

## かま屋通信

毎日いただきます

2024 年  
11 月号  
vol.86落し鮎や  
塩たっぷりに  
炭火焼  
(海老名良子さんの俳句)

神山俳句会



## ここは、健康的で豊かな町

今、私は神山での最後の数週間を迎えようとしています。この4ヶ月間、信じられないような経験をし、この場所を自分の家にできたことに感謝しています。

私は、ロンドンから車で約2時間・イングランド東部のノーフォーク出身です。父は農家で林業も営んでおり、4人の兄弟と幸せに育ちました。私の出身

地は、神山とは正反対。風景が平坦で、海を埋め立てた肥沃な土地がありますが化学肥料が大量に散布され、土壌の劣化は年々ひどくなっています。

マンチェスターの大学に進学し美術史を学びましたが、卒業後アートの世界とそこにいる人々に魅力を感じず、英語を教えるバルセロナへ。そこでカタルーニャ料理を食べ

たり、料理番組を見

たりしているうちに食への興味が一気に沸き、1年後にはイギリスに戻りインド料理にインスパイアされたレストランで働き始めました。3年ほど働いた後『モダン・ブリティッシュ』といわれるジャンルの高級レストランへ。メニューはイギリスの旬の食材が中心で、それはここ10年のレストランシーンでますます人気が高まっているものでした。

イギリスの食文化は、日本ほど日常

シェフ・イン・レジデンスを機に  
神山が自分の家になりました

ジェームス・フラン

生活に深く浸透していないし、豊かでもありません。しかし、自分たちが自由に使える素晴らしい野生の食材や、気候風土が育む多様な野菜に気づき始めたことで、確実に成長しています。それによって、レストランシーンは活況を呈しており、最高品質の自国の食材を使った様々な料理がレストランで提供されています。

私は日本に来る前『Namasai』という日本の野菜

を生産する農場で働いていました。福岡正信の『わら一本の革命』を読み、また過去にレストランでこの農産物を使ったこともあり、働きたいと思ったのです。Namasaiでは、ゆず・大根・梨、そして私がまだ日本で見たことのない品種まで、あらゆるものを栽培しています。働くまでその存在を知らなかった野菜が多く、とても驚いたのと同時に、それを仕入れるレストラン（そのほとんどが日本料理店でない）が、どのようにこれらの食材を使い、イギリスの食と農業の可能性を讃えているのかを目の当たりにし感動しました。

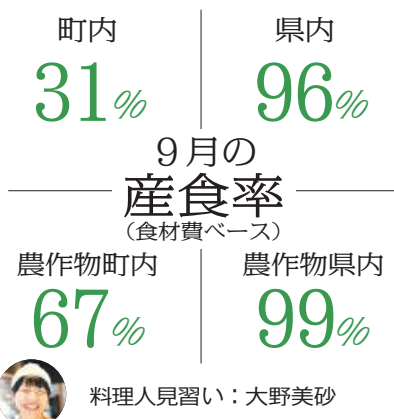
1月に来日してからは、福岡

の桃農家や琵琶湖のレストランで働いたり、旅をしたりしました。その途中で、何人もの友人からフードハブ・プロジェクトを勧められていました。地元のオーガニック食材を使い、素材の味を生かした美味しい料理を作るという理念は、私が深く情熱を注いでいるものです。食に携わる最良の、そして明らかに健康的で持続的な方法だと強く思います。

神山という場所は、あらゆる

点で私の想像をはるかに超えています。自然の美しさは当たり前として、それ以上に感動的なことは、この場所の人々が共通の目標を持って集まり、努力と互いの愛によって、これほど健康的で豊かなライフスタイルを実現していることです。フードハブ、アーティストインレジデンス、森の学校など、小さな町でこのようなことが行われているのは、世界のどの国でもなかなか見られない光景でしょう。もうすぐ日本を離れるのは寂しいですが、戻って来た時に、ここに来ることができるようになります。帰国後、私は地元ノーフォークで野生の食材や採集した食材を使い、火を使ったアウトドア・ダイニングを始めることを計画しています。もしイギリスに来ることがあれば、ぜひ立ち寄ってみてください。いつでも歓迎します。

