

# かま屋通信

毎日 いただきます

2024年

5  
月号

vol. 80

# 春うらら 苦楽を共に ダイヤ婚

神山俳句会



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」という上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会です。参加者は里山の会のみなさんと、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つの方です。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。とはいっても、厳しい場ではなく、ざわざわと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

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ケーション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く白分に気づきました。また加工部門に籍を

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、そんな雰囲気が少しでもメンバーに伝わればいいな、と思っていました。リーダーの上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。

いる現場との橋渡し的な存在  
いられたうと思つております。  
参加を重ねていくうちに、食  
や神山という土地、そして生産  
さんへの理解は間違いなく深  
りました。また、温暖化により  
しく環境が変化している近年  
様子は、長年ここに住んでいる  
なさんだからこそ痛感してい  
課題であり、そういった変化に  
のように適応していくか、頭を  
ませているという現状も身近  
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  
ださる努力・工夫をしていた  
き、ありがとうございます。これ  
らもパソコンを片手にみなさ  
への感謝と敬意の気持ちを携  
て、毎月の定例会に参加します

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月に入つてからは、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やないでしょ？ サルサになつたり、サラダになつてくれたり、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。

3月の  
産食率  
**53%**

料理人  
見習い：  
大野美砂



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

が逸れる」とも多々あり、上地さんが「はい！ 雑談おわりーー！」としごれを切らす場面もよくあります。が、そんな雰囲気がこそが定例会の醍醐味だな」と議事録を



マーケット等の店頭に並んで  
いるのか、全く見えていないと  
知らなかつた部分でもあります  
した。生物として生きていゆる  
以上「生きる=食べる」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ほ  
ないか、と思い農業に興味を  
持つようになりました。そし

自分の姿を想像してみまし  
その姿を明確に想像する  
ができませんでした。「今  
事を続けても辛くなるだる  
な」「年齢も年齢だし仕事を  
えてみるのであれば、今し  
ないか」と思い、思い切つ  
転職を決意しました。

どうも初めまして、こちらは、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なうシ  
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  
続けていいのか」と10年20年後の

# つなぐ農園 奮闘記

ハウス担当：  
日高清行



ハウス担当：  
日高清行

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

神山に住んで約4ヶ月  
研修生の日高清行です

そこでは農薬を使用する慣行農法を実施していました。数か月後、じつ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

じゃがいも・かぼちゃ等、多くの野菜を育て収穫していました。静かな地域で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しま

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。主に行つて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いい

まいります。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ました。「地域内循環」「地産地消

「どう」となるほど納得です。これからも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おりますので、どうぞよろしくお願いします。



曲阜地  
区人民  
检察院

パン製造補助  
仁尾佳代

今回紹介するのは『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、秋冬は二ノジンやキャベツ、春夏はビ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、水が流れ込みやすく粘土質で野菜作りには難しい場所。周辺はたく

○周辺はたくさんの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。

ました。コツコツと行き届いた作業は、満たされますね。品質の良い野菜をお届けできたらと思います！神山での暮らしは7年目。周りの人たちと「ワイワイ樂しく、日々の暮らしを一緒に作っていけることを嬉しく思っています。それぞれにできることを持ちよって、お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！



## 里山の会 からの手紙

今月の人：  
大東 千恵さん



を企画しました。ご飯は土鍋炊きに挑戦。途中で蓋を開けた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ね！下の方のおこげも、炊飯器

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  
くださったお礼いり一緒に食べ  
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。

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

食古角  
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

# 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“ばちみつ”

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どといふ  
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

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



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

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

これはなぜかです。子どもたちとともに、学び続けていきたいと思います。



するのではなく、  
美味しく加工・調  
理していただきこ

学生と味噌や豆腐を一緒に作ったり、まるごと食堂の調理に関わらせていいただいたりする中で、生産して満足

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

ドハブで農業研修をし、夫婦で独立してからも野菜の販売等で引き続き関わっています。早いもので

こんにちは、松本絵美です。フー

溫故知新

 Oronono :  
 松木 純美

# 「おやさい先生」として 私自身、学んだ一年でした

「お  
私  
自  
つ収穫でありますか  
と聞きにきてくわ  
時のかわいいこ  
こんないい自分ごとに考えておれ  
をしていろと思つて、とても嬉  
くなり感動しました。

