

季節誌
しずく

vol.49

2023.12 >>> 2024.2

滴 Shizuku

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、めぐり未来につながる
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

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・蒲安市・新城市

ずっと作るのが好きだった
今年縫製の仕事に初デビュー
人生って楽しい

made in Joy

ベッド・クッション
受注生産
受付中
(カスタム可能)

共感創造
企業 in J. 株式会社

TEL.0533-56-7230

〒443-0007 蒲安市神ノ郷町中山山51
(国道247号線神ノ郷町南蔵佐交差点50m) Google Map

▲in J.オリジナル縫製クッション
Rirakushon life-With Petsシリーズ

一緒に働いてみたい方の作業場見学・クッション展示場見学も歓迎♪お気軽にお問合せください。

in J. Mind 地元の人と日本でできることを再考し 楽しく 自由に 嬉しくなっちゃうものを作っていきたい

公園の中でホッとできる心安らぐ場所へようこそ

赤塚山公園

GOOD-TIME PLACE

produced by ITOKO

開放感あふれる「あかつかテラス」は、人とのつながりや会話を
楽しんだり、自然を感じながらホッとできる場。
「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ing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ください。楽しい時間をお
過ごしください。日替りでお店も営業しています。

ハロー よい 空気

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 E-mail: slow@itoko.co.jp

赤塚山公園
1月カレンダー

イトコー年末年始
営業のお知らせ

■季節誌「しずく」2023年冬号(第49号) ■2023年12月20日発行 ■企画・制作 / 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



キャベツの甘味に豚肉とみそのコクがぴったり

寒玉キャベツを使った
みんな大好き
甘みそのおかず



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：ヨーロッパの大西洋・地中海沿岸
- 科名：アブラナ科アブラナ属
- 栄養価：ビタミンUが含まれ、胃の粘膜を修復、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があるといわれています。風邪予防のビタミンC、カルシウム、血液凝固作用のあるビタミンKが含まれています。

手軽に「しずく」
たくさん食べてみるメニュー



お値打ちで新鮮! 発見いっぱい! 産直大好き!

新鮮で安全・安心な農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!

今回グリーンセンター豊川で見つけた食材はこちら!



季節誌しずく取材スタッフ

野菜ムリエPro
アスリートフードマイスター2級
野菜大好き! ゆかりん



キャベツ

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!

キャベツと豚肉のみそ炒め

- 用意するもの (2人分) ●キャベツ(寒玉) 1/6コ ●豚肉 200g ●みそ 大さじ2 ●酒 大さじ1 ●砂糖 大1/2 ●ごま油 適宜

- 作り方
 - ①キャベツは5cmくらいにざく切りにする。みそ・酒・砂糖は混ぜ合わせておく。
 - ②フライパンにごま油を入れ、豚肉を両面しっかり焼く。
 - ③キャベツを入れてさっと炒め、合わせておいたタレを入れ炒めてできあがり。お好みにタレにごまや豆板醤など入れてみても、みその種類はお好みで、今回は赤みそで作りました。みその種類によって濃さや甘味を調整してください。



河川沿い特有のさらさらの砂地の圃場は水はけが良く、遮る物もなく太陽の光をいっぱい浴び伸び伸び育つ。今年は寒玉キャベツに挑戦し、自慢の味を届ける。

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 / キャベツと豚肉のみそ炒めp1
- 旬のしずく / 地産地消推進隊p2-3
豊橋市 / まるきん伊藤農園 伊藤 元貴さん
- 地のしずく / 地産地消応援隊p4-5
田原市 / 寄りみちcafe ちよこつと 中冨 英哉さん
田原市 / 鈴木 民代さん・末吉 加奈さん
- しずくTIMES / 地産地消の小さな流れをご紹介
豊川市 / 豊川市観光協会p6
新城市 / 新城有教館高等学校 作手校舎p8
- しずくの波紋 / 東三河発 加工品ご紹介
豊川市 / ここのの株式会社 足立 匠さんp9
- 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



