

Various colors of Vegetables

vol.47



季節誌 しずく

2023.6 >>> 8

野菜のいろいろ

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.

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

多くの方々が集う憩いの場として人気のスポットである豊川市の「赤塚山公園」。

赤塚山公園 HP ▶

赤塚山公園 豊川市市田町東堤上1番地30

GOOD-TIME PLACE®
produced by ITOKO

この公園内に今年春に新たなスポット「あかつかテラス」が誕生。「あかつかテラス」内にある「赤塚山公園 GOOD-TIME PLACE」は、来られる方が自然と笑顔になる「場」で楽しい時間を作りあげることを目指しています。東三河で活躍する飲食の方々が出店しています。どうぞお気軽にお越しいただき、楽しい時間をお過ごしください。

株式会社 **イトコー** ハロー よい 空気 0120-86-4191
〒442-0069 豊川市諏訪西町2-248 TEL0533-86-8887 E-mail: slow@itoko.co.jp

イトコーHP
ヒトコモノ ONLINE Official Site ▶

MEGAMI'S RICEBRAN 玄米と麴ピザ MEGAMI'S RICEBRAN® KOJI PIZZA

各1ホール 1,852円 (税込2,000円)

小さなお子さんからお年寄りの方まで安心して食べられるグルテンフリーのピザを作りました。ベースはピロール米、焙煎米ぬか、女神の麴、おから、白神生酵母、地元の旬の野菜などこだわりの詰まったお米のピザです。

<p>トマト麴ピザ</p> <p>鈴木農園のごだわりトマトを使ったトマト麴ソース。無添加ベーコンときくらげと季節の野菜のピザ。</p>	<p>バジル麴ピザ</p> <p>香り高いバジル麴ソースをベースに、無添加生ハムをのせたサラダ感覚で食べるピザ。</p>	<p>スピルリナ塩麴ピザ</p> <p>栄養豊富なスピルリナと塩麴を入れた生地に、塩こんぶときくらげを使った和風ピザ。</p>
<p>甘麴スイーツピザ</p> <p>南瓜を入れ甘麴で仕上げた生地に、カマンベールチーズと黒糖シロップを使ったスイーツピザ。</p>	<p>玉ねぎ麴ピザ</p> <p>塩麴に漬け込んだ玉ねぎと豆乳で作った、エビクラタン風ピザ。</p>	<p>黒醤油麴ピザ</p> <p>ひしきを入れた生地と黒醤油ソースにしたすとまくらげをのせた和風ピザ。</p>

Instagram @GENMAI_KOJIPIZZA 詳細は、Instagramや電話でご確認ください

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

大賞味鑑定士 鑑定士のちのお東屋さん

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



トマトの旨みとチーズの相性はバツグン!

農家さんがおすすめする
手軽にできる
一品です

特長

●食べごろ
通年
※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:抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防が期待されるリコピンといわれる色素が含まれています。また、体内のナトリウムを排出するカリウムも含まれています。

お酒のお供にも...

もう一品欲しい時に...



トマトとチーズのオープン焼き

- 用意するもの (2人分)
- トマト 1個
 - 塩 適宜
 - オリーブオイル 適宜
 - とろけるチーズ お好み

■作り方

- ①トマトはヘタをとり、輪切りにする。
- ②耐熱皿(グラタン皿)などにトマトを並べる。
- ③②のトマトに、塩とオリーブオイルをかける。
- ④③にとろけるチーズをのせて、オープンやトースターで焼く。
- ⑤とろけるチーズがとけたらできあがり。



生産者と消費者を
地産地消でむすぶ

季節誌
しずく
vol.47

2023.6 ▶ 2023.8

■ しずく / トマトとチーズのオープン焼きp1
■ 旬のしずく / 地産地消推進隊p2-3
田原市 / 水野農園 水野 裕昭さん・博子さん	
■ 地のしずく / 地産地消応援隊p4-5
豊橋市 / きよばん 池田 夏実さん	
豊橋市 / 高橋養鶏 高橋 香織さん	
■ しずくの「ミチシルベ」 / 野菜人図鑑p7
新城市 / 牧野 幸子さん	
■ しずくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介しますp6
新城市 / 新城市役所 農業課	
豊橋市 / Cafe&お惣菜 ふくぶく 笹木 里美さん	
豊川市 / 豊稜屋 小泉 仁敬さん・西尾 風香さん	
■ 味のしずく / 地産地消実践隊p9
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

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!

