

うと ほんど?

うまか宇土の、
よか〜真実、
お教えします!

うとには話題の
ヘルシー食材がある



▶ P3

うとが面する有明海は
旨いの宝庫である



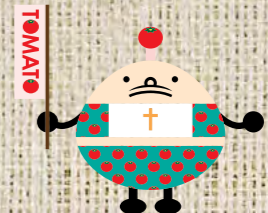
▶ P6

うとは極上の
フルーツ王国である



▶ P10

うとには多くの
チャレンジャーがいる



▶ P14

パンフレットについてお問合せ

宇土市の旬を届ける実行協議会 事務局
宇土市農林水産課・商工観光課

熊本県宇土市浦田町 51

TEL 0964-22-1111 (内線 2318・2209)

FAX 0964-22-6032



初めての人には宇土を「うど」と読まれてしまう。でもね、

”宇”は、天空の穴に強いエネルギーが充ちている状態のこと。宇土は、たくさん美味しいものを生み出す土地なんだ。

他府県の人には「宇土ってどこ？」と聞かれてしまう。そんな時はね、

九州のど真ん中が熊本県、その中心にあるのが宇土市。……って答えるんだ。

あれ？今、あなた、

『うど、ほんと？』

って言いませんでした？

宇土には、うそのようなほんとの話がいっぱい。

宇土の生産者たちはみんな照れ屋さん。

だからすばらしい食材の数々を

どんな人が、どんなふうに一発懸命作っているか、ちゃんとアピールしてこなかっただけ。

ページをめくれば現れる、

まだまだ知らない

宇土の美味しい話、

まあ、ちよっとお付き合ってくださいな。



奇跡の食材・菊芋で宇土を健康日本一にするばい!

宮庄町
笑顔とどろきのみなさん



日本名水百選にも選ばれた轟水源の裏、ジブリ映画に出てきそうな神秘的な森の奥に、血糖値や体重の低減に成功した男たちが笑顔で集う里がある。彼らが作っているのは、テレビや雑誌で話題の菊芋。だが、この菊芋はちよっと違う。肥料には、米ぬかにピフィス菌や乳酸菌などの有用微生物を混ぜ、約65度で自然発酵させた

収穫期は11~3月末。8~11月にかけては黄色い花が咲く。宇土中の遊休農地にこの花を咲かせるのが彼らの夢。



菊芋を乾燥粉末にした「きく糖」1,300円(税込、2014年2月現在)はどんな食品に混ぜてもOK!「宇土マリーナおこしき館」(P9参照)などで購入可能。

お問い合わせは
笑顔とどろき
宇土市宮庄町 430
TEL: 0964-22-5688
●卸・通販とも大歓迎。

map 01



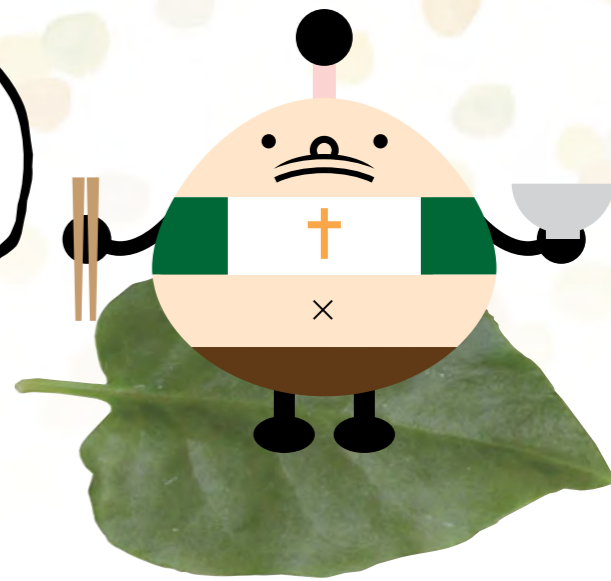
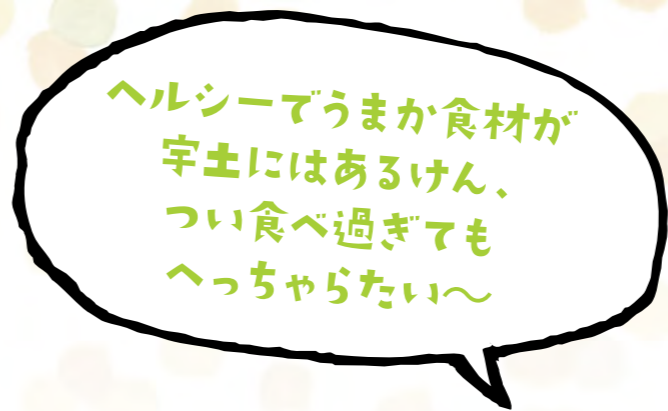
米ぬか酵素の温度をチェックする寺尾さん。併設する「温森の里」では砂風呂と同じスタイルで浴す米ぬか酵素浴が楽しめる。

米ぬか酵素を使用。殺虫・殺菌効果にすぐれ、無農薬の有機栽培が可能になる。「健全な野菜を作るには、いかにして健全な土壌微生物を作るにかかっている」とは、専務理事の寺尾勇さん。有機農業40年以上、アフリカ緑地活動15年の経験をもつ熱血漢だ。寺尾さんによると、菊芋の主成分であるイヌリンは、胃や小腸で消化分解されずに大腸でピフィス菌などの餌になるうえ、一緒に食べた食材の糖や脂肪を絡め取って体の外へ出す働きがあるという。噂の市長もこの菊芋パウダーを毎日味噌汁に入れていたとか。これはもう、試さんばいかな!

話題のヘルシー食材ありってうと、ほんとうと?

2013年、元松市長が「菊芋」を食べ、3ヶ月で8kgものダイエットに成功したという噂が市内を駆け巡った。いつまでも美しくありたい女性たちはもちろん、メタボに悩むおじさんたちにとって、まさに聞き捨てならない

噂の真相やいかに?



