

かま屋通信

毎日いただきます

2024 年
9 月号
vol.84二拍子に
合わせて踊る
肩の吾子
(住友遊稀さんの俳句)

神山俳句会



「知っている」「やる」の次は

こんにちは、かまパンの鈴木です。今年も6月に小麦収穫を行い「かまパンの小麦栽培」としては3回目を無事に終えることができました。今回の作付けで大きく変化したことは、何といても栽培面積です。1回目は3a(アール)、2回目は12aでした。今回は大埜地・上角・福原を合わせてなんと60a。これまで農業チームで管理していた小麦畑も、かまパンで管理するようになったのです。家庭菜園とはわけが違う広さに最初は足がすくみながらも、やってみ

たい気持ちを抑えきれず規模拡大に踏み切りました。量がかわれば質も変わるもので、これまでほとんど手作業もしくは小型の耕運機で行っていた作業が、トラクターやショベルカーを使っている作業に変わりました。機械の操作は想像よりも複雑で、体でも頭でも

覚えられないといけないようです。難しいと感じたのは、全ての作業が繋がっているということ。90cm間隔の列で播種していくのですが、その間隔が狭くなってしまうと発芽後に管理機が通れず、その部分だけ手作業で土寄せをする羽目になります。逆に間隔が広過ぎると、生長した小麦に土がうまくかからず、同様に手作業で土寄せが必要になります。日が暮れても終わらない鎌での土寄せは、泣きたくなるほど辛い作業でした。そもそも間隔が

作付け面積、大幅アップ！
3回目の小麦栽培を終えました小麦栽培責任者
：鈴木 秀明

狭くなったり広がったりするのは播種の時に土が凹凸になっているからで、凹凸になっているのはその前の耕うん作業の仕方が荒いからで…。このように一つの作業に手を抜くと後々痛い目を見る、というのは小麦栽培に限りませんが、結果から逆算し必要な作業を適切な方法で、過不足なく行うことの大切さを痛感し学びました。

パン製造の業務と両立させることも、大きなチャレンジでした。自分のやりたいことで他のメンバーに負担がかからない様に折り合いをつけつつ、農作業の時間をいかに作るか。小麦栽培なんてしても1円の売上にもなりませんから(むしろ手が取られるからマイナス!?)、かけるリソースは見極める必要があります。定休日に作業をしようとしても天候がよくなければできませんし、圃場の雑草は待ってくれずどんどん伸びていきます。怒られない程度に周りに甘える(交渉する)ことと、やるべき時を逃さないことは、自分のこれからの課題です。

収穫日にはかまパンメンバーの他にたくさんの方の知人・友人・韓国からの料理人もが助っ人に駆けつけてくれました。0歳児も二人いて、赤ちゃんが寝ている横で小麦を収穫し、皆で働いている風景は一つの小さな村の様でした。

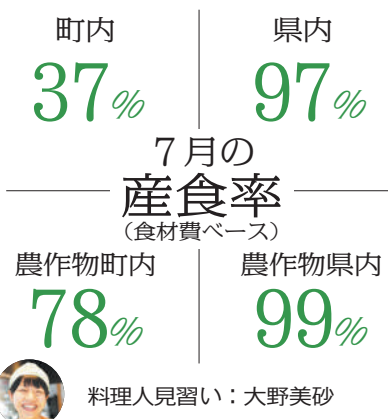
大部分はコンバインで収穫し、福原地区の60aほどは旧式の刈取機と脱穀機をお借りして作業をしました。機械トラブルにより10aの小麦のほとんどを手鎌で刈ることになり、自分は一人気持ちが悪く感じましたが、助っ人の方々のみなさんのおかげで最後まで収穫を終えることができました。暑い中で先の見えない大変な作業をしながら、いって楽しそうに働く姿に勇気ももらえました。本当にありがとうございました。

