

かま屋通信

毎日いただきます

2024 年
7 月号
vol.82

十菓を
残し道狩
すましけり
(高橋悌一郎さんの俳句)

神山俳句会



Horse and the sun

神山町を初めて訪れたのは 2019 年の 9 月でした。神山・銀座・代々木、それぞれの場所での経験を心と手に刻み込んだこの度 4 年半お世話になったフードハブ・プロジェクトを卒業し、長野県軽井沢町で夫の主馬と『Horse and the sun』という名前の小さな食料品店を始めます。生まれも育ちも東京の私にとって、神山での暮らしは海外に行く

神山での暮らしと経験を活かし 新しいお店を始めます

神山を離れ『かまパン & フレンズ』として銀座で始めたのは加工品販売を中心としたお店でした。小さなつくり手から届く調味料や野菜は、スーパーのような品揃えだったのですが運営には

よりも刺激的で、農家や料理人、職人など、沢山のつくり手と一瞬ではなく一時の生活を共に過ごせたことで「食を生業すること」の解像度がぐんぐん上がっていき、農家チームが何を生産し、どんな機械を入れるか。かまパンのチーム作りや地域との関わり。かま屋のメニューの変化や加工の効率的な仕組み作りなど。小さいチームで、どうしたらより良く神山の食を繋ぐことができるかを試行錯誤する日々の隣にいられたこと。また里山の会さんをはじめとする地元農家さんの働き者な姿を見ることが、食というものは実直な営みで一足飛びにはいかならないあと心底感じました。美味しい「もの」ではなく「人」が主役になれるようなお店を作りたいと思うようになりました。

神山を離れ『かまパン & フレンズ』として銀座で始めたのは加工品販売を中心としたお店でした。小さなつくり手から届く調味料や野菜は、スーパーのような品揃えだったのですが運営には



Horse and the sun :
弓削今日子

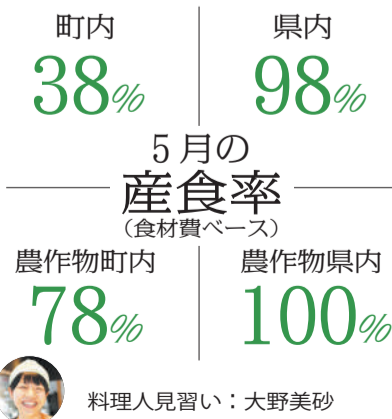
テーブルに並べてみました。主馬は木工をしていて、店舗内装やお皿などお店のハードをつくることができます。私は、つくり手の皆さんと連絡をとったり、代々木で覚えたドーナツをつくることができました。2人で出来ることを出し切り、沢山の人の助けを借りてできたこのお店で、やりたいと思っていることが2つあります。

①小さな仕事と食べ物の物々交換
食料品店には「小さなしごと」が沢山あります。野菜を袋に詰めたり、商品棚を綺麗にしたり、値段を計算したり。小さいけれど塵も積もれば山となる仕事をお客さんとシェアできないかと考えています。運営は最小単位でも関わってくださる人は多い方が絶対楽しい。お客さんと店の人の境界線を少しぼんやりさせて沢山の仲間ができたら良いなと思っています。

②つくり手にちょっと良いもの
神山の農家もお客さんも料理人も皆の距離が近い環境が大好きでした。気軽に来てもらえるように、つくり手が気軽に遊びに来てくれたらコーヒーが飲めるなど、少し良いことがあるお店になれたらいいなと思います。つくり手に還元するチップ箱も置いてみようかと思っています。

ひとまずやってみます。うまくいかないことも沢山あると思うので、相談しに、みんなに会いに神山に帰って来ますね。少し遠いですが、皆さまも近くにお越しになったら、ぜひ寄ってみてください。

