



vol.27
滴
Shizuku
季節誌 しづく
2018.6 >>> 8



三河自家製滴楽部

いちご大福教室

以前開催した
教室の一例

米粉教室

自家製教室開催はメールにて
しづく会員に先行配信されます!

三河自家製滴楽部へご入会下さい! 「季節誌しづく」が連絡します!

しづく Love 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～みかわわいせいしづくらぶ～」。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。今後も魅力あふれる教室など開催する予定です。会員さまにはイベントの先行案内やプレゼント、季節誌しづくに関する情報を随時「しづくメルマガ」でお知らせします。生活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。

「季節誌しづく」だからできる
楽しい地産地消のイベント満載!

メルマガでお知らせ

QRコード



丸形を活かして器に…

特長

- 食べごろ
5月～9月頃
※品種・地域・栽培方法などによって異なる
- 原産地:中南米
- 科名:ウリ科カボチャ属
- 栄養価:カリウムは、これから季節に役立つ水分バランスを調節する働きによる利尿作用やむくみ解消効果、血圧を下げる効果が期待できます。また、抗酸化作用のあるβカロテン、美容効果や風邪予防に良いとされるビタミンCなどが適度に含まれます。

丸ズッキーニの中をくりぬき
玉ねぎとベーコンの具を入れ
チーズをかけて焼きました



丸ズッキーニのチーズオーブン焼き

用意するもの

(1人前)

- 丸ズッキーニ 1個
- 玉ねぎ 小1/2
- ベーコン 25g
- とろけるチーズ お好み
- 塩こしょう 適量
- オリーブ油、バター 適量

作り方

- 丸ズッキーニは上部を切り、中身をスプーンなどでくり抜く。
- くり抜いたズッキーニの種などを除いた部分をさいの目に切り、タマネギはみじん切りにしておく。ベーコンもさいの目に切る。器にするズッキーニはレンジで2分加熱。
- フライパンにオリーブ油とバターを入れ、(2)を炒めて塩コショウで味をつける。
- 加熱したズッキーニの中に(3)を入れて、とろけるチーズをのせる。
- トースターに入れて、チーズがとろけて焼き目がついたらできあがり。

■ しづくく / 丸ズッキーニのチーズオーブン焼きp1

■ 旬のしづく / 地産地消推進隊p2-3
新城市/野菜のちから tomoさん農園 生田 智美さん■ 地のしづく / 地産地消応援隊p4-5
豊橋市/アトワソ 山田 康平さん
新城市/農業生産 スフィーダ 白井 陽さん・白井 俊充さん
田原市/株式会社 爪生 爪生 陽一さん■ 昔からの風習を見直そうその1 / お茶のある暮らしp8
豊川市/お茶の牧田園 豊川市/本宮茶園 竹野利男さんご夫婦■ 味のしづく / 地産地消実践隊p9
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
地産地消でつなぐ季節誌
しづく
vol.27

2018.6 ▶ 2018.9



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!



今回グリーン
センター豊川で
見つけた食材は
こちら!

丸ズッキーニ

野菜ソムリエPro
アスリートマークマスター2級
野菜大好き! ゆかりん



グリーンセンター豊川

豊川市馬場町上石畠65番地 Tel.0533-85-8318
●営業 9:00～18:00

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!



農業が盛んな豊川市平井町。売り場をよく観察し、市場動向にアンテナを張って、栽培品目の選定・栽培計画を立てている平松さん。周りの意見も取り入れ、挑戦していく姿勢を常に大切にしている。



黄色、緑色のつやつや丸ズッキーニ

地元の高校卒業後、先代、両親と農家であることから10年前に就農。現在は両親と共にメロン栽培をする傍ら、丸ズッキーニを栽培している平松和将さん。売り場でも目を引く丸ズッキーニに、「こだわるのは一般的な細長いズッキーニより変わったものが作りたい」と売り場周りを見て選択。またズッキーニは多収量で病気に強いことから、管理面でも自分に合っていたからだつたそ。う。栽培は「ウスでこだわりは1本1本丁寧に樹を誘引していること。実の傷を防ぐことができ、メロン栽培の技術も活きている。「栽培を始め約5年。お客様の声で、レシピ入りPOPも作るようになりました」と栽培だけでなく、細かな工夫からも丁寧さが伝わってくる。

ズッキーニ生産者 平松 和将さん

独自のハウス栽培で、約600株のズッキーニを栽培。オクラ、インゲン、カリフラワーなど旬野菜も手掛けている。

故郷、作手で見つけたたくさんの“わくわく”

