糸島市内 直売所MAP

採れたて！ 獲れたて！

詳しい情報は「いとしまを食べる」パンフレットを！！

糸島産の新鮮な農畜水産物を買うなら、
糸島市内の直売所へ！
生産者の顔が見える食材を取りそろえています。

〈 芥屋・岐志エリア 〉

観光地「芥屋の大門」にある直売所
1 芥屋物産直売所　大門（おおと）
糸島市志摩芥屋 732
営 9:00 ～ 17:00
休 月～金

季節の勢いを、週２回お届け
2 ひめしま渡船直売所
糸島市志摩岐志 1842-2
090-9562-4082
営 9:30 ～ 16:00
休 月～水・金・土

サンセットロードの入り口に位置
3 小富士物産直売所　愛菜（こふじ　あいさい）
糸島市志摩小富士 947
092-328-1755
営 7:00 ～ 17:00
休 盆・正月

〈 深江・福吉エリア 〉

福吉魚港直送の新鮮な魚介類が人気
4 福ふくの里
糸島市二丈福井 6333
092-326-6886
営 9:00 ～ 17:00
休 盆・正月

「きららの湯」の敷地内にある直売所
5 産直きらら
糸島市二丈深江 598-1
090-9072-5544
営 10:00 ～ 18:00
休 毎月第３火

店先には一年中みかんが並ぶ
6 曲り田の里（まがりた）
糸島市二丈石崎 337-1
092-325-2349
営 8:30 ～ 17:30
休 正月

〈 桜井エリア 〉

「天上卵」を使用したソフトクリームが絶品
7 ファームハウス
糸島市志摩桜井 5134-1
092-327-3505
営 9:00 ～ 18:00
休 なし

「つまんでご卵」を中心に旬の食材がずらり
8 つまんでご卵直売店　にぎやかな春
糸島市志摩桜井 5250-1
092-329-4800
営 9:30 ～ 17:00
休 年始

〈 前原・可也エリア 〉

糸島の海の恵みをお届け、糸島漁協の直売所
9 ＪＦ糸島　志摩の四季
糸島市志摩津和崎 33-1
092-327-4033
営 8:30 ～ 17:30
休 盆・正月

長浦牧場の「糸島牛」がおすすめ
10 一番田舎
糸島市泊 1410-1
092-323-1140
営 8:00 ～ 17:30
休 月（祝日は営業）

波多江駅北口を出てすぐ
11 波多江ふれあい市「農の駅」
糸島市波多江駅北 4-3-11
092-322-2601
営 15:00 ～ 18:00
休 火～木・土・日

糸島が誇る全国有数、糸島農協の直売所
12 ＪＡ糸島　伊都菜彩（いとさいさい）
糸島市波多江 567-1
092-324-3131
営 9:00 ～ 18:00
休 年始

レストランやカフェも人気
13 伊都安蔵里（いとあぐり）
糸島市川付 882
092-322-2222
営 10:30 ～ 17:00
休 火

新鮮野菜と福祉施設で作った竹細工が魅力
14 ねぎぼうず
糸島市飯原 1675-1
092-324-8050
営 平日　9:30 ～ 15:00
　 休日　8:30 ～ 16:00
休 火・水

朝採りにこだわり
15 雑琴の市（きじこと）
糸島市飯原 2118-3
092-324-4871
営 8:00 ～ 16:00
休 火・木

〈 怡土エリア 〉

「農業公園ファームパーク伊都国」の中
16 伊都国即売会
糸島市高祖 747-1
092-323-8700
営 9:00 ～ 17:00
休 月

お肉屋さんならではの弁当や総菜が大好評
17 伊都国街道 トラヤミートセンター
糸島市末永 418-8
092-323-8031
営 9:00 ～ 19:00
休 火

