季節誌 しずく
2019.6 >>> 8
滴 Shizuku
vol.31

からだをめぐるやのしずく
生きてくためのしずく
めぐり、めぐり未来へつなぐ
何度も、何度も、何度でも、何度でも
生まれる前から続く終わらないサイクル
絶えることないサイクルへ

地産地消で生産者と消費者をむすぶ

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

季節誌しずくは東三河の各市より後援をいただいております。

後援／豊橋市・豊川市・田原市・蒲郡市・新城市

食卓彩るかわいい音符

ドミー、バロー、ユニー、イオン、アオキスーパー、
カネスエ、トヨタ生協 などで好評販売中!

minamired みなみレッド

笑顔をつくるトマトのリズム

みなみレッドレシピ提供

organic & macrobiotic
MEGURIYA

田原市若見町
加藤 由希子さん

詳しい
レシピ情報は
こちらから→

JA愛知みなみ

【みなみレッド】愛知みなみ農業協同組合
〒441-3613 愛知県田原市古田町岡ノ越6-4(本店)
TEL.0531-34-0373(代表)

みなみレッドの
←情報はこちら

■季節誌「しずく」2019年夏号(第31号) ■2019年6月20日発行 ■企画・製作／shizuku project(しずく企画室)
■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／https://shizuku.info ■e-mail／info@shizuku.info ■Facebook(季節誌しずく)

季節誌しずく 検索

しずくっく

さわやかな酸味が加わったさっぱり夏焼きそば

特長

●食べごろ
6月～8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：アンデスの高地
●科名：ナス科トマト属
●栄養価：ビタミンAになるβ-カロテンを含み、粘膜や皮膚、呼吸器系統を守る働きがあるとされています。β-カロテンやビタミンEの何倍もの効果が期待できる赤い色の色素リコピン。活性酸素を減らす働きがあると言われています。

夏のトマト焼きそば

用意するもの（2人前）
●トマト 2個 ●中華蒸し麺 2玉
●豚こま切れ肉 100g ●ごま油 大さじ1
●キャベツ 2枚 ●水 大さじ2 ●卵 2個
●お好みのソース 適宣 ●塩、こしょう 少々

作り方
①トマトは一口大、キャベツは食べやすい大きさに切る。
②フライパンで目玉焼きを作っておく。
③別のフライパンにごま油を入れ熱し、豚肉を炒め、色が変わったらキャベツを入れる。
④中華蒸し麺と水大さじ2を加えほぐしながら炒め、ソースと塩こしょうで味を整える。トマトを入れさっと炒め合わせる。
⑤④をお皿に盛り、目玉焼きをのせてできあがり。ねぎを散らしても…。

生産者と消費者を地産地消でむすぶ
季節誌 しずく
vol.31
2019.6 ▶2019.8

■ しずくっく / 夏のトマト焼きそば ……P1
■ 旬のしずく / 地産地消推進隊 ……P2-3
東栄町／山城わさび園　山城 良治さん
■ 地のしずく / 地産地消応援隊 ……P4-5
豊川市／ナチュラルコミュニティカフェ もりとうみ　荒木 愛子さん / 鈴木 彩さん
豊川市／グリーンフィールド　喚田 康平・恵子さん
豊川市／障害者支援施設 シンシア豊川ファーム担当　田村 真美子さん
■ しずくの「ミチシルベ」/ 野菜人銘鑑
豊川市／とうもろこし　酒井 美代子さん ……P7
■ しずくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介
東栄町／カフェのっきぃ（東栄町体験交流館のき山学校）　佐々木 智保さん ……P6
新城市／道の駅とよはし　吉開 仁紀さん ……P8
■ 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 JAひまわり（ひと・夢 いいね。）
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！

