

糸



Photo/Seiji Watanabe
撮影場所/平原歴史公園

特集

甘みと酸味が、
ほどよく調和する
糸島の「トマト」

トマト



糸島ピープル
有限会社 久保田農園 元会長
久保田 穂さん

伊都菜彩のイチオシ
「糸島のめぐみばん」

糸 甘みと酸味が、ほどよく調和する糸島の「トマト」

トマト



甘みと酸味のバランスが良く、瑞々しさが特長の糸島産トマト。
収穫期を迎え、これから続々と出荷されるのが「**礫耕トマト**」です。

礫耕栽培は、土の代わりに

礫(軽石)を使って養液栽培する育て方のこと。

糸島地域で主に取り組まれています。

プロに聞く!

冷・温の多彩なメニューが
楽しめるのがトマトの魅力です。

糸島市志摩のどかな田園地帯に佇むイタリアンレストラン「グラン・デリ」。福岡市内のホテルで料理長を務め、独立した小金丸光さんがオーナーシェフとして腕を振っています。

北イタリアの親しみやすい味をテーマに、自家製のトマトソースやドライトマトなどを手作りし、ふんだんに使用する小金丸さん。「トマトはイタリア料理には欠かせない食材。通年で毎日、調理しています」と話します。

例えば、パスタソースには酸味のあるイタリアントマトの水煮缶を、前菜には甘みが引き立つプチトマトを生のままよし。天日干しやオーブンで焼き上げてセミドライにしたミニトマトなら、ブルスケッタや料理のトッピングとして濃厚な風味を味わってもらうなど、種類によって使い分けが楽しいそう。

「冷温の調理法でも変わってきますよね。冷たいトマトは、高糖度の水切りトマトを使って冷製スープにしてもいいですし、モッツアレラチーズとバジルと合わせて、オリーブオイルと塩だけで食べてもシンプル・イズ・ベストで美味しいですよ。」

味の決め手となる食材だけに、知り合いの契約農家に好みの品種を依頼して作ってもらったり、産直市場では好きな生産者のものを選んで使っているといいます。敷地内にある自家菜園で育てる採れたても合わせて、一年中トマトを美味しく調理するプロの味が満喫できる「グラン・デリ」。

こじんまりとして洗練されたお店へ、ランチや夜のコースを味わいに、出かけてみてください。



▲自家菜園にて、オーナーシェフの小金丸光さん。



▲トマトの自然な甘みを生かした自家製ソースが主役の「スパゲッティ シンプルトマトソース モッツアレラチーズとドライトマトのせ」(1,200円)。



▲オリーブ油、レモン、バジル、塩こしょうで味付けした「トマトとバジルのブルスケッタ」(900円)。



▲席数は10席。ランチコース1,800円～。予約がおすすめ。

GRAND DELI(グラン・デリ)

糸島市志摩久家1701-2 予約&お問合せ: TEL.092-328-2400
営業時間: 11:00~14:30、18:30~21:30
定休日: 不定休

「糸島通信」読者
プレゼント

糸 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福岡県糸島市市原東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。



トマトケチャップや糸島牛たろふりのカレーなど、糸島の味の豪華なセットです。

【締切】ハガキ:11月24日(金)消印有効
FAX・E-mail:11月24日(金)17:00必着

糸 印の旬レシピ

糸島の旨みがギュッと。簡単「トマト」レシピ



食欲をそそる赤の彩り。
さっぱり美味しいサラダ。
たことトマトのサラダ

【作り方】

- ①たこは食べやすい大ききのそぎ切りにする。トマトは横半分に切って、タネを取り出し2cm角に切る。紫玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。イタリアンパセリは粗みじん切りにする。
- ②大きめのボウルにAの調味料を合わせてドレッシングを作り、①と枝豆を加えて和える。

【材料(4人分)】

- ゆでたこ……………200g
- むき枝豆……………1/2カップ分
- トマト……………2個
- イタリアンパセリ……………適宜
- 紫玉ねぎ……………1/2個