好調な9月の産食率。海老名さんや白桃農園さんのフルーツに助けられました。まだまだ暑い日が続き、冷製スープがとても美味しく感じられました。その中でもご褒美感100%だったのは、orononoさんの赤ビーツと海老名さんのピオーネのスープ。今年も登場してくれました。ピオーネの甘みと酸味のバランスがとてもよく、まったくしずぎずスツキリとしていて、この時期にピッタリでした。



※キリトリ

神山町内限定 /  
デザート又は  
11月 季節のドリンク券

町内在住でお誕生日が11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

ぐ：な  
農園：つ  
杉山：浩司

2024年9月1日より、つなぐ農園にて農業研修を開始しました。前職は調理師、長年飲食業界で働いてきたので農業に関しては全くの素人です。そもそも、飲食店は室内なので夏はクーラーが効いていますし、冬は暖房があり暖かい。そんな業界で働いていた頃は、外で労働をする人たちを見ては「私には到底無理だな」と思っていました。特に私は寒さに弱く暑さには強いと思っていたのですが、この夏の暑さの中、外での労働を経験し早速洗礼を受けました。これまで熱中症などとは無縁の生活でしたが、今年の夏は何度かやばい時がありました。毎朝収穫があり、日が昇り暑くなってしまうと野菜が萎れてしまうので、日の出とともに収穫を行います。なので毎朝5時に起き、6時には出勤していました。かつて居酒屋で働いていた時は出勤は昼過ぎ、退勤は深夜です。寝るのは深夜の2時頃でしたが、今は夜の9時には寝ています。まさか自分がこんなに早寝早起きになるとは思っていませんでした。歳のせいもあり今はこのサイクルの方が快適です。かつては深夜まで酒を飲みながらダラダラと過ごしていましたが、今は晩飯の時に500ml

の缶ビール一本だけ。夏の暑さはしんどいですが、仕事後のキンキンに冷えたビールはまさに犯罪的な美味さですね。

ビニールハウス内は、日中サウナ状態になります。基本的には露地野菜の担当なのでハウス内作業は少ないですが、作業の時は尋常ではない汗をかきました。この時も冷えた普通の水がとんでもなく美味く感じました。今、露地ではケールをメインに栽培しています。カリノケールという種類のもので、サラダで食べることもできるアブラナ科のキャベツの原種の野生カン

## 猛暑の洗礼を受けながら 生産の喜びを得ました

イントです。土に種を蒔いて水をやっておけば勝手に育っていくと考えていましたが、土の状態・穴の深さ・温度など、キレイに発芽を揃えるのは大変難しい。この苗

ことを知りました。

何より難しいのは水やりです。「水やり10年」と言われるほど奥が深い。これに関しては日あたり・ハウス内の温度・天気・ノズルから出る水の量によって変わるの、一概にこれという正解が無いことがわかりました。

水をやり過ぎてしまったり根腐れや徒長といったヒョロヒョロの苗になってしまったり、水が

ランに近い品種です。ちなみにカリノとはイタリア語で「愛らし

の出来によって、その後畑に定植した後の育ち具合が変わってくる



少なすぎると暑さにやられすぐ枯れてしまう。基本的には朝たっぷり水をやって、そのあとは苗をよく観察して判断しました。今年は初めてでやり方がよくわからないこともあり、多くの苗を徒長させてしまいました。そのため定植の時、絡まって折れてしまったり、根がしっかり育たず活着に至らないケースが多くなりました。定植も一ずつ苦勞して畑に植えたのに、連日の日照りで大半の苗が枯れました。これも農業の洗礼ですね。

わからないことが多いぶん、学ばねばいことも多く日々勉強になります。失敗・改善の繰り返しですが、農業は奥が深く生産の喜びを感じることができ、季節を通じて自然の素晴らしさも味わえる楽しい仕事だと思います。ただ私は寒さに弱いので、神山の冬の厳しさに今から怯えています。引き続き宜しくお願いします！