5月から産食率の算出の仕方が変わり(3面)給食だよりをご覧ください)神山町内全体の産食率が下がったように見えますが、そんなことはありません! お肉やお魚は徳島のものですが、お野菜は78%が神山町からのものでした。今回初登場でとっても美味しかったのが、イタドリジャム。里山の会の川上さんから教えてもらいました。oronnnoのコスレタスのサラダと合わせたイタドリジャムドレッシングが、なんとも爽やかで美しかったです。



※キリトリ

神山町内限定 /
デザート又は
7月 季節のドリンク券

町内在住でお誕生日が7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 _____

TUNAGE 奮闘記



担当：
ハウス日高
清行

つなぐ農園で勤務しています日高です。農業は、一見すると田園風景が広がるのどこかで平和なイメージがあると思いますが、実際は厳しい努力と挑戦の連続であります。

朝早く起きて、農地に向かいます。太陽が昇る前の静けさの中、土地を耕し、種を撒きます。一粒一粒、大切に大地に託します。それから水やり、肥料の施し、雑草の除去と、農作業は絶え間なく続きます。季節ごとに異なる作物を育てるため、農業の仕事は決して単調ではありません。春には、野菜の苗を植え付ける作業が始まります。夏には、収穫が大変忙しく一日中野菜を摘み取り市場に出荷します。秋には稲刈りの季節になります。田んぼでの作業は重労働であり、汗と努力が必要です。現状つなぐ農園としては田んぼをやっていますが、将来、米づくりをやりたいと思っています。日本人ということで、やはりお米には思い入れがあります。市場に売りに出す量を作りたいとは思いませんが、自分が消費する量ぐらいは育ててみたいと思っています。そして冬には、休む暇もなく次の作物の準備をします。

農業は、天候や気候の影響を強く受けます。風が強ければ苗が折れてしまい、豪雨が降れば

せん。そのため、農業は予測不可能な要素が多く、計画通りに事が進まないことも珍しくありませ

自然と共存し 農業と共に生きる

作物が水浸しになります。台風や干ばつなどの自然災害にもいつでも備えなければなりま

よって得られます。自分の手で育てた作物が豊かな収穫を迎える喜びは格別であります。市

ん。しか
し、農業
の喜びは、
その努力
と挑戦に



場で農産物が売れ、人々に喜びと栄養を届けることができる。また、自然と触れ合いながらの仕事は、心を豊かにしてくれます。

さらに、農業は持続可能な未来のための重要な役割を果たしています。私たちは有機農法や持続可能な農業の実践を通じて、環境にやさしい農業を目指しています。農薬や化学肥料の使用を最小限にし、自然の循環を尊重した農業を実践しています。農業は辛い努力と挑戦がつきものですが、その甲斐あって私たちは美味しい食べ物を提供し、環境を守ることができます。

これから本格的に気温も上がり、夏本番を迎えることになります。作業をするうえでも暑さの影響を受け、特にビニルハウス内の作業は過酷になることでしょう。暑さ対策をしっかりと準備し、体力を落とさぬように体力作りや体調管理に注力したいと思います。もし体調を崩してしまった場合でも、仕事が回るような仕組み作りも考えていければ良いと思っています。

私の農業奮闘記は、汗と努力、そして自然との共存の物語になっていく事になると思います。私はこれからも農業の道を歩み続け、人々に喜びと栄養を届ける使命を果たしていきたいと思っています。

里山の会 からの手紙

今月の人：
植田 彰弘さん

息子がお世話になっている下分保育所で、年長・年中さんと一緒に夏野菜を植えました。当日は保護者をはじめ、里山の会から上地さん、川上さんにお手伝いをお願いし6種類の野菜を定植。「これは何の野菜？」と苗を見せクイズを出すと、見事全



部正解（みんなすごい！）実はこの畑、4年前から続く獣害で野菜が育たず手付かずの状態でした。「みんなが楽しんでくれる畑に！」と願いを込め、保護者有志で畑を整備し再チャレンジとなります。育てた野菜をみんな美味しく食べられたらいいね（管理頑張ります）！最後になりましたが、急な相談にも関わらず親身に対応くださった所長先生をはじめ下分保育所の先生方、本当にありがとうございました！

