

おおいたの旬がくる。その恵みに感謝して…

しゅんくる

<http://theoita.com>

The おおい

あなたの思いをカタチに。

2011 vol.13
Winter/Spring

大分いちご

サンクsgiving

旬曆
冬春

生産者さん家^ちの

いつものおかず

旬の素材を使って生産者さんが作る「大分いちご」「生しいたけ」の簡単レシピを紹介いたします。ぜひみなさんも一度試してみてください、食卓の一品に加えましょう。

vol.13



材料 (15個分)

(もち生地)	グラニュー糖 ……90g
白玉粉 ……250g	レモン汁 ……大さじ1.5
水 ……450ml	板ゼラチン ……8g
砂糖 ……120g	生クリーム ……200ml
(いちごパバロア)	キルシュ ……大さじ1
いちご ……350g	いちご ……5個

いちごのもちもちロール

- 1 耐熱用のボールに白玉粉、水、砂糖を入れてゴムべらでよくかき混ぜる。
- 2 電子レンジで約3分加熱し、一度レンジから出してゴムべらで軽く混ぜる。
- 3 もう一度電子レンジで約2分加熱し、もち生地が透明になったらレンジから出す。
- 4 片栗粉をふったバットに③を流し入れて、熱いうちに5等分し薄く伸ばしておく。
- 5 板ゼラチンを水につけてふやかす。
- 6 いちごをフードプロセッサーにかけてピューレ状にする。
- 7 ⑥の半量を鍋に入れて火をかけ、グラニュー糖とレモン汁を加える。
- 8 グラニュー糖が溶けたら火を止める。
- 9 ふやかしたゼラチンの水気をよくしぼり、⑧に入れ混ぜて溶かす。
- 10 ⑨をボールに、うつつして残しておいたいちごのピューレを加えて、ボールの外側に氷水をあてて、混ぜながら濃度を調整する。
- 11 別のボールで生クリームとキルシュを入れて、⑩と同じくらいの濃度になるまで泡立てる。(7分だてくらい)
- 12 ⑩と⑪をよく混ぜ、バットに流し入れて冷蔵庫で冷やす。
- 13 いちごのパバロアが完成したら、④のもち生地の上にパバロアをのせて薄く伸ばし、中央に4等分に切ったいちごをのせてくるっと巻くと出来上がり。



材料 (8個分)

いちご(へたを取る) 1パック
レモン(輪切り) 1/2個(60g)
砂糖 ……50g
バター ……100g
卵 ……2個
ホットケーキミックス 200g

いちごマフィン

- 1 耐熱ボールにいちごとレモンと砂糖を入れて、レンジ強で5分くらい加熱し、そのまま冷ましていちごジャムを作る。冷めたらレモンを取り除く。
 - 2 別のボールに常温に戻したバターを入れてやわらかく練り、溶き卵を少しずつ加えて混ぜる。
 - 3 ホットケーキミックスを②に加えてよく混ぜ、固さをみながら①(3/4くらいの量)を混ぜて、マフィンカップ(紙カップ)に入れる。
 - 4 ③をオーブントースターで5分くらい焼き、焼き色がついたらアルミホイルをかぶせてさらに10分くらい焼く。(オーブンの場合:180℃で25~30分くらい焼く)
- いちごジャムが残ったら牛乳を加えていちごミルクにしてもおいしいです。
- ※注意 紙カップを使う場合は必ずオープン用を使ってください。



しいたけとトマトの玉子とじ

材料 (4人分)

生しいたけ(中) ……6枚
卵 ……4個
トマト ……2個
ネギ ……適量
塩コショウ ……少々

- 1 トマトを8等分の櫛切りにする。
- 2 しいたけをスライスする。
- 3 しいたけを炒め、火が通ってきたらトマトを加える。
- 4 塩コショウで味付けをして、とき玉子を加えひと煮立ちさせたら出来上がり。ネギやパセリは、お好みに合わせてかけてください。



生しいたけのチーズ焼き

材料 (4人分)

生しいたけ ……8枚
玉ネギ ……1/4個
トマト ……1/4個
とろけるチーズ ……少々
塩 ……少々
パセリ ……少々

- 1 しいたけの足を切り、塩を少々かける。
- 2 しいたけをフライパンで蒸し焼きにする。
- 3 玉ネギを薄く切って水にさらす。
- 4 トマトを薄く切る。
- 5 しいたけに、玉ネギ、トマト、チーズをのせる。
- 6 オープンでチーズがとろけるまで焼く。
- 7 パセリのみじん切りをかけて盛りつける。

しゅんくる

2011.Winter / Spring Vol.13
<http://theoita.com/>

発行 大分県 農林水産部 おおいブランド推進課
〒870-8501 大分県大分市大手町3-1-1
TEL 097-506-3627

しゅんくるとは、①旬が来る ②感謝するという意味の「シュクル(Syukur)」という二つの言葉をかけ合わせた造語です。生産者、流通関係者、消費者が互いに感謝し合い、The・おおいを育てていけたら……という願いを込めています。

