



糸島通信 NO.30 2018 WINTER
[いとしま つうしん]



Photo/Seiji Watanabe
撮影場所/二見ヶ浦

特集 甘み・旨みが増した寒玉が食べごろ

糸島

キャベツ

キャベツ
レシピ付



糸島ピープル
角屋食堂 4代目店主
井上 和之さん

伊都菜彩のイチオシ
糸島産山田錦のお酒

糸 甘み・旨みが増した寒玉が食べごろ

糸島キャベツ



寒玉と呼ばれる冬キャベツは、
巻きがしっかりで重たいものが上質。
真空予冷の技術を用いて鮮度を長持ちさせる糸島産は、
市場で指名を受ける人気者。
「糸島キャベツ」の名で、ますます需要が高まっています。

「糸島キャベツ」の作り手
厳寒期に蓄えた
甘みがギュッと詰まっています。



米麦栽培が盛んな糸島市井田に、井上英博さんのキャベツ畑はあります。もともと長年栽培を行っていたのは奥様の照美さん。

英博さんはJA福岡県信連で34年間、主にシステムエンジニアとして勤め、早期定年退職後、8年前から本格的に農業を始めました。「うちでは寒玉キャベツを主体に作っています。家内だけでやっていた頃は1ha近くだった圃場が、現在では2.2ha程度になり、まだまだ規模を拡大したいです。近年は、異常気象やヨトウムシなどの害虫被害もあり、なかなか気が抜けなとですよ」と話します。

排水や害虫、雑草への対策など、工夫に励む日々の中、糸島キャベツ部会の部会長でもある井上さん。50名近い部会員が8名となった現在では、「部会員を増やしたい」と、部会の魅力アップにも奮闘中。

「園芸流通センターの真空予冷を活用して鮮度を長く保っていますし、市場でも糸島産キャベツの評価は高いですよ。新たに「糸島キャベツ」と名を入れた出荷用のダンボールも完成しました。みんなが日常的に使う野菜を作りたいという気持ちでこの道に入りましたから、私たちの自慢のキャベツをアピールしていきたいです」

まさに今が旬の寒玉キャベツ。奥様とふたり、休む間もなく出荷作業が続きます。

「厳寒期を乗り越えた1〜2月頃のキャベツは特に



▲井上英博さんと奥様の照美さん。「巻きがしっかりして、重たいものほど味が良いですよ」。

美味しいですよ。芯をくりぬいて、中に湿らせたキッチンペーパーを詰めて新聞紙でくるんで野菜室に保存すれば、2週間は持ちます。レンジに1〜2分かけて調理に使うと、ビタミンなどの栄養素も逃げず、たくさんの量を摂れますよ」と、奥様がオススメの保存・調理法を教えてくださいました。



▲収穫の合間に、次の苗の準備も。



▲「真空予冷」「指定産地」の文字も。



▲寒玉キャベツが最盛期を迎える井上さんの圃場。



▲葉の表面に見られる白い果粉(ブルーム)は農業でなく、新鮮さの証。

糸 印の旬レシピ

美味しさ多彩。簡単「キャベツ」レシピ



新鮮キャベツが相性抜群。
甘だれと豚の旨みを堪能。
豚バラ丼

【作り方】

- ①豚肉は5mm厚さの食べやすい大きさに切り、塩・コショウで下味をつける。
- ②野菜類はせん切りにして合わせて冷水中に置き、シャキッとしたりざらに上げて水気を切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を1枚ずつ広げて両面をこんがり焼く。焼き色がついたら砂糖を回しかけ、砂糖が溶けたら酒としょうゆを加えて軽く煮詰める。
- ④温かいご飯を器に盛り、②の野菜をたっぷりおのせた後、③を汁ごとのせ、仕上げにお好みでコショウをふる。

【材料(4人分)】

- 豚バラ肉(かたまり)……400g
- 塩・コショウ……少々
- キャベツ……1/4個
- 青じそ……10枚
- セロリ……1/2本
- サラダ油……大さじ1
- 砂糖……大さじ2
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ3
- ご飯……4杯分