安い・新鮮・美味しいがモットー
18 川原やま里の市
糸島市川原 348-1
営 6:50 ～ 16:00
休 月～土

発　行：糸島市企画部　TEL 092-332-2079　FAX 092-324-0239
制作・編集：一般社団法人 ママトコラボ　イラスト：オフリード・デザイン 滝澤美夏
本誌に掲載している情報は 2019 年 12 月現在のものです。［2019 年 12 月発行］

古今 福岡 糸島の食物語

糸島は美味しいもので できている。

食の豊かさ　伊都国から糸島へ
～古代より豊かな食を生みだし続ける糸島の風土～

伊都国から繋がる豊かな風土

糸島市は福岡県の西部に位置し、『魏志倭人伝』に登場する「伊都国」があった地。日本最大の銅鏡「内行花文鏡（国宝）」をはじめ、数々の出土品が発掘されている歴史深いまちです。伊都国の名はその後「怡土（イト）」につながり、海側の地名である「志摩（シマ）」とともに郷土を表す音となります。

食材の宝庫と言われる成り立ち

脊振山系の山々から流れる清らな水、広がる平野、玄界灘の海と穏やかな気候と、先人たちの技術で、糸島の農畜水産物の歴史が育まれてきました。

古代の糸島人がいち早く稲作文化を取り入れ、稲作文化の原点でもある糸島は、日本列島の中でも最も長く米を食している地域と言い換えることができます。

また山々の養分が流れ出ている海では、様々な魚介類が取れる環境が広がっています。四千年前の糸島人はその海に糧を求め、豊かな食生活を送っていたことを、縄文時代の貝塚が教えてくれます。ハマグリやサザエ、タイやフグなどの食物の痕跡は、今と変わらぬ食材をすでに見出していたことを示します。

以降、現在に至るまで糸島人が農業、漁業を紡ぎ、より豊かな食材がとれる地域となっています。それは歴史と風土と糸島人が育んできた賜物なのです。

伊都国王墓である平原遺跡は、米の収穫期に日向峠から昇る朝日の光が大柱に射し、そこから伸びた影が、ちょうど女王の墓の方向にさすように配置されていたと考えられています。

古代の糸島人が、年間を通じた太陽の動き＝「暦」を中心に米づくり（農業）や生活を営んでいたことをうかがわせます。

内行花文鏡（国宝）

太陽をモチーフにした銅鏡と言われており、女王が銅鏡を太陽に見立てて祭祀を行い、民衆を指導していたと考えられています。

昔編 糸島の農畜水産

太古の昔から、歴史と風土と人が育み続ける糸島の食

糸島には太古の昔から、海と山、豊かな自然に育まれたおいしい食べ物がたくさんありました。糸島の遺跡や出土遺物・古い地誌や記録から、昔の糸島の名産品・特産品を紹介しましょう。

野北の大蛤（はまぐり）

『野北大蛤』と呼ばれる、志摩野北浦で採れるハマグリが江戸時代の特産品でした。殻の色が白く厚くて、その味は最高に美味と記録されています。他の地域ではみられない稀少なものであったようです。

玄界灘の鯛

鯛は江戸時代から玄界灘の特産品として知られ、3・4月に岐志・新町や野北の浜などで行われる鯛網漁は春の風物詩でした。福岡藩主である黒田の殿さまにも糸島の鯛を献上した記録があります。

引津湾の塩

引津湾沿岸の地域では、奈良時代に巨大な鉄の釜をつかい、海水から塩をつくる製塩がおこなわれていたという記録があります。古代の糸島で塩づくりも行われていたんですね。

姫島のウニ

江戸時代の文献によると、ウニは、この周辺の海域では姫島のものが最上品であったと記されています。殻を取り、塩ウニにして食べていたようです。

糸島ではじまった日本の米づくり

二丈石崎の曲がり田遺跡では、わが国最古級の米づくりにつかった道具類（石器など）が出土。糸島はわが国で最もはやく大陸から稲作技術が伝わり、米づくりがおこなわれた地域でした。

