



カリッととろっと…トマトのステーキ



甘ボン酢ソースを、
あつあつトマトにかけた
和風のステーキです

特長

- 食べごろ
4月頃～11月頃(露地栽培)
※品種・地域・栽培方法などによって異なる
- 原産地: アンデス高地
- 科名: ナス科トマト属
- 栄養価: ビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含む。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。赤い色はリコピンといわれる色素で、活性酸素を減らす働きが期待できる。トマトの酸味成分であるクエン酸やリンゴ酸は、胃の粘膜を保護するほか、疲労回復にも役立ちます。

小麦粉をつけて

オリーブオイルでカリッと!

Shizu Cook 桃太郎の和風ステーキ

- 用意するもの (2～3人前)
 - 桃太郎 2個
 - 小麦粉 適量
 - オリーブオイル 適量
 - (A●ボン酢 30cc ●砂糖 小1/3)
- 作り方
 - 水溶性片栗粉 適量

- ① 桃太郎トマトを1cm位の厚さに輪切りにする。
- ② Aのボン酢を鍋にあたため、砂糖を溶かす。水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、小麦粉をつけたトマトを焼く。
- ④ 両面カリッと焼いたら盛り付け、②のソースをお好みの量をかけて、できあがり。小口ねぎなどがけても…。



生産者と消費者を
地産地消でむすぶ

季節誌
しずく

vol.22

2017.3 ▶ 2017.5

- しずく / カリッととろっと…トマトのステーキP1
- 旬のしずく / 地産地消推進隊P2-3
豊橋市 / 豊橋温室園芸農業協同組合 エディブルフラワー部会 部長 福田 雅一さん
- 地のしずく / 地産地消応援隊P4-5
新城市作手 / 奥三河ほうれんそう 竹下 健二さん
新城市 / 手作りの店 ばんやさん 廣谷正人・善子さん夫妻
- しずくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介
豊橋市 / ホテルアークリッシュ豊橋 総料理長 今里 武さんP7
豊市 (TOYOICHI) マネージャー 河原崎 友美さん
- 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

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!



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!

今回グリーン
センター音羽で
見つけた食材は
こちら!



トマト
(桃太郎)



野菜の専門家
Pro
アスリートフードマイスター
野菜大好き! ゆかりん

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!



今日より明日、1mmでもトマトと共に自分も成長していきたいと、常にトマトのことを考えおいしさを追求している佐竹さん。食べてくれる人のためのことを思い描き、培った技術と経験をトマトに注ぐ。

うま味と水分がたっぷりの桃太郎トマト

国道一号线からほど近い豊川市宿町で、大玉トマトの桃太郎を栽培して約17年になる。元々、マスクメロンを栽培していたが、燃料の高騰に伴い断念。そこで施設をそのまま活かせるメロンよりも加温が抑えられるトマトを選んだ。5年前までは中玉トマトだったが、現在は桃太郎が9割を占め、10月上旬から翌6月中旬頃まで出荷している。ロックウールを使用した溶液栽培で、5000本弱を管理し、いつもトマト側に立つて、赤ちゃんを育てるように導いてあげる事が自分ができること。花が咲く付近の成長点の太さを大切にすることが一番のこだわり」とたかくさんの愛情で自慢のトマトを作り上げる。



トマト(桃太郎)生産者 佐竹 浩志さん 栽培品種は「桃太郎」。佐竹さんのトマトを求めリピーターが多い。

「食卓」とよかわる」。地産地消で地域農業を応援しよう!



今回の人しずく

豊橋温室園芸農業協同組合
エディブルフラワー部会 部長 福田 雅一さん

もともと田原や豊橋は日照時間や温かな気候であったことから、花卉の温室栽培が盛んだった。こうした利点を生かした観賞用技術などがあったからこそできる独自の食用花としての技術を築き上げて約50年になる。

