

すいとう

I LOVE むなかた

July. 2015
Vol.36

*【すいとう】…むなかたを好いとう！と
農業のシンボル・水稻に想いを込めました

むなかた産 こだわり名鑑 vol.22

いちじく

いちじくは最古の果樹

いちじくの歴史はブドウとともに最も古いと考えられています。古代エジプトの壁画にもブドウと一緒に描かれており、旧約聖書にも数多く登場しています。あのアダムとイブが裸を隠すのに使ったのもいちじくの葉です。

原産地はアラビア半島で、少なくとも6千年前には栽培が始まっていたといわれています。その後ヨーロッパからペルシャ、中国へと伝わり、日本へは江戸時代「蓬莱柿」という品種が中国から長崎に運ばれました。当初は「唐柿」と呼ばれ薬用として栽培されていましたが、比較的栽培が簡単なことから生産量が増え、食用として親しまれるようになりました。家庭の庭先に木が植えられ、みんなに愛される果物となったのです。

美容にも良い不老長寿の果物

いちじくは「不老長寿の果物」と呼ばれるほど体良いい果物。赤い色は抗酸化物質ポリフェノールのひとつアントシアニンで、美容に良いとされています。ペクチン等の食物繊維が豊富で腸の働きを活発にするため、便秘改善、整腸作用が期待できます。また、フィシン（タンパク質分解酵素）を含み、食べ過ぎやお酒を飲んだ後に食べると、消化を助長する効果があると言われています。まさに、忙しい日本人の食生活には最適な果物です。

注目を集める「とよみつひめ」

福岡県は、作付面積全国4位のいちじくの産地です(平成23年実績福岡県県民情報広報課)。

JAむなかた「いちじく部会」では、17人の部会員が主に福岡向けの「桜井ドーフィン」、北九州向けの「蓬莱柿」、福岡県限定ブランドの「とよみつひめ」という3品種のいちじくを栽培しています。なかでも「とよみつひめ」は、鮮やかなルビー色の果皮、肉厚な白い果肉、とろりとしたなめらかな食感と糖度17度にもなるほどの甘みで、人気が高まっています。

いちじくの味は、水・天候・温度などの条件で決まります。部会では、全員で定期的に園地をまわり栽培についての講習会を開いたり、出荷前にはサイズや品質の統一を図ったりして、品質の向上に努めています。近年では、市場評価の高い「とよみつひめ」の栽培を推進し、施設(ハウス)栽培の作付が増加しています。

*JAむなかたの組合員で構成する組織



栽培スケジュール

4月

芽かき講習会

枝の手入れや土壌の状態についてアドバイスします。

5月

栽培講習会(月に1回程度)

定期的に各生産者の園地を巡回し、栽培管理上の改善点について意見交換を行います。

7月

目合わせ会

定期的に基準の目合わせを行い、適期に出荷することで品質維持に努めています。

8月

販売(7月中旬~11月)

施設栽培のとよみつひめや蓬莱柿夏果を皮切りに出荷が始まります。道の駅むなかたやFコープで対面販売なども積極的に行っています。

12月

冬期剪定講習会

部会員の園地を個別に回り、状態に合わせて細かく剪定を指導します。



むなかた管内で栽培される種類



桜井ドーフィン

国内で販売されるいちじくの約8割を占める品種です。熟すと果皮は赤褐色になり、白い果肉の中心が淡い赤になります。ほどよい甘味とさっぱりとした風味があり、生食のほかジャムなどにオススメ。



蓬莱柿

370年ほど前に中国から伝わったといわれる品種です。適度な甘みとほのかな酸味があり上品な味わいです。おもに関西以西で栽培されています。



とよみつひめ

「とよみつひめ」は、出生地である豊前市の(豊:とよ)と、甘い(蜜:みつ)から命名されました。福岡県限定のオリジナルブランドです。果皮は鮮やかなルビー色で、「とろ~りなめらか」口いっぱいに広がる甘い香りと味わいが特徴！糖度は17度にもなります！！

*参考:果物ナビ



★直売します

●販売場所:JAむなかた本店集出荷場

*エフコープ、道の駅むなかたでも販売

●お問い合わせ:☎62-0239(JAむなかた玄海選果場)

★いちじくジャムも好評販売中!

