



滴
Shizuku

vol.17

地産地消で生産者と消費者をむすぶ

季節誌 しずく

2015.12 >>> 2016.2

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

東三河でバナナもできたらいいのにな。

季節誌 しずく 祝5年目突入プレゼント開催!

詳しくは本誌のプレゼントコーナーをご覧ください!

「銀色に輝くヒゲ」でメディアでも大注目!

9月22日(祝)「女神のほほえみ」

残暑残る、秋晴れ広がる9月22日、待ちに待った、たわわに実る女神のほほえみの稲刈り体験が行われました。

稲刈り体験!



豊橋生まれのお米 女神のほほえみ「追跡レポート」③

希少なため
来年度分
予約受付
受付中



■主催/女神のほほえみ生産者の会 ■後援/豊橋市役所・ほの国プロジェクト・東三河食糧(株)

収穫分残りわずか! お急ぎください!

店頭販売のみ 玄米時1kg 498税別円

ギフトにも是非どうぞ! ※お好み精米できます。



鑑定士のいる
お米屋さん
農林水産大臣賞 受賞店

来年収穫「女神のほほえみ」予約受付中! 詳細はホームページ・店頭にて

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

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)

のだや



店長 野田博司



大根の風味ともちもちがやみつきに!



大根の風味ともちもちが新しい。
おやつにもおかずにも…。
さらに大根おろしをかけても!

特長

- 食べごろ
10月下旬～3月頃(青首大根)
※品種・地域に・栽培方法
などによって異なる
- 原産地: 地中海沿岸、
中央アジア、中国など
- 科名: アブラナ科ダイコン属
- 栄養価: でんぷん分解酵素ジ
アスターゼを多く含み、消化を助
け、胃酸過多、胃もたれや、胸や
けなどに効果あり。大根の辛味
はイソチオシアネートは抗癌作用
や抗菌作用があるとされている。

千切りした大根と
白玉粉を混ぜて焼くだけ



さっぱり大根もち

- 用意するもの ● 大根 150g
(2人前) ● ごま油 大1 ● 小口切の青ねぎ お好み
(A) ● 白玉粉 50g ● 塩 少々

■ 作り方

- ①大根をスライサー等で千切りにする。
- ②(A)と混ぜ合わせる。大根の水分でまとまりきらない場合は、水を入れて調整。
- ③丸形を整える。
- ④ごま油を入れたフライパンで両面焼く。青ねぎを添えてできあがり。
ポン酢や、さらに大根おろしをかけても…。甘辛しょうゆを絡めてもおいしいです。

- しずくつく / 大根の風味ともちもちがやみつきにさっぱり大根もち p1
- 旬のしずく / 地産地消推進隊 p2-3
豊橋市 / 鈴木 直美さん
- しずくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介
田原市 / 愛知県立渥美農業高等学校 農場長 眞壁 薫 先生 p5
名古屋市 / Salon inacheve (サロン・イナシェヴェ) 酒井 淳さん p9
- 地のしずく / 地産地消応援隊 p6-7
豊橋市 / フラスカティ 榎原弘盛・由貴乃さん夫妻 × 豊橋市 / 豊橋有機農業の会のみなさん
- 三河のしずく / 東三河・冬食材 [東三河の冬野菜はすごい。] p10-11
- 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

三河自家製滴楽部 会員募集中! ※詳細は本誌の告知ページ、または「季節誌しずく」で検索!

協力



ひと・夢 いろいろ。

新鮮で安全・安心な農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!



グリーンセンター一宮

豊川市東上町松本227番地 Tel.0533-93-6111
●営業 9:00～18:00 ●定休 毎月第3水曜日

お値打ちで新鮮! 発見いっぱい! 産直大好き!

今回グリーン
センター一宮で
見つけた食材は
こちら!

大根



野菜大好き!
Jr.野菜ソムリエ ゆかりん

グリーンセンター一宮で
見つけた生産者さんに突撃取材!



