

ふくおかさん家の
うまかもん

福岡市
FUKUOKA CITY

ふくおかさん家の
うまかもん

うまかもんとは？

福岡市は160万人を超える人口を擁しながらも、
豊かな海や自然環境が近く、
食べ物が美味しいコンパクトな都市です。
福岡市内で生産された農林水産物及びその加工食品
「ふくおかさん家（ち）のうまかもん」の魅力をお届けします。
ぜひ福岡市自慢の「うまかもん」をご賞味ください！

福岡市の農林水産業について

食べ物がおいしく、自然が近いという福岡市の魅力を支えているのは、
市内の多くの場所で営まれている農林水産業。
水稲のほか、野菜や花を中心に様々な農作物が市内で栽培されています。
一方、博多湾では多種多様な漁業が営まれ、
美味しい魚介類が新鮮なうちに消費者へ届けられています。

What is “UMAKAMON”?

ふくおかさん家の
うまかもん

甘夏



潮風と太陽が育んだ“樹成り”の「甘夏」

旬　4月～6月　　生産地　能古島（西区）、志賀島（東区）、他

博多湾に浮かぶ島「能古島」。南北3.5キロメートル、東西2キロメートル、周囲12キロメートルの小さな島は、姪浜渡船場から船で約10分で行ける距離にあるアイランドリゾートです。島民は古くから漁業や農業などで生計を立ててきましたが、傾斜の多い地形で日当たりもよく、水はけもよいこと、ミネラル分を多く含んだ博多湾の潮風が吹くことなど、柑橘栽培に適した地の利に恵まれていたことから、近年は様々な柑橘が栽培されています。中でも甘夏はその美味しさから全国的にも注目を集めています。

一般的な甘夏は12月頃～1月に収穫。1ヶ月間ほど貯蔵して酸味を抜き、2月頃から出荷されています。一方、福岡・能古島の甘夏は4～6月の3ヶ月間が旬。一般的な甘夏よりも、木の上でゆっくり、じっくり完熟させているため、自然本来の甘さに満ち、ほどよい酸味とのバランスも抜群です。そんな甘夏を使ったマーマレードは、福岡市内の小中学校の給食で提供され、子どもたちにも大人気となっています。

甘夏を買ってきたら、ヘタを下にして風通しのよい場所に置きましょう。常温でも1～2週間はもちますが、みずみずしさを楽しむためにも早く食べるのがオススメです。また、旬の4～6月は徐々に暑くなってきます。冷蔵庫に保存する時は乾燥を防ぐためにもビニール袋などに入れ、口を絞っておきましょう。







ふくおかさん家の
うまかもん

博多和牛



とろける脂と赤身のバランスが抜群の「博多和牛」

旬　通年　　生産地　今宿・元岡（西区）

都会の利便性と自然の近さ、そして食の豊かさで人気の福岡市。市街地を少し離れれば、豊かな自然が広がり、和牛の畜産も行われています。生産されているのはその名もズバリ「博多和牛」。

福岡県内の博多和牛生産者として登録された農家が概ね20ヶ月以上大切に育てた福岡県産銘柄の黒毛和牛の中で、三等級以上の肉質のものだけが「博多和牛」と呼ばれます。福岡市内では西区の今宿や元岡などで育てられています。

福岡県産の稲藁や牧草などを主食とし、とうもろこし、麦、ふすま、大豆などの良質な専用飼料が与えられています。

こうして大切に育てられた「博多和牛」の肉質は甘味があり、柔らかくてジューシー。味わい深く上質な「博多和牛」はお中元やお歳暮などの贈答品としても人気です。その味わいを堪能するなら、火を通しすぎないステーキや焼肉がオススメ。岩塩のみで食べると肉の甘味が引き立ちます。もちろん、すき焼きやしゃぶしゃぶにもぴったりです。新たな博多名物として人気急上昇中。ぜひ、一度味わってみてください。







ふくおかさん家の
うまかもん

米



減農薬で栽培された多彩な品種が魅力！
ふくおかさん家の「米」

旬　10月、11月　　生産地　市内各所

福岡市内各所でお米がつくられていますが、特に米作りが盛んなのが、自然豊かな西区の元岡、周船寺、金武、早良区の入部、脇山、内野、東区は多々良などです。いずれの地区でも “安全・安心” で、“環境にやさしい” 栽培に取り組み、「ヒノヒカリ」「夢つくし」「元気つくし」「実りつくり」などの品種が作られています。

それぞれ収穫の時期や味わいが異なり、長く新米が楽しめるのも福岡市産米の魅力です。8月下旬から「夢つくし」の収穫が始まり、9月中旬から「元気つくし」、10月初旬から「ヒノヒカリ」、10月下旬から「実りつくし」と、約2ヶ月にわたって収穫されます。

「ヒノヒカリ」は九州を代表する品種。コシヒカリと黄金晴という品種を掛け合わせた米で、コシヒカリに比べると味わいがあっさりとしていて、どんな料理とも相性がよく、粒がしっかりとしていて粘りのある食感が特長です。「夢つくし」は福岡ではよく知られた品種。同じくコシヒカリと、丈夫で栽培しやすく柔らかな食感のキヌヒカリから誕生し、ほんのり甘く柔らかい食感が際立っています。「実りつくし」は、もちもちとした弾力でクセがなく、幅広い層に受け入れられるお米です。

人気が急上昇しているのが「元気つくし」。夏の高温でもよく実る米をつくるために10年かけて開発された福岡県オリジナルの品種です。粒がしっかりとしていて存在感があり、冷めても粘りやもちもち感があるので、おにぎりやお弁当にもぴったり！全国の食味ランキングで3年連続最上位の特Aを受賞した秀逸な米です。







ふくおかさん家の
うまかもん

かつお菜



旨みたっぷりで出汁いらず!?の「かつお菜」

旬　1月～3月

生産地　板付（博多区）、曰佐（南区）、原・田隈・入部・脇山（早良区）、金武・壱岐（西区）他

年の瀬が近づいてくると店頭で見かけるようになる「かつお菜」。古くから福岡で栽培されてきたアブラナ科の葉野菜で、旨味成分であるアミノ酸が豊富に含まれているためかつお節と似た風味があり、かつお出汁がなくても美味しいことからその名が付けられたそうです。漢字で「勝男菜」と書くことから縁起物として正月に使われるようになったと言われており、博多のお雑煮には欠かせない存在となっています。

福岡市内では江戸時代中期頃からかつお菜の栽培が始まっていて、現在流通しているかつお菜の品種は1949年に登録されたもの。主に早良区、西区で栽培されています。旬は12月から2月。繊細な野菜のため収穫出荷の調整はすべて手作業で行われています。高菜とよく似ていますが、高菜のような辛味はなく、旨味が強いのが特徴です。

かつお菜は葉が青々としていてみずみずしく、葉の部分の縮れが細かくてたくさんあるものを選びましょう。買ってきたかつお菜は湿った新聞紙などに包んで野菜庫に立てて保存するとよいそうです。

使う時は食感を残すよう茹ですぎないのがポイント。茹でたものを絞って冷凍しておくと、さっと使えて便利です。汁物やなべ物はもちろん、炒め物などにも使えます。







ふくおかさん家の
うまかもん

博多春菊



香りがよくて、やわらかい「博多春菊」

旬　1月～12月、通年

生産地　堅粕（博多区）、日佐・三宅（南区）、田隈・入部・内野（早良区）、元岡（西区）他

独特の香りと風味、食感が好まれ、鍋などの具材として人気の春菊。最近ではサラダなど生食の需要も高まっています。春菊はその名のとおり、キク科の野菜で、春に黄色い花を咲かせることから「春菊」と呼ばれるようになったとか。旬は11～3月頃、ちょうど鍋シーズンの冬に旬を迎えます。

福岡市で本格的に春菊が栽培され始めたのは昭和30年代で、現在は博多区、南区、早良区、西区などで栽培されています。JA福岡市管内では、若い生産者を中心に春菊部会が作られ、1年を通じて安定した出荷に取り組んでいます。

「博多春菊」は、有機質の肥料を積極的に使用することや、長年の品種選定によって、「茎しゅんぎく」と呼ばれるほど茎がやわらかく、苦味やえぐみが少ないのが特長です。適度な香りを残しつつ、生で茎まで食べられるほどやわらかいので、サラダでも美味しくいただけます。また、お浸しやナムル、炒め物など、幅広く活用できる野菜です。