●お買い求め先

道の駅むなかた、かのこの里、ほたるの里、あんずの里市、ふれあい広場ふくまなど

●価格:420円(税込)





野菜ソムリエおすすめ
いちじくを使った

創作料理

むなかた・ふくつ産の
食材を主役に



いちじくとクリームチーズのサラダ

いちじくとクリームチーズは相性抜群！
いちじくのほんのりとした甘さとソースの酸味、塩気で前菜に最適です♪

材料 (3~4人分)

- いちじく……………4個
- クリームチーズ … 約80g
- ベビーリーフ…… 適量
- あらびきコショウ… 少々
- ソース
 - *バルサミコ酢(大さじ2)
 - *オリーブオイル(大さじ2)
 - *塩(小さじ1/2) *砂糖(少々)
 - *あらびきコショウ(少々)



JAむなかたJr.野菜ソムリエの瀧口です！
身体に良いいちじくは料理方法もいろいろ！

作り方

- 1) あらかじめ、ソースの材料を全て混ぜておく。
- 2) いちじくはよく洗って一口大に切る。
(皮は剥いても剥かなくてもどちらでもOK)
- 3) クリームチーズは1センチ角くらいに切っておく。
ベビーリーフは洗ってキッチンペーパーで水気を取っておく。
- 4) ボールにいちじくとクリームチーズ、ベビーリーフを入れ、あらびきコショウを少々ふり、軽く混ぜ合わせる。
- 5) お皿に盛り付けて、最後にソースをかけたら出来上がり♪



まいまいちゃん わがまちくん
(JAむなかたオリジナルキャラクター)

いちじくと夏野菜の天ぷら

いちじくのトロッとした食感が美味しい☆
熟して柔らかいものは、皮をむかずにそのまま揚げましょう！

材料 (2人分)

- いちじく……………2個
- カボチャ……………8枚
- ピーマン……………2個
- 大根おろし……… 適量
- 揚げ油…………… 適量

- A** ●天ぷら粉…………… 50g
●冷水…………… 70ml
- B** ●だし汁…………… 180ml
●濃口しょうゆ…… 大さじ3
●みりん…………… 大さじ3

作り方

- 1) いちじくはヘタを落として皮をむき、櫛形に4等分する。カボチャ、ピーマンは適当な大きさに切る。
- 2) 小鍋に**B**を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 3) ボウルに**A**を入れて混ぜ、1)をくぐらせて180°Cの油でカラリと揚げる。
- 4) 器に盛り付けて2)を注ぎ、大根おろしを添えれば出来上がり。

Let's 家庭菜園



家庭菜園の定番♪ キャベツ

夏(8月頃)に種をまき、秋冬に収穫するキャベツは作りやすいと言われています。害虫の付きやすい野菜ですが寒冷紗などで害虫を防げば上手に育てられます。



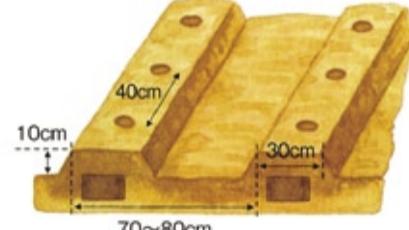
カルシウムなどのミネラルやビタミンCが豊富で、ビタミンU(キャバジン)も含まれます

①タネまき



連結ポットまたはポリポットに用土を詰めて、1穴2~3粒をまく。発芽後に密生部を間引き、本葉2~3枚で1本の苗にする。

②畑の準備



植えつけ2週間前に1m当たり苦土石灰100gを散布して深く耕しておく。1週間に溝を掘り、溝1m当たり高度化成肥料150gと堆肥2kgを施し、土を戻してよく混ぜて畠を立てる。

③植えつけ

本葉4~5枚の頃、株間40cm程度に植えつける。このとき、植え穴を掘り、穴にじゅうぶん水やりをすると活着がよい。

④追肥



本葉10枚の頃、株元に1株当たり普通化成肥料10g程度を施し、土寄せする。2回めは葉がまき始める頃、同量を通路にまいて土寄せする。

⑤収穫



株を傾けて茎に包丁を入れて切り取る

球が肥大し、押してやや堅く締まる頃に収穫する。

*参考:家の光2014年4月号別冊付録
「自給菜園12ヶ月」

種苗、肥料、農業資材などのお問い合わせ、
購入はグリーンセンター各店へ

GC本店 (宗像市東郷4-2-7 ☎36-4785)
GC福間 (福津市内殿1024 ☎43-0939)
GC津屋崎 (福津市津屋崎8-1-1 ☎52-2900)

