

かま屋通信

毎日いただきます

2023 年
2 月号
vol.65

神山俳句会
つが
恙なき
故郷の兄の
初電話
(河野百女の俳句)



一人の人として、私が存在できる場所

みなさんにとって、かまパンとはどういう場所でしょうか。パンを賣う場所、食料品を揃える場所、誰かに会いに行く場所、ひと休みする場所、行きたいけどまだ行っただことがない場所。人によって様々なのではないかと思います。そして、その多様さこそがかまパンの魅力のひとつだと思います。私は高校1年生の夏頃からアルバイトを始め、高校生活の大半を

私にとって、他の誰かにとって心を豊かにしてくれる場所



パン製造補助：中野千代実

この場所で過ごしてきました。約2年半の間で、私の中のかまパンという存在は姿を変え続けています。それでも、ずっと変わらず大好きな場所です。学校や寮、地域に居場所がなかった頃、かまパンは私の心の拠り所でした。ここだったらいてもいいんだ、と何度も思わせてくれました。密かに、勝手に、常に支えてもらいました。それはきっとかまパンの人たちが、

も自分のことのように心を躍らせる日々でした。人生の幅の広さに気づいて、自分の将来を楽しみに思えるようになったのは、この場所です。ここで働けたからです。一歩踏み出せない弱い自分がいるとき、かまパンは挑戦する勇気をくれる場所でした。日々やりたい事を実践する姿勢を見せてくれて背中を押されたことも、一緒に目標へのプロセスを考えてくれて挑戦へのハードルが下がったこともありました。かまパンにいたから、できない理由よりできる方法を探せる人になりたい、と思えるようになりました。

わりのコンディション、使う材料の種類や配合、捏ね方や成形の仕方、発酵の取り方や焼き上げ方など、多様な要素でパンはくるくると姿を変えます。それに気づくと他のパン屋のことも気になって仕方なくなったり、どこのお店に行っても厨房をのぞいたり、説明を熟読したりするようになりました。パン屋には全く興味のなかったはずの私がこんなにものめり込めたのは、一番に知ったかまパンが魅力に溢れたパン屋だったからだなと思います。

そして、神山という土地を離れる今、かまパンはこれからもずっと関わり続けたい、何度でも遊びにきたい場所です。ここで作られるパンを食べに、ここに居る人、ここに、ただこの場所を訪れるために。きっと私はこの先も、かまパンを愛し続けるのだと思います。こんなふうに思える場所に出会えたことが、大きな大きな私の財産です。

高校生やアルバイト、あゆハウスの子といった何かの括りを通してではなく、一人の人として私をみてくれたからだと思います。そんな環境が私は心から嬉しかったのです。やりたいことがわからなくなったとき、かまパンは常に刺激くれる場所でした。自分の興味関心を大切にしている人ばかりで、私にはなかった視点や考え方をたくさん教えてもらいました。自分の大切な経験や好きなことを語ってくれるみんなの顔はいきいきとしていて、私

かまパンは言うまでもなくパン屋です。調味料や食料品も購入することが出来ます。そして、ただものを買えるだけ以上に心を豊かにしてくれる場所です。既にかまパンと関わってくれている方々、この先関わってくれる方々にとっても、そんな場所になるといいなと陰ながら祈っています。約2年半、誰よりも充実したアルバイト生活を送ったと胸を張って言えます。本当にお世話になりました。ありがとうございます！

2022年最後の産食率は71%でした！とても良い着地で嬉しいです。さらに年単位で見ても一昨年は61%だった産食率が昨年は65%に。毎年、少しずつですが産食率を上げていけることにホッとしました。今年も神山の美味しさをより多く届けて行けるよう、みんなで励んでいきます！12月のピックアップ野菜は「カブ」。やさいのちえちゃんや、つなぐ農園からときました。はくれいかぶも、ものすけも、やっぱり美味しい。生で食べるあの甘さ、うるおいが私は大好きです。



