

かま屋通信

毎日 いただきます

2025年
4月号
vol.91

野に山に
里に春光
溢れたり

神山俳句会



一緒に働く仲間も募集しています

こんにちは、おやつ係の山田です。加工部門では、昨年の春より焼き菓子中心の製造ラインナップへ移行しています。定番商品・カミヤマメイドを主軸とし、シーズンごとに楽しめる「よもぎほたパウンド」「シユトレンパウンド」など、季節のパウンドケーキの製造にも勤しんでおります。

『お届け係』が昨年から始動

ます。それは私たちの念願でもありました：笑。ワクワクする気持ちと「頑張らなくては！」と気の引き締まる想いが入り混じりながら、施工の話や導入する設備・什器の話が進み、少しずつ形になつていき、ついに今年の1月・お正月明けに引っ越して稼働することになります。去年は特に下分加工場を使

したこともあり、昨秋から飛躍的に受注数が増加。それまでの設備では手狭になつたことから、上角に新しい加工場を作ることになりました。今まで下分加工場の設備を unused させてもらつたり、かまパンが定休日で空いている時間を利用してカミヤマメイトを製造していましたが、自分たちだけが製造できる場所がで

用する事が多く、作業中に生活改善グループのおかあさんたちが差し入れを持ってきてくださったり、公民館の事務員さんにもお世話になったり。そういうた交流が減ってしまうのは少し寂しかったのですが、引っ越しの旨をお伝えするとみなさんエールを送ってくださいました。

違つて、加工部門はこれまで目につきにくい場所で作業していくこともあり、私を見つけては「今どこにおるん?」と声をかけてくださる方多かったですのですが、わたしたちは今、上角におります!! 引越しのタイミングと時を同じくして、パウンドケーキの開発を担ってくれていたパティシエの佐川優さんがモノサス社食研に参画し、神山で3ヶ月間滞在しながら研修することに。菓子製造の経験豊富な彼女から、カミヤマメイトの製造オペレーション(段取りのことです)のアドバイスを受け改めて効率の良い製造体制をつくっていくことになりました。

が、今までフードハブで培つてきたトライアンドエラーで立ち向かう精神で日々いろいろと試行錯誤しながら作業を進めていきます。私と共に日々製造を担ってくれているむらちゃんは仕事が丁寧でいつも助けられるし、お届けチームは販売までの物事をスムーズに進めてくれるので、加工（製造）とお届け（営業・受注・出荷）による二人三脚のいいチーム感が出てきていて嬉しく思います。

そんな私たち、絶賛求人中です！ 地域の味をつないでいくお菓子作りに興味のある方はぜひひと報ください。これからもまだまだアップデートしていく加工部門を、どうぞよろしくお願ひします。

冬のお野菜がまだまだ美味しい2月。みんなO r o n o n o さんのほうれん草の甘さにびっくりしました。露地でたっぷり太陽の光をあびて、神山の寒さを耐え抜き、松本さんの愛情がたっぷり注がれたほうれん草は肉厚で、塩とオリーブオイルでソテーするだけで（もしくはそのままたべても）、「美味しい！」と大きな声を出してしまったほどでした。人参の収穫が今年は少なく、その代わりに育てられたほうれん草。また来年もあるでしょうか。また来年も「美味しい！」とみんなで言いました。

町内 27% | 県内 98%

2月の
産食率
(食材費ベース)

農作物町内 62% | 農作物県内 97%

×キリトリ
＼神山町内限定／
デザート又は
季節のドリンク券

町内在住でお誕生日月が4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

人生で初めて野菜を種から育てました。「力リーノケール」です。種から何かを植えて育てるのなんて、記憶にある限りではあります。なので当然、完全な手探りというより何も考えずに感覚だけでした。発芽はしたも