豊川が近く流れる豊川市江島などで、
年間約30種の野菜を栽培する酒井さん。定
番で落ち着いてしまうのではなく、品種や栽
培技術も新しいものをいち早く取り入れ、
日々挑戦を続けている。

豊川の恵みと太陽の光をたっぷり浴びたピカピカ大根



大学卒業後、実家の農業を
手伝い26年。太陽の下で野菜
と向き合っていて汗を流し、一生
懸命育てた野菜が可愛くて仕
方がないという酒井さん。今
はニンジンなどの冬野菜を栽
培し、中でも自慢はピカピカ
の大根。
豊川からの風と太陽の光を
たっぷり浴びた一面に広がる
大根畑は、キラキラと光り生
命力を感じます。「葉付きで販
売」時期をずらして長い間楽
しめるように栽培する」のが
こだわりとのこと。「常に自然
と対峙するので心がきれいに
なる。こんな気持ちも野菜に
注ぎときめく野菜を作る」と
の言葉から野菜への情熱があ
ふれます。

大根生産者 酒井美代子さん

市場や消費者のニーズ、流行などに常に情報収集。自分も買い物客もワクワクする農業を目指している。

食卓「とよかわ」を。地産地消で地域農業を応援しよう!

生産者と消費者を
地産地消でむすぶ

季節誌
しずく

vol.17

2015.12 ▶ 2016.2

温暖な気候を無駄にしない農業スタイル

南に表浜、北は畑が広がり、温かい地域でありながら海風も吹き抜ける。鈴木さんの住む豊橋南部地域。代々の農家、海に近いこともあり、祖父は一時、漁業を兼業していたが、時代の流れもあり専業へシフト、現在は鈴木さん夫婦が引き継ぎ営んでいる。温かい気候のおかげで海辺ではタラの芽、様々な果樹、田、畑ではあらゆる農作物が栽培できるそう。大根、キャベツ、さといも、にんにく、らっきよなどの季節野菜、加工保存食のために栽培するのは味噌用に大豆、梅干しに梅と幅広い。みかん、さくらんぼ、シークワサー、ポポー、びわ、プラム、ブルーベリー、フェイジョアなど果樹は多種多様この地ならではの物も目立つ。

米も「あいちのかおり」を手掛け、乾燥させた「わら」や「米ぬか」は肥料として畑の土壌に役立てる。こうした自然の恵みを活かした栽培のサイクルが、鈴木さん農業のスタイルとなっている。

今回の旬のしずく

なべちゃん葱

近隣の産直などで購入できる。

いち早く栽培を開始なべちゃん葱

寒さが加わる頃、力が入るのが「なべちゃん葱」。下仁田と根深一本葱のF1品種。関東の下仁田葱より耐寒性が強い。光沢、肉質の柔らかさ、白ネギと比較しても格段に甘みが強く味が良い。また、下仁田よりも軟白部が長く葉も食べられ「鍋物に最適」と、人気が高い。そんな葱を鈴木さんは約7年前から栽培。白ネギの産地への視察、独自の研究、手探りながら経験を積み、土の温度、土寄



vol.17
豊橋 旬の滴 Shizuku
地産地消推進隊
「食べたい人が待ってってくれる」と、食べてくれる人のことを常に考え、妥協を許さない信念を持つ鈴木さんに話を聞いた。
今回の人しずく 鈴木直美さん
豊橋市の南部地区、表浜街道近くで農業を営む鈴木さん。年間約20~30種類を産直へ出荷。自分が食べたい物、頭に浮かんだものを少しずつ作り試していくことも楽しみの一つ。夫婦二人三脚で、ニーズに応えている。

鈴木さんが思う地産地消

「地産地消はみんなで協力していくことが大切。調理方法や試食を行うなど、農家も積極的に発信をしていくべき。そして、季節を少しずらして作ることも進歩していか

せや追肥タイミングなど、試行錯誤を繰り返して、土壌管理・栽培技術を上げ、鈴木さんの代名詞といえる野菜に「なべちゃん葱」が加わった。今年も秋の長雨で土壌や生育状況が悪く、例年の半分ほどに。少なくてはいけない。技術がないと変わった物も作れない。歳をとっても挑戦の気持ちは変わらない。毎年毎年が「1年生」と、新しい農産物栽培への挑戦意欲が日々の原動力がとなっている。

