

かま屋通信

毎日いただきます

2024 年
10 月号
vol.85百選の
棚田見晴らす
豊の秋

神山俳句会

(阿部九月さんの俳句)



やりがいを感じる日々

4月から神山まるごと高専『まるごと食堂』勤務、調理師の鳴滝です。昨年、地域環境循環SDG Sコーディネーター養成科『神山塾』16期生として、塾長をはじめ神山町の方々に大変お世話になりました。アウトドアが好きで、以前より神山町にはよくキャンプに来ていました。神山で過ごす時間や地域の方々との交流が増え「なんでもやってみたらええ」という暖かい町民性とパワフルな情熱に

日々刺激されながら、さらに神山町が好きになりました。

僕は今まで中華料理と和食をメインに学んできたのですが、得意分野を生かしお世話になった神山町の方々に喜んでもらいたく、食に関するイベントをしたいと思うようになりました。神山塾を卒業する前に、今後やってみたい事や目標を設定しマイプロジェクトを作成するのですが、趣味でたまに作っているラーメンを取り入れることにしました。

徳島の方はご存知かと思いますが徳島ラーメンには茶系・黄系・白系と3種類のスープがあります。徳島ラーメンといえば、茶系のスープに甘辛い豚バラがトッピングされたラーメンのイメージが強いかと思われます。以前、徳島ラーメンの中では黄系と呼ぶ『支那そば三八』に勤めていました。退職して10年以上経った今でも変わらず通い続ける僕にとって、愛して

神山とラーメンが大好き！
『まるごと食堂』の鳴滝です神山まるごと食堂：
鳴滝 瑞己

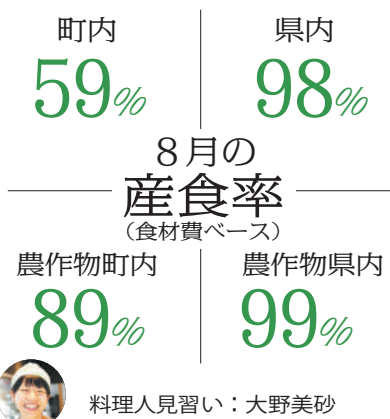
やまないゆかりのある店です。その『三八』とコラボレーションした1日限定100食のラーメンイベントを神山町の『梅屋茶屋』で開催させていただきました。開催時期が4月だったので、祖父母の山で収穫した旬の筍を使い、特製メンマを作りました。当初50食限定だったのですが、予約で予定数を上回り急遽100食に変更。おかげさまでたくさんの方に来店していただき、100食を売りました。神山町民の方や遠方から来てくれた方、神山高専の学生たちや飛び入り参加で食べに来てくれた方、たくさんの方々にコラボラーメンを食べていただけて良かったです。『三八』の岡田社長とスタッフ、神山町の方々、神山塾の心強い熱い仲間達のサポートがあり、イベントを無事終了することができました。次回も開催して欲しいという声をいただいているので、またできたら良いなと思っています。その際は告知致しますので、よろしく願



い申し上げます。
ラーメンの前置きが長くなりましたが、神山まるごと高専の『まるごと食堂』についてお話しします。僕は神山塾を通じてフードハブのご縁をいただき、まるごと食堂の料理人として勤務する事になりました。広いオープンキッチンで学生やスタッフとの距離も近く、コミュニケーションが取れる事も魅力の一つ。こだわっているポイントは、安心安全にみなさんに食べてもらえるように、味見を必ず行い美しく盛り付けて提供するところを徹底しています。大量調理となるとどうしても流れ作業のようになってしまいがちですが、そうならないように一品一品気持ちを込めて丁寧かつスピーディーな盛り付けを常に心がけてます。学生たちが「美味しかった！」「次もまた食べたい」「おかわり」と言ってくれたり、授業終わりに給食を楽しみに食堂へ走って並んでくれる姿を見ると、かわいらしいと思う気持ちと、僕自身もとても嬉しいし、やりがいを感じています。今後、オーガニック食材でラーメンメニューの開発なども行っていきます。



