



うまいがつまた、贅沢スープ

夏といえば、とうもろこし。子どもも大人も大好き
グリーンセンター豊川で見つけた
「とうもろこし」
旬レシピをご紹介

特長

- 食べごろ
6月頃から9月中旬
- 原産地: 北海道から沖縄
全国で栽培されている
- 科・属名: イネ科
トウモロコシ属
- 栄養価: ビタミンB1・B2、
食物繊維、葉酸、カリウムなど。
暑い夏を乗り越える
栄養素が豊富。

とうもろこしたっぷり! コーンスープ

用意するもの

- ・とうもろこし 2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・水 400cc
- ・コンソメ1個
- ・牛乳 150cc
- ・塩・こしょう 少々

作り方

- ①とうもろこしは茹で、玉ねぎはスライスしてバターで炒めておく。
- ②茹でたとうもろこしは包丁で芯と粒に分けて、水とコンソメで煮る。
- ③炒めた玉ねぎと②を入れて、ミキサーにお好みの状態に。
- ④③を鍋に入れ、牛乳と塩・こしょうを入れて味を整え、できあがり。
- ※お好みでパセリや刻みねぎを飾ります。生クリームや豆乳を加えても楽しめます。



■ しづくく / うまいがつまた、贅沢スープ p1

■ 旬のしづく / 地産地消推進隊 p2-3
ミカワコントンプロジェクトinくらふとフェア蒲郡実行委員会 / TCC・竹島クラフトセンター 蒲郡市 / 鈴木 敏泰さん■ 地のしづく / 地産地消応援隊 p4-5
NEW-AGE SUMMIT 新時代東三河農業会議■ 味のしづく / 地産地消実践隊 p6
豊橋市 / 豊川市 / 蒲郡市 / 田原市 / 新城市 協力店・協力企業さま■ しづくTIMES / 地産地消の小さな流れを紹介 p7
豊川市 / 三河トコ豚極め隊事務局(有限会社環境テクシス内) 高橋 慶さん■ おうちごはん / ~気になる人の気になるごはん~ p9
豊川市 / 株式会社イトコー 代表取締役 社長 伊藤正幸さん生産者と消費者を
地産地消でむすぶ季節誌
しづく
vol.11

2014.6 ▶ 8

しづく

協力

ひと・夢 いいね。
JAひまわり

新鮮で安全・安心な農畜産物の提供を目指して!
「年間を通じて消費者が望む新鮮な農畜産物を直接販売」
野菜大好きな主婦の私も、もちろん常連です!

お値打ちで新鮮! 発見いっぱい! 産直大好き!

季節誌しづく 取材スタッフ
食卓「とよかわ」を。地産地消で地域農業を応援しよう!

JAひまわり

新鮮で安全・安心な農畜産物の提供を目指して!
「年間を通じて消費者が望む新鮮な農畜産物を直接販売」
野菜大好きな主婦の私も、もちろん常連です!

とうもろこし (ゴールドラッシュ)

グリーンセンター豊川

豊川市馬場町上石畠65番地 Tel.0533-85-3818
●営業 9:00~18:00 ●定休 第3水曜日

今回グリーンセンター豊川で
見つけた食材は
こちら!

野菜大好き!
Jr.野菜ソムリエ ゆかりん



生でも甘さが光る、自慢のゴールドラッシュ

農薬による害の話を聞き、意を決した昭和60年から無農薬栽培一筋29年。化学肥料を使わず独自の農法を取り入れ、土の管理や栽培ローテーションなど長年培ってきた経験を活かし全て一人で栽培している。無農薬・無化学肥料の“安全・安心・美味”なとうもろこしをぜひ味わってほしい。池田さん。少量多品目の有機栽培で、以前は三越百貨店にズキン...やとうもろこしを卸していたほどもあり、評価はかなり高い。長年の経験で得た知識から畑に負担の少ない独自の農法を作り上げた。「農業は人の命を支えている命産業。地域のものを食べるとやっぱり健康でいられます。この地域の皆さんが喜んでくれるから、やりがいがあり続けていらっしゃれます。」と笑顔で話す池田さん。1人で作り上げる野菜はどれもエネルギーを感じました。

