

糸



Photo/Kaori Yamamoto

特集 小さな実に栄養たっぷり

ミニトマト

ミニトマト
レシピ付



糸島ピープル

糸島手造りハム

中園 辰信さん

伊都菜彩

夏のいちおし商品

糸 大地から採れたてをお届け

ミニトマト

コロンとまあいカタチが愛らしいミニトマト。
 トマトはペルーやボリビアなどのアンデス高地が原産地とされ、
 日本においては明治時代以降に栽培が始まったと言われています。
 この時期は旬を迎え、特に栄養価も高くなる夏野菜。
 抗酸化作用の強いリコピンがたっぷり含まれていて
 健康や美容にも嬉しい効果が期待できそう。
 脂溶性なので油と一緒に食べると、
 吸収がよくなりますよ。
 トマトをオイルで炒める
 イタリア料理は、理想的な
 調理法といえます。



プロに聞く!

生まれ故郷の食材を、イタリアの技法でおいしく調理するのが私の仕事です。

赤い色の成分であるリコピンやビタミンをたっぷり含み、夏バテ防止によいと言われる夏野菜の代表格「ミニトマト」。イタリアンにも欠かせないこの食材を使って、今回料理を作ってくれたのは、糸島市志摩にある隠れ家的なレストラン「グラン・デリ」のオーナーシェフ、小金丸光さん。小金丸さんは福岡市内のホテルで料理長を務めた後、地元の糸島で独立。北イタリアの親しみやすい味をテーマに、地産地消にこだわった料理を提供しています。

「ミニトマトは甘みが濃厚で、ハーブとも相性抜群。見た目も鮮やかで可愛いので、



▲白身魚にミニトマトの甘みとコクがマッチした「甘鯛のうろこ焼 自家製ドライトマトソース」。

お皿に映える食材ですよね。オリーブやケッパーをのせて、天日干しやオーブンで焼き上げて作るドライミニトマトは、旨みがさらに凝縮しておいしいですよ。家庭でも手軽に出来るので、試してみてください。

ひと品目は、その自家製ドライミニトマトで作るソースと皮目から焼き上げた甘鯛を合わせた「甘鯛のうろこ焼」。煙から摘んできたばかりのタイムやバジルを散らして、香り高く絵画のように美しい逸品に。もうひと皿は、アサリを白ワインで蒸して、生のミニトマトを加えた「ボンゴレリアンコ ナポリ風」。どちらもシンプルな調理法に見えて、火の入れ方などプロの技で素材の一番おいしい状態を引き出します。そのほか、ピクルスやシャーベットにするなど、クールダウン役としても活躍するミニトマト。まさに夏の万能野菜といえそうです。



▲「ボンゴレリアンコ ナポリ風」。ボンゴレにミニトマトを加え、フレッシュな味わいに。



▲店の裏手にある自家菜園で、自ら無農薬のハーブや葉野菜づくりも。



▲席数は10席ほど。事前に予約がおすすです。



▲糸島の四季を楽しめるレストラン。



▲農家さんをはじめ、生産者の気持ちを大事にシェフが調理。

GRAND DELI(グラン・デリ)

予約＆お問合せ TEL&FAX:092-328-2400
 営業時間:11:00~14:30、18:30~22:00 不定休
 糸島市志摩久家1701-2 <http://www.granddeli.net>

「糸島通信」読者プレゼント

「糸島手造りハム」(3,000円相当の詰合せ)5名様

【応募方法】
 お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「糸島通信 夏号」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
 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。

心癒されるガーデンが魅力のハム工房「糸島手造りハム」。主に九州の国産豚を使った自家製ハム、ソーセージを是非どうぞ。
 ※詳しくは、本紙・糸島ビーブルのコーナーをご覧ください。

糸印の旬レシピ

サイズや種類をいかしたお手軽レシピ



色とりどりのミニトマトでお洒落なひと品にアレンジ。

ミニトマトのマリネ

【材料(4人分)】
 ●ミニトマト…1パック ●ワインビネガー…大さじ1
 ●玉ねぎ…1/4個 ●サラダ油…大さじ2
 ●バジル…適宜 ●塩…小さじ1/4
 ●砂糖…ひとつまみ

