地産地消で
生産者と消費者をむすぶ

季節誌 滴 しずく Shizuku

2012. 6 > 8
vol.3

からだをめぐる地のしずく
生きてくためのしずく
めぐる、めぐる未来につなぐしずく
何度も、何度も
何度でも、何度でも
生まれる前からはじまった終わらないサイクル
絶えることないサイクルへ

2012.6
Presented by Shizuku project

It has published thanks to your cooperation. Thank you!

ちょっとだけ話題の

しずくエコバッグプレゼント♪

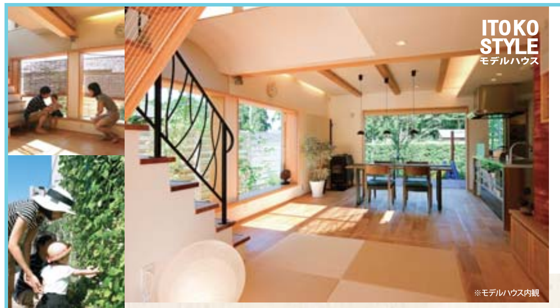
季節誌 しずくでは、少しでも地域のエコに協力したいと思い、
掲載店様のご協力のもと、オリジナルのエコバッグを作っちゃいました。
これもひとえに「地産地消」に賛同下さった掲載店様のおかげと感謝しております。
でもでも、これをしずく読者にお届けし使って頂かなければ!!!
ということで~どど~んと30名様にプレゼント!!!（※メール便）

30名様

●プレゼントご応募
住所、氏名、年齢、電話番号、
「エコバッグ希望」または「アスパラガス希望」、
本誌への感想やご意見など明記の上、
メール「present@shizuku.info（件名にプレゼントと明記）」もしくは下記までハガキでご応募下さい。
豊橋市西小鷹野3丁目6-6「しずく企画室」宛
締め切りは2012年8月末日。
たくさんのご応募お待ちしております～♪
●発表は当選通知もしくは商品の発送をもって
かえさせていただきます。

※ご応募頂いた個人情報については今回の
プレゼント企画以外での目的には使用しません。

撮影場所提供：イトコーエコショップ

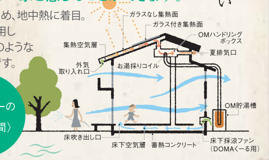


緑が美しく、風のやさしいこの季節
時間を忘れるひとときをお過ごし下さい

土間のような自然なすずしさ「DOMAくーる」で、
これから迎える夏が心地よく、涼しい家と感じることができます。

できるだけエアコンに頼らず快適に過ごすため、地中熱に着目。
地中の温度が年中ほぼ一定である性質を活用し
外気を冷まして換気するという発想が、土間のような
自然なすずしさを生む それがDOMAくーるです。

通常の換気では、暑い外気がそのまま入ってきてしまいます。その点、DOMAくーるは、外気をさましてから室内に取り込むので、心地よさが違います。



「穂の国の家」モデルハウス
▍夜間外気の取り組み ▍春から秋は太陽の熱でお湯を採る
営業時間/10:00～18:00　定休日/水曜日　※お仕事帰りにもお立ち寄り下さい。（時間はご相談下さい。）

オーエム
OM
ソーラーの家

OM イトコーの家
株式会社 イトコー

イトコーの家 検索
www.itoko.co.jp
slow@itoko.co.jp
豊川市諏訪西町2-248
ハローよい空気
0120-86-4191

育 地産地消講座
シリーズ開講!

私たちが生まれたこの土地には、
とても素晴らしいヒト・モノ・コトが揃っています。
気候風土を知っている親から子、子から孫へと
受け継がれていくものがすこしずつ時代の変化によって
変わってきているかもしれません。忘れかけてた
この地元の良さを改めて感じて頂きましょう。
地域にスポットをあて、衣食住を中心に活躍する生産者、
開発者、職人の方々等をお招きして、普段では聞けない
お話を交えながら、体験・体感をして交流して頂きます。

