

# かま屋通信

毎日 いただきます

2024年

7  
月号

vol.82

十葉を  
残し道狩  
すましけり

(高橋悌一郎さんの俳句)

神山俳句会

## 新しいお店を始めます



Horse and the sun :  
弓削今日子

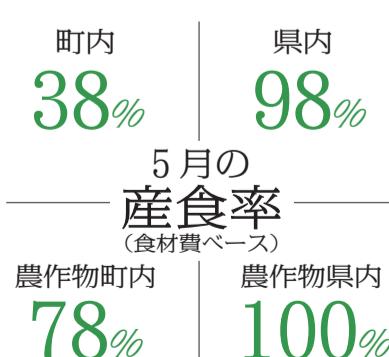
### Horse and the sun

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で、この度4年半お世話になつたフードハブ・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緒に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」という解像度がぐんぐん上がつていきました。農業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の農家さんの働き者な姿を見ることで、食といふのは実直な営みで一定飛びにはいかないな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スープのような品揃えだったのでですが運営には



料理人見習い：大野美砂

×キリトリ

神山町内限定 /  
デザート又は  
季節のドリンク券

町内在住でお誕生日月が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



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スープのような品揃えだったのでですが運営には

どうやつたら実現できるか。シンブルに行き着いたのが最小単位になることでした。『Horse and the sun』は夫の主馬

と私は、今日子の名前からつけていました。まずは2人でできることができました。お客さんと店の人の境界線を少しづらすことによって、1人で回るくらいのお店でないと運営は難しいのです。その反省を活かして生まれたのが代々木の『ファームマート&フレンズ』。店のキッチンでつくるドーナツの販売を軸にすることで加工品の販売を継続することができました。

では食料品を中心としたお店はどうやつたら実現できるか。シンブルに行き着いたのが最小単位になることでした。『Horse and the sun』

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。



現状一なく農園としては田んぼをやっていませんが、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おります。そして冬には、休む暇もなく次の作物の準備をします。

つなぐ農園で勤務していく  
す日高です。農業は、一見する  
と田園風景が広がるのどかで  
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

# 奮鬥記

ハウス担当：  
日高 清行



# 自然と共に生きる 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せん。

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

あります  
ん。しか  
し、農業  
の喜びは、  
その努力  
と挑戦こ

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。



物を提供し、環境を守ることが  
できます。

里山の会からのお手紙

息子がお世話になつてゐる下谷保育所で、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





農地  
耕作

パン製造補助

感じています。

A photograph showing a man and a woman standing in a field, looking towards a large, green-covered mountain in the background. The man is wearing a straw hat and a blue shirt, while the woman is wearing a light-colored top. In the foreground, there is a fence and some tall grass. The sky is clear and blue.

曲巒地、  
**井貝！**

パン製造補助：  
浅野絢美

こんじちは！ 野菜を食べるのが大好き、育てるのも大好きなかもパンのあややです。神山に住んで「これは誰さんの野菜だ！」と心躍らせながら料理をして食べられるひと、そしてその感謝を直接伝えられることが幸せだなど最近

今日は、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き中で、オクラの畠に。「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。



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で美味しく食べられたらしいね（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！

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『産食率』について



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。

こんにちは。4月から神山まで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、毎日があつて忙しく過ごしていった数ヶ月でした。

# 給食だより

神山まるごと  
食堂：  
浅羽暁子

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

## “産食率”が 変わりました

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「学校給食における地

『給食だより』では、神山町学校給食センター、まるで常です

場産物・国産材料の使用状況調査』に基づいて、食材の金額を

あること、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  
食べられることが、食卓に届くまで

ま屋の開店当初、参考にしていました文部科学省『学校給食栄養報告』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ますと嬉しいです。

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拘ることになりました。か



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

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

町産になつたり、リーフレタス

は県内産から神山町産になつた

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

ちになつっていました。産食率は

季節の移り変わりが分かる樂し

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目半。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。

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、前田の弓削さんに代わってみんなと一緒にお店をつくりっています。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りして

き、樂しみな氣持ちもあれば「(丁)理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からどうか?」と不安もありました。それを拭う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に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。ですが、とても楽しく働いています。

Digitized by srujanika@gmail.com

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Hwang at (310) 206-6500 or via email at [mhwang@ucla.edu](mailto:mhwang@ucla.edu).

[View all posts by admin](#)

東京

ファームマート  
&フレンズ：

# 生活に 溶け込むお店

# 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りっています。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、まるでど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つたとき、樂しみな気持ちもあれば「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。それを拭うよつて、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つといふ聞でした。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。ですが、とても楽しく働いています。

## 生活に溶け込むお店

私たちがいるんだなあと感じます。

そしてこのお店について嬉しいなと思うのが、お客様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

方のほとんどが「これを食べる春がきた!」となるんですね」と伝えてくれたり。これから夏がやってきますが、お店

リームのやつね」と夕方にドーナツを買いにくる男の子は、塾に行く前に立ち寄ってくれます。「このみりんが切れちゃって。ないと不安になっちゃうんですけど（笑」と仕事終わりに走ってきてくださいる方。ワンちゃんの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

みんなで季節を楽しむことができるんです。季節を楽しもうかな?と考えて、とてもわくわくしています!

