

九州食材検定公式テキスト

九州食材図鑑

九州の食を知る「監修」ベストアメニティ株式会社





発刊のごあいさつ

ベストアメニティグループ 代表
内田 弘

私たちは「体にやさしい、おいしい健康」をテーマに創業以来、良質な食品を届ける活動をしています。ベストアメニティの主力商品である「雑穀米」。

私と雑穀との出会いは、粟(あわ)やきびをつくる農家さんとの出会いから始まりました。

雑穀を売り物ではなく、家族の健康のためにつくっていることを知った私は、雑穀のすばらしさを知り、日本で初めて「雑穀米」を商品として届けはじめました。

かつて「麦ごはん・あわ・きび・ひえ・豆類」などが食卓に並び自然と穀物を食していた日本ですが、時代の流れか、いつからか家の食卓や外食においても白米以外は食べない世の中となっていました。

そんな折、日本人の適応食について考えていたところ「穀物・野菜・肉・魚」のバランスが壊れていることに気がきました。肉の消費量が圧倒的に増え、穀物・野菜の摂取量が激減している状況。更には人間にとって大切な「ミネラル・ビタミン」などを取り除いた精白米。

少しずつでも「おいしい健康」を広めていきたいという思いから雑穀米の普及に努めて参りました。現在ではスーパーマーケットやデパート、通信販売、生活協同組合などにも広がり、雑穀の生産者も数千件にも増えました。

約20数年前、全く知名度のなかった「雑穀米」が、栄養面で注目を浴び、お客様に届き始めたこと、うれしく思います。

雑穀米が広まった現在、九州産まれ九州育ちの私ですから、次なる目標として九州の素晴らしい食材を全国に広めていきたい……その想いから今一度、九州の食材のことを正しく知り、生産者と消費者の架け橋となるよう、この「九州食材図鑑」を「九州食材スペシャリスト検定」のテキストとして発刊いたしました。

本書を手にした方はぜひ、九州の豊かな食文化のことを、皆様に広めて頂きたいと存じます。九州の食材が名実ともに日本の自慢になることを願って。

目次

Contents

発刊のごあいさつ ベストアメニティグループ 代表・内田 弘	3
目次・Contents	4
本書の見方	8
九州の歴史と自然	9
九州の消費と経済	10
九州の農業の現状	11
九州の畜産の現状	13
九州の水産の現状	14
九州の林業その他	16

福岡県 17

福岡県の歴史と自然・福岡県の消費と経済	18
福岡県の農業	19
福岡県の畜産業	20
福岡県の水産業	21
米	22
小麦・大豆	23
博多な花おいしい菜・博多蕾菜	24
かつお菜・山汐菜	25
三池たかな	26
大葉しゅんぎく・博多中葉しゅんぎく	27
ピュアパブリカ・博多のトマト	28
久留米長なす・博多なす	29
芥屋かぶ・博多据りかぶ	30
博多金時にんじん・博多新ごぼう	31
三毛門かぼちゃ・かぼちゃ八姫在来	32
久留米白うり・馬田うり	33
博多万能ねぎ・博多アスパラガス	34
博多えのき・博多ぶなしめじ	35
合馬のたけのこ	36
博多あまおう	37
博多みかん・木酢	38
福岡なし・福岡のすもも	39
福岡ぶどう	40
福岡のかき(秋王・富有柿)	41
福岡のいちじく・福岡のキウイフルーツ	42
福岡の八女茶	43
博多和牛	44
博多すい〜とん	45
はかた地どり	46
天然マダイ	47
釣りあじ玄ちゃん	48
エツ	49

一本槍	50
アナゴ・ハモ	51
特選本鰯	52
開門海峡たこ	53
海士の極みアカウニ	54
ヨシエビ・豊前本ガニ	55
アサリ・筑前海加布里産天然ハマグリ	56
鐘崎天然とらふく・カナトフグ	57
津屋崎千軒かき・糸島かき	58
若松妙見かき・唐泊恵比寿かき	59
豊前海一粒かき	60
ふともずく	61
スイゼンジノリ・あかもく	62
福岡有明のり	63
ワカメ	64

佐賀県 65

佐賀県の歴史と自然・佐賀県の消費と経済	66
佐賀県の農業	67
佐賀県の畜産業	68
佐賀県の水産業	69
米	70
麦・大豆	71
女山だいこん・白石れんこん	72
桐岡なす・青島うり	73
戸矢かぶ	74
光樹トマト	75
自然薯	76
ジャンボニンニク	77
たまねぎ・冬どりたまねぎ	78
特大しょうが・アスパラガス	79
相知たかな	80
モロヘイヤ	81
パクチー	82
マコモダケ	83
白いちご	84
温州みかん・ハウスみかん	85
キノス・ゲンコウ	86
なし	87
さがんルビー	88
くり	89
茶	90
牛	91

