

# 糸



Photo/Seiji Watanabe

特集 生産者の愛情と甘味がたっぷり

# いちじく



いちじく  
レシビ村

糸島ピープル

ミツル醤油醸造元 4代目

城 慶典さん

糸島通信よかもんセレクト  
伊都菜彩の人気商品



# いちじく

世界各地で、知恵の木・生命の木と呼ばれる「いちじく」。

栽培の歴史は古く、古代エジプトの壁画にも

葡萄とともに描かれ、さらに旧約聖書にも

数多く登場しています。

食物繊維などを豊富に  
含むことから、ヘルシーな  
果物としても人気です。



プロに聞く!

## 地元糸島で、夢のあるお菓子作りを。

「伊都菜彩」からほど近い、一軒屋のようなお店を訪ねて波多江へ。ここは地元で人気のパティスリー。カランとドアを開けると「いらっしゃいませ!」と、スタッフの皆さんが笑顔で迎えてくれました。

オーナーパティシエの富田浩行さんの出身は、ここ糸島。大阪の調理師学校を卒業した後、パティスリーの「ポワール(大阪)」や「一公(鹿児島)」で、15年修行。「自分のお店を持ちたい」と思った時に、地元でという想いが強かったそうです。約18年前の糸島は、今ほどレストランやショップが充実していなかったため、親しい友人達からとても心配されたそう。「でも、自然がいっぱいで食材も豊富。気持ち的にもやっぱり糸島がいい」と、思いきって店を開きました。

ショーケースには、彩り豊かなケーキやゼリーが並んでいました。旬のフルーツを美しく飾ったスイーツは、どれもキラキラとしていてまるで宝石のよう。お酒落に盛りつけた大人っぽいものもあれば、キッズたちが喜びそうなデザインもありました。記念日はもちろん、日常的に家族みんなで楽しめるパティスリーなのです。「食材は、糸島産をたくさん使っています。農家さんたちと直接顔を合わせて話ができるのは、お菓子作りをする上でとても影響が大きいですね。「この人の農作物なら、きっと美味しいはず」と確信できます(笑)」。



▲厨房では若いスタッフが腕をふるっていました。



▲「最近、糸島では野菜も果物も種類が増えています。アイデアが広がって嬉しいですね」と語る富田さん。



▲試作で作られた「いちじくのコンポート」。お店に並ぶのが楽しみです。



▲糸島で採れたフレッシュな果物や卵を使って手作りされるケーキ。彩りがキレイなのも人気の理由。

ケーキハウス トミタ

お問合せTEL&FAX:092-324-4118  
営業時間:9:30~20:00 水曜日(祝日の場合は翌日休)  
糸島市波多江駅南2-1-10(駐車場あり)

「糸島通信」読者プレゼント

「ミツル醤油醸造元」のセレクトギフト(2,500円相当)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、ハガキまたはFAX・E-mailにて応募ください。

【締切】ハガキ:11月1日(金)消印有効  
FAX・E-mail:11月1日(金)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。  
※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。



※写真はイメージです。

代々続く醤油屋の4代目、城慶典さんが選んだ醤油・調味料セットをプレゼント。食材をグンと美味しくしてくれる詰め合せです。

※詳しくは、本紙・糸島ビーブルのコーナーをご覧ください。

## いちじくの美味しさを味わう家庭レシピ



チーズと生ハム、オリーブ油で簡単にお洒落なひと皿のできあがり。

### いちじくと生ハムの前菜

【材料(4人分)】

- いちじく…2個
- 生ハム…12枚
- クリームチーズ…30g
- イタリアンパセリ・オリーブ油・オリーブの実…適宜

【作り方】

- ①いちじくは1個を6等分くらいの食べやすい大きさに切り、クリームチーズをのせる。
- ②①を生ハムでクルッと巻いて器に盛り、食べる直前にオリーブ油をかける。イタリアンパセリとオリーブの実を添えて完成。

