

糸島通信

[いとしま つうしん] NO. 36 2019 OCTOBER

糸

Photo/Seiji Watanabe  
撮影場所/豊神社

特集 色ツヤよく食味豊か

新米  
レシピ付き

糸島の**新米**



糸島ビール  
居・食・菜 仙石

伊都楽彩のイチオシ  
「よかもんセレクト」

糸色ツヤよく食味豊か

# 糸島の新米



豊穰の秋を迎え、  
今年も美味しい  
新米が登場！  
糸島の自然が育んだ  
2019年度の優良米6品種。  
生産者やお米マイスターが  
その魅力を語ります。

Illustrated by Yoko Hausaki  
http://www.harusaki-suisai.com

## 未来の匠 水不足などを乗り越えてできた自信作です。

収穫を控えた8月下旬、谷口汰一さんのほ場では夢つきの穂が膨らみ始めていました。

今回、お米作りについて話を伺ったのは、JA糸島青年部普通作専門部に所属する、徳永伸之さん、吉村晃一さん、谷口汰一さんの3名です。板持地区で米作りをしている徳永さんと、志摩で一昨年から米作りを始めた吉村さんは、ともに農業従事歴15年。法人経営の吉村さんは飼料用米に特化し、家族経営の徳永さんは、元気づくし、ヒノヒカリなど4品種を栽培。祖父の跡を継ぎ、18歳で就農した谷口さんは、夢つくし、ヒノヒカリ、飼料用米を作っています。各地域によって異なる水環境なので、作る品種も違ってきます。

「今年は梅雨入りが遅かったので水不足だった」と口を揃えて話す3人。「うちは溜め池がなくて100%山水なんです。高台から順番にブロックごとに水を引いていくので心配でしたが、なんとか大丈夫」と谷口さんは安堵の表情を覗かせます。「田植え直後の稲を食べるタニシや、穂先が枯れちゃうモチ病にも注意せんとね」と話をつきながら、今年も順調に収穫が見込めそうだと最後はみんな笑顔。さらに山を所有する谷口さんは、タケノコや椎茸の栽培も含め、里山の保全を生かした「糸島丸プロジェクト」を進行中といいます。



▲左から吉村晃一さん(33)、谷口汰一さん(23)、徳永伸之さん(35)。

地域の先輩農家から学び、安定した生産とバリエーションを武器に仕事に励む若手同士、そこには繋がり合って、糸島の農業を元気に支える頼もしい姿がありました。



▲寒暖差のある糸島の地で育ったお米。普通作は10月初旬が収穫期。



▲谷口さんが栽培中の夢つくし。「生育状態を確かめながら除草剤や肥料の量を調整しています」。



▲農地を規模拡大しながら、現在は各々6~16ヘクタールの米のほ場を管理。



▲意見交換も盛ん。JA糸島青年部普通作専門部のメンバーは現在28名。

糸印の旬レシピ

## 新米を使った簡単レシピ

レシピ/濱地佳世子

### ふっくら、カリッと、絶妙食感 天むす

【作り方】

- ①米は洗ってざるに上げて水を切り、30分置く。炊飯器の内釜に入れ、水加減を調え、普通に炊く。
- ②①を小鍋に入れて火にかけ、煮立ったら中火で5分ほど蒸詰めたあと、ざるでこしておく。
- ③鶏ささみは1本を4等分の細いそぎ切りにする。焼き海苔は縦4等分の帯状に切る。
- ④ボウルに★を入れて葉巻で混ぜて衣を作る。
- ⑤④にえびとささみを入れて衣をまぶしつけ、180℃の揚げ油でカリッと揚げる。油を切ったら熱いうちに②に浸けてすぐに引き上げ、網にのせる。
- ⑥ご飯を手に取り、くぼみを作って⑤の天ぶら1個ずつのせ、軽く握る。焼き海苔で巻く。



【材料(4人分)】調理時間20分(米の浸水時間と炊く時間を除く)  
●米…2合 ●むぎえび…8尾 ●鶏ささみ…1本 ●焼き海苔…3枚  
●揚げ油…適宜  
★薄力粉…大さじ4 ★片栗粉…大さじ1 ★酒…大さじ3 ★酒…大さじ1  
◎かつお節…5g ◎水…1/2カップ ◎しょうゆ・みりん…各大さじ2  
◎砂糖…小さじ1/2