今回の旬のしずく

エディブルフラワー、
金魚草、桜草等

販売:フードオアシスあつみ など
飲食店:はなやさい など

全国一位
エディブルフラワー

「食べられる(Edible)花(Flower)」を意味します。
全国に広めるために日々走り回る、エディブルフラワー部会の部長を務める福田さんに話を聞いた。

豊橋の大葉や食用の菊花など温室園芸で栽培されるつまものは、全国でもトップシェア。その中でも今、人気のパンケーキなどスイーツに添えられたり、料理を華やかに彩り演出しているのがエディブルフラワー。1967年(昭和42年)から生産が始まり歴史は古く、現在、豊橋市が生産地として全国(約9割)。当初は、和菓子などに使われる桜草から始まり、今では約30種類の品種を手掛け、品種のバリエーションを加えると約50〜60品種を数える。冬前から春にかけて種類や品種が豊富となり、プリムラ、パンジー、ピオラ、ナデシコなどまさに旬を迎える。初夏から秋にかけてはトレニア、コスモスなどを栽培。ここに周年栽培のスナップドラゴンなどを加え、時期に合わせた品種をうまくパトントッチすることで、四季を通じて切らすことなく、地元はもちろん、豊橋から全国へ出荷されている。

数年後を考えた
全体のバランス

桜草の単品から現在のよう
に多様な品種が加わったのは
1988年(昭和63年)頃。新
品種を導入するにあたり、す
ぐに世に出回れるわけではな
い。将来性のある品種を試験場
などで見極め、次年に試験場
に栽培し検討。その後、量産体
制を整えて初めて本出荷とな
るため、順調にいっても数年は
必要となる。食用花は野菜と
同じで食べることを目的とし
ている。野菜と同レベルの厳し
い基準の管理の元、衛生的で安
心・安全が基本。それに加え、
品種導入には時期を先取りし
た計画を立てなければならな
いため、時間がかかる。だが、
日々の努力で少しずつアイテム
が増やし、周年で出荷できる体
制となり、全体のバランスが取
れるようになった」と豊橋のブ
ランドとしての強みが見える。

福田さんが思う
地産地消

歴史は古いものの、まだ豊橋
で栽培していること自体の認
知が低いのが現状。もともと地
元の飲食店や販売店の取り扱
を増やしていくことができれ
ば、自然と地産地消がもつと成
立していくと考えている。将来
的なビジョンは明確だ。「現在
14名の部会員によって、通年を
通し安定した出荷ができるよ
う、各役員ががんばっている。も
ちろん、今後も新品種の選定・
導入や技術の向上を目指し、
ニーズの声に応えていきたい」と
福田さん。嗜好品であり、流行
の後押しもある、だからこそ先
を見通した厳しい目が必要と
なる。地元から発信される鮮や
かな食用花たちは、さらには大
きな市場を目指し彩り続ける。
【編集】品種の多さに驚きまし
た。家庭でも取り扱いが簡単
で、楽しんでみたいです。

名脇役として あじのある彩を演出

いりどり

▼部会員の手によって、ほぼ手作業で行われる
ここから地元や全国へと出荷される



◀この時期は旬を迎え、出荷場も賑やか



手作りの店 ぱんやさん

新城市平井字若杉1-3
Tel.0536-23-6354

- 営業時間 / 7:30~19:00
- 定休日 / 日曜日・祝日
- Shop Access



夫婦二人三脚で、無添加の昔ながらのパン屋「ぱんやさん」を開店して26年。店内は、正人さんが丁寧に1つ1つ手作りで作った惣菜パンから食パン、焼き菓子まで揃いっばいに並ぶ。毎日の食卓用に購入する地元ファンをはじめ、昼食用のビジネスマン、近くには高校もあり学生も多く訪れるなど、地域に密着したファンが多い。また、高校の購買用パンや、保育園の給食用パンも製造している。近年は地元の食材を使ったパンを開発するなど、地元の物を使うことによって恩返しの気持ちを含め、日々まごころを込めたパンを作り続けている。



奥三河ほうれん草を使ったパン

(ほうれん草パウダー使用)

- ほうれん草ポパイカレー ¥150(税別)
- ほうれん草リトルクリームメン ¥160(税別)
- ほうれん草メロンパン ¥180(税別)
- ほうれん草バターロール・ハムロールセット ¥150(税別)
- ほうれん草ピザ ¥200(税別) ほうれん草トッポ ¥200(税別)
- ポパイロール ¥90(税別)