農地、 拝見！

パン製造補助：
浅野 絢美



こんにちは！野菜を食べるのが大好き、育てることも大好きなまパンのあややです。神山に住んで「これは誰々さんの野菜だ！」と心躍らせながら料理をして食べられること、そしてその感謝を直接伝えられることが幸せだなと最近

感じています。今回は、今津自然農園さんの畑にお邪魔しました！いろいろなお野菜を紹介していただく中で、オクラの畝に。「なかなか発芽が揃わなくて」と、所々に芽を出したオクラを見た後、「発芽が揃わないのは自然なこと。その方が植物にとって生き残りやすい」「オクラの根はまっすぐ伸びるから直播きが良いんだけど、仕方ないのでポットに撒こうと思っています」と今津さん。野菜の個性と、自然と向き合いながら野菜を育てられている今津さんは、ほとんど自家採種されているそう。だからなのか、野菜が自分たちの個性を最大限に発揮して、いきいきと育っているように見えて、畑を眺めるだけでもワクワクしました！次に伺ったときは、ぜひご一緒に畑作業させてください。ありがとうございました。

給食だより



神山まるごと
食堂：浅羽暁子

こんにちは。4月から神山まるごと高専のまるごと食堂に勤めています、浅羽です。育児休業から1年半ぶりの職場復帰、そして初めて学生食堂を担当することになり、毎日があっという間に過ぎていった数ヶ月でした。食事の提供が終わるとほっとしている日々ですが、学生様子を間近で見られる嬉しさ、寮生活での食事を担う役割の大切さを感じています。授業が終わって急いでご飯を食べに来たり、どのメニューにしようか真剣に悩んだり、「おかわりがある!」と喜ぶ学生たちの姿は、本当に微笑ましい日常です。



『給食だより』では、神山町学校給食センター、まるごと食堂の日々の出来事、NPO法人まちの食農教育の日々の活動をメンバーが交代でお伝えしていきます。今回はまるごと食堂と、かま屋でも算出している『産食率』について。まずは「か

ま屋での算出方法が変わります」というお知らせ。産食率は、1食のなかで神山町産・徳島県産のものをどれだけ食べているかを示す数値です。フード

“産食率”が変わりました

ハブの軸となる「地産地食」を測る指標として、まるごと食堂では開校当初からかま屋でも2017年の開店からずっと算出し続けています。まるごと食堂での算出方法は、文部科学省『学校給食栄養養報告書』

使用します(1食1人当たりの神山町または徳島県産食材費÷合計食材費※調味料・油脂類・砂糖類を除く)

かま屋では、これまで食材数を元に同様の計算をしてきましたが、まるごと食堂の運営がフードハブ・プロジェクトに加わったことをきっかけに、5月から食材費ベースの算出方法に揃えることにしました。か



ま屋の開店当初、参考にしていた文部科学省『学校給食栄養養報告書』は食材数を元に地場産物・国産材料の使用状況を測っていましたが、生産者や学校給食の取り組みによる地域への貢献をより分かりやすくするなどの観点から、2019年度以降に計算基準が食材数から金額へと見直された背景があります。新しい数値で、これからも見守っていただけると嬉しいですね。

まるごと食堂では「日本一、地産地食な給食」を目指して、徳島県産の産食率の目標を日常80%と掲げています。昨年度1年間の平均は74.7%でした。毎月の産食率は徐々に上がっていて、今年2月から5月までは目標を達成しています。旬の食材を新鮮な状態で食べられること、食卓に届くまで

に関わるつくり手の顔が見えることは、地産地食ならではの「おいしい」要素だと食堂では考えています。そのおいしい食事を作するためにまずは神山町、それから徳島県内で採れるものを確認して、献立を考えています。それでも季節によって町内・県内産だけでは、多くの学生分の食材をまかなえないこともあります。5月にはそれま

