

2013.12
2014.2
vol.9



季節誌しずく 地産地消で生産者と消費者をむすぶ



季節誌



しずく

Shizuku

笑楽豚 Takeout
お持ち帰りフード Best 1

不動の番人気！
田原ポークのウインナーを
長栄軒さんのパンで挟みました
ホットドッグ

清潔、快適でストレスない環境
良質な水(エウォーター)

笑楽豚 Takeout
お持ち帰りフード Best 2

田原の美味凝縮
写真はやかにく
田原ポークを塩ダレで味付けしました
ホットサンド
やかにく/ハンバーグ/チーズ餃子

おいしいものを食べると
笑顔になる
そんな楽しいひとときを
届けたい

田原ポークの店
笑楽豚
WARATON-KOBO

TEL.0531-45-2955
田原市赤羽根町大西32-4
(あかほねロコステーション内)
営業/9:00~17:00(年中無休)

田原ポークの店 笑楽豚工房

ハンやめん類などの食品残さをバランスよく配合した消化吸収のよい餌

旨い豚を知らずして、
食を語る無かれ。

田原 道の駅「あかほねロコステーション」田原ポーク直売所「笑楽豚工房(わらとんこうぼう)」

赤羽根は豚だけじゃない、肉もある!

初売り
新年
4日
5日
年末年始はくくむスタイルでいこう

毎年大好評!
生産者福袋
お抹茶振る舞い
毎日 先着 50名

新春和太鼓

kukumu Garden

豊橋市向草間町字北新切 95
TEL.0532-46-6509
■定休日：毎週火曜日

■くくむガーデン/くくむ市場 9:00~18:00
(1,2月は17:00まで)

■くくむカフェ 9:00~17:00
(1,2月は16:30まで)

メルマガ登録はこちら

くくむガーデン

詳しくは店頭もしくはHPのチラシをチェック!
<http://www.kukumu-g.com/>

kukumu Cafe
くくむカフェ

1月6日まで

産直のカフェだからこその出せる料理を...

厳選野菜を使った新商品好評発売中

1月8日から

牛キンピラサンド 400円
ドリンクセット 650円

地産地食の
モーニング&ランチ
■モーニング/～11:00
■ランチ/11:00～14:00



冬の代表野菜、鍋だけじゃない白菜!



特長

- 食べごろ
11月頃から2月頃の寒い時期
- 原産地:
北海道から沖縄まで全国で栽培されている
- 科・属名:
アブラナ科
アブラナ属
- 栄養価・ミネラル
ビタミン類など



白菜を主役に……この時期だけの贅沢ステーキ

黄芯白菜のステーキ

- 用意するもの
・白菜 ・ベーコン お好み ・にんにく お好み
- 作り方
① 小さな白菜なら縦四等分する。
(大きければ葉を1枚1枚を縦半分にする)
② フライパンに少し多めのオリーブで薄切りのにんにくとベーコンを炒め、香りがオイルに移ったら一旦取り出す。
そのオイルで白菜を入れ弱めの火力で蓋を閉めじっくり炒める。
③ ひっくり返しながらか白菜の水分だけで炒め、しんなりしたらにんにくとベーコンをフライパンに戻す。

■ 素材のことを
白菜は精進料理では、大根・豆腐とともに「養生三宝」とよばれ貴重な食材とされています。白菜は淡色野菜の仲間ですが緑色の濃い部分はβ-カロテンが豊富。β-カロテンは油脂と相性がよい。フライパンで簡単に丸ごと食べれ、本来の白菜の甘さが楽しめます。



2013.12 ▶ 2014.2

- しずく / 冬の代表野菜、鍋だけじゃない白菜!p1
- 旬のしずく / 地産地消推進隊p2-3
田原市 / 河合 竹男さん
- しずくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介p4
新城市 / 新城旬のひろば(新城農民連) 代表 白井 倫啓さん
- しずくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介p6
豊橋市 / 豊橋の朝市 代表 佐藤 雅良さん
- 味のしずく / 地産地消実践隊
豊橋市 / 豊川市 / 蒲郡市 / 田原市 / 新城市 協力店・協力企業さま
- おうちごはん / ~気になる人の気になるごはん~p9
豊橋市 / 濱物本館 道長 石川さん一家さん

