

かま屋通信

毎日いただきます

2025 年
9 月号
vol.96

窓開けて
眠れぬ程の
きりぎりす
(海老名良子さんの俳句)

神山俳句会



順調に公私混同の日々

こんにちは。かまパンの鈴木です。今年の小麦もかまパンメンバーや友人たち、集落の方々の力を借りて無事に収穫することができました。収量は670kg、反収だと168kg / 反。徳島の平均反収である240kg / 反にはまだまだ及びませんが、毎年栽培を繰り返す中で何となく段取りや次の予測ができるように

今年も無事、小麦の収穫が完了 繰り返しの中に面白さを見出す



小麦栽培責任者
鈴木 秀明

なってきたり、身体が作業に慣れてきているのを感じています。準備が遅れてしまった前年の反省を生かし、排水対策や動物対策の柵といった準備を早めに行いました。施肥も行い、準備万端で11月中旬に播種。ところが、一部の圃場で待っても待っても芽ができません。播種後に霜が降りたことや、種子の保管状態などが理由として考えられましたが、明確には分かっていません。播種から1ヶ月経った年末、2度目の播種を

なかつた圃場が鹿の食害に遭ってしまいました。前年まで足跡もなかつたエリアだったので油断していました。慌てて電気柵を設置して対処しましたが、新芽や葉を広範囲で食べられたため大きなロスとなりました。鹿は年々増え続けています。圃場周辺の駆除を猟師の方に依頼すると、一部が他の猟師の方の持ち場なので入りたくても

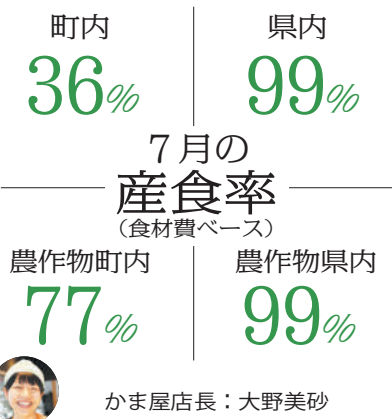
入れないとのこと。まずは個人でできる対策を進めていきます。なんだか毎年苦労した話を繰り返している気がしますが、小麦栽培はどんどん面白くなっています。小麦の成長を日々見守って、その小麦を使って日々の糧を作ることができるのは、そう経験できることではありません。今年とれた小麦は今、製粉に適した状態にするためのエイジング期間中です。どんな製粉方法で、どんな酵母で、どんなパンにできるのか、誰が食べるのか。栽培を始めたことで考える軸が増え、複雑になりました。小麦を育ててパンを焼く、シンプルなことなんですけどね。最近は様々な分野の専門

入れないとのこと。まずは個人でできる対策を進めていきます。なんだか毎年苦労した話を繰り返している気がしますが、小麦栽培はどんどん面白くなっています。小麦の成長を日々見守って、その小麦を使って日々の糧を作ることができるのは、そう経験できることではありません。今年とれた小麦は今、製粉に適した状態にするためのエイジング期間中です。どんな製粉方法で、どんな酵母で、どんなパンにできるのか、誰が食べるのか。栽培を始めたことで考える軸が増え、複雑になりました。小麦を育ててパンを焼く、シンプルなことなんですけどね。最近は様々な分野の専門



家と出会う機会を多くいただいています。農家さん、製粉家さん、パン屋さん、ワイン醸造家さん、車屋さん(?)。彼らの考えに揺さぶられながら、自分は何を選んでいくのかを楽しみます。ただいま草刈り作業ハイシーズンです。ひたすら草と向き合っている最中も、今年の作付けはどんな感じでしょうかと頭の中でイメージしたり、様々な配信サービスを使ってインプットしたりする大事な時間になっています。次作について考えているのは、適期作業を行うこと、教科書通りの栽培方法を極めること。守破離の守と言えるでしょうか。変化していく環境の中で同じものを作り続けるためには自分も変化する必要があります。変化を起すにはベースを築くことが大切です。微妙な違和感に素早く対応ができるよう、基本から見直していきます。長々と書きましたが、単純に言うただ小麦畑にいるのが好きなだけ。風に揺れてサワサワ・カラカラとなっている穂を見ると癒されます。小麦が生えているのを見つけたら、ぜひ耳を澄ましてみてくださいね。身体を労りながらですけども、もちろんパンの製造を始め日常業務最優先ですので、やりたいこととやるべきことはさまを今年も探求していこうと思います。