ミネラル豊富なほうれん草を生地に練り込んだ、オリジナルパン。試行錯誤しながら、ほうれん草の苦手な方でも食べられるように工夫している。ほうれん草のメロンパンは、ぱんやで人気のメロンパンをアレンジするなど、定番商品とのマッチがとても新鮮。緑鮮やかなほうれん草シリーズは年配の方からお子さんまで目を引く、ぱんやさんの新しい看板商品。



新城の滴 地産地消応援隊

奥三河地域雇用創造協議会が奥三河ほうれん草を使ったパウダーを開発。生地に練りこみ、オリジナルパンを開発した。

夏でも収穫できるのはここだけ。「水がとても大切。葉から蒸散されるのが一番大きい野菜がほうれん草」と竹下さん。こまめな管理と経験で作られた自慢のほうれん草で、愛知県No.1ほうれん草を目指す。

今回の食材

奥三河ほうれん草

包装にピンクの文字で「奥三河ほうれん草」と書かれ、スーパーや産直に並ぶ。お米(ミネアサヒ)や夏秋トマトなどに加わる、新城市作手の新しいブランドの一つとして立ち上がった。「いいほうれん草を作って、みんなを元気にしたい」と、自身の入院経験から思いが強くなったそう。葉は肉厚で、茎は甘くみずみずしい。この作手の気候を最大限に活かし、土づくりから約3年かけて、3年前に本格的に販売を開始した。

竹下 健二さん

JA愛知東の職員を経て、ほうれん草農家へ。職員時代に培った技術や知識を活かし、一から立ち上げた。



廣谷正人・善子さん夫妻



美味しいを届ける新しい「東三河のヤオヤ」 ホテルアークリッシュ豊橋がセレクトする「いいもの」

- 豊市 (TOYOICHI) 豊橋駅前大通一丁目135 ココラアベニュー2F
- 年中無休 (年末年始を除く) ● 営業時間: 10:00~20:00
- TEL (0532) 54-3911

豊市 (TOYOICHI)

ホテルアークリッシュ豊橋 今里 武さん
総料理長

豊市マネージャー 河原崎 友美さん

ホテルアークリッシュ豊橋F&Bグループ所属。食材や素材のストーリーが見える店舗作りを目指し、素材の味を活かした料理と、店舗内構成を担当している。

ホテルと地元の生産者のタッグ

店内はオープンな作りになっており、ランチタイムやカフェタイムだけでなく、クラブビールや有機ワインも楽しめる。20時までの営業とあって、仕事帰りや出張のお土産用として立ち寄る人も多いそう。ホテルやカフェで食べた食材を買って帰ることができるのも特徴で、スタッフも東三河で作られている食材を勉強しながら伝えている。「今後は地元の食材を使った加工品開発や、こだわりの生産者さんとの商品開発も展開し、ここにしかないものも登場させていきたい」と将来の展望に意気込みを見せる。



豊橋駅前ココラアベニューにオープン



平成28年12月20日、豊橋駅前商業施設「ココラアベニュー」に、「豊橋と東三河、食卓をつなぐ美味しい架け橋」をコンセプトに、「豊市 (TOYOICHI)」がオープンした。

ホテルアークリッシュ豊橋を中心に「A.R.T.TABLE」はホテルデリカ、「謝し」は中華デリカ、「くむ市場。by hanayasai」は野菜と花の市場、「GELATO SANTA」は地元の食材を使ったジェラートを販売し、各店が集結することで新たな「ヤオヤ」が実現。購入だけでなく、イトインコーナーもあり賑わいを見せている。



この地域食材を市場に

東三河は、海や山、一級河川、用水のある数少ない恵まれた土地の一つ。もともと、隣接するホテルアークリッシュ豊橋がオープン当時から、地元の食材を使った料理の提供に力を入れていた。こうした流れからもあり、豊橋・東三河の美味しい食材を味わい楽しめる「豊かな市場」から、「豊市 (TOYOICHI)」と名付けられた。また、「豊橋の市場」、「豊橋のイチバンの市場」も意味している。この強みを活かし、ホテルアークリッシュ豊橋が厳選した東三河の食材を中心に、このエリアでは手に入りにくい全国からのおすすめ品も店頭と並び、豊橋を代表する「あまぎみトマト」や珍しい野菜など、まちなかでありながら野菜や果物から旬を感じ、味わうことができるのはうれしい。

その場で味わえる鳳来牛を使ったカレーをはじめ、本日の豊市丼やプレートランチのほか、デリカは旬のサラダや三州豚の惣菜など数多くそろっている。



ATSUMI FOOD OASIS
「出逢いシリーズ」～田原市伊川津町
林養魚株式会社さんへ

渥美プレミアム ラスサーモン

お刺身

フライ

揚げ焼き、バターソース

新世代 養殖サーモン あつみに登場!