春菊は緑黄色野菜の一種で、抗酸化作用の強いβ-カロテンが豊富に含まれています。また、ビタミンCやビタミンB群に加え、鉄、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富で栄養満点。また、春菊の独特の香りは、胃腸の調子を整える成分によるもので、食欲増進や消化促進の効果が期待できるとも言われています。

新鮮な春菊は鮮やかな緑色。購入後は湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、野菜室で立てて保存しましょう。なるべく2～3日を目安にして、香りがあるうちに食べ切るのがおすすめです。







ふくおかさん家の
うまかもん

大根



みずみずしくて甘い！
福岡県内イチの生産量を誇る福岡市の「大根」

旬　1月、2月、11月、12月　　生産地　原（早良区）、金武・北崎（西区）他

福岡市は古くから大根の生産が盛んで、実は生産量が県内イチ。西区や早良区は大根の産地として国から指定を受けているほどで、大根は福岡市が全国に誇る野菜なのです。

主に青首大根が生産されていて、その品種は約10種。11～2月上旬までの秋冬大根には、「秋こまち」や「夏の守」という品種を、2月下旬～3月下旬までの春大根には「冬みね2号」「春やよい2号」という品種が選ばれ、1年中安定して美味しい大根が育つようにと工夫されています。

特に西区北崎でつくられる大根は「北崎大根」と呼ばれ、品質の良さに定評があります。砂地の畑で作付けすることで、肌ツヤが美しい大根に育つのだとか。また、収穫作業を日の出前の毎朝4時前から行い、集荷場で1本ずつ丁寧に手洗い、その日のうちに市場に出荷されるため、採れたての新鮮な大根が店頭に並びます。こうしてフレッシュな美味しい大根を家庭で味わうことができるのです。

大根にはジアスターゼというでんぷん分解酵素が多く含まれていて、消化を助け、胃酸過多や胃もたれ、胸やけなどをやわらげる効果があるとか。さらに大根をおろすことでその効果がアップするそうです。また、捨ててしまいがちな大根の葉にはβ-カロテンや、カルシウム・鉄などのミネラル、葉酸、ビタミンEなども多く含まれているので、軽く茹でてみそ汁に入れたり、炒めたり、ぜひ葉も味わってみてください。







ふくおかさん家の
うまかもん

博多あまおう



福岡県限定で生産される“いちごの王様”「あまおう」

旬　1月～5月、11月、12月

生産地　三苫・志賀島（東区）、金武（早良区）、周船寺・今津・元岡・北崎（西区）

「あ」かい、「ま」るい、「お」おきい、「う」まいの頭文字をとって名付けられた「あまおう」は、福岡が世界に誇るブランドいちご。福岡県内だけでしかつくられていない希少ないちごで、県下のJAグループでは「博多あまおう」の名で販売されています。

「あまおう」は福岡県農業総合試験場で育成され、2005年に登録。品種名は「福岡S6号」です。その特徴のひとつがサイズの大きさ。大きなものではSサイズの卵くらいになり、食べ応えたっぷりです。また、他のいちごに比べると色も濃く、艶やか。ジューシーで甘味が強く、風味が良いのも特長です。

果肉は硬めなので、日持ちは良いとされていますが、基本的にいちごは鮮度が命なので、購入したら早く食べるのがオススメです。選ぶ際は薄い色のものより、赤が濃く、葉の下の部分まで赤いものを選ぶようにしましょう。表面に張りとツヤがあるかもチェックです。量が多くて食べきれない時は、冷凍してシャーベット風にしたり、ジャムを作るのもいいですね！

福岡市内で「あまおう」は西区の金武、周船寺、今津、元岡、北崎、東区の志賀島、三苫などで栽培されています。出荷は12月頃から5月中旬頃までです。クリスマスシーズンに市内の青果店の店頭に「あまおう」が並ぶのはもはや福岡の風物詩。生クリームとの相性も良いので、クリスマスケーキには「あまおう」がよく使われています。

近年では国内はもとより海外での人気も急上昇している「あまおう」。世界に誇るメイドイン福岡のブランドいちごとして、これからも世界中の人々に美味しい笑顔を運んでいきそうです。







ふくおかさん家の
うまかもん

博多かぶ



やわらかくて甘みが強い「博多かぶ」

旬　1月、2月、12月　　生産地　金武・北崎（西区）

「博多かぶ」は背振山のふもと、清らかな水が流れる室見川流域で主に栽培されています。この地方で採れるかぶは、ほかのエリアのかぶと比べて、より甘くてやわらかいのが特徴。鍋ものなど調理用はもちろん、サラダや漬物など火を通さずにそのまま食べるのもオススメです。

かぶは盆明けからまいた種が10月ごろに収穫期を迎え、3月まで収穫が続きます。旬は他の冬野菜同様12月～2月の寒い時期。朝収穫したかぶを作業場に持ち帰ってすぐに洗浄し、大きさごとに選別した後、箱詰めを行い、その日の午後にはＪＡの集荷場に出荷します。各農家から集まってきた「博多かぶ」は、その日のうちに市場へと届けられ、２～３日中には新鮮なかぶが店頭に並びます。この収穫から食卓に届くまでのスピードの速さも、美味しいかぶが食べられる理由のひとつです。

美味しいかぶの見分け方は、身が白く、丸く、ツヤツヤで、葉が青々としてていること。葉付きのかぶを買って来たら、葉が根の水分を吸いあげてしまうので、すぐに葉を切り落とし、ポリ袋に入れて冷蔵で保存。葉はさっと塩ゆでにして水気を切り、ラップにくるんで冷凍保存するとみそ汁や料理の青みとして使えます。

かぶは和洋どちらにも活用できる万能野菜です。また、実の部分にはビタミンCや消化酵素のアミラーゼ・ジアスターゼ、葉には抗酸化作用の高いβカロチンやビタミンCのほか、筋肉や神経の機能をサポートしてくれるカリウムが豊富に含まれています。葉も実も栄養価が高いので、一緒に食べるとよさそうです。







ふくおかさん家の
うまかもん

キャベツ



適度な寒暖差による強い甘味とずっしり感！
「キャベツ」は福岡市が誇る野菜の一つ

旬　1月、2月、3月、11月、12月　　生産地　原・入部（早良区）、周船寺・北崎（西区）

人口160万人を誇る九州最大の都市、福岡市ですが、中心部である天神や博多から少し足を伸ばすと豊かな自然に恵まれています。そんな福岡市の南西部に位置する早良区、糸島市と隣り合う西区は現在でも農業が盛ん。JA福岡市では部会を設けて野菜の栽培・販売に力を入れており、中でも国の指定産地になっている品目の一つがキャベツです。

キャベツの主な産地は、入部・周船寺・北崎であり、入部地区の生産量は突出しています。キャベツが栽培されている畑の本来の役割は水田。稲を育てた後の裏作としてキャベツが栽培されています。福岡市産のキャベツが出回るのは11月～4月中旬で、出荷のピークは1月後半～2月。加熱調理するとしっかりとした甘みが感じられ、モツ鍋やチャンポン、ロールキャベツといった料理に適しているそうです。また、市内の焼鳥屋では、つけあわせとして生のキャベツを提供することも多く、福岡市の食に欠かせない野菜です。

福岡市産のキャベツはJA福岡市が運営する直売所「じょうもんさん」などで購入可能。ギュッと身が詰まった、ずっしりと重たい福岡市産のキャベツを見かけたら、ぜひ一度手にとってみてください。







ふくおかさん家の
うまかもん

ブロッコリー



福岡市の温暖な気候で、こんもり立派な「ブロッコリー」が生育

旬　1月、2月、3月、11月、12月　　生産地　福岡市早良区、西区

福岡県下で栽培が盛んなブロッコリーですが、実は福岡市内でも比較的生産量が多い野菜の一つで、主に早良区と西区で水田の裏作として栽培しています。現在、22人の農家が加入するJA福岡市ブロッコリー部会では、作付面積は11ヘクタール、1シーズンの生産量はおよそ100トンに及びます。出荷期間は、11月上旬～3月中旬で、1～2月に出荷のピークを迎えます。その大半が福岡都市圏で消費され、福岡市内の公立小学校の給食でも使用されています。

