

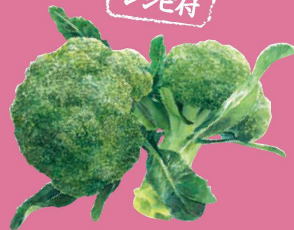
糸

Photo/Seiji Watanabe

特集 栄養と旨みたっぷりの万能野菜

ブロッコリー

ブロッコリー
レシピ付



糸島ピープル
北伊醬油 取締役・6代目
山上 弘司さん

伊都菜彩が便利に!
「フラワーコーナー」情報

ブロッコリー



キャベツを品種改良した緑黄色野菜。

豊富な栄養素の中でもビタミンCを多く含みます。

蕾とともに、栄養と旨みがつまった茎の部分も天ぷらなどにおすすめ。

さまざまな料理に使いやすく生活習慣病の予防に有効です。

プロに聞く!

甘み・旨みを逃さないよう 短時間での調理が勝負です。

南風台の丘の上に立つイタリアンとピッツァの専門店「Trattoria&Pizza BanZo」。糸島のシンボル・可也山を望む抜群のロケーションのもと、2006年のオープン以来、地元客を中心に親しまれています。

オーナーシェフの江頭広峰さんは、糸島出身。20代で単身渡米し、イタリア系アメリカ人シェフの下で7年修業した後、故郷で独立しました。オープン当初、アメリカで習得した技術と味をダイレクトに紹介するも、うまく伝わらず悩んだことも。その後、風土に合った素材を見つめ直し、九州産の小麦粉を使い、自家製ソースの味を修正するなど試行錯誤を繰り返したといいます。そ

うしてたり着いた多種多様なピザやパスタは、日替りランチを中心に好評を得ています。

今回のテーマ食材・ブロッコリーについて何うと、基本的には硬めに蒸したものを食材として多用するそう。「使いやすい食材ですね。栄養価が高いので、茹で過ぎて甘み・旨みが流れてしまわないように気をつけてます。料理にもよりますが、香りと食感が楽しめるよう短時間での調理がポイント。ピザやパスタに彩りを添えています」。

生産者と繋がって、糸島の無農薬野菜や地元の食材を、旬の季節に使うように努めている江頭さん。「特別なことはしていませんが、地域の方に支えられ、やってこられたことに感謝しています。喜んでくださる方の顔を思い浮かべながら、作り続けていきたいです」。



▲オーナーシェフの江頭広峰さん。「店名は中学時代のニックネームから」。



▲自家製ピザソースに、ブロッコリーで彩りを添えて。生地と具材のバランスが絶妙。



▲以前アルバイトしていた糸島カブの一岡竜可選手サイングッズも。



▲フロリダ・オーランドスタイルの焼き方。



▲出来上がる直前に下茹でしたブロッコリーを。味の決め手となるソースに感性が光ります。

Trattoria & Pizza
BanZo (バンゾウ)

予約&お問合せ TEL. 092-323-2272 福岡県糸島市南風台8-1-12
営業時間 11:00~21:30(木曜日のみ11:00~16:30) 定休日:無休

糸島産「伊都物語」のむヨーグルト 伊都物語 150ml 14本セット 5名様

【応募方法】
お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「糸島産信 番号」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: 092-323-8137
E-mail: present@ja-toshima.or.jp

※お寄せいただいた個人情報は、当プレゼントご賞選の方へのご連絡のみに使用し、厳密に管理保管の上、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させていただきます。



【締め】ハガキ:5月19日(金)消印有効
FAX・E-mail:5月19日(金)17:00必着

相性の良い食材と組み合わせてもっとおいしく。



えびの旨みが食欲をそそります えびとブロッコリーの XO醬炒め

【作り方】

- ①えびは殻をむいて背開きにし、青わたを取る。Aの塩と酒をもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは花芽を小房に分け、茎は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ③Bの調味料を合わせておく。
- ④中華鍋にサラダ油大さじ1を入れ、煙が出るくらいに熱し、ブロッコリーを一気に入れる。色が変わったらいったん取り出す。
- ⑤同じ中華鍋にサラダ油大さじ1を足し、えびを炒める。えびの色が変わったらブロッコリーを戻し、③の合わせ調味料を回し入れ味をからめる。