やさしい口あたりと甘味を堪能。意外性のある、おもてなし料理にも。

### いちじくの天ぷら

【材料(4人分)】

- いちじく…8個
  - 薄力粉…1/2カップ
  - 片栗粉…大さじ3
  - 水…約1/2カップ
  - ししとう…8本
  - 大根…200g
- A
- しょうゆ・みりん…各1/4カップ
  - 水…1カップ
  - かつおぶし…5g

【作り方】

- ①鍋にAを合わせ火にかける。沸騰したら弱火で5分ほど煮て、キッチンペーパーを敷いたザルでこす。大根おろしを作る。
- ②いちじくの皮をむき、薄力粉をまぶす。
- ③薄力粉と片栗粉を合わせ、水を加えて溶き、②のいちじくにかからめる。180℃の揚げ油で短時間でカラッと揚げる。
- ④同じ油で、ししとうを素揚げにする。
- ⑤温めた①の天つゆと大根おろしを添えて完成。



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

「いちじく」の達人

## デリケートないちじくは 毎日の細やかな手入れが肝心。

筑紫富士と呼ばれる糸島のシンボル・可也山を一望する志摩西貝塚エリア。自然豊かな原田さんのビニールハウスでは、収穫を迎えた「いちじく」が甘い香りを漂わせていました。

ご両親が残してくれた5、6反の畑を耕し、一代でみかん農家を築き上げて50年。夏場の収入源として始めたいちじく作りは、15年になるそうです。合わせて1反6畝の広さを持つハウスでは、これまで作っていた樹井ドフィンという品種から、さらに甘みが濃く裂果の少ない「とよみつひめ」がメインに育てられていました。収穫は8月初旬から11月頃まで。ピーク時には午前2時から起きて、奥様のマサ子さんとふたり、1日に400パック分を収穫するといいます。

「果物の中でも、いちじくはデリケートでその日のうちにすぐ柔らかくなるので、熟れる手前の状態でパック詰めせんといかんし、手がかかりますから、なかなか作り手がおらんとですよ。アナグマやカラスなんか食べにやってくるので管理も大変です」。

現在、JA糸島いちじく部会のメンバーは5名。部長を務める原田さんは、販路拡大のために試食イベントなどを思案中。また、出荷基準に満たないものは、奥様がジャムにして「伊都菜彩」で販売しているそうです。

「作るの骨を折りますが、食べておいしい、女性は肌が美しくなるとか人気げな」。笑いながら、いちじくを差し出す原田さん。長年、農作物づくりに専心してきた努力の結晶ともいえる手のシワが、熟した果実とともに、とても魅力的に映りました。



▲75歳の現役いちじく農家の原田さん。



▲ハウスから見える可也山の雄大な眺め。



▲一木に25段成るように育生し、果実を収穫します。



▲食物繊維が豊富ないちじくは、甘さも格別。



FOOD  
惣菜

ちょっとピリ辛なテイストにファン多し！  
伊都菜彩の厨房でカラッと揚げます。

ちょっと小腹が空いた時や、ビール・焼酎のおともに…と、子どもから大人まで人気のお惣菜「チキンバーの甘辛和え」。やわらかく味わい深い鶏肉を醤油とみりんでき揚げしたもので、手軽に食べられるというのも人気の理由。定番でお惣菜コーナーに並ぶのもうなずけます。ちょっとした一品として食卓に出せるので、忙しい奥様も大助かりですよ。売り切れ必至なので、なるべく早めの時間帯に手に入れてください。

チキンバーの甘辛和え  
(8本入)250円



SWEETS  
スイーツ

糸島産の甘夏柑を100%使ったジュレ。  
ぷるんとフレッシュな果肉が入ってます。

糸島で大切に育てられている甘夏柑を、シロップに漬け込んだジュレ。こちら、ひと口いただくだけで爽やかな風が吹いてきそうなくらい、フレッシュなスイーツです！糸島自慢の甘夏柑を、いちばん美味しい時期にジュレにしているんですよ。ゼリーのように固まっていないから、やわらかな口あたりなのもいいですね。ヨーグルトにかけたり、他のフルーツとまぜてデザートにしたりと、アイディアも広がります！



