



糸島通信 NO.09 2012 AUTUMN
[いとしま つうしん]



特集 秋いちばんの味覚を味わう

ナス

糸島ピープル

「糸島空き家プロジェクト」
プロジェクト代表
九州大学
新キャンパス計画推進室 教授

坂井 猛さん

「伊都菜彩」の
秋のいちおし商品

糸 秋いちばんの味覚を味わう

ナス

涼やかな風が糸島を通り抜けるこの時期、店頭には、長ナスがたくさん並びます。

糸島産のナスは、濃い紫紺色のスラリとした姿をしていて調理すると、他よりもアクが少ないのが特徴。ナスには、抗酸化ポリフェノールをはじめ鉄分やカリウムも多く含まれていると言われ栄養価も豊富です。また、炒めものや煮物、汁もの…と日々のレシピに幅広く活用できるのも魅力。



プロに聞く！子どもと一緒に糸島食材を味わって。

今回の料理人を訪ねてお店に伺うと、ドアの横に何かの旗が掛かっていました。よく見ると、『赤ちゃんの駅』という文字。実はこの「なのしずく」という創作和食店は、福岡市の個人飲食店で初めて公共の「赤ちゃんの駅」に認定された店なんです。オーナーシェフの福海良太さんは「僕自身が今、1才半の子の父親。子連れで安心してゆっくり食事できる店が少ないので、店を持ったらずいと思っていました」とか。店内には授乳室も完備され、駐車場から乳母車で上がれるスロープやテーブル間のゆとりもあって、子連れのママたちに口コミで人気急上昇なのです。場所は今宿交差点から歩いて5分ほど。糸島方面へのドライブ客も立ち寄ります。福海さんは、以前から糸島の食材(野

菜や肉、魚など)に注目し、「伊都菜彩」の評判もすっかり聞いていました。「独立して店を持つなら、糸島で」と決めていたそうで、今も毎日買出しに出かけ、新鮮で多種類の野菜を料理に盛り込んでいます。「和食といっても、盛り付けや見せ方は少しモダンにして、家庭ではできない手間のかけ方を心がけています」というシェフ。今回のナスも、「和食には欠かせない素材」と一年中さまざまに使いこなします。一度蒸かしてから出汁に漬け、冷やして食べる「田舎煮」。焼いたナスを海苔で巻いて揚げた「変わり天ぷら」など、さすがプロの料理人らしい工夫の凝らし方。それでいて値段はリーズナブルですが、「この値段で出せるのも『伊都菜彩』で安く買えるからですよ」と、うれしい一言でした。



▲和食というよりイタリアンのようなオシャレな外観。右手前のスロープにも気配りが(上)。まだ若い福海シェフですが、料理の腕とセンスはバツグン(中)。この旗が目印。まだ飲食店では数少ないそうです(右)。



▲カマスの煮物や松茸、栗などと合わせた秋らしい「ナスの田舎煮」。



▲鴨やイチジクも揚げて豆乳ダレで食べる「ナスの変わり天ぷら」。



▲空間もゆったりして、子連れでも落ち着ける店内。

旬彩dining なのしずく 福岡市西区横浜1-9-47 TEL.092-806-7776 営業時間:11:30~14:30 18:00~22:00(OS) 不定休

糸島産・新米 こしひかり「貴穂舞」(5kg) 5名様

糸島通信 読者プレゼント

【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、はがきまたはFAX・E-mailにてご応募ください。

【締切】ハガキ:10月31日(水)消印有効 FAX・E-mail:10月31日(水)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 F A X: 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。 ※当選者の方にはJA糸島よりご連絡いたします。

