



糸島通信 [いとしま つうしん] NO. 18 2015 WINTER

Photo/Seiji Watanabe

特集 キメが細かくほんのり甘い、冬野菜の王様

大根

大根
レシピ付



糸島ピープル

福吉ふれあい交流センター
福ふくの里

代表 吉田茂雄さん

伊都菜彩
オススメ商品

糸キメが細かくほんのり甘い、冬野菜の王様

大根

寒くなると恋しくなる

食材のひとつ「大根」。

大根は寒くなればなるほど、甘みが増し美味しさが増します。

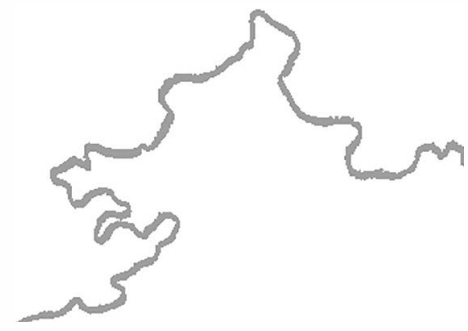
糸島の大根はキメも細かくて

水分も甘みもたっぷり。

生で食べてもまるで果物のようなので、

大根が苦手なお子さまも

食べやすいと評判です。



Haruhiko

糸印の旬レシピ

みずみずしい食感を活かした、お手軽レシピ。



素材の旨みをぎゅっと大根に含ませた、ご飯がすすむ一品です。

大根とベーコンのバター煮

【作り方】

- ①大根は皮をむいて長さ5cmに切り、1cm角の薄切りにする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③大根の葉は熱湯で茹で、みじん切りにする。
- ④フライパンにバターを入れて熱し、ベーコンを入れて炒める。大根を加え表面が透明になるように炒めたら水とスープの素を加えて煮立てる。
- ⑤煮立ったらふたをして15分ほど中火で煮る。大根が柔らかくなったら塩・こしょうで味を調え、大根の葉を散らす。

【材料 (4人分)】

- 大根…1/3本
- ベーコン…50g
- バター…20g
- 固形スープの素…1/2個
- 水…1と1/2カップ
- 塩・こしょう…少々
- 大根の葉…適宜

ほんのりピリ辛が食卓のアクセントに。シャキシャキの食感を楽しめます。

大根の簡単キムチ

【作り方】

- ①大根は皮をむいて縦4等分にし、厚さ5mmのいちょう切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、塩を加えて手で揉みこむ。しばらく置いて水気がでたら軽く絞って別のボウルに移す。
- ③しょうがはすりおろして汁をしぼる。にんにくはすりおろす。辛子明太子はまな板の上にラップを敷いて、薄皮を切って中身を取り出す。万能ねぎは長さ2cmに切る。だし昆布はハサミで細く切る。白ごまはペーパータオルに挟んで、包丁で押し切りにして切りごまにする。
- ④③と韓国粉唐辛子、はちみつを小さいボウルに合わせてしっかりと手で混ぜ合わせる。
- ⑤②の大根に④を加えてよく混ぜる。そのまま1時間ほど置いてからいただく。



【材料 (4人分)】

- 大根…1/2本
- 辛子明太子…50g
- 韓国粉唐辛子…小さじ1
- はちみつ…小さじ1
- しょうが汁…1かけ分
- 万能ねぎ…5本
- 白ごま…大きじ1
- にんにく…1かけ
- 塩…小さじ1
- だし昆布…長さ5cm

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

プロに聞く!