甘夏柑ジュレ(155g)350円



DRINK  
ドリンク

地元糸島の美味しい食材を、粋な美酒に。  
酒蔵「杉能舎」が丁寧に造りあげました。

「杉能舎」といえば、福岡はもとより全国にファンを持つ有名な酒蔵。周囲は田園に囲まれ、昔から良質の酒米と九州山地の背振山からの清らかな伏流水に恵まれ、明治3年の創業以来ずっと丁寧に酒造りを行っているところ。そんな「杉能舎」が伊都物語のヨーグルトを使ってまろやかなお酒を造ってくれました。とろりとしたのど越しは、特に女性から人気。それぞれ味の違いもぜひ楽しんでください。



(左から)ヨーグルトあまおう、  
ヨーグルト柚子酒、ヨーグルト梅酒、  
各1,470円



**教えて! 野菜ソムリエさん**  
伊都菜彩に常駐する野菜ソムリエさんに、知ってちょっとトクする「食卓のアレコレ」を聞いてみました。

テーマ「**にほんの調味料! 味噌**」

“手前味噌”という言葉があるくらい、お味噌は地方や家庭によってたくさんの味がありますよね。植物性タンパク質がいっぱいの味噌は栄養も満点。昔から全国各地でいろいろな種類がつけられてきました。材料・色・味の違いから、主に「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」などがあります。伊都菜彩に並んでいるお味噌は、九州地方で昔からある「麦みそ」が中心。塩分が低く、麴を使う量が多いので、香りも甘味も強いのが特徴ですよ。【野菜ソムリエ】

『**食べてんしゃい広場**』

“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。漬け物やお菓子、惣菜やドレッシングなど、糸島の美味が大集合します！

開催予定は、10月12日(土)・13日(日)です。

※都合により変更になる場合があります。詳しくは伊都菜彩まで。



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



豊かな糸島の素材を使って、自分の手で仕込む醤油造り。

地元で愛される醤油屋  
4代目が抱いた夢

深江の民家が密集する界限。レトロな看板を掲げた木造の建物に足を踏み入ると、お醤油のいい香りに包まれます。ご家族と従業員の7人で製造を続ける「ミツル醤油醸造元」は、地元で90余年愛されてきた小さな醤油屋さん。現在、お父さんと肩を並べ、醤油造りに情熱を注ぐのは4代目の蔵元、城慶典さんです。

「後継ぎを意識したしたのは高校生の頃。醤油の醸造というのは、昭和38年に中小企業近代化促進法が制定されてから、醸造元の9割が組合から生醤油を仕入れ、火入れと瓶詰めだけを自社で行うようになったんですね。うちもそうでしたから、いつか伝統的な製法で仕込みから醤油を造ってみたいと思ったんです」と、自社醸造の復活を志します。

東京農業大学醸造学科在学中には蔵を訪ね歩き、その経験と情熱を胸に2009年に帰郷。以前、本紙でもご紹介した時は本格的な醤油造りが始まったばかりの時でした。

40年ぶりに復活した  
糸島生まれの自社醸造醤油

醤油造りの復活と故郷・糸島を全国に発信したいという想いをかたちにするため、11月には社内ブランド「糸島テロワール」を立ち上げた城さん。オシャレなラベルで、糸島産の素材を使ったポン酢やいりこだしつゆ、塩麴などをプロデュース。伊都菜彩やAコープをはじめ、前原商店街にある雑貨店「このき」でも販売しています。