長が目に見えて活発になります。花粉症の方々にとっては辛い季節の到来となります。春はやはり気持ちがよいです。普段仕事をしている調整場はとても寒く、手が冷た過ぎてちゃんと動かなくなります。寒いのは苦手です。しかし、そんな日々も、もう終わり。暑い夏が来るまでの僅かな間ですが、春を楽しみたいと思います。

寒い冬が終わり、ついに春が
やってきました。昨年神山の冬を
初めて経験したわけですが、思つ
ていたよりも寒く、何日か雪がち
らついたり積もったり
した日もありました。
3月に入つていきなり
春の陽気となり梅が満
開、鶯も鳴き植物の成
種

種から育てた
カリーノケール

この春、春夏用のケールを育てる
ことになりました。秋冬用のケー
ルは真夏に苗を育てます。それと
は逆に、春夏用は冬に苗を育てる
ので真逆になります。明け方はハ
ウスの中でもマイナスになり、野
菜も凍ってしまうのが神山。そん

気温の影響が大きいと思います。



の、その後の水やりももちろん感覚。さらに猛暑によってハウス内の気温は50度まで上がり、苗にとってはとても過酷な状況だったでしょう。苗はひょろひょろと徒長し、初期に定植した苗はほぼ活着しませんでした。つまり、ほぼ枯れました。この失敗を自分なりに分析し、リベンジをするべく

なかなか種を発芽させるため、電熱線とビニールトンネルを使い温床を作りました。タネの蒔き方も、ひと手間加えました。ケールの種は好光性種子といって発芽をするのに光を好みます。なので深く植え過ぎず、覆土も軽めにします。ただ浅く植え過ぎると発芽しない時、根が浮いて

ゆく季節に限られた時間の農作業。あたふたしてはいますが、様な人との関わりのなかで賑やかに、農業経営の



農地、
耕作！

パン製造補助：
伊藤環

2月頃からかまパンの野菜「ナーニ」に並び始めた『ファームベーコ』さんのトマトやきゅうり。野菜がこの時期に、みずみずし旨味たっぷりで、美味しい食べれるのか?理由を探るべく訪問ました。高知市春野町で、きゅうりを中心に年間約40種類の野菜やハーブを自家栽培。温暖な気候と豊富な地下水を活かし、秋から初夏にかけてハウフレキュウりを育てています(夏はが多く、気温が高すぎて栽培が難しい)。2月上旬なのに、太陽光

けでハウスの中はぽかぽかと暖か
く、じんわり汗も出でていいのです。
隣のハウスに入るとトマトやバジ
ル・春菊やスティックセニョール
など、様々な野菜やハーブが混在
し生き生きと育っています。これ
らは「永田農法」と言って水と肥
料は必要最低限に抑え、野菜本来
の力を引き出す栽培方法。主に市
場や飲食店に卸されていて、毎週
土曜日には青空市を開催し、つな

TUNAGU 奮闘記

露地担当：
杉山 浩司

里山の会
からの手紙

今月の人：
大東 壬東さん

日常を少しづつ整えて健やかに、
朗らかな日々を送っています。
春爛漫。目まぐるしい農繁期
がやってきました。今季も色々

昨年神山に伺った際、畠を見学させていただいたのですが、松本さんの野菜作りに対する熱い思いをお聞きし、ぜひ使いたいなど思つておりました。人参をスープに使つるのは初めてでしたが、泥臭さもなく、ぱっと明るいオレンジ色で美味しいです。寒さが厳しいところのぶん糖度が上がり、収穫は大変だけどとても美味しい今の時期の

べる習慣がなかつたのですが、今では何にでもかけたいくらいです。

つなぐ農園のお野菜は、水菜や小松菜・わさび菜といった葉物をよく使っていきます。ランチを始めて気づいたのですが、つなぐ農園の葉物は持ちがとてもいい。葉っぱも柔





A wooden bowl filled with a salad consisting of shredded carrots, leafy greens, and a hard-boiled egg.

