

糸島通信

[いとしま つうしん]

NO. 11

2013 SPRING

糸



Photo/Shuichi Matsutake

特集 大地から採れたてをお届け

レタス



レタス
レシピ付

糸島ピープル

博多人形師

天平 大雅さん

伊都菜彩

春のいちおし商品

糸 大地から採れたてをお届け

レタス

糸島にも、あたたかな光とともに、新芽や花の季節が到来しました。
冬の寒さに耐え、みずみずしく大きく育ったレタスが美味しい頃です。
レタスは、体に必要な栄養素をとともバランスよく含む淡色野菜。
ヨーロッパでは古くから葉菜として食されていて、多種多様。
新品種も多く登場しているそうです。



プロに聞く!

野菜はやはり糸島産。 農園レストランを持つ夢に向かって。

福岡の食通から愛され続けている「アッカ プント エッフェ」。福岡市・警固にある住宅ビルの1階で、たくさん花や植物プラントが気持ちよく出迎えてくれました。
みずみずしい糸島のレタスを使って、春の新メニューを考えてくれたのは、オーナーシェフの藤田浩さん。イタリア料理に魅せられる20代後半までは、インテリア関係の仕事に携わっていたという、珍しい経歴の持ち主です。「建築業に就きつつ、いずれ飲食の世界に関わりたと思って転職。お客さまに喜んでもらえるレストランを自分で作りたいから、料理をいっから勉強しました」。東京の名店で修行を積み、イタリア各地もまわったそうです。「警固で店を開いたのが1999年だから…今年で14年目になるんですね」。

めたおいしい食材を選んできたそうです。無農薬・有機野菜に対する思いがますます増したのは、開店7年目の頃。アトピーの症状に悩んでいるキッチンスタッフの姿を見て「身体にやさしいイタリアン」という店のテーマが深まりました。
そして糸島に買い付けに出掛けると同時に、小さいながらも自家菜園を持つように。「子供の頃に味わった、庭の野菜のおいしさが忘れられなくて」「いつか糸島で農園レストランを持ちたい」という構想が広がります。「豊かな土地だから、野菜が活き活きと育つんですよ。その良さを調理で引き出したいです」。洗練された盛りつけに、どこか家族から作ってもらったような安心感のあるメニューの数々。移転は今年の秋頃予定。糸島に美食スポットがまたひとつ増えるのが、今からとても楽しみです。



▲レタスをサッとポイルして、人参と巻いた特製バーニャウダ。



▲「イカ・レタス・トマトのスパゲティニ」。



▲木調の落ち着いた店内の様子。

アッカ プント エッフェ

福岡市中央区警固2-2-11 シャンポール警固1F
予約&お問合せ TEL・FAX:092-733-3117
営業時間:11:45~14:00(LO)・17:30~21:30(LO)

★移転オープン情報は ▶ <http://www.akkapunto-effe.com>

「糸島通信」読者プレゼント

二丈温泉「きららの湯」入浴ペアチケット 10組様

有効期限: 2013年8月末まで

【応募方法】お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「糸島通信 春号」のご感想をお書きの上、ハガキまたは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。

