

かま屋通信

毎日いただきます

2025 年
6 月号
vol.93

鯉幟
立ちて狭まる
峡の空
(森健州さんの俳句)



静岡県焼津市で修行中です

つい最近まで、環境が変われば自分も変われると信じていました。場所を移せば、より良い自分になれるのではないかと期待していました。ですが、その甘い考えには驕りがあるのでしょうか思えないと感じた自分にすぐ苛立ちを覚えしました。今は静岡県の焼津市にある和食店で働いています。日々、目の前の仕事に真剣に向き合っ

神山の山に抱かれる日々から 富士の山に鼓舞される日々



かま屋アルバイト
鍛 知宏

かないです。

当初は東京や大阪で働くことを考えていましたが、それは自分の中ではデキトーでぼんやりしていました。今働いてるお店は、SNSを通じて知りました。行ったことも、知り合いもない静岡。その中でも焼津という町は漁業が盛んな場所です。前から



魚を扱う技術を身につけたいと思っていたので「だったら、そこに飛び込むしかない」と思いました。少人数の職場なので、いきなり食材に触れさせてもらえます。初日からお客さんの料理の仕上げに手をかけている自分がある。ありがたいことです。だからこそ気が抜けない。

かま屋では、焦りから仕事が雑になってしまったこともよくありました。だからこそ「焦らず、丁寧」を常に心がけています。丁寧

にやることでしか、技術は身につかない。信頼も得られない。そして、自分自身が納得できないと思います。まだまだ知らないことが

それを繰り返すことで、少しずつ見えないところにある本当の技術や心遣いが磨かれていくのではないかと思います。毎日が繰り返しのなかでも、無意識を意識すること、密度の高い日々に変わっていくと思います。

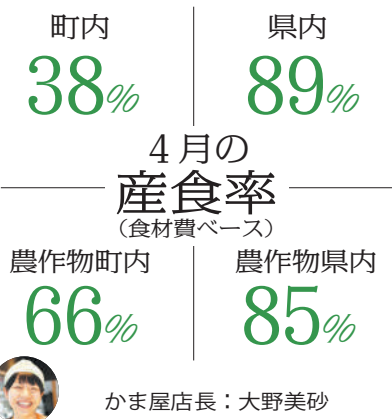
正直、次は無いと思っています。もしこれでダメだったら自分は料理人にむいていないというのだと思います。修行とは言えど、仕事なので…。なんとなく自分のペースでやっていくことは避けたいです。

余談ですが、かま屋で賄いを外のベンチで食べていた時、はるばる横浜からインターンで来ているカネコくんが、山を見て「なんか昨日とちょっと違う気がしますねー」と。「なにを言うのじゃ」とその時は笑いとばしましたが、カネコくんのその感覚が素敵だなと思いました。忙しい日々の中でもそういう心を持っていたいなと思いました。ありがとう。

焼津のアパートからサッと自転車走らせると遠くに富士山が見えます。あの大きな山を見ると、癒しというより「頑張らなアカンな」と山に鼓舞される様な感覚になり、ついそんな気持ちになります。

最後に、ありがたいことにこんな自分を後押ししてくれる家族や町の人、フード・ハブの皆さんには心から感謝しています。精進して参ります。大変お世話になりました。

Orononoさんの新玉ねぎが大活躍した4月のメニュー。いつものように、オニオンリングやかき揚げ・スープになりました。軽やかで甘みをたっぷり含んでいるので、いくらでも食べられるよう！ かき揚げには新玉ねぎの葉も入れて、今しかできない一品でした。初登場のイタドリのスープのベースにも新玉ねぎを使用しましたが、半量はいつもの玉ねぎを。それによってコクが深まり、新玉ねぎといつも



※キリトリ

神山町内限定 /
デザート又は
6月 季節のドリンク券

町内在住で誕生日が6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

路地担当：杉山 浩司

昨年の11月、スナップエンドウの種を蒔きました。エンドウの苗は冬の始まりの11月頃、畑に種を蒔くと極寒の季節を乗り越え、春になると一気に成長します。

ゴールデンウィーク頃に収穫できる春野菜です。さっと

豊作のスナップエンドウ 暖冬の背景に秘策あり

湯掻いて味噌やマヨネーズをつけて食べるととても美味しく、下処理などの手間もかからないので気軽に食べられる便利な野菜です。採れたては生で食べても、どうもろこしのような甘さがあり私のお気に入りの野菜の一つです。