12月の産食率71%
料理人見習い：大野美紗
2022年最後の産食率は71%でした！とても良い着地で嬉しいです。さらに年単位で見ても一昨年は61%だった産食率が昨年は65%に。毎年、少しずつですが産食率を上げていけることにホッとしました。今年も神山の美味しさをより多く届けて行けるよう、みんなで励んでいきます！12月のピックアップ野菜は「カブ」。やさいのちえちゃんや、つなぐ農園からときました。はくれいかぶも、ものすけも、やっぱり美味しい。生で食べるあの甘さ、うるおいが私は大好きです。

× キリトリ

神山町内限定 /

2月 デザート又は、季節のドリンク券

町内に住んでお誕生日が2月の方に限り、この券1枚でひとつの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 _____

※この券をかま屋レジでお渡しください ※「神山の味の会」会員でない方は入会無料

つなぐ農園 奮闘記

インターン生：
原田馨子

農業チームインターンの原田です！ 神山に来てもうすぐ一年が経ち、私の神山町での生活も残すところあと1ヶ月ほどとなりました。私は「毎日の食卓に並んでいるものや自分が口にするものがどういった風景で栽培され、食卓にやってきたのかを知りたい」という想いで神山に来ましたが、様々な方々や物事との出会いによって、神山に来た当初は想像もしていなかった1年間となりました。

農業は「農」という分野の中でも経済的合理性が絡んでくるためよりディープなところに存在しているものです。自分だけの家庭菜園やまかない農地とは異なり、野菜を育てて収穫するという農作業の体験だけではなく、こういった野菜をどのように作って、いくらでどこに売るのがかという一連の流れを支出がマイナスにならないように行います。そこに優劣はもちろんありませんが、「農業」という分野を考える際に「農」という分野の中でも「生業性」を強くもつ分野である、という側面と切り離して考えることはできないなと思います。その一方で、フードハブの農業チームにいて「有機で育てるのにはあまり向いていないけど、ナスが好きだから育てている」という話を聞いたり、キウイの収穫

農業は学ぶこと・感じることばかり 1年間ありがとうございました

イベントに関わらせてもらったりと、経済合理性だけではない理由で育まれていく営みや想いに遭遇することがあります。そんな時に「生産」と「生業（経済合理性）」という2つ以外の軸が農業にも存在し得るかもしれないと思います。それは、江田の方々が「江田の景観を守りたい」という理由で稲作を続けることかもしれないし、「子供たちが安心して生きていけるように」と環境を考えた栽培方法を選ぶことかもしれません。そして、そんなもう一つの軸も大切

にすることが「社会的農業」なのかもしれないと感じています。そんな思いと同時に、この1年を振り返って自分が向き合い切れなかった物事の数々を思い出し、農業という単語は「自分の生計を、作物を栽培し販売して、そ



こで得たお金で立てていく」ということであり、しかしこの一文を
実行するた
めにどれだ
けの覚悟と
時間を費や
しているの
かというこ
とを実感し
た一年だっ
たと思いま
す。苗の様
子と天候か
ら水やりの
量を調整し
たり、雑草
の具合を見
て除草をし
たり、作物の収量と時期を見て案
内する。この1年間でたくさん
作物を栽培する機会を頂いたけれ
ど、私がすべてをやり切れたこと
はなく、様々な方々に協力や尻拭
いをしてもらう形でしか作物と向
き合い切れませんでした。そんな
後悔をしながらも、前向きな気持
ちで振り返れば、私が行った中途
半端ではあったものの作物を栽培
する行為が、気づけば神山という
土地やフードハブのメンバー、地
域の方々や野菜を買ってくれた人
といった、様々な関係性の中に私
を位置付けてくれたのだと思いま
す。私がしたことは「神山に来て