今回の
旬のしづく

ミニトマト

JA愛知東 グリーンセンター
しんしろなど

栽培品目で悩むも
ミニトマトと出会う

研修を経た生田さんは、当初アスパラガスなどを栽培したいと考えるも、JA愛知東担当者と相談し諦めることに。そこで周りを見て、大玉トマトは親戚が栽培していたこともあり、同じものではなくサイズの違うミニトマトにしてみないと声があり、ミニトマト農家として就農することができた。

就農1年目は、サイズが整わないなど苦労の連続。収量や味の向上など勉強し、試行錯誤して現在5年目。六次産業化もすぐにできるのではと思っていたが、現実は違っていた。「技術を磨がないと美味しい作れない。作ることで美味しいが当たり前になるように、まずはしっかりと栽培することに専念」と思い直した。今では、苗木に声をかけたりそっと見守つたりと、生田さんにとってミニトマトは「恋人」と思っているそう。

【編集】背の低い生田さんに合わせた生田さん専用ハウス。工夫がたくさん見られ感動でした。

今回の人しづく

■野菜のちから tomoさん農園

生田 智美さん

ミニトマトのほか、稻作やブルーベリー、トウモロコシ、味噌用の大豆などを栽培している。ミニトマトは、安価で良質なココピートを使った隔離栽培システム「ココバッグ栽培」を採用。給液時間、肥料濃度などを設定管理できる。

就農して5年。今では60mのハウス2棟、約1,600本のミニトマトを一人で管理し栽培している。ハウスごとに早生と晩生と品種を分けるなど経験を肥やしにし、またSNSをうまく使い時代に合った記録や発信に工夫をしている生田さんに話を聞いた。

地産地消と食育
そして地域

こちらは、晩生のミニトマトのハウス



マルハナバチが生き生きと…

新規就農へ
Uターンから

vol.27

新城



地産地消推進隊



Syuu no Shizuku 2 しづく



平均標高550mの新城市
作手。豊川水系と天作川水系
の三河地方の水源地域にもあ
たることから水に恵まれ、そし
て平地より涼しく、高原の昼夜
の温度差を活かした農業が盛
ん地域として知られている。こ
の利点を生かした特産の一つで
あるミニトマトを女性一人で
手掛ける、野菜のちからtomo
さん農園の生田智美さん。岡
崎の短大卒業後、名古屋や浜
松などアパレル業界で活躍。40
才を過ぎた頃、「このまま
でいいのだろうか」とこれから
の人生を考え母親に相談した。
もともと米の兼業農家だった
生田家。「そろそろ帰って来た
ら? 農家レストランやつてみた
ら」の一言が生田さんの中で夢
描くものとなり、作手へ20年ぶ
りのリターンとなつた。

ただ、生田さんの思い描く
農家レストランは、「自分で農
産物を作る」姿があった。何よ
りも先に「農家でなければ」と
決断し、愛知県立農業大学校
で研修を受けることとなつた。

農家レストランは、「自分で農
産地消し食育はこれから生き
てくると思い、活動をしていま
す。2ヶ月に1回、地元の食材
を使った料理教室や、イベント
に出店するなど、新城と作手
を知ってもらうために今後も
開催していきたい」と話す。ま
た、生田さんは農林水産省「農
業女子プロジェクト」にも参加
し、発信の幅を広げている。中
山間部の田舎暮らしと農家と
いう立場をうまく発信するた
め、SNSも使いこなす。「風景
や環境が子供の頃と変わつ
て、このような里山の風景
を保つことも農家の役目。地
域もしっかりと結び付けてい
きたい」と生田さん。

20年余作手を離れ、今、本
当の作手を知ることができ
ると、生田さんの情熱はミニ
トマトと作手の地域のために、
さらに熱くなっていく。

【編集】背の低い生田さんに合わせた生田さん専用ハウス。工夫がたくさん見られ感動でした。



アトワタン

豊橋市大国町52 西山ビル1F
Tel.0532-39-5636

●営業時間／
Lunch 11:30~13:30(L.O)
Dinner 18:00~20:30(L.O)

●定休日／火曜日・第1.5月曜日
◇ワイン会・貸切・ピュッフェ・法事等承り可能

●Shop Access



高校でホームステイや大学で研修に行くなど、もともと海外に興味があったと共に、子供の頃に忙しい両親に代わって食事を作ることがあった経験から、シェフを目指すようになる。地元スーパーの鮮魚担当から国内のレストランの修行、そしてフランスなど海外で経験を積み独立。2014年11月にフランス料理アトワタンをオープン。本格的なフランス料理が気軽に楽しめる幅広い年齢層から親しまれ、「来ていただける方が楽しんでくれる料理を作りたい」と腕を振るう山田シェフ。生産者との出会いで、食材と向かいあって生まれる料理をこれからも作っていく。

ランチ時は予約必須。



オーナー・シェフ
山田 康平さん

Motto Check!!