### 里山の会 からの手紙

里山の会：  
田中 充代

今年の夏も、うだるような猛暑日が続きました。この暑さでも彼岸花等が咲き、朝夕は少し肌寒くやっと秋を感じるように。今年のスタチは収量が少しすくなく、早く収穫を終えることができませんでした。今は塩漬けの梅を樽から出し、ハウスで干す作業に追われています。



用干し、日差しがきつくスタチの収穫と重なり今頃になります。ハウスの中に入ると、干し梅の甘酸っぱい香りが漂い、大好きな香りです。その中でヘタを取り実を裏返したり作業、昔から三日三晩干せば漬け込むと教えてもらいましたが、天気等なかなか思うようにならない状況。柔らかく完熟した実、少し固めの実と色々ですが「どうぞ赤紫蘇にきれいに染まって、美味しい昔ながらの梅干しになりますように」と作業を続けています。

### 農地、 拝見！



Au Pan & Coffee  
：澤入 美芳



ご無沙汰しています。7月までかま屋にて勤務していました、た、よっしーです！現在熊本県黒川温泉に出身しており、パン屋の立ち上げを経験させてもらっています。『Au Pan & Coffee』というお店の名前で、フードハブの理念に則り、地元食材を使って毎日パンを焼いています。今回ご紹介するのは、南小国町の『井野農園』さんです。Au Panではピザに使うトマトソースと一緒に作っており、完熟トマトを絞るところまで協力して

いただいています。井野さんのトマトは驚くほど美味しく、トマトジュースが飲めない私でもゴクゴク飲めてしまう。品種は桃太郎。お米も栽培されており、堆肥と糞を土に漉き込んでいらっやいます。トマトは収穫してから追熟するのではなく、完全に赤くなってから収穫されているので、栄養や甘みが濃縮され青臭さが少ないトマトができあがります。保育園や旅館にもトマトやトマトジュースを卸されており、地域の子どもたちは井野農園さんのトマトで育っているそうです。地元で愛される農家さんと、こうして一緒に商品を作らせていただける幸せを、この文章を書いて改めて感じています。神山の皆様にも井野農園のトマトを食べていただきたいです。



