

かま屋通信

毎日いただきます

2025 年
8 月号
vol.95

夏草の
中にすっぽり
祠様
(石井静江さんの俳句)

農業の課題も語り合いたい

2020年5月、かま屋のランチがビュッフェから定食スタイルに変わり早5年。幅広い年代の方々が来て下さり、有難い限りです。嬉しいことはいくつもありますが、いちばんは「お客さんからの反応が多くなった」こと。「この料理ってどうやって作るの?」「かま屋で食べると、こうやって

料理したらいいんだ!」と新しい発見がある」などと言ってもらった時は、「シンプルに調理するからこそ、ちゃんと伝わっているのかな」と感じる瞬間でもあります。また若い子が「野菜が美味しい!」と言っているのが聞こえた時も嬉しくなります。他には、農家さんが仕事の合間をぬって食べにきてくれること。農家さんが家族やお友達と一緒にかま屋で過ごしてくれることが、何にも代え難い喜びです。フードハブのメンバーがご飯を食べに来てくれることも、活力になります。今の畑の状況を聞ける環境が、どれだけ素晴らしいことか。農業チームとの会話の中で「暑くなりズッキーニが1日で一気に成長するのだからさんある」と聞いた時。今までズッキーニのスープを出した事がなかったのですが、挑戦してみたくなりメニューミーティングの際にジェロームに相談したら「作ったことはないけどトライし

お客さん・農家さん・メンバーの声が すぐ届く距離感が幸せです



かま屋料理長 清水 愛

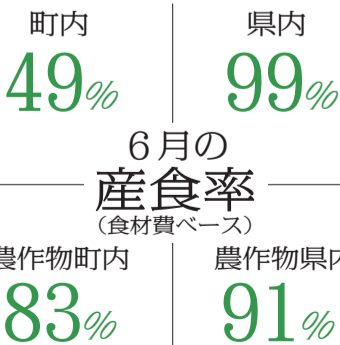
てみよう!」ということに。9割くらいのスープは、炒めた玉ねぎや野菜と一緒に煮込んで作りますが、今回は新にんにくとズッキーニを炒めた後、ソテーした玉ねぎとレモンガラスと合わせて煮込みました。とってもクリーミーでそら豆みたいな味わいになり、



食べた瞬間、感動!これから定番のスープになりそうです。野菜は収穫する時期によって味わいが違うので、見極めながら調理法を考えていく中で野菜の知識も深まっています。他に大切にしていることは、スタッフみんながイチから仕込みをし、テイスティングをし、農家さんとの関係性の中から料理説明をするなど、呼吸を合わせながら料理を出していくこと。まだまだ至らない点はありますが、スタッフとお店と一緒に成長しながら進んでいます。いつも農家さんと話しているから分かる、今農家さんが直面していることを色々な方(メンバー・友達・家族・お客さん)と考えて

いきたいです。『里山の会』の農家さんが「神山町には農業・林業が必要で、農業が盛り上がり、地域に活気が生まれる」とおっしゃっていた言葉が印象的でした。日本が今直面している問題は、就農人口の高齢化。平均年齢が76.8才、基幹的農業従事者が2020年は136万人だったのに対し、2030年には83万人、

2050年には36万人と30年間で100万人も減少すると推測されています。(農林業センサスより全中推計) 食べ物は私たちが生きていく上で欠かせないし、10年後当たり前前に国産の野菜が食べられない時代になるかもしれません。神山は、一年を通していろんな種類の野菜やフルーツ・柑橘などが採れる農業に根差した土地。今は道の駅に行く当たり前にその土地の野菜が買えますが、神山の道の駅でも年々農家さんが減っているそう。私たちが自分ごととして、知り合いの農家さんの畑を手伝う、家で野菜を作り始めてみる、などから始めることが必要だと思います。これからやってみたいことのひとつは、お客さんと一緒に「かま屋で食べている野菜はどのようにならているか」を話すこと。農家さんの話を直接聞いたり、一緒にテーブルを囲んで食事をする事で、何かが変わってくる気がしています。



