

# かま屋通信

毎日いただきます

2024年  
5月号  
vol.80

神山俳句会  
春うらら  
苦楽を共に  
ダイヤ婚  
(石井静江さんの俳句)



## 畑と調理場の橋渡しになりたい

「ほんだら定時になりましたので始めます」という土地さんの号令で始まる里山の会さんの定例会。かま屋通信でもおなじみ「里山の会」の農家さんたちの月に一度の集いです。参加者は里山の会のみならず、私たちフードハブ・高専メンバーや、その他関わりのあるまちの方です。議題は、栽培・作付状況を中心に農作

業のことや出荷業務について、また私たち参加者が質問やお願いを投げかけることもあります。とはいえ堅苦しい場ではなく、ざっくばらんに皆が野菜のことを話せる雰囲気です。

私が定例会に積極的に参加するようになったのは、フードハブに入社して4年ほど経った頃。「地域の農家さんの声を積極的に聞か

けない…!!」と、ふと感じたのです。決定的な出来事があったわけではないのですが、広く人と関わるというよりは狭いコミュニティで関係を深める傾向にある自身の性格から、すぐそばにいる農業チームとの関わりだけで満足していた自分に気づきました。また加工部門に籍を

## 地域の農業をより身近に感じたい 「里山の会定例会」に参加しています！



おやつ係：山田友美

移したタイミングでもあり、地域の農家さんの声により耳を傾けることで、食材そのものに限らず背景にある生産者さんの思いなどを知る良い機会だと思いました。それ以前は里山の会さんの定例会には気が向いた時に参加する程度でした(すみません！)が、「基本的に毎月参加する！」とマイルールを設定しました。そして、参加したいけど来れないメンバーのために議事録を残すことにしました。ざっくばらんな雑談の中にもみなさんが日々直面している課題や農作業のヒントが散りばめられており、そんな雰囲気は少しでもメンバーに伝わればいいな、と思っています。リーダーの土地さんの方言やユーモア溢れる言い回しをそのままに、そして野菜のことをしゃべり出したら止まらない女性陣の熱意も感じられるような議事録作成に努めております。

ここ数年はストアのためちゃんをはじめ、農業チーム・かま屋メンバーや高専メンバーもよく顔を出してくれるようになり、栽培から販売にとどまらず、調理に関することまで話が盛り上がりま

が溢れ上がることで、本題から話が逸れることも多々あり、土地さんが「はい！雑談おわりー！」としびれを切らす場面もよくありますが、そんな雰囲気こそが定例会の醍醐味だなぁと議事録をとりながら感じています。議題が少ない時は「やまちゃん、なんぞ喋ることないん？10分くらいしゃべってええけん」という急な無茶振りが降りかかってくる時もあります。そんな時は日ごろ里山さんが納品してくださっている野菜が加工部門やかま屋でどう調理されているか写真を見てもらったり、里山さんが毎週心を込めて野菜を送ってくださっている東京のファームマートにテレビ電話をつないだこともあります。里山さんの野菜を使っている現場との橋渡しの存在でいられたらと思っています。

参加を重ねていくうちに、食材や神山という土地、そして生産者さんへの理解は間違いなく深まりました。また、温暖化により著しく環境が変化している近年の様子には、長年ここに住んでいるみなさんだからこそ痛感している課題であり、そういった変化にどのように適応していくか、頭を悩ませていたという現状も身近に感じました。そんな中でも私たちに少しでもいい野菜を届けてくださる努力・工夫をしていただき、ありがとうございます。これからもパソコンを片手にみなさんへの感謝と敬意の気持ちを携えて、毎月の定例会に参加します！

### 3月の産食率

# 53%

料理人見習い：大野美砂

端境期真っ只中で40%台の週が2回もあった3月ですが、なんとか昨年よりも数字をあげることができました！3月に入ってから、菜の花やセリ・パセリなど、香りの高いお野菜が増えてきて、サラダやご飯に混ぜ込んで風味を豊かにしてくれました。やさしいのちえちゃん、今津自然農園さんの菜の花は毎週出てきていたんじゃないでしょうか。サルサになったり、サラダになってくれたり、旨味がたっぷりあるのでどのポジションでも大活躍です。