# 東京

MONOSUS  
社食研：  
樋口 香

## ニュース



神山町の皆さんはじめまして！

MONOSUS 社食研で社員食堂『&』を担当している樋口香です。

今年1月にオープンし

た食堂『&』の誕生と

ともに入社し、月日の

流れは早く間もなく1

年、日々の運営に奮闘中です。社

食は大量調理の食事提供とともに、

接客サービスや食事環境の改善・

向上に資する多種多様なサービス

が含まれるのですが、担当してい

る食堂『&』の名称の由来は、「食」

を真ん中に色々な人やものが集ま

り、イノベーションの種が生まれ

る場所になるよう「つながる」と

いう意味が込められています。

社食のイメージは、単なる栄養

養摂取や福利厚生施設と思われ

がちですが、私たちの食堂『&』

には大切に行っている5つのこだわ

りがあります。

1. 地域に根付く伝統的製法で作

られたシンフルな調味料を使用

し、素材の味を活かす。

2. 有機栽培を基本とした身体が

よるごぶ旬の野菜を選び、バラン

スよくメニューに取り入れる。

3. 手ごねハンバーグ、手作りド

レッシング、出来立てを提供する

など、手間を惜しまずに一つひと

つ丁寧に作ることで、おいしさ

温かみを大切にします。

4. 生産者が丁寧に作った食材と

その想いを食べる人につなげるた

め、全国各地の小さな生産者と直

接を取り取りして食材を仕入れる。

5. 食材の産地や生産者、栄養価

などの情報をわかりやすく提供す

ることで、安心して食事を楽しめ

るようにする。

## つながる食堂『&』

アンド

食堂『&』の営業時間は11時30

分〜13時30分。ピークタイムは11

時45分〜12時15分のわずか30分間

で、多いときは400名近くのお客様

が一気に食堂に訪れます。作業効

士はもちろん、お客様とのコミュニ

ケーションを大事にしています。

メニューに迷われているお客様が

いれば「〇〇産のお魚ですよ〜」

などお声がけし、明るく居心地の

良い空間を心掛けています。人気

の手作りドレッシングのレシピを

サラダコーナーに置いたところ「早

速作りました〜レシピありがとうございます〜」

という嬉しいお言葉をいただく

ことも。オープン当時は、なか

なかうまくいかず落ち込む時期

もありましたが、少しずつ積み

重ねてきたことが形になり、この

ようなお客様の言葉が「この仕事

を続けてきてよかった」とやりが

いにつながる瞬間でもあります。

東京にある社員食堂と神山町と

のつながりは一見なさそうですが、

神山で獲れた野菜や柑橘類を使用

しています。併設のカフェでは、こ

の夏、神山すだちをつかった「すだ

ちモヒート」ドリンクが爆発的人气

に。また「カミヤマメイト」の取り

扱いははじめたところ、「クセにな

る」「腹持ちがよくて残業の時に良

い」というお声もあり、カフェのフ

ード部門の売れ筋商品になっていま

す。徳島県がすだち生産量No.1とい

うことや、カミヤマメイトの商品の

穴はすべて手作業であけているな

どの背景を商品情報として紹介し

ているのですが、この取り組みを

きっかけに新たな発見とともに、何

かにつながっていくことを願って

います。社員食堂が、私たち働く者

の心の豊かさにつながる食堂とな

るよう、精進してまいります！

## 給食だより

神山まるごと  
食堂：  
守田 瑠衣



4月から高専の調理をしてい

ます。移住してしばらくは、かま

パンのレンジやECサイトの担当

をし「うちんくの味」や、かまパ

ンの商品のお知らせ

を書いていました。

移住間もない頃か

ら、神山や町外の方

から「かま通、見ま

した」と店頭でお声

かけいただき、嬉し

さと恥ずかしさがあ

りつつ新しい地での

励みになりました。

22年からは神山に開

校したオルタナティ

ブスクール『みっけ』

で食スタッフを掛け

持ちし、神山の農家

さんから採れたての

野菜やお米を仕入れ

たり、かまパンに量

り売りの小麦粉や砂

糖を買いだしに來た

りと、子どもたちと

一緒に町内の繋が

りを作ることが出来

ました。火を焚

き、山水を使う給食作りは毎日違

う面白さや大変さがありました

が、子どもたちが作るごはんの日

のサポートや自分で収穫した野菜

なら、元々嫌いだった子も「これ

## 子どもたちの成長と声が 食に関わる私の励み

なら食べられる」という変化が見

られる日々は、とても嬉しかった

です。そして、今

年の春から高専に

通うみんなのごは

ん作りに参加し、

これまでの調理方

法や作る量の違い

に戸惑いもありま

したが、洗い場の

奥まで届くよ

うに「ごちそ

うさまー！美

味しかったで

す」と伝えて

くれる学生たちが「かわいい

なあ」と元気を貰っています。

親元を離れての共同生活を

送る中、テスト前に頑張る姿

や早起きしてランニングする

んだと出かけて行く姿、オ

フィスに向かう時は「行って

きまーす」ホームに戻ると「た

だいまー」と声をかけてく

れる様子に

ほっこりと

しています。

見た目は大

人の様な学

生たちです

が、気持ち

が沈んだり

体調を崩した

り、毎日顔を見

ていると心配す

ることもあり、会話を交わすま

だまだかわいい言葉を返してく

れます。リラックスした放課後、友



達と楽しそうに笑い合う姿や寝癖

頭で朝食をよそう姿は、食スタッ

フならではの

繋がりを感じ

ています。

前期「う

ちんくの味」

の日に、肉・

魚・卵・乳製

品を使わない

ヴィーガンの

献立を提供し

た際、いつも

通りおかわり

に来てくれる

男子や「アレルギーを気にせず食

べられて美味しかった」「最近お

肉を食べることに抵抗があったか

ら、こんな献立も嬉しい」という

声を貰えたことは、私の自信にも

なりました。

