



第8回 「日本酒 編」

取材した人



ハイテクプラザ 鈴木さん
渡辺酒造本店 渡辺さん

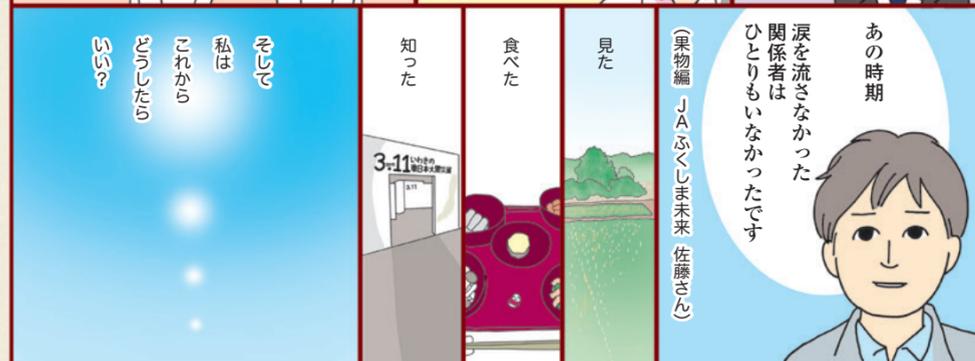
鈴木さん
6年連続日本一に輝く福島の日本酒。その味の特徴や、おいしい日本酒を生み出すための取り組みをうかがいました。



第9回

「料理家×福島農業女子対談」

福島農業女子の田部さんの牛肉と須藤さんのお米で料理家のMakoさんが調理。生産者と料理家の「おいしさ」を追求する対談が盛り上がりました。



第10回 「農場訪問 編」

取材した人

福島農場 福島さん

実際に牛を育てている様子を見て、体験させてもらいながら、牛を育てて生産するまでのご苦労などをうかがいました。



福島牛を
買うならこちら！
「JAタウン」JA全農福島

郡山のブランド米
「あさか舞」を
買うならこちら！
JA福島さくら

第5回 「牛肉 編」

取材した人



JA全農福島 小松さん

福島牛について、育てる際のこだわりや安全対策のお話をうかがいました。取材の合間に食べた焼肉の味が忘れられない！



第6回 「米 編」

取材した人

JA福島さくら 岡部さん、吉成さん、鈴木さん

福島県の米の全量全袋検査の様子を見たり、福島のお米のおいしさの理由などについてお話をうかがいました。

第7回 「観光 編」

取材した人



アクアマリンふくしま 藁谷さん
いわき・ら・ら・ミュウ 小玉さん

東北最大級の水族館や、いわきの観光物産センターに行き、震災直後の様子や、「福島の観光の今」について聞いてきました。



発見！ ふくしま

ふくしまの魅力伝えるLINE「ふくしま応援隊」

ふくしま応援隊では、福島県産品の魅力や美味しさを皆さまにお伝えしています。福島県産品販売イベント情報や、福島県産品取扱店情報、生産者さまの取り組みや観光に関する情報も発信しています。

←友だち登録はこちら



どうなるの？

東日本大震災や福島第一原子力発電所の事故後、大きな被害を受けた福島県の農業。今日は須藤さんの田んぼで取れたお米と、田部さんが育てた牛肉を、料理家のMakoさんがおいしく料理。食べながら福島の農業の現状について対談しました。

撮影／広瀬貴子 スタイルリング／井口美穂 編集協力／宇野津暢子

福島の牛肉と福島の米を Makoさんがお料理!



Makoさん「第15回きょうの料理大賞」で大賞受賞。料理教室 Creative kitchen 主宰。Makoさんが作る肉料理はおいしいうえにボリュームで満足感が得られると評判に。おほかで明るい人柄も人気。現在お子さん4人にお孫さん2人のパワフルばあばでもある。

オリジナルの飼料と ストレスのない環境が おいしさの秘訣

Mako お肉とご飯は、私が最も大好きな組み合わせ（笑）。お肉とご飯がタッグを組んだらそれはもう最強でしょ。田部さんが今日持ってきてくれた牛肉は、いい脂でつやつやでした。

田部 ありがとうございます。そうMakoさんにいっていただけると嬉しいです。うちで飼育している300頭の牛は1日8kgの飼料を食べますから、与える飼料は全部で1日2400kg。餌やりだけでかなり重労働です。

Mako 想像しただけでたいへんそう。作業は早朝から？
田部 昔はそうだったと聞きますが、今は毎朝大体7時過ぎに作業開始です。小学校の体育館くらいの広さの牛舎3つに100頭ずつ牛がいて、そこを家族含め総勢6人で回って世話をしています。たいへんですが、一頭一頭に個性があつても楽しんです。

