



いつでも
体験要請OK!

季節誌
し^{づく}
presents

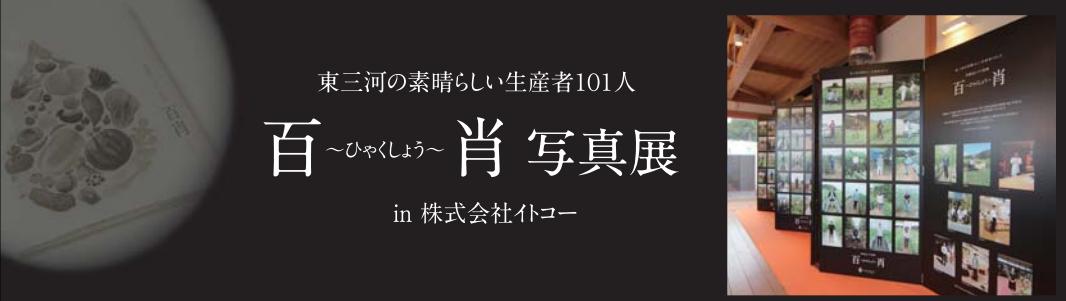
第4回

Shizuku

商朝市

し^{づく}あさいち in サーラプラザ豊橋

百肖展&し^{づく}朝市にご来場ありがとうございました



イベントにご協力頂いたすべての方々に感謝し、これからも「季節誌しづく」だからできることで恩返してまいります。ありがとうございました。

■季節誌「しづく」2016年冬号(第21号) ■2016年12月20日発行 ■企画・製作/shizuku project(しづく企画室)
■編集・発行 / アイスタイルデザイン 〒440-0013 豊橋市西小鷹野3丁目6-6
■URL / <http://shizuku.info> ■e-mail / info@shizuku.info ■Facebook(季節誌しづく)

季節誌しづく 検索



鮮やかな紅白がお寿司を引き立てます

**赤かぶの甘酢漬けを
お寿司の具にしました**
年末年始やおひなまつり、お祝いの席に

特長

- 食べごろ
11月～3月頃
※品種・地域・栽培方法などによって異なる
- 原産地：中央アジア、地中海沿岸
- 科名：アブラナ科アブラナ属
- 栄養価：根部分はアミラーゼを含みでんぶんの消化酵素として、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。葉はβ-カロテンをたくさん含み、β-カロテンは抗発がん作用や免疫賦活作用あり。その他ビタミンC、カルシウムやカリウムも多く含んでいます。

おもてなしにもぴったり
見た目が鮮やかで



赤かぶのてまり寿司

■ 用意するもの
(2～3人前)

- 赤かぶ 約500g
- お米 2合
- こんぶ 少々
- 甘酢漬け用（穀物酢 100cc、
お好みの砂糖50g 昆布5cm位）
- 市販の寿司酢（ちらし寿司の素可）

■ 作り方

- ① 赤かぶを半分に切り、薄切りにし塩で軽くもんでおく。（甘酢漬けは作りやすい量です）
- ② 鍋に酢と砂糖を入れ中火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め、切れ目を入れた昆布を入れてお。（甘さの加減はお好みで）
- ③ 赤かぶの水気を絞り、②を入れ半日以上清けて味をなじませる。
- ④ 炊いたごはんにちらし寿司の素などで味付けをし、ラップにのせて丸くする。丸くしたごはんの上に③を1枚のせて、もう一度ラップで形を整えればできあがり。

■ しづくく / 鮮やかな紅白がお寿司を引き立てます 赤かぶのてまり寿司p1

■ 旬のしづく / 地産地消推進隊p2-3
豊橋市 / 翠茗園 岡本 広巳さん■ 地のしづく / 地産地消応援隊p4-5
豊川市 / ミルク・野菜の木下牧場 / 木下 泰広さん・オリヂのとまん / 清水 勝哉さん
豊川市 / 南イタリア料理 GITA【ジータ】 白井 正幸さん■ しづくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介p7
豊川市 / inaho朝市 渡会 博代さん■ 味のしづく / 地産地消実践隊p8
豊橋市 / 豊川市 / 蒲郡市 / 田原市 / 新城市 協力店・協力企業さま生産者と消費者を
地産地消でむすぶ季節誌
しづく
vol.21

2016.12 ▶ 2017.2

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「とよかわ」を。地産地消で地域農業を応援しよう!

今回グリーン
センター豊川で
見つけた食材は
こちら!

赤かぶ

野菜大好き! ジャパン
アスリートフードマイスター
野菜大好き! ゆがりん

グリーンセンター豊川

豊川市高岡町上石畠65番地 Tel.0533-85-8318
●営業 9:00～18:00 ●定休 第3水曜日グリーンセンター豊川で
見つけた生産者さんに突撃取材!

