



糸島通信 [いとしま つうしん] NO. 25 2016 AUTUMN

Photo/Seiji Watanabe

特集 一足早い旬の恵み。甘み際立つ

早味かん
レシビ付

早味かん

はやみ



糸島ピープル
RUSTIC BARN
オーナー

野見山 昌子さん

JA糸島おすすめ!
アグリオリジナル新商品

糸 一足早い旬の恵み。甘み際立つ

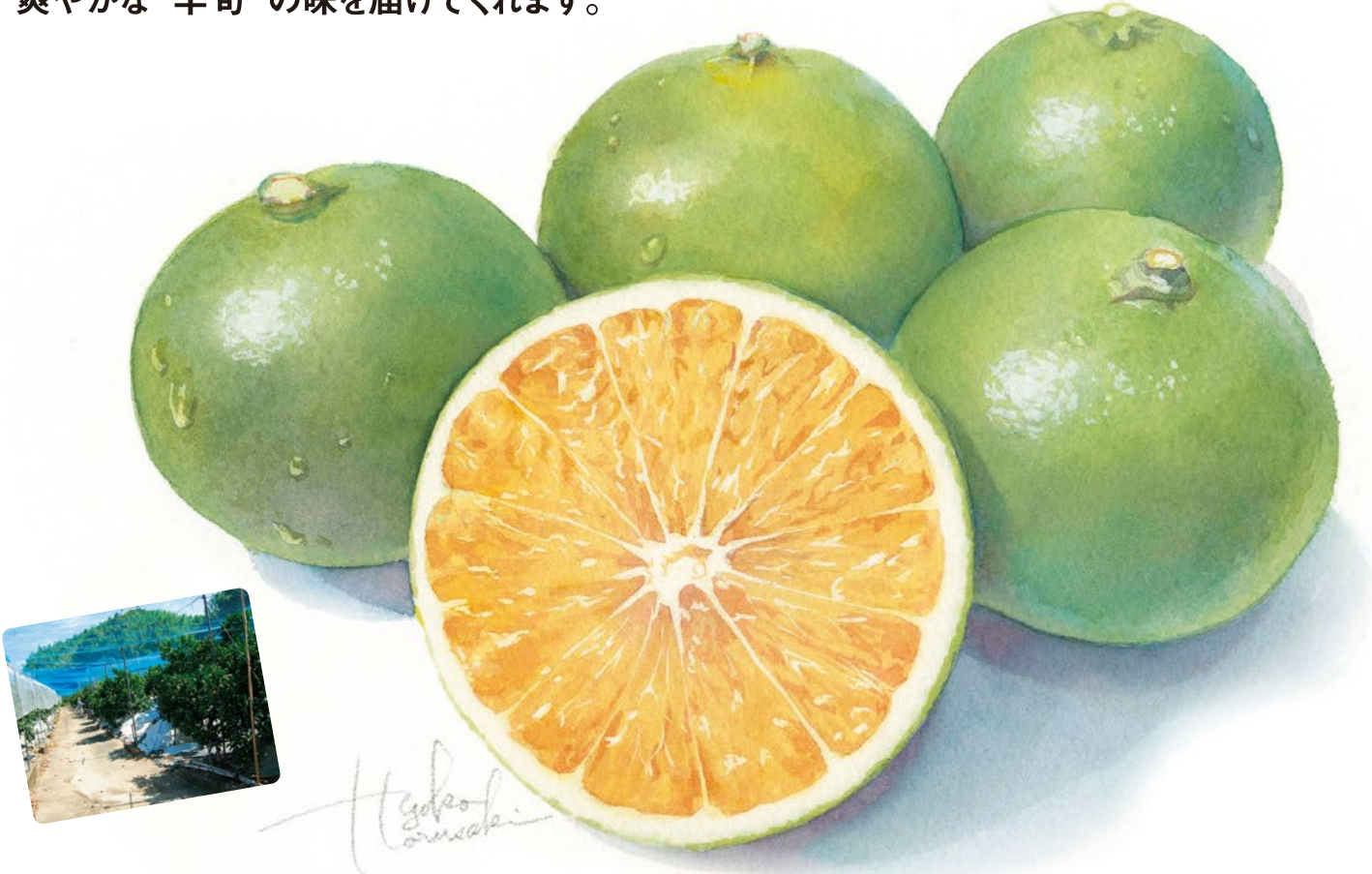
はやみ 早味かん



温州みかんの中で最も早く出荷されることから名付けられた
福岡県の新品種「早味かん」。

糖度が高く酸味が少ないのが特徴で、

9月下旬から10月上旬にかけて青から橙色へと徐々に色づきながら、
爽やかな“早旬”の味を届けてくれます。



プロに聞く!