たっぷりキャベツと、アボカドで和風に。キャベツとアボカドのサラダ

【作り方】

- ①キャベツはせん切りにしてボウルに入れ、ごま油を回しかけ軽く混ぜ合わせる。
- ②アボカドは種を取り1cm角に切り、①のボウルに加える。
- ③かつおパックと焼き海苔1枚分を手でちぎり、ボウルに加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、残りの焼き海苔を手でちぎってのせ、しょうゆをかけていただく。



【材料(4人分)】

- キャベツ……1/4個
- ごま油……大さじ1
- アボカド……1個
- かつおパック……2袋
- 焼き海苔……2枚
- しょうゆ……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>

プロに聞く!

煮崩れがなく、美しく仕上がる 寒玉キャベツは、煮込み料理に最適。



糸島市加布里の住宅街にこぢんまりと佇む一軒家「ジャムcafe可鈴」は、店主の上野可鈴さんがお母様と営むお店。昨年10月に4周年を迎えました。

「糸島は野菜も果物も多彩で食材が豊富なので、旬のフルーツを使ったジャムと糸島野菜をたっぷり使った家庭的なランチを週替わりでお出ししています」

寒さが厳しいこの時期、寒玉キャベツを使って作るメニューの筆頭は、ロールキャベツ。

「玉がしっかりしていますから、煮崩れがなく見た目もきれいに仕上がって煮込み料理によく合います。うちではコンソメをベースに、スープごと食べてもらえるように優しい味付けにしています。ポイントは、しっかり具を巻けるように、色が変わってしんなりするくらいまで下茹ですること。硬い芯の部分は刻んで、具の中に入れて使っています」と、余すところなく素材を使い切ることも大切にしているそうです。

主役のおかず以外には、コンソメスープやミネストローネなどのスープや、千切りにしてコールスローや

ラダに使うことが多いと話す上野さん。

「キャベツは早生キャベツも含めて一年中手に入りますし、安価で量もあって嬉しい食材です。ロールキャベツもお客さんからレシピを尋ねられたりするんですよ。そんな風にして、うちで召し上がっていただいた後、食材を買ってご家庭でも楽しんでもらえたら嬉しいです」

ビタミンU、ビタミンC、カルシウムなどの栄養素が胃腸を守り、免疫力を高める効果も期待できるキャベツ。積極的にとり入れたい頼もしい食材ですね。



◀10月頃から4〜5月まで、「週替わりランチ」(1,050円)で登場する「ロールキャベツ」。



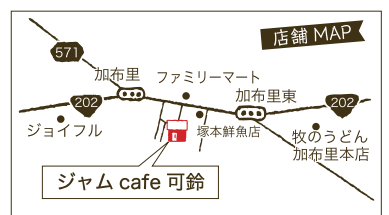
▲果実の食感を生かし、主に糸島素材を使って作る人気のジャム500円前後〜。



▲お酢ベースの「コールスロー」は、ランチの付け合わせに。



▲上野可鈴さんとお母様。お母様手作りのエプロンを身につけて。



ジャムcafe可鈴

糸島市加布里63-74 予約&お問合せ: TEL.092-322-5695
営業時間: 11:00~18:00(LO) 定休日: 火、水、第1・3月曜(不定休あり)
席数: 12席※予約がおすすめ

「糸島通信」読者プレゼント

糸 伊都菜彩「糸島豚しゃぶしゃぶセット」5名様

(糸島豚ロースしゃぶしゃぶ800g、糸島豚肩ロースしゃぶしゃぶ500g)