農家の方が心を込めて作った新米。この時期ならではの美味しさです。

糸島の豊かな自然の中で丹精込めて作られた新米「貴穂舞」。ふっくら炊きあげて秋のシアワセを味わってください。



糸 印の旬レシピ

いろんな旨味をしっかりと吸収、ナス・レシピ



ギリシャ料理を家庭向けにミートソースとナスの相性ピッタリ「ナスのムサカ」

【作り方】

- ①ナスを6〜7ミリの厚さに縦切りする。軽く塩コショウしてフライパンでしんなりするまで焼く。
- ②玉ねぎをみじん切りにしてミンチと炒め、皮をむいて刻んだトマト、ウスターソース、ケチャップ、塩コショウで調味して煮込み、ミートソースを作る(汁気がなくなるまで煮詰めて)。
- ③丸いケーキ型に焼いたナスを放射状に敷き詰め、②と切ったチーズを詰め、包むようにナスでぎゅぎゅかぶせる。
- ④220度のオーブンで10〜15分焼く。
- ⑤ひっくり返して皿に盛り付ける(熱いので注意)。切り分けて食べる。

【材料(4人分)】

- 長ナス…3本 ●合い挽きミンチ…250g ●玉ねぎ…1個 ●トマト…中1個 ●ウスターソース…大さじ1.5 ●ケチャップ…大さじ3 ●溶けるチーズ…2枚 ●塩コショウ…少々

高菜漬けが調味の決め手ナスも旨味を吸い込んで

「ナスと鶏の高菜炒め」

【材料(2人分)】

- 長ナス…1.5本 ●鶏もも肉…1枚 A(酒…大さじ1、醤油…大さじ1) ●長ネギ…1本 ●ショウガ…1かけ ●ごま油…小さじ2 ●高菜漬け(刻んで)…60g ●塩コショウ、醤油…少々



【作り方】

- ①ナスを乱切りにして、ラップをしてレンジに1分半かける(加熱しておく、吸油量が少なくてすむ)。
- ②もも肉は薄めの一口大に切り、Aに漬けておく。
- ③長ネギとショウガはみじん切りに。
- ④ごま油を熱して③を香りよく炒め、鶏肉とナスも入れて火が通ったら、高菜漬けを加えて炒める。味が薄ければ、塩コショウと醤油で味を整える。

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

「ナス」の達人 一本一本磨いて光る 紫紺のナスのできばえが嬉しい。

一年中店頭に並ぶナスですが、やはりこの時期、秋ナスのおいしさは格別ですね。ここ糸島市二丈上深江地区でも、ナス畑には枝ごとに紫紺の実りが無数になっています。

収穫の手を休めて迎えてくださったのは、JA糸島・長ナス部会長の庄嶋レイ子さん。一人で400㎡のナス畑と田んぼ、自家用野菜畑を耕作し、朝から晩まで骨身を惜しまず働く、元気なお母さんです。

「ナスは、昼間に温度の高か時間だと実がやわらこうなるけん、朝涼しいうちに収穫するとですよ」。最盛期の真夏には4時前から起きて畑に向かうそうです。

お昼前に収穫が終わってからも、さらにもう一仕事。一本一本タオルで丁寧に拭きあげて、箱詰めしなくてはなりません。手にかかる作業ですが、「拭くとナスがピカピカしてきれいかでしょう? 疲れも忘れるとですよ」とレイ子さん。ただ気がかりなのは、ときどき表面に傷がある事。ナスの皮は意外に繊細で、雨風がひどいと葉が実にこすれて傷になってしまうのです。そのため、昼間に見回っては、傷がつきそうな葉を取り除いたり、休む暇がありません。



▲枝が下がるほどたわわに実ったナスは、食欲の秋に楽しい風景(上)。収穫は一日おき、一本一本丁寧にハサミで切り取ります。日中の気温が上がらないうちに収穫作業は手早く(下)。

また、山からサルやイノシシが下りてきて、せっかく丹精込めた野菜を食べられることも、それでも「しょうがなかね」と苦笑しながら、今日も畑に向かうレイ子さんです。



▲ヘタに付いた鋭いトゲはまさに新鮮な証拠。切り取る時も慎重に(左)。収穫後は、一本ずつ丁寧に拭きあげて出荷します(右)。



▲今日もレイ子さんの手で、きれいに並べられ箱詰めされました。ナスがピカピカと輝いています。