福岡市でブロッコリーを生産する髙宮太さんは、「7月下旬に種をまき、1ヵ月間の育苗期間を経て畑に苗を植えた後、11月上旬に収穫、これが福岡市エリアで初物のブロッコリーとなります。3月中旬まで安定的に出荷ができるように品種が異なるブロッコリーを順次栽培しています。ブロッコリーは比較的暑さ・寒さに強い野菜ではありますが、極端に寒いと生育は遅くなり、花蕾（からい）と呼ばれるつぼみの部分が大きくなりません。その点、福岡市内は温暖な気候なので、ブロッコリーの栽培には適しているんです」と教えてくれました。

全国的に見れば福岡市内のブロッコリー生産量は決して多くないものの、消費地に近く収穫してすぐ出荷となるため、鮮度が良いのが魅力です。

福岡市産のブロッコリーは花蕾がしっかりと詰まっていて、茎も太く立派！そのまま茹でて、塩やマヨネーズを付けて食べるのはもちろんおいしいのですが、生産者さんならではの食べ方はないか、聞いてみました。「特段変わった調理法ではないですが、私は一度レンジで軽く温めて、イカと一緒に醤油とバターで炒めて食べるのが好き。調理の幅は広いので、いろいろな料理にアレンジして楽しんでいただきたいですね」と髙宮さんは話してくれました。

3月中旬まで旬が続くブロッコリー。全体的に緑色が濃く、花蕾の形がこんもり丸みを帯び、ギュッと詰まっているものを選ぶのがおすすめです。福岡市産のブロッコリーはJA福岡市が運営する直売所「博多じょうもんさん市場」などで購入できるので、ぜひ一度お試しください。







ふくおかさん家の
うまかもん

ほうれん草



世界中で愛される元気の源「ほうれん草」

旬　通年　　生産地　福岡市西区、早良区 他

葉物野菜の中でもとてもポピュラーなほうれん草は、西区や早良区など福岡市内の各地で育てられています。ほうれん草といえばポパイが食べている栄養価の高い野菜というイメージがありますが、実際、ほうれん草には鉄分やビタミンC、カリウムなど、さまざまな栄養素が含まれていて栄養満点。また、抗酸化作用のあるβカロテンも含まれ、老化やがん、免疫機能などに効果があると言われています。

通年店頭で見かけるほうれん草ですが、時期によって味や食感が違うのだとか。ハウスと屋外の両方でほうれん草を育てる薦田文昭さんにたずねると「6〜9月の暑い時期以外はほうれん草を育てていますが、一番の旬は冬。ほうれん草は冷え込んでくると美味しさを増します。特に露地ものは霜にあたるととても甘くなるんです。寒さに耐えながらゆっくりとのびるから、甘みを蓄えるんでしょうね。逆に冬以外の暖かい秋や春は、成長が早く、やわらかい。どちらが好きかは好みが分かれるようですね」とのこと。

「季節によって育ち方が違うので品種選びが難しいですね。また、ほうれん草づくりで一番気を遣うのが水のやり方や量。水をやりすぎるとふにゃっとなるし、水が足りないと育たない。水加減がとても難しいですね。同じハウス内でも、場所によって水の量が違うとできが違ってきたりします」。

「福岡市内産のほうれん草はやわらか過ぎず、少し歯ごたえがあってシャキッとしているのが特徴です。私はサッとゆでてお浸しにするのが好きですが、鍋に入れたり、炒めたり、何にでも使えますよ。ほうれん草は主役にも脇役にもなる野菜です」。

ほうれん草に含まれるβカロテンやビタミンDは脂溶性なので、油と一緒に調理すると吸収力がアップします。また、鉄やビタミンCは動物性たんぱく質と組み合わせることで吸収力が高まるので、バターやオリーブオイルで肉や魚と一緒にソテーすると、効率よく栄養が取れそうです。







ふくおかさん家の
うまかもん

小松菜



カルシウム豊富な「小松菜」は下処理不要の“時短”野菜

旬 通年　生産地 福岡市内一円

小松菜は年間を通じて安定して収穫できるため春菊や青ネギ、えのきなどと並び栽培する人が多い野菜で、福岡市内でも各地で小松菜が育てられています。三島裕幸さんは約20年前から糸島半島の東側、見晴らしのいい場所にあるハウスで小松菜栽培をしています。「ハウスで温度を管理し、良好な環境をキープしながら育てているので、育ちが早く、害虫などの被害が少ないので低農薬で育てています。柔らかくて味もよく、安心して食べていただける小松菜です」と三島さん。「博多こまつな」の美味しさの秘密は栽培に適した環境のよさにあるようです。

他の産地との大きな違いは、収穫したものをハウス内で袋詰め、箱詰めしているので、鮮度をキープできること。伸びすぎた外側を取り除き、やわらかいく食べやすい部分だけを選別しているので、生でも食べられるほどえぐみがないのだそうです。「美味しい部分だけをお届けするように心がけています。外側の部分は肥料にしています。特に12月～3月の霜が降りるような寒い時期は甘みを増して美味しくなります。また、成長が早くなる春からの小松菜は、あっさりとして食べやすいとよく言われます」。ハウスで栽培から収穫、袋詰めまで済ませ、新鮮なまま店頭へ。茎も葉も見るからに元気がよさそうですね。

小松菜は、ほうれん草のようなアクがなく、下茹でなしで使えるため、忙しい家庭におすすめの“時短野菜”。また、カルシウムや鉄分が豊富でほうれん草と同じ100gで比べるとカルシウムは約3.5倍、鉄は1.4倍だとか。ビタミンCも豊富で、キュウリやニンジンなどと比べても栄養価が高いことがわかります。特にカルシウムは日本人に不足しがちな栄養素といわれていて、小松菜は牛乳などと並んでカルシウム量の多い食材なので、毎日でも食べたいもの。近年、スムージーなどにも使われるようになり、ますます手軽で身近な食材になっているようです。







ふくおかさん家の
うまかもん

アスパラガス



“走り”の時期に食べたい。
春を告げる「アスパラガス」

旬　2月～5月　　生産地　福岡市南区、西区

春の訪れを告げる「アスパラガス」。ほんのり甘い独特の風味や香り、シャキシャキとした食感が特長で、天ぷらやサラダ、肉巻きなどにしてもよし、1本まるごと茹でてそのままいただくもまたよし！と主役にも脇役にもなれる便利野菜です。また、グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多く、疲労回復に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸（これはアスパラガスから発見された栄養素！）も多く含まれています。

アスパラガスは筍と同じように地下茎によって育ちます。春になると土から芽がニョキニョキと顔をだし、私たちはこの若芽を食べているのです。

そのスピードたるや驚異的！朝5センチくらいのアスパラが数時間後には10センチ以上になっていることもあり、旬の時期は収穫もスピード勝負。温度が上がると穂先が開いてしまうので、家庭でも水に入れて立てていると日持ちするのだそう。

毎年、収穫は2月から始まり5月頃までが〈春芽（はるめ）〉、以降は〈夏芽（なつめ）〉と呼ばれます。2月の“走り”の時期が旨みも強く、太くて美味しく、採れたてのアスパラガスは生でも食べられるそうです。穂先と下の部分では硬さが違うので、調理の際は立てたまま茹ではじめ、少し経ってから寝かせるのがオススメ。

鮮度が命のアスパラガス。JA福岡市管内で採れた新鮮なアスパラガスは「博多じょうもんさん市場」ので購入できます。







ふくおかさん家の
うまかもん

トマト



安定した品質で、
ほぼ一年中出荷される「元岡トマト」

旬　通年　　生産地　元岡（西区）、下原（東区）他

福岡市の西エリア・元岡地区で昭和40年代から栽培されている「元岡トマト」。酸味と甘味のバランスがよく、ゼリー部分もしっかりとしている大玉タイプのトマトです。元岡地区では、土に苗を植える「土耕栽培」と火山礫（かざんれき）を使った「礫耕（れきこう）栽培」の2つの栽培方法でトマトがつくられています。

礫耕栽培は全国的にも珍しく、土の代わりに火山礫を敷きつめ、そこに液肥を与えて育てる栽培方法。水はけが良く衛生的なので、水と肥料のコントロールがしやすいのだそう。安定した収穫のおかげで長期出荷が叶うからこそ、私たちはほぼ一年中、地元産の美味しいトマトを食べることができるというわけです。

