

かま屋通信

毎日いただきます

2025年
3月号
vol.90

針を持ち
糸噛む母の
息白し

神山俳句会

(住友遊稀さんの俳句)



結果よりも過程が大切

農業長の柏木です。もうすぐ神山町と奈良県宇陀市の農園との往復も1年になります。改めて農業の難しさと楽しさを実感しています。宇陀市では畑で一人になることがよくあります。でも、神山に来ると毎日人と話すことも多く、あつとい

二拠点農業で気付いた 一人と二人のチームの違い



農業長：柏木 英俊

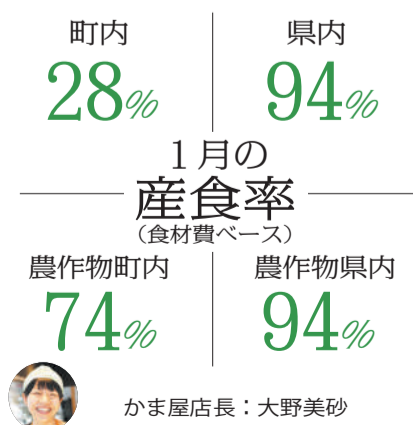
う間に時間が過ぎるように感じます。同じ時期に同じ野菜を条件が異なる地域で栽培することは、今までやってきた自分の農業と違い、見えてなかったものにたくさん気が付きます。例えば、神山に比べて宇陀市は気温が2〜5度ほど低いです。特に最低気温に差があります。そのためなのか、害虫の活動の時期が違います。宇陀市なら寒さで虫が活動しない、もしくは死んでしまう時期に虫が活発に動いています。昨年の神山での夏は、野菜が虫の被害をかなり受けました。スタッフからは「夏場は虫が多くて困っている」と聞いていました。が、宇陀市の農園ではあまり被害を受けた記憶がなかった。「何とかなるだろう」と少し甘く見て

いたのが良くなかった。改めて農業の難しさや厳しさを感じます。そんな農業の難しさを気付かせてくれることも含めて、神山町での仕事は楽しいです。特に自分たちの育てた野菜を、すぐ近くで見えてくれる人がいて話ができることも大きい。同じ志を持ち、話が出る仲間がいるのもいい。また、農業とは違う視点で自分たちを見ている仲間が近くにいることも強みです。一人ですべてをしようと大変な部分も多いですが、気楽なところもあります。ここ数年、宇陀市での農業の規模を小さくし、自分が余裕を持って管理できる範囲に絞ってきました。農作業自体は大変になりましたが、農業に集中でき余裕が生まれました。とはいえ、感動も少なくなりました。なぜなら、先の予測が立つようになり、上手くいくことも失敗の予測も事前にある程度把握でき、想定外のことや少ないからです。共感できる仲間がいなくても感動が減っている要因でしょう。失敗をみんなと修正していくなど、仲間との一体感がなくなりました。そんな日々をちょっと物足

りなさを感じていたのも事実です。トラブルがないと気楽だが、自分の経験値も上がらない。『つなぐ農園』はやることも多く大変だが、その分やりがいがある。今年は経験を踏まえて、失敗を繰り返さないような対策と、仲間を楽しませるチャレンジをするつもりです。害虫対策はやるだけのことや、短期的にとらえるよりも数年先まで見越した対策を取ろうと考えています。遠回りに見えるかもしれませんが、きっと近道だったと思える形にしたい。そして、フードハブの仲間たちが期待する(と言いつつ自分たちがやりたいだけだが)、見ても楽しい、食べても美味しい、野菜を育てる仲間も興奮するような『つなぐ農園』をやろうと決めています。

「結果よりも過程が大切」私が好きな人物の言葉です。思った通りの結果が出ず、自分のふがいなさに落ち込んだ時にはこの言葉を思い出します。ちゃんと目の前のことを全力でやってきたのか？自分にちゃんと正直だったか？自分に嘘をついていないか？大切な物事から目をそらしていないか？後回しにしてないか？「やるだけやったんだから仕方ない」と思えるぐらい、後悔しないですむように、楽しみながらやっていこうと思います。

1月の冬野菜は抜群に甘みが増して、どれも本当に美味しかったです。今津自然農園さんの里芋やネギ・ごぼう、里山の会さんの大根・白菜、つなぐ農園の春菊、Orononoの人参・チンゲンサイ。色とりどりでみずみずしく、包丁の刃をいれる時も、美味しく育っているのが伝わってくるようでした。鯛のポトフには、たくさん冬野菜を入れました。シンプールの冬野菜に野菜の甘みが加わることで、こんなに奥深い味わいになるのかと食べるほど感動しました。