須藤さん (右) ポーランドで出会ったスコットランド人の夫とともに18代続く実家の農業を手伝っている。「アイガモ農法で育てたお米は粒がみっちり、しっかり食べている実感がハンパないです」。



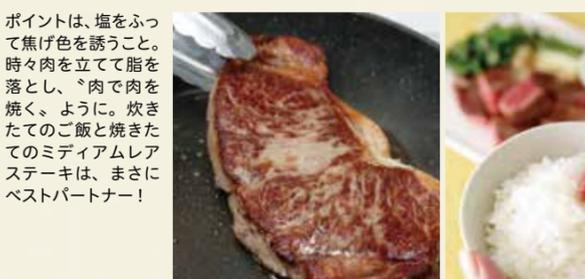
田部さん (左) 元会社員で、3年前に畜産業を営む夫と結婚し、肉牛を飼育する日々。現在は約300頭を飼育中。「休みがないのはたいへんですが、牛を見ただけで癒される楽しい仕事です」。

いと評判で、有名ホテルやレストランとも数多く契約してらんです。
Mako 何か秘密があるのね？
田部 はい。詳しくは企業秘密ですが（笑）、なんといっても飼料が大事。牛には義父が考案したオリジナルの配合飼料と、天日干しでよく乾燥させたわらを与えています。また、牛が快適に過ごせるように、牛舎にオガクズを敷いて、まめに交換しています。
Mako やっぱり牛もおいしい餌とストレスのない環境が一番なのね。また、須藤さんのお米は一粒一粒がしっかりしていて、炊きたてはもう、びっくりしちゃうく



Makoさん作
シンプルステーキ
みそソース添え
肉のうまみを最大限に引き出したステーキ+コクのあるみそソースの組み合わせは絶品。みそソースはご飯にもよく合います。

【材料と作り方】牛ステーキ用肉は室温にもどし軽く塩をふる。フライパンを熱して肉を焼く。トングなどで肉を立てるようにして脂を落とし、肉自体の脂でこげばしく焼きつけて。みそソースは、赤みそ（またはみそ）、みりん、砂糖各適量を合わせ、ラップをかけて電子レンジで加熱し、ふつふつしてきたら取り出す（味をみて、好みでそれぞれ足しても）。つやが出るまでよく混ぜる。好みでクレソンなどを添える。



愛情込めて作ってます!



発見! ふくしま
ふくしまの魅力を伝えるLINE開設
福島県産品があたるアンケートを実施中。第4弾（2018年12月21日～2019年1月20日）は、ふくしまのこだわり満載のカタログギフトが抽選で200名さまにあたります。友だち登録後のご応募で当選確率5倍！
←友だち登録はこちら

らいビカビカでしたね。
須藤 はい。何年もかけてたどりついた自信作です。その土地の植物と人は似るっていいですが、会津人の我慢強さと米の粘り強さ、粒の強さは、確かに共通しているかもしれません。
Mako お米にも企業秘密が？
須藤 そうですね、お米も肥料と土が大事。うちでは田植えの1カ月前くらいに「米ぬかぼかし」をたっぷり土に混ぜ込んで、土をふかふかにしておくんです。
Mako 米ぬかぼかしって？
須藤 肥料です。米ぬかと玄米酵素を混ぜて温度管理をしながら毎日かき混ぜると、オレンジのようないい香りがします。米ぬかやもみ殻を足しつつ、1カ月ほどこの作業を繰り返すと、いい肥料ができるんです。

福島の検査体制は全国トップクラス。自信を持って出荷しています

Mako 2人が努力している様子を聞くと、より応援したい気持ちになりますね。東日本大震災から約7年半がたちましたが、現在のお肉やお米の流通状況はどのようですか？
須藤 そうですね、当時の県外受け入れゼロ、その後、数年間の米の売り上げの伸び悩みに比べれば、ここ数年はずいぶん改善されたように思います。

田部 肉牛も同様です。震災後は、契約していた飲食店などに軒並み敬遠され、一頭1kgあたり単位の、どんなよい牛でも、2000円で売ればいいほうで

した。ですが最近では、「田部さんの奥会津牛をもう一度使いたい」と以前契約していた東京のお店などから再び連絡をいただくようになり、注文が増えてきました。
Mako お肉もお米もこんなにうれしいんだもの、また食べたいて、つて思いますよ。
須藤 福島のお米は出荷前に放射線物質の検査をしており、うちではさらに独自につくば分析センターで毎年全種類1ペクレルの検査をして未検出の結果を得ています。「できることは全部やりました。私にできるのは今後も自分が納得できる食べ物を作り続けること」。

