



糸島通信

[いとしま つうしん] NO. 43

2023
JUNE



Photo/Seiji Watanabe
撮影場所/JAアグリ前のひまわり

特集 香り高く好食感の夏芽が旬！

アスパラガス
レシピ付き

アスパラガス



糸島ピープル

「(株)糸島みるくふらんと」
宮崎英文さん

Let's enjoy 家庭菜園
キュウリ

糸 香り高く好食感の夏芽が旬!

アスパラガス

県北部で生産量トップクラスの

糸島産アスパラガスは、

糸ブランドの主力野菜の一つ。

栄養価が高く、疲労回復に

効果的なアスパラギン酸を含む

夏のパワーベジタブルです。



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



「アスパラガス」の達人

丹精込めて管理した夏採りが旬!

2月から10月まで収穫が続く、長期間楽しむことができるアスパラガス。鮮やかなグリーンと独特の芳香、シャキッとした食感が料理のアクセントになる彩り野菜が今号の主役です。4月下旬、JA糸島アスパラガス部会の生産者・宗さんのハウスを訪ねました。

「アスパラガスは立茎栽培によって、春と夏の2回旬を迎えます。ちょうど春芽のピークが終わったばかりで寂しい状態なのですが、これから収量の土台となる親木を育て、夏芽のアスパラガスを収穫していくんです。

よ」と話してくれたのは、部会長を務める立石さんです。

丁寧に管理された親木の根に養分が行き渡ると、やがて地中から子どもが次々に頭を出します。「収穫は27cmの長さを目安に、カットしていきます。サイズは太さで変わりますが、通常スーパーなどでは細いものと太いものを選別して100g単位で販売されているんですよ」と、就農して5年目を迎える宗さんが説明してくれました。

アスパラガス部会のメンバーは現在、32名。昨年は70トン弱を生産し、年々収量がアップしています。

「糸島は県内の産地としては3、4番手と大きい方です。温暖な気候の県南は桁違いの産地ですが、北部では糸島がトップクラスです」と話すのは、担当職員の田中さん。では、収量増加につながる栽培の秘訣とは?

「日々の管理。これに尽きます」と、栽培歴18年になる立石さんが話を続けます。「親木が枝葉を伸ばし、しっかり生長すれば、収穫量を確保するための準備が整うんです。そのために重要なのは、適切な時期に適切な管理を行っていくことなんですよ」。

その言葉に頷く宗さんは昨年、圃場拡大と栽培ポイントの見直しによって前年度比170%の収量を実現。全農福岡県本部長賞を受賞しました。

◀JA糸島アスパラガス部会・部会長の立石倫明さん(左)と宗将也さん(手前)、JA糸島担当職員の田中達也さん(右)。



糸 印の旬レシピ

アスパラガスを使ったお手軽レシピ

レシピ／濱地佳世子

グリーンアスパラのコチュマヨ

【作り方】

- ①グリーンアスパラガスは根元の固い部分の皮をピーラーでむき、4cm長さの斜め切りにする。
- ②熱湯でサッとゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ③ボウルにマヨネーズとコチュジャン、オリーブ油を入れて混ぜ、フォークでざく切りにしたゆで卵も加えて混ぜ合わせる。
- ④器にアスパラガスを盛りつけ、③をかけて、糸唐辛子を散らす。



【材料(2人分)】調理時間15分

- グリーンアスパラガス…8本 ●マヨネーズ…大さじ2 ●オリーブ油…小さじ1 ●ゆで卵…1個 コチュジャン…大さじ1 ●糸唐辛子…少々

POINT

アスパラガスの根元をピーラーでむくことで、やわらかく食べられます。



いかとアスパラのこしょう炒め

【作り方】

- ①グリーンアスパラガスは根元の固い部分の皮をピーラーでむき、3cmの長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①といかを入れて炒める。色が変わったら酒と塩を振って味をつけ、あらびきこしょうをたっぷりかける。

【材料(2人分)】調理時間15分

- グリーンアスパラガス…6本 ●カットいか…200g ●サラダ油…小さじ2 ●塩…小さじ1/3 ●酒…大さじ2 ●あらびきこしょう…少々

POINT

アスパラガスをゆでずに炒めることで、シャキッとした食感を楽しめます。

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。

次世代へのマニュアル化した指導力が強み。

日々の管理は、水やりや温度調節、適期に固形肥料や液肥を与えるなど、その日の状態で判断する作業がさまざま。病害虫の防除にも、毎日の観察が欠かせません。

20代から80代まで、幅広い世代の生産者がいる部会では、これまでの経験や実績を通して得てきた栽培のマニュアルがあるといえます。

「アスパラガスは作物の中でも、初期投資も比較的にかからないため新規参入者の方も作りやすい作物だと思います。肥料メーカーと共同で作ったアスパラガス専用の肥料を使ったり、先輩方が研修で指導されてきた教科書的なマニュアルが出来上がっているのが強みなんです。部会長が勉強会をこまめに開くなど、後輩の面倒見がよいのも魅力なんです」と田中さんが話します。