豚	92
鶏	93
エミュー	94
ブリ・マアジ・コノシロ・カタクチイワシ	95
サワラ・マサバ	96
ササノハベラ・メジナ・イサキ・トラフグ	97
カサゴ・メバル・オニオコゼ	98
クロダイ・マダイ・イシダイ・シロギス	99
スズキ・サツパ・メナダ・コイチ	100
エツ・ワラスポ・ムツゴロウ・ハゼグチ	101
クエ・ヒラメ・コウライアカシタビラメ・マアナゴ	102
コウイカ・アオリイカ・ケンサキイカ・ベイカ	103
マダコ・イイダコ・クマエビ・テナガエビ	104
クルマエビ・シバエビ・シャコ・アキアミ	105
イシガニ・モクスガニ・ガザミ・シオマネキ	106
ウナギ・アユ・スッポン	107
アゲマキガイ・アカニシ・ウミタケ・タイラギ	108
サルボウ・ミドリシャミセンガイ・アサリ	109
ヤマトシジミ・サザエ・マガキ・スミノエガキ	110
クロアワビ・アカウニ・パフンウニ・マナマコ	111
ビゼンクラゲ・ノリ	112

長崎県 113

長崎県の歴史と自然・長崎県の消費と経済	114
長崎県の農業	115
長崎県の畜産業	116
長崎県の水産業	117
米	118
麦・そば	119
黒田五寸にんじん	120
長崎赤かぶ	121
雲仙こぶ高菜	122
長崎白菜	123
長崎ブロッコリー	124
長崎トマト・長崎たまねぎ	125
長崎じゃがいも	126
長崎アスパラ・長崎だいこん	127
かぼちゃ	128
長崎さちのか	129
ぶどう・もも	130
なし	131
麗紅・天草・紅まどか	132
せとか・デコポン	133
いちじく	134
長崎びわ	135
長崎みかん	136
小玉すいか・メロン	137

長崎玉緑茶	138
乾燥しいたけ	139
長崎和牛	140
豚	141
鶏	142
ごんあじ	143
長崎たちうお	144
長崎とらふぐ	145
長崎いさぎ	146
長崎くろまぐろ	147
長崎ぶり・マアジ・マサバ・イサキ	148
スズキ・ハガツオ・カンパチ・ヒラマサ	149
キビナゴ・トビウオ	150
クエ・サワラ・ハモ	151
ヒラメ・カワハギ・メダイ・アカムツ	152
メジナ・マダイ・キダイ・アマダイ	153
イトヨリダイ・クロダイ・イシダイ	154
オニオコゼ・カサゴ	155
マナガツオ・キス・アカカマス	156
ウチワエビ・イセエビ	157
ガザミ	158
マナマコ・スルメイカ・アオリイカ・ケンサキイカ	159
アサリ・サザエ・マガキ・アワビ	160

熊本県 161

熊本県の歴史と自然・熊本県の消費と経済	162
熊本県の農業	163
熊本県の畜産業	164
熊本県の水産業	165
米	166
そば・大豆	167
阿蘇たかな	168
スイゼンジナ	169
地きゅうり	170
赤だいこん・小国だいこん	171
黒菜・小国青唐辛子	172
はなやさい天草1号	173
佐土原なす	174
熊本赤なす・熊本大長なす	175
熊本京菜	176
水前寺せり	177
熊本長にんじん	178
鶴の子いも	179
赤碕からいも	180
あかどいも	181
ひともじ	182
熊本ねぎ	183

水前寺もやし	184
塩トマト	185
金山すいか・上津深江すいか	186
メロン	187
河内晩柑	188
晚白柚	189
不知火	190
利平栗	191
太秋かき	192
くまもとあか牛	193
ひごさかえ肥皇	194
天草大王	195
馬肉	196
マダイ・キダイ	197
アマダイ・アジ	198
イサキ・ブリ	199
シイラ・コノシロ	200
ガラガブ・ヒラメ	201
ハモ・キビナゴ	202
タチウオ・タカノハダイ	203
イボダイ・コショウダイ	204
イラ・ウツボ	205
コウイカ・マダコ	206
クルマエビ・ガザミ	207
アサリ	208
天草天然ワカメ	208

