

かま屋通信

毎日いただきます

神山俳句会

春の虹
鈴の音絶えぬ
焼山寺

(海老名良子さんの俳句)

2025年
5月号
vol.92



また、神山で会いましょう

はじめまして！1月よりモノサス社食研チームにパティシエとして入りました、佐川優と申します。徳島市の川内町出身です。1月から3月末までの間、神山でインターンとして滞在させていただきました。私は製菓専門学校タイミンクから徳島を出て東京でお菓子の修行をし

神山での三カ月を胸に 東京でお菓子を作ります



ファームマート&フレンズ 佐川 優

ており、山に住むのは初めての経験。1月に来て早々に大雪で自然の洗礼を浴び気温がマイナスとなる世界を体感し、2月末くらいから温かくなってきて植物たちの緑が徐々に濃くなっていき、3月末には様々なピンク色の桜の景色をみる事ができ、改めて自然の素晴らしさに感動しました！

感じました。そして下分や地元のお母さんたちとよもぎ団子やほしい粉のお菓子の作り方を学びながら、神山での食文化や歴史を聞かせてもらい、里山の会さんや城西高校のみんな、神山で農業を続けている方々ともお話をさせてもらったり農地を見学させてもらったり。振り返ると、毎日が新鮮で日々新しいことを学び、一瞬で3カ月が過ぎていました。



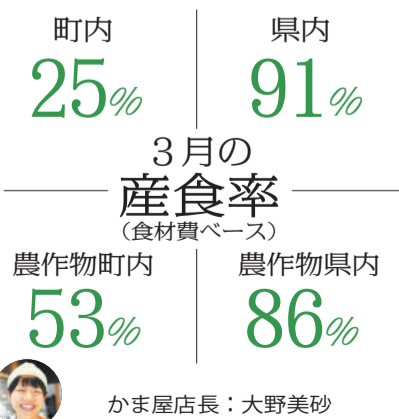
ほんとはあったかくて家族みたくて楽しかったです!! たくさん学びとハッピーな日々をありがとうございました。また神山にお世話になりました! また神山に行く際は美味しいご飯、楽しみにしています! 下分のお母さんたちは冗談で「次会う時は空の上かもしれない」と仰っていましたが、絶対地上で会いたかったのでよろしくお願いします!!

神山ではたくさんのご経験させていただきました。加工チームとお菓子を作りいっばい議論し仲を深め、農業チームと収穫・剪定・梱包・草刈りなどを行い農業への想いなど深いお話ができました。かまパンチームには奥深い小麦や酵母について、地域との繋がりがなど新しいことをたくさん教えてもらい、かま屋チームと一緒に営業に入ってデザイナーを作り地産地食の素晴らしさを体

Orononoの松本さんの人参を使ってキャロットケーキを作ったり、栗飯原さんの神山の桜をメインにデザートを作ったり、しーちゃんのお香を使ったり、チョコテリーヌを作ったり。つくり手の方々にも相談でき、食べて「美味しい」と言ってもらえて、お客さまの笑顔も見ることが出来る環境で、改めてお菓子を作る仕事を続けて良かったなと思えました。神山という町の中で「物」で繋がるのではなく「人」と「人」が気持ちや地域で繋がりが、コミュニケー



3月初週は最後の冬野菜をつめこみ、最終週は春の訪れを感じる菜の花や春キャベツ・新玉ねぎが登場しました。中頃の週は神山全体が端境期。県内のさくらファームさんや若葉農園さんに支えていただきました。また、神山さくら会さんのさくらの塩漬けでつくった「さくらドレッシング」が初登場。大根・白菜・りんごのサラダと合わせると素材の甘みと花の香りが優しく合わさり、とても美味しい一品になりました。かま屋の定番になりそうです。



※キリトリ

神山町内限定 / デザート又は5月季節のドリンク券

町内在住でお誕生日が5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

農業チーム：塩田舞

昨年6月に加工部門からつなぐ農園に異動して、野菜の収穫から出荷までを担当しています。なぜ今、農業を選択したのか。昨年4月から新たな農業長・柏木さんが指導者として就かれることになり、収穫・出荷量が大幅に増えるため

