



vol.45

## 季節誌 しすく

2022.12 &gt; 2023.2

おいしい地元のにんじんなら  
それにつられる1年もきっと  
悪くない…

50

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

季節誌しづ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

のだやは、河合果樹園「みかんの木オーナー(有機肥料使用、低減農薬栽培の木をまるごと1本)」に登録しています。今年も1月13日に2本分を収穫♪今回のみかんチーズケーキは、収穫した「酸味と甘味のバランスが絶妙な美味しいみかん」をたっぷり使っています。



女神のほほえみ「米粉」と「焙煎米ぬか」で  
作る生地をベースに、河合果樹園さんの  
「美味しいみかん」で作るベイクドチーズケーキ♪

## 河合果樹園さんのみかんチーズケーキ

期間限定 個数限定 1カット 350円(税込365円)

MEGAMI'S RICEBRAN  
NODAYA ORIGINAL BRAND

Orange Cheese Cake

地元をはじめ  
安心安全な  
品質のお米を  
全国から

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

ケーキの原料の米粉と米ぬ  
かは「女神のほほえみ」。  
そのお米を豊橋で発見した  
のが、河合果樹園の弘樹さん  
のお父様の晃さん。親子  
競演できた特別なケーキ。



## 株式会社イトコー

〒442-0069 豊川市諏訪町2-248

ハロー よい空気

0120-86-4191

暮らしがイメージできるモデルハウス

見学ご希望の方は右記QR、又はお気軽にお問合せください。  
➡ネット申込はこちら

※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。

年末年始について●モデルハウス・本社 12月31日㈯～2023年1月3日火まで／エコショップ 12月28日㈬～2022年1月4日水までお休みをいただきます



■季節誌「しづく」2022年冬号(第45号) ■2022年12月20日発行 ■企画・製作/shizuku project(しづく企画室)

■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(季節誌しづく)

季節誌しづく 検索



## ミニトマトの旨みとベーコンの塩味が合うんです!

農家さんおすすめの  
一品メニュー  
メインやオードブルに…

カリッと揚げて  
アツアツを楽しんで

**特長**

- 食べごろ  
通年(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: アンデス地方
- 科名: ナス科ナス属
- 栄養価: ビタミンAやビタミンC、  
ビタミンE、食物繊維など、バランス  
よく含まれています。赤い色素  
のリコピンは、抗酸化作用で活性  
酸素の発生を抑える効果が期待  
され、油と一緒に調理することで、  
体に吸収されやすくなります。



## ミニトマトとベーコンの串揚げ

## ■用意するもの

(1人分)

- ミニトマト 6個
- ベーコン 6枚(ミニトマトの大きさに合わせて)
- 卵なしバッター液(薄力粉と水を混ぜたもの)適宜
- パン粉 適宜 ●揚げ用 適宜

## ■作り方

- ①ミニトマトのヘタを取り洗う。ベーコンはミニトマトがぐるっとまるける長さにする。
- ②薄力粉と水を混ぜたバッター液を作る。
- ③ミニトマトにベーコンを巻き付け、竹串に挿していく。
- ④⑤に②を全体に付けて、パン粉を全体に付ける。
- ⑤170度に熱した揚げ油で2分程揚げます。

■ しづくく / ミニトマトとベーコンの串揚げ ..... p1

■ 旬のしづく / 地産地消推進隊 ..... p2-3  
豊橋市／二川ニコニコファーム 中村 仁美さん■ 地のしづく / 地産地消応援隊 ..... p4-5  
豊橋市／手作りお惣菜とお弁当 たけのこ 大場 梨可さん  
新城市／空\*多楽農園(くうたらのうえん) 遠山 恵理さん■ しづくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介 ..... p6  
豊川市／ぐだもの 鈴木屋 ..... p6  
田原市/Cafe2910 ..... p7  
豊橋市／農家×飲食店マッチング会 ..... p8  
豊橋市／こども未来館ここにこ ..... 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.45

2023.12 ▶ 2023.2



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!

