《小長井町漁協直売店》の『小長井牡蠣』の中でも特別に養殖されたブランド『華漣（かれん）』は、2012年「かき日本一決定戦」でグランプリに。その後大会が開催されていないため、ずっと日本一のまま。／《きん彩》にある「大豆の素焼き」。素朴で美味しい。お菓子感覚でぽりぽりかじってタンパク質を手軽に補給♬ ／《もぎたて市》では夏だけの限定商品、諫早産の完熟パイナップルがある。／《轟街道ふれあい市》の柚子胡椒、日テレの番組『得する人損する人』で取り上げられ大ヒットした逸品。／《小長井町漁協直売店》には、季節によって、カニ・エビ・クチゾコ（舌平目）なども売っている。

LET'S GO TO Chokubaijo
いさはや産直図鑑

“運盛り野菜”のぬっぺ汁！

日本では昔から冬至に「ん」のつくものを食べると幸運を呼び込むという言い伝えがあります。れんこん、人参、ぎんなん、蒟蒻、大根、ごぼう（ごんぼ）、かぼちゃ（なんきん）など。これらの運盛り野菜をよく見てみると、あら、諫早の郷土料理「ぬっぺ汁」の材料!? 冬至といわず一年中ぬっぺ汁を食べて運を盛りまくりましょう。

recipe

【材料】
5人分

★干椎茸	5枚
★里芋	小10個
★人参	中1本
★れんこん	中1節
★ゆで筍	小1本
★油あげ	2枚
ぎんなん	1にぎり
★蒟蒻	1枚
★ねぎ	5本
だし汁	5カップ
醤油	大1
☆醤油	大1
☆砂糖	大6
☆酒	大5
☆片栗粉	大2

＊ゴボウや大根、かまぼこなどを入れてもOK。

【作り方】①干椎茸は水にもどし、石づきをとる。
②里芋は皮をむき、塩をふってぬめりを落とす。
③★印の材料を2cm角に切る。
④小鍋で蒟蒻をさっと茹で、水気を切り醤油大さじ1で下味をつける。
⑤大きめの鍋にだし汁を入れて火にかけ、人参、里芋、れんこん、筍、椎茸の順に入れて煮る。
⑥煮えたらこまめにアクをとりながら、油あげ、ぎんなん、蒟蒻を入れる。☆の調味料を加えてひと煮立ち。
⑦ねぎを入れ、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。
＊材料を油炒めにして作ってもよい。

“産直ギフト”を贈るべし！

《ながさき街道みかん宿》
木箱入りみかん（12月）

直売所からギフトを発送できるって知っていますか。「産直ギフト」はとっても魅力的。お中元やお歳暮に贈ってみてはどうでしょう。箱入りのみかん、じゃがいも、唐比れんこん、メロン、高来そば、小長井牡蠣、お米、カラフルなミニトマト、卵、お味噌などなど。1種類だけ盛りだくさんもいいけど、いろいろ詰め合わせてみるのもいいかも。直売所では送料が少しお得だったり、直売所で買ったものと持ち込みのものを同梱できる直売所もあります。また、ギフト用に「オリジナル箱」がある直売所も。遠方の家族やお世話になった方に、いつもと違う目線で美味しい諫早の自慢の食材を贈ってみましょう。

《きん彩》地元野菜・果物ギフト（通年）
お好みの野菜・果物を自由に組み合わせて。

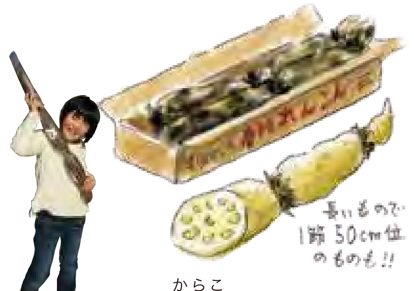
《フレッシュ251》
じゃがいもギフト
（4〜6月、11〜1月）

《もぎたて市》
箱入りメロン（7月）

《もぎたて市》
唐比れんこん 約3kg
（11〜1月）

《小長井町漁協直売店》
小長井牡蠣（11〜3月）

諫早ブランド解体新書


長いもので1節50cm位のものも!!

