

かま屋通信

毎日いただきます

2025年
2月号
vol.89

神山俳句会

八十年
生きても知らぬ
春永や

(石井静江さんの俳句)

神山の農業を次の世代につなぐ

新しい事業を創り出していくベンチャー企業の国内生存率は、設立して5年で15%、10年で6.3%、20年で0.3%だそうです(GoogleのAIに聞きました)。つまり創業からわずか10年で100社のうち6社しか生存できない計算になります。ちなみに20年たつと1000社のうち3社です。今年、次の10年に向けた準備の年だと話しています。

これまでフードハブは、いろいろな変化を続けてきました。かま屋はコロナ禍に、カリフォルニアのレストランで料理長を長年務め

変えること、変えないこと。次の10年を志す。

新たな年になり、忙しさに飲み込まれあっという間の2月です。2016年4月に設立したフードハブは、この4月から9期目を迎えます。設立当初「何年やるの?」とよく聞かれましたが、ひとまず「10年は続けます」と答えていました。

たジェローム(上角在住)と、よりシンプルに素材の美味しさを楽しめる定食スタイルのコース料理に一新。農業チー

ムには、昨年春ごろから経験豊富な農業長と営業担当を新たに迎え、体制も大幅に強化しました。



共同代表: 真鍋 太一



若い世代での変化もあります。城西高校神山校に通いながらかま屋で3年間アルバイトをして、大阪の調理師学校を卒業後、東京の名店のある日本料理店で修行。今は、かま屋を手伝いながら料理人としてのこの先を考えている子がいます。また神山校を卒業後、農業チームで働き始めている子もいます。10年もすると世代が循環し、神山で生まれ育った子どもたちが次のフードハブを担い始めています。

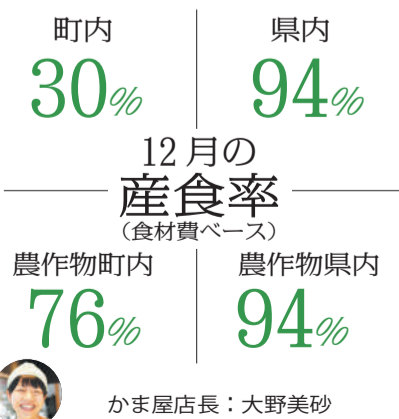
これまで変わらなかったこと

もあります。設立当初にかけた「小さいものと、小さいものをつなぐ」「地産地食」というふたつの合言葉は、変わらず自分たちの活動の真ん中になります。設立当初からお世話になっている里山の会さんや、フードハブを独立した農家たちの生命力溢れる野菜が日々食べられること。コロナ禍に始まった下分のお母さんたちとのよき団子づくりも続いています。「地域で育て、地域で食べる」という考え方は、自分たちのパン屋やレストランを飛び出し、学校給食でも実践されはじめています。

コロナ禍の大変な時期に、前町長が強い信念をもって推進した「町の食糧危機」に備えた「地産地食の給食」。それを実現するため町内の委託業者として神山の小中学校の給食を受け取り、新しい仕組みをつくり、運営してきました。新しくできた神山まるごと高専の食事も「地産地食率、日本一」をかかげ、日々、寮の方々と切磋琢磨し、春から3期生を迎え入れようとしています。

「神山の農業を次の世代につなぐ」という信念はこれから変わりませんが、次の10年に向けて大きく変化しつつあるのも私たちのあり方です。日常の食を健やかに提供しつつ、みんなを精進してまいります。

神山の食材がたくさん12月。里山の会・上地さんの香味野菜(パクチー・セロリ・イタリアンパセリなど)は、どれも香りが良く旨味がふくよかでソースやピクルス・マリネのアクセントとなり、まとわせた素材の美味しさを最大限に引き出してくれました。柑橘類も豊富で、里山の会・森さんの柚子、kinosufruit farmさんのゆこう、ファームズ森さんのレモン、どれもジュューシーで美しい香りの素材ばかりでした。