そして、翌2010年には本格的に醤油醸造の準備をスタートさせます。麴室を造り、道具や機械を揃え、10月には初仕込みへ。糸島産の大豆と小麦、玄界灘の塩で仕込んだ40年ぶりとなる自社醸造醤油は、今年春に初搾りを終え、「生成り」という名で誕生。無添加で、素材を大事にした城さんの想いが伝わるネーミングの濃口醤油は、お刺身や卵ごはんなど、ツケやカケなどシンプルな使い方で醤油本来の自然な味と香りが楽しめます。

「もっと時間がかかるかと思っていましたが、家族や従業員、広島への師匠、大工さん、糸島の仲間、たくさんの方



●ミツル醤油醸造元 4代目  
城慶典さん

1984年糸島生まれ。東京農業大学卒業後、広島の岡本醤油醸造場での修業などを経て、2009年6月から家業の醤油造りに励む。

▶糸島市二丈深江925-2 日曜休  
※事前予約の上、工場見学も可能。  
TEL:092-325-0026  
<http://www.mitsuru-shoyu.com>



のおかげで仕込みを始めることが出来ました。今後は、糸島のいい素材で造る醤油だからこそ作れるモノを開発していきたい」と新商品を考案中。より良い味と全量自社醸造を目指して、城さんの挑戦は続きます。



1 屋号は「満たされる物」という先代の想いから。2 温度や湿度が管理された麴室での作業風景。3 地元産の大豆フクユタカを採用。4 2年間仕込んだ醤油。5 スタッフの方が丁寧にラベル貼り。手作業で行っていました。6 木桶で熟成中。3年目の仕込みからは、塩も地元産を使っていく予定。





平成25年度 JA糸島女性部

# Cottonくらぶ



JA糸島女性部では、平成22年度よりミニ大学Cottonくらぶを開講しています! 今年度も、新しい仲間を募集します!! 仲間と一緒に自身を内側、外側から磨いてみませんか?



## 活動内容

期日	内容	会場
2013年 11月8日(金)	ゆとりえ収納教室(あらき ひろみ先生)	いきいき研修室
2014年 2月7日(金)	フラワーアレンジ	いきいき研修室
2014年 2月中旬ごろ	フレッシュミズセミナー	福岡市内
2014年 3月7日(金)	閉講式・ランチで交流	管内施設
その他	☆地産地消フェスティバルやドリームフェスティバルの参加を計画中	下記参照

**対象者:** JA糸島管内に居住する40歳までの女性  
**資格:** JAの組合員家族または女性部の自由加入者  
 (自由加入者は年間300円の部費と出資金1,000円が必要です。)  
**定員:** 25名

**入学金:** 3,000円  
**会費:** 講座内容により都度徴収(500~2,000円)  
**開催時間:** 13:30から2時間程度  
 (内容により変更あり)  
**参加者:** 随時募集中!

希望者対象  
無料託児あり

お問い合わせ・申し込み

JA糸島 食育研修センター「いきいき」

糸島市志摩小富士14-5 TEL.092-321-5080 FAX.092-327-3960

## JA糸島秋祭りドリームフェスティバル2013

日時:平成25年11月2日(土)・3日(日)・4日(月・祝)  
 会場:JA糸島営農総合センター敷地内(糸島市志摩小富士14-34)



## 第8回 JA糸島 地産地消フェスティバル

日時:平成25年11月30日(土) 10:30~14:30(予定)  
 会場:JA糸島本店3階ホール テーマ:つなごう未来へ 糸島の食



## 編集後記

「いちじく」は、漢字で「無花果」と書きますが、花がないわけではありません。実の中に小さな花をつけるため、外からは確認できず、このような漢字が当てられたとか。果実を半分に切ると、赤いつぶつぶが沢山詰まっていますよね。あれが花なのだ

そうです。いちじくならではの食感、花によって生み出されているんですね! 自然豊かな糸島で、生産者の愛情をいっぱい受けて育ったいちじくは、キラキラ輝いてみました。生食やスイーツ、料理などで秋の味覚を味わいたいですね。(編集部)