自家製コンポートにすれば 皮までまるごと味わえます。

昨年10月、JR筑肥線・美咲が丘駅の近くにオープンした「T.stern」。赤い看板が目印の洋菓子専門店です。オーナーシェフの田島稔彦さんは、人気店で10数年経験を積んだ後、食品産業の研究開発員として技術指導も行ってきた方。

「20代前半までは自衛官だったんですよ。調理師免許を取った後ケーキづくりが好きになって、大手でも手づくりを大事にする会社に勤めました。西区の出身でしたから、二見ヶ浦で遊んだりしていたんです。なじみのある場所で自分の店を持ちたいと思い、ここに決めました」。

ケーキは200円前後から380円ほどと良心的な価格。「原価ギリギリで良質な素材と腕を活かして、美味しいケーキを作るのが私の仕事です」と、瞳を輝かせる田島さん。今回、温州みかんを使って新作の

ロールケーキを作っていました。フレッシュなみかんを輪切りして贅沢にセンターに入れた、見た目もキュートな一品!皮を煮詰めた自家製のコンポートを刻んで生地に練り込んであるので、口の中に香りが広がります。

「みかんの皮って大概捨てられるものでしょう。でも、いい味が出るんですよ。皮を細かく刻んで、それと同量のグラニュー糖、半分の水を鍋に入れ、落とし蓋をしてコトコト煮ます。沸騰したら弱火にして10分ほどで完成。お肌にもいいですし、ぜひ作ってみてください」。

モットーは地域の人から親しまれる店になること。明るく豪快な奥様と二人三脚、「いつもさまざまなケーキ、手作りの焼き菓子が揃っている」「店内がアットホーム」とすでにお店の魅力は口コミで広がっているようです。



▲新商品の「みかんのかお」はロール1,200円、カット売り250円。



▲生地に自家製みかんコンポートを練り込んだハート型のフィナンシェもあります。



▲オーナーの田島稔彦さん・奈美さんご夫妻。「どうぞ気軽に遊びに来てください」。



▼生菓子は20種類前後。特許を取得したスフレ生地、ロールケーキもあります。



T.stern (ティー・シュテルン)

予約&お問合せ TEL.092-324-1612 福岡県糸島市荻浦594-1
営業時間 11:00~19:00 定休日:火曜日不定

「糸島通信」読者プレゼント 「豚しゃぶ・焼肉肩ロースセット」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、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。

【締切】ハガキ:11月18日(金)消印有効
FAX・E-mail:11月18日(金)17:00必着



清潔で風通しのよい豚舎で、大切に肥育された玄海ポークをお届け。糸島の恵と愛情がたっぷり詰まっています。

※写真はイメージです。

糸 印の旬レシピ

早味かんならではの甘酸っぱさを活かして。



簡単&華やか!おもてなしの一品に
早味かんと葉野菜のサラダ

【作り方】

- ①みかんは外皮をむき、食べやすい大きさにカット。
- ②葉野菜は洗って水気を切り食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトは半分にカット。生ハムは食べやすい大きさに手でちぎる。チーズは食べやすい大きさにカットし、くるみはざく切りにする。
- ③ポウルにみかん・葉野菜・生ハム・チーズ・くるみを合わせ、オリーブ油をかけてひと混ぜ。皿に盛りつける。
- ④みかんの搾り汁・塩・こしょうを合わせてドレッシングを作り、食べる直前にサラダにかけて召し上がれ。

【材料(4人分)】

- 早味かん 2個
- 生ハム 6枚
- 早味かんの搾り汁 大さじ2
- ミニトマト 8個
- オリーブ油 大さじ3
- サニーレタス、ペピーリーフ、ルッコラ、生食ほうれん草などの葉野菜 適宜
- ナチュラルチーズ 適宜
- 塩・こしょう 少々
- くるみ 大さじ2

柑橘の爽やかな香りで、ほっと一息♪ ホットミカネード

【作り方】

- ①みかんはよく洗って外皮をむき、その外皮を半日~1日ほど天日に干しておく。乾燥したら細かく砕く。
- ②マグカップにみかんの搾り汁・はちみつを入れ、熱湯を注ぐ。飲む直前に①の皮を加えて混ぜる。