【材料(4人分)】

- | | |
|----------------|-----------------|
| ●えび……………大12尾 | ●XO醬・しょうゆ…各大さじ1 |
| ●酒……………大さじ1 | ●紹興酒……………大さじ2 |
| ●塩……………小さじ1/2 | ●砂糖……………小さじ1 |
| ●片栗粉……………大さじ2 | ●サラダ油……………大さじ2 |
| ●ブロッコリー ……1/2株 | |

ほんのりピリ辛とにんにくの香り

ブロッコリーのペペロンチーノ

【作り方】

- ①にんにくは芯を取って薄切り、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。ブロッコリーは花芽を小房に分け、茎は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に2リットルの湯を沸かし、塩大さじ1(分量外)を入れてスパゲティをゆでる。(鍋の表示時間より1分短くゆでる)
- ③フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて中火にかき、香りが立ったら火を止める。
- ④スパゲティがゆであがる30秒前にブロッコリーを加え、スパゲティと一緒にすくい上げ、ゆで汁お玉1杯分も③に加えて手早く混ぜる。仕上げにあら熱きの黒こしょうをふり、すりおろしたチーズをかける。

【材料(2人分)】

- | | |
|------------------|---------------|
| ●ブロッコリー……………1/2株 | ●オリーブ油 ……大さじ3 |
| ●にんにく……………1かけ | ●パプリカ……………適宜 |
| ●スパゲティ……………160g | ●こしょう……………少々 |
| ●赤唐辛子……………1本 | |



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>

「ブロッコリー」の達人

茎まで瑞々しさを蓄えた 香りと甘みを味わってください。

旺盛に伸びた大きな葉の中を覗くと、顔を見せるのは、青々とした花蕾とたくましい茎が立派なブロッコリー。二丈の広大な畑で、ブロッコリー部会長の吉村克博さんが20年以上に渡り大切に育てている一品です。みかん農家だった吉村さんは、40歳の時にブロッコリーの栽培へと移行。現在は、奥様と息子さんと一緒に、7ヘクタールの畑を管理しています。

「最初はキャベツを作ってみましたが、重たいでしょう。作業が大変で…(笑)。それでブロッコリー部会に入ったんです。長期収穫できるのはよかですが、一見強そうに見えて、温気と風に弱いので、台風には悩まされます」。

毎年7月末頃に1回目の種蒔きをして、その後、植え付け適期や栽培期間の異なる品種の種を5日ごとずらして20回蒔いていきます。1ヶ月後には定植。株を安定させるために中掘り作業、施肥と防除を行いながら収穫へ。10月下旬から6月まで出荷は続きます。

部会のメンバーは26名。形や花蕾(からい)の状態、Lサイズを目安に出荷され、収量も今では1万ケースを収め、初期から6倍に増えました。「雨が多くと葉が赤くなるので、肥料を控え目にして圃場したり、根こぶ病や黒すす病に悩まされたり、栽培は気象の変化もあって毎年難しいですが、部会員の努力の甲斐があって収穫高は伸びています」。



▲「冬から早めのブロッコリーも甘くて美味しいですよ」と、朗らかに笑う吉村克博さん。

ね」と笑顔の吉村さん。

また部会では、新品種の試作を行うなど、毎年、品質・収量がより安定する出来映えのいいブロッコリーの栽培体系の見直しを図っています。

「ブロッコリーは万能野菜ですが、私は香りと本来の味が楽しめるベーコン炒めが好きですね。茎の部分も甘いですから、薄くスライスして瑞々しさを味わってください」。



▲早期に収穫、午後から霜結めして、その日のうちに出荷。



▲1ヘクタールから始めた吉村さんの畑は、現在約7倍に拡大。



▲収穫間近のブロッコリー。かたちも美しく生命力にあふれていました。

糸島産の花々が春を告げる充実の「フラワーコーナー」へ！

リニューアルして、より快適にお買い物していただけるようになった「伊都菜彩」。中でも売場・通路が広がったことで「買いやすくなった」との声をいただいているのが人気のフラワーコーナーです。