【作り方】

- ①ミニトマトはヘタを取って、熱湯にサッとくぐらせて冷水に取り、皮をむく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、バジルは手で細かくちぎる。
- ③ボウルに調味料を合わせてマリネ液を作り、ミニトマトと玉ねぎ、バジルを加えて混ぜ、しばらく置いて味をなじませる。

豚肉×ミニトマトの相性バツグン！
 お弁当のおかずにも良さそうです。

ミニトマトの串揚げ

【材料(4人分)】
 ●ミニトマト…20個 ●小麦粉・卵・パン粉…適宜
 ●豚バラ薄切り肉…10枚 ●サラダ油…適宜
 ●塩・こしょう…少々



【作り方】

- ①豚バラ肉は、長さを半分になり、塩・こしょうで下味をつける。
- ②ミニトマトを①の豚肉でくると巻き、小麦粉→溶き卵→パン粉をつけ、180℃のサラダ油でカラッと揚げる。

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

「ミニトマト」の達人

おいしく、丈夫に育てる基本は
 栄養のある「土づくり」から。



▲息ぴったりな富永正徳さん・あゆきさんご夫妻。



▲裂果の少ないキャロルクイーンという品種を栽培中。写真は丸々となりはじめた5月中旬の様子。



▲大きなトマトと同じく、黄色い小花を咲かせます。



▲受粉のために取り寄せたマルハナバチの簡易巣箱。

一貴山駅から南へ下った農村部。糸島の名山のひとつとして知られる雷山を背景に、ミニトマトを栽培する富永正徳さんのハウスがあります。現在4棟ある畑の棟におじゃますると、一面、可憐な黄色い花と実をつけ始めた青いミニトマトが、爽やかな香りを放っていました。

実は、富永さんが農業を本格的に始めたのは、今から6年前。郵便局員として58歳まで40年間勤めあげた後、奥様のあゆきさんが行っていた畑仕事を始めました。

「ミニトマトは土耕栽培ですから、おいしく育てるためには何より土づくりが大事」と、山でとってきた腐葉土を利用したり、農業を極力使わず済むようにマルハナバチをハウス内で飼って受粉を行うなど、富永さんの熱心な仕事ぶりは奥様も感心するほど。その熱意に応えるかのように、害虫などの被害も少なく、ミニトマトの幹はたくましく成長し、濃いグリーンの葉をフサフサと茂らせていました。

現在、富永さんはJA糸島ミニトマト部会の部会長を務め、メンバーは6名。時に先輩農家さんの畑を見学したり、出荷前に目合わせ会を行うなど、連携を深めています。「3月下旬に植付けをして、収穫は6月から7月末頃まで。熟れてきて手摘みが追いつかんようになると、息子も手伝ってくれる」とニコリ。「去年は、丸々した上出来のミニトマトが収穫できて、3kg詰めで700箱くらい出荷したね」と、あゆきさんも笑顔を見せます。

「今は6人だけの部会やけど、少しずつでも部会員を増やしていきたいかね」。糸島の



▲「脇芽欠ぎ」の作業がいちばん大変かとよ(笑)。



▲6月下旬以降に出荷がピークを迎えます。

ミニトマトを広く消費者に伝えていきたいと話します。手入れの行き届いた畑を見つめる富永さんの眼差しは、活き活きとして愛情にあふれていました。

FOOD
加工品

伊都菜彩で人気のハム&ソーセージ。どのブランドも美味しく、本格的な味わいです。

丁寧に作られた加工品は生産者たちの愛情がたっぷり。種類もたくさんあるので、どれにしようか迷ってしまいそうですね!ご紹介する5ブランドは、どれもこだわった製法で日々美味しさを届けています。



