

かま屋通信

毎日 いただきます

2025年
3月号
vol.90

針を持ち 糸噛む母の 息白し

神山俳句会



「夏場は虫が多くて困っている」と聞いていましたが、宇陀市の農園ではあまり被害を受けた記憶がなかったので「何とかなるだろう」と少し甘く見て

くなりました。なぜなら、先の予測が立つようになり、上手いくことも失敗の予測も事前にある程度把握でき、想定外のことがないからです。共感できる仲間がないことも感動が減っている要因でしょう。失敗をみんなで考え修正していくなど、仲間との一体感がない。そんな日々にちょっと物足

ちゃんと目の前のことを全力でやってきたのか？自分にちゃんと正直だったか？自分に嘘をついていないか？大切な物事から目をそらしていくのか？後回しにしてないか？「やるだけやったんだから仕方ない」と思えるぐらい、後悔しないですむように、樂しみながらやっていこうと思います。

んの冬野
ルなスー
ことで
んなに幽
深い味わ
いになそ
のかと会
べるほじ
に感動し
ました。



結果よりも過程が大切

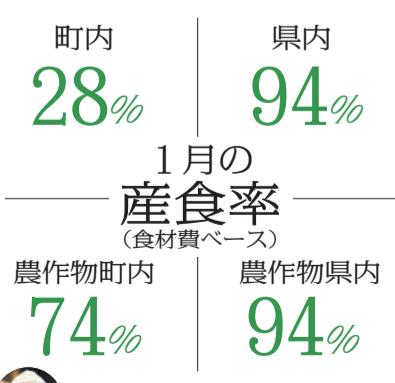
農業長の柏木です。もうすぐ神山町と奈良県宇陀市の農園との往復も1年になります。改めて農業の難しさと楽しさを実感しています。宇陀市では畑で一人になることがよくあります。でも、神山に来ると毎日人と話すことも多く、あつとい

う間に時間が過ぎるようになります。同じ時期に同じ野菜を条件が異なる地域で栽培することは、今までやってきた自分の農業と違い、見えてなかつたものにたくさん気が付きます。

例えば、神山に比べて宇陀市は気温が2~5度ほど低いで

いたのが良くなかった。改めて農業の難しさや厳しさを感じます。

ある。今年は経験を踏まえて、失敗を繰り返さないような対策と、仲間を楽しませるチャレンジをするつもりです。害虫対策はやれるだけのことをやります。短期的にうかるよりも、数年先まで見越した対策を取らうと考えています。遠回りに



どうなく農園でお世話になっています。今まででは週に数日だけ農業に携わっていましたがインターネットを始めたことで農業と向き合う時間が増え、考えることが多くなってきました。草刈りやマルチ貼りなど任せてもうえる仕事も増え、やりがいと共に自分に足りないものが見えてきました。



とで農業の楽しさ、大きさ、自分自身の課題が見え、実りの多い年だったなあと実感しています。2025年も始まつたばかりです。更なる成長を目指して「一人前の農家になるぞ！」を胸に頑張っていきたいと思います。

2024年はお世話になつてゐる方から「去年と比べて変わつたね、成長したね」と言つていただけることが増えてきた1年でした。自分自身が農業

自身の知見も深めていく年にしたいです。

度は農業インター
ーンを通して気づきと発見、農業に対し
てやりがいを感じる1年となりました。同年4月
に本格的に農業インター

こんにちは、2024年4月からインターんをしている瀬川です。昨年の2月に近況を報告して以
来、1年ぶりのご挨拶とな
りました。

成長の 向き合

成長のために自分と
向き合い取り組むべきこと

さんから勧めていただいた有機栽培に関する書籍を読み始めました。栽培している野菜の特性を知り、最適な状態で

「切に相手に伝える」ことです。
Or on on on やつなぐ農園
も働く人が増えました。人そ
れぞれ考え方・やり方が違う

3つ目は「自

的な考え方を持ち、野菜の栽培や管理に励みたいです。

2つ目は「農業に関する知識・技術」です。栽培してい る野菜の特性など基本的な知識が足りないと実感し、松本

事が多くそれらを継続する持久力も必要で、特に昨年の夏は暑く体力の無さを実感しました。

管理作業を行わないと病気や虫による食害などが発生し、美味しく新鮮な野菜を届けることはできません。実際

ため、まずは人の考え方をじっくり聞くことから始めました。何を優先するか、何を大切にしているかなど、話を聞く中

里山の会 からの手紙

今月の人：
新居 久子さん

見えないものもたくさんいただいて
いるかもしません。金曜日にかま
屋のご飯をみんなで食べたり、かま
屋の皆さんと何気
いると、一週間が
ほっとした気持ちにな
る



事から見える世界が広がりました。食への興味もおいしさも、一層ふくらんだ三年間でした！

私の住んでる家では、金曜日にかまただいています。寂我慢したり、いついい子がおかわりしない子がお楽しみなんですが、当番の時は盛り付け

景生はお菓子を
もおわりしな
いたり…それ
す！金曜日の
りにこだわった
してみたり。か
まつたけど、大切な時間だなど
を感じます。他にも好きなパンを
シェアしたりと、心とお腹の癒
しになっています。最近やっと
季節のパンが分かるようになっ
て「もうそんな時期か」と、かま
パンでハッとなります。

おいしいものと出会ったり、探

あゆハウス
だより

A yellow house icon with a window is positioned above a circular portrait of a woman with short dark hair, wearing a dark beret and a light-colored shirt.

