

# かま屋通信

毎日 いただきます

2024年

4  
月号

vol.79

山深く  
生きてしあわせ  
ふきのとう

神山俳句会

(石井静江さんの俳句)

## 四月から独立就農が決まりました 『キンノスフルーツファーム』の松村です



kinosu fruit farm:  
松村静香

農業を通じて、神山の美しさを繋ぐ

こんにちは！つなぐ農園・果樹担当の松村です。今年度の果樹の出荷も無事に終わりました。すだち・柚香は歩留まりも良く、過去最高の収量となりました。柚香は扱っている木々の中でも樹齢が長く枯れ込みが進んでいますが、改植をしながらも今の木々を大切に管理してきたいと思います。そしてキウイは、果実一個当たりの

重さと収量のバランス変更を試してみたり。需要に対して栽培の成績が上げられなかつたので悔しい結果になりましたが、次年度へ向けてしっかりと調整していきたいと思います。

2021年から2年間の農業研修を終え、さらに栽培技術の向上などを目的とし、引き続き社員として1年間お世話になりました。

3年間の月日

を経て今年の4月、当初から予定していたつなぐ農園を卒業し、神山で独立就農をします。つなぐ農園の立ち上げから大切に繋いでいた下分大久保にある畑をそのまま引き継ぎ、果樹栽培を行っていきます。果樹栽培は一年一作。剪定作業や収穫ができるのも1年に1

回です。1年目は一通りどういう内容の作業があるのか、どれだけ時間がかかるのか、作業の結果収穫量はどうなるのかという経験と最低限の記録をためることに専念。それと同時に作業計画や収支表の作成、日々の出荷業務（野菜等）や受発注などの事務的な作業も合わせて日々学ぶ環境があり、1年でも充実した研修を送ることができました。そして2年目、早くも研修最後の年となり、1年目よりさらに独立後を想定しながら作業に入っていくことはもちろん、作業で試したことと収穫量や歩留まりに重きを置いた1年でした。作業だけではない独立準備もあり、農業をする上での住居を探したり、規模拡大に向けた農地の確保といった環境整備も整えていったり。とにかく2年間があつたという間でした。3年目はより農業経営と自分自身の考えをまとめられた1年になつたと思います。

この3年間、フードハブメンバーはもちろんのこと、周囲の方には研修前にすだち収穫でお世話を運んでいただきアドバイスを下さったり。「手伝うし機械も貸してあげるから気軽に来てね」な

り、そして見守ってくださっています。神山が本当にありがとうございました。フードハブを卒業しても、既存のお客様へフードハブを通して販売を継続させていただけると共に、今後の規模拡大に向けて販路開拓や農業者の育成などについても一緒に考えていく体制があることに本当に感謝です。ありがとうございます。

そして最後に、独立後の屋号が決りました。『kinosu fruit farm (キンノスフルーツファーム)』です。「キンノス

は神山の特産でもあるすだちの別名「木乃酢」から取ったもの。

神山の特産でもあるすだち農家の減少、担い手不足、耕作放棄地の問題の解決に微力ながら取り組み、次世代に繋いでいきたく思っています。お借りする畑一枚一枚に物語があり、栽培されている方の思いがあり、それを知った上で大切に自分がバトンを受け真摯に農業と向き合っていきたいです。神山の暮らしの文化に直結しているのが農業だと直感しているのが時代とともに変化していく、その文化が尊く、美しさを感じています。

時代とともに変化していく暮らしがある暮らいや文化はとても美しい、唯一無二のものだと思います。農業という分野から時代に合ったやり方を考えながら、この美しさを次世代に繋いでいきたいです。

2月の  
産食率  
63%

料理人  
見習い:  
大野美砂



や収穫ができる  
经验ができる  
のも1年に1  
作。剪定作業  
や収穫ができる  
のも1年に1

回です。1年目は一通りどういう内容の作業があるのか、どれだけ時間がかかるのか、作業の結果収穫量はどうなるのかという経験と最低限の記録をためることに専念。それと同時に作業計画や収支表の作成、日々の出荷業務（野菜等）や受発注などの事務的な作業も合わせて日々学ぶ環境があり、1年でも充実した研修を送ることになりました。そして2年目、早くも研修最後の年となり、1年目よりさらに独立後を想定しながら作業に入っていくことはもちろん、作業で試したことと収穫量や歩留まりに重きを置いた1年でした。作業だけではない独立準備もあり、農業をする上での住居を探したり、規模拡大に向けた農地の確保といった環境整備も整えていったり。とにかく2年間があつたという間でした。3年目はより農業経営と自分自身の考えをまとめられた1年になつたと思います。