8月は徐々に端境期に入っていく時期。そんな中で活躍してくれたのが神山のフルーツでした。白桃農園さんのいちじくは、定番のローストに。今回はタイムではなく、オレガノを合わせました。海老名さんの幸水梨は、水菜のサラダに。滴るような甘い蜜が美味しく、間違いない組み合わせで暑い時期に嬉しい風味でした。



※キリトリ

神山町内限定 /
デザート又は
10月 季節のドリンク券

町内在住でお誕生日が10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：
日高 清行

つなぐ農園の日高です。朝晩は大分涼しくなり過ごしやすくなってきましたが、天気の良い日中はまだまだ30℃を超える日が続いておられます。私はハウスの中で作業をすることが多々ありますが、日中は暑すぎて仕事になりません。動けて10分〜20分くらいでしょうか、その間汗がとめどなく流れ続け、衣類がビシバビシに濡れてしまいます。それ以降は続けて作業できないので、休憩をはさみつつ休み休み作業をしていました。流石にそれと作業効率が悪いので日中は作業をせず休みにし、早朝と夕方に作業を集中して調整していますが、やはり暑い時は暑いです。地球温暖化の影響もあるのですが、来年以降もさらに温度が上がっていくのかと思うとゾッとします。というわけで、将来に備え猛暑対策について真剣に考えたいと思います。

そもそも農業って、死リスクが高く危険な職業だと知ってますか。全産業の中でも上位に位置しています。農業従事者が多い、その中でも高齢者が多いという要因もあるようですが、詳しくは農林水産省のホームページに『農作業死亡事故調査』という資料があるので、興味がある方は御覧下さい。一番多い死亡事故原因は「農業機械作業に係る事故」で、うちが6割ほど、人数でい

うと年間152人。そして「熱中症」が1割ほど、人数でいうと29人となっていました（令和4年に発生した農作業死亡事故の概要参照）。死亡はしていかなくても重症になり病院に搬送された方や、あくまで調査結

異常な暑さが続いた日々 安全・健康第一でお過ごしください

果なので農林水産省が調査出来なかった方も考慮すると、実際の事故件数はもっと多くなります。そう考えると、決して他人事ではなく身近な事柄であると思っています。熱中症対策についてですが、こちら農林水産省のホームページに「熱中症対策」のページがありまし

たので参照したいと思います。大きく4つのポイントがありました。「暑さを避ける」「単独作業は避ける」「こまめな休憩と水分補給」「熱中症対策アイテムの活用」。

1つ目の「暑さを避ける」、日中

の気温の高い時間は外して作業しましょう。どうしても作業を行う場合は、日陰や風通しの良い場所やエアコンの効いた場所で行えるものにしましょう、とあります。これは既に実践していますが、ハウスでの作業は日中は避けるようにしていますし、日中はなるべく屋根のあ

る場所で、道具の清掃や整備、事務作業にあてるようにしています。

2つ目の「単独作業は避ける」、なるべく2人以上で作業し、お互いが視界に入るように作業したり、時間を決めて声をかけあう等、作業者に異常がないか、定期的に確認できる環境で作業しましょう、とあります。一人で行う作業があるので、な

かなか難しいところではありますが、時間を決めて連絡しあうというのはすぐにできそうなので、実践してみたいと思います。

3つ目の「こまめな休憩と水分補給」、20分おきに涼しい日陰などで休憩し、体温を下げましょう。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給を行いましょ

立秋が過ぎ畑にはトンボ、バッタなど虫たちが沢山舞う季節がやってきました。今年の夏は猛暑の日々で大変で、毎日35℃前後が続く、農作業においても昼間は避けて朝夕の涼しい時間に行動しました。秋冬野菜類の播種・植え付け管理も残暑・渇水に

里山の会
からの手紙

今月の人：
上地 公一さん



分も一緒に排出します。そのため、水だけではなく塩分の補給も心がけましょう、とあります。こちらは実践済みです。こまめに休憩をはさみ、塩アメをなめて、水分も補給しています。スポーツドリンクや経口補水液も良いみたいです。