食卓に「とよかわ」を。地産地消で地域農業を応援しよう！

季節誌しずく取材スタッフ
野菜ソムリエPro
アスリートフードマイスター2級
野菜大好き！ ゆかりん

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 2月・7月第2水曜、盆、正月

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！

大玉トマトを主に、山口さんのお子さんも大好きなミニトマトも栽培。天気、水管理、肥料管理などその時々のバランスを考え、常に気を配りながらトマトと接している。

本来のトマトのおいしさを追及した2種のトマト

豊橋バイパス豊川為当IC周辺は、田んぼや畑の広がる農業の盛んな豊川市御津町。その中で、ハウス栽培のトマトを手掛けているのが山口智史さん。代々農家で、60年程前にトマト栽培を始め、その後、大葉栽培に変わったものの、現在は両親と共に再びトマトを手掛けている。品種は大玉がりんか、ミニトマトが千果を採用し、8月に定植し翌6月いっぱいまで収穫は続く。「接木苗を使うことで、しっかりと強い樹に育て、無理に高糖度にせず、昔ながらの酸味の感じるトマトに仕上げている。病気や害虫との闘いだが、おいしいの声に応えるため、家族で力を合わせて美味しいトマトづくりに力を注いでいる」と智史さん。火を通すと旨みが増すため、パスタやカレーなどがおすすめだそう。

トマト生産者 山口 智史さん　出荷者名は、母・山口陽子さん。産直ひろば御津や産直ひろば中部にも出荷している。

vol.31

北設楽郡

旬の滴 Shizuku

地産地消推進隊

そばや刺身に欠かせないワサビ。「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録され、ワサビへの関心が世界的に高まっている。この注目のワサビについて山城さんにお聞きした。

「和の伝統」を技術と経験 東栄の恵みで守り抜く

今回の人しずく

山城ワサビ園　山城 良治さん

ワサビの産地、静岡県河津の伝統的な栽培方法を東栄町で守り続けている。幼い時からワサビ農家を継ぐことを決心し、現在は作り急がず、ゆっくりとワサビを向き合い、情熱と愛情をワサビに注いでいる。

今回の旬のしずく

ワサビ

主に大阪市場に出荷。
店舗はフードオアシスあつみ、ユニー系列など。個別販売も可能。
※ワサビ丼はJA愛知東東栄直売所で食べることができる。（数量限定）

河津から辿り着いた東栄町

山城家はもともと静岡県河津のワサビ農家。約400年以上前より静岡県で栽培が始まり、栽培発祥の地とされている。河津は静岡県の中でも有数のワサビの産地。ワサビの栽培で一番大切なのは水で、豊富な清水や養分に加えて、土地柄によって栽培できる場所は数少ない。その中、祖父母の時代に、より良い水と地形を探し求め、辿り着いたのが北設楽郡東栄町だった。

東栄町に移り住み、栽培を始めて約90年。山城さんは山城ワサビ園の三代目で、現在は1人で栽培・出荷を行う。圃場は標高600mある御園地区にあり、豊富な水源のある山の斜面。ここに下段は大きな石、その上に徐々に小石を積み重ね、上層に砂状が敷かれた「畳石式わさび田」が再現された。階段のように傾斜を作り、上段から常に清流が流れている。

常に自然との闘い

ワサビは自家採種し、畑で種から育て、場所を変えながら苗木にし、約1年後に出荷できる。主な品種は河津でも作られている「だるま種」で、強い日差しに弱いため、遮光ネットをかけて調整する。

「東栄の水は山からの養分と成分が良く、辛味のあるワサビが採れる。今年は渇水の影響があり、水が少ない。去年は雪や台風で倒れてしまったり、自然との闘いの方が大きい。種も1粒1粒で性格があって大きさにも差が出る」と山城さん。またここ最近では、冬に本シカが食べる葉がなくてワサビの葉を食べるようになり、ネットを張るなど対策をしなければならなくなったそう。

「毎年少しずつ変わっている気候が、自然全体にも影響が出始めている。自然の恩恵で栽培できているので、毎年いろいろな問題が起きている」と刻々と変化する自然を相手にする苦労が伝わってくる。