※キトリ

神山町内限定 / デザート又は 2月 季節のドリンク券

町内在住でお誕生日が2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 _____

TUNAGE 奮闘記

農業研修生：松浦七帆

はじめまして。昨年9月よりフードハブ・プロジェクトの農業研修生になりました。松浦と申します。

インターンシップ期間を含めると農業に携わって1年になります。出身は徳島県南の牟岐町です。

以前は金融の仕事をしていました。社会に出て働く

海育ちの私が 里山文化から学ぶもの

当しています。畑周辺は自然が豊かな環境で、シラサギやマガモなどの水鳥、テナトウムシやハチなどの虫、モグラやウサギなどの小動物が生息し、土中には微生物が生きています。夜にはシカやイノシシなどの大型動物が姿を現すこともありま。生き物たちの中に

人間を含む生物と自然が共存する「里山文化」が色濃く残っており、一人ひとりに「Do it yourself」の精神：自分でできることはなんでも自分でやってみる精神があると感じました。例えば野菜やお菓子、雑貨などを買う前に自分で作る人も多

く、クオリティの高さにいつも驚かされます。小さくても自分で一から生産するこ

は野菜を生かすものと脅かすもの両方がありますが、いろんな命と共存する工夫をし、多様性に富んだ環境を維持しながら農業をしています。

【神山での暮らし】神山での人の関わりを通して、神山には

とを築く精神がある神山の文化に、豊かさを感じます。そんな神山でいろんな人に支えられ、感化されながら刺激ある生活を送ることができています。

だおいしい野菜をつくるだけではなく、生産性を上げること、生産物の付加価値を高めること、気候変動や虫害・鳥獣害への対策を講じることなど、様々な課題を乗り越える必要があるという事です。また里山で有機農業を営むことは生産性や収量の面では不利となるため、自分たちの土地や農業への想いと生産物の価値を理解してくれるお客様を増やすことが重要です。ありがたいことに、フードハブ・プロジェクトにはたくさん仲間がいるため、課題に協力して取り組むことができます。農業チームで力を合わせ生産性向上に努め、加工チームと商品を開発して付加価値向上を実現できるし、お届けチームが野菜の価値や農業への思いをお客様に伝えたり、マーケットが求めるものなど情報を提供してくれることで、販売の機会を持てたり生産物のロスを減らすことができます。

嬉しいことも多くあります。育てた野菜がかま屋のメニューになった時、かまパンの材料に使ってもらえた時、おいしいと感想をいただいた時、喜びを感じます。神山まるごと高専や東京の社食など、色々な人たちに食べてもらえることも嬉しいです。神山での農業が里山の保全につながる、神山が持つ「里山文化」を次世代に引き継ぐこと

今後農業に尽力していきます。よろしくお願ひします。



里山の会 からの手紙

今月の人：森 三千子さん

1旬の味を食卓へ！

新年を迎え、春夏秋冬をどう乗り越えるか静かに考えられる時期です。今の時期は、梅の剪定作業から肥料やり。悪戦苦闘するばかりですが、少しでも季節を満喫できるよう日々過ごせたら良いなと思っています。



この想い出がいっぱい詰まっている、大切な農地を守り、次の世代に繋がって欲しいと心から願うばかりです。

農地、 拝見！

かま屋料理長：清水 愛

今回は佐那河内、フードハブから独立したしーちゃんがお世話

農園にお邪魔しました。昨年末からレッドキウイや、みかんを買わせて頂いています。専業農家になって40年、主に切り花とキウイを栽培されてきたそうです。今の主はキウイですが、みかんを数種、文旦・甘夏なども栽培中だそう。

佐那河内では27年前に果樹オーナー制度が町の取り組みと



東野さんは「楽しみにしてくれている方がいるので、毎年緊張する」と話してくれました。とても素敵なお人柄なので、それも含めて毎年沢山の方がいらっしやるんだろうなと感じました。

【研修生生活について】週に5〜6日、畑で作業をしながら野菜の露地栽培を学んでいます。午前中は野菜の収穫やパッキング、午後からは栽培管理作業を行います。30品目ほど栽培しており、私はトマト・ズッキーニ・里芋を担