4つ目の「熱中症対策アイテムの活用」、帽子や吸湿即効性の衣類の着用、空調服や送風機の活用。肌着に関しては涼しくて乾きやすいものを準備していましたが、それだけでは限界があると痛感しました。来年度に向けて、空調服や冷却ベスト、首元を冷やすネッククーラー等の対策アイテムを用意して、しっかりと備えたいと思います。

神山町阿野でレモン栽培を始めて10年、ファーマース森さんのレモン畑にお邪魔しました。元々は梅を育てられていましたが、ミツバチが少なくなり梅の栽培に悩んでいたところ。森さんは思い切って梅畑を切り崩し、70本のレモンを植えたそうです。レモンの木はとっても大きく、大きさが違う実がなっていました。年中花を咲かせて実がなる果樹だそうで、また一つ勉強になりました。日本は四季があり寒暖差もあるので、森さんのレモンは



12月頃が収穫時期。無農薬で育てているので、A品として出せるのは5〜10パーセント。残りは規格外として売っているそうです。日本は規格が決まっていたり、形が綺麗な物しか買わない・売れないという流れになっていますが、外側に少し傷がついているだけで中身は問題なく使うことができます。森さんと話している、印象に残っているのは「日本は食料危機にならないと規格外の物は売れない」という言葉。私は「日本の食糧はあと10年もつのか？」という危機感があります。農家の平均年齢が68歳、60〜70代の方が80%。消費者側として考えるきっかけになりました。

東京

MONOSUS
社食研：
岡竹 義弘

ニュース



皆さま、はじめまして。

MONOSUS 社食研の岡竹と申します。簡単ですが、自己紹介をさせていただきます。岡山県瀬戸内市出身。祖父が農家だったので、野菜や田畑が身近にある幼少期を過ごしました。祖父は釣りも好きな人で、魚もよく食卓に並んでいたのを覚えています(祖母が作ってくれた、焼き穴子とハゼの天ぷらが僕の思い出の味です)。小・中学校では野球を、高校時代から20代の頃は音楽をしていましたが、もともと食えることが好きだったので気がつけば料理の道へ。これまで和食店や日本各地の郷土料理を提供するレストランなどで働いてきました。モノサスには2023年の1月に入社し、現在は都内企業の社食力フェにて1日250食ほどの料理を作っています。

神山には、入社が決まった直後に1週間ほど滞在していました。短い期間でしたが畑の見学や、かま屋と加工チームの仕事

東京で、神山の旬をお届けしています

を少し手伝わせてもらいました。ちょうどクリスマスと年末のタイミングだったので(大雪の日でした)、ローストチキンやラザニア、アップルパイの仕込みなどに参加させてもらいました。忙しい合間に、皆と食べた賄いの時間は忘れられない思い出です。

普段の仕事

事の中で印象的なエピソードをひとつ。ある日の定食の付け合せに、神山のピーマンをオーブンで丸焼きにして提供したことがありました。お客様の中にピーマンが苦手な方がいらっしゃるのですが、なんとその日は綺麗に完食いただけました。"いつもは残すことが多いけど、今日はなんだか食べたくなくて。シンプルなのにとても美味しかった"と、嬉しい言葉もいただきました。神山のすだちも、今では欠かせない食材の一つです。はじめて果汁を口にした時は、香りと酸味の素晴らしさに驚きました。普



段の料理では、果汁を味噌や塩麹と合わせて魚や肉の漬けダレにしたり、チキン南蛮のタルタルソースに加えたり、サラダのドレッシングなどに使っています。麺メニューの香り付けや、すし酢に入れるのも好きです。今年もすだちの果実が届き始めたので、これからどう使

おうかとても楽しみにしています。神山から野菜が届くと、いつもフードハブのメンバーの顔が浮かんできます。神山から離れた東京の地で、皆さんのことを思いながら、美味しい料理をお届けられるように日々心がけています。これからも、どうぞよろしく願いいたします。