×キリトリ

神山町内限定 /

## 5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4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



## つなぐ農園 奮闘記



ハウス担当：  
日高清行

どうも初めましてこんにちは、つなぐ農園の日高清行と申します。昨年末の12月から神山町に引っ越し、つなぐ農園にて働いています。前職はシステムの運用や保守を行うシステムエンジニアをしていました。40歳になる際「この先もこの仕事を続けていけるのか」と10年20年後の自分の姿を想像してみましたが、その姿を明確に想像することができませんでした。「今の仕事を続けても辛くなるだろうな」「年齢も年齢だし仕事を變えてみるのであれば、今しかないか」と思い、思い切って転職を決意しました。

折しも世間はコロナの真っ只中、自炊する機会が増え、食についてよく考えるようになりました。毎日当たり前のように食べている食材が、どのように育てられ、スーパーマーケット等の店頭に並んでいるのか、全く見えていなく知らなかった部分でもありました。生物として生きている以上「生きる＝食えること」であるにもかかわらず、全く知らないというのはこれ如何に。食物を育てる技術・知識はとても重要な要素なのではないか、と思い農業に興味を持つようになりました。そし

て未経験でもOKという兵庫県の農場の募集を見つけ、応募し働き始める事となりました。

## 神山に住んで約4ヶ月 研修生の日高清行です

ここでは農業を使用する慣行農法を実施していました。数か月後、どうせやるのであれば無農薬で農業をやってみたいと思うようになり、有機農法を実践している長野県

の農園で求人募集を見つけ働くことになりました。ここでは5月、11月の7か月間、露地栽培でスナッ

プエンドウ・  
きゅうり・  
ズッキーニ・  
ナス・ピーマ  
ン・玉ねぎ・

じゃがいも・かぼちゃ等、多品目の野菜を育て収穫していました。静かな地域でもとても良い環境だったのですが、冬場は雪と寒さの影響で一切露地で収穫が行えなくなっ

ています。将来的に露地栽培をやりたいと思っていたので、そこで農業をすることは諦め比較的気候が安定している四国・徳島県に引っ越しにしました。就職先を探している際に、神山町のつなぐ農園、フードハブ・プロジェクトのサイトを見つけてました。「地域内循環」「地産地消」の理念に加え、研修生の制度があることに魅力を感じました。主に行っているのがハウス栽培でしたが、近い将来に自分が希望している露地栽培をすることも視野に入れて

るとのこと。ハウス栽培の方が植物の生育が早いので、露地栽培に比べ栽培経験をより積むことができる、と思い応募し従業員になることができました。

勤め始めて4ヶ月ほど経つ作業にはだんだんと慣れてきました。栽培技術に関してはまだまだ足りないことだらけです。最近では気候も暖かくなり、灌水作業も時間を長くしたり回数を増やしたり、虫も出始めたので生育初期の段階で虫食いがなければ、より野菜を注視するようになりました。先輩曰く「冬場はイージーモード、これから夏にかけてどんどんハードモードになっていく」となるほど納得です。これから神山で農業に携わりながら生きていけるよう精進したいと思っていますので、どうぞよろしくお願ひします。



## 里山の会 からの手紙

今月の人：  
大東 千恵さん

農業を始めて13年目。目一杯しても、うまく栽培できないこと、仕方ないことも多々あります。試行錯誤を糧とすれば、いずれ形になっているのだと実感しています。

よく働いて疲れも出たので、今期からは無理のないよう作業のペースを落とすことにし



互いに助け合えることに安心を感じています。健やかさは、ともに育んでいくものなのだ、と。農業とともに、よい時間を過ごしています！

## 農地、 拝見！



パン製造補助：  
仁尾佳代

今回で紹介するのは「つなぐ農園」のOBであり、神山の鬼籠野で独立就農された松本直也さんの畑です。松本さんの畑は立見峠から見渡せる場所にあり、秋冬はニンジンやキャベツ、春夏はピーツ

