

かま屋通信

毎日いただきます

2025 年
7 月号
vol.94

神山俳句会
薬草を
軒に吊るして
夏山家
(山本深荷さんの俳句)



地産地食のファーストフード

ファームマートの立ち上げを機に東京へ引越し、早いもので3年半。今年5月、今度は東京の清澄白河という町で『キノコソシアルクラブ・通称KSC』をオープンしました。タモギタケやヒラタケ、原木椎茸といったキノコを店内で育てながら、それらを使ったハンバーガーなど

を提供しています。

このお店はフードハブの親会社であるモノサスが、山梨県にある原木椎茸をはじめとするキノコの種苗会社(野菜という種苗屋さんの富士種菌さんと出会い実現したファクトリー&カフェ。清澄白河に点在するコーヒーの焙煎所やカフェに協力いただき、通常廃棄される「コーヒーカス」を回収させてもらっています。この「カス」に富士種菌さんの種菌を混ぜ、菌床と呼ばれる培地をつくってキノコを栽培しているのです。

地域で出るコーヒーからキノコを栽培・収穫し、料理をして食べる。神山中で取り組む地産地食のよう、東京の都市でもひとつの循環を試みる実験的なプロジェクトです。とても小さなお店ですが、KSCにはきのこを栽培する人、料理人、デザイナー、栽培設備をつくるプログラマー、きのこ探究コミュニティを運営する人、キノコラバー、色々な人たちが集い、夢を詰めこんでいます(笑)。

コーヒーかすでキノコを栽培!? キノコソシアルクラブがオープン



Kinoko Social Club
種本 寛子

私がここで主に担っているのは、飲食部門の立ち上げと提供するキノコメニューの開発を推進する役目。オープンまでには、なかなか道のりがありまして。ひとつの素材にフォーカスしたお店づくりは初めての経験。キノコに光を当てるからには、そこにハッと気づきがあったり、マニアックな面も出していきたい。でも「食」だからその垣根の低さや気軽さで、少し不思議なこの場所を多くの人にひらいていきたい。そんなことを考え「ファーストフード」を軸にメニュー開発をしていこうと決まりました。KSCが入居するビルの2階には仲間のレストラ

ン、『ザ・ブラインド・ドンキー』がお店を構えています。そんな強みを生かし、シェフのヒロさん(曾根浩貴さん)にメニュー開発をお願いしました。

いちおしはマッシュシェイクとビッグマッシュ!(あれどこかで聞き覚えが...) マッシュシェイクは原木椎茸のミルクシェイクで、椎茸をたっぷり使った手作りアイスクリームを牛乳で割り、仕上げにオリブオイル



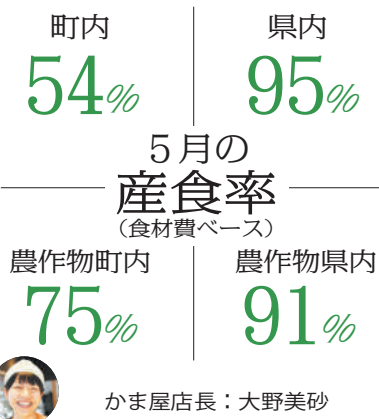
ルをたらり。まるで甘いきのこのポタージュのような濃厚さで、鼻をぬける椎茸の風味がなんともクセになります。必食です。

もう一つはビッグマッシュ。ヒラタケを衣にくぐらせてカリカリに揚げ、キャベツのコールスローとかまパンのバズで挟んだバーガーです。お肉は使っていません。シンプルながら、当初はなかなか求める完成度に至らず。キノコの水分量は80~90%ともいわれ、衣の中で蒸すように揚げると美味しく仕上がりますが、そうでないとイマイチ。ヒロさんが揚げた時だけパリパリでジューシー!それではダメだ!と、お店に立つ誰もがおいしく揚げられるよう、ヒラタケのカットサイズ・衣の配合・衣のつけ方・油の種類・揚げ温度・揚げ時間:無数にある変数を、実験を繰り返して絞り、理想の仕上がり近づけていきました。

改めて自分たちの目指すおいしさを形にしていこうとプロセスに日々真剣に向き合う時間は濃密で、素材の生産者はもちろん、毎日の一皿に向き合う料理人の仕事にも改めて尊敬と感謝が身に染みた時間でした。そんなこんなで出来上がったKSCのキノコフード、東京へお越しの際にはぜひぜひ召し上がってください!



