



読者プレゼントあり!
無料
 ご自由にお取りください
 TAKE FREE

2023
春号
 3・4・5月
 Vol.42



栄養も
たっぷり!

特集
旬の達人の技を紹介
地島ひじき

春の海から届く
ふつくらとした
地島天然ひじき

令和4年度
 ふくおか6次化
 商品セレクションで
 「むなかたわぜんシリーズ」が
**審査員特別賞
 受賞**
 (商品詳細はP5)

2023年 3月・4月・5月 「道の駅むなかた」&周辺の イベント情報

3月15日(水)～4月30日(日)
宗像いちご祭りを開催!

「道の駅むなかた」、「ほたるの里」、「かのこの里」3店舗の直売所いちごやいちご商品の購入でもらえるシールを10コ集めると、300円のお買い物券をプレゼント。参加店舗ではおいしいスイーツが盛りだくさん!!

今年もいちごクイズに挑戦しよう!
 いちごに関する楽しいクイズを出題。今年正解者の中から抽選で「いちご狩り体験」をプレゼントします♪

あまおうソフトにいちごをプラス!
 「アンテナショップ正助ふるさと村 宗像や・孝行や」では期間限定で「あまおうソフト」にいちご1個をサービス。※数に限りあり。なくなり次第終了。

4月22日(土)・23日(日)の2日間限定!

2023年3月

日にち	イベント名	開催場所	内容	休館日/3月27日(月)
1日(水)～3日(金)	ひな祭り	道の駅むなかた直売所	ひな祭り関連商品を販売します。	
5日(日) ※予備日12日(日)	マルシェLUPIN	芝生広場、多目的広場	ハンドメイド雑貨・グルメ・ワークショップが盛りだくさん	
11日(土)	潮騒ライブ④	くつろぎホール	大人気!観賞無料の生演奏ライブ	
12日(日)	ADVENTURE MUNAKATA2023	芝生広場、多目的広場	宗像の名所やグルメ巡りなど、チームで数々のクエストをクリアしゴールを目指す冒険型マラソン ※定員になり次第終了	
15日(水)～4月30日(日)	宗像いちご祭り	道の駅むなかた・ほたるの里・かのこの里	『道の駅むなかた』『ほたるの里』『かのこの里』3店舗の直売所でいちごやいちご商品の購入でお買い物券をゲット!!	
18日(土)	おいしさ・つながる道の駅むなかた×ピエトロ	にぎわい広場	宗像の野菜とピエトロのドレッシングで美味しいメニューを紹介します。	
18日(土)～21日(火)	春のお彼岸和菓子販売	道の駅むなかた直売所	ぼたもちや団子など、お彼岸にちなんだ和菓子を販売します。	
中旬頃	釜揚げひじきの販売	道の駅むなかた直売所	大島産釜揚げひじきを販売します。	

2023年4月

日にち	イベント名	開催場所	内容	休館日/4月24日(月)
14日(金)～16日(日)	創業祭	道の駅むなかた直売所 宗像観光おみやげ館 米粉パン工房姫の穂	今年は15周年。楽しいイベント盛りだくさん!詳しくはHPをご覧ください。 「宗像スティックぼーろ」を各日お買物の方、先着10名様にプレゼント。 イベント期間中の3日間、パン・菓子類20%割引に。	
中旬頃	釜揚げひじきの販売	道の駅むなかた直売所	大島産釜揚げひじきを販売します。	

2023年5月

日にち	イベント名	開催場所	内容	休館日/5月3日(水)～5日(金)、22日(月)
上旬頃	真鯛販売開始	道の駅むなかた直売所	ごち網漁(袋状の網で捕る漁法)で獲れた鯛を販売します。	
5日(金・祝)	こどもの日	道の駅むなかた直売所	スタンプラリーでお菓子をゲット(小学生以下が対象)しよう。	
13日(土)～14日(日)	母の日イベント	道の駅むなかた直売所	母の日に贈りたくなる、おすすめ商品が盛りだくさん	
中旬～下旬頃	甘夏フェア	道の駅むなかた直売所	甘夏や甘夏関連の商品を販売します。	

新型コロナウイルスの感染状況、緊急事態宣言の発出などにより、イベントの中止及び延期を行う場合があります。あらかじめご了承ください。 ※2023年2月20日時点の情報です

各種キャッシュレス決済に対応しています!