やジャガイモなどが栽培されています。以前は水田だった場所ですが、水が流れ込みやすく粘土質で野菜作りには難しい場所。周辺はた



さん地元の方々が昔から耕作をされており、地域との関わりも必須になります。

そんな土地で、地元のシイタケ菌床を使いながら土壌を改良したり、シカやイノシシ・ウサギなどの野生動物被害対策として電気柵を設置したり、忙しい合間を縫ってスダチ農家さんの畑にお手伝いに行ったりと、目が回る忙しさの中で日々の農業に前向きに取り組まれています。

昨年末から、私も週1で松本さんの畑で働かせていただけることとなり、若い研修生たちと一緒に学んでいます。以前、農業の「やりがい」について松本さんに質問したことがあります。できた野菜を収穫する時はもちろん、それ以上に農業は自分で課題を見つけ↓分析し↓仮説を立て↓実験・検証するということ、日々の積み重ねそのものが面白いとおっしゃっていました。松本さんの農業に対する姿勢に、毎週元気をもらっています。





神山まるごと高専のまるごとファームクラブでは、昨年お米を作りました。5月下旬に田植えをして、9月半ばに収穫。約半年育てたお米は、35kgほど収穫することができました。田んぼを貸していただくところから、水の管理、収穫作業と、地域の方にたくさんご協力いただきました。関わってくださったお礼に、一緒に食べる機会を持ちたいと「まるごとファームクラブ感謝祭」と題して、学生主体で「カレーパーティー」を企画しました。

ご飯は土鍋炊きに挑戦。途中で蓋を開けなくなってしまうのを我慢して、炊きあがるのをじっと待ちました。いざ白いご飯を目の前にすると、やっぱり嬉しいものです！下の方のおこげも、炊飯器

## まるごとファーム クラブ感謝祭

と一味違った風味を楽しめますよね。写真で見返しても美味しそう…この日の野菜は道の駅で調達。いつかは、まるごとファームクラブで育てた野菜でカレーを作れたらいいなと想像が膨らみます。地元の方に教わって、隠し味に『はちみつ』



断されがちな食の学びをつなげるプログラムです。私事ですが、神山に来て一年が経ち、ようやく自分自身も食というものが始まりから終わりまで繋がったなという感覚があります。ここに来るまで「もっと収量を上げるにはどうすれば良いのだろう」「この作物はどんな花を咲かせるのだろう」「この病害虫は何だろう」と、農業の効率性や植物の生理生態についてなど、生産側のことばかり考

えていました。小学生と味噌や豆腐と一緒に作ったり、まるごと食堂の調理に関わらせていただいたりする中で、生産して満足するのではなく、美味しく加工・調理していただくこ

と「インスタントコーヒー」を加え、深みのある味わいとなりました。学生からは「来年もやりたい」「2期生の歓迎会もこんなふうにしたい」といった声が上がりました。今年度の活動もご期待ください！

### 一年の振り返り

NPOでは「学校食」を提唱しています。これは子どもが集まる学校を舞台に、農体験・食育・給食に一貫性をもたせ、分



ることはなさそうです。子どもたちとともに、学び続けていきたいと思っています。

## 温故知新

Oronono : 松本絵美

こんにちは、松本絵美です。フードハブで農業研修をし、夫婦で独立してから野菜の販売等で引き続き関わっています。早いもので神山に来て7年目。大阪から移住してきた時、まだ4歳と1歳だった娘たちも、もう小学5年生と2年生です。昨年は娘がいる1年生と、2年生のクラスの食育の授業に「おやさい先生」として参加しました。1年生には、まるごと高専に勤務する方のお子さんがおられたので「できた野菜を高専の給食に使ってもらおう」という関わりも生まれ、距離が近い神山だからこそできる