- Aの調味料
- かぼす果汁……………大さじ2
 - バルサミコ酢……………大さじ1
 - オリーブ油……………大さじ3
 - 塩……………小さじ1/2
 - こしょう……………少々

トマトのまろやかなコク。
いろいろ使えるお手軽ソース。
ポークカツ・
ダブルトマトソース

【作り方】

- ①豚肉をまな板の上ののせ、全体の筋を切り、塩・こしょうを軽くふる。小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
- ②トマトは熱湯に30秒入れたあと冷水に取り、皮をむき、種を取り除き、ザク切りにする。バジルは手でちぎる。
- ③ボウルにトマトケチャップとウスターソースを合わせ、②を加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに揚げ油を1cmの深さに入れて中火にかけ、①の豚肉を入れてじっくりと揚げる。こんがりとなったら上下を返して揚げ、油を切って器に盛り、③のソースをかける。サラダ野菜を添える。



【材料(4人分)】

- トンカツ用豚ロース……………4枚
- トマト……………2個
- 塩・こしょう……………少々
- トマトケチャップ……………1/3カップ
- 小麦粉・パン粉……………適宜
- ウスターソース……………大さじ2
- 卵……………1個
- バジルの葉……………6枚
- 揚げ油……………適宜
- サラダ野菜……………適宜

レシピの
ページあり

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

「礫耕トマト」の達人

たっぷりの光と管理の下で育った
糸島トマトの出荷が始まります。

ハウス団地と呼ばれるハウスが連なる二丈のエリア。8月下旬、トマトづくりに励む田中英治さんのハウスでは、黄色い花から小さな実が顔を覗かせていました。

田中さんをはじめ、糸島で行われているトマトの栽培法の多くは、礫耕栽培と言われる方法。培地に土でなく、礫と呼ばれる軽石類を敷き詰め、水や養分を管理して育てます。

「この作り方は福岡市西区の元岡や糸島地区で導入されている全国でも珍しい栽培法なんです。今は礫耕トマト部会として糸島には8人の作り手があります。トマトづくりには「二酸化炭素、水、光」という光合成の3つの条件が重要です。このバランスがとれれば、糖などの栄養分を実にしっかり蓄えたトマトが育つとですよ」と説明してくれました。

より美味しいトマトを作るために、田中さんが5年ほど前から始めたのが、環境制御管理という、ハウス内に設置したセンサーで温度と湿度を徹底管理するやり方です。

「トマトの生育に適したベストな1日の平均気温は20℃。冬場でも最低16℃の平均気温をキープしながら乗り切らないといけないので、ここで技量の差が出るとも言えます」。収穫量の自己ベストである10アール25トンから30トンを目標に、今年は、去年試験的に育てた新品種を本格的に作付けしているという田中さん。



▲サラリーマンから転身して18年。礫耕トマト部会で副部長を務める田中英治さん。

8月に苗を植えつけし、収穫期はまさに今から本格的に始まり翌年の7月頃まで、順次、市場や伊都菜彩に出荷されています。

「手にした時にずっしりとして、完熟の印の濃い赤色が美味しいトマトの条件。味がとくに良くなるのは3~4月頃ですが、ほぼ通年楽しめます。私たちが手塩にかけて育てた糸島産トマト、ぜひ味わってください」。



▲35アール、4連棟の立派なハウス。機械で気温・湿度の管理を徹底。



▲軽石のベッドが特徴。パイプで培養液入りの水やりを行います。

▲赤く色ついたトマト。10月から翌年7月まで出荷が続きます。

毎月第2日曜日は「糸島のめぐみぱん」の日
糸島のパン屋さん5組のこだわりパンが大集合！



天然パン工房楽楽

「楽楽旬の野菜ぱん」(2個入り・357円)
さつまいも・人参・ごぼうなど、季節ごとに旬の野菜を生地にたっぷり練り込んだ天然酵母パンです。

「糸島で収穫された農産物にこだわったパンを作りたい」と、伊都菜彩に出荷している5組のパン屋さんが立ち上がりました。「糸島のめぐみぱん」の名のもと、月に1度、伊都菜彩売場に特設会場を設け、安全・安心、糸島産にこだわった自家製パンを販売しています。「糸島のめぐみぱん」の日は、毎月第2日曜日。糸島産小麦にこだわるだけでなく、毎月テーマを決めて、糸島の野菜・果物をふんだんに使ったパンをそれぞれの個性を生かして製造しています。月に一度大集合する「糸島の美味しいパンたち」をぜひ手に取ってみてください。