大潮に姿を現すひじきは海をにぎわす春の風物詩



▲ひじきは通常海の中で波に揺られていますが、潮が引くと海面に姿を現します。

ひじきは日本の食卓で長く親しまれる海藻の一種。ビタミンやミネラル、カルシウムといった栄養素が豊富に含まれていることから、健康や美容の面からも注目を集めています。ひじきと聞くと、黒く細かい形を思い浮かべる方も多いと思いますが、実際は1mを超えて長く伸びる褐色の海藻。鉄釜でじっくり茹で、干して乾燥することにより、黒色へと変化するので。

宗像周辺の海域は流れが速く、上質な天然わかめやひじきが採れることで知られていま



▲荒波にもまれて力強く育った天然ひじきは茎が太く、長く育ちます。



▲岩場に根を張り、びっしりと張り付くように生えるひじきの根元。



▲地島産ひじきは煮物やサラダにおすすめ。磯の豊かな香りを楽しめます。



地島産ひじきを使ったオリジナル商品も!

す。周囲約9.3kmの小さな島・地島も、天然ひじきの一大産地。ひじきは春に旬を迎え、地島では4月に漁が解禁になります。岩場にびっしりと葉を生やし、潮が引くと海面にキラキラとした姿をあらわに。この「大潮」の時期こそが、ひじきを採る絶好のチャンスです。潮の引き具合を見て、鎌を手に磯へ降りていくのは地島の漁師・岡山幸一さん。ひじきを手で掴み、草を刈るようになぎざりと刈り取っていきます。もちろん手当たり次第ではなく、良質なひじきだけを選んで刈っ

ているそう。「毛が生えたり牡蠣が付着したりしているひじきは外して、状態の良いものを見極めていきます。ひじきを採る場所も、海流が早くて良い品質が育つポイントを選んでいるんですよ。」

漁を行う岩場は足場が悪く、海水を含んだひじきは運搬するのも重労働。ひと昔前には島民がこぞって岩場でひじきを採っていた光景は地島の春の風物詩になっていたようですが、島民や漁師の高齢化に伴い、ひじきを採る人は激減していると言います。まだまだ現役で漁を続ける岡山さんの貴重なひじきは、『道の駅むなかた』で販売するひじきご飯の素にも使われているので、ぜひ味わってみてくださいね。

岡山 幸一さん
地島に生まれ育ち、漁師になり約40年。ひじきの他に、地島の特産品であるわかめの素潜り漁や定置網漁など、幅広い漁を行っています。



これはよかひじきだよ!

春の陽気をたっぷり浴びた瑞々しい玉ねぎが食べ頃です



▲南さんのおすすめの食べ方は、玉ねぎをレンジで温めてポン酢をつけるだけ。シンプルな食べ方が美味しいそうです。

肉

じゃが、カレーなど、家庭の定番料理に欠かせない野菜と言えば、そう、玉ねぎ。年間を通して流通していますが、収穫のシーズンは主に4月から6月にかけて。9月に種を蒔き、寒いを耐えてようやく春に美味しい実りの時期を迎えます。そんな玉ねぎの品種は、早く収穫するものから極早生、早生、中生、晩生に分類されることが特徴。4月頃から収穫が

始まる極早生や早生は新玉ねぎと呼ばれ、柔らかく瑞々しい食感を楽しめます。5月頃には加熱すると甘みが増す中生、6月頃に身がしまつて甘みと程よい辛味のある晩生と、収穫時期によって味わいが異なるのも玉ねぎの魅力です。

出荷する前には玉ねぎ一つひとつを触って確認し、形の悪いものや傷みがあるものは省いていくというから大変です。「美味しい玉ねぎを食べてほしい」という南さんの思いが詰まった玉ねぎ。4月には新玉ねぎが店頭に並びます。ぜひ手に取って、春の味を堪能してください。

穫しているそうです。これだけの量ですから、手入れや管理もひと苦労。特に気をつけているのは、収穫後の湿度管理だと南さんは言います。「玉ねぎは傷みやすいので、湿度が高いとすぐに腐ってしまうんです。そこで湿度を40%以下に保つ貯蔵庫を導入し、傷まないように大切に貯蔵しています。それに、収穫してすぐに食べるより、少し寝かせてあげた方が甘みが出て美味しくなるんですよ。」



(右)出荷前には形の悪いものや傷みがあるものなどを省いていきます。(左)南さんが導入した貯蔵施設。出荷まで玉ねぎが傷まないように温度管理を徹底して保管しています。



