

「道の駅むなかた」



読者プレゼントあり!

無料

ご自由にお取りください

TAKE FREE



お得な情報は
ここからゲット!

2019

春号

3・4・5月

Vol.26

特集

刺し網漁

旬の達人の技を紹介

天然もののカワハギは絶品!
玄界灘の荒波で育った

刺身にしたら最高たい!



高級魚に引けを取らない 旨味を持つカワハギを 伝統の刺し網漁で一網打尽!



雨が強く降る悪天候でも、海が時化ていなければ(波が荒れていなければ)漁に出るそうです。



この日はカワハギが大漁!大きさは平均20cm前後ですが、30cmほどのサイズになるものもあります。



釣り船としても活躍する「蛭子丸(えびすまる)」。沖ノ島近海へ漁に出る時は、この船で2~3泊すること。



ローラーで引き揚げた網にかかった魚を慣れた手つきで次々と外し、いけすへ入れる浩志さんのお父さん。



まだ夜が明けない海の上を、レーダーとGPSを確認しながら網を仕掛けた漁場へと船を向かわせます。

宗

像・大島で親子代々漁業を行う福崎さん一家。4代目を継ぐ長男の浩志さんは18歳の時に漁師になり、39歳になる現在では釣り船「蛭子丸」の船頭も務めています。釣り船がシーズンオフとなる1月から3月にかけて浩志さんの漁は最盛期を迎え、大島近海から遠くは沖ノ島まで船を出します。浩志さんが主に行う漁は「刺し網漁」。水深60~70mの魚の通り道に網を仕掛け、編み目に魚の頭部を入り込ませて捕まえるという古くからの漁法です。

浩志さんは夜のうちに漁場に網を仕掛け、翌日の早朝に網を引き揚げるために船を出します。海上に目印となる浮きを見つけたら船を減速し、ローラーを使って仕掛けた約1400mもの網をゆっくりと引き揚げる約1時間半。カワハギ、ヒラメ、カレイ、タイなどの魚が次々と網にかかり、それらを浩志さんのお父さんが手際よく外していけすに入れます。

「大島と沖ノ島周辺は対馬暖流の恩恵を受ける好漁場。いろいろな種類の魚が獲れるので、長い網を仕掛けて大漁を狙います。」と浩志さん。魚群探知機、潮流計、レーダー、GPSなどの最新機器を駆使して魚の群れを狙うそう。機械だけでなく波の状態や天気を読みながら、漁師の勘を働かせて漁に挑みます。

これからの時期は、冬の間に栄養を溜め込んで肝が大きくなったカワハギが美味しい時期を迎えます。新鮮な肝は臭みがなく、カワハギ料理の醍醐味は肝にこそありと言われるほど絶品です。そんなカワハギをもっと美味しく食べられるように、浩志さんは締める際に血抜きを行います。手間がかかる方法ですが、これをするこ

とで血が全身に回らず、身をキレイに保てるのです。漁獲した後にもひと手間を加えた新鮮なカワハギを、ぜひ味わってみてください。

達人 推薦人

カワハギのオスとメスは外見ではほぼ見分けがつかせませんが、切り身にするとその違いは一目瞭然。オスは筋肉の部分赤くなっていますが、メスは赤味がなく透明感があることが特徴。どちらも味には変わりはないのですが、刺身にするので赤い色がない方がいいという方はメスを選ぶと良いでしょう。



水産・水産加工課 担当 江頭 春幸
元・トラックの運転手。
今ではすっかり魚好きに

カワハギ豆知識

「カワハギ科」に属するカワハギには100種以上の仲間がいると言われています。その中でも『道の駅むなかた』では、「カワハギ」「ウマズラハギ」「ウスバハギ」の3種類を販売しています。





1.トラックの荷台いっぱい収めたキャベツを詰め込む水上さん。
2.良質系キャベツは「早生キャベツ」と呼ばれることも。内側の葉は黄色になり、芯に近くなるほど甘味が強くなります。
3.良質系キャベツは病気にかかりやすいので、1つ1つに異常がないかを確認し、病気の蔓延を予防します。

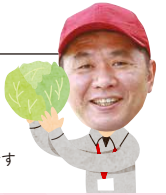


新たな季節の到来を 五感で感じる 瑞々しい春キャベツ

達人 推薦人

冬の間、厳しい寒さに耐えて育った春キャベツは甘味がたっぷり含まれています。葉がふんわりと巻いていること、手に持ってずしりと重みを感じることが、より新鮮で水分をたっぷり含んでいる証拠です。

