



季節誌 しずく  
2020.9 >>> 11

vol.36



からだをめぐる地のしずく、生きてくためのしずく  
めぐり、めぐり未来につなぐ  
何度も、何度も、何度も、何度も  
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

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



model house

## OMソーラーシステムがOMXに進化しました。



OMXとは

- ・暖房、冷房、給湯、熱交換換気を1台でまかなう「全館空調換気給湯システム」。
- ・おまかせ設定で、24時間快適な室温をキープ。
- ・快適、健康だけでなく、家計にも優しい省エネ55%。



## イトコーモデルハウスでOMXを体感! OMX体感見学会予約受付中

窓を閉めていても常に換気、感染症対策にも万全。  
30年以上に渡ってOMソーラーシステムを手がけてきたイトコーが  
自信をもってオススメする、まさに「究極」ともいえる進化した空調システムです。  
是非一度体感してみてください。

見学ご希望の方は左記QR、又はお気軽にお問合せください

※新型コロナウイルス感染防止対策として、換気を徹底し、少人数の開催となっております。  
来場時には、アルコール除菌、マスク着用をお願いしております。  
皆様のご協力とご理解の程、宜しくお願いします。



株式会社イトコー  
〒442-0069 豊川市諏訪西町2-248

0120-86-4191



Facebook



Instagram

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

■季節誌「しずく」2020年秋号(第36号) ■2020年9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 〒440-0068 豊橋市東郷町27番地16 もみの木の家1F  
■URL / https://shizuku.info ■e-mail / info@shizuku.info ■Facebook (季節誌しずく)

季節誌しずく 検索



## シンプルだけどにんにくとの相性バッチリ

農家さん直伝のレシピ!  
簡単でさっと作れ  
空芯菜の旨みが楽しめる一皿

### 特長

- 食べごろ  
6月下旬頃～9月下旬頃  
※品種・地域・栽培方法などによって異なる
- 原産地: 東南アジア
- 科名: ヒルガオ科サツマイモ属
- 栄養価: 免疫賦活作用で知られているβカロテンが含まれ、体内で粘膜や皮膚の健康維持などにも役立つビタミンAに変換される、緑黄色野菜。また、ビタミンC、カリウム、ビタミンB1、B2などを含み、夏バテ解消に! 食物繊維の豊富。



もう一品  
お弁当のおかずにも...



### 空芯菜の青菜炒め

- 用意するもの (2人前)
- 空芯菜 1束
  - にんにく 2片
  - ごま油 適宜
  - 塩・こしょう 適宜
  - しょうゆ 適宜

### ■ 作り方

- ① 洗った空芯菜を5cm幅に切り、芯と葉を分けておく。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れ、香りが立ったら芯を先に入れ、続いて葉を入れさっと炒める。
- ④ 塩・こしょう、しょうゆを入れて混ぜながらさらにさっと炒めてできあがり。
- ⑤ とうがらしを入れてピリ辛味や、ベーコンと一緒に入れても...

協力



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!



クウシンサイ  
空芯菜

野菜プロ  
アスリート  
野菜大好き! 旬がりん



### グリーンセンター豊川

豊川市馬場町上石畑65番地 Tel.0533-85-8318  
● 営業 9:00～18:00 ● 定休日:2月・7月の第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!



豊川が近いので、圃場は砂地が広がる。この地にあった野菜を選び、空芯菜は松山さんの代表野菜。これからの季節は、ネギ(なべちゃんネギ)や里芋も栽培している。

「食卓に」とよかわを。地産地消で地域農業を応援しよう!

### 柔らかくて旨味の濃い自慢の空芯菜



圃場のすぐ目の前の堤防を上がると、級河川の豊川と三上橋、三上緑地公園を望める豊川市三上町。生まれ育ったこの三上町で、定年退職後に農業を始め3年目の松山広幸さん。始めたきっかけは、自宅のすぐ横が畑で、先代の農業機械があったから。土地や環境を活かし、定年退職後の生活を充実させるために始めた。インターネットなどで情報収集し、独学で試行錯誤しながら挑戦する日々。