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

今回グリーンセンター豊川で見つけた食材はこちら!

**ミニトマト**

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!



## グリーンセンター豊川

豊橋市馬場町上石畠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

小高い土地柄を生かし、栽培で大切な太陽の光をたっぷりと浴びることができるそう。近年の気候の変動や変化にも、先を読みながら対応していく力を経験で乗り越える。



ミニトマト生産者 加藤 昌典さん

出荷名は父「加藤真司」さん。売り場には、お子さんたちが描いたPOP「加藤さんのミニトマト」が目印。



## 味のバランスと色を重視したピカピカのミニトマト

本宮山の麓、足山田町でミニトマトを栽培している、加藤昌典さん。先代より栽培を始め、手伝いながら技術を学び、就農22年目を迎え一代目としてミニトマトを守り続けている。品種は「千果」と「小鈴」を掛け、養液栽培によって9月から翌年7月末まで収穫は続く。ただし、甘いだけでなく酸味やコクのある味のバランスと、しっかりと色づかせたものを出荷すること。「作り手によって違いが出やすいミニトマトだからこそ、本来の味を一番大切にしている。今年4月からグリーンセンターへ出荷を開始し、食べてもらう方が満足してもらえるミニトマトを作つていただきたい」と話す。「栽培することが好き」とミニトマトからも加藤さんの愛情が伝わる。

食卓に「とよかわ」を。地産地消で地域農業を応援しよう!

# 歴史ある奥深いハーブの世界 未来へと繋げる想い



## 今回のしんぐく

■二川ニコニコファーム 中村 仁美さん  
住所／豊橋市大岩町

2カ所の圃場を1人で管理している。圃場にはハーブだけでなく、バラから薬樹まで植えられ、日々様子を見ながら挑戦をし続けている。  
Instagram:@niconico.herb  
HP:<https://nicaherb.com/>

興味本位からさまざまなどを経験してきたことを形にし、販売だけでなく「伝えること」を忘れない、中村さんに話を聞いた。

2年前、知人から「無農薬でバラを育ててみては」の一言から、すべてはスタートした。元々、バラが好きだった中村さんはすぐに調べ、化粧品などに使われる原種のバラや薬用とされるアボセカリーオーズなどの存在を知り、すっかりのめり込んだ。早速、苗を購入し無農薬でバラ栽培を始めた。その後、取り掛かったのがハーブ。しかも絶滅危惧種といった珍しいものにラサキといった漢方薬の原料やハーブティーに使われるハーブも。興味本位も手伝つてさまざまなハーブに挑戦。栽培方法や特徴などを研究、独学で育て、少しずつ増やしている。

ハーブに活かしている  
元々、自然や植物に興味があり、新城市の福津農園の松沢氏の講演を聞いたり知識を付けていた。10年前に縁あって、福津農園に手伝いで入ったことがあり、自然農法など少なく経験があった中村さん。「興味があつて触れる機会があつて良かった。でもその時は実際に畑をやりたいとは思っていなかつた」と話す。

現在、年間通じて約250種を栽培している。ハーブは発芽が難しいが、発芽すればハーブ自身が時期を考えて対応する力を持っているそう。こうした中でキク科・セリ科・シソ科をそれぞれ離して植え交雑に気をつける、肥料食いのローゼルとマメ科のバタフライピーをサイクルで植える「ニホンムラサキは涼しい所へ植えるなど調べたことを実践している。

ハーブに動かされている感じ。豊川市豊津町も縁あって圃場を持つことができた。豊橋と豊川で分けて管理が可能となつた」と笑顔がこぼれる。

中村さんのこれから  
「ハーブは野菜と同じ。古くから世界中の人が使ってきた。いろいろな機能を備え、日常生活に活用できます。実際に使いながら育て、効能だけでなく、本来の真実も伝えていく」と中村さん。豊橋有機農業の会朝市などで、苗木を販売している。今後はワーケーションやハーブティーの販売も予定している。新しい取り組みとして、栽培しているチアシードから圧搾して油を採取すること。植物を食べたり油を採取できれば多様な楽しみ方ができることも伝えていくため。植物から資源を取ることも今一度見直しがきれば挑戦している。