そんなふうを考えています。
田部 うちの牛も放射性物質の全頭検査を行ない、それぞれ検査済みの証明書をつけて出荷している、安全面は全国トップクラスだ



「上質なお肉は脂がさっぱりでいくら食べてももたれない」「ご飯もおいしくて何杯もいけそう。おいしいものを食べながらの対談は、和やかに進行。」

福島県産品はここで買えます
ふくしまプライド便
<http://fukushima-pridebin.com/>
須藤さんのお米はここで買えます
すとう農産 0242-59-1021
<http://sutou-nousan.com>
田部さんの牛肉はここで買えます
「29屋」
福島県会津若松市大町1-8-5-1F
0242-22-0298

どっつなってるの??

第6回

米編



福島第一原子力発電所事故から7年。私たちの周りにも「福島県産」の果物やお米、野菜などがずいぶん復活してきているのを感じます。でも、この食べ物って本当に安全...? 本誌では、「今の福島」の様子をしっかりとレポートしてまいります!

取材・マンガ/おぐらなおみ 文責/レタスクラブ編集部
取材協力/JA福島さくら

JA福島さくら 蓬瀬片平総合支店 鈴木さん
収穫の時期は1日6千袋くらいこちらに届きますねー

わー 広いー
ここが米の検査場ですね!

この二次元コードを読み取ると検査日や結果がわかります

二次元コードが印刷されて出てきます
カタカタカタ
ニール

社屋からこの景色が見えるんですね
すばらしい...
秋には黄金色の稲穂になるんですね
見てみたい

そんなJA福島さくらさんに
お話を伺いました
先ほどの鈴木さん
営業部 岡部さん
営業部 吉成さん

福島のお米の特徴はなんといっても「粘りけ」と「甘味」ですね

我が郡山は日中と夜の温度差が大きく土壌が粘土質で稲作に適しているの
おいしいお米ができるんです

「安積疏水」とは...
猪苗代湖より取水し農業・工業・飲食用に供給している流水のこと
これで安定した稲作ができるようになったんだね

JA福島さくらの
おススメブランド米は「あさか舞」って
いうんです

「安積疏水」ってご存知ですか?
「あさか舞」って初めて聞きます
必ず習いますからね
習う習う!!
小学校でな
ねー習う習う
仲良し!

あさか舞は郡山産の「コシヒカリ・ひとめぼれ」の一等米なんです! うまいですよ!

みなさんに知ってもらいたくてパネルを作って試食会を開いたりしています

その時のことなんですけど

おっ おっ
おいしい!

あれはうれしかったですね... 子どもはお世辞を言わないですから...

実際冷めてもおいしいのでおにぎりや弁当にピッタリです

うーうー
おにぎり大好き
福島県のお米にも美味しいお米がいっぱいあるのでぜひ食べてください

インターネット通販でも人気ですね

農家さんが直接出品しているサイトなんかは安心感もありますよね

みんな誠実に米作りしてます

そういえばみなさんこれがあればごはんを何杯でも食べられるっておかずはなんですか?

「おかず」ってどういうか...
ホント仲良し...
えっ? なに? なに?
おかず? なに? なに?
じゃあ、お米を食べてください

結局
ごはんがうまけりゃ
おかずが何でもおいしく食べられます

自信を持って福島のお米をおススメします

取材を終えて...
「ごはんがうまけりゃおかずが何でも...」

「あさか舞」って
「あさか舞」って初めて聞きます
必ず習いますからね
習う習う!!
小学校でな
ねー習う習う
仲良し!

「あさか舞」ってご存知ですか?
「あさか舞」って初めて聞きます
必ず習いますからね
習う習う!!
小学校でな
ねー習う習う
仲良し!

「あさか舞」ってご存知ですか?
「あさか舞」って初めて聞きます
必ず習いますからね
習う習う!!
小学校でな
ねー習う習う
仲良し!

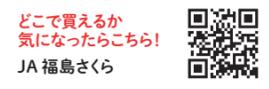
福島県の米は
全量
全袋検査
だから安心!