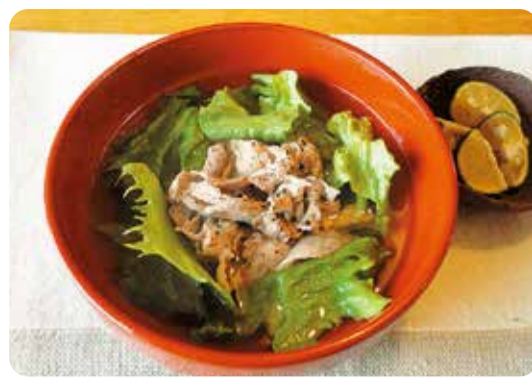


全国屈指のラドンを含み天然温泉。家族風呂や露天風呂をはじめ、さまざまな施設が充実! 癒しのお湯をご堪能ください。
◀「きららの湯」

【締切】ハガキ:4月30日(火)消印有効
FAX・E-mail:4月30日(火)17:00必着

糸 印の旬レシピ

パリッと食感を楽しむレタスレシピ



【材料 (4人分)】

- レタス…1/2個 ●だし汁…4カップ
- 豚バラ薄切り肉…100g ●しょうゆ…大さじ1
- 塩・黒こしょう…少々 ●お好みでカボス、スタチなど

最後にお汁を注いでカボスをキュッと。カンタンに作れるレタスのおつまみ。

「豚バラとレタスのお吸いもの」

【作り方】

- ①だし汁を人数分(4カップ)作って火にかける。
- ②レタスを食べやすい大きさに手でちぎり、あらかじめ器の中に入れておく。
- ③だしが熱したら、豚バラ肉を手でちぎりながら入れて、アクを取り除く。
- ④しょうゆと塩、黒こしょうで味付けする。
- ⑤豚バラ肉に火がとおったら、レタスの器にそのまま注ぐ。
- ⑥いただく前に、カボスを搾ってできあがり。(お好みで薬味も)

サッと作れて、家族みんなが大好き。ヘルシーな味わいで、シャキシャキ感も◎

「牛肉とレタスの炒飯」

【材料 (4人分)】

- レタス…1/2個 ●牛ひき肉…60g ●卵…2個
- ねぎ…1/2本 ●白ごはん…4杯分
- サラダ油…大さじ2 ●ニンニク…1/2
- ナンプラー(魚醤)…大さじ2 ●塩・こしょう…少々



【作り方】

- ①ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。レタスはザク切りに。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を入れて、強火で煙がでるまで熱し、溶き卵を一気に入れる。半熟状になったら、いったん取り出す。
- ③同じフライパンにサラダ油大さじ1を足して、ニンニク、ねぎを入れて中火にかける。香りが立ったら、牛ひき肉を入れて炒める。軽く塩・こしょうをふる。
- ④温かいごはんを③に入れて、バラリとなるように軽く炒める。半熟状の卵を戻して混ぜ、ナンプラー(魚醤)とこしょうで味を整える。火を止めてからレタスを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

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

「レタス」の達人

レタス作りは、毎日コツコツと。 「瞬間を見極めて、朝採りします」

JR筑前前原駅から降りて、車で約5分。スッとそびえ立つ糸島のシンボル・可也山を背景に、畑には少し小ぶりの、みずみずしいレタスが育っていました。2月中旬は、まだまだ冬の乾いた風が吹いていて、寒さに弱いレタスにはちょっと厳しい時季。レタス栽培・この道36年の三坂伸一さんは、このデリケートな野菜の様子を見に、毎日畑に通いつめます。「収穫はまだ。もう少し太く巻いてもらわんと(笑)」。

伸一さん・タツ子さんが、レタス生産をはじめたのは昭和52年。それまでイチゴやミカン、お米を作っていたのを、結球レタスとお米の栽培に切り替えて、以降、夫婦二人三脚でこれまで力を注いできました。

JA糸島レタス部会のメンバーは、現在5名。糸島の風土や変わりゆく気候のことはもちろん、新しい品種についての情報交換や試作後の意見交換を行って、糸島のレタス作りを盛りあげています。

「収穫は10月下旬から翌年6月まで。8月のお盆が過ぎたら、さっそく種まきははじまります。1回に5000粒、随時18回程度まきますよ」。

すこし気の遠くなりそうな地道な作業ですが、レタスの達人も、彼を支える妻・タツ子さんも、隣で朗らかに笑っていました。「畑を有効利用するために「まんぐりながら」(=調整しながら)、米も同時に作るとよ」。

3月中旬になると、寒さよけのシートがめく



▲一面、みずみずしく育ったレタス畑で収穫。



▲温かなハウスの中で育つ新芽をチェック。

られ、一気に収穫モードに。新鮮な瞬間を逃さないよう、この時季だけは家族総出で収穫作業を行います。コツコツとした毎日の手作業のもと、元気に育った立派なものだけが、私たちの食卓に届けられるのです。



