

糸

Photo/Seiji Watanabe

特集 生でも加熱しても美味しい万能野菜

きゅうり

きゅうり
レシビ付



糸島ピープル

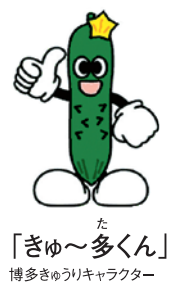
ハーブガーデンレストラン
ブティール倶楽部 伊都国

代表 小島祐作さん

伊都菜彩
秋のいちおし商品

糸 生でも加熱しても美味しい万能野菜

分類はウリ科のキュウリ属。
原産地はインド北部から
ネパールにかけての
ヒマラヤ山麓と言われています。
生食はもちろん、炒めたり
漬け物にしたりといろいろな
調理ができる万能野菜。
ナトリウムを排出させる作用
のあるカリウムを多く
含んでいて、健康面でも
ひと役かってくれます。



きゅうり



プロに聞く!

糸島の風土と食材を生かした “最幸のおもてなし”を届けたい。

船越湾を一望できる高台にある「僧伽小野(さんがおの)一秀庵」は、食事と宿泊ができるオーベルジュ。到着すると、玄界灘に面した内海の穏やかな眺めと心地よい潮風に包まれます。お話を伺ったのは女将の平愛子さんと、料理長の濱田雄偉(ゆうい)さん。女将の平さんはオープンして5年、糸島の自然に触れながら、食事処「一秀庵」と1日3組限定の宿を切り盛りし、多くのゲストをもてなしてきました。

「私自身が毎日、ここから眺める夕日に感動して感謝の気持ちで仕事しています。糸島はご存知の通り食材の宝庫ですし、農家さんが“こんな珍しい野菜できたんだけど、どうね”と持って来てくださったり、嬉しい繋がりもできました。お客様にわざわざここまで足を運んでいただくわけですから、糸島の風土と食材を生かした地産地消をテーマに、最高のおもてなしをすることが

私たちの役目だと思っています」。

採れたての野菜に糸島牛や船越名物・牡蠣。豊富な糸島の素材を使って創作料理を作る料理長の濱田さんは、ホテルの和食部門や創作寿司店などで修業を積んだ腕の持ち主です。今回は、新鮮な糸島のきゅうりを使って美しいアレンジメニュー3品を作ってくれました。

「岩牡蠣には、ミキサーで細かくした後に白ワインなどを混ぜて爽やかなソースに。ウニの軍艦巻きは海苔のかわりにきゅうりの桂剥きを。糸島牛にはソテーして合わせてみました。“食感の変化が楽しめるきゅうりは名脇役”と話す濱田さんの料理を



▲「岩牡蠣のジュレ グリーンソースがけ」と「グリーン軍艦巻き」。プロの技が凝縮!

「人柄が表れている優しい味」だと表現したりピーターもいるそうです。月に2回内容が変わる懐石料理。一度訪れた人が、今度は大切な人を連れてやってくる率が高いというのも頷けます。



▲女将の平愛子さんと料理長の濱田雄偉さん。笑顔で迎えてくれます。



▲お祝い事に利用する人も多い食事の間。



▲エントランスを抜けると、癒しの空間。



▲「糸島牛とフォアグラのミルフィーユ仕立て」。

さんがおの
僧伽小野 一秀庵

予約&お問合せ TEL:092-328-3938
営業時間:11:00~16:30~22:00(OS20:30)無休
糸島市志摩久家2143-2

「糸島通信」読者プレゼント

伊都菜彩

「オリジナル詰め合わせセット」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。
※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

糸島牛たっぷりのレトルトカレーやマトケチャップ、らめんなど、糸島の美味を豪華なセットに!自宅で手軽に楽しんでください。



糸 印の旬レシピ

短時間で美味しく作れるきゅうりレシピ。



ベーコンとの相性がばっちり!
我が家の定番メニューになりそう。

きゅうりとベーコンのかりかり

【材料(3~4人分)】
●きゅうり…2本 ●ベーコン…100g
●しょうゆ…大さじ1 ●胡椒…少々

【作り方】

- ①きゅうりは、上下の端を切りおとし、皮を筋目にむいて乱切りにする。
- ②ベーコンは、約2cmの角切りにする。
- ③フライパンにベーコンを入れて、じっくり脂が出るように炒める。余分な脂をペーパータオルで吸い取ってきゅうりを入れ、サッと炒める。しょうゆを加えて全体を混ぜ、仕上げに胡椒をふる。

シャキシャキの食感を堪能!
お父さんの晩酌のおともにもオススメ。

タタキきゅうりのピリ辛漬け

【材料(4人分)】
●きゅうり…3本 ●しょうゆ…大さじ2
●豆板醤…小さじ2 ●生姜…1かけ
●ごま油…小さじ1 ●サラダ油…大さじ1
●細かく砕いた干しエビ…大さじ1 ●砂糖…小さじ2