山に来ました。

【研修生生活について】週に5〜6日、畑で作業をしながら野菜の露地栽培を学んでいます。午前中は野菜の収穫やパッキング、午後からは栽培管理作業を行います。30品目ほど栽培しており、私はトマト・ズッキーニ・里芋を担



かま屋
インタビュー:
西谷 茉莉

1月末までインタビューに来てい
る、西谷茉莉です。東京出身の私
が、なぜフードハブに辿り着いた
のか。そして、かま屋で学んだこ
とについてお話しします。

3年前、高校卒業後の
ギャップチームを活用
し神山に4ヶ月ほど滞
在していました。当時は
『森の学校みっけ』のス
タッフとして自然を教
科書に子どもたちと毎
日様々なことを学んで
いました。その中でも
「食」から得られる学び
の多さに驚かされたこ
とを覚えています。例え
ば地域の方の梅畑を訪
れた時のこと。「手が届
かない梅をどう取るか」
という課題に直面した
際、1人が枝を抑えて低
くし、もう1人の子が
収穫する。協力をすると、
できることが広がるこ
とを学びました。木全体
を振動させると熟れた
実が落ちていくことを発見し、効
率性を実感。採れなかった梅は猿
や鳥の食料になると知れば、動物
との共存について考えることがで
きました。知恵に富んだ食の世界

神山で知った、地産地食の 本当の価値と美しさ

に魅了されつつ神山を去り、大学
進学のため米国に飛び立ちました。
現在はアメリカで環境学を専攻
しています。最近興味深かったの
が「アジア太平洋―食と自然」と
いう歴史の授業。気候変動などで
自然環境が劇的に変わるなか「レ
ストランが今後ど
のような役割を
担っていくべきか」
を考える機会があ
りました。運搬
の際に発生す
るCO2を削
減するため、各
地で国産食材
100%を宣言す
るレストラン
が増えてきて
います。しかし、日本国内で考
えても国産という枠組みでは
北海道から沖縄まで2,244
kmもの距離があり、運搬に
かかる環境負荷も大きいため
本来の目的を達成できていま
せん。こうした社会の取り組み
を批判的に分析する過程で、「こ
れらを踏まえて食と向き合う
とは、どうということなのか」と
疑問を抱いていました。かま屋
にインタビューをお願いしたの
は、こうした疑問を実践者との
繋がりの中で考え続けたいと
思ったからです。

かま屋での日々は、学びの宝
庫です。そして自分の抱いてい
た疑問に關しても、少しずつ答
えが出てきたような気がしま



す。各テーブルに置いてある、
毎月の産食率を示したカード。
町内の野菜が常に50〜70%前
後、県内ではほぼ9割と究極の
地産地食を体現しています。こ
の数字が本当は何を意味するの
か、見えてきたことがあります。
たくさん野菜
を提供してくれて
いる、里山の会さ
んのミーティング
に参加させても
らった時のこと。
材料を提供する地
元の農家さんと調
理する人が、お互
いの名前と顔を
知っていて旬の野
菜の事情など仕
事に関わることから「最近元気に
しなご。」という身の回りの心配
ごとを共有する姿を目にしました。
この「人と人の心のこもったやり
とり」を見て、はっとしました。
「町内産70%の本当の価値と美しさ
は、この繋がりにあるんだ」と。
気候変動を始めとする環境破壊は、
温室効果ガス削減だけで解決でき
るシンブルなものではなく、自然
や人との繋がりを失ったことが根
底にあります。それを踏まえて、「
国産」や「CO2」などのラベル
ではなく、関係性を深められる農
家と地域の方々との距離が、真に
自然を再生していく道を生み出し
ていくのだと確信しました。貴重
な学びを地球と人の未来のため
に繋いでいけるよう頑張ります。