7月12日（木）10:00～12:00 予約制
ぬかづけ講座
漬物本舗　道長さん

- ●締　切／7月3日（火）
- ●場　所／イトコーモデルハウス1F
- ●定　員／10名（応募多数の場合は抽選）
- ●参加費／1,000円（ぬかづけセット付）

■季節誌「しずく」2012年夏号（第3号）　■2012年6月20日発行
■発行所／shizuku project（しずく企画室）〒440-0013 豊橋市西小鷹野3丁目6-6
■URL／http://shizuku.info　■Blog／http://hitoshizuku.hamazo.tv/　■info@shizuku.info

生産者と消費者を地産地消でむすぶ

季節誌 しずく

vol.3 2012.6>8

■旬のしずく／地産地消推進隊　P2-P3
順応ではなく対応力　尽きないバイタリティ
■田原市／河辺農園 河辺（こうべ）　泰章さん

■地のしずく特別編／Shizuku Times　P4-P5
つながりによって広がる2つの「地産地消のしずく」
■名古屋市／オアシス21オーガニックファーマーズ朝市村
村長　吉野　隆子さん
■田原市／託児所 KID'S WORLD
代表·保育士　星野　圭子さん

■味のしずく／地産地消実践隊　P6-P9
·Green Cafeさん　·ベルタさん
·ベジカフェ ロータスさん　·さんぽ道さん

渥美メロン

最上級の贈り物
野菜ソムリエが選んだ

出荷予定期間
7月上旬～
8月上旬まで

100年の歴史で育まれた確かな目が選びました。
地元の農業に携わって100年のイシグログループ。そんなイシグロ専属の野菜ソムリエが厳選した渥美メロンをお届けいたします。

旬の時期に一番良いメロンをお届けします
ご注文頂いたときに最良の渥美メロンを発送いたします。
生産者がお勧めする食べごろカード付です。

自分の住んでいる町を紹介しよう
メロンの箱には「愛知県または渥美半島」の紹介カードを入れます。
大切な方への感謝の気持ちを込めて贈りましょう。

全商品化粧箱入	メロン1玉	メロン2玉	メロン3玉
	1,800円	3,400円	4,800円

くくむ kukumu Garden

くくむ市場

豊橋市向草間町字北新切95
TEL.0532-46-6509
■定休日：毎週火曜日

■くくむガーデン・くくむ市場
9：00～18：00
（※1・2月は17：00閉店）
■くくむカフェ
9：00～17：00

「地産地消」産直のカフェだからこそ出せる料理を…

■くくむカフェ

お花と緑を眺めながら、ゆったりとしたひとときを。上質なアラビカ品種100%コーヒーやくくむ市場の新鮮野菜をたっぷり使ったサンドウィッチ、サラダバーもおすすめです！

■モーニングで食べられる サラダバーの野菜
地元の農家の方が毎日出荷する新鮮な野菜を使用。野菜そのものの味を知ってもらいたいから、調理法はとてもシンプル、味付けも薄味。基本的に季節はずれのお野菜は出しません。ぜひ旬の野菜の美味しさを味わって下さい。

◆体に優しい 地産地消のモーニング＆ブランチ
■モーニング／～11：00
■ブランチ／11：30～14：00

■サンドウィッチの葉物野菜
サンドウィッチに欠かせない葉物野菜。地元で年間を通して生産される唯一の葉物野菜である事から、くくむカフェではレタスでは無くサンチュを使用しています。豊橋市・井川農園さん、田原市・河辺農園さんのサンチュです。

◆サンドウィッチ・・・単品 400円
◆サンドウィッチセット・・ 650円
（サンドウィッチ＋お好きなドリンク）

裏表紙で今回登場の河辺さんのアスパラガスとしずくエコバッグプレゼントの告知があります。たくさんのご応募お待ちしております～♪

あつみ精肉

安全 安心 美味
地元で育った自慢の牛·豚

あつみ牛

あつみ牛の特徴
- 柔らかく、きめの細かい肉質で、うまみを追求
- 「あつみ牛推進協議会」のメンバーによる生産
- 専門家の指導のもと安全な飼育管理を実践
- JAくみあい配合飼料「あつみ牛シリーズ」を使用
- 枝肉販売時には証明書を発行

