

A detailed and colorful photograph of various fresh ingredients arranged on a wooden surface. The ingredients include: green onions, broccoli, cauliflower, a whole head of purple cabbage, green leafy vegetables, several red tomatoes, yellow-green eggplants, purple eggplants, green cucumbers, orange carrots, a bunch of strawberries, yellow citrus fruits (possibly lemons or small oranges), white radishes, red radishes, and a basket of fresh oysters. In the bottom left, there is a bowl of white rice. In the bottom center, there are slices of raw meat, possibly beef or pork. In the bottom right, there is a whole red snapper fish. The overall composition is dense and visually appealing, showcasing a wide variety of fresh produce.

糸島味千万

ITOSHIMA
FOOD
GUIDE BOOK

ITOSHIMA
AJISENMAN

ITOSHIMA NATURAL LIFE

豊かな風土の中、食と歩み続ける糸島

玄界の海と脊振の山々とその間に広がる平野。山が生み出す養分は、川をつたって糸島の大地と海に恵みをもたらし、あらゆる生命を育んできました。

遠い昔、糸島の人々は、豊かな海から糧を得て多彩な食生活を送っていたことを、ハマグリやタイが出土した貝塚跡が教えてくれます。また江戸時代の文献をみると、糸島の海産物は特産品として記

されていた。

米づくりという大きな変革も海を越えて糸島に到来。糸島の人々はこの大変革をいち早く受け入れ、食文化を発展させました。そんな糸島は「魏志倭人伝」にも「伊都国」として登場。その名は以後この地を指す「イト」に繋がり、同じく海側の地名「シマ」とともに郷土を表す音となりました。

長い歴史を豊かな自然や食文化と歩ん

できた糸島。そこに惹かれ移住し、食に従事する人も増えています。伝統を紡ぎつつ、新しい風に研ぎ澄まされる糸島の食は、近年「糸島ブランド」として知られるようになりました。

海の幸に、山の幸、それに四季の移ろいも合わせ、この地で一年に生み出されるおいしさは千にも万にも。糸島の「味千万」を、どうぞご覧ください。



ATURES

INFORMATION

連続テレビ小説「おむすび」の舞台 糸島市

2024年後期のNHK連続テレビ小説「おむすび」の舞台の一つとなった糸島市。ヒロインが栄養士となるなど「食」が一つのテーマとなっている本作品では、豊かな自然や風光明媚な景色のほかに、本パンフレットで紹介される糸島産の食材も多数登場します。瑞々しい糸島野菜や新鮮な魚介など糸島の食にも注目です。

[糸島市地域振興オリジナルロゴ]

おむすびにも見える笑顔の人が糸島の食を手にいっぱい持ち、食と笑顔をおむすびます。そのおむすびのような人の姿は「山」にも見え、豊かな自然が糸島の食を作っていることを表現しています。



むすぶいとしま
連続テレビ小説「おむすび」の舞台 糸島市

糸島カキ

[ITOSHIMA Oyster]

シーズンカレンダー ■ シーズン ■ 旬



海と山の旨みが凝縮。糸島を代表する海の味覚

糸島の秋冬を代表する海の味覚「カキ」。2019年に「糸島カキ」として地域団体商標登録された糸島のカキは、乳白色でぷりぷりとした身に蓄えられた「海のミルク」と呼ばれるほど濃厚でクリーミーな旨みと潮の風味が特徴。

脊振山系からの豊かな養分が注がれる海で育つため、味も栄養も豊富になります。糸

島漁業協同組合に所属する約30の生産者が養殖を手がけ、年間生産量は、この10年で1.5倍以上の約600トンに達しました。水揚げ後は紫外線殺菌した海水に24時間以上浸し、雑菌を除去して安全性を確保。漁師直営のカキ小屋での提供をはじめ、全国各地に新鮮な生ガキを出荷するほか、ボイル加工して原材料としても活用しています。



(左) 糸島の海に浮かぶカキのイカダと脊振の山々 (右) 紫外線殺菌した海水でカキを浄化





天然真鯛

[Natural red sea bream]