▲(左)発芽1週間ほど育った可愛らしい双葉。栄養たっぷりの培土と焼き粉殻ですくすく育ちます。(右)2月は特殊シートで保護。光や風は通すよう。



▲丁寧に茎を切り取ります。その後、選別&箱詰め。



▲「茎を切った時に出る白い液は、新鮮な証だよ」。

FOOD
うどん

のせたら麺を覆い隠すほどのサイズ？糸島の野菜をサクサクに揚げました。

たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン…。野菜が美味しい季節になりましたね。おなじみ(赤)うどんにも、新しいメニューがお目見えています。ど〜んとドンブリくらいの大きな野菜かきあげは、糸島の食材を使用。サクサク、パリッとした歯ごたえがあって、ボリュームも満点なんです。野菜の栄養もたっぷりなので、食べ盛りのキッズにもイチオシのセット。トップingにも是非どうぞ。



野菜天うどん 430円
野菜かきあげ(単品)200円
★他に、ごぼう天ぶら(単品150円)もあります

FOOD
カツ

ジューシーな九州産の鶏肉をカツに。夕食のおかずにも、行楽のお供にも!

伊都菜彩の厨房でカラッと揚げたてを毎日提供!もともとは、受験シーズン限定でお目見えした人気メニューでしたが、とっても好評だったため、この春も引き続き店頭に並ぶことになりました。九州産のこだわり鶏モモ肉を揚げたチキンカツ。柔らかな口あたりで食べやすく、冷めてもおいしいのが魅力です。毎日の食卓にはもちろん、お弁当のおかずや春の行楽でも楽しめそうですね。



チキンカツ(1枚)200円

FOOD
おやつ

うの花(=おから)入りの特製ドーナツ。カロリー低めだから、女性にもオススメです。

「ちょっと小腹が空いたかな…」という時や、ドライブ先でもパクッとつまみやすい球型ドーナツ。うの花(=おから)を使ったドーナツなので、一般的なものよりカロリーはちょっぴり低いのが嬉しいポイントです。伊都菜彩のキッチンスタッフが一つひとつ心を込めて作っているから、素朴な味わいでおいしさだって抜群。1個50円で販売しているから、子どもたちのおやつに買いやすいのもいいですね。



うの花ドーナツ
(1個)50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「野菜のアレコレ」を聞いてみました。

テーマ「野菜の美味しい茹でかた」

「上手に野菜を茹でるのって、意外と難しいものですね。基本的な調理法は、“土の中のモノ(根もの:大根・人参・蓮根・長芋…)”=お水から茹でる、土の上のモノ(葉もの:ほうれん草・水菜・春菊・インゲン…)=お湯から茹でる”というのがオススメです。葉モノは、蓋をせずにたっぷりのお湯で。トウモロコシは土の上のものですが、水から茹でるとおいしく仕上がりますよ」。(野菜ソムリエ)



人格や感情まで伝わってくるような、温もりのある作品群。

古い民家を改装、ギャラリーに。
好きな土地で人形と向き合う

江戸時代に唐津街道の宿場街として栄えた前原。趣のある民家が立ち並ぶ前原商店街の一角に、博多人形師として活躍する天平大雅さんの工房がありました。道に面する窓から中をチラリと覗きこむと、大雅さんの大切な仕事場である「彩色部屋」を目にすることができました。

このお家は、もともと奥様のご実家だったのですが、築200年の古い家屋を数年前にリフォームし、現在ではより住みやすい空間に。立派な梁や柱は残して、2階は博多人形&器のギャラリーとして開放しています。「大工さんの腕がよかったんでしょうね。いい素材を使って組みあげているから、全体の構造はとてもしっかりしていて。こんな立派な木材は、今は手に入らないと職人さんから言われました」。

家具作家や料理家など、多くのアーティストが糸島の居心地のよさ・利便性の高さを気に入って、活動の拠点にしています。大雅さんも、そのひとり。「いわば、ちょうどいい田舎っていうのかな。自分のペースでラクに仕事

に没頭できるのがいいですね」。彼が日々生みだしているのは、地元から掘り起こした粘土を造形し、素焼きした生地から作る博多人形。精巧な型取りを施して、一つひとつ丁寧にパーツを繋げて作りあげていくには、計算された技術と積み上げた経験、そして体力が必要とされます。

眺めているほどに、惹き付けられる。
時を超えて蘇る三国志の英雄たち

ギャラリーに並べられた作品を眺めていると、人物の息使いも読みとれるほどの勢いや、どこかホッとする味わいを感じさせてくれます。これは、大雅さんの作品ならではの特徴。博多人形の伝統的な技法をベースに、なんと陶芸の技術を織り込んでいるのです。繊細な肌の質感はなめらかに、男性の衣装や道具はずっくりと。そんなメリハリの効いた作風は、大雅さんの内側から放たれる個性そのものなのです。

