



Photo/Seiji Watanabe

特集 果肉が柔らかく、アクは少なめ。

ハウスなす  
レシビ村

# ハウスなす



糸島ピープル  
糸島みるくふらんと  
宮崎英文さん

伊都菜彩  
春のいちおし商品





糸 果肉が柔らかく、アクは少なめ。

# ハウスなす

ツヤツヤ光る紫色の皮と、ふっくら柔らかな白い果肉。和洋中いろいろな料理に使い、主役にしても脇役にしても美味しいなすは冷蔵庫の野菜室にあると、とても便利です。自然豊かな糸島では、促成栽培が盛ん。春先から「ハウスなす」が収穫されているんですよ。今夜のおかずにはいかがですか？

プロに聞く！

## 新鮮な糸島産の肉や野菜でつくる創作イタリアンのお店を訪れました。

JR筑前前原駅・北口から歩いてすぐ。通りから脇道を入ったところにあり、まるで隠れ家のような雰囲気。イタリアンダイニング「epoca(エポカ)」です。オープンして18年。オーナーシェフ兼ソムリエの神代(こうじろ)圭一さんは、家族でお店を始めることになり、サラリーマンを辞めて独学で料理を勉強。現在は、バーテンダーの弟さんと、時々お母さまが手伝いに入るといってアットホームなスタイルで営んでいます。「糸島牛のカルパッチョ」や「糸島野菜のバーニャカウダ」など、糸島産の肉や野菜を使ったアレンジ料理の数々を目当てに、市外から通うファンも少なくありません。

今回のテーマ食材「ハウスなす」でも、食欲をそそる創作メニューを考案してくれました。「なすは、年中活躍する食材。オリーブ油との相性がよいので、イタリアンには



▲焼いたなすを包丁で細かく叩いて、アンチョビやニンニクと炒めた「なすのキャビア風」。「なすのカボナータ(炒め煮)」と一緒に。

欠かせませんね。身体を冷やしてほてりを取るのに、夏場はラタトゥイユなど冷製のスープもおすすめ。甘みが増しておいしいですよ」と神代さん。

手際よく作ってくれたのは、焼きなすを使った「なすのキャビア風」と、パスタの定番「ブッタネスカ」。なすを素揚げにしたりオーブンでちょっと焼いたりした後でオリーブ油と合わせると、美味しさがアップ！「このひと手間が腕がグンと上がった感じがしますよ。ぜひお試しください。」

クセがなくやさしい味わいのハウスなす。どんな素材とも合わせやすいのも魅力です。



▲定番人気トマトソースパスタに、素揚げしたなすを合わせた「なすのブッタネスカ」。オリーブオイルとニンニクの香りも食欲を誘います。

epoca(エポカ)

予約＆お問合せ TEL:092-323-0648  
営業時間:18:00~翌1:00(OS24:00) 日曜日  
糸島市前原中央2-1-19(駐車場あり)



▲糸島産の新鮮素材だから、ポジティブに料理のアイデアが浮かんできます」と語ってくれました。



▲バーカウンターのほか、食事が楽しめるテーブル席もあります。料理教室も行っているそう。

## 糸印の旬レシピ なすを美味しくいただく、カンタン家庭レシピ。



なすをたっぷり味わえる中華の定番。豆板醤を効かせて本格的な味わい。

### 麻婆なす

- 【材料(4人分)】
- なす…3本 ●牛ひき肉…200g ●ねぎ…1本
  - にんにく…1かけ ●しょうが…1かけ ●赤唐辛子…2本
  - 豆鼓醬…大さじ1 ●豆板醤…大さじ1 ●サラダ油…大さじ4
  - 片栗粉…大さじ2 ●ごま油…大さじ1

- A 鶏がらスープ 1カップ  
酒・しょうゆ 各大さじ2  
オイスターソース 大さじ1

- 【作り方】
- ①なすはヘタを落とし、大きめの乱切りにする。
  - ②ねぎは粗みじん切りに、にんにく・しょうがも、みじん切りに。赤唐辛子は半分に切って種を出す。
  - ③サラダ油大さじ2を熱し、なすを強火でサッと炒め、いったん皿に取り出す。

- ④サラダ油大さじ2を足して、にんにく・しょうが・赤唐辛子・豆板醤・豆鼓醬を入れて中火で熱する。ひき肉を加え、ポロポロになるまで炒める。
- ⑤ねぎとAの調味料を加えて煮立て、なすを戻す。水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、火を止めてごま油をふる。

ふんわり味噌の風味が食欲をそそる一品。「おつまみ」にしても喜ばれそうです。

### なすの味噌炒め

- 【材料(4人分)】
- なす…2本
  - ピーマン…3個
  - 豚薄切り肉…150g
  - サラダ油…大さじ1

- B 味噌・みりん・酒 各大さじ2  
しょうゆ 大さじ1/2  
砂糖 大さじ1

- 【作り方】
- ①なすはヘタを落とし、皮をタテ長に細くむいて、乱切りにする。ピーマンも乱切りに。豚薄切り肉は、食べやすい大きさに切っておく。
  - ②小さいポウルに、調味料Bを合わせて溶く。
  - ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、強火で豚肉をほぐしながら加えて炒める。
  - ④豚肉の色が変わったら、なすとピーマンを入れて炒め、なすがしんなりしたら、Bの調味料を加えてからめる。



