

糸島通信

【いとしま つうしん】

NO. 41

2022

NOVEMBER

糸

Photo/Seiji Watanabe
撮影場所/志摩小金丸

特集 弾ける食感、朝採りきゅうり

きゅうり
付き
レシピ



きゅうり

糸島ピープル

「糸島写真館」
渡邊精二さん

Let's enjoy 家庭菜園
タマネギ

糸 弾ける食感、朝採りきゅうり

きゅうり



その日の朝に収穫し、
最短時間で流通から食卓へ。
JA糸島胡瓜部会では
「朝採り」が出荷の基本。
濃い緑と尖ったイボが
鮮度を見分ける目印です。

Harasaki

Illustrated by Yoko Harasaki
<http://www.harasaki-suisai.com>

糸 印の旬レシピ

きゅうりを使ったお手軽レシピ

レシピ / 濱地佳世子

きゅうりと豚肉のにんにく炒め

【作り方】

- ①きゅうりは皮をしま目にむき、ペーパータオルを被せたあとすりこ木などで叩いて食べやすい大きさに割り、種を取る。塩を振ってまぶし余分な水分を取り、5分ほど置く。しんなりしたらサッと水で洗って水けを絞る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、カッコ内の下味を加えてまぶす。
- ③にんにくは薄切りにする。
- ④フライパンにサラダ油と③を入れて熱し、香りが立ったら①を入れて炒め、全体に油が回ったらいったん取り出す。
- ⑤同じフライパンに②を広げて入れ、こんがり焼き色がつくように豚肉を広げながら焼く。両面に焼き色がついたら④を戻し入れて混ぜ合わせ、★を入れて味をからめる。



【材料（2人分）】調理時間20分

- きゅうり…2本 ●塩…小さじ1/4 ●豚薄切り肉…130g（下味 しょうゆ・酒 各小さじ1 片栗粉 小さじ1）
- にんにく…1/2かけ ●サラダ油…小さじ2 ★しょうゆ・酒…各大さじ1 ★砂糖…小さじ1

POINT

きゅうりの食感を保つため、加熱しすぎない程度に炒める。



たこの緑酢和え

【作り方】

- ①きゅうりは両端を切り落とし、おろし金ですりおろし、軽く水気を切る。
- ②①に調味料を加えてみどり酢を作る。
- ③食べやすい大きさに切ったたこを盛り、みどり酢をかける。

【材料（2人分）】調理時間10分

- きゅうり…1本 ●ゆでだこ…1本 ★酢、薄口しょうゆ、だし…各大さじ1 ★砂糖…小さじ1/2

POINT

たこの代わりに、茹でたエビやホタテを使用してもおいしく食べられます

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!

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

※裏表紙にQRコード有り。

「きゅうり」の達人



▲左からJA糸島胡瓜部会の部会長・濱野稔さん(49)とJA糸島担当職員の有富一仁さん。

ポリッと新鮮な“朝採り”を届けます。

「今朝収穫した、これが朝採りです」。ぎっしり並んでいるのは、ツヤのある濃い緑にイボと呼ばれるトゲトゲが隆起し、しっかりと太ったきゅうり。見ただけで、新鮮さがわかる生気が漂っています。

浜窪にあるJA糸島胡瓜部会の部会長、濱野さんが栽培するハウスの中では、9月から収穫を迎えた夏秋きゅうりが大きな葉を茂らせ、すくすくと実が生長していました。これから12月まで出荷が続いていきます。

現在、部会員は24名。糸島のきゅうりは県内で4割の生産量を誇っている主力野菜。8月から12月までと、2月から6月までの年間2作の栽培を行っています。夏秋きゅうりの栽培は、前作を終えた後、土を漉き、水を溜めて土づくりのための太陽熱消毒からスタート。7月下旬に元肥を撒き、畝を作り、8月上旬に定植します。温度や水やり、農薬散布など管理を注意深く行いながら、1ヵ月ほどで収穫が可能になります。