農業チームでインターンをする」ということの決断のみで、私がこの一年で得た様々な経験は、やり遂げることができなかった「農業」が繋いでくれた関係性の中で出会えた周囲の方々もたらしてくださったものです。こんなにたくさんの方々、私に関わり言葉を交わして、予想もしなかった経験だらけの1年をもらしてくださったことへの感謝の気持ちでいっぱい
です。感謝の気持ちを神山を経った後も大切にできる人でありたいと思います。1年間関わってくださった方々、本当にありがとうございました！

里山の会 からの手紙

今月の人：
植田彰弘さん

2023年を迎え、今年の抱負を申し上げると「畑ごとを愉しむ」に尽きます。お米や集落活動を率先する余り、この数年畑しごとが置き去りになっていました。実は里山の会に参画してから野菜を「販売」する機会をつくっていません。お金を得るた



めの畑しごとは望んでいませんが、僕がつくる野菜を待ってくれる“人”が見え始めた時は、神山の風土に合う野菜を丹精込めて育てたいと思います。



今月の つくり手

オールラウンドプレイヤー：
森下 静

昨年12月よりかま屋と加工部門でアルバイトとして働いている森下静です。前職では京都にある金融関係の会社でデスクワークをしていました。そんな畑違いの私が、なぜ今神山で働いているのか、そのきっかけについてお話をさせていただきます。遡ること2022

る農業の基準値の緩さなどを知り、何とかしたいという思いに駆られました。私一人ではいきなり現状を変える事はできませんが、有機野菜がより身近に当たり前に食卓に並ぶ世界の実現に向けて、微力ながら、この地産地食の取り組みを全国に拡げようお手伝いをしていきたいと考えています。



年春、それまで全く政治に興味のなかった私は、YouTubeでふと目に留まったとある政党の街頭演説に衝撃を受けました。日本の食料自給率の低さや、海外とは逆行す



NPO 法人
まちの食農教育
スタッフ：
中村奈津子

はじめまして。食農NPOス
タッフ中村奈津子（なむ）です。
2022年4月より、小学校の食
農教育やキッズガーデンの企画に
携わっています。

神山に来る前までは『森のよう
ちえん』のスタッフをしていまし
た。前職での経験から、教育には
地域との連携が欠かせないことを
実感していました

た。「放課後も子
どもを預けられ
ないか」など共働き家庭がスタン
ダードになりつつある今、子ども
の居場所の需要は高く、また家庭
環境・家族関係の相談も絶えず、
先生や学校に求められるものや役
割は多岐に渡るものでした。そん
な経験もあって、教育＝子育ては
学校や教育機関にお任せではなく、
どこかの誰かに問題や責任を問う
ものでもなく、さらに家庭と学校
の連携にも限界があり…。もっと
ひらかれた形で行うこと、地域と
連携した教
育の形を
模索して
いました。
神山に来
てしばらく
した頃、コ
モンで出会

教育を地域にひろくこと

う子ども達が、
皆知っている
人・お世話に
なっている人
たちの子ども
であることに
気が付きまし
た。「パン屋の
〇〇さんちの
子かあ！あな
たはすぐそこ
の〇〇さんち
の子？」すると無条件で愛おしき
がこみ上げ、見かける子どもたち
に無関心・他人事ではいられなく



た。キッズガーデン
での活動は2022
年9月に高校生と動
き始め、11月にオー
ブンデー・芋掘り、
12月に焼き芋会をし
ました。「地域で教
育を」の想いが実現
した場となりました
。誇らしいのは、
これらの場がやらせ
とか課題意識とい
う大人の思惑でもなく、高校生の
想いからスタートしていることで
す。「子どもと関わりたい」「食に
まつわる色々な
仕事を体験した
い」そんな高校
生の興味関心・やりたいことから
この企画が始まりました。小学生
の放課後の居場所の選択肢は以前
から求められていて、キッズガー
デンでイベントを企画すると2回
とも満員御礼となっています。大
人も子どもも高校生もやりたいこ
とや想いが集まってできた場は無
理がなく、想像を超えて豊かな価
値と可能性が広がっています。