地産地消と山城さんの今後

東栄町で唯一の農家である山城さん。東栄町は山に囲まれ起伏が多く平地が少ない。大きな田んぼも畑も確保できないため、畑の野菜は自家用として栽培が主だそう。「地産地消は大切。愛知県でワサビを栽培しているのは自分だけと思う。ワサビはお寿司や鰻といった和食だけでなく、ステーキといった洋食にも使える。日本の物だからこそ守らないといけないし、東栄の水だからワサビ本来の美味しさが出せている」と自慢のワサビを手にして話す。

山城さんのおすすめ一品は、温かいごはんの上に細かなかつおぶしをかけ、すりおろしたわさびを中央にのせ、周りにしょうゆをかけたワサビ丼。鮫皮おろしを使って円を描くようにおろすと、風味豊かな味わいが楽しめる。

【編集】なんと年間2万本を栽培！ミシュランのお店さんも惚れるワサビなんです。

山の水がワサビにとって命

豊川 地の滴 Shizuku
地産地消応援隊

ナチュラルコミュニティカフェ
もりとうみ

豊川市平尾町下藤井16-1
Tel.0533-79-6905

- ●営業時間／11:30～17:00(L.O16:30)
  ※11:30のみお席の予約可能
- ●定休日／土日・不定休
- ●駐車場／あり
- ●Facebook／もりとうみ
- ●Shop Access

豊川市平尾町にある、水色の建物が目印のナチュラルコミュニティカフェもりとうみ。「食を通じて集い・繋がり、伝統をまもり・新しいものをうみだし、世代や地域を超えて創造的に育みあう場」として、2017年10月にオープン。季節にあった調理法で旬の野菜や雑穀をバランスよく使ったメニューが月替わりで楽しめる。地元生産者の野菜を中心に、食べ合わせや彩りなどスタッフで話合い、子を持つ女性同士だからできる配慮がうれしい。スタッフの得意とする役割がそれぞれあり、1つとなった形がお店のスタイル。彩さんは田原と東京でマクロビオティックを習得。地元の食材にアイデアと技術でランチを提供。

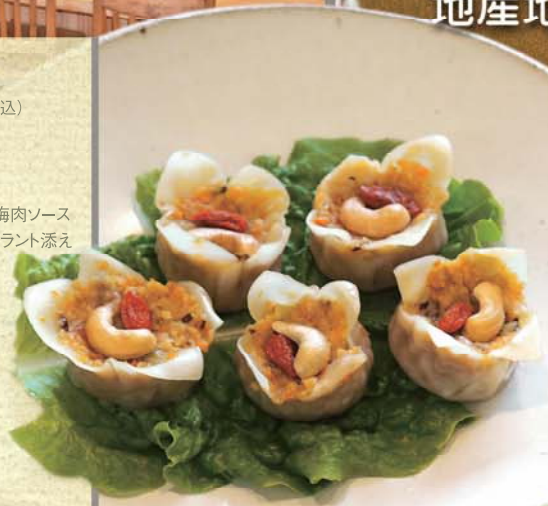
Lunch

もりセット ¥1,200(税込)
- ●高野豆腐のシュウマイ
- ●ジャガイモと山椒のみそ汁
- ●ナスの田舎煮
- ●おくらと長芋の寒天ジュレ～梅肉ソース
- ●ごま豆腐 甘味噌とアイスプラント添え
- ●麦ご飯