「土づくりは基本ですから、うちでは追肥にカニ殻が入った肥料を与えています。あとは、病害虫の予防と早期発見が大事」と濱野さん。手の平を優に超える大きな葉に驚いていると、「葉や茎の軸が太くてすっと伸びているのは、ストレスがなく丈夫に育った証拠です」と教えてくれたのは、JA担当職員の有富さんです。

花が咲くとすぐ実が太り始め、収穫までは約1週間。10月のピーク時は早朝から収穫作業に追われる日々が続きますが、部会の取り決めで「朝採り」にこだわり、正午までに選果センターへ出荷、そこから各市場へと運ばれる流れです。「このイボイボが取れると、ここから水分が抜けていくんです。収穫から選果、市場で買い取られ、スーパーなどへ行き、そこから食卓へという長い行程ですから難しいですが、なるべくイボが取れないよう優しく扱っているんですよ」。見えない労力が、新鮮なままのきゅうりを届けてくれているのです。



▲花が咲くと結実まで1週間が目安。「天気のおよか日は水やりをたっぷり。生き物やけん、人間と同じようにね。」



▲たっぷりの水分とカリウムを含むヘルシー野菜。皮にはビタミンAが豊富。

適切な価格で、良質のきゅうりを。

「朝採り」の定義は明確には決まっていますが、その日に収穫したものを比べると、朝と夕方と収穫のタイミングによって美味しさが異なるといいます。

「早朝に収穫したきゅうりと、日が暮れる前に収穫したものと食べ比べると味とハリが全然違うんです。朝採りは水分量が豊富でとにかく新鮮」と濱野さんは力強く頷きます。

真ん中からポキッと割ってもらったきゅうりの断面からは、驚くほどみずみずしいエキスがたっぷり!

かじってみると「新鮮な証拠」であるフルーティな甘



▲選果場でサイズ別に仕分けされ、福岡・京都・熊本の市場へ。そのほかにも直売所での販売や加工用として使用されます。

みがすぐに広がり、ポリポリとした食感のよさが際立ちます。あっという間に完食しました。

部会では、圃場の観察や意見交換をできるだけ行い、安定した品質を保つ努力を心がけています。「心を尽くして育てた商品です。資材や肥料の高騰で経費がかさみ、ハウスの管理も苦しい生産者が後を断ちませんが、適切な価格で取り引きができれば底上げができます。そして、よかきゅうりをみなさんの食卓へ届けていきたい。そうすれば、後継者問題も解消していけると思いますから」と思いの丈を語ってくれました。

サラダや和え物、ディップ、近年ではズッキーニのような食感で炒め物にも合うといわれる万能選手。JA糸島胡瓜部会による自信作を、いろんな楽しみ方で味わってみてください。



◀部会員同士が士気を高めるため、競りやイベントなどで着用する法被。

「糸島通信」読者プレゼント

「糸島の旬・お野菜おまかせ」セット 8名様

【応募方法】

お名前・年齢・ご住所・お電話番号・糸島通信No.41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。インスタグラムからは、フォローしていただきメッセージ機能よりご応募ください。

【締切】2022年12月7日(水)

【宛先】JA糸島 総合企画課

ハガキ：〒819-1193福岡県糸島市市前原東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。



※写真はイメージです



タマネギ

タマネギはヒガンバナ科ネギ属に分類され、家庭での料理によく使う野菜です。タマネギを切り続けると血液の凝固を防いでサラサラにする効果のある硫化アリルと言われる物質が酸素と反応して揮発性の催涙物質になるのでよく泣かせてくれます。