Atsumi BEEF

豊かな自然の中で生産農家が、愛情と情熱を持ち、また環境にも配慮し育てました。（母）ホルスタイン種、（父）黒毛和牛種、良いところを引継ぎ、黒毛和種より大きく、ホルスタインより美味しい！味は口の中でとろける旨味と、こくのある深い味わいでとってもジューシー。すべての牛肉料理に合い、ぜひお召しあがり下さい。

「心」と「味」でおもてなし

「心」と「味」、「温かさ」と「おいしさ」。この両方でお客様におもてなしする、それが私たちが掲げる「心と味でおもてなし」の精神です。

毎週月曜日に「食」日記を配信中。
http://www.foodoasis.jp/

ATSUMI MIND

あつみポーク

あつみポークの特徴
- 柔らかく、きめの細かい肉質、バランスのとれた脂肪分
- 生産地·生産者限定で明確。愛知県で生まれ育ち安心
- 飼料安全法·薬事法に基づく飼養管理を実施。自主的に残留検査も実施し安全
- 美味しさを引き出す健康·環境にも配慮した配合飼料
- 良質たんぱく質やビタミンB1が豊富

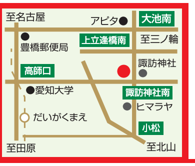
Atsumi PORK

平成19年に愛知県と岐阜県が共同でお父さんを改良し、リニューアル。あつみポークの両親は大変優秀な品種です。3つの品種をかけあわせて生まれるのため、それぞれの品種の優れた特徴を受け継いでいます。柔らかくてきめの細かな肉質、バランスのとれた脂肪分、肉色も新鮮な淡紅色、ぜひお召しあがり下さい。

日本一のフードオアシスへの決意…お届けするのは「とれたて」「もぎたて」「つくりたて」

ATSUMI FOOD OASIS 山田店
豊橋市山田町字西山11-1
TEL.0532-37-5281

豊橋有機農業の会 いのち つなぐ いちば
毎週金曜日朝市
あつみ山田店駐車場
午前8:30～午前10:30
http://toyohashiyuki.jugem.jp/



宿　店	豊川市宿町佐平山56	TEL.0533-78-4541
福江店	田原市古田町エゲノ前125	TEL.0531-33-0543
田原店	田原市田原町萱町1番地 セントファーレ内	TEL.0531-24-0711

全店【営業時間】AM9:30～PM9:00

音羽米だけで作りました。
餅とり粉としてはもちろん、
薄力粉の代わりに天ぷら粉として使うとカリッとした天ぷらになり、
冷めても同じ食感で味わえます。
おだんごにすると、音羽米独特のもちもち感がよく分かります。

米粉（上新粉）500g入

こだわり農場 鈴木

音羽米の田んぼの様子
音羽米のあれこれ。。。
更新中です～

●ネットショップ／http://otowamai.com/　●ブログ／http://kodawari.dosugoi.net/
豊川市萩町上林54 ●電話／0533-87-3884 ●FAX／0533-95-3784
●受付時間／9:00～17:00（ネットショップは24時間受付中）

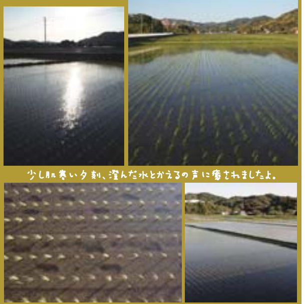
掲載商品と音羽米は［音羽グリーンセンター］で（地図内）購入可能です。

音羽米たより

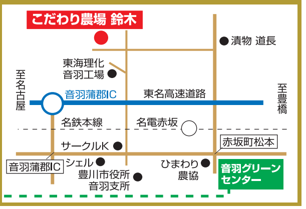
音羽米

5月初旬、田植えが終わりました。
今年の収穫に想いを寄せつつ、
夕刻の田んぼの風景を。

平成24年5月11日
しずくスタッフ撮影



少し肌寒い夕刻、澄んだ水とかえるの声に癒されましたよ。



vol.3

田原 旬の滴 Shizuku
地産地消推進隊

みずみずしさいっぱい!採れたてアスパラは生食できる

スイカ・メロン・セロリ・キャベツからアスパラガスへの転進を苦労しながらも実現させた河辺農園の河辺さん。適応を求められる時代の中、与えられた環境に順応するのではなく、あえてチャレンジによって対応していく原動力とこれからの挑戦について聞いた。