その甲斐あって、京都、熊本、福岡といった市場で長く高い評価を保持しており、糸ブランドの中でも主力野菜の1つに。「手をかけたら、その分応えてもらえますから」と、部会を代表して話してもらった作り手2人の笑顔が輝いていました。

日照量や土質といった気候や環境といった条件の違いで、温暖な南部と比較すると、収量に差が出るという県北部のアスパラガス栽培。その中で実績を築き上げてきたのは、部会の皆さんの長年の努力と技術の賜物であり、積み重ねてきたチームワークの良さでもあるのです。



▲親木の傍の地中から萌芽し、生長中の子どものアスパラガス。



▲27cmの長さが収穫の基準。まっすぐに穂先が固く締まったものが選果されます。



▲害虫がいないか虫見板でチェックするなど日々の観察が重要。



瑞々しく
力強い
味わいです!

「糸島通信」読者プレゼント

糸「伊都物語」セット 12名様

【応募方法】

お名前・年齢・ご住所・お電話番号・糸島通信No.43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。Instagram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8月15日(火)当日消印有効

【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



キュウリ栽培



深さ1cmぐらいで土をかぶせてください。



このぐらいが定植の目安です。優しく植えてください。



4～5日で芽が出てきます。



整枝しながら育てます。開花から1週間程度で収穫できます。



ワンポイントアドバイス

下から数えて5節(番)目まで、葉のつけ根から出る脇芽はすべて摘み取り、整枝して風通しを良くしましょう。また、コンパニオン(共生植物)としてパセリなど一緒に栽培してみてもいいかもしれません。

春夏野菜のトップ3に入るキュウリは、みずみずしさが魅力的で、サラダや酢の物、お漬物などにかかせない存在です。

最近では、肉質が良くイボが少ない歯切れの良い品種が、市場では販売されています。

<準備するもの>

キュウリの種・培養土・キュウリネット・プランター・支柱



【種蒔き】

最低気温が13度以上になってから種蒔きを開始します。ポットに土を入れ、深さ1cmぐらいになるように土をかぶせます。4～5日すると芽が出てきます。

【定植】

ギザギザの葉が3枚か4枚になったら定植します。根が弱いのでポットからそっと出して、ふわふわの土に優しく植えましょう。苗を植えた周りの土は、決して固めないように注意してください。また、水不足は株を大きく傷めてしまうので、忘れずにやりましょう。

【管理】

下から数えて5枚目までに出てくる脇芽は、すべて取り除き整枝します。6枚目以降は、脇芽を2節まで伸ばして、その先を摘心します。植え付けてから30日程度で収穫が始まりますが、最初の実を株を疲れさせない為に10cm程度で若採りしてください。開花から1週間程度で収穫できます。追肥は10日に1回で、一握り程度を根元から離して与えてください。

肥料が足りなければ下の方が大きくなり、水が足りないと曲がってしまいますので要注意です。暑い夏に体を冷やしてくれる効果もあると言われていますので、是非チャレンジしてみてください。



地域の酪農家たちと長く、さらに愛される乳製品づくりを。

創業から32年目を迎える「(株)糸島みるくぶらんと」。地域の酪農家たちとともに歩み、「伊都物語のむ／たべるヨーグルト」、低温殺菌牛乳、ソフトクリームといったロングセラー商品を育ててきました。

そのこだわりは商品を支える原料の生乳から。基本は九州生乳販連から購入するシステムですが、「そこは酪農家の会社ですから」と、品質を安定させるため、現在は酪農家である常務の牧場と西区元岡の牧場2ヵ所が育てる乳牛を指定し、搾りたての生乳を仕入れています。

糸島に拠点を移して6年目。その間の取り組みや変化について宮崎社長に話を伺いました。

「大きな変化といえば、昨年の11月に発売した「たべるヨーグルト」です。思い切って容器をパウチに変えたんです」。プレーンと加糖、2種類のパウチは、ブルーの爽やかなパッケージが目を引きまします。「プラボルの原料高騰をきっかけに、環境問題に対する意識もありました。中身も少しもったいない作り方で発酵段階で分離するホエー(乳脂肪分などを取り除いた液体)を抜いて製品化していたので