※キリトリ

神山町内限定 /

デザート又は
8月 季節のドリンク券

町内在住で誕生日が8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 _____

初夏のお野菜が増えた6月。県内農産物対象の産食率は一週だけ98%、その他の週は100%でした! 嬉しい結果です。初夏を代表するOrononoさんのズッキーニは毎週のように登場し、里山の会さんの新じゃがは人気のちぎりポテトに。今年は枇杷があちらこちらでたわわに実り、かま屋でもたくさん収穫できました。今年は、とうもろこしの冷たいスープにびわのクリームを乗せてみました。両方の甘さが優しく混じり合い、繊細な一品になりました。

TUNAGU

奮闘記



農業長
柏木 英俊

フードハブのメンバーで、カリフォルニアへ視察に行きました。目的はアメリカの農業の現場を見ること

と、彼らと話をすること。日本とは気候も土質も、食べるものも異なるので色々な工夫に気付けるはずですよ。

最初に訪れた農園は、お父さんの代からアリス・ウォーターズさんが経営するレストラン『シェパニーズ』へ野菜を納品している『セブンムーンズファーム』です。規模は思ってたよりも、こじんまりとしています。農園に到着するとお父さんと小さな娘さんが出迎えてくれました。行きすがらの景色は「これぞアメリカ！」な風景で、山の上まで木がなく畜産のためなのか牧草のようなものが生えています。ニューギランドでも同じような景色でしたが、水が少ない理由の一つだろうなと思います。しかしこの農園は、山の麓にありすっかり森が残っているのが印象的です。森の影響なのか水も安定しているよう

で、やっぱり森は大切だなと再確認。この農園はまだ新しく、昔からやっている彼の農園は別の場所にあるそう。そのためか、植えられている果樹はまだそれほど大きくなく、ちょうど今からだという感じです。野菜畑には色々な種類の野菜が育ち、ひ

場所によってかなり違いがありそうです。翌日は『フルベリーファーム』というかなり大規模な農園を視察しました。野菜・果樹・家畜・加工もやっていて、内容はちょっと『TUNAGU FARM』がやっていることと近い感じ。南米からの移民の方が多く働いています（二人の日本人研修生もいて驚き、毎年受け入れられているそう）。じゃがいもの収穫時期なのか、大きな桶でじゃがいもを水洗いをしていました。名前は忘れましたが、美味しいじゃがいも品種だそう。胡桃の木も沢山栽培され

視察でカリフォルニアへ 学びの多い時間でした

とつひとつはそれほど沢山は植えられていません。堆肥が主な養分ようです。水対策で灌漑用に点滴チューブというイスラエルの乾燥地帯で考えられたと

がいもの収穫時期なのか、大きな桶でじゃがいもを水洗いをしていました。名前は忘れましたが、美味しいじゃがいも品種だそう。胡桃の木も沢山栽培され



でも優れたホースを全面に使用しています。「西海岸＝乾燥」みたいな印象を持っていましたが、

ています。他にもオリーブやアプリコットなどなど、農園を歩いていても楽しい。この中で

も特に感動したのが花の栽培です。元々商売としてではなく栽培した花を、ファーマーズマーケットに出してみたら評判が良く、本格的に販売用として栽培が始まったそうです。で、ここからが本番。私自身も花に興味があり、農業の経験も活かせるため何度か考えたことがありますが、ただ、野菜以上に鮮度や花の開花のタイミングなどの繊細なイメージがあり断念していました。ところが、この農園では花をドライフラワーにしている冬場など年間を通じて出荷しているではないですか！ドライフラワーを作るための小屋に入ると天井一面に花が吊るしてあり、まあ綺麗！私の頭の中はドライフラワーでいっぱいになり、神山でできないもんかと妄想が始まります。有休農地で花を大量に栽培し、それを使っているいないビニールハウスへ持ち込めば、すぐできそうです。

最後にエディブルスクールヤードの見学に。本で読み、素晴らしい取り組みだと知っていましたが実際に訪れるとは思っていませんでした。広さや動線の形、鉄の錆具合やテーブルや椅子のよれ具合、いちいち面白い。真鍋からの依頼もあり、これも本格的にフードハブでやることになりそうです。その他、多くの事がありましたが、今回はこの辺りにして、続きはまたの機会にします。