8年連続漁獲量全国1位※。千年続く天然真鯛漁

対馬海流の恩恵を受ける糸島は、天然真鯛の漁獲量で日本トップクラスを誇ります。それを支えるのは吾智網(ごちあみ)漁という伝統の漁法。「吾の智恵」の語源が示すように経験と工夫が必要な漁法です。糸島の鯛を巡る歴史は千年以上。それを証明するように市内で発掘された縄文・弥生時代の貝塚からは鯛の骨も発見されています。速い潮流でとれた真鯛は、身が引き締まって甘みがあると評判です。

※2012~2019年農林水産省海面漁業生産統計調査より。2020年以降は調査の発表なし



特鮮本鯖

[Special selection mackerel]



糸島が誇る、脂の乗ったブランド魚

「特鮮本鯖」は、糸島の漁師がトローリングで一本釣りし、船の上で高鮮度処理した2.5kg以上のサワラだけが名乗れるブランドです。

釣り上げてすぐに活き締めし、海水氷に入れ、6時間以上冷却しているため、身が締まっており、きめ細やかな脂のノリと旨味が特徴です。刺身や西京焼きなど多様な料理に使え、特に皮と身の間にある脂を堪能できる炙りは絶品です。



糸島の風物詩「カキ小屋」

カキが旬を迎える秋冬になると、糸島市内の各漁港にはカキ小屋がオープンし、多くの観光客が訪れます。カキ小屋は炭焼きやガス焼きのバーベキュースタイルが主流で、カキ以外にも、サザエ、イカといった新鮮な魚介類のほか、各店舗ごとのオリジナルメニューなども楽しむことができます。カキ殻は土壌改良剤に加工し、地域で循環する取り組みを行っています。



米

[Rice]

炊き上がりに際立つ ツヤとモチモチ食感

糸島は、日本でも早くから大陸の稲作技術が伝わったといわれる地域で、米づくりが盛んです。主に「コシヒカリ」「ヒノヒカリ」「夢つくし」「元気つくし」「にこまる」「ミルキークイーン」の6品種が栽培され、専業農家だけでなく、兼業農家も多く米づくりに携わっています。また、若い担い手が多いことも特徴で、伝統と次世代の力が調和しています。

糸島の山々から流れ込む豊富な水と、肥沃な土壌は米づくりに最適。さらに、朝晩の寒暖差が大きい自然環境も、米本来の甘みや豊かな香りをより一層引き出します。炊きあがると美しいツヤがあり、モチモチとした食感が魅力の糸島のお米。その品質の高さから地元で愛されるだけでなく、多くの飲食店でも選ばれています。



糸島の農家は「糸島の農地を守ろう」という思いで、みんなで協力して水路や農道、景観の維持に努めています。

塩おむすびで
食べると最高です！



糸島丸農園
谷口汰一さん

シーズンカレンダー



古代米について

糸島では黒米、赤米などの古代米も栽培されています。ほ場を茜色のじゅうたんのよう染め上げる赤米の稲穂は、糸島の秋の風物詩。赤米ともち米を交配した品種「二丈赤米」はビタミンやミネラルが豊富で健康食としても評判です。





ブロッコリー

[Broccoli]

県内生産量トップクラスのブロッコリー

冬でも温暖な気候で、ブロッコリーの栽培に適している糸島。栽培面積は約117haもあり、県内生産量はトップクラスです。糸島のブロッコリーは、青々とした花蕾がしっかりと詰まっているのが特徴。各農家は予冷库を設置し、収穫したブロッコリーを出荷まで予冷するなど鮮度維持に努めています。

シーズンカレンダー



トマト

[Tomato]

生産者同士が協力して育てる高品質なトマト

糸島では多くの品種のトマトが栽培されています。主な栽培方法は、土の代わりに火山礫（軽石）を使った礫耕（れきこう）栽培。水や養分の細かい管理がしやすく、甘みと酸味のバランスの良い艶感のあるトマトが育ちます。生産者同士で技術や情報を共有することで高品質な美味しいトマトが作られています。