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!



大玉
トマト

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! 砂がりん

季節誌「しずく」取材スタッフ
食卓に「とよかわ」を。



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月・7月第1水曜、盆、正月

グリーンセンター一宮で

見つけた生産者さんに突撃取材!



袋栽培を採用し、肥料や水の調整にこだわり、受け継いだ栽培技術で甘いトマトを目指す。手間をかけて「おいしいよ」の声にしっかり応えていく。

甘くてみずみずしい、受け継いだ母直伝の大玉トマト

本宮山の麓ハウスと田畑が広がる大木町。この地で、大玉トマト(桃太郎)を主に栽培している今泉京子さん。今泉家は代々農家で、お母さんと今泉さんの二人で栽培してきましたが、この春にお母さんが他界。現在、今泉さん一人で栽培から出荷を行っています。短大を卒業後、栄養士として病院に2年勤務し、その後就農。「母は無人販売所を作ったり自慢の母でした。技術はすべて母から学び、2人で協力してやってきましたが、今後は1人で受け継いだことを守り、待ってくれているお客さんのために甘くて美味しいトマトを作り続けたい」と笑顔の今泉さん。トトの栽培は、4月中旬から6月中旬、9月中旬から12月に行っています。



大玉トマト生産者 今泉 京子さん

大玉トマトを中心に、ピーマン、きゅうり、プリンスメロンなど年間通して約10種の野菜を手掛ける。

地産地消で地域農業を応援しよう!

夫婦二人三脚でメロンとキャベツを栽培

一面畑が広がる、田原市中山町でメロンとキャベツを栽培している水野裕昭さん・博子さんご夫婦。裕昭さんは地元の高校を卒業後、環境や自然関係の専門学校へ進み、その後就農し17年目。水野家は代々農家で、豊川用水ができる前の時代に、あたる祖父の時代は大根や麦、先代からメロンとキャベツを主に栽培を始めた。そして令和2年1月から裕昭さんに代替わりして今年で4年目。

ここの中山町は、水はけの良い砂地で小石も混ざる土壌。地温が上がりがやすいが水はけが良く、逆に肥も早く抜けてしまうので、調整に気をつかう。この土壌はメロンやキャベツには合っていて、キャベツは5.5町、メロンは1町をほぼ露地栽培で、現在は水野さん夫婦二人三脚で手掛けている。

代替わりに向けて実践したこと

裕昭さんに代替わりした際に、挑戦と変更をいくつか取り入れたが、先代のバックアップもありスムーズに取り組むことができたそう。取引先の変更、基本となる土づくり、メロンの直接販売、地元産直に出荷など新型コロナウイルス感染症の時期にも関わらず、自分たちでできることをとにかく挑戦し続けた。

水野さんの考える地産地消

メロンは試験品種も含め、エロキングやタカミメロン、ピアなど13種類。栽培は難しく、地這い栽培で1本から4果を収穫。根が最も大切で、肥や水追肥のタイミングが少しでもずれると最終的に甘いメ



今回の人しずく

水野農園 水野 裕昭さん・博子さん
主に裕昭さんが栽培、博子さんがPR・広報・販売を担当。この中山町の地を生かしつつ、微生物の多様化など地力を上げる土壌作りを基本にすることで、病気しにくい災害にも強い栽培をしている。
HP: <https://farmmizuno.com/>
Instagram: @_farm.melone_

