



vol.42  
季節誌 しずく  
2022.3 >>> 5

地産地消で  
生産者と消費者を  
むすぶ



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.

5/1日  
滴朝市 vol.5  
in ㈱イトコー(豊川市)

6年ぶりに開催決定  
新発見・再発見

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



コロナ禍により見合わせていたイトコーの人気イベントが  
3年ぶりに開催決定!



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS × itoko market

世界を変えるための17の目標

2022.4/24日 10:00~14:00

場所 イトコースクエア(豊川市諏訪西町2-248)イトコー本社前×エコショップ周辺×TOCOTOCO



今回はイトコーで以前から取り組んでいるSDGsをより知っていただきたいと思い、  
ハンドメイド品の販売、コドモ工務店、  
ウッドロスイベント、SDGsクイズラリーや  
TOCOTOCOでも飲食店などの出展も  
あります!



●イトコーマーケットの詳細内容は  
4月にHPにて公開される予定です。



株式会社イトコー 0120-86-4191

〒442-0069 豊川市諏訪西町2-248 TEL0533-86-8887 FAX0533-86-8899 E-mail: slow@itoko.co.jp

※新型コロナウイルスの感染拡大により、急な延期・中止の可能性がございます。予めご了承ください。

■季節誌「しずく」2022年春号(第42号) ■2022年3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



軸の食感、きゅっと詰まった旨みが楽しめます!



農家さんお薦めの  
天ぷらやかき揚げに。  
塩や天つゆでどうぞ。

特長

- 食べごろ  
11月頃～6月頃(ハウス栽培)  
※品種・地域・栽培方法などによって異なる
- 原産地: 日本
- 科名: モエキタケ科スギタケ属
- 栄養価: 体内のナトリウムの排出を手助けする作用のあるカリウム。また、食物繊維の一種β-グルカンも含まれ、腸内環境の改善や便秘予防のほか、体の免疫力を高めてくれる効果が期待されています。

かき揚げにしても...  
そのまま天ぷらに...



なめこの天ぷら

- 用意するもの (2～3人分)
  - なめこ 100～200g(お好みの量)
  - 天ぷらの衣液 (分量は市販の天ぷら粉を参考にしてください)
  - 揚げ油 適宜

■ 作り方

- ① なめこを適度な大きさに切り分ける。軽く水洗いし、水気をよくふき取る。
- ② 天ぷらの衣液を準備する。なめこをボウルに入れ、打ち粉をする。
- ③ なめこの入ったボウルに、準備した天ぷらの衣液を入れ、なめこをしっかりとまぜる。
- ④ 170℃くらいに温めた油で衣がカリッとするまで揚げて、よく油をきる。



協力



新鮮で安全・安心な農畜産物の提供を目指して!  
「年間を通し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

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!



なめこ



野菜ソムリエPro  
アソシエイトフードマイスター2級  
野菜大好き! ゆかりん

グリーンセンター豊川で

見つけた生産者さんに突撃取材!



畑や農業ハウスが広がる、豊川市三上町。なめこにとって命とも言える水は地下水を使用。自動制御されたハウス内はミストがかかり、まるで森の朝霧のような環境内で育つ。



なめこ生産者 村川 和弘さん

天然物に近い、しっかりとした食べ応えのあるなめこ

本業は掛け軸や屏風などの新調修復を中心に、表具師の顔を持つ村川和弘さん。三代目として大正10年創業の美術表具店を守る傍ら、知り合いの呼びかけで、昨年からなめここときくらげの栽培を始めた。環境作りから栽培法までほとんど独学で、調べたりしているうちにすっかりなめこなごきの「栽培に夢中になった」。「なめこは水が命で、湿度や温度管理に」こだわること自然に近い大きなものができる。また、食感と風味を活かすため、笠が開く前の太い茎の収穫を守っている。こんな、なめこを見たことがない、と言う声が嬉しかった。だが、試行錯誤中だが、きのこ嫌いな子の食の助けになれるように、新しいきのこにも挑戦していきたいと意気込みを話す。

11月から6月はなめこ、きくらげ栽培も行っており4月から11月に出荷している。

食卓に「とよかわ」を。地産地消で地域農業を応援しよう!!