疑惑の眼差しその先に、紛れもなくスッキリとした市長の姿があったのだ。

市長が食べた菊芋とは、北米原産のキク科植物。その根っこには健康に役立つとされるイヌリン(水溶性食物繊維)やビタミン、ミネラルがたっぷり!この「天然のインスリン」とも呼ばれる菊芋の普及に、長年熱心に取り組んでいる人たちが宇土にいる。

菊芋だけではない。「雲南百薬(おかわかめ)」だって、その名の通りとっても身体にいいと、昨春、全国区テレビで紹介された。この薬物野菜を宇土でせっせと育て、地道にアピールしている人もいる。

日本が高齢化しているように、いやそれ以上に、宇土も当然高齢化している。だからみんなを元気にしたい思いは、ハンパじゃない。

九州・熊本に突き出た小さな半島の中で、日本人の未来を支える食材が今日も生まれている。

うちの奥さん、 血圧の薬飲まんでよ~なった!

上綱田町
井手農園・井手東希さん



栄養成分豊富、さっと茹でるとクセがなくなり、ワカメに似た食感。サラダや天ぷら、味噌汁、肉巻きなど、万能に使えるおかわかめは、1年を通して「宇土マリーナおこしき館」(P9参照)で購入可能。

井手さんは十数年前に就農した転職農家。夫婦ふたりでイチゴ、グリーンピース、菊芋、おかわかめと、徐々に栽培を増やしてきた。友達に助けられて...と謙遜するが、周りを巻き込むのは井手さんの熱意(お茶目キャラ)によるところが大きい。「みんなを元気にしたい」と育てる無農薬おかわかめのパワーは、自分や奥さん、友人らの健康が論より証拠と胸を張る。

お問い合わせは
井手農園
宇土市上綱田町 1021
TEL: 0964-27-0891, 090-7454-0552
●可能な範囲で配達・通販に応じてくれる。

map 02

有明海は 旨いの宝庫って うと、ほんと？

満潮時、海沿いの国道を走っていると、
沖合まで延々と水没する不思議な電柱の列が目飛び込んでくる。
干潮時には景色が一変、4キ口先まで海水が引き、
電柱の足元に漁業者のための作業用道路が現れるのだ。
何も知らない観光客は、それを聞いてきつとこう叫ぶだろう、
「うそ、ほんと？」。



沿岸で漁師のおじちゃん、おばちゃんを見かけたら、さりげなく話かけてみるのいい。美味しい海苔の食べ方から昔話まで、まだまだ知らない有明海の魅力をきくと教えてくれるに違いない。

日本の渚百選のひとつである御興来海岸には、ドラマチックな波紋を堪能しようという観光客やカメラマンが全国から押し寄せ、観光特急「A列車で行こう」が海沿いを駆け抜ける姿もまた、絵のように美しい。

砂の下にはアサリやハマグリ、マテ貝（通称おこしき貝）がたくさん潜んでいて、沖合では甲イカやクルマエビ、真ダコなど、水揚げも豊か。長浜海岸は春から夏にかけて、潮干狩りのメッカとなる。

なにしろ日本一干満の差が大きい有明海。潮が引いた時の干潟の広さ、美しさは他に例を見ないほど。干満を利用した支柱式養殖は、極上の海苔を育てるとともに、沿岸の風物詩にもなっている。

本町
旅籠こめや
市原珠美さん、中川るり子さん



天然木の内装にホッと癒される、和モダンテイストのホテルこめや。家族経営のアットホームなおもてなしで旅人を出迎え、笑顔で送り出してくれる。
とりわけ特徴的なのが、心尽くしの手料理だ。るり子さん、珠美さん姉妹がアンテナを張り巡らせ、地元の安心・安全、新鮮食材を仕入れては、オリジナルレシピを仕上げていくという。だからこめやには、決まりきったメニューがほとんどない。旬に合わせて、お客様の要望に合わせて、時には姉妹の気分に合わせて、レシビはどんどん進化する。「ごはんを食べるため



網田ネーブルやトマト、ナスの皮などをトッピングした創作スイーツは、るり子さんの自信作。

に、こめやに来て欲しい」と、2人が口をそろえる所以だ。
今ハマっているのが、宇土産・健康食材の注目株、菊芋を使った料理。美味しく食べて健康、キレイになりたいなら、迷わずこめやに向かうべし（要・予約）。「まずはお電話ください」と、2人は腕をふるう日を待っている。

薬膳を意識したヘルシーで美しい創作料理。おいしく召し上がれ♪



旅籠（はたご）こめや map 03
宇土市本町 4-32
TEL : 0964-22-0261
お食事処 / 18 : 00 ~ 22 : 00 日曜定休
<http://www.hatago-komeya.com/>

ブイヤベースのソースに、お吸い物やおしるこの具に、漬物に...と、菊芋を幾通りにもアレンジした「菊芋御膳」。

四季折々の味わいを目と舌で
ご堪能くださいませ



ゆったりとした座敷では、有明海で獲れた新鮮な魚介や味わい深い旬の野菜を使った彩り豊かな料理の数々が楽しめる。



懐石料理 くま井 map 04
宇土市城之浦町 252
TEL : 0964-22-0258
11:30 ~ 22:00 (要予約) 不定休



城之浦町
懐石料理 くま井
熊井宏一さん

笑顔とどろきの菊芋は、宇土地区で唯一の京風懐石料理店でも味わえる。さいの目切りにして素揚げした菊芋と菜の花の白和えは、サクサクした食感がポイント。菊芋とレンコンを半々ずつすりおろしてくずあんをかけた饅頭は、蒸すことでよりねっとり感が増す。「地元こだわりの食材や目新しい食材を使っていきたい」と語るご主人の料理に今後も期待！



ココイ
食べらさうない!

新町
居酒屋 宴・山本博志さん

自慢の創作料理を
食べにきなっせ!



