

kitakami gohan

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りレレーができる町。  
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

## 8

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

※当新聞は、北上市の委託  
事業「食のつながり認証制度  
展開支援業務委託」により、  
発行するものです。

### 今月の農産物「夏野菜」

ヤサイノイトウさんの固定種のミニトマト。色とりどりの夏野菜、料理も楽しい時期ですね。  
photography : Maki Ito

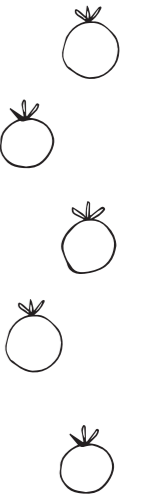
※北上市食のつながり認証制度及び認証対象者の認知度向上を図るための情報発信が〈kitakamigohan〉です

## 8月の農&食イベント



8/25 SUN

### 畑の春夏秋冬× タヴェルナ収穫祭



畑とレストランを参加者が繋げるイベント。  
第1部ではうるおい春夏秋冬の畑で収穫体験。  
第2部では会場を市内のレストラン「ラ・タヴェルナ」に移し、うるおい春夏秋冬の野菜を中心とした50種類の野菜を使い、この日だけの野菜のフルコースメニューを頂きます。  
とき○8月25日(日) 14時〜19時30分  
ところ○第1部 うるおい春夏秋冬畑  
※集合場所は相去地区交流センター駐車場(相去町小糠沢19)  
第2部 ラ・タヴェルナ(本通り1丁目5・31)  
※会場移動は各自  
定員○30名  
参加費○ひとり7000円(収穫体験+野菜フルコース+1ドリンク)  
持ち物○帽子、タオル、長靴  
申込○8月20日(火)まで  
メール (harakenohitose@gmail.com) か、  
ラ・タヴェルナ (☎0197・61・0822)  
またはfacebookページ「畑の春夏秋冬」よりお申込みください。



### くろいわ産地直売所 100円均一&お盆セール

第1、第3土日は店内の一部厳選商品を100円均一で販売。  
さらにお盆に合わせてセールも実施。  
トマトなどの夏野菜がお買い得です。

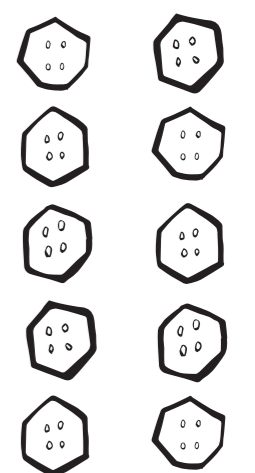
とき○【100円均一セール】8月3日(土)、4日(日)、17日(土)、18日(日)  
【お盆セール】8月10日(土)〜15日(木)  
いずれも10時から17時までの営業  
ところ○北上市黒岩16地割26番地1  
くろいわ産地直売所

### あぐり夢くちない お盆まつり

お盆に合わせて2日間のおまつりセール。お盆用品のほか、野菜や果物も多数販売。  
12日には地元産もち米を使用したできたてのお餅を振る舞います。  
とき○8月11日(日)〜12日(月)  
9時から18時  
ところ○北上市口内町松坂214・4  
あぐり夢くちない

### 北上まささわ工房 特売

数量限定のお買い得商品が購入でき、大好評の月に一度の特売日。  
会場では「P&Cリンク」さんも野菜などを販売します。  
とき○8月17日(土) 8時30分〜16時  
ところ○北上市相去町山田2番地20  
北上まささわ工房



### 北上市 食のつながり認証制度

「北上市食のつながり認証制度」とは生産者の思いやこだわりを消費者までつなぐ取り組みを「食のつながり」として認証するもので、北上市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信することを目的としています。

※食のつながり認証制度の詳細および登録認証者41者の情報は、北上市ホームページよりご覧ください。

https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/sangyo\_shigoto\_kigyotichi\_noringyo/shokunotsunagari/12611.html

※「kitakami gohan」でも情報を発信しています。

https://kitakamigohan.com @kitakamigohan



# 今月の耕し人⑪ 伊藤修司さん



## 野菜本来の味を子ども達にも知って欲しい

北上市更木で「固定種・在来種」と呼ばれる種に特化し、少量多品種の野菜を栽培している伊藤修司さん(46)。(以下、修司さん)  
 農協や市場には出荷せず、自身の手で飲食店や各家庭へ野菜を届けています。屋号はその名も「ヤサイノイトウ」。髭がトレードマークでもある彼は、見た目からは想像できない物腰の柔らかささと、その口から発せられる言葉はいつも彼なりの真実に満ちあふれていて、聞くものの心を掴みます。彼が育てる野菜も、言うなれば彼の心から無農薬・無化学肥料栽培であることから生産物

