

# かま屋通信

毎日いただきます

2025 年  
10 月号  
vol.97

名月や  
地上の戦  
恥かしき  
(森 健州さんの俳句)



## 地産地食の先に

みなさんこんにちは。神山に来て1年半になります。季節が巡ると風景と記憶が相まって思い出せる場面があり、そのことが少しだけ嬉しかったりします。さて今年の株主総会を経て新たな体制が始まりました。若輩ながら私も担う範囲が広がり、この場所でのみんななどのように良い仕事を作っていこ

## 地域にとって必要な流通とは？ 上角お届けセンター稼働中！



執行役員 /  
フードプロビジョンズ事業部  
統括責任者 石田 篤

うかと試行錯誤の毎日です。今回拝命したフードプロビジョンズ事業部！なかなか聞きなれないこの言葉。フードプロビジョンズ(Food Provision)とは「食料の供給」や「食料の備蓄」といった意味で食料の安定供給を目指す活動や事業を指す言葉だそうです。フードハブ・プロジェクト

の屋台骨であるかま屋・かまパン・つなぐ農園といった「地産地食」のコンセプトの通り、「地域で作って地域で食べる」をベースにしながら、もう少し外部の方々とも連携し、また力をお借りしながら幅広く食べ物を届けていく、そんな事を進めていくチームです。部門は大きく分けて①学校給食の提供、②流通／営業、③加工品製造の3つあります。今回は、その中の届けるチーム(流通／営業)のお話です。今まではつくり手のみんながそれぞれ、出荷先とのやり取りやご注文を受け付けていたものを窓口一本化。た

だ一本化して効率的にというよりはつくる人と売る人の間に立ってお互いが見えている景色や考えを聞き、それを通訳しながら、より良い最適解を見つけていく、そんな事を目指して日々仕事をしています。また上角にある旧JAの倉庫をお借りして、自分たちでDIYし出荷センターを開設。野菜や加工品などそれぞれの部門で

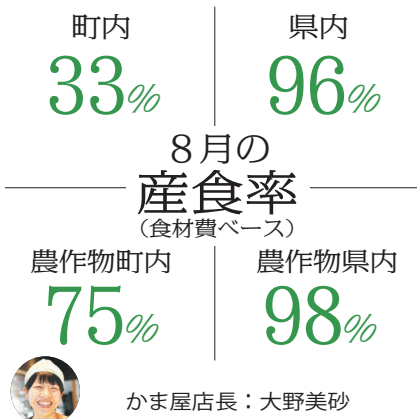
出荷していたものを一か所に纏め出荷できる拠点を立ち上げ稼働させています。つくると売る人の間で通訳といっても、まずはしっかりと話を聞くところから始めようと、畑の今を正しく情報集約していくための生育ミーティングを毎週実施したり、研修・独立したメンバー(TUNAGU FARM)と連携した年間作付カレンダーなども開始しました。それをもとにグループ会社の『モノサス』が運営する東京の社員食堂、まるごと食堂、私たちの取り組みを理解頂いている専門店や生協、流通といった方々を経由して食べてくださる方々へと食べ



物を繋ぐ活動が始まっています。また農産物だけでなくかまパンで焼く「いつもの食パン」や上角に新しく設置した加工場で焼く「カミヤマメイト・パウンドケーキ」といったフードハブの看板商品も受け取ってくださる方との間で調整しながら少しずつ届ける先を増やしています。もう少し充実したいのが地域のつくり手との取り組みです。今はまるごと食堂(まるごと高専内)の食材やかまパン&ストアでの販売に合わせて毎週情報をいただく流れができました。お届けセンターができ、東京の社員食堂や取引先へ届ける枠組みが整ってきたので、地域の農産物をその流れに乗せることで神山の農業を繋いでいく一つの手段にできればとチームでも話しています。規模の大小ではなく、ここ神山でつくられているものを作り手の想いや考えに沿った形でつなぐことを快く受け取ってくれる相手を見つけていくこと、これも私たちが進めていきたい取り組みです。



地産地食のその先のネットワークをどのように作っていくか、フードハブ・プロジェクトだけでなくこの神山の場所で起きる出来事や皆さんのことをどのように伝えていけるか、そんなことを考えながらお届けチームは日々、神山でつくられた色々なものに想いを載せて届けています。





