



働くヒトや地域コミュニティを応援します!!

株式会社イトコーが「空き家リノベーション」をプロデュース

TOCOTOCO

co-working space

人にもっと、地域にもっと、繋がりをもっと

※写真はリノベーション後の内観

10月下旬
オープン

ヒト×トコが育てる場、tocotocoのコンテンツ

「ヒト×トコ(所・場)が育てる可能性」をコンセプトにしたコワーキングスペース「tocotoco」。ここでどんなことができるのか、魅力などについてご紹介!



ヨワーキングスペースって？

コワーキングスペースは図書館みたいなオープンスペースで主に仕事をする場所。また、スペースを共有イベントを行うことで参加者同士のコミュニティを生む場所です。

produced by イトコー
■営業時間／9:00～17:00 曜日定休
〒442-0069 豊川市諏訪西町1丁目138
 0120-86-4191

coming soon..

2019年10月26日(土)・27日(日)「tocotoco」リノベーション見学会開催



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「いづくは東三河の各市より後援をいただきております。後援／豊橋市・豊川市・田原市・蒲郡市・新城市

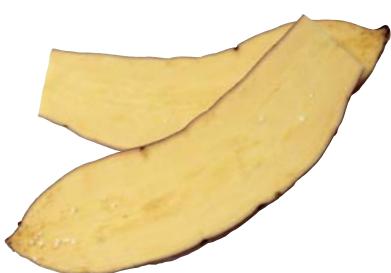


さつまいもをつぶして材料を混ぜて焼くだけ

**さつまいもの甘みと
バターのコクで
やみつきのおいしさ**

特長

- 食べごろ
10月～1月頃
※品種・地域・栽培方法などによって異なる
- 原産地：中米
- 科名：ヒルガオ科サツマイモ属
- 栄養価：加熱しても残るビタミンCを含み、風邪の予防に効果あります。また、食物繊維やナトリウムを排出する役割のカリウムを含んでいます。そしてヤラビンは断面から出る白い液体で、食物繊維と共に便秘改善に役立ちます。



スイートポテト

- 用意するもの
- さつまいも 1本(250g)
 - きび糖 大1(5cm俵型約8個分)
 - 牛乳又は豆乳 60ml～70ml
 - バター 少々
 - 卵黄 1個

■ 作り方

- ① さつまいもをさの目に1cm位に切り、水にさらす。
- ② 耐熱容器に水気を切った①を入れて、ラップをしてレンジで8分程加熱する。
- ③ 熱いうち滑らかになるまでつぶす。牛乳又は豆乳、きび糖、バターを入れてしあわせなじませる。
- ④ 俵型にまとめて、ホイルケースに入れる。溶いた卵黄を表面に塗る。
- ⑤ トースターで15分、焼き色が付くまで焼いてできあがり。

■ しづくくく / スイートポテトP1

■ 旬のしづく / 地産地消推進隊P2-3
豊橋市／岡本 亘弘さん・和子さん・光代さん■ 地のしづく / 地産地消応援隊P4-5
豊橋市／株式会社ドリームフィールド 杉浦 健次郎さん
豊橋市／インリッチバイフル 谷中 昭子さん■ しづくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介P6
豊橋市／アグリトリオ 石川 浩之さん■ Toyohashi SALADA / 次郎柿(石巻柿工房) × 江戸屋長左エ門(豊橋市二川)
豊橋市／道の駅とよはし × 季節誌しづくP8-P9■ 味のしづく / 地産地消実践隊P10
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.32

2019.9 ▶ 2019.11



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
センター一宮で
見つけた食材は
こちら!

サツマイモ

農業ソムリエPro
アスリートードマイスター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 2・7月第1水曜、盆、正月本宮山の麓の赤土と、豊川の中でも気温が低いこの地域で、
ここだからできる土壤や気候を活かした栽培でサツマイモを作
り上げる。

赤土で作り上げる極上のサツマイモ



サツマイモ生産者 丸山 一枝さん 夏はナスなど夏野菜を、秋冬はサツマイモを主に、レタスやキャベツ、ブロッコリーなど栽培している。

ピンク色の軽トラックがト
レーデマークで、本宮山の麓でサ
ツマイモなどを栽培している丸
山一枝さん。丸山さんは子育て
をしながら市などの勉強会で農
業技術を習得。先代からもスイ
カやエリザベスメロンの栽培指導
を受けながら、数年前に圃場を
受け継いだ。日々の作業の中に
おいても、分からないことは産直
の知り合いに聞きすぐに対応。実践。
野菜作りに対する思いは熱い。
「今年は500本以上のサツ
マイモの苗を植え、品種は紅あ
ずま、紅はるか、干し芋用に人
参芋などを栽培。待っていてく
れるお客様のために、今後も
主人と一緒に脚でがんばってい
きたい」と笑顔の丸山さん。
サツマイモも色鮮やかに輝く。



