

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)



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いきたいと思えます。そしてキウイは、果実一個当たりの

四月から独立就農が決まりました
『キノスフルーツファーム』の松村ですkinosu fruit farm :
松村静香

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果が上げられなかっ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調整していきたいと思えます。

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き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。剪定作業や収穫などの経験ができるのも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のように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。作業だけでは不独立準備もあり、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年間があったという間でした。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年になったと思います。

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になったり、質問に行っても快く迎え教えて下さったり、園地に足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くれるから気軽にゆーてね」など、温かく手を差し伸べてくださり、そして見守ってくださっていることが本当にありがたく感謝しております。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きたいのと共に、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ける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、独立後の屋号が決まりました。『kinosu fruit farm (キノスフルーツファーム)』です。『キノス』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いと思っています。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、それら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思っていて、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ですが、神山に根付く当たり前にある暮らしや文化はとても美しく、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%

昨年より3%上げることができました！ちょっとしただけでも数値上がっていると、産食率を出しているのが嬉しくなります。2月は川野のおばあちゃんの畑で取れたジューシーなネーブルオレンジが大活躍！大根のサラダに混ぜたり、果汁をギュッと絞ってサラダやさつまいものピューレにかけたり、その酸味と甘さがあるだけでパッと華やかさを添えてくれました。フレッシュなものがいかに良いものを作る上で重要な、よく理解できる工程でした。



料理人
見習い:
大野美砂

× キリトリ

神山町内限定 /

4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4月の方に限り、この券1枚でひとつの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 _____

※この券をかま屋レジでお渡しください ※「神山の味の会」会員でない方は入会無料

つなぐ農園 奮闘記



ハウス担当：
田端恵子

こんにちは。つなぐ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。神山町に來たのが昨年冬の1月でしたので、今2度目の冬と春を経験しています。

1年目は分からないことだらけでしたが、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時くらいかなあとか、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かなとか、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るなとか。他にも、今まで気にしなかった天気と気温を毎日・毎時間チェックして、今週は暑い日が続くそうだから水を少し多くしよう、雨が多いから水をあげるのは控えるめにしよう、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「全然意味がわからない！」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」と焦ってしまうことも多くありますが、1年間で教えてもらっ

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きているなど、2度目の季節を

自分の仕事が誰かの「食」になっている 二度目の冬と春を、神山で迎えています

迎えて感じる事ができました。さらに、最初はこの時期はどんな野菜を作付けた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るんだな」とか、

少し想像ができるようになりました。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

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

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。熊本であのまま働いていたら

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したが、それでも、良い野菜が出来なくても、生育不良や虫食いで出荷できなくなっても、野菜がある時に多くの方が注文してくださるのは、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など日々感じ、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っ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「よーやっとなぁ」と顔を覚えてくださっていて声をかけてくださったり。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、食べ物に口が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。

自分の中の「本当に美味しいもの」を知ることができました。



農地、 拝見！



料理長：清水 愛

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

里山の会 からの手紙

今月の人：
植田 彰弘さん

毎年恒例の味噌づくり。早いもので4年目を迎えました。「自分の畑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月上旬植えがひとつの指標と聞いてい



お米と味噌（大豆）が自家栽培。自分の手でつくる食卓を少しずつ仲間とシェアしていきたく、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。

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。今までは飼っているニワトリのために餌を購入していたそうですが、「自分の理念とも近いかま屋さんの生ゴミをニワトリや森のために使えるのでは？」ということで、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ったら郁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、毎回とても刺激的です！実際に私たちが体感することで、その知識をまた繋ぐことができます。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！



小学校3年生の国語の教科書(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ないことは、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をかえていることが多いので気づかないのです。」

「醤油」「味噌」の調味料を始め、「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こと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。



神領小3年生と豆腐づくり！

講師には、村のおっさん桑原豆腐店(佐那河内村)の桑原年朗さんと桑原小百合さん、豆腐マイスターの多田和代さんをお招きしました。木綿豆腐と絹ごし豆腐の違いや世界のさまざまな豆腐について教わり、「豆腐と付くけど実は大豆からつくられていないものは何?」という桑原さんからのクイズに、教室は盛り上がりました。これを読んでいる皆さんも、4つ考えてみてください!



豆乳ができれば、にがりをつつて蒸らします。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ったら完成です。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、皆さん覚えていますか? 体をつくるものになる赤のグループ、エネルギーのもことになる黄のグループ、体の調子を整えるものになる緑のグループ。大豆は赤のグループに属し、ヒトの体の重要な構成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、美味しく食べられるまでの過程を知った子どもたちは、きっと今まででいちばん豆腐を味わって食べたのではないかと思います。



を使うのが初めての子がいて、怖いと口にしていました。でも周りの子どもたちが平気な顔して使っているのを見て、大丈夫なんだと思えたようでした。一度やってみると楽しかったのか、その後も自分の番がまわって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。

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きたいと思います。

加工場さとちゃんの温故知新

加工品係：中野公栄

かま屋のオープニングスタッフとして神山に移住してから、今年で8回目の春。加工部門を卒業し、神山まるごと高専の寮の食事に携わります。かま屋、加工、そして高専と、フードハブに入社してから新しいことに挑戦する機会がとて増えました。旅立ちの前、加工部門を振り返りたいと思います。