シーズンカレンダー



キュウリ

[Cucumber]

ポリッとみずみずしい食感が格別

糸島のキュウリは年に2回栽培・収穫をしており、県内生産のトップクラスを誇る主力野菜の一つ。尖ったイボが鮮度を見分ける目印に。新鮮さを重視し、収穫と出荷を午前中に行うため、水分量が豊富で、かじるとポリッとした食感が楽しめます。フルーティーな甘みがあり、生食はもちろん、炒めたり漬物にしてもおいしいです。

シーズンカレンダー



糸島豚

[ITOSHIMA Pork]

安心・安全にこだわった高品質な豚肉

肉質がやわらかくて臭みがなく、脂の甘味と旨味が際立つ「糸島豚」。その風味を生かしたハムやソーセージなどの加工品も豊富に製造されています。「糸島豚」とは、「JA糸島養豚部会」に所属する9つの養豚生産者それぞれのブランドの総称で、各生産者が独自の技術とこだわりを生かして品質とおいしさを追求し生産してい

ます。共通の信条は『食べる人のことを一番に考え、安心・安全なものを作ること』。自然由来の飼料を与え、徹底した衛生管理のもとで大切に豚と向き合っています。また、生産者の大半が若手だということも糸島の養豚の自慢の一つ。若い生産者たちが互いに切磋琢磨しながら、糸島豚は進化を続けています。



(左) 糸島豚のロゴマーク (右) 糸島豚を使ったハムとソーセージ



情熱をかけて
自慢の豚を
育てています

JA糸島養豚部会 部会長 井上博幸さん



糸島牛

[ITOSHIMA Beef]

豊かな旨みが自慢の希少な糸島牛

博多和牛の中でも、「JA糸島肥育牛部会」に所属する畜産農家が糸島の大地で育てた肥育牛が「糸島牛」。この肉牛は、水と土はもちろん、飼料となる稲わらも糸島産で育ちます。年間出荷頭数が約750頭と希少ですが、一頭一頭の健康に気を配り、愛情を込めて大切に育てられています。肉質はきめ細かくて柔らかく、しっかりとした旨みが特徴。塩コショウを軽くふって焼くだけで、素材のもつ芳醇な味わいを楽しめます。

糸島の乳製品

[ITOSHIMA Dairy products]

自然の恵みと職人の技が詰まった乳製品

酪農が盛んな糸島では、搾りたての生乳を使った風味豊かな乳製品が製造されています。糸島の乳製品ブランドの一つ「伊都物語」では、看板商品であるのむヨーグルトをはじめ、牛乳やアイスクリームなど豊富な商品をラインナップ。また、市内で製造されるチーズは、濃厚な旨味の熟成タイプからさわやかな酸味のフレッシュタイプまでバラエティ豊かに揃い、個性豊かな風味と食感を味わうことができます。

糸島の卵

糸島では心地よい海風やミネラル分を含む地下水などの豊かな自然環境を最大限に生かし、安全でおいしい卵が生産されています。徹底した衛生管理の元で育った鶏が産む卵は、濃厚なコクと旨味が特徴。卵黄のまろやかな風味を味わう生食やポイルはもちろん、卵白もしっかりとしたコンがあるためお菓子作りにもおすすめです。





ミツバチの自然受粉で生まれる赤くて甘いイチゴ

糸島は日本全国で人気のブランドイチゴ「博多あまおう」を多く出荷する、福岡県のイチゴの主要生産地。約80軒の生産者が年間950トンの生産を目指し、安定供給に努めています。安全でおいしいイチゴづくりのために、気候に合わせたハウス内の温度管理や、天敵を活用した害虫対

策など、常にこまやかな手入れを施しています。その結果、環境の変化に敏感なミツバチがのびのびと受粉活動ができるほど、優しい環境が保たれています。糸島産イチゴが、安全で、赤く大粒の甘い果実になる背景には、こうした生産者の努力があります。

(左)ミツバチによる自然受粉 (右) 一株ずつ摘果作業や生育の確認をするなど、常に丁寧な手入れをしています。



まるかじりで
イチゴの大きさと
甘さを味わって!

