



今月の耕し人② 石井建一さん
アスピラガスで農業の可能性に挑戦

食材をつくる人、料理をする人、食べる人。
みんなの顔が見れて思いのリレーができる町。
ここに暮らす全てのみなさんへ、
こころ豊かな gohan 時間を提案します。

きたかみごはん新聞

09

いわてNPO-NETサポート
岩手県北上市大通り1-3
-1 おでんせプラザぐる
ぶ4階 ☎0197-61-5035

※当新聞は、北上市の委託事業により、発行するものです。

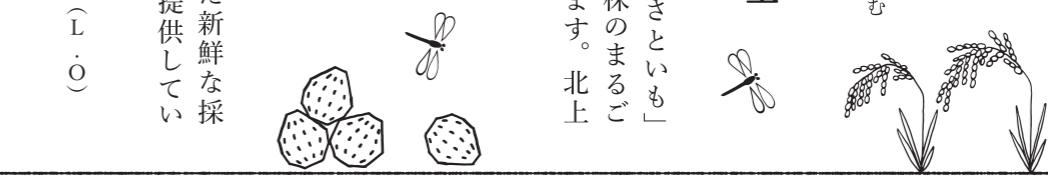
今月の果物「紅いわて」

9月の下旬より出荷される濃い紅色のりんご。その甘みと果汁の多さが特徴です。彩りを活かしたトッピングにもおすすめ。

※北上市食のつながり認証制度及び認証対象者の認知度向上を図るための情報発信が〈kitakamigohan〉です

9月の農&食イベント

- 9/30 sun 第17回 いものこの里
いものこまつり**
- 北上を代表する秋の味覚「二子さといも」を使った、いものこ汁やいものこ株のまるごと販売、全国宅配受付が行われます。北上川遊覧や民俗芸能公演もあり。
- とき○9月30日(日) 10時~15時
ところ○二子小学校校庭ほか
ラ・タヴェルナ
- 10/7 sun タヴェルナ収穫祭**
- 毎月第1日曜日開催。
- こだわり農家さんから取り寄せた新鮮な採れたて野菜を、ビュッフェ形式で提供しています。
- とき○10月7日(日) 11時30分~15時(L.O.)
ところ○北上市本通り1丁目5-31
ラ・タヴェルナ



- 10月4日(木)**
- 北上市の○ホテルシティプラザ北上レストラン
ラン樱花林／アリーブ北上店
／イタリアン＆ダイニングラ・タヴェルナ／ときよじせつ
ONODERA／CAFE WILLOWS／steak & bistro
小春日和／きくすい北上店／味噌家がんこ亭／せいぶ農産
発焼肉 DINING あるきゅう／フルーツきやなき やおや果
フエ／BOULE DE NEIGE
※対象メニュー等詳細は県のホームページよりご覧ください。
www.pref.iwate.jp/event/moyogi.html
- 問合せ○県南広域振興局経営企画部産業振興室 観光商業・食産業課食産業グループ
fax 0197-22-2843
0197-22-3749

北上まささわ工房 特売日

数量限定のお買い得商品が購入できる月に一度の特売日。会場では〈P&Cリンク〉さんの野菜販売も。

とき○10月20日(土) 8時30分~16時
ところ○北上市相去町山田2-20 北上まささわ工房

北上まささわ工房 特売日

生産者の思いやこだわりを消費者までつなぎ取り組みを「食のつながり」として認証するもので、北上産品の信頼性を高めていくこと、また地産地消を促すことで地域の魅力を発見することを目的にしています。

北上まささわ工房 食のつながり認証制度

<http://kitakamigohan.com>

@kitakamigohan

第1回「ラボディナー『岩手県の食材50種類を食べ尽くす会』」
9/27 thu

北上・西和賀・金ヶ崎
『旬彩ごほうびフェア vol.1』

りんごや秋野菜などの商品を軽四輪いっぱいに積んで出張販売。人気の豚肉「黒岩豚太くん」も購入可能。(要事前予約)

とき○毎週金曜日 11時30分~13時
ところ○グリーンホテル北上敷地内

ときよじせつ ONODERA を会場に行われるスペシャルコラボディナーの第1弾。田野畠ロレオールの伊藤勝康さんを迎えて岩手県の食材50種類を食べ尽くします。

とき○9月27日(木) 19時
ところ○北上市本通り1丁目8-28
ときよじせつ ONODERA
定員○12名
参加費○1万5千円(税込)※飲み物代含む
申込○HP内お問い合わせフォームより

とき○平成30年9月28日(金)
10月4日(木)

北上市の○ホテルシティプラザ北上レストラン
ラン樱花林／アリーブ北上店
／イタリアン＆ダイニングラ・タヴェルナ／ときよじせつ
ONODERA／CAFE WILLOWS／steak & bistro
小春日和／きくすい北上店／味噌家がんこ亭／せいぶ農産
発焼肉 DINING あるきゅう／フルーツきやなき やおや果
フエ／BOULE DE NEIGE
※対象メニュー等詳細は県のホームページよりご覧ください。
www.pref.iwate.jp/event/moyogi.html