今月は、徳島県産の産食率が100%の週が1回ありました。夏野菜も増え、高い数値で着地できています。つなぐ農園ではエディブルフラワーやハーブがたくさん植えられるようになり、7月はハーブサラダを作ること。ディール・パセリ・ミント・ナススタウムを混ぜ込んだレタスとトレビスのサラダは香り高く、いつもよりもぐっとレベルを上げられた実感が。風味が増えて表現が豊かになることで、作るのも食べるのも、より楽しくなってきました。



※キリトリ

神山町内限定 /
デザート又は
9月 季節のドリンク券

町内在住でお誕生日が9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 _____

TUNAGU 奮闘記

kinosu fruit farm
松村 静香

『すだち』の季節がやってまいりました。猛暑日が続いて雨も降らないというこれまでにない状況で

したが、
爽快な香
りが際立
つ良いす
だちが出

農地を受け継ぎながら 果物を届ける喜びを実感

にやってほしい」。これまでの時代と大きく違って、耕作でき

との楽しみや充実感を感じていることがあります。それは「ど

月がすだち農家にとって重要な作業が多い時期ですが、猛暑日が続き体力にも限界がきているという声を、これまでに聞くようになりしました。「代々続いてきた農地、一生懸命育ててきたすだち園が荒れていくのは見たくない。それだったら誰か

間を増やしたいと思っています。TUNAGU FARM（フードハブのつなぐ農園と研修を終え、卒業したメンバーでつくる農家のチーム）としても「神山で農地20haを10人で耕作していこう！」という具体的な目標を掲げ、進み始めています。就

農希望者も募集中です！
もう一つ

TUNAGU FARMとして販売するこ

か」等を、時期によって変化する野菜や果物の状態を栽培側とお届け（営業）側で密に連携を取りお客様へと販売していることです。メンバーが増えるにつれ、届けられる物量も増えてきました。農家は届けて終わりではなく、フィードバックをもらいながら次の販売へ繋がっていきます。見学にこられたお客様と園地で同じ景色を見ながら、お互いの視点のすり合わせを行うことで栽培するだけでは見えない気づきもあります。届けてくれる側の視点に立つことができ、いつも発見があり、それが

現在の栽培に繋がっています。

そしてこれらの会話の起点は、いつも農家です！農家ファーストを体現しているフードハブ。だからこそ農家側は、消費者へ届くまでを共に考え責任持って栽培しています。この恵まれた環境だからこそ、販売を通してその背景にある取り組みも含め、神山の農業

ない土地が増え続けていますが、担い手の数が圧倒的に少ないので共に農業を生業とする仲

ここにいくらでどう売りたいか」「何をどれだけ育てたいか」「どういう見せ方で販売するべき

を未来を繋げていけるよう携わっている方々への感謝を忘れず一步一步頑張っていきます！



農地、拝見！

お届け係
松本 絵美

Oronono 松本家のお隣は、すだち農家の上野さんです。ハウ

スと露地で5反の面積を剪定、施肥、消毒、水やり、摘果、収穫、冷蔵して出荷と、1年を通しての作業をご夫婦でされています。今回お話を伺うと、上野さんのお祖父様の代は、神山では蚕（かいこ）を育てたり、山の木を売る事が主流だったそう。そこから新



しくすだちという品目を栽培して全国に売り出して行く事を、ここ鬼籠野の数件の農家さんで奮闘されたとの事。初めは黄色くなくても出荷していたが、緑色である

たほどできず、ピーマンは水不足なのが辛いと言われ、インゲン豆は花が咲いても莢がつかずに枯れてしまいました。日々の世話が足りなかったと反省しています。今のところオクラは順調です。水やり、刈草敷き、鶏糞などの追肥をしたので、毎朝楽しんで収穫しています。これから野菜などの手入れと秋野菜の準備、梅干しの漬け込み、スタチの収穫と忙しくなりそうです。これからが夏本番、体調を管理しながら乗り越えたいと思います。