ラー油バターで炒めたマテ貝は、おつまみに最適。

有明海沖で捕れる甲イカの天ぷら。コリコリ、サクサク!



map 07

居酒屋 宴

宇土市新町 3-25
TEL : 0964-23-1000
17:00 ~ 23:00 日曜定休



本町

田尻寿司・田尻正三さん

皆に“宇土市民食堂”と言われるとです(笑)



田尻寿司
宇土市本町 3-10
TEL : 0964-22-0128
11:00 ~ 21:00 日曜定休

map 08



住吉の天日干し海苔で巻いた海鮮太巻き寿司と、マテ貝のバター酒蒸し。

祖父が80年前に開いた食堂を、父親が寿司店に転身。…が、実は寿司も定食も、酒の肴も出す店として引き継がれ、今に至る。寿司の文字に惹かれて入店すれば、度肝を抜かれる和洋食メニューの数々。常連たちはそのバラエティが実にうれしい。
「お地蔵さんでまちづくりの会」元会長でもある田尻さんが大切にしているのは、だれもが気軽に美味しい料理を楽しめること。おすすめの海鮮丼とヒレカツ定食はどちらもお手頃価格で食べられる。メニューはまだまだ増えそう。

城之浦町
いろり茶屋 山紫
三輪敬子さん



おこしき貝の懐かしい味わいに、年配の方も大喜び。わざわざ遠くから食べに訪れるお客様もいらっしゃるそう。



家族経営の
居心地のよか店です

地元客でにぎわうアットホームな居酒屋。オススメは、女将さんも幼い頃よく獲りに行ったというおこしき貝を使った料理。独特の香りと甘みを生かしたガーリックバター焼きは、おつまみに。シメにはぜひ、おこしき貝のフライと宇土のトマトが入ったキムチ茶漬けを。それぞれの味を損なうことなく引き立てた逸品だ。



いろり茶屋 山紫

宇土市城之浦町 110-3
TEL : 0964-22-6023
昼 / 11:30~15:00 火・土・日定休
夜 / 17:00~24:00 不定休

map 09

手漉き、天日干し海苔、
50年ぶりに復活させたけん!

住吉町
住吉天日干し海苔生産組合の
みなさん

はつきり言って、メンバーの中に若者が見当たらない。それもそのはず、幼なじみら11人の海苔師が集まり、記憶を頼りに50年ぶりに復活させたというから、平均年齢は推して知るべし。失われたつあった、手漉き・天日干しの海苔作りの話である。
手間も時間もかかる、高い技術が必要、作っても売り方がわからない。取り組み始めて3ヶ月、多くの試練にぶつかりながらも、みんなの表情は底抜けに明るい。日本人が忘れかけている本物の海苔の味を知ってほしい!という強い思いが背中を押しているのだ。
手漉き天日干し海苔は磯の香りが高く、口に入れるとすーっと



ろけ、旨みが濃い。この希少な海苔を購入するには、住吉漁協へ足を運ぶが、通信販売で。海苔本来の美味しさを知らずして、有明海の手漉き海苔を食べたと言っなかれ。



50年前を思い出し、手漉きの道具はみんなで手作りした。



左から)特選(10枚入り)1,000円、初摘み(5枚入り)600円(価格はすべて税込、2014年2月現在のもの)。ほかにもバリエーションあり。

1日の手作業で作れる海苔は約2500枚。これからもっと増やしたい!

お問い合わせは
住吉天日干し海苔生産組合
(住吉漁業協同組合内)
宇土市住吉町 875
TEL : 0964-24-3205
●卸・通販とも大歓迎。

map 05



干し台がずらりと並ぶ様子は壮観。陽を浴び乾いた海苔は、バリバリバリッと小気味よい音を奏でる。

下網田町
マテ貝漁師・岡本百合子さん



マテ貝は、
火を通すと旨みがじゅわ〜

潮が引いた砂地の表面をうつつら削ると、ぼつぼつ開いた巣穴が見つかる。そこへ塩をかけるとマテ貝がひょこり顔を出すから、すかさずつまんで引つ張り出す。というレジャーのように楽しい採貝を生業とする岡本さん。
「鮮度が命なので都市部にはなかなか出回らない貝。ぜひ宇土に食べに来て!」



塩に反応して出たところをつかまえる、マテ貝の塩釣り。



貝殻模様が御奥来海岸の砂紋に似ていることから「おこしき貝」とも呼ばれる。マテ貝は1年を通して「宇土マリーナおこしき館」(P9参照)に出荷。

お問い合わせは
岡本百合子
宇土市下網田町 2743-3
TEL : 080-5209-9700
●可能な範囲で配達・通販に応じてくれる。

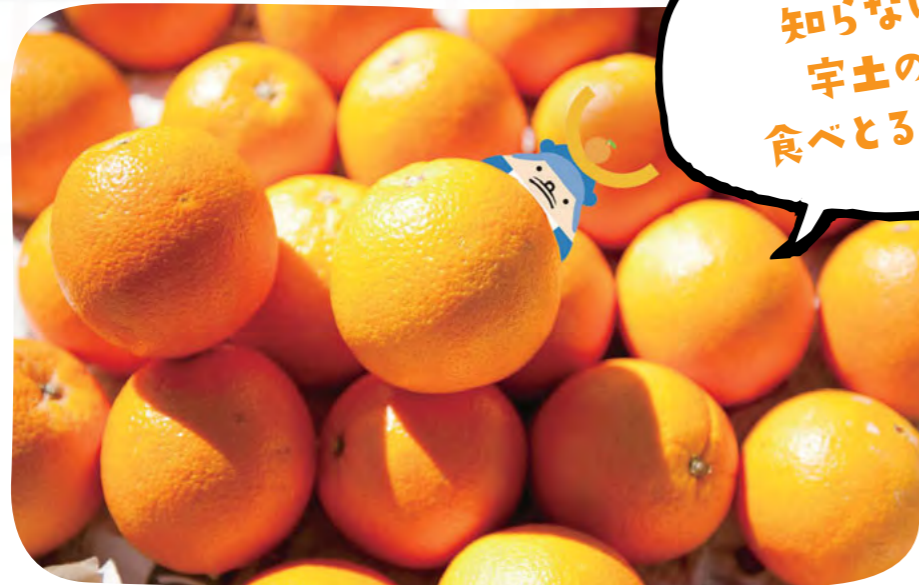
map 06

実はフルーツ王国って うと、ほんと？

フルーツ王国と聞いて多くの人が思い浮かべるのは、
山梨や和歌山かもしれない。

「いやいや宇土も忘れてもらっちゃ困るばい！」

そう主張したなら、
またまた「うそ、ほんと？」と詰め寄られるだろうか？



あなたもきっと
知らないうちに
宇土の果実を
食べとるけんね〜♪

下網田町
宇土マリーナおこしき館
豊田将丈 さん



地元食材の魅力を最大限に生かしたい。
生鮮品から加工品まで、大切に売っています！

熊本国体（平成11年）のヨット
競技会場として作られた宇土マ
リーナ。その敷地内に8年前オー
プンしたのが、道の駅「おこしき
館」だ。
直売所には四季折々の地元農産
物、有明海の水産物がずらりと並
ぶ。どれも生産者がとれたてを運
んできた。魚協で競り落として
きたばかりのものだから、鮮度も
質も申し分なし。特産品をスイー
ツや乾物などに加工した、オリジ
ナル商品もよりどりみどりで。



