



日田で暮らしている皆さんに教わる、日田の食材を活用したレシピ

タアサイとカシューナッツの オープンオムレツ



今回の料理長

左 黒木 十九恵さん
中 黒木 美佐子さん
右 十時 美津子さん

日田・大鶴地区の女性が集まり、彩り華やかな野菜を中心に栽培・販売する「ナビヤ会」のみなさん。ナビヤとは韓国語で蝶々の意味。料理教室も楽しく開催中。



タアサイは
炒めた後もきれいな
グリーンのまま！

材 料 4人分

卵	5～6個
A	タアサイ(小) 1株
	豚肉 150g
	カシューナッツ 20個程度
B	バルメザンチーズ 大さじ1
	マヨネーズ 大さじ1
塩・コショウ	適量

※具の量は好みに合わせて調整できる。

- ①材料Aを塩・コショウで炒め、冷ましておく。
- ②ボウルに卵を溶き、材料Bと塩・コショウで味を整える。
- ③②に粗熱を取った①を合わせて混ぜる。
- ④温めたフライパンに③を流し入れ、その後、弱火に落としてじっくりと火を通す。
- ⑤卵が固まってきたら、ひっくり返して裏面も焼く。

旬の「彩り野菜と豚肉のサラダ」もオススメ！

紫ダイコン、紅クルリ(中まで赤い大根)、ワサビ菜、リーフレタス(レッド・グリーン)、黄ニンジン、コウサイタイ(黄色の花が咲いている野菜)などカラフル野菜が勢ぞろい。根菜類は千切りに、葉物はちぎって水気をよく切る。トッピングは塩ゆでした豚コマ肉。

ドレッシング(右)は、マヨネーズと梅酒を1:1で混ぜ、ブラックペッパーを入れる。左はオリーブオイルに塩コショウ。



●日田の「タアサイ」「彩り野菜」など旬の野菜が購入できる福岡の店

ひた生活領事館	福岡市中央区天神1-4-1 大丸福岡天神店 東館エルガーラ地下2階 092-731-8832 営業時間、休み・大丸福岡天神店に準ずる
木の花ガルテン ももち浜店	福岡市早良区百道浜2-3-2 TNC放送会館1階 092-833-2310 営業時間・10:00～19:00 休み・年末年始
木の花ガルテン 野間大池店	福岡市南区寺塚1-9-28 092-561-1166 営業時間・10:00～18:30(土日祝～19:00) 休み・年末年始



柔らかい濃緑葉
タアサイ



日田の新しい・農とつながる情報誌
ひたむきのインスタ投稿しています！

取材時の未公開ショットや、農産物とのコラが商品の情報を随時発信中！



日田市農業振興課
Facebook
日田の農業の最新情報を
アップしています！



今号のCOVER FOOD_チンゲンサイ

1年中、スーパーマーケットで見かける、中国野菜の人気者。日田はその栽培が盛んで、品種を変えながら年間5～8回も出荷するほどだ。またJAおいた日田チンゲンサイ部会では土作りに力を入れ、化学肥料・農薬の削減にも積極的に取り組んでいる。日田特有の寒暖の差がある気候は野菜の味を高め、軸は甘く、葉はみずみずしく育つ。

ひたむき

MAGAZINE: New Agriculture of Hita

| 2020. March Vol.12 | 発行元：日田市農業振興課 大分県日田市田島2-6-1 0973-23-3111

制作：ラフエフエム国際放送(株)



2020. March Vol.12

MAGAZINE : New Agriculture of Hita

ひたむき

Agriculture Innovation

日田の新しい農とつながる情報誌

リストランテ フォンタナ

「RISTORANTE FONTANA」

小川シェフが手がける

イタリアンと遭遇！
日田のチンゲンサイ





1	2	4
	3	5

1.小川シェフが持ち帰ったチンゲンサイ。左ページで手にしているのは「冬大賞」で、色が濃く、ピンと伸びた葉、ぷりっと丸い根元部分のどちらもみずみずしく輝いていた。2.「葉脈がしっかり出ている美しい!」。農家を訪れる機会の多い小川シェフも笑顔にさせる元気さ。3.被災後に移転し、女子畑に新築したビニールハウス。4.種をまき、育苗した後、畝に植え付ける。5.手作業で1本ずつ引き抜いた後、根を落として収穫する。