# TUNAGE 奮闘記

つなぐ農園 農業長 柏木 英俊

今回もアメリカ出張話です。アメリカでは小・中規模農家を視察し、栽培方法や

流通面でフードハブと似ている印象を受けました。共通点としてレストランなどへの直接販売をしていること、オーガニック

や農家を大切にする卸業の方を通じて比較的規模の大きな流通をさせていることです。単一の野菜を大量に育てるというより、色々な野菜を育てる多品目栽培です。どのような相手に販売するかは重要で、相手により栽培方針が決まるのは日本もアメリカも同じです。

例えば飲食店との取引だと、使う量もそれほど多くありません。一つの箱に少しずつ色々な種類の野菜を詰めて送った方が、野菜一つ当たりの流通経費が下がります。またレストラン側は、新鮮で個性を引き出す野菜が手に入ります。農家側は色々な野菜を少しずつ栽培でき、連作障害を防げます。また信頼関係を持つ相手との取引は、販売する野菜の価格も比較的高価格で取引できますし、中間のマージンも省けるので、取引先にもメリットがある。今回訪れたレストラン、シェパニー

## 農業に対して真面目な姿勢が印象的でした

スに卸している農家さんは、驚くような取引額でした。農家に対する想いと、農家を育てるという意味があるように思います。一方、農園の規模が大きくなると細かい取引は手間が増え、農家にとって負担になります。そこで、

卸が介入することでその問題は解消できます。見学した『FEED cooperative』は、

栽培方法は少々異なります。乾燥気味のアメリカは、病気のリスクは低いから「そんな感じで大丈夫なの？」と心配になります。害虫は日本と同じで「ウリハムシにやられた」と聞くと急に親近感がわきました。

ファーマーズマーケットが盛んなことも印象的です。小・中規模農家にとって多様な野菜を販売することができる、季節感のある花やフルーツも多い。日本ではファーマーズマーケットの代わりが直売所かと、日本独特の販売方法かもしれません。小さな農家にはどちらも有難いです。

農業と食文化は関係が強い。その意味で有機農業に対する意識は



有機農家の協同組合のような活動をしていました。農家にとっては非常に心強い存在です。

アメリカの方が高いかもしれませんが、単に野菜の安全性だけではなく、有機農業を守ることで食文

化や自然が維持されると考えている人が多いのではないのでしょうか。フードハブは食文化を大切にしています。だから農業も大切にしている。働く人も皆、食文化について真面目です。メンバーと現地で働く人たちと朝昼晩の食事を共にしましたが、すごく真面目で

した。私は皆ほど真面目じゃない気がして、ちょっと反省です。今回の視察はアリス・ウォー

タースさんと関係が近い農家さんなので、農業のやり方に想いが反映されています。私は野菜を育てる際、ある料理人をイメージして育てることがあります。彼のレストランで食事をする、より畑のイメージがつきやすくなります。素材を知りたくて料理人が畑に行くように、農家もレストランに行くとい

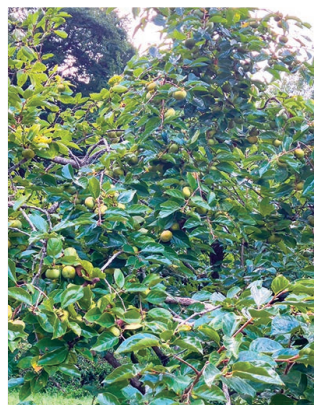
い。シェフの考えを知り料理を食べれば、野菜の育て方も変わるはずです。押し付けず、お互いが時間を共有することで生まれる良好な関係が理想的だと思います。お互いを尊重しつつも、やりすぎず、何気ないのが私の好みです。フードハブでもスタッフ同士がお互いを理解し、それぞれが成長していけるような関係が作れるような取り組みをたくさん構築できたらいなと。そんなことを改めて感じさせてくれたアメリカ視察でした。