5月も春のお野菜で満ち溢れました。旬は短いですが、柔らかく軽やかな甘みとほろ苦さが心地よい春野菜。Orononoさんのレタス、つなぐ農園のスナップエンドウ、里山の会さんのたけのこやうど、山椒などの山菜はすべての料理に良いアクセントを加えてくれました。初登場はヤングコーン、つなぐ農園で採れました。ヒゲが美味し



※キリトリ

神山町内限定 /
デザート又は
7月 季節のドリンク券

町内在住でお誕生日が7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



ハウス担当
中村 知史

神山の皆さんはじめまして。

4 月より、月に 2 週間ですがハウス野菜を担当している中村と申します。普段

は奈良県宇陀市

にある農業長・

柏木さんの農園・

ラウアイで、主

にハウス栽培による葉物野菜の勉強をさせていただいています。暖かく迎えていただき、また皆さんの行動力やチームワークに

刺激を受け、とても有意義な時間を過ごしています、ありがとうございます。

す。僕は以前、大阪で飲食店を経営していました。

毎朝市場で色んな食材を仕入れて加工し、営業し、販売するという日々。「食

材の生産者として、様々な食の場やたくさんの人と

つながっていききたい」と思うようになり、農業を

始めました。食べること、飲むこと、人と話すことが大好きです。

神山に初めて来た時、朝晩はまだまだ寒く、また

神山のいたるところで桜が見られて素敵なお店だなぁという印象でしたが、あっとい

月の半分を神山で過ごして農業を勉強しています

といえば、そう、みんな大好き！とうもろこしですよね（笑）今回ハウスで栽培したのは、生でも食べられる粒皮の柔らかさと、超絶フルーティーな甘味が特徴の「ゴールドラッシュ」という品種です。小松菜・水菜・ラデッシュなどの定番野菜は、畑にそ

のまま種をまき、いわゆる直播栽培。とうもろこしはハウス栽培により露地よりも早い時期に出荷できることを狙って、まだ

山まで運び、ハウスに堆肥と肥料をまいて畑の準備をし、マルチを張って定植。そこからは水の管理と、まだ朝晩が冷え込む 4 月はハウスの開閉による温度調節・受粉・摘果（ヤングコーンの収穫）と、たくさんさんの工程を踏んで 6 月の出荷へとたどり

や茎を大きくする栄養成長と、花を咲かせ果実や種子を作る生殖成長という 2 つの成長段階があります。僕が普段勉強をして

着きました。

植物には大きく分けて、葉



寒い 2 月の宇陀でセルトレイに種をまきました。温床とトンネルを使って育苗し、その苗を神

いる葉物野菜では、花が咲く前に収穫する、つまり栄養成長の段階しか見ることができません

が、今回のとうもろこし栽培では農業の世界に飛び込んで初めて、生殖成長の段階まで携わることができました。また直播栽培の葉物野菜では、種をまいてしまえば、ざっくり言えばあとは温度管理と水分管理（その中でおいしい野菜を作るのがとても奥深くてもしろい）。今回のとうもろこし栽培は、実が先端までぎっしり詰まった状態に仕上げる栽培技術面と、一番おいしいタイミング（ごくわずかな収穫適期）に出荷できるよう、営業販売チームと連携するという 2 点がとても勉強になりました。

ちろんですが、もっと幅広い視野で学んでいきます。今後とも、よろしく願いいたします。

里山の会からの手紙

今月の人
阿部 節子さん

昨年かま屋通信に、初めての味噌作りのことを書きました。一年間寝かせた味噌をフードプロセッサー

で滑らかにして、毎朝の味噌汁で美味しく頂いています。昨年の夏には大豆を育



来年こそ自分で育てた大豆で味噌が作れるよう、夏の水やりなど暑さに負けずに頑張りま

て、それで味噌を作る予定でしたが実がつかず失敗でした。原因は、花の咲く頃の水不足のようです。今年も、友人に譲ってもらった大豆で味噌を仕込みました。種用の大豆も頂きましたので、今年も再チャレンジです。

農地、拝見！



かま屋店長
大野 美砂

雨が降る 5 月末、かま屋のメインター・ジェロームのお庭を見に行ってきました。少しずつ、家族とともに住み心地が良くなるようにしているお家



のを早速反映していました。近年、プラスチックゴミの問題は大きくなるばかり。

2050 年には海洋プラスチックは、魚の量を上回ると予測されています。その問題を注視しているジェロームは、畑の畝に新聞紙と刈った草でマルチ代わりのものを作り、野菜を育て始めていました。もう一方の畑はうんと広い場所、一見何が植わっているか分からない場所。ジェロームが「これは大根、あれも大根」と、所々地面

