

かま屋通信

毎日 いただきます

2025年
12月号
vol.99

初雪や
小さき足跡
すぐに消え

神山俳句会

(住友 游稀さんの俳句)



私がかまパンを初めて訪れたのは、神山校への入学を検討していた中学3年生の時。印象に残ったのは、かまパンで話を聞いた時のことです。他の大人からは「神山に来たら楽しいよ!」

という話を聞く中で、笠川さんの話は正直なところ、中学生の中にはあまり理解できず、頭の中は「?」でいっぱいに。でも自分にはあらぬところ、中学生の

も、その分からぬことが気になり、神山に来たらかまパンと関わるといふようになりました。神山校に入学し、1年生の夏頃からかまパンでアルバイトを始めました。接客やパンの袋詰め、全てが初めてのこと。何をするにあらぬばかり。そもそも何をすればいいのか分からなかつた。それでも、忙しそうなのに楽しそうで、生き生きとパンやお店と向き合うメンバーへや、樂しそうにかまパンでの時間を過ごすお客様のことが好きで、続けてきました。

販売だけでなく、製造に関わるようになると、少しすつ厨房でメンバーと話す機会が増え、仕事のことはもちろん、学校や寮での悩み、苦しいことも語すように。そういう時に「どうすれば良いだろう?」と一緒に考えてもらえたことには、何度も救われました。そうして関わるうちに緊張も解け、かまパンはわたしにとって“そのままの自分で居られる場所”にな

手探りの日々と、周りのおかげで少し掴んだ 働くことの面白さと将来なりたい自分の姿



パン製造補助
浅野絢美

りました。すると、周りのことがよく見えるようになり、「どうすればお客様が心地よく過ごせるか?」ということから、次に何をするか考えたり、自分の動きに理由と自信を持てるようになったと感じています。

例えば、ずっと他の人の真似をしていたパンの陳列を「私たたたうちが取りやすい」と思った時は変えてみたり、他の作業をしながらも店内全体を見て、何か気になっているお客様がいれば自分がから話しかけたり。もちろん、自分本意にならないよう日々振り返り、他の人の意見を聞いて「そんなやり方もあるたのか!」と気づきを得て、次に活かしていくます。自分で考え、主体的に動くこと

は答えがなくてモヤモヤすることもあるけれど、一番楽しいことだと知りました。



また、かまパンに農家さんが直接野菜を届けてくださり、その野菜を使ってパンを焼いていることで、かまパンで小麦を育てていること。かまパンで小麦を育てているこ



約2年半の日々を通して、かまパンは大好きで、自分の今まで居られる場所になりました。私はかまパンの一員だと胸を張って言えます。卒業まで

山の会の定例会に参加していました。そうした地域と農業のつながりを感じられる環境は、将来農業に関わる仕事をしたいと考えている私にとって、自分のやりたいことを体験の中で考

りつけになりました。考えをメンバーに話すうちに、夢の想像度も少しずつ上がっていきました。仕事をこなすのではなく、想いを持ち、理想に向かって試行錯誤しながら働く人たちに触れ、仕事って面白そだなど感じられ、将来が楽しみになりました。

中学生の時に笠川さんの言葉がわからなかつたように、働く中でも、かまパンメンバーの言葉が理解できないことがたまにありました。でも、その時は理解しきれなかった言葉も、頭の中に置いて行動する中で、理解できる瞬間がありました。私のかまパンでの日々は、ただのアルバイトではなく、仕事や社会に取り組む姿勢、人や地域との関わり方など、生き方そのものを学ぶ日々だったと感じています。

10月は町内のお野菜が少なくなり、つながりのある北海道の佐々木ファームさんからとびきり美味しいトレビスを送っていました。トレビスといえば苦味が特徴ですが、佐々木ファームさんのものは、心地よいと感じるほどとても柔らかな苦味がありました。その後に感じるのはトレビス本来の旨味で、一緒に合わせた海老名さんの甘酸っぱいいちじくと、フェンネル＆すだちドレッシングの香りと酸味がよく合わさり、贅沢なサラダになりました。

町内 30% 県内 95%

10月の
産食率
(食材費ベース)

農作物町内 68% 農作物県内 97%

かま屋店長：大野美砂

いので、木上で柔らかくなってしまっている果実もちらほらあります。大きな口スに繋がらないようタイミングを計りながら収穫をスタートさせました。11月中旬～2月までの



てくる症状や、木一本一本の伸び方も若干違うので、手探りで栽培管理に励んでいます。今年

いった情報や現場に触れる色んな出会いがあり、繋がりも増えました。それらを神山という土地で行うキウイ栽培に活かしていくかと思っています。

完熟柚香の収穫もスタートしています。今年は豊作の年の中でも、より果実数の多い年となりました。例年であればキウイ



きましたが全力で走り切りたいと思います！また来年に向けてさらにパワーアップできよう日々勉強し栽培や販賣に向き合っていこうと思います。地域の方々にも温かく目守って頂き、ご指導頂いていくことに感謝しております。引き続き宜しくお願ひ致します！

キウイフルーツ&完熟
柚香の最盛期です!!

