

特産品の彩

いろいろ

interview



特産品のお求め

今回紹介する特産品は、直売所などで販売しています。1市4町のうち複数の市町で生産しているものもあるので、生産者自慢の味を楽しんでください。

今月の特集は、遠賀・中間1市4町が1つのテーマで作る合同企画。地元の特産品を掛け合わせたオリジナルのレシピを紹介します。

それぞれの生産者が特産品に込める思い。調理者がレシピに込める思い。たくさんのおいしいが重なることで、市町の垣根を越えた地元ならではのレシピが完成しました。

読めばきっと作りたくなる特産品を使った新たな1品。温かく育まれた地元の食材で、食卓を彩ってみませんか。

何か特色のある巨峰はできないか……。こうした先人たちの思いから生まれた漢方巨峰には、約40年の歴史があります。農薬などに農業用の漢方薬を使うことで、虫を寄せ付けず、病気に強くなり、より甘い巨峰を作ることができず。

なので大変なことはありませんが、お客さんの喜ぶ顔を見ると「来年もおいしい巨峰を作ろう」と気合いが入ります。みずみずしい巨峰は冷やして食べるのが一番ですが、私のおすすめは「冷凍」です。凍った巨峰の食感や口いっぱい広がる果汁は、まさに天然のシャーベットです。冷凍すると半年くらいは食べられるので、旬が過ぎても巨峰を味わいたい人は、ぜひ試してみてください。



岡垣町漢方巨峰部会
会長 長瀬峰治さん

岡垣町 漢方巨峰

ヨーグルトムースの コンポート添え



巨峰
岡垣 × 中間
イチジク

MEMO

巨峰は、熱湯に通した後、氷水につけると簡単に皮がむけます。

interview



岡垣町食生活改善推進会
緒方和子さん

今回のレシピでは、味はもちろん、鮮やかな見た目に特にこだわりました。コンポートとは、くだものを砂糖で煮たもので、ジャムと違いくだもの本来の味や形を残して作ります。ワインで色をつけることが多いのですが、巨峰は栄養価の高い皮が鮮やかな色も出してくれるので、皮と一緒に煮ることがポイントです。イチジクは白ワインを使い、最後にレモンをかけることでほんのりときれいなピンク色に色づきます。



コンポートにすると、日持ちの悪いくだものでも1〜2週間ほど保存できるようになります。また、コンポートだけでも甘いので、糖分を控えたいときは無糖ヨーグルトに合わせると良いでしょう。

目でも味わう
2色の果実

巨峰のコンポート

材料（4人分） 巨峰（漢方巨峰）…1房、
A [砂糖…50g、レモン汁…大さじ1、水…100cc]

作り方

- ①巨峰の皮をむき、鍋に皮とAを入れ、中火で5分煮る。
- ②①に実を入れ、鍋をゆすりながら中火で5〜10分煮る。

イチジクのコンポート

材料（4人分） イチジク…大4個、白ワイン…60cc、
砂糖…80g、レモン汁…小さじ1

作り方

- ①皮をむいたイチジクと白ワイン、砂糖を鍋に入れ、落としぶたをして10分煮る。煮えたらレモン汁を加える。

ヨーグルトムース

材料（4人分） プレーンヨーグルト…450g、砂糖…50g、粉ゼラチン…5g、生クリーム（動物性）…200cc、
水…大さじ2

作り方

- ①水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ②ボウルにヨーグルトと砂糖を入れて混ぜる。
- ③生クリームを②と同じくらいの固さに泡立てる。
- ④①をレンジで約30秒加熱し、②に少しずつ加えてよく混ぜ、③を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ⑤グラスに入れて冷蔵庫で冷やし固める。

枝豆たっぷり ヒジキサラダ

材料 (4人分)

枝豆…200g、ヒジキ…125g、絹豆腐…半丁、ミニトマト…5個、塩…小さじ1/2、和風ドレッシング…大さじ5

作り方

- ①ヒジキを鍋でいって水分をとばす。
- ②ヒジキを鍋から取り出し、熱いうちにドレッシングをあえる。
- ③豆腐を1cm角に切り、湯通しして水分を切る。
- ④トマトを半分に切る。
- ⑤枝豆は塩ゆでして実を取り出す。
- ⑥ヒジキと豆腐が冷めたら材料をすべて合わせる。
- ⑦塩で味を調える。



