

おおいたの旬がくる。その恵みに感謝して…

The おおいた

あなたの思いをカタチに。

しゅんくる

<http://theoita.com>

2009 vol.10
Winter

乾しいたけ

養殖ヒラメ

旬曆冬





三田井昇さんのほだ場で収穫できる肉厚な傘を持つしいたけ

うま味がぎゅっと凝縮された、香り高い極上しいたけ

乾しいたけ

出荷時期
10月中旬
～4月

主な産地
県内全域

出荷規格
形状/冬菇(どんこ)、香菇(こうこ)、
香信(こうしん)、スライス
品質/上、中、並

大分県では、昔からしいたけ作りがとて盛んに行われています。なかでも、乾しいたけの生産量は日本一。毎年開催されている「全国乾椎茸品評会」では、11年連続で団体優勝するなど、質の面でも高い評価を受けています。

大分県でも特に栽培の盛んな地域が、祖母山系に位置する竹田市神原(こうばる)地区。原本林が多く見られる神原は、昔からしいたけが育ちやすい環境だったようで、まだしいたけ菌の入った種駒(たねこま)が発明される前は、傷をつけた原木に、しいたけの胞子が自然に付着するのを待って栽培していたという歴史があります。

その神原で親の代から手伝いを行い、50年間、乾しいたけの栽培に携ってきた三田井昇さん。通常、原木のクヌギに種駒を打った「ほだ木」は、約2年かけて、山林のほだ場でしいたけが生えてくるのを待ちますが、三田井さんは、自宅近くに人工ほだ場を整備し、ほだ場を平

地化することに成功しました。「わざわざ山のほだ場に行かなくてよいので、労働力が軽減しました。収穫後も乾燥機が近くにあるから、効率がいいよ」

また、人工ほだ場のハウスでは、湿度を一定に保つための散水やビニールの張り替えにより温度調整ができるので、より質の高いしいたけを作ることができるのだそうです。

ほだ木にしいたけが生え始めて20日後、傘の開き具合や大きさを見て、1個1個手作業で収穫が行われます。その後、乾燥機へ運び、38℃くらいで干し始めてから、最後に高温でカラッと干し上げます。乾燥されたしいたけは、香りが高く風味豊か。傘の表面は褐色でつやを帯び、裏のひだはきれいな黄金色に輝く乾しいたけが出来上がります。

三田井さんのホダ場では、10月中旬から4月ごろまで、



0.12haのほだ場で、約30万個のしいたけが分散して栽培されています



1日に150杯収穫し、乾燥機へ。乾燥するとうまみ成分のグアニル酸が10倍に増えます。



しいたけ狩りが体験できる「みたい椎茸園」が開園されます。また「来ちよくれ竹田研究会」の会長として農家民泊も受け入れ、採れたてのしいたけ料理を振る舞うなど、積極的に活動しています。

しかし、神原では後継者不足が深刻な問題です。三田井さんの所では、2年前に息子さんがUターンしてしいたけ作りを手伝うようになりましたが、神原のほとんどが三田井さんと同世代の生産者が働いているというのが現状です。

「さまざまな交流を通して、乾しいたけの良さをもっと知ってもらいたい。また、神原のみんなに自信をつけてもらって、やっぱり地元がいいなあ子どもたちが故郷を見直してくれる運動になれば。」と語ってくれました。

ほだ場では今日も三田井さんが息子さんと一緒にしいたけの収穫を行っています。しいたけ作りの技術だけではなく、先代からの歴史を引き継ぎながら、さらなる品質の向上を目指しています。



奥さんと息子さんと3人で、愛情を注ぎながらしいたけを育てています



ちょっと寄りみち 味力の店

旬の食材を活かした季節の薬膳料理

【野草五膳】ふるさと薬膳 おだまき

竹田市神原地区の祖母山麓にある「ふるさと薬膳 おだまき」。ここでは、ほとんどの料理に神原のしいたけが使われています。料理はすべて地元に住むお母さん方の手作り。阿南さんと鎌水(やりみず)さんによると、カレーのルーやオムライスのご飯、ハンバーグやラーメンにまで、目に見えない所にもしっかりしいたけが入っているそうです。

なかでもおすすめは「和風きのこのパスタ」。今、竹田食育ツアーでも話題の“しいたけの足の部分”を混ぜ込んでおり、しいたけの味と香りを活かした味付けにも工夫がされています。

また、一番の人気メニューは、自分の体調に合わせて料理が選べる「野草五膳」。胃の調子が悪い、咳や痰が気になるなど、症状によって料理の味付けが変わり、お茶やドレッシングもすべて自分で選べます。

