

かま屋通信

毎日いただきます

2024年
3月号
vol.78

神山俳句会

あおぞら
青笹や
どうかえびす
十日戎の
ふくだわら
福俵

(山本深荷さんの俳句)



『CIMI restaurant』始動

昨年10月15・16日に『ファーマーズ・ミーティング』を開催しました。東京にある『ザ・ブラインド・ドンキー』やフードハブと繋がりがあある農家さんが全国から神山に集まるという会です。当日の具体的な内容はインスタグラムでご紹介しているのですが、こちらではそこに至るまでの背景や、その後に關して書かせていただきます。

『ファーマーズ・ミーティング』

農家さんがあってこそ
『ファーマーズ・ミーティング』を縁にCIMI restaurant :
向井知

開催のきっかけは、アメリカで地産地食を牽引してきたアリス・ウォータースさんが神山を訪れることを知り、「農家さんにアリスに会ってもらいたい」という思いからでした。私自身もアリスから大きな影響を受けていますが、農家さんの中にも彼女から大きなパワーをもらっている方々がいることを知っていました。もし彼女に会うことができたなら、彼女にしか

生み出すことができないギフトのようなものを農家さんに感じてもらうのではと。ただ「会ってもうえたらいいな」という思いで行った提案は、いろんな人のアイディアによって育まれ、農家さん同士の交流、勉強会の時間が加わり、『ファーマーズ・ミーティング』という形になっていきました。その頃ちょうど神山に滞在していた私は、より近くで農家さんと接する中で感謝の想いとともに、長年農業を支え

てきた方々が高齢となり引退し始め、それは若い人たちがカバーし切れない大きな力であったということに気付きました。気候や環境が変わる中で農業というものがより難しくなっていること、さらには深刻な獣害にあった農家さんの話を聞いたり、個人で向きあうにはあまりにも大きすぎる壁を知り、このイベントで生まれた繋がりを通して、「これからの食に協力して向き合っていくことができた」という想いに変わっていきま

した。

イベント当日は、つなぐ農園の畑を前に農法の話をしたり、経営・農業に対する思いなど、普段話することができない話を農家さん同士で行うことができました。そしてアリスが繰り返し語った「Farmers First / ファーマーズ・ファースト」という言葉が表すように、彼女が生産者の方々と読める姿勢は、農家さんとそこに集まった食に携わる私たちに本当に大きな力を与えてくれました。あの日、農業長の白桃が言ったように「私たちの心に種が巻かれた播種日」、スタートの日だったと思います。

あれから4ヶ月、アリ



スの日本での旅が記録された映画が完成しました。ひと足先に映画を観ることができ、すっかり遠い昔のように思っていたあの日が蘇り、今の自分を見つめ直しています。

私はこの春『CIMI restaurant / チミレストラン』というお店を始めます。イベントの準備をしながら、ジェロームや真鍋と準備を進めてきたプロジェクトです。フードハブのメンバーにもたくさん試食をしてもらい、形になっていきました。店名である『CIMI』はその土地の味、豊かな土を意味し、私たちの身体だけでなく、地球環境の健康をも同時にケアする料理とは何かを考えていく活動です。ファームマートの営業が終了した後、同じお店が『CIMI restaurant』となります。ファームマートのメンバーとも一緒に場を作り上げていけることはとても心強く、神山とのつながりを日々感じることもでき、嬉しいです。ファーマーズ・ミーティングで感じたことを、この場所に関わってくれる人達と一緒にどのように育てていけるのだろうか？新しいチャレンジの始まりです。

1月の
産食率
61%料理人
見習い:
大野美砂

いい滑り出しの2024年一発目の産食率です！振り返って「美味しかったなあ」としみじみ思い出すお野菜が二つ。一つ目は『オロノ』のシルクスイート（さつまいも）。かま屋ではシンプルに天ぷらにしましたが、甘くて口当たりがなめらかで、さつまいもの天ぷらのモデルになるような一品でした。二つ目は『今津自然農園』の横川つばめ大根。サラダにピッタリのみずみずしく甘く風味をもち、紫と白の2色の色合いがとても美しかったです。