肉厚でプリプリとした食感、甘みが
特徴の甲イカを使った甘辛タレ丼定
食。1,000円（税込、2014年2月
現在）。



農産物はそれぞれの生産者
を明記。安心・安全、自慢
のものしか置いていない証
でもある。



お腹が空けば館内の「漁師食堂」
で海鮮料理、いけすの魚介の網焼
きなど、新鮮な海の幸を存分に味
わえ、しあわせ。運がよければ、
隣接する御興来海岸（日本渚百選）
の見事な砂紋と夕日のコラボを目
撃できる。



宇土マリーナおこしき館

宇土市下網田町 3084-1
TEL : 0964-27-1788

<http://www.okoshikikan.com/>



定食にはご飯やだんご汁のほ
か、イカきゅうやイカ酢が付く。
珍しいイカコロックもサクサク
クで美味。

新松原町
和風レストラン あじまん
門内幸一さん
ボリューム満点の田舎料理を
食べていかんね！

オープン23年目。ランチタイム
は、お腹をすかせた若者や労働者
で連日いっぱいになるレストラ
ン。主カメニユはカツ丼だが、
試してほしいのが、特産のイカを
ふんだんに使用したイカだんご汁
定食。なかでも郷土料理である「だ
ご汁」にイカボールや野菜をたっ
ぱり加えた一皿は、食べごたえ十
分だ。温もりを感じるやさしい味
に、お腹も心も満たされること
間違いなか！



和風レストラン あじまん

宇土市新松原町 49-2
TEL : 0964-22-1773

11:30 ~ 15:00、17:00 ~ 21:30 火曜定休



…ともあれ余計な説明は必要な
いだろう。ただひとくち食べさえす
れば、宇土産フルーツの魅力が、きつ
とわかっていただけるだろうから。

嘘だと思ふなら、たとえば12月に、
網田地区を訪ねてみてほしい。笹山
の斜面に広がるみかん畑が黄金色に
輝くさまが、実に見事だから。網田
は1900年にワシントンネーブル
の苗木を植え付け、時間をかけて宇
土の気候に順応させてきた、日本を
代表するネーブル産地。明治から昭
和にかけて、皇室献上品になっていた
ことが示すように、網田ネーブルは
最高峰の国産オレンジだと、高い評
価を受けている。

実は熊本県のデコボン、スイカの
収穫量は全国第1位。メロン、夏み
かんは第2位。いちごは第3位。ネー
ブルオレンジは第5位というデータ
がある。宇土市の収穫量が明確でな
いので熊本県のデータを紹介した
のだが、県内における宇土市のフ
ルーツ収穫量は、44市町村中第8位。
小さい市ながらも上位に入るのだ。

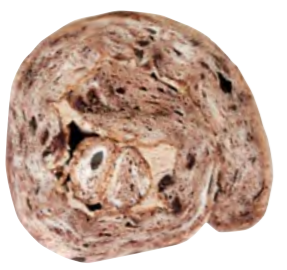
ココロ
食べらさうな!

宇土の食材・風物をもとに 創作洋菓子を次々つくっとるよ〜

松原町
レピドール洋菓子店 富田友子さん



細やかなラッピング、華やかなディスプレイには、お店を守る奥さんの心配りがあふれている。



ベーゼルナッツクリーム入りの「おこしきロール」は、卵白とチョコレートのマーブル模様で御奥来海岸の砂紋を表現した、お土産に大人気のロールケーキ。

全国でお菓子のコンサルタントをしている富田まさひろさんが、20年前に開いた洋菓子店。使用素材にこだわり、素材の持ち味を活かしながら、全て手作りの創作スイーツを次々に開発するため、お店の中はとても短い時間では選べきれない豊富な品揃え。数え切れない洋菓子が甘い香りを放つ。

宇土地蔵祭りにちなんだ「じぞつ子マドレーヌ」、御奥来海岸の砂紋を写し取った「おこしきロール」、宇土名産のネーブルや太秋柿をたっぷり使ったタルトなど、宇土にちなんだスイーツも数多く、地元民から観光客まで、来客はあとを絶たない。



春限定・蜜漬けの網田ネーブルを練り込んだしっとり生地のパウンドケーキ。秋は太秋柿を使うなど、季節によって使用フルーツが変化する。

レピドール
宇土市松原町 101-2
TEL : 0964-22-5652
9:00 ~ 20:00 水曜定休




ライブやコンサート、 絵画・写真展も楽しめるばい



宇土の甘夏をまるごとグラニュー糖で煮詰めて作った「つぶつぶ甘夏ティ」。皮の砂糖漬けを添えて。



外観はピンクのロジック。ドアを開けると、店内もピンクと白で統一されている。それはさぞ女性客でにぎわっているのでしょうか。〜と思っただけあなた、残念！スイーツだけでなく、ポリウムたっぷりの洋食メニューも充実しているこの店に通う客は、男性の方が多いのだ。ライブやコンサート、絵画・写真展など、いろいろな楽しみが詰まった「ポケット」の中を一度覗いてみませ。

カフェレスト ポケット
宇土市新松原町 49-3
TEL : 0964-23-5347
9:00 ~ 21:00 月曜定休
<http://www.18.ocn.ne.jp/~pocket3/>