旬の食材を使うため、春夏秋冬、メニューは随時変更。今回掲載している写真は秋メニューの「百合」です。桑の塩をつけていただく山菜の天ぷらやしいたけの南蛮漬、しいたけの酢の物、昔から神原に伝わるごぼう汁など、計10品もの薬膳料理が味わえます。

「せっかく神原までいらしてくれるのだから、ここでしか食べられないお料理を提供していきたいですね」と鎌水さん。

行くたびに新しい味に出会える「おだまき」の料理。体にも心にも優しい神原の味が染み込みます。



鎌水ケサ子さんと阿南久美子さん 和風きのこのパスタ

ふるさと薬膳 おだまき 竹田市神原1931 営業時間/11:00~18:00 定休日/火曜日、年末年始 TEL/0974-67-2288

Theおいた

ホームページで産地直送の情報をお届けしています!

旬な情報をいち早く更新!! お取り寄せショッピングもできます

<http://theoita.com/>



上品な甘みが広がる白身の高級魚

養殖ヒラメ



「大分県の代表となるようもっと宣伝して、消費者との交流も深めたい」と話してくれたヒラメ養殖生産者の高瀬興治さん

出荷時期	主な産地
周年 (旬:秋～冬)	佐伯市 津久見市
出荷規格	
1kg以上 (500g～対応可) / 活魚	



淡泊な肉質で白身の高級魚として名高いヒラメ。魚体が平べったく、「左ひらめ、右かれい」といわれるように、目の位置で見分けができる独特の特徴のある魚です。普段は100～200mの海底に棲んでいますが、近年では養殖が盛んに行われています。

なかでも大分県のヒラメの養殖量は、国内でもトップクラス。佐伯市、津久見市などが主な養殖産地となっています。

佐伯市蒲江の上下津(しもにゅうづ)地区では、豊後水道の海水をポンプでくみ上げた陸上の水槽での飼育が主流です。ヒラメ生産者の高瀬興治さんによると、昭和50年代は海面養殖もやっていたそうですが、海面で飼育すると天候の影響を受けやすく、管理がしにくいという難点があったそうです。

「海が時化(しけ)て生簀が揺れると、魚に傷がついてしまったり、直射日光を避けるためのシートが

風の強い日に飛ばされてしまったりと、さまざまな問題がありました。何度も生簀を改良して、試行錯誤した結果、一番育てやすい環境が今の陸上養殖なんです」と高瀬さん。親の世代が築きあげた養殖技術を高瀬さんら2代目が引き継ぎ、現在、40軒を超えるヒラメの生産者が大分県のヒラメ養殖を支えています。

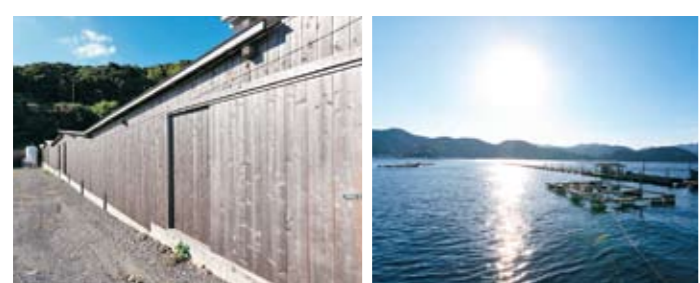
高瀬さんの養殖場では、7～8cmの稚魚を購入し、それから約1年かけて1kgの出荷サイズまで育てあげます。ヒラメが育ちやすい水温は大体20℃前後。水質の検査をした海水をほとんどそのまま利用しています。冬場は毎朝6時に見回りをし、ヒラメの様子を観察するという高瀬さん。

「一番気をつけていることは、魚の変化にいち早く気づくことです。体調の悪い魚がないか、海の赤潮が上がってきていないかなど、日々の水質管理

と魚の状態確認は欠かせません」

その後、定置網で獲れた魚で自家製の餌を作り、ヒラメに与えます。出荷前に餌をたくさん与え急激に太らせる方法もあるそうですが、高瀬さんの場合、健康な状態のまま出荷したいという考えから、1日1回というペースを崩さずに飼育を続けています。

出荷前には、ヒラメを家に持って帰り、脂がのっているか、臭みがないか、身がきれいかなどをチェック。「常に消費者に喜んでもらえるようなおいしいヒラメを提供できるように努力するだけです」と消費者の視点で厳しい品質管理を徹底しています。甘くて身のしまった品質のよい大分のヒラメは、生産者の方々の日々の努力の賜物。トップの生産量を誇る今でもヒラメ養殖にかける情熱はとどまることがありません。