ています。他にオリーブやアプリコットなどなど、農園を歩いていても楽しい。この中で

里山の会 からの手紙

今月の人
古庫 久代さん

日曜日の午後になると玄関のチャイムが鳴り、「こんにちは」と孫たちの元気な声が。夕食の準備をしている私に「婆ちゃん、今晚のおかず何？」と聞き、好きなメニューだと「ヤッター」とガッツポーズ

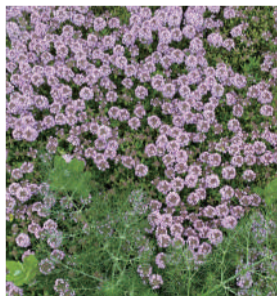


で様々な体験を楽しんでいて、今はクワガタ探しに無中。いつかは来なくなる日がやって来るでしょう。今を大切にし、交流を楽しみたいと思います。

農地、 拝見！

おやつ係
山田 友美

今回は下分にある山田農園のご紹介です。「下分にそんな農園あるんやな！」という声が聞こえてきそうですが、山田農園は私の家の庭にある幅50cm×50mほどのひと畝だけの農園です。僭越ながら今回紹介させていただきたく思います。主な栽培物はハーブ(特にミント)です。今の家に移り住んで4年。小さな庭に小さな畑があったので、一株のミントを植える



と自然が増えていきました。今では畝を超えて洗濯干しスペースまで

で根を伸ばしています。刈っても刈っても追いつきません。自分だけでは到底使えない・・・というところで、ある日かま屋に「これ使ってくれない？」と持っていくと、メンバーが大層喜んでくれました。その日から山田農園を名乗ってハーブを納品しています。あるときは「ミントシロップを作りたい！」という要望に応じてバケツに詰められるだけのミントを持って行ったこともありました。ミントのみならず、ラベンダーやタイム・ローズマリー・フェンネルも植えています。タイムも育ちが良く、今年はつなぐ農園の畑にも株分けしました。いつもは農家さんから素材を仕入れる側ですが、自分の育てたものを提供する側になり、納品されたものが形を変えて楽しんでもらえるのを見ると嬉しく思います。

東京

ニュース



モノサス社食研
大槻 絵里

私はモノサス社食研『&(アンド)』という社員食堂で、調理スタッフとして働いています。入社してから、一年半が経ちました。毎日、お客様がほっとひと息つけるような美味しくて心が和らぐ料理を作ることが心がけています。

私が調理師を目指すようになったきっかけは、小学生の頃のこと。埼玉の小学校に通っていたのですが、学校の給食がとても美味しくて、「どんなふうにつけているんだろう?」と興味を持ちました。給食室を覗くと、調理のおばちゃんたちが笑顔で手を振ってくれたり声をかけてくれたりして、それがとても嬉しくて。あの温かい空気が、料理への関心を育ててくれたと思います。小学校2年生の頃には一人でスーパーへ買い物に行き、料理をするようになりました。近所のおばちゃんたちに料理を教えるのもうこともあり、料理は楽しい遊び”であり、大

「ほっとひと息つける美味しい料理を届けたい」私の“原点”と“今”

切な学びの場でもありました。大人になってからは埼玉の小学校で約600食を作る大量調理を経験、調理師免許を取得。その後、東京都足立区の保育園で働き1歳から5歳までの子どもたちの食事づくりや食育指導も行いました。子どもたちが「おいしい!」「ありがとう」と笑ってくれることが何よりの喜びでした。そして今、『&(アンド)』で素晴らしい仲間たちとともに働いています。厨房では蒸し物や焼き物、煮込み料理や揚げ物、



ソース類など、さまざまな料理を作っていますが、私は主にガスコンロを使った調理を担当しています。なかでも料理の味を大きく左右する「ソース作り」が得意分野であり、こだわりでもあります。食材に合わせて味を整える作業は毎日が新しい発見で、とても楽しいです。

例えば、ある日のメニューには「たらこときのこのすだちペペロンチーノ」や「かしわ天丼」がありました。ペペロンチーノと天丼のおろしだれには、神山町の生搾りすだち果汁を使用し、夏らしい爽やかな味に仕上げました。すだち果汁は香りが命、そのため必ず最終工程で果汁を加えるようにしています。火を通しすぎないことで、素材の香りをより引き立てることができるからです。もうひとつ、私が楽しみにしているのが『フードハブ・プロジェクト』から届く新鮮な野菜。なかでもリーフレタスは葉のハリがしっかりとっていて、食感もよく、とてもお気に入りです。サラダ担当のスタッフから「扱いやすくて助かる」と好評で、自然と笑顔が増えます。

