

おおいたの旬がくる。その恵みに感謝して…

2008  
Winter  
vol.2

# しゅんくる

The おおいた

あなたの思いをカタチに。

<http://theoita.com>

豊の活ぶり

大分の白ねぎ

旬曆冬



# おいしいの おいしさ まっさかり!

## 旬曆冬

体の芯まで凍えそうになる、寒さ厳しい冬。家路を急ぎながら、温かい食卓が待っていることを想像してみてください。プリを炊いたお汁? ほくほくのお芋もあるかな? デザートには炬燵で蜜柑とこなきゃ! 冬のおおいたでは、海の幸や果物がたっぷり獲れるんです。何から食べますか?!

- ①主な産地 ②出荷規格 ③おおいた産の特徴
- ④どんな栄養がある? ⑤こんな食べ方がおすすめ!

### PRESENT



※写真はイメージです

綴じ込みのアンケートハガキを送っていただいた方の中から、抽選で3名様にスイトビー1箱をプレゼントします。ぜひ、「あなたの思い」をお聞かせください。

**応募方法** 綴じ込みのアンケートハガキに記入して、切手を貼り、ポストに投函してください。

**応募締切** 2008年2月29日(金)※当日消印有効  
当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

11...6月

いちご



①杵築市、佐伯市、国東市 ②300g・4パック入り/段ボール箱  
③穏やかな日光を浴びて育ちミツバチ受粉で実をつける ④5粒で一日に必要なビタミンCが補給できると言われる。風邪の予防に効果的 ⑤先端のほう甘いのでヘタのほうからバリバリ!

周年

ヒラメ



①佐伯市、津久見市 ②1kg~10kg ③夏でも水温が低いため高温に弱いヒラメの養殖に適している。形、色が整っていてとにかく肉厚 ④ビタミンやアミノ酸がバランス良く含まれ、高たんぱく低脂肪なのでヘルシー ⑤刺身やキム和えに。エンガワはから揚げで!

9...4月

さといも



①豊後大野市 ②10kg/段ボール箱 ③緒方川が育む里の水田で育てられ、きめが細かく柔らかい ④ぬめりのものであるムチンには、胃腸を保護し、胃潰瘍や腸炎の予防効果がある ⑤煮つけなどが一般的だが、ふかして味噌を添えるなどすると本来の味が楽しめる

周年

輪ギク



①佐伯市、杵築市、九重町 ②50~100本/段ボール箱 ③生産体制が強化されたため一年中、安定して出荷が行える。邪気を払うと言われ、花びらを酒に浮かべて飲み、花を鑑賞する「菊の節句」の習慣があるほど昔から日本人に親しまれている花

1...3月

カジメ



①大分市、津久見市 ②1~5kg/箱 ③1月から3月にかけて収穫され、地元ではクロメと呼ばれている ④カルシウムや鉄分、ヨウ素、食物繊維等が豊富に含まれている ⑤トロトロした食感で、刻んでご飯にかけたり、味噌汁に入れて食べると美味

10...6月

かんしょ



①豊後大野市、臼杵市 ②5kg/段ボール箱 ③排水のよい火山灰土壌で育てられる ④野菜の中でも糖分が多く、ビタミンC、E、カリウム、食物繊維に富んでいる ④甘味を生かして、ふかししたり、スイートポテトなどのお菓子にしてみても?

11...3月

デコボン



①佐伯市、津久見市、臼杵市、杵築市 ②2玉、3玉/化粧箱、5kg/段ボール箱 ③温暖な気候に育まれ、ハウス栽培もさかん。皮が薄く種が少ないため食べやすい ④ビタミンCと食物繊維が豊富で便秘の解消にも効果的 ⑤ハウス栽培ものは大玉で、贈答用向き

11...3月

コウイカ



①佐伯市、杵築市、日出町 ②3~10kg/箱 ③黒潮に乗って、産卵のため沿岸地域が上がってくる。大分県の水揚げ量は全国2位 ④脂肪がほとんどゼロで、良質の蛋白質とタウリンを含むので、疲労回復の効果あり ⑤肉厚で甘味があり、刺身やバター焼きがおすすめ

おおいたのおいしさまっさかり!