### あつあつご飯に旨みかきめて美味 牛ごぼうご飯

【作り方】

- ①米は洗ってざるに上げ30分置く。
- ②ごぼうはたわしで洗って縦半分に切り、斜め薄切りにする。水にサッとつけ、ざるに上げる。牛肉は手で細かくほくす。
- ③鍋に分量の水と調味料、牛肉、ごぼうを入れて火にかけ、煮立ったらあくを取り、5分ほど中火で煮る。ざるに上げて具と煮汁に分ける。
- ④炊飯器に米を入れ、③の煮汁を加え、目盛りまで水を足す。具のせ、すぐにスイッチを入れて炊く。炊き上がった後さっくりと全体を混ぜ、小口切りの細ねぎを散らす。

【材料(4人分)】調理時間15分(米の浸水時間と炊く時間を除く)  
●米…2合 ●牛薄切り肉…100g ●ごぼう…100g  
●水…1/2カップ ●砂糖…大さじ1と1/2  
●しょうゆ・酒…各大さじ2 ●細ねぎ…3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>  
※農業紙にQRコード有り。

プロに聞く!

## 「五ツ星マイスター」が教える新米の食べ方

色・ツヤ・粘り・歯応え・食味など新米の評価はさまざま。個人によっても好みが変わるところです。そんな時、頼りになるのが「お米マイスター」のいる米穀専門店。大正6年創業の「榎崎米穀店」を受け継ぐのは4代目の榎崎勝之さんです。28歳頃まで会社勤めをした後、家業を継ぐために専門性を高めたいと、一心発起。

三ツ星を取得した後、2004年に稀少な「五ツ星マイスター」の資格を一期生で取りました。

現在、お店で取り扱う糸島米は、コシヒカリ・夢つくし、ヒノヒカリ。「バランスが取れて歯応えがあるのがコシヒカリ。しっかりした味となごりとした食感が特徴なのは夢つくし。井やすし飯にもうコンのある食感が魅力のヒノヒカリは、水加減がアバウトになってしまう方にも

おすすめです」とにっこり。

お米本来の味を引き立てるためには、浸水・炊き方・蒸らしなども重要。「浸水は季節を問わず1~2時間。新米を炊く際は浸す標準の水量で炊いて、それからお好みで水加減を調整してください。電気釜の場合、炊き上がった後5分以内にごはんをほぐしましょう。蒸らしすぎると、余分な水分で味や食感がぼやけてしまいます」と的確なアドバイスが次々に飛び出します。

「種・田んぼ・生産者の3要素でお米の味は違ってきますが、一番重要なのはやっぱり生産者。糸島の農家さんは個性が強くて打率のいいバターという感じですね」と目尻を下げた榎崎さん。好みの品種、炊き具合が見つかれば、より一層食卓が楽しくなりそうです。



▲100年を超える老舗の4代目を継ぐ店長の榎崎勝之さんとお父様。



▲ヒノヒカリ「伊都の国」はオリジナルパッケージで販売。お米の保存法は、密閉容器に入れて冷蔵庫での管理がベストのこと。



▲巨大な精米機のある作業室。個人、企業、病院など取引先は多数。ブランドも相対できます。

※「お米マイスター」とは(財)日本米穀流通協会による認定資格。お米に関する深い専門知識と実務経験で評価されます。

榎崎米穀店

糸島市前原西4-6-21 TEL: 092-322-2305  
営業時間: 9:00~19:00 定休日: 日曜日

「糸島通信」読者プレゼント

糸島産 新米「元気づくし(5kg)」5名様

【応募方法】  
お名前・年齢・住所・お電話番号・「糸島通信 No.36」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

【締切】ハガキ2019年11月29日(金)消印有効  
FAX・E-mail:2019年11月29日(金)17:00必着

※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を使用し、厳密に管理保守の上、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。