エンドウの苗を冬越えさせるには、重要なポイントがあります。それは、寒くなる前に苗を大きくしすぎないこと。種を早く蒔き過ぎて冬を越す前に苗を大きくしてしまうと、寒さに負けて枯れてしまします。苗の大きさが10cmくらいで真冬にぶち当たるのが、いちばんいいらしいのです。



ネットを施してみました。虫は防げますが、素材は網なのであまり保温効果はないと思いましたが、何もしないよりマシかと思いつてみました。ところが今年は雪が多く、雪の重さでネットが潰れてしまいました。苗も下敷きになってしまったので、修復するのもし

なので逆算して大体は10月終わり頃にまくのですが、最近の冬は暖かいので大きく育ちすぎる恐れがあったので11月の初旬に種を蒔きました。ところがこれでもまだ早かったらしく、真冬の寒波がくる前に苗は20cmほどに成長してしまいました。寒さ対策で藁やビニールトンネルなどを設置するらしいのですが、無かったので防虫

苦労でした。そこで、不安な気持ちもありましたが思い切ってネットを外しました。

しかし、私にはもう一つ秘策がありました。それはエンドウの種をまくのと同時に燕麦（えんばく）の種も一緒に蒔いたことです。豆科の植物は根に共生する根粒菌の働きで窒素固定され、土壌を活性化させることにより痩せた土地でも肥料なしで育つと言われます。しかし、エンドウの場合は窒



素固定力が弱く肥沃な土壌を好むらしい。とはいえ、肥料をやりすぎると病虫害が出やすくなります。そこで、麦です。麦が根を耕し余分な養分をほどよく吸って病虫害を防ぎ、かつ冷たい風からの風よけになります（の予定です）。さらに、コンパニオンプラ

ントとして相性のいいパセリも植えました。そこで望みをかけ、思い切って苗を寒風にさらすことにしました。結果、そのおかげかどうか分かりませんが苗は無事に冬を越すことができました。そして、

春になる前にエンドウのツルを這わす支柱もたてました。これも中々苦労して、垂直にネットを張る場合倒れないようにしっかりと補強して立てなければならぬんで

すが、なんせ40m以上もある畝なので大変でした。一旦ツルがからまった状態で春の強風が吹き倒れようもんなら、終わりです。

そんなこんなでついに春を迎え、順調にエンドウは成長してきました。予想以上に麦も成長し、パセリも大きくなってなんというか、ものすごい状態になりました。その後、花が咲き後は莢が大きくなるだけ心が配りました。予定していたよりも早めに花が咲いたので、収穫・出荷の時期を早めました。実際、その後莢がどれくらいのパースで大きくなるか予想できなかったのが正直で不安でした。しかし雨が降り、莢はものすごい勢いで成長。実もパンパンに膨らみ大量に収穫することが出来ました。この後はネットをそのまま活用し、胡瓜、ゴーヤを栽培する予定です。

里山の会からの手紙

今月の人：上地 公一さん

立夏も過ぎ、山の樹々も瑞々しい時期になってきました。我が畑も夏野菜の播種、植え付けが終わり、ほっと一息です。今年の夏野菜類は茄子・きゅうり・トマトなど20種類と多種になり成長が楽しみです。今収穫



に美味しいです！新田さんと顔を合わせると「もう〇〇の種は播かれましたか？」「今年の〇〇の生育具合はどうですか？」と、ついついたくさんの問いを投げかけてしまう私に、神山ならではの、また新田さん流の野菜の育て方を教えて下さり、よもぎ団子を丸めながら畑の話に花が咲くこともしばしば。そんな新田さんの畑は、見晴らしと日当たりが抜群の小高い場所にありました。スナップエンドウが収穫期を迎えるなか、種

農地、拝見！

農業チーム：塩田 舞

よもぎ団子でお世話になっている新田さんの畑にお邪魔してきました！お団子の日には朝収穫したてのお野菜を持ってきて下さったり、我が家の玄関前にフキやイタドリなど採れたての山菜を置いていただくさったり。新田さんから分けていただくお野菜の中でも一番のお気に入り、からし菜と呼ばれる高菜のようなお野菜。「さっと茹でてから漬けてものにしてね。香りと辛味が引き立つからね」と。わさびのようなつんとさわやかな辛味が、おむすびにすると最高



採り用に花を咲かせた冬野菜にはちょうちよが舞い、土の中には種生姜、夏野菜の苗の植え付けも始まり、畑には生命力が溢れています。いつも明るく働きものの新田さんの元気の源は、この畑のあふれる暮らしのなあと感じました。

