

糸



Photo/Seiji Watanabe
撮影場所/三丈福井

特集 免疫力を高める優秀野菜

ブロッコリー
レシピ付き

ブロッコリー



糸島ピープル
「(株)イトキュー」
中原理臣さん

Let's enjoy 家庭菜園
ハウレンソウ

糸 免疫力を高める優秀野菜

ブロッコリー



福岡県一の生産量を誇る糸島産ブロッコリー。収穫後も徹底した予冷で食卓まで鮮度を保ちます。ビタミンCはレモンの2倍、茎まで美味しい食感と甘みを。

Yoko Harusaki

Illustrated by Yoko Harusaki
<http://www.harusaki-suisai.com>

糸 印の旬レシピ

ブロッコリーを使ったお手軽レシピ

レシピ/濱地佳世子

ブロッコリーとたこのニンニク炒め

[作り方]

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、芯から切る。
- ②ゆでだこは一口大の薄切りにする。
- ③にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油と③を入れて中火で熱し、香りが立ったら①を入れて炒める。ブロッコリーの色が鮮やかになったら②を加え、ひと炒めし、しょうゆとこしょうを加えて味をつける。



[材料 (2人分)] 調理時間15分

- ブロッコリー…1/2株 ●ゆでだこ…100g
- にんにく…1かけ ●赤唐辛子…1本
- オリーブ油…大さじ1 ●しょうゆ…小さじ1 ●こしょう…少々

POINT

シャキシャキした食感を保つため、ブロッコリーはゆでずに炒めるのがオススメ。

ブロッコリーのかにあんかけ

[作り方]

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、茎の部分は皮を厚めに剥いて輪切りにする。
- ②ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ③小さなボウルに卵を割り入れ、ほぐしておく。
- ④中華鍋にサラダ油小さじ2を熱し、ブロッコリーを入れて炒める。色が鮮やかになったらスープ1カップを加えてひと煮立ちさせ、ざるに上げて水気を切る。器に盛り付ける。
- ⑤同じ中華鍋にサラダ油小さじ2を足し、ねぎとしょうがを入れて炒める。香りが立ったらスープと★、かに缶(缶汁ごと)を加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、3の卵を加えて混ぜ、ブロッコリーにかける。



[材料 (2人分)] 調理時間20分

- ブロッコリー…1/2株 ●かに缶…小1缶 ●卵…1個 ●しょうが…1/2かけ分 ●ねぎ…5cm
- サラダ油…小さじ2+2 ●スープ…(湯…1と1/2カップ+鶏ガラスープの素…小さじ1/2) ●片栗粉・水…各小さじ1
- ★酒…大さじ1 ★砂糖…小さじ1/2 ★塩…小さじ1/4 ★こしょう…少々

POINT

ブロッコリーをスープで煮立てることで、あんかけに合うやわらかい食感のブロッコリーに。

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。

「ブロッコリー」の達人



▲左からJA糸島ブロッコリー部会・部会長の椎葉元記さんと副部会長の大江正文さん、JA糸島担当職員の高武宏和さん。

鮮度保持の心がけで、春先まで美味しい!

なだらかな糸島平野に広がるブロッコリー畑。雨風などから身を守る外葉に包まれ、すくすくと育つブロッコリーは、県内最大の生産量を誇る糸島の代表野菜です。現在、JA糸島ブロッコリー部会は、20代から70代までの部会員28名で構成。栽培歴15年以上になる部会長の椎葉さん、副部会長の大江さんにお話を伺いました。

「ブロッコリーの出荷は10月中旬から始まり、6月上旬まで続くんですよ。早い品種で7月中旬から種を蒔き育苗して、お盆過ぎに定植します。その後も期間をずらしながら定植、栽培、収穫を続けていきます」と椎葉さん。「収穫期が長く、作りやすさ、収穫のしやすさも部会員数が安定している理由かもしれません。栽培期間中は各自で10種類以上の品種を使い分けますが、自分の作型、収穫時期に合わせて選んでいます」と大江さんも話します。

豊かな土壌を生かした栽培の特徴は、1人当たりが持つ圃場の広さ。部会総面積数122ヘクタールを1人当たりの面積で4~5ヘクタール受け持つことになり、部会員一家族が東京ドーム1個分(!!)の圃場を担う計算に。「全国的に見てもそういう部会はあまりないんじゃないかと思います」と、ともに頷き合います。

作付面積に比例して、出荷量は平均1000トンを超え、福岡、大分、広島市場へ。糸島産ブロッコリーは、青々としてキュッと締まった花蕾、たくましい茎、玉揃いのよさで定評があります。そうした評価を裏付ける理由として部会全体で心がけていることを伺うと、開口一番出てくるのは“鮮度”の言葉。

「部会では、出荷時間を午前11時までと厳守しています。各自が予冷庫を持っていて、収穫後も採りたての鮮度を維持するため個々で保存し、出荷の際にも断熱シートをかけて集荷しているんですよ。外気温が高くなり、花蕾が緩みがちになってくる春先まで効果的なんです」と、長年徹底した取り組みを行っています。