生まれ育った「津屋崎千軒」

福津市津屋崎、江戸時代から製塩業や海上交通の要所として栄えた「津屋崎千軒」と称された町で生まれ育った吉村勝利さん(70歳)。「津屋崎千軒は商人と職人の町でした。父は大工の棟梁で母は豆腐屋の娘でしたから、私には両方の血が流れているんです」と、自分のこと、大好きな津屋崎千軒のことについて語り出します。

「中学校も高校も西鉄宮地岳線で通いました。電車って全国どこまでもつながっているでしょ、可能性の広がりを感じていました」

大学卒業後は新聞社に入り記者として九州・山口を中心に勤務しましたが、そんな時でも福岡在勤中は宮地岳線で津屋崎から通い続けました。

退職後は好きな詩を書きながら郷土の散策を楽しみ、津屋崎干潟に集まる野鳥を観察する…そんなゆったりとした時間を満喫する予定でした。ところが2007年(平成19年)3月に宮地岳線が廃止されてしまうと知り、思いは変わります。「このままでは町が沈んでしまう」と危機感を抱くようになった吉村さんは、志を同じくする23人で「津屋崎千軒 海とまちなみの会」を発足、同会の会長として、江戸時代の風情を残す町並みと海辺の自然を活かした町おこしに取り組み始めます。

楽しみながらの町おこし

「活動はね、楽しくムリをしないのが一番。1に健康、2に家庭、3は仕事で、4が生き甲斐、そして5番目に『まちなみの会』の活動ぐらいで良い。ゆつたり構えてちょうど良いんです」と言いながらも、会の活動は精力的です。

2007年の発足以来、散策地図「津屋崎千軒そうつこう」を発行(のちに英語版、中国語版、韓国語版も発行)、拠点事務所「貝寄せ館」を開館、観光ボランティアガイドとして津屋崎を紹介、宮地浜「夕陽風景時計」を設置、「津屋崎里歩きフットパス」を開設、「津屋崎里歩きフットパス」ウォーキング・バスツアーを開催と、町おこしにかける情熱は次々と新しい企画を生み出しています。



宮地浜の夕陽風景時計

ここにしかない素敵なもの

「(鉄道が無くなってしまった)人が来ないなら、人が集まりなくなるような魅力的な町づくりを目指せばいい。お金をかけなくったって、ここにしかない素敵なもののがたくさんあります。生きた化石『カブトガニ』、海を渡るチヨウ『アサギマダラ』、江戸時代の町家の趣、塩田跡地、海や里山の季節の移り変わりなど、太古の時代から現在まで続く地域に根ざした魅力の数々。津屋崎にこだわってもっともっとディープな津屋崎を案内しますよ」

吉村さんと62人に増えた会員仲間の活動は、まだまだ続います。

知っとお? 地元トリビア

宗像・福津のナルホド雑学をご紹介!

宗像四国霊場と千人参り

宗像四国霊場

江戸時代初期から庶民の間に流行し始めた巡礼。その主なものは熊野詣でや善光寺参り、四国八十八ヶ所巡礼などでしたが、どれも時間や労力を必要とするものでした。なかでも、四国八十八ヶ所巡礼は距離約1200kmで、一日30kmを歩いて約40日を要する厳しいものでした。

そこで、もっと手軽に巡礼地めぐり(遍路)ができるようにと、四国八十八ヶ所を模したさまざまな巡礼地が全国各地に作られるようになりました。宗像市・福津市に広がる「宗像四国霊場」もそのひとつです。

宗像四国参拝のポスター
(宗像市史より)



開創は幕末

宗像四国霊場の開創は幕末の頃。当初、札所は宗像の地を中心に鞍手方面にまで広がっていました。間もなく徳川幕府は崩壊し、明治政府によってあわただしく近代化の改革が進められています。平安以来の神仏習合は分離され、廢仏毀釈によって仏教は厳しい時代を迎えるました。宗像四国霊場も幾度となく再編されます。

その後明治30年代半ばに、宗像郡内の有志たちによって鎮国寺を「総本山」とした再興の動きが起り、明治43年には宗像市と福津市を流れる釣川を境に東部霊場と西部霊場に分かれ、団体参拝する現在の形ができます。