- しずく / なめこの天ぷら .....p1
- 旬のしずく / 地産地消推進隊 .....p2-3  
豊橋市 / ベジトピア株式会社 牧野 成樹さん
- 地のしずく / 地産地消応援隊 .....p4-5  
豊橋市 / 米粉さんのほんわかおやつ Rito 柴田 薫さん  
豊橋市 / 株式会社 清須ライスセンター 安田 仁さん・政子さん
- しずくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介  
田原市 / 田原市給食センター .....p6
- しずくの「ミチシルベ」 / 野業人図鑑  
豊橋市 / 伊藤 嘉則さん .....p7
- しずくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介  
蒲郡市 / 蒲郡海鮮市場 株式会社マルコ 近藤 里香さん・スタッフさん .....p8



2022.3 ▶ 2022.5

南 20

豊橋

vol.42

旬の滴  
Shizuku

地産地消推進隊

今回の人しずく

■ベジトピア株式会社 牧野 成樹さん

「自分はトマトバカなんです…」という程、ミニトマト一筋。栽培のみならず、JAとよはしのミニトマト部会として、市内の小学校へ地産地消授業を行うなど食育も行っている。今後、この品種は牧野さんだけになってしまうが、ファンの子どもたちのために栽培を続ける。

ミニトマトは産地が多く、その中でも自分たちにしか作れないミニトマトを追求し続けることを忘れない、牧野さんに話を聞いた。

# トマトも人も未来を創造…可能性を生み出すチカラ

ハウス内はピカピカのクレアが輝く

ミニトマト農家がクレアとの出会う

起伏ある畑が広がり、施設栽培も盛んな豊橋市杉山町。ミニトマト農家の二代目として、ベジトピア株式会社代表取締役を務める、牧野成樹さん。牧野家の長男として生まれ、子どもの頃から先代の姿を見て育った牧野さんは、大学も農学部を専攻し、地元農業関連企業に就職。営業職として7年勤め、さまざまな経験をしたことで知識と人脈を広げることができた。そして、30歳で跡を継ぐため就農した。ミニトマト栽培に没頭し、経験を積む中、転機が訪れる。10年前、梨のような食感としかりとした甘さを持つ品種「クレア」に出会い、その魅力にすっかり惚れ込んだ。この出会いを機に、所属している部会内でグループを発足。北海道の圃場へ足を運ぶなど勉強を重ね、数ある産地の中でも「高糖度トマトの産地豊橋」として栽培をスタートした。

惚れ込んだクレアを世に出すために

精田型のクレアは、黄色と赤色があり、酸味が少なくさっぱりとした甘味が特徴。基本的に、水を絞って栽培するためコクのある甘味になる一方、収量が少なめで病気になる方や、いなど栽培が難しい。その貴重なクレアも、最初はなかなか苦戦したそう。「当時は赤色以外の色のトマトはまだ珍しく、黄色は酸っぱく見えたり、腐っているように見えるなどイメージがあまり良くなかった。ただ、自分たちには産地として培った「負けない技術」を活かしたかった。他の産地より美味しいカラフルなフルーツトマトを作ろう」と悔しさをバネにした。更なる販売先も、カラフルな野菜が珍しくない海外にも目を向けることで実績に結びつけることができ、そこからテマパーク内や百貨店で採用が決まった。その後、豊橋の高糖度トマトが全国で知られるようになった。

牧野さんのこれから

「就農して15年。今まで農協を通じて共選だけだったが、2年前から産直への出荷も始めたところ、お客さんの声を直接聞くことができ、とても励みになった。最初はトマトが苦手だったお子さんも食べれるようになったと、牧野さんファンも多い。また、自分を頼って新規就農を目指す研修生も来ています。自分も刺激を受けながらお互いに成長し、独立できるよう手助けしている」と4年前には法人化、育成にも力を入れている。採用している養液栽培に必要な養液の微生物や肥料を自分で研究し、常に前を向く姿は力強い。「休みが取りづらいなど、日本の農業のイメージを払拭していくことも大切。栽培も農業のしくみも、もっと良くしていきたい」と話す笑顔の絶えない牧野さんは、実ったクレアを眺めた。「編集」コクのある甘味が特徴のクレアは、つつい食へ続けてしまっ程です」