※月替わりでメニューが変わります。
写真は6月のもりセットです。

さとセット ¥1,000(税込)
日替わり野菜と雑穀の塩麹カレー。
手作り塩麹と雑穀の栄養満点、
もりとうみオリジナルスパイスで
体も元気になります。

うみセット ¥1,000(税込)
米粉麺の上に旬の野菜・海藻が
のったまぜ麺。



Motto CheckI!
ランチドリンク200円
ランチデザート(3点)350円

アイスプラントは、ハマミズナ科メセンブリアンテマ属。
キラキラとした粒はプチプチとした食感で、ほのかな塩味が特徴

ごはんをつくる人
鈴木 彩さん

店主
荒木 愛子さん

キクラゲは、
キクラゲ目キクラゲ科キクラゲ属のキノコ

今回の食材
キクラゲ(木耳)
株式会社
グリーンフィールド
豊川市牧野町
喚田 康平さん、恵子さん

豊川市牧野町で菌床キクラゲをハウス栽培している。国産が非常に少ないことやさまざまな栄養価を秘めていることから、5年前より栽培を開始。家庭では馴染みが薄いものの、コリコリとした歯ごたえや味や香りにはクセがなく、和洋中に問わず幅広い用途に使えるのが特徴。身近な存在になることを目標とし、また、中国産が約9割の中、将来は豊川の特産物を目指す。

Motto CheckI!
野菜・雑穀・海藻・豆類など旬を意識したバランスのよいセット。

今回の食材
季節の野菜
障害者支援施設
シンシア豊川
豊川市平尾町　シンシアファーム担当 田村 真美子さん

障害者支援施設シンシア豊川内にある「シンシアファーム」。農業を通じて共生社会を目指すと共に、地域と繋がりを持ち活動をしていくことで、やりがいや幸せを感じ過ごせることを目的に3年前より栽培を始めた。自然栽培を軸に、農薬や化学肥料はもちろん、有機肥料も一切使用せず大地や気候といった自然のはたらきを活かし年間約30種類を手掛ける。勉強会などに参加し実践、そして実績を作り、ニーズや目標に向けて全員で力を合わせ栽培している。

静かな空間で東栄の旬を味わう

自然に囲まれた木造校舎の廃校カフェ

●カフェのっきぃ（東栄町体験交流館のき山学校） ●北設楽郡東栄町大字下田字軒山13-7
●TEL:0536-76-1722 ●定休日:毎週水曜日・木曜日
●営業時間:10:00～16:00／土日祝は9:00～営業 ●HP:https://tehohe.com/cafe/

カフェのっきぃ

佐々木 智保さん

カフェのっきぃのパティシエを務める佐々木智保さん（左上）。4月から新しいスタッフも加わり、InstagramといったSNSの発信も充実。

廃校をみんなの学校へ

北設楽郡東栄町大字下田字軒山にある、カフェのっきぃ（東栄町体験交流館のき山学校）。傾斜のある坂道をしばらく上ると、旧東栄町立東部小学校跡が見えてくる。平成22年に閉校し、現在は新たな交流の場と生まれ変わった。特定非営利活動法人てほへが運営管理。

校内にはカフェのっきぃのほか、講堂、グランド、各教室を利用したイベントや、石窯手作りピザ体験、和太鼓体験などができる企画を開催。「みんなの学校」を目指し造られた。

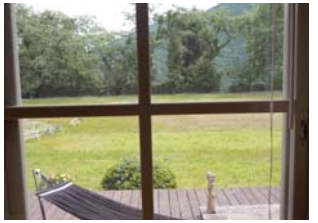
教室をリノベーション

カフェは元理科室をリノベーション。キッチンは理科準備室で、隣接している元図工室の東栄町図書室「のき山文庫」があり、本もカフェ内で読むことができる。地元食材を使った軽食や、パティシエの佐々木さんが作るスイーツやドリンクが楽しめる。東栄町産チキンのガパオライスをはじめ、ブルーベリー農園もあることから、スムージーも人気。青い卵を産む、地元産のアローカナの卵を使った「アローカナプリン」など、スイーツも日替わりや季節ごとに変わり、味わうことができる。

カフェのっきぃのこれから

店内のテラス席からは元運動場が広がり、奥には山も広がり、自然を感じながら過ごせるとあって、休日には名古屋など町外や県外から訪れる人も多い。「5月で5年目を迎えた。地元で採れた旬の食材からメニューを考えています。非現実的な隠れ家的なこの場所が、東栄町に来るきっかけになる存在になりたい」と佐々木さんとスタッフの皆さん。