農と暮らしの繋がりを日々感じていきます

人員が必要になったという現実的な事情もあります。しかし、もともと子どもが小さい頃から子育てや家事の合間を縫って家庭菜園を続けており、そこで野菜作りの楽しさを知り農に興味を持っていたから、というのが主な理由です。加工部門にいる時も農業チームの作業を手伝う機会があり、太陽の陽を浴びて外で身体を動かして働くことが自分に合っていると感じ

たこと、チームのみんなと野菜の話をする時間が楽しいと感じたことも、私が農業を選択する決断の後押しとなりました。

皆さんの野菜を日々調理し食すことで、野菜本来の美しさ、美味しさに気づくことができました。自然に育てられた野菜たちは本当に美しく、味も個性豊かで作り手の人柄が現れているように思います。神山に移住した当初もお米や野菜の透き通るような味に、感動の連続でした。神山の気候・風土により育まれた野菜たちに、長い間受け

継がれてきた歴史や背景があるのを感じました。年間を通じてほぼ同じ種類の野菜を栽培しているつなぐ農園のハウス野菜も、季節や圃場によって姿・色・形・味が異なります。冬と春の葉物野菜を比較してみると、冬ではハウスの温度がマイ

20年近く続けてきた玄米菜食生活の中で、顔の見える農家



ナスになり、野菜が凍ってしまうほどの寒さのなか、ゆっくり時間をかけて育った真冬の小松菜は深みのある緑色で野菜本来の甘みが際立っています。春の葉物野菜はすっきりと爽やかな味わいになり、その味の変化に驚きました。朝メンバーで顔を合わせ、その日の収穫担当の野菜が決まった

ら、まずはその野菜に気持ちを寄り添うようにしています。同じ葉物野菜でも収穫の仕方が違ってきます。なるべく本来の姿のまま、お客さまにも喜んで手に取ってもらえるようにとの想いで収穫しています。ラディッシュを例に挙げると「今が獲りどき」と地表からコロコロと飛び出した艶々の赤みがかかったピンク色は見惚れてしまうほど美しく、逆に肌の色艶が良くないラディッシュは葉が虫に食べられやすく、野菜そのものが健康であれば病害虫を寄せつけにくいことに気が付きました。

出荷先は、関東・関西方面のオーガニックスーパーからつながりのある小さな食品店など様々ですが、身近なところではかま屋とまるごと高専にコンテナごと納品しています。料理する人たちの顔を思い浮かべながら、時に

は、更に出荷までを担うことで、農業の大まかな流れの中に身を置くことができ良い経験となっています。神山にしていると農と暮らしの繋がりを強く感じずにはいられません。暮らしを自分たちの手で創り出されている神山の先達の方々に憧れを抱きつつ、今後心身ともに健やかに農に関わっていきたいと思います。

は、お客さまにも喜んで手に取ってもらえるようにとの想いで収穫しています。ラディッシュを例に挙げると「今が獲りどき」と地表からコロコロと飛び出した艶々の赤みがかかったピンク色は見惚れてしまうほど美しく、逆に肌の色艶が良くないラディッシュは葉が虫に食べられやすく、野菜そのものが健康であれば病害虫を寄せつけにくいことに気が付きました。

出荷先は、関東・関西方面のオーガニックスーパーからつながりのある小さな食品店など様々ですが、身近なところではかま屋とまるごと高専にコンテナごと納品しています。料理する人たちの顔を思い浮かべながら、時に

は、更に出荷までを担うことで、農業の大まかな流れの中に身を置くことができ良い経験となっています。神山にしていると農と暮らしの繋がりを強く感じずにはいられません。暮らしを自分たちの手で創り出されている神山の先達の方々に憧れを抱きつつ、今後心身ともに健やかに農に関わっていきたいと思います。

は、更に出荷までを担うことで、農業の大まかな流れの中に身を置くことができ良い経験となっています。神山にしていると農と暮らしの繋がりを強く感じずにはいられません。暮らしを自分たちの手で創り出されている神山の先達の方々に憧れを抱きつつ、今後心身ともに健やかに農に関わっていきたいと思います。