糸島農業協同組合
いちご部会 部会長
末次信英さん

いちご

[Strawberry]

シーズンカレンダー



ぶどう

[Grapes]

しっかりとした甘みが人気のブドウ

糸島ではデラウェアを中心に、近年人気のシャインマスカット、九州大学が巨峰とマスカットベリー-Aを掛け合わせて育種したBKシードレスが栽培されています。種がなく、大粒で強い甘みが特徴のBKシードレスのうち、一定の基準を満たした秀品のみを、糸島のブランドぶどう「あま伊都」として販売しています。

シーズンカレンダー





柑橘類

[Citrus]

「みかंदころ糸島」多品種の柑橘類を栽培

糸島は玄界灘の潮風に包まれた温暖な気候で「みかंदころ」と呼ばれるほど柑橘類の栽培が盛んです。温州ミカンで果皮が鮮やかな紅色のブランドミカン「紅まる君」のほか、中晩柑のデコポンや甘夏など多くの品種を栽培しており、7、8月を除き、いつでも旬の柑橘が

味わえます。温州ミカンの多くは高畝マルチ栽培で、夏場の水分を徹底管理することで糖度が高く、酸味との絶妙なバランスが取れた高品質な味わいを実現。また光センサーを使い、一定基準以上の糖度があるミカンだけを出荷しているのも、おいしさの理由の一つです。

生産者とJA糸島の職員は、協力しておいしいミカンを作るため切磋琢磨し、情報交換を欠かしません。思いを込めて大切に育てています。



生産者のハートと甘みが詰まったミカンです

JA糸島柑橘部会
部会長
浦田大作さん

シーズンカレンダー



刀根柿

[Tone kaki]

果汁たっぷりまろやかな甘みの刀根柿

種がなく四角い形が特徴の「刀根柿」は、初秋に登場する品種の一つ。渋柿であるこの柿に炭酸ガスを注入し4日間置くと、渋みが抜けた果汁たっぷりでまろやかな甘味が特徴の柿へと変わります。丁寧に渋抜き処理をし、出荷前には甘さをチェックするため、味が安定しているのも刀根柿の特徴です。



シーズンカレンダー



ITOSHIMA DISH



糸島豚と糸島野菜のグリル バルサミコソース添え

塩麹(しおこうじ)に半日漬け込み柔らかくなった糸島豚を、じっくりグリルする一品。糸島豚の脂の甘味を引き立たせるシンプルな味付けなので、さまざまな食材と組み合わせやすいのがポイント。ジューシーで味わい深い糸島豚と季節の糸島野菜との彩り豊かなコラボレーションをお楽しみください。カキやナシなどの果物を使うと味わいや食感のバリエーションが生まれます。

〔使用した食材〕糸島豚の肩ロース、レンコン、オクラ、ニンジン、カキ(富有柿)、ハーブ(ローズマリー、タイム)

〔作り方〕

1. 厚くカットした豚肉に塩麹、ニンニク、コショウで下味をつけハーブと共にラップをし、冷蔵庫で1時間～半日置く
2. オクラ、レンコン、ニンジン、カキをオリーブオイルと少量の塩で和える
3. 200度に温めたオーブンで肉と野菜を15分程度グリルした後、皿に盛り付ける
■ バルサミコソースの作り方 / バルサミコ酢 大さじ3、はちみつ 大さじ1/2、バター 10g、醤油 大さじ1
上記の材料を弱火でとろみがつくまで混ぜながら加熱する
4. 盛り付けた料理にバルサミコソースをかけて完成