農 対 厨

みのりのひと くりやのひと

生産者と料理人。

それまで接点のなかった者同士が食を通じて
互いの仕事へのこだわりを語り合い、
共鳴して新たな発想を生み出す“ひたむき対談”。
今回は日田市女子畑のチンゲンサイ農家のもとへ
福岡市のイタリア料理店で料理長を務めるシェフを招いた。

フカフカの土を目指して

吉田：女子畑（おなごはた）のハウスでチンゲンサイを育てて1年半になります。元々は日田の大鶴地区に畑があったのですが、九州北部豪雨で畑が土砂に埋まってしまったんです。

小川：それは大変でしたね。新しい土地での栽培となると、土作りに邁進されているのではないですか？

吉田：そうなんです。女子畑の土は粘土質で固まりやすくて。ですから土壌調査や肥料設計を行い、それに沿って堆肥や骨粉などで土を肥やしました。

小川：ハウスの外と中では、土の色や質感が違うので気になっていました。

吉田：ハウスの中の土は、踏んだら下がるくらいにフカフカしてきましたよ。これからさらに改良して、有機肥料だけで栽培できるようにしていきたいですね。チンゲンサイの根っこについた土もしっかり畝に振り落として、ハウスの外に出しません。もったいない！

小川：農家さんにとって、それだけ土は大切なものなのですね。日田の気候は寒暖の差が大きいと聞きますが、チンゲン

サイにも影響するのですか？

吉田：甘味が増して美味しくなります！日田盆地特有の霧もチンゲンサイにとっていいんです。でも、霧の湿気が根元にたまると軟腐（なんぷ）という根元が溶ける病気にかかりやすくなります。ハウスの開閉を小まめに行い、風を通して湿気を逃がすのも大切な仕事です。

品種いろいろ、食べ比べを

小川：吉田さんの畑のチンゲンサイはハリがありますね。葉脈がしっかりしていて、つやつやと緑色が濃い！

吉田：それは「冬大賞」という、冬から春に栽培する品種ですね。葉色が濃いので、スーパーマーケットでも人気です。

小川：葉の色がこれより淡く黄緑色に近いチンゲンサイもありますよね。

吉田：うちで栽培している「114」がそのタイプですね。最近はその色から元気がないと誤解されることもあるようですが、昔からの品種のチンゲンサイは淡い色味なんですよ。

小川：味も違うのではないですか？いわゆる伝統野菜のように、チンゲンサイらし

さがストレートに伝わってきそう。

吉田：その通りです。黄緑色の方は軸がトロっとした食感で私も好きです。でもレストランで出すなら色が濃くきれいな方がいいかな。食べ比べしてみるとおもしろいですよ。では、小川シェフも収穫してみてください。

小川：わあ、根元の方の葉軸がみずみずしい！ひと目見て、水分をたっぷり蓄えているのが分かりますね。

吉田：根を切り落とすと真っ白な切り口でしょう？肥料の量がちょうどいい証拠です。根の切り口に赤や茶色が入っていると、肥料過多のシグナルです。人間で言えばメタボですね。

減農薬栽培にも取り組む

小川：チンゲンサイはあっという間に大きくなる野菜ですよ。

吉田：一般的なサイズで収穫できる適期は、わずか2日間だけです。

小川：それは忙しい！日田では1年中出荷をすると聞きました。

吉田：うちの場合は秋～春に6～7回、栽培を繰り返します。夏は暑すぎるので、私

も妻も畑もよこわせちよく（日田方言で「休ませておく」の意味）とですよ。

小川：人も土も、回復するんですね（笑）。
吉田：それに虫が出ない涼しい時期は、減農薬で育てられるでしょう。今、収穫しているチンゲンサイも病害虫防除のための農薬を一度使用しただけですよ。