は、更に出荷までを担うことで、農業の大まかな流れの中に身を置くことができ良い経験となっています。神山にしていると農と暮らしの繋がりを強く感じずにはいられません。暮らしを自分たちの手で創り出されている神山の先達の方々に憧れを抱きつつ、今後心身ともに健やかに農に関わっていきたいと思います。



の播種、定植など栽培面にも関わらせてもらいました。野菜の成長を間近で見ることができ、更に出荷までを担うことで、農業の大まかな流れの中に身を置くことができ良い経験となっています。神山にしていると農と暮らしの繋がりを強く感じずにはいられません。暮らしを自分たちの手で創り出されている神山の先達の方々に憧れを抱きつつ、今後心身ともに健やかに農に関わっていきたいと思います。



は、更に出荷までを担うことで、農業の大まかな流れの中に身を置くことができ良い経験となっています。神山にしていると農と暮らしの繋がりを強く感じずにはいられません。暮らしを自分たちの手で創り出されている神山の先達の方々に憧れを抱きつつ、今後心身ともに健やかに農に関わっていきたいと思います。

は、更に出荷までを担うことで、農業の大まかな流れの中に身を置くことができ良い経験となっています。神山にしていると農と暮らしの繋がりを強く感じずにはいられません。暮らしを自分たちの手で創り出されている神山の先達の方々に憧れを抱きつつ、今後心身ともに健やかに農に関わっていきたいと思います。

農地、拝見！

お届けチーム：石田篤

農地拝見で自分の畑を紹介するのはどうなんでしょう(笑)今回は私が家族と神戸で展開している『さこのくらし farm』のお話。もともとは6年前に「自分たちの食べ物を自分たちで創る暮らしをしよう」と神戸市北区の大沢という小さな集落に移住したのが始まりです。そこで米や野菜をつくる暮らしを続けてきました。その後、近くで暮らす人たちの台所に繋がるような畑になれたらと、さこのくらし farmとして1年を通して

中・年長さんを対象にジャガイモの植え付けを行いました。普段食べ慣れているジャガイモが土に植わることに興味津々。「もう植え付けできました！まだ種芋あるのー？」と声が飛び交い嬉しい時間となりました。植えてから早1ヶ月、子どもたちが大切に植えたジャガイモから芽が出て、生長は順調そうです。6月頃の収穫、子どもたちがどんな反応をするかが待ち遠しいです！

里山の会からの手紙

今月の人：植田 彰弘さん

寄稿中の4月1日は春真っ盛り、神山町は桜の名所です。至る所に桜が満開！畑も草が芽吹き「夏野菜の準備、そろそろちゃん？」と土から問いかけられていたみたいです。2月末、神山町内にある保育所で年少・年



は、更に出荷までを担うことで、農業の大まかな流れの中に身を置くことができ良い経験となっています。神山にしていると農と暮らしの繋がりを強く感じずにはいられません。暮らしを自分たちの手で創り出されている神山の先達の方々に憧れを抱きつつ、今後心身ともに健やかに農に関わっていきたいと思います。



は、更に出荷までを担うことで、農業の大まかな流れの中に身を置くことができ良い経験となっています。神山にしていると農と暮らしの繋がりを強く感じずにはいられません。暮らしを自分たちの手で創り出されている神山の先達の方々に憧れを抱きつつ、今後心身ともに健やかに農に関わっていきたいと思います。



おやつ係：山田友美

こんにちは、おやつ係の山田です。今年の春は寒暖の差が激しい中で、例年より寒さが長引いたように感じます。そのおかげか、

チームを跨ぎ一丸となって 向き合う今年のおもぎ

この神山で、地面にふと目線を落としてみると、生えていますが、よもぎがワサワサと。今年もよもぎほたパウンド製造のための大量のよもぎ収穫く下処理に挑むシーズンを迎えました。

の処理も農業チームが担ってくれるということ。毎年よもぎほたの製造と並行してのよもぎの処理は、加工チームだけで進めるにはかなり大変でした。今年から下処理されたものが納品されるので、加工チームが製造に注力できるような体制を作ることができそうです(本当にありがたい...)。農業長・柏木さんも栽培に意欲的で、昨年より作付け面積も飛躍的にアップしました。そして、よりたくさんのおもぎを収穫できるように栽培方法の改善を図ってくださり、とても心強く頼もしいです。