ゆっくりと
交流の時間
を過ごす参
拝者たち

今も続く「千人参り」

千人参り(団体参拝)では、参拝者が春と秋に東西それぞれの霊場を一年おきに参拝します。

白衣に金剛杖、念珠姿の参加者は季節の風景を愛でながら参拝、各札所でお賽錢をあげご詠歌をとなえます。札所の地元の皆さんには旬の農産物や手作りの漬物などでおもてなし、参拝者との温かい交流が生まれています。

宗像地方の春・秋の風物詩にもなっている「千人参り」は、100年以上続く今も地域に残る伝統の風習です。春(4月5日~8日)と秋(10月5日~8日)の各4日間行われています。



千人参りはどなたでも参加できます

【お問い合わせ】東部:木藤俊正(☎33-4650)
西部:井原康喜(☎43-0441)

*写真提供:福津市

「津屋崎千軒 海とまちなみの会」会長

吉村 勝利さん

■観光ガイド拠点事務所「貝寄せ館」
■福津市津屋崎 3-18
■土・日曜日、祝日の11時~15時開館/入館無料

輝くむなかたびと



「そうつこう」マップを手に、活動拠点「貝寄せ館」にて。旧田畠畠店を無償で借り、皆さんの募金で改装できました。津屋崎の浜が、春先の西風で多くの貝が打ち寄せられ「貝寄せの浜」と呼ばれることから、皆さんが貝のように寄せ集まる所にしたいと名付けました。



吉村青春がペンネーム。詩集「鶴声」や津屋崎の歴史と自然のガイド本「津屋崎学」などの著書がある。



旧畠畠店の田畠ヨネ子さんが「津屋崎の子守歌」を披露。「島原の子守唄」とほぼ同じ旋律で、歌詞は津屋崎方言。

みんなと仲良しの ふれあうJA

series
6

「地域とのふれあい」をはかっています。

JAむなかたでは、地域に密着した活動を展開中です
それぞれの部署・支店が行っている楽しい活動をご紹介します
JAは地域の皆さんどなたでもご利用いただけます!お気軽にお近くのJA各支店へ♪



赤間支店

宗像市石丸2丁目25-5 ☎32-3014

玉ねぎドレッシング・ホウ酸団子作り



アグレス(JA女性部)と支店職員が仲良く作業!

小学校で農作業体験



おイモはこんな風に植えるんだよ。秋の収穫もお手伝い♪

東郷支店

宗像市田熊1丁目3-8 ☎36-2039

店頭で支店農園のニンニクプレゼント



支店職員が育てた新鮮ニンニクを、はいどうぞ!

支店農園でイモ苗植え



恒例の支店農園。今年もおイモを植えました。

河東支店

宗像市須恵1丁目1-14 ☎32-2058

おまつりでうどん作り



おいしいうどんで皆さんに楽しんでいただきました。

キッズクラブ

食と農への興味を高める教育体験活動

力を合わせてお菓子作り



最初はドキドキしたけれど、楽しくお料理できましたよ!

じゃがいもの植え付けを体験



種イモ置いて土かぶせて…収穫が楽しみ!

むなかた産のお米&大豆使用 みそ作り体験募集

★1日コース★一般(成人男女)

- 日 時 / 7月17日(金)
10:00~ (1時間半程度)
- 場 所 / JAむなかた本店 JAホール2階加工室
- 定 員 / 先着30人 *託児はありません
- 参加費 / 1,000円(みそ1.5kgお持ち帰り)
- 締 切 / 7月10日(金)

★1日コース★親子

- 日 時 / 7月31日(金)
1班10:00~/2班14:00~/
- 場 所 / JAむなかた本店 JAホール2階加工室
- 対 象 / 3才~小学6年生とその保護者
- 定 員 / 先着15組30人 *託児はありません
- 参加費 / 1,000円/組(みそ1.5kgお持ち帰り)
- 締 切 / 7月21日(火)

★3日コース★一般(成人男女)

本格的にチャレンジするコースです

- 日 時 / 8月18日(火)~20日(木)
 - ★1日目(8/18) 9:00~12:00
 - ★2日目(8/19) 9:00~14:00
 - ★3日目(8/20) 9:00~12:00
- 場 所 / JAむなかた本店 JAホール2階加工室
- 定 員 / 先着10人 *託児はありません
- 参加費 / 2,000円(みそ4kgお持ち帰り)
- 締 切 / 8月6日(木)