× キリトリ

神山町内限定 /
3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3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



城西高校神山校
菊井智裕

みなさんこんにちは。東京の高円寺から神山に来て3年、神山校の菊井智裕です。神山に移住してきた人、これから移住したいと思う人は、なぜそう願ったのでしょうか。綺麗な自然？人の温かみ？今では神山の良さをたくさん学ぶことができた僕の原点は、まさに「食」だったような気がします。

強いアレルギー体質と共に生きてきた僕は、物心ついたときからオーガニックや自然農法で作られた食べ物を与えられて育ってきました。アレルギーの影響は最小限に留まり、今まで食べることでできなかった卵焼きを初めて食べた時は感動すら覚えました。ここまで息子の健康のために尽くしてくれた両親には感謝しかありません。そんな両親は、フードハブ・プロジェクト設立当初から情報を追って神山のことを知っていくようになりました。

僕が中学3年の頃、進路に悩んでいた僕に両親は「地域みらい留学」、それも『城西高校神山校』を勧めてきました。徳島には縁もなく、最初は正直そこまで乗り気ではありませんでしたが、神山校の授業や部活動に興味を湧いて実際に神山に何度か

訪れました。最初に神山に訪れた夏の日、真昼のかま屋に入ったあの時間が神山への移住を決定づけました。賑やかな店内で食べたチキン南蛮のランチ。すごくおいしかった。特にふっくらと味わい深いお米が決め手になりました。

そこからは早く、神山に生きる人たちと関わったことでより神山への気持ちは強くなっていった。翌年には神山校への入学が叶いました。かま屋にも時々顔を出し、何も頼まず雑談と：ほんの少しだけのお手伝いのあとに用意してもらったジュースも、友達と食べたかまパンのベーコンエビも、ほんの3年しか感じる

「食」の力に引き寄せられ4年目の青春を神山で味わいます

この3年間、人に出会い、歴史に出会い、自然に出会い、大事な友達に出会って生まれたこの時間は僕の心を豊かにしてくれました。しかし、神山に出逢って得たもの、感じたものを忘れてしまう時たまにありました。神山を、町の人たちを、友人を、



送り出してくれた家族の信頼を損ねるようなこともたくさんありました。それは小さな嘘から大きな出来事まで数え切れないほどです。後悔がいつまでも拭

「食」の力に引き寄せられ4年目の青春を神山で味わいます

でも僕は、神山で暮らしている。自分を今まで支えてきてくれた人たちと友人、神山に感謝してもしきれません。僕がこの町で暮らしていくことは町にとっていいこととは限らない、しっかり恩返しができるかはわかりません。でも、僕のこの町

里山の会 からの手紙

今月の人：
上地 文子さん

昨年四月に神山まるごと高専が
開校し、二月で一年修了を迎えま
す。もともと料理は苦ではなかつ



神山まるごと高専食堂
田原佳奈

鬼籠野で先代から引き継いで果
樹を育てている藤森さんの農地へ
お邪魔しました。きっかけは『神
山まるごと高専』の食堂でみかん
がとても人気があり、神山でも育
てられているというお話を聞いて
お伺いしました。育てられている
果樹は、すだちをメインに梅・み



かん・ダイ
イダイと
多岐に渡
ります。
そのため
繁忙期が
なく、一
年中お忙
しいそう

たので、四月からまるごと食堂で働き、学生さんや先生方、ゲストの方たちの昼食を作っています。孫と同年代の学生さんと接していると親近感が湧き「おいしかったです」「夜もお願います」と声掛けしてもらうと「ありがとう、頑張っておいしいの作っておくから楽しみにしててな」と返します。「いつきます」「いつてらっしゃい」と送り出して昼の準備。四月には二期生を迎え忙しくなりますが、学生さんからパワーをもらい、みんなの婆ちゃんとしておいしい食事を作ります。