は形もサイズも様々。当然虫食いだって発生しますが、味は濃くて、野菜本来の味がします。流通をさせるためには、味はもちろん見た目もある程度均一的なものが好まれます。修司さんの野菜は既存の流通システムには合わないものもありますが、手にしてくれるお客様ひとりひとりに野菜の歴史や調理のおすすめ方法等を提案。すぐく食べてみたい!という想いにさせてくれるのです。

修司さんが農業をはじめたのは4年ほど前。以前は仙台の陸上自衛隊でメカニックの仕事をしていました。ある日、職場の後輩が持ってきた「タネが危ない!」という1冊の本に出会います。埼玉県飯能市の種苗店主・野口勲氏の著書であり、その種苗店は全国から「固定種・在来種」のタネを集め販売しています。その内容に衝撃を受け、就農を真剣に考え始めます。そして、宮城県内の有機農家での1年間の研修を経て、奥様の眞貴さんの生まれ故郷である北上に家族4人で引っ越してきました。

さて、「固定種・在来種」とはどんな種なのでしょうか。固定種とは、親から子・子から孫へ代々同じ形質が受け継がれている種で、味や形が固定されたものを言います。在来種とは固定種に分類され、動植物の品種のうち、ある地方の風土に適し、その地

方で長年栽培・飼育されてきたものです。戦後、品種改良が進み、国土の狭い日本で、より早く、病気に強く、多くの恵みを得るために開発された種におされてきました。その中で修司さんがあえてこだわっている理由は野菜本来の美味しさを知って欲しい。より安心できる物を食べて欲しい。家族を思うような、シンプルな想いからです。修司さんの存在は料理の世界にも影響を与えました。その本来の味に惚れ、共鳴する料理人達がいまいます。使う素材の背景に選択肢を与えたという功績は素晴らしいこと。これからもっと北上の地に合った野菜が作られ、メニューにも影響を与えていくことでしょう。震災以降、私達を取り巻く環境や想いは変化し続ける中で、消費者である自分たち自身が、どのような農産物を選び、食べ支えていくのか、問われ続けています。まずは、修司さんの野菜を食べてみてください。答えはきっと、そこにあります。



ヤサイノイトウ  
 「生産品」 野菜  
 「取扱店」 ボンバル(北上市)、SATO(平泉町)、縄文の谷Kitchen(西和賀町)  
 face book「ヤサイノイトウ」で検索

### イベントレポート

-7月20日-

#### しゅうブルーベリー園で収穫体験

20数種類、約600本のブルーベリーが栽培されているこの農園。大粒や小粒のもの、甘みの強いものや酸味が強いものなど様々。収穫後は、隣接するコタカフェさんでブルーベリーティーや焙煎アイスコーヒー、お子様はソフトアイスをいただきながら園主の千田習さんの話をお聞きました。

日時 令和元年7月20日(土)  
 会場 しゅうブルーベリー園(北上市相去町)



摘んで味を確かめながら好みの品種をお土産に。

### イベントレポート

-7月7日-

#### きたかみ千田農園で夏野菜収穫体験

まずは、きゅうりの露地畑へ。20cm程度のもので出荷に向いてるようですが、この日はまっすぐなものから小さい曲がりきゅうりまで、とにかく収穫。続いてトマトハウスに移動。ぷちぷよ、ピンキーなど数種類を味見しながら好みのトマトをパックに詰めました。たくさんのお土産に大喜びの参加でした。

日時 令和元年7月7日(日)  
 会場 きたかみ千田農園(北上市滑田)



色づいて美味しそうなミニトマトをしっかりと選んで収穫。

-FILE no.11-

### 旬ものレシピ

#### ズッキーニのお浸し



沢山獲れる夏野菜。暑くて食欲が無い日にも、冷蔵庫で少し冷やして召し上がれ!

材料4人分  
 ズッキーニ1本、生姜1片、濃いめだし1カップ  
 醤油小さじ4分の1、塩小さじ4分の1

- 作り方
- ズッキーニはスライサーなどで縦に薄くスライスする。
  - 塩少々を入れた熱湯でサッと茹で、水気を切る。
  - 鍋にだし汁、醤油、塩を入れ温めて浸し汁を作る。
  - 3に1とすり下ろした生姜を入れ、冷蔵庫で冷やす。
  - 1時間ほど冷やしたら完成。