〔使用した食器〕

時間をかけ、丁寧に生み出されるカッティングボード。カットしたお料理やお菓子を、そのまま食卓へ。

製作者 / カントリーチェア
作品名 / カッティングボード



≡ 糸島真鯛とたっぷり野菜の和風アクアパッツァ

ほぼ一年を通して味わえる糸島真鯛を和洋折衷の料理で堪能できるのがこちら。通常のアクアパッツァで使用する白ワインを日本酒に置き換えることで、旨味の効いた、より日本人好みの味わいに。ホクホクとした鯛の身に染み込むダシと野菜の旨味は絶品です。また、残ったダシ汁を使ったパスタや雑炊などのアレンジメニューもおすすめ。大勢で楽しむのにぴったりな一品です。

〔使用した食材〕糸島真鯛、レンコン、シイタケ、ナス、パプリカ、ニンニク、オクラ、ブロッコリー、ラディッシュ、塩漬けオリーブ

〔調味料等〕塩、酒、オリーブオイル、昆布ダシ

〔作り方〕

1. 鯛に塩、酒を振りかけて1時間ほど寝かせる
2. 鯛をグリルで焼いてほんのりと焼き色を付ける
3. 漬したニンニクを熱したオリーブオイルで香りを立たせ、一口大にカットした野菜を軽く炒める
4. 耐熱容器（またはフライパン）に、鯛と野菜を盛り付け、日本酒と昆布だしを1:1の割合で合わせたものを具材ひたひたに注ぐ
5. 沸騰してきたら、塩で味を調えて具材に火が通るように弱火で10分程度煮て完成



〔使用した食器〕

天然の木灰を使った釉薬を使用し焼かれた器。直火やオーブンで調理が可能、人気の耐熱シリーズです。

製作者 / うつわと手仕事の店 研
作品名 / 灰釉グラタン皿

MORE ITOSHIMA BLAND FOODS

「糸島ブランド」はこんなに！ 美食が集まる糸島



コウイカ

糸島のコウイカ漁は、海藻などに卵を産み付けるコウイカの習性を利用した「イカ籠漁」という伝統漁法が用いられています。肉厚な身は、独特の甘みがありもっちりとした食感。高級店に卸されることも多いです。

[シーズン：2月～(旬：2～4月)]



ふともずく

ふともずくは、糸島の美しい芥屋の海で育てられています。沖縄もずくとは違う種類で、きれいな緑色に太くてツルツとしたのがごしが特徴。「フード・アクション・ニッポンアワード2017」での受賞歴もあります。

[シーズン：3～4月]



キャベツ

糸島では早生キャベツと寒玉キャベツを生産しています。ふんわりとした早生キャベツはサラダ、シャキシャキの寒玉キャベツは炒め物に最適。高品質で安定した産地として評価を得ています。県内でも生産はトップクラスです。

[シーズン：11～6月]



ネギ

糸島はミネラル豊富な水で育った青ネギや、じっくり甘味を蓄えた白ネギの県内有数の産地です。青ネギは、香り高い土耕栽培ネギとやさしい風味の水耕栽培ネギの生産に取り組んでいます。さまざまな料理との相性もよく風味と日持ちの良さが好評です。

[白ネギ / シーズン：11～4月初旬]

[青ネギ / シーズン：年中]



オクラ

ネバネバ野菜の代表として人気のオクラ。糸島の直売所では、旬になるとさまざまな種類のオクラが並びます。夏バテ予防や整腸作用、コレステロールの吸収を抑制し、血圧を下げる効果があるといわれています。

[シーズン：7～10月]



アスパラガス

栄養満点で疲労回復に効果的なアスパラガス。糸島は県北部でトップクラスの生産量を誇っています。立茎栽培によって、春と夏の2回旬を迎えるため長く楽しめるのが特徴。糸島野菜の中でも主力の一つです。

[シーズン：2～10月]



ミニトマト

糸島が力を入れている野菜の一つ。豊かな土壌で育ったミニトマトはふると納税の返礼品としても人気です。珍しい品種を育てる生産者もあり、シーズンになるとカラフルなミニトマトが店頭に並びます。

[シーズン: 6~8月初旬]