「中華料理店で食べた空芯菜の青菜炒めが美味しくて心に残り、自分でも栽培するようになった。若採りで収穫するため柔らかいです」と松山さん。今後も有機質などを使い土壌作りにより一層の力を入れていくそうです。

空芯菜生産者 松山 広幸さん 年間を通じて約10種類を栽培。時期や育て方など、計画を立てながら栽培することが楽しみ。

生産者と消費者を  
地産地消でむすぶ

季節誌  
しずく  
vol.36

2020.9 ▶ 2020.11

- しずく / 空芯菜の青菜炒め.....P1
- 旬のしずく / 地産地消推進隊 .....P2-3  
豊橋市 / ほの国きのこ園 藤原 孝夫さん
- 秋の美味しい野菜+α「プロに教えてもらいました」  
豊橋市 / Trattoria Felice 大西 恵紹さん .....P4-P5
- しずくの波紋 / 東三河発 加工品ご紹介.....P7  
北設楽町津具 / つぐや 村松 憲治さん
- しずくの「ミチシルベ」 / 野菜人図鑑  
豊橋市 / 若見水耕園 若見 佳成さん .....P6  
新城市 / 中川 佳子さん .....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

### 今回の人はずく

■ほの国きのご園 藤原 孝夫さん  
元市議会議員を務め、任期を経て農業の世界へ。惚れ込んだ松きのこのため、今は栽培から納品まで行い忙しい毎日を送っている。現在はまだ菌床の数が半分だが、栽培が難しい夏を越え、需要の増えるこれからの季節に応えていく。

vol.36

豊橋

旬の滴  
Shizuku

地産地消推進隊

#### 松きのこのこと 出会い

藤原さんは、元豊橋市議会議員で24年間務め、豊橋のために長年任務を全う、在職中から、そろそろ次の人生をどう考えるようになる。

そんな頃、奥さんの実家のある豊橋市嵩山町が、古くはきのこの産地だったため、遠からず近い存在の「きのこ」を感じ始めた。嵩山町の親戚から原木栽培を教えて頂いたが、あれやこれやと悩み検討していた。しかし、「一層」きのこに携わりたい、やりたい」と想いが強くなり、産地見学や、難しい勉強に取り組むことになる。そして、広島県で栽培されている「松きのこ」に出会う。「これだ」と感じ、すぐに生産している会社と連絡を取り、広島県に足を運んだ。念願の社長と出会うことができ、その情熱やバイタリティのエネルギーに藤原さんは感動。「これでやってみよう」とこの瞬間から、藤原さんの松きのこの人生がスタートする。

#### 松きのこのこと どんなきのこ…

松きのこは、松茸のような形。香りはやはり椎茸だが、栄養が詰まっているシャキシャキとした歯ごたえのある太い軸が特徴。広島の実家が長年の研究の元、栽培に成功。この貴重な松きのこを、藤原さんも手掛けることが可能となり、指導を受けながら栽培をできることとなった。令和2年1月に立ち上げ、4月にきのこハウスを試験運転、5月2日に菌床を導入し本格的に栽培開始、7月生産出荷開始。外観は白く遮光されたハウス内は温度、湿度が細かく管理され、森の朝露が出てくるさわやかな気候を目指しているそう。「ここに至るまで、本当に大変だった。最初はきのこが生えなくて、ショックを受けた。どういう状態が松きのこにとって生える条件なのか、正直な反応をする菌が相手だからこそ、もっと寄り添うことが大切だと思いついた」と藤原さん。

#### 藤原さんが思う 地産地消とこれから

「地産地消は良いことと思う。実際は高齢化もあって厳しいが、議員の時代より、地元の実業の発展を考えさせられた。生まれは豊川で家業は農家だったため、今こうして自分が携われていることで、がんばっていきたい」と言葉にも力が入る。その想いは、豊橋にもおおいしきのこがあることを知ってほしいと、社名は地名でもある「姫街道」松きのこ「ほの国きのご園」と名付けた。今後は、まず1年を通じて栽培できるようにならなくてはならない。少しの刺激にも弱いデリケートなため、さまざまなケースを経験しながらも、認めてもらえるきのこの作りをしていきたいと眼差しは熱い。メニュー開発も行い、おいしい食べ方や食のバリエーションの幅を広げていくことで楽しんでもらいたいと、これからの松きのこに注目していきたい。