▲大きな外葉が寒さや病害虫を防ぎ、甘みを蓄えた花蕾が成長します。

元気な部会が糸島ブランドを支えます。

自然と向き合う露地栽培のため、天候の影響を大きく受けるブロッコリー。「今年はお盆以降、小雨だったので乾燥気味だった時期は灌漑ブーム(ホース)や機械で水やりをして、いつもより苦労しました」と、二人は顔を見合わせます。

「台風の影響で出荷は出遅れましたが、11月以降は温暖な天候が続いたので生育が進み、取り戻せました」と今期も順調な収量を見込んでいます。

毎年異なる気象状況を見極め、対策を取るために部会の情報交換は欠かせません。肥料の選び方・やり方などは個々、圃場に合わせて工夫しますが、根瘤病などを発生させないための病害虫対策など確認しながら

ら徹底防除。また、定期的に試験品種を試しながら、品質の向上・安定収量を目標に、連携して取り組んでいます。

「ブロッコリー部会は、割と部会員の平均年齢が若いんです。青年部員もいますし、後継者が20人弱いるので励みになりますね」と笑顔を見せるお二人。

話が進むにつれ、ブロッコリーの品質・鮮度を落とさないための細やかな努力を、部会員全員が意識し長年続けてきたことが、糸島ブランドの品質・生産量No.1の維持につながっていることを実感できました。「芯まで美味しいブロッコリーを届けたい」思いと心がけが、つねに新鮮な商品を食卓へと運んでくれているのです。



▲収穫後はサイズをきっちり測り、Lサイズを主体に出荷されます。



▲コスト削減を考え、元肥を減らした試作を行うなど改善や品質の向上にみんなで取り組んでいます。



▲断熱シートでしっかり真空予冷処理され、西日本の市場へ。



「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.42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】2023年3月22日(水)

【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



ハウレンソウ

ハウレンソウは鉄分やビタミン、βカロテンなどを含み生育適温は15℃～20℃と冷涼な気候を好み、寒さに強いアカザ科の野菜です。根元が赤く切れ込みが深い剣葉の東洋種と葉色が濃く丸葉になる西洋種に分かれます。東洋種は葉肉が薄いですが、アクが少ないです。西洋種は少しアクがありますが、葉肉が厚いという特徴があります。

＜準備するもの＞
ハウレンソウの種・シーライム・有機入り肥料・プランター



① 種蒔きはスジ蒔きにしてください。



③ 草丈5cmぐらいの間引きの目安です。



② カルシウム剤をスジ蒔きした上に蒔きましょう。



④ 20cmぐらいで収穫です。

【畑の準備】

酸性の土壌に弱いので必ず石灰類を施しましょう。鶏糞や牛糞などの堆肥や有機肥料などは使われて良いのですが、種蒔きの直前に蒔いてしまうとタネバエの発生を助長してしまうので、植え付けの最低2週間前までには入れましょう。また、化成肥料などを使う場合でも1週間前までには施肥してください。

【種蒔き】

ハウレンソウの種蒔きは、スジ蒔き(棒や指などを使い溝を掘って直線状の形)にし、覆土を行ってください。発芽直後は茎が細くて弱く、雨や風で折れてしまうことがあるので、不織布などを使って守りましょう。水やりも乾燥を嫌いますので、乾かし過ぎるのは禁物です。

【管理】

本葉が2,3枚になった時と草丈が5cmぐらいになった時の2回ぐらいの間引きの目安です。特に大きな葉を収穫したい時には、株間を広くとり、サラダなどの生食で使うときなどは、株間を狭くした方が柔らかいです。追肥は間引きが2回終わった頃に行いますが、葉が黄色になっていなければ無理にせずとも大丈夫です。

【収穫】

収穫は秋蒔きでは、40日～50日で20cmぐらいになれば収穫です。大きくなった順番で抜き取ってください。

ワンポイントアドバイス



カルシウム剤(苦土石灰や畑のカルシウムなど)をスジ蒔きした上に蒔きます。そうすることにより通常であれば3日～5日でハウレンソウの発芽がある程度揃います。またハウレンソウは長日植物(一定時間以上日照などの光周期を与えると開花するもの)です。夜に電灯などが灯る場所などでは、徒長し、花の形成(トウ立ち)をしてしまうのでそういった場所では栽培しないようにしましょう。



アグリ
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。

糸島の内と外をつなぎ、子どもたちに夢を。

「花と緑」のキャッチフレーズを掲げて走る運送トラックや、糸島の観光名所や花々が描かれたラッピングバス。見かけたことがあるのではないのでしょうか？

昭和50年創業の株式会社「イトキュー」は、糸島発物流の動脈ともいえる運送会社です。現在、代表を務めるのは2代目を継ぐ中原理臣さん。

2025年に50周年を迎える会社の歴史や取り組みについて伺いました。

もともと酪農が家業だった現会長が運送事業を始めたのは、20代前半の頃。

「父は次男坊だったのでやりたいことをやれと言われたそうです。それでダンプカーを買って道路整備の仕事を始めました。その後、みかん栽培が盛ん

だった当時、前原駅には国鉄の貨車が通っていて、コンテナで全国出荷されていたんですが、廃止が決まった時点で陸上輸送が要になるだろうと見越して貨物業へとシフトしたんです。僕も幼い頃から両親に連れられ、トラックに乗っていました」。