枝豆
中間 × 芦屋
ヒジキ

MEMO

ごま・青シソ・梅ドレッシングなど、皆さんの好み
のドレッシングに変えてお気に入りの味付けを見
つけてください。

interview

「丹波の黒豆」と「フクユタカ」を交配させることにより生みだされた中間の枝豆。この2品種を掛け合わせたことで、ほかの枝豆にはない濃厚で深みのある味わいを楽しむことができます。

この枝豆は、元農業改良普及員の浦江昭三さんによる長年の研究の末に誕生しました。その功績を受け継ぎ、認定農業者協議会のメンバーで枝豆を生産しています。

毎年10月初旬には、農

中間市 枝豆



中間市認定農業者協議会
太田修司さん

家と消費者の交流を図るために枝豆狩りを開催しています。このイベントは、昨年で16回目の開催を迎え、千人を超える人が市内外から訪れます。枝豆狩りをする人の笑顔を見ると「作ってよかった」「来年はもっとおいしい枝豆を作ろう」という気持ち湧いてきます。

皆さんも実った枝豆を観察して、土に触れながら収穫してみてください。自分で収穫した枝豆はまた格別ですよ。

でかにんにくのごろごろ ペペロンチーノ～柚子こしょう風味～



にんにく アスパラ
水巻 × 芦屋 × 中間
ヤリイカ

MEMO

ヤリイカを皿に取り出すのは、固くならないようにするため。パスタのゆで時間は、表示より1分短くすることがポイント。仕上げに、千切りした青シソをお好みで。

interview



水巻でかにんにく部会
会長 津田敏文さん

材料 (4人分)

にんにく(でかにんにく) …3片、ヤリイカ(あしやんいか) …1杯、アスパラガス…8本、トマト…1個、赤唐辛子…1本、オリーブ油…大さじ11、シメジ…1株、パスタ…360g、柚子こしょう…大さじ1、鶏がらスープの素…小さじ1、塩・こしょう…適量、A [水…3ℓ、塩…大さじ2]

作り方

- ①にんにくとアスパラガスは皮をむき、トマトは皮を湯むきする。にんにくとトマトは1cm角に切り、ヤリイカとアスパラガスは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブ油(大さじ7)、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかける。
- ③にんにくがきつね色になったらヤリイカを入れ、塩とこしょうをふって炒める。ヤリイカに火が通ったら、ヤリイカだけを一度皿に取り出す。
- ④③にシメジを加えて炒め、水200cc、トマト、鶏がらスープの素、柚子こしょうを加え、フライパンをよくゆすり火を止める。
- ⑤鍋で沸騰させたAにパスタを入れる。パスタがゆで上がる1分前にアスパラガスを鍋に入れ、パスタと一緒にざるに上げる。
- ⑥④にヤリイカと⑤を加え中火で炒め、残りのオリーブ油(大さじ4)を入れて、火を止めてあえる。

水巻町

でかにんにく

生産は、水巻でかにんにく部会の10人で行っています。秋に苗を植え、翌年の5月下旬～6月に収穫しますが、その間、草取りや追肥、病気の対策などを必要に応じて行っています。

その中で少し変わった作業があって、収穫の1カ月前に、にんにくの芽を折って取り除いてあげると、そうすることで栄養が根に集中して、大きなにんにくに育つんですよ。

そして、でかにんにくの特徴は、なんととっても大きいこと。普通のにんにくの約5倍の大きさです。1片が大きいので、バーベキューなんかでも食べ応えがあって良いですね。それと、臭いも少ないので、どんな料理にも合いますよ。

私たちが一つ一つ心を込めて作った水巻でかにんにく。今回のレシピをきっかけにして、多くの皆さんに食べてもらいたいですね。

イワシのスタミナビビンバ丼 うにの彩添え

材料（4人分）

ご飯（夢れんげ）…400g、イワシ…4尾、サラダ油…大さじ1、大豆モヤシ…80g、酢…少々、キャベツ…3枚、ホウレン草…1/3束、卵…2個、片栗粉…適量、青シソ…4枚、塩うに…適量