丸々と育ちました



南陽二さん
代々酪農をしていたという南さん。15年ほど前から試行錯誤を重ねながら玉ねぎ栽培をスタート。現在は米作りもしています。



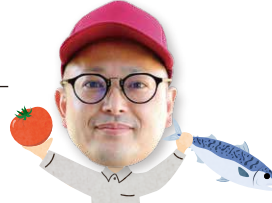
▲茎が折れてきたら収穫のタイミング。「これ以上育ちません」という合図なのだそう。



▲畑は当初現在の1/10ほどの規模でしたが、貯蔵施設などの設備を充実させて現在の広さに。

達人 推薦人

栽培に真摯に向き合い、品質の安定したものを世に送り出している南さんの玉ねぎ。宗像市内の小学校の給食にも使われ、子どもたちにも美味ささと栄養を届けています。



農産担当 石渡 誠
元水産担当。
野菜も魚もおまかせ!

達人 推薦人

状態の良し悪しを見極め、美味しいひじきだけを届けてくれる岡山さん。刈り取った後に釜で茹でて真空パックにしたものや、ひじきご飯でお楽しみいただけます。



加工担当 松山裕美
お酒大好き…だけど現在ダイエット中!

ココも寄っとこ!

「道の駅むなかた」の施設

『道の駅むなかた』には、宗像産の食材にこだわったグルメやお土産に最適な特産品を取り扱うショップが勢揃い!それぞれのイチオシ情報や旬のお知らせを紹介します。

宗像市と福津市で収穫されたお米で作った米粉パンの専門店。今回のオススメ商品はサンドイッチ類です。ボリュームあるカツと玉子を両方楽しめる「カツサンドたまごサンド」、季節の魚を使った「地魚サンド」、しつかり味のついたコロッケとひじきが絶妙に合う「コロッケサンドひじきサラダ添え」など、丁寧に作られたサンドイッチ類をぜひ召し上がってみてください。

手前から時計回りに「カツサンドたまごサンド」(460円)、「地魚サンド」(360円)、「コロッケサンドひじきサラダ添え」(250円)。

店長の場 貴弘

JAむなかた直営 米粉パン工房「姫の穂」

☎0940-34-6200
【休】道の駅むなかたに準じる
【営】9:00~17:00
※販売状況により閉店が早くなることもあり

オススメ	・クランベリー・カマンベール	190円
オススメ	・ハムチーズクロワッサン	200円
オススメ	・プロッコリーロール	260円
オススメ	・いちごブレッド	280円

収穫体験や蕎麦打ち体験を楽しむ「正助ふるさと村」のアンテナショップ。今回のおすすめは「アフオガード」と、香り高いコーヒーゼリーにソフトクリームに乗せた「コーヒーゼリーソフト」。そのまま飲んでもおいしいCOSTAコーヒーと、ミルク感たっぷり宗像ミルクソフトのマリアーजूを楽しんでください。

スタッフ 増田 旬子

「コーヒーゼリーソフト」(手前:380円)
「アフオガード」(奥:380円)。

アンテナショップ 正助ふるさと村(宗像や・孝行や)

☎0940-62-2220(孝行や)
【休】道の駅むなかたに準じる
【営】9:00~17:00
※販売状況により閉店が早くなることもあり

オススメ	(宗像や)	
オススメ	・コーヒー各種	150円~
オススメ	・フロート各種	350円
オススメ	・ソフトクリーム各種	350円

鮮魚をはじめ、宗像産の食材をふんだんに盛り込んだ料理を提供する食堂です。今回のおすすめは「玄海茶漬け」(赤だし味噌汁、漬物付き)。大ぶりに切ったタイとカンパチが、たっぷりのゴマが入ったタレに漬けてあります。まずはそのまま刺身を味わい、そのあとは汁ごとご飯に乗せ、アツアツの煎茶をかけて。2つの食べ方で、おいしさを楽しんでください。

調理担当 嘉村 洋子

「玄海茶漬け」(1,200円)。
赤だし味噌汁と漬物が付いています。

レストラン おふくろ食堂はまゆう

☎0940-62-2821
【休】道の駅むなかたに準じる
【営】11:00~16:00
(15:30オーダーストップ)

