

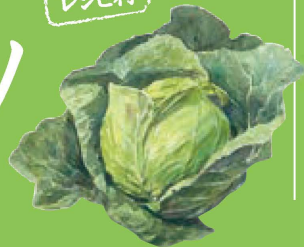
糸

Photo/Seiji Watanabe

特集 春を感じる瑞々しい甘み

早生^わキャベツ

早生キャベツ
レシピ付



糸島ピープル
JA糸島青年部 部長
吉村 幸司さん

伊都菜彩
春のいちおし商品

糸 春を感じる瑞々しい甘み

早生キャベツ



早生キャベツとは、冬にできる早生まれのキャベツのことで、別名「春キャベツ」ともいわれます。寒さに耐え、栄養をその身に蓄えてきた早生キャベツは、巻きはしっかり、葉はやわらかく甘みがあるのが特長。サラダなど生食に最適です。



プロに聞く

水分を多く含む早生キャベツは「さっと炒める」のがコツです。

前原駅南の線路沿い。イタリアンカラーの旗が目印の一軒家が、パスタ・ピザ・ケーキを楽しめるイタリアン食堂「KOMUGIYA GIO GIO」です。

オーナーシェフの石丸裕一さんは福岡市内のパスタ専門店やケーキ店などで修業を重ね、2002年に独立。昨年、市役所の近くから今の場所に移転し、奥さまと二人三脚で店を切り盛りしています。メニューリストを覗くと驚くのが、その豊富なメニュー数。とくにパスタは30種類以上から選べ、定番人気のカルボナーラやペペロンチーノのほか、具材もソースも様々な組み合わせが迷ってしまうほどです。

今回は、旬を迎える早生キャベツを使って、石丸さん特製のパスタと「チキンカツサンド」を作っていました。



▲塩と白ワイン、生クリームで仕上げた「春キャベツとトマトのアンチョビクリームペペロンチーノ」。さっぱりしてコクもある絶妙な美味しさ。

「キャベツは年中使う食材ですが、早生キャベツは水分が多いので、さっと火を入れる程度で甘みも出せます。今回は、相性のいいアンチョビと合わせて。ウチでも春期限定で出しているメニューなんです。キャベツは使う前に流水に浸けて、シャキッとさせてから調理すると、美味しさや食感が引き立ちます」と、コツを教えてくださいました。

ランチに含まれる「チキンカツサンド」にもキャベツの千切りは欠かせません。ビタミン類を豊富に含むキャベツは、お肉の脂を中和し、胃腸の働きを高める効果もあるといわれます。

早生キャベツの瑞々しい食感や甘みを味わえる今、ご家庭でも生で食べたり、さっと炒めたり、シンプルな調理法で旬を楽しんでみてくださいね。



▲テイクアウトでも人気の「チキンカツサンド」(800円)。ヘルシーなムネ肉を使用しながらも、やわらかくジューシー。



▲優しい笑顔が素敵な石丸さんご夫妻。まもなくお子さんが誕生予定。



▲店内から調理風景が見えるオープンキッチン。食材は糸島産がメインに使われている。



▲プリン150円、各種ケーキは300円という良心的な価格が嬉しい。

※お寄せいただいた個人情報は、当プレゼント企画の方へのご連絡のみに使用し、厳重に管理・保護の上、使用後は速やかに破棄いたします。
※当企画の発注は商品の発送をもって代わらせて頂きます。



※送料は別添付です。

糸 印の旬レシピ

やわらかくて甘い!旬の美味しさを楽しんで。



【材料(4人分)】
●早生キャベツ……1/2個 ●にんにく……1片
●スパゲティ……320g ●塩……大さじ2強
●アンチョビ……8枚 ●赤唐辛子……2本
●水……4リットル ●オリーブ油……1/2カップ