中旬)はキウイの収穫を始めたばかり。6t弱の収穫を見込んでいます。年々微量ですが収穫量は上がつており積あたりの最大収穫量りと栽培できるようにしました。今年は台風が

柚子

こんにちは！kino su
r u i t f a r mではキウイ
の収穫時期を迎えました。原稿

kinosu fruit
farm
松村静香

販売を目標に貯蔵管理し、たくさんのお客様にいい状態でお届けできればと思っております。キウイの新植エリアにはやつと棚が立ち、植えていた苗木を棚に這わせていくことができています。木の軸となる部分をしっかりと作り上げ、これからさらう

は新たにレッド品種も少し植えてみました。かいよう病に弱く、広がると園内のキウイの木が全て全滅してしまったリスクもあるので気をつけながら栽培中です。またイエロー、レッド系統は新芽の出るタイミングで遅霜にやられることがあるので、神山の

収穫を終えた11月下旬からの収穫ですが、今年は熟すのが20日ほど早く、木上で完熟に。これから、キウイ収穫と柚香の収穫がバッティングするので慌ただしくなりそうです！kino s uで栽培している果樹の中でも一番古い柚香の木は、非常に高

早いもので、もう
もので、農業に取り
自然環境や社会情勢
変わり、農業
も年々難しく
なっています
が、試行錯誤を
続けることに
変わりはあり
ませんね。農業
は奥深く、日々



農地、 糧食！

パン製造責任者
梅田ルカ

先日、私がもうかれこれ10年
以上お付き合いしている徳島の
レンコン農家『いただきます農
園』の畑にフードハブメンバー
数人でおじゃましてきました
農園主の細川さんは現在ご主
婦で四人の子供たちを育てなが
らも、レンコンとしっかりと向
き合つていて、今回もたくさん
のお話を聞かせてくれました
最近のレンコンは、やはり気温
の上昇による不作が続いており
今季の気候に合った品種の栽培を壇
索するなど、苦労が絶えないとさう
そんな中でも、新しい事業として
パイスやハーブを自ら栽培し、ナ
リジナルのスペイスミックスやカ

A medium shot of a man in a workshop. He is wearing a white headband, a dark brown vest over a plaid shirt, and light-colored pants. He is leaning his right arm on a wooden counter. The workshop is filled with various items, including wooden crates, a large metal pipe, and what looks like a workbench or storage unit in the background. The lighting is natural, coming from several windows on the left side of the frame.

河口近くの豊かな栄養を蓄えた地で育まれたレンコンは、ホクテクとした食感が特徴で、天ぷらにするとなじみが止まりません。レンコンステーキや、蒸して、マスタードとオイルで和えるなど、少しじつ変化のある調理にもしっかりと役立つ。果たしてくれますので、夕飯を献立に困った時には、是非、いわき市農園さんのレンコンをいただきたい出してもうえれば嬉しいです。

里山の会
からの手紙

今月の人
大東 千恵さん

早いもので、もう師走。早いもので、農業に取り組み15年。自然環境や社会情勢は大きく変わり、農業も年々難しくなっていますが、試行錯誤を続けることに変わりはありませんね。農業は奥深く、日々

農地、 拜見！

パン製造責任者
塩田ルカ

先日、私がもうかれこれ10年以上お付き合いしている徳島のレンコン農家『いただきます農園』の畑にフードハブメンバー数人でおじゃましてきました。

農園主の細川さんは現在ご夫婦で四人の子供たちを育てながらも、レンコンとしっかりと向き合っていて、今回もたくさんのお話を聞かせてくれました。

最近のレンコンは、やはり気温の上昇による不作が続いており、今の気候に合った品種の栽培を摸索するなど、苦労が絶えないと。そんな中でも、新しい事業としてスペイスやハーブを自ら栽培し、オリジナルのスペースミックスやカ

面白を感じています。

空っ風に霜柱。寒さにあたり野菜がしみじみと美味しい季節になりました。今季も虫や暑さにやれつとも野菜はのびやかに育ちほっとしています。みなさんと野菜を味わうことができて、うれしく思います。美味しいごはんはどうぞ温まってくださいね。畑では、秋に発芽して冬を越して、春に花を咲かせる野菜や雑草たちが、息づいています。私も前向きにひたむきに、種を播き育んでいきたいと思っています。