【材料(1杯分)】

- 早味かん 1個
- はちみつ お好みで
- 熱湯 適量

ポイント

みかんの外皮は、乾燥させることでさらに香り豊かに。中国では、みかんの外皮を乾燥させたものは「陳皮」と呼ばれ、体を温める作用があると薬膳料理にも用いられているそう。日増しに寒さが厳しくなるこれから、ホットミカネードで温まらしましょう。

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

「早味かん」の達人 「玉は小さかけど、 香りも味も抜群です」。

志摩地区の緑深い閑静な農地に、JA糸島柑橘部会のメンバー、榎崎昭彦さんのみかん畑があります。昭和30年代に糸島で盛んになったみかん栽培。当時20代だった榎崎さんは青果会社に勤めながら兼業で行っていたそうですが、定年を迎え、現在はみかんづくり一本。4反の農園で多品種のみかんの露地栽培に励んでいます。

その中で最も収穫の早い極早生品種「早味かん」のほ場では、たわわに実をつけた青色のみかんが順調に収穫の時を待っていました。この道50年、改良を重ねてきた栽培法は、水分をコントロールしやすいように作った高畝にかん水などを行いながら育てるやり方。6月中旬に摘果した後、水やりと施肥、葉面散布を注意深く行っています。

「水分をやらんほうが糖が上がるけん、その辺を気をつけていますね。糖度は平均12度くらい。玉は小さかけど、味は抜群。酸味が少なく甘みが違うよ」と微笑みます。

昨年は、部会全体で約3トンを出荷したうちの約1.5トンを出荷した榎崎さん。100名ほどの部会員の中でも「早味かん」の栽培に力を入れ、収穫量もNo.1です。



▲青々と実る早味かんの前で。生産者の榎崎昭彦さん。

早味かんの特性として、旬は短期間ですが、青々とした状態でもばんぱんに詰まった実の中に濃い甘みがつまって、香りも爽やか。「いろんな品種の中でも、食べた後スッキリ感があって、「またほしいな」と思わせるのが早味かんの魅力です」と榎崎さん。長年、青果の仕事とみかん栽培に携わってきたプロが手塩にかけて育てた自信作がまさに食べ頃の今、一足早い旬の味をぜひ。



▲お日様をたっぷり浴びて育った早味かん。



▲青い状態からお尻が徐々に色づく頃が食べ頃です。慣れた手つきで、一つひとつ丁寧に収穫。



▲高畝を作って、水や土の量などをコントロールしながら愛情をかけて育てられます。

ストレスの少ない環境を作って、
元気な野菜を育てましょう。

土づくりに欠かせない 「JA糸島のオリジナル新商品」

JA糸島・営農センター「アグリ」の古藤俊二さんは、農家への栽培指導を行う土づくり・野菜づくりの達人であり、20種類を超えるアイデア資材の開発者。「ビギナーをはじめ、より上手に野菜や花を育てたい方に何より伝えたいのは、“土づくりが基本”で大切だということです」と話します。そこで今回は、ダンボールコンポスト「すてんなな君」など店頭でも定番人気のJA糸島のオリジナル開発商品に、新たに仲間入りした土づくりのための新アイテムをご紹介します。



“Dr.コトー”こと
JA糸島「アグリ」
の店長、
古藤俊二さんに
聞きました!



すてんなな君アロマ

ゴミの減量化を目的に、JA糸島が開発し、糸島市が支援するダンボールコンポストの新バージョン。「コーヒー粕」や「茶粕」など飲料系生ゴミ専用で、水切りせずに手軽に利用できます。5ヶ月前後で完成する堆肥は、植木や果樹など樹木専用の栄養に。



1,020円
(糸島市民は520円)

ホープソイル(希望の土)

丈夫な苗を作る種蒔き専用培土。「苗の段階でその後の成長の半分が決まる」と言われ、発芽に必要な水分管理に優れた有機物や根の働きを活性させる素材などを配合しています。



40リットル
1,380円

アグリトップドレッシング

土づくりの上で“旨み”となる肥料。通常の追肥は無機(化成)肥料が主流ですが、アグリトップドレッシングはアミノ酸や核酸を含む有機肥料の割合が50%。あらゆる植物の追肥専用肥料として利用できます。



10kg 1,258円

『野菜栽培講習会』

秋・冬野菜を上手に育てるコツを伝授する講習会を開催します。お気軽にご参加ください!
※直売所に出荷される方、家庭菜園を楽しまれる方向け



JA糸島アグリ
福岡県糸島市志摩小富士14-34
TEL/092-327-2740
営業時間/8:30~18:00(10~3月)、
8:30~19:00(4~9月)
定休日/正月3日間