幻の唐比（からこ）れんこん

旬：10月〜3月／節間が長く、白い美肌色、粘り気があり糸を引くのが特徴。森山町唐比地区の泥炭層で育った伝統野菜。1つ1つを手掘りするという重労働のため生産者が少なく、「幻のれんこん」と言われている。旬になるとTVでも紹介されるブランド野菜。

【販売店】Gもぎたて市、Cフレッシュ251、Dきん彩

幻の高来（たかき）そば®

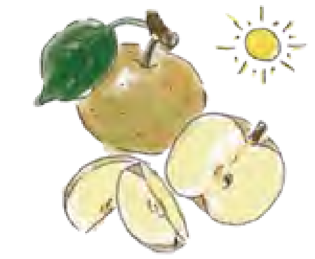
旬：冬／高来町の一部の農家で、自家用として栽培されてきた在来種のそばは、小粒で香り高くコシがある。一時は消滅しかけたが、耕作放棄地などを活用して見事に生産量を増加。12月、新そばまつりを開催。「どろりそば」という高来特有の食べ方もある。

【販売店】Hふれあい市、Dきん彩、Z大地のめぐみ

諫美豚（かんびとん）®

県産米「長崎にこまる」を食べて育ったブランド米豚。肉質がやわらかく、脂身が甘く、豚特有の臭みがない。豚1頭あたり60〜70kgの米を食べた「諫美豚」と、約200kgの米を食べた「諫美豚プレミアム」がある。しゃぶしゃぶ肉や生ハムなども人気。

【販売店】Eじげもん市、Gもぎたて市



いさはや梨

旬：幸水 8月上旬、豊水 8月下旬〜9月上旬／袋をかけず太陽を浴びて育つので糖度が高く、しゃりっとした食感ですっきりした甘みがたまらない諫早産の梨。本明町の数軒の農家が育てている。旬の時期が短く、すぐに完売してしまうほど人気。「平松梨」とも言われる。

【販売店】Dきん彩、Eじげもん市、Gもぎたて市

田原（たばる）いもんこ

旬：8月中旬〜11月／小長井町田原（たばる）の「田原溜池」周辺特有の粘土質の赤土で栽培されている里芋。栽培面積が限られているため、なかなか出回らない。独特の粘り気となめらかな食感、とろける柔らかさが特徴。

【販売店】I小長井町漁協直売店

高来（たかき） 名水こんにゃく

旬：冬／味がしみやすく、歯ごたえもあって美味しい田舎こんにゃく。多良山麓のこんにゃく芋と名水を使い、高来町の農家が昔ながらの本来の製法で手づくりしている。「黒新田こんにゃく」と「善住寺こんにゃく」があり、少し製法が違うのでぜひ食べ比べてみて。

【販売店】Dきん彩、H轟街道ふれあい市
I小長井町漁協直売店

いのしし肉

諫早市内で捕獲された野生の猪を、食べやすいスライス肉にして真空パック。専門家が安全な加工所で処理しているので、臭みもなく安心して食べられる。焼肉や鍋料理などに利用でき、特に、冬場のお肉は脂がのって美味。低カロリーで栄養豊富。

【販売店】Fよかもん市、Gもぎたて市
H轟街道ふれあい市

諫早カーネーション

旬：10月〜6月／長崎オリジナル品種「だいすき」や「あこがれ」もあり、飯盛はカーネーションの有数の産地。7軒の農家で、なんと30種類以上を生産している。ボリュームがあって日持ちが良い。母の日には、直売所にもアレンジメントなどが出荷されている。

【販売店】Cフレッシュ251、Dきん彩
Eじげもん市、Fよかもん市

NEW

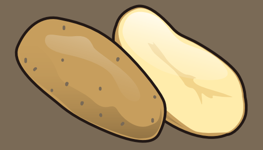
諫早アボカド

多良見町伊木力地区や高来町で栽培が始まったばかりのアボカド。諫早ブランド、今後の注目株です。直売所に並ぶのは、もう少し先になるかもしれないが、農業まつりなどのイベントで、限定販売されることも。入手できた人はラッキー!?