小学生の頃、給食室のおばちゃんに手を振ってもらった日の記憶は、今でも私の中で光っています。あの時の嬉しさを、今度は私が誰かに届ける番だと思います。ながら毎日厨房に立っています。最近ではこのメニューが大好きで、いつも楽しみにしています」と声をかけてくださるお客様も増え、やりがいにもつながっています。

料理は、ただ空腹を満たすだけではなく、人の気持ちに寄り添い、元気を届けられるもの。そして、料理を通じて人と人とつながる。そんな社員食堂『&(アンド)』でありたいと願っています。そう信じて、これからも一皿一皿に心を込めて、丁寧に料理をつくっていききたいと思っています。

給食だより



まるごと食堂
松浦 美紀

みなさん、こんにちは。私は昨年度まで神山町学校給食センターにて、神山町の小学校2校と中学校1校の給食を作る業務をしておりました。今年4月からは、ご縁があり神山まるごと高専のまるごと食堂にて、主に学生の食事を調理し提供する業務をさせていただきます。ただいとおります。

学生と触れ合うことで自分も成長しています

日のごはんやバイ! 最高すぎる!!”など直接声を聞き完食したお皿たちを見ると「今日も頑張って調理してよかったなあ」と、嬉しさがひとしおです。二つ目は、新たなことを学ぶ機会も多く、自身の料理の腕を磨くことができているのも、この仕事の魅力です。

例えばカレーは、ルーを使わずにスパイスを計量して1からカレーを作っています。私は今まで、スパイスから作ったことはありませんでした。はじめて一人で作る時は「失敗したら今日の学生のお昼ごはんが提供できなくなるかも...どうしよう...」と、不安に押し潰されそうになりました。調理したことをこの先、忘れることはないと思います。その他にも、鶏ガラスープを市販のものではなく、1から鶏ガラを煮てスープを作ったりと、まるごと食堂で働いていなければ、きっと私はこの様な調理経験はしなかっただろうと思います。

三つ目は、まるごと食堂では平日、朝・昼・夕と3食の食事の提供があります。今まで私が就職してから、1日3食の提供は1度も経験したことがないこともあり、私にとっては新たな経験が刺激になっています。学生たちが笑顔で食事を楽しんでくれる姿・おかわりに来てくれる姿を見ると、とてもやりがいを感じます。食事は生きていくためには欠かせないものであり、その大切さを改めて実感させられます。我が子のような学生たちが、笑顔で食事を楽しんでくれること



とが何よりも幸せで活力になっています。これから、学生たちに愛される食堂づくりを目指して精進してまいります。

『KAMIYAMA BEER』とフードハブの親会社『モノサス』『かまパン&ストア』が共同開発した「パンに合うビール」が、試行錯誤しながらついに完成しました。ヴァイツェンボックという種類のビールはドイツの伝統的な製法で、かまパンのパンも一緒に発酵させて作りました。バナナや熟したフルーツを思わせるフルーティな香りと、はちみつのような深いべっこう色が特



かまパンのパンの話

かまパンのパンがビールになって登場!!



パン製造責任者 笹川 大輔

徴。後から香ばしさとコクが口の中で広がります。プロジェクト当初はパンをビールにする意味や販売方法を色々と考えると前向きになれずにいましたが、KAMIYAMA BEERとモノサスとの勉強会を重ねるうちに共通点を発見しました。そ



食べだしたら止まらない さわやかバジルの サンベイジー



経 理 野々瀬 由実

夏から秋にかけて収穫されるバジルは、スッカリした爽やかさとほろ苦く甘い香りを合わせ持つのが特徴です。暑い夏でも食欲がそえられる台湾料理の「サンベイジー」を作ってみました。

