

地産地消で生産者と消費者をむすぶ



季節誌 しらず
2014.9 >>> 11



東三河食材のいちばん星を探しに…

Presented by Shizuku project. It has published thanks to your cooperation. Thank you!

2014.11.2
sun
10:00~15:00

第2回 滴朝市 開催決定!!

多くのみなさまのご来場をお待ちしております

※詳細は本誌の掲載内容をご覧下さい

しらず企画室(アイスタイルデザイン)



●後援／豊川市・豊橋市・新城市・田原市・蒲郡市



ご来場頂きました皆様に"手作りのよさ"を愉しんで頂きたいと思います。



15th itoko Market
10/12 日 小雨決行
雨天一部決行
10:00~14:00

イトコー駐車場・モデルハウス・エコショップ 3会場で同時開催

第15回イトコマーケット開催!

手作りを愉しむ 地球環境と食 芸術的 3R考える 伝える イトコーと私
H hand E eat A art R 3R^{※1} T tell i-itoko



スタンプラリーでプレゼントがあります。

ハンドメイド雑貨を中心とした多くのブースが出店。
「コドモ工務店」で体験コーナー。2つの「OneDay Cafe」を開催。

詳細はホームページ、ブログでご確認下さい。 ※1 リフォーム、リユースリミックス、リペアなどなど

季節や自然を味方にしたり、近くの山の木を活かしたり。生きること、暮らすことそのものを愉しみ日々よろこびを熟成していく住まいを。1日1日を丁寧に紡いでいく、手ざわり感のある家。それが私たちイトコーがおとどけする、住まいのありかたとカタチです。



暮らしを愉しみ、
衣(医)・食・住を
提案する
イトコのコミュニティースペース
イトコスクエア



10:00~18:00 水曜定休
※お忙事帰りにもお気軽にお時間相談

イトコスクエアへお越しください。

2,000円
10/9 (木)
地産地消講座 モデルハウス(予約制)
無農薬栽培のハロウィンかぼちゃを使って
オリジナルランタンを作ろう!
●定員:10名 10:00~12:00

OMソーラーイトコーの家
“二世帯住宅”完成見学会
10/25(木)・26(金) 10:00~18:00 木造3階建

オーエム
OM
ソーラーの家

お問合せ、ご予約は…

ハロー よい空気
0120-86-4191
〒442-0069 豊川市諏訪西町2-248



株式会社 イトコー

イトコの家 検索

■季節誌「しらず」2014年秋号(第12号) ■2014年9月20日発行 ■企画・製作／shizuku project(しらず企画室)

■編集・発行／アイスタイルデザイン 〒440-0013 豊橋市西小鷹町3丁目6-6

■URL／<http://shizuku.info> ■e-mail／info@shizuku.info ■Facebook(季節誌しらず)

季節誌しらず 検索



やさしい甘みが、やみつき!「旬の炊き込みご飯」

特長

- 食べごろ
9月頃から11月にかけて収穫
収穫後約2ヶ月後が食べごろ

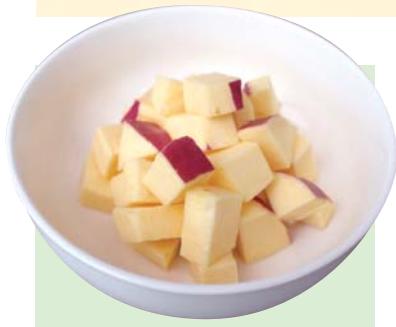
原産地: 中央アメリカ

科・属名: ヒルガオ科

サツマイモ属

栄養価: ビタミンC、ビタミンE、
カリウムなど。カリウムはナトリウム(塩分)を
排泄する役割をもち、高血圧
に効果あり。白い液体「ヤラビン」、食物
繊維による便秘の改善効果
が期待できる。