長栄白物のしらす 釜揚げしらす

長栄は田原で唯一あるしらす加工業者。赤羽根漁港で水揚げされた「しらす」の100%がここ長栄で加工されて近隣から全国へ出荷されています。加工までの鮮度が命のしらす。原料「イワシ・カタクチイワシ稚魚」は水揚げされるとすぐに赤羽根漁港近くにある「長栄」の工場へ運ばれ、「しらす」になります。そんな今頃は、釜揚げしたままの「釜揚げ」のご紹介。釜揚げは乾燥せず柔らかいので、楽しみ方は様々。そのまま食べても、ごはんのせても美味しいいただけます。やわらかいので離乳食にも最適です。

長栄おすすすめ
赤羽根しらす丼

長栄白物のしらす 釜揚げしらす 850円
付け合せ ■うどん又はそば、漬物

食べられるお店
めん処 はないち
田原市赤羽根町赤土25-8
Tel.0531-45-4187 月曜定休
営業11:00~15:00 / 17:30~20:00

長栄 <http://choei.net/>

釜揚げしらす・海産物直売

■ 赤羽根店 / 9:00~17:00 田原市赤羽根町四貫目95 Tel.0531-45-2429	年中無休
■ 赤羽根ロコステーション店 / 9:00~17:00 田原市赤羽根町大西32-4 Tel.0531-45-5025	年中無休
■ 伊良湖店 / 9:00~17:00 田原市伊良湖町宮下3000-38 Tel.0531-35-1711	火曜定休
■ 赤羽根工場 / 田原市赤羽根町西71-7 Tel.0531-35-1711	

田原 どんぶり街道のはないちさんのボリューム満点しらす丼は最高!

Aji no Shizuku

米屋ならではの契約生産者のもち米を使用 餅、赤飯は職人の技術による手作り! 昔ながらの本格的なお餅

のだやのおもち、お赤飯

お正月のおもちから餅投げ用のもち 卒業入学などのお祝いにお赤飯承ります

御正月

御卒業
御入学

御祝
餅投げ

一歳誕生餅

冬季限定 ※こだわりもち 無農薬のもち米を使用した 玄米もち・きびもち(切り餅9個人) 各580円

豊川に3店舗 地元をはじめ
安心安全な品質のお米を全国から

お米一筋 **のだや**

農林水産大臣賞 受賞店
野田博司

■ 八幡店 豊川市八幡町西赤土61-10
TEL.0533-87-4111

■ 千歳通店 豊川市千歳通り2丁目20-1
TEL.0533-89-9255

■ 小坂井店 豊川市伊奈町前山1-15
TEL.0533-78-2750(代)

豊川 もち米にこだわった「米屋の餅」は昔ながらの職人の手作り餅!

Aji no Shizuku



レドキャベツ



背中を追わない、追わせない 河合流ニツチへのこだわり。

カリフラワー、その他珍しい野菜

くくむガーデンを中心に、不定期でロコステーション、めつくんハウス(順不同)で味わうことができる。



黒穴根

芽キャベツ

田原のカリフラワー畑



紫色のカリフラワー収穫



光をいっぱい浴びるカリフラワー



カリフラワー畑

今回の人しずく

■河合竹男さん

会社員として働く傍ら、もともと田舎の出で少し携わっていた経験を生かし兼業で農業を始め、地元の産直に少しずつ卸し、栽培面積も少しずつ広げ、約10年前、本格的に農業一筋となる。日々、田原と豊橋の畑を往復し、栽培から出荷まで全てを一人でこなす。



葉が独特のサボイキャベツ



地産地消推進隊

vol.9

「人の作らないものを作る」「人のやらないことをやる」がこだわり。少量多品目で珍しい野菜を主に栽培し、ニッチな市場を作り出している河合さんに話を聞いた。

変な野菜専門の河合さん？

産直仲間から「変な野菜専門の河合さん」と呼ばれる河合さん。その名の通り、河合さんの野菜は、見たことのない野菜や名前も聞いたことあるけど……？といった変り種の珍しい野菜ばかり。河合さんのポリシーは、「あまり人の作らないものを作ること。」常に市場に目を向け、気になった野菜はすぐにインターネットなどで調べ、実際に栽培、試行錯誤しながら自慢の野菜を作り出すスタイル。一人ではたくさん量を作れないため少量多品目で、今までに約100近い野菜に挑戦し、珍しくて安全でおいしい野菜を提供している。しかし、そんな珍しい野菜には疑問が付きもの。お客さんのため、店頭POPで野菜について解説したり、野菜に下準備や調理方法が書かれた手作りシールが貼られたりと調理まで考えた細かい心遣いを感じることができている。そんな努力もあってか実はファンも多い。なんと朝一番に珍しい野菜専門のバイヤーがお目当てを買付けに来るほど。やはり「変わり者」は注目されるのである。