「農業をなるべく使わないようにやっています。主人は虫網を持って蝶を追いかけたことも...」と、微笑ましい姿も、食べられる人のことを思うからこそだと感じました。

「編集」見晴らしの良い畑は清々しく、珍しい野菜にくぎ付け。個人的にはひよこ豆もとても気に入りました(笑)。

進化なくして未来なし 挑戦を続ける生涯「1年生」





「食」「農」「教育」で個性輝く人材へ 農業を通じてそれぞれの生徒の個性にあった道を

●愛知県立渥美農業高等学校 田原市加治町奥恩中1-1
●TEL(0531)22-0406 ●http://www.atsuminogyo-h.aichi-c.ed.jp/

「渥美農高」という高校

昭和26年農業経営者育成と地域産業の発展を目的に開校、以来65年余り多くの農業関係の人材を輩出する「渥美農業高等学校(農業科・施設園芸科・食品科学科・生活科学科)」。農業科は全国でも有数の就農率を誇り、専門知識を習得した人材を育成している。今回は、「渥農」らしさを感じに「第65回農高祭」を取材。～農業を「まるかじり」～のテーマのもと各科やその中の専攻それぞれの模擬店を責任を持って運営していく様子、生徒皆さんの笑顔がとても印象的でした。他の文化祭などとの大きな違いはやはり「農産物」にあり、商品のほとんどが生徒が手掛けた「野菜」「加工品」などが並ぶ。栽培から物流まで一貫して学習していくことで現代社会で見落としがちな「過程」を熟知し、責任を持って消費者に届けるという「ビジネスの根本」がここにはあると感じた。



一環した「食」「農」「教育」

渥美半島の中ほどにある渥美農業高校、地元農家を継ぐ生徒はもとより新規就農を目指す生徒、また農業を軸として様々な業種へと可能性を広げられるように、個性を生かしてそれぞれの道に光がさすようにと、教育方針を学科だけでなく学校単位で取り組んでいる。それぞれの違う科を統括する眞壁農場長、以前の専門は土木の学科であった。しかし、赴任されたことをきっかけに農業を知り、現在は土木で培った専門知識を生かし、測量技術を競う大会で生徒を優勝へ導くなど、それぞれに合わせた指導をしていると話す。「食」「農」「教育」を個々に学び、礎を築きながら、サイクルとして密接に繋がることを学べる環境にあることが、農業高校の利点であり、農業大国「田原」の次世代バイオニアの輩出先の一つの担い手との位置づけなのだ、強く印象に残った。



愛知県立渥美農業高等学校

農場長 眞壁 薫 先生

渥美農業高等学校で農業科・施設園芸課・食品科学科・生活科学科を統括する立場にある農場長をつとめ、生徒ひとりひとりの個性や特性を見だし、指導や進路相談など、教鞭をふるう。

働くことへの意識の高さ

今回は農高祭の最中であったこともあり、独立した模擬店を出している「農業クラブ」のメンバーに話を聞くことができた。塚田くん(農業科・3年)、田中くん(施設園芸科・2年)、沖尾さん(施設園芸科・1年)、加藤さん(食品科学科・2年)、清田さん(生活科学科・2年)。各科違う考えを持ち、将来への道もさまざま。取材では農場長のお話の通り、しっかりとその道に光を見出し、未来への希望を抱いていると感じることができた。また、働くことへの前向きな姿勢、働くことに対する覚悟が意識の高さを感じさせ、そんな答えとは逆に、「将来への進路に希望と少しの不安もあります。…」と、若者らしい一面を見せてくれた皆さん、「田原は好きですか?」の問いに、全員が「はい!」と力強く答えてくれ、一番の笑顔が見られたことで「渥農」・「田原」の未来はさらに明るいと感じられました。



観光農園

制限時間45分

販売あり

状況により当日予約可能

■観光農園たべりん王国

田原市大草町茶園12-7

●Tel.0531-24-0133

●営業時間/9:00~16:00

●定休日/なし

●P/有

●http://www.taberin.jp/

●予約メール:info@taberin.jp



田原
観光農園

今が旬! 甘みとジューシーさが回いっぱい!...