×キトリ
神山町内限定 /
デザート又は
3月 季節のドリンク券
町内在住でお誕生日が3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

インターン： 瀬川 悠仁

こんにちは、2024年4月からインターンをしている瀬川です。昨年の2月に近況を報告して以

来、1年ぶりのご挨拶となりました。

2024年

度は農業インターンを通して気づきと発見、農業に対してやりがいを感じる1年となりました。同年4月に本格的に農業インターンを始めOronono

とつなぐ農園でお世話になっていきます。今までは週に数日だけ農業に携わっていましたがインターンを始めたことで農業と向き合う時間が増え、考えることが多くなってきました。草刈りやマルチ貼りなど任せてもらえる仕事も増え、やりがいと共に自分に足りないものが見えてきました。

1つ目は「体力」です。暑さや寒さに耐えながら作業ができる体作り、力仕

成長のために自分と向き合い取り組むべきこと

事が多くそれらを継続する持久力も必要で、特に昨年の夏は暑く体力の無さを実感しました。

2つ目は「農業に関する知識・技術」です。栽培している野菜の特性など基本的な知識が足りないと感じ、松本

さんから勧めていただいた有機栽培に関する書籍を読み始めました。栽培している野菜の特性を知り、最適な状態で

管理作業を行わないと病気や虫による食害などが発生し、美味しく新鮮な野菜を届けることはできません。実際に管理作業を中途半端にしてしまい、やり直しをしなければいけません。この経験を活かし、しっかりと根拠に基づいた論理的な考えを持ち、野菜の栽培や管理に励

みたいですが。3つ目は「自分の考えを適切に相手に伝える」ことです。Orononoやつなぐ農園も働く人が増えました。人それぞれ考え方ややり方が違う

ため、まずは人の考えをじっくり聞くことから始めました。何を優先するか、何を大切にしているかなど、話を聞く中で相手から学ぶことが多かったです。話しながらコミュニケーション能力が足りないことも痛感しました。自分の意見を述べることで、人の意見を聞くことができても、それらの折り合いをどこでつけるかなど最適な答えを導き出すことができていません。今年には自分自身の知識や技術など能力の向上と、いろいろな人の話を聞き、意見交換ができるようしっかりとコミュニケーションを図りながら、自身の知見も深めていく年にしたいです。



2024年はお世話になってる方から「去年と比べて変わったね、成長したね」と言っていただけのことが増えてきた1年でした。自分自身が農業に集中して取り組むことで農業の楽しさ、大変さ、自分自身の課題が見え、実りの多い年だったなあと実感しています。2025年も始まったばかりです。更なる成長を目指して「二人前の農家になるぞ！」を胸に頑張っていきたいと思えます。

里山の会からの手紙

今月の人： 新居 久子さん

2月の寒波は異常に居座って長く続き、大雪をもたらした毎日でした。ようやく春めいてまいりました。が、キャベツ・白菜・ほうれん草・フロッキー等々、野菜が高騰し生活を直撃しています。早



くもジャガイモの植栽時期がやってきましたが、種イモも販売店では品種・量ともに少なく農家を悩ましています。今年は8品種のジャガイモを0.6アールの畑で栽培予定です。ジャガイモの必須条件として、カルテックCaを土に混ぜると外観の美しい肌(皮)の品物が収穫できます。参考までに、良かったら使用してみてください。

あゆハウス だより



あゆ 柳原 彩音

私の住んでいる寮『あゆハウス』では、金曜日にかま屋のご飯をいただいています。寮生はお菓子を我慢したり、いつもおかわりしない子がおかわりしていたり...それくらい楽しみなんです！金曜日の当番の時は盛り付けにこだわったり、調理法を真似してみたり。かま屋のご飯からは、見えないものもたくさんいただいているかもしれないですね。金曜日にかま屋のご飯をみんなで食べたり、かま



屋の皆さんと何気ない話をしていると、一週間が終わるな〜と、ほっとした気持ちになります。

かまパンへは、よく散歩がてら行ってベンチで友達と話しながら買ったばかりのパンを食べます。その時は何も思っていないけど、大切な時間だなと感じます。他にも好きなパンをシェアしたりと、心とお腹の癒しになっています。最近やっと季節のパンが分かるようになって「もうそんな時期か」と、かまパンでハッとします。

おいしいものとお会いしたり、探したり、寮で誰かと一緒に食べるご飯を作ったり、いつも食べているものを作っている人たちと関わったり。食材・調理方法など、食事から見える世界が広がりました。食への興味もおいしさも、一層ふくらんだ三年間でした！

やまちゃんのおやつ時間

おやつ係: 山田 友美

こんにちは、おやつ係の山田です。今年もあつという間に3月を迎えました。毎年3月になると、ここでお知らせしているもの。私たちにとって大切な商品「よもぎほたパウンド」の季節の到来です。

今年は今年のよもぎと向き合う。8年目のよもぎほたがはじまります!