提供するため、時間管理が重要。限られた時間内に多くの食事を作ることは、プレッシャーを伴います。

3 栄養管理 .. 子どもたちに必要な栄養を考慮しながらメニューを作りが必要があり、バランスを取りることが求められます。

4 アレルギー対応 .. 食物アレルギーを持つ子どもへの配慮が必要

ケーションを取る機会があり、彼らの成長を見守ることができます

4 チームワーク…他のスタッフと協力して給食を作ることでチームワークを感じることができます。

5 教育的因素…食事を通じて養や食文化について教えることができるため、教育的な側面



ながります。 給食センターでの業務を円滑に進める
ことは、子どもたちにとって
安全で美味しい給食を提供す
ることにつながります。これ
からも神山の子どもたちの笑
顔を見るために、スタッフ一
同衛生面に気をつけながら給
食を提供していきます。

は！代々木にあるトーナツ
料品のお店『ファームマー
ト&フレンズ』の青木で
す。昨年3月のリニューア
ルから、新しく始まつ
たランチを担当していま
す。ファームマートのラン
チは、雑穀ドーナツとスー
プとサラダのセットを提供
しています。里山の会さん
やつなぐ農園の新鮮なお野
菜を中心に、メニューを
考えています（C I M I
r e s t o r a n t のども
さんに相談にのつてもらつ
ています。いつもありがとうございます！）。現在のメ
ニューは、人参のスープと
白菜と八朔のサラダ。スー
プは O r o n o n o の人
参をたっぷり使っています。

東京ニュース

ドーナツ
シェフ：
青木 葉月

人参。東京のお客さんにも、たくさん食べてもらいたいです。白菜は里山の会さんのものを使ってています。葉がやわらかく、芯はしっかりシャキシャキとした歯触りが楽しめ、甘みがあります。里山の会さんからは毎週様々なお野菜や加工品が届くのですが、お

らかくて味がしつかり感じられますし、生でもりもり食べたいサラダにぴったりです。小松菜もそのまま食べてもおいしいと最近知りサラダに入れています。

東京で暮らしていると野菜はスーパーで購入することが多く、値段ばかりを気にしている

神山町給食センターで働き約3年になります。以前は石井

要で、個別の対応が求められます。
5 大量調理・大人数分の食事
一度に作るため、調理方法や
備の管理が難しくなることが
ります。

1 創造性・メニューを考える
〈楽しさ〉

給食作りは、忙しさや大変さがある一方で、子どもたちの笑顔やチームでの達成感など、楽しさも多く含まれています。この両方の要素があるからこそ、給食作りは魅力的な仕事と言えるでしょう。子

給食だより

神山町給食
センター：
小谷 重里

給食づくりは大変。 だけど、楽しい！

造性…メニューを考えるに、季節の食材や地域特産品を使ったり、子どもたちが喜ぶような丁をすることで創造的なしさがあります。

な仕事と言えるでしょう。子どもたちからの手紙はいつも嬉しく「これからも頑張って作る!」と励されます。

スタッフの教育とコミュニケーションも重要です。給食センターで働くスタッフは、調理技術だけでなく食品衛生や栄養に関する知識も必要。

申山町給食センター 給食だより

要で、個別の対応が求められます。

給食作りは、忙しさや大変さがある一方で、子どもたちの笑顔やチームでの達成感など、楽しさも多く含まれています。この両方の要素があるからこそ、給食作りは魅力的です。

最近出会った言葉で、ドイツの詩人・自然科学者でもあるゲーテの「涙とともにパンを食べたことのある者でなければ、人生の本当の味はわからない」(原文では、天の力知らない)という一節がありました。普段「このパンは美味しい」といふい美しい。あのパンは美味しくない。などと、つい味

パンを食べる=命の糧を得ました。

や暮らしの中で生まれ、得ることができた食べ物の味はあります。ただければ嬉しく思います。

のままの気持ちで通じて焼けたパンを涙や喜びも含め、そんかまパンを

表す優しくて懐かしい味わいであります。パンにも、ソフトクリームにも使用しています。(鈴木秀明)

かまパンのパンの話

そのままの気持ちで



パン製造補助:
塩田ルカ



鶏のパン粉焼き



かま屋料理長:
清水愛

かま屋のランチでも人気の「鶏のパン粉焼き」。「作り方を教えてほしい」と言われることが多い、冷めても美味しいのでお弁当にもピッタリ!