収穫できた量は玄麦の状態です。1.2tとなりました。とても豊作で、粒のふくらみも良く綺麗でした。そろそろ熟成が終わって、パンになる準備が整った頃合いです。配合を考えながら、様々なパンにしてお店に並べようと思います。みなさんの食卓に置かれる日が楽しみです。

小麦について、パンについて、「ただ知っている」ではなく「やってみる」ことで知覚的に捉えることを目的に始まったかまパンの小麦栽培。今後は「やってみる」から「高めていく」「継続していく」段階に行きます。このまちにあり続けられるようなパン屋の姿を求めて、畑の管理はまだまだ未熟なところばかりですが、一つずつ学んでいきます。

産食率は前月に引き続き県内農産物99%で着地！惜しいです。

7月は夏野菜がどんどん出てきて彩り豊かなプレートになりました。中でも毎週のように出てきてくれたのが「とうもろこし」。やさいのちえちゃんや、阿波の北方農園さんの甘いとうもろこしを使わせてもらいました。スープになっても、かき揚げになっても、ジュシーで、最後にとっておきな一品になっちゃいました。



※キリトリ

神山町内限定 /
デザート又は
9月 季節のドリンク券

町内在住でお誕生日が9月の方に限り、この券1枚でデザートまたは季節のドリンクをプレゼントします！

お名前

お住まいの地区

TUNAGU 奮闘記



kinosu
fruit farm :
松村静香

今年 4 月から新規就農している『kinosufruitfarm』の松村です。この記事を読んで頂いている頃は、すだち収穫の真っ只中！今年も剪定が強すぎたことが大きな要因となり、収量が大幅に減る見込みです。すだち栽培も 4 年目に入り、これまでは鹿の食害によって減少してしまっただけの回復、回復したと思ったら次は収穫の際、木の中心部に体を入れられず果実に触れないほど混み合っていた樹型の整えに尽力してきました。収量がしっかりと伸びてきていたこともあり、成り枝を見極め、一定の収量をあげながらも、収穫時に作業しやすいようにと剪定を行いました。「今年もしっかり花芽がつくぞー」と意気込んで迎えた春。花で真っ白で埋め尽くされるすだちの木には程遠く、ちらほら見える花芽。他農家さんを回っても自園地は少ない。「やってしまった」結果がついてこなかった悔しさが残りました。

「神山全体でも花が多くついている木とついでない木の差が激しいこと」「本来花芽がつくであろう成り枝に今年は花芽が付かない」という声もありました。気象状況によるもの大きいとは思いますが、バランスをみて花芽

が着くように剪定を行ったつもりが、作業しやすいようにと人間よりの管理になってしまったという結論に至りました。先輩農家さん

からいただいた言葉「農家はまず成らしてなんぼや」「売るものがなければ

神山の農業を 次世代に繋ぐ 仲間を募集中！

良いものを作って売ることすらで

就農した後も引き続きフードハブと連携し、研修時からのお客様への出荷、今後の規模拡大に向けての新規取引等を行っていきます。

いつ、どこで、誰が、どういう栽培方法で生産されているのか。有機 JAS 取得も、そのための手段です。決して高く販売するだけの手段ではなく、正しく価値を伝えるための手段です。トレーサビリティの取れた安心・安全なすだちを、消費者の方まで丁寧に責任を持って届けた



着ける年と着けない年とが交互にくること」等、毎年収量を上げるために試行錯誤していますが、自分自身の意識も改めて見直すきっかけとなりました。そして有機すだちの販売について、お話したいと思います。新規

は販売し始めて改めて気付かされたことでもあります。秋刀魚の時に食すもの、日本料理・料亭で使われている高級品としての消費や認知はあるものの、まだまだ一般の家庭で使用する量や認知についてすだちの使い方や価格帯等の