# 軸の太い椎茸「松きのこ」で いずれは地元「豊橋」に貢献したい。

大切に栽培をされている松きのこの菌床

太い軸の松きのこ。下にはシートを敷く配慮

#### 松きのこ

あぐりパーク食彩村、グリーンセンター豊川、  
田原めつくんハウス、サンヨネなど



Trattoria Felice(フェリーチェ)

豊橋市前田町2丁目10-5 Tel.0532-55-4133

- 営業時間/Lunch 11:00~14:30(L.014:00)  
Dinner 17:00~22:00(L.021:00)
- 定休日/火曜日、(不定休日あり)
- 席数/20席(テーブル・カウンター)
- 駐車場/駐車場3台、第2駐車場有り  
※駐車場が少ないので、出来るだけお乗り合わせの上、ご協力をお願いします。
- HP:<https://felice-toyohashi.jimdofree.com/>  
[https://www.instagram.com/felice\\_toyohashi](https://www.instagram.com/felice_toyohashi)
- バスタイクアウト可能



豊橋市の中心地に近い、前田町。大通りより1本入ったガラス張りの白い建物の1階にあり、静かな空間でイタリア料理が楽しめる「Trattoria Felice(フェリーチェ)」。Feliceはイタリア語で「幸せ」を意味し、大西恵紹さんご夫妻で経営。大西さんは長年さまざまな飲食店での経験を経て、2018年10月にオープン。新婚旅行で訪れたイタリア料理の味がFelice(フェリーチェ)の原点。

ランチ時間はパスタのセット、夜はアラカルトも充実し、修行先だった富山から食材を仕入れるほか、地元の食材も積極的に使い、本場のイタリアの味を追求している。

現在は、料理のテイクアウトや家庭でもお店の味を再現できる、生パスタとソースのセットも販売している。



オーナーシェフ  
大西 恵紹さん



南瓜 茄子

### かぼちゃのナス巻きグラタン

- ①タマネギのみじん切りを油をひかずにソテー。火を通したかぼちゃと一緒にに入れて裏ごしする(ペースト状にする)。
- ②リコッタチーズ(カッテージチーズ)、パルメザンチーズ、塩・こしょう、ナツメグを少々加え俵状にする。
- ③ナスを縦に5mm程にスライス。塩を軽く振りあく抜きをし、油で揚げる。広げたナスに俵状のかぼちゃを巻く。
- ④耐熱皿にナス巻き、温めたお好みのトマトソースをかけ、チーズをのせてオーブンで5分程焼いてできあがり。

\*アレンジとして、ペーストのかぼちゃはコロッケ、春巻きの皮で巻き焼いても…。

### 万能マリネ液のおおよその分量

にんにくのみじん切り1片、アンチョビ1枚、イタリアンパセリ少々、赤ワインビネガー(黒酢でもOK)50cc、エキストラバージンオイル180cc、塩・こしょう

### かぼちゃのマリネ

- ①かぼちゃを一口大に切り、粉を付けて揚げる。
  - ②ボウルにかぼちゃを入れ、熱いうちに「万能マリネ液」を入れてあえる。冷めたらできあがり。
- \*お弁当にも最適。アレンジとして、さつまいもやレンコンでもOK。

### プラスアルファ

# 秋の美味しい野菜+α「プロに教えてもらいました」

ナス科ナス属で、原産地はインド東部。夏はもちろん、秋も楽しめるナスは和洋中どの料理法にも合います。秋に収穫されるナスは実が締まり夏のナスとはまた違うおいしさが楽しめます。

茄子 なす



かぼちゃ 南瓜

ウリ科カボチャ属。現在日本では、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があります。日本かぼちゃ、西洋かぼちゃは貯蔵に優れ、それぞれの品種の特徴によって料理を楽しむことができます。

空はすっかり秋の空。お腹は食欲が増す季節。

ご家庭でお店の味を楽しめたら…と、秋の定番野菜のナスとかぼちゃを使ったお料理をプロに教えていただきました。いつもとちょっと違うメニューで、おうちごはんを彩ってみませんか?