給食だより



神山まるごと高専：
中野 公末

4月から神山まるごと高専『まるごと食堂』に勤務している中野です。8年前に神山に移住し、フードハブでは『かま屋』の料理スタッフ、加工部門責任者を経てきました。

主な業務は、献立作成から調理全般、発注・在庫管理、シフト作成や人材育成、衛生管理など、食堂運営に関わる全てを同僚の浅羽と共に任せています。新しい環境・新しいスタッフ・初めての業態(寮生への食事提供)、経験のない食数(年々増えていく事も含め)、どれも初めてづくしで覚えることだらけで、毎日があっという間に過ぎていきます。現在、寮生とスタッフを合わせた100人分の調理を行っています。大量に作る調理法にはその種の経験値が必要で、4月・5月はレシピがどのような行程で調理されているのかを学ぶ必要がありました。前任の細井からの引き継ぎを元に、6月以降色々な調理方法を試す中で「この料理にはこの方

法が良いかな?」というコツが見えてきたところです。同時に、勤務時間ごとの人員フローや全体の流れ、チームワークを整えることに注力する必要がありました。実際に自分がやってみたいと分らない事も多く、仕込みが大変な料理や盛り付けに時間がかかる料理の把握、食器や器具の洗浄にかかる時間と人手、清掃時間やスタッフの個々の技量を整理しながら、限られた人数で遅れる事なく食事の提供ができるよう、全体を動かすことに意識を向けています。

声に励み、次の目標へ

まるごと食堂では「地産地食率日本一を目指す給食」を掲げて行っているため、季節感のある給食が提供できます。例えば夏に大根は使いませんし、冬にきゅうりは出てきません。旬を感じる一方で、端境期には野菜が極端に少なくなり、献立作成に頭を悩ませることも多々あります。それでも日々学生達が給食を楽しみにしてくれていること、"だつと"さま、

おり、「産食率」を算出しています。この理念に基づき、肉・魚・野菜とその他加工品の仕入れを行っているため、季節感のある給食が提供できます。例えば夏に大根は使いませんし、冬にきゅうりは出てきません。旬を感じる一方で、端境期には野菜が極端に少なくなり、献立作成に頭を悩ませることも多々あります。それでも日々学生達が給食を楽しみにしてくれていること、"だつと"さま、



美味しかったです!」と声をかけてくれることが励みになっています。また以前から「カレーが辛い」と言う学生の声を受け、改善したいと思っていてカレーの試作をしました。後期からは「辛さを抑えたカレー」を提供できそうです! 食べた感想を聞かせて下さいね。まだまだやりたいことが山のようにあり、一向に落ち着く気配がありません。深刻な人手不足の日々は続きそうです。状況が落ち着いたら【①神山町内の農家さんが育てた野菜や加工品をもっとメニューに取り入れられる仕組みを作ること②野菜の味をより引き出せる調理方法を勉強し、野菜と向き合いながら調理をすること③人員フロー・オペレーションの確立④お互いを尊重し合えるチームを育てること⑤年々食数が増えていく事を想定した調理法の新たな確立】を目標に取り組んでいきたいです。最後に、保育所の先生方へ。毎日お迎えがギリギリになりますみません。私にとって、お迎えの時に子どもを抱きしめる瞬間が一番幸せな時です。疲れが吹き飛びます。10月からも忙しくなりますが、引き続きよろしくお願い致します。



8 月に神山まるごと高専のサ
マースクールで、かまパンの神
山小麦マフィンを作るアクティ
ビティに講師として参加しまし
た。サマースクールでは、来年
の春入学希望の全国の中学 3 年
生たちが、1 週間ほど高専の授
業や生活を体験します。わずかな
期間で様々なアクティビティ
や課題があるなか、生徒たちが
楽しんでリフレッシュできる時
間というコンセプトでマフィン
作りをしました。用意したのは

かまパンの パンの話

美味しい体験



かまパン製造補助：
伊藤 環



カレー キッシュ



かまパン
製造補助：
浅野 純美

私の暮らすあゆハウス
で、週に一回は出てくる
定番メニューのカレー。
よく余るので、アレنج
もよくやっています。

【材料：1 台分】

残ったカレー適量／ゴボ
ウ 2 分の 1 本（一口大に
カットし、茹でておく）
／里芋 2 個（茹でて皮剥
きし、一口大に）／小麦
粉 110 g／オリーブオ
イル 40 g／卵 2 個／牛乳
100 ml／塩小さじ 2
分の 1／チーズ適量