※都合により変更になる場合があります。
詳しくはJA糸島アグリまで。

開催予定日は、**10月15日(土)・22日(土)**
11月12日(土)・19日(土)

※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。

内と外を繋げて、次の世代へ楽しい循環を育てていけたら。

都会から田舎の暮らしへ 糸島の日々に感謝して。

田園風景が美しい桜井ののどかなエリアに佇む一軒家。扉を開けると、カウンターから人懐っこい笑顔が現れます。糸島で人気のカフェとして常に名前が挙がる「RUSTIC BARN」を営むのは、“マコさん”の愛称で親しまれているオーナーの野見山昌子さん。20代を東京で過ごした後、イタリアへ。約1年間のイタリアでの田舎暮らしで人生観が大きく変化したといいます。「菜園、縫い物、教会巡り…自分から発見して楽しむコツを身につけて、その後福岡に帰省。糸島のカフェの先駆的存在「SUNSET」との出会いを経て、糸島の緑の中でカフェを始めたいと思ったんです」。

自家製カレーやデザートなど手づくりのメニューが営業時間内いつでも楽しめる店では、観光客をはじめ、マコさんに会いに常連やご近所さんもふらっと立ち寄ります。

「はじめは“よそもん”という感覚がありましたから、桜井神社にお参りしていたことも(笑)。でも、おめでたい性格

だったからか、いつしか土地の人ともなじむようになって、野菜やお肉、お米などの食材も知り合いの農家さんから調達するようになり糸島産に。そんな毎日こうして16年間も続けてこられたことへの感謝に尽きますね」。

地域と都市の人を結ぶ 「さくらいとしまつり」。

都会と田舎。双方の生活を経験したマコさんが地域に根ざしながら感じていたのが「糸島の内と外が繋がって楽しい循環が生まれたら」という想いでした。そこで始まったのが、桜井神社の境内で催される「さくらいとしまつり」でした。「春はお祭りが少ないし、農家さんが忙しくなる前に、みんなで楽しめたらいいなと思ったんです」。飲食店の出店、クラフトマーケット、合気道や日舞のお披露目、読み聞かせやライブなど、子どもからシニア、市外の人まで、誰もがとけ込めるような内容で構成されています。

「今は賑わっている糸島ですが、次の世代のためにも、今のうちから持続可能なコミュニティづくりを深めてい



RUSTIC BARN(ラスティックバーン)
オーナー **野見山 昌子さん**
●福岡育ち。東京のデザイン事務所に就職した後、縁あって渡ったイタリアの地で田舎暮らしの魅力に目覚める。帰国後、糸島のカフェ「SUNSET」に勤務。2000年に「RUSTIC BARN」をオープン。今年の7月7日で16周年を迎えた。

福岡県糸島市志摩桜井5618
営/12:00~19:00
休/火曜日
TEL. 092-331-7755
<http://rusticbarn.info>

れば」とこれからのことを語ってくれたマコさん。みんなの“居場所”のカフェとともに、長い目で糸島の未来を見つめています。



1 県道567号線沿いにあります。庭には愛犬パピコも。2 百貨店などでも販売されている自家製オイル漬け(4種類)900円～。3 店名は「田舎のひなびた小屋」という意味。時間を忘れて過ごせます。4 「さくらいとしまつり」は今春で2回目成功。



平成28年度 JA糸島女性部 フレッシュミズ

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
2016年10月21日(金)	秋の美味しいタレづくり	いきいき調理室
2016年12月16日(金)	クリスマスお菓子づくり	いきいき調理室
2017年 2月10日(金)	春のプリザーブドフラワー	いきいき研修室
2017年 3月 3日(金)	閉講式・ハーブ石鹸作り体験・ランチで交流	ハーブガーデン
その他	☆フレッシュミズセミナー参加を計画中	未定

対象者：JA糸島管内に居住する概ね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：概ね13:30から2時間程度
(内容により変更あり)

希望者対象
無料託児あり

お問合せ・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2016

日時:平成28年11月5日(土)・6日(日) 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) ※写真は去年の様子です。



編集後記

実りの秋を代表する果実、温州みかんの中で福岡県が生んだ新ブランド「早味かん」。青空の下、たわわに実った果実を味見させていただきましたが、濃厚でフレッシュ、まさに旬が凝縮した美味しさでした!「糸島ピーブ

ル」で訪ねた「ラスティックバーン」では、感謝や恵みを地域振興というかたちで恩返しする店主の優しさに触れました。さあ、食欲の秋、芸術の秋。楽しみがいっぱいの秋の糸島を思いぎり感じたいですね。(編集部)