【材料】3人分 鶏もも肉 400g 500g / デイジョンマスター 30~40g / パン粉 40g / パセリや好きなハーブ 5~10g / にんにく小さじ1/オリーブ油 60g~70g 程度 / 今回は付け合わせに葉の花、カットレモン

【作り方】① 鶏肉の筋や軟骨が気になる場合、下処理を。大きさは一口サイズでも、大きめにカットしても。鶏肉の両面に塩をして下味をつける。約30分寝か

や見た目を中心に捉えてしまいがちですが、本来その土地の果であって評価される為のものではないのでは?と思う自分もあります。たとえ全く同じパンであっても、食べる環境や気持ちによつて味の捉え方は変化するなどを考えると、本当に大切なことをたくさんの見えてくるのかかも知れません。

【ひとことメモ】マスタードを塗る時に「こんなに塗って辛いんじゃない?」と思うかも知れませんが、一度騙されたと思ってやってみて下さい!

せんだけでも味わいが違います。前日に塩をしておくと焼き上がりが柔らかいです(水分が出るまでキッキンペーべーを敷く)。

② ボールにハーブ・にんにくを入れ混ぜ合わせる。パン粉にオリーブ油がしっかり馴染むくらいが良い(入れ過ぎてる?と思つても大丈夫。オーブンで焼くと、香ばしく仕上がります)。

③ ハーブパン粉ができたら、クッキングシートに鶏肉を並べて皮面

全体にマスタードを塗り、マスター

ドの上にハーブパン粉を乗せる。

④ オーブンで200度・15分焼

き上げる。

かま屋の日常のひとコマを紹介



清水愛

かま屋日和

かま屋料理長

清水愛

いランチを食べに来てくれるメンバーや、いランチを食べに来てくれるメンバーが賄いです。食べていいです。食べる時間に近況報告や作物の状況など、さまざま

まな話をします。

疑問や質問

があつても聞きやすい環境。例

えばキウイの追熟に失敗した

時、アドバイスをもらひながら

理解できた時には嬉しかった

ですし、より深く知ることがで

きました。時にはお客様にメ

ンバーを紹介したりします!

メニュー説明の時にお伝えし

ている農園名、生産者さんを

実際に紹介できることがフー

ドハブの強みだと思います。

× キリトリ -



今月の
つくり手
高村武志牧場さん

熊本県阿蘇郡南小国町でジャージー牛乳の生産をされている高村さん。牛達の健康を第一に考え、10ha広さにもなる畑で自ら栽培した牧草をたっぷりと食べさせています。牧場から出た堆肥は畑に戻し耕し、土を豊かな状態に。「眞面目に草を育てることが、きちんと牛を飼うということ」とおっしゃいます。絞ったミルクは、旨みや風味を生かす為65°Cで低温殺菌、ノンホモジナイズドで出荷。高村さんの穂やかな人柄を表す優しくて懐かしい味わいであります。パンにも、ソフ

トクリームにも使用しています。(鈴木秀明)

▼ かま屋営業情報

今月のお知らせ

4月29日(火・祝)は、

かま屋・かまパンとも

に営業します!

5日(土)・6日(日)のモーニングはお休み

です。

▼ かまパン出店情報

4月27日(日)とくしまマルシェ出店予定です!

4月29日(火・祝)は、

かま屋・かまパンとも

に営業します!

5日(土)・6日(日)のモーニングはお休み

です。

▼ かまパン出店情報

4月29日(火・祝)は、

かま屋・かまパンとも

に営業します!

5日(土)・6日(日)のモーニングはお休み