販売方法も今後の課題として捉えています。栽培についても販売についてでも、有機すだちの歴史のページ目を作っていることに気が

つきました。神山のすだち農家のみなさんが試行錯誤してきた栽培技術を軸として、有機すだちの栽培をすることができています。誰もやってないからこそ面白い、ワクワクします。自分自身が行っている有機すだちの栽培管理を次世代に残せるように栽培層を作ったり、フードハブと共に販路の拡大をしていきたいと思っています。自身の取り組みも含め、応援してくださる農家さんも増えてきました。「すだちやってるから借りてくれないか？」という声をかけて下さることも増えてきました。本当にありがたいです。これまで、すだち農家の担い手不足、耕作放棄地等の地域の問題を微力ながら力になっていきたいと取り組んできました。今後、一緒に神山ですだち等の果樹を中心とした農業をする仲間を募集していきたいと思っています！共に考え協力し、切磋琢磨し合える仲間がいま

里山の会 からの手紙

令和六年、今年の梅の作柄は今までに経験した事が無い不作の年となってしまいました。よって、梅作業が短時間で終了。楽をした分、来年出荷予定の梅干しは、かなり貴重な梅干しとなることでしょう。梅が不作だったため、赤紫蘇が余ったので食品ロスになら

今和六年、今年の梅の作柄は今までに経験した事が無い不作の年となってしまいました。よって、梅作業が短時間で終了。楽をした分、来年出荷予定の梅干しは、かなり貴重な梅干しとなることでしょう。梅が不作だったため、赤紫蘇が余ったので食品ロスになら

農地、 拝見！

パン製造補助：
伊藤 環

今回お邪魔したのは徳島市名東町にある『22世紀バナナ』さんの農地です。子どもたちに安心して食べさせられるバナナを届けたいという想いで、化学農薬・化学肥料を使わずに栽培されています。見せていただいたのはなんと 4m 近くにもなる大きなバナナの木、ではなく草！

新しく栽培に挑戦されている「レッドジャマイカン」という品種の赤いバナナです。気になる味は、少し酸味が強めで爽やか

ないように赤紫蘇シロップに腕を振るって、知り合いや友達、家族にも好評でした。赤紫蘇は、ビタミン B 群やミネラル、夏バテ防止や疲労回復にぴったりの夏の飲み物です。（何より美味しい）お盆が過ぎると、猛暑の中でのすだちの収穫が始まります。暑さの中の作業は、本当に体力勝負です。頑張る作業の中で、木陰の涼しい風が何よりの救いです。今年も無理せずに、こつこつ頑張るつもりです。

な風味。1 年かけて収穫できるのは 5 房（バナナ約 100 ～ 150 本）ほど、しかも一度しかできません。今年のレッドジャマイカンは終わってしまいましたが、9 月に収穫予定の「グロスミッシェル」という品種も見せていただきました。これはバナナ病により、一度世界で絶滅しかけた品種です。日頃からとても馴染みのあるバナナ。一年中ほぼ変わらない価格で手軽に買えるのは消費者としてありがたいことですが、便利さや安さの裏には様々な人や自然の犠牲が伴っていたりします。徳島で、無農薬で、変わった品種に挑戦し続ける『22世紀バナナ』。食の未来、そして私たちが子どもたちの未来を考えるきっかけになる、そんなバナナです。

やまちゃんの おやつ の時間



おやつ係：
山田 友美

こんにちは、おやつ係の山田です。少し前の話になりますが、6月の梅雨入り前に青梅の砂糖漬けを仕込みました。青梅の砂糖漬けは、洗った生の青梅の実を種から外すようにカットし砂糖に漬け込んだもの。出来上がりは、甘酸っぱいカリカリ梅のような仕上がりになります。仕込んだ梅の砂糖漬けは、冬に製造するシュートレーンパウンドの生地混ぜ込む予定です。ただ今年は全国的に青梅が不作で、スーパーに並ぶ青梅は例年の約1.5倍の値がつくほど。SNSなどでも「今年は梅仕事に使える梅が少ない」という投稿が目につくように…。「今季はたくさん仕入れるのは難しいかな、多少状態の悪いものでも加工すれば使えるかな」と、半ば諦めの混じった気持ちで農家さんに発注しました。フードハブでいつもお世話になっている里山の会さんで、毎年梅を育てていらっしゃるのが田中さんと森さんです。今回は田中さんが青梅を納品してくださいました。