平成24年の出荷分から今も、福島の米は放射性物質の全量全袋検査をしています。個人で出荷する場合も、自分たちで食べる米についても、検査することが義務づけられていて、検査していない米が市場に出ることはありません。また、土壌への取り組みもしています。米のセシウムの吸収を抑制するために、土壌に肥料であるカリウムを散布するのが有効とされています。これらの取り組みが福島の米の安心につながっています。

JA福島さくらの
みなさんに
聞きました

郡山で生まれたブランド米「あさか舞」の挑戦

粘土質の土壌、きれいな水、寒暖差のある気候など、環境が揃った郡山市は全国でも有数の米の生産量を誇り、米の食味ランキングもトップレベル。その中の「一等米」だけを厳選したブランド米がJA福島さくらが推す「あさか舞」です。さらに、その上を目指すべく「ASAKAMA1887」というプレミアム米を作る取り組みも。食味値88点以上、88の手間、7つの生産基準という独自の厳しい条件のため、まだそれを満たす米は生まれていないとのこと。食べられる日が楽しみ!



発見! ふくしま
ふくしまの魅力を伝える
LINE@開設

福島県産の新米2kgが500名さまにあたるアンケートを実施中。
友だち登録後のご応募で当選確率5倍!
←友だち登録はこちら

どっぴんぽんぽん？

東日本大震災や福島第一原子力発電所の事故で大きな被害を受けた福島の農業。福島の農家、鈴木さんが持参してくださった野菜をレタス隊が調理し、一緒に食べながら、福島の野菜についてお話ししました。



鈴木侑香さん

福島生まれ、福島育ち。2011年に結婚後、夫とともに新規就農し、現在福島市にてアスパラガスやじゃがいもなどの野菜を育てる。農業のかたわら、ボイストレーナーとして音楽教室で歌唱指導も。鈴木さんの野菜は facebook 「すずよし農園 アスパラガス」で検索！

撮影/安井真喜子 スタイリング/井口美穂 編集協力/宇野津暢子

美味しい福島県の野菜をレタス隊が食べてみた!



レタス隊 鹿濱瑛里さん 夫と5歳長男、3歳長女の4人家族。休日は家族で公園にピクニック

福島農業女子 鈴木侑香さん

レタス隊 加藤 愛さん 夫と9歳長男、7歳長女の4人家族。料理への関心が高い。ヨガ歴5年

レタス隊 木暮彩水さん 夫と1歳長男の3人家族。「おうちごはん amikuma1219」を毎日発信。

福島の野菜について今思うこと

「今日は鈴木さんの畑でこればかりのアスパラガスやじゃがいもなどを届けていただきました。一緒に調理しながら、福島の野菜について思うことなどを語っていただければと思います。」

鹿濱 私は福島の名産品といえど、イメージがあまりありませんでした。こんなにたくさん種類の野菜を鈴木さんが持ってきてくれて、びっくりしています。

木暮 福島の野菜について聞かれれば、確かに震災の頃は福島県産の野菜を一時スーパーで見かけませんでしたよね。当時は福島のこと全般について、発言するのがためらわれるような雰囲気だったし、ママ友との間でも口にくかった気がします。

加藤 私自身も、震災直後、福島県産の野菜を買うことは避けて



自然にぽきっと折れるところが硬い部分!

こんな感じかな?

「アスパラの根元は折るといいなど、地元の方の野菜の調理法や食べ方のコツを知ること、その土地の野菜の魅力がストリートに伝わりますね」と鹿濱さん。

物質の検査をしていますし、土の除染もしました。国が定めた基準値を超えるものもありません。やれることは全部やった、という気持ちなんです。

加藤 私が残念に思うのは、スーパーなどで他県産の野菜より、福島県産の一部の野菜の値段が安くなっていること。これを見ると「安いから買いたい」とは思えず、むしろ不安をおおっているように感じます。

鈴木 私は、値上げについてはよく分かりませんが、農業に従事する福島県民としては、ことさらに福島県を取り上げるのではなく、おいしいから買う、というフラットな見方を消費者の方にしてほしいと思っています。



今回、鈴木さんにお話を伺って、福島の野菜が非常に厳しい検査基準をクリアしていることが分かりました。今後もより一層積極的に購入します。(加藤さん)

は改善されていますか。

鈴木 そうですね。震災や原発事故が福島県の農業に与えた影響は甚大で、ものすごいマイナスからの再スタートでした。ですが、県民が一致団結して、福島の安全な農業をアピールしよう、おいしいもの作りにさらに力を入れようという気持ちになれたのは、ものすごいプラスだと思っています。福島県民はアピール力や団結力が弱いといわれますが、今、実際に多くの人たちが立ち上がっています。そういう意味では、マイナスばかりではなかったと思っています。

福島県ならではの野菜のおいしさ発見

木暮 きょう、鈴木さんの野菜で料理をして、野菜ってこんなに

こんな料理を作りました!