2023.12 ▶ 2024.2

冬の代表野菜、ずっしりとした寒玉キャベツ



近くに豊川が流れる麻生田地区で、冬はキャベツを中心に栽培している渡辺久恭さん。会社員をしながら、豊川市とJAひまわりが連携した「とよかわ就農塾」で1年間、基礎的な農業実践と経営知識を学び、昨年9月に会社を退社、10月に新規就農した。家庭菜園をやっていた時に野菜のおいしさに驚いた。農業は大変だがこうして外で体を動かして体調も良くなった。とにかく自分が食べておいしい野菜を作りたい」と渡辺さん。1つ1つ品種と向き合い、納得してから次の品種に挑戦するという目標を掲げているそう。まだ就農して1年だが、趣味の機械いじりの経験を活かすなど、試行錯誤しながらがんばりたい」とおいしい野菜づくりを追求し続ける。

キャベツ生産者 渡辺 久恭さん 夏はナスやとうもろこし、冬はキャベツの他に白菜を手掛けている。カラフルにんじんなどにも挑戦中。

さつまいもづくり 80有余年

豊橋市の東部に位置する飯村(いむれ)地区。この地域は小石まじりの粘土質の土で、さつまいも栽培に適しており、古くから「さつまいも」「飯村の甘藷(かんしょ)」の産地として知られている。そんな飯村地区で80年以上続く「さつまいも農家」と造園業を営むのが、まるきん伊藤農園。四代目となるのが、庭師でもある伊藤元貴さん。地元の高校を卒業後、製造業の会社に就職し、庭師だった叔父が倒れたことをきっかけに、会社員を辞め9年前に家業へ。現在、さつまいもの圃場は飯村地区のほか、伊古部地区・富士見地区、大岩地区など約2町の面積を手掛け、収穫量は約60tに及ぶ。

受け継がれる 稲わら熟成

さつまいも栽培のスタートは苗作りから。2月から菌に強いポット苗をハウス内で芽出し、その後マルチを張った圃場に植付けしていく。収穫は7月中旬から11月下旬までで、この期間は掘りたてのさつまいもを出荷。12月頃からは、伊藤農園の特徴である稲わらを使った「稲わら熟成」の出荷となる。この稲わらのための米作りも平行し稲刈り後約3週間、天日干しし、自然乾燥を行う。お米は自家用、稲わらはハウスの中に敷き、収穫したさつまいもを積み、またその上に稲わらをのせて寒さや温度を調整して熟成させる。「品種は紅はるかで、圃場から運ばれたさつまいもは、祖母が手作業で茎から外しています。出荷前にさつまいもはやさしく機械で洗い、天日干しします。乾燥を終えると母が袋詰めして出荷となります」と全てにおいて手間を惜しまない。

伊藤農園の これからと地産地消

熟成のハウスでは、その時の状態に合わせて、布団のように稲わらの段数を増やしたり状態を見ながら翌年2月頃まで管理。有機肥料と稲わらを使用した「だわりの土づくり」や栽培だけでなく、収穫後も経験や技術、人間の勤も必要で、すべてが揃ってほしい「さつまいも」となる。「マルチの間の草取りも母と祖母が手で採っている。昔と比べて機械を導入しても、現在も手作業が多い」と、さつまいもの表面なざれいな色、肌つやからも丁寧さと愛情が伝わってくる。四代目としてネット販売を開始し新たな流通や販売も模索中だそう。イベント出店など繋がりを通じて、多くの人に味わってほしいと語る。

冬の間は大根も栽培。品種を使い分けて「きれいな大根を作る」とモットーに、産直などでも人気となっている。「編集」「この仕事が楽しくて仕方がない」と話す、おばあさんの言葉にじんわりきました。

vol.49

豊橋 旬の滴 Shizuku

地産地消推進隊



今回の人しずく

■まるきん伊藤農園 伊藤 元貴さん
住所／豊橋市飯村北
InstagramといったSNSも始め、栽培風景や情報を発信している。12月から3月まで大根の栽培・販売もしている。Instagram@marukin_motoki marukin1211.base.shop

受け継がれた技術を守りながらも、大きさなど時代に沿ったニーズも把握するなど、将来を見据えた伊藤さんに話を聞いた。

今回の旬のしずく

さつまいも

JA あぐりパーク食彩村など

伝統の「さつまいも産地」
四代目の継承と挑戦





寄りみちcafe ちょこっと

田原市田原町西大浜13-1 ラグラン内
Tel.090-6465-5898

- 営業時間 / モーニング 8:30~11:30 (休日祝 8:00~)
ランチタイム 11:30~14:00
カフェタイム ~17:00
- 営業日 / 水曜日
- HP / <https://yorimitchicafe-chocotto.com/>
- Instagram / @yorimitchicafe_chocotto
- P / あり ●テイクアウトあり ●予約可能