1993年から主軸テーマとしているのが、三国志に登場する人物たち。北京で行われた日中国交の工芸フェスタでは、現地の方々から多くの注目を浴びたそうです。「歴史上の人物を描



●博多人形師
天平 大雅さん

1955年佐賀県生まれ。博多人形師である白石一敏氏に師事。1995年に日本現代工芸美術展初入選(以降18回入選)、日展会友(13回入選)、日本現代工芸美術家協会本会員。
▶「天平工房」糸島市前原中央3-9-30
お問い合わせ先:092(323)0975 ※不定休

くときは、まず資料を紐解いたり、本を読んだりします。イメージを固める工程が一番たのしくて、難しいところ」。人形師はずっと続けてこれた自分の天職、と言います。「自分は決して、器用なタイプではないんです。でも何事もあきらめないことが大切ですかね。失敗しそうだ分かっているけど、それを確認する意味で最後まで仕上げます。結果に納得できると、また次に向かえるから」。そう優しい笑顔で語ってくれました。



1 三国志の美男子、周瑜公瑾が威厳をたたえながら堂々と。高さは約70cm。2 陶芸家の奥様と一緒に。作家同士、会話も弾みます。3 「見立て羽衣」は、優雅な動きと美しい彩色が魅力。4 丁寧に作られる色付け作業を見せていただきました。5 築200年の素敵な空間が、人形たちの展示室。

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

『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。漬物やお菓子、惣菜やドレッシングなど、糸島の味が大集合します!
開催予定は、5月18日(土)・19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。

お湯は毎日入れ替え!



二丈温泉 きららの湯

糸島の湯ったりスポット 二丈温泉 きららの湯

二丈温泉きららの湯は、全国屈指のラドンを含む天然温泉です。糸島半島で美味しい空気に包まれて自然を満喫した後は、きららの湯で体と心をゆっくり癒しませんか？
温泉以外にも、さまざまな設備が整っています。

ゆったりできて最高!
大浴場



心地よい風を感じながら
露天風呂



体も心もみほぐす
整体・マッサージコーナー



代謝を上げる
ドライサウナ



お風呂の後にゆったり
休憩室



産直コーナー
産直きらら



旬菜工房 きらら庵

【営業時間】11:00~15:30
17:00~22:00(O.S21:00)
TEL.092-325-1615

新鮮な食材で調理!



活鳥賊御膳 1,950円

二丈温泉 きららの湯

〒819-1601 福岡県糸島市二丈深江598-1
【営業時間】10:00~22:00(受付時間は21:30まで)
※健康流水浴プール21:00(受付20:00まで)
【休館日】第3火曜日(祝日の場合は翌日)
【駐車場】120台完備
お問い合わせ TEL.092-325-1126
<http://www.kiraranoyu.jp>

きらら乃湯

お風呂の種類

露天風呂・ラドン温泉浴室・ミストサウナ・ドライサウナ・泡風呂・家族風呂

泉質

無色・透明・無味・無臭【PH値】6.3(ほぼ中性)【ラドン含有量】137.30【湧出量】毎分180ℓ

効能

痛風・高血圧症・動脈硬化症・慢性皮膚病・慢性消化器病・慢性婦人病・胆石症・筋肉痛・関節痛・神経痛

紫外線滅菌済み

自慢の天然ラドン温泉水を販売

きららの水 1回 約180円以上
100円
飲用、お風呂等
ご利用いただけます
下駐車場にあります。



編集後記

今回のテーマ食材は「レタス」。店先で購入する際に、どれを選ぶのか、とつい迷ってしまいますが、レタス裏の芯が丸くて白いものが新鮮なのだとか。指の腹ですこし押したときに、ちょっと凹むくらいがいいそうです。手に持った時にふわっと軽やかな

モノは、食感もパリッ。サンドウィッチの具材にぴったりです。やや重みのあるモノは、葉もしっかりしているため、炒めものなどに最適。どんな料理にも合わせやすい野菜ですし、栄養素を摂る意味でも、たっぷり楽しみたいですね。(編集部)