芥屋（けや）の杜（とう）氏

「杜氏」とは、いっさいの日本酒造りの工程を管理する酒造り職人集団のこと。特に芥屋杜氏は有名で、江戸時代以降、農閑期になると福岡市や北九州市周辺・佐賀県の一部まで酒造りの出稼ぎに行っていました。お酒づくりのプロが昔から糸島にいたんですね。

桜井のセリ

セリは江戸時代の文献に桜井村産の味が良いと記されています。朝鮮出兵の折、肥前名護屋にむかう途中に糸島に立ち寄った太閤秀吉が、この時に食べた「桜井のせり粥」をたいそう気に入ったという伝承があります。

殿さまセレクション 糸島の名産品

江戸時代、福岡藩主が前原宿に宿泊した際、隠居していた父のもとへ当時の糸島の名産品を贈った記録があります。この時、贈られた糸島名物は、ワラビ・ウドなどの山菜やしじみ貝など。特に雷山川河口で採れるしじみ貝は、前原宿を通った幕府の役人にも献上した記録もあり有名な昔からの名物だったようです。

柑橘（ミカン）

糸島のミカンは江戸時代から有名で、怡土郡淀川村産のものが良いとされ、「淀川蜜橘」と呼ばれていました。他にも、井原村や御床村のミカンも評判だったようです。

今編 糸島の農畜水産

12の漁港

糸島市内には12も漁港があり、二双吾智網、カキ養殖、一双吾智網、一本釣り、さし網など、先人たちが守り続けた伝統漁業を受け継いでいます。

カキ小屋

山との距離が近い糸島の海。森の栄養分を含んだ水が海へと流れ込みやすく、糸島カキがよく育ちます。毎年10月下旬～3月末頃まではカキ小屋が大人気。4漁港に約27軒のカキ小屋が立ち並びます。

糸島の食を支える人

販売農家1,523戸（H27農林業センサス）と漁業者429人（H25漁業センサス）が、食の糸島ブランドを支えています。

恵の海の環境を守る

海藻の減少を抑えるために食害生物のガンガゼウニを駆除し、資源を守るために毎年クロアワビや赤ウニの稚貝、クルマエビ種苗等を放流するなど、好漁場の環境を後世に残す取り組みをしています。

幅広い農産物を生産

豊かな大地で育まれる米や麦、野菜。特にイチゴ、キュウリ、ブロッコリー、キャベツなどは県内でも有数の産地です。また柑橘を中心とした果物類、キク類・洋ラン・バラなど四季折々の花も栽培されています。

愛情込めて飼育する畜産農家

味と肉質の良さに定評がある「糸島豚」「糸島牛」や、糸島の酪農家がこだわって作った乳製品「伊都物語」などを生産しています。

「糸島ブランド」の豊かな糸島産の農畜水産物

海と山に囲まれた糸島の大地。対馬暖流がもたらす温暖な気候に恵まれ、多品種の農畜水産物を豊かに育んでいます。「糸島ブランド」として全国に発信する一方で、生産方法や漁法の伝承あるいは改善、環境保護などで次世代へ持続可能な農畜水産業を支える取り組みもしています。

- いちご
- 七草
- なす
- アスパラガス
- レタス
- キャベツ
- トマト
- ケール
- 菜の花
- 小ねぎ
- 水耕ねぎ
- 大根
- きゅうり
- ブロッコリー
- かぶ
- ねぎ
- 蕾菜
- オクラ
- 花
- ぶどう
- もも
- 柑橘
- 柿
- カキ
- タイ
- サワラ
- 牛
- 豚
- 漁港

おいしいものが集まる場所、糸島

海と山に囲まれ、肥沃な大地に恵まれた糸島は、
海の幸、山の幸、季節の恵みなど、
おいしいものの宝庫。
近年では、「糸島ブランド」として
全国的にも認知度や人気が高まっています。