志摩スモークハウス
鶏のコラーゲンがたっぷり! 保存料や着色料を使わずに仕上げられています。はかた地鶏ブルスト (140g)630円

志摩



波多江

木曜会黒豚ハム
妥協を許さずじっくり熟成。黒豚本来の旨味をいかした自慢の逸品です。伊都の黒豚 ポロナヴァルスト (200g)720円



萩浦

竹原畜産
広々とした豚舎で放牧に近い環境で育てられる「美豚(びとん)」を使用。竹原さんちの美豚ウインナー(225g)700円



泊

いきさん牧場
山あいの落ち着いた場所に構える「いきさん牧場」。ももハムは、風味豊か! ももハム(100g)500円

二丈上深江



糸島手造りハム
国際コンクールなどで数々受賞。味わい深く、柔らかな食感が魅力です。ロースハムスライス(100g)450円

DRINK
飲料

糸島産の甘夏×ショウガを100%使用。すっきりとした飲み口で、しかも健康的ですよ。

地元産の甘夏とショウガをしぼって、フレッシュな濃縮ジュースにしました。水や炭酸水などで、5倍に割っていただくと、自然な甘さとすっきり感が楽しめる1本です。甘夏とショウガだけでなく、リンゴ酢やレモン果汁など、お疲れ気味のカラダを癒す果汁もブレンド。キリッと冷やしてアイスティーで飲むもよし、夏場だからこそホットにするもよし。カラダの芯から温めてくれますよ。焼酎で割っても大人が美味しくいただけます。



甘夏ジンジャー (200ml)600円



Ice Tea



Hot Tea



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、知ってちょっとクする「食卓のアレコレ」を聞いてみました。

テーマ「**そうめんと薬味**」

そうめんに欠かせないのが美味しい「薬味」。少量加えることで味を引き締め、香りの良さから食欲をそそる効果を狙ったり、料理に彩りを添えてくれる役割があります。ぜひ自分好みの薬味を加えて、この夏を楽しんでくださいね。【野菜ソムリエ】

◎おすすめの薬味…
カボス、からし、ゴマ、山椒、しそ、しょうが、すだち、大根おろし、唐辛子、にんにく、ねぎ、海苔、ゆず、わさび etc



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。漬け物やお菓子、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、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。

※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。

立ち寄りスポットとして、心豊かになれる場所づくりを。

持ち前のガッツと
家族の支えで25年

JR波多江駅から北へ。のどかな田園が広がる泊に、中園辰信さん一家が営む工房「糸島手造りハム」があります。入口から手入れの行き届いた庭木に迎えられ、奥へと続く広い敷地には、北欧雑貨のお店とログハウスを利用した飲食店も同居。

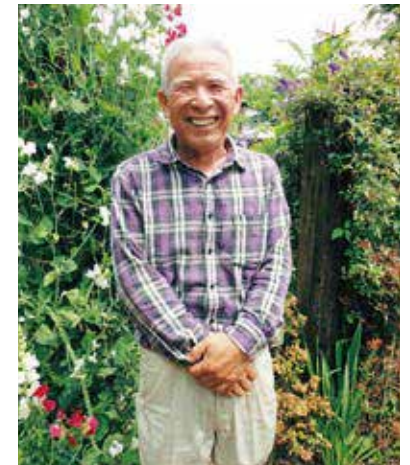
養豚農家の2代目としてこの場所で生まれ育った中園さんがハムづくりの事に転向したのは、今から25年前のこと。初めての試みだったようですが、持ち前のバイタリティで全国の工房へ視察に行き、ソーセージづくりを学びました。生ウインナーなどの商品は話題を呼び、人気が定着してくると、中園さんはドイツのフランクフルトで3年ごとに開催される食肉加工コンクールに挑戦。一定の技術水準を越えないともえられない金賞を手にし、以来、品質維持・向上のために毎回参加しているそうです。そのほか自家製ジェラートや地元の農作物、雑貨など「メイド・イン・糸島」を紹介。生ウインナーの体験教室も開いており、子どもからお年寄りまで好評です。「豊かな自然があっ

て都市計画もしっかりしている糸島は、農業で自立する人も増えてきていますよね。アイディアと工夫次第で何か挑戦できるところじゃないですか」と、自身の経験から語ってくれました。

趣味の造園をいかして、
糸島を訪れる人に癒しを

実は、こちらの見どころはお店の中だけではありません。敷地の奥に足を運ぶと、そこには3年前から中園さんが趣味で始めたという立派なガーデン!色とりどり、100種類以上の花々が咲き乱れる庭の光景を目に、思わずため息が漏れます。「ログハウスも自分達で建てました。結局、モノづくりが好きなんでしょうね。娘からもらったイングリッシュガーデンの洋書を見て、独学でようやくここまで。私の考えとしては、ここを拠点にお客さんに楽しんでもらえることをしたかったんです。だから、店は息子たちに任せて、私は庭づくり担当です(笑)」。