新松原町
カフェレスト ポケット
門内里美さん



いつもニコニコ笑顔の里見ママ。夜と日・祝日は、現役サラリーマンである門内学マスターも店に立つ。



ネーブルと向き合い100年以上。 味も見た目も極上を目指しとっとです

上綱田町 益田農園
益田信明さんご一家



小高い山の斜面一帯を占める益田農園は、雲仙普賢岳を正面に望む、絶景も陽当りも抜群の場所。家族3人が愛情を込め、黙々と作業に取り組む。

今年度の収穫はすでに終わり、2~4月は出荷に大忙し。葉っぱだけになった畑は、次の実りに向け準備に入る。



ネーブルのジャムや甘露煮(各630円。税込、2014年2月現在)も季節限定で登場。

100年前にネーブルのマザーツリーが植え付けられた益田農園。石積みの段々畑には、その子孫たちが誇らしげに枝をのぼす。ほかにもデコボンや早生みかん、紅八朔など、益田農園は柑橘類のスペシャリストだ。
3代目は広大な畑にスプリングラーを導入した。4代目の信明さんはハウス栽培を開始。有機肥料・減農薬にこだわり、大掛かりな土壌改良を行った。5代目の文彦さんは規格外果実で加工品を作り、販路を拡大。というように益田家では百年以上、しっかりとすきをつないできた。
冬から春にかけて、市内のスウィーツ店やカフェでは網田ネーブルがさまざまに使われ、店先をオレンジ色に染める。この風景をさらに全国へ：益田家の思いは広がっている。



JR 網田駅舎内のカフェ「網田レトロ館」で、益田農園のネーブルを使ったピザやパンケーキが食べられる。



お問合せは
益田農園
宇土市上綱田町 1038
TEL : 0964-27-0005
●卸・通販とも大歓迎。
ネーブルは2014年2月現在 5kg2,000円、税込



実が重すぎて 枝が折るっとないね〜

岩古曾町
那須自然農園



糖度が高くジューシーで、リンゴと梨と柿を掛け合わせたようなサクサクとした食感が特徴。販売時期は10月から、在庫がなくなり次第終了。MOA特別栽培「太秋柿」3kg(6~8個入)3,500円、2kg(4~5個入)2,400円(すべて税込、2014年2月現在)。

お問合せは
那須自然農園
那須自然農園
宇土市岩古曾町 528
TEL : 0964-23-0972
<http://naturalfarm.jp/>
●卸・通販とも大歓迎。



「太秋柿」は熊本の特産品のひとつ。国内シェアの約半分を占めている。1個400g~500gと通常の柿の倍ほどあるため、棚を作って支えないと、枝が折れてしまふという。那須農園では、土本来の力を発揮させて、農薬や化学肥料を通常の半分以下に減らした「MOA特別栽培」によってこの柿を栽培している。

塩田にがりで育てた 甘味の強い大玉いちごばい

上綱田町
井手農園



熊本県は全国第3位のいちご王国。井手農園でも、今一番人気の大玉品種「さがほのか」、「紅ほっぺ」をハウス栽培している。塩田にがりの散布によって、いっそう甘味が増したいちごの収穫は11月~5月。宇土マリーナおこしき館P.9に出荷している。

お問合せは
井手農園
宇土市上綱田町 1021
TEL : 0964-27-0891、090-7454-0552

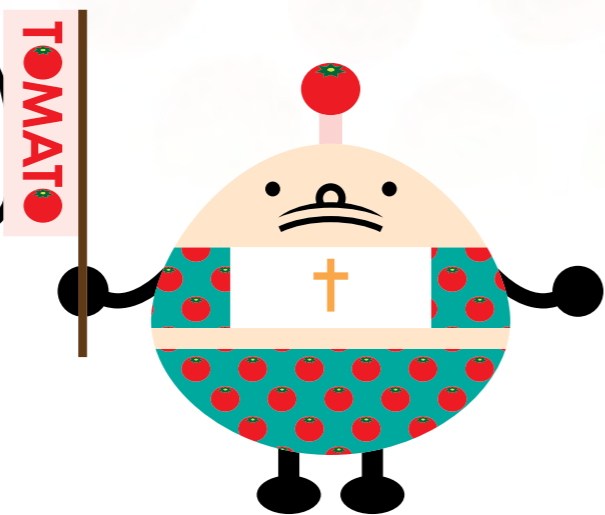
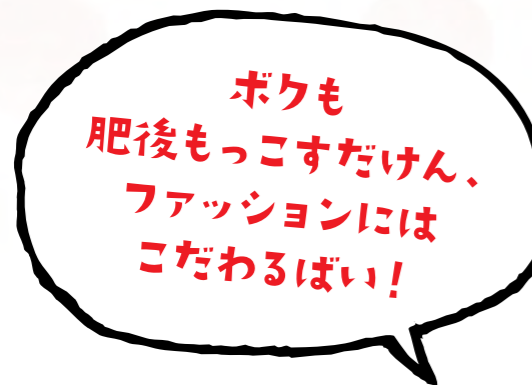


枠にとらわれない チャレンジャーだらけって うと、ほんとは?

3年前の大震災以降、日本中で大きく跳ね上がった、
安心・安全な食への関心。その流れを受け、
首都圏から農業大国・熊本へ移住する人が急激に増えているという。

中でも温暖な気候の宇土は、
ピュアで人情に厚い人たちが住む居心地のよい場所だ。

…と同時に彼らの中には、頑固一徹、反骨精神にあふれた
“肥後もっこす”の血が流れているのである。



宇土の農産物・海産物は今、そんな
チャレンジャーたちの手でどんどん
新しい顔を見せ始めている。宇土の
食文化から、ますます目が離せない。

たとえば宇土には、震災のずっと
前から子供たちの未来を見据え、無
(減)農薬・有機栽培にこだわる生産
者がたくさんいる。長い時間と手間
をかけることを決して厭わない、頑
固でやさしい情熱を秘めた人たちが
またインターネットを駆使した
り、遠方のマルシェに出店したりし
て、いろいろな販売方法を開拓する
生産者も増えてきた。さらには、最
新の「植物工場」による野菜ビジネ
スを展開する起業生産者も登場して
いる。

既にご紹介したヘルシー食材の生
産や、50年ぶりによみがえった手漉
き海苔、地元食材を使った料理の開
発なども含め、既存の枠にとらわれ
ないチャレンジャーたちが、宇土の
未来を活性化しようと頑張っている
のだ。

本町
一心堂老舗・須藤隆史さん



6代目当主の須藤さんは洋菓子を、弟さんが和菓子を担当。伝統と革新のお菓子作りがこれからも続く。



一心堂老舗
宇土市本町 2-35
TEL: 0964-22-0065
9:00 ~ 20:00
<http://isshindo.rouhu.net/>



伝統の和菓子と斬新な倉作スイーツ、 なんでんうまかよ!