皮の薄さが自慢!とその切り口でよくわかる

順応ではなく対応力 尽きないバイタリティ

地産地消の思い

アスパラガスはメキシコなどからの輸入が7割、国内産の3割が北海道、長野、九州。そんなアスパラガスに取り組んだ動機は「まだこの辺りではあまり栽培されていなかったこと。1度植えると最低5年は収穫可能。3月から10月の8ヶ月間収穫できるスタイルが農園に合っている」と考えたから。また、家族で営む農園、両親への配慮もあり決断したという。

「地産地消は実践すべき。地場のものは地元で食べて欲しいし、消費者のためにもなると思う。輸送日数が少ない地元のアスパラガスを地元の方へ。アミノ酸の多い旨みと甘さ、本当の味を、是非食べてもらいたい。」

産直などで河辺さん自身が対面販売や試食を勧めたりするのはこのおいしさを実感してもらうため。そんな熱意あるバイタリティこそ、河辺さんの情熱そのものだと感じる。「おすすめの食べ方は、天ぷら。おいしさをそのまま味わえる1本揚げをぜひ。」と河辺さん。

今回の人しずく

■河辺農園　河辺(こうべ)泰章さん

農業高校卒業後、種会社の研修を受け就農。夏はスイカとメロン、冬はセロリとキャベツを収穫していたが、家族で営む農園の両親の負担も考え、心機一転、アスパラガス栽培への挑戦を始める。現在も次々と新しい挑戦を続けている。

紫色と鮮やかな若緑。鮮やかなコントラストのサラダが食卓を彩りそうだ

ハウス内の水耕栽培のサンチュ。水が常に循環し、ハウス毎に時期をずらして栽培される

栽培と販売、今できる前向きな取り組み

アスパラガスとの出会いは、肥料会社に勤める友人から聞いた話から。そんなアスパラガス栽培への移行も簡単ではなかった。スイカやメロンを栽培していた土壌は、分析をすると栄養のバランスを大きく崩していた。そんな畑をアスパラガスの土壌に作り変えるために使った堆肥は、10ａ約50ｔに及んだという。そんな土壌での栽培も今年で6年目、現在の土は魚類のしぼりカスや窒素系統の菌を抑える有機資材が主。もちろん減農薬にも取り組む。有機栽培にこだわる理由は「化成肥料を使うより植物は病気をしない。虫が少なく、根も傷めない。」から。

品種はスーパーウェルカム、直径約18ミリ、一晩で3〜4センチ成長し、約30センチで収穫。筋っぽさがなく、えぐみが少ないのが特徴で、驚きは収穫されてから半日くらいまでなら生で食べれること。そんな河辺さんの朝採りされたみずみずしいアスパラガスは、道の駅などの産直、レストラン等にほぼ毎日届けられる。また、NFT農法で水耕栽培された人気のサンチュ、イタリアンパセリ、クレソンなども、年間を通し、新鮮なまま店頭に並ぶ。

河辺さんが思うこれから…

「水耕栽培は無農薬で栽培しているので現状、年間を通してアスパラガスの農薬は他県より少ないが、アスパラガスも無農薬で栽培したい。難しいかもしれないが、天敵栽培など挑戦していきたい。自信あるものをこれからも作っていきたい。」と次なる挑戦に向かう河辺さんの笑顔に強い志を感じた。

【編集】ポキッと折った瞬間に溢れ出た水分の多さ、初めて生で食べたアスパラガスの味!と驚きの連続でした。

今回の旬のしずく

アスパラガス 品種:スーパーウェルカム

他:水耕栽培/サンチュ、イタリアンパセリ、空心菜、クレソン

サンテパルクたはら、道の駅　田原めっくんはうす、くくむガーデン、あぐりパーク(食彩村)、ホテルアークリッシュ、マックスバリュ(順不同)で味わうことができる。

河辺さんからのプレゼント!　太めのアスパラガス 1袋×3(約300ｇ)を10名様にプレゼント!
応募方法は裏表紙のしずくエコバックと同じ!