大分県 209

大分県の歴史と自然・大分県の消費と経済	210
大分県の農業	211
大分県の畜産業	212
大分県の水産業	213
米	214
大豆・そば	215
久住たかな	216
青長地這きゅうり・半白地這きゅうり	217
こねぎ・白ねぎ	218
にら・あまねぎ	219
あおば・みつば	220
ブロッコリー・なばな・ほうれんそう	221
パセリ・やせざり	222
ミニトマト・トマト	223
ピーマン・なす	224
宗麟かぼちゃ	225
甘太くん	226
さといも・京いも・ごぼう・チョロギ	227
もやし・七草	228

いちご・すいか	229
かぼす・甘夏みかん	230
おおいた早生・ハウスみかん・ぼんかん	231
美娘・デコボン	232
清見・サンクイーン・ゼリーオレンジ・サンセレブ	233
豊里・新興・晩三吉	234
幸水・豊水・あきづき・新高	235
デラウェア・巨峰・ピオーネ・シャインマスカット	236
びわ・キウイフルーツ・梅	237
くり・ぎんなん	238
茶	239
乾しいたけ・生しいたけ	240
おおいた和牛	241
米の恵み	242
おおいた冠地どり	243
豊のしゃも	244
マアジ	245
マサバ	246
養殖ブリ・養殖カンパチ	247
養殖ヒラマサ・養殖シマアジ	248
養殖マダイ・イサキ・トラフグ・イボダイ	249
マコガレイ・養殖ヒラメ・かぼすヒラメ	250
タチウオ・コウイカ	251
養殖クロマグロ	252
ハモ・クルマエビ	253
ガザミ・ヒオウギガイ・養殖カキ類	254
養殖ドジョウ・養殖スッポン	255
クロメ・アワビ	256

宮崎県 257

宮崎県の歴史と自然・宮崎県の消費と経済	258
宮崎県の農業	259
宮崎県の畜産業	260
宮崎県の水産業	261
米	262
大豆・そば	263
佐土原なす・トマト・ミニトマト	264
黒皮かぼちゃ・洋種かぼちゃ・ズッキーニ	265
ゴーヤー・スイートコーン	266
きゅうり・ピーマン・カラーピーマン	267
新玉ねぎ・にら・水田ごぼう・いらかぶ	268
キャベツ・レタス・オクラ・しょうが	269
食用かんしょ・らっきょう	270
糸巻だいこん・つわぶき	271
さといも・京いも	272
いちご・メロン	273
完熟マンゴー	274

日向夏	275
完熟きんかん・極早生みかん	276
ゆず・へべす	277
くり・ライチ	278
茶	279
乾しいたけ	280
宮崎牛	281
宮崎ブランドポーク	282
みやざき地頭鶏	283
ピンナガ・クロマグロ	284
キハダ・カツオ・ソウダガツオ・ハガツオ	285
マアジ・シマアジ・マサバ・ゴマサバ	286
アオメエソ・ウルメイワシ・マイワシ・カタクチイワシ	287
ブリ・カンパチ・カマスサワラ・キビナゴ	288
アマダイ類・マダイ・シイラ・オオニベ	289
ウツボ・トビウオ・ハモ・クエ	290
ヒラメ・トラフグ・シロサバフグ・タチウオ	291
カサゴ・ウスバハギ・カワハギ・ウマツラハギ	292
ウナギ・アユ	293
ヤマメ・ニジマス・チョウザメ類・コイ	294
マダコ・コウイカ・アオリイカ	295
イセエビ・ウチワエビ・アカザエビ	296
ミノエビ・ヒゲナガエビ・ジンケンエビ・クルマエビ	297
モクズガニ・シマイシガニ・アサヒガニ	298
イワガキ・アワビ類	299
ムラサキインコガイ・ミナ・サザエ	300
リッテルボヤ・ムラサキウニ・マナマコ	301
ヒジキ・トサカノリ・テングサ	302
ワカメ・フサノリ・ムカデノリ・フクロノリ	303
カギイバラノリ	304

鹿児島県 305

鹿児島県の歴史と自然・鹿児島県の消費と経済	306
鹿児島県の農業	307
鹿児島県の畜産業	308
鹿児島県の水産業	309
米	310
豆・そば	311
桜島だいこん・国分だいこん・横川だいこん	312
開聞岳だいこん・山川だいこん	
有良だいこん・古志だいこん	313
吉野にんじん・島うり	314
東串良きゅうり・ハヤトうり	315
甫立メロン・へちま	316
白なす・伊敷長なす	317
御幸千成・花岡こしょう	318
かわひこ・田イモ	319