転機は29歳の時。他県で働いていた中原さんが帰郷目にした糸島は、それまでとは違ったといいます。

「10年ほど離れていた糸島は電車の複線化やバイパスができたりと、便利になり垢抜けていて。町の変化とともに、先輩後輩と久しぶりに会った時に人の温かさを感じたんです。みんな頑張ったんや。よし、僕も頑張ろうって」。

2011年に社長に就任後は、新たに観光バスと倉庫事業をスタート。「僕らが仕事できるのは、地域の人たちと

ながってこそ」と、根底には地域課題を改善したいという思いがあります。目指すのは、実績を作ってきた父に続き、農産物や花卉の生産者の役に立つことと、糸島の外と内をつなぎ、地域活性化を推進する未来です。「アビスパやライジングゼファーといったスポーツ界を応援しながら、糸島のPRや子どもたちに夢を持ってもらいたい。そんな思いで50周年へ向けて進んでいきます」。

「10年ほど離れていた糸島は電車の複線化やバイパスができたりと、便利になり垢抜けていて。町の変化とともに、先輩後輩と久しぶりに会った時に人の温かさを感じたんです。みんな頑張ったんや。よし、僕も頑張ろうって」。



① 輸送、物流センター、観光バス、引越サービスの事業を行っています。② 糸島の観光名所などをアピールするラッピングバス。牡蠣シーズンは貸切バスの申し込みもできます。③ 従業員約150人、車両数約140台を担うイトキュー。④ 「花と緑の輸送」を掲げ、花卉・農産物の業界で西日本の動脈として成長しています。⑤ 保冷機能が完備された最新の車両は、行き先別に整理され鮮度保持の工夫を行っています。⑥ 糸島農産物のラッピングトラックで全国の市場へ。⑦ アビスパ福岡のラッピングバスも人気です。



中原理臣さん

糸島市波多江出身。高校卒業後、愛知県のプラスチック製造メーカーに勤めた後、29歳の時に帰郷。2011年、38歳で2代目取締役社長に就任。

「(株)イトキュー」

住所/福岡県糸島市多久819-1
電話/092-322-1741



いろいろな味が楽しめる 糸島の柑橘をご紹介します



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



2月・
3月

不知火(デコボン)

頭に王冠をつけたような特徴的なシルエット。糖度が高く果汁もたっぷり、春柑橘の中でも人気のある品種です。



2月・
3月

せとか

「柑橘の大トロ」と呼ばれる濃厚な甘み。独特の香りや食味の良い柑橘の掛け合わせ、良いとこどりで生まれた品種。文句なしの美味しさです。



2月・
3月

はるか

見た目と果肉はレモンのような黄色。食べてみるとさっぱりして爽やかな甘みが広がり、爽やかな香りは春の訪れを感じさせてくれます。



2月~
4月

清見

温州みかんの味に爽やかなオレンジの香り。甘くて果汁たっぷり。多くの柑橘の「生みの親」となっている優秀な品種です。



3月・
4月

アンコール

「もう一度食べたいくなる」が名前の由来の甘いみかんです。表皮は深紅に近いオレンジ色で、食べたら納得の濃厚な味が魅力です。



2月~
6月

甘夏

皮をむいたとたんに独特の香りがフワッと広がります。爽やかで甘酸っぱい果汁たっぷりの果肉は、ギュッと引き締め食べ応え十分。

JA糸島からのお知らせ

編集後記

今号のテーマ野菜・ブロッコリー。野菜の中でも、芯の部分までビタミンCやβカロテンがダントツで豊富です。JA糸島ブロッコリー部会が心を込めて育てる最強野菜を消費者の元へと届けてくれているのが運送のプロフェッショナル、(株)イトキューさん。人と人が思い合う温もりが地域の連携となって、糸島を元気に盛り上げてくれている。つながりの大切さを実感した取材でした。(編集部)

60周年を迎え、さらなる地域貢献へ

昭和37年11月に当組合が設立し、昨年60周年を迎えることができました。これらもとえに組合員・地域住民の皆様方のあたたかいご理解とご支援・ご協力の賜と、あらためて厚くお礼申し上げます。

『もっと、暮らしの、真ん中に』

これからも農業を支え、地域を支え、「食」と「農」を結び信頼されるJAとして、地域社会の発展と皆様の暮らしへ貢献できるように決意を新たにしております。

今後ともご愛顧のほどよろしくお願いいたします。



JA糸島
代表理事組合長
山崎 重俊