野菜が高騰し
生活を直撃し
ています。早



に混ぜると外観
の美しい肌(皮)
の品物が収穫で
きます。参考ま
でに、良かつ
たら使用して
みてください。

くもジャガイモの植栽時期が
やつてきましたが、種イモも販
売店では品種・量ともに少なく
農家を悩ましています。今年は
8品種のジャガイモを0.6アー
ルの畑で栽培予定です。ジャ
ガイモの必須条件として、力

こんには、おやつ係の山田です。今年もあつという間に3月を迎えるました。毎年3月になると、ここでお知らせしているもの。私たちにとって大切な商品「よもぎほたパウンド」の季節の到来です。

昨年は製造7年目を迎え、年々ご好評いただいていることもあり、3月も5月いっぱいの販売で飛躍的に製造数を増やしました。通販ではカートを開けるとすぐに売り切れになるという状況に、嬉しさと驚きを感じつつ、たくさんのお客様が待っている商品となり、感慨深くありがたい気持ちでいっぱいです。

ただ、今回は残念なお知らせをしなければなりません。今年は使用するよもぎの量に限りがあり、昨年より製造数が少ない

今年は今年のよもぎと向き合う。8年目のよもぎほたがはじまります!

「来年たくさんよもぎを収穫できるように、次の作戦を練る

う…。昨年は自社でよもぎを育て始めた3年め。例年はよもぎを自分で冷凍保存し、次の年に製造する際に使用しているのですが、昨年の春は気温が低い日が続いて生育が悪く、そして想定以上に雑草にのまれてしまい収穫量が減少し、栽培・収穫面で問題が発生しました。さらに、よもぎの収穫・処理のスケジュールを余裕を持って設定できていなかつたため、タイミングが合わず機会を逃してしまったことなどの条件が重なり、今年の製造用にストックしているよもぎの量が少ないといふのが現状です。とても愛されてるお客様も多いなか、このようなお知らせとなり心苦しいのですが、露地の有機栽培の難しさと向き合ってきました。



業長として加わった柏木さんとコミュニケーションを取り、栽培方法や作付け面積など相談にのつてもらいました。こういった時に食材の栽培方法のところから話ができる仲間が身近にいるのはとても心強く、頼もしいです。

この原稿を書いている2月中旬現在、野間の新しいよもぎの圃場で芽が少しずつ生え始めました。寒い中、農業チームが時間を塗って除草作業に勤しんでくれています。

今季の冬も寒さが厳しく、よもぎの生育にも影響が出そうですが今年は今年のよもぎと向き合うしかありません。いちばんに自然を相手にしながら栽培を担つてくっている仲間と連携しつつ、私たち加工チームはいかに良い状態で處理できるかを考えることを大切にしていきたいと思います。

みんなで育て、手をかけたよもぎほたパウンドをたくさんの方にお届けできるよう、引き締めて頑張ります!

○神領小3年生、道の駅で野菜を販売!

昨年12月18日、道の駅「温泉の里神山」にて、3年生が秋に種をまきに種をまきた野菜を販売しました。並べたのは「春菊」

「ミニにんじん」「ミニ白菜」「じゃがいも」の4種類。寒い季節なので、鍋にして体を温めてほしいという願いを込めて選びました。地域の方を始め、通りかかった町外の方も足を運んでくれました。予定よりも1時間ほど早く売り切れる大盛況となりました。来てくださった皆さん、ありがとうございました。詳細はこち



○神領小2年生、ごぼうに初挑戦!

2年生は「レタス」「ほうれん草」「赤大根」そして「ごぼう」の栽培に挑戦し、1月28日に

神領小レポートと皆様への御礼です

の2年は不思議な縁を多くの開拓者とともにありました。十勝には徳島県から

北海道十勝地方で農業をすることがになりました。

阿波弁にも少しだけ慣れました。よく使ってしまうのは「いける」です。なんて便利な言葉なのでしょう。「おひーさん

や「えっとぶり」なんかもお気に入りです。北海道でも使っていきたい



またお会いでくる日を楽しみにしています。ありがとうございます。

まだお会いでくる日を楽しみにしています。ありがとうございます。



おやつ係:
山田 友美

食育ひろば



NPO法人まちの
食農教育ファーム
ティーチャー:
杉山 和香奈

ちに待った収穫をしました。協力してくれたOrorononoの松本さんも私自身も、この時期のごぼう栽培は経験がなく、ちゃんと育つんだろうかと不安だったのですが立派に育っていました。ごぼうを傷つけないように掘つたら真上に引っ張り上げます。収穫までに少し労力がいるぶん、喜びもひとしおです。

