

## かま屋通信

毎日いただきます

2024 年  
6 月号  
vol.81神山俳句会  
柚の花の  
香り立つ路  
君とゆく  
(住友游稀さんの俳句)

## 学生と神山を給食でつなぐ

こんにちは。神山まるごと高専『まるごと食堂』を担当しております管理栄養士の田原です。この春、神山まるごと高専に新たに約40名の学生が入学されました。おめでとうございます！食堂は学生の人数が多くなったぶん、さらに賑やかになりました。より多くの学生が食堂で輪を作って談笑している姿が見られます。そして率先して学生が学生を引っ張っていく姿も見られ、頼もしい限りです。まるごと食堂の運営も2年目に入り、スタッフは列を作って待っている学生に声をかけながら、引き続き安心・安全でおいしく食べてもらえる食事が提供できるような日々準備しています。

まるごと



食堂では「地産地食率日本一を目指す給食」を掲げていますが、6つの

の理念も大切に運営しています。それは①神山町内や徳島県内で採れる食材を取り入れる②顔が見えるつくり手との関わりを大切に③安心・安全で心休まる食事を提供する④郷土料理や多国籍料理を通して、多様な食文化の理解や伝承につなげる⑤地域のつくり手たちと共に食卓を囲む機会をつくる⑥食を支える一次産業の営みへの眼差しを広げる、という理念です。

②「顔が見えるつくり手との関わりを大切に」

出身地メニュー・学生世界の料理をイベントメニューとして提供しています。『うちん家の味』は、「食堂スタッフの我が家の味」を食べてもらうことで、スタッフに親しみをもち、もらうための取り組み。スタッフが全員が「学生に食べてもらいたいうちん家の料理って何だろう」と考えながら提供してい

2年目を迎えるまるごと高専  
地産地食率日本一を目指す給食神山まるごと高専  
食堂：田原佳奈

ます。『学生出身地メニュー』は、学生と料理人で相談しながら料理を決めています。親元を離れ、初めての町で生活する学生が故郷を思い出し、他の学生と地元を共有することができるといいですね。そのほかにもイベントメニューは初めて食べるものが多く、新しい体験をすることによって新たな発見や広い視野へとつなげて欲しいと願っています。

2月に学生が実施した町民報告会でも給食を食べていただく機会がありました。これからインスタグラムでも給食の情報をアップしていきたいと思っています。学生数が多くなり使う食材の量も多くなってきたので、さらに地域の生産者や作り手の皆さんとの交流を増やしながら、まるごと食堂の食材を集めることができれば嬉しいです。今後も学生が食べることに満足するだけではなく、食堂を通して学びを深めていくことを期待しています。神山町で神山まるごと高専が開校した理由の一つは、自然の中で学ぶこと。学生が目指す「モノをつくる力で、コトを起こす」ことの原点に自然や地球との営みがあり、自分のみならず他者・社会・地球環境の健康のために問いを立て、解決策を考え、実行する力を見出す。そのうちの一つに給食を位置付け、引き続き取り組んでいきたいと思っています。

端境期と重なりましたが、昨年より3%も高い4月の産食率です！山菜をたくさん使うことができたのが理由だったのではないのでしょうか。うどや山椒・たけのこ・イタドリなど、里山の会の皆さんが届けてくれました。かま屋で初登場だったのはイタドリ。ジャムにしてオニオンリングに添えました。山菜とスパイスでマリネしたチキンとも相性がよく、これからレギュラーメニューになるかもしれません。レシピを教えてください。川上さん、感謝です。

4月の  
産食率  
52%料理人  
見習い：  
大野美砂

× キリトリ

神山町内限定 /

6月 デザート又は 季節のドリンク券

町内在住でお誕生日が4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  
責任者：  
柏木英俊

今年の4月からつなぐ農園の責任者をしている柏木です。フードハブとの付き合いはもう9年近くになります。フードハブの立ち上げ準備の頃から、毎月神山に来ていました。その後もコロナの影響があるまでは、ちょくちょく神山に来て農園の指導をしていました。出身は神戸ですが、奈良県宇陀市で就農し法人を立ち上げ、ビニールハウスで軟弱葉物野菜を年間を通じて栽培しています。今は葉物野菜がメインですが、以前はたくさん種類の野菜を育てていました。真鍋さんに出会ったのは、ちょうどその頃です。当時、シェパニーズのシェフだったジェロームさんたちと共に私の農園を訪れたのがきっかけです。その時のエピソードは今でも鮮烈に覚えています。その縁がフードハブにつながりました。初めて会った時から数年後に、真鍋さんと白桃さんからフードハブのプランを聞きとても共感した事が神山に来た大きな理由です。