タマネギは地中で太った球を収穫するので根菜類とよく思われがちですが、食べている球の部分は葉鞘と呼ばれる葉の部分です。



今回はこの種です。条播しました。



続いて肥料などを入れます。



まずは石灰を播きます。少し多めに。



萌えて生長していますよ。このぐらいになったら定植しましょう。

【播種】

種蒔き時期として九州では9月から10月にかけて播種し育苗して、11月から12月にかけて20cmぐらいの長さで5mmぐらいの太さを目安に定植します。

【土作り】

土作りは堆肥(6kg/坪)と元肥(350g/坪)はしっかりと、石灰は(苦土石灰400g/坪)ph7ぐらいを好むので少し多めにやることを意識しましょう。

【定植】

日当たりもよく風通しがよいところで条間、株間15cmに植えます。定植して一発肥料を使わない場合、1ヶ月おきに2回ほど追肥をしましょう。あまり遅くに追肥をすると「ねぎぼうず」がでやすくなりますので、やり損ねた場合などはマルチをできるだけはがしてください。

【防除】

春先で気温が上がってくると病気を発生しやすくなるのでジマンダイセン水和剤などの農薬や食酢を100倍で希釈したものなどを利用して防除しましょう。

【収穫】

主に極早生・早生・中生・中晩生・晩生と分けられており、収穫が早いタマネギほど甘味が強いが保存がききにくく、収穫が遅いタマネギほど甘味が弱いが保存がきくのでご自身の好きなタマネギを作ってみてはいかがでしょうか。

ワンポイントアドバイス

追肥をやり過ぎたり、種まきが早かったりするとネギ坊主ができてしまいます。2月中に「畑のカルシウム」や「ホワイトカリウ」などのカルシウムを含むものをマルチの上から(60g/坪)散布することにより、球がしまり保存の向上にもつながります。

JA糸島 Agri
糸島市志摩小富士14-34
TEL:092-327-2740
営業時間:夏期:8:30~19:00
冬期:8:30~18:00
定休日:年始のみ

営農総合センターの東側に隣接する『Agri』では、家庭菜園に最適な苗、肥料などを始め、農業生産に必要なあらゆる農業資材が揃っています。家庭菜園好きには、たまらない穴場スポットです。店内には、産直コーナーや生活用品、食品コーナーも設置しています。

※印刷の都合上、実際と色が異なる場合がございます。予めご了承ください。

笑顔輝かせる「糸島の花と人」がテーマ。

クルクマ、ポンポン菊、ケイトウ…色とりどりの生花を頭に飾り、アンティークの着物を着た艶やかな女の子。瞬時に魅せられるこの写真の撮影者は、『糸島通信』の表紙を長く撮ってくれている写真家の渡邊精二さん。今年4月、JR波多江駅のすぐ近くに「糸島写真館」をオープンしました。

渡邊さんは2011年8月に、東京から糸島に移住。もともと新聞記者で、警察や行政など地域の取材からサッカーW杯のスポーツ記者まで務め、国内外を飛び回っていました。「田舎暮らしを求めて移住し、何をして生計を立てようかと思っていた時、自分の中で一番しっくりきたのが写真を撮ることだったんです」。長年、記者として町や人に密着する中で、カメラの腕も磨かれていた渡邊さんは、知人家族の七五三や家族写真などを撮りはじめます。そして糸島に暮らして10年、「糸島の美しい自然が保たれているのは地元の人のおかげ」と痛感し、松枯れの保全活動などにも従事。すっかり地域を支える側に。

そんな中、たまたま目にしたニュース



▲「糸島写真館」代表の渡邊精二さん。「糸島はチャレンジする人が身近にいて刺激を受ける場所です」

で、糸島が県内でも有数の花の生産地と知った渡邊さんの頭に浮かんだのが「花と人」というテーマでした。「写真館は笑顔になりに来る場所。そして、花と人は相性がいいんです。だったら、糸島産の花を使って記念写真が撮れたら素敵だなんて。糸島は人生の中で二番目に長く暮らしている場所。「第二の故郷」に恩返しできるかなという思いもあります」。

渡邊精二さん

福岡県筑紫野市出身。高校卒業後、読売新聞、共同通信の記者を経て、2011年の震災をきっかけに糸島へ移住。IT会社に勤めながら、旅した九州での人との出会い、子どもの撮影を機に、カメラマンとして独立。2022年4月、波多江に「糸島写真館」をオープン。