じゃがいも × 諫早 徹底解剖！

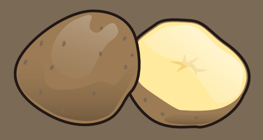
じゃがいもは江戸時代、オランダ船に乗って、日本で初めて長崎にやってきました。本格的に栽培が始まったのは明治以降。現在は、全国生産量1位は北海道で2位が長崎です。でも北海道は1期作だけど、諫早では春秋の2回収穫するため、新じゃがを年に2回も味わえて、とってもオイシイんです。

飯盛・有喜地区のじゃがいも畑は圧巻！



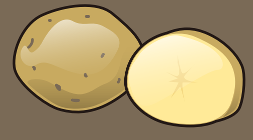
メークイン

細長い卵型。果肉は淡い黄色できめが細かい。春収穫のものは特に甘みがある。煮崩れがしにくく、カレーや煮物向き。



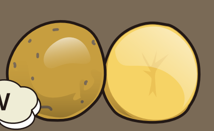
ニシユタカ

扁球で目が浅い。皮、果肉ともに淡い黄色。食味がよい。煮崩れしにくいので、煮物、シチュー、カレー向き。下茹でして炒めても美味しい。



アイユタカ

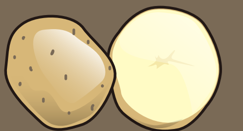
長崎生まれのじゃがいも。肉質が柔らかく、火が通りやすい。甘みがありしっとりなめらかな食感。ポトフ、野菜スープ、肉じゃが向き。



NEW

ながさき黄金（ナガサキコガネ）

長崎生まれの最新品種。鮮やかな黄色の果肉で甘みが強く、ほくほくとした栗のような味わい。白内障などに効果的な成分も含む。皮つきポテトフライやじゃがバター、サラダにおすすめ。



デジマ

名前の由来は長崎の出島から。芽が浅く表面は滑らか。やや粉質で程よく煮崩れる肉じゃがやカレー向き。変色しにくいのでポテサラ、コロッケ、ガレットなどにも使える。

じゃがいもは新聞紙に包み風通しのよい暗い場所で保存しましょう。

recipe

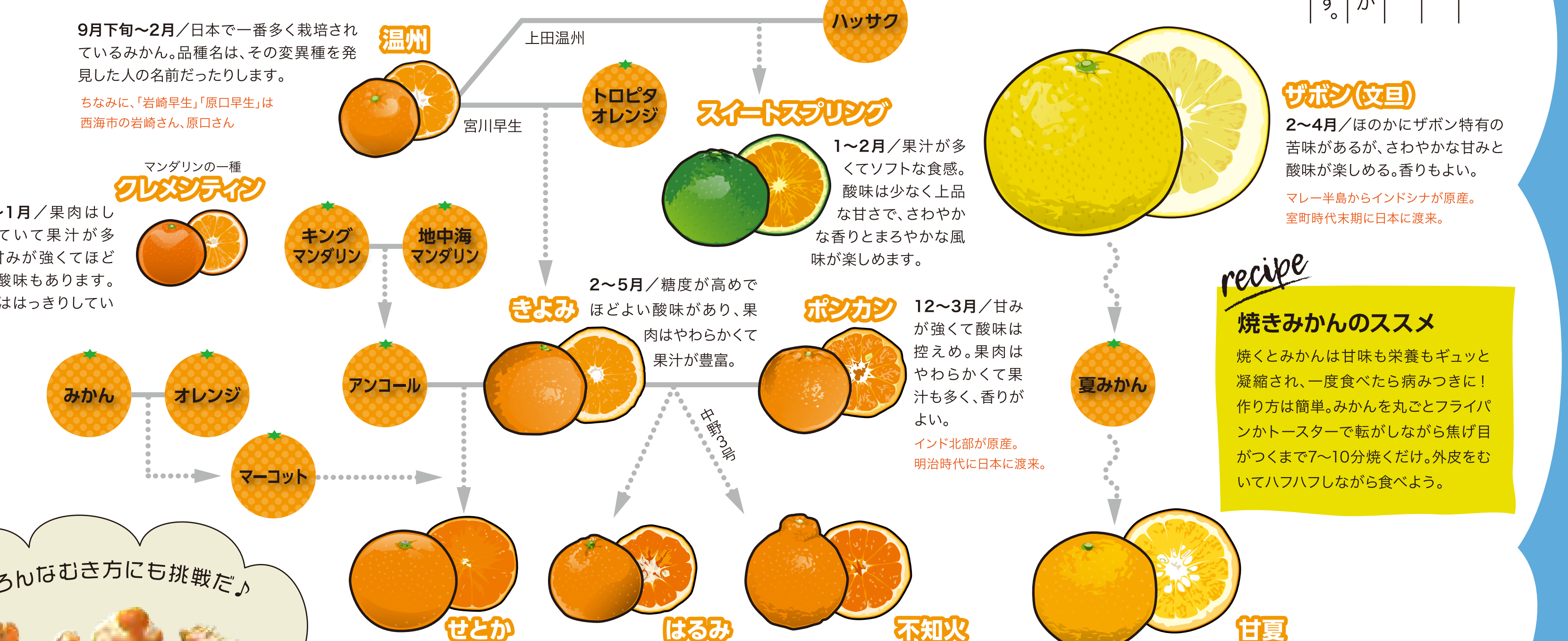
すりおろしたじゃがいも1個に対して小麦粉大さじ1を加えて混ぜ、フライパンやホットプレートで焼くと、ふんわり柔らかなおやきの出来上がり！ ニラやキムチを混ぜると韓国チヂミ風に。牛乳や砂糖を加えるとパンケーキ風に。離乳食にもぴったりです。