生産者から直接仕入れる 二丈の海と山の幸を手料理。

二丈一貴山の集落にある楠の太木を目印に、右手の坂道を下ると、店名の由来になったさるひょうの木が目に入ります。

築100年という古民家を改築して、四季の料理を提供する「さるひょう家」。猪城(いぎ)悦子さんが糸島の素材を中心に使って作る体に優しい手料理が評判です。

「お店を始めて16年になります。若い頃から料理が好きでしたから、素材本来の味がする無農薬のお野菜や無添加の調味料に興味がありました。私にとってちょうどいい環境が揃った土地とこの家に、糸島で出会ったのがきっかけでお店を始めました」

今回、猪城さんも大好きだという大根を使った手料理は、定番の「ふろふき大根」と「大根なます」の2品。ふろふき大根は、2日前から下茹でし、ダシと薄口醤油で煮含めて、八丁味噌をかけた田楽風。短冊切りにした大根のなますは、シメアジの味

を活かすため、リンゴ酢とカボス酢を使ったさっぱりした味付けがポイントです。

「大根は使うところや切り方によっても、食感や味わいが違ってきますから、いろいろ楽しめますよね。首のほうは大根おろし、中間のお腹の部分は煮ものなど、尻尾のほうは牡蠣を洗ったりするのはどうでしょうか。これからの時期はみぞれ鍋も美味しいですよ」とほほ笑みます。

野菜も肉魚も調味料も、ほとんどが生産者から直接仕入れて使っているという猪城さん。それは「自分の目と舌で選んだ確かな食材のほうが新鮮で美味しいから」。

お店でいただける食事は「昼・夜のおまかせ膳」(3,000円・5,000円)のほか、猪城さん「その時期の二丈の海と山に相談した料理」が登場。前日から下ごしらえが必要なため、1日3組・完全予約制です。



▲趣ある日本家屋。裏手には自家菜園も。



▲作業衣がお似合いの店主・猪城悦子さん



▲冬場は囲炉裏や薪ストーブに火をくべて。

さるひょう家

予約&お問合せ TEL:092-325-0899
営業時間:12:00~15:00/18:00~21:00 休み:日曜~火曜
糸島市二丈一貴山929 ※店休日でも5名以上の予約は可



▲盛り付けも美しい「ふろふき大根」と「大根なます」。

「糸島通信」読者プレゼント

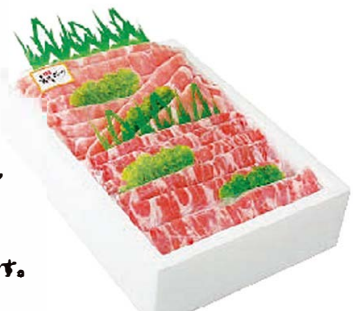
伊都菜彩のお取り寄せギフト「豚しゃぶしゃぶセット」5名様

【応募方法】お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「糸島通信 冬号」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。

【締切】ハガキ:2月6日(金)消印有効
FAX・E-mail:2月6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。

清涼で風通しのよい寝舎で、愛情たっぷりに飼育された玄海ポーク。甘みと旨みを存分に味わえる「豚しゃぶしゃぶセット」をお届けします。
※写真はイメージです。



糸島・志摩の地でシンボル・可也山を背に、採ったばかりの大根を手にしているのは、大根農家の坂本義昌さん。11月中旬、冬野菜の王様といわれる大根の収穫が本格的に始まる頃、畑にはまるまると太った大根の首が土から顔を出し、整列していました。

坂本さんは20歳の若さで実家の農業を継ぎ、18年。現在は大根部会に所属する傍ら、坂本さんの代から露地菊の出荷も始めたそうです。

「大根は9月頃に種を蒔いて、2ヶ月後の11月には収穫が始まります。品種の異なる4種類の大根をタイミングをずらして育ていきますから、収穫は3月頃まで続くんですよ。ちょうど昨日から出荷が始まりました。一日に1,200本くらいの大根を2時間ほどかけて家族で抜いて、洗って選別後、箱詰めして出荷します。けっこう腰にきます」と笑みをこぼします。

