

“スーパーフード”

「菊芋」と聞いて、皆さんはどんな植物をイメージするだろうか。「菊？ 芋？ どっち？」。

「キクイモ(菊芋):キク科ヒマワリ属の多年草。別名はアメリカイモ、ブタイモ、カライモ(唐芋)、トビナンブール。北アメリカ原産で、世界中に外来種として分布している。草丈は1~3メートルにもなり、夏に黄色い花を咲かせ、地中にできる塊茎は食用になる」。菊芋と聞いて、にわかにイメージがわかず、咄嗟に調べたフリー百科事典のウィキペディアにはこう書かれていた。

さらに、「キクイモの和名は、菊に似た花をつけ、地下に芋(塊茎)ができ、それを利用するところから名付けられた」とあった。「どうも芋のようだが、草丈が1~3メートルって、畑はどんな状態なのか?」。それが私の最初の印象だった。

菊芋の原産地は北米で、ヨーロッパから人が移入する以前からネイティブアメリカンが栽培していた。ヨーロッパへは17世紀初めに伝わり、ジャガイモ栽培に向かない乾燥地や痩せ地で重要な農作物となった。事実、18世紀にヨーロッパを相次いで襲った飢饉の際には多くの人を救ったという。

日本には江戸時代末期に飼料用作物として伝来。一説には黒船来航で有名なペリーが持ち込んだとも言われている。生命力が強いため、太陽光が豊かで年間の最低気温が16度以下の場所であれば育つことから、あっという間に日本中に広がった。第二次世界

大戦後の食糧難の際には、各地で栽培が奨励されたほどで、非常食として日本人の胃袋を満たしていた。

ところが、戦後の高度経済成長時代を迎えると、繁殖力の強い菊芋は、地中深くに根をはり養分をすい尽くすことから、農家に敬遠されるようになり、挙げ句の果てには「要注意外来生物」として駆逐される対象となった。それ以降、数十年にわたって食卓ではあまりお目にかからなくなっていた。

そんな菊芋が、近年再注目され始めている。菊芋が多く健康効果を持った野菜であることが研究の結果、明らかになってきたからだ。特に特徴的なのが「イヌリン」と呼ばれる食物繊維の含有量が他の植物に比べて圧倒的に多く、15~19%も含まれている点だ。イヌリンは炭水化物や脂質の吸収を抑えてゆっくりと炭水化物を分解するため、糖の吸収を促すインスリンの過剰な分泌を防ぎ、食後の急激な血糖値の上昇を抑える効果が確認されている。そのため菊芋は「畑のインスリン」とも呼ばれているのだ。

加えて、ジャガイモやサツマイモに比べてデンプンの量が少なく、100グラムあたり35キロカロリーとジャガイモの約半分程度の低さである。また、イヌリンは水溶性の食物繊維であることから、ゲル状で胃腸内をゆっくり移動する。そのため空腹になりにくく食べ過ぎを抑えるというダイエット効果も期待できる。さらに、ビフィズス菌や乳酸菌など腸内細菌を活性にする効果もあり、お通じの改善も期待できるとされる。見た目は芋というよりは生姜に似ている菊芋が、にわかにスーパーフードとして注目され始めているのだ。

“京築とのご縁”

爆音を轟かせながら戦闘機が低空飛行で過ぎ去った。数キロ先の航空自衛隊築城(ついき)基地に着陸するF-2型の戦闘機だろうか。毎年11月に開かれる航空祭ではブルーインパルスによる曲芸飛行を一目見ようと、全国から多くの人が訪れる。

福岡県築上郡築上(ちくじょう)町。福岡県の東部(地図で見ると右側)、京築(けいちく)と呼ばれる2市5町から構成される地域に属し、北部は周防灘に面し南部は大分県に接する。人口は1万6千人ほどで、瀬戸内海型の比較的温暖な気候でもあるため、主要な産業は漁業や農業といった一次産業である。特産品は、アサリ、ヤーコン、そして菊芋があげられる。

町の面積の約6割が森林で、南部の英彦山系から北部の周防灘に向けて流れる数本の河川に沿って、谷がいくつも形成されている。それらの谷を有効活用するように農地が開かれ、昔懐かしい里山の風景を生み出している。

実は、ふくおか食べる通信での京築エリアからの特集生産者の登場は、今回が初めてである。その理由は、地理的要因にあった。京築エリアは明治より前、現在の福岡県東部と大分県北西部にまたがる豊前国に属していたため、大分県の文化圏に近い。福岡市から移動する場合、北九州市経由で大回りする高速道路ルートか、県境の1000メートル級の山越えルートかのいずれかしかない。