今年初めてのマルチ栽培にも挑戦。地温が上がることで寒さが続いたこの春でも生育が早く、現地・よもぎ畑で実際に育ったよもぎをじっくり観察しながら開催された第一回ミーティングでは新しい栽培方法にも手応えを感じていました。いつもの収穫時期よりは半月ほど早い4月の中旬、今季初のテスト収穫を実施。より効率よく作業できる収穫方法を探ること、収穫開始のタイミングを見極めることを目的に農業チームの皆さんと一緒にいざ畑へ。舞さんは去年まで一緒によもぎほたを製造してくれていたこともあり、今回の収穫く下処理を共に考えてくれるとても心強い存在です。生育の差はあれど、きれいに育った葉っぱを見てテンションの上がる私たち。骨の折れるような除草作業(全部、手作業)を経て、ぐんぐん育つ畑は余計な雑草や虫も少なく、とても収穫しやすい状態でした。

収穫の直後に下処理を済ませ、いざ今季第一号のよもぎを使用しよもぎほたを焼いてみましたが、柔らかい若葉はよもぎほたに加工するには香りが弱く、繊維感が少ない。いつもはかけ離れた仕上がりになりまして、まだまだ必要ない栽培く下処理ですが、共に走ってくれる仲間たちの存在が大き、励みになります。今季は、今まで以上にみんなでよもぎに向き合う年になりそうです。



神山まるごと高専 まるごと食堂：田中美和

月々金曜の朝6時〜夕方4時くらいまで、まるごと食堂にて料理人をして「かっぱ」と申します。

学生と一緒に 成長できる喜び

月に料理人が4名、学生は40名余り。40人のお母さんになった気分です。20年ぶりの大量調理、心躍ると同時に将来の健康を左右するかもしれない重要な「早出勤務はわたしにとって！寝坊は絶対許されません」という緊張感も相まって、時には押しつぶされそうになりました。福祉施設にて10年間一日400食ほどの食事を作っていた経験が、20年の時を経て役に立ったこともありました。その経験が逆に固定概念として邪魔をする。時代の流れと共に、これまでの価値観や仕事技法が一切通用しない令和の育ち盛り学生の食欲に励まされました。昔ばなしみたいにごはんを大盛りにする「神山盛り」が生まれたのもこの年。残食が「すだちの皮だけ全員で0g！」という日もありました。



2023年3月末、まるごと食堂一年目。ピカピカの厨房に料理人が4名、学生は40名余り。40人のお母さんになった気分です。20年ぶりの大量調理、心躍ると同時に将来の健康を左右するかもしれない重要な「早出勤務はわたしにとって！寝坊は絶対許されません」という緊張感も相まって、時には押しつぶされそうになりました。福祉施設にて10年間一日400食ほどの食事を作っていた経験が、20年の時を経て役に立ったこともありました。その経験が逆に固定概念として邪魔をする。時代の流れと共に、これまでの価値観や仕事技法が一切通用しない令和の育ち盛り学生の食欲に励まされました。昔ばなしみたいにごはんを大盛りにする「神山盛り」が生まれたのもこの年。残食が「すだちの皮だけ全員で0g！」という日もありました。

2024年春、生徒数は40人から80人に倍増し切り出す魔法をかけ胃袋つかんで駆け抜けます！

うちん家の味 ケール菜花とツナの トマトソース パスタ



農業チーム路地 担当: 杉山 浩司



春になり桜も開花し、アブラナ科の野菜も一斉にこぼれ出す。あまり市場に出回らず、この時期しか食べられないケールの菜花を使ってパスタにしてみました。

【材料・2人分】 パスタ 150g / ツナ缶 1缶 / ケール菜花 100g / カットトマト 200g / ニンニク 1かけ / 鷹の爪 1本 / 塩 適量 / フラックペッパー 適量 / オリーブオイル 適量

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、ツナを炒め、ケール菜花を加えて炒める。
- ② お湯を沸かしパスタを茹でる。塩をしっかりとかけ、茹で上がったパスタを加え絡める。
- ③ ケール菜花・ツナ缶・カットトマト・塩を①に加え、蓋をして軽く煮込む。
- ④ 茹で上がったパスタを加え絡める。
- ⑤ 仕上げにオリーブオイル・フラックペッパーをかけ、焼いたバケットを添えて完成。

