



Photo/Seiji Watanabe
撮影場所/浮城神社

特集 加布里が育んだ早春の味覚

キャベツ レシピ付き

金春キャベツ



糸島ピープル
「杉の木クラフト」
溝口 伸弥さん

Let's enjoy 家庭菜園
馬鈴薯

糸 加布里が育んだ早春の味覚

金春キャベツ



早生品種の中でも“サラダキャベツ”と呼ばれる、
やわらかい葉と甘みが特徴の加布里産「金春キャベツ」。
猛暑や大雨などを耐え抜いた瑞々しい食感が春を届けます。

Hyobori
Harusaki

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

糸 印の旬レシピ

金春キャベツを使ったお手軽レシピ

ロールキャベツ

[作り方]

- ①玉ねぎとセロリはみじん切りにして、油で炒める。パン粉と牛乳に浸して絞る。一緒に合挽き肉を加え卵と★1を加えて練る。4等分にして俵形にまとめる。
- ②沸騰した湯に塩少々を加えて、キャベツ葉を1枚ずつ茹で、水につけて取り出す。
- ③具材をキャベツで巻いたら、鍋に入れて★2を入れ煮立ったら弱火で30分ほど煮込む。皿に盛りケチャップはお好みでかける。



[材料 (2人分)] 調理時間40分

- キャベツ葉…5枚 ●玉ねぎ…1/2 ●セロリ…4cm ●合挽き肉…200g ●油…大さじ1/2 ●パン粉…大さじ2
- 牛乳…大さじ2 ●卵…1個 ●ケチャップ…少々
- ★1 塩・こしょう・ナツメグ…少々 ★2 ローリエ…4枚 コンソメ…1個 水…800cc

POINT

ゆであげたキャベツの葉は必ず水につけて、さらすとキャベツのくさみがなくなる



塩こうじ漬け キャベツと帆立の スープ

[作り方]

- ①キャベツ千切りと塩こうじをビニール袋に入れ、よくもみ1時間ほど置く。
- ②鍋に漬け置きした具材ともどした干しいたけ汁を入れ約5分煮る。さらに、帆立を入れて約3分煮る。お好みでパセリをちらす。

[材料 (2人分)] 調理時間60分

- キャベツ千切り…200g ●塩こうじ…大さじ3 ●帆立…6個 ●干しいたけ…3枚 ●パセリ…少々
- 水…600cc

POINT

塩こうじ漬けキャベツは、千切りにしたものを1時間ほどビニール袋で漬けてから使う

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。



▲加布里キャベツ部会の部会長を務める西原新太郎さん。

金春キャベツを「加布里ブランド」に。

就農して18年、加布里地域でキャベツづくりに専心する西原新太郎さん。部会長を務める加布里キャベツ部会では、とくに春向けの早生品種「金春」にこだわり、品質を守り続けています。「『金春』は他の品種より葉がやわらかく、甘みがあってシャキシャキとした食感が特徴です。生食で美味しく食べられるので、市場では『サラダキャベツ』として評価されているんです」と西原さんは語ります。

繊細な葉は病気や天候の影響を受けやすいことから、栽培が難しいとされる「金春」。7月下旬の種まきから始まり、8月下旬に定植、11月中旬から収穫がスタートします。「寒い時期に玉を大きく育てて収穫するためには、最初に外葉をしっかり伸ばすこと、初期生育を良くすることが鍵ですね」と、西原さんは肥料の選定や追肥のタイミングにも工夫を凝らし、その年の天候や土壌状況に合わせて調整しています。

「土壌検査を行って窒素などの過不足を補う作業も欠かせませんが、露地ゆえ天候に左右されて、昨年は露地野菜全般が過酷な生育環境だったと思います。台風が来て、乾燥、高温障害、虫の発生、そして大雨…毎年

同じような異常気象ならまだ対処できそうですが、全く違う異常気象の中、耐えて耐えて育ってきたキャベツだから、収穫する時の気持ちもひとしおです」。

困難な状況下で、品質を保ち続けていくためには部員間での意見交換が大切といいます。加布里キャベツ部会は、西原さんの父親の代から発足し、現在も7軒で技術を高め合いながら栽培に取り組んでいます。「困った時は互いのほ場を見に行き、原因を考えるなど協力し合える関係が心強い」と、40代を中心とした活発な生産者たちが部会を支えています。