多世代交流、放課後や休日の居
場所づくり、食農教育、キャリア
教育、耕作放棄
地の活用……。こ
れから高校生と
いう頼もしい仲
間と、地域の皆
さんたちと活動
を育んでいくこ
とが楽しみです。

実は私は食農NPOの他に
も、神山高校の寮『あゆハウ
ス』『森の学校みつけ』でも
スタッフをさせてもらって
います。3足のわらじで活動さ
せてもらう中で、まずは私が
地域の一人になる日々でし



た。神山に来
てしばらく
した頃、コ
モンで出会



かま屋
アルバイト：
砂川康介

皆さんこんにちは、神山校3年
生の砂川康介です。私が初めてか
ま屋に来たのは4年前の夏、中学
3年生の時でした。その時のかま
屋は、自分でお皿に食事を盛り付
ける方式の時でした。野菜がとて
も美味しかったことを覚えていま
す。そして私は神山校に入学し
かま屋・かまパンに頻繁に行くよ
うになりました。平日は学校が終
わったらかま屋に行き仕込みを手
伝ったり、一緒にトランプをした
りしました。休日はランチを食べ
に行き、閉店時間ギリギリまでい
ました。仕込みのお手伝いをして
いる時にアルバイトをしようか迷
いましたが、なかなか一步を踏み
出すことはできませんでした。自
分に自信がなかった私は、お金を
貰うことに抵抗があったからです。
そんなある日、料理長のもぐさ
んから「かま屋でアルバイトをし
てみないか」とお誘いを受け、か
ま屋でのアルバイトを始めまし
た。お皿洗いをメインでして、手
が空いた時にテーブルの片付けや
仕込みをしていました。お皿洗
いは様々な大きさのお皿がある
し、割らないかドキドキ。今まで
家でお皿洗いをすることもなかっ
た私は大苦戦していました。そし
て、アルバイトを初めて少しし
た時、食事の配膳に挑戦しまし

自分で感じ、自分の言葉で伝える かま屋で学んだたくさんしたこと



なったと思います。
私が2年生になってか
ら、日常生活の不満に対
する相談にもっともら
うことが多くなりまし
た。アルバイトの時は厳
しくご指摘していただ
き、アルバイト以外の時
は仲の良いお姉さん、お
兄さんのように、優しく
寄り添ってくれました。
そのことがとても嬉し
かったです。

た。かま屋では、食事
を出す時に料理の説明
をしてくれていたので
すが、自分がする時は
言葉遣いや言い間違い
が多かったです。また、
かま屋のメニューは毎週変わるの
で、それを新たに覚えるのも大変
でした。ですが、数を重ねるごと
にスラスラ言えるようになり、メ
ニューの説明もすぐに覚えること
ができるようになりましたが、味
の説明があまりうまくできません
でした。ずっと疑問でした。しか
し、ある日その原因に気づきまし
た。それは、私が説明するランチ
のメニューを食べたことがなかっ
たからです。教えてもらった事を
そのまま言っていて、自分では食
べていなかったのに味がわからな
かったことが原因でした。その気
づきをきっかけに私は、毎週かま
屋のランチを食べるようになりました。
自分で感じたおかげで、お
客様にうまく伝えられるように

なりました。通りがかりにも「何
してるかな」とか、表情をみて「元
気かな」そんなことを感じるよう
になりました。みんなうちの子！
町の子！「地域との連携」や「地
域で育つ」ということが、どうい
うことか。これまで漠然としてい
たのですが、顔見知りで想いを寄
せてくれる大人に見守られる関係
性があることがスタートになるの
ではと、一つ実感した出来事でし
た。同時に神山ではそれができる
という確信も。