小川：それは食を提供する私たちにとってもうれしい限りです。ちなみに吉田さんは、いつもチンゲンサイをどうやって食べられていますか？

吉田：鍋に入れるか、炒めるか…かな。
小川：野菜の美味しさを知っている農家さんは、みなさんシンプルに食されていますよね。僕も野菜の個性がストレートに伝わるよう心がけて調理しています。

吉田：チンゲンサイ×イタリアンは、想像がつかないけど（笑）。

小川：実は今回、店の料理の食材として、初めてチンゲンサイを使わせていただきます。どんな料理になるか期待しておいてください！

次のページで、
日田のチンゲンサイ×小川シェフが
コラボレーションを展開!!

食の人

吉田 博之さん・信子さん

JAおおいた
日田チンゲンサイ部会所属

父の代から始めたチンゲンサイの栽培を受け継ぐ。2017年の九州北部豪雨後は妻・信子さんと二人三脚で農作業にいそしむ。



厨の人

小川 祐樹さん

RISTORANTE FONTANA
料理長

東京のレストラン、福岡の「ピストロアン・ココット」、「カノピアノ福岡」などを経て、2015年より現職場で腕をふるう。素材選びに時間を惜しまない。



ひたむき × 日田のチンゲンサイ × RISTORANTE FONTANA

Special Collaboration !



2018年にリニューアルした「RISTORANTE FONTANA」は、料理長・小川祐樹シェフによる新たなアプローチと老舗の風格が交わるリストランテ。クラシックなメニューをベースにしながら、小川シェフの発想から生まれる料理は“Latest Classic Italian(最新のクラシックなイタリア料理)”がコンセプト。小川シェフは九州の食材、特に野菜への想いが深く、休日には気になる農家を訪れて、語らい、時には作業を手伝うほど。今回はチンゲンサイの魅力を余すことなく引き出した、スペシャルコラボメニューが実現した。

チンゲンサイのインサラータ

チンゲンサイが鮮烈な存在感を放つ前菜。独特の形状や味わいを余すことなくリストランテのひと皿に昇華させた。適温で蒸し上げたチンゲンサイの葉で包むのは、カニと春野菜のサラダ。クルトンやヘーゼルナッツも入り、リズムのある食感に。軸の部分にはパルマ産生ハムをはさみ、ホクホク感を満喫できるフリットに。一皿で冷・温のコントラストも楽しめる。野菜へのリスペクトにあふれる小川シェフならではのアイデアだ。

チンゲンサイのジェノベーゼ

インサラータに続く皿がこちら。自家製・生パスタは幅2〜3mmの平麺。茹で上がる直前に、同じ幅にカットしたチンゲンサイの軸も、鍋に投入。湯通しした後、ヤリイカとそのワタを合わせ、チンゲンサイの葉のソースでまとめた。卵黄を入れたパスタ&イカワタのリッチな味わいと、淡く優しいチンゲンサイのバランスは、小川シェフによって練りに練られたもの。インサラータと全く違う印象で飽きさせない。

＼ Coming Soon!! /

2020年4月1日～5月31日

ディナーコースに登場

※7,000円・10,000円・12,000円(すべて税・サ別)の全3コースでご提供。※コース内の前菜およびパスタとしてご提供。※早めの予約がおすすめ。

RISTORANTE FONTANA / リストランテ フォンタナ

RISTORANTE FONTANA / リストランテ フォンタナ
福岡県福岡市中央区渡辺通4-8-28 F.T.ビル 地下1階
TEL・092-732-6678
営業時間・ランチ11:30～14:30 (13:30LO)、
ディナー17:30～22:00 (20:30LO)
休み・月曜(祝日の場合は翌火曜)
HP・<https://fontana1991.jp>



詳しくは『ひたむき』のInstagramをチェック!