ただ、今回は残念なお知らせをしなければなりません。今年の使用するよもぎの量に限りがあり、昨年より製造数が少ないのでいっぱいです。

です…。

昨年は自社でよもぎを育て始めて3年め。例年はよもぎを自分たちで収穫・処理して新鮮な状態で冷凍保存し、次の年に製造する際に使用しているのですが、昨年の春は気温が低い日が続いて生育が悪く、そして想定以上に雑草にのまれてしまい収穫量が減少し、栽培・収穫面で問題が発生しました。さらに、よもぎの収穫・処理のスケジュールを余裕を持って設定できていなかったため、タイミングが合わず機会を逃してしまったことなどの条件が重なり、今年

年の製造用にストックしているよもぎの量が少ないというのが現状です。とても愛されている商品であり心待ちにされているお客様も多いなか、このような



お知らせとなり心苦しいのですが、露地の有機栽培の難しさや向き合うきっかけとなったことで栽培面でもより強化が必要だという学びを得ました。「来年たくさんよもぎを収穫できるように、次の作戦を練る

う!」ということの中で昨春から農業長として加わった柏木さんとコミュニケーションを取り、栽培方法や作付け面積など相談のってもらいました。こういった時に食材の栽培方法のところが話ができる仲間が身近にいてくれるのはとても心強く、頼もしいです。

この原稿を書いている2月中旬現在、野間の新しいよもぎの圃場で芽が少しずつ生え始めました。寒い中、農業チームが合間を塗って除草作業に動んでくれています。

よもぎの生育にも影響が出そうですが今年のは今年のはよもぎと向き合うしかありません。いちばんに自然を相手にしながら栽培を担ってくれている仲間と連携しつつ、私たち加工チームはいかに良い状態で処理できるかを考えることを大切にしていきたいと思えます。

みんなで育て、手をかけたよもぎほたパウンドをたくさんの方にお届けできるように、気を引き締めて頑張ります!

食育ひろば

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、道の駅で野菜を販売!



昨年12月18日、道の駅「温泉の里神山」にて、3年生が秋に種をまき大切に育てた野菜を販売しました。並べたのは「春菊」「ミニ白菜」「ミニごんじょう」「ミニ白菜」「じゃがいも」の4種類。寒い季節なので、鍋にして体を温めてほしいという願いを込めて選びました。地域の方を始め、通りかかった町外の方も足を運んでくれる予定よりも1時間ほど早く売り切れる大盛況となりました。来てくださった皆さま、ありがとうございます! 詳細はこちらからご覧いただけます。

神領小レポートと皆様への御礼です

2年生は「レタス」「ほうれん草」「赤大根」そして「ごぼう」の栽培に挑戦し、1月28日に待

ちに待った収穫をしました。協力してくれたOrononoの松本さんも私自身も、この時期のごぼう栽培は経験がなく、ちゃんと育つのだろうかと不安だったのですが立派に育っていました。ごぼうを傷つけないように周りの土を指で丁寧に掘っていき、ある程度深くまで掘ったら真上に引っ張り上げます。収穫までに少し労力があるぶん、喜びもひとしおです。



と元気に叫んでいました。

○お世話になりました

神山に来て約2年が経ちました。NPOまちの食農教育の一員となり、地域の皆さまに支えられ、神山の子どもたちとさまざまな活動ができたこと、本当に感謝しております。春から北海道十勝地方で農業をするのになりました。

感じる瞬間がたくさんあり、いつかまた関われる日が来るだろうと信じています。神山のイメージといえばやはり「すだち」です。北海道では柑橘に馴染みがなく、すだちと初めて出会ったときは、とげのある植物にわくわくしました。しかし収穫してみると、手に刺さりとても痛かったです。それから果実と葉が同じ色をしていて、「取り終えた!」と思っても「まだあった」となることがしょっちゅうありました。そんなすだちですが、ちょっと搾るだけで目の前の料理がさらに美味しくなるのですね! 普通に手に入り味わう日々はとても贅沢だと感じます。帰ったらすだちロスになってしまいかもかもしれません。阿波弁にも少しだけ慣れました。よく使ってしまうのは「いける」です。なんて便利な言葉なのでしょう。「おひーさん」や「えっとぶり」