パスタとキャベツは一緒に茹でる。
早生キャベツとアンチョビの
シンプルスパゲティ

【作り方】
①にんにくはみじん切り、キャベツは芯を取り手で5cm角にちぎる。
②赤唐辛子は芯を取り小口切り。アンチョビはざく切りに。
③フライパンにオリーブ油・にんにく・赤唐辛子を入れて中火にかけ、香りが立ったらアンチョビを加え、つゆながら強火にする。
④鍋に湯を沸かし、塩を加えてスパゲティを茹でる。表示時間の2分前①のキャベツを加え、表示時間の1分前にスパゲティとキャベツを一緒に引き上げ、③のフライパンに加えて和える(途中でパスタがこぼれてきたら、湯で汁をお玉(新)加える)。

ポイント スパゲティは表示時間よりも1分早めに引き上げます。

緑、黄、赤のコントラストが春らしい。
早生キャベツの
オープンオムレツ

【作り方】
①キャベツは芯を取り千切り、ハムも千切りに。
②大きめのボウルに卵を割り、溶きほぐしたら塩・胡椒を加えて混ぜる。さらにキャベツ・ハムも加えて混ぜる。
③小さめのフライパンにオリーブ油を熱し、②の半量を流し入れる。全体を大きくかき混ぜ、半熟状になったら残り半量を加えて混ぜ、蓋をして弱火で5分焼く。
④全体が固まったら、大きめの皿に流しこぼすように取り出し、上下を返して、フライパンに戻す。再び蓋をして5分ほど焼いた後、香りに取り出し、食べやすい大きめに切る。
⑤ざく切りのトマトとケチャップを合わせたソースをかける。



【材料(4人分)】
●早生キャベツ……1/3個 ●ハム……4枚
●卵……5個 ●オリーブ油……大さじ1
●塩……小さじ1/2 ●トマト……1個
●胡椒……少々 ●ケチャップ……大さじ3

作り方のPOINTは
JA糸島ホームページで!
<http://www.ja-itoshima.or.jp>

「早生キャベツ」の達人
“生食でバリッと!”が美味しい
「加布里早生キャベツ」。

春を前に、栄養をギュッと蓄えてきた早生キャベツは、その薄くやわらかい葉の食感と噛むほど感じる優しい甘みが特長。今回は「JA糸島加布里キャベツ部会」部会長の藤瀬新八郎さんに、お話を伺いました。

藤瀬さんは現在32歳。キャベツ農家である父親の跡を継ぎ、就農したのは23歳の頃。藤瀬家はキャベツ栽培一筋の専業農家です。

現在、加布里地区の部会メンバーは8名。みんな同世代で、年間の作業も助け合いながら、一緒に行う仲間なのだそう。

「キャベツは11月中旬から6月上旬までが出荷シーズンです。4月一杯は、早生キャベツの“全春”という珍しい品種を出しているんですよ。“加布里早生キャベツ”の名のもと、ブランドとして浸透していけば嬉しいですね」と話します。

課題は、主に連作障害の問題。日頃から肥料や土づくりなどの研究を行い、出荷が始まると、週に一度のペースで集まっては意見交換を重ねます。「メンバーは減少傾向にありますが、平成28年度は部会全体で1,700トンと出荷量は増えているんです」と藤瀬さん。



▲藤瀬さんが所有する6ヘクタールの広大なキャベツ畑。



▲自慢の「全春」を手に、笑顔の藤瀬新八郎さん。

その年の土の状態によって異なるそうですが、なるべく病害をしないように努めるなど、次世代の感覚で試行錯誤を続ける部会の皆さんの熱意が伝わってきました。

今後は「糸島ブランドを超えて、自分たちがブランドになれるように頑張りたい」と、安定した生産量と品質を保つことが目標。最後に「早生キャベツは押さえた時に巻きがしっかりしているものを、内側の部分がとくに甘くて、粗塩でバリッとワイルドに食べるのも美味しいですよ」と教えてくださいました。



▲収穫のピークは3月から5月頃。「早朝の収穫時には、葉水がつくんです。水分を含んで新鮮な証拠です」。

KOMUGIYA GIO GIO

予約&お問合せ TEL.092-322-3339
営業時間 11:00~21:00 休み:月曜日 福岡県糸島市前原駅南1-22-31
※パスタランチは、サラダ、日替わりパスタ、チキンカツサンド、デザート、ドリンクが付いて1,000円!