今回はつながりによって広がる2つの「地産地消のしずく」を取り上げました。

Shizuku Times

オアシス21オーガニックファーマーズ朝市村
村長　吉野隆子さん

地の人しずく

東海地域で有機農業が広がっていくよう支援する様々な活動に取り組んでいる。有機農業を推進する全国団体の理事も務める。

朝市を通じて広がる地産地消

農家と都市（まち）の住人が「オーガニック」でつながる

開催場所：名古屋市東区東桜一丁目11番1号
開催時間：8時30分～11時30分
お問合せ：朝市村事務局　TEL：052-265-8371
http://www.asaichimura.com/

都会のオーガニック朝市

訪れたこの日も、8時30分に村長の吉野さんが鳴らす鐘の音で朝市が始まった。直接、作り手の顔を見て、食べ方や調理法など「生産者ならでは!」の話を聞きながら購入できる、とてもうれしいひとときの始まりである。

名古屋・栄のオアシス21（スターバックス前付近）では8年前の2004年から、毎週土曜日の朝、有機農業（オーガニック）に取り組む生産者が、新鮮で安心・おいしい野菜や果物、農産加工品や海産物を販売する「オアシス21オーガニックファーマーズ　朝市村」が開催されている。
有機農業を始めた人たちが販売する場を作りたいと感じていた吉野さんの熱意と、オアシス21の支援で、この地で地産地消のオーガニック朝市が実現。当初はオーガニックがまだ根づいておらず、思うほど人は集まらなかった。しかしオーガニックの浸透と共に客足も増え、今では600～1000人が訪れる。出店農家は木曽川流域圏（愛知、岐阜、三重、長野南部）で有機農業に取り組む生産者で、15～30店が並ぶ。準備段階からお目当ての店前に行列ができる人気朝市に成長した。元気・活気に溢れているこんな朝市がお休みしたのは、大きな台風に襲われた第1回目だけとのこと。その後は台風が来ても、雪が降っても休んだことがない。訪れる人の約7割がリピーター。電車を乗り継いで毎週駆けつける人、近くのレストランや会社の社員食堂の買い付けも多い。

人と人とがつなぐ未来創造

この朝市は受付や会場設営、片付けに至るまで多くのボランティアにより成り立つ。子どもボランティアも笑顔いっぱいで走りまわり、毎週手作りの「朝市村新聞」を配る。中でも注目なのが、有機で就農したい人が相談に訪れる窓口「有機での新規就農相談コーナー」。全国的にまだまだこのような支援窓口が少ないが、この窓口を通じてすでにたくさんの人が農家になり、朝市村に出店している。出店者同士は「仲間」でもあり、情報を交換し、互いの田畑を訪問しあっているという。まさに朝市が教室。目的の販路探しは少しずつ広がっている。

村長・吉野さんが思うこれから

「オーガニックマーケットにはたくさんの可能性があります。レストランやカフェの料理人とつながる場にもなるし、地産地消の魅力を実感できる場、買い物に来てくださる方に有機農業を知っていただく場、生産者の仲間づくりの場、新規就農者を育てる場、地域の人たちの交流の場でもある。さまざまな場所で開催されるようになってほしいと願っています。
朝市村の次の課題は、野菜の加工です。販売しきれない野菜を加工して、さまざまな形で生かせたら」と吉野さんは笑顔で話した。

託児所　KID'S WORLD
代表・保育士　星野圭子さん

地の人しずく

託児所を経営する星野圭子さん。保育士が運営する「community cafe　hanare」も展開、カフェ、デイサービスへの給食やコミュニティー場として設立。子育てコミュニケーションに力を入れている。

一番身近な地産地消～ひとつのかたち～

食材でつながり、食が生むコミュニケーションの輪

住所：田原市赤石1丁目29
お問合せ：0531-23-4334
休み：日曜、年末年始
http://community8cafe8hanare.dosugoi.net/

