

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
(住友 游稀さんの俳句)

神山俳句会



生き方そのものを学ぶ日々

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、笹川さんの話は正直なところ、中学生の自分にはあまり理解できず、頭の中は「?」でいっぱいでした。

も、その分からないことが気になり、神山に来たらかまパンと関わりたいと思うようになりました。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で、何をしてもミスばかり。そもそも何をすればいいのか分からなかったり、緊張しっぱなしの日々でした。それでも、忙しそうなのにも関わらず、生き生きとパンやお店と向き合うメンバーや、楽しそうにかまパンでの時間を過ごすお客さんのことが好きで、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、少しず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、苦しいことも話すように。そういった時に「どうすればいいだろう?」と一緒に考えてもらえたことには、何度か救われました。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」になりました。

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になりたい自分の姿



パン製造補助
浅野 侑美

りました。すると、周りのことがよく見えるようになり「どうすればお客さん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「私だったらここが取りやすい!」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、何か気になっていたお客さんがいれば自分から話しかけた

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「そんなやり方もあったのか!」と気づきを得て、次に活かしています。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。かまパンで小麦を育てていること。フードハブのメンバーが里



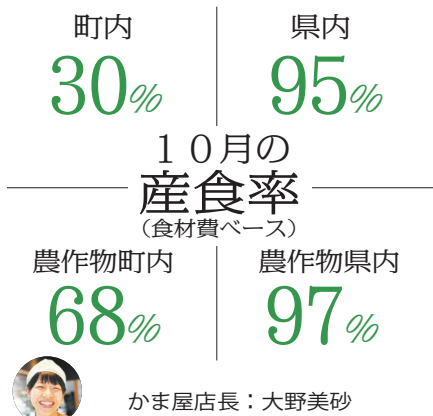
山の会の定例会に参加していること。そうした地域と農業のつながりを身近に感じられる環境は、将来農業に関わる仕事をしたいと考えている私にとって、自分のやりたいことを体験の中で考えるきっかけになりました。考えをメンバーに話すうちに、夢の解像度も少しずつ上がっていききました。仕事をこなすのではなく、想いをもち、理想に向かって試行錯誤しながら働く人たちに触れ、仕事って面白そうだなと感じられ、将来が楽しみになりました。

中学生の時に笹川さんの言葉がわからなかったように、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、仕事の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。

約2年半の日々を通して、かまパンは大好きで、自分のま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。卒業まで残り3ヶ月。本当にお世話になりました。残り少しの時間を大切に過ごしていきます!



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ただきました。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は、心地よいと感じるほどの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イチじくと、フェンネル&すだちドレッシングの香りと酸味がよく合さり、贅沢なサラダになりました。



TUNAGE 奮闘記



kinosu fruit farm
松村静香

こんにちは！kinosu fruit farmではキウイの収穫時期を迎えました。原稿

を書いている今（11月中旬）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

収穫量は上がっており、園の面積あたりの最大収穫量をしっかりと栽培できるようになってきました。今年は台風が来なかつたため傷などの影響はほとんどなかったのですが、一方で、猛暑が続いたことにより、木や葉っぱが受けたストレス

は大きく、葉が散るのも早いので、木上で柔らかくなっている果実もちらほらあります。大きなロ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



キウイフルーツ&完熟 柚香の最盛期です!!

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います。キウイの新殖エリアにはやと棚が立ち、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

に枝を四方に伸ばして、棚を埋めていく作業に入っていきます。こういった一からの栽培管理も初めての経験。畑一枚一枚で出

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

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、広がる園内のキウイの木が全て全滅してしまうリスクもあるので気を付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もあるので、神山の

土地にどこまでフィットするのかわからないのか、どのくらい面積を栽培

できるのかなども重要なポイントです。長く付き合っていける品種なのかを模索し試験中です。キウイはすだちと違い全国に多くの農家さんがいます。キウイ栽培に参入する企業、若手農家も多いで

す。海外からの技術情報や各県でのキウイの品種改良や栽培ノウハウも非常に進んでいます。この一年でそう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けたらと思っています。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



収穫を終えた11月下旬からの収穫ですが、今年は熟するのが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！kinosuで栽培している果樹の中でも一番古い柚香の木は、非常に高さもあり中上部に葉がなっています。柚香の枝はムチのようになり特徴があり、豊作となれば地面に着くくらいまでしなります。その状況も踏まえて一年一年剪定を重ねてきたのですが、今年は木が果実の重さに耐えられず折れてしまう枝が複数ありました。果実には影響がないのですが、来年以降の柚香栽培には大きな影響が生じます。来年

には新苗もくるので少しずつ未来に向けて植替えを始めていこうと思います。今年も残り少なくなって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るように日々勉強し栽培や販売に向き合っていこうと思います。地域の方々にも温かく見守って頂き、ご指導頂いていることに感謝しております。引き続き宜しくお願い致します！

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。農業は奥深く、日々



面白みを感じています。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られつつ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。でござ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。