とうもろこし生産者 池田悦子さん

毎年リピーターが多く、甘さとおいしさに自信あり。池田さん自慢のゴールドラッシュ。

豊川市の女性指導員としてボランティアで食育や地産地消に携わりながら、兼業農家を営んで15年。昨年、指導員を卒業、現在は専業農家となった池田さん。少量多品目の有機栽培で、以前は三越百貨店にズキン...やとうもろこしを卸していたほどもあり、評価はかなり高い。長年の経験で得た知識から畑に負担の少ない独自の農法を作り上げた。「農業は人の命を支えている命産業。地域のものを食べるとやっぱり健康でいられます。この地域の皆さんが喜んでくれるから、やりがいがあり続けていらっしゃれます。」と笑顔で話す池田さん。1人で作り上げる野菜はどれもエネルギーを感じました。

蒲郡の織物歴史

日本の綿栽培は約1200年前、蒲郡では矢作川河口であつた西尾市に、巌傭人（こんろんじん／天竺人）が綿の種とともに漂着し、村人に綿の栽培を教えたことが始まりとされている。日本有数の綿織物の産地として知られていた。昭和初期を境に激変。近年は海外で生産される化学繊維が主流となり、日本全体の産業が急速に衰退。数多くあった織物工場も激減。蒲郡も例外なく町から工場は減り、栽培農家は姿を消していった。地元蒲郡の織物産業の存続の危機を脱しようと一念発起。原点回顧することからスタートさせた。最終的に辿り着いたのは、三河地方にしか生育できない三河種・三河和綿を復活し、三河織物を復元することだった。そうと決まればまずは種から。木綿の発祥地西尾市の「天竹神社」を訪れ、三河種に最も近い品種である「希望の種」を手に入れ、ミカワコットンプロジェクトがスタートを切った。

栽培から 道具と技術の復元

海岸に近い松原町に借りたは場所は、石も多くとても硬い土地。栽培環境にはむかない埋立地。石を取り除くことから始まり、堆肥を入れ耕し、やつとの思いで栽培するまでに至った。栽培された棉を紡ぐ作業も現代技術に頼らず、当時の手紡ぎや手織りにこだわった。もちろん、道具もなく、技術を持つ人もいなかった。使えなくなった古道具を道具屋さんに復元を依頼、坂本綿をモデルに手探ししつつ技術を体得、この現代に三河木綿をどうにか復元することができた。当時の人も色を好みで色の着いた茶棉や、藍染めで色を入れた流行や文化も受け継げばと製品化の幅を広げている。

鈴木さんが
思うこれから…

やはり基本は土。織維産業の始まりは農業。土作りから始まり、その土地からでないとできないものがあり、一握りの

「衣」の原点を知りました。
【編集】大切な自分や家族の体を包み、守る衣。衣食住のカワコットンプロジェクト』。歴史の掘り起こしと新生織維、蒲郡市の協力で糸を紡ぐ文化をこれからも繋いでいきたいと鈴木さんは笑顔で話した。



アメリカ産アップランド種(左)、三河種(右)



3年前に棉の輪を広げようと立ち上がったミカワコットンプロジェクトin蒲郡。市全体で取り組み、11月には蒲郡市で2014全国コットンサミットが開催される。今、注目されている事務局の鈴木さんにお話を聞いた。

蒲郡「三河和綿」歴史を紡ぐ、川、気候、風土、



今回のしらずく

■ミカワコットンプロジェクトin蒲郡
くらふとフェア蒲郡実行委員会
TCC・竹島クラフトセンター

鈴木敏泰さん

クラフトフェア蒲郡実行委員会副委員長を務める傍ら、TCC・竹島クラフトセンターでテキスタイルデザイナーとして代表を務めている。栽培された三河木綿を実際に手に触ることで、大切さと良さを発信している。