種蒔きから約1ヶ月かけて収穫を目指す

この穴はほんたごで1つ1つあけた手作り品

種蒔きは毎日蒔く

完成した設備を使い、栽培
もゼロからスタート。浜松から
の栽培技術を基に、レタスの命
でもある養液や管理の仕方は
手探り状態だった。試行錯誤
でサラダ菜栽培にこぎつけた
ものの、サラダ菜は浜松をはじめ、福岡県や千葉県がシェアを
占めていたため新規参入は難
しかった。そこでわさび菜や空
芯菜など試したもの、珍し
かつた結球していないレタス
「グリーンリーフ(フリルレタ
ス)」に移行を決意。

— グリーンリーフと
岡本さんの今後

レタスは冬の野菜で18度か
ら25度が適温。養液の温度管
理で周年栽培を実現。「最初
は珍しいため売れずに苦労し
たが、おいしい品種を探し、地
道に栽培を続けてきて良かつ
たです。皆さんのおいしい声
のためにがんばります」と光代
さん。それぞれ役割分担の力
が「つとなり、グリーンリーフの
おいしさの秘密となっている。
【編集】愛情たっぷりに育てた、
フリルレタスの美味しさとパリ
スに感動!

ゼロからはじめた水耕栽培 親子でつなぐ栽培のリレー

今回のじしょく

岡本 亘弘さん 和子さん 光代さん

ビニールハウスの圃面積は800坪、親子3人にグリーンリーフを栽培。約1ヶ月ごとに植え付けから収穫する周期で年間11作をこなす。養液管理を亘弘さん、出荷担当を和子さん、播種と育苗を光代さんが担当。通称「パリパリレタス」と幅広い世代から愛され、産直でも人気が高い。

JAあぐりパーク食彩村西側に広がる豊橋市野依町の畑。高い建物など、遮るものがないため日光がしっかりと当たり、季節の風が吹き抜ける。この開けた畑地域の中には数件のハウス施設があり、その内の1軒でグリーンリーフ(フリルレタス)を栽培している。手掛けているのは岡本亘弘さん、和子さん、光代さん親子。

岡本さん夫婦は昭和44年から大葉の栽培を始めた。そして約40年経った平成22年初夏、転機は突然訪れることが多い。亘弘さんの「サラダ菜を作るぞ」の一言で、大葉栽培を辞め、サラダ菜の栽培に変わることに。当時、浜松市でサラダ菜の水耕栽培が行われていたことを知っていたため、宛もなく車を走らせた。道中、目に入ったハウスの中でサラダ菜を作っているハウスに探し着く。立ち尽くしていると偶然にも、声をかけてきたのはこの地区のサラダ菜栽培に第一人者だった。

こうしてサラダ菜栽培に向けてスタートした。大葉の水耕栽培の導入は今から約30年前。大葉は地面に直置きのスタイルだが、サラダ菜やリーフレタスの水耕栽培では「高架施設」が主流。大葉の施設を活かし、大学で建築を学んだ光代さんが設計から施工まで携わった。水糸を張って高架施設の柱の位置を割り出し、柱や梁となるパイプの切断から打ち込み、組み立てまでをこなし、養液を流すための勾配を確保しつつ作業しやすくする工夫も取り入れた。施設を完成できたのは浜松の恩人からのアドバイスや打ち込み機械貸与などをサポートなどがあったからこそだ。光代さん。給水管は和子さん、養液の管理は亘弘さんが担当。親子が作り上げた設備が完成した。

突然サラダ菜農家へ

親子で作り上げた
水耕栽培設備

突然の訪問にも関わらず親切な対応、その後も「サラダ菜栽培のノウハウや施設整備に對しても丁寧な手ほどきをしてくださったそう。

今回のじしょく
グリーンリーフ
(フリルレタス)

JAあぐりパーク食彩村(豊橋市東七郷町)を中心に出荷。

3

Syun no Shizuku 2 しそく



Enrich by Food インリッチ バイ フード

Tel.090-4194-0197

- 開催場所:豊橋市内
- HP:<https://enrichbyfood.jimdo.com/>
- FB:<https://www.facebook.com/enrichbyfood/>

日本ピューティーフード協会 豊橋校 Enrich by food(インリッチバイフード)の代表を務めている谷中昭子さん。豊橋市内を中心、「『食事』、「キレイ」=「生命力」へお手伝い」と掲げ活動し、3年前に料理教室を開校。

ピューティーフード教室では、基本的な原理や仕組みを座学で、調理法やレシピは実際に調理をして学ぶ。

マクロビオティックでも知られている身土不二、一物全体、四季の野菜、陰陽調和を基本に、玄米と地元で採れた野菜を中心に四季に合わせた食材の組み合わせで、毎日の食事に取り入れる料理法や食事のバランスを伝えています。今年は豊川市の農家さんと「とうもろこし収穫体験」を実施するなど、料理教室だけない活動にも積極的。今後は、薬膳を組み合わせた谷中さん独自のレシピも登場する予定とか。

谷中さん自身も実践したことで10kgの減量に成功。日本ピューティーフード協会インストラクター1期生。



講師 谷中 昭子さん



Today's Menu!!