ざつまいも・安納いも	320
みがしぎ・といもがら	321
コーシャマン・ソロヤム	322
雷えんどう・フル	323
フダンソウ・志布志ピーマン	324
長トツツブル・加世田かぼちゃ	325
沖永良部ばれいしょ・指宿えんどう	326
指宿実えんどう・指宿そらまめ	327
ぼんかん・たんかん・きんかん・大橘	328
本田ぶんたん・紅甘夏	329
桜島小みかん・かごしま早生	330
大将季・辺塚だいたい	331
花良治ミカン・びわ	332
ガラリ・マンゴー	333
パッションフルーツ・パパイヤ	334
鹿児島茶	335
原木しいたけ	336
緑竹・大名竹・早堀りたけのこ	337
鹿児島牛	338
かごしま黒豚	339
かごしま地鶏	340
メバチ・キハダマグロ・ピンナガ	341
サバ・ヒレナガカンパチ	342
ブリ・カツオ・マイワシ	343
スギ・オオニベ・マダイ	344
シイラ・カサゴ・イソフエフキ・ハマフエフキ	345
メカジキ・マカジキ	346
バショウカジキ・クロカジキ	347
イシガキフグ・キビナゴ・トビウオ	348
アオリイカ・ソデイカ・マダコ	349
イセエビ・ニシキエビ・クルマエビ・タカエビ	350
アサヒガニ・ツキヒガイ・トコブシ	351
ウナギ	352

雑穀 353

伝統野菜・畜産・魚	355
伝統料理・生産者ランキング	356
「九州食材検定」九州食材スペシャリスト認定制度とは	358
索引	359
参考文献	364
参考URLサイト	365
編集スタッフ	366
あとがきにかえて 「九州食材図鑑」編集長・田崎 聡	367

編集スタッフ

- 監修 内田 弘
- 編集長 田崎 聡
- 編集・執筆 稲嶺 恭子
梅林 市子
田畑 耕作
富井 謙
富永 茂人
永峯 さゆり
根角 厚司
福田 展也
前川 圭也
- デザイン 山崎ワタル
- 校閲 板倉 義和
- 編集・写真協力 福岡県農林水産部 農林水産政策課
佐賀県農林水産部 農政企画課
佐賀県農林水産部 畜産課
佐賀県農林水産部 水産課
株式会社JAフーズさが
長崎県文化観光国際部 物産ブランド推進課
長崎県農林部 農産加工流通課
大分県農林水産部 おおいたブランド推進課
熊本県農林水産部 農林水産政策課
宮崎県農政水産部 農業連携推進課 みやざきブランド推進室
宮崎県農政水産部 畜産新生推進局 畜産振興課
宮崎県農政水産部 水産政策課
鹿児島県商工労働水産部 水産振興課
鹿児島県農政部 農政課
大和村企画 観光課
- 協力 中村学園大学 栄養学部 栄養学科
琉球大学 国際地域創造学部 ウェルネス研究分野
- 編集特別協力 寺崎 敏和
久留 ひろみ
福司山 エツ子
(社)アジア食文化交流協会
NPO法人 食の風
(株)医食農戦略研究所

九州の食の豊かさと、多様性を世界に

あとがきにかえて

平成9(1997)年に私たちが発行した『沖縄食材図鑑』は、沖縄の伝統食材をデータベースに、郷土の食・食文化をもっと知ってもらい、残していこうという目的で作成され、好評を得てきました。そして、今回かねてより切望していました『九州食材図鑑』の発刊は、「食材宝庫の九州」こそ郷土の食・食文化が多様である、ということにより多くの皆様に知っていただき、その食文化を守っていただきたい、という願いを込めて創刊いたしました。近年は、九州でも農林漁業者の高齢化による後継者不足や自然環境の変化に伴い、失われつつある食材や郷土料理が多くなってきました。また、TPPやFTA、農薬問題、遺伝子組み換え作物、種子法や種苗法など、政治的な貿易問題や流通の都合に振り回され、農林漁業者は常に経済的に翻弄されてきました。そうした中、地域に残る食文化や食材を残すこと、小さな生産者を守っていくこと、そして生物多様性を重んじ、味覚を育てていくことが、私たちの使命でもあると考えております。生産者と消費者がもっと身近に結びつき、食の安心・安全を考え、実践していくことが大切なのです。農林漁業を支え、自給自足経済を推進していくことは、「共存互惠の理念」の基本です。そろそろ、生産性ばかりを追い求める大規模農業ではなく、小規模でも持続可能な農林漁業を、私たちは次世代につなげていけなければなりません。

そして、本書をきっかけに、九州の食や食文化が豊かに発展していく一助になれることを、願ってやみません。

本書の刊行にあたり、暖かなご支援・ご協力をいただきました、株式会社ベストアメニティ代表取締役の内田弘様はじめスタッフの方々、九州各県庁農林水産部他ご担当の方々、本書の編集に携わっていただいたすべての皆様に、改めまして感謝と謝辞を捧げたいと存じます。

『九州食材図鑑』編集長

田崎 聡