どちらも2時間近くかかる道のりである。つまり、私にとって、京築エリアの築上町は福岡県内ではあるものの地理的に縁遠い地域であった。

そのご縁をつないでくれたのは、北九州市小倉北区でフランス料理店「OHNO」を営む大野政文さんだ。完全予約制のレストランとして2021年に移転オープンした「OHNO」は、築80年の古民家をリノベーションし、樹齢500年の桜の一枚板を使ったカウンター席のみ、8席の空間で食事を提供する。

購読者でもある大野さんのレストランを訪ねた際、メニューにある生産者の名前が目が留まった。「菊芋:築上町 福田浩一さん」

大野さんは、食材を使用する際、必ずその生産者を訪ね、その想いと共に料理を提供する事を大切にしている。

「菊芋って、以前から気になっていたんですね」。私は、それとなく話を振った。「福田さんの菊芋は、みずみずしくて、柔らかくて、甘いんですよ。以前はフランス産の菊芋(トビナンブール)を輸入していたのですが、全然違います」。大野さんの嬉々とした表情から、福田さんの菊芋に対する高い信頼が伝わってくる。

「さらに、農薬や除草剤、化学肥料も使用せずに作っているので、お客様に安心して提供できます。福田さんの菊芋で作るポタージュはうちの定番です」。自分事のように福田さんの菊芋を語る大野さんの熱に、「大野さん、よかったです福田さんを紹介していただけないでしょうか」と自然に言葉が出ていた。

“水を得た魚”

福田浩一さん(60歳)は1963年に築上町で生まれた。実家は兼業農家で、田畑に囲まれたのどかな里山で育った。子供の頃からコマ作りの手伝いを行うなど、日常から農業に触れる機会は多かったが、農家になりたいと思ったことはなかった。「これからの時代はコンピュータがくる」。そう考えた福田さんは高校卒業後、コンピュータの専門学校に入学。卒業と同時に、コンピュータ会社に入社しプログラマーとして社会人経験をスタートさせた。当時はパソコンが普及する前の時代で、ウィンドウズが登場するのはさらに後年。なかなかの先見性である。

ところが、入社後間もなく仕事に違和感を感じ始める。「一日中画面に向かってプログラムを書き続ける仕事が苦でしよがなかつたですね」。あこがれの職業に就いたものの、実際の業務は自分に向いてない。多くの人に経験があるのではなからうか。福田さんは、悶々としながらもプログラマーとしての実務をこなしていた。

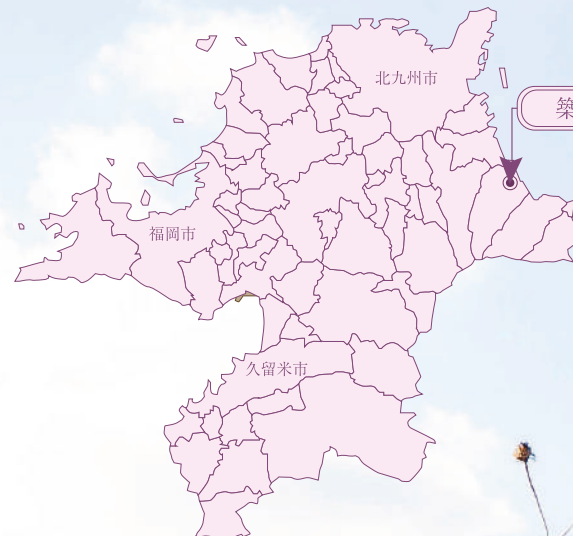
転職が訪れたのは3年目。プログラマーからシステムエンジニアへの異動が告げられた。システムエンジニアの仕事は多岐に渡るが、福田さんが請け負ったのはシステムを導入する顧客企業への支援・サポートであった。

よく考えてほしい。当時は、コンピュータを使うのが初めての人ばかり。システムの使い方以前にコンピュータの操作説明も必要な時代である。例えば、

「マウスをクリックしてください」という言葉そのものが通じない(当時、マウスがあったかどうか定かではない)。つまり、小学生でもわかるような表現で指導する必要があった。

さらに、今のようにインターネットにつながっていて、何かトラブル発生時にまずはチャットで問い合わせる、といった事すらできない(そもそもインターネットが普及していない)。つまり、電話対応をするか、直接現地に赴くしかない時代である。福田さんの仕事は、今とは比べものにならないほど手間がかかる面倒な役割であった。

ところが、福田さんは水を得た魚のようにこの仕事に没頭する。「まず、人と会うのが楽しかったです。さらに、“教える”ということも面白かったです」。福田さんは、この仕事为天職だと感じたという。そこから10数年に渡り、システムエンジニアとしての仕事を楽しんだ。



五感の先にある共感を伝え運ぶ喜び



特集
菊芋

築上町
福田浩一
文: 梶原圭三
写真: 川上和積