできた家を「まちの縁側～糸家(いとや)～」と名づけました。

「僕の故郷は五島の宇久島。地域の人たちの関わりも濃く、互いを支えあう風土が生きています。糸島でも、ここをベースにそんな絆を生み出せたらいいですね」。「縁側」という言葉には、「気軽に立ち寄って、会話やイベントを楽しんでほしい」という福井さんの思いがこもっているのです。



「糸島空き家プロジェクト」プロジェクト代表  
九州大学新キャンパス 計画推進室 教授 坂井 猛さん



工事を前に、教授やOB、学生たちが何度も打ち合わせを重ねました。

現在の活動は、近所の子どもたちを対象にした「寺子屋」(学習塾)や、大人の男性たちがビール片手に語り合う「親父の会」、ミニコンサートや映画会、夏にはそうめん流しも好評でした。子どもたちも学年を超えて一緒に学んだり遊んだりし、大人も肩書きや世代にとらわれない気さくな交流が始まっています。

「糸島空き家プロジェクト」は、現在も進行中。第二弾、第三弾と計画が進められています。

プロジェクトの概要…「糸島らしい暮らし方」を目指して、糸島の空き家を学生の手で改装し、学生自ら活用しようというアクティブなプロジェクトです。  
■公式ホームページ  
<https://sites.google.com/site/itoyaproject2011/>  
■ITOYAまちの縁側プロジェクト2015  
<http://www.itoya.org/>



1 地域の子どもたちからも「お兄ちゃん」と慕われる福井さん。2 地元の大工さんに教わりながら、壁塗りも学生たちが。3 トイレや洗面所などの水まわりもきれいにリフォームされました。4 薬局だった面影を残す「まちの縁側～糸家～」。5 子どもたちやボランティアの学生たちも一緒に、手づくりキャンドルナイトのイベント。6 床の畳やエアコンなどは、地元の方が寄付してくれました。7 男性たちも気軽に集まって、町づくりの意見交換を。





## 50周年を迎え、 さらなる地域貢献へ



糸島農業協同組合  
代表理事組合長  
中村 俊介



昭和37年11月21日、JA糸島は「糸島は一つ」という農家組合員の願いのもとに、旧糸島郡内の14農協と2連合会が合併し、設立致しました。

国内の農業情勢や経済環境が激変する中で、地域農業を支える農業協同組合として、50年の節目を迎えることが出来たことは、ひとえに地域住民並びに関係機関の皆様方のご理解とご支援、ご協力の賜とあらためて厚くお礼申し上げます。

JA糸島は、これからも地域農業の振興を図り、地域社会を支える協同組合として、さらに創意工夫を重ね、地域社会の発展と皆様の暮らしへ貢献できるよう全役職員一丸となって、決意を新たに協同活動に取り組んで参ります。

### A-COOPからのお知らせ

## 利便性、新鮮度ともにバツグン！ リニューアル・オープンした 糸島ブランドの宝庫 「A-COOP 前原駅南」。

JR筑前前原駅と直結しているポルタ1Fにあるのが「A-COOP 前原駅南」。駅の改札口を通り、エスカレータを降りればすぐ…という利便性の高さで、地元の方々に親しまれています。今年5月にリニューアルし、レイアウトも一新。より明るく快適なお店に生まれ変わりました。店内には、糸島産の新鮮な野菜や魚介類をはじめ、糸島牛や糸島豚まで自慢の食材がずらり。生鮮食品以外では、お惣菜やパンコーナーなども人気です。

ぜひリニューアルした「A-COOP 前原駅南」へご来店ください。

糸島市前原駅南2丁目2-1 (JR筑前前原駅隣接)  
TEL:092-322-2861  
営業時間:9:30~21:00  
休み:正月3日間



### 編集後記

「空き家プロジェクト」の現場を見るためにシェアハウスへ。この日は寺子屋のおつかれさま会として、そうめん流しの準備が進んでいました。小学生から大学生まで一緒にワイワイ。皆でイベントを創りあげる姿に、糸島の未来の絆が見えた気がします。(編集部)