安土桃山時代、小西行長が整備した城下町の本町筋や新町筋沿いに、商人が数多く集まったという。江戸時代にはその一角に、宇土藩・細川氏の御屋敷が建てられた。当代きつての文化人藩主のお蔭元にあつて、茶道や陶芸などが宇土に根付いていったのだ。
賑わいを見せるこの町の真ん中に、一心堂が創業したのは明治元年のこと。以来、激動の百数十年をくり抜け、店の棚には宇土の歴史や物語がうず高く積み重なっている。

かと思えば、実は洋菓子も和菓子に匹敵するほどの充実ぶり。現当主の母方が洋菓子系とあつて、手がけるお菓子は先代から一気倍増。本店には収まりきらず、宇土シティに洋菓子専門店を出した。農家から直接仕入れたフルーツを使った香り高い和菓子、洋菓子も数多く創作している。

細川氏の故事をテーマに、初代が創った干菓子「千石松」。焼印のほのかな苦味が特徴の風雅な味わいは、今も日本中の茶道家に珍重されている。



「宇土は新鮮な果物が豊富。それを生かしたお菓子をどんどん作りたい」と、須藤さんは目を輝かせる。



宇土・食の歳時記

温暖な気候が育む、宇土の豊かな海の幸・山の幸。
四季のイベントを通して、宇土の美味しい「食」を楽しもう!

2~3月

うと創作うまかもんスイーツ「春の巻」

旬のフルーツを使った創作菓子を食べ歩いて、プレゼントをもらおう。

4~5月

うとんイカ祭り

旬の網田甲イカを使った創作料理を食べ歩いて、プレゼントをもらおう。

3月下旬

うと花園桜まつり

桜の名所・立岡自然公園で、コンサートや太鼓演奏などのステージイベントや地元の美味しい物産品の販売を開催。

9月

中秋の名月合同茶会 (轟御殿跡野点広場)

轟水源の名水を使ったお茶会。抹茶、和菓子が楽しめる。

3月~梅雨明け

潮干狩り (長浜海岸)

広大な干潟で有明海の恵みを掘り出そう (有料)。

10~11月

うと創作うまかもんスイーツ「秋の巻」

旬のフルーツを使った創作菓子を食べ歩いて、プレゼントをもらおう。

お問合せは

宇土市役所 経済部 商工観光課 商工観光係
0964-22-1111

<http://www.city.uto.kumamoto.jp/q/schedulelistev.html>

岩古曾町
那須自然農園
那須直敏さん、千代さん



安心・安全で美味しい農作物を 手軽な価格で届けたい

長い間サラリーマンをしながら、兼業農家として無農薬・無化学肥料の自然農法を研究、実践してきたという那須さん。雑草・病気・害虫・不作・低食味など、多くの難題にぶつかりながら理想的な土壌を育て、平成12年には専業農家の仲間に入りました。有機食品の証である「有機JAS認定」のほか、完全無農薬・無化学肥料の「MOA自然農法認定」を取得し、安心・安全で美味しい米や小麦粉、自然薯、かぼ

ちや、太秋柿などの農作物を栽培している。「農薬を使わない分、6割くらいに収穫が減るから販売するのも大変だよ」と語る那須さんだが、平成26年には「第19回環境保全型農業推進コンクール」で優秀賞を受賞。確かな商品と丁寧な対応で、顧客も全国に広がった。「サラリーマン時代と比べたら、今の方が力は確実に実を結んでいる。



全国でも珍しい有機栽培の自然薯は、長くて日もちがいいのが特徴。販売は11月から。在庫がなくなり次第終了。



米は「有機米(有機JAS認定)」や「MOA自然農法産米」を扱っている。



お問合せは
那須自然農園
宇土市岩古曾町 528
TEL : 0964-23-0972
<http://naturalfarm.jp/>
●可能な範囲で配達・卸・通販に応じてくれる。

map
13

境目町
中島元美さん、礼子さん



中島さん自慢のスティックセニョール。ブロッコリー同様、茎まで食べることができるうえ、アスパラガスのような食感が楽しめる。

有機・無農薬栽培だから 歯ごたえシャキッ!!

農協の職員だった中島元美さんが、「定年が近いから死ぬまでできる」と農家に転身したのは45歳の頃。以来、ブロッコリー、ホウレンソウ、キャベツ、ピーマンなど20品目以上の野菜を、近くの牛舎から堆肥を購入し、有機・無農薬で栽培している。「天候に左右されるし、除草の手間も堆肥の量も倍になるけど、どうせなら口に入れたとき、新鮮でシャキッとするものを食べさせたい」と中島さん。夫婦で大事に育てた野菜は、宇土マリナーおこしき館(P9参照)などで買える。



お問合せは
中島元美
宇土市境目町 684-2
TEL : 090-4347-0804
●可能な範囲で配達・卸・通販に応じてくれる。

map
20

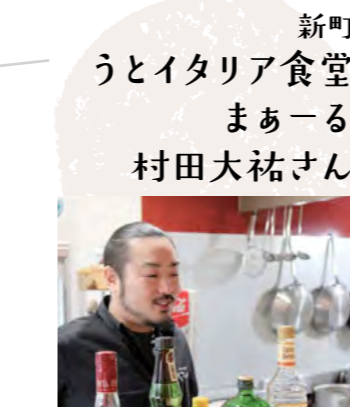
澤田農園の イタリアンに

おこしき貝など、地元の食材を生かしたイタリア料理と美味しいお酒が楽しめるお店。実は、村田さんは澤田一也さんの同級生。店内では、澤田農園のトマトを使ったカプレーゼやピッツアが食べられるほか、澤田農園の「トマトジュース」と「トマトピューレ」も購入できる。

うとイタリア食堂 まあーる
宇土市新町 3-41 片岡ビル 1F-A号
TEL : 080-3908-2808
月~水・日 / 18:00 ~ 25:00
金・土 / 18:00 ~ 27:00
木曜定休

map
19

「ITハウス」から トマトは 美味しいトマトを安定供給!