糸島の人たちで大切に育てられたお米を、ぜひ味わってください。

## 新米の時期を迎え、よりいっそう美味しさが 増している糸島のお米をご紹介します!



**貴舞舞**  
(糸島産コシヒカリ)  
甘みや粘りが強く人気が高い。光沢、香り、柔らかさによって優れていて冷めても美味しい!



**伊都ひかり**  
(糸島産ヒノヒカリ)  
「コシヒカリ」と、古くから愛されてきた福岡のお米「黄金晴」の良いところを受け継いでつくられた。



**糸島美人**  
(糸島産夢つくし)  
「コシヒカリ」と、絹のようなつややかさをもつ「キヌヒカリ」の良いところを受け継いで開発されたお米。



**元気つくし**  
(糸島産元気つくし)  
「食べる人に元気を与える美味しいお米」という意味が込められている。しっとりとしたつやと粘りがある。



**糸島産にこまる**  
(糸島産にこまる)  
丸々と粒強りが良いことから「にこまる」と名付けられた。粒ぞろいでふっくら炊き上がり、もちもちとした食感。



**ミルキークイーン**  
(糸島産ミルキークイーン)  
一度食べたら忘れられない食感!もちもちとした食感!冷めても硬くなりくいいため、冷凍ごはんやお弁当に最適。

伊都菜彩には「こはんのおとも」も充実!  
自分好みの一品をみつけてください。



糸島の自然のなかで、  
のびのびと育った  
お米はどれも美味しい!

専任スタッフ

- 糸島牛カレー / 糸島産牛100%使用。たっぷり入れた野菜もすべて糸島産。
- 肉みそ / 糸島黒毛和牛100%使用。柚子胡椒の辛さと風味が引き締まる。
- かつや庭の贈り物 / 糸島の竹から生まれたシメタのつくた菓。箱より詰めたえがきあり、上品な竹の香りが特徴的。
- いとしお (こんぶ・わかめ) / サクサクとしたフレーク状の焼き塩は、ほのかに甘みがあり糸島の海藻と根性抜群。おにぎりにピッタリ。

- 百笑納豆 / 土づくりにこだわって栽培された糸島産の大豆を使用。ふっくらとした大きな粒は柔らかく噛みも少ない。
- 旨味ふりかけ油 / 「濃厚旨油」をベースにシヤロウトや玉ねぎ、山椒などを加え、旨味たっぷり仕上げた。「マツコの知らない世界」で紹介。
- 濃厚旨油 / 九州が誇る人気調味料としてTVでも紹介。即かけご飯やサラダ、味噌汁にふりかけると。



**伊都菜彩**

糸島市波多257  
TEL: 092-324-3131  
営業時間: 9:00-18:00  
定休日: 年始のみ  
※裏表紙にQRコード有り。



秋の収穫祭  
11月16日(土)・  
17日(日)  
年末特別販売  
12月末

## 創業20年、「毎日丁寧に」を積み重ねていだけてです。

糸島の中でも多彩な飲食店が立ち並ぶ南風台で、シンプルな和の佇まいが特徴の「居・食・葉 仙石」。店主の城園竜二さんは前原のご出身。

1999年から、奥様と一緒にこちらの和食処を営んできました。

「自分で何かしたいという思いがあった料理人の道へ進んだんです。19歳から琵琶湖のホテルで和食の職人として3年ほど経験を積んだ後、芥屋の国民宿舎に10年勤めました。準備期間を経て独立しましたが、もともとは篠原で店を始めたんです。その後、縁あって南風台に移転し、もうすぐ10年ですね」と、城園さんは感慨深そうに話します。

「太い梁が印象的な木造の店内に入ると、目を奪われるのは、いけすの中で泳ぐ魚類やサザエ。和食の真髄である魚料理を中心に、昼は定食、夜は会席などを提供しています。」

「おすすめは、刺身や煮付け、天ぷらです。特別なことはしていませんが、例えば今日は糸島産の鯛のあら炊き

タレを使って煮付けています。味噌汁もあらの出汁でコクを出しているんですよ。」

身の締まった鮮魚の食感がたまらないお刺身や味がよく染み込んだ煮付けなど、良心的な価格とボリュームたっぷりの豪華な内容に、オープン当初からの常連が足繁。通うのも納得です。主菜や副菜を引き立てる白米は、一貴山の契約農家から取り寄せ、ガス釜で炊いています。「お米は浸水させる時に氷水で冷やしてガスの強火で炊くと、ふっくら炊き上がるんですよ」と城園さん。