私はかま屋でのアルバイトの経
験から、多くのことを学びました。
返事の仕方から言葉遣い、働くこ
との厳しさなど多くのことを教え
てもらいました。そのおかげで、
目上の人との会話で敬語を使える
ようになったと思います。また、
他の飲食店に行った時に、自分が
アルバイト中にお客様にしてくれ
て嬉しかったことをするようにし
ています。例えば、お皿を大きな
ごに重ねることや、「おいしかっ
たです。ご馳走様でした。」と伝え
るようにしていることです。今で
はかま屋にはお客さんとして行き、
メンバーとの会話を楽しんできま
す。私は、高校を卒業したら島根
県の大学に進学します。これから
は、自分で生活していけるように
アルバイトをしたいと思っています。
その時に、かま屋でのアルバ
イトの経験を活かし、さらにパ
ワーアップしていきたいと思いま
す。そして、かま屋メンバーとの
関係を続けていきたいと思っています。

2023 年がスタートし、早くも 1 カ月が過ぎてしまいました。この記事を書いている今は、季節を忘れさせる暖かさです。とは言え、冬。この時期、かまパンメンバーがいそいそと準備を始めることがあります。それは『焚き火』。なかなかメンバーが集まれる時間が少ないなか、新年早々、仕込みの合間を縫って久々の焚き火ミーティングの時間を持ちました。

焚き火を囲むと、とりあえず何か焼きたくなりますよね。あり合わせのパンの耳や野菜をかき集め、メンバーが自主的に持ち寄ったホットサンドメーカーやフライ



かまパン製造補助：仁尾佳代



我が家の冬のうちんくの味は、ふかふか・ほかほかのマフィンです。バレンタインにもおすすめのローカカオを使ってビターでこっ

うちん家の味 ふかふか・ほかほか カカオマフィン



かまパン助っ人：守田瑠衣

くりとした味わいに。たまごもバターも使わないので、簡単にお家おやつとして作りやすいですよ。

【材料：8 個分】

① 薄力粉 310 g
② 片栗粉 35 g
③ 粗製糖 100 g
④ 120 g
⑤ ベーキングパウダー 15 g
⑥ 塩 ひとつまみ
⑦ ココナッツファイン
⑧ ローカカオパウダー 40 g
⑨ 50 g
⑩ 豆乳 200 cc
⑪ 常温の水

パンが大活躍。寄せ集めの材料が、組み合わせと焚き火の力により、ご馳走に変身します。ガス火で焼くとは、やはり違った仕上がりです。パンは外がカリッと、中は具材の旨みが染み込んでしっとり。こんな時にパンなら手軽に一品完成してしまいます。できたホットサンドやオープンサンドは、ワイルドに切り分けて皆で食べました。一個を分けて合って食べる長さもあって、ミーティングの場が一気に和みます。人間は他の動物と違い、脳が発達しているから火を使うようになったと言われますが、火を使い様々なものを食すようになったから脳が発達したとも言われます。『パン』も火を使う料理。人間の進化と共に大昔から身近にあったでしょう。ということで『焚き火ミーティング』には



と始まった新年一回目のかまパンミーティング。いったい何が話し合われたのか？前置きが長くなり

『パン』がお似合いです。『焚き火』と『パン』と『ミーティング』。三つがハマったところで、しっぽり

100〜120 cc
『りんごの蒸し煮』りんご 1/2 個／塩ひとつまみ、ダイスカットにしたものを鍋に入れ、塩を加えて蒸し煮にする。実に透明感がでたら出来上がり。

【作り方】

① ボールに片栗粉と粗製糖を入れよく合わせ、その他②をさっくり合わせる。③を回し入れながら木べらで手早くしっぺを混ぜる。りんごの蒸し煮も入れ軽く混ぜる。

② 生地のとろみを見ながら水を加えていく。

③ ボールの中で生地がふくらと落ちてきたら、マフィン型に 110 g ずつ入れる。

④ 余熱で温めたオーブン（180〜200℃）で 20 分ほど焼く。

⑤ トッピングにスライスしたりんごやココナッツファインをのせても美味しいです。



かま屋の日常のひとコマを紹介

料理見習い：大野美砂

2023 年が始まり、ちょっと清々しい気持ちです。12 月から、かま屋兼加工部門にもりしーが入って、いつもじゃなくてもいいけど、たまにはいいです。平日でもお店に 4 人スタッフがいる時ができました。かま屋のみんな、それぞれがやりたいことを持っていて、そのなかにかま屋のイベントも入っています。もりしーが加わってくれたことによって、それも少しずつ実現していけると思います。2023 年もいろいろ起こるかな？できるかな？楽しみにしています！！