北側にそびえる本宮山を背に、畑やビニールハウスが広がる豊川市大木町。少しずつ栽培面積を広げ、元サラリーマンだったからできることを活かし、強い挑戦心で常に野菜と向き合う。



煮ても生でもOK! 濃い赤色がまぶしい赤かぶ

農業を営んでいた父親が体調を崩し、営業マンだった克英さんが脱サラして跡を継いだのが約5年前。当時はわからないことも多い中、夫婦一人三脚で挑戦続けてきた。冬は約7反の畑で赤かぶを中心栽培し、近隣県等に出荷している。近くの保育園の給食にも使われ、子どもたちからうれしい声が多く届くそう。「高山で漬物にする赤かぶと同品種。サラダや漬物はもちろん、ブリシャーブルの添え物や皮を剥いてシチューにするのがおすすめ。かぶは肥えた土地を好むため独自の鶏糞を使っている。今後も強しながら喜んでもらえるものを作りたい」と話す克英さん。忙しい毎日を楽しむ勢いあるパワーが、収穫した赤かぶからも伝わってくる。

赤かぶ生産者 菅沼 克英さん

マーボーなすやミニトマト(千果)、アーリーボール、サンチュなど年間通じて多品種を栽培。

自分の楽しさを栽培にも! 伝わる優しい温度

静岡県牧之原町へ

今回のしらずく

■翠茗園 岡本製茶 岡本 広巳さん
住所 / 豊橋市東細谷町奥田95
Tel.0532-41-0952 Fax.0532-41-1995

愛知県では早摘みとして有名な豊橋茶を代表する茶業を営む「翠茗園」として知られるほか、冬は大根やかぶ栽培に力を入れニーズに応える。実演販売やお茶と野菜をセットにし提案するなど積極的に地元を駆け巡る。

太陽をたっぷりと浴び、鮮やかで美しい見渡す限りのお茶畑と隣接する畑で多くの品種の大根を作り出す岡本さんに話を聞いた。

vol.21
豊橋
旬の
Shizuku
地産地消推進隊

「全ての物を賄うことは難しいため地産地消は絶対ではないが、以前に比べると当たり前になってきてていると思う。地元で栽培し収穫されたものを販売することで即ち、顔が見えるということになる」と岡本さん。



△数十メートルの台で乾燥される切り干し大根

△鮮やかな自然の大根とかぶ

△幻想的な広がるお茶畑

今回の旬のしらずく

大根、かぶ、お茶

はなやさい、近隣の産直、
インターネット販売あり



△翠茗園 岡本製茶は猫のイラストが目印

岡本さんの畑の周辺は豊橋の中でも有数のキャベツやブロッコリー栽培が主流の地域。しかし年齢的に重量野菜は身体への負担が大きいこともあり今後継続が難しいこと、珍しい野菜に飲食店等のニーズが増加し需要が高まる傾向にあること、海からの風を利用して伝統的に作られてきた切干大根のノウハウが活かせることが決め手となり、白い大根に加え珍しい大根やかぶの栽培」だなり特化してきた。

岡本さんが育てる大根の品種は、手で皮がむける「もものすけ」「球内部まで赤い「紅かぶ(愛真紅)」「皮と中心がほんのり赤い大根」「紅しぐれ大根」、皮は鮮やかな赤色で中は純白な「紅化粧」、緑肉の中国大根「青長大根」、肉色は鮮やかな紅色の丸大根「紅心大根」。かぶは、元祖サラダかぶ「はくれい」、黄金色の大型かぶ「黄金かぶ」の8種類。これからの大根やかぶは冬へ向けて味わいが増していく。

岡本さんが育てる大根の品種は、「球内部まで赤い「紅かぶ(愛真紅)」「皮と中心がほんのり赤い大根」「紅しぐれ大根」、皮は鮮やかな赤色で中は純白な「紅化粧」、緑肉の中国大根「青長大根」、肉色は鮮やかな紅色の丸大根「紅心大根」。かぶは、元祖サラダかぶ「はくれい」、黄金色の大型かぶ「黄金かぶ」の8種類。これからの大根やかぶは冬へ向けて味わいが増していく。

冬の大根とかぶへのこだわり

岡本さんが思う
地産地消

岡本さんの畑の周辺は豊橋の中でも有数のキャベツやブロッコリー栽培が主流の地域。しかし年齢的に重量野菜は身体への負担が大きいこともあり今後継続が難しいこと、珍しい野菜に飲食店等のニーズが増加し需要が高まる傾向にあること、海からの風を利用して伝統的に作られてきた切干大根のノウハウが活かせることが決め手となり、白い大根に加え珍しい大根やかぶの栽培」だなり特化してきた。