【作り方】

- ①きゅうりは上下の端を切りおとし、まな板の上のせてペーパータオルをかぶせる。めん棒で強く叩いてヒビを入れ、種を取って食べやすい大きさに切る。下ごしらえしたきゅうりはボウルの中へ。
- ②干しエビは、包丁でざく切りにする。生姜は千切りにしておく。
- ③フライパンに細かくした干しエビを入れて、そのまま弱火で煎る。香りが立ったらサラダ油とごま油、豆板醤、しょうゆ、砂糖を加えて炒める。その調味液を、きゅうりを入れたボウルの中に入れ、全体を混ぜる。生姜も加えてあれば完成。



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

「きゅうり」の達人

「極カストレスをかけずに 元気なきゅうりを育てたいですね」。

緑の多い一貴山の山手。きゅうり農家の鬼塚浩一さんのハウスには、1週間前に植えたばかりのきゅうりのツルがすでに背丈ほどに成長してかわいい芽を出していました。

栽培を始めて約30年。普段の作業は、驚くことに基本は奥さまと2人だけ。繁忙期には7人ほどパートさんを雇っているそうです。

「糸島では冬場の天候の関係で、半促成作型(1~2月定植)と抑制作型(7~8月定植)の年2回の作型で栽培しているんですよ。今今は、7月末~8月盆前に全体の8~9割近く定植し、収穫は、9月~12月頃まで続きます」。

現在、栽培中の品種は5種。病気に強くて収穫量の多い品種で「手に合うもの」を選ぶのだそうです。「今年は雨続きで病気が心配かです」と、愛おしそうにツルを手にする鬼塚さん。野菜の体力が落ちないように、耐寒・遮光カーテンで調整を行いながら、ツルを固定するのとめ付け、芽摘みの管理作業を、朝6時から夕方まで行っています。

収穫のタイミングは長さ20~23cm、直径3cmが目安。「いいきゅうりはストレスがかからんけん、まっすぐ伸びる。水やお日様の養分が足りんと、しっかり育たんとですよ」と、とても丁寧に教えてくれました。

JA糸島きゅうり部会は、現在22名の部会員で活動。10アールあたりの収穫量が半促



▲笑顔が素敵なお鬼塚浩一さん。この道30年です。

成作型20トン、抑制作型15トンに近づけるのが目標です。

利尿作用のあるカリウムが豊富なきゅうり。選ぶ時のコツは、切り口が新鮮でイボがしっかり付いたものかどうか。生食はもちろん、短冊切りにして、もつ鍋など食べる際に入ると、美味しいそうですよ。



▲8月初旬、やがて花が咲き、実となる芽が!



▲約2週間後に黄色い花が咲き、たわわに実りました。



▲まっすぐ育つように、ツルのとめ付け作業を丁寧にしています。からまりすぎたツルはほぐします。

BREAD
パン

糸島の小麦、糸島の野菜。素材にこだわったパン。月1回、「糸島のめぐみパン」の日は開店同時にチェック!



10月13日(月・祝)
11月10日(月)
12月 8日(月)
朝9時からオープン。
早めの時間が狙いめです!

コーンパンに南瓜パン、ごぼうパンなど…。毎月1回、伊都菜彩で開催される「糸島のめぐみパン」の日。この日は朝から、ヘルシーで安心感のある手作りパンがずらりと並びます。どれもパン職人たちが素材にこだわって、丁寧に作ったもの。もともとは、「糸島の素材の美味しさを広く知ってほしい」、そんなアツイ思いからスタートしたイベントです。6人の出荷者たちによる、美食パンの共演をお楽しみに。



- ◎ベーカリーAPPLES
- ◎パン工房つばさ
- ◎RAKURAKU
- ◎麦の木
- ◎カントリーオープン
- ◎ベジフルふる



糸島のスローフードを楽しみながら、ハーブで癒しのひと時を。

ゆっくり楽しみながら、糸島を知ってもらえたらいいと思って。

周囲を田畑に囲まれた糸島市浦志。緑に導かれるように小径を入っていくと「ハーブガーデン・レストラン プティール倶楽部 伊都国」の看板が見えてきました。ガーデンで約150種類の無農薬ハーブを自家栽培するこちらでは、イタリアンの料理やデザート、ハーブティなどが楽しめます。平日の午後に訪れたにも関わらず、たくさんの人でにぎわう店内は木の温もりにあふれ、ガラス越しに糸島の美しい田園が絵画のように広がります。その風景を眺めながら、親子やカップル、3世代のファミリーなどがゆったりと、それぞれの時間を過ごしていました。

小島祐作さんは、この地で江戸時代から代々続く農家の出身。大学を卒業後、父親が始めたハーブガーデンを受け継ぎ、2000年にハーブ料理専門店をスタートさせます。「スローフードをコンセプトに、とれたての野菜や魚、糸島牛など糸島の素材を中心