事に価値を付ける為に冷蔵技術も伸ばしていくなど、様々な苦勞があって、今の生産量日本一の産地になったと聞かせて頂きました。今は後継者不足で田畑が空いていくので、松本君が来てくれてほんまに良かったといつも言ってます。私達こそ、何もわからない自分達に地域の冠婚葬祭などのルールを教えて頂いたり、土地をお借りする時に間に入って頂いたり、鬼籠野に住んで7年本当に色々と助けて頂きました。すだちは6月〜9月の収穫の人手不足に困っておられるので、知り合いを紹介して少しでも恩返しを。収穫に興味のある方はぜひお声がけ下さい！今まで大事に受け継いで来られた土地で農業をさせてもらっている事、改めて感謝し、今後も精進して参ります！

やまちゃんの おやつ の時間



おやつ係
山田 友美

こんにちは。おやつ係の山田です。皆さん、覚えていますか・・・私が約2年前に表題の記事を連載していたことを・・・というところで「いつの話やねん」と言われそうですが、

2023年に新しく製造するすだちパウンドの開発ストーリーとして、このタイトルで連載を執筆していました。内容を覚えてる方はいらっしゃると思いますが、内容をざっと振り返ると、レシピ開発の佐川さん(今となっては仲間!)との関わりや、すだちの生産者しーちゃん(当時は研修生でしたが今は独立生に!)と試作品を味見しながら過ごした日々、またパッケージの箱の制作にご協力いただいた笑達さんとの出会いのエピソードなどを綴っておりました。パウンドケーキのレシピ・パッケージ、その他諸々の話を進めて販売に向けて準備していました。が、事情があってストップしてしまい、このプロジェクトをどう進

新パウンドケーキへの道 ～いよいよ販売! 編～

めるか迷っていた時に営業のプロである石田さんがフードハブに参画。一度頓挫しかけたすだちパウンドの話を相談すると「とってもいい商品だからぜひ売りましょう!」という一声に救われ、リスタートに至りました。そして2025年9月。長い年月をかけて準備してきたすだちパウンドをいよいよ販売します!



キリッとした酸味と爽快感、ほのかに感じる苦味。生産者のしーちゃんが伝えたいすだちの魅力をギュッと凝縮したようなこのパウンドケーキを、すだち畑を吹き抜ける風をイメージして「Sudachi Breeze」と名付けました。生地中央、絞ったすだちジャムがアクセントに。生地自体にもジャムを贅沢に混ぜ込んであるので、一口含んだだけでふわっとすだちの香りが広がります。周りにまとったアイシングにも、たっぷりのすだち果汁を使用しているので爽やかな酸味を感じることができ、い

ろんなすだちの味わいの重なりを楽しめます。レシピ開発担当・佐川さんの「様々なすだちの魅力を味わってほしい」という想いが伝わる、表現力豊かなレシピです。そして笑達さんがこのケーキからインスピレーションを得て描き下ろしてくださったアートワークは、神山の自然の中ですだちが育ち、人の手によって収穫されるまでの物語を伝えていきます。ケーキをご購入いただいたお客様には

ぜひ、この箱を手に取りながらすだち畑の情景を思い浮かべていただけると嬉しいですね。まずは予約販売(数量限定)を始めます。詳しくはSNSをご確認ください。たくさんの方にすだちの魅力を楽しんでいただけますように。ご注文お待ちしております。また、今回箱の制作にあたって、生津勝隆さん(作品の撮影)、大家稔喜さん(杉材の提供)にもご協力いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。過去の連載を読んでみたいという方はこちらへ↓



インターン 日記



インターン
金子 創太

4月末からかま屋にインターンに入らせて頂いている横浜出身の金子創太です。東京で働いている時、東京・青梅で『Ome Farm』という農園を経営されている太田太さんにかま屋を紹介してもらいました。小さい頃から自然や地方に興味があり、都市での生活になんとなく違和感を感じていて、今回ご縁を頂き神山で生活することができました。神山に来て3か月半、生活するなかで特に感じたこと。まずひとつ目は、自然がたくさんあるだけでなく、その自然が美しくエネルギーに溢れているということです。自然が好きだったので、神山に来るまでも自然の多いところを旅することはあったのですが、神山の自然は地域の方の手入れや土地柄なのか特に生命力に溢れていて元気を貰えました。

