



# きたかみごはん新聞

4

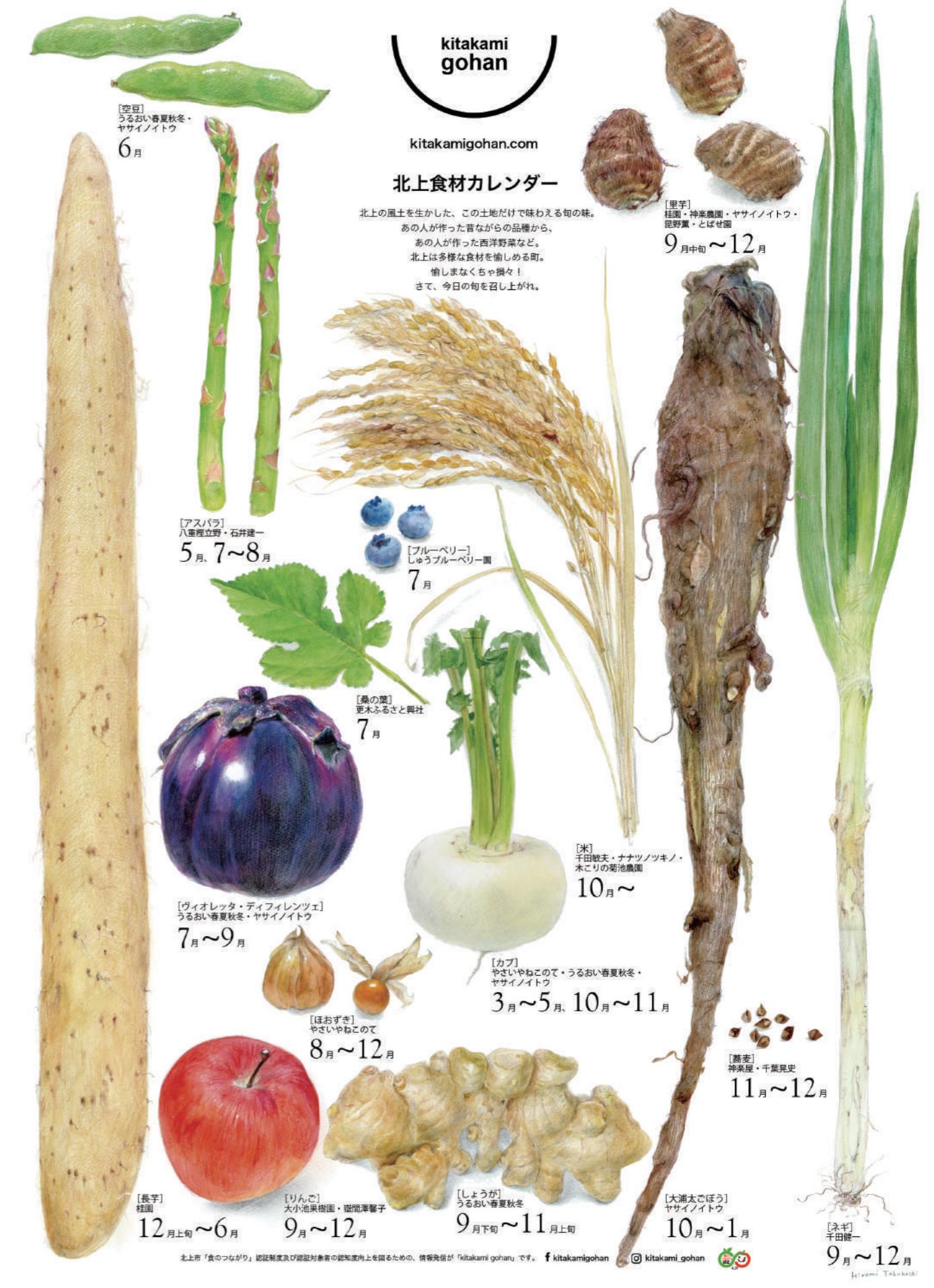
いわてNPO-NETサポート  
岩手県北上市大通り1-3-1  
おでんせプラザぐろーぶ  
4階 ☎ 0197-61-5035

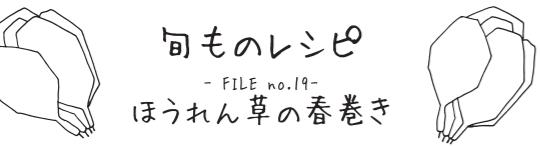
※当新聞は、北上市の委託事業「食のつながり認証制度展開支援業務委託」により、発行するものです。

## 今月の農産物「ズッキーニの双葉」

今月の耕し人、CAFE WILLOWSさんでは夏場になるとズッキーニを沢山使うそう。  
市内農家では現在種まき真っ最中。双葉が手を広げ、日の光をいっぱいに浴びています。

※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に情報発信が〈kitakamigohan〉です





**旬ものレシピ**  
- FILE no.19 -  
**ほうれん草の春巻き**

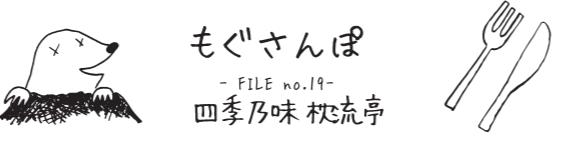


ビタミン・鉄分が豊富なほうれん草!  
シンプルな具材で、お弁当にも最適。

**材料(4人分)**  
ほうれん草 400g、春巻きの皮 10枚  
スライスチーズ 5枚、ひまわり油 適量  
塩 お好みで

**作り方**

- ほうれん草を茹で、水にさらし、水気を切って3cmの長さに切る。
- 春巻きの皮に①とスライスチーズを乗せ、細目に巻く。
- フライパンに油を1cmほど入れ加熱し、春巻きを入れる。
- 両面焼いたら、完成。

