



じょうもんさん 直売所便り

You are what you eat.

J A福岡市では、①農業安全使用基準や法令を守る②環境に充分な配慮をして生産を行う ③栽培した生産者がわかる様にする ④J A福岡市として販売を行う。これらを遵守し生産された農産物を「博多じょうもんさん」ブランドとして地域の皆様にお届けしています。

そして、「博多じょうもんさん市場」では、「博多じょうもんさん」ブランドを中心とした地元で採れた安全・安心・新鮮な農産物、花、お米や加工品などを販売しております。



鮮度が命
春を代表する味覚

タケノコ

福岡県は全国1位のタケノコ生産量を誇り、3月～4月をピークに2月中旬から5月上旬頃にかけて出荷されます。特に北九州市の「合馬（おうま）たけのこ」は高級ブランドとして有名です。

鮮度が命の食材なので、購入したらなるべく早く調理しましょう。部位ごとに特徴があり、先端は吸い物や酢の物に。穂先は煮物や和え物に向いています。中心は炒め物や天ぷらに幅広く使えます。根元は硬めですが、薄切りやさいの目切りにして、炊き込みごはんなどにするのがオススメです。

選び方

形がよくずっしりとしており、皮が淡黄色でつやのあるものを選びましょう。穂先は黄色で開いていないもの、切り口は変色しておらず、みずみずしいもの、根元はいぼが少なく赤い斑点のないものがよいでしょう。

栄養素

不溶性食物繊維が豊富で、便量増加や消化管通過時間の短縮を促し、便秘等の予防に効果があると言われています。また、カリウムが多く、塩分の排出を促すため高血圧予防にも効果があると言われています。

保存方法



エグみが出るのですぐに茹でましょう。茹でる際には、皮つきのまま先端を大きく斜めに切り、皮の部分に縦に切り込みを入れます。ひとつかみのぬかと一緒に大きな鍋に入れて水から茹でます。沸騰したら弱火にして、根元に串が通ったら火を止めます。40～50分が目安です。茹で湯ごと冷ました後、水にひたせば、冷蔵庫で一週間保存できます。

引用：JAグループ「とれたて大百科」（2026年3月16日現在）
<https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=43>

おすすめ レシピ

タケノコのごまみそ炒め

茹で筍 300g / 小麦粉 適量 / 生姜 10g / 長ネギ 1/2 本
豚ひき肉 100g / 塩ひとつまみ (小さじ 1/2)
ごま油 大さじ 1、小さじ 1 / すりごま、青ネギ 適量
【A】

みそ：大さじ 1 / 酒：大さじ 1 / みりん：小さじ 2



- ①茹で筍は洗って食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ②生姜はみじん切り、長ネギは粗みじん切りにする。③フライパンにごま油大さじ 1 を熱し、生姜、長ネギ、豚ひき肉を炒める。豚肉の色が変わったら、茹で筍を加えて炒める。④筍に焼き色が付いたら、Aを加えて炒め合わせ、塩ひとつまみを加え、ごま油小さじ 1 を回し入れてさっとからめる。⑤器に盛り、すりごまと刻んだ青ネギをふって出来上がり。

フォロー
してね♪



公式 Instagram



HAKATA_JOUMONSAN_OFFICIAL

<https://www.ja-fukuoka.or.jp/foods/joumon/>
イベント内容は予告なく変更となる場合がございます。
商品等につきましては数に限りがございます。