## 里山の会からの手紙

今月の人 森 三千子さん

9月とは「長月」暦の上では秋なのに、残暑が厳しく今年ほど夏の日差しを過酷に感じた事はありませんでした。暑さで人間の体力は衰える一方、鳥獣

たちだけは力を蓄え自由に野山を走り回る姿に人間の無力さを感じ



の味を皆様に届けられるよう、無理なく少しは立ち止まることもこれからの人生には必要だと思います。休むことも大切「はいたらね」。

## 農地、拝見！

かま屋 尾木原 瑞穂

すだち・柚香・キウイを育てている『kinosufruit farm』松村静香さん（しーちゃん）の畑にお邪魔しました！もともと譲り受けたキウイを育てていたのですが、樹齢30〜40年で寿命が近づいているそうです。昨年手付かず



だった35aの土地を譲り受け開墾し、棚を設置して新しいキウイ苗を植えました。新しい苗のキウイが食べられるのは早ければ2年後。しーちゃんが

るのが待ち遠しいです。もともとあった木にはたくさんのキウイがなっていました。ある一定の糖度を超えたら収穫を始めるよう、例年通りだと11月中旬頃。今年の冬もかま屋でキウイを使ったデザート・ドリンクを提供します。ぜひ、しーちゃんのキウイに対する愛情を感じにかま屋にお越しください。自分の地元で育てられていると知らなかったもの、たくさんの愛情をかけて育てられているものを今回の訪問でたくさん知れて嬉しく思います。神山の名産品が増える。神山が色んな方に知られる。様々な場所から訪れてくださる方が増えるのが楽しみです！



# 東京

ニュース

モノサス社食研  
武田 典泰

一昨年、20年勤めていた飲食会社を退職し、昨年10月末にモノサス社食研にジョインしました。初めての転職です。

今年から、日本武道館の隣にある『九段食堂』に勤務しています。前職では外食での調理やホテルのカフェでのサービス、社員食堂など様々な飲食業態を経験させていただきました。しかし、モノサス入社時はなかなか慣れずに戸惑う日々。元々転職の動機のひとつが「今まで経験したことがない、自分ができないことにチャレンジして成長したい」という想いが大きくありまして。それなのに、上手くいかないことを不安に思うという矛盾に勝手に陥っていた気がします。当時の私は、新メニューやイベントなど目新しさを求めています。それを実装できずにいることに対して、上手くいかないと感じていたと思います。ある時、九段食堂に何を求めているのかを考えました。

## 悩んだ末に辿り着いたのは「当たり前を向上させる」こと

安心できる料理、相手を思うサービスやコミュニケーション。今までスタッフのみんなが創り、積み上げてきてくれた当たり前前の

に惹かれました。もちろん今でも新しいことにも取り組んでいこうと思いますが、奇をてらったことよりも日常の食のク

ます。ありがとうございます。最後に近所を散歩していたら八百屋さんで『かまパン』のパンを発見し、フライベートでも神山と繋がれた気がして嬉しくなりました。



ました。給食や社食のような大量調理では、冷凍食品や既製品の使用が当たり前前と認識していましたが。その概念を覆す地方とのつながりを意識したフードハブをはじめめとする生産者さんから届く有機野菜、フレッシュなお肉やお魚。他にもあ

てます。メニューの中でダントツ「これは何ですか？」と質問をいただきます。スタッフそれぞれの言葉で神山のこと、商品のことをお伝えすることでコミュニケーションに繋がって

オリティーを保ち、課題を解決し当たり前を向上させる。それを継続することは本当に難しいと感じています。九段食堂のカフェでは「カミヤマメイト」を販売して



NPO 法人  
まちの食農教育  
植田 彰弘

今年4月よりNPO法人まちの食農教育(以下、食農NPO)に参画した植田彰弘です。神山町で暮らし始めて13年目を迎え、移住以来、仲間と共に棚田の保全活動(エタノホ)に携わりながら稲作を続けています。食農NPOに参画した経緯は「子どもたちに『農体験』を届けたい」という思いが募ったこと。神山町のように自然に恵まれた環境でも、すべての子どもが日常的に農に触れているかと言われると、答えはNOだと思います。自然や農に触れる時間を幼少期より日常化し、その先に見える神山町の未来はどうなっていくのか。数十年後が楽しみな仕事です。前置きが長くなりましたが、今年食農NPOで初めて実施する「お米の苗立て」についてお伝えします!