美味しい大根を育てるためには、土壌の質が何より大切とのこと。水はけの良い砂地の農地が適しており、志摩地区に多いそうです。「あとは太陽の光と適度な降雨ですね。」



▲この道18年になる坂本義昌さん。

尾の方まで丸みのある大根が、しっかり成長しているのが美味しいんですよ。寒さが増すにつれ甘みが出ますから、年明け1~2月頃がいちばんみずみずしくて、いい味になります」

これからまさに大根の旬を味わえる絶好の季節。ちなみに坂本家では、大根おろしをたっぷり加えた奥様お手製の「大根ケーキ」がお子さんに大好評なのだとか。おかずから薬味、デザートまで、いろんなレシピで活用してみてくださいね。



▲猪やうさぎといった獣害のほか、過去には台風の被害も。



▲短くて丸みのある形が特長の「夏つかさ快」。



▲ご両親からバトンタッチされ、去年から大根畑の管理を任されています。

GIFT
ギフト
セット

糸島の恵みを、大切な人へお届け。
予算に応じて組み合わせ自由なギフトセットです。

野菜をはじめお米や加工品など、美味しいものにあふれた糸島。その恵みを詰め込み大切な人へお届けできるのが「糸島たっぷりギフトセット」です。組み合わせは自由、ご予算に応じた“糸島セット”をオリジナルで作ることができます。糸島ドライブのお土産として、ゴルフコンへの景品としてなど好評です。

伊都菜彩のスタッフ中田淑子さんのオススメは、“糸島のお米の贈答”。“お米は何kgからでも詰めることができます。出産祝いのお礼に、



伊都菜彩スタッフの尾崎美香さん

赤ちゃんが生まれたときの体重分のお米を贈るなど、お米のギフトは喜ばれています。お米と一緒に、伊都菜彩で人気の「糸島牛カレー」をセットにされる方もいらっしゃいます！。お米は、人気の「元気つくし」や「ミルクQueen」をはじめ、伊都菜彩にあるすべての品種から選べます。それぞれのお米の味わいなどをスタッフに聞きながら、心のこもった贈り物はいかがですか。



- 1 「糸島産」の想いを記したボックスは、お土産に喜ばれています。
- 2 お米(2kg)を一緒にのボックスに入れて、オリジナルセットを作る方も。
- 3 人気の加工品をセレクトしたり、予算に応じて自由に組み合わせを楽しめます。
- 4 お米の贈答ボックスに描かれた墨絵も、お米ギフトが人気の理由のひとつ。
※お米の表示価格は玄米1kg当たりの価格です。

異業種から転身したからこそ、色濃く見えた“糸島産”の魅力

旬が集まり、人が集まるにぎわいの場所。

豊かに広がる田んぼの中にある「福ふくの里」は、いつもたくさんのお客様でにぎわっています。人気の理由のひとつが福吉漁港で揚がった新鮮な魚。

しかもそれが驚くほど安いとあって、地元はもちろん福岡市内からの来店も多いそうです。「今の時期は牡蠣が旬です。自宅で食べる時は酒蒸しが一番手軽で、身がふっくらと柔らかく仕上がって美味しいですよ」と教えてくれたのは、社長の吉田茂雄さんです。

吉田さんは4年前まで広告系の仕事をしていた、社長に就任した頃は農畜産物に関してはゼロから勉強の日々。

「まったくの異業種から飛び込みましたから、最初の頃は野菜のこともよくわからなくて、スタッフたちからかわれたものです」と当時を振り返り笑います。

ここにしかない、モノとコトを提供したい。

サラリーマン時代は客として利用し、魅力を知っているからこそ、たくさんのお客様に「福ふくの里」を目的にきていただきたいといいます。

“ここだけ”の楽しみや美味しさを提供したいという吉田さんの推薦は、地元産みかん「はるか」を使用したスイーツの数々。さっぱりとした爽やかさを活かして、「はるか」のジャムとピールと一緒にサンドした「クリームサンド」は特に人気なのだそうです。