岡本さんが育てる大根の品種は、「球内部まで赤い「紅かぶ(愛真紅)」「皮と中心がほんのり赤い大根」「紅しぐれ大根」、皮は鮮やかな赤色で中は純白な「紅化粧」、緑肉の中国大根「青長大根」、肉色は鮮やかな紅色の丸大根「紅心大根」。かぶは、元祖サラダかぶ「はくれい」、黄金色の大型かぶ「黄金かぶ」の8種類。これからの大根やかぶは冬へ向けて味わいが増していく。

岡本さんが育てる大根の品種は、「球内部まで赤い「紅かぶ(愛真紅)」「皮と中心がほんのり赤い大根」「紅しぐれ大根」、皮は鮮やかな赤色で中は純白な「紅化粧」、緑肉の中国大根「青長大根」、肉色は鮮やかな紅色の丸大根「紅心大根」。かぶは、元祖サラダかぶ「はくれい」、黄金色の大型かぶ「黄金かぶ」の8種類。これからの大根やかぶは冬へ向けて味わいが増していく。

すぐ隣は静岡県湖西市、豊橋市最南端に位置する細谷町。畑広がる東細谷の中でも、起伏ある地域で春から夏はお茶栽培、お茶のオフシーズンの冬は大根とかぶを栽培している岡本さん。先代までは静岡県牧之原で茶業を営んでいたが細谷に移住。当時まだ何もなかったこの土地も開墾が進み、独特な起伏ある土地に耕された。この特徴を活かしお茶栽培を始め、現在、自宅一帯は岡本さんのお茶畑が広がり約5ヘクタールに及ぶ。父・岡本さんは四代目を務める息子の広敏さん親子三代農林水産大臣賞を受賞するなど品質の評価は高く、緑茶・紅茶といった茶葉だけでなく、せんべいやパンなど加工品にも力を入れている。数年前に息子さんが茶業を継いだところから、「オフシーズン、何か新しいことができるのではないか」と思うようになり、同業者やシェフの助言もあり大根とかぶの栽培を始めたこととなった。



南イタリア料理 GITA

豊川市山道町1丁目83番地
Tel.0533-84-3788

●営業時間／
昼の部 11:30-15:00(Lo.13:30)
夜の部 18:00-22:00(Lo.20:30)

●定休日／日曜日／第3曜日

●Shop Access



南、中部、北イタリアで修業し、大阪、東京での修行を経て2010年8月にオープン。東三河の新鮮な食材をふんだんに使い、旬と新鮮さを大切にしている白井シェフ。圃場まで足を運び、栽培の環境や生産者と話すことで熱意などを感じ取りリスペクトして料理に表す。新鮮だからこそ、素材そのままの味を消さぬよう味付けはシンプルにし、地元で作られている野菜も知つてもらえるよう心がけている。地元の食材で作る南イタリア料理が豊川で味わえるとあって、ランチ時は女性を中心に人気で予約必須。



オーナーシェフ
白井 正幸さん

Pranzo A (※Pranzo B ¥2,900(税別)もあり)

前菜の盛り合わせ

お好きなパスタ

自家製パン

ドルチェ

CAFFE ¥1,900(税別)



ディナーコース ¥4,800(税別)

シェフのおすすめコース ¥6,500(税別)

※前日までにお電話にて要予約

豊川 滴 地の Shizuku 地産地消応援隊

今回の
食材



前菜の盛り合わせ



生乳・野菜



木下 泰広さん
ミルク・野菜の木下牧場
豊川市麻生田町

ミルク・野菜の「木下牧場」では水菜、大根、ビート、ロメインレタス、トレビス、カラーにんじんなど一般的な野菜と珍しい野菜を織り交ぜ、小さいニーズにも対応。今後は挑戦しながらもオーダーメイドで注文に応えられる体制を整えていく。

今回の
食材

ミニトマト



清水 勝哉さん
オリヂのとまつん
豊川市平尾町

清水さんのミニトマトの酸味と甘さのバランスを活かした白井シェフのオリジナルミニトマトソース。

Motto Check!!
ラビオリの中には、木下さんの生乳から作ったお店手作りのリコッタチーズがたっぷり。
その他、デザートでも味わえる。



女神プロジェクト活動スタート!