「糸島写真館」公式サイト



住所:福岡県糸島市
波多江駅北4丁目2-12
電話:090-2504-5923
受付時間:10:00~17:00

※30カット付きのレギュラープラン3万3000円。オプションで、生花でスタジオを飾る糸島ガーデンプラン1万1000円(花は持ち帰り可)。生花アート、アンティーク着物、ヘアメイクがセットになったプラン「花♡人(はならぶひと)」も受付中。
※花♡人の値段は決まっています。

それまでは依頼主の家や神社などが撮影の場だったそうですが、拠点をつくろうとスタジオを構えての本格スタート。「今は動画の時代ですが、写真って“最高の瞬間”を切り取って残しているでしょう。普段はしないようなポーズをして盛り上がりたり、撮る人たちの絆が深まっていく。そんな家族の“毎年”を残していけたら」。思いを新たに、ここからまた根を伸ばしていきます。



1 JR波多江駅から徒歩すぐ、市外の人でも利用しやすいアクセス良好な立地にあるスタジオ。2 室内は真っ白な空間をベースに、ドライフラワーの森の中での撮影ができた、風船やシャボン玉といった演出を取り入れたりと非日常感に浸って記念写真が撮れます。3 赤ちゃんを対象としたニューボーンフォト。糸島特産の花と一緒にとっておきの一枚を。4 家族写真、成人式、卒入学式、誕生日といったアニバーサリーフォトなど、人生の節目に残しておきたい写真は何でも相談できます。近くの産宮神社でのお宮参りフォトも人気。5 幻想的なアートフォトが撮れるのもスタジオならではの。6 みんなでジャンプしたり、最高の瞬間は宝もの。

今年も新米の季節がやってきました。
あなたはどれを選ぶ？
食べ比べて、好みのお米を
見つけてくださいね。



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



貴穂舞
(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
られたお米。



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。しっかりとしたつやと
粘りがある。



糸島産にこまる
(糸島産にこまる)

丸々と粒張りが良いこ
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。



ミルクークイーン
(糸島産ミルクークイーン)

一度食べたら忘れられ
ないほど、もちもちとし
た食感!冷めても硬くな
りにくいため、冷凍ごは
んやお弁当に最適。

JA糸島からのお知らせ

おかげさまで60周年を迎えます。

昭和37年に糸島郡農業協同組合として発足し、2022年11月で60周年を迎えます。
『もっと、暮らしの、真ん中に』これからも、皆さまの暮らしに寄り添い、豊かな地域
社会の実現に貢献します。

60周年の「60」をベースに
合併当初、糸島の主力品目「みかん」と
今なお引き継がれている[®]マークで表現。
二つの円の重なりは「無限」を意味し
未来永劫に糸島農業と地域の発展を願っています。



もっと、暮らしの、真ん中に

編集後記

今号では、毎号、糸島通信の表紙を飾っ
てくれているフォトグラファー・渡邊さん
と、胡瓜生産者を代表し濱野さんの思
いをお届けしました。万能野菜のきゅう
りですが、大量消費したいときなど手軽

にいただけるのがスープです。白だし、
水、レモン果汁を適量入れ、ミキサーで
攪拌するだけ。夏だけでなく、鍋物など
が美味しい季節には、箸休めにさっぱり
とした口当たりが楽しめます。(編集部)

窓口営業時間の変更と
一部店舗での昼休業の導入について

令和4年10月3日(月)より、一部店舗において昼
休業の実施をさせていただいております。組合員、
利用者の皆様には、大変ご不便をお掛け致します
が、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

■10月3日(月)から
窓口営業時間/9:00~15:00

■昼休業の導入について

昼休業実施店舗

波多江支店、雷山支店、怡土支店
加布里支店、福吉支店、引津支店

昼休業導入後の窓口営業時間(10月3日~)
平日/9:00~11:30 12:30~15:00