よく行ったのは雨乞いの滝です。悩んだり調子がでない時は雨乞いの滝まで登って瞑想をしてそのエネルギーに癒やされていました。また、か

神山の人と自然から 力をもらいました

ま屋と寮の往復の山道の雄大な山と綺麗な川、地域の方が育てているお花などに元気をもらいました。寮から見える星空も絶景で天からの素晴らしい贈り物だなと感動していました。

もうひとつは、フードハブプロジェクトの人たちの繋がりの豊かさでエネルギーが溢れていました。



中、神山の色々な所に繋いでいただき、かま屋やまるごと高専食堂でインターンをするなかで、食材を仕入れていくつなぐ農園のメンバーやOrononoさん、kinosun fruit farmさんへインターンに行かせてもらい、農作業を体験した上で調理をしたり、また農業チームやかまパ

の度に「ただ、そのことが分かるだけでなく、ここ、ここも、こんな繋がりがあんだ」ということに気付きました。体に濃い繋がりがあふれることに気付く日々でした。住んでいる所や職場、食の生産・加工、町全体のコミュニケーションの繋がりがすごく新鮮で刺激的でした。また、行く先々の方々がインターン生として自分に参加する事を快く受け入れて下さり、まだまだ未熟な自分に色々話をして下さったりお話を聞いて下さったり。明るく、話していてワクワクする方々でした。かま屋を中心に皆さん優しく真心で向き合ってく下さる方々でこのインターン中神山の美しい自然とそんな人達との繋がりが、地域の素晴らしいエネルギーの繋がりに触れて、少し東京で落ち込んでいた心が凄く回復したと感じています。神山に来てからの全ての瞬間瞬間が最高の糧であり学びでした!!

暑さがようやく和らいできた
今日この頃。空の雲や高さ、そ
して鳴いている虫の声が少し
ずつ変化していくのを感じる
と、少しほっとします。この
夏は、自分の中でのパン作り
が変化し始めた時期でした。
パンは「毎日同じものと同じ
ように作ると、同じものができ
ないという難しさがある」と聞
くことがあります。確かにそう
なのですが「気温や湿度がこんな
にも変化する日本の環境で、毎日同

かまパンの
パンの話

パン仲間が
内にも外にも増えてきました

パン製造補助
塩田 ルカ



うちん家の
味

ふしめんの
パツタイ

すだち添え

かま屋料理長
清水 愛



じ味が必要なのか？」と疑問に感
じる一方、お目当てのパンを目指
して暑い中も寒い中も毎週の様
子にきてくださる方を見ると「味の
変化は許されない！」と考える
自分も存在
しています。
悩みなが
らも、その
時に一番良
いと思うこ
とをしてい
くことはも
ちろんなの
ですが「良
いパン作り
とは何なの
か？」そん
な少し面倒
で、小さな
問いを一緒
に考えられ

パツタイはタイの焼きそばの
一種。本来なら米粉の麺を使い
ますが、半田素麺の工程の中
で出る「ふしめん」で作りました。
ライムの代わりにすだちも合う
ので、この時期にぴったり！
【材料 2人前】ふしめん半田素麺
乾燥 100g 海老6尾殻を剥
き、下味 / にんにく 1かけ / ス
ライス / もやし 1袋 / ニラ 1
袋 2cmカット / ナンプラー 小
さじ 2 / 3 / オイスターソース 小
さじ 1 / 卵 2個（わりほす） / 干
しエビ 4尾 少量の水で戻す、無
い場合は無しで OK / すだち
お好みで / パクチー お好みで

る仲間が、かまパンの中、そ
して少しずつですが外の世界
にもできてきました。今朝は
朝一番から、パンが好きだと
いう少年が、かまパンのパン
作りを目をキラキラさせなが
ら窓越しに
ずっと見てい
て、いろいろ
なことがある
中でも、こ
うして仕事
ができるこ
とに感謝を
覚えました。
朝起きて、
パンに仲間と
向き合う時
間。今は大
切にしたい
と思います。