真っ赤なトマトは栄養豊富。特にリコピンは生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるとか。また、美肌効果も高いビタミンC、老化防止のビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などを含む秀逸な野菜です。

ゼリー質が流れず、しっかりとした味わいが伝わる「元岡トマト」は大手コンビニエンスストアのサンドイッチや、大手ハンバーガーチェーン店、ピザチェーン店などでも使われています。福岡市が誇る「元岡トマト」、実は知らず知らずのうちにたくさん口にしているのかもしれません。







ふくおかさん家の
うまかもん

白ネギ



砂地で育つやわらかくて甘〜い「白ネギ」

旬　通年　　生産地　福岡市東区

白ネギは奈良時代ごろから食べられている日本人になじみの深い野菜ですが、福岡市内では昭和30年ごろから栽培が始まりました。最初に栽培が始まったのは東区和白の和白干潟横の塩浜（新開）地区。この地区は海抜0mの砂地のため、保水や保肥の力が弱く、栽培できる品種が限られていましたが、白ネギの栽培には格好の場所。砂地でのびのびと育った和白の「白ネギ」は、旨いと評判です。「和白白ネギ」は味も品質もよいと市場からの評価も高く、JAを代表するブランドネギとして高い人気を誇ります。

白くて長い「白ネギ」は、「長ネギ」や「根深ネギ」とも呼ばれ一年中店頭に並んでいます。主に白い部分を食用とし、そのままはもちろん、薬味として使われることも多く、なべ物やスープ、炒め物などさまざまな料理において欠かせない存在です。

白ネギは生で食べるとシャキシャキとして辛みがあり、加熱するとトロトロになって甘みを増します。ネギ特有の香りや食感が料理に絶妙なアクセントを加えます。

またネギの白い部分に含まれている辛味成分「アリシン」は、血行促進や疲労回復、殺菌作用、免疫力を高めるといった効果があります。白ネギの旬は冬なので、風邪の予防のためにも、寒い時期はたくさん白ネギを食べましょう。







ふくおかさん家の
うまかもん

青ネギ



「青ネギ」は日本の食卓に欠かせない名脇役

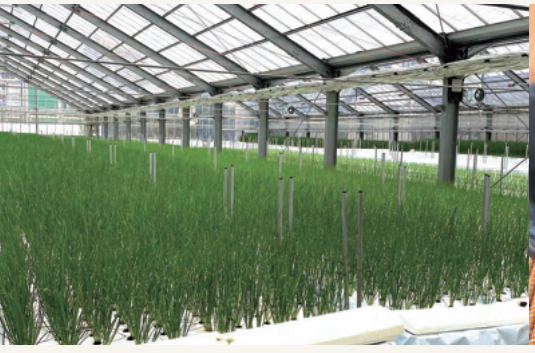
旬　通年　　生産地　箱崎（東区）、堅粕（博多区）、田隈（早良区）、壱岐・今津・周船寺（西区）

「葉ネギ」とも呼ばれ、緑の葉の部分が大半を占め葉先まで食べられるのが特徴の「青ネギ」。冷ややっこや味噌汁、うどんなど、いろいろな料理との相性がよく、味よし、色よしの日常の食卓に欠かせない名脇役です。特に旬はなく、年中手に入り、味が安定しているのが魅力。

白ネギ同様に栄養価が高く、特に緑色の部分に豊富に含まれるβカロテンは、抗酸化作用があり、体内の活性酸素を抑え、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の予防にも効果が期待できると言われています。また、特有の香りはアリシンという成分によるもので、疲労回復や血行をよくして身体を温める働きがあり、刻むことでたくさん作られます。

通常、青ネギは土耕栽培されていますが、東区箱崎地区では水耕栽培がおこなわれています。もともと箱崎地区は松林と砂地で、水はけの良い土地柄から古くから野菜作りが盛んで、ネギをはじめ春菊からカツオ菜、カブ、金時ニンジンなど多品目が栽培されていました。昭和30年ごろは160軒もの農家があり、かなりの生産量だったそうです。近年、箱崎が都市化され農地が減少する中、狭い土地を利用して安定して青ネギを供給できるようにと平成11年より水耕栽培をスタート。水耕栽培されるネギは辛みが少なく食べやすいのが特徴で、「箱崎小町」というブランド名で店頭に並んでいます。

水耕栽培の利点は、農薬を使う必要がほとんどないことや、ハウスで育てることで風水害や害虫も防ぐことができ、通年、安定して供給できること。土で育てたねぎと比べ、根から吸収する水分量が多いので、やわらかく、ねぎ特有の強いにおいや辛みが少ないのが特徴です。保存法としては、根元を湿らせたキッチンペーパーで包み、全体を新聞紙に包んだあとラップに包むかポリ袋に入れ、できれば立てて野菜室へ。少し栄養価は落ちますが、刻んで保冷袋に入れておくと時間がないときにパッと使えて便利です。







ふくおかさん家の
うまかもん

ぶどう



甘みと酸味のバランス抜群の「シャインマスカット」

旬　7月～9月　　生産地　福岡市博多区、西区、早良区

福岡市内では、博多区の月隈や西区も金武・今宿を中心に、巨峰やマスカットなど、様々な品種のぶどうが栽培されています。その中でも、黄緑色をした大粒の楕円形の果粒が特徴のシャインマスカットは、果皮が薄くて種もなく、皮ごと一緒に食べられると大人気の品種です。マスカットといえば、「マスカット・オブ・アレキサンドリア」をはじめ、とても高級なイメージがありましたが、近年シャインマスカットの生産量が増え、スーパーなどでも見かけるようになり、ずいぶん身近に感じられるようになりました。

シャインマスカットは、福岡空港の東南側、博多区月隈の穏やかな山肌に広がる住宅地のブドウ園などで栽培されています。月隈地区では、昭和35年頃からブドウの栽培が始まり、現在は「マスカット・オブ・アレキサンドリア」や「博多ピオーネ」「シャインマスカット」の3種のブドウを生産しています。古くは桃の生産をしていましたが、風ですぐに実が落ちて傷がつきやすいなどの理由でブドウに転作。山肌を切り開いてブドウ畑を作ったのだそうです。その後、ビニールハウスの普及にともなって生産量が一気に増え、新品種も積極的に取り入れてきました。シャインマスカットの栽培が始まったのは平成24年頃から。福岡市内で唯一「マスカット・オブ・アレキサンドリア」を栽培している産地です。

シャインマスカットの時期は夏の7月～9月。福岡産のシャインマスカットの特徴は、甘みと酸味のバランスがよいこと。糖度は14～15度、程よい酸味がより一層ブドウの甘さを引き立てています。こちらの農園では、温度調節などをせずできるだけ自然の気候に近い状態で育てられているので、味が濃く、果形もしっかりしています。他産地はパックでの出荷に対して、2kg箱に袋詰めした4～7房を入れて出荷を行っているのも特徴のひとつ。栽培、収穫、袋詰め、箱詰めまですべて手作業で行われ、育てるのはもちろん、収穫から出荷までとても大切に扱われている様子がわかります。

皮ごと食べられて子どもたちにも大人気のマスカットは、夏を感じさせる元気いっぱいの果物です。







ふくおかさん家の
うまかもん

ヨーロッパ野菜



食卓が華やぐ色とりどりの「ヨーロッパ野菜」

旬　通年（野菜によって異なる）　生産地　福岡市西区、早良区

「海外旅行で食べたあの野菜美味しかったな…、また食べたいな…」と思っていてもなかなか手に入らなかったヨーロッパ野菜ですが、近ごろレストランやデパート、産直で国産のものをよく目にするようになりました。実は昨今、西区や早良区の畑で多種多様なヨーロッパ野菜が育てられているんです。これらの野菜を作っているのが、2018年に発足した「博多ヨーロッパ野菜研究会」のみなさん。会長の柴田陽平さんをはじめ、7名の農家と種苗会社、仲卸会社がタッグを組んで、栽培方法や収穫時期など試行錯誤を繰り返しながら日々取り扱う品目や生産量の増加に励んでいます。そのおかげで、新鮮なヨーロッパ野菜に出会えるようになったというわけです。

「博多ヨーロッパ野菜研究会」のみなさんが育てているのは、カリーノケールやフェンネル、ビーツ、カラフルニンジン、カラフルカリフラワーなどなど。名前さえ知らない野菜もありますが、色とりどり揃っていて見ているだけも楽しく、視覚でも味覚でも食の楽しさを感じさせてくれます。