無投薬 養殖

日本でも三本の指に入る素晴らしい水質の渥美半島の海(海水)。この豊かな資源を活かし、世界発の海水を使った循環濾過成魚生産プラント。国内初のサケ科魚類の本格的産業レベルの陸上RAS(循環濾過方式の養殖システム)施設で育った、生サーモン。

伊川津町

良質な脂は甘く、とろ～り肉厚で、身はプリプリ。地元育ちのサーモンをお届けします。

ATSUMI FOOD OASIS

豊橋有機農業の会 いちのつなぐいちば

あつみ山田店駐車場
毎週金曜日 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

田原店 田原市田原町豊町1番地 セトアール内
TEL.0531-24-0711

宿店 豊川市宿町佐平山56
TEL.0533-78-4541

新1号線 豊橋駅前 つちのいち **ピオ・マルシェ開催**

山田店 TEL.0532-37-5281

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

ATSUMI FOOD OASIS

豊橋 渥美で養殖された「ラスサーモン」! 期待大の地元産をぜひ!

Aji no Shizuku

地元応援 シリーズ

奥三河・寒狭川の清流で育った 絹姫サーモン

絹姫サーモンと豊橋風アボカドのワカモレサンド

10:00～

4月9日まで 期間限定

焼きたて自家製 ジェノバラザニア

ラザニア+ミニサラダ+お好きなドリンク+季節のフルーツ

11:00～14:00

各日 限定15食

950円

（注文が入ってから焼くため約15分程度お時間を頂きます。）

ココラファイブ あげほの店さんとのコラボ企画
ココロカタを元気にする朝市

ベジフルマルシェ

地元産の旬が旬な採れたて新鮮野菜をはじめ、果物、仏花などを販売します!

毎回 パンションアップ! お楽しみに! 毎週金曜日開催! 9:00～12:00

Marché & Cafe hana yasai

はな やさい

花と野菜といたくらし

TEL.0532-46-6509 豊橋市曙町測点157-2
営業 / 8:00～18:00 定休 / 毎週月曜日及び年始
http://www.hana-yasai.com/

設楽町の清流で育ったブランドサーモン「絹姫サーモン」のマリネに、大葉が香るアボカドペーストを合わせました。とりなめらかな食感のサーモンと、アボカドに旬が旬の新たなまねぎのシャキッと食感がアクセントになったフレッシュなサンドウィッチ。

愛知県設楽町のブランドサーモン「絹姫サーモン」と旬の春キャベツ、新じゃがをパズルソースの豆乳ベシヤメルで仕上げました。ごんがり焼いたミニトマトパプリカなどの野菜が爽やかな春のラザニアです。

表示価格はすべて税抜き価格です。

その他多数、ワークショップや講座をご用意。詳しくはHPにてご確認ください。Facebookにもイベント開催情報を公開中!

豊橋 金曜日開催のベジフルマルシェと絹姫サーモンで地元を応援!

至豊橋市街

消防署

測点交差点

小松原街道

メガワールド

ココラファイブ

至国道1号線

バチンコ

ブックマーケット

至高師駅

東三河旬食材

自家製麺

化学調味料不使用

ランチメニューあり

ORIBE(おりべ)

- 豊橋市井原町26-1
- TWIN PEAKS A-102
- Tel.0532-39-8272
- 営業時間 /
- ランチ 11:00~14:30
- ディナー 17:00~21:00
- 定休日 / 木曜日
- P / 有