なんかもお気に入りです。北海道でも使っていきたいと思えます。またお会いできる日を楽しみにしています。ありがとうございました。

最近では毎週土曜日に焼いている神山小麦100%のパンがとて面白いです。何が面白いのかというと、粉によって味や風味・質感・焼き加減が変わってきます。粉が違うというのと同じ神山小麦でも製粉の仕方や委託している製粉所によって性質が微妙に変化していき、パンの仕上がりがさえも変えてしまうからです。

福岡の田中製粉さんはロール挽き(一般的な粉)・石臼

かまパンのパンの話

パンと製粉の関係

パン製造責任者：
笹川 大輔



うちん家の味 鶏もも肉とカリフラワーパスタ

じっくり煮込むだけ！超簡単



共同代表：
眞鍋 太一

カリフラワーの季節は終わりに近づいていますが、雑誌の『dancyu』に載っていて我が家で作り続けて定番になっているレシピを紹介いたします！

【材料】2人分

すだち鶏のもも肉 1枚(「たかはし」さんで購入) / カリフラワー 200g / にんにく(みじん切り) 1片 / スパゲッティ 160g / 200g / バター 20g / オリーブオイル 30ml + 仕上げ用/塩・黒胡椒適量

【作り方】

①カリフラワーを細かく刻む。

これらを使い分け、同じ製法でも粉の配合を変えたりしながら試行錯誤しています。ここ数年、製粉技術がパンにも影響すると注目されて



の中粗挽き・粗挽き(全粒粉)を使用、神奈川のミルパワージャパンさんは石臼の細挽き(全粒粉)を使用しています。

ながら作ることが出来るパンが「いつも美味しいとは何か」を考えさせてくれます。週末は神山の小麦を楽しんでもらいたいです。

います。また、自家製粉も開店当初から考えていることでもあるので、少しでも形にしていきたいです。粉ひとつで全く別物になってしまいうまうまですが、これが楽しいの私たちも原動力でもあります。毎日、悩み

鶏もも肉は皮を取り除き、小さめの一口大に(わが家では皮を揚げて塩をしてチップスに)。
②オリーブオイルとにんにくを弱火にかけ、香りが出たらカリフラワーを広げた上に鶏もも肉を。全体に塩を軽くふり、ひたひたの水を入れて蓋をし、中火で蒸し煮。
③湯に1%の塩を入れ、スパゲッティを茹で始める。
④茹で上がるタイミングでカリフラワーをくたくたにしたので、トングなどで潰す。表示の茹で時間より2分ほど早くスパゲッティを上げ、煮汁を吸わせながら絡める。水分が減ったら足し、塩で調える。
⑤全体がなじんだらバターを入れて手早くからめ、オリーブオイルを回しかけ器に盛り、黒胡椒をふる。

兵庫県・和田山で自然農をベースにお米・大豆・麦・里芋などを20年以上栽培されています。酒蔵で動いていた経験を活かし、麴や日本酒・味噌・玄米餅など様々な加工品を自身で作られています。味噌を仕込む時は、地元山で切ってきた薪を使い炊き上げ、杵でついて大豆を砕くなど人力度の高い農業をされています。いつもお手紙と一緒に届けてくださるお米や、味噌のファンの方も多く嬉しいことにすっかりかまパン&ストアのレギュラーメンバーに。まだ味わったことのない方は、ぜひ食べてみてくださいね(塩田ルカ)。



今月のつくり手
ありがとんぼ農園
岡村 康平さん

かま屋の日常のひとつを紹介 かま屋料理長 清水愛
今年も町の小学1〜3年生が自分たちで育てた野菜をかま屋に届けてくれました。今回は、じゃがいもは、じゃがいもは、渡してくれる時「フライドポテトにして下さい！」とメニューも提案してくれて、お客さんに美味しく食べて欲しいという気持ちが伝わってきました。子どもたちの顔も、なんとなく誇らしげ。そして子どもたちがやってみることに多くの方々が関わっていて、本当に素敵な環境だと思いました。この活動が続くようサポートしていきたいです。このじゃがいもを使って料理ができることが、本当に感慨深いです。お客様に伝えます！

▼かま屋営業情報
3月25日(火)は、かまパン・かま屋ともに営業します！今年の桜の開花はいつになるでしょうか、いまから楽しみにですね。

▼かまパン・お店情報
3月30日(日)とくしまマルシェ出店予定です！ぜひいらしてくださいね。



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、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)

Food Hub Project
http://foodhub.co.jp/

発行元：株式会社フードハブ・プロジェクト
発行日：2025年3月1日(土)

かま屋 かまパン & ストア

3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
					【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 【チースの灯】 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	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 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)
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)	かま屋 朝粥モーニング (要予約)
24・31	25	26	27	28	29	30
休	かま屋・かまパン 臨時営業日	【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 『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)