「澤田農園のトマトは、火を通すと甘くなるし、生食だと酸味がしっかりして美味しい」と村田さん。



澤田農園3代目澤田一也さんのトマトハウスは、その日の天候に合わせて、温度、湿度、二酸化炭素などをコンピュータで自動制御している「ITハウス」。走湯の水分を多く含む粘土質の土壌を生かし、有機質の肥料を使って、味・品質・日もちにこだわったトマトを減農薬で栽培している。「炭酸ガスを入れると光合成が促されてトマトが美味しくなるだけでなく、病気も入らなくなるので、農薬の回数が減るとですよ」と澤田さん。パソコンに蓄積された日々のデータは、今後の展開に活用する。「例えば、去年の今頃はこんな気候だったから、ちよっと肥料をあげておこう...」など微調整がてくてつですよ。台風や大雨でトマトが市場に出まわらないというときがあるでしょう。うちはそういうときに強いんです!」



酸味もあって糖度もある、いちばん美味しい4~5月のトマトを使った「トマトジュース」500ml 1,000円と「トマトピューレ」250ml 1,000円(すべて税込、2014年2月現在)。



ほどよい酸味がある昔ながらの味わいにこだわったトマト。葉を多めに切って光を当てているため、果色・色まわりにすく、硬玉で日もち性がある。

お問合せは
澤田農園
宇土市走湯町 436-1
TEL : 0964-23-2574
●自宅の直売所で購入可能。

map
18

走湯町
澤田農園 澤田一也さん



「塩田にがり」で環境にやさしい 作物づくりを応援したい!



全国の農家から注文が入ると「塩田にがり」500ml 700円と、アク抜きに便利な「海水にがり」500ml 600円(すべて税込、2014年2月現在)。

大手食品会社に勤務していた寺尾さんが妻の光恵さんと農業に転身したのは20年ほど前のこと。実は、寺尾さんの兄は「笑顔とどろき」の寺尾勇さん(P4参照)。アフリカに旅立ってしまった勇さんに代わって、この農園を継いだ。「介護中の父のために無化学肥料・無農薬の青汁をつくりたかった」と寺尾さん。試行錯誤の末、マグネシウムなどの天然ミネラル成分を豊富に含む「塩田にがり」と、米ぬかに竹林の土着菌の力を借りて発酵させた「自家製ポカシ」を施用する環境保全型農業にたどり着いた。にがりを使うと、作物の根張りがよくなって病害に強くなるうえ、えぐみが取れるという。

例えば、寺尾農園のニンジン糖度は10~13度。その甘さは、宇土マリナーおこしき館(P9参照)で「キャロットアイス」として商品化されるほど。平成22年には、日本野菜ソムリエ協会がニンジン部門で「野菜ソムリエサミット」の購入部門で1位に輝いた。いまや多くの農家や企業が、全国から相談に訪れる。「にがりで環境にやさしい農業を応援したい」という寺尾さんの望みは叶いつつあるようだ。

寺尾農園の無農薬野菜と仲間のこだわり野菜を10種類前後詰めた「まごころ野菜のおまかせセット」2,000円前後(税・送料別、2014年2月現在)。



「人の役に立ちたい」と語る寺尾夫妻。現在は、年間約1,000名の園児を対象に、サツマイモなどを収穫する「自然ふれあい体験」も行っている。

椿原町
寺尾農園
寺尾義秋さん、光恵さん



5人が集まれば20人カ! 丹精込めた自慢の野菜・果物を 全国に発信中

ユ-ティ-オー
生産者特殊部隊 U.T.O. のみなさん

5人で知恵を出し合いながら頑張っています。
ぜひ僕たちの農産物を食べてみなっせ!

どんなに美味しいものを作っても自分たちで値段を決められない、消費者の反応がわからない、売上也なかなか伸ばせない...そんなジレンマから脱却すべく、自慢の農産物をブランド化し、自分自身の手で積極的にアピールを始めた、チームU.T.O.

隊名のU.T.O.は「うと」を表すのはもちろん、「うまか、とつけむにゃあ、おっこい」(翻訳:うまい、とてつもなくすごい、お調子者)の略でもある。



U.T.O.のメンバー5人はみな、農家のせがれ。先祖代々の田んぼや畑の上で、家族と共に汗を流す毎日だ。...といつても、ただ黙々と美味しいものを作り続けていけばいいというわけではない。日本のあちこちで、生産者たちが自ら情報を発信し、消費者と直接つながろうと動いている。有数の農業大国・熊本のと真ん中にある、宇土の若手生産者たちもまた、販路拡大を探っていた。その過程で意気投合した5人がチームを組んだのだ。

宇土の農産物を広くアピールするには、束になつてかかることが重要だった。メンバー中3人がトマトを作るが、農家ごとに個性がまるで違うことを強みにできる。またチームに多数の品目があることで、1年を通して勝負することもできる。結成してまだ間もないながら、飲食店と会合したり東京のマルシェに出店したり、手応えを感じているという。

彼らが活躍することによって、今まで全く馴染みのなかった人たちにも「宇土ブランド」を知ってもらうことができるだろう。U.T.O.自慢の野菜、果物は全国各地でも卸、通販可能(シーズンオフを除く)。理屈抜きに「うまかけん、いっぺん食べてはいいよ!」



隊長 齊藤栄一郎さん



くしゃくしゃの笑顔でみんなを引っ張る隊長は、後の世代まで持続可能な農業をめざして土作りにこだわり、減農薬に努めたトマト(品種:みそら、12~5月販売)を栽培。甘味と酸味のバランスがよく、コクがあり、生でも調理しても美味。

隊員 鎌守芳寿さん



癒し系キャラの鎌守隊員が手がけるのは、網田ネーブル(2~4月販売)などの柑橘類。梅雨にはビニル被覆を行うなどの手をかけ、美しい肌のネーブルを栽培している。気象や植物生理、土壌肥料、経営学など多くを学びながら、日々うまかもんに励む。

隊員 平野晴三さん



シャイな笑顔がキュートな平野隊員は、甘みとコクのあるミニトマト(品種:小鈴、12~5月販売)とグリーンアスパラ、紫アスパラ(3~10月販売)を栽培。自家製堆肥や有機肥料、化成肥料などをバランスよく使いながら美味しい野菜を作っている。

隊員 堀川嵩紘さん



U.T.O.のオシャレ番長・堀川隊員の自信作は、養液土耕栽培で作る長ナス(品種:筑陽、10~6月販売)。皮が薄くて肉質はきめ細かく、火を通すとトロッとろけるやわらかさ。煮ても焼いても漬物でも美味しい。

隊員 小森大将さん



さわやかスポーツマンの小森隊員の自慢は、糖度18度以上のプレミアム太秋柿「魁」(10~11月販売)と、隔離床栽培で作るこだわりのプレミアムトマト「舞姫」(12~5月販売)。有名パティシエや百貨店バイヤーも惚れ込む味。

お問合せは
生産者特殊部隊 U.T.O. (ユ-ティ-オー)
宇土市走湯町 2690
TEL: 0964-23-2721
●卸・通販とも大歓迎。



ココイ
食へらっつーはい!