【作り方】

①小麦粉・オリーブオイル・塩
をフォークで混ぜ、ある程度混
ざったら手でまとめて麺棒で伸
ばす。

②タルト型に①の生地を伸ばし
入れて冷蔵庫で 20 分休ませる。

③②に里芋とゴボウを散らし、
カレーを注ぐ。

④卵・牛乳・塩をボウルで混ぜ、
③の上に注ぐ。

⑤チーズを散らし、200 度の
オーブンで 25 分焼いたら完成。

【ひとことメモ】

今回は里芋
とゴボウを
入れました
が、旬のも
のでどう
ぞ！水分
少なめのカ
レーがおす
めです。



材料と簡単なレシピのみ。あと
は生徒たちでそれぞれ何をやる
か手分けしたり、順番に回し
たり、型にぴったり生地を 100 g
入れるゲームを生み出したり
……。またオーブンで
焼いている間、どう
したら美味しく食べ
られるかという話題
になり、のせて食べ
る用のジャムを道の
駅に買い出しに行く
など、自主的に楽し
む様子がとても印象
的でした。美味しい
と記憶に残る食べ物
は、ただ味が美味し
いだけでなく、誰と
食べたか、どこでど
うやって食べたかな
どの「美味しい体験」
が伴うと思います。



今月の つくり手

つなぎ（岩手／陸前高田）
かまパン 仁尾 佳代

毎年かまパン＆ストアでお世話
になっているりんぐ園『つなぎ』の
村上さんと菅原さん。『つなぎ』の
りんぐ畑は岩手県陸前高田市にあ
り、全国でも非常に珍しく畑から
海が見えます。毎年、お二人には様々
な品種のりんぐをお送り頂いてい
ます。そのりんぐは、産地直送なら
ではの新鮮さと冬の厳しい寒さで
海が近い立地のせい？（個人的感
想です）なのか、パリッとした食感
スッキリした甘味と酸味のバラン
スが最高です。お世話している村
上さんや菅原さんたちの愛情のお
かげでもあるでしょうね！フレッ
シュなものはストアでも販売中。パ
ンにも、もちろん登場しますよ。



あっといいう間
に 9 月になりました
な。台風が過ぎて
朝夕が涼しくなり
ましたね。この間
の台風は、風こそ
強くなかったです
が雨量が多く、今
までに見たことが
ないくらい山から
溢れる泥水や、増水する川の様子
に驚き少し怖くなりました。しかし、
去ったあとの川の色は美しさは圧
巻です。自然に囲まれていると、自
然の偉大さや脅威が近く、肌で感じ
ることが出来ます。自然災害が多い
昨今、この台風は改めて共により良
く生きていくことを考えさせられ
る、いいきっかけになりました。

今月のお知らせ
かま屋喫茶情報
かま屋では、9 時から 16 時
まで喫茶営業としてデザート
やドリンクをご用意（売り
切れ次第終了）。ランチをし
なくてもご利用いただけるの
で、好きな時間にいらしてく
ださいね。お飲み物のテイク
アウトや、かまパンで購入い
ただいたパンをかま屋店内で
召し上がっていただくことも
可能です。軽いモーニングに



もおすすめです。
かまパン出店情報
10 月 27 日（日）とくしま
マルシェ出店予定です！皆
様のご来店をお待ちして
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
※14 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
※14 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 10 月 4 日（金）

かま屋 かまパン & ストア

10 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
		【今津自然農園】 【つなぎ農園】 【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】 【つなぎ農園】 【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】 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）
14	15	16	17	18	19	20
かま屋・かまパン 祝日営業日	休	【今津自然農園】 【つなぎ農園】 【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
休	休	【今津自然農園】 【つなぎ農園】 【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			
休	休	【今津自然農園】 【つなぎ農園】 【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			

《お知らせ》
▶よもぎ団子入荷情報はInstagramにてお知らせいたします！
たくさんのご来店お待ちしております！