※裏面はホスターや商品のポップとして、そしてレシピはカードサイズにカットしてお使いいただけます。





艶やかで、すっきりとした甘みと香り

大分いちご



JAおおい佐伯豊南地域本部苺生産部会の会長である三又勝弘さんは、生産者の技術向上や後継者の育成にも力を入れて取り組んでいます。

出荷時期

11～7月
上旬

主な産地

佐伯市、杵築市、
大分市、国東市

出荷規格

300g/パック入り

真っ赤に熟したキュートな形と甘酸っぱいおいしさで、子どもから大人まで愛されるフルーツ「いちご」。大分県で栽培されているいちごは、ほとんどが「さがほのか」で、5年ほど前から主流となってきました。果実が大きく、さっぱりとした甘さが特徴。果肉がほどよく締まっているので食感も楽しめます。

県内では、温暖な気候を活かした沿岸部での栽培が盛んです。なかでもJAおおい佐伯豊南地域本部苺生産部会長の三又勝弘さんは、県内トップクラスの収量を誇っています。

ハウスを訪れると、中は約28℃に保たれており、冬でも春のようにポカポカ。寒くなるといちごが休眠してしまうので、暖房を入れたり、夜間に電気をつけて日の長さを調整したりして、生育を促すのだそうです。

作業の様子を見せていただくと、いちごは地面より高い位置にあり、宙吊り状態。これは高設栽培といい、佐伯

では84%もの割合で普及しています。「高設栽培だと作業がしやすいし、品質もいい」と三又さんがおっしゃるとおり、腰の高さにいちごがなっているので体への負担が少なく、いちごにまんべんなく日光が当たるので着色もよくなるそうです。春を過ぎると土耕のいちごは地熱で傷むことがあります。高設栽培だとその心配もありません。このような栽培の工夫により、クリスマスシーズン前の11月から7月まで収穫ができるようになりました。

また、いちごは直接口に入れるものなので、なるべく防除の回数を減らすため、苗の時に徹底的に病気を撃退するよう心がけた対策が行われています。

「大変そうに見えるかもしれんけど、やってる本人は楽しいんよ。最初の1、2個がなって色が着き始めるときが一番うれしい。今年もがんばった甲斐があったなって。」と微笑む三又さん。ピーク時には、ハウスが真っ赤に光り、とても美しい情景が広がるのだそうです。

大分県いちご生産者協議会の会長でもある三又さんは、後継者を育てるための活動にも積極的で、農業大学の学生を受け入れて1ヵ月間、寝泊まりさせながらいちご作りの指導を行ったり、部会では地元の農業高校生を呼び体験をさせています。「学生のうちから見たり、話を聞いたりしてもらうとなんほかでも心に残るかなと思って」と、忙しいなかでも、尽力を惜しまず産地の活性化に貢献しています。

一方、農協は2月の「いちご祭り」で就農相談の窓口を開いたり、新聞や市報などのメディアを通した就農のアピールを行っています。

「やったら面白いんよ、自分が手入れした分だけ採れるから」と生産者の生の声を聞くと、強く心に響きます。生産者と農協が二人三脚で新規就農者の獲得に取り組む姿は、多くの人の心を動かし、大分のいちご生産をますます盛り上げていくことでしよう。



佐伯市のいちご栽培の歴史は古く、昭和43年ごろから始まりました。



ミツバチによる受粉でないと、きれいないちごの形にはならないのだそうです。



高設栽培により、生産者の負担は激減。県内でも全体の約7割が採用しています。



銀色のシートを敷くことで、太陽の光が反射し、いちごの裏側にも色が着きます。

佐伯いちご祭り

JAおおい佐伯豊南地域本部いちご生産部会は「伸ばそう消費！増やそう仲間♪」をテーマに2月中旬に「佐伯いちご祭り」を昨年より開催しています。

会場の木立いちご集荷場では、「いちごバック」の重さ合わせや小学生以下を対象にした「食べ放題」などのイベント、採れたての「いちご」、つきたての「いちごもち」などが販売され、一日を楽しく過ごしてもらえるよう工夫をこらしています。

また、いちごの栽培状況の写真展示や新規就農相談会により「大分いちご」のPRと生産振興にも取り組んでいます。



クチコミでThe・おおいを広めよう
Mio club会員を募集中!