## 足音を聞く苗を育てる

【新しい試み】神山町内にある小学校では、毎年米づくり(もち米)が実施されてきました。町内で稲作を営んできた『白桃農園』が小学生を対象にこの取り

組みを始め、食農NPOもそこに加わり続けています。各校5年生が「初まき↓田植え↓稲刈り」の順で体験し、育てたもち米の種を次の5年生につなぎます。全国各地で田植えや稲刈りといった体験は広がりを見せていますが、「種を継ぐ・まく」機会はまだ少ないように感じ、農体験の中でも魅力ある時間の一つです。今年、白桃農園から食農NPOへバトンが渡され、初めて「苗立て」の工程にチャレンジすることになりました。白桃農園の敷地内で管理されてきた「苗」を目の届く場所で育成できないかと協議を重ね、「子どもたちと身近な環境で苗の成長を見守っていききたい」という願いもあり、神領小学校の敷地内で栽培してみることにしました。



【人の足跡を聞く】種もみをまく前の作業である「塩水選・温湯消毒」を終え、5月12日の初まき当日。今年は『森の学校みつけ』に通う5年生も加わり、3校合同で苗たてにチャレンジ!今回は西

が待ち遠しい。NPO法人まちの食農教育HP▼



【みんなで育ててみよう!】田植えまで残り10日を切った5月27日。神領小と広野小に1箱ずつ苗箱を預け、育苗をお願いしました。苗に水をあげる回数・量を口頭でお伝えし「田植え当日、みんなで苗箱を持ってきてね!」と約束し託します。教室での苗立てがスタート。食農NPOのHPでも経過をお伝えしていきますので、興味がある方はご覧ください。収穫するまでどんな結果になるかわかりませんが、どんな結果になろうと子どもたちと共有できる経験が待っているはずですよ。そのドキドキ・ワクワク

日本では主流の一つである「トンネル育苗」で実施。5月上旬はまだ寒い日が続くので断熱シートを被せながら、トンネルを組み立てていきます。最後に「稲は人の足跡を聞いて育つ」という言葉をみんなに届けました。早速苗床をぐるっと1周歩み足音を聞かせる子どもたちの背中が頼もしかったです。



「ロブロ」を焼き始めて2年。焼き続けてこれたのがとても嬉しいです。最近「ロブロ美味しなくなった？」と言っていたきなぜなのか考えてみました。一言でいうと「製造量が増えたから」だと思っています。量が増えることで生じた良いことは3つです。【その①製粉したてのライ麦粉が使える】製粉所から届いたライ麦全粒粉を、製粉から1ヶ月以内に使い切れるようになりました。全粒粉は栄養価が

## かまパンのパンの話

最近のロブロについて



小麦栽培責任者  
鈴木 秀明

高い反面、劣化が早いのです。【その②フレッシュなサワー種が使える】ライ麦粉と水を発酵させたサワー種は2年前からかけ継ぎつつ使っています。かけ継ぎのサイクルが遅くなると菌のバランスが崩れ、酸味や香りが尖ってきます。適度に発酵したフレッシュな状態のサワー種を使うと、ロブロにまろやかな酸味



と深い味わいをもたらします。【その③オーバーナイト法を用いる】以前は仕込んだその日の内に焼いていましたが、量が多くなってきたことから一晩寝かせて次の日に焼くように。すると焼き上がりの状態も安定するようになりました。量が減るⅡ質が良くなる、ではありませんが、焼きあがったロブロの顔が良くなったのは確かだと思います。



## 栗の渋皮煮



里山の会  
上地文子さん

秋の食べ物の一つに栗があります。我が家では、毎年晩生の大栗が落ちる頃に栗の渋皮煮を作ります。仕上がり時間に時間がかかりますが、冷凍保存でいつでも食べられ重宝しています。