また、吉田さんがサラリーマン時代の経験をいかんなく発揮した取り組みもわざわざ行きたくなるものばかり。そのひとつが、周囲をぐるっと囲む豊かな田んぼを借りての菜の花畑です。

一面を黄色い花で埋め尽くす食用菜の花は4万5千本！これを景観として楽しむだけでなく、取り放題で持ち帰り、旬の味覚としても楽しむことができます。



●福吉ふれあい交流センター 福ふくの里 代表 吉田茂雄さん

「生まれ育った地には愛情がありますから」という吉田さんは、一般企業での経験を活かして、お客様参加型の催しを企画するなどアイデアマン。現在25名のスタッフと共に、お客様に楽しんでいただける場づくりに励んでいる。

▶福岡県糸島市二丈福井6333
TEL:092-38-6-68
http://fuku.kusato.com/

食用菜の花の見頃は2月から4月頃まで。ちょうどこれからの季節、吉田さんたちの地元愛を受け美しい花が開きます。



1 福吉漁港から直接運ばれる魚は鮮度抜群！漁師会員は約40名もいるのだそう。2 店内は野菜ゾーンと魚ゾーンに分かれていて買物しやすい雰囲気。3 生産者が直接売り場に並べた旬の野菜は、一番美味しい状態で収穫されたものばかり。4 糸島の恵み「はるか」を贅沢に使ったスイーツコーナーは、入口から入ってすぐ右側。ジュレやコンフィチュールなどもあります。

テーマ「大きな野菜の保存法」

野菜は丸ごと買うのが一番美味しいですが、使いきれない時の保存方法に悩みますよね。そこで、冬を代表する野菜の上手な保存方法をご紹介します。

大根

葉が付いているものはまず、葉を落とします。甘みが強く美味しい上の部分はラップで密封し野菜室で保存します。下の部分は大き根おろしにして、製氷皿に入れて冷凍保存すると便利です。

白菜

長期間保存には葉っぱを1枚ずつはがして使うのが適しています。残った白菜は新聞紙に包み、野菜室にいます。カットした場合はラップをして、切り口を下にして保存。中心部を手で取り除いておくとき持ちます。

【野菜ソムリエ】

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。



産直市場
糸 伊都菜彩

福岡県糸島市波多江 56
TEL/09 2324-3131
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、糸島の味が大好きなお客様に！