春の旬便り

ひたむきな農家からお届け

いちご



栗山 崇さん

JAおおいた日田いちご部会
部会長

飲食業界で食に携わった後、実家の農業を継ぎ、生産の現場で7年目。日田いちご部会の農家8軒のまとめ役も務める。栗山さんが栽培したいちごは大分県下全域の品評会で銀賞(2018年)・銅賞(2019年)を獲得した。

「まるでスイーツみたいな美味しさ!」。大分県オリジナル品種の「ベリーツ」と出会った人々は「いちごの味」の記憶をいとも簡単にアップデイトされてしまう。まず、甘さが違う。酸味は甘味を引き立てる程度で、濃く豊かな果汁が口いっぱい広がる。湧き立つ華やかな香りに、鮮やかな赤色。果肉は中まで赤い。「ベリーツ」は、私たちが思う「いちごらしさ」をぎゅっと濃縮した、いちごの中のいちごなのだ。スイーツのようなストロベリーとして「ベリーツ」が誕生したのは2017年。味と色が理想的な「大分中間母本」と香り高い「かおり野」を交配し、8年かけて開発した。「寒暖の差が激しい日田で栽培すると、他のフルーツと同

様、味をじっくり蓄えてくれます」と日田いちご部会の栗山さん。しかし、日田の環境で育てるのは手間がかかるのも確か。ビニールハウスはこまめに暖房・換気を行い、暑さ・寒さを調整。育苗する夏場はとにかく暑く、病気や害虫との戦いも。暖冬で思わぬトラブルも相次いだ。それでも「美味しい!の言葉でやる気が出ます」と栗山さん。「ベリーツ」を渡した途端、静かになって黙々と食べる子どもを見ると「夢中で味わってくれている証拠。子どもは正直ですね」とうれしくなる。

今は主に大分県内に出荷されている「ベリーツ」。このスイーツのような甘さ、香り、色合いの美しさがあれば、世界にその名を知られる日も、すぐそこだろう。

他にもいろいろ 日田の旬の野菜



クセになる香り パクチー

デトックス効果や抗酸化作用もある人気の一品。さらに免疫力向上や美肌にも働きかけ、実はアンチエイジングにぴったり。



春は皮までやわらか かぶ

生食にも向き、サラダがおすすめ。胃腸のはたらきを活発にする酵素が豊富で、葉のカルシウムはほうれん草の4倍もある。



春を告げる野菜 菜の花

ビタミン類の宝庫でその数10種類以上! 免疫力UPに期待ができる。葉酸や鉄分など不足しがちな栄養素もトップクラス!



日田市大山町にある菅原農園の代表・菅原勝志さん（右）と奥様の富貴子さん。富貴子さんは「フキ工房」のブランド名で加工品の製造・販売も手がける。

みのり
農の源
／
菅原農園
フキ工房

「農福連携」で
日田の人々と
地域の元気を
支えていきたい

農に携わる人のひたむきな情熱とこだわりを通して、日田の農産物の美味しさと健やかさの理由を探る。

今回訪れたのは、多品目の野菜を栽培する菅原農園。「障がい福祉サービス事業所 おおやま」も運営し、農業×福祉による「農福連携」を実践中だ。スタートから約2年。どんな変化が生まれ、どんな課題が見つかったのか、お話をうかがった。

「農福連携」をご存知だろうか？今、障がい者などが農業分野での活躍を通して、生きがいを感じながら社会に参画できる仕組みとして注目されている。そんな中、菅原勝志さん・富貴子さんご夫妻も「農福連携」に挑戦の真っ最中だ。

9年前に実家を継ぎ、就農した勝志さん。勝志さんと結婚後「フキ工房」を立ち上げ、農産物の加工品をつくってきた富貴子さん。ふたりの事業を「障がい者の“働く場”として提供しよう」と、株式会社カラフルを設立し、2018年に「障がい福祉サービス事業所 おおやま」の運営をスタートさせた。「身内に障がい者がいて、チャンスさえあれば能力を活かせると考えていたんです」と勝志さん。「農福連携」に関する講演会参加も開所のきっかけとなった。