オススメ	・小鉢	180円~
オススメ	・あら煮	460円
オススメ	・えび天井	1,300円
オススメ	・鯛ぶり井	1,480円

観光客に喜ばれるだけでなく、地元の人々が地域の魅力を再発見できるような品揃えが自慢です。今回のおすすめは春のスイーツ「宗像あまおういちごタルト」。地元産、宗像のあまおうを使ったいちごフィリングは鮮やかなピンク色が可愛らしく、気持ちも上がります。店内には、他にもたくさんのおいしい商品を取り揃えています。家族のティータイムにも、お土産にもどうぞ。

スタッフ 山内 夏子

「宗像あまおういちごタルト」(680円)。

宗像観光おみやげ館

☎0940-62-3800
【休】道の駅むなかたに準じる
【営】9:00~17:00

オススメ	・福岡あまおういちごのラングドシャ	577円
オススメ	・博多サクサクうまかパイ6個入	723円
オススメ	・福岡あまおういちごパンケーキ	756円
オススメ	・あまおうバイクドーナツ	810円

これ食べんとう!

『道の駅むなかた』店員が売り場のおすすめ商品を紹介。今回はお弁当♪いい陽気に誘われて、外で食べるのもいいですね!

肉厚サバと松前昆布、ダブルの旨みがたまらない♡

松前寿司 1,300円

巻物+握り+稲荷! あれこれ食べたい欲張りな人に

寿司盛合せ 500円

ボリューム満点! 天ぷらを豪快に巻きました

お日さまの下で食べたい♪ 華やかな桃色ちらし寿司

おいなりさんにおかず付きで コスパも嬉しい♪

いなり寿司弁当 380円

かあちゃん弁当で 人気&盛りだくさん!

ちし寿司弁当 600円

玄海巻き 1,000円

華やし寿司弁当 480円

毎月3名に当たる 読者プレゼント

応募方法

①スマートフォンからのご応募
スマートフォンで右下のQR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(毎月1回限り)。

②『道の駅むなかた』HPからのご応募
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(毎月1回限り)。

今回は「春だよりセット」

①ひじき煮②ひじきコロッケ③むなかたちまき④そうめんのり⑤いちごロールケーキ(冷凍)

応募締切
(1回目)2023年3月31日、(2回目)2023年4月30日、(3回目)2023年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。



『道の駅むなかた』ではSDGsに取り組んでいます！

豊かな海や大地があるからこそ海産物や農産物がとれ、『道の駅むなかた』でも物産や特産品の販売ができます。自然の恵みに感謝すると共に、『道の駅むなかた』でも取り組むことができるSDGsを通じて、自然環境の保全や持続可能な経済活動に貢献していきます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

8 働きがいも経済成長も

①宗像市・福津市で水揚げ・生産・製造されたものを市内及び福岡県内を中心に、また県外のお客様にも提供する地産地消施設であり続けます。

②来場者や売上増を確保することで、産業の振興、地域経済の活性化、事業者の所得向上を目指していきます。

14 海の豊かさを守ろう

①『道の駅むなかた』の売上の一部を活用し、団体やグループが行うゴミ回収や清掃などの環境保全活動を支援していきます。

②『道の駅むなかた』主催の参加ボランティアとスタッフによる清掃活動を行います。

③宗像の豊かな物産や地産地消などに関する地元小中学校のふるさと学習や社会科見学などを積極的に受入れています。

15 陸の豊かさを守ろう

①品余りの魚や野菜の加工商品化に取り組むなど、フードロス対策を進めていきます。

②包装や容器の過剰な使用を無くしていくと共に、包装容器類のエコ素材の使用を計画的に進めていきます。

③容器等の回収ボックスを設置し、リサイクルの促進に貢献していきます。

④レジ袋削減のためエコバックの利用促進や商品用ビニール袋の必要以上の使用をなくしていきます。

⑤売場の商品情報などのQRコード化に取組み、売り場のペーパーレス化を計画的に進めます。

できることから、コツコツ！

旬レシピ

新玉ねぎのチーズ焼き (4人前)

(材料)
 新玉ねぎ(小玉)..... 4個
 シーチキン..... 小缶1個
 溶けるチーズ..... 2~4枚
 小葱..... 4~5本
 ボン酢..... お好みで(または焼き肉のたれ)