です。11月下旬に伺った際は、上から見下ろす山の斜面に立つ木に、立派なみかんがたくさん成っていて神秘的な光に包まれていました。みかんは年内にすべて収穫し、2月頃にかけて徐々に出荷されていきます。

藤森さんはご自身で「負けず嫌いの氣にしたい」と語られています。それがこの広い果樹を先代から受け継いで大きく育てる要因なのだと感じました。気候の変化などがあり、毎年同じように育てていては上手く生育できない状況。新しいことにはまずチャレンジするという精神で大事に果樹を育てていらっしゃる奥様とともに、一年という長い期間をかけて大事に育てられたみかんを高専の学生にも届けます。



▼1月18日 高専生が神領小1年生のみんなに手ぬぐいをプレゼント！

12月14日に『やさしいじんをつくらう』というテーマで、『まるごと高専 HOME』にて高専生と神領小1年生によるコラボ授業を行いました。グラフィックデザインの授業を担当する新井啓太さんと国語を担当する阪本恒平さんによる

企画のもと、神領小1年生が数ヵ月かけて収穫した野菜の端材を使用して、同じグループになった人を野菜で表現してみる、という内容でした。



写真で記録していた「やさしいじん」をもとに、高専生が一人1枚手ぬぐいの図柄をデザイン。完成した手拭いを前に「デザイン」小



学生にとって使いやすいか」「Adobeを使えているか」などの基準で投票が行われ(ど

れも素敵でした)、選ばれた15枚の手拭いを神領小1年生にプレゼントしました。

渡したあ

と、なんと1年生からもサプライズが...！早口言葉と演奏を堂々と披露してく



神領小学校の生徒たちと 楽しく学んだ1月でした

れました。誰かのことを想う行動はこんなにも温かい空間を生み出すのだなと、感動しました。そして、学校を超えた交流が今後も続いていくといいなと感じた瞬間でした。

▼1月24日 神領小2年生と野菜を販売！

2年生は秋から育てたジャガイモ・ブロッコリー・赤だいこんをかまパンの前で販売しました。この日はあいにくの雪。実施するか迷いましたが「農家は雪でも収穫するよ」と伝えると「絶対やりたい！」と子どもたちの声で実施を決定しました。

大人でも寒くて凍えそうな一



日。みんなよくがんばりました。午後からはいざ販売！寒い中、本当にたくさんの方に足を運んでいただきました。子どもたちが一生懸命に接客をしたり、野菜の袋

詰めやおつりの計算をしたりする姿を優しく見守ってくださいました。



地域の方の温かさに触れながら、「ものを売る」という新たな経験ができたこと、子どもたちにとって忘れられない時間になったと思います。お金の使い道は小学校のみんなが使えるものにした



いと、2年生が相談して決めているようです。来てくださった皆さま、本当にありがとうございました。



おやつ係：山田友美

こんにちは、おやつ係の山田です。春めいてきて少しずつ気温が上がってくると私たち加工メンバーはそわそわしてきます。

年々待ちにしてください。今年から販売時期を早めて3月上旬よりお届けできることになりました。

初めましての方もいらっしゃるかと思うので「よもぎほたパウンド」の説明を少し。「ほた」とは徳島で昔から親しまれているむっちり、もっちりとした蒸

今年も販売スタート！ 育てるところから作る よもぎほたパウンド

しパンのようなお菓子のこと。それに神山の郷土の味として長く親しまれているよもぎを混ぜ込み、「ほた」のような弾力のある食感、またどこか懐かしい味わいを楽しめるパウンドケーキを作りたいということで生まれたのがこの「よもぎほたパウンド」なのです。ありがたいことに今年で販売7年目を迎え、リ