食べ物を通じて田舎と都会をつなぐ、神山という町や農業、その土地の食文化を次世代につなぐ、それをどのような形で実現するのか身近でそ



れを経験したかった。実際に神山に来てみると、フードハブのスタッフは個性的で面白く、出会う神山

## 野菜としつかり向き合えるチームを作りたい

の地元の方たちも興味深い。近くを流れる鮎喰川は綺麗だし、すぐそばに山があるのも素敵だ。僕には断る理由は無かったです。これまでは客観的な立場でつなぐ農園を見してきました。たまに奈良から来る農業のおっちゃんみた

いな感じでしょうか。でも、今後は内側からつなぐ農園にがっつり携わります。約1ヶ月が過ぎ、色々

だけでは、農業は立ち行かない部分が多いです。野菜としつかりと向き合って考え、すぐに行動しないといけない。あつという間に一年は過ぎてしまいます。これまでに農業を志しても、上手くいかず離農する人も見えました。つらい

ことが多くて楽しさや、やりがいを見つけられなかったのかもしれない。

私は、農業を続けるには食べる人の存在が大切だと感じています。フードハブにはどんな野菜が欲しい、どうやって料理に使い、どんな味の野菜が欲しいのか聞ける仲間が身近にいます。それは私にとって贅沢な環境です。今の農園スタッフにもそんな面白さに気づいて欲しい。昨日はちょっと飲みすぎたから手を抜こうかと思っても、近くに自分を信頼してくれる仲間がいれば、もう少し頑張れるんじゃないかな。自分も気が付けば52歳になり、いつまで全力で農

業が出来るのかと考えることが増えました。そして、日本の農業がどう変化するか、次世代の農業はどうなるんだろうか、ということは今まで以上に考えるようになりました。ほんの少しだけ自分が続けてきた農業を、他の誰かにつなぐ。そんな事もフードハブで実現させたいです。

フードハブの畑で見慣れないおっちゃん倒れていたら、干からびる前に助けて下さいね。よろしくお願いします。

## 里山の会からの手紙

今月の人：阿部 節子さん

里山グループの例会で植田さんが味噌を作るといふ話を聞き、一緒に体験しました。

1. 大豆を前日から水に浸す。
2. 大豆を指でつぶせる程度まで煮る。
3. 麴と塩を混ぜておく。
4. 大豆をつぶす（フードプロセッサーを使用）
5. つぶした大



来年は自分で育てた大豆で味噌を作るために、今年は大豆を育ててみます。最後に植田さんとお友達の皆さん、お世話になりました。

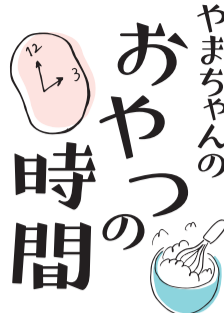
## 農地、拝見！

かま屋店長候補：澤入美芳



今回は、チーノ農園さんの畑の一角を借りてお野菜を育ててらっしゃる、つなぐ公社の高田さんの農地を拝見しました！高田さんの畑は1畝分ですが、一歩歩くたびに違うお野菜が植えられていて「これはなんだと思う？」とクイズまで出題してくださるほど。ざっと紹介していただいて25種類ほど。育てる野菜は他であまり見ないようなものや、たまにたま種が入手できたも

の。育てた野菜から種を継いで育てているものも多いのだとか。この日は、ワイルドストロベリーを口に運びながら案内してくださいました。育てる上で使う茅や笹は、周辺で整備しなければならぬものを利用しており、無駄にせず循環させるのが本場に得意な高田さん。「ほったらかし農園だけど、土に触れるのが私にとって大事なことで。」と話してくれる高田さん。遅く育っている野菜たちを見ながら、愛おしそうに語ってくれる姿が印象的です。「野菜を育てたいなあ」と思いつながら、なかなか手が出ない私ですが、高田さんの姿を見ていたら、またチャレンジしてみたくなりました。次は農地を拝見される立場になってみたいなあ、畑に思いを馳せて。



おやつ係：山田友美

こんにちは、おやつ係の山田です。今年も3月から5月まで、恒例のよもぎほたパウンドの製造をしています。

今年で製造7年目。昨年は通販や東京のファームマートでのご注文の勢いが凄まじく、積み重ねた年月のなかでお客様に愛され、育てていただいている商品だなあ、とありがたく感じています。