糸島産品 伊都菜彩のお取り寄せギフト
プレゼント 「豚焼肉セット」 5名様

【応募方法】
お名前・年齢・ご住所・お電話番号・糸島産品「春号」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福岡県糸島市前原駅南2-7-1
FAX:092-323-6137
E-mail: present@ja-itoshima.or.jp



病室な部会でも飼育された玄海ポークの「豚焼肉セット」をお買付けます。甘みと旨みを存分にお楽しみください。

【締切】ハガキ:5月13日(金)消印有効
FAX・E-mail:5月13日(金)17:00必着

DRINK
お酒

「喜多屋」の銘酒で、お花見しませんか？
「チャンピオン・サケ」に選ばれた世界一の日本酒。

毎年1万2,000銘柄を超えるワインが出品され、世界でも影響力の高いコンペティションとして知られているIWC(インターナショナル・ワイン・チャレンジ)。その5つの日本酒部門で最高賞に選出されたのが、八女の酒蔵「喜多屋」の「大吟醸 極醸 喜多屋」です。235歳583銘柄から1位に輝いた「チャンピオン・サケ」をはじめ、「喜多屋」の銘酒が充実しています。

1 大吟醸 極醸 喜多屋 4,320円(720ml)

糸島産山田錦を使用。圧力を一切加えない「しずく搾り」によって仕上げた一品。華やかさ・透明感・余韻が素晴らしいと、IWC審査員から絶賛されたハーモニーをご賞味あれ。

2 純米吟醸 寒山水 1,675円(720ml)

「山田錦」と「五百万石」を55%に磨いて仕込み、低温発酵。「玄界灘の着に合う純米吟醸」との思いで造られたキレのある一品。

3 純米大吟醸 喜多屋 しずく搾り 3,240円(720ml)

糸島産「山田錦」を使用。華やかでフルーティな香りと豊かな味わい。



「純米吟醸 寒山水」には、お花見にぴったりのファンカップも！
302円(1本180ml)

FOOD
メンチカツ

お惣菜売場の花形選手！
手作りが自慢の「メンチカツ」。

オープン以来、お惣菜売場で不動の人気No.1を誇るのが、糸島豚と国産牛との合挽肉、キャベツをたっぷり使ったボリューム満点の「メンチカツ」。衣がサクッ！肉汁ジュワ〜に、キャベツの甘みが調和した大満足一品です。週末は



午前中に売り切れることも多いので、お早めどうぞ。

メンチカツ
(1個) 154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、知ってちょっとクする「食卓のアレコレ」を聞いてみました。

テーマ「キャベツの保存方法は？」

特集にも登場した「キャベツ」。伊都菜彩で丸ごと1個売られているのを見て「使い切れるかな…」と頭を悩ませる方もいらっしゃるのでは。野菜はやっぱり丸ごと購入するのが一番!オススメの保存方法をご紹介します。キャベツは、葉っぱを一枚ずつはがして使った方が長期保存に向いています。一度で使い切れなかった場合は、芯の部分を取り抜いて湿らせたクッキングペーパーを詰め込んで、それをポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存するといいですよ。

『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、糸島の味が大好きです!

開催予定は、4月9日(土)・10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。



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

※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。

活動の成果が認められ、JA全国青年大会で最優秀賞を受賞!

主催イベント「ちかっば糸島」などで、糸島を元気に。

「糸島の農業を盛んにすることで、豊かな地域づくりに貢献したい」という思いのもと、45年前に発足し、活動を続けるJA糸島青年部。糸島の農業を支える若き担い手である青年部の活動について、部長の吉村幸司さんにお話を伺いました。

40歳までの農業従事者で結成されている部員メンバーは、現在85名。日頃から専門の部ごとに毎月の勉強会などを開きながら、青年部のPR活動も並行して年間に数々の取り組みを行っています。なかでも、3年前から始めて力を入れているのが、主催イベントの「ちかっば糸島」。伊都菜彩などの屋外で農産物や加工品の販売、ステージイベントを行い、地域の人の交流の場を作ってきました。「野菜をどういう風に調理したら美味しいかなど、消費者の方とコミュニケーションを図ることで、農業に対する僕たちの思いが伝われば」と吉村さんは言います。最近ではアンケートを参考に、消費