かまパンのパンの話

シンプルだけどそうじゃない 余白を楽しむパン

パン製造補助: 伊藤 環

よく「おすすりめや好きなパンは？」と聞かれます。最近ハマっているのは「レーズンとくるみのカンパニユ」。週に2・3日くらいペースで登場しているのですが、去年の秋頃からこっそり焼き始めました。名前はシンプルなのですが、ただのレーズンとくるみのカンパニユではないんです。「いつもの食パン」などで使われている自家培養のレーズン酵母は、シユワシユワと発酵したレーズン液だけを搾って発酵種に使

ています。絞ったあとの果肉だけが残ってしまうのですが、何かに活用できないかとメンバーの仁尾さんに相談しました。絞ったあとの果肉だけを残してしまうのですが、何かに活用できないかとメンバーの仁尾さんに相談しました。絞ったあとの果肉だけを残してしまうのですが、何かに活用できないかとメンバーの仁尾さんに相談しました。

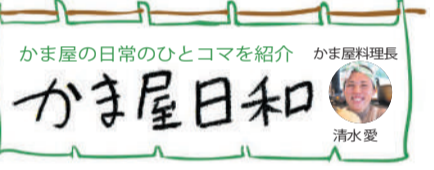


さんがジャムにしてみました。このジャムとドライレーズンを合わせてお気に入りのパンを作りました。余白を残しています。みなさんもお気軽に入りを試してみてください！



今月のつくり手 野々瀬 由実

今年1月に入社したので、最初は右も左も分からず手探り状態でしたが、仲間のおかげで仕事のペースを掴み始めています。入社したきっかけは、かまパンの笹川さん！私は心も体も豊かにしてくれる「食」が好きですが、笹川さんと出会った頃は毎日バタバタとお腹を満たすだけの食になっていました。そんな中、食を味わい尽くすことを楽しんでるみなさんと一緒に働くことになりました。現在は経理業務を担当しておりますが、経理という枠を超え積極的に何事も楽しみ、トライしていきます。



春になると粟飯原さんの桜の塩漬けが登場。今年もたくさんのお料理・お菓子で使わせていただきます。ドレッシングやチーズケーキ、ふりかけにして炊き立てのご飯に乗せたり。お客様からも好評で料理がとっても華やかになり、目でも神山の桜を満喫してもらいました。休日はかま屋メンバーで粟飯原さんのお宅にお邪魔して、来年度の桜を摘むなど贅沢な時間を過ごしました。とっても幸せな気持ちになりました。粟飯原さんいつもありがとうございます。

今月のお知らせ

GW期間中は6日までノンストップ営業です！かま屋&かまパンメンバー一同、皆様をお待ちしています。5日(月・祝)・6日(火・祝)はモーニング営業も。7日(水)・8日(木)・9日(金)は両店お休みです。

▼かま屋営業情報
GW期間中は6日までノンストップ営業です！かま屋&かまパンメンバー一同、皆様をお待ちしています。5日(月・祝)・6日(火・祝)はモーニング営業も。7日(水)・8日(木)・9日(金)は両店お休みです。

▼かまパン出店情報
5月25日(日)とくしま

かま屋 かまパン & ストア 5月の営業

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|----------------|---|------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 【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) |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| かま屋・かまパン 祝日営業日 | かま屋・かまパン 祝日営業日 | かま屋・かまパン 臨時休業日 | かま屋・かまパン 臨時休業日 | かま屋・かまパン 臨時休業日 | 【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) |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 休 | 休 | 【今津自然農園】【つなく農園】【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) |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 休 | 休 | 【今津自然農園】【つなく農園】【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 | かまパン&ストア 『とくしまマルシェ』出店予定 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 休 | 休 | 【今津自然農園】【つなく農園】【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
営業時間: 【モーニング】 土・日 9:00/9:30の2部制 ※5(月・祝)・6(火・祝)日も営業、31日(土)はお休み ※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 (7・8・9日はお休み) 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 (7・8・9日はお休み) 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5月1日(木)