とにかく試してみるバイタリテイ

冬は定番のカリフラワーが登場。ここでも河合さんは白でなく、緑、オレンジ、紫、ロマネスコの4種類を栽培する。彩りが鮮やかで料理が映えるからと、遠方のレストランからも声がかかるそう。サボイキャベツ、インカのひともやノーザンビーといった各種のじゃがいも、みどり、紅、紅心、黒、赤い大根、フェネル、アピオス、プチペール、アンティチヨク、ピーツ、黄色いニンジンなど手掛ける野菜は現在、自身がキャパオーバーしない範囲で選び抜いたもの。夏に挑戦した細長いトランペットカボチャやバターナッツは独自の栽培方法で、きれいでおいしくでき人気

河合さん独自のニッチな地産地消

地産地消は賛成だが、珍しいものは原価コストもかかるのが現状。それでも努力に見合った価格で取引できるとうれしい。市場の流れや気候によって時期をずらし栽培することができ、技術と市場推察、ニーズに応えられる対応力は、河合さんの培った経験に裏打ちされた実現力と判断力と言える。同じ野菜が多く出回る兆候があれば、軌道に乗った段階で2年でも作るのを止め、次の新しい野菜に変えていくそう。挑戦する強い気持ちがあるから、市場を作るのだと感じる。「独自の提案し続けられるのは、毎日楽しんでやっているから」と河合さんは笑顔で語った。「編集」初めてみる野菜の数々に驚きと感動の連続でした。珍しい物好きの変り者の私にはたまらない出会いでした。



青果

ピオ・あつみでしか手に入らない幻の豚肉・三ヶ日あか豚をはじめ、豚は3ブランド。赤身が美しくヘルシーで女性に人気の土佐のあかうし。ストレスのないように大切に育てられた鶏一番。どのお肉も料理に応じてオーダーができる。

精肉

写真は(左)まるごとトマトマリネ (右)季節のキッシュ



惣菜

季節の食材を使った手作り健康惣菜厳選されたこだわりの調味料を使用。お弁当のお米は無農薬・無肥料の自然栽培米。



ピオワイン

地域No.1の品揃えで、社長自ら農園を訪れ厳選した世界各国の選りすぐりのワインが揃う。



食のスペシャリスト達が厳選した逸品や新鮮、安全な生鮮食品が集まったピオ・あつみエビスリー浜松。

10月末に浜松にオープンした「食事をめいっぱい楽しみたい方の厳選食材店～ピオ・あつみ エビスリー浜松」。常に素材や品質にこだわるフードオアシスあつみの出店とあって東三河からの注目は非常に高いです。そこで「季節誌しずく」早速潜入取材! 今までは違う「フードオアシスあつみ」の一部をご紹介します。



鮮魚

舞阪港、御前崎港、伊良湖港、境港から市場直送。予算に応じたお刺身、お寿司の盛り合わせの注文可能。対面で下処理やおすめ料理法も気軽に相談できる。



スペシャルティコーナー

国内外話題のワンランク上のおつまみや食材調味料が揃う。



2階はワイン講座や食と健康に関する講話など参加型のイベントスペース。食を通じてみんながハッピーになれるように設けられた。



ピオ・あつみ エビスリー浜松
浜松市中区砂山町222 TEL.053-456-5550
営業時間 / 9:30～21:00



毎月第2、4日曜日 9:30～11:30
朝市
浜松オーガニック百姓広場



生産者と消費者が作る広場 生産者と消費者が力を合わせたこだわりの直売所

●開催場所:新城市杉山字前野2-34 ●開催時間:毎週月、木曜日 14時00分～18時00分
●TEL:0536-24-9177 <http://shunnohira.blog.fc2.com/>