- 【作り方】
- ① 干しエビを少量の水で戻す。その
間にお湯を沸かし、干しエビが戻れ
ば取り出して刻む。干しエビの出汁
に調味料を合わせて用意しておく。

② 材料が用意できたら、フライパ
ンに油をひいて中火でニンニクを
炒め、香りがでたら海老を加え
もやし、ニラもサッと炒めて一旦
お皿に引き上げる。

③ 沸騰したお湯にふしめんを入れ
沸いたら一分湯がき、冷水に引き上
げ洗う。水切りしたら少しごま油を
回しかける（べつつかないように）。

④ フライパンに少し多めの油を入
れて強火にして溶き卵を流し入
れ、ふんわりとした半熟状になる
よう一気に炒める。

⑤ 卵に火が入ったら、固まりきらな
いうちに野菜・調味料・干しエビ・ふ
しめんを入れて一気に炒め合わせる。
⑥ 器に盛り、すだちを添えて完成。

雲仙市の橋湾で代々カタクチイ
ワシを獲る「まき網漁」を営んで
きた天洋丸。古いまき網をアップ
サイクルした「網エコたわし」や、
「漁の際に網の中に混ざってしま
う魚も食べてしまおう」という
「MIX にぼし」、漁業インターン
シップ「二年漁師」など、「何これ！」
とワクワクしてしまうアイデアが
いっぱい。漁の様子や取り組み、
インドネシア実習生の暮らしに至
るまでを発信しており、そのエネ
ルギーがただごとではないのを感じ
ます。源にあるのは、地元の水
産資源の価値を高めたいという思
い。漁業のイメージに捉われない
物事を生み出し続ける天洋丸から
目が離せません！（かまパン鈴木）

今月の
つくり手

株式会社天洋丸
（長崎県/雲仙市）

かま屋の日常のひとつを紹介

かま屋日和

清水 愛

かま屋では、
季節のアイスク
リームを出し始
めました!! 季
節のフルーツや
旬の物を使った
品を出しており
ます。8月はオ
ロノバジルア
イス、西川さ
んのブルーベ
リーアイス、豆
ちよさんのコー
ヒーアイス、バ
ニラアイスクリ
ームです。デザ
ートまでは食
べないけど、最
後ちょっとし
た口直しに食
べたい方にお
すすめです。今
後、農家さんの
野菜や果物を使
ったものも出
してきます。テ
イクアウトも
可能ですので、
ぜひご利用く
ださい！

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。15日（月・祝）も開
催です。ご予約のお電話、
お待ちしております！
振替休日は17日・24日（両
日水曜）です。
かまパン出店情報
9月28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
（15 日・月曜も開催）
※前日まで予約限定
【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・振替休日あり
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 ※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）

Food Hub Project

http://foodhub.co.jp/

発行元：株式会社フードハブ・プロジェクト

発行日：2025 年 9 月 1 日（月）

かま屋
かまパン & ストア

9月の営業

かま屋、かまパン&ストアでおなじみの
野菜や果物の収穫予定日をお伝えします！
気になる旬の野菜や果物がありますか？メニューに登場
したり、ストアで買えたりするので、お楽しみに。
※時期は目安です。天候などによって前後する場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休	休		つなぐ農園の 鷹の爪			かま屋 週末限定 モーニング ※要予約
8	9	10	11	12	13	14
休	休	森ノ下農園さんの しいたけ			かま屋 週末限定 モーニング ※要予約	かま屋 週末限定 モーニング ※要予約
15	16	17	18	19	20	21
かま屋・かまパン 祝日営業日 かま屋モーニング有 ※要予約	休	かま屋定休日 かまパン営業日	海老名さんの いちじく		かま屋 週末限定 モーニング ※要予約	かま屋 週末限定 モーニング ※要予約
22	23	24	25	26	27	28
休	かま屋・ かまパン 祝日営業日	かま屋定休日 かまパン営業日	里山の会さんの 栗		かま屋 週末限定 モーニング ※要予約	かま屋 週末限定 モーニング ※要予約
29	30					
休	休					

9月の神山の旬の野菜は、夏野菜が終わり、かぼちゃ・さつまいも・いちじく・栗など、少し
ずつ秋を感じさせてくれる野菜や果物が出始める頃です。
また『森ノ下農園』さんのしいたけは、新しい菌床に入れ替わったあとに初めて収穫する
タイミングで、香りが良くジューシーさが増し、この時期が特に美味しいです。