みんなで一緒に育てる
コミュニティクラブです

<http://mioclub.net/>



爽やかな酸味と果汁たっぷり

サンクイーン



JAおおいた県南柑橘選果場サンクイーン部会長を務める中野恭次さん。サンクイーン以外にもカボス、早生みかん、デコボンなどを栽培しています。

出荷時期

3月中旬～
4月下旬

主な産地

津久見市
佐伯市

出荷規格

4個入り / 1パック

の栽培に適した自然条件が整っています。

10月頃から色が着き始め、3～4月に収穫を迎えるサンクイーン。温州みかんやデコボンなど、ほかの柑橘に比べ収穫時期が遅いため、管理にも一段と気を使います。

「大きな寒波でサンクイーンが凍ってしまったり、他のみかんの収穫が終わると、カラスやヒヨドリがどんどん食べにくるので被害も多いですね」と中野さん。段々畑での栽培は、平地に比べると寒波の影響が少ないものの、一度凍ってしまうとサンクイーンの特徴であるみずみずしい果汁がなくなってしまうのだそうです。段々畑の下の方では、果実に紙袋を1個1個丁寧に掛けて寒さ対策を行っています。

一方、段々畑の上の方では、紙袋とは違い、黒いストッキングのような「黒サンテ」で果皮を覆います。これは直射日光による日焼けを防ぎ、サンクイーンの魅力である鮮やかな外観を守るため。また、果皮はそのままマーマレードなどの調理に使われることもあるので、できるだけ有機肥



津久見の山の中腹には、先人たちが開墾し、代々受け継いできた段々畑が広がっています。



太陽に当たり過ぎないように、1個1個に黒いサンテを被せ、退色防止を行います。



春にむけてまだまだ熟している途中のサンクイーン。生産者のみなさんのひとつひとつの努力と気配りが、美しさの秘密です。

料を配合して与えたり、出荷前は薬の防除を控えたり、安心安全のためにさまざまな工夫に取り組んでいます。

冬を越しながら、酸がじっくりと糖に変わり、甘さとほどよい酸味がバランスよくなったところに収穫。「甘いだけじゃなく、爽やかさを残したい。それがサンクイーン売りですね」と中野さん。皮も薄く、むいただけで果汁が溢れてしまうので、ナイフでカットして食べるか、グレープフルーツのようにスプーンですくって食べるのが一番おいしい食べ方だそうです。

出荷先は主に関東方面。「まだまだ認知されていないので、多くの人に食べてもらえるように部会一同研究して作っていきたい」と中野さんの熱い意気込みを語っていただきました。津久見の柑橘は、これからもどんどん進化しながら、新たな歴史を刻み続けていきそうです。



ちょっと寄りみち 味力の店

津久見の実りがぎゅっと詰まった本物志向

【サンクイーンマーマレード・サンクイーンロールケーキ】つく実や

津久見市にある「つく実や」は、津久見の産品にこだわったスイーツやお菓子がいただけるおしゃれなカフェです。“津久見の実りを届けたい”という思いがこもったお店の名前通り、かぼす、甘夏、小みかん、サンクイーンなど津久見を代表する柑橘を使ってさまざまな商品を製造・販売しています。

なかでもサンクイーンを使ったマーマレードは、ギフトでも人気の一品。添加物は一切使わず、原材料のサンクイーンと北海道産てん菜100%のグラニュー糖のみで仕上げています。フタを開けた瞬間、フワッと漂うサンクイーン本来の香り。チーフマネジャーの佐藤さんにお話を伺うと、サンクイーンならではの鮮やかな色合いと風味を大切に残すため、手間をかけて丁寧に手作業で処理を行うなど、さまざまな工夫をされているのだそうです。

ほどよい甘さに爽やかな甘酸っぱさがあり、果皮の食感がそのまま楽しめるのが人気の秘密。ヨーグルトやクラッカーのトッピング、お肉とからめでもおいしくいただけます。

ほかにも、マーマレードを生クリームに練り込み、フワフワのスポンジ生地で包みこんだサンクイーンロールケーキや、マーマレードアイス、サンクイーンジュースで作ったシャーベットを販売。ネット販売や、県内ではトキハと大分空港の「旅人ーたびとー」で一部商品がお問い合わせいただけます。

「津久見というブランドを背負いながら全国へ商品を届けているんだ、といつも意識して製造に取り組んでいます」と佐藤さん。津久見に対する全スタッフの愛情が、すべてにおいて妥協を許さない商品づくりへとつながっていました。



チーフマネジャーの佐藤可奈さん

つく実や

津久見市千怒新地6015 TEL / 0972-85-0293
営業時間 / 10:00～17:00
定休日 / 年中無休(お正月、お盆休みを除く)