パン工房 つばさ

「フランスパン」(300円)※写真左
糸島小麦と糸島産ラー麦を独自にブレンド。長時間低温発酵製法で外はパリッと中はもちっとした食感が特長です。



ベジフルふる

「彩りパン」(各350~550円)
糸島産の上質の小麦粉と、牛乳とバターでリッチに仕上げることで、旬の野菜・果物・木の実などの色や味を際立たせています。



ベーカリーAPPLES

「かぼちゃパン」(340円)
糸島産のホクホクした南瓜をたっぷり使用。ヨーグルト、卵、オリーブオイルを入れて焼き上げるため、栄養バランスも抜群です。サンドウィッチやハンバーガーのパンズにも。



麦の木

「お野菜パンズ」(3個入り・265円)
トマト・かぼちゃ・ほうれん草の3種入り。糸島または国産のものにこだわり、「自然のままに、そのままに」を心がけたパン作りがモットーです。



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「栄養素の宝庫! トマト」

伊都菜彩には野菜ソムリエだけでなく、食育のスペシャリスト「食育ソムリエ」の資格を持った従業員も常駐しています。今回は「食」と「農」のスペシャリストがお届けするトマトの話。伊都菜彩でも人気のトマトの栄養素と、その秘密をご紹介します。

■美味しいだけじゃないトマトを食べて健康的に。

①肌にうれしいたっぷりのビタミンC

トマトにはビタミンCが豊富。火を通すとビタミンCは煮汁に溶け出してしましますが、その煮汁ごと料理に活用すれば、栄養素をほとんど損失せずに、美味しく摂取することができます。

②がんや生活習慣病の予防にも

トマトに含まれるリコピンには、βカロチンの2倍、ビタミンEの100倍という強力な抗酸化作用が。血液を健康にして、がんや生活習慣病の予防に役立つと言われています。



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』

漬物、惣菜、お菓子、ドレッシングなどの糸島の美味が、作り手とともに大集合します!

10/21(土)・22(日)、10/28(土)・29(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。

『伊都菜彩 秋の収穫祭』11/18(土)・19(日)
『伊都菜彩 年末特別販売』12月末

生命力に満ちた珍しいハーブを糸島から全国へ届けて。

糸島の地に根を下ろし、出合ったハーブの面白さ。

志摩桜井の地区を彩るパーマヤシの木々に沿って進むと「香りの野菜・久保田農園」が現れます。会社のすぐ裏手には、ビニールハウスが連なる農園。どこか異国のカントリーな雰囲気



有限会社 久保田農園 元会長 久保田 稔さん
●久留米市北野町出身。糸島地区の新規参入農業者の先駆けとして、西洋野菜とハーブの生産・普及に努める。福岡県指導農業者として雇用型経営を実践。糸島農業産学官連携推進協議会(アグリコロポ糸島)の初代会長。

糸島市志摩桜井5124
TEL:092-327-0559
http://www.kubotafarms.com

が漂うのは、元会長の久保田稔さんが見つけてきた海外の植物や四季の花々が迎えてくれるから。

西洋野菜やハーブを生産し、全国規模でその名を知られる久保田農園。始まりは、先代の民蔵さんが霜の害の少ない糸島に着目し、軟弱野菜の栽培を始めた50年前にさかのぼります。

「当時はみかん栽培が盛んだった頃。3兄弟の中で私が糸島に定住し、収益性を求めて大葉の栽培も始めたんです。その後、アメリカの農場に視察に行った際、コリアンダーからハーブの存在を知って、これはいいと直感したんです。珍しさから注文が入るようになって、生産も収益も安定していきました」。雇用型の経営スタイルも自然と定着していったと言います。