農地、 拝見！

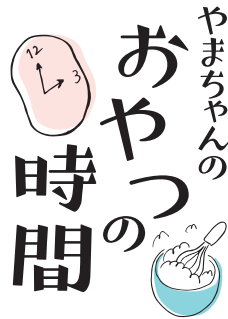


パン製造責任者
塩田ルカ

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模索するなど、苦労が絶えないそう。そんな中でも、新しい事業としてスパイスやハーブを自ら栽培し、オリジナルのスパイスミックスや力



レーパウダーの製造や販売もされています。いただきます農園のレンコン栽培は100年ほど前、吉野川の干拓によりできた土地にレンコンを植えたのが始まりだそうです。河口近くの豊かな栄養を蓄えた砂地で育まれたレンコンは、ホクホクとした食感が特徴で、天ぷらにするとお箸が止まりません。レンコンステーキや、蒸して、マスタートとオイルで和えるなど、少し変化のある調理にもしっかりと役を果たしてくれますので、夕飯の献立に困った時には、是非、いただきます農園さんのレンコンを思い出してもらえれば嬉しいです。



おやつ係：山田友美

こんにちは。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ュトー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…」と思いつつ製造をする中で、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った「パサパサ感」。これは、粗めに引いた全粒粉を混ぜ込んでいたことと、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ン

レシピをさらに改良！ しっとり味わい広がる シュトーレンパウンド

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、味の部分で気になっていた「重いスパイス感」。しっかりとスパイスが効いていることはシュトーレンらしきでもありませんが、それよりも主張したいフルーツたちの存在感が強いスパイスの香りによって消されていく傾向がありました。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。

レシピを良くしようとして、一人で悶々と考えていてもなかなかうまくは進みません。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



く「シンプルに食べてどう思うか」を率直に伝えてくれるメンバー、さら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。

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、新しい要素をうまく組み合わせたいかなと思います。今年は今までになかったハーブサイズも登場し、よりお買い求めやすくなりました。ご自身で少しずつカットしてお召し上がりいただいたり、ちょっとした手土産のシーンにもおすすめです。生地の違いもお楽しみいただけると嬉しいです！



FarmMart & Friends 店長 富田 理子

みなさんこんにちは。東京・代々木の FarmMart & Friends の富田です。猛暑が続いていた東京も、ようやく道端の木々が色づいてきました。そろそろお鍋の季節ですね。神山から届くお野菜や柑橘が楽しみです！

さて、SNSではお知らせしていましたが、わたしたちのドーナツが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、ミキ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もかかるのですが、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す。日によって、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の ドーナツがリニューアル！

まだ新しい発見もたくさんあります。「今日はこんな感じだったよ！」と生地の話をしたり、ぶくぶくと動くサワードウの様子を気にしながら「かわいいね」と話しかけたり。みんな楽しんでみながら作っています。



いたらペロリと食べてしまうほど！おかわりをしに来てくださるお客さんもちろんほらいて、そんな姿に嬉しくなります。いま、ファームマートのメンバーは「食によって心を豊かにしたいと思う人の日常の“プラスアルファ”を、わたしたちらしい形で支える」ことをモットーにしています。農業や食材の知識がたくさん無くて「おいしいな」という気持ちひとつで、つくり手のみなさんとながらることのできるお店にしたい。だからこそ、いただいた食材の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。

「自家培養サワードウ」もわたしたちらしさのエッセンスとして、今後、ドーナツだけでなく焼き菓子などにも広げていく予定です。いつでも、代々木に遊びにきてくださいね！



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伝わるように仕上げています。生地とのバランスが絶妙で、気付

かまパンでは、早朝から高校生アルバイトと一緒に仕事をしています。6年前から始まったこのシステムは、私たちにとても愛着があります。最初のきっかけは、かまパンに職場体験に来てくれた神山校の生徒に「朝起きることが苦手で、学校に遅刻してしまう」という悩みがあったこと。それを聞いて「かまパンでバイトしてみる？」と提案してみました。すぐには生活習慣は治らないものの、たくさんの方の対話を続けながら、彼は卒業までアルバイトを続けてくれました。



ヘッドシェフ 笹川大輔



幼き頃からのなじみの味 笠原家の お雑煮



まるごと食堂
田中 美和

来年のことを言うと鬼さんに笑われるかもしれませんが、師走になり、年末年始のことを考える季節になりました。結婚して約30年、我が家にはふたつの味のお雑煮が順番に登場しますが、今回は笠原家のお雑煮をご紹介します。神山出身の祖母と父に育ててもらった幼き頃からのなじみの味。昆布とかつお節を使ったおすまし仕立ての丸餅お雑煮です。

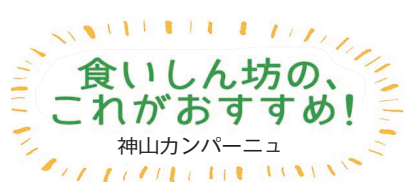
【材料：4人分】水 1000ml / 昆布(10cm角) 2枚 / かつお節 20g / 本みりん 50ml / うすくち醤油 30ml / 藻塩 2つまみ / 丸餅 8〜12個 / 大根、人参、里芋、三つ葉、へぎ柚子、かまぼこ 適量