秋の代表選手のさつまいも。
品種多く、使い分けも楽しい。
グリーンセンター音羽で見つけた「さつまいも(紅あずま)」
旬レシピをご紹介。



うまうま、ほっこり、おいもごはん

■ 用意するもの

- ・米 2合 ・さつまいも(紅あずま)中1本
- ・お好みのきのこ 適宜 ・こんぶ(だし用) 適宜
- 調味料 酒 大2・しょうゆ大2・塩 少々・ごま油 少々

■ 作り方

- ①さつまいもを洗い、汚れた箇所や根の部分は取り除く。1.5cm角に切り、塩水につけておく。米をといでざるに上げ、水気をきっておく。
- ②炊飯器に米を入れ既定の量の水を入れる。さつまいも、きのこ、こんぶ、調味料を入れスイッチをオン。炊きあがったらできあがり。お好みでごまや刻みねぎをかける。
※さつまいもは炊飯器など熱をゆっくり通す調理をすると本来の甘みがでます。

■ しづくくく / やさしい甘みが、やみつき!「旬の炊き込みご飯」P1

■ 旬のしづく / 地産地消推進隊P2-3
豊川市／菜園すコミュニケーション代表 大森 知道さん■ 地のしづく / 地産地消応援隊【絹姫サーモン】P6-7
北設楽郡／愛知県淡水養殖漁業協同組合 米花 見雄さん × 豊橋市／一期家一笑 杉浦大西洋さん■ 味のしづく / 地産地消実践隊P6-7
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P5
豊橋市／豊橋百景人事務局(株式会社都デザイン内) 清水 貴裕さんP5
豊橋市／豊橋創造大学情報ビジネス学部3年生 トヨハシハートヨシプロジェクトグルメチームP9■ し・ご・と・人 / ~ 働く人はそれだけでかっこいい! ~P12
豊橋市／株式会社イシグローアイケン ぐくむガーデンチーム 店舗クリエーター 金澤 光広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.12

2014.9 ▶ 11



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!
「年間を通し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!

グリーンセンター音羽

グリーンセンター音羽

豊川市赤坂町大日6番地 Tel.0533-88-6600
●営業 9:00~18:00 ●定休 毎月第2水曜日

お値打ちで新鮮! 発見いっぱい! 産直大好き!

グリーンセンター音羽で
見つけた生産者さんに突撃取材!

祖父母から受け継いだ畑で、減農薬野菜をグリーンセンター音羽に出荷して約10年。「自分たちが食べるから農薬はできるだけ使いたくない。そして、ちゃんとした物しか出さない。」とこだわりを持ち、さつまいもを含め、14品目のエコファーマーの認定を受けている。



自慢の2種類のさつまいも

豊川市長沢町で音羽米を栽培する傍ら、年間約20品目を減農薬で栽培し、じゃがいも、白菜、かぼちゃ、大根、かぶ、さつまいもなど14品目のエコファーマーの認定を受けている。定年を迎えた今は専業農家。就農のきっかけは祖父母からの農地継承ですが、何より腎疾患のある子どもに添加物や農薬のない物を食べさせたい」という気持ちが、より積極的な農作業意欲向上につながっていると感じました。「私たち家族も農薬のない物を食べるのだから地域の皆さんにも同じものを食べて欲しい。いつも野菜たちにおいしいよ、ありがとうと言葉をかけていましたよ。」野菜への堀内さんの沢山の愛情が伝わってきました。

さつまいも生産者 堀内悦子さん

それぞれおいしさの違う、紅あずまと人参芋2種類を栽培

季節誌しづくを。地産地消で地域農業を応援しよう!

豊川市長沢町で音羽米を栽培する傍ら、年間約20品目を減農薬で栽培し、じゃがいも、白菜、かぼちゃ、大根、かぶ、さつまいもなど14品目のエコファーマーの認定を受けている。定年を迎えた今は専業農家。就農のきっかけは祖父母からの農地継承ですが、何より腎疾患のある子どもに添加物や農薬のない物を食べさせたい」という気持ちが、より積極的な農作業意欲向上につながっていると感じました。「私たち家族も農薬のない物を食べるのだから地域の皆さんにも同じものを食べて欲しい。いつも野菜たちにおいしいよ、ありがとうと言葉をかけていましたよ。」野菜への堀内さんの沢山の愛情が伝わってきました。



豊橋百儂人の名のもとに それぞれの道を究め続ける「儂」集団

●豊橋百儂人事務局(株式会社都デザイン内) 豊橋市西幸町字浜池333-9 豊橋サイエンスコア308
●TEL(0532)48-5980 ●http://e-arcade.jp/100noujin/