【材料】生栗 30個くらい（なるべく粒の揃った新鮮な栗）／ザラメ砂糖 700g くらい／ブランデー キップ3杯

【作り方】

① 鬼皮を剥く（渋皮を傷つけないよう丁寧に）。



② 出来ればホーロー鍋にひたひたの水で弱火にかけ、沸騰したら捨てて水を入れるを6〜7回繰り返す。水の色が薄くなってきたら、ひたひたの水に砂糖を入れ水気がなくなるまで煮る。

③ 煮汁が少なくなってきたらブランデーで香りづけし火を止める。

だ後、桶に漬け込み「乳酸菌で発酵させる」という世界的にも珍しい製法のお茶です。古くから家庭で自家用として仕込まれ、家ごとに異なる味わいを持つ「暮らしのお茶」として親しまれてきました。しかし、近年は高齢化によりつくり手が年々減りつつありま



## 今月のつくり手

### 上勝阿波晩茶

高木晩茶農園  
（徳島県／上勝町）

かまパン 畔永 由希乃

徳島県上勝町で古くから伝わる「上勝阿波晩茶」は、夏に大きく育った茶葉を摘み取り、茹でて揉んで後、桶に漬け込み「乳酸菌で発酵させる」という世界的にも珍しい製法のお茶です。古くから家庭で自家用として仕込まれ、家ごとに異なる味わいを持つ「暮らしのお茶」として親しまれてきました。しかし、近年は高齢化によりつくり手が年々減りつつありま



す。「高木晩茶農園」の高木さんは、上勝でも数少ない専門の生産者として晩茶づくりに取り組んでいます。



す。上勝阿波晩茶協会の会長を務め、次の世代へと上勝阿波晩茶をつなぐための活動も牽引されています。そんな高木さんが作る晩茶は、酸味がやわらかく香りもよく、なにより飲みやすい。阿波晩茶を初めて口にする方にも自信を持って勧められる味わいです。10月末ごろには、今年の新鮮なお届けできる予定です。ぜひ、上勝の伝統文化が生み出す土地に根付いたお茶をお楽しみください。

かま屋の日常のひとコマを紹介

## かま屋日和

かま屋料理長 清水愛

お店の下の畑では、秋〜冬にかけて野菜の準備が着々と行われています。畑に行くと「小さい芽を出した大根の双葉がアリの食べられたのよ」と



ト・フェネルが植えられており、どんどん豊かな風景になっています。舞さんの息子さんが、小学3年生の時に食育の授業で神山大豆について学んだそう。その大豆の種を毎年毎年繋ぎ、畑に植えていると聞きました。今年は水不足でとても難しいようですが、味見をさせてもらうのが今から楽しみです。毎年種を繋いでいること、本当に素晴らしいと思います！

## かま屋

営業時間  
【モーニング】  
土・日 2部制 9:00/9:30  
※前日までの予約限定  
（13日・月曜も開催）

【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  
電話：070-8428-2005

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）

Food Hub Project  
http://foodhub.co.jp/

発行元：株式会社フードハブ・プロジェクト  
発行日：2025 年 10 月 1 日（水）

## 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

HP



Instagram



今月から新コーナー『採れたて！お届け！』を担当します、お届け部門の伊藤です。以前はかまパンで製造補助や販売に携わっており、今年の7月からお届け部門に変わり、まるごと食堂の野菜の調達、加工品とパンの営業窓口、イベント出店、かまパンの野菜売場づくりなど様々なことを担当していきます。日々の仕事で大事にしているのは、生産者さんからフレッシュな情報を聞き取ること！農産物は日々状況が変わりやすいため、投稿時と変わってしまう可能性もあります。が、こちらのコーナーでは日々私がキャッチしている生の声や、今月旬を迎える神山の野菜についてなど、皆さんに発信していけたらと思います。

▼かま屋営業情報  
今月も週末限定モーニング（予約制）を毎週開催します。13日（月・祝）も開催、ご予約のお電話、お待ちしております！祝日明けの15日（水）は営業は、いつものランチメニューを変更して営業します。メニューはインスタグラムをチェック！

▼かまパン出店情報  
10月26日（日）とくしまマルシェに出店予定です！皆様のお越しをお待ちしております。

## 今月のお知らせ

## 採れたて！お届け！



お届け部門  
伊藤 環

× キリトリ

／ 神山町内限定 ／

10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