【応募方法】

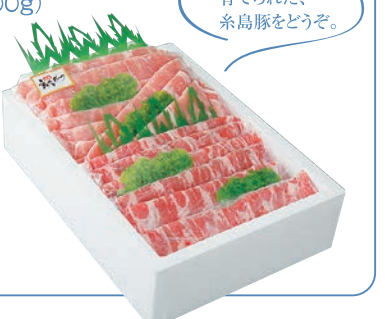
お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「糸島通信 冬号」のご感想をお書きの上、ハガキまたはFAX・E-mailにてご応募ください。

【締切】ハガキ:2月23日(金)消印有効
FAX・E-mail:2月23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、当プレゼントご選択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。



丹精込めて育てられた、糸島豚をどうぞ。

酒×糸島

鍋物のお供や燗をつけて、ほっこり。糸島産山田錦で造ったこだわりのお酒を。

米どころとして知られる糸島。糸島産山田錦は、国内第5位の生産量を誇る伝統のある酒造好適米です。美味しいお酒を造るため、現在165名の生産者が、食用米の2倍、3倍もの神経を使って酒米づくりに専心しています。今冬は、そんな山田錦を原料にした福岡県下の美酒を片手に、心温まる時間を過ごしませんか。



日本酒

高橋商店
「繁樹 大吟醸50」
720ml 1,679円
1.8ℓ 3,359円
精米歩合50%、フルーティな吟醸香とキレが特徴の辛口タイプ。冷やして飲むのがおすすめです。



日本酒

小林酒造
「萬代 純米酒」
720ml 1,231円
1.8ℓ 2,309円
精米歩合60%、やや辛口。飲み方は冷やして・室温、とくにぬる燗がおすすめです。



日本酒

小林酒造
「萬代大吟醸 竹滴」
720ml 1,512円
1.8ℓ 3,024円
精米歩合50%、やや辛口。端麗ながらコクもあり、吟醸香がほんのり。冷やして・ぬる燗、とくに室温がおすすめです。



日本酒

小林酒造
「山田錦純米酒 糸島純米60」
720ml 1,275円
1.8ℓ 2,571円
原料の山田錦は全量糸島産を使用。水は福岡三郡山系の伏流水。精米歩合を60%にした辛口タイプ。



焼酎

小林酒造
「本格芋焼酎 糸島」
900ml 1,350円
1.8ℓ 2,484円
さつま芋・米麹は全量糸島産を使用。糸島にこだわった黒麹仕込みの焼酎。深いコクと心地よい芋の香り・甘みを。

※20歳未満の方への酒類の販売は行っておりません。



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「しょうがでポカポカに!」

「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しょうがの話。「伊都菜彩」でも人気のしょうがと、そのパワーをご紹介します。

■体温上昇! しょうがレシピ

冬は何かと忙しい季節。本格的な寒さが続きますが、風邪なんてひいてはられませんよ。しょうがの辛み成分であるジンゲロンやジンゲロールには、身体を温めて新陳代謝を高め、体内の余分な水分を追い出す作用があるといわれています。

【本格しょうが湯】

薄切りしょうが100g、水400ccを鍋に入れ、5分ほど煮出す。砂糖400gを加えて、煮汁が色づくまで煮る。茶漉しなどで漉して、しょうがシロップを作る。これをお湯で割ったら出来上がり。シロップは作り置きOK!

『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!

1/13(土)・14(日)、27(土)・28(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。

毎月第2日曜日は「めぐみパンの日」

変わらない味とほっとする場所、そのまま頑張ります。

まもなく創業100年。常連を中心に愛される店。

前原名店街の入口。昔ながらの懐かしい店構えが目を引く「角屋食堂」は、糸島に縁のある人なら誰もがきつとその名を知る老舗中の老舗です。

創業は大正10年頃。オープン当時から家族経営でおよそ96年もの時を変わらない姿で営んできました。現在は4代目店主の井上和之さんが大黒柱となってフライパンを振ります。

創業からはば変わらないメニュー数は和洋50種類以上。看板メニューは「ポークチャップ定食」で、これはまかないだったものを、常連さんからの要望でメニュー化したそう。せっかくならと鉄板で焼き上げ熱々を楽しむスタイルにしたといいます。