小松菜の
ココナッツスコーン
小松菜パウダーをメープルシロップ
で溶き、スコーン生地に混ぜました。



Today's Menu!!

青じそ生地の
ピザパン
ピザパン生地に青じそのパウダーを
混ぜて焼き上げ、具をのせました。



Today's Menu!!

小松菜のグラノーラ
小松菜パウダーを練り込んで焼き
上げた手作りグラノーラ。おやつで
ありながら野菜も摂れます。



現在はキャベツ、九条ネギ、ケールを中心に栽培・加工・販売。農業を新しい方向から活性化すべく、食品ロスの低減にも取り組み、廃棄する野菜も余すことなく提携先で100%リサイクル。農業による新たなビジネスモデルの確立、雇用の創出、社会貢献の実現できる企業を目指しています。



今回の 食材

東三河産 乾燥野菜

乾燥することで栄養成分が凝縮され、旨味成分も増えると現在、注目されている乾燥野菜、ドリームフィールドではその時期、旬の野菜をいち早く加工、カットやスライスはもちろん、ドライ(乾燥)、パウダー(粉末)に加工し、販売しています。

栽培できる農産物は自社栽培、その他は豊橋、豊川などの東三河を中心とした国産にこだわって仕入れ、加工しています。乾燥野菜は簡単に水やお湯でもどり、味噌汁や麺類に。粉末はパンや焼菓子などに混ぜ込んで使うこともできるとあって利用価値がどんどん広がっています。



杉浦 健太郎さん

株式会社ドリームフィールド
豊橋市伊古部町南椎ノ木谷104
TEL:0532-25-1800

Chi no Shizuku 4

令和元年新米
10月1日(火)いよいよ
解禁!

農林水産大臣賞 受賞店
お米二筋 のだや

豊橋市駅前大通一丁目135番地ココラアベニュー3F COCOLA AVENUE-3F
TEL:0532-25-8111 (代表) 090-9819-4617 (直通) ●HP:<http://www.musashi.co.jp/agritrio/>

令和元年新米
10月1日(火)いよいよ
解禁!

八幡店【水曜定休】
TEL.0533-87-4111

小坂井店【日曜定休】
TEL.0533-78-2750(代)

豊川 遂に「女神のほほえみ」令和初の新米が解禁になります!

Aji no Shizuku

三河自家製滴楽部

いちご大福教室
米粉教室

以前開催した教室の一例

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「しづくメールマガ」にてお知らせします。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れ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

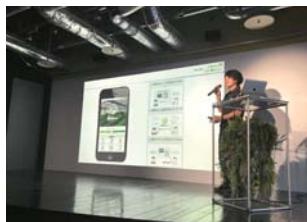
自家製教室開催はメールにて
しづく会員に先行配信されます!
三河自家製滴楽部へご入会下さい!「季節誌しづく」が連絡します!



農業大国の問題をビジネスで耕す 地元企業だからできる新しいマッチングビジネス

- 武蔵精密工業株式会社 アグリトリオ
- 豊橋市駅前大通一丁目135番地ココラアベニュー3F COCOLA AVENUE-3F
- TEL:0532-25-8111 (代表) 090-9819-4617 (直通) ●HP:<http://www.musashi.co.jp/agritrio/>

新規事業プロジェクト発掘



「アグリトリオ」誕生



「農How」今とこれから



豊橋市にある武蔵精密工業株式会社といえば、自動車、汎用機械等の部品を主力に製造販売事業80年の歴史を持ち、世界に向けた自動車業界を支える企業。一方、近年の環境に配慮した動きから電気自動車の普及が進み始め、今までの部品の需要が減少。そこで将来の業界を考えた末、自動車以外の分野で新規事業のプロジェクトを社内でチーム公募をすることを決定。2017年9月、12人がチームに分かれ、さまざまな条件の中でアイデアを駆使したプロジェクトを考え、社内プレゼンテーションを行うこととなった。



アグリトリオは「農業の魅力を伝え地域を活性化 農How」を立ち上げた。「個人と農家をつなぐプラットフォーム」として、空いた時間に農場で働くといった1日単位から働くことができるマッチングサービス事業。各農家専用の特化マニュアルを、誰でも分かる静止画と動画でマニュアル化。また、サイトで作業時間や場所など仕事検索ができる。働き手は自分に合わせた仕事を見つけられ、生産者は繁忙期などに人手を確保することができる。「自分たちも農業は初めてだからこそいろいろ見えてきたものもあった。今後は福祉事業所と生産者のマッチングも実現させたい。地域を盛り上げ、社会問題を解決して、農業大国である東三河から発信したい」と石川さんの想いは熱い。今の時代や状況にあったサービスを開発し、個人と生産者を結んでいく。