までは継続が難しいこと…。これからもうないでいきたい神山の味を守るために私たちができることを考え、よもぎの自社栽培・加工に踏み切りました。

春の朝、朝露が光るよもぎ畑での収穫作業。茎に鉄を入れると青々とした爽やかな香りが広がります。収穫後は葉を一枚一枚摘み取り、ゆがいて潰す作業

ピーターのお客様も年々増えています。

使用しているよもぎは全て自社栽培。青々と茂ったよもぎを収穫し、ゆがいてペースト状にするところまで一貫して行っています。



います。2018年の製造開始当初は、地域の農家さんが丁寧加工したもの納品してくださっていましたが、年を経るごとに様々な問題に直面し続けています。よもぎが多く採れている河原の水量が減り生育が悪くなっていたり、よもぎの芽を鹿が食べたりといった被害などが増え、年々神山でよもぎが育ちにくい状況に陥りつつあること。また農家さんの高齢化に伴い、収穫から加工に至るまでの負担も大きく、このま

ていただいたよもぎを仕入れていた頃よりもさらに深く、素材と向き合うことができているように思います。また、そのような大変な作業をしてくださっていた農家さんへは感謝の気持ちしかありません。時間と手間をかけた手仕事の先にある「おいしい」は何にも変え難いものです。葉っぱの状態からケーキにするまでの一つひとつの場面・工程を知っているからこそ伝えたい味があります。今年もそんな私たちの気持ちを「よもぎほたパウンド」に乗せて皆さまの

まのものとへお届けできのを楽しみにしています！



かまパンの笹川です。今回は1月に開催した『ワインとパンの会』のお話をしたいと思います。不定期で開催されるこのイベントは、私が今作りたいパンをひたすら作って食べていただくといいもの。酸味のある固いパンやバターたっぷりのドライフルーツと合わせたパン、チーズや野菜をふんだんに使った惣菜パンなどが並びます。「お気に入りのパンを好きになだけ」がコンセプトで、どれもかまパンには並ばない商品です。



かまパンのパンの話

ワインとパンの会



パン製造責任者
笹川大輔


その理由は、材料を定期的に仕入れるのが難しかったり、作業工程に時間がかかり効率が良くないから。そのため、今思いつくパンを作り一夜限りのパンたちを食べてもらうのが『ワインとパンの会』です。

この日は、メンバーのゴロくんがワインをセレクトしてもらいました。アンテナをめいっぱい



うちん家の味

茨城名物 スタミナラーメン



『かま屋』店長候補
澤入美芳

私の故郷・茨城の郷土料理であるスタミナラーメンをご紹介します！他の地域でもスタミナラーメンは存在するようですが、茨城のものはレバーとかばちゃんを入れるのが特徴的。冷やした麺に熱々のあんかけをかけて食べます！

【材料：2人前】
中華麺2玉／豚レバー100g／キャベツ4分の1個／ニラ2分の1束／にんじん2分の1本／かぼちゃ8分の1個／片栗粉適量／牛乳（レバー下処理用）50ml

「あん」水300ml／水溶性片栗粉大さじ1と2分の1／中華スープの素大さじ1／醤油大さじ1／みりん大さじ1／砂糖大さじ1／豆板醤小さじ1

【作り方】
①レバーを下処理します。レバーをよく洗い、牛乳に30分浸す。
②牛乳を洗い流し、キッチンペーパーでよく拭く。片栗粉を塗す。
③野菜をカット。④フライパンに多めの油を入れ、ニラ以外の野菜を揚げ焼きにする。⑤レバーを揚げ焼きにする。⑥鍋に水を沸かし、水溶性片栗粉以外を入れる。
⑦鍋に水を沸かし、水溶性片栗粉以外を入れる。⑧鍋に水を沸かし、水溶性片栗粉以外を入れる。⑨鍋に水を沸かし、水溶性片栗粉以外を入れる。⑩鍋に水を沸かし、水溶性片栗粉以外を入れる。