豊橋百儂人とは

豊橋を中心とした農業・畜産の経営者と事務局、現在15人のメンバーからなるプロ集団「豊橋百儂人」。河合果樹園・河合浩樹さんのアイデアがきっかけとなり、2009年6月に発足し今年で設立5周年を迎える。その百儂人の活動の中で最も特徴的なのが自己啓発と目標設定のために年2回行う「百儂人ランキング」。6つの分野から成り立ち、「農業の匠」といった生業を精進することはもちろん、「消費者との絆作り」「改革精神」「郷土愛」「情報発信」など165項目にも及ぶ自己採点とサポートの客観的評価からポイントで順位が決まり、ホームページなどに公表される。百儂人の構成は1品目1人ということで年齢的なものは多少はあるが基本的に上下関係ではなく、それぞれに対し自置きながら緊張感のある関係性の中で、一年間に1つは目標を立て、その実現に向け活動を共にしているという。「それぞれ自分を持ち芯のある人たちの集まった集団。意見の対立や相違は確かにあるが『議論の活発でない集団の一部の意見で決まってしまうような会議』と比べたら『決』に時間がかかるものの、全員が責任や考えを持ち、意見交換できる現状は素晴らしいと思うのです。」と事務局長の清水さんは話す。

豊橋百儂人という集団

それぞれが農のプロであり、経営者であることもあって有機農業を実践する人であれば、そうでない人もいるようにそれぞれの方向性も目指すところも違う。ただ信念として「この地域のために」との思いがあり、一緒に集まりそれぞれができるなどを、最小公倍数からスタートした。年齢も30歳近い差があるが、お互いに作っているものが違うから存在価値を認め合っている。個人の沸騰している力に、目的という電極を設けることで一つの流れ(ペクトル)ができるのが「豊橋百儂人スタイル」ではないかと感じられた。そして次の代に伝えていくことで自分も真の姿になれるのだと言う思いもあるようだ。



豊橋百儂人

事務局長(黒子儂人) 清水 貴裕さん
株式会社都デザイン代表取締役。豊橋百儂人事務局の立場から、これからの食と農について独自のビジョンを持つ。

儂人道とこれからの役目

様々な百儂人のイベントなどの周知活動は「Tou Tube」などネットを通じ見られる。儂人がそれぞれの生産物のかぶりものをし、話したり歌ったりしている。一見、ふざけているようにもうつる。しかし「やっていることは真面目なんです。」と清水さんは笑顔で強調する。もちろんこういったイベントは認知度を上げるため、しかし、根底には「この地域のために」という思いから活動。この地で培ってきた偉大な先人達の伝統やこれから革新的に進んでいくための礎となるべく恒に努力し続けていく眞の農業者、食農の道を極める「儂人道」の一環なのだという。豊橋百儂人はこの地域の安心、安全かつ美味しい生産物を一生産者として作り、また、買い支える一消費者として道しるべとなるべく独自の方法で道を切り開いてくのだと感じた。己を律し、他を巻き込む百儂人の活躍、今後も注目を集めそうだ。

地元の旬野菜

魚市場直接仕入れ

週替わりメニュー

イタリアンワイン

オステリア・ベルーガ

豊橋市岩屋町字岩屋下83-93
Tel.0532-35-9597

●営業時間／

ランチ 11:30~14:00(LO)
ディナー 18:00~21:00(LO)

●定休日／水曜日、第1火曜日

●P／7台

●http://osteria-beluga.net/



豊橋

コースランチ
コースディナー

新鮮、安全、おいしい、地元素材の厳選イタリアン

「豊橋のお店なら豊橋産を！」と、旬の食材を中心に野菜は勿論、豊橋産健康牛や三州豚などの肉・魚、素材を活かした料理を創造する「オステリア・ベルーガ」。ランチは前菜、自家製パン、パスタ、ドリンクがセットの週替わりコースと、フルコースをご用意。ディナーは平日限定～フルコースまで楽しめる。豊橋産満載イタリアンをご堪能下さい。



豊橋 豊橋産野菜にこだわったイタリアン! 最新情報はFacebookにて!