開催予定は、2月7日(土)・8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。

JAマイカーローン

金利適用期間 平成27年3月31日まで

JA教育ローン

金利適用期間 平成27年4月30日まで

**基準金利
固定金利・保証料別**

年 **1.80%**

下記①②をJA糸島でご契約の方は、基準金利より

最大 年0.80% 引き下げ

① 住宅ローンの既契約者又は、給与振込
(5万円以上)の方は

基準金利より **▲0.30%**

② JAカード、カードローン、統一ローン、
JA共済(自動車共済・医療共済に限る)の
いずれかのご契約者又は被共済者の方は
※同時申し込みも対象です。

基準金利より **▲0.50%**

左記①②両方該当の方
適用金利・保証料別

年 **1.00%**
基準金利より **▲0.80%**

左記①に該当の方
適用金利・保証料別

年 **1.50%**
基準金利より **▲0.30%**

左記②に該当の方
適用金利・保証料別

年 **1.30%**
基準金利より **▲0.50%**

マイカーローン申込概要

お使いみち	<ul style="list-style-type: none"> ●自動車購入資金 ●カー用品購入資金 ●運転免許取得資金 ●車検・修理資金 ●車庫・カーポート設置資金 ●借換資金 												
ご融資金額	●500万円以内 (1万円単位、所用金額の範囲内)												
ご融資期間	●6ヶ月以上7年以内 ※借換資金は、窓口までご相談ください。												
ご利用いただける方	<ul style="list-style-type: none"> ●借入時の年齢が満18歳以上の方 (年齢には上限がございます。) ●借入時の税込年収が150万円以上の方 ●当JAが指定する保証機関の保証が受けられる方 												
担保・保証人	●原則として不要です。 ただし保証機関(福岡県農業信用基金協会、協同住宅ローン(株)、三菱UFJニコス(株)又はオリエンコーポレーション)の保証が必要です。												
保証料	<ul style="list-style-type: none"> ●保証機関の保証料が別途かかります。 <table border="1"> <tr> <td>保証料率</td> <td>福岡県農業信用基金協会</td> <td>0.9%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>協同住宅ローン(株)</td> <td>1.2%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>三菱UFJニコス(株)</td> <td>1.0%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>オリエンコーポレーション</td> <td>1.0%・1.3%・1.6%</td> </tr> </table> <p>※保証料は、前取一括方式と後取分割方式があります。</p>	保証料率	福岡県農業信用基金協会	0.9%		協同住宅ローン(株)	1.2%		三菱UFJニコス(株)	1.0%		オリエンコーポレーション	1.0%・1.3%・1.6%
保証料率	福岡県農業信用基金協会	0.9%											
	協同住宅ローン(株)	1.2%											
	三菱UFJニコス(株)	1.0%											
	オリエンコーポレーション	1.0%・1.3%・1.6%											

教育ローン申込概要

お使いみち	●就学されるご弟の入学金・授業料・学費等												
ご融資金額	<ul style="list-style-type: none"> ●500万円以内(1万円単位、所用金額の範囲内) ● 僱会社 が菱正Jニコス株の場合 70万円以内 ※ 菱正Jニコス(ス)で500万円を越える場合は、保証が必要。 												
ご融資期間	●据置期間を含め6ヶ月以上1年以内 ※お借入期間には、据置期間を含みます。据置期間は、原則として就学者の在学期間中とします。(据置期間及び据置期間を除く返済期間は、保証機関によって異なります。)												
ご利用いただける方	<ul style="list-style-type: none"> ●高校・高専・短大・専修学院(認可されたもの)・大学などに就学予定または、就学中の子弟をお持ちの方 ●借入時の年齢が満20歳以上の方 ●借入時の税込年収が150万円以上の方 ●当JAが指定する保証機関の保証が受けられる方 												
担保・保証人	●原則として不要です。 ただし保証機関(福岡県農業信用基金協会、協同住宅ローン(株)、三菱UFJニコス(株)又はオリエンコーポレーション)の保証が必要です。												
保証料	<ul style="list-style-type: none"> ●保証機関の保証料が別途かかります。 <table border="1"> <tr> <td>保証料率</td> <td>福岡県農業信用基金協会</td> <td>0.9%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>協同住宅ローン(株)</td> <td>1.2%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>三菱UFJニコス(株)</td> <td>1.0%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>オリエンコーポレーション</td> <td>1.0%・1.3%・1.6%</td> </tr> </table> <p>※保証料は、前取一括方式と後取分割方式があります。</p>	保証料率	福岡県農業信用基金協会	0.9%		協同住宅ローン(株)	1.2%		三菱UFJニコス(株)	1.0%		オリエンコーポレーション	1.0%・1.3%・1.6%
保証料率	福岡県農業信用基金協会	0.9%											
	協同住宅ローン(株)	1.2%											
	三菱UFJニコス(株)	1.0%											
	オリエンコーポレーション	1.0%・1.3%・1.6%											

詳しくは、JAの窓口にご相談ください

編集後記

【プロに聞く!】の取材で訪れた「さるひょう家」は、まさに“自然と共存する”というスタイル。田舎のおばあちゃんの家のような外観とはウラハラに(!?)、店内は店主・猪城さんのこだわりが隅々まで行き届いていました。また、右写真の薪ストーブ

ベースなど、お店に入った途端に日常を忘れて過ごせるような工夫も。素敵なものに囲まれて、糸島が育んだ美味しいものをいただいて、糸島を五感で楽しむ時間は贅沢なものですね。(編集部)