ここにちは。おやつ係の山田です。ほぼ毎年、この時期のおやつコーナーでは冬の贈り物としてショートレンパウンドを紹介させてもらっています。干し柿やゆずの処理について語ったり、生産者さんとの繋がりについてお話ししてきました。毎年、いろんな角度から「このパウンドケーキ、もっと良くしたいなあ・」と思いつながら製造をする中で、今年から私たちの仲間に加わってくれたパティシエの佐川さんにも助言をいただき、今期は生地のレシピをブラッシュアップし、味も食感もより食べやすく改良することにしました。

今までこのパウンドケーキで

どうしても払拭できなかつた「パサバ感」。これは、粗めに引いた全粒粉を混ぜ込んでいたこと、油脂にバターを使用せず、米油を使っていたことが関係していました。乳製品がNGの方にも楽しんでいただきたいパウ

んにちは。おやつ係の山田です。毎年、この時期のおやつコーナーでは冬の贈り物としてショートレンパウンドを紹介させてもらっています。干し柿やゆずの処理について語ったり、生産者さんとの繋がりについてお話ししてきました。毎年、いろんな角度から「このパウンドケーキ、もっと良くしたいなあ・」と思いつながら製造をする中で、今年から私たちの仲間に加わってくれたパティシエの佐川さんにも助言をいただき、今期は生地のレシピをブラッシュアップし、味も食感もより食べやすく改良することにしました。

今までこのパウンドケーキで

レシピをさらに改良！ しっとり味わい広がる ショートレンパウンド



いた「重いスペイスク感」。しっかりとスパイスが効いていることはショートレンラしさでもあります。が、それよりも主張したいフルーツたちの存在感が強くなります。そこでこのパウンドケーキでは、スパイスの香りによって消されている傾向にありました。使っていたそれぞれのスパイスの役割を見直して、フルーツの存在を引き立てるような配合に調整し、フルーツの旨味の合間からスパイスが香る味わいへと変化しました。

まだまだ育てがいのある商品でもあるし、今後はまた違った方向転換をするかもしれないけれど、今まで積み重ねてきたことには、新しい要素をうまく組み合わせていけたらいいなと思います。今年は今までになかつたハーフサイズも登場し、よりお買い求めやすくなりました。ご自身で少しづつカットしてお召し上がりいただきたり、ちょっとそのまま食べるのもおススメです。

今年は今までになかつたハーフサイズも登場し、よりお買い求めやすになりました。ご自身で少しづつカットしてお召し上がりいただきたり、ちょっとそのまま食べるのもおススメです。クリームがたっぷり入ったドーナツも、素材のおいしさができるだけシンプルにおいしさを最大限に、そして、できるだけシンプルに伝えることを目指しています。

ドウ"もわたしたちらしさのエッセンスとして、今後、ドーナツだけではなく焼き菓子などにも広げていく予定です。いつも、代々木に遊びにきてくださいね！



おやつ係：
山田友美

ドケーキだったため、油は変えず、全粒粉を口当たりの良い細挽きのものに変え、全体の水分量を調整してみると、この食感の問題は大きく改善されました。また、味の部分で気になつて

いた「重いスペイスク感」。しっかりとスパイスが効いていることはショートレンラしさでもあります。が、それよりも主張したいフルーツたちの存在感が強くなります。道端の木々が色づいてきました。そうそうお鍋の季節ですね。神山から届くお野菜や柑橘が楽しみです！

みなさんこんにちは。東京・代々木の Farm Mart & Friends の富田です。猛暑が続いた東京も、ようやく完成」ではなく、ひとつずつの工程やそれぞれの食材を見直すことを見直すことをこのパウンドケーキでは実践してきているように思っています。ドーナツが10月からリニューアルしました！小麦と水を混ぜて自然発酵させた自家培養の"サワードウ"と、北海道産の全粒粉で作るドーナツです。このドーナツは、ミニシング後に数日かけてゆっくり発酵させることで小麦の旨みを引き出しています。これまで以上に手間や時間がかかるのですが、それゆえに優しい酸味と歯切れの良い食感がお楽しみいただけるようになりました。日にによって、生地の状態や発酵具合が変わるのがつくり手としては難しいところ。生地が新しくなって二ヶ月経ちましたが、まだ



FarmMart &
Friends 店長
富田 理子

FarmMart & Friendsの ドーナツがリニューアル！



なかなか進みません。先述の佐川さんのように、ここにはいろんな角度から意見をくれるメンバーがいます。普段調理に関わっているかどうかは関係ない

ます。「今日はこんな感じだったよ！」と生地の話をしたり、ふく

がいる環境に身を置けていることは恵まれたことだと感じます。

か」を率直に伝えてくれるメン

バー、さうに突っ込んだ鋭い意

見や提案をくれる料理人・職人

がいる環境に身を置けているこ

とは恵まれたことだと感じます。

ドケーキだったため、油は変え

ず、全粒粉を口当たりの良い細

挽きのものに変え、全体の水分

量を調整してみると、この食感

の問題は大きく改善されました。

ドケーキだったため、油は変え

ず、全粒粉を口当たりの良い細

