

かま屋通信

毎日 いただきます

2023年

2
月号

vol.65

故郷の兄の
初電話

神山俳句会

(河野百女の俳句)

恙なき

私にとつて、他の誰かにとつて 心を豊かにしてくれる場所



パン製造補助：中野千代実



一人の人として、私が存在できる場所

みなさんにとって、かまパンとはどういう場所でしょうか。パンを買う場所、食料品を揃える場所、誰かに会いにいく場所、ひと休みする場所、行きたいけどまだ行ったことがない場所。人によって様々なのではないかと思います。そして、その多様さこそがかまパンの魅力のひとつだと思っています。

私は高校1年生の夏頃からアルバイトを始め、高校生活の大半を

この場所で過ごしてきました。約2年半の間で、私の中のかまパンという存在は姿を変え続けています。それでも、ずっと変わらず大好きな場所です。学校や寮、地域に居場所がなかった頃、かまパンは私の心の拠り所でした。ここだからといってもいいんだ、と何度も思われはきつと笑いました。密かに勝手に、常に支えてもらいました。そ

れはきっとかまパンの人たちが、高校生やアルバイト、あゆハウスの子といった何かの括りを通してではなく、一人の人として私をみてくれたからだと思います。そんな環境が私は心から嬉しかったのです。やりたいことがわからなくなったりたとき、かまパンは常に刺激をくれる場所でした。自分の興味関心を大切にしている人ばかりで、私はなかつた視点や考え方をたくさん教えてもらいました。自分の大切な経験や好きなことを語ってくれるみんなの顔はいきいきとしていて、私も

も自分のことのように心を躍らせることでした。人生の幅の広さに気づいて、自分の将来を楽しみに思えるようになったのは、この場所で働くことができたからです。

一步踏み出せない弱い自分がいるとき、かまパンは挑戦する勇気をくれる場所でした。日々やりたい事を実践する姿勢を見せてくれて背中を押されることも、一緒に目標へのプロセスを考えてくれて挑戦へのハードルが下がったことがあります。かまパンにいたからう、できない理由よりできる方法を探せる人になりたい、と思えるようになりました。

そして、神山という土地を離れる今、かまパンはこれからもずっと関わり続けたい、何度も遊びにきたい場所です。ここで作られるパンを食べに、ここにいる人に会いに、ただこの場所を訪れるために。きっと私はこの先も、かまパンを愛し続けるのだと思いま

す。こんなふうに思える場所に出会えたことが、大きな大きな私の財産です。

12月の 産食率 71%

料理人
見習い：
大野美砂

かまパンは言うまでもなくパン屋です。調味料や食料品も購入することができます。そして、ただものを貢げるだけ以上に心を豊かしてくれる場所です。既にかまパンと関わっていらっしゃる方々、この先関わってくれる方々にどうぞ少しでも言葉を交わす、そんな時間が毎週末の楽しみであり、ささやかな幸せでした。また、パンはパンの奥深さや面白さを教えてくれる場所でもありました。作

りながら祈っています。約2年半、誰よりも充実したアルバイト生活を送ったと胸を張って言えます。本当に世話になりました。ありがとうございました!

わりやコンディション、使う材料の種類や配合、捏ね方や成形の仕方、発酵の取り方や焼き上げ方など、多様な要素でパンはくるくると姿を変えます。それに気づくと他のパン屋のこと気になつて仕方がなくなり、どこのお店に行つても厨房をのぞいたり、説明を熟読したりするようになりました。パン屋には全く興味のなかったはずの私がこんなにものめり込めたのは、一番に知ったかまパンが魅力に溢れたパン屋だったからだな

と思います。

パン屋のことも気になつて仕方がなくなり、どこのお店に行つても厨房をのぞいたり、説明を熟読したりするようになりました。パン屋には全く興味のなかったはずの私がこんなにものめり込めたのは、一番に知ったかまパンが魅力に溢れたパン屋だったからだな