蒲郡市竹島町25-1 Tel.090-4157-2793



再現された道具がそろったクラフトセンター

東三河の今、これから農業に対する思い

（榎本）この東三河は豊かだとと思う。気候にも恵まれ、山と海に囲まれ、豊川用水もある。野菜、果樹、花と様々な作物が育つ土地。農業にも恵まれていると思いますね。

（安形）ほんと、気候的に何でも作れて、素晴らしい土地柄。大きく見て、東三河の農業はすごいと思う。強い農業というイメージ。その代わり、なかなか自由度がききにくいかなとは感じます。

（克義）農業と言でいつても本当に様々な力タチがありまます。東三河の中でも、僕たちのような有機農業を行っている人たちのネットワークが少しずつではあるが広がってきています。

（安形）加え、TPPに対しても柔軟に対応できないと大変

になるのでは?とは思いますが。ここに集まつた僕たちのよう、元気ある若い農家が増えてきていると感じます。

（榎本）少々形が悪くとも安心でおいしい野菜がいいのか、形がきれいで整つている野菜がいいのかを作る人と食べる人、売る人の意識やイメージが今後合致していく方向に向うとうれしいですね。

（綾子）市によつて、差があると思いますが、点と点を繋ぐネットワークがまだまだ少ない。市役所さんなどが繋がりを推進してくれたらと思う。例えば耕作放棄地活用でも、農業をやりたい人と農地を貸したい人の接点の助成するバックアップが必要ですね。

（克義）私としては特に有機農業ネットワークですね、これからやついく人たちが増えたらしい。農業使用量、化学肥料使用量が少しでも減つていけば、きっとそこから食に対する意識や考えが変わつていくと信じています。

地産地消から食育へ 今後の取組みのこと

（克義）身土不一」という言葉があるように、より地域に密着した「旬」を考へていくべき、物事の本質について考える機会をもちたいですね。

（榎本）そうです、よね、地元の物事が一番味覚が合うし、なにより新鮮。地産地消は東三河なら可能だと思います。

（綾子）地産地消という言葉がよく使われているが、その土地で育つものを無理なく、育てていきたいです。

（安形）農家としても地産地消が中途半端にならないよう注意してます、こうした気持ちも共有しなくてはと感じています。これから地産地消、かなりエッジの利いたブランド農家が強くなっています。なんではないでしょうか…。

（克義）一言で地産地消と言つても、さまざまな地元の「旬」などの人もいるので、名古屋などの都会へ宅配をしていく

しかないが、本来は地元中心で消費できたらと思います。

（榎本）おじいちゃん、おばあちゃんが田畠をしているといふ昔のよくある場面を、今の子どもたちはほとんど見ないため農業との縁が薄く、野菜はスーパーというイメージ、野菜は畑というイメージを通してほしい。農業使用量、化学肥料使用量が少しでも減つていけば、きっとそこから食に対する意識や考えが変わつていくと信じています。



N E W - A G E S U M M I T

TPP、農業法人化が騒がれ始めた近年。「農業大国東三河」当時から取材中に農業界の変化が進むと何度も感じたことは増加、農業を通じ、地域の人々との関わりを深め、なおも「新城 古民家カフェ はちどり」でこれからの東三河農業と

もうその波に飲まれつつある。「季節誌しづく」も創刊を思い出す。それより前から東三河地域の若者就農が進化し続けている。そんな頼もしい先駆者達を集め地産地消について話を聞いた。

新時代東三河農業會議



古民家カフェ はちどり

新城市西新町29-2 Tel.0536-23-6688

営業 / am6:00~pm4:00 web>hachidori.dosugoi.net

南米エクアドルの先住民に伝わる「はちどりのひしとすく」という民話が由来。ある時は助産院、ある時は日本舞踊教室として使用されてきた約100年の古民家。現在は朝ごはん、お昼ごはん、カフェとして営業、ほか、店長が育てる野菜も販売。また、宴会やパーティ、ギャラリー、お試しビジネスなどの貸スペースとしても利用できる。