今年から本格的に形になってきた庭とともに、中園さんの「居場所」は、糸島の魅力スポットとして、ますます親しまれていきそうです。



●糸島手造りハム
中園 辰信さん

1953年糸島生まれ。養豚農家の2代目から転向し、1988年に「糸島手造りハム」をオープン。人気の生ウインナーの手造り体験教室は予約制です。
▶糸島市泊647-2 TEL:092-324-2821※水曜休
<http://www.itoshimaham.co.jp>



1 ショーケースにはこだわりの製品がぎっしり。2 コンクールの認定証が壁一面に。3 自家製ジェラートには、糸島産フルーツをとり入れた美味なものも。4 ひと休みできるクラシカルな店内。5 工場長を務める息子の信一郎さんと。前回ドイツに行き、金賞を獲得!6 「秋まで季節の花が見頃ですよ」と中園さん。

豊かな自然のある糸島だから、体に優しく美味しい野菜、お花を育ててみませんか！

愛菜定期貯金

特別金利定期貯金

取扱期間：平成25年6月3日(月)～8月30日(金)まで

募集総額：30億円※募集総額に達した時点で終了します。

ご利用いただける方：JA糸島に出資いただいている組合員本人の新たな資金
(ニューマネー)に限ります。

対象商品：1年もの「スーパー定期貯金」・「大口定期貯金」

預入金額：20万円以上(1円単位)

適用金利：スーパー定期貯金／大口定期貯金

1年もの年利 **0.25%**税引き後 **0.199%**

※JA糸島に出資いただいている組合員ご本人に限ります。貯金申込と同時に組合員加入の場合も対象となります。(加入には条件があります)
組合員以外の方は0.1%(税引き後0.079%)となります。

※特別金利は初回満期までとし、自動継続以降は継続日における店頭表示金利を適用します。

※満期前に中途解約された場合には、契約時における当JA所定の中途解約率を適用します。

※お利息には、復興特別所得税適用後(平成25年1月1日～平成49年12月31日の期間)20.315%
(国税15.315%・地方税5%)の源泉分離課税となります。

期間中対象の特別金利定期貯金をご契約いただいた方の特典として！

特典
1

KBCラジオなどで、たびたび登場する
※JA糸島
アグリ職員
「Dr.コトー」の野菜栽培・
ガーデニング講習会へ
無料でご招待

特典
2

講習会にご参加いただいた方に大人気!
「きっとためになる
植物管理レシピ」**プレゼント!**

特典
3

講習会にご参加いただいた方に
★Dr.コトーオリジナル野菜栽培カレンダー
★草花、野菜種まき専用土(小袋)
★これはまきやすい! 特殊加工した、
人参・ゴボウの種(小袋)どちらか
★ハウレン草種・新品種(小袋)
のいずれか**1つプレゼント!**

※開催される講習会によりプレゼントの内容は異なります。

■詳しくは、最寄りのJA糸島各支店、本店金融推進課まで。

前原支店 ☎092-322-2266

波多江支店 ☎092-322-2601

加布里支店 ☎092-322-2950

雷山支店 ☎092-322-3134

怡土支店 ☎092-323-8211

福吉支店 ☎092-326-5311

西部支店 ☎092-325-0231

引津支店 ☎092-327-2800

志摩支店 ☎092-327-0215

金融推進課 ☎092-322-2766

編集後記

本号で「グラン・デリ」の小丸シェフに教わったように、ミニトマトをドライにするのもオススメです。ミニトマトを洗ってヘタを取り、2等分に切って塩をパラパラ。オーブンレンジを使って乾燥させる場合は、110度に設定し、焦げないように注意しながら約90

分間ほど加熱しましょう。この時、オープンの種類や特性によって状態が変わるので、途中でチェックするのを忘れずに。カラッとできあがったら完成。オリーブオイルにバジルと一緒に漬けると、おつまみやパスタなどの食材として活躍しますよ。(編集部)