気になるのは調理法です。「初めて出会う野菜も多いのですが、どのように食べたらいいのでしょう？」とたずねてみると、「切って生のままサラダに入れたり、オリーブオイルをかけてオーブンで焼いたり、まずはシンプルな調理法で素材の味を楽しんでみてください」と教えてくれました。

ちょっと加えるだけでも、食卓がとても華やかになるヨーロッパ野菜。おもてなしや家族の特別な日の食事に使ってみてはいかがですか？







ふくおかさん家の
うまかもん

茶葉



市内唯一の生産地・脇山。
日本のお茶のルーツがここに！

旬　4月、5月　　生産地　脇山（早良区）

福岡市中心部から車で40分ほど、背振山の裾野に広がる早良区脇山は福岡市内唯一のお茶の生産地です。地元・福岡でもあまり知られていませんが、脇山は「日本のお茶のふるさと」。鎌倉時代初期に博多にある日本最古の禅寺・聖福寺の栄西禅師が中国（宋）からお茶を持ち帰り、脊振山に蒔いたのが日本のお茶の始まりといわれています。

後継者不足によりお茶の生産が一旦途絶え、放置され荒れ果てた茶畑を2002年から、地元の有志や農協青年部によって復活させ、脇山茶の生産を再開。最初は手探りだったそうですが「このお茶を守りたい」という熱意により、2年後の2004年には「脇山茶」の商品化へとこぎつけました。

脇山で育てられているお茶は樹齢70年を超える在来種です。自然に恵まれた脇山は昼夜の寒暖差があるため、野菜や米などはもちろん茶葉も美味しく育つのだとか。山からの吹く風が新芽を傷める霜を防ぐこともよい茶葉が育つ理由のひとつで、農薬不使用で大切に育てられています。

脇山茶は、年間1.3トンほど生産されています。G20会議のレセプションパーティで海外からのお客様に脇山の冷茶をふるまい、「さわやかな口当たりで飲みやすい」「食事によく合う」など好評を得たそうです。脇山茶の特徴は“煎が効く”こと。2煎目、3煎目と、しっかりとした味が出て、美味しいお茶を楽しむことができる日本茶です。また、脇山では「せふりの紅茶」「冷たい緑茶」「脇山ジェラート」などの加工品開発にも取り組んでおり、煎茶以外でもお茶を楽しむことができます。







ふくおかさん家の
うまかもん

はかた地どり



全国に47種しかない希少な地鶏の一つ
旨味が強いサザナミと軍鶏のいいとこ取り！
福岡が全国に誇る地鶏「はかた地どり」

旬　通年　　生産地　元岡（西区）

“地鶏”と聞くと、どんな鶏をイメージしますか？日本国内で年間6億8000万羽飼育されている鶏は大きく3つに分類されます。最も飼育数が多いのはブロイラー、次いで育て方や飼料などにこだわった銘柄鶏、そして最も少ないのが地鶏です。

地鶏の比率は全体のわずか1%しかないことからも、その希少価値の高さはわかるというもの。地鶏と呼ぶためには日本農林規格に定められた、いくつかの条件を満たす必要があり、全国でも47種しか存在しません。そんな希少な地鶏の一つ、福岡県が誇る「はかた地どり」。

「はかた地どり」は1987年に福岡県農林業総合試験場が3年の月日をかけて開発した地鶏です。ベースとなったのは当時、闘鶏において負けなし、無敵の大軍鶏と謳われた「石松」。「はかた地どり」には今なお、この「石松」の血が受け継がれているんです。

そもそもなぜ「はかた地どり」は開発されたのでしょう。そこには江戸時代に始まった鶏肉を好む福岡の食文化が深く関係しています。黒田藩が鶏卵生産を振興したことで、当時から比較的容易に鶏肉を手に入れることができた福岡。ゆえに、鶏肉と根菜類を炊いたがめ煮（筑前煮）、水炊きといった郷土料理が生まれ、今もその食文化は脈々と受け継がれています。ただ、国内で鶏肉の生産が盛んになった1975年以降、「がめ煮がおいしくない」「最近の鶏肉は肉質が柔らかく、水炊きに向かない」といった声が多く聞かれるようになり、「はかた地どり」の開発に着手しました。

そんな35年以上の歴史を有する「はかた地どり」ですが、実は2010年にさらなる品種改良がなされました。それが福岡で昔から飼われてきた鶏「サザナミ」を交配に加えることでした。それにより肉質が柔らかくなり、さらに旨味も増すことに成功。新たな「はかた地どり」としてますます人気を高め、今では地鶏の中で全国3位の出荷量を誇るまでになりました。また、「はかた地どり」が持つ栄養価にも注目です。ムネ肉にはイミダゾールジペプチドの一種である「アンセリン」「カルノシン」という成分が一般のブロイラーより多く含まれており、加齢で衰えやすい認知機能向上をサポートする効果があると言われています。その結果、2019年9月に生鮮食肉としては初めて、機能性表示食品として消費者庁に受理されているんです。

飼育期間は80日以上、平飼いでゆったりとした飼育密度、安全性の観点から設ける60日以上の休薬飼料期間、養鶏から処理販売まで一貫体制での生産など、さまざまなこだわりを持って福岡県内で育てられる「はかた地どり」。ぜひ一度味わってみてください。







ふくおかさん家の
うまかもん

唐泊恵比須かき



生産から販売まで漁協と漁業者が一貫して行う安心・安全・美味な「唐泊恵比須かき」

旬　1月～3月、11月、12月　　生産地　唐泊（西区）

福岡市西区にある宮浦地区の漁村・漁港部分の総称「唐泊（からとまり）」。古くは遣唐使船の寄港地にもなった歴史ある港です。

この地域には鎌倉時代の僧で、臨済宗の開祖とされる栄西禅師が開いた「東林寺」があり、この寺には「龍神様」と「恵比須様」が祀られていましたが、のちに蛭子崎（えびすざき：現在の唐泊崎）に「恵比須神社」を建立し、移転。その歴史ある名を後世に残すため、この地で育った牡蠣に「唐泊恵比須かき」という名前が付けられました。

毎年、福岡市民が楽しみにする「唐泊恵比須かき（からとまりえびすかき）」は2001年から養殖が開始されました。

その後、岩牡蠣の養殖もスタート。真牡蠣は11月上旬～3月下旬まで、岩牡蠣は4月中旬～7月下旬までが旬となっています。

福岡市と連携して試行錯誤してきた育成方法により生産された自慢の牡蠣は濃厚なのに臭みがないプリプリの身と、大きく育った歯ごたえのある貝柱が特徴。1時間に10トンもの処理能力を持つ紫外線殺菌装置や、オゾン発生装置を使用し殺菌。24時間以上掛け流しが実施されています。また、ノロウイルスなどの衛生検査も徹底。漁協と漁業者が一体となって直接管理・販売を行い「安全性はどこにも負けない！」という自信をもって提供されています。







ふくおかさん家の
うまかもん

コノシロ



市内の小学校給食でも提供される地魚「コノシロ」

旬　3月～12月　　生産地　姪浜・能古（西区）、志賀島（東区）

「魚」編に「冬」と書いて「鯍（コノシロ）」。その名の通り、コノシロは冬の時期に旬を迎える魚です。博多湾でよく獲れているにも関わらず、あまりスーパーなどで見かけないのは、骨が多く鮮度を保つのが難しいから。でも、実はコノシロは寿司ネタで知られる「コハダ」と同じ魚。旨みのある青魚で、幼魚が「シンコ」、8~10cm程度のものが「コハダ」、11～15cmのものが「ナカズミ」、16cm以上のものが「コノシロ」と呼ばれます。ブリのような出世魚のようにも聞こえますが、コノシロはその逆で小さい時の方が価値が高いとか。江戸前寿司の世界では、「シンコ」は捌くのも難しく、酢締めの具合にも熟練の技が求められるため、職人の腕が問われるネタとされています。

白身で旨みの濃いコノシロの美味しさをもっと広めたい！と福岡市漁協姪浜支所では、福岡市内約9万人の小学生の給食にコノシロを提供しています。新鮮な魚を食べて欲しいと夜中に漁から戻った船からコノシロを受け取ると、すぐに頭と内臓を取る一次加工場へコノシロを運び、それが終わると二次加工場でミンチ状にして調味。わずか1日で商品化しています。漁師さんと漁協がタッグを組んで、美味しいコノシロをつみれに加工して学校給食へ届けています。