フランス料理の技法「ボシエ」で
ゆっくりと火を通した、やわらかな
瓜生豚の肩ロース。煮汁を煮詰めて、
タイムを効かせたソースがベース。

メイン(本日のお肉)



スフィーダさんのニンジンのロースト、葉は素揚げに。
豊川産の大豆ペーストを添えて。



Motto Check!!

ある日の前菜「ズッキーニと生ハムの田舎風タルタル」。スフィーダさんの野菜を使用。生と火を加えたズッキーニは食感を楽しめ、からし菜などのベビーリーフを飾った、涼しげな季節の前菜。

季節の前菜

新城・田原
豊橋

地の
Shizuku

地産地消応援隊

多品目野菜

今回の
食材

農業生産スフィーダ

新城市杉山 白井 陽さん 白井 俊充さん

新城市で、栽培期間中の化学農薬・化学肥料は使用せず、自家製のオリジナル有機肥料を使い、年間約100種類の多品種多品目野菜を栽培するスフィーダ。野菜セットの宅配のほか、レストランのシェフの声に応え、伝統野菜から珍しい野菜まで、ニーズに合わせた野菜作りに取り組む。

今回の
食材

豚肉(瓜生豚)



株式会社 瓜生

田原市野田 瓜生 陽一さん

田原市で養豚業を営み30年、二代目を継ぐ瓜生さん。瓜生さんのこだわりは、井戸水を濾過機に通し不純物を取り除いた大地の恵みの「水」、裏手にそびえる山の「新鮮な空気を豚舎に通すこと」、飼料米や穀物をはじめ、季節によって配合されるこだわりの「えさ」。また、腸内細菌叢のバランスのためには乳酸菌や麹、搾り終えた亜麻仁をを与えることで、臭みのない肉質と良質な脂の豚肉に仕上げる。



津具高原の天狗なすを食べよう

(定員8名 | 先着予約)

地産地消講座のご案内

●日時: 7/20(金) 10:30~12:00
●場所: モデルハウス1F ●参加費: 1,000円/1人

愛知の希少な伝統野菜 奥三河天狗なす

普通のなすと比べて5~10倍もの大きさに育ち、「奥三河天狗なす」は出荷数量が限られている。30年以上作られている愛知の伝統野菜の一つ、ふわふわ、トロロ甘みのある味は、「きれいな水と空気、昼夜の温差差、3つの条件が揃う津具高原を中心とした奥三河だからこそ」とできるものです。当日はこの希少な「奥三河天狗なす」を、一番おいしい食べ方である炭火の丸焼き、おすすめのはさみ揚げでいただけます。

お問い合わせ: 奥三河天狗なす保存会 会長 佐々木富子さん

設楽町津具地域で先祖代々伝わる「奥三河天狗なす」生産の第一人者。

※地産地消講座の会場となるモデルハウス内観

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

詳しくは「イトコ」のホームページをご覧下さい。

イトコの家 www.itoko.co.jp slow@itoko.co.jp

株式会社 イトコ 豊川市諒訪西町2-248 ☎ 0120-86-4191

ハローよい空気

Aji no Shizuku

豊川 津具「天狗なす」の母! とみちゃんから直接お話を聞けます!!

愛知、東三河産お米

オリジナルおにぎり

季節の地元旬食材

惣菜

花まつり

新城市豊栄217番地
グリーンセンター新城(駐車場内)

●Tel.0536-23-2121

●営業時間/ 9:00~16:30

●定休日/ 水曜日

●P/ 有

●<http://aichi.j47.jp/hanamaturi/>



オススメおにぎりメニュー

- ねぎみそ(びり辛) 140円
- タコ天 130円
- たぬき 130円
- 梅(ぶつう)(うす塩) 各110円



こだわりのお米と具が人気の地元に愛されるおにぎり

グリーンセンター新城にある手作りおにぎりのお店「花まつり」。2018年7月で15周年を迎える。作手産ミニアサヒと愛知県産コシヒカリをブレンドし、前日に精米。翌朝にガス釜で炊き上げ、おひつに入れて余分な水分を飛ばす手間がこだわり。ふわっと握られたおにぎりの中には、オリジナルの具がたっぷり入り、梅などは地元の川壳の梅を使用し、愛情込められたおにぎりがずらりと並ぶ。



新城 お昼時には行列もできる「おにぎり」が人気のお店♪

「ほんとにが Happy ❤ つながる

女神のおむすび

「女神のほほえみ」と豊川市諒訪「いちにちこうにち」のコラボ

おにぎりのために特別に運んだ「女神のほほえみ」と70種類のミネラルを含んだ「マザーソルト」、特殊天然鉱石「環境ダイヤ(ララブリ)」で作った美味しいお水を使ってます。

おにぎりの「おむすび」は、地元の「おむすび」を使ったお弁当屋さん

1個 100円+税

未と塩と水にこだわった
女神のほほえみの試食として
オリジナルの「おむすび」

お星ごはんや
おやつにぴったり!