子育て支援の始まり

トレードマークのパンダの看板。どこか懐かしい遊具の数々・・・市街地でも近くに川が流れる環境の良い田原市赤石にある民間保育所『託児所KID'S WORLD』。
豊橋の保育園で保育士を7年勤め、育休後に退職。そして平成10年7月に託児所を設立した代表の星野圭子さん。「感性を豊かに生きる力を育む」をモットーに[子どものための子育て支援家]として、自ら日々の保育に携わっている。
最初は田原・蔵王山近くの小さな貸店舗からスタートし、子連れ出勤可能のスタイルをとり、スタッフと協力しながら自身のお子さんと共に歩み始めた。「自分の子どもも一緒に過ごせる環境で仲間の保育士と勉強しながら教え合いながら育てながら」という理想の託児所ができた。
その後、市内の総合病院の提携保育所としても通常保育と夜間保育を請負、保育人数増加に伴い赤石へ移転し現在に至る。

目標は美味しく食べれるために

「一時保育利用が多い託児所では大きな行事など、できないコトもいくつかある。でも、民間保育所だからできる保育。家族のようにやっていきたい。」と星野さん。朝は毎日、洗濯・掃除からスタートするなど、家庭的な感覚を大切にしている。その中でも一番大切なのは、「食べるコト」。毎日の給食には、野菜がたくさん使われる。カフェも経営していることもあり、地場野菜とのつながりも強く、「図らずして自然に野菜とのつながる好環境なんです」と笑顔で話す。美味しく食事をするには先ず、良い生活リズムの中でしっかりとお腹を空かすこと。食べるための生活を楽しむ。お散歩で近所の八百屋さんへおやつのバナナを買いに出かけたり、託児所の外庭で野菜を育てる事で、食べるまでの楽しみを共有できる。訪れた時期（5月下旬）には、えんどうまめとオクラの苗を育て、夏に向けて一緒に栽培の準備をしていた。子どもたちも慣れた手つきで勇ましくお手伝いをしている姿が見えた。また、みんなで食べる環境のおかげで普段の食事もしっかり食べるようになったという声も聞かれたそう。星野さんが毎日記す子ども記録帳や園内の生活会話から、成長変化を知るきっかけになり「母親の心のエンジン」を動かし、食生活に興味をもってもらい、聞く耳をもってもらうことができることもあり、結果として「子育て」の悩みやメンタルケアにも繋がると言う。

星野さんが思うこれから

子育て支援課をまちの店舗・会社・家の中に設置してもらい、定期的に代表が集まり話し合う。子どもを持つ人だけが子育てではなく、まち全体でサポートできる・・・そんなまちづくりをしていきたいと、持続可能な子育て支援から始まる街の発展を願っていた。

味の滴 Shizuku

地産地消実践隊

あなたの近くの地産地消実践店や商品をご紹介

豊橋・豊川・蒲郡
田原・新城

しずくであなたの「熱い思い」お話下さい

しずく掲載店・掲載商品募集

地産地消による新しい出会いを…「しずく」は地産地消のパイプ役になりたい!との思いを受け止めていただいた掲載店様のご協力の元、しずくの波紋も少しずつ広がりつつあり第3号も無事発行となりました。もちろん、これからも少しでも役立てたらと考えています。そこで、地産地消に力を入れている農家さま、酪農家さま、水産業者さま、飲食関係者さまからの掲載商品を募集中。自薦、他薦は問いません。ご連絡をお待ちしています♪

■お問合せ·取材掲載のご依頼はこちらまで

しずく企画室 E-mail>info@shizuku.info
Tel.0532-61-8705

- 季節の旬野菜
- 東三河産
- モーニング·ランチあり
- 貸切可能(要相談)

■GREEN CAFE(グリーンカフェ)
豊橋市白河町100 サーラプラザ豊橋1F
Tel.0532-31-3348
●営業時間/8:00〜18:00
●定休日/水曜日
●P/約60台 ※サーラプラザ豊橋全体で
●HP/www.sala-plaza.jp/toyohashi/cafe.php
●20名様以上で貸切も承ります。
詳細は店舗にお問い合せください。