農産・加工・工芸課 主任
吉田直也
好奇心は人一倍！
キャベツは芯まで食べる派です



※キャベツは大きく寒玉系と良質系の2種類に分けられます。寒玉系は平べったい形と固い葉が特徴です。良質系は丸い形で水分が多く、柔らかい食感が特徴です。

春の息吹を感じてください。
約10年前からお米の「裏作」として野菜の栽培を始めました。田んぼの栄養を含んだ土壌に合う野菜の品種を探して、巡り会ったのが良質系キャベツなのだそう。「栽培方法のこだわりは、あれこれと手を加えないこと。最低限の消毒や肥料を与えて最適な環境を整えておけば、あとは野菜が自分の力で美味しく育ってくれるんですよ」と水上さん。自然のパワーがギョツと詰まったジューシーなキャベツを食べて、

2
「ヘクトール半もの広大な畑で、黙々と収穫作業をしていたのは水上拓哉さん。ブロッコリー、キュウリ、小ネギなど、いろいろな種類の野菜を栽培しているそう。冬から春にかけては、キャベツの収穫がピークを迎えます。水上さんが主に栽培するキャベツは「良質系キャベツ」という種類です。淡い緑色と丸い形が特徴的で、葉が柔らかくて甘味があるのでサラダやスープにピッタリ。3月からは水分を含んだ瑞々しい「春キャベツ」の収穫が始まります。
代々米作りをしていた水上家ですが、

素材の旨味が凝縮！ 鮮度抜群の魚を使った “活きの良い”干物



1
銀色に輝きびなごは新鮮そのもの！頭から丸ごと食べられます。

2. 店舗の奥では、女性陣によっておきゅうと作りが行われていました。原料となる宗像・地島の「おきゅうと草」は最近収穫量が少なくなってきたので、とても貴重なのだそう。
3. 「トンビやネコが常に干物を狙っているので、干している間は目が離せないですよ」と微笑む橋元さん。



逸品 推薦人

鐘
崎に鎮座する「織幡神社」のふもとに店を構える「橋元商店」。60年以上にわたり、あじやいわしの丸干し、おきゅうとなどの水産加工品の製造販売を行っています。店舗の裏で魚の天日干しをしていたのは、3代目店主の橋元謙治さん。この日はきびなごの丸干しを作っていました。
新鮮な魚を仕入れるため、深夜から早朝にかけて鐘崎や福岡の長浜などの市場を駆け巡る橋元さん。自宅に戻ってから直ぐに下処理を施し、朝から天日に干すという作業を日々繰り返しているそう。「内蔵と骨際の美味しさを堪能できる丸干しは魚の鮮度が命。だからいつも時間との勝負です」と美味しい干物を作る苦勞を教えてくださいました。
刺身で食べられるほど活きの良い魚を使った贅沢な丸干しを、ご飯のお供やお酒のおつまみにしてはいかがでしょうか。

水産・水産加工課 担当
芹野孝一
宗像産の干物を肴に一杯やるのが日々の楽しみ

橋元商店の干物は天下一品！新鮮な魚を使っているので臭みがなく、風味豊か。さっとあぶるだけで焼きすぎないのが美味しく食べるポイントです。



スタッフのコレ買っとき!

「道の駅むなかた」店員が
今月のおすすめ商品をピックアップ!

農産課 担当
花田 恒美の
買っとき!



甘夏カステラ 1,200円(税込)

宗像大島産の甘夏と宗像産の卵を使用したカステラは、ふっくらしっとりとした食感が特徴。甘夏特有のほんのり苦みのある爽やかな風味が、まるで果実を食べているかのように口いっぱいに広がります。



そのまま明太ふりかけ 50g 380円(税込)



明太子をそのまま乾燥させてふりかけにしました。アクセントに黒ゴマをトッピングして香ばしさをプラス。熱々のご飯に乗せるのはもちろん、おにぎり、パスタなどさまざまなアレンジを楽しめます。

レジ担当
内田 百合子の
買っとき!



福寿丸特製 お茶漬け各1個380円・2個入り750円(税込)

レジ担当
原 優子の
買っとき!