Aji no Shizuku

豊橋で生まれ育った珍しいお米を試食して「お米の名前」を決めよう!

あなたが考えたネーミングが「お米の名前」になるかも?

愛知県で生まれ育ち、銀色の輝きがあり大粒で甘み粘りがある、おいしいお米です。

発見者 河合晃さん

ご応募いただいた方の中から最優秀賞を決定!

最優秀賞 商品券(1万円分) 1名様

店舗賞 お米券(5kg分) 各店舗 3名様

応募〆切は10月末 店頭発表11月中旬

玄米ライフよりバックナンバー掲載

玄米をもっと知りたいから→ 米のだや 検索

農林水産大臣賞 受賞店

野店田博司

お米一筋

のだや

八幡店 豊川市八幡町西赤土1-10 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 お米の名付け親になるチャンス! 試食と用紙は店頭にて受付!

意識せずに実践していくことで地産地消になると話す杉浦さん



一期家一笑 いちごやいちえ

豊橋市下地町境田67-3

Tel.0532-52-9657

●営業時間／10:00～20:00

●定休日／日曜日

●mail／info@ichigoyaichiie.jp

●HP／http://ichigoyaichiie.jp/

毎日来店してもらえるよう、「ふつうを、ちゃんと。」を心がけ、毎朝、杉浦さん自ら仕入れた地元を中心とした新鮮な食材が店頭に並ぶ。国産にあぐらをかかず、商品毎の差別化をわかりやすく訴えかける店独自の努力は惜しまない。他にも毎月発行するニュースレターを通じ、杉浦さん自身の思いや考えをメッセージとして届けている。ここ東三河は産地市場。「おいしい」と仕入れるものが地元のものになり、おのずと地産地消になった一期家一笑。そんなこともあり、あえて地産地消を強く訴えず、構えることなく普通に手に取っていただいたものが地元の物という形が理想。お店とお客様双方が決して無理しないサイクルを実行している。



絹姫サーモン取扱い

一期家一笑=毎月第3金曜日に奥三河の名産魚として限定入荷。一般的なサーモンに比べ弾力があり、川魚特有の臭みもない、口に残らないさっぱりとした脂の甘みが特徴で生食が絶対のおすすめ。店頭ではぎりのお寿司だけでなくお刺身やマリネなどお惣菜としても。地元ではホテルアーリッシュ・奥三河・湯谷温泉はづべ館、ロワジールホテル豊橋などで食べられる。他、全国各地のホテルやレストラン、飲食店、すし店、海外にも出荷。オンラインショップで購入可能。

<http://shop.gnavi.co.jp/kotobuki/kinuhimesalmon/>



豊橋
北設楽郡

地の滴
Shizuku

地産地消応援隊



今回の
食材

「愛知県淡水養殖漁業協同組合」 絹姫サーモン

ノルウェーなどに負けない国産にこだわり、愛知県産のホウライマスと「溪流の女王」アマゴとの掛け合わせで生まれ、人の手の入っていない奥三河の清流の恵みで育てられている「絹姫サーモン」。県や地元の協力、独自のネットワークを使い、奥三河、設楽町のかけがえのない自然の財産を活かし、平成11年にこの地でどこにもないオンラインは産声をあげた。話題性、評価とも高く、現在は全国各地のレストラン・飲食店へ出荷、世界各国からこの養魚場へ足を運ぶ料理人や技術者も多い。



常務理事 米花 晃雄さん

卵から約4年もかかる絹姫サーモン。性格は人影も気にするほど臆病でとても繊細。そのため管理も大変に気を使い難しい部分が多くある。「魚と対話し、難しさを越えることで愛情や愛着となる。」そんな情熱がおいしさと感動を生むのだと感じた。





豊橋スイツボーイズ&ガールズプロジェクト 若年層が豊橋菓子店を推進する企画

●豊橋創造大学・豊橋創造大学短期大学部・豊橋創造大学大学院 豊橋市牛川町松下20-1
●TEL (050) 2017-2101 ●http://www.sozo.ac.jp/index.php