旬
曆
冬春

「The・おいしいイチオシ」

原木生しいたけ

肉厚で菌ごたえのある大分県の生しいたけ。九重町では、原木でじっくりと歳月をかけて育った、勢いのあるしいたけがたくさん顔を出しています。



九重町の原木栽培で育った、肉厚で傘の巻きがしっかりした生しいたけ。



収穫を迎えたいたけのほど木が、ハウスにずらっと並んでいます。

JA玖珠九重生しいたけ部会・部会長の若杉義昭さん

肉厚で香り豊か。森の恵みがたっぷりつまった「原木生しいたけ」

原木となるクヌギが豊富な大分県では、昔ながらの原木栽培で生しいたけの生産が行われています。生しいたけの場合、栽培方法は原木栽培と菌床栽培の2通り。JA玖珠九重の生しいたけ部会では、クヌギを使った原木栽培が昔から続いています。

原木栽培とは、伐採したクヌギなどにしいたけの菌を植え付けてしいたけを発生させる方法です。自然に近い環境でじっくり栽培されるため、風味や食感は格別で、しいたけ本来のうま味を味わうことができます。JA玖珠九重の生しいたけの主な出荷先は大分県と福岡県がほとんど。周年出荷されていますが、一番おいしい時期は、天然のしいたけが出る春と秋ごろです。

九重町の宝泉寺温泉近くの菅原地域で、26年間しいたけ栽培をしている若杉さんによると、原木栽培が一番苦労することは、やはり重労働の山仕事。クヌギの葉が黄葉しかけた、一番養分のある時期を狙って伐採し、寒さと闘いながら玉切り、駒打ちの作業を行います。

その後、14カ月ほどじっくりと寝かせ、しいたけ菌で完熟してほど木となったものから浸水槽で浸水します。浸水による刺激を与えることで、しいたけが芽を出すのだそうです。

「毎年毎年、芽が出ない時もあり、なかなか思うように行かないですね」と若杉さん。苦労してほど木づくりしてきたにもかかわらず発生操作をしてみないといい状態のしいたけができるかどうか分かりません。まさに根気との勝負です。

若杉さんの場合、何回か収穫をして使い終わったほど木は、ハウスの暖房機の燃料に、その灰は畑にまいて肥料にしているのが、循環した農林業が実践されています。また、クヌギは萌芽力が旺盛のため、切ったら芽が出て、15年後には再び利用できる大きさまで木が育つのだそうです。

伐採から収穫まで大変な思いをしながらも、誇りを持って伝統的な栽培を大切にされている生産者のみなさん。私たちが安心して原木生しいたけをいただけるのは、大分の自然の豊かさと原木栽培にかかる生産者の方々の日々の努力のたまものでした。



血液中の不要なナトリウムを排出させ、血圧を下げる

カリウム

Winter/Spring

マダイ

古くから縁起がよいとされ、祝いの席には欠かせない鯛。高タンパク・低脂肪で、消化吸収がよいので、高齢者や離乳食に最適です。

産地 津久見市、臼杵市、国東市、佐伯市

おおいた産の特長 ブランクトンが豊富な豊後水道の漁場で育つため、身が引き締まっており、活き締めなので鮮度と色が保たれています。



さといも

さといも特有のぬめりは、ガラクトサンやムチンなどの多糖類によるもの。さといもなど土の中で育った根菜は、体を温める働きがあります。

産地 豊後大野市

おおいた産の特長 豊後大野市緒方町の水田さといもや犬飼町の赤芽芋など、地域の気候・風土に合わせた品種が関西市場などで高い評価を得ています。

体の中からポカポカになろう！ 血行を促進する食材

冬になると、寒くて血管が収縮するため、どうしても血流が悪くなりがちです。入浴中のマッサージなどで工夫することも必要ですが、やっぱり体を温める食事が一番効果的！今回は、冷えを予防する食材や血の巡りをサポートしてくれる食材をご紹介します。

血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する

アリシン

白ねぎ

ねぎの匂いのもと「硫化アリル」で、魚や肉の生臭さを消す効果があります。厳寒期になると、さらに甘味と柔らかさが増し、鍋にもぴったり。

産地 豊後高田市、宇佐市、中津市、玖珠町、九重町、竹田市

おおいた産の特長 冬春期におけるシェアが九州地区で40%近く。夏秋期には高冷地での栽培も増えており、リレー出荷による安定供給体制に努めています。

血液中の中性脂肪値やコレステロール値を低下させる

DHA (ドコサヘキサエン酸)



ブリ

成長とともに呼び名が変わる出世魚の代表格。冬にとれるブリは「寒ブリ」と呼ばれ、おいしさも一層増します。

産地 佐伯市、臼杵市、津久見市

おおいた産の特長 大分県南部の養殖漁場で育つブリを、大分県では「豊の活ぶり」としてブランド化し、販路拡大に取り組んでいます。

「おおいた旬のカレンダー」

美味しいうえに栄養価もアップ！旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



	1月	2月	3月	4月	5月
さといも (9~4月)					
マダイ (3月~9月)					
白ねぎ (周年)					
ブリ (周年)					
いちご (11~7月)					
サンクイーン (3~4月)					