今回の旬のしずく

ミニトマト(クレア)

食彩村、JA豊橋ジョイフル杉山など

黄色のクレアは栽培が難しいがやりがいがある

# 豊橋 滴 地の Shizuku 地産地消応援隊

Menu ある日の米粉シフォンメニュー

もちもちよもぎ&くりの渋皮煮	380円
プレーン	280円
トマトバジルカマンベール	420円

ビターレモンヨーグルト、ホワイトチョコいちご、ブラックココアマーブル&チョコチップなど  
※期間によって内容が変わります。  
※値段は税込価格です。

## 米粉さんのほんわかおやつ Rito

豊橋市柱一番町115-4  
Tel.090-7614-2730

- 営業時間/11:00~17:00
- ※なくなり次第閉店
- 不定休(Instagramにてお知らせ)
- ※12:00より、DMまたは電話にて取り置き可能
- ※全国発送可能
- Instagram / @ritokomeko
- ※メニューなどはInstagramでお知らせ

### ●Shop Access



豊橋市柱一番町の住宅街にある、自宅の一部を改装し、昨年11月にオープンした「米粉さんのほんわかおやつRito(リト)」。オーナーの柴田薫さんが1人で製造から販売まで務め、米粉を基本に1つ1つ素材にこだわった食材を使った、グルテンフリーのシフォンケーキを中心に販売するお店。

柴田さんは、子どもの頃から料理やお菓子を独学で作ることが実験のようで楽しかったそう。

ある時、シフォンケーキを友人に味ってもらったところ好評で、そこから探求心が沸き、米粉の種類の違いや配合などいろいろ試し始めた。

メニューはプレーンといった定番をはじめ、スイーツ系、食事系を含め7、8種類を用意。また、季節に合った新しい味を楽しんでもらいたいと新作も常に店頭に並び。

コーヒーの香り  
いっぱい  
大人のシフォン。

大人のカフェオレ

米粉のおいしさを  
味わえる、  
定番のプレーン。

プレーン

豊橋産のミディトマト  
を使用。  
トマトの皮も種も使い、  
リコピンたっぷり。

トマトバジルカマンベール

### Motto Check!!

- ・大切に育てられた平飼いのたまご
- ・できる限りの無農薬・オーガニックを使用
- ・ほんわかでしっとりを目指し、限界近くまで水分量を増やし調整
- ・使用する水はすべて素粒水

もちもちよもぎ&くりの渋皮煮

もちもちを活かした、  
安田さんの  
「あいちのかおり」  
の米粉を使用

### Motto Check!!

その日よりメニューが変わる、今日の「ひとくちおやつセット」も用意。また、砂糖・塩不使用の「わんごシフォン」は、無農薬のさつまいもやかぼちゃから作った甘酒を使った、大用シフォン。



## 今回の食材 米粉(お米)

豊橋市清須町で、お米の栽培から販売まで手掛けている「清須ライスセンター」の安田仁さん・政子さんご夫妻。先代が27年前にライスセンターとして立ち上げ、2010年に法人化。

安田さんは28歳で就農し、30歳の結婚を機に、農業と共にネット販売も本格的に開始。主に栽培している「あいちのかおり」は弾力があり、噛むと甘みをしっかりと感じ、ふっくらとしたご飯になる。米粉にしてもその特徴は変わらず、もちりとした食感と甘味があり、アレルギー対応食材としても注目されている。独自で、米粉だけでなく、ホットケーキミックスやたこ焼き粉などオリジナル商品も開発し、店頭などで購入も可能。



豊橋市清須町字万高地40  
株式会社 清須ライスセンター 安田 仁さん・政子さん  
<http://www.kome2-shop.com/index.shtml>