【作り方】
① 鍋に水を入れ、昆布をつけておく
② 鍋を中火にかけて、昆布が浮かんできたら引き上げ、かつお節を加える。沸いたら火を止め、かつお節が沈んだら濾す。
③ 濾しただし汁で根菜、丸餅をやわらかく煮る。本みりん、うすくち醤油、藻塩で味を整えたら、椀に盛り付ける。
④ 三つ葉、へぎ柚子、かまぼこを浮かべる。

した。その時から、学校に登校するまでの短い時間ですが、作業に入ってくれる学生たちが今でも続いています。パン屋にとって朝の早い時間帯はとても大切なことです。その日の製造量の調整や人員の確認、翌日の予定の把握など、一日の流れを決めるこの時間こそ、次世代の



若い人たちに経験してもらいたいと考えています。大人たちと緊張感のある空気感を体験しながら自分の居場所を作っていくことで、社会と関わってもらいたい。パンの話や店舗運営、働き方から趣味の話など、幅広い会話が厨房内に響きわたり、大人たちが何を考え、どう行動をしているのか知ってもらいたい。私は学生たちに自分の意志で仕事をする大人になってもらいたいと思っています。



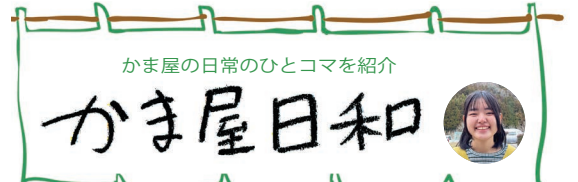
ストア係 畔永 由希乃

かまパンで働き始めるまで、わたしにとってカンパニーは遠い存在でした。パン屋さんで見かけることはあっても「こんなに大きなパン、どうやって食べるんだろう？」と疑問にすら思っていたほど。しかし、神山での生活の中で、カンパニーが様々な料理と組み合わせられている場面を目にして「なるほど、そんな風に食べた方がいいのか!」と、たのしみ方を知り、今ではすっかりカンパニーのとりこになっています。



例えば、ある時は薄くスライスして、チーズやハチミツを乗せてそのまま食べたり。ちょっと時間に余裕のある朝には、冷蔵庫にある野菜やキノコ、ベーコンなどをさっと塩胡椒で炒めて、オープンサンドにすることも。煮込み料理が増える冬には、夕食でも大活躍。ビーフシチューやポタージュなど、汁気のある料理に浸して食べるのも、格別です。そうしてさまざまな形でたのしんでいるうちに、あの大きな塊は、あっという間に無くなってしまいます。

なんとなく上級者向けなイメージを持っていましたが、日々の暮らしに取り入れやすく、とっても親しみやすいカンパニー。食べる人次第で、何通りにもたのしみ方が広がっている奥深さが魅力です。ぜひ、自分なりのたのしみ方を見つけてみてください。



ホール係 菊井 福音

今年の夏休みは、アメリカに留学してきました。多くの人や価値観との新しい出会いがあった中で、今回はフードハブ・プロジェクトも縁の深い「シェ・パニース」を訪れた話をご紹介します。小学生の頃、母とアリス・ウォータースさんのドキュメンタリーを見て以来、いつか行きたいと憧れていた私は、胸を高鳴らせてその日を迎えました。お店の内装や店員さんの雰囲気は想像以上に素敵で、食事もし、一人でもフルコースを楽しめるほど美味しく、心から満たされました。ただ、初めてかま屋のごはんを食べたときの衝撃には及びませんでした。アメリカで学んだのは、違う世界に出てみることで、自分が当たり前と思っていた環境の豊かさに気づけるということです。もっとかま屋を、自分の大切な場所を、日本を好きになるために、これから



採れたて! お届け!

冬野菜の季節到来!
今年の大根は・・・



お届け部門
伊藤 環

× キリトリ ×

神山町内限定 /
デザート又は
12月 季節のドリンク券

町内在住で誕生日が12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 _____

今月のお知らせ

▼ かま屋営業情報
今月も週末限定モーニング(予約制)を毎週開催します。ご予約のお電話、お待ちしております! 年内の営業は26日(金)まで。営業時間についてはインスタグラムにてお知らせいたします。

▼ かまパン出店情報
12月7日(日)は鳴門市ドイツ館のクリスマスマーケットに、12月28日(日)は店舗はお休みですが、とくしまマルシェに出店予定です! ぜひ暖かい服装でお越しください。お待ちしております。



敵も見られませんでした。「何度か時き直した」結果の大根がありがたい存在に思えます。

かま屋

営業時間
【モーニング】
土・日 2部制 9:00/9:30
※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
(12/23は営業、12/27〜1/1は休み)
電話: 070-8428-2005

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)

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
(12/23は営業、12/27〜1/1は休み)
電話: 088-676-1077

HP



Instagram



発行元: 株式会社フードハブ・プロジェクト
発行日: 2025 年 12 月 1 日 (月)