田原市大草町、海沿いを走る国道42号線沿いにある「たべりん王国」。一番のおすすめはなんといってもこれから春まで楽しめる「いちご狩り」。自慢の“あきひめ・紅ほっぺ”は観光農園だから味わえる新鮮さ(コンディションの良いハウスへのご案内のため、品種のご指定はできません)。電話、メールで予約ができて安心。詳しくはホームページにてご確認ください。



田原 田原の観光農園の代名詞“たべりん王国”で春をサキドリ!!!

Aji no Shizuku

「出逢いシリーズ ~渥美半島直送 あまっ娘野菜生産者 三竹さん~」

渥美半島先端に位置する畑。
海からの冷たい空っ風と、たっぷりの太陽、独特な砂地の土壌。
毎日、この土地で野菜と会話をし、
観察と経験で作ります

冬

あまっ娘野菜

甘さ

子どもが「おいしい!」と
言ってくれる野菜を作りたし。
どこにいくおいしいものを
作りたし。

生産者
三竹久生・伸生さん

梨のように甘い大根

柿のように甘いにんじん

豊橋有機農業の会

いちぢなぐ いちば

毎週
金曜日
朝市

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

福江店

田原市古田町エゲノ前125
TEL.0531-33-0543

山田店

豊橋市山田町字西山1-1-1
TEL.0532-37-5281

田原店

田原市田原町菅町1番地 セントファーム内
TEL.0531-24-0711

宿 店

豊川市宿町佐山56
TEL.0533-78-4541

豊川有機農業の会

朝市開催

フードオアシスあつみバイオ全店・あつみ エビスリー浜松 [営業時間] AM9:30~PM9:00

毎週火曜日 豊川有機農業の会 朝市開催

Bio Atsumi
Food Oasis since 1984

Bio あつみ エビスリー浜松
浜松市中区砂山町222
TEL.053-456-5550

豊橋 年末年始はもちろん、毎日の使う美味しい食材はお近くのあつみで!

豊橋有機の会、松沢さんの栗をふんだんに使った栗のジェラート栗の&カタラーナ栗のはちみつまで使った、これでもかっ!というほど栗が感じられる一品。



豊橋 地の滴 Shizuku

地産地消応援隊

Lunch (ランチのうちの一つ)
豊橋有機の会の元気なお野菜と食材をたっぷり盛り込んだプレートランチ
 パン・カフェ・ジェラート付 ¥2,000 (税別)

豊橋有機農業の会の農家さんが愛情込めて育てた食材を毎週の朝市で仕入れ、贅沢に盛り込んだ一品。選び抜いた旬の野菜を中心に、それぞれ食材の持つおいしさを活かし、イタリア料理の手法でさらにその上をいくおいしさを引き出した旬菜の競演。前菜にもメインにもなる料理をコンパクトにまとめ上げた、シェフ自慢のワンプレート。



今回の食材

豊橋有機農業の会朝市

毎週金曜日8:30~10:30まで、フードオアシスあつみ山田店駐車場で開催されている有機農産物朝市。地元生産者が、旬の有機農産物や加工食材を中心に対面販売。作物の食べ方や品種など顔を合わせ会話しながら購入でき、生産者と消費者が出会うことのできる場として定着している。毎週足を運ぶ人も多く、中にはトラックが来る前から行列ができることも。



それぞれ農業にこだわりを持った生産者が毎週運び込む自慢の野菜目当てに、一般消費者だけでなく、料理人も多く訪れる。旬野菜の品種など、見分ける目が養われ、料理への想像力が掻き立てられるという。

榎原弘盛・由貴乃さん夫妻

夫婦でイタリアで修行を積み、1998年にオープン。おいしさだけでなく、元気になる料理を食べてもらいたいと笑顔で話す榎原夫婦。



フラスカティ

豊橋市萱町57番地
 カーサ・デ・セニョーラ2000 1F
 Tel.0532-54-2324

- 営業時間 / ランチ:火~土曜日12:00~13:30(LO) ディナー:月~土曜日18:00~21:00(LO)
- 定休日 / 日曜日
- HP / <http://www.wr-salt.com/frascati/>