を大切にしている様子は、とても心に響くものがありました。

東京

ニュース



モノサス社食研
近藤 草太

皆さん、こんにちは！モノサス社食研の近藤草太です。自衛隊に入るか迷ったこ

ともあるくらい、体力には自信があります。作るより食べるほうが得意です。一応、九段食堂の立ち上げから参加させていただいて、入社してからもうすぐで丸三年が経とうとしています。九段食堂からはじまり、JT食堂、エバーフレッシュカフェと三拠点を渡り歩いて今に至ります。飯野さん、細井さんの両スーパール料理長の下で、いつか二人に追いつくことを夢見て修行中の身ではありませんが、考えながら仕事をするのが苦手で、猪突猛進気味に仕事をしてしまい、昨日できたことが今日できなかったりと、一歩進んで二歩下がる様な状態で色々こぼれ落ちるものを必死に拾い集めながら、自分の中の殻を破れずに自問自答の日々を過ごしています。

神山の野菜から「伝える」ことを学んでいます

今まで野菜の発注は行ってこ

なかったのですが、最近担当するようになりました。物の産地、値段など色々勉強中です。今まで知らな過ぎて、細井さんに呆れられる程です。先日はフードハブの松本絵美さんに色々初夏野菜を提案いただいて、とうもろこしとズッキーニを送ってもらいました。サラダボウルにトウモロコシを入れたところ、見た目も一気に季節感が増し30食があっという間に完売しました。次の日も、とうもろこしを使ったペペロンチーノをメニューに組み込み、好評でした。普段のメニューとは違う季節の野菜を使うことで、お客様に楽しんでもらえてよかったです。ズッキーニは麻婆豆腐に入れる予定です。漠然と料理をしてきた中で「お客様に何を伝えたいのか」「何を伝えられるのか」を考えさせてもらった経験でした。せっかく四季折々の食材があるのだから、それらをふんだんに使えるよう、しっかりと知識と力量をつけていきたいと思っています。



そのためには、生産者さんのことをもっともっと知ることだと思うのですが、恥ずかしながら入社して丸三年が経とうとしているのに、神山町に一度も足を運んだ事がありません。細井さんにも「近藤くんこそ一度行くべきだよ」と言われたこともあり「いつか行きたいな」と思いつつも、「行く行く詐欺」で実現していません。東京生まれ東京育ちの身としては、一度行って頭を勝ち割られるぐらいの体験をしないと、成長曲線の上をいかない気がします。機会があれば四歳の息子を連れて行ってみたいです。何もできないヘタレ親子ですが、その時はよろしくお願いします。

給食だより



まるごと食堂
秋元 崇志

初めまして、まるごと食堂スタッフの秋元です。

昨年の10月から主に夕方から夜の時間帯で試食と調理補助を担当しています。あまり関係ありませんが、私が好きなカレーと温泉について。一ヶ月カレーで生活したり、最後の晚餐は「カレー、一択」というくらい好きです。とにかく東南アジア系の料理が口や体に合う気がしていたところ、姉が勝手に調べてくれたのですが、前世はタイの女の子だったみたいです。また『ひなびた温泉研究所』というグループに所属するくらい温泉も好きで、温泉巡りで出会った熊本県にある『博士の湯』という施設は、新で沸かした天然温泉で、お湯の柔らかな肌触りが抜群でした。薪風呂の良さは神山でも体感しましたが「何をエネルギーとして生み出すか」で、こんな

エネルギーと植物の力に驚き！ 美味しい給食を届けています

にも違いが出るのかと驚いたことを覚えています。

給食にまつわる話は作り手側よりも食べる側の経験年数の方が長いので、その視点から。学生時代に人の前世を勝手に調べる姉と「二番好きな給食はなんだった？」という話になり、二人とも「かぼちゃのポターージュが好きだった」と一致しました。「家で再現してみよう」と二人で作りましたが、思い



出の味には遠く及ばない結果に。今現在まるごと食堂では作り手側として携わらせてもらっていますが、とても贅沢でおいしい給食だと毎回思います。神山や徳島県内で生産された野菜などがふんだんに使われていて、毎回試食しては、一人で「うまい」と言っています。「うまい」しかないの、料理の参考にはなっていないと思いますが。

先日、一緒に働いているなる



「貨幣制度が円から芋に変わったら、二人とも大芋持ちなのに」と妄想しましたが、変わらないのでおいしくいただきます。今回は収穫だけでしたがとてもハードな作業でした。生産者のみなさん、いつもありがとうございます。

あと、私は家に大量のじゃがいもがあるのでポターージュ作りに挑戦してみようと思います。

良いエネルギーをつないで、学生さんたちに届けられるように努めます。

昨年の 8 月頃からかまパンの店頭に立っている、畔永です。主に担っているのは、販売業務です。パンの製造には携わっていないため、はじめの頃はそのことに引け目を感じる瞬間もありました。日々変化する状況の中で、変わらずおいしいパンを焼く製造メンバーへの憧れもあったのかもしれませんが。でもある時、かまパンメーバーと話していて「販売する人があるから、自分たちもパンを焼くことに専念できる」「パンを焼