甘い、濃い、糸島野菜 やさい

芥屋かぶ

糸島市志摩芥屋地域でのみ栽培されている「芥屋かぶ」。鮮やかな赤紫色の見た目が印象的ですが、芥屋以外ではこの色が出ないというから不思議です。天日干しにした後、海水に浸して甘酢漬けにすると、赤紫色のカブはかわいらしいピンク色に様変わり。肉質がやわらかく、古くから地元の人に親しまれています。

ブロッコリー

大きく締まった緑色のつぼみが特徴で、栄養価が高い野菜として知られているブロッコリー。糸島のブロッコリーは県内生産量No.1（平成30年度）で、栽培面積は約130haもあります。鮮度を保持し、おいしく食べてもらうために各農家に冷蔵庫を設置。つぼみの部分はもちろん、茎まで楽しめるブロッコリーを目指した生産を行っています。

キャベツ

糸島のキャベツは、早生キャベツと寒玉キャベツの2つの生産出荷体制をとっています。早生キャベツはふんわりとしていてサラダなどの生食向き。寒玉キャベツはシャキシャキとした食感で炒め物や煮物に最適です。どちらも、高品質で安定した供給産地として高い評価を得ています。

ネ　ギ

ラーメンやうどんの引き立て役として欠かせないネギも糸島で多く生産されています。飲食業者などと直接取引する生産者も多く、実際の生産量は不明ですが、糸島ではキャベツやブロッコリーと並ぶ生産量を誇り、県内でも有数の産地となっています。

おいしさの理由は、豊かな土壌と恵まれた気候 こめ

山田錦

酒米の王者ともいわれ、全国でも極めて限られた地域でのみ栽培している「山田錦」。糸島では30年以上前から栽培がスタートし、県内一の生産量を誇ります。脊振山系から流れ出る豊かな水や、土壌、寒暖差といった自然条件と、生産者たちの栽培技術。最高品質の「山田錦」を生み出す条件が、糸島にはそろっています。

二丈赤米

黒米とともに古代米と呼ばれ、赤褐色で赤飯のルーツといわれる赤米。これに現代のもち米を掛け合わせた品種が「二丈赤米」です。長年の研究で、従来のパサパサとした食感を抑えることに成功しました。農薬や化学肥料などをほとんど使わずに栽培し、ビタミンやミネラル、ポリフェノールなどの成分を多く含みます。

一頭一頭、愛情をたっぷりかけて育てる ちくさん

糸島牛・糸島豚

博多和牛の名で流通する黒毛和牛「糸島牛」は、きめ細かな肉質とやわらかい食感が特長です。餌には配合飼料に加え、福岡県産の稲ワラを使用。県の品評会で、何度も上位に入賞しました。

糸島産の統一ブランド「糸島豚」は、餌や水、生育方法にこだわり、品質の高さが評価されています。また、養豚農家による独自銘柄も人気があります。

品質の高さが、全国的に高い評価 くだもの

博多あまおう

あかい・まるい・おおきい・うまいの4つの頭文字をとって名付けられた福岡を代表するいちご「博多あまおう」は、大粒で濃厚な甘みが特長。一度食べたら忘れられない味わいを持っています。糸島の生産者が手間と愛情をかけた高品質な「博多あまおう」は全国的に人気が高く、海外へも輸出されています。

はるか

奇跡の柑橘とも称される、糸島生まれのミカン「はるか」。糸島市二丈地域で、日向夏と甘夏柑が自然交配しているのを偶然発見したのは、昭和55年のこと。その後長い年月をかけて育成し、平成8年に品種登録されました。鮮やかな黄色の果皮で、香りも爽やか。甘みが強く、視覚・嗅覚と味覚とのギャップが楽しめます。

あま伊都

マスカットベリーAと巨峰を掛け合わせ、九州大学が開発したブドウの新品種BKシードレス。糸島市でも平成27年から試験栽培を始め、新たな糸島の農産物ブランドの一つとして「あま伊都」と名付けました。粒が大きく、少し赤みがかっているのが特徴。糖度は20度を超えることもあるほど、甘みの強いブドウです。