地元の季節食材とイタリア食材を中心に、イタリアで培った手法を使った本格的なイタリア料理を楽しむことができるフラスカティ。「フラスカティ」はイタリアの村の名前で、榎原夫婦二人が初めて踏み出した地。イタリアで「地産地消」という意味にあたる「キロメートル・ゼロ」を、この地で表現していきたいと腕をふるう。豊橋有機の会朝市では、直接旬の有機野菜を見て選ぶと共に、生産者の思いも受け取り、有機野菜だからできる味を料理を通して「地産地消」を伝えている。



※豊橋有機の会の元気なお野菜と食材をたっぷり盛り込んだプレートランチは時期により内容、メニューなど変更がある可能性があります。予めご了承ください。



東三河食材の実力を料理で実感 料理に使う食材の産地で繋がった「東三河」との縁

- salon inahevé(サロン・イナシュヴェ) 愛知県名古屋市東区泉2-1-28 ヴィアーレ・ストリア 2B
- 営業曜日:水・木・金・土・日 ●営業時間:ディナータイム / 17:00以降より受付
- TEL (052) 982-7588 ●http://salon-inacheve.com/

フランス料理シェフへの道程

長崎県で生まれ、実家は寿司屋、親戚も和食の板前がだったり、飲食業は身近なものだった。その反面、幼少期の夕食が午後10時をまわることもしばしば、空腹の中、見ていたテレビで国内で話題になり始めたフランス料理の存在を知る。「おいしい物が食べたい。味の想像のつかないフランス料理を食べてみたい。」と食への関心が強くなっていった。高校卒業後、ホテルニューオータニ大阪に入社、料理人として修行が始まった。ところが、担当は宴会料理。夢と現実のギャップ…目指すは「フランス料理」と志を戻し、新天地「ハウステンボスホテルズ」へ。そこでは世界各国の賓客をもてなす「迎賓館」を含む5つすべてのホテルに勤めた。その後京都「ロテル・ド・比叡」や大阪有名レストランの料理長を務めるなど、技術と経験を積み、数々のレストランプロデュースなどを手掛け、料理の可能性を広げていった。



salon inahevé

シェフ 酒井 淳さん

長崎県出身。ホテルニューオータニ大阪など修行を経て、ここ東三河ではホテルアークリッシュ豊橋の総料理長に就任。2015年9月に自身のお店、salon inahevéを名古屋で開く。

食事そのものを楽しむ空間

2014年より東三河を中心に、全国でフードディレクターとして活動してきた酒井シェフ。そして、2015年9月、名古屋東区に拠点を移すと同時に「ハチドリの一滴～いま、わたしにできること～」を表現する場としてレストランと料理教室を併設した新感覚の「サロン・イナシュヴェ」をオープンさせた。1日1組予約限定のこのサロン、夜は四季折々の厳選素材をオリジナルフレンチをフルコースで提供。「食を通じて人を幸せにする職業だからこそ、自然に近い状態にしたい。そこにはやはり地産地消や食育は大切。」と、今もまだ通過点と語る酒井さん。

2015年2月からは自ら出演、わかりやすく解説しながら実際に調理してみせる大人向け教育動画チャンネル『シラバス』を開始。旬を取り入れた斬新で体にやさしい料理を毎週月曜日Youtubeへ追加配信している。

東三河の地で…

そして、豊橋駅前の開発の新たなシンボルとして「ホテルアークリッシュ豊橋」ができた2007年、縁あって初代総料理長に就任、東三河の地に足を下ろした。東三河の食材を積極的に取り入れたフランス料理を提供する「シェフ・酒井淳」として名を広めた。「今までの経験の中で、実は、ベビーリーフやうずらなど、産地を見ると豊橋など東三河の名前を良く見かけていました。東三河はちゃんとした物を作っている人が多い。僕にとっても東三河の食材を使えるのはうれしい、縁を感じます。」と酒井シェフ。シェフ業を務めながら実際に、生産者の元へ自ら足を運び、育った圃場や環境、作り手の顔を見て会話し、繋がりを大切にしたい。これは、顔の見える人の食材を説明して提供したいという、食を通じて感謝の気持ちを伝えるためのシェフのこだわり。

東三河旬食材

創作料理

ランチ、夜(バル)

個室あり

- 美術珈琲 鳳来館
- 新城市大野字上野17-2
- Tel.0536-32-2332
- 営業時間 / 平成28年1月6日～11:00～22:00頃
- 定休日 / 火曜日休館 (祝祭日は翌日)
- P / 有
- ※12/27迄10:00～17:00
- 12/28～1/5 休館
- http://horaikan.suehiro-i.com/



- おすすめメニュー
- 鳳来館オリジナルブレンド 珈琲500円
- 平成28年1月6日より新メニュー

新城 人気店「はちどり」が鳳来館で1/6～パワーアップ!お楽しみに!