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。肉質がやわらかく、甘酢漬けなどで地元の人に親しまれています。

[シーズン: 11~12月]



小麦

糸島では多くの生産者が米と麦の二毛作をしています。もちもち食感が魅力の「チクゴイズミ」、パンに適した小麦「ミナミノカオリ」、博多名物の豚骨ラーメン用に開発された「ラー麦」などを栽培しています。

[シーズン: 5~6月(収穫期間)]



なす

糸島では、太陽の光をたっぷり浴びて育った夏秋なすや、冬春も安定した収穫と品質の高さで評判のハウスなすが楽しめます。どちらもアクが少ないのが特徴。炒め物、煮物などさまざまな料理で活躍します。

[夏秋なす / シーズン: 7~9月]
[ハウスなす / シーズン: 10~6月]



いちじく

スイーツだけでなく料理にも彩りを添えるいちじく。デリケートな果実は、毎日の細やかな手入れが肝心です。糸島で育てられる「とよみつひめ」の魅力はメロンを思わせる甘さ。ジャムなどの加工品も人気です。

[シーズン: 8~11月]



はるか

日向夏と甘夏柑が自然交配して誕生した「はるか」は、奇跡の柑橘とも称される糸島生まれのミカンです。黄色い果皮と果肉はレモンを思わせませんが、甘みが強いのが特徴。視覚と味覚とのギャップが楽しめます。

[シーズン: 2~3月]

こんな銘品も！ 糸島の醤油・酒

醤油

きれいな水源に恵まれた糸島は醤油造りも盛んです。九州らしい甘口の醤油から濃厚なさしみ醤油まで。種類も多く贈り物としても人気です。



酒

酒米の最高峰といわれる山田錦の有数の産地である糸島は、酒造りも有名です。伝統的なハネ木搾りで造る日本酒や、クラフトビールなどが楽しめます。



糸島市へのACCESS

電車を利用される場合

【福岡空港からの場合】

福岡市営地下鉄「福岡空港駅」より「姪浜駅」経由、
JR筑肥線「筑前前原駅」下車
所要時間 / 約50分

【博多駅からの場合】

福岡市営地下鉄「博多駅」より「姪浜駅」経由、
JR筑肥線「筑前前原駅」下車
所要時間 / 約45分

バスを利用される場合

【博多駅からの場合】

博多バスターミナルより特急バス「いと・しま号」にて
「前原」下車
所要時間 / 約50分

車を利用される場合

【北九州・山口方面からの場合】

九州自動車道「福岡IC」より福岡都市高速経由、
西九州自動車道「前原IC」下車
所要時間 / 約50分

【唐津方面からの場合】

唐津道路・二丈浜玉道路・国道202号バイパス経由
所要時間 / 約35分



糸島市内の直売所



JA 糸島産直市場 伊都菜彩

福岡県糸島市波多江567
TEL.092-324-3131
<https://ja-itoshima.or.jp/itosaisai/>



福ふくの里

福岡県糸島市二丈福井6333
TEL.092-326-6886
<https://fukufuku-sato.com/>



JF糸島 志摩の四季

福岡県糸島市志摩津和崎33-1
TEL.092-327-4033
<https://shimanoshiki.jp/>



その他の 直売所

- ・糸島ファームハウスUOVO(ウオーヴォ)
- ・伊都安蔵里(いとあぐり)
- ・一番田舎(いちばんでんしゃ)
- ・伊都国街道トラヤミートセンター
- ・伊都国即売会
- ・波多江ふれあい市 農の駅
- ・芥屋物産直売所 大門(おと)
- ・小富士物産直売所 愛菜(あいさい)
- ・糸島ねぎぼうず
- ・川原やまの市
- ・ひめしま渡船直売所
- ・つまんでご卵直売店 にぎやかな春
- ・産直きらら

糸島の観光情報・ふるさと応援寄付のお申し込みはコチラ

糸島観光サイト
つながりし



糸島市特設サイト ITOSHIMA CITY
ふるさと応援寄付



糸島市公式Instagram