新城市／合同会社 アグリホリック
安形 真さん

古民家カフェはちどりの店長を務め、そして農家の顔も持つ。カフェで提供される野菜は安形さんが作ったもので、人気のメニューは野菜たっぷりの『日替わり』。「とりあえず、一回は食べに来てね。」と安形さん。



豊橋市／居土烟 idobata 竹田 克義さん 綾子さん

「ココロとカラダは食べたものだけに創られている」を信条に、自然に倣って毎日を楽しみながら、夫婦二人で農業と化学肥料を用いない農業に取り組んでいる。豊川有機農業の会としても、毎週火曜日にフードオーシャンズあつみ宿店にて、朝市も開催。二人で果樹栽培も始めたかたわら、綾子の実家である今川果樹園の手伝いもしている。今川果樹園では旬の美味しい桃、梨、柿を届けるため、樹が良く根を張れるように草生栽培を行い、化学肥料を使用せず、有機質肥料のみで栽培している。



居土烟 idobata [do better]



豊川市／榎本はちみつベリーフーム
榎本 佐和子さん

豊川市御津町で養蜂、ブルーベリーやブラックベリーなどのベリー類栽培を中心に、鳥骨鶏のたまご、こむぎご、ウコン粉末、季節の野菜や果物、てづくりジャムなど幅広く手がけている。



提供するからこそ知る豚肉の違い 情報発信と飼料から三河地区の養豚をサポート

●三河トコ豚極め隊事務局 豊川市白鳥町山桃5-1(有限会社環境テクシス内)
●www.eco-techsys.com/tokoton/

現在の東三河の畜産業界

温暖な気候、大消費地に近いこと、港が近く飼料の価格が安いこと、堆肥の利用先である野菜の栽培が盛んなことなど利点があり、東三河での養豚業は広がった。意外と知らないのが愛知県は養豚業全国8位。しかし、現在は養豚業は岐路に立たされている。生産コストの多くを占める飼料の高騰が特に大きい。国内では養豚向け飼料となるトウモロコシの生産はほとんど行われていないため、アメリカなどの海外の餌に依存せざるを得ないが、海外の穀物相場の影響を大きく受ける。他にも燃料費や電気代上昇などを背景として経営は厳しさを増しており、廃業を迫られる農家も増えている。畜産の中でも一番相場の変動が大きいのが豚で、1年のうちに3割は価格が変動する。TPPなどのグローバル化の流れも加速しており、畜産をしていくことの意味、事業の存在意義を問われる時代背景となっている。畜産業は世界の動きも直接関係し問題は深刻だ。



三河トコ豚極め隊

安心で美味しい豚肉を届けるために、情報発信を積極的に行い、地域全体の養豚業を盛り上げるために活動している。三河地区養豚生産者による養豚追求団体『三河トコ豚極め隊』。活動内容は、三河地区養豚のPRのほか、豚肉の美味しさをさらに知ってもらうための生産者オリジナル加工食品の開発。開発した加工品は生ハム、ハム、ソーセージ、カレーなどをプロデュースしている。また、コストや規格にとらわれない美味しい豚肉で安心して食べられる豚肉のオーダーメイドシステムを提供。美味しい豚肉であっても流通の過程の中で、サイズや歩留りなどを基準として評価が下がってしまうため、豚を規格やコスト制約にとらわれないオーダーシステムを開始した。現在では飼料・飼育方法、品種・加工・保管までオーダーメイドで注文することができる。そんな活動のほかに、毎年開催されている「豚とふれ合い、豚を学んで、豚を味わう 三河トコトン祭り(豊橋市こども未来館 ここにこて)」の主催イベントも開催。子豚のふれあいや、豚の解体ショーや、本格手作りソーセージの体験、食育ビデオ上映、試食など、豚と生産者と消費者のふれあいの場として、情報発信をしている。