自家栽培野菜と東三河食材を使ったランチとバル

大正14年に金融機関として建設され、平成20年国登録有形文化財(建造物)に登録された美術珈琲「鳳来館」。27年12月から、新城市西新町の「カフェはちどり」が鳳来館で営業を開始。1月からメニューも一新、本格的にスタート。自家栽培した新鮮野菜をはじめ、厳選された東三河の食材を使った料理が、昼はランチと夜はバルとして楽しむことができる。



Aji no Shizuku



イトコーは暮らしを楽しむことに、こだわり続けます。地域の人たちとも積極的な繋がりを育んでいます。みなさんとの交流の場として、エコショップやモデルハウスで、様々な教室や講座を開催。暮らしを楽しむ、衣(衣)・食(食)・住(住)の提案を発信します。

「ヒト・コト・モノvol.2」モデルハウスにて配布中。東三河の「いいとこ」をご紹介します。

健康講話のご案内

定員8名 ※先着予約
温かく楽しく、ほっこりお灸体験
糖尿病の方へや妊婦の方へも妊娠中、妊娠したい方にはそれぞれのツボをお伝えします。

- 日時:平成28年1月28日(金)10:00～12:00
- 場所:モデルハウス
- 参加費:1,500円(お灸お土産付)

体を少しずつ温めるワークをしながら冷え性対策をします。寝ながらおへその上にお灸を乗せる「塩灸」の体験もします。体を温め新陳代謝をあげる「塩灸」と、ハーブの女王・万葉薬と呼ばれる「もぐさ」で体を芯まで温めます。煙の出ないお灸や貼るお灸等も使用します。お楽しみに。



- 講師 美容師、鍼灸師、せんねん灸セルフケアサポーター 堀田 恵理子さん
- お灸処 カーム(松葉治康室内) 豊橋市三ノ輪町1-56 火曜定休 http://ameblo.jp/matuba-cakm TEL:0532-62-3889

イトコーの家 株式会社イトコー 豊川市諏訪西町2-248 0120-86-4191

年末年始お休みのお知らせ ▶モデルハウス:12/31(木)～1/3(日)まで ▶エコショップ:12/28(月)～1/4(月)まで

豊川 ヒト・コト・モノvol.2モデルハウスで配布中。講座・教室はHPでチェック!

豊川

県内3位

はくさい

12月～2月に出荷最盛期を迎えます。冬場のはくさいは寒さの中で育ったため甘味があり、肉厚。今年も生育順調で大玉傾向。栄養価が高く、クセのない味はどんな料理にも相性抜群。家庭の常備野菜に。

■お問合せ / JAひまわり グリーンセンター豊川
Tel.0533 (85) 8318
JAひまわり グリーンセンター一宮
Tel.0533 (93) 6111
JAひまわり グリーンセンター音羽
Tel.0533 (88) 6600

Check!
しっかりと上が閉じていてずっしりと重いものがオススメ。ほとんどが水分で、比較のカリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富。漬物、鍋、煮物、蒸し物、サラダもおいしい。

地域特有の冬の寒風で甘みが倍増!

みかわの 滴 地産地消

東三河の冬野菜はすごい。
東三河地域の平野では温暖な気候を活かし、冬にも立派に野菜が育つ地域。特有の強い風が吹くことも野菜にはメリット。山間には、山間部ならではの、冬の農産物が作られます。東三河の冬は旬の食材がたくさん。その一部を紹介します!