馬肉&宇土の食材を使った コロッケや丼も人気です



宇土のじゃがいもや玉ねぎ、お米を使用した「馬肉コロッケ」や「うめし」（予約販売）も人気。



馬刺専門店 桜屋本店
宇土市南段原町 7-1
TEL : 0964-22-5167
9:00 ~ 19:00 不定休
<http://www.basasi.jp/>



宇土シティ支店
善道寺町綾織 95
TEL : 0964-26-11837
10:00 ~ 20:00



南段原町
馬刺専門店 桜屋
野村博之さん、恵子さん



馬刺しは、高タンパク・高ミネラルで、不飽和脂肪酸を多く含みながら、低カロリー・低脂肪・低アレルギー性食品であることから、「食肉のチャンピオン」ともいわれる



馬刺しの本場・熊本県内でも抜群の飼育環境を誇る阿蘇の大観峰周辺で肥育された馬肉をさらに厳選。オリジナルブランド「肥後の桜」を全国へ届ける馬刺し専門店。豊かな風味ととろけるような味わいで、地元はもとより全国の美食家や観光客を魅了している。近頃は地域貢献のため、宇土の食材を使用したお惣菜の販売も始めた。「宇土シティ内の支店で販売している、クリエイト光さん、那須自然農園さん、中島元美さんの野菜

を使用したサラダや馬肉丼も好評です」と語るのは、店長であり母でもある恵子さんと一緒に桜屋を守り立てている営業の野村博之さん。栄養価が高く、菜膳として珍重される「桜肉」。大切な方への贈答品、ハレの日の食卓にぜひ。

室内で野菜がぐんぐん育つ！ 完全無農薬で美味しかですよ

本町
クリエイト光
金田光生さん



全部手作りというビル内のプラント。「始めた人はほとんど真似してください!」と太っ腹の金田さん。

みなさんは巷で話題の「植物工場」をご存知だろうか？植物の育成環境を人工的にコントロールし、計画的に生産するシステムのことだ。密閉空間で完全制御すれば、天候や災害、季節に左右されず、病害虫の被害にも遭わず、安定して無農薬野菜を量産することができる。

機械いじりが大好きという金田さんは、数年前にテレビで見たハイテク栽培にピンときて研究を開始、1年がかりでオリジナル水耕栽培システムを完成させた。LED光と酸素ナノバブル水を組み合わせた育成庫は、今や家庭用、レストラン用、大型プラント用まで小ささまま揃っている。「空きビル、空き部屋利用に最適ですよ。雇用も増えるこの事業で宇土を活性化できたらうれしい」と金田さん。「無農薬で栄養価が高く、やわらかくてくみがないから、野菜嫌いの子どもたちも喜んで食べる」と、奥さんもニコニコだ。



LED 光を浴び、酸素ナノバブル水を吸収して、ぐんぐん育つ野菜たち。



サンチュやベビーリーフを中心に出荷中。やわらかいので手巻き寿司におすすめ。



育成庫の大きさはいろいろ。災害時も野菜不足にならず、安心のシステムだ。

管理された環境条件で栽培される野菜は、栄養価が高くなるという。サラダ菜のビタミンC含有量は、一般の3倍以上という実験結果が出た(ひかりっこ工房調べ)。



お問合せは
クリエイト光・ひかりっこ工房
宇土市本町 3-27
TEL : 0964-23-2311
<http://www.hikarikko-koubou.com/>
●無農薬野菜「ひかりっこ」は可能な範囲で配達・通販・卸に応じてくれる。水耕栽培システム(育成庫)に興味がある方は、ぜひお問合せを。



うと(うそ)のようなほんとの話も
そろそろお開き。
ここまでお付き合いいただき、
本当にありがとうございます。
いろいろ聞かされるより、
まさに百聞は一見にしかず、
”一食”にしかず、なり。
ご自分の目と舌で、
宇土のほんとを存分に
お楽しみあれ!

善は急げ!
うまかもんば、
食べに行こ〜



宇土うまかもん MAP

うまか料理が今すぐ食べたいなら、●印のお店へGO！
営業時間・定休日は各店のページをご覧ください。

●印は山の幸・海の幸の生産者さん。
うまか食材を手に入れたければ、電話でお問合せください。

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 01 笑顔とどろき (▶P4) | 13 那須自然農園 (▶P11、16) |
| 02 井手農園 (▶P4、11) | 14 レピドール (▶P12) |
| 03 旅籠こめや (▶P5) | 15 カフェレストポケット (▶P12) |
| 04 くま井 (▶P5) | 16 一心堂老舗 (▶P13) |
| 05 住吉天日干し海苔生産組合 (▶P7) | 17 寺尾農園 (▶P15) |
| 06 岡本百合子 (▶P7) | 18 澤田農園 (▶P15) |
| 07 居酒屋 宴 (▶P8) | 19 まあーる (▶P16) |
| 08 田尻寿司 (▶P8) | 20 中島元美・礼子 (▶P16) |
| 09 いろり茶屋 山菜 (▶P8) | 21 生産者特殊部隊 U.T.O. (▶P17) |
| 10 宇土マリーナおこしき館 (▶P9) | 22 クリエイト光 (▶P19) |
| 11 あじまん (▶P9) | 23 桜屋 (▶P20) |
| 12 益田農園 (▶P11) | 24 桜屋宇土シティ支店 (▶P20) |