みかんのあま〜い関係

みかん専門の直売所「長崎街道みかん宿」や「多良見町農産物販売所」では、9〜5月頃にかけて、温州みかんや様々な種類のみかんが出荷されます。オフシーズンでも、冷凍みかんや、アイス・ジュース・シロップ漬け・ジャムなどの加工品も豊富です♪

「伊木力みかん このみちゃん」シリーズは無添加で絵もかわいいのでギフトにも最適。

江戸時代、大村藩主が伊木力村の3人の農民にみかんの苗木を与えたのがはじまりと言われています。



温州 9月下旬〜2月／日本で一番多く栽培されているみかん。品種名は、その変異種を発見した人の名前だったりします。
ちなみに、「岩崎早生」「原口早生」は西海市の岩崎さん、原口さん

マンダリンの一種
クレメンティン 12〜1月／果肉はしまっていて果汁が多く、甘みが強くてほどよい酸味もあります。来歴ははっきりしていない。

スイートスプリング 1〜2月／果汁が多くてソフトな食感。酸味は少なく上品な甘さで、さわやかな香りとまろやかな風味が楽しめます。

ザボン（文旦） 2〜4月／ほのかにザボン特有の苦味があるが、さわやかな甘みと酸味が楽しめる。香りもよい。
マレー半島からインドシナが原産。室町時代末期に日本に渡来。

きよみ 2〜5月／糖度が高めでほどよい酸味があり、果肉はやわらかくて果汁が豊富。

ポンカン 12〜3月／甘みが強くて酸味は控えめ。果肉はやわらかくて果汁も多く、香りがよい。
インド北部が原産。明治時代に日本に渡来。

せとか 1〜3月／糖度が高くてやさしい酸味があり、濃厚で優れた風味を持ちます。果肉はやわらかく果汁が豊富。

はるみ 2〜3月／糖度が高くて適度な酸味があり、果汁も多めで香りも豊か。果肉がプリプリとした食感で深みのある味わい。

不知火 12〜5月／ヘタのある果梗部が盛り上がっている。甘みが強く、ほどよい酸味があり濃厚な味わい。ポンカンに似た香り。

甘夏 1〜6月／香りがよく甘みの中に酸味があり、さわやかで甘酸っぱい。

いろんなむき方にも挑戦だ♪
ぞう
みかんを運ぶ人
イモムシ

recipe

焼きみかんのススメ

焼くとみかんは甘味も栄養もギュッと凝縮され、一度食べたら病みつきに！ 作り方は簡単。みかんを丸ごとフライパンかトースターで転がしながら焦げ目がつくまで7〜10分焼くだけ。外皮をむいてハフハフしながら食べよう。

イベントの日、サプライズが私を待っている

イベントの日は品揃えも豊富なだけでなく抽選会や豚汁のふるまいなど、嬉しい企画もあるので、とってもお得な気分で買い物できる特別な日なんです♡

＊イベントの開催日は年によって変わるので、詳細は各直売所にご確認ください。

LET'S GO TO EVENT

4
- みかん宿「創業祭」…第1日曜
- 「諫早グルメフェスティバル」 諫早市内の飲食店が、諫早産食材の創作メニューで出店！
- きん彩「春まつり」

5
- 大地のめぐみ「GW祭」

7
- 諫早農業高校「諫農マーケット」…上旬、アエルで開催

10
- もぎたて市「新米&唐比れんこん初掘りフェア」
- 多良見町農産物販売所「感謝祭」

11
- もぎたて市「創業感謝祭」
- フレッシュ251「収穫祭」
- 「本野ふれあい収穫祭」
- 「伊木力みかん収穫祭」 みかん狩りができる伊木力みかんの収穫体験が大人気！
- 「田原いもんこ祭り」
- 「諫干まつり」
- 大地のめぐみ「大収穫祭」
- 農業大学校「飛雲祭」
- 諫早農業高校「農業文化祭」
- 農林技術開発センター「一般公開」
- かき焼き小屋オープン