と思います。

パン屋には全く興味のなかったはずの私がこんなにものめり込めたのは、一番に知ったかまパンが魅力に溢れたパン屋だったからだな



農業チームインターの原田です！神山に来てもうすぐ一年が経ち、私の神山町での生活も残すところあと1ヶ月ほどとなりました。私は「毎日の食卓に並んでいるものや自分が口にするものがどういった風景で栽培され、食卓にやってきたのかを知りたい」という想いで神山に来ましたが、様々な方々や物事との出会いによって、神山に来た当初は想像もしていなかった1年間となりました。



農業は「農」という分野の中でも経済的合理性が絡んでくるため、よりディープなどこに存在しているものです。自分だけの家庭菜園やまかない農地とは異なり、野菜を育てて収穫するという農作業の体験だけではなく、どういった野菜をどのように作って、いくらでどこに売るのかという一連の流れを支出がマイナスにならないように行います。そこに優劣はもちろらんありませんが、「農業」という分野を考える際に「農」という分野の中でも「生業性」を強くもつ分野である、という側面と切り離して考えることほかないなと思います。その一方で、フードハブの農業チームにおいて「有機で育てるのにはあまり向いていないけど、ナスが好きだから育てている」という話を聞いたり、キウイの収穫

して、そんなもう一つの軸も大切にすることなどが「社会的農業」なのかもしれないなど感じています。そんな思いと同時に、この1年間を振り返って自分が向き合い切れなかつた物事の数々を思い出し、農業という一単語は「自分の生計を、作物を栽培し販売して、そ

農業チームでインターをする」ということの決断のみで、私がこの一年で得た様々な経験は、やり遂げることができなかつた「農業」が繋いでくれた関係性の中で出会えた周囲の方々がもたらしてくれました。こんなにたくさんの方々が、私に関わり言葉を交わして、予想もしなかった経験だらけの1年をもたらしてくれたことがあります。感謝の気持ちでいっぱいです。感謝の気持ちを神山を経つ後も大切にできる人であります。私がしたことは「神山に来て



す！神山に来てもうすぐ一年が経ち、私の神山町での生活も残すところあと1ヶ月ほどとなりました。私は「毎日の食卓に並んでいるものや自分が口にするものがどういった風景で栽培され、食卓にやってきたのかを知りたい」という想いで神山に来ましたが、様々な方々や物事との出会いによって、神山に来た当初は想像もしていなかつた1年間となりました。

農業は学ぶこと・感じることばかり 1年間ありがとうございました

イベントに関わらせてもらったりと、経済合理性だけではない理由で育まれていることがありました。そんな時に「生産」と「生業（経済合理性）」という2つ以外の軸が農業にも存在し得るかもしれませんと感じます。それは、江田の方々が「江田の景観を守りたい」という理由で稻作を続けることかもしれないし、「子供たちが安心して生きていけるように」と環境を考えた栽培方法を選ぶことかもしれません。そ

こで得たお金で立てていくことであります。この一文を実行するためにはどれだけの覚悟と時間を費やしているのかということも実感します。苗の様子と天候から一年だったと思いま



オールラウンドプレイヤー：

森下 静

る農業の基準値の緩さなどを知り、何とかしたいという思いに駆られました。私一人でいきなり現状を変える事はできませんが、有機野菜がより身近に当たり前に食卓に並ぶ世界の実現に向けて、微力ながら、この地産地食の取り組みを全国に広げるお手伝いをしていきたいと考えています。

申しあげると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。お米や集落活動を率先する余り、この数年畠しげとが置き去りになっていました。実は里山の会に参画してから野菜を“販売”する機会をつくれていません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を申します。そんな時に「生産」と「生業（経済合理性）」という2つ以外の軸が農業にも存在し得るかもしれませんと感じます。それは、江田の方々が「江田の景観を守りたい」という理由で稻作を続けることかもしれないし、「子供たちが安心して生きていけるように」と環境を考えた栽培方法を選ぶことかもしれません。そ

こで得たお金で立てていくことであります。この一文を実行するためにはどれだけの覚悟と時間を費やしているのかということも実感します。苗の様子と天候から一年だったと思いま



が、僕がつくる野菜を待ってくれる”人”が見え始めた時は、神山の風土に合う野菜を丹精込めて育てたいと思います。

里山の会からの手紙

今月の人：

植田彰弘さん

申します。お米や集落活動を率先する余り、この数年畠しげとが置き去りになっていました。実は里山の会に参画してから野菜を“販売”する機会をつくれていません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す