12...2月

ぼんかん



①佐伯市、杵築市、津久見市、大分市 ②4kg、5kg、10kg/化粧箱、木箱、段ボール箱 ③温暖な無霜地帯で栽培される ④ビタミンCはメラニンの生成を抑制するので美白効果も期待大! ⑤香りがよいのでマーマレードにしてみても?

12月

チョコロギ



①竹田市 ②5kg/段ボール箱 ③竹田市では300年前から栽培が続けられている伝統野菜 ④脳梗塞や痴呆症に効果があると言われており、漢方薬としても使われている ⑤漬物や天婦羅などが一般的。「長老喜」と書き縁起物としておせちにも使われる

11...3月

スッポン



①宇佐市、中津市、豊後高田市、杵築市、由布市 ②8~10尾/箱 ③温泉を利用した冬期加温養殖法が確立されているため全国有数のすっぽん生産地となっている。品質でも他県をリード ④カラーゲンが豊富で美容食として人気 ⑤冬こそ体温まる鍋ものどうぞ

12...2月

晩三吉



①日田市 ②5kg、10kg/段ボール箱 ③気温の寒暖差が激しい盆地特有の気候が甘い実を育てる ④解熱作用や炎症を和らげる効果があり、風邪や扁桃炎によい ⑤そのまま食べる。ヨーグルトとの相性が◎。消化を助ける効果があるので、食後のデザートに

ちょっと  
寄りみち

味の  
店



## 白ねぎと鰯の意外な好相性

フィッシュカレー 薬膳カレーの店 サールナート



↑オーナーシェフ 瀬口彰治さん

真玉海岸に近い宿泊施設「ヴィラ・フロresta」の本館に、薬膳カレーの店「サルナート」があります。本場のスパイスと安心野菜を使った、心と体に優しいカレーが自慢のこの店に、このまち特産の鰯と白ねぎを使った「フィッシュカレー」が登場しています。「インドにも白身魚を使ったカレーがあるんです。そしてカレーにはタマネギを使いますよね。それぞれを鰯と白ねぎにしたら合うと思って」というシェフの瀬口さん。彼が使う白ねぎは、地元の生産者や自然農法に取り組む人たちからなる「ヴィラの会」の会員が育てたもの。「みずみずしくて包丁を入れたらスパッと切れる」という白ねぎはとろっと甘く、食感も残っていてカレーと好相性です。

薬膳カレーの店 サールナート  
豊後高田市西貝玉6337-41 ヴィラ・フロresta本館  
☎0978-53-4018  
営業時間 / 11:30 ~ 20:00 (LO19:00) 定休/火曜

Theお味

ホームページで産地直送の  
情報をお届けしています!

旬な情報をいち早く更新!!  
お取り寄せショッピングもできます

<http://theoita.com/>



# 大分の白ねぎ

真つすぐ、真つ白く伸びた大地の恵み

大分県は、九州一の白ねぎ産地。冬春期は干拓地で、そして夏秋期には高冷地で栽培することにより、1年中リレー出荷が可能なのです。それも芯まで身の詰まったみずみずしく新鮮な白ねぎが! なかでも注目したいのが、豊後高田市の白ねぎ。呉崎地区の沿岸部は、江戸時代と昭和の二度にわたって海を埋め立てた干拓地。試験栽培の結果、このミネラルたっぷりの土地に適したのが白ねぎだったため、豊後高田市は一大産地へと成長を遂げたのです。

ところが数年前、中国産の輸入白ねぎが増加し、大分の白ねぎもダメージを受けました。内田勇一郎さんが就農したのはちょうどその頃。輸入物に負けないためには、とにかくいい白ねぎをつくるしかない。彼ら生産者たちは、減農薬栽培に挑みました。「今の時代、減農薬は義務だと思う」という内田さん。たとえば農薬を使う代わりに、夜間に電灯をつけて虫を防いだり、フェロモン剤を用いたりして安全性を高めていきました。その結果、現在は安定した需要が確保できています。