で北海道産だった玉ねぎが神山町産になったり、リーフレタスは県内産から神山町産になったりするのを見ると嬉しく、反対に「そろそろ県内産の人参が終わりそう」と聞くと、さみしい気持ちになっていました。産食率は、季節の移り変わりが分かる楽しみもあります。地域の食材、さらにその生産者や畑が身近であることは、この食堂のとても強い味方だと感じています。

高専は、前期・後期の2学期制なので夏休みまではあと1月半。この頃は課題が大変そうで、朝食前の静かな時間や、夕方にも食堂で勉強している姿が見られます。「地域に支えられているご飯を食べて、元気に夏休みを迎えられますように!」と思っています。

東京

ニュース



ファームマート
& フレンズ：
富田理子

初めまして! 東京・代々木のファームマート&フレンズ店長の富田です。今年の3月より、前任の弓削さんに代わってみんなと一緒にお店をつくっています。それまではモノサスのいろんな社員食堂で働きながら、経理などバックオフィスの仕事をしていました。去年の春に1ヶ月ほど、まるごと食堂で働いていた時期もあります。

このお店を引き継ぐとなったとき、楽しい気持ちもあれば「弓削さんやスタッフのみんなが築いてきたお店を私が引き継いでいいのだろうか?」と、不安もありました。それを拭くように、がむしゃらにやってきて3ヶ月ちょっと。びっくりするくらいあっという間でした。まだまだ不慣れなことや難しいこともたくさんありますが、とても楽しく働いています。



実際にお店に立ってみて感じたのが、「日々の暮らしの中に、このお店が溶け込んでいる」人が多いというところ。今までファームマート&フレンズは「ドーナツ屋さん」という捉え方をしていたのですが、もっとみんなの生活に近いところにあるんだなと感じます。「ほへ、いつものク

生活に 溶け込むお店

走ってきてください。ワンちゃん散歩コースとして立ち寄ってコーヒーを飲んでいく方もいれば、「明日から子どもの離乳食が始まるのでここに卵を買いに来ました」という方も。本当に、いろんな生活の中に

私たちがいるんだなあと感じます。そしてこのお店にいて嬉しいなと思うのが、お客さんたちと季節を楽しめること。ドーナツはその季節に届くもので作っているのでも「もうそんな時期か」と話したり、よもぎほたパウンドを予約してくださった

方的小伙伴们が「これを食べると春がきた!」となるんですよ」と伝えてくれたり。これから夏がやってきますが、お店のみんなと、ここにきてくれる人々とどんな風に季節を楽しもうかな?と考える、とてもわくわくしています!

『いつもの食パン』は『いつも違う食パン』というお話は、以前したことがあります。今日は違った角度から見た、その辺のお話。

今、かまパンで働くメンバーは7名います。働く時間帯や担当はそれぞれで、皆が同じことをしているわけではありません。それでも、全員がどこかでパンと深く関わっています。

自家培養酵母の準備から始まり、生地の手込み、成型、発酵

かまパンのパンの話

続 いつも違う食パンの話



かまパン製造補助：仁尾佳代

毎日味見しています。不思議なくらい毎日ほんの少し違う顔と味。一個のパンでも当日、次の日、二日目と変化します。もうこれは、ほぼ生物（いきもの）なのでは？など妄想しながら



の見きわめ、焼き上げ、スライス、袋詰め、ポップ準備、店出し。発送分はラベル貼り、発送伝票作成、箱詰めなど。同じメンバーが同じ行程を担当しているとも限らないので、お客様に届く時に、パンの顔も中身も少しずつ違ってきます。

から、パンが無事にお客様の手元に届いているのか無事に食べられているのか、想像しています。皆さんは、こんな風に特に難しく考えずとも『いつもの食パン』を『いつも通りに』食べて頂ければ、嬉しいです！