東京

ニュース



モノサス社食研:
高橋 有希子

私は今、東京・赤坂にある外資系製薬会社の社員食堂でカフェマネージャーとして働いています。モノサスに入社して間もない頃、自分の進む方向が少し分からなくなった時期があり、そんな私に大きな影響を与えてくれたのが徳島県神山町との出会いでした。

神山町では、地域の子どもたちに毎日の「食」を届ける学校給食センターの仕事に関わらせていただきました。そんな給食センターでは「一食をつくる責任」や「誰かのために調理する」という飲食の原点ともいえる大切な学びを得た場所です。それまでドリンクを中心にバーテンドーやパリスタとして歩んできた私にとって初めてだらけの体験ばかりでしたが、どれも新鮮で特に子どもたちの笑顔は今でも心に残っています。神山には都市のような便利さはないかもしれませんが、だからこそ人の思いや工夫、温かい

私が私らしくいられる場所

アイデアが自然と生まれ、それが地域に受け入れられていると感じました。滞在は短いものでしたが、その中で「自分らしくいられる感覚」を久しぶりに取り戻せた気がします。関わる人たちはみな親切で誠実。人との関係にあたたかさがありました。

一方、東京ではスピードや効率が求められる日々の中で「誰かとゆっくり食事したい」「美味しいね、と笑い合いたい」という気持ちが、知らず知らずのうちに後回しになっていることに気づかされました。神山での暮らしはその真逆で、みんなで野菜や食材を選んだり皆で調理して食卓を囲んで語り合いながら食べる。そんな「当たり前」のような時間の中に、私が忘れていた大切なことがたくさん詰まっていました。特に、手間ひまかけて育てられた野菜の豊かな風味は、今でも鮮明に覚えています。その一つ一つの体験が心の整理をする



大きなきっかけになりました。この経験を通じて、私は「丁寧に、心を込めて仕事をする」とを今まで以上に大切にするようにになりました。カフェで提供する

コーヒーも、ただ淹れるのではなく、お客様との会話を大切にし、一人一人に寄り添う事を心がけています。たとえばカップに手描きのイラストやメッセージを添えたり、小さな工夫を散りばめたりして味だけでなく空間全体が「心地よい時間」になるよう意識しています。

東京という都市にいながらも、神山での人との出会いや体験が私の価値観や働き方の土台を今でも支えてくれています。都市でも地方でも「人の手を通じて、心の温度が伝わる食」がもっと広がっていけば、働き方や暮らし方そのものが、少しずつ優しく、あたたかくなっていくのではないかな・・・そんなふうに、私は思っています。



NPO 法人まちの食農教育 代表:
樋口 明日香

『食農教育のはじめかた』が完成しました

子どもたち、そして関わる地域の方々、わたしたちというごくごく小さな、クローズドなコミュニティでの活動です。今回「本」という形にできたことで、地域の方々にも、わたしたちが大切にしていることや育みたい景色など、届ける機会をつくっていきたいと思っています。

冊子の内容は、大きく以下の4つのカテゴリーで構成しています。

1. わたしたちが考える食農教育
2. 食農プログラムのつくりかた
3. 食農教育の可能性
4. 各地における実践と参考情報

そして、この1年間施行してきたルーブリック(主に学校で用いられる、学習の達成度を示す評価基準表)を「学び上手になるロードマップ」として掲載しました。

食農教育のねらいを先生方と共有したり、子どもたちと活動の振り返りをする



際にも使いたいツールです。使い方の例とあわせて冊子で紹介しています。ホームページからもダウンロードできるようになりました。関心を持ってくださった方は、「食農プログラム」のページからぜひご覧ください。

今回、冊子の制作をご一緒してくださったのは、以前からワークショップにもお越しいただいている UMA / design farm の原田

祐馬さん、平川かな江さん。何度も合宿を重ね、言葉をつくる、組み立てる部分から関わっていただきました。お二人の関わりによって、活動の切り口や味わい方が何倍にも膨らむ、開いて楽しい冊子になりました。

購入できる場所(徳島県神山町)・神山バレーサテライトオフィス

・豆ちよ焙煎所
・かま屋
・かまパン
& ストア

遠方の方は、オンラインショップからも購入いただけます。お手にとってご覧いただければ幸いです。



オンラインショップで注文をいただいた方に、日々パンセツトをお送りしています。人数でいうと毎月60〜70名くらいの方々になります。ご注文が入ったら画面にお名前が表示されて、発送日になったらパンと納品書を詰めてお送りします。やりとりはそれだけなんです。2〜3ヶ月に一回、人によっては毎月お名前を見ていると、勝手に顔馴染みのような気がしてくるものです（一方的です）