当然、生産者みんなが協力しなければ状況は変わりません。その点、豊後高田市には若い後継者が多く、〈ねぎっ娘クラブ〉に代表される生産者の会があり「いい白ねぎをつくらう!」という機運は盛り上がっています。栽培技術向上のためアイデアを出しあい、たまには愚痴をこぼしあったり。そんな仲間がおるけん、がんばれる」という内田さんの育てた白ねぎは、真つすぐ、真つ白く伸びて——それは、彼の意思を表している気がします。

Theお味

あなたの思いをカタチに。

出荷時期

周年

主な産地

豊後高田市、宇佐市、中津市、玖珠町、九重町、竹田市

出荷規格

3kg、10束入り



↑夏秋期には高冷地の飯田高原から収穫したものを持ち帰り、豊後高田で出荷までの作業をする

↓土を寄せることでねぎが白くなる



↑内田勇一郎さん。彼のように若い後継者が呉崎には多い

↑手にとればサラサラとした土にはときおり貝殻が。ミネラルたっぷり!



Mioclub 活動レポート

第9回コミュニケーション会

テーマ 白ねぎ

料理自慢のお店で、一つのテーマのもとにMio club会員と生産者が交流する「コミケ会」。はるばる足を運んでくれた生産者と、美味しいモノに目がないMio clubのために用意された白ねぎ料理とは?! WEBでご確認を!

<http://mioclub.net/>

コミケ会レポート

第9回テーマ「白ねぎ」





↑家族、仲間が協力し合い、1尾ずつ手で箱につめて出荷する。寒さがこたえる作業



↑1回に1500尾を水揚げ。すべてその場で活けにする



↓山田文嗣さん。「台風のとぎ、入り江に生簀を移動させるのは命がけ」……そんな危険も伴う



↓リアス式海岸の続く県南地域は、怡好の養殖漁場

**遥**か向こうの水平線まで穏やかさを湛えた群青色の海。佐伯市蒲江と米水津を結ぶ海岸沿いの広域農道からは、まるで絵画のような絶景を望むことができます。ここは、「絵を描くのが趣味」という山田文嗣さん、お気に入りのスポット。その視界には、彼の仕事場、養殖ブリの生簀が映ります。

「養殖は、海の畑。毎日同じことをきちんとこなし、辛抱強いものを育てていく仕事」

蒲江の畑野浦で養殖業を営む山田さんは、注文の殺到する冬場、連日、陽の昇る前から“海の畑”に立ちます。近年、燃料・飼料の高騰や、魚より肉を好む消費者が多いことに心を痛めることもあります。「豊の活ぶり」への注文数は増えており、忙しい作業にも身が入る様子です。その美味しさの秘密は？

日豊海岸国定公園に指定されている大分県南部の海域にはリアス式海岸が続いており、黒潮の温暖な海水が流れ込んでいます。そのため波浪の影響を受けにくく穏やかな環境。地元でモジャコ（ブリの稚魚）が獲れ、台風ときには生簀を入り江に避難させることができます。これらの好条件が揃った養殖漁場で育つブリを、大分県では「豊の活ぶり」と呼び、販路拡大を目指してきました。ブリの「脂っぽいのが苦手」という人がいますが、豊の活ぶりはエサを管理するため脂が適度に抑えられており、食べやすくなっています。「寒ブリ」というだけに、冬がいちばん美味しい」と山田さんもおすすめのブリ。定番の刺身や照り焼きで、あるいは汁物やイチオシのブリしゃぶで、温まってはいかがでしょうか？



**The おいた**  
あなたの思いをカタチに。

# 豊の活ぶり

〈海の畑〉で育った活きのいい冬魚

出荷時期

周年

主な産地

佐伯市、臼杵市、津久見市

出荷規格

3kg～

**Mio club** 活動レポート

## 第3回WEB回 テーマ 大分産ブリ

Mio clubでは公式WEBの掲示板で活発な意見交換をしています。ブリがテーマのスレッドでは、Mio会員が「活き幹船団」の加工品を話題に大盛り上がり。生産者も登場して……その様子はアクセスしてご覧ください！