平成24年、豊橋で偶然に見つかった銀色のきれいな穂穂。

「女神の(ほめみ)」と名付けられ、秋には黄金色になびく幻想的な景色、収穫されたお米は粒が大きく甘みのあるもっちりとした食感に心を奪われました。女神の(ほめみ)と出会ったことで、「この地域の宝になるものを世に出したい。自分できることは力になりたい」と思いが強くなり、プロジェクトを通じ地域が繋がる応援をしていきたいと発足しました。

Project concept



新城市を舞台に、のだやと穂の国プロジェクトを中心みんなで米作りをします。指導協力等をお願いした農家の今泉さん宅周辺地域も高齢化が進んでいる地域の一つ。耕作放棄地を防ぐと共に、若い力を注ぎお米作りすることで地域を活性化できればと思いスタートをしました。まずは土を肥やす効果のあるレンゲの種蒔きを11月18日に行いました。春にはきれいなレンゲが咲き誇ると思います。



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 錦定士のいる
お米屋さん 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 ほのくにがHappy♥でつながる「女神プロジェクト」始動!

Aji no Shizuku

三河自家製滴楽部



いちご大福を「おもち」からつくります。
滴楽部会員限定

新城市 農家 今泉さん&ゆかりんの

地産地消の「いちご大福」教室

2017年2月19日(日) AM10:00~(約2時間)

- 場所／グリーンセンター豊川
- 定員／10組
- 親子参加可能
- 参加費／1,800円(大福約10個分) ※予定の内容は変更する場合がございます。予めご了承ください。



みかわじかせいしづくらぶ

しづく
会員募集

「季節誌 しづく」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～みかわじかせいしづくらぶ～」。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「お家ができる地産地消」を楽しみながら体得していきます。会員さまにはイベントの先行案内やプレゼント、季節誌しづくに関する情報を随時「しづくメルマガ」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「季節誌しづく」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、こちらからメールマガ配信を始めます。

※返信メールが届くよう、応募の前に「@shizuku.info」

を解除してください。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。

QRコード
からも
応募可



「出逢いシリーズ」～浜松市根洗町直送（有）たちはなファームさん～

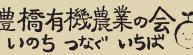


日々新しいことに挑戦しつつ、
おいしさとまごころを込めてお届け



なばな
独特的のほろ苦さと香りを
早春にかけて楽しめます。
天ぷらやペーパー炒めが
おすすめです!

静岡県浜松市・三方原台地広がる根洗町。大地の力と特有のからっ風で育ちました。



福江店 田原市吉田町エグノ前125
TEL.0531-33-0543
田原店 田原市田原町宮原1番地 セトファーレ内
TEL.0531-24-0711



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

毎週
金曜日
午前8:30~午前10:30
あつみ山田店駐車場
http://toyohashiyuki.jugem.jp/
山田店 豊橋市山田町字西山11-1
TEL.0532-37-5281

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 市開催

豊橋 いよいよ新春を感じるこの季節到来、「みかん」「なばな」が登場!

Aji no Shizuku



ヒト・コト・モノ vol.3
モデルハウスにて配布中。

冬の時期を
春のように過ごす…
まずはモデルハウスで
ご体感ください



イトコは暮らしを愉しみことに、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。
暮らしを愉しみ、衣(医)・食・住の提案を発信します。

地産地消講座のご案内

地産地消講座から生活に
プラスになることがきっと見つかります。

定員6名
※先着予約

「おからこんにゃく」と、新城のスフィーダさんの旬の野菜を
ふんだんに使った、心と身体そして地球環境にも優しいお料理です。

お正月明けは腰のお掃除! ダイエット・デトックスに最適
おからこんにゃく葉チャュラルベジックキング

- 日時: 平成29年1月19日(木) 10:00~13:00
- 場所: イトコモodelハウス1F
- 参加費: 2,800円(持ち物エプロン・筆記用 手拭き)

毎日の食卓の一品に、そしてお弁当に…冷めて
ても美味しいお役立ちのスルシ・惣菜特集。
おからがたくさん入ったこんにゃく「おからこん
にゃくR」は、カロリーは鶏肉の10分の1、食物繊
維は1タスの4倍以上! 調理法や味付けでお肉
や魚の食感・味に変化する万能食材を使ったコ
コロとカラダに優しいお料理をお伝えします。

- おからこんにゃくの鶏コロウ風
- おからこんにゃくサケフレーク風
- おからこんにゃくの佃煮 ほか

●講師 大浦 敦子さん
おからこんにゃく葉チャュラルベジックキング 講師
Sola Oriental Vege Cooking主宰



「人の運ばせにあり」



詳しくはホームページをご覧下さい。
www.itoko.co.jp

slow@itoko.co.jp

ハローよい空気

株式会社イトコ
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(土)~1/3(火)まで ▶ エコショップ: 12/28(水)~1/4(水)まで

豊川 地産地消講座「おからこんにゃく講座」開催♪予約受付中!

8 しづく