柑　橘

温暖な気候に恵まれた糸島半島は柑橘の栽培が盛んで、みかんどころと呼ばれています。温州みかんのブランド紅まる君や、甘園坊、中晩柑の王様デコポン、真っ赤で独特の香りを持つアンコールなど、たくさんの品種が栽培されています。糸島では糖度を高めるため、水分をコントロールした栽培を行うなど品質の向上を図っています。

森からの栄養が流れ込む豊かな漁場 すいさんぶつ

天然マダイ

糸島市における平成29年のマダイ漁獲量は955tで、7年連続日本一を誇ります。それを支えるのはマダイ漁をめぐる千年の歴史と、代々の漁師によって受け継がれる吾智網漁という伝統漁法です。玄界灘のなかでも糸島半島沖合の海は水深や地形などの好条件が重なった好漁場。栄養分も豊富で産卵に適しているのです。

糸島カキ

対馬暖流と脊振山系の恩恵を受けた糸島の豊潤な海で育つカキは、身がぷりぷりで、栄養価も豊富。旬を迎える冬になると各漁港にはカキ小屋が立ち並び、多くの人でにぎわいます。そこで提供される「糸島カキ」は、JF糸島カキ養殖漁業部会の厳しい検査基準に合格した安心で安全なものだけ。地域団体商標登録も取得しました。

糸島漁業協同組合が一定の基準を満たした水産加工品へ貼付するロゴマーク。現在は天然ハマグリ・あかもくなどが認定されています。

特鮮本鰆（ほんさわら）

やわらかな身と上品な甘味が特長の高級魚。10月から3月までの脂ののった時期に釣られた2.5kg以上のサワラに高鮮度処理を施し、「特鮮本鰆」としてブランド化を進めています。その魅力をPRするために、毎年「糸島さわらフェア」を開催。糸島市や福岡市の飲食店では「特鮮本鰆」を使った料理を楽しむことができます。

天然ハマグリ

糸島の加布里干潟は古くからハマグリの好漁場です。乱獲により激減した時期もありましたが、厳しい資源管理を行うことで漁獲量が回復。国内流通の1割といわれる国産ハマグリのなかでも貴重な「天然ハマグリ」として、京都や大阪へ出荷しています。甘みとうまみを引き出すアミノ酸を多く含んだ、濃厚な味わいが特長です。

やさい（H29年産福岡県農業統計調査）

	収穫量（トン）	収穫量順位
ブロッコリー	965.3	県内1位
キュウリ	2,007.8	県内1位
ネ　ギ	739.7	県内2位
キャベツ	2,538.7	県内2位
ダイコン	410.8	県内3位
イチゴ	1,104.8	県内5位

こめ（H30年産作況調査）

	収穫量（トン）	収穫量順位
水　稲	9,590	県内2位

かんきつ（H29年産特産果樹生産動態等調査）

	収穫量（トン）	収穫量順位
温州ミカン以外	350.5	県内1位
柑橘類合計	550.5	県内4位

ちくさん（H31年2月1日現在 家畜飼養頭羽数調査）

	飼養数（頭羽）	飼養数順位
乳用牛	2,115	県内2位
豚	21,032	県内2位
肉用牛（繁殖）	296	県内3位
ブロイラー	109,768	県内3位
採卵鶏	282,049	県内4位
肉用牛（肥育）	1,273	県内5位

すいさんぶつ（H29年市町村別 海面漁業生産統計調査）

	収穫量（トン）	収穫量順位
マダイ	955	県内1位
サワラ	261	県内1位
カ　キ	472	県内1位
ハマグリ	12.7	—

作ってみよう！ 糸島ごはん

「ネギは甘みを生かすメニューがおいしい」「鯛はアラからいい出汁が出る」など、糸島の食材を知り尽くしている地元の人々。そんな地元の人々が普段から食べている、糸島のおいしさ満載の郷土料理や家庭料理をご紹介します。