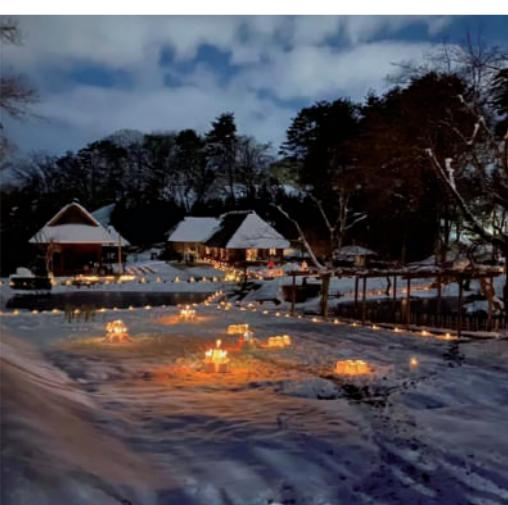


**もぐさんぽ**  
- FILE no.19 -  
**四季乃味 枕流亭**



北上川や展勝地を一望しながら会席料理や御膳、自慢の更科粉十割蕎麦を楽しめる和食処。地元産の食材（二子さといも、黒毛和牛、白ゆりポーク、アスパラガス）をふんだんに使用した「北上コロッケ」もおススメです。お座敷は人数に応じて柔軟に対応できるので気軽にお問い合わせを。

**四季乃味 枕流亭**  
 ① 北上市川岸3丁目15-20 ☎ 0197-63-3033  
 ② 11時30分～14時、17時～21時(L.O) 毎週水曜、毎月第1火曜定休。写真は北上コロッケ定食



**イベントレポート**  
**2月8日**  
**民俗村のやっこおかしな小正月**



今年2回目となる雪灯籠を灯すイベントで、今年は旧暦の小正月に合わせみづき団子作りや雪中田植え体験などに加え、古民家での演奏会や、生産者の農産物市など、内容盛り沢山。寒さの中、親子づれを中心に足を運んでいました。

認証生産者の星隼人さんは食用ほおずきを使つたライトづくりのワークショットを開催。食べるだけではない素材としての楽しさを参加者に提案していました。

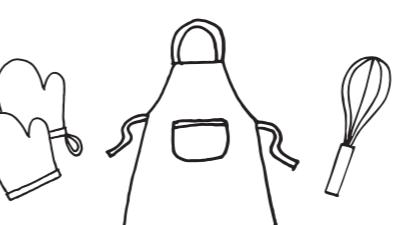
日時 令和2年2月8日(土) 9日(日)  
会場 みちのく民俗村

2018年6月に北上市大通りの北上郵便局の向かいにできた一軒のカフェ。優しい緑色の外観と、一目でこだわりの内容がわかる看板が目印です。看板のイラストにはコーヒー、パンの他に沢山の野菜と哺乳瓶が描かれています。そう、ここはお子さん連れ、特に乳幼児を持つママ達が、気兼ねなく過ごすことのできるカフェなんです。今月の耕し人では、ママ達を中心に対応を受ける「CAFE WILLOWS」のオーナー、石戸谷くるみさんにお話を伺いました。

ママになつたからでできた場所。  
その目線を大切に。



くるみさんは2000年続く老舗のはんこ屋の次女として生まれました。現在29歳で一児の母でもあります。17歳の頃から飲食店でアルバイトをして以来、飲食店一筋に様々な立場を経験してきました。21歳の時にお父様が他界し、それをきっかけにはんこ店の店舗の活用と自身の起業について、考へるようになったとか。当初、カフェバーを作る予定で進んでいたものの、既に一児の母であったお姉様の意見がキッズルームを作ること。関東から北上に戻り、開業の準備中に自身も妊娠・出産を経験したことで、場のイメージやこだわりがはつきりしていったといいます。



同店の特徴はキッズルームにあり、店舗の奥に位置するその部屋は靴を脱いで床に座って過ごすことができる空間です。ここを指定した予約も多いとのことで、0歳から3歳までの赤ちゃん連れが特に多いことがうなづけます。また、このスペースを使った様々なワーク

C A F É  
W I L L O W S  
〔営業時間〕11～18時  
〔定休日〕月曜日、第2、4日曜日  
〔住所〕岩手県北上市大通り3丁目1-17  
〔電話〕0197-163-1266



ショットを企画。完全予約制のお金の勉強をする講座も人気があるそうです。ママだからこそ、自然な目線で提案できるわけです。また、料理については地元の食材を多用し、新鮮で安心して提供できるものを選んでいます。食のつながり認証制度でもおなじみの生産者、ヤサイノイトウさん、やさいやねこのてさん、うるおい春夏秋冬さんの野菜を軸に7割近くを地元産の農産物を使用しています。また、お客様の中には転勤族の方も多いといいます。ママ同士のつながりや情報共有の場所としても成長してきました。オープンから今まで、走り続けてきたくらみさん。今後は自身の得意分野、スタイルをもつと充実させたいとのこと。夢は20年後に、今のお客様が親子三代で来店してくれるような、老若男女に愛されるお店になることなんだと。まつすぐで透明感のあるそのままなざしをみていると、決して夢ではなくい気がします。