4・5月はパウンドケーキの製造に加え農園で栽培するよもぎの収穫もあり、寝ても覚めても、右を見ても左を見てもよもぎの日々です。

今年「あー」失敗したな：」と思ったのが、たくさんのお客様にほたを届けたい気持ちのあまり、製造スケジュールを詰めすぎて大事なゆとりを持って確保できていなかったという点です（今年収穫したよもぎの大半は、来年使用するために加工後は冷凍保存します）。収穫日程は予定していたものの、今年の春は気温の低い日が続き、なかなかよもぎが育たず予定していた日に収穫できないという状

況に陥りました。出勤日のほとんどをほたの製造に充てており、よもぎの成長を待っての作業日程の調整に一苦勞。葉っぱを茎からもじる作業くゆがいて潰す作業までを1日で終わらせるオペレーションなので、たくさんの方の確保が必要になります。比較的安定的な収穫ができるハ

## 何事も綿密に！ 学びを得た今年のよもぎ収穫

ウス栽培とは違い、気候などの条件にダイレクトに左右される



露地栽培の難しさ。さらに、想定よりよもぎ以外の雑草がかなり生えていた（去年までは雑草処理対策の効果が見られていま

したが…）のも収穫量減の要因につながってしまい、4月の収穫量はかなり少ない結果となりました。

今年はよもぎの栽培を初めて3年目で、これまで順調に収穫ができていたので「なんとかなるだろう」「ここ2年はこの日程でこれくらい採れていたから今年

もきっといけるはず！」と思いついた自分の読みも甘く、壁にぶち当たりました。こうして4月に収穫できた貴重なよもぎ。私たちメンバーと、毎年ご参加いただいている下分の生活改善グループのお母さんたちにもお手伝いいただき、手際よく丁寧に処理しました。もじった葉っぱを洗浄し、大きな回転釜で茹がき

ます。茹で上がった時に立ち込める清涼感のあるよもぎの香り。毎年繰り返すこの作業、そして新鮮なよもぎをゆがいた時の香りは、私にとって「春く初夏」を象徴するものとなりました。自然と立ち向かう農業の厳しさを痛感した4月の収穫。これから迎える2度目の収穫では、農業チームを力強く率いて下さることになった柏木さんと綿密に作戦を立てて頑張ります！



NPO 法人  
まちの食農教育  
ファーム  
ティーチャー：  
杉山和香奈

## もち米づくり、 今年も始まりました！

です。そして田んぼでは、肥料をまいて、耕うんして、水を入れて代かきをする。これらの作業を経てようやく「田植え」をすることが

できます。田植えまでは時間がかかりますね。

神山の田畑は、綺麗な四角ではなく、ちよっといびつでさまざまな形をしています。大人からすると、広い土地で真っすぐにトラクターを走らせる方が作業効率が良いと思うのが正直なところですが、子どもたちからは「神山の方が元々の環境を壊すことなく配慮されている」「色々な形があって面白そう」といった意見もあり、何事も見方一つで物事の捉え方は変わるのだなと気付かされた瞬間でした。



神山の米づくりには「水温が低い」という難しさもあります。平野部では山の水が温かくなった状態で用水路まで流れてき

ます。その水を直接田んぼに入れたも稲はすくすくと成長していきますが、神山では水がまだ冷たい状態で稲の生育も緩慢になります。そこで板などを使用して水の通り道を作り、温めてから田んぼに入れるという工夫があちこちに見られます。

こういったことを学んで、子どもたちが毎日何気なく見ている景色や味わっている食事に、農家の姿や収穫の喜びの感情などが頭の隅に少しでも浮かんだらいいなと思います。もちろん浮かばずとも生きていけるのですが、知っている状態というのが大切に価値があると思っています。

レクチャー後に、最初の作業である「塩水選」をしました。「よい米はよい種もみから」と言われるように、昨年の種もみからしっかりと中身の詰まった種もみを選別します。中身が詰まっていないと発芽しないので、とても大切な作業です。ボウルにたっぷり水を入れ、卵を沈ませます。その後、塩を加えていき、卵が少し浮いたら塩水の完成です。これに種もみを投入して少しかき混ぜると、二層に分かれていきます。浮いたものを割ってみると、やはり中身がほとんど入っていません。毎年思うのですが、昔の人はすごい。こんな方法、思いつかないです。今は色んな工程で機械が使われることが多いですが、昔ながらの方法も大切にしていきたいと感じます。

みなさんは献立をどう考えていますか？余っている食材から、今食べたい料理から、スーパードで安く手に入った食材から、たまたま見たレシピから…。かまパンはパン屋であると同時に、地域の野菜や調味料などを販売する食料品店でもあります。今回は、かまパンの野菜定期セットについてご紹介します。神山の農家さんから、おまかせで約5種類の無農薬野菜を仕入れ毎週木曜日に販売。前の日曜日までにお電話