この3年間、フードハブメンバーはもちろんのこと、周囲の方には研修前にすだち収穫でお世話を運んでいただきアドバイスを下さったり。「手伝うし機械も貸してあげるから気軽に来てね」な

り、そして見守ってくださっています。神山が本当にありがとうございました。フードハブを卒業しても、既存のお客様へフードハブを通して販売を継続させていただけると共に、今後の規模拡大に向けて販路開拓や農業者の育成などについても一緒に考えていく体制があることに本当に感謝です。ありがとうございます。

そして最後に、独立後の屋号が決りました。『kinosu fruit farm (キンノスフルーツファーム)』です。「キンノス

は神山の特産でもあるすだちの別名「木乃酢」から取ったもの。

神山の特産でもあるすだち農家の減少、担い手不足、耕作放棄地の問題の解決に微力ながら取り組み、次世代に繋いでいきたく思っています。お借りする畑一枚一枚に物語があり、栽培されている方の思いがあり、それを知った上で大切に自分がバトンを受け真摯に農業と向き合っていきたいです。神山の暮らしの文化に直結しているのが農業だと直感しているのが時代とともに変化していく、その文化が尊く、美しさを感じています。

時代とともに変化していく暮らしがある暮らいや文化はとても美しい、唯一無二のものだと思います。農業という分野から時代に合ったやり方を考えながら、この美しさを次世代に繋いでいきたいです。



り、そして見守ってください

る」と共に、今後の規模拡大に向

けて販路開拓や農業者の育成などについても一緒に考えていく体制があることに本当に感謝です。ありがとうございます。

こんにちは。つなく農園ハウス担当の田端です。農業に携わり1年3ヶ月経ちました。神山町に来たのが昨年冬の1月でしたので、今2度目の冬と春を経験しています。

1年目は分からぬことだけでしたが、今では冬の寒さが厳しい日、朝は葉物が凍るから収穫できるのは9時くらいになると水道管が凍結するかなあと、気温がマイナスになると水道管が凍結するから凍結対策しないとなどとか、寒さが過ぎて暖かくなるころには、これから暖かくなるからまた虫が増えたあとが。他にも、今まで気にならなかった天気と気温を毎週は暑い日が続きそだから水を少し多くし、雨が多いから水をあげるのは控えめにしよう、気温が高くなってきたら野菜も暑いだろうから水をあげないととか。今も完全に理解できている訳ではないですが、最初は何も分からず「全然意味がわからぬい！」と嘆いていた日々を懐かしく感じます。いまだに「あ、やばい」と焦つてしまふこともあります。

が、1年間で教えてもらつ

たことが経験したことで、自分の中に農業に関わるデータが増えています。そこで、今2度目の冬と春を経験してきました。

1年目は分からぬことだけでしたが、今では冬の寒さが厳しくな日、朝は葉物が凍るから収穫できるのは9時くらいになると水道管が凍結するかなあと、気温がマイナスになると水道管が凍結するから凍結対策しないとなどとか、寒さが過ぎて暖かくなるころには、これから暖かくなるからまた虫が増えたあとが。他にも、今まで気にならなかった天気と気温を毎週は暑い日が続きそだから水を少し多くし、雨が多いから水をあげるのは控えめにしよう、気温が高くなってきたら野菜も暑いだろうから水をあげないととか。今も完全に理解できている訳ではないですが、最初は何も分からず「全然意味がわからぬい！」と嘆いていた日々を懐かしく感じます。いまだに「あ、やばい」と焦つてしまふこともあります。