糸島の「特別な日」に作る郷土料理

そうめんちり

材料

・骨付き地鶏（きんかん付）	600g	・ネギ	100g
・白菜	400g	・豆腐	1丁
・玉ねぎ	1個	・そうめん	100～200g
・つきこんにゃく	1袋（300g）	・砂糖	120g
・もやし	1袋（100g）	・しょうゆ	200cc

① 骨付き地鶏はぶつ切りにする。白菜とネギは5cmの長さに、玉ねぎはくし型に、豆腐は12等分に切る。そうめんは固めにゆで、1人分ずつ丸める。つきこんにゃくを下ゆでしておく。もやしは洗って水切りする。

② 鍋に地鶏ときんかん、水（6カップ）を入れ火にかけ、煮立ってきたらアクを取る。鶏肉が柔らかくなったら、砂糖、しょうゆを入れる。

③ こんにゃく、玉ねぎ、白菜、もやし、豆腐、ネギの順に鍋に入れる。

④ 味を調えたら器にそうめんを入れ、③の肉や野菜を盛り、汁をかける。

ワンポイントアドバイス

「つきこんにゃく」とは、細長く切ったこんにゃくのこと。
旬の野菜をプラスすると、
甘みが増してさらにおいしくなります。

福岡が鶏肉とゴボウの消費量が多いのは「がめ煮」のせい！？

がめ煮

材料

・鶏もも肉	1枚（300g）	・昆布	10cm角
・ごぼう	1本	・干し椎茸	4～5枚
・レンコン	300g	・砂糖	大1
・里いも	5～6個（300g）	・みりん	大2
・にんじん	1本	・濃口しょうゆ	大5（手順②で大さじ1、手順④で大さじ4）
・こんにゃく	1枚	・薄口しょうゆ	大1
・厚揚げ	1丁	・酒	大1
・絹さや	10枚程度		

① 干し椎茸、昆布を水で戻す。（戻し汁はだしとして使う）飾りに使う絹さやを塩ゆでする。こんにゃくは手でちぎり、下ゆでしアクを抜く。里いもは下ゆでするか、切って塩もみをしてぬめりを洗い流す。ゴボウは薄切りにして水にさらしレンコン、にんじん、厚揚げは食べやすい大きさに切る。

② サラダ油で鶏肉を炒め、色が変わったら濃口しょうゆと酒を各大さじ1加え、下味をつける。

③ ごぼうを加え少し炒めたら、里いも、にんじん、レンコン、こんにゃくを入れ油を絡ませる。

④ 砂糖、みりん、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、①の戻し汁に水を加えて200ccにしたものを加える。

⑤ 野菜におおむね火が通ったら厚揚げを入れ、弱火で煮て味を染み込ませる。

ワンポイントアドバイス

野菜を混ぜるときは
箸やヘラを使わずに鍋をゆすって混ぜると
崩れずにきれいに仕上がります。

ブロッコリーのペペロンチーノ

ほんのりピリ辛とにんにくの香り

材料

・ブロッコリー	1/2株
・にんにく	1かけ
・スパゲッティ	160g
・赤唐辛子	1本
・オリーブ油	大3
・パルミジャーノ	適宜
・こしょう	少々

① にんにくは芯を取って薄切り、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
ブロッコリーはつぼみを小房に分け、茎は皮をむいて食べやすい大きさに切る。

② 鍋に2リットルの湯を沸かし、塩大さじ1（分量外）を入れスパゲッティをゆでる。
（袋の表示時間より1分短く）

③ フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて中火にかけ、香りが立ったら火を止める。

④ スパゲティがゆであがる30秒前にブロッコリーを加え、スパゲティと一緒にすくい上げる。お玉1杯分のゆで汁をフライパンに加え、手早く混ぜる。

⑤ 仕上げにあら挽きの黒こしょうを振り、すりおろしたチーズをかける。

料理研究家 濱地佳世子 /JA 糸島「糸島通信」

ネギとカキの和風グラタン

甘みのあるネギはグラタンにぴったり！

材料【2人分】

・ネギ	2本
・カキ（代わりにエビやホタテを使っても OK）	200g
・サラダ油	小2
・バター	20g
・小麦粉	20g
・豆乳	1カップ
・味噌（お好みのもの）	小1
・塩	少々
・パン粉	少々