▲ざっしりとした標準サイズのL玉。

やわらかな食感と甘みが、市場で高評価。

現在、部会全体で年間約1700トンのキャベツを生産・出荷し、主に福岡や広島市場に届けられています。確かな品質とともに、早生キャベツの中でも先駆けて出荷されることから、市場からの信頼も厚く「早生の産地としてトップランク」との評価を得ています。

「『早生の産地といえば、加布里キャベツ』と呼ばれるくらい、広く知られる存在になりたいですね」と意気込みを語る西原さん。「そのためには目合わせを徹底して、巻きはしっかり、葉はやわらかいキャベツの品質維持と安定供給ができるように努力を続けていきたいと思います。金春キャベツの魅力をもっと多くの消費者に知ってもら

いたいので、学校給食に取り入れてもらうなどPR活動にも力を入れていきたい」と話します。

おすすめの食べ方についても教えてもらいました。「刻んだキャベツを、サッと湯がいた葉で包んで、ベーコンで巻いて炒めると美味しいですよ。鍋料理に入れても栄養満点です」と笑顔を見せます。

食卓に届くまでのストーリーを知るほどに、美味しく味わって食べたい金春キャベツ。葉肉がふんわりして水分が多く甘みの濃い春の風味に、部員の皆さんの愛情と誇りが詰まっています。



▲青々とした外葉の内側ですくすくと実る様子。



▲計6.4ヘクタールのほ場でキャベツを栽培しています。



▲選ぶポイントは「芯の切り口がきれいなもの」。



▲ハウスでは、3月下旬以降の端境期に備えて別品種を育苗。

「糸島通信」読者プレゼント

糸 杉の木クラフトさんの「木の葉皿(27cm)」…… 3名様
「弁当箱(大)」…… 3名様

【応募方法】

お名前・年齢・ご住所・お電話番号・糸島通信No.46のご感想と**ご希望商品をお書きの上**、ハガキまたはFAX・E-mailにてご応募ください。

【締切】2025年4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。





ナス科の作物で、日常生活でもよく使う馬鈴薯は、ビタミンB1やビタミンCなどを含み、熱を加えても損失しにくい性質があります。美味しく、楽しく、健康のためにも是非チャレンジしてみましょう。

<準備するもの>

- ・種いも
- ・ながもち一発肥料
- ・けい酸加里
- ・ジャガイモシリカ



1 浴光育芽を行って芽を出す。



3 土寄せをして追肥します。



2 芽が出そろったら、1、2本残して取り除きます。



4 葉が枯れてきたら収穫時期です。

【芽出し】

浴光育芽(散光を3週間程度種芋に浴びせることにより、芽をつけること)を行い、芽を出して、芽に注意しながら縦に切る。切った口を3日程度乾燥させる。

【定植】

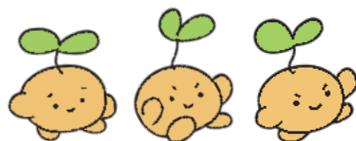
切った部分を下に向けて8cmぐらいの深さに植える。

【管理】

芽がたくさん出そろったら、1、2本残して折り、取り除きます。土寄せをして追肥をします。また残した芽が30cmぐらいになったら再度追肥をします。

【収穫】

葉が枯れてきたら収穫時期です。



ワンポイントアドバイス

雨などにより土が跳ね上がり葉裏に付着すると疫病などになりやすいので、マルチングをしたりして予防しましょう。

身近な自然素材を輝かせるものづくり

杉の木といえば、最も身近な樹木のひとつ。その杉を素材に、暮らしの道具や家具をつくっているのが志摩に工房を構える「杉の木クラフト」の溝口伸弥さんです。

「子どもの頃から手先が器用で、棚を組み立てたりするのが楽しかったんです。それで木工が好きになりました。杉は軽くて湿気を調整する特性があるので、日常使いのアイテムにはぴったりなんです。そう話す溝口さんの看板商品である杉のお弁当箱は、「杉の木の力を存分にいかしたもの」と評判です。