に使っています。「非日常の時間」を過ごしてもらえたら嬉しいです」。

店内には人気の自家製バジルソースやハーブティ、手作り作家のグッズを紹介するコーナーもあるほか、今季から奥さまが担当するアロママッサージサロンがオープン。身体の循環をサポートする施術、アロマオイルなどの販売も行っているの、ますます女性好みのお店に。

自分たちが暮らす地域。先輩から受け継いだ習わしを後輩たちへ。

一方で、小島さんは仕事の傍ら、商工会の青年部で県の役員、食品衛生協会の指導員部会長、市のロマンス会議の会長、消防団など数々の地域活動も並行して行い、多忙な日々を送っています。「先輩から教えてもらったことを、今度は私たちが後輩に伝えていく番だと思っています。年代ごとに役割があって、もっと活気に満ちた町にしていけたらいいですね」と、快活な笑顔を見せます。



●ハーブガーデン・レストラン プティール倶楽部 伊都国 代表 小島祐作さん

糸島市生まれ。大学卒業後、父親の代から始めたハーブガーデンを引き継ぎ、店長を務める。商工会の青年部、消防団など、地元の活動にも貢献し、糸島の盛り上げにもひと役かっている。

▶糸島市浦志366-2 休:水曜 客席数:64席
営:11:00~22:00(OS 21:00)
TEL:092-331-2220
<http://www.herbgarden.co.jp>

店では、10月17日から31日までは好評のデザートバイキング付きランチを実施。この機会に癒しの空間を体感しに訪れてみてはいかがでしょうか。

DRINK
サイダー

自然な甘さで爽やかな味わい! 常備しておきたい甘夏サイダー。

山と海に囲まれた糸島地方は、甘夏柑をはじめ、昔から多くの柑橘類の栽培が盛んに行われてきました。甘夏は、香りが良く、甘味の中にほのかな酸味があるフルーツとして、地元でも大人気。その新鮮な果汁をギュッと閉じ込めたのがこちらです。果汁、グラニュー糖、塩のシンプルな素材で作った炭酸飲料で、やわらかなシュワシュワ感が特徴。突然のお客さまにも喜んでもらえそうですよ。



甘夏サイダー 200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「玄米の炊き方」

食物繊維たっぷり、ビタミンたっぷりの玄米。今回はその洗いのコツをご紹介します。美味しく食べてパワーをつけましょう!

- 1.流水でサッとすすぐように、もみ殻やゴミだけ取り除きましょう。
- 2.洗ったらいったんザルに上げて、しっかり水気を切ります。
- 3.炊飯器の「玄米炊きコース」で水分を調整して炊きましょう。

★玄米炊きコースがない場合は…

ポウルか炊飯器に玄米を移し入れ、たっぷりの水につけて7~8時間置いておきます。その後、米の量の1.3倍~1.5倍の水で炊きましょう。玄米はよく噛んでいただきます。



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



伊都菜彩
「秋の収穫祭」

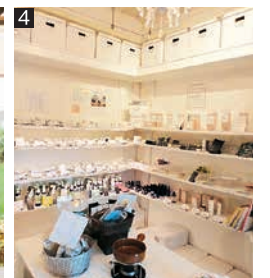
“菜彩鍋”の無料振るまいなど、楽しいイベントが盛りだくさん! ぜひお越しください。

開催日:11月15日(土)・16日(日)



1 約3000坪の敷地で150種のハーブを栽培。2 ランチメニュー1,080円～。写真は「デザートランチ」1,460円。

3 食事は四季の風景を眺めながら。毎週火曜日はピアノ演奏も行われます。4 オイルなどを揃える香りのルームも併設しています。5 アロママッサージ60分4,000円～。(予約制)





平成26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
2014年 11月13日(木)	ファッションマルシェ(わくわくバスハイク)	唐津市内
2014年 12月12日(金)	ライフプランを学ぶ(いきいきキャンパスと一緒に)	いきいき研修室
2015年 2月 13日(金)	フラワーアレンジ(糸島のステキなお花で!!)	いきいき研修室
2015年 3月 6日(金)	閉講式・ランチで交流(糸島の女子会です)	管内施設
その他	☆フレッシュミズセミナー、 地産地消フェスティバルの参加を計画中♥	未定

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2014

日時:平成26年11月1日(土)・2日(日)・3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9回 JA糸島 地産地消フェスティバル

日時:平成26年11月29日(土) 10:00～14:30(予定)
会場:JA糸島本店3階ホール



編集後記

右写真は、「僧伽小野 一秀庵」からの景色。糸島半島の西側海岸沿いをドライブして辿り着く船越漁港のすぐそばにあり、穏やかな内海を望める所です。糸島のありのままの豊かさを映し出す素敵な場所。目の前には砂浜、海の向こうには佐賀県・

唐津。海を眺めながら、フーツとひと息。海から届けられるやさしい風を感じて、潮の香りをかいてみると、全身の力がゆっくり抜けていく感覚を覚ええました。海のリズムと自分の呼吸を合わせてぼんやり過ごす、そんな時間は贅沢ですね。(編集部)