夏休みの思い出作りに 親子料理教室

- 日 時 / 8月4日(火)9:45~
- 場 所 / JAむなかた本店 JAホール2階加工室
- 対 象 / 小学1年生~6年生とその保護者
- 定 員 / 先着12組24人 *託児はありません
- 参加費 / 1,000円/組(親子各1人)
- 持参品 / エプロン・三角巾
追加の場合、お子様お一人につき300円
- 締 切 / 7月24日(金)

【お問い合わせ・お申込み】 JAむなかた ふれあい生活課(☎0940-36-2371/FAX:0940-36-4503)

JAむなかた女性講座 平成27年度「きらめき塾」受講生募集



『自分を磨いて、きらめいて、めざせ女子力アップ』

- 開講期間 / 平成27年9月~平成28年3月
- 受講回数 / 年間5回+特別講座(1回)
- 年間受講料 / 5,000円(アグレス会員は4,000円)
- *講座によって材料費や食事代が別途かかります
- 受講対象者 / 宗像市・福津市在住の概ね45歳までの女性
- 受講時間 / 平日の午前中2時間~3時間程度
- *講習・研修の内容により変更となる場合があります
- 託児 / 1歳~小学校入学前まで
(1講座につきお子様一人当たり500円)
- 応募方法 / 電話・FAX(下記を参照)
E-Mail:aguresu@ja-munakata.or.jp
(住所・氏名・生年月日・電話番号・託児有無)
- 定員 / 20人(定員を上回った場合は抽選)
- 締切 / 8月28日(金)

- | | |
|------------------|---|
| ① 平成27年9月16日(水) | メイク講座 & 開講式
Beauty
もっと自分を好きになる!!あなたの魅力を引き出すメイクアップ☆ |
| ② 10月 | 美しい姿勢と歩き方講座
Healthy
元箱根駅伝出場大学のコーチが教える美しい姿勢&歩き方♪ |
| ③ 11月 | プリザーブドフラワー講座
Art
クリスマスを彩るキュートなプリザーブドフラワーを作成 *材料費別途 |
| ④ 平成28年1月 | 簡単おもてなし料理講座
Cooking
ももち浜ストアでおなじみ!濱地佳世子先生が登場 *材料費別途 |
| ⑤ 3月 | 和食と和のマナー講座
Culture & 閉講式
世界遺産「和食」と和のマナー講座♪(ホテルニューオオタニ)*食事代一部負担 |
| 特別講座
平成27年12月 | アグレスクリスマスパーティー
Refresh
*食事代一部負担 *託児なし |

新設「開発相談課」が 皆さまのお役に立ちます

JAむなかたは、新たに「開発相談課」を設置しました。皆さまの生活全般にわたる様々な課題を専門知識でサポート、解決のお手伝いをいたします。

各支店に総合相談コーナーを設置

税務・法務・資産運用・その他多様なご相談に親身になってお答えいたします。

顧問弁護士・顧問税理士と連携

専門的なご相談にも適切にアドバイスいたします。
お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】 開発相談課(☎0940-36-4456)

フリーローンモア『安心くん速!』

キャンペーン期間:平成27年9月24日まで

年5.0%~ ●融資金額 / 10万円~300万円
●返済期間 / 7年以内

審査により年5.0%でお取り扱いできない場合、年9.5%・年11.5%で同時審査いたします

*必要書類は、本人確認資料のみ(運転免許証・健康保険証など)

*主婦・パートの方も最高30万円までOK ★10万円から最高300万円までOK

*借換・おまとめもOK ★JAむなかたHPから申込OK

【お問い合わせ】 JAむなかた各支店

プレゼントクイズ

正解者の中から抽選でJA共通商品券2,000円分を5名様にプレゼント!

【クイズ】 福岡県限定ブランドのいちじくの名前は?

【応募方法】 住所・氏名・年齢・電話番号、クイズの答、『すいとう』へのご感想などを書いてハガキまたはメールでご応募ください

【ハガキ】 〒811-3436 宗像市東郷4丁目3-1

JAむなかた すいとう係 まで

【メール】 kouhou@ja-munakata.or.jp

【応募締め切り】 7月31日(金)(当日消印有効)

*JAむなかたHP「ふれあいマガジン」からEメールでもご応募いただけます!

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
個人情報は厳重に管理し、賞品の発送以外の目的では使用しません。



発行/宗像農業協同組合 〒811-3436 福岡県宗像市東郷4丁目3-1 Tel 0940-36-4110

JAむなかた 検索 <http://www.ja-munakata.or.jp>