「地産地消は食を楽しむことができると思う。我慢するより人生楽しくね」と温かく伝わる。世界中で愛されているハーブの世界をこれからも中村さんが豊橋から発信していく。「編集」ハーブの世界は奥深いと思いました。私も触れ合いたが楽しんでみたいと思います。

バラ栽培から  
ハーブ栽培へ



## 手作りお惣菜とお弁当 たけのこ

豊橋市飯村南二丁目29-1

Tel.0532-61-4983

●営業時間／10:00～14:00

(配達可能時間12:00～14:00)

16:00～19:00

(配達可能時間17:00～18:30)

●営業日／月、火、金、土曜日

●Instagram @takenoko20220808

●P／あり ●ティックアウトのみ ●予約可能

●Shop Access



今年9月30日に、豊橋市飯村南にオープンした「手作り総菜とお弁当たけのこ」。季節の有機野菜を使った体に優しいお惣菜とお弁当をコンセプトにした、お持ち帰り専門店。添加物や化学調味料は使用せず、食材と調味料にこだわり、地元の旬の野菜をふんだんに使い、1品1品丁寧に調理されている。

オーナーの大場梨可さんは、地元の調理専門学校を卒業後、和食店をはじめ、同市西岩田にあるベジカフェロータスなどで経験を積んだ。「食べる人が元気になって、笑顔になって欲しい。お子さんから年配の方まで楽しめるよう、野菜、お肉、お魚をすべて手作りで調理しています」と大場さん。食材ありきで献立が組まれ、1人暮らしの方や産前産後のお母さんまで安心して食べれる「食を通して役に立ちたい」気持ちが込められている。

Lunch ある日のメニュー	食数限定
たけのこ弁当(基本は玄米)	1,200円(税別)
本日の日替り弁当	800円(税別)
本日のカレー	800円(税別)
各種お惣菜やおにぎり	
※メニューなど詳細はインスタグラムにて ※期間によってメニューが変わります。 ※内容は日によって変わります。	

The collage includes:

- A large sign for "Shizuoka City Local Food Response Team" (地のしづく 地産地消応援隊) with a background of agricultural fields.
- A close-up of a meal in a box, labeled "Check Point!!" with a note about seasonal vegetables from a local farmer.
- A box filled with various prepared meals, labeled "Motto Check!!" with instructions for purchasing.
- A woman standing in front of a display of vegetables.
- A woman smiling while holding a large leafy green vegetable.
- A small inset image of a person working in a field.
- Close-up images of different vegetables.
- A section titled "今回の食材 季節の野菜" (This week's ingredients: seasonal vegetables).
- A text box explaining the farm's mission: growing 40-50 types of vegetables and rice, transitioning from Shizuoka Prefecture to Shizuoka City 20 years ago, and raising two children while farming.



## 新しい形の学生食堂

近隣高校とのコラボで誕生したスイーツも人気

- Cafe2910 ●田原市田原町中小路11番地1(田原福祉グローバル専門学校横)
- TEL:0531-22-0020 ●HP:<https://www.tgcw.jp/> ●Instagram:@cafe2910\_
- 定休日:日曜日 ●モーニング8:00~10:30 ランチ11:00~14:00 カフェ14:00~17:30

### 昨年4月にオープン



田原市田原町中小路にある、田原福祉グローバル専門学校。昨年4月に、学校敷地内横に「Cafe2910」がオープンした。2年前に市立から社会福祉法人福寿園の運営に代わり、それに伴い今までなかった学生の食堂として誕生した。中でも大きな特徴は、だれでも利用できること。目的として①学生の栄養面や健康面に配慮した学食、②地域貢献と地域活性化、③介護福祉士の養成をしている専門学校として、介護に対するイメージアップといったことを踏まえ、この場だからできる発信を続けている。店内はとてもおしゃれで、ゆったりと過ごせる空間。