る機会をつくれてい

ません。お金を得た

2023年を迎えて、今年の抱負を

申し上げると「畠しげとを愉しむ」に尽きます。

お米や集落活動を

率先する余り、この数

年畠しげとが置き去り

になっていました。実

は里山の会に参画して

から野菜を“販売”す



神山に来る前までは『森のようちえん』のスタッフをしていました。前職での経験から、教育には地域との連携が欠かせないことを実感しています。

「放課後も子どもを預けられ

ないか」など共働き家庭がスタン

ダードになりつつある今、子ども

の居場所の需要は高く、また家庭

環境・家族関係の相談も絶えず、

先生や学校に求められるものや役

割は多岐に渡るものでした。そん

な経験もあって、教育＝子育ては

どこかの誰かに問題や責任を問う

ものではなく、さらに家庭と学校

の連携にも限界があり…。もっと

ひらかれた形で行うこと、地域と

連携した教

育の形を模索していきました。

神山に来てしまふ頃、コ

モンで出会

た。キッズガーデンでの活動は2022

年9月に高校生と動き始め、11月にオーブンデー・芋掘り、

12月に焼き芋会をしました。「地域で教育」の想いが実現した場となりました。誇らしいのは、

これらのがやらせた。誇らしいのは、

とか課題意識といふこと

う大人の思惑でもなく、高校生の

想いからスタートしていることです。「子どもと関わりたい」「食に

まつわる色々な仕事を体験したい

い」そんな高校生の興味関心・やりたいことから、

この企画が始まりました。小学生の放課後の居場所の選択肢は以前

から求められていて、キッズガーデンでイベントを企画すると2回

とも満員御礼となっています。大

人も子どもも高校生もやりたいことや想いが集まってきた場は無

理がなく、想像を超えて豊かな価値と可能性が広がっています。

多世代交流、放課後や休日の居

場所づくり、食農教育、キャリア

教育、耕作放棄地の活用…。こ

れから高校生と一緒に、地域の皆

間と、地域の皆さんたちと活動

を育んでいくことが楽しみです。

なつたと思います。

私が2年生になってから、日常生活の不満に対する相談にものってもら

うことが多くなりました。

アルバイトの時は厳しくご指摘していただき、アルバイト以外の時

は仲の良いお姉さん、お兄さんのように、優しく寄り添ってくれました。

そのことがとても嬉しかったです。

神山に来る前までは『森のよう

ちえん』のスタッフをしていました。前職での経験から、教育には

地域との連携が欠かせないことを実感しています。

「放課後も子どもを預けられ

ないか」など共働き家庭がスタン

ダードになりつつある今、子ども

の居場所の需要は高く、また家庭

環境・家族関係の相談も絶えず、

先生や学校に求められるものや役

割は多岐に渡るものでした。そん

な経験もあって、教育＝子育ては

どこかの誰かに問題や責任を問う

ものではなく、さらに家庭と学校

の連携にも限界があり…。もっと

ひらかれた形で行うこと、地域と

連携した教

育の形を模索していきました。

神山に来てしまふ頃、コ

モンで出会

た私は大苦戦していました。そし

て、アルバイトを初めて少しし

て、アルバイトを初めて少しし

た時、食事の配膳に挑戦しまし

た私は大苦戦していました。そし

て、アルバイトを初めて少しし</p

我が家が冬のうちんぐの味は、ふかふか・ほかほかのマフィンです。バレンタインにもおすすめの一口一カカオを使ってビターでこつ

わたしパンと

かまパン
製造補助：
仁尾佳代



【材料：8個分】
 (a) 薄力粉 310 g / 片栗粉 35 g / 粗製糖 100 g / 120 g / ベーキングパウダー 15 g / 塩ひどつまみ / ココナツファインローカカオパウダー 40 g / 豆乳 200 cc / 常温の水

①ボールに片栗粉と粗製糖を入れて混ぜる。②生地のどろみを見ながら水を加えていく。③ボールの中で生地がふっくらと落ち着いたら、マフィン型に110gずつ入れる。④余熱で温めたオーブン（180℃）で20分ほど焼く。⑤トッピングにスライスしたリンゴやココナツファインをのせて美味しいです。