通常のごぼうよりも短い「サラダごぼう」です。「ごぼう、ゲットだぜ!」と元気に叫んでいました。



お会い

つかまた関われる日が来るだろうと信じています。神山のイメージといえばやはり「すだち」です。北海道では柑橘に馴染みがなく、すだちと初めて出会ったときは、とげのある植物にわくわくしました。しかし収穫してみると、手に刺さりとても痛かったです。それから果実と葉が同じ色をしていて、「取り終えた!」と思っても「まだあった…」となることがあります。がしそっちはうんなどだちです。そんなすだちですが、ちょっと搾るだけで目の前

に待つた収穫をしました。協力してくれたOrorononoの松本さんも私自身も、この時期のごぼう栽培は経験がなく、ちゃんと育つんだろうかと不安だったのですが立派に育っていました。ごぼうを傷つけないように掘つたら真上に引っ張り上げます。収穫までに少し労力がいるぶん、喜びもひとしおです。

通常のごぼうよりも短い「サラダごぼう」です。「ごぼう、ゲットだぜ!」と元気に叫んでいました。

お会い

最近は毎週土曜日に焼いている神山小麦100%のパンがとても面白いです。何が面白いかといふと、粉によって味や風味・質感・焼き加減が変わってきます。粉が違うといふのは同じ神山小麦でも製粉の仕方や委託している製粉所によって性質が微妙に変化していき、パンの仕上がりさえも変えてしまうからです。福岡の田中製粉さんは口一ル挽き(一般的な粉)・石臼挽き(一般的な粉)で、神山小麦でも製粉によって性質が微妙に変化していき、パンの仕上がりさえも変えてしまうからです。

これらを使い分け、同じ製法でも粉の配合を変えたりしながら試行錯誤しています。ここ数年、製粉技術がパンにも影響すると注目され



かまパンのパンの話

パンと製粉の関係



パン製造責任者:
笹川 大輔



うちん家の味

鶏もも肉とカリフラワー・パスタ

じっくり煮込むだけ! 超簡単



共同代表:
眞鍋 太一

カリフラワーの季節は終わりに近づいていますが、雑誌の『dancyu』に載つていて我が家で作り続けて定番になっているレシピを紹介します!

材料: 2人分
すだち鶏のもも肉 1枚(たかはし)さんで購入)/カリフラワー 200g/にんにく(みじん切り) 1片/スパゲッティ 160~200g/バター 20g/オリーブオイル 30ml+仕上げ用/塩・黒胡椒 適量

作り方

- ① カリフラワーを細かく刻む。
- ② カリフラワーを細かく刻む。
- ③ 湯に1%の塩を入れ、スパゲッティを茹で始める。
- ④ 茹で上がるタイミングでカリフラワーをくたくたにしたので、トングなどで潰す。表示の茹で時間より2分ほど早くスパゲッティを上げ、煮汁を吸わせながら絡める。水分が減ったら足し、塩で調える。
- ⑤ 全体がなじんだらバターを入れて手早くからめ、オリーブオイルを回しかけ器に盛り、黒胡椒をふる。

ながら作ることができるパンが「いつも美味しいとは何でも」を考えさせてくれます。週末は神山の小麦を楽しんでもらいたいです。

ながら作ることができるパンが「いつも美味しいとは何でも」を考えさせてくれます。週末は神山の小麦を楽しんでもらいたいです。



今月の
つくり手
ありがとうございます農園
岡村 康平さん

日々の生活で、少しでも形にしていきたいです。粉ひどつで全く別物になってしまふパンですが、これが樂しみの一つでもあります。毎日、悩みます。

今月のお知らせ
▼かま屋営業情報



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~金 11:00~16:00
(9:00~16:00 喫茶のご利用可)
定休日: 月・火
※祝日営業、翌水曜振休
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3月1日(土)

かま屋
かまパン & ストア

3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
3	4	5	6	7	8	9
休	休	【今津自然農園】 【つなぐ農園】 【Orono】 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	【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)
10	11	12	13	14	15	16
休	休	【今津自然農園】 【つなぐ農園】 【Orono】 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	【モリグチャウダー】 お菓子入荷 【チーズの灯】 鳴門のナチュラル 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)
17	18	19	20	21	22	23
休	休	【今津自然農園】 【つなぐ農園】 【Orono】 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	【モリグチャウダー】 お菓子入荷 【共働学舎】 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)	かま屋 朝粥モーニング (要予約)
24・31	25	26	27	28	29	30
休	かま屋・かまパン 臨時営業日	【今津自然農園】 【つなぐ農園】 【Orono】 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	【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)