オススメメニュー
●モーニングセット 380円〜
●「地元野菜をふんだんに使用した」日替りワンプレートランチ 880円
●14時からの時間限定! デザートセット 500円

豊橋·東三河産の食材を中心に、四季折々の旬な食材をふんだんに使った、自家製ヘルシーメニューをお愉しみいただけます。やわらかな陽射しを浴びることができるテラス席では、ペットの散歩途中にでも気軽に立ち寄れます。心地よい毎日はGREEN CAFEから。皆さまのご来店をお待ちしております。

- 季節の旬野菜
- 豊橋産他
- モーニング、ランチあり
- 予約可能

■VEGECAFÉ LOTUS(ベジカフェ ロータス)
豊橋市西岩田6-16-12
Tel.0532-69-0880
●営業時間/9:00〜19:00
●定休日/月曜日
●P/16台
●HP/www.vegecafe-lotus.com/

オススメメニュー
●ベジ·玄米ランチ 1,380円
●ベジ·バーガー 980円 ●ベジ·パスタ 980円
●ベジ·ネパールカレー 980円
いずれも+200円ドリンク、+400円ケーキ·ドリンク

地元の有機栽培野菜を使い、マクロビオティック(玄米菜食)をベースに野菜だけの料理やケーキ、アイスといったデザートを提案。乳·卵·肉·魚介などを使わないのでアレルギーの方にも安心。心を込めアイデアを盛り込んだベジ·玄米ランチが人気。旬の野菜を使うため、ランチのメニューは2週間で変わる。

未来を背負う大切な子どもたちのために食の安全を最優先に!

放射測定器で全てのお米を安全確認しています

仕入れ&店頭Wの安全測定チェック

つきたて新鮮 計り売り 店頭精米の店

Fight Japan!

玄米常時30種類以上お好みのお米、国産の玄米からお選びください。

全国から探した安心·安全なお米、とびっきり美味しいお米、珍しいお米が常時30種類以上あります。お好みの玄米をその場でピカピカ白米や胚芽米(3分〜9分づき)、あらびき玄米などに精米でき、あなたにピッタリのお米にきっと出会えます。

●あらびき玄米 ●胚芽つき白米
●分づき精米 ●ピカピカ白米

豊川に3店舗 地元をはじめ
安心安全な品質のお米を全国から

米食味鑑定士 鑑定士のいるお米屋さん

お米一筋 農林水産大臣賞 受賞店 のだや

店長 野田博司

八幡店 豊川市八幡町西赤土61 TEL.0533-87-4111
千歳通店 豊川市千歳通り2丁目20-1 TEL.0533-89-9255
小坂井店 豊川市伊奈町前山1-15 TEL.0533-78-2750(代)

おいしく食べて健康&ダイエット 玄米Life プロジェクト始動!

季節の旬野菜

豊橋産

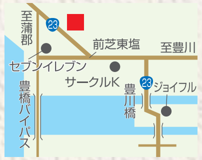
モーニング、ランチあり

セットメニューあり

■キッチン&甘味茶房 ベルタ
豊橋市前芝町字西塩40-2
Tel.0532-32-8839
●営業時間／月～木 7:00～19:00
金・土・日・祝 7:00～21:00
●定休日／年中無休(年末年始は除く)
●P／15台

オススメメニュー
●ベルタランチセット メイン1品+サラダ、スープ、前菜5品盛り合わせ、特製ミニパフェ 850円
●レギュラーモーニング ドリンク代のみ

子ども連れにうれしい配慮とオープンテラスが人気のアットホームカフェ「ベルタ」。モーニングからランチまでその日に仕入れた地元野菜や豆乳を使ったメニューが楽しめる。ランチは本格イタリアンのメインと気まぐれ前菜5品盛り合わせのセットランチが人気。木のぬくもりを感じながら、ゆっくりした時を過ごせます。



季節ごとの単花のはちみつ

地元及び近郊の旬の食材使用

量り売りあり

オリジナル商品

■はちみつのお店 さんぽ道
豊川市豊津町釜ノ口64-1
Tel.0533-93-7422
●営業時間／9:30～18:00
●定休日／火曜日・第一水曜日
●P／12台
●HP／www.sanpomichi.co.jp/