※写真はイメージです。

活動報告は随時ご紹介しています、ぜひ!
f 女神プロジェクト 検索

農林水産大臣賞 受賞店
お米一筋 のだや

農林水産大臣賞 受賞店
八幡店【木曜定休】 千歳通店【木曜定休】 小坂井店【日曜定休】

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【木曜定休】 千歳通店【木曜定休】 小坂井店【日曜定休】

豊川市八幡町西赤土61-10 豊川市千歳通12丁目20-1 豊川市伊奈町前山1-15
TEL.0533-87-4111 TEL.0533-89-9255 TEL.0533-78-2750(代)

毎週木曜日 10:00から 八幡店 千歳通店 で数量限定販売

豊川 ついに野田店長が作りたかった「おむすび」が形になりました。

Aji no Shizuku

新作
ブルーベリー ヨーグルト 680円

定番
とろ~りいちごみるく 680円

※すべて税抜き価格です。

新作
河内ばんかん & はちみつ 750円

はなやさいの夏が来た!!

定番 新作揃いました!!

豊橋抹茶 きな粉ぜんざい 750円

Marché & Cafe hanayasaki はなやさい
花と野菜といいくらし

TEL.0532-46-6509 豊橋市曙町測点157-2
営業/ 8:00~18:00
定休/ 毎週水曜日
<http://www.hana-yasaki.com/>

その他の多店舗、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!

至国道1号線
消防署
至豊橋市街
松原街道
メガワード
ココカラファイン
至高師駅

豊橋 旬の素材を贅沢に使用した「はなやさい」の夏!スタートです♪

お茶を淹れてみよう

用意するもの

お湯(ポットのお湯、沸かしたお湯)、好みのお茶の葉、急須、人数分の茶碗



01

ポットなどから人数分の茶碗にお湯を注いで、茶碗を温めると共にお湯を冷まし休ませます。(例:2杯分)



02

お茶の葉を急須に入れる(2杯分:5~6g)。茶碗に入れたお湯を急須に入れ、お茶の葉が開くまで待ちます。



03

お茶の葉が開いたら、分量は均一に、お茶の濃度が一定になるように「廻し注ぎ」をします。



04

急須を3~5回廻して、湯のみに均等につぎ分けます。ポイントは最後の1滴まで注ぎきります。

*お茶の葉の種類によって異なることがあります。



取材協力

お茶の牧田園

豊川市桜木通3丁目1番地
TEL.0533-86-5768

静岡や九州など、全国の茶葉を取りそろえ、急須や湯のみなどお茶に必要な道具も多く揃えている。

自分に合った道具選びや、各地それぞれの味を楽しむにもぴったり。



茶筒
湿気から避けるため、気密性の茶筒で大切な茶葉を保管します。



お茶のある暮らしを演出するアイテムをご紹介



様々な形や色、大きさがあります。自分に合って使いやすいものやシーンに合わせて選んでみてください。



フィルターインボトル

ワインボトル型のフィルターボトル。口部分にフィルターがセットされているのでそのまま注げます。

これからの季節の冷茶作りにオススメです。



水出し茶の作り方

茶葉をボトルに入れ、水を注ぎます。3~6時間冷蔵庫に入れてできあがり。低温抽出方法でゆっくりと時間をかけて抽出するため、甘みのあるまろやかさが特徴。熱湯で淹れるお茶とはまたひと味違うお茶が楽しめます。

今日からできる
「美味しいお茶」のある生活のススメ

季節詠しづく的大切なもの探し
～昔からの風習を見直そうその1～

お茶のある暮らし



豊川で生産販売。古くから続くお茶農家

竹野さんは佐久間ダム建設に伴い、幼い頃、旧富山村から豊川へ移り住む。サラリーマンをしながらお茶農家として三代目を継ぎ、定年を迎え昨年から本格的に専業で栽培を手掛ける。茶畑は豊川市のシンボルである本宮山の麓に広っており、昔は手掛ける人が何軒かあったものの、現在は栽培から生産販売まで行うのは数少ない存在となった。やぶきたを主に、新鮮さ第一を守り豊川のおいしさを届ける。

販売先 : JAひまわりグリーンセンター、Aコープなど

本宮茶園
竹野 利男さんご夫婦