代表取締役 宮崎英文さん

糸島市二丈生まれ。酪農家の2代目として平成4(1992)年に会社を設立。平成29(2017)年、糸島工場を新設・西区から移転。30周年を経て、看板商品「伊都物語」シリーズなど高品質の乳製品を届け続けている。

(株)糸島みるくぶらんと

住所／福岡県糸島市篠原283-1
電話／092-332-2345



すが、試作を重ね、生乳をまるごとヨーグルトにできました」と笑みがこぼれます。

中身、パッケージともにムダを減らし、時代にマッチした製品は、令和4年度「ふくおか6次化商品セレクション」県知事賞を受賞。さらに、11月には新商品が登場します。「素材は糸島の農家さんがつくるオーガニック橙。ポン酢メーカーの山口食品工業(株)さんがジュースにしたものを提供いただいて、橙アイスと橙

ヨーグルトをリリース予定です。糸島市長にも味見してもらって好評でしたので、楽しみにしていただければ」。

酪農業界の低迷期にあって、地域の仲間と繋がり合いながら、いい製品を長く、さらに愛されるものづくりに邁進する宮崎さん。「酪農家の目線で安心安全な乳製品にこだわり続け、私たちの想いをのせた商品を全国へ届けたい」と胸を張ります。



1「糸島ブランドとして、関東など県外へ向けても発信していきたい」と想いを語る宮崎社長。2牧草をメインに、とうもろこしや麦といった穀物を主とした自給飼料を与え、運動場のある牛舎で健やかに育てられた乳牛。3毎朝搾りたての新鮮な生乳を仕入れ、稼働する工場風景。4「伊都楽」に飾られた、令和4年度「ふくおか6次化商品セレクション」県知事賞の賞状。5「伊都菜彩」の中にある人気の直営店「伊都楽」。6「伊都物語」シリーズにリニューアルしたアルミパウチの「たべるヨーグルト」が仲間入り。プレーン・加糖の2種類があり、液垂れもなく使いやすいパッケージは糸島の青空のようなグッドデザイン。7篠原にある会社と工場。正職・パート含め約50人のスタッフが精を出します。



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。

JA糸島の

6次化商品 売れ筋ランキング!

今回は④伊都菜彩で売られている6次化商品をランキング化!どれもお土産にぴったりの商品がランクイン!今回登場した商品以外にも色々な商品があります。糸島の美味しい素材をご賞味ください。



「6次化商品」とは、地元の農産物を原材料に作る加工食品のこと。糸島産の美味しい素材を、さらに美味しく商品化しました。

「ろくじかクン」

JAグループ福岡では、6次化商品の認知度アップや、直売所の集客増加を目的としたPR・販売に取り組んでいます。「ろくじかクン」はその宣伝隊長です。



1

まるいとらーめん (2食入り)

ラーメン用に開発された糸島産小麦「ラー麦」を使用したコシがある細麺。スープはまろやかでケセの少ないあっさりとしたスープです。



2

伊都ごぼりん (かりんとう)

糸島産小麦とごぼうで作った、ごぼうの風味香るお手軽スナック。兄妹スナックのきよみちゃんとじゃが子も人気。



3

糸島牛カレー

ヒルナンデス!でも紹介された、糸島牛を贅沢に使った本格的なビーフカレー。子どもさんも食べやすい中辛タイプです。



4

清見オレンジ ジュース

糸島の太陽と大地が育んだ清見オレンジを丸ごと搾った贅沢なジュース。酸味が少なく甘さたっぷりの果汁を!



5

トマト ケチャップ

糸島の太陽の恵みをたっぷりとあびたトマトを使用。コクと旨味を凝縮したトマトケチャップです。



6

冷凍ピザ マルゲリータ

『小麦』『トマト』『チーズ』と、どれも糸島産にこだわった贅沢なピザ。シンプルイズベスト!

編集後記

今回の主役野菜・夏アスパラ。ソテーやカレーetc...どんな食べ方がお好みですか?「筋張りが気になる茎の下部は、100円ショップなどで手に入る白髪ネギカッターで、繊維を断ち切るように切り込みを入ると食べやすかよ」と生産者の立石さんが裏技を教えてくださいました。皮や茹で汁は香り付けとしてスープに利用するのもおすすめです。穂先から茎まで、旬をまるごとどうぞ!(編集部)



JA糸島産直市場
糸 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

糸島通信バックナンバーはホームページからご覧いただけます。

発行 JA糸島

糸島通信 令和5年6月発行 通巻43号
〒819-1193 福岡県糸島市前原東2-7-1 TEL:092-322-2761
<https://www.ja-itoshima.or.jp>