かま屋での日々は、学びの宝
庫です。そして自分の抱いてい
た疑問に關しても、少しずつ答
えが出てきたような気がしま



神山町学校給食
センター:
安岡 彩華

神山学校給食センターで働い
ています。安岡彩華と申しま
す。私が調理チームに加わっ
たのは、コロナ禍真っ最中の
時。「新たに何か始めてみたい
な」と思ったのがきっかけで
す。元々神山を頻繁に
訪れていたこともあ
り、好きな町でした。
monosus 社食
研、フードハブ・プロ
ジェクト、NPO 法
人が給食事業を受託
したことを伝える記
事に「白菜が甘くてマ
マのシチューよりお
いしかった。内緒や
けど」とあり、児童
の可愛い感想にほっ
こりしたことを思い
出します。給食セン
ター、児童、田畑と
いう繋がりに魅力を
感じ、オーブンング
から働いております。
今回はノロウイルス
と手洗いについてお話しします。
ノロウイルスは1年を通して発
生しますが、特に冬場(11〜2
月)にかけて多発。体内に入
ると小腸上皮細胞で増殖し、腹
痛・下痢・吐き気・嘔吐などの

美味しい給食は 徹底した衛生管理から

症状が現れます。給食センター
では10月から3月まで、スタッ
フ全員が
ノロウイ
ルス検査
を実施し
ています。
ノロウイ
ルスによ
る食中毒
を防ぐた
めには、
調理場
にウイ
ルスを
持ち込
まない
ことが
重要。
「つけ
ない、
増やさない、やっつける」
の三原則です。

部の方が使用しない調理従事
者専用トイレがあり、衣服を整
える前に個室で手洗い、調理服
を着脱する前室にも手洗いが
あります。トイレを出た後にも
手洗い場が設置してあるので、



調理場へ入る際は3回手指を
綺麗に洗っています。手洗いは
とても重要で、
水分をしっか
りペーパーで
拭き取った後
にアルコール
をすり込みま
す。水分が残っ
たままの手指
にアルコール
をしても、意
味がありません。
2022
年3月よりこ
の仕事に携わ
り、学校給食
ならではの細
かいルールを
知りました。
給食センター
の裏側を知り、驚きがたくさん
あり勉強になりました。子ども
たちにも、もっと知ってもらい
たいです。食だけでなく、色々
な観点から興味を持ってもら
えたら嬉しいです。
写真の豚キムチ丼とバンサン
スーは、MONOSUS 社食研
の給食がスタートして最初に提
供したメニュー。キムチの辛味
が強くないので、子どもたちも
食べやすく美味しいです。神山
の小・中学生の生徒たちに安心・
安全な給食を提供するにあたり、
私たち給食センターのスタッフ
は日々、気をつけながら衛生
面を確保し、働いております。

部の方が使用しない調理従事
者専用トイレがあり、衣服を整
える前に個室で手洗い、調理服
を着脱する前室にも手洗いが
あります。トイレを出た後にも
手洗い場が設置してあるので、



ばあばの味 がめ煮



かま屋：
土井 あかり



誕生日には絶対に作ってもらっていた大好きな味。食べたらほっとする温かい一品です。

【材料】4人分

鶏もも肉 1枚 / 干し椎茸 6枚 / にんじん 1本 / ごぼう 1本 / こんにゃく 1/2個 / 里芋 3個 / 油 適量 / 絹さや 適量 / 干し椎茸のもどし汁 200ml / 酒・醤油・砂糖 1:1:1 / 1ペーパージが目安 / 塩少々

【作り方】

① 干し椎茸を水につけて戻す。にんじん・ごぼうは乱切り、絹さやは筋をとりさっと茹でる。こんにゃくは手カス

② 鍋に油を入れ熱し、鶏肉を炒める。焼き色がついたら取り出す。

③ ②の鍋に、ごぼうを入れ強火で炒める。にんじん・こんにゃく・椎茸・里芋・干し椎茸を加えて炒め、干し椎茸の汁を加えて蓋をする。

④ 煮立ったら中火にして5分ほど煮る(アクが出てきたらその都度取る)。酒・砂糖を加え、落とし蓋をし約7分煮る。

⑤ 醤油と塩を加え⑥を戻し、野菜がよい硬さになったら落とし蓋を取って火を強め、煮汁と絡ませながら煮汁が少なくなるまで煮る。

⑥ 絹さやをさっと混ぜて完成。

【ひとことメモ】食材はザクザク切ることによって食感を楽しめます。1日寝かせると味がしみみて美味しい！

かまパンのパンの話

パンと野菜の話



かまパン製造補助：
仁尾 佳代

神山では、まだ寒い日が続いていますね。パンの陰の主人公である酵母も冷え込むと力を失くすという訳ではありませんが、休眠状態になってしまいます。そのため、エアコンで店内の気温を保つようにしています。かまパンで育てている三種の酵母は、それぞれのパンに合わせて発酵を調整しますが、冬場はエアコンだけでは発酵が遅いので段ボール箱に入れて酵母の温度をキープするなどの工夫をして