これからの役目

これからは海外の豚肉との差別化が重要となる。特徴のある豚肉をつくり、美味しい豚肉を消費者に提供すべく、三河トコ豚極め隊では生産者7人がそれぞれのブランドをもつ。「国産の良さ、地元で作っている認知向上、安心・安全で、おいしい豚肉を食べてほしい。」そんな思いから差別化の努力も惜しまない。こだわりの飼育方法や、国産のパン、ハーブを使ったオリジナル飼料の利用など、それぞれ特徴を出している。事務局の環境テクシス高橋さんは「生産者ごとに個性のある各のブランドを支えていきたい。特徴を活かしつつ、付加価値のつけ方、これからの人たちをサポートしていくか、地元ブランドをどう身近に感じてもらうか、購入できる流通など課題も多い。だからこそ『三河トコ豚極め隊』の一員としておいしさ、食べ方の提案なども発信したい。当社は飼料の製造を行っているが、それに留まらずお手伝いをしていきたい。」と広い視野でのサポートを語ってくれた。





人 しづく

働く人はそれだけでかっこいい！ 意外な一面と気になるお昼をご紹介！

●米のだや お昼のお米試食会



お昼時間はスタッフと席を共にすることも…。試食しながらスタッフとお米の情報を伝えている。

GOOD JOB!



お米と共に看板商品である人気の「玄米だんご」。カルゲン農法のコシヒカリ玄米使用のブチブチとした食感の玄米だんご。みたらしや季節の味のあんなどのせパラエティも豊か。自ら焼き場に立ち、だんごを作ることもあるそう。季節の暦だんごは、常にスタッフと相談しながら試食を繰り返し、商品開発を行っている。



THE COOL WORKER

し・ご・と・に・ん

米のだや
代表取締役 社長
野田 博司さん

豊川市内に3店舗を構え、米食鑑定士の資格を持つ。お米=主食を通じて、常に健康のことを考え発信している。

「美味し」「安心・安全」「美容・健康」などなどお米選びの基準は家庭ごとに違います。



あらびき「玄米」
(1~2分づき)

玄米の表面を極薄カットすることで普通の炊飯器でやわらかく炊ける玄米に変わります。



「分づき精米」
(3~7分づき)

3分(玄米に近い)~7分(白米に近い)まで、好みの精米加減で、あなたにピッタリの健康米ができます。



胚芽つき「白米」
(8~9分づき)

胚芽をできるだけ残し、なるべく白米に近いおいしさ。ギリギリの精米法でおいしさと栄養を両立。



ぴかぴか「白米」

お米の「うまい層」をちゃんと残し、ご飯が1番おいしくなる精米技術を持つ白米にしています。




八幡店 千歳通店

豊川市八幡町西赤土61-10 TEL.0533-87-4111 豊川市千歳通り2丁目20-1 TEL.0533-89-9255



玄米Life

豊川市伊奈町前山1-15 TEL.0533-78-2750(代)

店長 野田 博司

お米のこと、お気軽におたずね下さい！

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

豊川 店長だけでなくスタッフもお米のおいしい知識を磨いています！

しづく 7

しづく 6

あうちごはん～気になる人の気になるごはん～

毎朝、会社で朝一番にラジオ体操第1と第2を行うなど、健康について常に社員に繰り返し発信しています。夜遅くまでの仕事が多く、朝食は胃に負担をかけないよう、化学調味料などを使わず、野菜の栄養と旨味たっぷりの「汁のみお味噌汁」、納豆、おつけもの、海苔。普段は発酵食品、こだわりの水(還元水)を摂ることを心掛けています。お昼はおそばなど、軽めに済ませ、夕食はお付き合いやお酒を楽しみにしているので多めになりますが、身体に入れるものと出すものを意識づけ、自己免疫力を高められる生活スタイルで体づくりをしています。