茄子

### ナスのクロケッタ

- ①ナスの皮を剥いて、蒸して柔らかくする。水気をとってみじん切りにする。
  - ②切ったナスに卵、粉チーズ、パン粉、オレガノを少々、塩・こしょうで整える。
- ※形を整え、油で揚げてできあがり。フライパンで揚げ焼きでもOK。  
\*油で揚げれば、冷凍OK。  
●目安の分量  
○なす 500g ○卵 1個 ○小麦粉 50g ○パン粉 大3~4

### 季節野菜のオーブン焼き

- ①ナス、とうがん、パプリカ、オクラ、トマト、かぼちゃなど、お好みの野菜を2cm角に切り、ケッパーを加える。お好みでキノコを入れても。
  - ②耐熱皿に、角切りの野菜を入れ、塩を少々、オリーブオイルをかけて、オーブンで20分。
  - ③チーズをかけてさらに10分焼いてできあがり。
- \*野菜の旨みを楽しめ、たくさん食べられます。



南瓜 茄子



波紋の仕掛人：村松 憲治さん

〒441-1318 新城市八束穂五反田329-7(道の駅もつくる新城スナックコーナー)  
 https://tsuguya.com/mokkulu/HP TEL (090) 1989-0298

北設楽郡北設楽町津具(旧北設楽郡津具村)で、代々稲作と約35年程前からシクラメンを栽培している。山々に囲まれ、標高は約1,000mあり、昼夜の温度差と山からの水が豊富で昔から稲作が盛んな津具。五平餅も昔から食べられ、お祝いや大切な来客時に作っていたそう。

●手作りながら 五平餅

自家栽培のヒカリ新世紀を使用。自社工場で炊いたお米を、手作りの専用型に入れ、真空パックにするまで1本1本手作り。特製のくるみタレ付きで、家庭でも簡単に調理できおいしく食べることができます。

●お土産五平餅の召し上がり方

- ①おもちを焼く要領で、五平餅を素焼きをする。
- ②やわらかく素焼きができたら、タレを塗る。
- ③もう一度焼いてできあがり。



■近隣の販売場所

道の駅もつくる新城、つく高原グリーンパーク、めっくんはうすなど

東三河発  
加工品ご紹介  
しずくの波紋

今回のしずく：お米



神様へのお供物のことである“御幣”の形に似せて作られたなど諸説ある「五平餅」は、古くから奥三河でも神聖な物として祭りや祝いの場で食べられていたそう。代々米農家の村松家でも、先代が村の祭りやイベントなどで五平餅を作っていた。最初の転機が訪れたのは1986年、茶臼山高原スキー場開業。「つぐや」として遠方から訪れるスキーヤーのために五平餅を焼いて販売。とても喜ばれたことをきっかけに、当時では先駆となる「五平餅の露店販売」を本格的に始めた。そして次の大きな転機は2015年3月オープン「道の駅もつくる新城」への出店。迷っていた村松さんに「断る理由ないじゃん」という娘さんの一言で出店を決意。現在ではもつくる新城の顔の一つとなった。そんな中「家でも焼いて食べれないか」という声が多く聞かれ、六次産業化に挑戦。今年1月からは委託から自社の加工場で真空パックの五平餅の製造を開始。お米の原料から製造まで全て手掛けることを実現し、お客さんからの大きな期待の声に応えている。



お野菜万歳♪  
季節誌しずく推薦  
野菜人銘鑑  
若見 佳成さんの  
野菜

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？」的な情報をお届けです！



先代が稲作やスイカなど栽培している時に就農した若見さん。そして別々の作物に携わることとなり、若見さんはネギの水耕栽培の道に。後に地域の農地の土地改良をきっかけに、縁あって「冒険をしたかった」気持ちに押しされ、サンチュを栽培開始。産地へ出向き、技術を磨いた。当時はまだ認知度が低かったものの、ソウルオリンピックで韓国料理が人気となり、サンチュが一気に知られることになった。栽培歴は22年になる。

「しずく」の「感動した瞬間」

ハウスの中は太陽の光をたっぷり浴びることができ、一面に広がるサンチュとケール。サンチュは涼しい季節に育つレタスの仲間。積算温度で育つため、夏場の栽培が特に難しくさまざまな調整に気を配らなければならない。同じ水耕栽培でもネギの栽培とは全く違う中、長年培ってきた水耕栽培の技術を駆使し、自分の形を作り上げている研究熱心な姿に感動しました。