就農して17年、田原を代表するメロンとキャベツを栽培。普段の会話も農業に関する話題が尽きない水野さんご夫婦に話を聞いた。

今回の旬のしずく
メロン、キャベツなど
JA愛知みなみ ふれあい広場渥美店、食子ヨク、ポケットマルシェなど

夫婦の愛情と技術で これからの農業へ突き進む



時期と品種をずらして栽培中



博子さんの手掛ける畑



メロンの赤ちゃん



トンネルと土の隙間で温度や湿度を調整



豊橋 滴 地の Shizuku

地産地消応援隊

Menu ある日のメニュー

絹どけ卵シフォン小サイズ	150円(税込)
絹どけ卵シフォン(各種フレーバー)	170円(税込)
絹どけ卵シフォン中サイズ	850円(税込)
とろける純生シフォン	220円(税込)
北海道産小麦パン	180円(税込)

※気候、期間によりメニューが変更になる場合があります。
 出店日もインスタグラムなどでご確認ください。
 ※値段は税込価格です。

きよぱん

豊橋市東七根町字一の沢113
 (あぐりパーク食彩村 Tel. 0532-21-3901)

- 営業時間/9:00~(なくなり次第終了)
- 週1~2日出店(インスタグラムでご確認ください)
- Instagram / @kiyopan.fumifumi.k
- HP / <https://sweetsnutkasei.wixsite.com/-site>

●Shop Access



豊橋市東七根町にある、あぐりパーク食彩村で週に1~2回限定販売している「きよぱん」。店頭ではシフォンとパンが並ぶ。

池田さんは大学で教育学を学び塾の講師に就く。お菓子作りは趣味で楽しんでいたが、もっと本格的にやりたいと、名古屋のレストランへ修行に入った。2017年にお母さんがパン屋をはじめ、その後、池田さんもきよぱんとしてシフォンなど作り始めた。近所だった高橋養鶏さんの「旬たまご」はパンに使用していたが、スイーツにも使うことをすぐに決定し、人気の絹どけ卵シフォンが生まれた。特徴のふわふわ感を出すために卵を贅沢に使い試行錯誤が続いたそう。

2019年に開催された「東三河スイーツ&パン試作品評会2019 パン部門優秀賞」の受賞店。

Motto Check!!

高橋養鶏の旬たまご100%をふんだんに使った、贅沢シフォン。池田さんが旬たまごを初めて食べたおいしさに惚れ込み、誕生したシフォンケーキ。お土産にも最適で、いろいろな味も楽しむことができる。パンにも旬たまごを使用し、池田さんのお母さんが1つ1つ手作りした、1日個数限定の数々がそろう。

Motto Check!!

実は白い卵をきれいに作ることは大変で難しい。赤玉と白玉は、餌は同じような食べ物を作ることも大変さもおしゃれに楽しくPRするグループ「おしゃれ農女」のイベントなどを通して伝えていきたい。

今回の食材

鶏卵(旬たまご)

豊橋市豊栄町で養鶏業を始め、創業70年を迎えた高橋養鶏。「旬たまご」は先代がこだわって手掛けた高橋養鶏のブランド卵。独自の餌を食べた元気な鶏から生まれた卵は、臭みやクセがないため、旨みあるコクが特徴で、生食はもちろん調理してもしっかりと味わうことができる。

農場横に設置されている自動販売機は、新鮮な旬たまごを求め、遠方からも足を運ぶお客さんも多く、ここでしか手に入らない規格の商品もある。「飼料など高騰の影響はありますが、変わりなくこだわりの美味しい卵を届けるために、守り抜いていきたい。親子3代に渡って食べていただいている方もいます」と笑顔の高橋さん。



豊橋市豊栄町
 高橋養鶏 スタッフさんと高橋 香織さん(右)

HP:<http://www.syun-tamago.com/>
 instagram: @tamagoto8723
 直接販売:豊橋市豊栄町西一番地 TEL:0532-41-4364

- スタッフみんなで愛情込めて作っています。
- 自動販売機が卵とお客さんと私たちを繋いでくれています。
- 夏バテ防止に、夏こそ卵を食べて欲しい季節です!