静かな環境の中、鳥のさえずりや高く伸びた木々、緑濃い山々はゆっくりとした時間を演出し、時の経つのを忘れるほど。



お野菜万歳♪
季節誌しずく推薦
野菜人銘鑑
酒井美代子さんのとうもろこし

豊川市一宮町や新城市の各所の畑で、本格的にとうもろこし栽培を始めて約8年。最初は失敗続きだったのの、向き合うにつれて難しさがおもしろさに変わった。こだわりは堆肥を入れた土づくりと、種蒔きから収穫までの3ヶ月、肥料を切らさないように管理しきること。黄粒種と白粒種を栽培し、とうもろこしは天気によって変化するとても素直な植物と酒井さん。夜明けとともに朝どりし、7月下旬まで出荷は続く。

しずくスタッフが出会ってしまった「逸品」を自由に紹介する企画。「東三河でこんなものを作っていたとは?」的な情報のお届けです!

しずくスタッフの「感動したこと」

酒井さんのとうもろこしのポリシーは、「大きなとうもろこしを作る」こと。子どもたちに、「ガブっ」といっぱい食べてほしいとの思いも込められています。収穫適期が3日程と短いため、見極めや収穫作業が大変ですが、日に日に大きくなっていく成長過程や実った姿を見て、かわいくて仕方がないそう。酒井さんの愛情たっぷりのとうもろこしは、粒が輝きプリッとしていて、甘さが口の中いっぱいに広がります。

「しずく」野菜人銘鑑 Vol.5
豊川 酒井美代子さん

愛知県農業大学校卒。親を手伝うなど、直売場に野菜を出荷し始め、農業に夢中になる。屋号はあおば農園、現在は約8町の広さを管理し、夏はとうもろこし、冬は大根を主に栽培。毎日楽しんでやることで野菜に愛情を注ぐ。

販売先:JAひまわりグリーンセンターなど
(日によって場所が異なる)

オススメは「とうもろこしごはん」「天ぷら」

ごはんは、とうもろこしの芯を一緒に炊くとうまみUP!
天ぷらは大胆に削いだ実を、そのまま天ぷらに!

黄色は「ゴールドラッシュ」、白色は「クリスピーホワイト」。甘みと食感の違いも楽しい

道の駅とよはしだからできること

新たな道の駅としての役割を目指す

●道の駅 とよはし　●豊橋市東七根町字一の沢113-2　●TEL:0532-21-3500
●年中無休　●Tomate 9:00～19:00　●HP:https://michinoeki-toyohashi.jp/
●(食彩村花マルシェ・あぐりパーク食彩村9:00～18:00　毎月第1水曜日休み)

豊橋初の道の駅誕生

5月26日、豊橋で初となる道の駅「とよはし」が誕生した。豊橋市東七根町に位置し、国道23号バイパス七根インターチェンジを降りたすぐ北側。道を挟んだ東側は大型駐車場となる。

先の4月にリニューアルオープンしたJA豊橋の農産物直売所「あぐりパーク食彩村」の西側に、新たに建設された。平屋建てで木材がふんだんに使われ、開放感ある造り。飲食、物販の店舗が入った地域振興施設「Tomate(トマッテ)」が入り、オープンには約6,000人が訪れた。

地元の加工品や飲食がそろう

Tomateには地元飲食店や地元企業の商品、地元食材を使った加工品がお目見え。石巻の柿を使ったジャムや東細谷のお茶をはじめ、豊橋生まれのお米などずらりとそろう。お土産はもちろん、東三河の人にとっても新しい発見やお馴染みの商品を手にすることができる。

飲食は手筒花火を演出した「豊橋カレーうどん」や、豊橋新ブランドの豊橋牛を使った「豊橋牛まぶし」、大葉やうずらを使ったジェラートなど、豊橋の食材を使ったオリジナルメニューが楽しめる。