### 一般の人も利用可能な学食

運営法人が力を入れていることの一つが食とあって、全国から取り寄せる食材をはじめ、野菜など地元の食材も使用。ランチは肉プレート、魚プレートは日替わり、その他にカレー、週替わりのパスタなど用意されている。全体を通して栄養バランスも考えられ、選べる前菜では、切り昆布煮や切干大根の煮付けなどといった家庭の味のメニューも必ず取り入れているそう。ランチ時は学生はもちろん、市外からも訪れる人も多く、食材を生かした丁寧なメニューと空間を楽しむ姿が印象的。ガラス張りからの景色は蔵王山も望め、春はテラス席で桜も楽しめる。



### 地域とのコラボで誕生



地域との連携の一つで誕生したのが、すぐ隣の愛知県立成章高等学校とのコラボスイーツ。毎年応募をかけ、斬新なアイデアや地元の食材を使った考案まで、年間3、4品をメニューに採用。



また、スタッフのエプロンもデザイン・作成を手掛けた。店長の古田さんは「幅広い年齢層の方の居心地の良い空間づくりを目指しています。地域との連携にも力を入れ、今後は地元の食材もより注目し、将来はこども食堂もできたらと思います」と語る。メニューはテイクアウトも可。

## Cafe2910

スタッフ 森下 結衣さん

店名の2910は「福寿園」から「ふくじゅ」の意味だが、読み方は自由だそう。モーニングからカフェ時間まで、旬の食事やデザートを楽しみながら、落ち着いた雰囲気の中で時間を過ごせる。



## くだもの 鈴木屋

(左)店主 鈴木 敏博さん (中)友恵さん  
スタッフ 横山さん

昭和24年創業。かご盛り業と合わせて「東三河は美味しい物を作っている農家さんが多い」と地元の季節の味を届けている。



### 目利きした美味しい果物を提案

「家族に食べさせたい」という声に応えていきたい

- くだもの 鈴木屋 ●豊川市西本町1 ●TEL:0533-86-2338
- 定休日:不定休 ●営業時間:10:00~17:00
- Instagram:@suzukiya1949

### 1949年創業



旬の東三河の果物も販売し、インスタグラムといったSNSを使った発信も始めた。果物屋として、選びすぐりの「味で勝負」した旬の果物の中には、豊橋の次郎柿、いちご、豊川のブルーベリーやいちご、とうもろこし、田原の温室みかんなど、先代より長く仕入れている物もある。「東三河の農業はすごい。腕利きの農家さんにお願いして仕入れている。美味しい物だけを扱っています」と鈴木さん。旬の味を届けたいとSNSで発信することで、足を運んでくれる方も増えているそう。



### 地元東三河の果物



全国からも選び抜いた果物を扱い、葬儀用やお盆用のかご盛りなど、用途や状況に合わせた提案もしている。「かご盛りだけでなく、贈答用やお土産、記念品、プレゼント用など、さまざまな果物や缶詰など利用していただいている」と、ニーズに応えた組み合わせにも対応。



2030年には100年に一度行われる御開帳が予定されている豊川稻荷。今は新型コロナウイルス感染症の影響があるものの、そこへ向けての店づくりも合わせて準備に入っており、果物を通じて、東三河を盛り上げていく。



## 大人も学べることも未来館 東三河の食材を使った「大人の食育教室」

●こども未来館ここにこ ●豊橋市松葉町3丁目1番地 ●TEL:0532-21-5525  
●定休日:毎週水曜日(ただし、水曜日が祝休日の場合は開館、翌平日が休館)(12月29日～1月1日)  
●営業時間:9:30～21:00(一部エリアは17:00まで) ●HP:<https://coconico.jp/>