池田 夏実さん



お野菜万歳♪
季節誌しずく推薦
野菜人銘鑑
.....
牧野幸子さん
ブルーベリー



お店の目の前に広がる畑。栽培は試行錯誤を繰り返して、ここ2~3年で安定して収穫できるようになった。品種や虫、肥しのこと、いろいろな失敗を経験して今に至った。「お客様からの『美味しかったよ』『頑張ってるね』などの声に支えられ、元気を頂いています。感謝です」と笑顔の牧野さん。目の行き届く畑で草取りや樹の状態も管理に力が入る。今後は接ぎ木にも挑戦予定。収穫時期は約2か月でお店で使う1年分のブルーベリーを収穫。

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」

「マキノブルーベリー園」と「農園茶屋陽だまり」の2つの顔を持つ牧野さん。初めてお会いしたのはお店を始めて間もないころ。現在もおすすめメニューになっている、共に自家栽培のブルーベリーとお米を使った米粉クレープから始まった。ランチのドリアにブルーベリーを隠し味に入れるなど、手の込んだメニューがたくさん。夏は地元生産者さんとコラボした季節限定のかき氷も人気。すべてに愛情がいっぱいです。



お店のメニューは、ブルーベリーをたっぷり使ったデザートをはじめ、お食事メニューもあります。



平家の「農園茶屋 陽だまり」

「しずく」野菜人銘鑑 Vol.14
新城 牧野 幸子さん
お店を構えて11年目。営業時間は9:00~17:00で、モーニング、ランチ、カフェタイムがあり、市外からのお客様も多い。6月下旬頃から予約制でブルーベリーの摘み取り体験も実施。(天候によるのでお問い合わせを)
新城市中字利字菅根川北17
TEL:0536-26-0917 定休日:木・金曜日



しんしろ農業塾
1年を通じて小規模就農者の育成を目指す

- しんしろ農業塾(新城市役所 産業振興部 農業課)
- 新城市字東入船115番地 本庁舎2階 ●TEL:0536-23-7632

開講して10年目	5月下旬の作業内容(取材日)	幅広い研修内容
<p>しんしろ農業塾は今年で10年目、月2回の研修で1年間のカリキュラムが組まれている。</p> <p>参加条件は市内在住の70歳未満の方で1年間塾に参加でき、研修日以外も圃場の管理ができる方が対象となる。小規模農業者の育成を目指し「栽培技術」・「肥料・農薬の使用法」・「野菜の販売方法」など、栽培の基本知識や販売方法、農業機械の実習から経営知識まで習得することができる</p> <p>現在、10期生9名が研修中。</p>	<p>5月下旬の畑には、収穫間近のジャガイモ、定植したナス、4月に播種したトウモロコシが育ち、この日の作業は、エダマメの播種と風除けの設置。技術指導の先生の指示のもと、塾生1人につき1畝が割り当てられ、株間25cmで2列(複条播き)黒マルチに穴をあけ、種を1粒ずつ播いていった。割り当てられた圃場は塾生が責任を持って管理する。</p> <p>ナスやトウモロコシは風によって擦れが発生し傷を付けてしまうため、圃場をネットで囲み、強風を抑制する。</p>	<p>年間作付け品目は7品種を学ぶ。栽培した野菜は市内の産直施設で販売し、道具などの管理費用に充てられる。「圃場実習、座学、果樹園圃場や青果市場の見学も組まれている。販売時の袋詰めなど工夫するのも勉強になる。農作業以外のことも含めて農業」と農業課の担当は話す。また「塾生は農地を持っている方も多いため、農業塾を機会に有効活用してほしい」と語る。卒業生は家庭菜園から、産直出荷する方までさまざまである。</p>

新城市役所 農業課

農業振興対策室

野菜を栽培するだけでなく、産直施設で販売することを目的とする。道具の使い方はもちろん、栽培日誌や青色申告学習なども含まれる。最近では女性の受講生も増えている。



イオンモール豊川1Fにオープン 3つの役割を持つ新しい形のショップ

- 豊穰屋 HOUJOU-YA toyokawa no megumi
- 豊川市白鳥町免足1-16(イオンモール豊川1F)
- TEL: 0533-95-7181 ● 定休日: 無休 ● 営業時間: 10:00~21:00