が、1年間で教えてもらつ

## つなぐ農園 奮闘記



ハウス担当：  
田端恵子



## 自分の仕事が誰かの「食」になつていています

迎えて感じたことができました。さらに、最初はこの時期はどうな野菜を作付けるとか検討もつかなかったのですが「あ、この時期にみんなこの野菜つくんだな」とか、

じゃがいもの種を探そうとしていた事もありましたが、何も分からなかつた人から、ちょっとだけ分かる人になったことが嬉しいです。

自分で土壤分析をして、施肥をして、出荷できなくなつても、野菜がある時に多くの方が注文してくださいるのは、これまでTUNAGU FARMのメンバーが培ってきた信頼があるからだと日々感じ、感謝しています。一つ一つの細かい部分でも、サポートがなければできなかつたことばかりなので、本当にあり難いです。

圃場周辺を歩いていたら、いつものおばあちゃんが声をかけてくださったり、作業をしていると「よーやつどんなあ」と顔を見てくださっていて声をかけてくださいたり。とても温かい町だなと思います。これからも、食を大切にし、食べ物を口にできることに感謝しながら過ごして行きたい

と思います。

自分の中での「本当に美味しいもの」を知ることが

たことや経験したことで、自分の中に農業に関わるデータが増えています。そこで、今2度目の季節を

少し想像ができるようになります。当初は恥ずかしながら野菜の種を保管しているケースの中から

土を耕して、種をまいて、生育させて、それを出荷し、誰かの「食」になっている。熊本でのまま働いていたら

経験できな、あります。

ただ、どんなに頑張っても理想とする野菜ができないこともあります。それでも、良い野菜が出来なくて、生育不良や虫食いで出荷できなくなつても、野菜がある時に多くの方が注文してくださいるのは、これまでTUNAGU FARMのメンバーが培ってきた信頼があるからだと日々感じ、感謝しています。一つ一つの細かい部分でも、サポートがなければできなかつたことばかりなので、本当にあり難いです。

里山の会からの手紙

毎年恒例の味噌づくり。早いもので4年目を迎えた。「自分の畠で獲れた大豆を使って味噌をつくる」そう心に決めて、種取りから試行錯誤を重ね、どうにか安定した栽培が可能になりました。神山町では7月上旬植えがひつつの指標と聞いていました。それからだなと日々感じ、感謝しています。一つ一つの細かい部分でも、サポートがなければできなかつたことばかりなので、本当にあり難いです。

今年は9名で味噌づくり。果たしてどんな味になるのか、今から楽しみです。

今月の人：  
植田 彰弘さん



神山で暮らしている郁子さんから、昨年末頃に「かま屋で出る生ゴミや野菜のクズを貰えないか」と相談をいただきました。郁子さんは、多様な生物が住むことができる環境を目指しながら森づくりをされて9年目、農園を作られて6年が経ちます。今回お話をいただいた理由のひとつは、冬になると森の生き物たちは冬眠に入り、野菜も少ない時期になるから。今まで飼っている二ワトリのために餌を購入させていたそうですが、「自分の理念とも近いかま屋さんの生ゴミを二ワトリや森のために使えるのでは?」ということでした。取り組みが始まりました。

現在は、生ゴミや野菜のクズが溜まつたら郁子さんが引き取りに来て下さっています。私たちも、伺える時はなるべく行くようにしています。この循環から、さらに良い循環が生まれると思っています。森に行くことで、そこに住む生き物からたくさん学ぶことがあります。毎回とても刺激的です! 実際に私たちが体感することで、その知識をまた繋げることができます。より良い循環が途絶えない、大事なことだと感じています。また、記事に書かせていただきます!

## 曲巻地、 拌貝!

料理長：清水 愛

味噌をつくる」そう心に決めて、種取りから試行錯誤を重ね、どうにか安定した栽培が可能になりました。神山町では7月上旬植えがひつつの指標と聞いていました。それからだなと日々感じ、感謝しています。一つ一つの細かい部分でも、サポートがなければできなかつたことばかりなので、本当にあり難いです。

里山の会からの手紙

毎年恒例の味噌づくり。早いもので4年目を迎えた。「自分の畠で獲れた大豆を使って味噌をつくる」そう心に決めて、種取りから試行錯誤を重ね、どうにか安定した栽培が可能になりました。神山町では7月上旬植えがひつつの指標と聞いていました。それからだなと日々感じ、感謝しています。一つ一つの細かい部分でも、サポートがなければできなかつたことばかりなので、本当にあり難いです。