オススメは「サンチュのサンドイッチ」  
「ケールのサラダ」



サンチュはそのままパンに挟んでサンドイッチに。ケールは刻んで蒸し鶏やナッツ、お好みのドレッシングとあえて。

光に当たりキラキラとした葉は緑美しくやわらかい

「しずく」野菜人銘鑑 Vol.8

豊橋 若見 佳成さん

住宅地と畑が広がる豊橋市西七根町にハウスを構える、若見水耕園の若見佳成さん。現在は、サンチュとケールを水耕栽培し通年出荷している。見た目から分かるふわっとした葉の柔らかさは、丁寧に育てられた証。

販売先:JA豊橋出荷  
個別販売など



10月上旬「新米」

始まります

奇跡のお米「無農薬 女神のほほえみ」使用

**発酵調味料**

手軽に発酵食を。身近に発酵食を。

からあげ、グリルチキン、チキンサラダ、ブルスケッタ、冷奴、卵かけごはん、一夜漬け、納豆と一緒に…

毎週木曜日 試食可能

米

玄米

米黒麹

3種類を原料にした塩麹と醤油麹の全6種類

非加熱、化学調味料、防腐剤、着色料、発酵を止めるためのアルコール（アルコール）不使用。  
酵素の力で肉や魚は脱臭分解して柔らかくなり、食材全ての旨みを引き出し、減塩効果も期待。  
火入れや加工をしていない、麹菌が生きた状態の発酵調味料です。 製造・発酵麹食 UCHI.

冷蔵庫長期保存可能

ほのくが Happy♡ でつながる 女神プロジェクト 活動報告随時紹介!

お米一筋 **のだや** 農林水産大臣賞 受賞店

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】 小坂井店【日曜定休】

豊川市八幡町西赤土61-10 TEL.0533-87-4111 豊川市伊奈町前山1-15 TEL.0533-78-2750(代)

豊川 女神のほほえみの「発酵調味料」&10月上旬「新米」が登場!

SHIZUKU HOME MADE OCHI

# 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

**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～みかわかせいしずくらぶ～」。

●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。

「季節誌しずく」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**

米粉教室

自家製教室開催はメールにて しず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! 「季節誌しずく」が連絡します!

お野菜万歳♪  
季節誌しずく推薦  
**野菜人銘鑑**  
.....  
中川 佳子さんの  
野菜

新城市作手(旧作手村)生まれ育ち、公務員を経て代々稲作農家であった中川家に嫁ぐ。作手全体でミネアサヒを主体に3月下旬から初播き、4月下旬から5月にかけて田植え、9月中旬に稲刈りが行われている。中川さんご夫妻・祖母の3人で大切に栽培している。ミネアサヒは中山間地向けの品種で、標高550mの作手高原からできる貴重なブランド米、「山の幻」とも言われている。

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?」的な情報をお届けです!

しずくスタッフの「感動した瞬間」

秋にかけて、作手の景色が黄金色に輝く。寒暖の差や、豊川と矢作川の分岐点のある良質で豊富な恵まれた水源、何よりおいしいお米を届けるため、あたたかな気持ちをこめて守り育てている。ミネアサヒは小粒でありながら存在感のある粘りと甘み特徴。「お米も酸化をしていくため、精米からできる限り3週間程で食べ切ってください」と、中川さん。愛情の詰った最高のおいしさを届けています。

オススメは「塩おにぎり」

冷めてもおいしいミネアサヒ。「ぜひ塩おにぎりで食べてみて」と中川さん。

左) 胚芽付精米「作手の実り」  
右) 中川さんのミネアサヒパッケージ

「しずく」野菜人銘鑑 Vol.9

新城 中川 佳子さん

平均標高 550mの作手高原は、稲作が古くから盛んに行われている。中川さんは専業農家として、苗作りから乾燥作業や出荷まで携わる。「おいしかったよ」の声がやりがいとなり、日々作業にも力が入る。

販売先: こんたく長篠 こだわりの店Eちゃん(本宮の湯隣接)