低い作りの養殖場。目の前には美しい豊後水道の海が広がっています。



養殖場には90もの水槽があり、1つの水槽で1辺が7～8mほどの広さ。毎朝、水質の管理を行い、メモに記録していきます。



1匹1匹サイズを見分けながら出荷かごへ。ヒラメは周囲の環境に合わせて体を保護色に変える性質があり、今まで赤やオレンジ、緑などの色で試したそうですが、黄色が一番きれいな黄金色のヒラメになったそうです。



九州一佐伯市 「食と観光のまつり in 福岡」

～KBCラジオフェスタ～

平成19年に佐伯市蒲江下入津地区のヒラメ養殖業者を中心に設立された「おおいたヒラメ養殖部会」は、品質向上の取り組みや、販売促進活動などに積極的に参加し、大分県産ヒラメのPRを行っています。

最近では平成21年11月14～15日の2日間、佐伯市とKBCラジオにより九州最大の消費地である福岡市で開催された「九州一佐伯市『食と観光のまつりin福岡』～KBCラジオフェスタ～」に、ヒラメの宣伝・消費拡大を目的に参加しました。会場では、刺身の試食宣伝・唐揚げの販売を行い、お客様にも好評で大盛況のうちに終了しました。

このように、生産者自らが参加した宣伝・販売促進の活動は、大変有意義と考えています。





クチコミでThe・おおいたを広めよう
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/>

旬
曆
冬

「The・おおいたイチオシ」

高糖度かんしょ「甘太くん」

県産品の新たな仲間として昨年デビューしたかんしょの新ブランド「甘太くん」。産地は臼杵市と豊後大野市で、大分県内のほか大阪や神戸へ出荷され、そのしっとりとした食感と甘みが好評を博しています。



丸々と太った「甘太くん」は、焼き芋やスイーツポテトなどに最適



貯蔵庫の中で「甘味」を増し出荷を待ちます。

大分県農協野津町地域本部甘しょ生産部会・部会長の中野喜良（きよし）さん

甘みたっぷり！かんしょの大産地で育った新ブランド「甘太くん」

平成21年11月下旬、「甘太くん」の初出荷式が大分市の公設地方卸売市場にて行われました。「甘太くん」とは、「甘さ」と「食感」にこだわった大分県産かんしょの新ブランド。糖度の高い新品種を用い、さらに甘く仕上げるために掘り取りから40日以上貯蔵した後、出荷されます。甘味が強いことに加えて、しっとりとした食感でのごしがよく、食味が大変優れています。

大分県の生産量の約7割を占めているのが臼杵市野津町。この地域では、昔からかんしょの栽培が盛んに行われてきました。大分県農協野津町地域本部甘しょ生産部会の中野喜良会長によると、子どもの時、野津町には“でんぷん工場”があり、野津町の中心を流れる野津院川（のついでん）は、そのでんぷんで川の色が真っ白になっていたのだそうです。その頃から親の手伝いをし、野津のかんしょを食べて

育った中野さん。「かんしょは連作障害が少ない作物なので、何十年も同じ場所で作ることができるんです」と教えてくれました。

「甘太くん」の栽培で一番大変な作業は、収穫だそうです。皮が薄いため、傷をつけないように1個1個丁寧に扱いつつコンテナに詰め、貯蔵庫で保管します。

「貯蔵に適した環境は、冷暗所で13～14℃。この品種は貯蔵することで、甘味が増して、さらに柔らかくなるんです」と中野さん。貯蔵庫の温度管理が、おいしさの秘密のようです。

「味は天下一品！ぜひ食べてみてください」と自信を持ってお勧めする中野さん。かんしょへの愛情や野津への郷土愛が、さらに「甘太くん」を甘くさせているようでした。



コラーゲンの生成を促進し、筋肉や血管を強くする

ビタミンC

ぼんかん

柑橘類の中でも糖度が高く、香りがよいのが特徴。強い日差しと自然の恵みで育ったぼんかんは、皮が剥きやすく食べやすさが人気です。マーマレードにしても美味！

産地 佐伯市、杵築市、津久見市、大分市

おおいた産の特長 温暖な気候とリアス式海岸の斜面を利用して栽培されています。

キウイフルーツ

1個食べるだけで1日に必要なビタミンCの70%を補うことができます。生食だけでなく、ヨーグルトやカクテル、フルーツサラダに使ってもおいしくいただけます。

産地 国東市、杵築市

おおいた産の特長 有袋による減農薬栽培で、国東は全国7位の栽培面積を持っています。



Winter

お肌の乾燥と風邪に負けない体づくりを！

冬のビタミン補給にかかせない食材

寒い冬は、お肌がカサカサしたり、風邪をひきやすくなったり、なにかと体のトラブルが起こりやすい季節。今回は、特に冬に摂取したい優秀栄養素「ビタミンC」がたっぷりの野菜と果物を紹介します。ビタミンCは、免疫力を高めて、風邪などの感染症を予防する効果があります。たくさん吸収して、元気に楽しい冬を過ごしましょう。