洋らんや観葉植物等の鉢物から菊やバラ・クルクマ等季節ごとにバラエティに富んだ切り花が揃います。

「生産者から直接出荷してもらっているので日持ちが良いのが魅力です。ご自宅用をはじめ、贈答用にラッピング等も承りますのでお気軽にお尋ねください。」と話すのは花売場担当の原田さん。

4月はストック・金魚草、5月はトルコキキョウ・バラ・デルフィニウム等が盛りで眺めているだけでパワーをもらえて癒されます。

お買い物にお立ち寄りの際には、生産者が育てた自慢の花々もあわせてお楽しみください。



花売場担当の原田さん。
「花の育て方などお気軽にご相談ください。」



通路も広々、見やすくなった花売場。



フラワーギフトは2,000円程度が人気です。



切り花も豊富な種類がずらり。



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「日本の調味料! 味噌」(その1)

「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お味噌の話。日本独特の調味料であるお味噌はなぜ健康に良いのでしょうか?

■お味噌が健康に良いって本当?

①ガン防止効果があるって本当?

味噌に含まれる不飽和脂肪酸、イソフラボン、酵母や乳酸菌等が、発ガンと極めて密接な関係になる変異原性物質を抑制する働きがあるとされています。

②消化促進効果がある!

活性度の高い消化酵素もたくさん含まれているため、他の食品の消化吸収を助ける働きをします。



JA糸島産直市場
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28日(金)・29日(土)

※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。

※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。

作る人、使う人、両方の立場から追求した醤油づくり。

明治から創業120周年を迎えて。

船越漁港の近くにそびえる煙突と歴史を感じさせる建物。入口からお醤油のいい香りが漂ってきます。明治30(1897)年の創業以来、地域に根ざす醤油の蔵元として代々発展してきた山上家。その6代目を継ぐ弘司さんは、東京農業大学を卒業後、調理師専門学校へ進み、和食店で3年の修業を積んだといいます。

「醤油をつくる職人の心持ちと技術を継承すると同時に、醤油を使う人の立場になって提案できるところまで必要だと感じたんです」と、持ち前の探究心で歩んできました。27歳で家業を継ぎ、現在、34歳。お母様と奥様、10名のスタッフとともに、製造販売を行っています。

北伊醤油のこだわりは、糸島産の丸大豆・塩・麦のみを使い、杉樽仕込みで2年半熟成・発酵させた天然醸造。火入れを行わない「生醤油」、火入れを行い2年半と4年熟成させた「特吟」と「特醸」がメイン。「昔ながらの製法を守って、父が他界してからは、

ベテランの従業員の方に教わりながらやってきました。」

地域とのつながりを絶やすことなく。

「北伊醤油じゃない」「母の味がする」「間違いない味」…長年愛用する人たちの声には、信頼の念がこもっています。

「ご近所さんの中には瓶を持って来られる方も。一升瓶は子ども会で集めたものをうちで洗浄してリサイクルしているんです。無駄をなくして、地域とのつながりも大事にしていきたい」と山上さん。

さらに、食への安心・安全を求める買い手の声を受け止め、昨年からは無農薬の大豆と麦の栽培を地元企業とのプロジェクトでスタート。11月には初めての収穫を成功させました。

「安定したら、保育園や幼稚園の先生に声をかけて、子どもたちと保護者の方、お客さんたちと、畑づくりから仕込み体験まで一緒にできたら」と次なる夢は膨らみます。

梅雨時、ぼこぼこもろみの発酵が



北伊醤油
取締役・6代目修業中 山上 弘司さん
●糸島市志摩船越生まれ。明治30年創業の北伊醤油の長男として生まれ、東京を卒業後、家族と従業員と手をつなぎ、6代目として醤油づくりから商品開発、経営まで要を担っている。

糸島市志摩船越84
営業時間: 8:00~17:00
定休日: 日祝日
TEL: 092-328-2204
http://kitaishoyu.com

進む音が杉樽から聞こえてくると、「今年も順調」の合図。醤油蔵では、常時、予約見学もできるので、本物の醤油づくりの現場、その美味しさを直に実感してみてください。



1 もろみの仕込み。糶棒(かいぼう)で、もろみに空気を送り込む職人の技が継承されています。2 今年で創業120年を迎える醤油蔵。3 醤油づくりの水は、目と鼻の先にある船越山の天然水を使用している。4 「天然醸造純もろみ醤油」などの醤油、調味料や味噌なども販売。5 昨年、自家農園で栽培に挑戦した大豆の収穫風景。6 最近では、博多の洋菓子店「VisaVis」とコラボした「生醤油焦がしパイ」など、商品開発も多数。