安心のシステムを作って、糸島から食の楽しさを。

案内していただいた社内は、ハーブの爽やかないい香り!西洋野菜は通年で約80種類、ハーブは約30種類、厳選したものが揃います。鮮度を第一

に、注文を受けるとスタッフの手によってパッケージングされ、随時出荷へ。

「近頃は、息子が韓国で見つけたシーアスパラガスという植物が面白いですね。海水を利用して栽培する海の野菜なので、糸島の風土にも合います。他にもバターナッツかぼちゃ、コーンスプラウト、むくろじ大根など、お皿にちょっと添えるだけでアクセントになりますから、料理人の方をはじめ、食にこだわる人に好まれています」。

プチリーフや野菜の花など、エネルギーを最も蓄えている新芽や花を食べることで、元気をもらえるスーパーフードたち。「ハーブとは本来、人の体のためになるものすべてのことを指すんですよ」と、植物について話し始めると、その笑顔に少年のような茶目っ気とパワーが満ちあふれます。

先見性を持って未開の分野に挑戦し、ハーブや香り野菜、そして糸島のイメージを向上させてきた久保田さん。その志は息子である社長の真透さんへと着実に受け継がれています。



1 姫かぶ(左)とコーンスプラウト。久保田農園は、糸島と大分の飯田高原を主に、北海道と沖縄にも生産拠点を持つため、季節の野菜やハーブが年中楽しめる。
2 西島伊三雄さんが描いたイラストをロゴに。3 取引先は青果市場・青果店を通して。安定した市場運営をサポートするのが久保田農園のポリシー。4 バック詰めされたハーブ類。受注、出荷、伝票処理などコンピューターで細かく管理され、ロスが生じない仕組みに整えられている。5 コリッとした食感と塩味がユニークなシーアスパラガス。
6 糸島の圃場はハウスと露地で4ヘクタール。7 手作業での商品チェック。長さや枚数など細かい要求にも応えている。



平成29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!! 仲間と一緒に内側、外側からキレイになってみませんか？



期日	活動内容	会場
平成29年 10月18日(水)	ステップ運動②	いきいき研修室
平成30年 1月24日(水)	春のプリザーブドフラワー	いきいき研修室
平成30年 2月27日(火)	閉講式・ウイナー造り体験・ランチで交流	糸島手造りハム
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：2,000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



JA糸島女性部 地産池消フェスティバル

みそ作り体験募集



日時：平成29年11月3日(金・祝) 会場：JA糸島 食育研修センター「いきいき」



体験料1,000円(1回3kgの仕込み)

第1回 10時30分～ 第2回 13時30分～

*各回15組限定(お一人でもご家族でもOK) *持ってくるもの
*事前のお申込受付は10月10日(火)9時～ エプロン・三角巾、みそを入れる容器
尚、受付は土・日を除く9時～17時 *ご自宅で熟成させてください(約3ヶ月)
定員になり次第締め切り

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糸島感謝祭ドリームフェスティバル2017

日時：平成29年11月3日(金・祝)・4日(土) 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)



米のすくいどり



ステージイベント



糸島牛・豚試食販売



農産物即売会 ほか

※写真は去年の様子です。

編集後記

今回は、全国でも珍しい礫耕栽培を行う糸島のトマト農家さんの元へ。取材時には花から実が付き始めた時でしたが、あっという間にトマトの収穫期、到来です。久保田農園では、初めてコーンスプラウト(暗室で発芽させたトウモロ

コシの新芽)やしーアスバラガス(アッケシソウ)を試食。不思議な甘さvs不思議なしよっぱさがクセになりそうな両者。改めて糸島の食に携わる作り手の情熱に触れた貴重な機会になりました。(編集部)



発行 JA糸島

糸島通信 平成29年10月発行 通巻29号/平成29年10月1日[日]~平成29年12月31日[日]
〒819-1193 福岡県糸島市前原東2-7-1 TEL:092-322-2761

<http://www.ja-itoshima.or.jp>