ことを生かして挑戦する先生方と、NPO まちの食農教育により生まれ、充実した授業となりました。

まずは春の品種選びから。1年生は小松菜・カブ・キャベツ・じゃがいも等、2年生はレタス、大根、ブロッコリー等を育てることに。種まきの時は、小さな手のひらに種を大事に乗せて、一粒つつ時いていくのも一苦労。ぼろぼろこぼれていくのを気にしながら、集中して時きました。



## 「おやさい先生」として 私自身、学んだ一年でした

11月、一足早く成長したレタスは、急遽かま屋のメニューで使ってもらうことに。2人1組で採れたてのレタスが入ったコンテナを持って、かま屋の料理人に直接届けました。他の野菜の収穫も今か今かと待ち侘びる子供たちが、ある日私を見つけて「大根はいつ収穫できますか?」と聞きにきてくれた時のかわいいこと！

こんなに自分ごとと考えてお世話をしていると思うと、とても嬉しくなり感動しました。

1年生も収穫は大喜び。採れたての小松菜を味わってみたり、大きなキャベツの葉をお面にしたり。じゃがいもが土に隠れていないか、掘って見つけあいつこをしまった。そうして収穫した野菜も自分たちでまるごと高専の食堂に持っていくことに。2人1組で重たい野菜を運ぶこの道すがらが、私ほどでも印象に残っています。工事現場で働く人に挨拶したり、「ここ〇〇ちゃんのおばあちゃんの家やで」と教えあったりしながら、キラキ

ラ輝く川に渡る橋を歩く。この美しい秋晴れの中を、わざわざ歩いてみんなで野菜を届けに行ったこと。大きくなって覚えていて欲しい景色でした。コンテナを持つ手が痛くて限界を迎える頃、やっと高専に到着し食堂の方に納品。そして高専では学生さんと「やさしいじんを作ろう」というテーマで、お互いの顔を野菜で表現していく授業をしていただきました。その後は納品した野菜を使った給食の時間。いつもと違う場所で食べる自分たちの給食。できたばかりのまるごと高専とさっそくコラボさせてもらえた、ラッキーな1年生です。みんな嬉しくて、グラタンをたくさんおかわりしていました。

この1年間の授業を通して、「食べ物がありがたさを知る」「収穫の体験をする」という目的以外に「元気で美味しい野菜を作るには、様子をよく観察することが大事。自分たちがおうちの人によってもらっているように、愛情をこめて育てることで元気に育つ。野菜も人間も同じなんだ」と知ったこと。育てた野菜がお金にかわって、必要なものを買うことができたこと。お友達のお父さん、お母さんや大人が働いているところを見て、色んな仕事があるのを知ったこと。地域の方々の協力のもと、大事な経験ができたので、大人になっても何か心に残っていればいいなと思います。私たちも貴重な機会をいただき、ありがとうございました。



ようやく暖かい季節になり、山々が優しい色合いになってきました。山に入ると驚くほどたくさん鳥たちが鳴いており、まだ鳴き慣れない驚きの声を聴くとなんだか微笑ましくなります。そんな自然豊かな神山にあるかまパンで、昨年から二人の高校生がアルバイトとしてパンの製造や販売を頑張ってくれています。パンの製造はもちろんのこと、アルバイトも初めてのメンバーにどこまで仕事をしてもらうのか、

## かまパンのパンの話

人そのものをみる



パン製造補助：塩田ルカ



どう伝えたらよいのかなど、随分悩みました。かまパンでの1日の振り返りの時間で「その人の仕事ではなく、人そのものをみてあげれば良いんじゃないか」という話が出て、私の気持ちが変わりました。具体的にお話すると「良いパンを作るためにはどうしたらよいのか？」ではなく、「その人が良いパンを作るためには、

自分に何ができるのか？」という変化です。パンに関わる経験にそれぞれ差はあっても、そんな気持ちそれぞれにあれば、きっと良いパン屋ができるのではないかと近頃は思えるようになりました。

私もいつか美しい声で鳴くことができるように、日々自分の仕事に身を入れたいと思っています。



## おつまみにぴったり エビトースト



かま屋料理長：清水愛

初夏が近づくと、エビトースト（エスニック料理）が食べたくなります!!