秋穫は大喜び。採れたての小松菜を味見

自分たちの給食。できたばかりのまるごと高専とそりゃあくコラボさせてもらひえた、ラッキーな一年生です。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。

この一年間の授業を通して、「食べ物のありがたさを知る」「収穫の体験をする」という目的以外

くじに。2人1組で重たい野菜を運ぶこの道すがらが、私はとて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」と教えあつたりしながら、キラキ



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らってきました。山に入ると驚くほどたくさんのが鳴いており、まだ鳴き慣れていない鸞の声を聞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これまで仕事をしてもらおうのか、

## 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



どう伝えたらいよのかなど、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、そんな気持ちがそれにあれば、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鸞のように、日々自分の仕事に身を入れたいと思いました。かま屋で働くことができてとても嬉しいです。かま屋の皆さんのお米です!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。かま屋の皆さんのように、来た方が美味しいごはんを食べて、幸せな気持ちになる空間を作れるようにがんばっていきます!ですが、今はまだできないことがたくさんあります。ひとりひとつ大切に全力で取り組んでいきたいと思ってます。これからよろしくおねがいします!

▼ 営業について  
■ 5月26日(土)とくしまマーレシェに出店します。ぜひお立ち寄りくださいね。  
▼ かまパン出展情報  
5月26日(土)とくしまマーレシェに出店します。ぜひお立ち寄りください。



## 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

## 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)



**材料・2人前**  
食パン(10枚)~12枚スライス 2枚/えび 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!!  
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。ボルルにハチミツ・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!



かま屋料理長：  
清水愛

③フライパンに油を、温度は170度くらい。  
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。



Farm Mart & Friends  
青木葉月

リニューアルオープンから早く1ヶ月が経ちました。ランチは4月からメニューオンラインを更新し、春人参はOrononoさんのかやべつと葉ニンニクのスープ、人参のサラダを提供しています。

人気はOrononoさんのかやべつと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。もちろんドナツも、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！

## キトリ

かま屋、かまパン&ストアの情報を知らせします！

\*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。

リニューアルオープンから早く1ヶ月が経ちました。ランチは4月からメニューオンラインを更新し、春人参はOrononoさんのかやべつと葉ニンニクのスープ、人参のサラダを提供しています。

人気はOrononoさんのかやべつと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。もちろんドナツも、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！

リニューアルオープンから早く1ヶ月が経ちました。ランチは4月からメニューオンラインを更新し、春人参はOrononoさんのかやべつと葉ニンニクのスープ、人参のサラダを提供しています。

人気はOrononoさんのかやべつと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。もちろんドナツも、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！

リニューアルオープンから早く1ヶ月が経ちました。ランチは4月からメニューオンラインを更新し、春人参はOrononoさんのかやべつと葉ニンニクのスープ、人参のサラダを提供しています。

人気はOrononoさんのかやべつと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。もちろんドナツも、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！

リニューアルオープンから早く1ヶ月が経ちました。ランチは4月からメニューオンラインを更新し、春人参はOrononoさんのかやべつと葉ニンニクのスープ、人参のサラダを提供しています。

人気はOrononoさんのかやべつと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。もちろんドナツも、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！

リニューアルオープンから早く1ヶ月が経ちました。ランチは4月からメニューオンラインを更新し、春人参はOrononoさんのかやべつと葉ニンニクのスープ、人参のサラダを提供しています。

人気はOrononoさんのかやべつと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。もちろんドナツも、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！

リニューアルオープンから早く1ヶ月が経ちました。ランチは4月からメニューオンラインを更新し、春人参はOrononoさんのかやべつと葉ニンニクのスープ、人参のサラダを提供しています。

人気はOrononoさんのかや