骨の多いコノシロですが、細く切ってお刺身にするとダイレクトにその美味しさが伝わります。ワサビのほか、おろしショウガでいただくのもオススメ。もし、魚屋さんでコノシロを見つけたら、ぜひ試してみてください。







ふくおかさん家の
うまかもん

スズキ



和でも洋でも主役になれる「スズキ」は万能選手

旬　3月～12月　　生産地　姪浜・玄界島・能古（西区）、弘（東区）

海岸や河口付近で獲れるとあって、釣り愛好家たちにも人気の「スズキ」。大きなものになると体長1mほどに成長し、そのクラスも博多湾で水揚げされています。スズキは6月から10月ごろに旬を迎える夏の魚。血合いがほとんどない白身で、柔らかくあっさりとした味わいが特徴です。

「スズキは淡水でも海水でも生活できるので、餌を求めて河口付近までのぼっていくんですよ。実は博多湾は非常に栄養豊富な海。志賀島があることで湾内が穏やかに保たれ、そこに那珂川、室見川、樋井川、多々良川、御笠川など多くの河川から豊かな栄養が流れ込んでいる。同じ魚種でも、博多湾で獲れたものと、沖の魚では脂ののり方が違います。栄養たっぷりの海を求めて、魚たちが産卵しに来るんです」と福岡市漁協姪浜支所「源福丸」の西永圭吾さん。

「スズキは水で“すすい”だように身が白いことから名付けられたという説もあるそうです。そんな真っ白な身の美しさを刺身で味わうのもいいのですが、個人的には脂がのった身をしゃぶしゃぶで食べるのもオススメです」。また、スズキはカルパッチョやアクアパッツァなどのイタリアンでもよく使われる食材。フレンチではムニエルとしてお馴染みです。和食店でも、塩焼きや煮付け、フライなど、多彩なメニューになって登場するなど、スズキは使いやすい食材として重宝されています。







ふくおかさん家の
うまかもん

タイ



全国有数の漁獲量！上品で旨みたっぷりのタイ

旬　4月〜12月　　生産地　西浦・唐泊・玄界島・姪浜（西区）

鮮やかな赤色と美しいフォルムが印象的なタイは、お祝い事に欠かせないおめで“タイ”魚です。誕生日や結婚、長寿、子どもの節句などのお祝いの席で尾頭付きのタイが登場すると、場がグンと華やぎますね。縄文時代の遺跡からタイの骨が見つかるなど、古くから日本人が食べてきた馴染み深い魚でもあります。

その味のよさは旨味成分のイノシン酸とグルタミン酸などのアミノ酸をバランスよく含んでいることにあります。アミノ酸の分解速度が遅いため、腐敗の進行が遅く、味の低下が少ないこともタイの特長。近頃ではあえて熟成させてから提供する飲食店も増えています。

また、良質なタンパク質もしっかり摂れ、皮膚や粘膜を維持するビタミンB群も豊富です。美味しいだけでなく栄養も抜群なのです。

実はタイの漁獲量全国トップクラスを誇る福岡。代表格のマダイをはじめ、アカアマダイやキダイなどが獲れ、福岡市では糸島半島の東側にある西浦漁港や玄界灘に浮かぶ小呂島、玄界島周辺で水揚げされています。島の周辺の海底にはタイのエサとなる小魚などが豊富でしっかり脂がのったタイが泳いでいるのだとか。タイは一年中漁獲されますが、旬は秋から冬にかけての寒くなる時期。漁師さんが沖に出て、多数の枝針をつけた幹縄を海中に投げて、針にかかった魚を漁獲する延縄（はえなわ）という漁法で漁獲されています。漁師さんがすぐに船の上で活き締め処理をして神経を抜いておくことで獲れたてピチピチの鮮度を保ちます。豊かな海に育まれ、漁師さんの技で鮮度を保った極上のタイが福岡の飲食店や食卓に届くのです。

玄界灘の荒波にもまれて育ったタイは、身がよく締まり淡白で上品な味わいが魅力です。刺身でなめらかな舌触りを堪能したり、塩焼きにして、パリッとした皮とふっくらとした身を楽しむのもおすすめです。また、あら炊きや鯛茶漬けなど、調理法はさまざま。さっぱりとしてクセがないのでアクアパッツァやカルパッチョなど洋風にもアレンジしやすい食材です。







ふくおかさん家の
うまかもん

ブリ



西区小呂島沖で獲れる身が締まった「ブリ」を

旬　5月～12月　　生産地　小呂島・玄界島（西区）、志賀島（東区）

姪浜の渡船場から市営渡船で北西に向かって約１時間、小高い山のような小さな島が見えてきます。これが福岡市最北端、西区の小呂島。玄界灘の沖合約40㎞、ちょうど壱岐の東側に位置し、周囲3.4㎞、面積0.43㎢、人口約170人ののんびりとした島です。島の主産業は漁業で、玄界灘を漁場に、ブリやヒラメ漁が盛んです。

小呂島では5～12月に巻き網漁という団体漁、2～4月にさし網漁などの個人漁が行われています。福岡市内で巻き網漁をしているのは小呂島だけで、これは2艘の大きな船で魚群を追い、魚がいるところに網をおろし、魚を網で覆って獲る漁法。主にアジやサバなど群れをなして泳ぐ魚を獲るのに用いられており、それを追ってくるブリなどの大型魚も網にかかるのだそうです。

旬は２～３月の寒い時期。糸島半島の北側、玄界島と小呂島の間などで獲れます。玄界灘は流れが速く、栄養豊富な対馬海流が流れ込むため、よく肥えた美味しい魚が育つのだそう。小呂島周辺のブリは、イワシやキビナゴなどの青魚を食べていて、イカを食べて育つブリに比べて脂の乗りがよく、特に2～3月頃に船釣りで釣られるブリは格別なんだとか。

また、小呂島ではブリの加工品「小呂島漁師のしまごはん」を作って販売しています。これは、新鮮な魚に醤油などの調味料とネギやゴマなどの薬味を混ぜた“漬け”のような島の漁師料理「こねくり」をもとに開発した魚のフレークで、基本のうまくち醤油をはじめ、柚子こしょう、梅しそなど、アツアツのご飯と一緒に食べると箸が止まらなくなります。







ふくおかさん家の
うまかもん

カワハギ



希少価値の高い美味なるカワハギ類

旬　1月、2月、11月、12月　　生産地　西浦・唐泊・玄界島（西区）

カワハギといえば、いまや食通を唸らせる高級魚。「皮をはいで調理する」ことからその名が付けられていて、おちょぼ口をした菱形の姿が特徴のフグ目カワハギ科の魚です。全長30cmほどの大きさに成長し、引き締まった身には脂肪が少なく、刺身にするとコリコリとした歯応えがあり、熱を加えると身がふっくらとし身離れが良くなる、フグとよく似た特徴を持っています。

胃腸の働きを助けたり皮膚炎に効果があるとされる栄養素・ナイアシンを多く含み、歯や骨を作るカルシウムやリンの吸収を促進してくれるビタミンBもたっぷり摂れる食材です。

玄界灘はカワハギが大好きな貝や甲殻類、プランクトンが豊富で、エサをたっぷり食べて海を元気に泳ぎ回るカワハギは、網を設置して回遊魚を獲る「定置網」や枠に袋状の網を取り付けてすくう「すくい網」、瀬の近くに集まった魚を網で獲る「ごち網」などで漁獲されています。締める際に血抜きを行って身をきれいに保つなど、水揚げした後の漁師さんのひと手間もカワハギの味を引き上げています。

カワハギは刺身はもちろん、みそ汁や煮付け、フライ、バター焼き、鍋もの、干ものなど、様々な調理法で食べられています。おすすめは旨味をダイレクトに楽しめる刺身。弾力があるのでフグのように薄造りにしていただくのがポイントです。カワハギは5月から12月頃まで漁獲できるのですが、旬は冬。寒くなると栄養を蓄えて肝が大きくなり、その味わいは“海のフォアグラ”とも称されるほど。肝を溶いた醤油で刺身を味わうと、濃厚な甘味が加わり、とろけるような旨味を堪能できます。