況。お馴染みのお客さんやこの日のために遠方から来られた方など、回を増すごとにたくさんの方の笑顔を見ることができ、とても嬉しいです。私にとってこのイベントは「パンの役割とはなにか」を再構築するために必要な時間であり、日々のパン作りを見直す機会でもあります。

これからもいつものかまパンを食べてもらうよう、変わり続けたいと思います。



広げ、お客さんには楽器の即興演奏のようなライブ感を楽しんでもらいたいです。5回目となる今回、お陰様で大盛況。お馴染みのお客さんやこの日のために遠方から来られた方など、回を増すごとにたくさんの方の笑顔を見ることができ、とても嬉しいです。私にとってこのイベントは「パンの役割とはなにか」を再構築するために必要な時間であり、日々のパン作りを見直す機会でもあります。



昨年11月からかま屋で調理補助やホールに勤めています。小学生の息子をフリースクール『みっけ』に通わせて、家族で移住してきたばかり。今までは沖縄の西表島で暮らしていました。沖縄本島から南西に400キロ、船でないと行けないけれど、どこにいても青い海とマングローブが眺められる東洋のガラパゴスと言われる自然がいっぱいの島です。神山町の温かくユーモア溢れる方々にたくさん支えてもらっている。「なんでも自分たちで作ってみよう」をモットーに、味噌や味噌・納豆・麺・ビールなど、忙しいスローライフを楽しんでいます。



今月のつくり手

森上加奈

FarmMart & Friends 便り



FarmMart & Friends
弓削今日子

FarmMart&Friends (FM) は3月16日で二周年を迎えます。3月からは、今回の特集（一面）で知さんが書いていたように昼はドーナツ、夜はレストランという新体制に。東京での活動が始まってから早3年。銀座で出会った美砂さんがかま屋で働いたり、東京の仲間と神山の行き来も増え、繋がりが深まってきました。肩肘張って作った計画は思ったようにいきまんでしたが、経験とたくさんさんの出会いとともに、思いもよらない楽しい成長を見せています。根っこが張り始めたFMにご期待ください！

今月のお知らせ

営業について



いよいよ3月。桜の咲く時期が近づいてきました！暖冬だったのですね。桜の開花も早いと予想しています。かま屋かまパンは、桜の開花に合わせて週6で営業いたします。詳しい営業日は、SNSをご覧ください！

かまパン展情報

3月24日（日）とくしまマルシェに出店予定です！ぜひお立ち寄りください！

かま屋の電話番号変更

神山町・佐那河内村で0501P電話サービスの終了に伴い、かま屋の電話番号が変更します。

050-2024-2211
070-8428-2005

↓070-8428-2005
なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひ致します。

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
※26日(火)営業します！
電話： 070-8428-2005

かまパン＆ストア

営業時間：9:00～18:00
定休日： 月・火
※26日(火)営業します！
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3月7日（木）

かま屋 かまパン & ストア 3月の営業						
月	火	水	木	金	土	日
2/26	2/27	2/28	2/29	1	2	3
休	休			【下分のお母さん】 よもぎ団子 ※12時頃入荷	【下分のお母さん】 よもぎ団子販売 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)
4	5	6	7	8	9	10
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	【共働学舎】 北海道のナチュラル チーズ入荷 【下分のお母さん】 よもぎ団子販売 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)
11	12	13	14	15	16	17
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	【下分のお母さん】 よもぎ団子販売 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)
18	19	20	21	22	23	24
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	【チーズの灯】 鳴門のナチュラル チーズ入荷 【下分のお母さん】 よもぎ団子販売 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)
25	26	27	28	29	30	31
休	通常営業	【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	《お知らせ》 ▶よもぎの風味とむっちり食感が特徴のよもぎぼたパウンド、販売開始 します！ご予約も受付中です。		