TOYOHASHI SALADA BAR

Vol.1

参加者
募集

2019.11.17 SUN
道の駅 とよはし
サラダイベント開催
とよはしサラダを作ろう

自分だけの「サラダ」食べるんだ
野菜いっぱいの「豊橋」で
美味しい野菜をいっぱい食べたい。
豊橋で採れた旬の野菜、
オリジナルドレッシング。
そんな贅沢なサラダを
楽しみながら
好きなイベントです。
もうちょっと「豊橋」が
地元シェフに学ぶ。
それが「豊橋サラダバー」。



応募は
こちら

■主催企画
「道の駅 とよはし」
×「しづく企画室」
アイスタイルデザイン
イベント特電 > 090-8134-0875
★イベント詳細は特設サイトにて!



<https://toyohashi-salada.jimdosite.com/>



株式会社 石巻柿工房 豊橋市石巻町字上屋敷11-1

豊橋北部の気候と
丁寧な管理で育てた柿
石巻山を目の前に望む原田
さんの自宅前は一面広がる柿畠。
本格的に継いで約10年。石巻山
の石灰岩の土壤と、昼夜の寒暖
の差がある麓の気候を活かし、
丁寧な摘果や葉かきによって、
太陽の光をしっかりと葉に当てる
て光合成できるよう日々の管理
に力を入れている。
石巻柿工房では、柿の販売
のほか、六次産業化も展開。コリ
コリとした食感が味わえるセミ
ドライ「柿あん」、甘さがギュッと
濃縮された完熟柿で作った柿
ペーストも販売している。

次郎柿生産者

原田 愛子さん

原田農園の園主と、株式会社石巻柿工房
の代表取締役を務める。石巻山の北側麓
に圃場が広がり、緑に囲まれた自然の中で
じっくりと育てている。(原田農園
では柿のオーナー募集あり)

Agricultural Producer



vol.1 豊橋サラダ名鑑 カキサラパラダイス

フルーツとしての柿だけでなく、堅めの柿をサラダの具として、そして柔らかくなった柿をドレッシングに使いました。時期によって硬さや甘みが変わり楽しめるのは柿の楽しみの1つ。秋の味覚の柿を存分に味わうことができます。

和風

Strongest

Original Dressing File.A

土佐酢ベースの和風ドレッシング。柿のさわやかな甘さともマッチし、エキストラバージオリーブオイルをたっぷりかけるとさらにおいしいです。土佐酢とポン酢の合わせドレッシング。

最強ドレッシング

柿ぐるト

Strongest

Original Dressing File.B

やわらかい柿を使い、ヨーグルトと合わせたさっぱりドレッシング。つぶしたやわらかい柿と同量のヨーグルトを合わせ、グラニュー糖で味を整えました。驚きのおいしさ!



とよはしサラダのイベント会場

道の駅 とよはし

豊橋市東七根町字一の沢113-2
Tel.0532-21-3500

飲食店や土産販売店が
入店する「Tomate (トマッテ)」と
旬の農産物を取り揃える
“あぐりパーク食彩村”で構成。



カンタンナブンオクガフカイ vol.1/2

TOYOHASHI SALADA



江戸屋長左工門 四代目店主

豊橋市二川町東町1-6 山本 進さん
寿司屋だった祖父・父から日本料理店として店を受け
継ぐ。日本料理や料亭で修行し独立して12年。地元
食材をふんだんに使い、伝統の味と創作の技で仕上
げ、味と目で料理を楽しむことができる。

とよはしサラダ一例

- 次郎柿
- ミニトマト
- レタス
- フリルレタス
- 白・生マッシュルーム
- ベビーリーフ
- ルッコラ
- 生ハム
- クルトン
- クリームチーズ

豊橋と食材の歴史

次郎柿の栽培面積は愛知県、豊橋市ともに日本一。1912(大正元)年に静岡県森町から豊橋市石巻に苗木が持ち込まれ、2014(平成26)年に100周年を迎えた、歴史ある果物。特徴は四角く平べったい独特の形をした完全甘柿で、シャキシャキとした食感が人気。豊橋市北部の気候と風土の恵みが作る秋の味覚。

今回のメイン食材は「次郎柿」

- 食べごろ：10月中旬～11月中旬
- 原産地：中国や日本など東アジア
- 科・属名：カキノキ科・カキノキ属
- 栄養価：疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果が期待できるビタミンCを多く含み、柿1個で1日の必要量をほぼまかなえるくらい。βカロテン、リコピング、カリウムなども含んでいます。