とき○10月14日(日)、28日(日) 9時~18時
ところ○北上市口内町松坂2-14-4 あぐり夢くちない

毎月第2、第4日曜日開催の「日曜市」。10月は新米が店頭に並びます。そして11月には創業20周年イベントが。

あぐり夢くちない 日曜市

毎月第2、第4日曜日開催の「日曜市」。10月は新米が店頭に並びます。そして11月には創業20周年イベントが。

旬ものレシピ
- FILE no.2 -
りんごのドライカレー

りんごの甘さが特徴の優しい味のカレーです。お好みでスパイスや辛さの調整を。

材料(4人分)

りんご 1個、豚ひき肉 1200g、玉ねぎ 1/2個、人参 30g、マッシュルーム 50g、バター 大さじ1、油 大さじ1、赤ワイン 大さじ2、カレー粉 大さじ1・1/2、生クリーム 50ml、塩 少々、胡椒 少々

作り方

- りんご、野菜を5mm角に切る。
- バターと油を熱して玉ねぎ炒め、人参、肉も加えて赤ワインをふる。
- りんごとマッシュルームを加えて更に炒める。
- カレー粉、生クリームを加えて水が無くなるまで炒める。
- 塩、胡椒で味を整える。

もぐさんぽ
- FILE no.2 -
焼肉 DINING まるぎゅう

(株)西部開発農産の直営店として昨年10月にオープン。「きたかみ牛」をはじめ、米、野菜、味噌、小麦など自社生産の食材を使用した料理が味わえます。ランチ限定メニューは、ライスとみそ汁のおかわりが無料です。

せいぶ農産発 焼肉 DINING まるぎゅう
0197-62-3077 北上市北鬼柳 23-69-1
（営業時間 11時～14時 / 17時～23時
（定休日 第3月曜日（祝日の場合は翌日）
[ランチメニュー] きたかみ牛ハンバーグランチ、岩手県産黒毛和牛サイコロステーキランチなど

まずは「ヤサイノイトウ」伊藤さんの畠で空芯菜やオクラの収穫、さらにゴボウの手掘りを体験。その後永昌寺へ移動し、副住職さんから食事の心得について伺ったあとはいよいよ「ポンバル」のシェフがつくれた料理をいただきます。収穫した野菜が目の前で調理される場面もあり、参加者は大興奮でした！

イベントレポート
9月一日
夏野菜収穫体験とお寺バル

ヤサイノイトウ（北上市更木）
自然派ワインと料理の店ポンバル（北上市諏訪町）どちらもSNSで情報発信中。「ヤサイノイトウ」「ポンバル」で検索。

ゴボウを折らないよう手作業で丁寧に掘るため、1本の収穫に20分かかることも。



和賀町岩崎に住むアスパラガス農家 石井 建一（45）さん。（※以下、石井さん）かつては工場で生産技術を学び、その後保険の営業職も経験した経歴を持ち主です。その後強する日々。しかしそこで聞こえてきたのは、「農業はやめた方がいい」という声ばかり。それでも、「農業をやる人が少ない今は、国から補助金もでる、土地や機械も近所から安く借りることができる。ライバルも少なく、自分のやる気と考えひとつで食べていける。」という思いで準備を進めます。

そんな中、体調を崩し農業ができなくなつた地主さんからアスパラガス畑を譲り受けたことに。そこから試行錯誤のアスパラガス生産の日々が始まります。多くの農業者から手助けしていただき、「茎枯れ病」や天候と戦いながらもしっかりと土づくりを行った結果、2年目の現在では春から秋まで収穫できるようになりました。今後はハウス栽培にも手をかけ、天候や病気のリスクを減らしもつと収量を上げていきたいと語ります。

そして石井さんは今年から「畠で朝市」という直売の取り組みを始めています。採れたて新鮮だからこそ旨い野菜を出来るだけ安く、早く、もちろん自分の生活も成り立た

せたうえで、多くの人に味わってもらいたいという思いからです。

さらに最近では、お客様が足を運ばずとも新鮮な野菜が家庭に届くようにと、朝の牛乳配達と一緒にアスパラガスを届けてもらう試みもスタートしました。

「自分の利益も上げ、お客様も安く買えるやり方はまだある。アイデアはいくらでもあります。」と石井さんは言います。

今後について「これから東北の農業はチャンスどんどん広がっていく。この5年のうちに農業経営を形にして、5年後には自分にしっかりと給料を出せるようにして行きたい。そしてゆくゆくはこの広大な大地の価値を上げ、作物も人も育てる会社を立ち上げたい」と語る石井さん。



今月の耕し人②

農業の可能性に挑み続ける毎日

せたうえで、多くの人に味わってもらいたいという思いからです。

さらに最近では、お客様が足を運ばずとも新鮮な野菜が家庭に届くようにと、朝の牛乳配達と一緒にアスパラガスを届けてもらう試みもスタートしました。

「自分の利益も上げ、お客様も安く買えるやり方はまだある。アイデアはいくらでもあります。」と石井さんは言います。

今後について「これから東北の農業はチャンスどんどん広がっていく。この5年のうちに農業経営を形にして、5年後には自分にしっかりと給料を出せるようにして行きたい。そしてゆくゆくはこの広大な大地の価値を上げ、作物も人も育てる会社を立ち上げたい」と語る石井さん。