## かまパンのパンの話

野菜を軸に献立を



パン製造補助：  
伊藤 環

か店頭にて予約を承っており（予約限定）、毎週の定期購入はもちろん隔週やその都度予約することも可能です。今であればジャ

ガイモやニンニク・青しそなど馴染みのある野菜もあれば、おかひじきやえごま・ピーズなど食べ慣れない野菜も。毎週入荷前日に、購入された皆さんにLINEグループで農家さんや料理人直々のおすすめの食べ方や保存方法、野菜の特徴などをご紹介します。馴染みのない野菜を試したり、ご家族や食事を一緒にする人と野菜の話をするきっかけになれば嬉しいです。野菜セットは、その季節にしか味わえない美味しい野菜が詰まっています。そんな野菜たちを中心に、今日の献立を考えてみてはいかがでしょうか？



## ばあばの味 なつとく丼



かま屋見習い：  
土井 あかり

ばあばがよく作ってくれた「なつとく丼」。ご飯によく合う、家族みんなが大好きな味です。  
【材料：4人前】  
合い挽き肉 150g / 納豆（ひきわり）2パック / 小松菜50g（5mmサイズカット） / 玉ねぎ 300g（みじん切り） / ピーマン2〜3個（3mm角カット） / にんじん1／2本（3mm角カット） / 醤油 大さじ2 / 砂糖 大さじ1

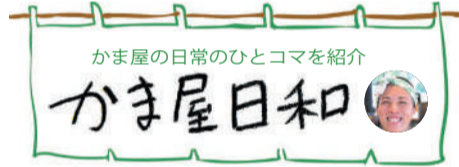
【作り方】  
①材料をそれぞれ切り準備します。②フライパンに米油を引き、合い挽き肉を入れて炒めます。肉に火が通ってきたら、人参・玉ねぎ・ピーマン・小松菜を順番に入れて野菜に火を入れていきます。③火が通ったら醤油・砂糖を加えて炒めてなじませます。その後ひきわり納豆を加え、納豆についているタレも加えて味を整えます。④最後は温かいご飯の上にのせたら完成です。具材は冷めても美味しい！お野菜など入ってバランスが良いので老若男女に問わず喜んでもらえます！  
【ひとこと】  
今回は6月に出来る旬の野菜を入れましたが、冷蔵庫の余りもの野菜で作ってもいいし、生姜やネギなど薬味を入れてもいいしそうです！



## 今月のつくり手

小麦栽培責任者：  
鈴木秀明

「チーズの灯」さんは、鳴門市のナチュラルチーズ工房。営業は土曜日のみ。その人柄を表すような、素朴かつ芯のある味わい。材料のミルクは国府にある自給飼料にこだわった牧場から直接仕入れ（牛舎の何倍もの広さがある牧草畑に驚きます）。輸入飼料とは違い、自給飼料には様々な種類の植物（時には固いツルまでも）が混ざっています。それが牛たちにとって自然なことで、質の良いミルクの素なのだそう。ミルクの味は四季によって変化するため、チーズの味も季節ごとに違います。かつて修行されていた『共働学舎』ゆずりの、材料のミルクありきの嘘のないチーズ。毎月第2土曜日、かまパンにて販売中です。



神山は、いろんな考え方や学びができる場所。例えば、食農教育の一貫で子どもたちが野菜を育て食べるだけではなく、「野菜を使ってデザインしてみよう」とワクワクするよううなことが繰り返されています。また大人も勉強会など、さまざまな取り組みをしています。メディアでは取り上げられていない物事に対して意見を述べる場があったり、川を綺麗にしたいと地域の人たちと一緒に活動している方がいたり、素敵な大人たちが大勢いらっしゃいます。

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しています（売り切れ次第終了）。ランチ以外でもご利用いただけるので、ぜひ好きな時間にいらしてくださいね。また、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。今の時期、テラス席のご利用も気持ち良いですよ。



かまパン出店情報  
6月30日（土）とくしまマルシェに出店します。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  
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：2024 年 6 月 5 日（水）

## かま屋 かまパン & ストア

## 6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
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	1	2
休	休	《お知らせ》 ▶ 神山産の青梅販売予定！梅酒や梅シロップづくりにいかがですか？			【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)
3	4	5	6	7	8	9
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 朝粥 モーニング(要予約)	かま屋 朝粥モーニング (要予約)
10	11	12	13	14	15	16
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)
17	18	19	20	21	22	23
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)	かま屋 朝粥モーニング (要予約)
24	25	26	27	28	29	30
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)