かまパンのパンの話

自分の仕事に誇りを持って



かまパン&ストア
販売担当
畔永 由希乃



ける人がすごいってことはない。販売の人は一番お客さんに近い視点でパンと向き合えるんだから、気づいたことは言っている」と言

パンがおいしそうに並んでいたり、清潔な状態が保たれていたり。お店の混雑状況に関わらず、どんな時でも気持ちよく買い物していただけるお店であるかどうかは、売り場に立つ人にかかっているように思います（大げさかもしれませんが）。でも、そのくらいの心持ちで、日々気持ちよく訪れてもらえる環境や空気感を作り続けていきたいなと思います。

われ、ハッとしました。自分の立ち位置だからこそ、かまパンというチームの中で発揮できる力、担える役割があるんだと。それ以来、誇りを持って自分の仕事に向き合っています。



ズッキーニとトマトの黒酢炒め



かまパン製造補助
仁尾 佳代

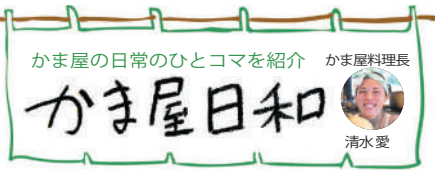
みなさん、お元気ですか？私も蒸し暑い中、畑やパン製造のお手伝いに汗を流しています。今回は、この暑さに負けないスタミナがつくメニューをご紹介します。
【材料：3〜4人前】
ズッキーニ 1本／玉ねぎ 1個／トマト 1〜2個／豚肉 200グラム／オリーブ油 適量／酒 大さじ1／塩・コショウ・お好みでハーブ 少々／黒酢 大さじ1／醤油 小さじ1／砂糖 小さじ1

- ／片栗粉 大さじ1／水 80グラム
- 【作り方】
- ズッキーニは乱切りにして、油と塩、お好みでハーブをふり、グリルかフライパンで少し焦げ目がつく程度に焼く。
 - 豚肉は一口大、玉ねぎとトマトはくし形に切る。
 - 塩・コショウ・酒以外の調味料は合わせておく。
 - ズッキーニとは別のフライパンを熱し、油をいれたら豚肉に火を通す。塩・コショウ・酒をふりかける。
 - ④に玉ねぎを加え火を通す。次にトマトも加えさっと火を通す。
 - ⑤に①のズッキーニを加え、ざっくり混ぜる。
 - ③をボールでよく混ぜてから⑥に加える。火加減を調節しながら混ぜ、とろみがついたら出来上がり。

今年の3月から、かま屋で働いている福島です。私は主人と2人で、秋から冬にかけて庭木剪定の仕事と家庭菜園をしています。ここで働きたいと思ったきっかけは、年明けで暇になった時、かま屋のチラシで「体力のある人」の文字を見たことです。経験・知識も無く年齢を重ねている自分にチャンスを下さき感謝しています。不安と緊張の連続でしたが、適切なアドバイスに支えられ徐々に進歩できている気がします。一年ずつを目標に、丁寧で時間内に仕事ができるよう、日々努力したいと思っています。



今月の
つくり手
福島 文代



毎年恒例のイベントで、仁志さんから「実家の梅を収穫しに来いよ」と声をかけていただきました。下道からぐんぐん山を登り、およそ標高500m。登った先には素晴らしい景色、焼山寺の山が目の前に見える素敵な場所です。およそ50年以上経っている立派な木で、生命力に満ち溢れています。今年は、とっても立派な梅が実っていました。その背景には「どう剪定したら良いか」など、木と対話しながら愛を注いでいる姿があります。毎年さまざまな料理に生まれ変わりますが、今年も余す事なく大切に使います。心から感謝致します。

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！早起きしやすいこの時期に、少し足を伸ばしてみませんか？美味しい朝ご飯を用意して、皆様をお待ちしています。メニューはインスタグラムをチェック！7月21日（月・祝）営業（モーニング有）、23日（水）振替休日です。



かまパン出店情報

7月27日（日）とくしまマルシェに出店予定です！皆様のお越しをお待ちしております。

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
※祝日営業・翌水曜振替休日
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 7 月 1 日（火）

かま屋 かまパン & ストア

7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
	1	2	3	4	5	6
	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）
7	8	9	10	11	12	13
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】 囃門のナチュラル 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）
14	15	16	17	18	19	20
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）
21	22	23	24	25	26	27
かま屋・かまパン 祝日営業日	休	かま屋定休日・ かまパン営業日 【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 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）
28	29	30	31	《 お知らせ 》 ▶ピーズローフ、ブルーベリーとクリームチーズ、青しそペーコンエピ、えごまフーガスなど夏のパンが登場予定！		
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			