今年は9名で味噌づくり。果たしてどんな味になるのか、今から楽しみです。





「豆腐」「納豆」なども大豆から。大豆は、私たちの食生活を豊かにしてくれる存在です。

『大豆プロジェクト』と題し、神領小3年生と大豆の種まき→収穫→脱穀→豆腐づくりと一年を通してつくるところから食べるところまでを体験し、学びを深めてきました。今回はプロジェクトの集大成、木綿豆腐づくりの様子をお伝えします。

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

# 神領小3年生と 豆腐づくり!

きたら役割を全うしていました。  
最近、この「できた！」と子どもたちが感じられる場面を見る機会  
がとても多いです。

A young boy in a white lab coat and cap is smiling while eating from a white plate with a red chopstick. He is sitting at a table with other children, all wearing lab coats. The background shows a classroom setting.

（光村図書）には『すがたをかえる大豆』という教材があります。「大豆がそれほど食べられていることは、意外と知られていません。大豆は、いろいろな食品にすがた

# 神領小3年生と 豆腐づくり!

今年収穫した種を2年生に引き継いだそうです。この先も種を繋いでいけるように、私たちも関わっていきたいと思います。

活改善クルーのお母さんたちは、よもぎ団子をはじめ、きゅらぶき作り、年末のお餅付き等、お母さんたちから元気をもらってばかりでした。その他にも、桜の塩漬けや紫蘇の黒糖漬け作

成分の一つであるタンパク質を多く含んでいることを学びました。

種まきからスタートした大豆プロジェクト。大豆が育ち収穫できるまでには時間がかかること、そこから乾燥させ一粒一粒取り出していくのも大変な作業であること、豆腐づくりも量や温度、タイミングなどコツがたくさんあること、美味しく食べら

豆乳ができたら、にぎりをうつて蒸します。今回は木綿豆腐なので、これを型箱に入れて重石をして水を切つたら完成です。完成を待つ間、栄養教諭の植田先生から、大豆の栄養素について教えていただきました。三色食品群、皆さん覚えてますか？体をつくるもとになる赤のグループ、エネルギーのもとになる黄のグループ、体の調子を整えるもとになる緑のグループ。大豆は赤のグループに

加工場  
さとちゃんの

加工品係：  
さとみ

知識を経験に変えてきた日々  
「やるべきこと」に向き合います

A close-up photograph showing several green, circular, textured objects arranged in a grid pattern. These objects appear to be marinated green beans, possibly pickled or brined, with a vibrant green color and a slightly wrinkled texture. They are set against a light-colored, textured background that looks like a wooden surface or a tray.

# 知識を経験するべきこと

て変えてきた日々  
」に向き合います

にいる時は食材  
なく、季節感の  
ニューにあるか  
「たり前でした。

にんにくを  
ひたすら剥  
き続ける日  
が何日も続  
いたり。ま  
ウイの時期  
はキウイ  
すだちの時  
期はすだち

せなが  
作業が  
かつた  
材を季節ごとに  
することも樂し  
ひとつでした  
ト処理が大変な  
のたれ」は、に  
りんごを旬の時  
ます。そのため、

だいたいお取引先様や仲間との別れは寂しいですが、培ってきたことを次の場所で活かせるように頑張ります！

後の加工部門のことで、高専のこと、会社の状況等を総合的に判断し、「やるべきこと」の割合が多めの選択となりました。加工部門を卒業することは、まだまだ心残りではあります、が、いつかこの選択をして良かったと思えるよう日々の仕事を丁寧に、前向きに取り組んでいきます。長年お付き合いいた

のお客様にお届けすることが必要です。

生産者の方と直接関わることも、神山に来て初めての経験。自社農園やoronoから届く新鮮な人参やビーツでドレッシングを作る、フードハブならではのこの距離感は、作り手として恵まれている環境です。しかし「作りたいもの」と「作るべきもの」は必ずしも一致するわけではありません。そして「作るべきもの」は、いかに効率よくたくさん作るかをチークで考え実践