A [しょうゆ・みりん・砂糖・水…各大さじ2、豆板醤…小さじ1/2]

B [コチュジャン・砂糖…各小さじ1、みそ（ほのぼの味噌）・みりん…各小さじ2]

作り方

- ①卵をゆでる。イワシは手開きにし、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、イワシの身の方から焼き、両面が焼けたら軽く混ぜたAを加え、煮絡める。
- ③モヤシは酢を加えた熱湯でさっとゆで、ざるに上げてそのまま冷ます。キャベツは細切りにしさっとゆで、ざるに上げる。ホウレン草は、ゆでて2cmの長さに切る。
- ④小鍋にBを入れ、弱火で煮溶かし、ピリ辛みそを作る。
- ⑤器にご飯を盛って③の野菜を広げ、②をのせる。輪切りにしたゆで卵を飾り、④と青シソにのせた塩うにを添える。



こめ
遠賀 × 岡垣
塩うに

MEMO

彩り豊かな栄養満点のメニューで、ご飯が進みます。

interview

遠賀町特産米「夢れんげ」は遠賀町産100パーセントのおいしいお米です。10月に田んぼにレンゲの種をまき、春に満開に咲いたレンゲを田んぼにすきこむと、良い肥料となります。その田んぼで作ったお米が「夢れんげ」です。稲の育ちをさらに良くするため、米ぬかや遠賀町産の菜種油を使って出た油かすも肥料として活用しています。また「夢れんげ」の種子は、病気の予防のため、

種まきの前に消毒しますが、農薬を使わずに60度のお湯につけ、徹底した温度と時間の管理を行うことで消毒しています。県の基準よりも化学肥料や化学合成農薬を2分の1以下に削減し、手間暇かけて作った安心で安全な特別栽培米です。たくさんの方に、おいしく食べてもらいたいです。春には遠賀町の田んぼにレンゲが咲き誇りますので、ぜひ見に来て欲しいですね。

遠賀町 夢れんげ



遠賀町自然環境保全会
会長 岩崎公彦さん

サワラの ほのぼの焼き



サワラ・ネギ
芦屋 × 岡垣 × 中間
みそ
ミカン

材料（4人分）

サワラ（切り身）…4切れ、ミカン…1個、みそ（ほのぼの味噌）…大さじ2と1/2、砂糖…大さじ1、青ネギ（かおりっこ）…1/2束、アスパラガス…4本

作り方

- ①サワラは腹の方から、皮を切り落とさないように切れ目を入れる。
- ②ミカンを皮付きのまま3～4mmの厚さで半月切りにする。（8枚）
- ③②の残りのミカンで果汁を絞り、みそと砂糖を混ぜ合わせる。
- ④アスパラガスを食べやすい大きさに切る。
- ⑤青ネギを3cmの長さに切る。
- ⑥①の切れ目に③を塗り②と⑤をはさみ、残りの③を表面に塗る。グリルで焦げ目がつきすぎない程度に焼く。④も一緒に焼く。
- ⑦皿にサワラを盛り、アスパラガスを添え、刻んだ青ネギを散らす。

MEMO

グリルがなければ、フライパンにオーブンシートを敷き、中火でふたをして蒸し焼きにすることもできます。

interview



遠賀漁業協同組合芦屋支所
青壮年部 中西智昭さん

芦屋町 サワラ

芦屋町から望む響灘には、ヤリイカやタイなどが水揚げされる豊かな漁場があります。夏は主に芦屋町でブランド化されたヤリイカ「あしやんいか」を捕っていますが、実は今、注目しているのは、1年を通して水揚げできるサワラです。

特に秋から冬にかけて脂がのった4～5キログラム以上のサワラが5月ごろまで芦屋沖で捕れます。漁は船を進めながら釣るトローリング漁法で、大きな

サワラを一本釣ります。新鮮なサワラは身が柔らかく、刺身やしゃぶしゃぶで食べるのが漁師の定番です。2～3日寝かせた切り身を刺身にするのと、とろっとした甘みが増して最高ですよ。

2月25日・26日には「第1回福岡ご当地さわらサミットin芦屋町」が行われました。町内や近郊の飲食店などからサワラの創作料理が提供され、新しいサワラ料理の可能性を実感したところです。