12
- 農業まつり「実りのフェスティバル」 市内最大級の収穫祭！にんじん詰め放題や大抽選会も♪…第1土日
- 幻の高来そば「新そばまつり」 新そばが一番に味わえるイベント。売切れ次第終了！…第1日曜
- きん彩「感謝セール」
- 干拓の里よかもん市「特売祭」
- 諫早農業高校「諫農マーケット」…上旬、アエルで開催
- 大地のめぐみ「周年祭」
- じげもん市「創業祭」

2
- 「いさはや三海海鮮まつり」 諫早湾・橘湾・大村湾 三海の恵みを味わえる！

農業系ワカモノを育てよう

諫早には、農業大学校や農業高校があるのも魅力の1つ。その生徒さんたちが育てた野菜や果物を買えるチャンスがあるんです！ 農大直営の直売所「農大育ち」（毎週水曜・金曜 13:30〜14:00のみ）、農高はアエルで「諫農マーケット」（年2回）を開催するほか、不定期で校内や市内直売所で販売することも。試験的に新しい品種の野菜を育てたりするので、普段の直売所とは違う野菜に出会えることもあり。買うことで農業系ワカモノを応援しよう！

◉ **農大育ち／長崎県立農業大学校** 諫早市小船越町3171（農林技術開発センター近く）

家庭菜園にも気軽にトライ

野菜好きの人の中には「自分でも育てたい！」という方もいるはず。直売所には、野菜の種や苗が売っているところも。なかでも「じげもん市」は八江農芸「ガルデン」直営の直売所。ガルデンでは、種の種類が豊富なだけでなく、プランターや畑など環境に応じた育て方も教えてもらえますよ。自宅でうまく育たなかった時は、直売所でプロが育てた野菜を買いつつ、育てるコツをお尋ねください♪

野菜ソムリエプロ 数原有希子presents 野菜料理教室のススメ

Instagram

野菜が苦手な子どもたちにも毎回大好評の「チョコベジ教室」「野菜クイズ」や、諫早のおいしい野菜や果物を使った「スムージー教室」を開きませんか♪ イベントでの少人数の企画でも、学級レクなどの大人数での企画でも承ります。野菜がもっと好きになること間違いなし。お気軽にお問合せください。 お問合せは野菜ソムリエプロ 数原（すはら）有希子インスタグラムまで。

「チョコベジ教室」は野菜にチョコレートソースをつけて食べるので、野菜嫌い克服や食育にも好評♪大人向けの「スムージー教室」では2層のスムージーにチャレンジ！インスタ映えも間違いないですよ。

／《フレッシュ251》が不定期に開催している「カレーの日」。諫早食材ゴロゴロのカレーが、なんと251円。また、高菜まんじゅうは、入荷後すぐさま売切れ。狙うは10時すぎ。／《大地のめぐみ》では、アイガモ農法米も売っている。／《もぎたて市》、《干拓の里よかもん市》、《大地のめぐみ》にはポイントカードあり。／《みかん宿》はみかんだけでなく、梅も安い！／

《多良見町農産物販売所からたち会》には、珍しい諫早産（琴の尾産）のお茶がある。新茶の時期のみ限定販売。／ 直売所の野菜は生産者の名前入り。よく見ると女性の名前も多い。農家の奥さんたちにもお小遣いとして自由に使えるように、という取り組みで始まった。／《轟街道ふれあい市》で販売されている高来そば（生めん）は、毎朝5時から手打ちされたもの。／11月に開かれる《もぎたて市》の創業感謝祭の抽選会は空クジなし。／《大地のめぐみ》には、無添加調味料コーナーもあるよ。種類もたくさん！

／《フレッシュ251》の店内が暗い秘密。特産品のじゃがいもは光が当たると有害物質ソラニンができるため。じゃがいものことを考えて照明までこだわっている。／《きん彩》、《轟街道ふれあい市》の店内には、昭和の香りがぷんぷんするBGMがかかっている。（結構好き♡）／《きん彩》には、烏骨鶏の卵も売っている。／《じげもん市》では、めだかも買えるよ。／