第41回
JA福岡県大会
(2015.11.19)

持続可能なくらし・農業、 “ふるさと福岡”の実現

～自己改革を通じたさらなる農業振興と地域への貢献～

JAグループのめざす姿 (2022年JAグループ福岡が果たしている役割)

【農業】消費者と生産者をつなぐ“架け橋”となり、福岡県民に健康的な食生活を提供している。

【くらし】JAの事業・活動を通じて、組合員・利用者の豊かなくらしのサポートと、「協同」と「支えあい」による地域コミュニティ(共同体)の再生に貢献している。

JAグループ福岡
自己改革の基本方向

「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、
○「持続可能な農業」と「豊かで暮らしやすい地域社会」の実現を目指して総合事業を展開
○正組合員とあわせ「農業や地域経済の発展を共に支えるパートナー」としての准組合員等が必要とする総合サービスを提供

基本目標

農業者の所得増大・農業生産の拡大

地域の活性化

I 「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」への挑戦

最重要分野

1. 担い手経営体のニーズに応える個別対応
2. マーケットインに基づく生産・販売事業の実践
3. 付加価値の増大と新たな需要開拓への挑戦
4. 生産資材価格の引き下げと低コスト生産を支援する体制の強化
5. 新たな担い手の育成や担い手のレベルアップ対策
6. 営農・経済事業への経営資源のシフト
7. 組合員の意思結集による地域の実情を踏まえた農業政策の実現

II 「地域の活性化」への貢献

重点実施分野

1. JAファンづくりに向けたJA地域密着活動の着実な実践による地域コミュニティの活性化
2. 地域実態・ニーズを踏まえたJA総合事業を通じた生活インフラ機能等の発揮

III 組合員の「積極的な参加と利用
(アクティブ・メンバーシップ)」の促進

重点実施分野

1. 正・准組合員のメンバーシップの強化
2. 農業を応援する准組合員との接点強化と加入促進
3. 正組合員の世代交代への対応強化

IV 「食」「農」「協同組合」にかかる
国民理解の醸成

1. 食と農、地域とJAを結ぶ「よい食」運動の実践
2. 広報機能の強化に向けた取り組み
3. 多様な広報手段を活用した情報発信の強化
4. 「食」「農」「協同組合」の浸透に向けた新たな展開方向

V 自己改革の着実な実践を担保する仕組みと
安定経営基盤の確立

1. 自己改革の実践に向けたJAグループ福岡中期方針およびJA中期経営計画の策定
2. 自己改革の着実な実践・進捗管理
3. 自己改革の実践を支える安定経営基盤の確立
4. 協同組合(農協)運動者としての人づくり
5. 最新のICTによる組合員・JA経営に貢献する安全・低コストかつ事業継続可能な情報システムの構築と活用
6. 新たなJAグループ福岡組織再編戦略の策定

VI JAグループ福岡の集結軸としての
新たな県中央会の構築

1. JAグループ福岡の総意に基づく新たな県中央会の構築(連合会への移行)
2. 組合員・JAの期待に応える新たな県中央会の機能(事業)
3. JAグループ福岡の集結軸としての新たな県中央会の体制・財政

JAグループ福岡中期方針(平成28～30年度)

編集後記

生産者・吉村さんの愛情たっぷり特大ブロッコリーを、取材後に美味しく頂きました。しっかり洗うのが難しい花蕾の部分は、10分ほど浸水させた後、花蕾を下向きによく振って洗うと虫やゴミなどがきれいに取れるそ

うです。さっと塩茹でした後は、北伊醤油さんの生醤油をひとたらし。ブロッコリー本来の甘みと醤油の風味とが相まって、その美味しさに打ち震え…。シンプルな分、素材の純粋な美味しさを堪能しました。(編集部)