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

## 「ハウスなす」の達人 アクの少ない冬春なす 「甘みと水分が増す“今が旬”の野菜です」。

田畑が多く、のどかな風景が広がる泊地区。なす農家の林一磨さんのハウスでは、ツヤツヤして黒みがかった濃い紫色の実が鈴なりに育っていました。

水稲と麦の栽培とともに、約28年前から林さんが手がけてきたのが、安定した収穫と品質の高さで定評がある「ハウスなす」です。8月末に苗を定植し、9月から翌7月までほぼ周年の出荷が続く「冬春なす」を栽培。最盛期の春を迎え、ピーク時にはパートさんも加勢して早朝からの収穫に励みます。「秋なすもおいしかけて、冬春なすはアクが少ないのが特徴。今からの時季、どんどん甘みと水分が増えるから、まさに今出荷中のモノは最高なんよ!」と太鼓判をおします。

現在は、これまで栽培してきた「筑陽」という品種から、福岡県が育種した「省太」を試作している段階なのだそう。「省太という品種は、植物自体の力で果実が肥大する単為結果性なす。だから“省力栽培”ができるんです。害虫対策も天敵の虫をハウスの中に入れて退治してもらう方法に変えることによって、農薬の使用回数を減らすことができるんですよ。お客さんに、より安心感のある野菜を食べてもらいたいと思っています」。

JA糸島ハウスなす部会で部長を務める



▲ハウスの室温を調節しながら育てています。

林さんは、部会員と「省太」の実証栽培に取り組み先進地へ視察に出かけたり、研修会を実施したり。欠かさず手入れと栽培研究に努める成果は、ハリのある見事ななすの成長に表れていました。



▲うす紫の可憐な花が咲いていました。



▲余分な花芽は、手作業で丁寧に摘み取ります。

▼害虫の天敵・カスミカメムシを定着させるため、クレオメという植物を脇に栽培しています。



▲健康的な笑顔が魅力の林さんは、働き盛りの55歳!奥さんと二人三脚で、なすの生産に力を入れています。

### 「糸島通信」読者プレゼント

### 「糸島みるくぷらんど」伊都物語オリジナルセット 5名様

【応募方法】お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「糸島通信 春号」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:5月9日(金)消印有効  
FAX・E-mail:5月9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。詳しくは、本紙・糸島ビールのコーナーをご覧ください。



FOOD  
塩麴

肉にヨシ、魚にヨシの、万能調味料!  
糸島のお母さんたちが作った「塩麴」です。



塩麴  
1本600円

お肉や魚など、食材の旨みを引き出してくれる日本の伝統的調味料「塩麴」。こちらは糸島で農業を営む女性グループ「JA糸島女性部 あぐりくらぶ」の皆さんが、地元米の消費拡大と6次産業への活用・食育の取組みの一環で作りあげたモノなんです。手づくりの万能調味料として、人気も上々。“健康にいい発酵食品を活用してもらいたい”と、4月からは「米こうじ」も販売予定です。食の宝庫・糸島のお母さんたちの知恵で、我が家のメニューを増やしませんか。



▲「JA糸島女性部 あぐりくらぶ」の皆さん。

〈鶏ムネ肉の塩麴焼〉

◎作り方(約2人前)  
鶏ムネ肉1枚(350g)に、塩麴70gをまぶして一晩ねかせる。180℃に余熱したオーブンで10分ほど焼いて、出来上がり。また、魚につけて焼くと、臭みが取れて美味しくいただけます。



DRINK  
お酒

コクがあるのに後味スッキリ!  
糸島産の“米の旨み”が活きた純米酒をどうぞ。

ご存知ですか?肥沃な大地を有する糸島では、酒造好適米・山田錦が多く栽培されています。その糸島産・山田錦を使い、福岡の澄んだ伏流水で仕込んだ純米酒をご紹介します。これからの季節に

ふさわしい軽快な飲み口で、キレのよい辛口。お米の自然な旨みを感じられる、スッキリとした味わいをご堪能ください。



糸島純米60  
(1.8ℓ)2,571円  
(720ml)1,275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「簡単!ニンニクの皮むき」

料理の味をグッと深めてくれるニンニク。大量に使いたい時や急いでいる時は、サッと皮をむきたいですよね。そこで簡単な皮むき方法をお届け♪ニンニクの根元を5mmくらい切り落として、電子レンジで加熱(※1片で約20秒、2片で約30秒が目安です)しましょう。先を持って押し出すと、ツルッと簡単にむけるんです。手もとがニンニク臭くならず簡単。一石二鳥ですよ。

【野菜ソムリエ】



産直市場  
糸 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、糸島の美味が大集合します!