燻製にした魚のほぐした身を、鯛をかたどった可愛い最中に閉じ込めたお茶漬け。種類はブリ、真鯛、サワラの3種類。最中のモチモチとした食感と魚の風味のコラボレーションが楽しめる逸品です。



旬の情報・お知らせ

広い敷地でのびのび遊べる 愛犬のためのスペース誕生

『道の駅むなかた』では昨年12月15日に多目的広場がオープン。その一角には、犬のための「ペットふれあい広場」を設置しました。ドライブで疲れた愛犬をリードを外して思い切り遊ばせませんか? 多目的広場のイベント受付も申込募集中です。



毎月3名に当たる! 読者プレゼント

スマートフォンから
応募は
こちらから



おすすめお土産セット(3,000円相当のお土産セット)

「地島天然わかめみそ汁」「宗像たまごボーロ」「甘夏カステラ」
「そのまま明太ふりかけ」「福寿丸特製茶漬け」をセットに!



応募方法 スマートフォンで上のバーコードを読み取り、応募フォームにアクセス。住所・氏名・電話番号をご記入し、アンケートにお答えの上、ご応募ください(おひとりさま1回限り)。

スマートフォンで「道の駅むなかた」のHPにアクセスし、右上の「MENU」から季刊誌「My道」まいど→「My道読者プレゼント応募用紙フォーム」からご応募ください。

※直接URLを入力される場合は
<http://www.michinoekimunakata.co.jp/publics/index/43/> まで

応募締切 (1回目)3月31日、(2回目)4月30日、(3回目)5月31日
※各回ごとにご応募可能です。

発表 当選者の発表は発送をもって
かえさせていただきます。

※皆様からお寄せいただいた個人情報はプレゼント発送に使用するほか、個人情報を含まない統計的な資料作成に利用します。また、本人の同意を得ず、第三者に開示いたしません。

作って みんな! 旬レシピ



栄養士
高田 満貴子
先生監修

「キャベツ」の甘味が引き立つ キャベツと甲イカの炒め物



(材料)4人分

- ・キャベツ..... 300g
- ・人参..... 50g
- ・甲イカ(むぎイカ)... 正味200g
- ・酒..... 大さじ1
- ・片栗粉..... 大さじ2

(レシピ)

(下準備)

- ・キャベツ...3cm角程のザク切り
- ・人参...薄く輪切り
- ・甲イカ(むぎイカ)...甲イカを広げ、細かくかの子に切れ込みを入れる。1cm幅で3cmの長さで切り、酒を振って10分ほど置き、片栗粉をまぶす

- A
- ・塩..... 小さじ1/3
 - ・洋コショウ..... 少々
 - ・豆板醤..... 小さじ1
 - ・酒..... 大さじ1

①フライパンにオイル(大さじ1)を入れて温め、キャベツと人参を加えてAを振り、強火でサッとひと炒めして、すぐフタをします。中火で2分ほど蒸し焼きにし、器に取り出します。

- B
- ・マヨネーズ... 大さじ2~3
 - ・塩..... 小さじ1/4

②フライパンをキレイにし、オイル(大さじ1)を温め、片栗粉をまぶしたイカを炒める。白く色が変わったらすぐ豆板醤を加えて炒め、酒を振り、弱火で1分ほど蒸し焼きに。①のキャベツ、人参をフライパンに戻し、Bで調味し強火で炒め合わせます。

イベント情報

道の駅むなかた&
近隣施設のイベントが
盛りだくさん!

3月

3日(日) ひなまつり和菓子販売



9日(土) 地島椿まつり

『道の駅むなかた』から車で5分(フェリー乗り場まで)
約6,000本の自生のヤブ椿が見頃を迎える 国宗像市地島白浜港

16日(土)~4月30日(火) 宗像いちごまつり



18日(月)~21日(木・祝) 春のお彼岸販売

4月

6日(土) 鎮国寺 花まつり/稚児行列

『道の駅むなかた』から車で5分
桜の見頃に合わせて稚児行列を開催 国宗像市吉田966

11日(木)~14日(日) 『道の駅むなかた』11周年、
宗像観光おみやげ館1周年祭

13日(土) 潮騒ライブ

28日(日) 鎮国寺 柴灯大護摩供

『道の駅むなかた』から車で5分
家内安全や大願成就などを祈願 国宗像市吉田966

5月

5日(日・祝) 端午の節句ちまき販売

5日(日・祝) ちびっこお菓子配布

上旬 浄光寺の藤花見頃

『道の駅むなかた』から車で約1分
樹齢百数十年にもなる藤の巨木が見頃に 国宗像市江口1330



フェイスブック・ツイッター・インスタグラムで情報発信中!
『道の駅むなかた』で検索

発行者 株式会社 道の駅むなかた
TEL:0940-62-2715
編集 株式会社 アド通信社西部本社