●Shop Access



三河田原駅前にある商業施設ラグラン内に、7月27日にオープンした寄りみちcafeちょこっと。オーナーの中富さんは福岡県出身で、田原市の大手自動車会社勤務を経て、夫婦で開業を決定。妻の景子さんは田原市出身で、ランチプレートは管理栄養士の資格を生かしたメニューを考案している。コンセプトは、気軽に本格的なドリンクでホッとしてもらえるよう店名も決めたそう。コーヒーはもちろん、紅茶や日本茶までそろい手作りのお菓子との組み合わせが気分に合わせて楽しめる。「田原の野菜のおいしさに驚いた。ランチの野菜も季節に合わせて味わってほしい」と中富さん。世界のドリンクを取り入れながら、安心して食べてもらえるメニュー作りにも力が入る。

Lunch

1日15食限定

- この月のランチ
ヘルシーランチプレート(ドリンク付)..... 1,540円
- デザートセット デザート+お好きなドリンク.. 100円OFF
- タハラブレンド(hot)..... 517円
- フレンチトースト..... 693円

※メニューなど詳細はインスタグラムにて
※期間・日によってメニューが変わります。
※表示値段は税込価格です。



今回の食材 カリフラワーほか

田原市加治で少量多品目の野菜を栽培している鈴木民代さんと末吉加奈さん親子。もともと青島みかんを栽培していた圃場は段々畑で、土壌の性質にあった品種を選定し、季節を通してさまざまな野菜を産直中心に出荷している。冬はキャベツをはじめカリフラワーに力を入れ、ここ数年で産直でも人気となったそう。鈴木さんのご主人が畑を耕し、娘の加奈さんは4年前から本格的に手伝いに入り、家族内で役割分担をして日々挑戦し続けている。「女性だからできるまごころ丁寧さで、お客様の「おいしかったよ」に 대응しよう自分たちも楽しみながら栽培している」と二人から笑顔がこぼれる。



・J.C.Q.A認定 コーヒーインストラクター2級
・日本茶インストラクター協会認定 日本茶アドバイザー
・JSFCA日本安全食料料理協会認定 紅茶アドバイザー

みなさんに喜んでもらえるよう、とにかくおいしい野菜を作りたい一心で、新しい品種の挑戦や研究、リサーチなど細かな配慮を欠かさない。



【出荷先】
・道の駅めつくんはうす
・道の駅 あかばねロコステーション
・パワーズ田原店ほか



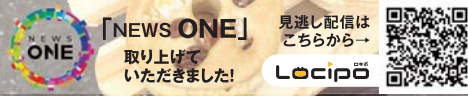
女神の焼きドーナツ

弱アルカリ性ピロール米のミルククイーンに、「女神のほほえみ焙煎米ぬか」と「おから」を加えて作る、身体にやさしいドーナツが完成しました。

砂糖&塩なども、マザーシュガー、マザーノルトなどの身体想いの材料にこだわって作っています。種類もたくさんご用意！おこさまにも安心して食べていただけます。

販売日 Instagramでチェック！

Instagram @GENMAI_KOJIPIZZA



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



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



豊川 厳選素材で、身体にやさしい「女神の焼きドーナツ」が登場！

今回は、しずくスタッフが地域で開催されている現在の農業を知る「とよしん食農セミナー」をレポート!!

農業の未来をともに考える!