美しい梅の実を手にして考えたこと

納品いただいた梅の箱を開けると、そこにはまるで宝石のようなきれいな梅の実が…!! 減農薬栽培でありながら、ここまで状態の良いものを作るのは田中さんの丁寧な仕事の賜物だなと、しみじみ感じました。加工部門では多少傷のあるものや形の悪いものを扱うことは珍しくなく、そういったものこそ加工してよい

り良い商品に姿を変えてお届けするのが私たちの仕事であると思っています。今回のように良い状態のものを納品いただけるのは、本当にありがたいこと。形がよく傷が少ないことで作業が効率よく進むことは言うまでもなく、状態のいいものを手に入れていると、大切に育て上げられた生産者さんの思いをより

一層大切にしたいという気持ちで作業に取り掛かれます。梅の美しさに見惚れながら、楽しく砂糖漬



けを仕込むことができました。

6月に参加した里山の会さんの定例会で

も梅の不作について話が挙がりました。不作の原因は暖冬によって早い時期に花が咲いてしまい、受粉で大きな役割を担うミツバチが動きはじめる時期とタイミングが合わず、うまく働けなかったからだと聞きました。当たり前のように自然の中で成り立っていたサイクルが少しでも崩れてしまうと、人は無力なのだなと思いました。年々、想像もしないような天候の変化を誰もが感じていることでしょう。その環境のもと、神山の生活では野菜の育ち方や動物たちの動きが変化していくのを目にする場面も少なくありません。日々目まぐるしく環境が変化するなか、自然と向き合いながらおいしい野菜・果樹を育ててくださっている農家さんには本当に感謝です。私自身、もしかしたらここに来る前の生活を続けていたら、見ることも感じることも、そこまで深く考えるにも至らなかったのかもしれない。ここに移り住んで丸7年。まだまだこれからたくさん

の問題に直面していく中で、自分にできることは何かを考えた。梅雨の前の梅仕事でした。

給食だより



神山まるごと
高専：村上 恵美

こんにちは。神山まるごと高専の食堂で調理をしている「むらちゃん」こと村上恵美です。

学生たちとの時間を胸に次のステージへ

フードハブに入社する前は、接客業に携わっていました。家では簡単な料理を作る程度で調理経験はゼロでしたが、いろいろなことから給食の調理をすることになりました。メンバーに加わり、最初に印象的だったのは学生のみんなが素直で伸び伸びと生活をしているところ。みんなとても人懐っこくて、入って間もない頃から気軽に話しかけてくれます。そんな未来ある学生たちの給食を作れることはとても光栄ですし、仕事をする上でのモチベーションとなっています。



基本的にはお昼ご飯の提供前に出勤して、夕食の仕込みを始めて、切り出しなどが終われば調理に取りかかります。夕食

の提供が終われば片付けをして終了…なんです。まるで誰かに時計の針を動かされているかのように無情にも時間が過ぎていってしまうので、決まった時間内に大量の調理をする上で、調理プロセスのスケジュールングをきちんとしていないとスムーズな作業ができないことを身をもって感じました。チームワークも非常に重要で、決まった時間に食事を提供するというゴールに向かって、他のメンバーが忙しい時や困っている時に助け合うという姿勢がとても大切になってきます。私はというと、最初からうまくいくはずもなく、指摘されることやミスなども多々あ