<http://mioclub.net/> → Mioクチコミ掲示板

→ Mio井戸端会議～WEB → 第3回WEB回テーマ「大分産ブリ」

ちょっと寄りみち

**味の店**



## 冬期限定！縁起のよい「膳」あります

出世御膳

道の駅かまえ「海鳴り亭」



↑ヘッドチーフ 小島千代江さん

新年早々、おめでたい御膳が「道の駅かまえ」に登場しています。レストラン海鳴り亭の、その名も「出世御前」(2500円/税込)。いわゆる“出世魚”であるブリにあやかったこのスペシャルメニュー。「養殖なので一年中食べられますが、それでも“寒ブリ”というだけあって旬の冬にこそ味わってほしい」と考案したのもだそうです。内容は、ブリ串カツに刺身、ぶえん汁など、本当にブリづくしで盛りだくさん！この縁起のいいお膳のほか、山かけブリ丼などの単品も。店の前に広がる海で獲れたばかりの、ブリの味は格別。ぜひお出かけを！

道の駅かまえ  
海鳴り亭

佐伯市蒲江大字蒲江浦5104-1 ☎0972-42-0055  
営業時間/10:30～17:00(3月までは～16:00) 定休/なし

**Mio club**

クチコミでThe・おいたを広めよう  
Mio club会員を募集中！

みんなで一緒に育てる  
コミュニティクラブです

<http://mioclub.net/>





材 料 (2人分)

ブリの切り身・・・適量  
醤油、酒・・・各1/2カップ  
みりん・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2  
すりゴマ、ねぎ  
・・・お好みで

ブリのあつめし

山田文嗣さん(佐伯市・養殖ブリ生産者)

- 1 ブリの切り身を食べやすい大きさに切る。
- 2 ①を酒に浸けて数時間置く。
- 3 醤油、砂糖、酒(大さじ3)、みりん、すりゴマの他、好みでねぎを混ぜ合わせたタレに②を浸け込む。
- 4 ③を熱々のご飯にのせて豪快にいただく。



材 料 (2人分)

白ねぎ・・・2本  
小麦粉・・・1/2カップ  
卵・・・1個  
水・・・1/2カップ

白ねぎの天麩羅

内田勇一郎さん(豊後高田市・白ねぎ生産者)

- 1 白ねぎは5cmほどの長さに切る。
- 2 小麦粉、卵、水を混ぜて衣をつくる。
- 3 白ねぎに衣をつけてほんのりキツネ色になるまで揚げる。口に入れ噛んだときに甘くとろっとしているくらいがベスト!
- 4 好みで塩、こしょうをつけて。



材 料 (2人分)

酢飯・・・2合分  
生ちりめん・・・200g  
焼きのり・・・2枚  
しょうが・・・適量  
こねぎ・・・適量

ちりめんの軍艦巻

佐藤富枝さん(日出町・ちりめん生産者)

- 1 酢飯をつくり十分に粗熱をとっておく。
- 2 ①を食べやすい大きさに握り、幅3cm程度に細長く切った焼きのりを巻く。
- 3 ②の上に生ちりめんを好きなだけせる。
- 4 最後にお好みでおろししょうがとこねぎをトッピング。



材 料 (2人分)

タチウオ・・・1尾  
小麦粉・・・少々  
しょうゆ・・・大さじ5  
みりん、砂糖・・・大さじ2½  
きざみのり、大葉  
・・・お好みで

銀たちの蒲焼丼

浜松豊信さん(国東市・タチウオ生産者)

- 1 タチウオは3枚におろし、それを3等分にする。
- 2 ①に小麦粉をつけ、身を下にして焼く。
- 3 さらにしょうゆ、みりん、砂糖を合わせたタレを絡めながら焼く。
- 4 焼きあがったらご飯にのせて、好みできざみのりや大葉をかけてどうぞ。