豊橋スイツボーイズ&ガールズセレクションマップ

マップの完成へ向けて

こうして生まれた「豊橋スイツボーイズ&ガールズセレクション企画」を進めにあたり、豊橋生菓子組合の組合長をはじめ事業委員の皆さんとミーティングを行い、助言をもらうなど、積極的に現状把握や調査を開始。



そこで、豊橋生菓子組合に現状把握のため相談し、見えてきたことが「豊橋(東三河地区)で特徴的な素材を用いたスイツが存在する」ということだった。こうして自分たち学生目線だからできる方法で豊橋自慢を発見、発信する活動に取り組むべく計画を立てた。



なぜ若者が老舗や専門店に足を運ばないのか、伝統や歴史があり良く分からなかったなど問題点を洗い出し、若者に来てもらえるようにするにはイメージをどう残すのかが課題となった。そこで、「特徴や写真、地図で構成されたマップを作りすることで発信できるのは?」と制作に取り掛かった。豊橋生菓子組合に所属するお店に協力の依頼をし、豊橋と関係する特徴あるお菓子への取り組みや試食会への出品の聞き取りをおこなった。その結果、16店舗から試食会への出品の了承を得た。

トヨハシハートヨシ プロジェクト グルメチーム

豊橋創造大学情報ビジネス学部
三好セミ3年生3人

学生だからできること



取材以外の取組みとして校内で試食会を行った。和菓子は「おいしさと見た目と上品さ」、洋菓子は「おいしさと見た目と華やかさ」、歴史文化は「おいしさと見た目と豊橋らしさ」でテーマと項目に分けたアンケート結果を掲載。企画組立、チームでやる難しさや役割分担、紙に起こす難しさなど、苦労した場面も多かった。その反面、お店から喜んでもらえたこと、地域と共生できたこと、完成後もアンケート結果を卒業研究に活用するなどのメリットも多かったという。こうして「豊橋スイツセレクション」が完成し、学生目線での豊橋の新たな魅力が発信された。



地元食材をたっぷり

県内産にこだわった食材

変りダネ餃子

ネット販売もあり

オススメメニュー

- 【冷凍】こだわり餃子(25個) 650円
- 【冷凍】こだわり餃子(50個) 1,200円
- 【冷凍】しそ丸ごと餃子(25個) 700円
- 【冷凍】初恋レモン餃子(25個) 800円

地元の提携農家を中心に直接仕入れた旬の素材を使用、それ以外の素材も100%国産の自家製にこだわり、豊橋から餃子で地産地消を発信するさくらFOODS。東三河の旬の食材を使ったオリジナルコラボ商品はどれもオリジナリティあふれた自慢の商品ばかり。豊橋市若松町の直売所や豊橋駅ビル・カルミア内2F直売店「黄金の桜」、ネット販売でも購入することができる。

