

旬の北九州市ブランドの食材の特徴と食べ方を 生産者の皆さんに聞いてきました！

豊前海一粒かき



特徴

曽根地区は穏やかな遠浅の漁場で、川が4本も流れているのでプランクトンも豊富。栄養がたくさんあるため、濃厚な甘みとほどよい塩分があるカキが育つんです。



プロお薦めの食べ方

ラップをかけてレンジでチンすると熱でふたが開くので食べやすくなります。私は濃厚な方が好きなのでちょっとひと手間。まず網などで焼いてふたを開けて、水分を出してからレンジでチンすると、味が凝縮されます。それにマヨネーズをかけると、酸味がカキの甘みを引き立ててうまい！かんきつ系のポン酢をかけるのもいいですね。焼いた時の縮みが少ないのも、豊前海一粒かきの特徴なんです。



▲曽根・北九州東部
漁業協同組合
松本良太さん



うまかるーま®(大葉しゅんぎく)



▲JA北九大葉春菊出荷組合
岡村資巳さん



特徴

「多くの人に食べてほしい」「価格が安定したものを作りたい」とブランド化したのが「うまかるーま®」です。土作りから差別化を図るため、地元の放置竹林の竹から「竹パウダー」を作って活用しています。水はけがよく保湿効果もあるので、食べた時にアクが少ない大葉しゅんぎくが育ちます。



プロお薦めの食べ方

クセがないので生のまま食べるのがお薦めです。ドレッシングも合いますが、私はマヨネーズ・ゆずこしょう・しょうゆをかけて食べるのが好き。熱したオリーブオイルにニンニク・トウガラシ・塩を入れたものをかけてペペロンチーノ風にするのもいいですね。鍋料理に使う場合も、すぐに火が通るのでサッとくぐらせるだけでOKです。

若松潮風®キャベツ



特徴

若松潮風®キャベツ(※)の畑には海からの潮風が絶えず吹きつけるので、寒い時期でも凍りにくく、安定した供給が可能です。潮風で甘さも増すんですよ。何層にも巻いて身がしっかりしているのも特徴です。 ※JA北九若松そさい部会キャベツ班から共同出荷されるブランドキャベツ



プロお薦めの食べ方

わが家では千切りにして食べることが多いですが、実はカレーにも合います。加熱することでキャベツの甘みがさらに増すので辛口のルーを使ってちょうどいいくらい。簡単なのは、丸のままのキャベツを8等分してスパイス塩などで好みの味付けをした後に、ラップをかけてレンジでチンするだけ。断面もきれいな上に甘みを感じられるのでお薦めです。



▲JA北九若松そさい部会
キャベツ班 副班長
松浦剛さん



こんな取り組みも！

地元を食べよう！北九州

地元いちばん



北九州市の地産地消情報の紹介サイト「地元いちばん～地元を食べよう北九州」では、北九州市の農産物や水産物の生産者・飲食店・販売店などを紹介しています。

朝市・直売所、観光農園・市民農園が掲載されたガイドブックもご覧になれます

若松潮風®キャベツ×九州女子大学

昨年11月に小倉都心部で開催された「一期一食」イベントに参加し、キャベツを使った料理の考案・提供を行いました。



▲キャベツ
ホットドッグ



▲キャベツ
ようかん

若松潮風®キャベツは、他県のキャベツに比べてグルタミン酸濃度・糖度が高く、うまみがあって甘いんですよ！



学校給食による地産地消の取り組み ～おいしい給食大作戦～

教育委員会
学校保健課
☎582・2381

子どもたちにとって一番身近な給食の献立を「生きた教材」として活用し、地産地消をはじめ、さまざまな食育の取り組みを行っています。



レシピコンクール献立

「北九州市の地場産食材を使用した給食で食べたい献立」を小・中学生が考案

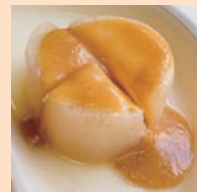
「うま辛鶏団子みそ汁」(だいこん、小松菜、たけのこ、キャベツ)



野菜の日献立

野菜不足を補い、旬や地場産の野菜をしっかりと味わえる献立

「ロマネスコのクリーム煮」(ロマネスコ、かぶ)



シェフの北キューミツ星献立 食育の日・和食献立

市内有名料理人監修の地場産野菜を使った献立、日本の食文化である和食の知恵や工夫を伝える献立

「ふるふき大根」(だいこん)



行事食

日本の行事にまつわる献立(子どもの成長を願う「端午の節句」)

「たけのこご飯」(市内産たけのこ)

このほかにも・・・栄養士養成大学コラボ献立、ワールドツアー献立、お楽しみ献立など



北九州市給食公式インスタグラムでは、地場産野菜を中心にした食材や、毎日の給食や調理の様子を紹介しています。ぜひご覧ください。

旬の魚を釣って、おいしく楽しもう！

脇田海釣り桟橋

沖に向けて総延長500mの桟橋の両側に釣り台を備え付けた施設です。「ダイナミックな釣り」と「海上散歩」の両方を楽しむことができます。売店・自動販売機、トイレも完備。貸竿もあります。営業時間や利用料金など詳細は[図](#)を。

釣れる魚のシーズン(目安)

魚種	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アジ												
ヒラメ												
チヌ												
キス												
メジナ												
タイ												
サヨリ												
カサゴ												
メバル												
カワハギ												

[図](#) ひびき灘漁業協同組合
(指定管理者・☎741・0795)

釣果情報、営業情報などはコチラ▶



特集に関するお問い合わせ

担 産業経済局農林課 ☎582・2078、水産課 ☎582・2086