健康は朝ごはんから。胃に負担をかけないメニュー



■伊藤さんのある日のあさごはん



株式会社イトコー

豊川市諏訪西町

代表取締役 社長 伊藤正幸さん

健康に暮らせる家づくりに取り組み、自然エネルギーと自然素材を活かしたイトーの家、家づくりはもちろん、この地域に関わりながら健康や暮らしの教室を開催するなど快適に愉しく過ごせる暮らしの提案、地産地消をテーマにした様々な活動も積極的に行っている。

haccoの家で…

7月19日①20日① Special 2 days Itoko Presents

予約制見学会 10:00~18:00 豊川市八幡町
詳しい開催場所はお問い合わせください。

＆ “夏”体感会 10:00~18:00 豊川市諏訪西町2-248

5年目を迎えたモデルハウス

2day Cafe 19日① cafe Vege-folk
マクロビのchakiさんと
安心おやつ工房のaiさんのコラボカフェ。

20日① 茶一民カフェ 「からだにやさしいごはんとおかず」を
コンセプトに、玄米、有機野菜、
雑穀を使ったオーガニックカフェです。

てしごとホビーショー with コドモ工務店 8月2日(土) 10:00~15:00 小雨決行 雨天中止

～ヒド・コト・モノが繋がる 1日～ in イトコースクエア !!

イトコーマーケットとちょっと違う1日に～ !

News! ホームページが新しくなりました。[イトーの家](#) [検索]

ホームページが新しくなりました。[イトーの家](#) [検索]

詳しくはホームページをご覧下さい。

株式会社 イトコー 豊川市諏訪西町2-248 ☎ 0120-86-4191

はちみつ、ベリー類、烏骨鶏など

豊川市御津産

数量限定、季節限定

直接販売、産直、スーパーなど

■ 檻本はちみつベリーフーム

豊川市御津町

●mail:

enomoto.farm@email.plala.or.jp

●HP:www.enomoto-farm.com/(購入可)

●FB:www.facebook.com/enomoto.h



「自然のめぐみを、そのまま食卓へ。」

手間暇おします「手作り」「そのまま」にこだわる檻本はちみつベリーフーム。毎年人気の完熟はちみつは、巣箱の中で完熟させ、採取する時期によって味や香りが変るため、その時期にしか味わえない希少な逸品。ベリー類は完熟摘果、採れたての味と香りが楽しめる。他に、ごむぎ、烏骨鶏のたまご、季節の野菜など、地元の旬の恵みをたくさん届けている。



オススメ

●非加熱・完熟はちみつ ●烏骨鶏のたまご

●ブルーベリー、ブラックベリー、ラズベリー

※販売先:フードオアシスあつみ、くくむガーデン、

豊川グリーンセンター(一部)、ベジカルなど

豊川 はちみつ、ベリー、野菜など素材の味を大切にした商品は大人気!

Aji no Shizuku

フードオアシスあつみ「旬との出逢いシリーズ～鮮魚～」

あつみの鮮魚売場は伊良湖魚市場のままで、その日に水揚げ直送された魚が店頭に並びます。その時期にしか味わえない伊良湖の旬をお刺身(調理代込)などで調理します。そんな魚市場さながらの鮮魚売場は1時半から整理券が配布されます。伊良湖市場の営業日により開催日時・時間は変わりますのでFacebookなどでご確認の上、ご来店ください。



とれたて鮮魚
夕方4時頃



ATSUMI
FOOD OASIS

山田店 豊橋市山田町字西山11-1 TEL.0532-37-5281

全店【営業時間】AM9:30~PM9:00

豊橋有機農業の会
いのち つなぐ いちば

あつみ山田店駐車場
午前8:30~午前10:30
http://toyohashiyuki.jugem.jp/



福江店 田原市古田町エグノ前125
TEL.0531-33-0543

田原店 田原市田原町萱町1番地 セントフーネ内
TEL.0531-24-0711

宿店 豊川市宿町佐平山56
TEL.0533-78-4541

毎週火曜日 豊川有機農業の会 朝市開催

豊橋 伊良湖直送の鮮魚を魚市場並みの最良の鮮度で味わえる!