近にはゲストハウスがあり、そこに宿泊する中国や韓国の旅行者もよく訪れるそうです。「ここ数年で糸島は人気のある町になったと感じますが、うちは常連さんを中心に、足を運んでくださる方々のために変わらない味を提供するだけ。日々、その積み重ねです」と、笑顔の面にも実直さが滲みまします。食欲が進む新米の季節、そのホッと落ち着く確かな味をぜひ楽しんでください。



▲店主の城園竜二さん



糸島市南風台8-4-3  
TEL: 092-324-8039  
営業時間: 11:30-14:00、17:00-10:22:00  
(昼夜ともに予約可)  
定休日: 毎週水曜日 駐車場: 6台



■外観は純和風のシンプルなお作り。■軒下で夫婦自らの梁が目を引く(店内には、小上がりや個室もあります。予約は最大26名です) ■刺身定食1100円、仕入れは唐津や長良、糸島の刺身の小・中・大を選べます。■魚付け定食1100円、小林・味噌汁・茶碗蒸し・漬物付。■昼の定食や夜の会席メニューとしても人気の天ぷら、後はつまみや料理など豊富な一品料理も楽しめます。■会席メニュー(4000円/4人〜)で味わえるコブ割や鯛などの味の宝庫。■天井には太い梁が何れも風情溢れる店内。



日頃の感謝を“ちかっぱ(力いっぱい)”込めて、今年もやります農家祭!

JA糸島青年部 **ちかっぱ糸島2019**

会 場：JA糸島営農総合センター（糸島市志摩小富士14-34） 日 時：令和元年12月8日(日)10:00～15:00



## // イベント盛りだくさん //

- フラワーオークション
- みかんの詰め放題
- 野菜の叩き売り
- 各種ステージイベント等
- 杣つき餅の販売

お問合せ

TEL：092-327-2737

JA糸島青年部事務局(担当:営農企画課 笠)

JA糸島女性部 地産地消フェスティバル  
**みそづくり体験募集**

会 場：JA糸島 食育研修センター  
「いきいき」  
日 時：令和元年11月2日(土)  
10:30～ 13:30～  
体験料：2000円(5kgの仕込み)

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2019



会 場：JA糸島営農総合センター  
(糸島市志摩小富士14-34)  
日 時：令和元年11月2日(土)・  
3日(日・祝)9:00～

- 米のすいどり
- 花のドッキリ市
- 糸島牛・糸島豚の試食販売
- ステージイベント等

若手農家プレゼント! きちゃんなっせい2019  
**稲刈り体験募集**

会 場：糸島市二丈吉井まむしの湯  
第2駐車場横  
日 時：令和元年11月3日(日・祝)  
12:30受付/13:00開始  
参加費：大人(中学生以上):1000円  
小人(小学生):500円

お問合せ・申し込み

E-Mail:www.k1w9.com@gmail.com  
(担当:吉村晃一)

## JA糸島女性部

**Cottonくらぶ**

令和元年11月26日(火)  
プチお正月料理つくり  
令和2年1月21日(火)  
ワインナー道り体験等

対象者：JA糸島管内に居住する概ね40歳までの女性  
(応募資格あり。詳細はお問い合わせください)  
会 費：講座内容により程度徴収

お問合せ・申し込み

JA糸島 食育研修センター「いきいき」  
TEL：092-321-5080 FAX：092-327-3960

**編集後記**

食欲の秋到来!今号は新米をテーマにお届けしました。伊都菜彩では、糸島産夢つき「糸島美人」や普段のお米に3割ブレンドするとモチモチ食感が楽しめる「ミルクQueen」など6品種の糸島産米を扱っています。

炊きたてごはんにびったりのおかず作りには、糸島産野菜と柑橘で作ったオリジナルソース「げなソース」が大活躍!野菜炒めや焼きそば、揚げ物などにぜひお試しください。(編集部)