この仕事をしていて特に面白いのは、学生の反応がダイレクトに伝わること。食が終わった後「これは何がはいっているの?」「今日はお出汁が効いて美味しかった!」など、敏感に味を感じ取っているんだなと思います。た。厨房はオープンキッチンのスタイルなので、素材や調味料の香り、火入れしている時のパチパチという音といった味覚以外の五感を刺激することにもなるので、提供の時間を心待ちにしながら並んで待ってくれるというところもやる気と愛情が引き立てられるポイントです。親元を離れて暮らす、様々なことが起こるであろう5年間の学生生活の中で、少しでもホッと安らげる場所が『HOME』(学生寮がある建物の名称)であってほしいと願うばかり。私事ですが、8月下旬に加工部門に異動することが決まりました。といっても元々希望していた場所だったので、本来ならば喜ばしいこと…なのですが、今は寂しい気持ちでいっぱいです。食堂で出会ったすべての方、学生たちに感謝の思いを胸に、次のステージでも真摯に取り組んでいきたいと思っています。

毎日、毎日パンを作っていると、そのパンを通じて少しずつですが、さまざまな出会いが増えてきました。そして出会った人たちと一緒にパンを作りながら、いろんな話をします。パンのこと、食のこと、地域のこと、家族のこと、くだらないこと、大切なこと。そして時々「なんでパンを焼いているの？」と不意に尋ねられることがあります。食べてくれた人が喜んでくれ

かまパンのパンの話

パンを焼く理由



パン製造補助：
塩田ルカ

たら嬉しいから？美味しいパンが焼けたら幸せだから？？暮らしの中でパンも自給できたら強いから？？自分では簡単に思えて一番難しく感じる質問の一つです。でも、先日出会った仲間の答えは「パ

ンだったら食事に困っている人にも配れるから」でした。その答えは驚きと同時に、とても考えさせられるものでした。他の人のために焼こうと思っていいんだ。自給的な暮らしに憧れを持っていた私



は、自分やその周りがそのパンを食べる姿はイメージできていても、自分と関わりのない人の食事となるイメージができていなかったのだと感じました。自分では見つけることができなかったパンを焼く理由。もう少し考えてみます。



あと一品何かほしいなあ……。今日のごはんは、簡単に済ませたい！！などの理想を叶えてくれる私の家のおすすめ料理を教えちゃいます。

【材料…2人前】
豚ひき肉 100g
春雨 50g / ピーマン 2個 / 人参 1/3本 / しいたけ 2枚
合わせ調味料（水 150ml / 焼肉のたれ 大さじ 3 /

ごま油 小さじ 1 / 鶏がらスープ 小さじ 1 / すりおろししょうが 少々 / 白ごま 少々）

【作り方】
①ピーマン・にんじんは千切りにする。しいたけは薄切り。②合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
③耐熱容器に、春雨↓豚ひき肉↓にんじん↓ピーマン↓しいたけの順に入れ②を上からかける。
④合わせた材料にふんわりラップをかけ、600Wのレンジで7分加熱しよく混ぜる。
⑤白ごまをふり完成。

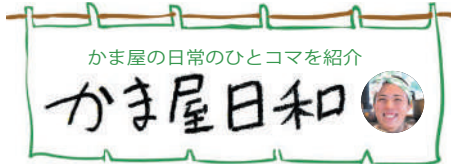
【ひとことメモ】家に余っている野菜（例えばニラ・玉ねぎ・しめじ・干しいたけなど）を、入れてもおいしく作れます！！



レンジで楽ちん！
具だくさん
チャプチェ



学校給食：
松浦 美紀



今年の夏は、7月から8月並みの暑さで昨年にも増して猛暑でした。農家さんや外で仕事をされている方々は本当に大変だと思います。農家さんは時間をずらして作業をされていると聞きます

が…時にはすらない場合もあると思います。雨が降らない時期が長く、野菜が焼けてしまい例年育っていた野菜（トマト・ナス・きゅうりなど）が厳しいんだなあと話を聞いて痛感。どんどん難しくなってくる気候、夏は特に旬が短いと改めて感じると同時に、貴重な野菜を分けて頂いていることに感謝しながら調理しています。