ふくおかさん家の
うまかもん

サワラ



玄界島の「サワラ」は脂がのって旨味濃厚！

旬　1月～3月、11月～12月　　生産地　玄界島・西浦・唐泊（西区）、志賀島（東区）

「魚」に「春」と書くサワラ（鰆）は、春の季語でもあり、古くから春を告げるお祝いの魚として親しまれてきました。1年中獲れますが、福岡では春よりも産卵前で栄養をたっぷり蓄えている1月～3月、11月～12月頃が旬とされています。春頃はさっぱりとした淡白な身が味わえ、旬の時期には脂がのった濃厚な旨味を楽しめます。1月にサワラがよく水揚げされる、福岡市漁協玄界島支所で漁師さんに話を聞くと、「豊かな博多湾で育ったサワラはとてもグルメなんです（笑）。北海道産の形のいいサンマをエサにして釣っています」と教えてくれました。漁船から次々と揚げられる体長1メートル、重さ3～6キロほどのサワラは、青く輝く身が丸々と太っていて、見るからに脂が乗って美味しそう！

サワラは旨味だけでなく栄養価の高さも特筆すべき点。サバ科であるサワラはビタミンBB2やカルシウム、マグネシウムなどさまざまな栄養素を持っています。さらに人間の体内では生成できない「必須脂肪酸」の1つDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）も豊富なので、積極的に食べにいきたい魚のひとつです。

玄界島にはサワラをつかった郷土料理「サワラごはん」があります。ゴボウやニンジンなどの野菜とサワラを醤油などの調味料を使って炊き、ごはんと合わせた混ぜご飯で、島の集まりやお祝い事などで食べられているそうです。また福岡の飲食店ではよく刺身で提供されますが、実はサワラは傷みやすい魚で、刺身で味わえるのは産地ならではの贅沢なんだそう。







ふくおかさん家の
うまかもん

ヒラメ



栄養たっぷりの玄界灘で育つ脂の乗ったヒラメ

旬　2月、3月、8月　　生産地　小呂島・玄界島（西区）、弘・志賀島（東区）

福岡市西区、玄界灘の北西40㎞に浮かぶひょうたん型の島・小呂島（おろのしま）。姪浜から市営渡船で約１時間、約170人の島民とたくさんの猫が暮らし、自然豊かでゆっくりとした時間が流れる小さな島です。よい漁場に恵まれ、島の8割の人が漁業に従事するというこの島は、年間を通して多種多様な魚が獲れ、全国はもちろん、市内の市場に届けられています。特にヒラメとブリの漁獲量は市内随一。取材した日もたくさんのヒラメが市場に出荷されていました。

福岡市漁協小呂島支所におじゃまして、漁師歴14年の漁師・島田乾生さんに小呂島の漁についてお話を伺いました。「ヒラメは2～3月と8月あたりの産卵時期の年に2回旬を迎えます。小呂島では1～4月にヒラメ漁を行っていて、ヒラメはさし網漁という漁法で獲ります」。さし網漁とは、網をカーテンのように仕掛けておいて、泳ぎ回る魚が網に絡むのを待って網を回収する漁法です。小呂島ではこの漁法で、ヒラメやミズガレイを漁獲しています。漁場である玄界灘は流れが速くて栄養豊富なので、他の魚と同様によく肥えた美味しいヒラメが育ちます。特に、イワシなどをエサにするヒラメにとって、玄界灘は理想的な環境なのです。

ヒラメは砂地に生息していて、最大で全長1m、体重10㎏ほどになります。高級食材として、主に刺身や寿司ネタに使われることが多く、身は白身で、淡泊で繊細な味わい。特にヒレの付け根の部分は「縁側（えんがわ）」と呼ばれ、独特の歯ごたえと脂の乗りを味わうことができると珍重されています。

小呂島で水揚げされたヒラメは生け簀に入れられ、2～3日ごとにまとめて市場に出荷されます。ちょうど島を訪ねたとき、漁協のみなさんによるヒラメの出荷が行われていました。それぞれが獲ってきたヒラメを入れたかごの重さを量り、船へと積み込みます。生け簀に入れて運ばれるものもあれば、締めて箱詰めにして出荷されるものもあります。どちらにしても、鮮度をキープしながら市場へ輸送。このようにして新鮮でおいしいヒラメを味わうことができるのです。







ふくおかさん家の
うまかもん

イカ



種類豊富な「イカ」が揚がる福岡の豊かな海に感謝！

旬　通年　　生産地　西浦・唐泊・玄界島・小呂島（西区）、志賀島（東区）

透明感のある身、コリコリとした食感、濃厚な甘みがたまらないイカは、刺身、天ぷら、煮付けにしても美味しく、主役にも脇役にもなれる頼もしい食材です。

国内には約30種のイカが生息していると言われていますが、福岡市でもさまざまなイカが獲れています。春は胴の長さ50cm、体重6kgほどになる大型の「アオリイカ」や、ぽってりとした丸いフォルムで肉厚の「コウイカ」が旬。夏はイカの王様と称される甘味たっぷりの「ケンサキイカ」や「ヤリイカ」、小ぶりで産卵期には卵が詰まった独特の風味を楽しめる「ジンドウイカ」などが獲れます。

産地のひとつである玄界島では、身が厚くなって食べ応えが出てくる夏に「ヤリイカ」を漁獲しています。一本釣りで獲って鮮度を保つために活かしたまま漁場から戻り、すぐにトロ箱に入れて出荷されるので新鮮そのもの！

イカは高タンパクで低脂質、さらに肝臓の働きをサポートしてくれるタウリンも豊富。そして美肌効果が期待されるコラーゲンも含んでいて、美味しいだけでなく健康にも美容にもいいなんて嬉しいですね。







ふくおかさん家の
うまかもん

エビ



玄界灘で獲れた「エビ」は甘くてプリプリ！

旬　5月～12月　　生産地　玄界島・姪浜（西区）、志賀島（東区）、伊崎（中央区）

博多湾はエビの産地として知られているのをご存知ですか？博多湾の内側の砂泥地には「クルマエビ」「ヨシエビ」「マエビ」「コエビ」など数種のエビが生息していて、福岡市漁協伊崎支所では4月～12月にエビ漁がおこなわれています。漁師さんに話を聞いてみると、博多湾内はミネラルが豊富でプランクトンが多く、それを食べて育つエビも味が濃く、身がプリプリしているのだとか。

高級食材として知られる「クルマエビ」の旬は5月～9月。玄界灘は全国でも有数の天然クルマエビの産地ですが、主に料理屋さんなどで使われているので、スーパーなどではほとんど出回らない希少品だそうです。

一番ポピュラーなのが「ヨシエビ」や「スエビ」と呼ばれるエビです。旬は8～12月で、成長すると18㎝ぐらいの大きさになります。見た目は地味ですが、身がプリッとしていて美味しさは「クルマエビ」に負けないほど。刺身や天ぷら、塩焼き、煮付けなど、シンプルに味わうのがおすすめですが、有頭の新鮮なエビはとてもいい出汁がでるのでシーフードカレーにすると格別。エビのみそが入るとグッと風味がよくなります。

よくおせちなどに使われる、火を通すと真っ赤に色づくエビは「マエビ」です。足が赤いので「アシアカエビ」といわれ、赤褐色に薄いシマ模様があり、大きいもので25㎝ほどになります。熱を通しても硬くなりすぎないのが特徴で、とても甘みが強く、クルマエビの代用にされることも。

そして、博多のエビ天うどんに欠かせないのが「コエビ」。旬は4～6月と10～12月で、志賀島や姪浜、伊崎の漁港に揚がります。そのまま、素揚げやかき揚げがおすすめです。







ふくおかさん家の
うまかもん

ワタリガニ



オスは7～11月、メスは12～6月が旬の「ワタリガニ」

旬　通年　　生産地　姪浜・玄界島（西区）、志賀島・弘（東区）、伊崎（中央区）

「ワタリガニ」といえば有明海などがよく知られていますが、実は博多湾でも美味しい「ワタリガニ」が獲れているんです。「ワタリガニ」は「ガザミ」とも呼ばれ、博多湾には在来種の「ワタリガニ」と「タイワンガザミ」の2種が生息しています。どちらも内海の砂泥底に生息していて、成長すると25㎝（重さ1㎏）ほどになります。