者の声として多かった意見を取り入れ、減農薬や有機栽培に挑戦するメンバーも増えているそうです。

農業と食の大切さを伝え、実績をかたらし。

他にも、手作り看板を出して農業と食の大切さを地域に伝えたり、駅伝大会への参加、婚活企画など精力的に活動してきました。

一方で、農業従事者として日本の農業を守るため、TPP参加に反対する国会前デモで座り込みを行うなど、しっかり意思表示もします。

そんな努力の積み重ねが功を奏し、2月に行われたJA全国青年大会ではJA糸島青年部の果樹専門部が最優秀賞を獲得するビッグニュースが! JA糸島として初めての快挙です。

「短いスピーチの中で、どれだけ担い手の育成に力を注いできたかをはじめ、農大生の研修受入から就農への誘致、成果の数値化など、積み重ねてきた活動内容をしっかり報告できた結果だと思えます」と、笑顔が輝く吉村



JA糸島青年部 部長 吉村 幸司さん
●福岡市西区出身。5年前、結婚を機に糸島で就農(水稲と大麦を栽培)。平成27年4月に部長に就任した。現在、35歳。「部員は子育て世代。農業はやりがいがある楽しいことを次世代に伝え、継承していきたいです」

さんと青年部の皆さん。今回の受賞を励みに、部員の結束も深まり、糸島の農業とコミュニティをますます楽しく盛り上げてくれそうです。



1 2月に開催された「第62回JA全国青年大会」組織活動実績発表の部で最優秀賞を獲得。皆さん、いい笑顔! 2 「ちかっば糸島&地産地消フェスティバル」で行った餅まきの様子。3 農業や食の大切さを伝えようと、各自が手描きした「手作り看板」を地域に設置しました。4 糸島駅伝大会では、育てた野菜などを使って手作りした豚汁を無料でふるまいました。5 「TPP交渉における国会決議実現に向けた決起集会」へ参加した時の様子。

ご存知ですか?JA糸島のホームページには 役立つ旬の情報が盛りだくさん!

JA糸島のホームページにアクセスしたことはありますか?

JA糸島についてはもちろん、生活に役立つ便利な情報や話題がいっぱいです。

例えば、糸島自慢の農産物の出荷時期や選び方を紹介したページや、

「糸島通信」のバックナンバーが見られるページなど。

毎日、何度でもアクセスしてください!

農産物について

糸島を代表する農産物についての情報はこちらから。野菜や果物を選ぶコツや出荷時期、出荷先のデータも紹介しています。他にも米や花、畜産物、加工品の情報などを掲載。



伊都菜彩

ここをクリックするとJA糸島の産直市場「伊都菜彩」のホームページへ。ホームページでは、毎日の入荷状況や、従業員が綴る日記(ブログ)が好評です。今日の献立に役立つ、野菜や果物、鮮魚の品揃えが一目でわかります。



糸島通信

「糸島通信で前に見たあの記事をもう一度見たい!」という時にはぜひコチラをチェック。今までのバックナンバーを全て掲載しているので、手軽に必要な内容を見ることができます。レシピの作り方のPOINTもここからどうぞ。



モバイルサイト

「伊都菜彩」の本日の入荷状況や最新情報は、携帯電話用サイトからもチェックできます。買物に出かける途中や、お友達に教えてあげたい耳より情報など、携帯電話からアクセスして情報をご覧ください。



JA糸島

検索

編集後記

「早生キャベツ」をテーマ食材に、今回も生産者さんや料理人のもとを訪ね、真摯な思いを伺いました。JA糸島青年部による全国大会最優秀賞受賞のニュースも舞い込んで、若い農業従事者の方々の笑顔が誌面にあふれる

号に。青年部の吉村さんもキャベツ農家の藤瀬さんも「子どもたちに誇れる楽しい農業のコミュニティをつくりたい」と、子育て世代からの頼もしい言葉も伺え、春の陽光が糸島の未来と重なってみえるようです。(編集部)