とよしん食農セミナー

令和5年11月28日(火)14時00分～16時00分 会場:豊橋技術科学大学



●農業はイノベーションの宝庫



株式会社エムスクエアラボ 代表取締役 加藤 百合子氏

2017年にやさしいバス株式会社を立ち上げ、農業の世界へ。ビジョンは「誰もが“おいしい”食にアクセスできる社会を目指して」とし、やさしいバスを通じて野菜でつながる物流サービスを構築されています。EC+共同配送を一体型としてシステムをコミュニティと共に地域実装し、豊橋市でも既に展開。農作業の軽労化を目指した機械開発、また自身のニラやいちご栽培のことやジュニアビレッジ運営についてなどビジネスとして新たな農業の魅力を伝えた。

●地域カーボンニュートラルに貢献する新しい施設園芸



豊橋技術科学大学 教授 高山 弘太郎氏

産学官協働で「スピーキング・プラント・アプローチ環境制御を組み込んだセミクローズド・電化パイプハウス」の開発が進められている。将来の持続可能な農業生産のため、エネルギー効率の向上、CO2を有効活用、安定・均一な栽培を実現する園芸施設を目指す。講演後には、実際に大学内に建てられた研究中のパイプハウスの見学も行われた。参加した食農関係者からは構造や、今後の展開など専門的な質問も多くあり、充実した時間となった。

今後もこの地域で開催される注目の話題のセミナーに参加し報告していきたいと思います!



体験プログラム マイストーリーとよかわ 豊川市の魅力を体験し、魅力を再発見

- 豊川市観光協会 ●豊川市諏訪3丁目133 プリオ5階 ●TEL:0533-89-2206
- 営業時間:10:00～18:00 ●定休日:土日祝・年末年始・ビル休館日
- HP:<https://www.toyokawa-map.net/> ●X:@toyokawamap ●Instagram:@toyokawamap

マイストーリーとよかわとは…



マイストーリーとよかわは、豊川市観光協会が重点自主事業として昨年度から始めた体験型プログラム。グルメ・歴史・祭り・健康といったジャンルが用意され、豊川市の魅力が詰まったさまざまなストーリーを実際に体験し、新たな魅力を再発見することで豊川市をもっと知ってもらうことを目的としている。豊川稲荷にて精進料理・写経座禅体験、バラ園見学とフラワーアレンジメント教室、大和の大いちょうを眺めながら星空観察会など、季節に沿った体験が魅力。



千両さつまいも収穫



農業体験も用意され「秋を満喫!無農薬で育てた千両さつまいも収穫」も人気のプログラムとなっている。2007年に地元の農家と市内の有志で結成された千両会(ちぢりかい)の協力のもと、掘り方など手ほどきを教わり実際にさつまいもを収穫していく。粘土質の赤土が栽培にむいていたことで、千両地区は水あめの原料であったでんぷんを採るため昔からさつまいもが栽培が行われていた。こうした背景にさつまいも栽培を復活させようと、苗づくりから丹精込めて守り続けている。



豊川市観光協会

プログラムは協会ホームページで随時更新。千両さつまいも収穫体験は今年度4回行われ、のべ160名が参加した。マイストーリーとよかわは、来年度も継続して行われる。

3種の掘り比べ

この日に収穫したのはシルクスイート、ほしこがね、ほしあかねの3種。それぞれが手でゆっくりとやさしく掘り、参加者からは「こんなに大きなさつまいもはじめて。食べるのが楽しみ」と驚く声がかかれた。掘り比べだからこそ、さつまいもによって形も色も違う体験ができる楽しさも伝わってきた。

さつまいも収穫後は、圃場裏手のみかん農家さんの協力の元、みかんの収穫体験も。2種類のみかんを食べ比べながら収穫し「楽しかった」と笑顔がこぼれた。





東三河発
加工品ご紹介
しずくの波紋
今回のしずく：スプラウトにんにく
Vol.8

学生時代はサッカーに打ち込みプロを目指し東京の大学、大学院へ進む。その後は公務員を経て、3年前に障がい者グループホーム(くらしの宿)を立ち上げ起業した。令和5年5月からは、新事業として就労継続支援B型事業所「くらしの成」で、スプラウトにんにくの栽培・販売を開始した。「にんにくぐらし」と名付けられ、独自の技術によってにんにく1粒1粒を発芽させ、芽も根もまるごと食べることができる。設楽の天然水を使った水耕栽培で、発芽させることで普通のにんにくよりも残りやすく、栄養価も向上するのが特徴。また加工品も製造も開始し、手軽に使えるよう粉末を開発した。代表取締役の足立さんは「アスリートだけでなく、成長期である子供や女性にとって食事は特に大切。さまざまな経験を経て、より一層身体に良い物と思うようになった。農業未使用、化学肥料や防腐剤無添加にこだわり、安心・安全でおいしいにんにくを栽培すると共に、障害や難病のある方の就労提供や能力向上のための訓練の場でもあります」と語る。手作業で行われる丁寧さが商品からも伝わる。