写真下左の足先が青くて柄がはっきりしているのが「タイワンガザミ」のオス、写真下中が「ワタリガニ」で、見た目は少しずつ違います。味はほとんど変わらないそうですが「ワタリガニ」の方は希少なため、高く取引されています。どちらも茹でると赤くなります。

「ワタリガニ」の名前の由来は、その脚にあります。ズワイやタラバと違い、一番下の脚がボートのオールのようになっていて、その脚で水中を泳ぎ、遠くへ移動することから「ワタリガニ」と呼ばれるようになったそうです。

旬は12月～6月の内子を持ったメスが好きという人もいれば、7月～10月の秋にぎっしりと身の詰まったオスが好きという人もいて、好みが分かれるところです。旬のオスはメスの何倍も身の甘みがあると言われています。身をとるか、内子をとるか、買う時に選ぶのがよさそうです。







ふくおかさん家の
うまかもん

アワビ



玄界島の海人（あま）漁で獲れる「アワビ」は甘みたっぷり

旬　7月、8月　　生産地　玄界島・唐泊（西区）、弘（東区）

コリコリとした食感と噛むほどに磯の香りが広がるアワビは高級食材のひとつ。一見すると一枚貝のように見えますが実は巻貝の一種なんだそう。福岡では夏に旬を迎える天然のアワビは、玄界島などで収穫されています。アワビは低脂肪かつ高タンパクでダイエットや美容に効果があるだけでなく、疲労回復や眼神経の改善などによい働きをすると言われています。韓国ドラマで具合がよくない人にアワビ粥を届けるシーンを見たことがある人も多いのではないのでしょうか。アワビは中国漢方でも各国の薬膳でもよく用いられる食材なのです。

玄界島では手の平サイズの肉厚のアワビがよく獲れ、甘みとやわらかな食感が特徴です。黄色っぽい赤アワビ、青っぽい黒アワビが収穫できるのだそう。地元の方にお話を聞くと、やっぱり一番おすすめの食べ方は、甘みが際立つお刺身。また刺身で食べてみてちょっと硬いかな？と思ったらサッとバター焼きにするのだとか。火が通ってふっくらと仕上がったアワビの濃厚な旨味がバターの風味と溶け合い、格別の美味しさなんだそう。

アワビは冬の産卵に向けて、身に栄養をしっかり蓄える夏が旬。玄界島では毎年7月から9月まで収穫されます。ウェットスーツを着た海人（あま）さんたちが素潜りする風景は、玄界島の夏の風物詩のひとつとなっています。旬の中でも特に美味しいと言われているのは7月から8月末頃まで。とても短い期間なので、もし店頭で見かけたら見逃さずにぜひご賞味あれ。







ふくおかさん家の
うまかもん

サザエ



豊かな海で育った旨みたっぷりの「サザエ」

旬　1月～10月、12月　　生産地　弘（東区）、玄界島・唐泊（西区）

志賀島の名物でもある「サザエ」。島内ではつぼ焼きやサザエのオリジナルメニューを提供する店をよく見かけます。ミネラル豊富な志賀島近海では貝類や海藻がよく育つことで知られていて、「サザエ」もそのひとつ。陸からの海へと流れ込んだ養分が海底の豊かな土壌を作り、貝類が成長する環境が作られるのだそうです。

サザエは「海人（あま）」による素潜りや潜水機などで獲られますが、志賀島周辺ではサザエやアワビの稚貝を放流し、養殖も行っています。サザエの殻にはツノがありますが、穏やかな内海で育つサザエにはツノがなく、流れの速い外海で育つサザエにはツノが多くなります。

強い磯の香りとコリコリとした食感が特徴のサザエは、刺身やつぼ焼き、炊き込みご飯などがポピュラーな食べ方。旬は春から初夏にかけて、夏の産卵期前までが最も美味しくなる時期といわれています。

サザエにはビタミンB1・カリウム・マグネシウムなどのビタミンやミネラルがバランスよく含まれているほか、アミノ酸の一種であるタウリンやたんぱく質が多く含まれていて、疲労回復や生活習慣病の予防、子どもの成長促進などの効果が期待できる、栄養価の高い食材だとか。肝の部分にも栄養素が多く蓄えられているので、肝ごと食べるのがおすすめです。

傷みやすいので保存期間は2～3日が目安ですが、保存する場合はボイルしてから冷凍保存するのがおすすめ。たっぷりの水でサザエを殻ごと10～20分ほど茹で、冷めたら身を取り出してひとつずつラップに包んで冷凍庫へ。


※福岡市提供





ふくおかさん家の
うまかもん

博多湾名産 姪浜のり



知る人ぞ知る「博多湾名産 姪浜のり」

旬 12月　生産地 姪浜（西区）

博多湾で海苔が養殖されているってご存知でしたか？その歴史は明治期に始まり、かつては志賀島、箱崎、姪浜、今津など、博多湾の至るところで養殖が行われていたそうです。その伝統を今に受け継いでいるのが福岡市漁協姪浜支所。現在は福岡ドーム前の愛宕浜と生の松原前の海で養殖を行っています。

海苔の生産地といえば、有明海や瀬戸内海など、干満差のある海が有名ですが、博多湾の干満差はそれほど大きくないため、生産者は独自の方法で養殖を行っています。実は日本海側で海苔の養殖を行っているのはここだけという話も！それだけ貴重で美味しい海苔は大人気。毎年12月上旬から初摘みの海苔が販売されると、あっという間に完売しています。初摘みの板海苔は毎年、12月ごろから姪浜支所や「博多じょうもんさん市場」で購入できます。

また、「味付けのり」や「姪浜生のり佃煮」も人気の品。どちらも最高品質の海苔だけを厳選してつくっています。大手メーカーの佃煮には、原料にアオサなどが入っていますが「姪浜生のり佃煮」は海苔100%！海苔本来のなめらかな食感と旨みが生きています。

驚くほどの手間暇と時間をかけてつくられる博多湾の海苔。博多湾が育んだ海苔は少し塩気もあり、白米との相性抜群。まずはおにぎりでその美味しさを感じてください。







ふくおかさん家の
うまかもん

ワカメ


※福岡市より提供

採れる場所によって食感や味が違う博多湾の「ワカメ」

旬　3月、4月　　生産地　弘・志賀島・箱崎（東区）、玄界島（西区）、伊崎（中央区）

福岡市の各漁港では、2月から4月にかけて天然ワカメの収獲が行われています。また箱崎、志賀島、弘の3つの地区では養殖ワカメも生産されています。穏やかな内海と玄界灘の荒波に揉まれる外海では、それぞれ食感の違いはありますが、どちらのワカメも磯の香りがよく、葉が肉厚でシャキシャキとした歯触りと煮込むととろけるような柔らかさが特徴です。

ワカメが低カロリーということはよく知られていますが、低カロリーなだけでなく栄養素が豊富に含まれているのがワカメのすごいところ。注目すべきは食物繊維とミネラルの豊富さで、新陳代謝の促進や脳の働きをサポートするヨウ素や、体内の機能や血圧を調整するナトリウム、ナトリウムとともに細胞の機能を支えるカリウム、骨や歯を作ったりストレスを和らげるカルシウム、便秘解消や血圧を下げる効果のあるマグネシウムなどが含まれています。ただし美味しいからといって食べ過ぎはあまりよくないのだとか。栄養たっぷりのワカメは、毎日少しずつ取り入れるのがよさそうです。

「弘わかめ」は弘のワカメは博多の高級料理店でも使われているほど質が高く、特に新芽は舌触りが抜群によいと評判です。

「志賀島産ワカメ」は、シャキシャキして肉厚です。養殖、天然、茎ワカメの３種を育てていて、どれも磯の風味豊か。志賀島のおみやげとしても喜ばれそうです。「箱崎わかめ」は、“早採り”が特徴。青々としたワカメは、早採りならではの、みずみずしくやわらかな食感がたまりません。水にさらして塩気を抜き、ポン酢をかけて味わうだけでも美味しくいただけます。

さわやかな磯の香りとしなやかな食感の「天然ワカメ」を育てているのは伊崎。実は天然ものは国内で流通するワカメのうちわずか５％にも満たないほどの希少なものなのだとか。中でも、博多湾の養分が多い良質な粘土質に育まれた天然ワカメはさわやかな磯の香りとしなやかな食感が特長です。