かまパンの
パンの話

パンが風景になる喜び

小麦栽培責任者：
鈴木 秀明



うん家の
味

パセリ
肉団子のスープ

おやつ係：
山田 友美

春〜夏にかけてたくさん収穫できるパセリ。付け合わせで添えられているイメージの強い野菜ですが、そんなパセリをたっぷり使った爽やかな後味が広がる肉団子のレシピです。

【材料：約20個分】
豚ひき肉 200g／鶏むねひき肉 200g／パセ

リ両手にいっぱいくらい／塩 4g／片栗粉 大さじ1／こしょう 少々
（スープの出汁：2〜3人前）
水 500ml／塩麹 大さじ1
※具材は玉ねぎ、レタスなど好きな野菜で

- 【作り方】
- 肉団子を作る。パセリは茎から外し、みじん切りにする。
 - 材料の全てをよく混ぜ合わせ、一口大の大きさに丸めておく。
 - 鍋に水を沸かし、肉団子を入れて煮る。
 - 再び沸いたら、塩麹と具材を入れて5〜6分煮る。
- 【ひとことメモ】
豚と鶏のあっさりとしたひき肉でパセリの爽やかな風味が引き立ちます。コショウを効かせて粉チーズを加えてトマト煮込みにしたり、焼いても美味しいです！



「毎月お名前を見て、近頃注文がないけど大丈夫か

自分たちが供給するパンによって、誰かの暮らしが少しでも豊かになるなら最高です。

が・・・「食パン12斤の○○さん、どんな暮らしをしてる

な？」と心配したりしています。最近新しいセットを企画してオンラインショップに出すこともあり、選んで買ってくださるの

がとて嬉しです。しかし、いつも通りのパンセットをいつも通り買ってくださる方々の存在も、この上なく嬉しいですね。「美味しい」を通り越して、パンがその方の暮らしの風景の一部になっているように思うからです。食べる人の暮らしを想像することで、焼くパンの表情も豊かになるような気がします。

こんにちは！みずほです。今年3歳になる息子がいます。地元が神山で、神山の自然が大好きです。子供の頃、毎日のように山にも川にも遊びに行っていました。この自然の中で息子を育てられることができて嬉しいですね。山も川も近くマイナスイオンを感じられるので、ぜひ神山まで体感しにきてください。月・火曜日は高専で、水・土曜日はかま屋に入っています。覚えることがたくさんあり、どうしていいかわからない時もありますが、どちらかやりがいを感じるお仕事で楽しく働いています。もっと成長できるように頑張ります！

今月の
つくり手

尾木原 瑞穂

かま屋の日常のひとコマを紹介 かま屋料理長

かま屋日和

清水 愛

農業チームが色んな種類のお野菜を届けてくれて、とっても嬉しいですね。スナップエンドウがすごく甘くてごちそうです。このスナップエンドウを食べれば、グリーンピース嫌いの人がいなくなると思うほど。最高の贅沢だと感じます。かま屋の駐車場から川に向かっていちばん奥にある畑に、ナスやトマト・ハーブなど季節の野菜を育ててくれて、これからの成長がとっても楽しみです。

今月のお知らせ

かま屋営業情報

かま屋では「お肉は少しでいいな」という方用に、旬のお野菜をたっぷりとしたベジランチプレートをご用意しています。スタッフまでお気軽にお声がけください。6月はベトナムモーニングも久しぶりに登場します（7・8・28・29日）！

かまパン出店情報

6月29日（日）とくしま



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、翌水曜日振替休日
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
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：2025 年 6 月 1 日（日）

かま屋 かまパン & ストア 6月の営業						
月	火	水	木	金	土	日
《 お知らせ 》 ▶梅シーズン到来！神山の青梅、氷砂糖、梅酒などが入荷予定です						
2	3	4	5	6	7	8
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	【下分のお母さん】 よもぎ団子 ※12時頃入荷	【モリグチャウダー】 お菓子入荷 かま屋 ベトナム モーニング（要予約）	かま屋 モーニング （要予約）
9	10	11	12	13	14	15
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】 鳴門のナチュラル チーズ入荷 かま屋 モーニング （要予約）	かま屋 モーニング （要予約）
16	17	18	19	20	21	22
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 モーニング（要予約）	かま屋 モーニング （要予約）
23/30	24	25	26	27	28	29
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 【共働学会】 北海道のナチュラル チーズ入荷 かま屋 ベトナム 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 ベトナム モーニング （要予約）