うら家の味 カカオマフィン



かまパン助っ人：
守田瑠衣

くりとした味わいに。たまごもバターも使わないので、簡単に家で作ることができます。おやつとして作りやすいですよ。

2023年がスタートし、早くも1ヶ月が過ぎてしましました。この記事を書いている今は、季節を忘れさせる暖かさです。とは言え、冬。この時期、かまパンメンバーがいそいそと準備を始めることがあります。それは『焚き火』。なかなかメンバーが集まれる時間の合間に縫って久々の焚き火ミーティングの時間を待ちました。

焚き火を囲むと、とりあえず何が少ないなか、新年早々、仕込みの合間を縫って久々の焚き火ミーティングの時間を持ちました。か焼き火を囲むと、とりあえず何がせのパンの耳や野菜をかき集め、メンバーが自主的に持ち寄ったホットサンドメーカーやフライ

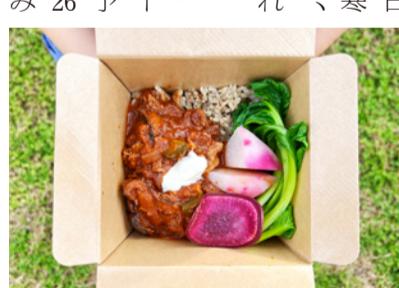


料理。人間の進化と共に大昔から始まった新年一回目のかまパンミーティング。いつたい何が話しかわられたのか？前置きが長くなり

なったから脳が発達したとも言われます。『パン』も火を使う

と、そんな時間を持つた

▼2月の朝粥モーニング
土・日限定の満腹モニング！前日までにご予約ください。※25日・26日はモーニングをお休み



は、Sをご覧ください。

かま屋・かまパンとともに、

させていただきます。

▼テイクアウトについて
誠に勝手ながら、2月は

15日（水）～19日（日）の

（木）は通常営業です。寒くて元気が出ない日に、美味しいご飯で満たされてしまいかね。

かま屋

営業時間：

【朝粥モーニング】
土・日 8:30～10:00
※前日までの予約限定
※25日・26日はお休み

【昼ごはん】
水・木・金 11:00～16:00
(L.O.15:00)

土・日・祝 11:00～18:00
(L.O.17:00)

定休日：月・火
電話：050-2044-2211

かまパン & ストア

営業時間：9:00～18:00

定休日：月・火
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)

かま屋 2月の営業						
月	火	水	木	金	土	日
1/30	1/31	1	2	3	4	5
休	休	【今津自然農園】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷 【かまパン】 神山小麦20%使用 カンパニーユ2種販売	【つなぐ農園】 【Orono】 野菜入荷 【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 【かまパン】 朝粥モーニング (要予約)	2023 年が始まり、 ちょっと いつもじや 月から、か ま屋兼加工 部門にもり しーが入っ てくれて、 いつもじや 持ちのじや ちです。12
6	7	8	9	10	11	12
休	休	【今津自然農園】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷 【かまパン】 神山小麦20%使用 カンパニーユ2種販売	【つなぐ農園】 【Orono】 野菜入荷 【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】 よもぎ団子販売 【かまパン】 神山産小麦100%使用 カンパニーユ販売 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)
13	14	15	16	17	18	19
休	休	【今津自然農園】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷 【かまパン】 神山小麦20%使用 カンパニーユ2種販売	【つなぐ農園】 【Orono】 野菜入荷 【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】 よもぎ団子販売 【かまパン】 神山産小麦100%使用 カンパニーユ販売 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)
20	21	22	23	24	25	26
休	休	【今津自然農園】 野菜入荷 【木次乳業】 牛乳・チーズ入荷 【かまパン】 神山小麦20%使用 カンパニーユ2種販売	【つなぐ農園】 【Orono】 野菜入荷 【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】 よもぎ団子販売 【かまパン】 神山産小麦100%使用 カンパニーユ販売	かま屋 朝粥モーニング (要予約)
27	27	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5
休	休	【お知らせ】 ▶かま屋でドリンクをオーダーいただくと、 かまパンでご購入のパンをイートインでご利用可能です。 (混雑時はモーニング・ランチのお客様を優先させていただきます)。				