食堂のおばちゃんから見える

風景は学生さんの一部かもしれない

ませんが、食べる事で元気にな

たり、安心できる時間

と料理を提供して

きたいです。移住5

年目で、県外から学び

にくる学生たちを迎え

る側のお手伝いをでき

ていることが嬉しいで

す。やりたいこと、好

きなこと、見つけて進

む姿を感じられる職場

は、みっけも高専も同

じ。子供たちの成長を楽しませ

てもらっています。毎日のいた

だきます声、ありがとうございます。





# KAMAYA XMAS 2024

ご予約期間：12月21日（土）17：00まで  
※上限数に達し次第、受付終了

お渡し日時：12月22日（日）・23日（月）・24日（火）  
15：00～19：00

※24日のみ『遠近』さんでも受け取り可能  
（完全予約制・18：00～20：00の間）

遠近 〒770-8040 徳島県 徳島市 上八万町樋口266-1  
（ご不明点やご質問は、かま屋に直接ご連絡ください） ☎070-8428-2005

- 丸鶏単品（ロースト野菜カオマンガイソース付）5～6人前 ￥8,800
- 丸鶏ハーフ（ロースト野菜付）2～3人前 ￥4,400
- 骨付もも肉単品（ロースト野菜付）1人前 ￥1,850
- ラザニア 2人前 ￥850

《かま屋》



## ご予約

記入の上、店頭にてお申し込みください

記入日 2024 /

お名前	電話番号
受取日 <input type="checkbox"/> 22（日） <input type="checkbox"/> 23（月） <input type="checkbox"/> 24（火） かま屋 <input type="checkbox"/> 24（火） 遠近 受取時間	
注文内容	① 丸鶏単品（ロースト野菜カオマンガイソース付）5～6人前 ￥8,800 セット
個数をご記入ください。	② 丸鶏ハーフ（ロースト野菜付）2～3人前 ￥4,400 セット
	③ 骨付もも肉単品（ロースト野菜付）1人前 ￥1,850 個
	④ ラザニア 2人前 ￥850 セット



公式LINEでのご予約も承ります。

店舗記入欄		記入日
合計金額		/
受渡日時	受渡場所	記入者
日 時 分	<input type="checkbox"/> かま屋 <input type="checkbox"/> 遠近	

✂ キリトリ ✂

8月下旬から加工部門でカミヤメイトを始め、ドレッシングやフルーツソースなどを作っています。といってもまだ教えてもらいながら、あるいはメモを見返しながら毎日奮闘中。数年前から家でお菓子を作るのが趣味になり、一から作り出したものを誰かに食べてもらう、フィードバックをもらうというのが楽しみになっています。今は製造者としての責任を感じつつ、日々チャレンジをして伸びしろを見出しています。今月末には毎年恒例のシュートレンプアウンドを販売します。ぜひお買い求めください。



今月の  
つくり手  
加工部門  
村上恵美

かま屋の日常のひとつを紹介  
**かま屋日和**  
一杯だったけど、余裕が生まれたことで「これから、かま屋でどうしていこう？」と考える機会が増えてきました。自分がかま屋で働きたいと思ったいちばんの理由は「おいしい」が大きかったです。だからまずは「おいしいの理由が知りたい」。これからは特に「おいしい」の理由を考えて、聞いて、食べて、感じながら身につけていきます。

▼かま屋営業情報  
11月よりかま屋の定休日が変わります。月・火曜の祝日は営業しますが、その週の水曜日が振替休日をいただくことになりました。ご不便をおかけしますが、どうぞよろしくお願いします。

▼かまパン出展情報  
11 / 24（日）とくしまマルシェ出店予定です。

## 今月のお知らせ



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  
その場合その週の水曜日  
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：2024 年 11 月 8 日（金）

## かま屋 かまパン & ストア

## 11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
				【下分のお母さん】 よもぎ団子 ※12時頃入荷	【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）
4	5	6	7	8	9	10
かま屋・かまパン 祝日営業日	休	かま屋定休日・ かまパン営業日	【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		【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 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）
11	12	13	14	15	16	17
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	【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）
18	19	20	21	22	23	24
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	【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 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）
25	26	27	28	29	30	
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	【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）	