道の駅としてのこれから

「国道23号バイパスも今後、名古屋まで繋がれば東三河の入口の一つとして位置付けられます。道の駅が豊橋の観光を開発するデベロッパーの役割を目指すことや、豊橋だけでなく東三河全体としてアピール発信をし、ここでしかできないことをやっていきたい。また、盛んな農業を活かした収穫体験ツアーや六次産業化の販路も広げ、生産者と手を取り合うことで、光を当てられるようしっかり動いていきます」と吉開さん。今後の展開や動向にも注目が集まる。

道の駅 とよはし

吉開 仁紀さん

株式会社道の駅とよはしの副駅長兼CCOを務める。小さなお子さんから年配の方まで楽しめる企画や、地元と消費者のつなぎ役として、実現に向けて忙しい毎日を送っている。

豊川 じゃが芋でパスタ作り! 豊橋の「トラットリア フェリーチェ」さん登場

※地産地消講座の会場となるモデルハウス内観

地産地消講座のご案内

じゃが芋で簡単パスタ作り

定員8名 | 先着予約

●日時:7/25(木) 10:00～13:00　ニョッキとフォカッチャのランチ付
●場所:モデルハウス1F　●参加費:1組3,000円(親子ペア)

持ち物
エプロン、フォーク、手拭き用タオル、チェック付き袋(18×22cm以上)

お持ち帰り
ニョッキ

じゃが芋でパスタ?と思うかも知れませんが、「じゃが芋のニョッキ」はFeliceでは人気のパスタです。モチモチ食感のニョッキは作り方が簡単なのでお子様でも大丈夫! ニョッキを使ったパスタを自宅で美味しく作れるコツも教えちゃいます。

●講師 トラットリア フェリーチェ　豊橋市前田町2丁目に昨年10月開店。イタリアンとワインが愉しめるレストラン。
大西 恵紹さん・和子さん

ITOKO STYLE
- Life is to enjoy -

イトコー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。
暮らしを愉しみ、衣(医)・食・住の提案を発信します。

https://itoko.co.jp/　slow@itoko.co.jp

株式会社 イトコー 豊川市諏訪西町2-248　ハローよい空気 0120-86-4191

詳しくは「イトコー」のホームページをご覧下さい。

豊川 女神プロジェクトのコラボ商品続々登場! 是非ご賞味下さい!

豊川 萬歳楽(まんざいらく)
豊川市中条町広口4-3
「しょうがむすび」「しおむすび」他

「疲れた体に優しいご飯の和」がテーマの萬歳楽(まんざいらく)。精米したてのご飯を毎日炊き、お店でとった出汁を使った美味しいおかずやお惣菜、日替りお弁当が並びます。

豊橋 オレンジガーデン
豊橋市大橋通2丁目126
国産牛イチボのとろけるローストビーフ丼

お米はもちろん女神のほほえみを使用。
希少部位のイチボを真空調理しオーダー後に表面を焼き上げ、肉の香ばしさと内部はきれいなロゼのとろけるおいしさをご堪能下さい。

イベント TEA's キッチン
キッチンカー
ライスコロッケ「じゃこごはん」「ねぎみそごはん」
「米粉(女神のほほえみ)のカレー」

黄色が目印のキッチンカー「TEA'sキッチン」。ほうろく菜種油100%で揚げたライスコロッケと米粉のカレーのお店。女神のほほえみ誕生の地豊橋市二川の「本陣駒屋」毎月第日曜日開催「こまやふぇす」限定販売。

ほのくにが Happy でつながる
女神プロジェクト

2019年もついに始動!

5月26日(日)新城で田植えを行いました

活動報告随時紹介! 女神プロジェクト 検索

お米一筋 のだや
農林水産大臣賞 受賞店
米穀鑑定士のいるお米屋さん

豊川で2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【水曜定休】
豊川市八幡町西赤土61-10
TEL.0533-87-4111

小坂井店【日曜定休】
豊川市伊奈町前山1-15
TEL.0533-78-2750(代)