下準備
 ①新玉ねぎ...皮をむき、上下を切り落とし、十字の切れ込みを半分入れる。
 ②小葱...小口切り

(作り方)
 ①皿に新玉ねぎを並べて、ラップをし、600wで6~8分加熱する。
 ※少し柔らかくなる程度まで。
 ②少し柔らかくなった新玉ねぎを取り出し、十字の切り込みを少し広げ、シーチキンを汁ごと中央のせチーズを被せる。
 ③再度、レンジでチーズがとろけるまで加熱する。
 ※トースター、グリルなどでチーズが少し焦げるまで焼くと、さらに美味しい。
 ④加熱した新玉ねぎを取り出し、小葱をちらし、ボン酢を加える。

玉ねぎ料理をもう一品
小玉ねぎ丸ごとスープ煮
(材料)
 新玉ねぎ..... 小~中4個
 ハム..... 2~4枚
 カイワレ..... 1/2パック(または季節の青菜を適宜)
 コンソメ..... 2~3個
 水..... 3と1/2カップ
 酒..... 大さじ2
 水..... 大さじ2
 片栗粉..... 大さじ1

下準備
 ①新玉ねぎ...皮をむき、上下を切り、上部に浅く十字に切り込みを入れる。
 ②ハム...半分に切り、3mm幅で細切り

(作り方)
 ①小さめの深鍋にAを合わせ、煮立ったら新玉ねぎを入れ、芯がまで柔らかくなるよう中火で15分ほど煮る。
 ※1個ずつラップで包み、600Wで2分ほど加熱すると調理は早い。
 ②水溶き片栗粉で薄くとろみを付ける。
 ③ハムやカイワレを加え、ひと煮立ち。

『道の駅むなかた』でイベント開催しませんか？

直売所に隣接する「にぎわい広場」「芝生広場」「多目的広場」を、さまざまなイベントにご利用いただけます。これまで、グルメマーケット、キャンピングカーショー、ハンドメイドマルシェ、スポーツイベントなど、多彩なイベントが行われました。詳しくは、『道の駅むなかた』のホームページ内「各広場の利用許可書について」をご覧ください。

車の展示もOK!

飲食の出店もOK!

【お問い合わせ先】
 にぎわい広場
 宗像観光おみやげ館：☎0940-62-3800
 芝生広場・多目的広場
 (株)道の駅むなかた：☎0940-62-3024

『むなかたわぜん』シリーズが令和4年度ふくおか6次化商品セレクションで審査員特別賞を受賞しました!

「むなかたわぜん」は、宗像産わかめやひじきなどを使った和食シリーズ。6次化産業化に取り組む農林漁業者や事業者の開発商品を表彰する「ふくおか6次化商品セレクション」で、令和4年度の審査委員特別賞を受賞!そこで、シリーズの商品をご紹介します。

天然ひじきコロッケ(3個入り) 580円

具材には同じわぜんシリーズの昔ながらのひじき煮を使用。ご飯のおかずにもどうぞ。

天然わかめご飯の素 680円

保存料・着色料・化学調味料不使用!きれいなわかめの緑と磯の香りが食欲をそそる♪

天然ひじきご飯の素 540円

希少な宗像地島産天然ひじきを使用。ひじき本来の味や食感を楽しめます。

むなかた産 とうもろのり(2P) 480円

宗像産の天然とうもろのり(太もずく)を特製甘酢で調味した味付きとうもろのり。

天然宗像ちまき ひじきと筍 680円

宗像産の天然ひじきと筍を入れた本格ちまきです。

昔ながらのひじき煮(2P) 420円

釜揚げした宗像産ひじきを甘く懐かしい味に仕上げました。

茎わかめとくらげの甘酢あえ(2P) 520円

宗像産天然茎わかめをくらげと甘酢あえにした珍味です。

『道の駅むなかた』直売所・水産コーナー、農産コーナーとオンラインショップで販売中!

『道の駅むなかたオンライン』の旬イベント

Event 1 宗像いちご祭り オンライン

期間 開催中~4/30(日)
※オンラインにて先行開催中

毎年恒例の「宗像いちご祭り」をオンラインでも開催!期間中にはとれたてのいちごやいちごのスイーツを販売しています。

Event 2 宗像海藻フェア

期間 3/15(水)~5/31(水)

皇室に献上されることで有名な「地島産わかめ」や栄養満点の「アカモク」など、春に旬を迎える宗像市産の海藻が集まります。

Event 3 天然ふくフェアオンライン

期間 開催中~3/31(金)

天然ふくの福岡県最大の水揚げ港として知られる鐘崎漁港から届く高級食材のふくを、リーズナブルな価格で楽しめる毎年人気のフェアです。