「障がい福祉サービス事業所 おおやま」の利用者は現在8名。梱包や加工品づくりなど、障がいの度合いや体調に合

わせて、その人がその日にできる仕事に無理せず取り組んでいる。ある利用者は農園での畑作業も担当し、引きこもり生活が長かったのが信じられないくらい活発になった。仕事のやりがい、人から必要とされる喜びが、利用者の生活の質まで向上させているようだ。

一方で「利用者さんの仕事途切れないよう、年中収穫できる体制づくりが必要」「利用者さんが扱いやすい野菜は何なのか？」と菅原さんご夫妻の模索は続く。それでも「日田の農業の人手不

足解消にもつながるし、障がい者の方はもちろん、高齢者の社会参画の流れも作れる」と意気込む。受け入れではなく「連携」で、日田と日田に暮らす人々の元気を底上げしたいのだ。

今後、農業の大きな流れのひとつになるであろう「農福連携」のために、勝志さんは日田市農福連携推進協議会の委員も務める。挑戦の途上で「どうなることやら、悩む日もありますよ！」と話しながらもその表情は明るい。きっと未来を照らしてくれると信じている。



A. 冬はハウスでトマトを栽培。1年中、利用者の仕事があるように調整しながらスケジュールを組む。B. 利用者はハーブや薬物野菜の袋詰めも行う。C. カラフルという法人名は、個性を認め合える世の中を思い描いてネーミング。D. 「フキ工房」の加工品は「木の花ガルテン」ほか販売所に並ぶ。小サイズの柚子胡椒はおみやげに人気。自家栽培の唐辛子と日田の柚子を黄金比でブレンドしている。

お問い合わせ先： 菅原農園／フキ工房

大分県日田市大山町東大山2444 TEL&FAX・0973-52-2113
<https://fukikoubou.com>（フキ工房のネットショップあり）

Re-Collaboration!



桜鯛、葉わさびの茎を合わせ、新玉ねぎのピュレとカリカリのフレークを加えた。葉脈が美しい葉わさびの葉と日田産の鮎魚醤の泡を添えた「日田葉わさびと桜鯛のタルタル」。

2019年の春、『ひたむき』誌上で出会った日田の葉わさび農家とイタリア料理店によるコラボレーションを、この春もまた堪能できることに！3月中旬から2週間にわたって提供されるのは爽やかな風味と優しい辛味が競演するアンティパスト。洋食と相性のいい、葉わさびの可能性にも注目を。

Ristorante fanfare／リストランテ ファンファレ

福岡県福岡市中央区大名2-10-39-2階
TEL・092-707-0650
営業時間・11:30～15:00（14:00LO）／18:00～22:30（21:00LO）
バータイム（火～土曜）21:00～24:00（料理は23:30LO）
休み・不定休
<https://www.ristorante-fanfare.com>



コラボメニューはディナーに登場。3,500円・5,000円・8,000円（税別）の3コースから選べる。コラボ開始日は「Ristorante fanfare」のfacebook、Instagramで告知する予定。SNSをフォローしよう。

梶原シェフとのコラボで、葉わさびが洋食の食材としても可能性があることが分かり、うれしい限りです。最近洋食のシェフや外国人のシェフからも葉わさびに興味を持っていただけて、銀座のヴィーガンレストランや各種イベントにお届けしています。これまで加工品の材料になることが多かった葉わさびですが、農家の私がいちばん美味しいと思っているのは“生”で食べること。今年の葉わさびは暖冬で育ちも良好でした。早春の味をぜひ楽しんでください。

JAおいた 中西部事業部 わさび部会長
佐藤 学さん



和のイメージがある葉わさびですが、実は、イタリアンにも向いていますね。私が最も魅力的だと考えているのは“味の変化”。口に運んだ瞬間は爽やかな薬物の味わいなのですが、咀嚼するうちに葉わさび特有の辛味が徐々に広がり、お客様に驚きをお届けしてくれます。一方、色は変化せず、加工しても鮮やかなグリーンを長時間保てるので助かります。辛味が飛ばないように、使うのはいつも生のまま。わさびの花が咲く季節が訪れたら、そちらも取り入れたいです。

Ristorante fanfare シェフ
梶原 圭司さん