います。酵母を育てる温度・湿度・発酵時間によってパンが全く違う仕上がりになるのです。そして、畑の野菜たちも同じです。一年ほど前からorononoさんのお手伝いもしておりますが、野菜でも気温や湿度で育ち方がかなり違うことを実感しています。



例えば露地栽培のニンジン、土を準備しても昨夏のような高温と日照り続きでは発芽もできません。自然には逆らえないので、自分たちでできることは限られますが、工夫次第で準備やリカバリーはある程度可能だそうなんです。

内と畑。違いは大きいですが、どちらも生きもの。準備を怠らず、途中経過も良く観察し、結果から次に生かす工夫をするという点では同じ。どちらも難しい仕事ではありますが、やりがいのある仕事です。

かま屋日和

昨年、いつも来てくださるお客様から「かま屋を取材させて欲しい」とのお声かけが。定食のこだわりやフードハブの取り組み等、一生懸命メモを取り

てくれました。完成した新聞には、定食の構成などが分かりやすくまとまっています。「初めは美味しいから食べに来た」というご家族、加えてかま屋を深く理解いただけましたことが嬉しいです。お店に新聞を飾っているの、ぜひご覧になってくださいね!!



三好市大歩危にある『曲風園』では、昭和55年頃から無農薬栽培にこだわったお茶の栽培・製造を続けています。茶畑が広がるのは足を踏み外すと転げ落ちてしま

いような急斜面。作業環境としてはかなり厳しいであろうこの土地で、曲さんご家族は真摯にお茶作りに向き合ってきました。3代目・曲大輝さんが開発した「炒り歩危番茶」は、お湯を注ぐと広がる香ばしい香りに、渋みの少ないまろやかな味わいはホットでもアイスでも、こくこく飲めます。お茶の魅力を伝えていきたいという曲さんの思いを体現したような、日常にぴったりの親しみやすい一杯です。(畔永由希乃)

今月のお知らせ

▼かま屋営業情報
2月24日(月・祝)も朝粥モーニングを実施します!
2月12(水)、26日(水)は振替休日です。

▼パン出店情報
2月16日(日) みはらしの丘あいさい広場にて開催される『オーガニック・エコマルシェ』、2月23日(日)とくしまマルシェ、オウ・ポワヴルマルシェ出店予定で

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|-------------------|--|---|-------------------------------|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 《お知らせ》 ▶『BUTTOBI BERRY ORGANIC』のいちご入荷予定! 詳しくはインスタグラムでお知らせします。 | | | | | 【モリグチャウダー】 お菓子入荷 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) |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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 | 【モリグチャウダー】 お菓子入荷 【チーズの灯】 鳴門のナチュラル チーズ入荷 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) |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 休 | かま屋・かまパン 祝日営業日 | かま屋:振替休日 かまパン:営業日 【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 | 【モリグチャウダー】 お菓子入荷 かま屋 朝粥 モーニング(要予約) | かまパン&ストア 『オーガニック・エコ マルシェ』出店予定 かま屋 朝粥モーニング (要予約) |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 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 | 【モリグチャウダー】 お菓子入荷 【共働学舎】 北海道のナチュラル チーズ入荷 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』 『オウポワヴルマル シェ』出店予定 かま屋朝粥モーニング (要予約) |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| かま屋・かまパン 祝日営業日 かま屋 朝粥モーニング (要予約) | 休 | かま屋:振替休日 かまパン:営業日 【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 | | |



す! 皆様のご来店をお待ちしております。

●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
※24日(月・祝)もモーニングしています
【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、翌水曜振休
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
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: 2025年2月1日(土)