政子さんも大型特殊自動車免許を取得し、トラクターに乗り込む。また、お二人とも穀物検査員の資格も取得し、お米に関するスペシャリスト。



お野菜万歳♪  
季節誌しずく推薦

## 野菜人銘鑑

伊藤 嘉則さんの  
野菜



以前は家庭向けの箱詰めキャベツを栽培していましたが、5年程前に完全契約の外食向けキャベツへ方向性を変えました。外食向けキャベツは加工業務向けの品種で、全体にがっちりとして巻きもしっかりし、重量も重く大きく育ちます。荷姿は箱ではなく、鉄のコンテナ(通称:鉄コン)に入れて、夏キャベツを3町、冬キャベツは6町を管理し、11月から4月まで出荷は続く。水を与える時期1つとっても、以後の生育に大きく影響が出るそう。

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

伊藤さんと初めて会ったのが2012年の冬。キャベツをはじめ、白ネギ(なべちゃん葱)やブロッコリーを作ってみました。当時、一番記憶に残っている言葉は、「同じ土壌(畑)内でも、数m離れるだけで性質が変わるんだ」ということでした。それだけデリケートで、土壌のことを大切にしている伊藤さんだからこそその言葉。そして、出荷時期には毎日数個、キャベツを切り、中に病気がないかなどチェックも欠かさない。



オススメは「餃子」



しっかりした品種のキャベツは、歯ごたえを活かした餃子に合います



品種を最大限に育てるため、肥料も通常の1.5倍与えるそう

## 「しずく」野菜人銘鑑 Vol.14

豊橋 伊藤 嘉則さん

大学卒業後、地元種苗メーカーに就職。経験を積み、農家を継ぐために就農して16年。畑のある植田地区など、豊橋特有の強いからっ風が吹き抜けるため、糖度が上がり美味しいキャベツができ、評価も高い。



はちはい豆腐



## 給食から伝える食育とふるさと教育 「おいしい!」と言ってもらえる給食づくりを目指して

- 田原市給食センター(田原市役所 教育委員会 教育総務課 給食係)
- 田原市赤羽根町東山60-3 ● TEL:0531-45-5030
- 田原市役所(田原市田原町南番場30-1 代表TEL:0531-22-1111)

見学も可能な給食センター



田原市赤羽根町にある田原市給食センターは、田原市内の保育園、こども園、小中学校、豊橋特別支援学校、潮風教室、合わせて全45施設7,600食を提供している。

安全でおいしい給食となるよう、いろいろな食材を幅広く使用し、栄養バランスに配慮。また、地場産物の活用や郷土料理などを取り入れ、地域の文化や伝統への理解・関心を深めている。主食、牛乳に、主菜、副菜、汁物などのおかず3品を1膳とし、アレルギー除去食も対応している。



豊富な地元産食材を活かして



食材は田原産・愛知県産を優先して使い、お米は1年を通して田原産「コシヒカリ」を使用。田原市は農業王国として知られており、特に野菜に関しては、地産地消率も他地域と比較しても高い。また、地元で採れたおいしい野菜を給食で食べてもらいたいと、地域で活動している「にんじんの会」の皆さんが愛情をかけて育てた野菜も使われている。こうした環境を最大限に活かし、管理栄養士や栄養教諭がメニューを考え、献立を立てている。



食を通じて伝えていきたい

「子どもたちにおいしいと言ってもらえる給食づくり」を念頭に、新メニュー開発や郷土料理を積極的に導入。1月24日から30日の学校給食週間には、郷土料理「はちはい豆腐」や「煮みそ」、田原産の豚肉やさつまいもを使った「豚丼」、「おにまん」などが提供された。園・学校向けに給食センターから毎日発行されているおたより「いただきます」では、田原のどこの地域の食材が書かれ、食材に対して身近に感じてもらえる工夫も。食すだけでなく、食育やふるさと教育としての役割も果たしているそう。



煮みそ

いちごのプチプチ感とふわっと香る風味、気持ちのいい甘みが爽やかな、ビーガンジェラート

# MEGAMI'S RICEBRAN 女神のジェラート

発酵苺と玄米ブラン

貴重な発酵いちご、田中さんのフレッシュいちごを6:4で加え、無農薬女神のほほえみ(米粉・米ぬか)と無調整豆乳を主に、約1年の試行錯誤の末に誕生しました。

380円(税込410円)