ここいの株式会社
波紋の仕掛人：足立 匠さん(左)

●〒442-0051 豊川市中央通5丁目65
●https://cocoino-toyokawa.com/ ●TEL:0533-55-6154 ●Im:@ninnnikugurashi

加工品もすべて手作業で行われている。乾燥させたスプラウトにんにくをミルで粉末にし、さらにふるいにかけて粒子をそろえるなど手作業だからできるこだわりが随所に光る。イベント出店やInstagramなどで食べ方の提案も発信。昼間でもおいも残りやすく、おすすめ天ぷらはお子さんにも人気だそう。通年栽培のため、1年を通して楽しむことができる。

●にんにくぐらし

そのままお鍋や煮込み、炒め物とアレンジが楽しめます。

●スプラウトガーリックパウダー

スプラウトにんにく100%をパウダーにしました。隠し味に…

●発芽にんにく岩塩

ヒマラヤの岩塩とスプラウトにんにくパウダーをブレンド。添加物不使用の万能調味料。

●匠の黒にんにく

フルーツのような食感で、そのまま食べられます。



スプラウトガーリックパウダー



発芽にんにく岩塩



匠の黒にんにく



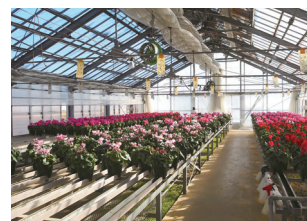
高原の環境を活かした農業高校
農業を通じて地域との連携を図る

- 愛知県立新城有教館高等学校作手校舎
- 新城市作手高里字木戸口1-2 ●TEL:0536-37-2119
- https://tsukude-h.aichi-c.ed.jp/cms/

高原にある農業高校



愛知県立新城有教館高等学校作手校舎は新城市作手高里にあり、標高約550mの高原に位置する。周辺は山々に囲まれ、田んぼや畑が広がった環境の中で、自然豊かな地域の特性を活かした教育を行っている。現在、生徒数73名が在籍しており、1年生は全員が共通の教育課程で履修、2年生から普通科目を中心に学ぶ「まなびの森コース」と、農業科目を中心に学習する「大地のめぐみコース」に分かれる。各学年1クラスの少人数の農業高校で知られている。



作手の特産品を手掛ける



実習は2コースとも教育課程に設置され、校舎に隣接する畑やハウスが実習場所となる。お米は新城を代表するお米のミネアサヒ、野菜はルネッサンストマト、カラーピーマン、自然薯など、草花はシクラメンを中心に実習栽培している。学校の花壇苗も自分たちで栽培することや、ルネッサンストマトは味にこだわり、シクラメンは約10品種に取り組みなど生徒たちが日々丁寧に栽培管理し、出荷できるまで手掛ける。地域の特産品である高原ならではの栽培品目に特化し、生産技術をしっかりと学ぶ。



新城有教館高等学校 作手校舎

明治31年(1898年)に南設楽郡巴村外8ヶ村組合立作手農林補習学校として創立し、令和5年度に創立125周年を迎えた。
「小さいことはいいことだ!」を合言葉に、地域社会に根差した教育を実践している。独自のプロジェクトや部活動も盛んである。

作手全体が学ぶフィールド

手掛けた野菜や草花は、道の駅つくだ作手村やAコープ作手店などに出荷し販売しており、直接味わうことができる。



また、地域との連携にも力を入れていく。実習を通して地域のこども園や小中学校に Outreach、花壇整備やさつまいも栽培など農業を通じた交流を続けている。大地のめぐみプロジェクトでは「サギソウ」の人工栽培により自生地の復活を目指し、囲まれた自然のフィールドを活かした昆虫食プロジェクトや絶滅危惧種の発見調査など、地域全体の保護活動も積極的に取り組んでいる。



■近隣の販売場所 米のだや、ゲンキプラス、一期家一笑、Tome's Cafeなど
■味わえる場所 ゆう三、とらのこ、ラサリータ、玄米と麺のワタナベ、ORIBE、七五三など