東三河、冬食材

Check!
色が濃い橙黄色で大玉のものがオススメ。ビタミンCも豊富です。



ブランドみかん

はるみ

みかんの大産地蒲郡市では、1年中いろいろなみかんの味が楽しめます。中晩柑「はるみ」の出荷時期は、1月中旬～3月中旬。皮がむきやすく内袋が柔らかいのが特徴で、果汁たっぷりで甘く、濃厚な味わいです。贈答用としても喜ばれる人気の逸品!

■お問合せ・ご注文など
JA蒲郡市 グリーンセンター蒲郡
蒲郡市宮成町1-30
TEL.0533 (68) 8080

蒲郡

フロッコリー

収穫期間は10月から5月で、最盛期は1月から3月。早生品種から晩生品種まで様々な品種をリレー栽培することで、長い間楽しめます。朝どりや予冷を行うことで鮮度保持し、鮮度の良いブロッコリーを届けています。

■お問合せ / JA愛知みなみ 青果農産部
田原市赤羽根町諏訪4-1
Tel. (0531) 45-4093

Check!
花蕾がギッチリ詰まっていて、鮮やかな濃い緑色のものがオススメです。ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防に効果あり。

田原

県内1位

温でも冷でも!冬野菜料理の定番!

Shizuku 三河自家製滴楽部
活動報告は次のページ! 会員も引き続き募集中!

シャキシャキ寒玉、やわらかいサワー

Check!
ずっしりと重みがあり緑が濃く、みずみずしい外葉がついたものがオススメです。抗潰瘍作用が期待できるビタミンUや、疲労回復のビタミンCやKが豊富なんです。

豊橋

愛知県が 全国1位

キャベツ

東三河の代表的な冬野菜のキャベツ。愛知県の年間出荷額は全国1位。豊橋は温暖期は出荷量も全国1位。豊橋は温暖で、乾燥した強い風が吹くため、雪や霜で痛むことなく真冬でも安定してキャベツを栽培できます。

■お問合せ / JA豊橋本店代表
豊橋市野依町字西川5番地
Tel. (0532) 25-3551

肉厚でジューシー。焼きに鍋にと大活躍!

菌床しいたけ

新城

JA愛知東では、地元で独自配合した菌床ブロックで周年栽培に取り組んでいます。旬は秋から2月頃まで、秋・冬の味覚のひとつとして、親しまれています。規格や等級別に分けられ、用途に合わせることができ、冬はお鍋の食材として人気が高い。

Check!
厚みがあって丸っこく、カサの内側にあるひだが白くて綺麗なものがオススメ。不溶性食物繊維が多く含まれ、便秘の予防や改善に効果があるとされています。

■お問合せ / JA愛知東グリーンセンターしんしろ
新城市豊栄221-1 Tel. (0536) 23-7560



3名様

①旬の無農薬野菜詰合せ

新城の元気で若い生産者さんとして有名な「スフィダ」さん。季節誌しずく2015年9月号でも「旬のしずく」で登場していただきました。3人から2人体制にシフトして次への展開が期待される「スフィダ」さんから、発送時期に採れる、とってもおいしい旬の無農薬野菜の詰合せを3名様にプレゼント!

■提供 / 農業生産 スフィダ <http://sfida831.com/>
新城市杉山字前野16-2

②旬の特選野菜詰合せ

農業から地元とよかわを応援する「JAひまわり」さん。様々なイベントを通じ、県内外へ豊川産の農産物のアピールに大奮闘。もちろん、農家さんへのサポート、地産地消にも積極的に取り組まれています。そんな「JAひまわり」さんから発送時期に旬を迎える「美味しい地元野菜の詰め合わせ」を3名様にプレゼント!

■提供 / JAひまわり <http://www.ja-himawari.com/>
豊川市諏訪1丁目1番地



3名様

③無農薬無化学肥料野菜詰合せ

「季節誌しずく」創刊号で「旬のしずく第1号」を飾ってくれたベジモあいちさん。現在も安心安全の無農薬無化学肥料野菜を【愛知・静岡・岐阜・三重】へお届け。豊橋と東京に「ベジモ野菜食堂」を展開し、ますます活動の輪を広げる「ベジモあいち」さんから旬の無農薬野菜の詰合せを3名様にプレゼント!