Instagramにて情報発信中

<p>【無農薬】発酵いちご</p> <p>熊本県の田代孝さんのいちごは、30年以上、無農薬で栽培されたいちご。コンセプトは「薬局に並べられる苺」として品種「ひのしづく」を使って作られた「苺酵素」。</p>	<p>【無農薬】苺屋田中のフレッシュいちご</p> <p>田中さんは、豊橋市で十三代続く農家で主にあきみめを栽培。今年度から、田代さん伝承の栽培方法で、やよいひめとちおとめの無農薬栽培を開始。ほほえみは、堆肥を使った土耕栽培で、もともと苺が持っている力を活かせるように、環境をコントロール。豊橋で無農薬のいちご栽培に成功。</p>	<p>ichigoya.tanaka</p>
--	---	------------------------

農林水産大臣賞 受賞店

お米一筋 **のだや**

八幡店【水曜定休】

豊川市八幡町西赤土61-10  
TEL.0533-87-4111

地元をはじめ安心安全な品質のお米を全国から

豊川 「無農薬」発酵いちごとフレッシュいちごの女神のジェラート登場!

特設サイトはこちら→

5/1日

農家さん・企業さんと地産地消を知る

# 滴朝市

Shizukuasaichi

vol.5

地元 東三河で見つける新しいライフスタイルのヒント

## 新発見・再発見

in (株)イトコー(豊川市)

過去の滴朝市の様子はコチラ

発見の芽を育てよう!



## 三河の海の恵みを伝えたい 深海魚をはじめ、珍しい魚介類が人気

- 蒲郡海鮮市場 ●蒲郡市拾石町浅岡47-1 ●TEL:0533-68-7879
- 定休日:年中無休(臨時休業する場合あり) ●営業時間:平日9:00~15:00 / 土日祝8:30~16:00
- HP:<https://www.g-kaisenichiba.com/> ●Instagram:gamagorikaisenichiba

新鮮な魚介や加工品がそろろ



蒲郡市拾石町にある「蒲郡海鮮市場」。運営している株式会社マルコは、創業当時は旅館の売店で干物や加工品を出張販売から始まり、時代と共に23年程前から店舗の販売へと変わった。

蒲郡が面する三河湾は、遠浅の海域で植物性プランクトンが育ちやすい環境で、水揚げされる種類豊富な魚介のほか、深海の魚が揚がり漁港も多い。

店内は水揚げしたばかりの獲れたての新鮮な魚のほか、干物、せんべいなどのお菓子、オリジナル商品の展開などさまざまな海産物が並ぶ。



独自の企画もいっぱい

SNSを通じて情報発信も積極的に行っている。毎週土曜日はおすすめの特売日、毎月17日は「地魚の日」、隔週金曜日は「フライの特売日」を設定。

また、「タカアシガニ茹で体験」、「タコ茹で体験」(いずれも要予約)も家族連れに人気。実際に見て、触れて、食べれる市場ならではの企画を開催することで、蒲郡や三河湾を知ってもらえるきっかけにもなっている。最近では、自分でさばいてみたいというお子さんの姿や、手軽に食べれるよう切り身の販売も多くなってきたそう。



## 蒲郡海鮮市場

株式会社マルコ 常務 近藤 里香さん(中央) スタッフさん

「三河湾の新鮮な海の幸を楽しむみてふれてたべて」と掲げた蒲郡海鮮市場。魚介類の販売だけでなく、焼きたてを味わえたり、イベントも豊富で週末は家族連れで賑わいをみせている。

地元蒲郡を知って欲しい



新しい試みとして、三重大学の調査協力により、黒ムツ、ユメカサゴ、ニギス、メヒカリなど8種類が、特に優れた成分を持つことが認められ、「がまごおり撰魚」と名付けられた。



「遠くは尾張方面や浜松方面からも足を運んでいただいている。蒲郡ならではの珍しい物が多く揃っているので、手土産に最適だと思います。揚げるだけのフライなど加工品も地元の方に親しまれているので、気軽に立ち寄ってほしい」と近藤さん。魚介のことははじめ、丁寧な説明もとてもありがたい。