株式会社さくらFOODS直売所

豊橋市若松町字丸山758

Tel.053-25-1298

●営業時間／9:00～18:00

●定休日／日曜日、祝日

●http://sakurafoods.net/

●駐車場あり

入口 工場は奥にあります

株式会社 さくらFOODS

未来の食を創造する

国産素材厳選・オーダーメイド餃子製造・卸し

地元食材をたっぷり

県内産にこだわった食材

変りダネ餃子

ネット販売もあり

オススメメニュー

●【冷凍】こだわり餃子(25個) 650円

●【冷凍】こだわり餃子(50個) 1,200円

●【冷凍】しそ丸ごと餃子(25個) 700円

●【冷凍】初恋レモン餃子(25個) 800円

地元の提携農家を中心に直接仕入れた旬の素材を使用、それ

以外の素材も100%国産の自家製にこだわり、豊橋から餃子で

地産地消を発信するさくらFOODS。東三河の旬の食材を使っ

たオリジナルコラボ商品はどれもオリジナリティあふれた自慢の

商品ばかり。豊橋市若松町の直売所や豊橋駅ビル・カルミア内

2F直売店「黄金の桜」、ネット販売でも購入することができる。

株式会社さくらFOODS直売所

豊橋市若松町字丸山758

Tel.053-25-1298

●営業時間／9:00～18:00

●定休日／日曜日、祝日

●http://sakurafoods.net/

●駐車場あり

入口 工場は奥にあります

株式会社 さくらFOODS

未来の食を創造する

国産素材厳選・オーダーメイド餃子製造・卸し

地元食材をたっぷり

県内産にこだわった食材

変りダネ餃子

ネット販売もあり

オススメメニュー

●【冷凍】こだわり餃子(25個) 650円

●【冷凍】こだわり餃子(50個) 1,200円

●【冷凍】しそ丸ごと餃子(25個) 700円

●【冷凍】初恋レモン餃子(25個) 800円

地元の提携農家を中心に直接仕入れた旬の素材を使用、それ

以外の素材も100%国産の自家製にこだわり、豊橋から餃子で

地産地消を発信するさくらFOODS。東三河の旬の食材を使っ

たオリジナルコラボ商品はどれもオリジナリティあふれた自慢の

商品ばかり。豊橋市若松町の直売所や豊橋駅ビル・カルミア内

2F直売店「黄金の桜」、ネット販売でも購入することができる。

株式会社 さくらFOODS

未来の食を創造する

国産素材厳選・オーダーメイド餃子製造・卸し

地元食材をたっぷり

県内産にこだわった食材

変りダネ餃子

ネット販売もあり

オススメメニュー

●【冷凍】こだわり餃子(25個) 650円

●【冷凍】こだわり餃子(50個) 1,200円

●【冷凍】しそ丸ごと餃子(25個) 700円

●【冷凍】初恋レモン餃子(25個) 800円

素材にこだわり、地元にこだわる至福の餃子



Aji no Shizuku

豊橋 地元産にこだわった餃子が満載! お好みでお楽しみください!

BIO Atsumi



BIO Atsumi
Food Origin since 1948

教室取材レポート!



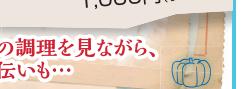
…豊橋で正食、鰯料理、雑穀料理のお店のママが教える教室

旬の素材がざらり



「秋の味覚で地産地消の和御膳教室」「ぬか漬けの美養食教室」など地元の旬の野菜を使った教室イベント開催!

実際の調理を見ながら、お手伝いも…



旬の食材を使います!メニューは当日のお楽しみ♪「さでんかんママの料理教室～冷や汁・山形風(野菜)編～」1,000円(ランチ付)

教室後は、参考になった調味料や食材をそのまま!



ビオ・あつみ エピスリー浜松 1階でお買いもの!



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

浜松 新鮮な旬の素材を使った楽しい教室はビオ・あつみ!(予約制)

shizuku

shizuku



地元の特産品や農産物に出会う小さなきっかけ「しづく」
「地産地消のしづく『朝市』」というカタチ：「はもん」として広がれ：

第1回の滴朝市には予想をはるかに上回るご来場

たくさんのお客様の笑顔を頂きました。

そんなご好評をいただいた「滴朝市」を再びイトコーサまのご協力で開催します

東三河食材のいちばん星を探しにぜひご来場ください。



しづくあさいち 朝市

第2回



2014年11月2日(日)
10:00~15:00
【小雨決行・雨天一部決行】



イトコースクエア
(株式会社イトコー)豊川市諏訪西町2-248

※予告なく内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

●「滴朝市」お問合せ【アイスタイルデザイン(しづく企画室)】

070-5251-6641

※お電話がつながらない場合は改めておかけ直し下さい。



○主催 アイスタイルデザイン(しづく企画室) ○後援 OMエコショップイトコー / JAひまわり / 豊川市・豊橋市・新城市・田原市・蒲郡市

<http://shizuku.info> 滴朝市 検索

しづく朝市 ¥50 OFF
2014.11.20.有効
印
※印なし物無効

※しづく朝市でお使い頂けます。お1人さま1回1枚限り。
※現金との交換不可。※当日受付にて印を押します。

※しづく朝市でお使い頂けます。お1人さま1回1枚限り。※切り取ってお持ちください。

しづく



Aji no Shizuku

イタリアンで楽しむおいしい野菜の楽しいカジュアルレストラン! 豊橋



豊橋 秋を満喫する味覚満載のカフェ&市場、ガーデンは冬準備とイベント満載!