オススメ商品
●苺(豊川産)ミルクジャム 720円(なくなり次第販売終了)
●ハニーネーブル(三ヶ日産)オレンジジャム 690円(なくなり次第販売終了)
●はちみつ 192円/100g(容器をお持ち頂いた時の量り売り価格)
●レモン漬け 240円/100g(容器をお持ち頂いた時の量り売り価格)

別世界に来たような風景の中、かわいい建物が出迎えてくれる「はちみつのお店・さんぽ道」。自慢の定番はちみつはもちろん、旬の地元食材とはちみつをコラボした「期間も数量も限定のはちみつ」も人気。春夏秋冬、季節商品の他、定番のアカシアなど欲しい分だけ購入できる量り売りはリピーターにもうれしい。

気になる野菜発見！ しずくの試食レシピ

おいしいかな？
どんな味かな？

●発見した店：JA産直ひろば 小坂井店

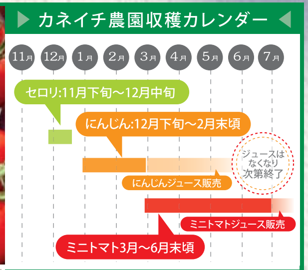
生で食べられる？かぼちゃ？
コリンキー
●品目：かぼちゃ
●原産地：南アメリカ
●科・属名：ウリ科カボチャ属
●栄養価：食物繊維・カロチン・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・カリウム・カルシウム・鉄など。

特長
食べごろ
6月～8月上旬くらいまで
鮮やかなレモン色が目を引く、日本では珍しい変わりかぼちゃ。皮ごと食べられ、くせがない。

スタミナ炒め

●用意するもの
・種をくりぬき、スライスしたコリンキー
・ニラ ・エリンギ ・豚肉
●作り方
フライパンにゴマ油を適宜入れ、豚肉、コリンキーを先に炒め、エリンギ、ニラの順に炒める。塩、こしょう、しょうゆを入れ味付けをする。夏の定番ゴーヤや、キムチを入れても…。彩り鮮やかなスタミナ炒めで、夏を乗り切りましょ。

スライスして軽く塩もみして鮮やかな黄色を引き立ててサラダに。浅漬けは、塩、しょうゆ、ぬか、いずれもおいしい。彩りがよいので、炒め物に。料理をする際は、いつものかぼちゃと同じように切り、中に入っている種を取り出し、生の場合も皮付きのまま食べる。

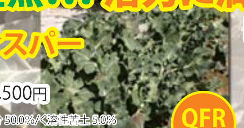


QRドラゴンウィスパー（生命賦活材）は一般的な土壌改良材のような、ph調整やミネラル供給を目的としたものではなく、特殊（QFR）エネルギー場が賦活材を中心核として球状に形成されることで、土中微生物、水、その他の植物成長サイクルを活性化させ、植物の本来あるべきポテンシャルを発揮させることを目的としています。

一般のガーデニング、夏場のグリーンカーテンにも、もちろん使えます！

その差は歴然!!! 活力に満ちた場を創る

QFRエネルギー
QRドラゴンウィスパー
QR DRAGON WHISPER
生命賦活材 1kg 1,500円
成分：可溶性けい酸 32.0%/アルカリ分 50.0%/く溶性苦土 5.0%



使用量と使い方
●鉢植に蒔く場合
一鉢（小～中サイズ）に対してひとつまみ（10g～20g）を表土に蒔いて下さい。
●畝に蒔く場合
一畝（15坪）に対して1kgを表土に蒔いて、軽く混ぜて下さい。

お求めはカネイチ農園までお電話を！

カネイチ農園心得
私ども農園では、『美味しさと健康』を追求し、地球環境を育みながら、栄養満点の野菜達を皆様に食べていただけるようがんばっています。

カネイチ農園

〒441-1222 豊川市豊津町釜ノ口84
TEL/FAX.0533-93-2883
豊川 カネイチ農園 検索