ましたが、今回のこの記事、表題は『パンとわたしたちとミーティング』に決定！『ミーティング』の内容は、もったいぶるほどのことではなく、メンバーそれぞれの想いを言葉にしたり、メンバーに聞いてみたかった質問を投げかけたり、これからの『かまパン』の展望について考えたりと、普段工房内で話されていることプラスαという感じでした。でも、営業中はそれぞれの持ち場で仕事しているの、全員で話題を共有する機会にはほぼ無く、焚き火を囲んで皆で一つの話題について話したり聞いたりすることそのものが貴重な時間でした。

と、そんな時間を持った 2023 年のかまパンは、昨年と何か変わるのでしょうか？私もその中に居ながら変化を楽しみたいと思います。

今月のお知らせ



かま屋・かまパンともに、祝日の 11 日（土）と 23 日（木）は通常営業です。寒くて元気がでない日に、美味しいご飯で満たされてください。

かま屋

営業時間：
【朝粥モーニング】
土・日 8:30〜10:00
※前日まで予約限定
※25 日・26 日はお休み
【昼ごはん】
水・木・金 11:00〜16:00 (L.O.15:00)
土・日・祝 11:00〜18:00 (L.O.17:00)
定休日：月・火
電話：050-2024-2211

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
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：2023 年 2 月 10 日（金）

かま屋 かまパン & ストア

2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
1/30	1/31	1	2	3	4	5
休	休	【今津自然農園】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷 【かまパン】 神山小麦 20% 使用 カンパニー 2 種販売	【つなぐ農園】 【Oronono】 野菜入荷 【かま屋】 ランチメニュー更新	【下分のお母さん】 よもぎ団子 ※12 時頃入荷	【下分のお母さん】 よもぎ団子 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)
6	7	8	9	10	11	12
休	休	【今津自然農園】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷 【かまパン】 神山小麦 20% 使用 カンパニー 2 種販売	【つなぐ農園】 【Oronono】 野菜入荷 【かま屋】 ランチメニュー更新	【下分のお母さん】 よもぎ団子 ※12 時頃入荷	【下分のお母さん】 よもぎ団子販売 【かまパン】 神山産小麦 100% 使用 カンパニー 販売 かま屋 朝粥モーニング	かま屋 朝粥モーニング (要予約)
13	14	15	16	17	18	19
休	休	【今津自然農園】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷 【かまパン】 神山小麦 20% 使用 カンパニー 2 種販売	【つなぐ農園】 【Oronono】 野菜入荷 【かま屋】 ランチメニュー更新	【下分のお母さん】 よもぎ団子 ※12 時頃入荷	【下分のお母さん】 よもぎ団子販売 【かまパン】 神山産小麦 100% 使用 カンパニー 販売 かま屋 朝粥モーニング	かま屋 朝粥モーニング (要予約)
20	21	22	23	24	25	26
休	休	【今津自然農園】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷 【かまパン】 神山小麦 20% 使用 カンパニー 2 種販売	【つなぐ農園】 【Oronono】 野菜入荷 【かま屋】 ランチメニュー更新	【下分のお母さん】 よもぎ団子 ※12 時頃入荷	【下分のお母さん】 よもぎ団子販売 【かまパン】 神山産小麦 100% 使用 カンパニー 販売	
27	27	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5
休	休					

《お知らせ》

▶かま屋でドリンクをオーダーいただく、かまパンでご購入のパンをイートインでご利用可能です（混雑時はモーニング・ランチのお客様を優先させていただきます）。