今月の
つくり手
ココファームワイナリー
（こころみ学園）

1950年代、特別支援学級の中学生と担任の川田昇さんによって作られた栃木・足利のワイナリー。手作業で山の急斜面を開墾し、葡萄の木を植え、草を刈り、地道な農作業とともにある暮らしを続けていらっしゃいます。園生や職員の方々の働きぶりを象徴するかのよう、開墾以来除草剤が撒かれたことのない畑には様々な動植物や微生物が棲んでいます。上質で個性豊かなワインを味わうと、その風景や働く姿が浮かび頭が下がります。ワイナリーで経験を積んだ生産者の輪は、日本中に広がっています。（かまパン鈴木秀明）

かま屋喫茶情報
かま屋では、9時から16時まで喫茶の営業をしています。デザートやドリンクをご用意（売り切れ次第終了）。ランチをしなくてもご利用いただけるので、好きな時間にいらしてくださいね。お飲み物のテイクアウトや、かまパンで購入いただいたパンをかま屋店内で召し上がっていただくことも可能です。軽いモーニングにもおすすめです♪



かまパン出展情報
9/29（日）とくしまマルシェ出店予定です！皆様の来店をお待ちしております。

かま屋

営業時間：
【モーニング】
土・日 9:00/9:30 の2部制
※前日までの予約限定
【ランチ】
水～日 11:00～16:00
（L.O.15:00）
（9:00～16:00 喫茶のご利用可）
定休日：月・火 ※祝日営業
※16・23日（月・祝）営業します！
電話： 070-8428-2005

Food Hub Project
http://foodhub.co.jp/

かまパン & ストア

営業時間：9:00～18:00
定休日：月・火 ※祝日営業
※16・23日（月・祝）営業します！
電話： 088-676-1077

アクセス：
徳島県名西郡神山町
神領字北 190-1
（城西高校 神山校そば）



発行元：株式会社フードハブ・プロジェクト
発行日：2024 年 9 月 4 日（水）

かま屋 かまパン & ストア

9月の営業

かま屋、かまパン&ストアの
情報をお知らせします！

※かまパン&ストアの入荷は午後になることがあります。
※入荷内容は予告なく変更する場合がございます。

月	火	水	木	金	土	日
						1 かま屋 朝粥モーニング （要予約）
2 休	3 休	4 【今津自然農園】 【つなぐ農園】 【Oronono】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷	5 【かまパン野菜セット】 入荷日（要予約） 【かま屋】 ランチメニュー更新	6	7 【モリグチャウダー】 お菓子入荷 かま屋 朝粥 モーニング（要予約）	8 かま屋 朝粥モーニング （要予約）
9 休	10 休	11 【今津自然農園】 【つなぐ農園】 【Oronono】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷	12 【かまパン野菜セット】 入荷日（要予約） 【かま屋】 ランチメニュー更新	13	14 【モリグチャウダー】 お菓子入荷 【チーズの灯】 鳴門のナチュラル チーズ入荷 かま屋 朝粥 モーニング（要予約）	15 かま屋 朝粥モーニング （要予約）
16 かま屋・かまパン 祝日営業日	17 休	18 【今津自然農園】 【つなぐ農園】 【Oronono】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷	19 【かまパン野菜セット】 入荷日（要予約） 【かま屋】 ランチメニュー更新	20	21 【モリグチャウダー】 お菓子入荷 かま屋 朝粥 モーニング（要予約）	22 かま屋 朝粥モーニング （要予約）
23 かま屋・ かまパン 祝日 営業日	24 休	25 【今津自然農園】 【つなぐ農園】 【Oronono】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷	26 【かまパン野菜セット】 入荷日（要予約） 【かま屋】 ランチメニュー更新	27	28 【モリグチャウダー】 お菓子入荷 【共働学舎】 北海道のナチュラル チーズ入荷 かま屋 朝粥 モーニング（要予約）	29 かまパン&ストア 『とくしまマルシェ』 出店予定 かま屋 朝粥モーニング （要予約）