加工部門が立ち上がり、未経験で不安はありましたが、私にとって地域の方と関わりを持てるのが魅力的でした。『里山の会』の皆さまには楽しい体験をさせていただきました。タケノコ掘り、メシマ作り、梅の収穫と梅干し作り、「生姜の佃煮」を教えていただき商品化したことも。下分生活改善グループのお母さんたちとは、よもぎ団子をはじめ、きゅうりぶき作り、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り、山菜の収穫など、自然の偉大さや大地の豊かさ、収穫の大変さや面白さを知り、知識を深めることができました。また、昔から受



け継がれてきた手仕事を繋いでいく大切さを、阿波晩茶作りから学びました。知識を経験に変える事で、はじめて「受け継ぐ」準備ができ、自分の中で何度も消化しながら、また次に繋いでいく。この繰り返しが大切で、昔の人々の生活に想いを馳せながらの作業が楽しかったです。

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

また、旬の食材を季節ごとに加工することも楽しみのひとつでした。特に下処理が大変な「焼肉のたれ」は、んにく・玉ねぎ・りんごを旬の時期に一気に加工します。そのため、んにくをひたすら剥き続ける日が何日も続いたり。キウイの時期はキウイ、すだちの時期はすだちと向き合う。東京にいる時は食材と向き合う時間もなく、季節感の無い野菜でも「メニューにあるから使う」ことが当たり前でした。



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Oronono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ムで考え実践し、より多くのお客様にお届けすることが必要です。

フードハブの一員として歳を重ねてきて、初期のエネルギーを内に秘めながらも「やりたいたいこと」と「やるべきこと」に迷いながら進んできました。今回の異動は、子どもが小学生に上がるまでは無いかと思っていたので、5年程前倒しの人事異動。今後の加工部門のこと、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だいた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!

最近、こっそりと焼きはじめた「ロフロ」。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っ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・カライ・徳多朗』の徳永シェフが神山に来られた時にその存在を知ってから、ロフロのことがずっと頭の片隅に残っていました。昨年、

かまパンの
パンの話

ロフロを焼いています




小麦栽培責任者：
鈴木秀明



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・沖縄県のソウルフードをご紹介します。チャンプルーとは、方言で「ごちゃ混ぜ」という意味。一品でお腹いっぱい、簡単・シンプルなのに病みつきになります！

うん家の
味

大城家の
ソーミン
チャンプルー



アルバイト：
大城由羅

かまパンがお世話になっている国産小麦メーカー、アグリシステム株式会社の小麦畑ツアーの中でライ麦畑も見せていただきました。ライ麦は根張りが良いため、育てること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、栽培に踏み切れない農家の方も多いそう。かまパンだけでは大した力にならないかもしれないですが、私たちのようなパン屋が使っていかねば何も変わりません。そこでライ麦100%のパン、ロ



プロを焼いてみようと思います。今は毎週土曜日に数本を並べているのですが、共感いただける方が増えてきたら、徐々に焼く数を増やしたいと思っています。

- 【材料：2人前】
素麺200グラム／ツナ缶（オイル入り）1缶／ニラ 半束／キャベツ 8分の1玉／鰹節 好きなだけ／鷹の爪 適量／ニンニク ひとかけ／塩 小さじ1／粗挽き胡椒 好きなだけ／ごま油
- 【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ごま油を引いたフ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！！

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神山まるごと高専2年の菊井福音です。ぜひ気軽に「ふくちゃん」と呼んで下さい！昔から食べることが大好きで、かま屋の雰囲気・料理の美味しさに一目惚れして高専入学前にかま屋で働くことを夢見ていました。念願が叶い、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す。ぜひ気軽に声をかけて下さい！話すことが好きなので、たくさん話しましょう！！これからよろしくお祈いします！

かま屋の
つくり手

菊井福音

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。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。たくさんの方がいらっしやり、とても賑わい良い時間がつくられました。来ていただいた皆さん、本当にありがとうございます。神山にたくさんの方々が、めいっば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新しいホームができますようにと心から願います。

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

かまパン出展情報
▼4月14日（日）『世界の食カーニバル』@しんまちボー

かま屋
かまパン & ストア

4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	4	5	6	7
休	かま屋・かまパン 営業日 【BAKE SHOP FOOD】 焼き菓子入荷	【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 よもぎぼたパウンド 入荷日	【下分のお母さん】 よもぎ団子 ※12時頃入荷 よもぎぼたパウンド 入荷日	【下分のお母さん】 よもぎ団子販売 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）
8	9	10	11	12	13	14
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 よもぎぼたパウンド 入荷日	【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	【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】 よもぎ団子販売 かま屋 朝粥 モーニング（要予約）	世界の食カーニバル 出店予定 かま屋 朝粥モーニング （要予約）
15	16	17	18	19	20	21
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 よもぎぼたパウンド 入荷日	【下分のお母さん】 よもぎ団子販売 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）
22	23	24	25	26	27	28
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 よもぎぼたパウンド 入荷日	【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】 よもぎ団子販売 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）
29	30					
かま屋・かまパン 祝日営業日	休					

《お知らせ》
▶【よもぎぼたパウンド】に続き、人気の【よもぎローフ】や【よもぎあんぱん】も登場！
春の神山の味をご賞味ください

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
※2日（火）・29日（月）営業します！
電話： 070-8428-2005

かまパン & ストア

営業時間：9:00～18:00
定休日：月・火 ※祝日営業
※2日（火）・29日（月）営業します！
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 4 月 10 日（水）