【材料：2人前】

食パン（10枚）12枚スライス 2枚／さび 100g／片栗粉 大さじ1／塩胡椒 少々／パクチー 5本／自家製スイートチリソース（ハチミツ 大さじ2／唐辛子 1／4本／すだち果汁 大さじ1※レモンでも米酢でもOK）／すりおろしにんにく少々

【作り方】

①えびは背ワタ・殻を取り

除き、塩水で洗いきよく水気をとった粗くきざみボールに。

②パクチーの茎と根元を刻みボールに入れる。片栗粉・塩胡椒をして混ぜ合わせる。

③フライパンに油を、温度は170度くらい。

④自家製スイートチリ作り。乾燥唐辛子を種を取り出し、洗ってから刻む。ボールにハチミツ・すだち果汁・にんにくのすりおろしを入れて混ぜ合わせる（甘さは調整）。

⑤スライスした食パンに混ぜ合わせたエビペーストを塗り、塗った面を下にして揚げる。キツネ色になればひっくり返し、全面キツネ色になればOK！

【ひつまむ】

エビのすり身に食感のあるレンコンや好きな野菜を入れ、自分好みにアレンジしても。はんぺんなどを混ぜ、かさ増ししても!!

こんにちは！高校2年生の土井あかりです！好きなことは食べることで、いちばん好きな食べ物はお米です！そして何より、かま屋のご飯が大好きです！なので、今かま屋で働くことができてとても嬉しいですね。かま屋の皆さんのように、来た方たちが美味しいごはんを食べ、幸せな気持ちになれる空間を作れるようにがんばっていきます！ですが、今はまだまだできないことがたくさんあり、毎回とても緊張しています。なので、ひとつひとつ大切に全力で取り組んでいきたいと思っています。これからよろしくおねがいします！



今月の  
つくり手  
アルバイト  
土井あかり

リニューアルオープンから早1ヶ月が経ちました。ランチは4月からメニューを更新し、春キャベツと葉ニンニクのスープ、人参のサラダを提供しています。人参はOrononoさんの甘くてフレッシュなものを使用し、食感や味を楽しめるサラダになっています。リピーターの方もみられ、ランチを楽しんでいる姿を見ると嬉しいですね。もちろんドーナツも、生地の改良に試行錯誤を重ねています。バージョンアップしたファームマート&フレンズ、是非遊びにいらしてください！



Farm Mart & Friends  
青木葉月

▼営業について

ゴールデンウィークも、かま屋・かまパンともに休まず営業します！神山ではお花見ができるスポットがたくさんあります。ぜひお立ち寄りください。

▼かまパン展情報

5月26日（土）とくしまマルシェに出店します。ぜひお立ち寄りください！

▼営業について



かま屋では、土日限定で朝粥モーニングをご提供しています。前日16時までのご予約限定となりますので、ぜひぜひご利用ください！

## 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  
※6日（月・祝）営業します！  
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  
※6日（月・祝）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 5 月 3 日（金・祝）

## かま屋 かまパン & ストア

## 5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
4/29	4/30	1	2	3	4	5
かま屋・かまパン 祝日営業日	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 よもぎほたパウンド 予約可能日	【下分のお母さん】 よもぎ団子 ※12時頃入荷 よもぎほたパウンド 予約可能日	【下分のお母さん】 よもぎ団子 ※12時頃入荷 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） よもぎ団子販売
6	7	8	9	10	11	12
かま屋・かまパン 祝日営業日	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 よもぎほたパウンド 予約可能日	【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 ※12時頃入荷 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） よもぎ団子販売
13	14	15	16	17	18	19
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 よもぎほたパウンド 予約可能日	【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）
20	21	22	23	24	25	26
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 よもぎほたパウンド 予約可能日	【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 よもぎほたパウンド 予約可能日	【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）
27	28	29	30	31		
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 よもぎほたパウンド 予約可能日	【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 よもぎほたパウンド 予約可能日		

《お知らせ》  
▶【よもぎほたパウンド】の販売は5月いっぱいまで。神山の春の味をご堪能下さい！