身土不二、地産地消、医食同源

新城市内、千郷小学校向かいにある大きな看板が目印の「有機無農薬野菜の新城旬のひろば(新城農民連)」。前身は10年前に立ち上がったが、農家と消費者が作るお店として新たに2012年12月オープンし、1年を迎えた。営業日は月曜日から木曜日の週2回限定で、生産者21名、消費者会員数55人。身土不二、地産地消、医食同源を合言葉に、「自然の循環を大切に、スーパーではあまり感じられない旬を感じ、個性あふれる野菜やこだわった野菜を食べてほしい」と願う生産者と、「有機や無農薬の野菜を食べたい」と思う消費者が集う。地域の食を通じて繋げる場として豊橋や作手など遠方からのリピーターも多い。陳列棚には農業や化成肥料を使わない地域の野菜を中心に、うどん、小豆や大豆など豆類、お米、漬物、手作りふりかけなど自慢の加工品も並ぶ。(取材時は12月)



新城旬のひろばの活動

こだわりの野菜直売所運営ほか様々な活動を行っている。食や健康に関する定期勉強会の開催、生産者の畑へ実際に足を運び、栽培方法の確認等を行う役員会・生産者会議、講師を招き「旬のひろば」の野菜を使った心と体にやさしい料理教室、会員がおすすめる醤油などの調味料の共同購入や旬のひろばオリジナルの商品開発。そして餅つきや味噌作り、農作業体験など生産者と消費者の交流のイベントも開催。こうした活動は実際に食と健康を中心に学び、体験することで今の生活に取り入れ、次世代へ食の安全や健康、地域環境、農業を伝えることが新城旬のひろばの目的でもある。独自のシステムとして生産者も消費者も参加できるレジ係り。1回3時間の2交代制で1回につき300円の買い物券2枚が対価として支給され、店内で買い物ができる。レジ係り勤務表も用意され希望者を募るシステム。何より自ら作るひろばとあって常に店内は、生産者と消費者、生産者と生産者が商品や食について会話が弾み、賑やか。食べ方、食や農業に関する悩み相談、効能などの知恵を出し合い、お互いに刺激し合うことも大切と知る意識の高い人が集まるこの環境も人気のひとつ。

新城旬のひろば

新城旬のひろば(新城農民連)
代表 白井 倫啓さん

生態系を使った自然農法に近い農業を営む。新城市議会議員としての一面も持つ。

白井さんが思うこれから

旬を取り入れる地産地消は食の基本。「安心で安全な食を生産者と消費者が支えあわないといけない。何が正解はない。生産者も栽培方法やこだわりは違うし消費者もライフスタイルは違うが、各々の思いを共有できればと思う。値段も含め賛同してもらえるよう、我々も個々の技術を向上させ、多くの人に足を運んでもらえる活動をやっていかなければならない。」と強く白井さんは語る。





歴史ある懐かしい豊橋朝市

四季を感じながら会話も楽しむ路上販売

- 開催場所および開催時間は本文参照
- 問い合わせ TEL:0531-22-4547 (出展者も募集中)

生活の一部の朝市

豊橋の名物のひとつが「豊橋朝市」。朝早くから開催地は人の流れができ、賑わいを見せる。地域住民のほか、歴史は90年程前の大正中期頃にさかのぼる。地域の農家が農産物を持ち寄り、路上売りしたことが始まりとされている。一五の市は羽田八幡社参道(末尾に1と5の数字がつく日に開催)二七の市は松山公園、三八の市は前畑通り、四九の市は広小路四、五丁目、六十の市は富本町・柱一番町の5箇所で開催され、正月と毎月31日を除くどこかで開催されているのが特徴。朝7時頃から準備が始まり12時頃に閉店し、11月の酉の日には、四九の市の同じ場所に、酉の市の屋台がお目見えする。懐かしいさの中にも、生活の一部として足を運ぶ人も多く見られる。