いちご

大分で育てられるいちごは、「さがほのか」という品種が主流。レモンを上回る量のビタミンCを含み、ジャムやジュースなどの加工品としても楽しめます。

産地 杵築市、佐伯市、国東市

おおいた産の特長 果実が大きく、酸味が少なく甘い。ミツバチ受粉で実をつけます。



ブロッコリー

カロチン、ビタミンCを豊富に含み、栄養価の高い野菜です。酸化しやすいので、緑色の鮮やかなものを選びましょう。

産地 中津市、日出町

おおいた産の特長 グリーンビューティーやエンデバーが主な品種。近畿や中国地方に出荷しています。

「おおいた旬のカレンダー」

寒さの厳しい冬は、根菜と葉野菜が旬を迎えます。冬野菜で体を芯から温めましょう。



	12月	1月	2月	3月	4月
いちご (11～6月)	●				
ぼんかん (12～2月)	●				
キウイフルーツ (11～4月)	●				
ブロッコリー (11～6月)	●				
ヒラメ (周年)	●				
スッポン (11～3月)	●				



斬新で、ダイナミックな巻き寿司

原木どんこ寿し

材料 (4人分)

米	3合
乾しいたけ	12枚
出し汁	400cc
醤油(白だし)	150cc
みりん	100cc
料理酒	40cc
大根、人参	1本(中)
ホウレン草	4株
巻のり(調味料)	4枚
酢	120cc
砂糖	240g
塩	大さじ2
酒、みりん	各50cc

- 炊いたご飯に調味料を混ぜ、3時間位かけて冷ます。
- 戻した乾しいたけは、出し汁、醤油、みりん、料理酒で味をつけ煮込み、冷ましておく。
- 大根は細長く切り、甘酢に漬け、人参は細長く切り、塩ゆでする。ホウレン草は水洗いして、塩ゆでに。
- 巻のりに酢めしを薄くのせ、野菜、しいたけを入れて巻く。切り口に椎茸の形ができるよう包丁を入れれば出来上がり。



大葉と梅肉を挟んだあっさり、さっぱりロールカツ

どんこカツ

材料 (4人分)

乾しいたけ	10枚
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1
もどし汁	1カップ
豚肉うす切り	10枚
大葉	20枚
梅肉	2~3個分
卵	1個
塩、コショウ、小麦粉、パン粉	適量(A)
砂糖、薄口醤油	大さじ1
オイスターソース	小さじ2

- 乾しいたけを戻し、水気を軽く切る。
- 鍋にサラダ油、ごま油を入れ、しっかり炒めたあと、しいたけのもどし汁を入れ、アクを取りながらゆっくり煮る。
- 煮汁が半量になったら、(A)を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- しいたけを皿にとり、荒熱をとる。
- 豚肉に軽く塩、コショウをし、広げて、大葉、しいたけ、梅肉をのせて巻く。
- 小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。



カリッと焼くだけで簡単、おいしい!

ヒラメのパン粉焼き・カボスバターかけ

材料 (4人分)

ヒラメ	4切れ
塩、コショウ	適量
小麦粉、パン粉	適量
卵	1個
バター	10g
さつまいも、みかん、バセリ	適量(A)
醤油	大さじ2
カボス汁	少々
酒	大さじ1

- ヒラメに塩、コショウして小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- 少し多めの油で①の両面をきつね色に焼き、皿にとる。
- ②の鍋にバターを溶かし(A)を加える。皿にとったヒラメにかけ、カボスの表皮のすりおろしをふる。
- さつまいもをコロコロに切りゆでて、みかんやバセリと付け合わせる。



コリコリとした食感でヒラメのうま味がたっぷり味わえる

ヒラメのネギ巻き・梅肉醤油

材料 (4人分)

ヒラメ	1匹
小ネギ	1/2
梅干	2個
醤油	適量
みりん	適量
ワカメ	8g
大根(けん)	100g
青じそ	4枚
カボス、紅たでなど	適量

- ヒラメは5枚おろしにして薄いそぎ切りにする。
- 小ネギは4cmの長さに切る。
- 梅干を刻み、醤油とみりんで梅肉醤油を作る。
- ①のヒラメで②の小ネギを包み、ワカメや大根などで盛り付け、梅肉醤油でいただく。