### 大人も学べる講座



豊橋市松葉町にあるこども未来館ここにこ。イベントは子どもや親子、家族で楽しむ内容が中心ですが、中には大人が学べる講座も開催されている。

施設内には、キッチン工房と呼ばれる設備や道具が整ったキッチンがあり、調理や講座を開くことができる。3年前より「旬の東三河農産物を楽しもう! 大人の食育教室」と題して、Lab neccoの廣西紘子さんが講師を務める教室もその一つ。月に1回開催。午前と午後それぞれ1教室あり、午前は小さな子ども連れも可能で、午後は大人のみと限定され、参加者によって選ぶことができる。



### 旬の東三河の食材を楽しむ

毎月、地元の旬の農産物を使って、その栄養や食べ方など食育に関する内容を、月ごとのテーマ食材の素材を生かした調理と座学で学ぶ。

この日は、豊橋市の米生産者「清須ライスセンター」の米粉を使った「さっと混ぜるだけザクッとクッキー」を実践。最初に小麦粉と米粉の違いについて、グルテンを含まないため、ねばねばせざらつとしていること、クッキーには細かな製菓用を選ぶこと、油の吸収率が少ないため油切れが良い、混ぜ込んで粘らない、洗い物が洗いやすい、クッキーの焼き色は薄めになるなど、特徴が述べられた。



### こども未来館ここにこ

こども未来館ここにこスクール担当 有吉 麻衣さん  
Lab necco 廣西 紘子さん

2008年に開館した複合施設。乳幼児スペース、幼児から小・中学生を主な対象とした体験スペース、年齢層問わず使用できるイベントスペースがある。

### 乳幼児から大人まで



クッキーには米粉の他に、オートミール、アーモンドブーツルをベースに、ドライフルーツやナッツなどを使用。材料をすべて混ぜ合わせ、米粉の扱いに慣れつつ形を整えオーブンで焼き上げた。熱いうちはほろっと崩れやすいが、冷えるとしっかりとまとまり、噛みながら楽しめるクッキーが仕上がった。「良く噛むことで消化や免疫力が大きく変わります」と廣西さん。



スクール担当の有吉さんは「地元の食材を知り、大人が学んでお子さんやお孫さんのために作られています。他にも大人の講座があり、今後も増やしていくたい」と講座やイベントに力が入る。



## 農家×飲食店マッチング会 その2

### 開発メニュー発表会

【主催】●豊橋市役所 産業部 農業企画課

●豊橋市今橋町1(豊橋市役所 西館3階)

●TEL:0532-51-2471

### マッチング会のその後…



10月27日、豊橋市内の生産者と飲食店が豊橋産農産物を使用した新メニューの開発を目指す「農家×飲食店マッチング会 開発メニュー発表会」がemCAMPUS(豊橋市駅前大通2)で開かれた。豊橋市が進める「食と農のまち推進プロジェクト」の一環で、豊橋市の「食」と「農」の高付加価値化を図り、「とよはしフードカルチャー」の創造が目的。8月31日に行われたマッチング会で成立した生産者7名と4飲食店が、それぞれの食材を最大限に生かしたメニュー開発が進められていた。

### 開発メニュー試食



## 農家×飲食店マッチング会

8月31日に行われた「農家×飲食店マッチング会」。約2か月、双方でメニューを開発するため連携をとりながら進められた。

### メニュー販売

12月上旬からemCAMPUS FOODで、順次メニューを販売。今回、飲食店が実際に生産者の圃場に足を運び「環境を知り、食材に関して教えてもらった」とから始めた熱意が、メニューからも感じられた。※生産者:百年柿園ベル・ファーム、オンザシトラス河合果樹園、農園そもそも、だるまトマト園、アグリコ、らでいっしゅ屋、ヤマイシ果樹園。飲食店:WASHGANCHI、大村屋、キッチンイマイ、和の膳おさき(順不同)

#### 【販売スケジュール】

HP:[digital-em-campus.jp/emcampus/menu-announcement/](https://digital-em-campus.jp/emcampus/menu-announcement/)