① ネギは3cmの長さに切り、サラダ油をひいたフライパンに入れて、中火で焼いて焼き目を付ける。

② カキは塩を加えた氷水で振り洗いして水を捨てる。さらに2回ほど水で洗ってザルに上げ、ペーパータオルに乗せて水気を切る。

③ フライパンにバターを入れてバターが溶けたら小麦粉を一気に加え中火で混ぜる。中火で炒め、ふわあっと盛り上がるようになったら火を止め、豆乳を少しずつ加えてのばす。再び火にかけ、味噌と塩で味を調えてとろみが出るまで煮る。

④ 耐熱皿にネギとカキを入れて、その上から③のソースを流し込み、パン粉をふって180℃のオーブンで15分焼く。

料理研究家 濱地佳世子 /JA 糸島「糸島通信」

菜の花ナムル

少し歯ごたえを残すくらいにサッと茹でて♪

材料

・菜の花	1わ
・しょうゆ	大1
・ごま油	小1
・すりごま	大1
・糸唐辛子	適宜

① 菜の花は根1cmを切り落とし、食べやすい長さに切る。

② 鍋にたっぷりの熱湯を沸かす。菜の花の根もと部分を入れ、時間差で花芽の方も入れてサッとゆで、ザルに上げて冷ます。

③ あら熱が取れたらボウルに移し、しょうゆ、ごま油、すりごまを加えて、ふんわり混ぜる。

④ 器に盛りつけ、糸唐辛子を少量のせる。

料理研究家 濱地佳世子 /JA 糸島「糸島通信」

鯛めし

鯛のうまみがごはんに染み込む♪

材料

・鯛	300g
・米	2.4合
・昆布	10cm
・にんじん	1/3本
・ごぼう	1/3本
・砂糖	少々
・濃口しょうゆ	25cc
・薄口しょうゆ	25cc
・酒	30cc

① 鯛は三枚におろしてぶつ切り。身とアラ、それぞれ臭み取りをする。

② 炊飯器に、米と3合分の水を入れる。
（具材が膨らむため、米の量は炊きたい合数の8割くらいの量で炊く）

③ 米の上に昆布、砂糖、しょうゆ、酒、にんじん、鯛を入れたら炊飯開始。

④ 炊けたら昆布、アラを取り出し，身をほぐす。お好みでネギや三つ葉を。

サワラのブラックペッパー焼き

サワラの味をシンプルに味わえる！

材料

・サワラの切り身	適量
・ブラックペッパー	適量
・小麦粉	少々
・塩	少々
・しょうゆ	お好みで

① サワラの切り身をペーパータオルに乗せて水気を切る。

② 塩とブラックペッパーを振って下味をつける。

③ ビニール袋に小麦粉を入れ、軽くまぶす。

④ フライパンに油を入れ皮を下にした状態で、弱火で焼く。お好みで仕上げに少し醤油を回しかける。

アジの竜田焼き

ごま油で揚げ焼きするのがポイント

材料

・アジ	小5～6尾
・しょうが	チューブ3cm
・しょうゆ	大1
・酒	大1
・片栗粉	適量
・ごま油	大1～2
・ネギ	お好みで
・大根おろし	お好みで

① アジを3枚におろし、食べやすい大きさに切りペーパータオルに乗せて水気をとる。

② ビニール袋にアジ、ショウガ、しょうゆ、酒を入れ軽く揉み、5分ほど漬け置く。

③ ②に片栗粉を入れ、よく振って全体になじませる。

④ フライパンにごま油を入れ、アジの皮目から中火で揚げ焼きにし、両面焼けたらお皿に盛る。お好みでネギや大根おろしを。

料理研究家 濱地佳世子 /JA 糸島「糸島通信」