杉材を熱湯に浸して曲げ、天然うるしと小麦粉で作った自然素材の接着剤を使い、20日間かけて仕上げるお弁当箱。その吸湿・排湿効果で食材の鮮度を保ち、美味しさを引き立ててくれます。使い手からは「お弁当作りが楽しかった」「見た目も良く感じる」といった喜びの声が届き、その魅力が自然と広がっているそうです。

「自然からいただいた素材だから、その本質を損なわないように余分な装飾は削ぎ落としていきます」と溝口さん。接着材や仕上げにも環境に配慮した自然素材を使い、木肌や手触りなど、杉が持つ素朴な美しさをそのままに表現しています。

さらに、木材の部位を細かく使い分けることで素材を無駄にしない工夫も。葉脈のような模様が美しい「木の葉皿」や、枝を使った昆虫や恐竜の工作キットなど、自然界の動植物を形にしたアイテムも手がけています。「組み立て式の本棚や工作キットは、手を動かして完成させる楽しさを感じてもらえるので、大人の方からも好評なんです」。

縁あって、工房を構えた糸島の地について「ここは自由で、個々が自分らしく生きられる場所。これからもっと面白くなっていくだろうと感じます」と話す溝口さん。工芸に携わって20年余り。「杉のようにありふれた素材に、新たな価値を見出すことが面白い」と、その手は今日も、広がる自然と呼応するように、暮らしと向き合うものを丁寧に作り続けています。



杉の木クラフト 溝口 伸弥さん

1970年北九州市生まれ。建築設計事務所勤務の後、大分県日田市の林業会社にて工芸家の時松辰夫さんに木工を学ぶ。2003年、「杉の木クラフト」を設立し、2008年糸島市に移住。自然素材を自然なまま作品に変える手仕事をモットーに、稲作や養蜂なども行っている。



杉の木クラフト



1 日田時代に師事した時松さんから継承した工芸品「木の葉皿」。3cmの角材を葉脈に見立てて形にしていく技と根気のいる作業。小中大の3種類あり。小(21×19cm)税込5280円～。2 使いやすく飽きのこない丸盆。小中大の3種類あり。小(24cm)6050円～。3 軽くてシンプル、蓋の開閉も心地よくフィットすると全国にファンの多い弁当箱。小(18×8×6cm)税込6160円～。重箱や箸箱も。4 弁当箱は博多曲物の伝統製法を学んで製作。熱湯で曲げた木を型にはめて乾燥させます。5 工房で杉板をカットしている様子。6 道の駅への出品として考えられた枝工作キット。昆虫・恐竜各2860円。7 木造の工房には手造りのロケットストーブも。すぐ近くの田んぼで米づくりも行う溝口さん。しめ縄づくりのキットも販売。



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

宮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。

新商品『伊都むすび』

糸島の食と人を結び、食べることの大切さを未来に伝えたい。お米を食べてみんな元気になりますように!

ふくおか6次化商品セレクション
福岡県知事賞受賞

糸島素材で
こしらえた、
糸印のおむすび。

糸島黒毛和牛
焼肉

伊都 むすび



販売価格:(大)2,000円、(中)650円

6次化商品人気ランキング



第1位

まるいとらーめん

ラーメン用に開発された糸島産小麦粉「ラーメン」を使用したコシがある細麺。スープはまるやかでクセの少ないあっさりとしたこつです。



第2位

トマトケチャップ

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



第3位

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。子供さんも食べやすい中辛タイプです。

編集後記

ビタミンCが豊富で胃腸に優しい万能野菜・キャベツ。糸島の中でも加布里地域の生産者が丹精込めて育てた早生品種「金春」の出荷がよいよピークを迎えています。やわらかな食感の早春の味覚を、糸島ビーブルで紹介した「杉の木クラフト」さんの木の葉皿に盛りつけて、サラダや炒め物で楽しんでいます。三寒四温の季節、お弁当を持ってピクニックに出かける、本格的な春の訪れが待ち遠しいですね。(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7年3月発行 通巻46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>