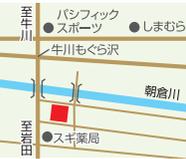
オススメメニュー

- 鶏白湯 750円
- ランチセット(水餃子+野菜盛り) 350円
- 煮玉子 100円
- 水餃子(3個) 150円
- 替え玉(半玉) 90円

豊橋 ラーメン

地元の食材と自家製にこだわった、鶏白湯ラーメン

元フランス料理のシェフとして国内外で腕を振るった経験を活かし、2017年2月にラーメン店をオープンした「ORIBE(おりべ)」。麺の小麦やチャーシューの豚肉などは国産にこだわり、野菜などは東三河産を積極的に採用し、スープや麺、餃子の皮まで自家製。自慢の鶏白湯は、フランス料理を思わせる色どりや丁寧さ伝わり、替え玉には選べるバターを加え違う味が楽しめる。



豊橋 自家製麺に、地元産のこだわり素材。是非ご賞味ください。

Aji no Shizuku

日頃、何気なく使っているガスコンロ。毎日のお料理が楽しくなる使い方をショールームの最新ガスコンロで体験できます。

ガスコンロの買換えを考えている方にオススメ!

最新ガスコンロで炊く

豊橋で生まれた奇跡のお米

「女神のほほえみ」炊飯・試食体験実施中

参加費 無料

所要時間約60分

いろいろな料理を作りながら、最新ガスコンロの持つ便利機能をご紹介します。
※平成29年5月末までの体験に限ります。

1日3回開催 ①10:30~ ②13:30~ ③15:30~

ご希望の2日前までに要予約

他にも料理体験実施中! お問合せはお気軽に!

sala PLAZA サーラプラザ豊橋

豊橋市白河町100番地 ●水曜定休

●受付時間/10:00~18:00(見学は随時可能)

ご予約・お問合せ先 **0120-203-502** 駐車場完備(無料)

品揃えNo.1! カラーもバリエーション豊富! 比較検討ができるから理想的なガスコンロがきっと見つかります。

豊橋 最新ガスコンロ体験(要予約)で「女神のほほえみ」試食可能!

Aji no Shizuku



三河自家製滴楽部

いちご大福を「おもち」からつくりました!

新城市 農家 今泉さん&ゆかりんの

新城産素材満載の地産地消

「いちご大福」教室

開催しました♪



Shizuku HOME MADE OUCHI

みかわじかせいしずくらぶ

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~みかわじかせいしずくらぶ~」。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。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、こちらからメ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。



「この地域の宝になるものを世に出したい。できることは力になりたい!」女神のほほえみからはじまる地域を繋げる応援プロジェクト

ほのくにが Happy でつながる 女神プロジェクト

プロジェクトメンバーのしずくスタッフも同行した活動の様子をご報告します!

2月4日(土) 本宮山へのご祈禱

平成24年に豊橋で偶然見つけた銀色のヒゲを持つ奇跡のお米「女神のほほえみ」。女神プロジェクトで繋がりましたみんなでついに新城を舞台に平成29年度産の米作りをスタートしました!

暦は立春。東三河地方の別名「穂の国」の由来の地「本宮山」、そして三河の総氏神さまの「砥鹿神社」。本宮山の山頂の砥鹿神社の奥宮で五穀豊穡を願う「祈年祭」に参加し、「種初ご祈禱」をしていただきました。祈年祭は立春の日に命の種なる稲の生長を願う祈る祭り。みんなで初めて挑戦する無農薬お米作りの豊作をお願いしました。

3月3日(金) 新城「種もみ温湯消毒」

良い種もみを選別するため塩水選し、選別、温湯消毒をしました。通常は入浴剤の様な消毒液に2日ほど浸け病原菌を殺菌しますが、無農薬栽培では温湯消毒。種もみを60度のお湯に10分間浸し、同じ時間、水に浸けて冷まします。(冷やさないで蒸れてダメになってしまいます。)この後、酸素を取り入れた水に浸けて、発芽を待ちます。今回は発芽した種もみを苗箱に入れる作業です。

女神プロジェクトの近況や活動報告は Facebook「女神プロジェクト」で随時ご紹介しています、ぜひご覧ください!

農林水産大臣賞 受賞店 **お米一筋のたや** 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 新城でいよいよ始動「女神プロジェクト」! これからもお楽しみに!