■提供 / サインズ株式会社 <http://www.vegimo-aichi.com/>
豊川市御津町西方揚浜21-3



3名様

④米のだやの玄米だんご

豊川市で3店舗を構える「米のだや」さん。2015年は地元初のブランド米「女神のほほえみ」のアピールに大活躍されました。そんな「米のだや」さんの人気商品の1つ「玄米だんご」。中でも毎月変わる「馬だんご」は注目度抜群の一品。今回は豊川の農家さんとのコラボで話題の「金ごま3本セット」を10名様にプレゼント!

■提供 / 米のだや <http://come-nodaya.jp>
豊川市伊奈町前山1-15



10名様

⑤シュガースティック

新城市西新町で人気を集めた「はちどり」が、同市内の三河大野の「鳳来館」へ拠点を移し、再スタート。1月から人気自家製野菜を使ったメニューやおなじみのランチもはじまり「はちどりイロ」へ。今回は「しずく」持参で来店の方限定先着10名に鳳来館名物の「シュガースティック」をプレゼント。お早め。

■提供 / 鳳来館(合同会社アグリホリック)
新城市大野字上野17-2



先着
10名様

ご応募方法

たぶん好評だった?エコバッグ1号。5年目記念にまた作ってしました...

⑤しずくエコバッグ2号 5名様

住所、氏名、年齢、電話番号、「①～④ご希望の商品」、本誌への感想やご意見など明記の上(※感想・ご意見なきものは無効です)、「季節誌しずく」ホームページの応募フォーム、または「present@shizuku.info(件名にプレゼントと明記)」もしくは下記まで1/1かきでご応募下さい。たくさんのご応募お待ちしておりますよ～♪

豊橋市西小鷹野3丁目6-6「しずく企画室」宛 **締め切りは2016年2月末日**

応募 HP メール ハガキ いずれかでご応募ください

●発表は当選通知もしくは商品の発送をもってかえさせていただきます。

滴

Shizuku

祝5年目突入プレゼント!



講師

JAひまわり女性部 清原さん
(豊川市で韓国料理店を経営)

テーマ

昔ながらのおやつ 韓国風 「おこわもち」



10月18日(日)
JAひまわり わい!わい!ホール
(グリーンセンター豊川橋)

わい!わい!マルシェ「子育てママフェス」内で開催、講師の清原さんのお孫さんも喜ぶ、「韓国風おこわもち」を教えていただきました。豊川産もち米、市販の甘納豆と栗を使い、手軽で美味しく、子供さんでも作れるオススメのおやつ。作り方はいたってシンプル、材料を混ぜ合わせ炊くだけ。炊きあがったおこわをパットに敷き詰めて、ごま油で風味づけ、上から体重をかけて、一生涯命伸ばして、はい!できあがり! 切り分けて、いただきます~!



ごま油の香り、しっとり感♪
韓国風「おこわもち」できあがり!!

もち米と市販の甘納豆、栗を混ぜ合わせて炊飯器へ。



手前味噌



手作り豆腐

しずく Love 会員募集

「季節誌 しずく」が地産地消に興味のある方を対象にコミュニティを作りました! その名も「三河自家製滴楽部〜みかわかせいしずくらぶ〜」。地元の食材を使って自家製を学び、日頃の食卓を豊かにすることを目的に「お家でできる地産地消」を楽しみながら体得していきます。今後、手前味噌、豆腐教室など開催予定(変更有)です。会員さまにはイベントの先行案内やプレゼント、季節誌しずくに関する情報を随時「しずくメルマガ」にてお知らせ予定。生活の中に手作りの味や技を加えてみませんか?

●入会ご希望の方は携帯または「季節誌しずく」のHPから携帯またはeメールにて「club@shizuku.info」まで空メールをお送り下さい。空メール確認後、こちらから入会案内を送ります。
※返信メールが届くよう、応募の前に「@shizuku.info」をドメイン解除してください。また、迷惑メールなどに振り分けられてないか等ご注意ください。



季節誌しずく別冊 ～百肖 (ひやくしょう)～

東三河の生産者101人の素晴らしい肖像 **市役所などで無料限定配布中**
※好評につき配布数を終了した市役所もごさいます。予めご了承ください。

1次生産者の写真集 詳細はこちらから