ブルーベリーの甘酒セミフレッド



おやつ係：山田 友美

暑い夏の到来！爽やかなデザートをご紹介します。セミフレッドとはイタリアのお菓子で、「半解凍状態」という意味を持つアイスクリームのようなもの。旬のブルーベリーと個人的に大好きな麴の甘酒を合わせました。甘酒の甘みを生かしてお砂糖は控えめです。

【材料：4人前】

ブルーベリー（冷凍でも可）300g／砂糖105g
生クリーム150g／ヨーグルト400g／麴甘酒100g／砂糖15g

【作り方】

- ①ヨーグルトは一晩水を切っておく。
- ②ブルーベリーと砂糖を鍋に入れ、中火で15分煮てソースを作る。とろっとするまで煮たらバットにあげて冷ましておく。
- ③生クリームと砂糖をボウルに入れてもったりするまで泡立てる。
- ④水切りヨーグルトを③に加え、よく混ぜる。甘酒も少しずつ加えてよく混ぜる。
- ⑤バットにクッキングシートを敷いて、流し込む。上からブルーベリーソースを乗せてマーブル模様を作る。
- ⑥冷凍庫で3時間以上冷やす。食べる時は常温に10分くらい戻してカットする。

▼ブルーベリーの味を全体にしっかりと感じたい時は④の段階で混ぜ込んでください。

大きな粒に甘さと爽やかな酸味がぎゅっと詰まった「西川さんのブルーベリー」。大埤地の山奥の農地で20年ほど前から栽培されています。栽培のこだわりは、土に枯れ木などをかぶせて微生物の働きを促し、空気を含んだ良い土づくりをすること。鳥の被害から守るためネットを一つ一つの木に丁寧にかぶせてます。その成果もあり、毎年安定した収量でとっても美味しいブルーベリーを届けてくださいます。

西川さん直々に教えてもらったおすすめのお食べ方は、3〜4粒同時に口に入れて食べること。甘さと酸っぱさのバランスがとれて、プチプチとした食感が楽しめます！



今月のつくり手
パン製造補助 伊藤 環

6月に、シェフインレジデンスで韓国からジュンスという青年がかま屋に来てくれていました。彼は地産地食を韓国でも実践したいと熱い想いを持っており、とても繊細で丁寧で心まで温まる料理を作っています。作り手の人柄や想いがそのものに出るとは、まさに。料理人だけではありせん。土づくりから始まり、野菜になるまで数ヶ月。私たちの口に運ばれるまでにどれだけの想いが詰まっているのか、提供する側として身の引き締まる想いです。そんな価値のあるものを、皆さんに伝えていければと改めて思います。

今月のお知らせ

かま屋テイクアウト再開しました

ランチメニューを、お持ち帰り弁当に詰めてご利用可能です（別途容器代・50円）。ぜひご利用ください！

お近くの方は容器をお持ちいただけると大変助かります。

かまパン出展情報

7月14日（日）オウ・ポワヴルマルシェ



7月28日（日）としまマルシェに出店予定です！お近くの方はぜひお立ち寄りください！

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
※15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
※15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 7 月 5 日（金・祝）

かま屋 かまパン & ストア

7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	2	3	4	5	6	7
休	休	【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	【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		【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）	かま屋 朝粥モーニング （要予約）
8	9	10	11	12	13	14
休	休	【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	【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		【モリグチャウダー】 お菓子入荷 【チーズの灯】 囃門のナチュラル チーズ入荷 かま屋 朝粥 モーニング（要予約）	かまパン&ストア 『オッ・ポワヴルマル シェ』出店予定 かま屋 朝粥モーニング （要予約）
15	16	17	18	19	20	21
かま屋・かまパン 祝日営業日	休	【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	【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		【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）	かま屋 朝粥モーニング （要予約）
22	23	24	25	26	27	28
休	休	【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	【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		【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）	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）
29	30	31				
休	休	【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				

《お知らせ》
▶ピーツローフ、ブルーベリーとクリームチーズ、青しそベーコンエビ、
えごまフーガスなど夏のパンが登場予定です！