イオンモール豊川にオープン



4月4日、豊川市白鳥町にイオンモール豊川がグランドオープン。同日の1Fには、ブランドショップ「豊穰屋 HOUJOU-YA toyokawa no megumi」がオープンした。

運営は豊川商工会議所で、株式会社渥美フーズが委託運営販売を行っている。店内は商品がずらりと並び、開放感ある天井には、豊川のシンボルでもある御油の松並木をイメージした作りになっている。店名は「豊穰して欲しい」願いを込め名付けられた。



ずらり並ぶ特産品

豊穰屋として3つの役割を持つ。一つ目は、豊川市内の農産物や加工品といった特産品を中心に、東三河各地の商品などを販売。冷凍・冷蔵施設も整い、お弁当や地元企業のパンなども並び、またレンタルスペースを設け、手作り品などの物販も行っている。二つ目はチャレンジショップ。1週間の期間を設け、新商品販売など対面でテストマーケティングできるもの。三つ目は観光PRコーナーがあり、市内の観光名所などを紹介している。



豊穰屋

(左)小泉 仁敬さん・(右)西尾 風香さん

田原市に本社を持つ、株式会社渥美フーズが委託運営販売を行う。豊川をはじめ取り扱い商品アイテムも多く、レジもセルフタイプでスマートに買い物を楽しめる。

豊穰屋のこれから



オープンしてまだ間もないが「好きな商品が手軽に購入できるようになった」と声も聞かれ、生産者さんとお客さんの距離が近くなったと感じているそう。



スタッフの小泉さんは「今後はお客様と豊川の生産者のみなさんの小さな声により耳を傾け、お店づくりにかかしていきたい」とこれからを語る。

地元の方も豊川を中心とする商品や観光を知ることができ、新しい形の店舗で今後の展開が注目される。



手作りのこだわりが人気 お母さんの味に近いやさしいメニューの数々

- Cafe&お惣菜 ふくぶく ● 豊橋市植田町字法事堂117-1
- TEL: 070-8511-4823 ● Instagram: @fukupuku_obento ● P: あり
- 定休日: 月曜日・不定休 ● 11:00~18:00(完売次第終了)

令和3年10月オープン



豊橋市植田町に、令和3年10月にオープンした「Cafe&お惣菜 ふくぶく」。クリーム色の建物の1Fがお店になる。

オーナーの笹木さんは幼い頃から料理が好きで、大人になってからもその気持ちは変わらず、いつか「自分のカフェをやりたい」ことが夢だった。その夢に向かい、料理やパンの教室に通い、働く先も飲食店やスーパーの総菜部で経験を積んだ。「レシピを覚えれば、食や食材の知識も得れると思った」と腕を磨き、後に調理師免許も取得することができた。



ドレッシングも手作り

食材は出来る限り地元のものを使い、野菜は有機肥料栽培の野菜で必要最小限の農薬しか使われていないものを厳選し、化学調味料や保存料は一切使わないのがこだわり。

ランチは、魚と肉のそれぞれのプレートとバスタランチで、1日10食の限定。ボリュームあるプレートのメインや総菜は毎日変わり、サラダのドレッシングも手作り。また、お惣菜の販売もあり、メニューも毎日変わる。「毎日来ていただいても楽しんでもらえるように」と笹木さん。



Cafe&お惣菜 ふくぶく

オーナー 笹木 里美さん

「食べた次の日から自分の体になるのよ」と、手作りのメニューがずらりと並び、今までの経験と料理への愛情が伝わる。現在は笹木さん1人でお店をきりもりしている。

隠れ家的な小規模カフェ



嫌なことがあっても、おいしいものを食べると笑顔になる。「こうふく」と「まんぶく」からふくぶくと名付けた。「縁もあってお店を持つことができた。これからもこつこつ初心を忘れずにやっていきたい」



と料理からもやさしさが伝わる。理想に近い小規模スタイルで、ランチだけでなくカフェタイムのケーキや甘味メニューも充実し、ゆっくり過ごすことができる。

サンドイッチやプリンやシフォンケーキなどスイーツもすべて手作り。夕方は総菜をメインのお客さんも多いそう。