【材料 二人前】

もも肉 2 枚／塩 適量／お酒 適量／ごま油 たっぷり／にんにく たっぷり／しょうが たっぷり／バジル 片手に軽くいっぱい／醤油・酒・砂糖 適量（A）

- しょうがはすりおろし、にんにくを潰す。
 - 鶏肉は一口大に切り、塩・お酒で揉み込む。
 - フライパンにたっぷりのごま油・にんにく・しょうがを入れて中火で熱する。にんにくの香りがしてきたら、もも肉をのせ焼き色がつくまで炒める。
 - こんがり焼き色がついたら（A）を加えて汁気がなくなるまでひと煮立ち。
 - 火を止め、たっぷりのバジルを加えてさっと混ぜてできあがり。（ひとことメモ）
- もも肉はその他のお肉でも代用でき、特におすすめは親鳥。噛めば噛むほどに広がる親鳥のうまみとバジルの爽やかさ。また、少し濃いめの味付けが食欲をそでられ、夏のビールに合うこと間違いなし！お好みで唐辛子を加えても。



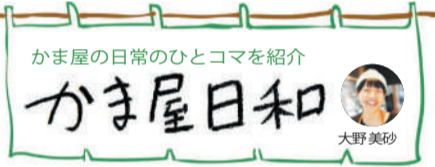
くることや、かつてはビールは「液体のパン」と呼ばれていた、麦を食べやすくするために処理をしていたのです。各国の文化によってビールの価値観の違いはありますが、このビールは神山でしか作ることのできない地域のビールと言えるのではないかと思います。かまパンのパンたちがどのような変身を経ていくのか、実際に飲んでその味わいを確かめて見てください。数量限定ですのでお早めに！



今月のつくり手

淡路ジャンボニンニクの会（兵庫県／洲本市）

淡路島の潮風を浴びて育った玉ねぎとジャンボニンニクを、砂糖や味噌、りんごと一緒に大きな鍋でじっくり煮込んで。こうして時間と手間をかけて作られるのが『あわじ焼肉のたれ』です。つくり手は、淡路島の農家のお母さんたち。玉ねぎなどの栽培から、瓶詰め、ラベル張りまで全てを自分たちで、手作業で行っています。「長年作り続けてきたものだから、大事に残していきたい」というお母さんたちのまっすぐな思いと、たしかな手仕事がつまった一本は、夏の食卓で活躍すること間違いなしです。（かまパン・畔永）



6月8日頃から19日間という異例の早さで梅雨が明けた今年。統計が始まった1951年以降で一番早かったとのこと。また梅雨が戻ってくるかもとも言われていますが、どうでしょうか。今年のお野菜にも大分影響が出てくるのではと。また、早くからこの暑さで農家さんの作業に負荷がかかるのも心配です。みなさんも暑さでバテていないでしょうか？最近ラジオで聞いたのは、外気温と体温の差をつけないようにすることで夏バテしにくくなる身体作りができるとのこと。できるだけ温かい飲み物をとり、長い夏を乗り切っていきたいと思います。

▼かま屋営業情報

今月も週末限定モーニング（予約制）を毎週開催します。11日（月・祝）も開催です。ご予約のお電話、お待ちしております！今月は振替休日なしで営業いたします。

▼かまパン出店情報

8月30日（土）に開催のNaruto shore marcheに出店予定！



皆様のお越し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

【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
電話：070-8428-2005

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

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 8 月 1 日（金）

かま屋 かまパン & ストア 8月の営業						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				つなぐ農園のきゅうり・あばしゴーヤ	かま屋 週末限定モーニング ※要予約	かま屋 週末限定モーニング ※要予約
4	5	6	7	8	9	10
休	休	つなぐ農園の口ロンかぼちゃ・えびすかぼちゃ		海老名さんの幸水梨	かま屋 週末限定モーニング ※要予約	かま屋 週末限定モーニング ※要予約
11	12	13	14	15	16	17
かま屋・かまパン祝日営業日 かま屋モーニング有 ※要予約	休	今津さんの翡翠ナス	海老名さんのピオーネ		かま屋 週末限定モーニング ※要予約	かま屋 週末限定モーニング ※要予約
18	19	20	21	22	23	24
休	休	海老名さんの豊水梨			かま屋 週末限定モーニング ※要予約	かま屋 週末限定モーニング ※要予約
25	26	27	28	29	30	31
休	休		つなぎさんのりんご	kinosu fruits farmのすだち	かま屋 週末限定モーニング ※要予約	かま屋 週末限定モーニング ※要予約