時代の流れに沿った現在

農家の旬な農産物をはじめ、市場で仕入れた農産物や果物、みたらし団子や五平餅、こんにゃく、季節の鉢植えや切花などの生花、衣料品など時代によって変化も見られる。また季節によって販売する商品を変えるお店もあり、四季を感じながら楽しめるのがうれしい。栽培した自慢の野菜を売り続けて50年、お金の勘定も頭でする現役74歳。たまに訪れるお客の顔をしっかりと覚え、おばあさんの方から声がかかり、おすすめの野菜などを勧めてくれる。この日は、葉がついたままの大根を販売していたが「葉っぱはいるのかん?」と希望によって葉を落としてくれ、世間話をしながらも配慮はかかさない。他にも四季問わず人気のお団子屋は手作りの五平餅が自慢。親世代から受け継ぎ60~70年になり、ほとんどの開催場所に出店している。長年のこだわりのお米を炊き上げ、絶妙なつぶし加減で程良くつぶつぶ感を残し、型に入れ持ち手の割り箸をはめた独特の形。味噌も八丁味噌ベースのオリジナル。「時代の流れに乗りつつ自分のお店をやってられるからやりがいがあるよ」と夫婦二人三脚で守り続けている。他にもちりめやんお菓子の販売など、歩いているだけでワクワクする朝市は、場所によって出店する店も変わる。

豊橋朝市

代表 佐藤 雅良さん

山野菜・茶花生産販売 渥美花木センターを営む。

佐藤さんが思うこれから

「本当はイベントみたいにかかれば人が来てくれると思うが、出店者も高齢化が進み現状は厳しい。最近テレビでも注目され露出も増えてきているが、いろんな方に足を運んでくれる機会が増えてほしい。」と願う。心地よく元気を与え合えるのは対面売りのコミュニケーションや会話があるからこそ、今ではなかなか得られない知恵や地域の話題が飛び交う貴重な場所、維持していく難しさもあるが続けていきたいと佐藤さんは語った。



契約養鶏

国産、東三河産

食品無添加、保存料、着色料不使用

予約可能(要予約あり)

■鳥長三代

豊橋市西幸町東脇20-2
(株)ローチーフーズカンパニー内
Tel.0532-26-6615

- 営業時間 11:00~18:00
- 定休日/日曜日 ●P/10台
- http://www.oyadori.co.jp
- ※ナビは住所検索が便利



オススメメニュー

- 海賊の丸焼き(赤ワイン仕込み) 1羽2,000円
- 鶏の丸焼き(タレ) 100g 160円
- ※丸焼き(半割り)は前日要予約
- 名物肉だんご 100g 170円
- からあげ 100g 170円(ピリ辛あり)



豊橋
お持ち帰り
専門店

鶏肉本来のおいしさを楽しめる鶏肉惣菜専門店

創業60年の製造直売店が鶏肉惣菜専門店として25年7月に鳥長三代をオープン。「安心安全でおいしい鶏肉を自分の子どもに食べさせたい」との思いで、丸焼きのためだけに飼育された鶏肉は豊橋産、揚げ油は鶏油を使用などこだわりと手間隙は惜しまない。なんと10粒が入った海賊の丸焼きは、特製スパイスでじっくり焼かれ、家族や友達みんなで味わってほしい一品。



豊橋 地元産の鶏を使った料理の数々、ぜひ一度ご堪能下さい!

Aji no Shizuku

東三河産 旬キャベツ

人気の定番「キャベツ」ご紹介

生産量日本第2位の愛知県、そして地元こだわって生まれた人気の定番せんべい。独自の配合でキャベツの味を再現した「塩味」サラダ感覚が新しい「マヨネーズ味」。農家さんのキャベツの微妙な違いを理解して生まれた「キャベツせんべい」は生産者さんの思いを丁寧に大切に。この時期、旬のキャベツをたくさん使用し、皆様にお届けしています。

生産者/大西さん

生産者/伊藤さん

食材を活かしたせんべい開発に取り組み、日々、試行錯誤しながらおいしさを追求しています。安心安全はもちろん、天候や気候に応じて配合を変えるなど味と品質を守り、丁寧に仕上げています。

品質保証

変わり種 せんべい 石黒商店

蒲郡市三谷町東四丁目3 TEL.0533-68-0065
c-ishiguro@sk.aitai.ne.jp

地産地消

●くむガーデン ●ほの国百貨店 ●まちなかマルシェ(不定期) ●ラグーナ蒲郡内ベジカルなどで好評販売中!

蒲郡 この時期、旬の新鮮キャベツのおせんべいをお楽しみ下さい

Aji no Shizuku