最近、こっそりと焼きはじめた「ロブロ」。ライ麦100%で作られたパンです。真四角で硬くて食べにくいと思われそうですが、薄くスライスしてバターやハチミツ、サバ缶、きんぴら牛蒡なんかをのつけると美味しいんです。しみじみと味わい深いというか、一昨年、横浜にあるパン屋さん『ベック』から、ロブロのことがずっと頭に残っていました。昨年、山に来られた時にその存在を知りました。ロブロのことがずっと頭に残っていました。昨年、横浜にあるパン屋さん『ベック』から、ロブロのことがずっと頭に残っていました。

小麦栽培責任者：鈴木秀明

## かまパンのパンの話

ロブロを焼いています



小麦栽培責任者：  
鈴木秀明



## 大城家のソーミンブルー



アルバイト：  
大城由羅

はいたい！み

なさんお元気です

か？高校卒業まで

の約1年間、かまパンでアルバイトを

していた大城由羅です。今回は私の地

元・沖縄県のソウルフレードを紹介し

ます。チャンブルーとは、方言で「ご

ちや混ぜ」という意味。一品でお腹いっぱい、簡単にシンプルなのに病みつきになります！

**作り方**

①ニラ、キャベツを少し大きめに切る。  
②沸騰したお湯で素麺を50秒ほど茹で、ザルにあげ湯をきる。  
③ごま油を引いたブライパンでニンニクと鷹の爪を軽く炒める。  
④3のフライパンにニラ、キャベツ、ツナ缶を油ごと炒める。  
⑤野菜が食感の残るくらい炒めたら鰹節を入れ、塩で味付けをする(味は濃いめで○)。  
⑥火を止め素麺を投入、野菜と混ぜ合わせる。  
⑦お皿に盛り付け、鰹節をふわっと乗せたら、いただきます!!



かまパンがお世話になっている国産小麦粉メーカー、アグリシスティム株式会社の小麦畑ツアーの中でも育てるところで土が柔らかく良い状態になる。そのためライ麦を輪作体系の中に組み込んだり、農閑期に栽培することが勧められています。しかし需要と供給のバランスをとることが難しく、栽培に踏み切れなかった。ライ麦は根張りが良いため、かまパンだけでは大した力になれないかもしれません。それでも私たちのようなパン屋が使っている力ではありません。そこでライ

皆さん、はじめまして！12月からバイトとして働かせていただいている菊井福音です。ぜひ気軽に「ふくちゃん」と呼んで下さい！昔から食べる事が大好きで、かま屋の雰囲気・料理の美味しさに惚れして高専入学前からかま屋で働くことを見ていました。願が叶い、今は大変ながらも充実したバイト生活を送っています！また、今は自分のやりたいことを探している最中で色々な分野について知りたいと思っていましたが、ぜひ気軽に声をかけて下さい！話を聞きたいので、たくさん話しましょう!! これからよろしくお願いします！

いらっしゃり、とっても賑わい良い時間がつくれました。来ていただきたい皆さん、本当にありがとうございました。神山にいる友人ができ、めいにぱいここでの時間を楽しんだ彼女。これからまた神山のようないいホームができますようにと心から願います。

卒業式が近づく2月末。かま屋ベテラン高校生アルバイト・理乃が、アルバイト最終日に特別なディナーを提供してくれました。たくさんの方があれました。たくさんの友人ができ、めいにぱいこの時間を楽しんだ彼女。これからまた神山のようないいホームができますようにと心から願います。

かま屋の日常のひとコマを紹介

## かま屋日和



料理人見習い：大野美砂

卒業式が近づく2月末。



## 今月のお知らせ

▼営業について

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ちしております。たくさんのお越しを

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

▼4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ちしております。たくさんのお越しを

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ち

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ち

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ち

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ち

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ち

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ち

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ち

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ち

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ち

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ち

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日(火)は営業、その他祝日も営業します。お待ち

4月よりかま屋の電話番号が変わります。

050-10-2024-2211

なお、かまパン＆ストアの電話番号は変わりません。ご不

便をおかけしますが、よろしく

お願い致します。

かまパン出展情報

4月14日(日)『世界の食文化』@ shinmabu

4月の桜が開花している時

4月1日