最初は祖父の影響で航空技術を学び、後継ぎになることは考えていなかったと振り返る和之さん。「その祖父が危篤状態になって初めて、一人っ子だし家業を意識し始めたんです。専門学校時代の仲間から「お前しかないんだからがんばれ、食べにいくよ」と背中を押されたことも励みになりました」

祖父と父が見守る中、今日も厨房に立つ。

糸島に戻って両親と一緒に厨房で働き始めた和之さん。小さい頃から何かしら手伝いをしていたため、調理を覚えるのは苦にならなかったそうです。それから8年、祖父に続き今は亡き父親の場所に和之さんが立ち、変わらない食堂風景があります。

専門学校時代の思い出とともに、

和之さんが新メニューとして作った「味噌カツ丼」と、米粉の「ぜんざいまんじゅう」もすっかり店の定番に。

「あれから仲間も食べに来てくれて、「美味しい」の言葉が聞けて嬉しかったですね。100年を迎えても、常連さんや糸島を離れた人がいつでも戻ってこられる場所のままでいること、続けていくことが私たちの役割です」



角屋食堂 4代目店主 井上和之さん

●糸島市出身。舞鶴高校を卒業後、少年飛行隊だった祖父の影響を受け、岐阜県の航空専門学校へ。その後、4年ほど成田空港での地上勤務を経て、23歳の時に帰郷。現在、4代目として家業を継ぎ、伝統の味を守り続けている。

糸島市前原中央3-20-1
TEL:092-322-2214
営業時間:10:00~18:00
定休日:日曜日

▲左から、4代目店主の井上和之さん、従業員の谷口さん、お母様の井上あけみさん。



1 人気メニューの「カツ丼」(600円)。丼の蓋には「カドヤ」の名前が。2 糸島豚を使った「ポークチャップ定食」。ご飯や味噌汁が付いて800円。3 「ちゃんぽん」(580円)。ファンも多い。野菜も一部、友人の農家から取り寄せるなど地元産にこだわる。4 店内には昔懐かしい写真も。「昔は商店街に映画館が3軒あって、糸島一賑わっていたんですよ。角屋には当時まだ珍しいテレビもあって繁盛しました」と、約60年、今も現役に勤める谷口さん。5 タイル張りのレトロな店内には、小上がりの畳席や一人席も。6 回転焼と和之さんが考案した白い皮の「ぜんざいまんじゅう」。どちらも自家製餡で白・黒あり。7 前原名店街の入口の角に店を構える。今も昔も、町の胃袋。



JA糸島産直市場 **伊都菜彩**

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



JAバンク福岡

期間中、福岡県農業信用基金協会保証の
マイカーローン、教育ローン、フリーローン、
農機ハウスローンのいずれか新規ご契約の方に

1,000円分の商品券を
先着でプレゼント!!

冬の

JA
ローン
祭り



期間中に対象ローンのいずれかご契約された方に

農協全国商品券レインボー

1,000円分先着でプレゼント!!



冬のJAローン祭り

H29年 12月1日 → H30年 3月30日 県内合計先着 1,600本

JAバンクで
よがるぞい!

JAとお取り引きのない方でもお気軽にご相談ください。詳しくは、JA窓口にお問い合わせください。JA糸島 <https://www.ja-itoshima.or.jp>



編集後記

今回のテーマ食材は、一年中美味しく楽しめる身近な野菜・キャベツ。栽培農家さんのおすすめ料理は、豚バラとキャベツを交互に重ねてトマト缶、コンソメを入れてコトコト煮込み、塩こしょうで味付けしたミルフィーユ鍋。寒玉

キャベツの甘みと旨みが味わえる一品、ぜひお試しを。糸島ビールでは、JA職員にもファンの多い「角屋食堂」の店主に話を伺いました。和洋揃い踏みのメニュー、過去には全品制覇した学生さんもいたそうですよ!(編集部)