開催予定は、4月12日(土)・13日(日)

※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。

酪農家の2代目が胸をはって届ける、こだわりの牛乳と乳製品。

はじまりは  
お客さんの応援から

いまや全国で人気を集めている「伊都物語」ブランドの製造・販売を手がける会社「糸島みるくぷらんと」は、糸島市からほど近い福岡市西区周船寺にあります。立ち上げのきっかけは、乳製品の市場規模が拡大し、昭和54年から生産調整が行われる中、平成元年に約1万人の来場者を集客した糸島でのイベント「野呂牧場まつり」。この時に、地元の人たちのエールを受けて、平成4年に酪農家34戸と糸島地方酪農業協同組合が出資して、設立に至ったそうです。

当初は酪農家自ら宅配営業にまわるという誠実な活動の甲斐あって、会社は徐々に成長。その信頼は、なにより製品の確かさにありました。「搾りたての牛乳を、直接消費者のもとへ」というコンセプトのもと、低温殺菌のノンホモ牛乳の生産にこだわりました。10年ほど前からは牛乳離れの傾向もあって、生乳を原料としたヨーグルトなどの商品も作っています」とは、代表の宮崎英文さん。濃厚な味わいで人気

の高い「飲むヨーグルト」は、健康ブームも相まって口コミを中心に広がり、1日に約2トンも出荷するのだそうです。

体験学習会などを通して、  
地域とのつながりを大切にしたい

生産牧場へ案内してもらおうと、匂いがほとんどしない清潔な牛舎に50頭ほどの乳牛が休んでいました。「乳牛は、乳量も多く乳質が安定しているホルスタインがほとんどです。飼料はできる限り努力して自給飼料を与えています。自家製のトウモロコシや牧草を、無農薬の堆肥を使って育てているんですよ」と、宮崎さんが丁寧に説明してくれます。

商品の販売だけでなく、食育の一環として、牛舎見学や搾乳・バター作りなどの体験学習会を福岡市内や糸島地域の子どもたち・一般向けに行うほか、地域のイベントにも積極的に参加しています。「動物との触れ合いを通して、食の大切さや自然の循環を学んでもらいたいですね。また、学校給食で地域の子どもたちに『伊都物語』を飲んでもらえたらとても嬉しいです」。



●糸島みるくぷらんと  
代表取締役 宮崎英文さん

糸島市二丈生まれ。酪農家の2代目として、平成4年に地域の酪農家とともに会社を設立。現在は直営店2店舗、45名のスタッフとともに高品質の乳製品を届けている。

▶福岡市西区周船寺1-13-4  
TEL:092-807-3911  
<http://www.itomonogatari.com>

そう朗らかに熱い想いを語る宮崎さん。その姿に“顔の見える生産者”としてのプライドが光っていました。



1 1 ヨーグルト生産牧場の牛舎。30代を中心とした酪農家の後継ぎたちが活躍しています。2 社内には農林水産省などから表彰された賞状やトロフィーが飾られていました。3 明るく気さくな社員の皆さん。4 『伊都物語』ブランドは、伊都菜彩やAコープなどで販売されています。



## 組合員、利用者の皆様へ

平素より、JA糸島並びに(株)ジェイエイトしまを  
ご愛顧賜り、誠にありがとうございます。

さて、当組合が運営しておりましたJA-SS及びAコープ  
前原駅南店、志摩店の各店は、平成26年4月1日をも  
ちまして、JA糸島のグループ会社(株)ジェイエイトしま  
へ事業を譲渡し、新たな体制の下で事業を再スタート  
致しました。

今後とも、組合員・利用者の皆様への暮らしを支える  
事業として、サービスの向上に努めてまいりますので、引  
き続きJA糸島同様のご愛顧を賜りますよう宜しくお願い  
申し上げます。

(株)ジェイエイトしま  
代表取締役社長 中村俊介



本店SS(サービスステーション)  
電話:092-322-2760



アグリSS(サービスステーション)・配送センター  
電話:092-327-0444



一貴山給油所  
電話:092-325-3855

**JA-SSについてのお問合せ先**  
(株)ジェイエイトしま 生活部燃料課  
電話:092-322-2760

JA糸島発行の旧カード(給油カード、現金会員カード)は、ご使用できなくなります。  
新たにカードのお切替が必要になりますので、サービススタッフまで御相談下さい。  
※SSにつきましては、SSスタッフによるビットサービスがご利用いただけます。

**Aコープ  
各店について  
のお問合せ先**



前原駅南店 電話:092-322-2861



志摩店 電話:092-327-0049

Aコープ会員カードは、引き続きご利用いただけます。  
今までお貯め頂いたポイント残高は、引き続き(株)ジェイエイトしまでご利用頂けます。



## 編集後記

いつも沢山のお葉書やメールを送っていただ  
き、本当にありがとうございます。この冊子は、糸島  
のありのままの自然を愛し、日々の努力を惜しまな  
い生産者の皆さんをはじめとする愛すべき“糸島人”  
に支えられて毎号の制作を進めています。今回の

「プロに聞く!」でご紹介したお店・エボカさんは、  
JR筑前前原駅前の路地裏にあるダイニング。“終  
電ギリギリまで、親しいあの人とちょっと食事した  
い”。そんな時に頭にふっと浮かびます。店長の優  
しい人柄にもほっとするお店ですよ。(編集部)