トマトの冷製カッペリーニ

じゃがいもの生ハム巻き揚げ

彩り野菜のバーニャカウダ

野菜は直接目で見て、確かめてから買いたいです。鈴木さんが届けてくださった福島の野菜はどれも鮮度抜群。実際調理してみて、野菜の元気づくりを実感しました。わが子にもたくさん食べさせたいです。(鹿濱さん)



おいしくて味が濃いんだって思いました。近所ならいつも鈴木さんの野菜を買いたいくらいです。鈴木 ありがとうございます。福島は盆地が多く、朝晩の寒暖差が大きいので農作物の味が濃いの

が特長です。また首都圏に近く、流通的に鮮度の高い野菜を首都圏の消費者に届けられるのも強みだと思っています。これから安心して安全な野菜を皆さんに食べてもらえるよう、誠実な野菜作りをしますので、どうぞよろしくお願いたします。

レタス隊 こちらこそ、よろしくお願いたします!

小さい子を持つ親として、食べ物は安全優先で買いたい。今回、福島県産の取れたて野菜を見て触って、五感でそのおいしさを実感。生産者の方に直接話を聞くのも大きな安心材料だと思いました。(木暮さん)



旬のとれたて野菜は味も食感も格別です



鈴木さんおすすめ アスパラとベーコンの炊き込みご飯

炊飯器の内釜に洗った米、1cm幅に切ったベーコン、アスパラガスのかたい部分、塩を入れ、通常の水加減でたく。炊き上がったら、アスパラガスのかたい部分は取り除き、ゆでた1cm幅に切ったアスパラガスを混ぜ込んで、約5分蒸らす。



太いものを収穫するのに植えてから4、5年かかるというアスパラガス。「丹精込めて育てたアスパラが、こんなに立派になりました!」

福島の野菜をかうには ももりんく「福島の野菜」通販サイト 野菜が購入できる6つのネットショップがあるので、選んでみてください。



今、福島って

福島をまるごと紹介する
レポートマンガ

どうなるの??



福島第一原子力発電所事故から7年。私たちの周りにも「福島県産」の果物やお米、野菜などがずいぶん復活してきているのを感じます。でも、この食べ物って本当に安全...? 今号から本誌では、「今の福島」の様子をしっかりとレポートしてまいります!

取材：マンガ/おぐらなおみ 文責/レタスクラブ編集部
取材協力/立命館大学衣笠総合研究機構構構教授 開沼博

電子書籍で購入

7数日後の村打ち合わせ



開沼 博 (かいぬま ひろし)

1984年福島県いわき市出身。東京大学文学部卒。同大学院学際情報学府博士課程単位取得退学。専攻は社会学。著書に『福島第一原発廃炉図鑑』(太田出版、編著)、『はじめての福島学』(イースト・プレス)、『潔白される社会』(ダイヤモンド社)、『フクシマの正義「日本の変わらなさ」との闘い』(幻冬舎)など。最新刊は、『社会が潔白され尽くす前に：開沼博対談集』(徳間書店)。



カリウム...植物の生育に必要で、栄養素のひとつ。根や茎を主に吸収し、葉にも蓄積する

福島県産の
お米4銘柄が
最上級評価!

東日本大震災による原子力発電所事故で一時は危機的状況だった福島県産米。その後、農家の方のさまざまな努力によって安全なお米が収穫できるようになり、その収穫量も増えてきました。が、なかなか戻らないのが値段。せっかく作っても安値で取り引きされたり、家畜の飼料になるものも多く、農家さんからは悲鳴が上がっています。最上級評価「特A」を受けても値段が戻らないのが今の福島県産米の問題なのです。

開沼先生に
聞きました。
どうして私たちはまだ、
福島県産の作物は
「怖い」「不安」だと
思ってしまうのでしょうか?

福島県産の作物に絶対の拒否感を持っている人は、調査によれば2割程度です。「あのような事故を目の当たりにしたら、どうしても生理的な拒否感があるのはしょうがない。逆をいえば、8割の方々は以前よりも不安が和らいできているのです。その8割の方に、現在の作物の放射能の濃度や農法などを知ってもらって、少しずつ不安が払拭されていければと思います」

福島県産品が抽選で20名様に当たるWebアンケート実施中



おぐらなおみ

群馬県出身。マンガ家&イラストレーター。著書に『こんな息子に母がした』『育児パビデブー』(辰巳出版)、『働きまん1年生』『新働きまん 谷のぞみ(32)ワーママデビューします!』(小学社刊)。最新刊は、『母娘問題 オトナの親子』(中央公論新社)。