



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リレーができる町。
 ここに暮らす全てのみなさんへ、
 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。

今月のこだわり食材「桑」

更木ふるさと興社さんの桑畑には、太陽をいっぱい浴びた緑輝く桑の葉が。今が収穫の真っ盛りです。
 桑の葉は、お茶などに加工されるほか、蚕（かいこ）のご飯にも使われるため、農薬不使用で安心安全な食材です。

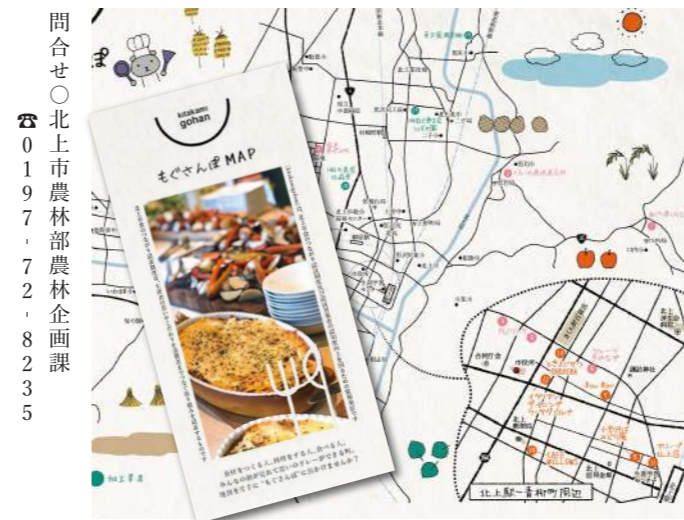
※北上市食のつながり認証制度及び認証対象者の認知度向上を図るための情報発信が〈kitakamigohan〉です

産直もぐもぐさんぽ



J Aいわて花巻 北上産地直売所「あぜみち」
 J Aいわて花巻・北上支店敷地内にある産直あぜみちさんを訪問。
 この時期の店内には、トマト、なす、きゅうり、ピーマン、枝豆、とうもろこしなどの夏野菜をはじめ、さまざまな農作物がずらりと並び、絶えずお客さんが訪れていました。
 午後には売り切れてしまう商品もあるため、午前中の来店がおすすめです。
 地域の生産者がつくる旬の食材をぜひ買い求めください。
 なお、8月のお盆期間中も休まず営業しています。

ところ○北上市流通センター1601番地8
 営業時間○午前9時～午後6時（12、2月は午後5時まで）
 定休日○毎月1日、年末年始
 問合せ○0197・71・1338

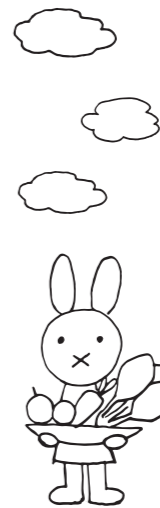


もぐもぐさんぽMAPをご活用ください
 北上市「食のつながり」認証制度の紹介と認証者情報を掲載したリーフレットを制作しました。
 きたかみの食材を「つくるひと」「加工する人」、そしてきたかみの食材を「食べる人」「買うお店」。それぞれの事業者のこだわりや生産物、店舗情報や季節の旬の食材カレンダーなどがこの1冊に集約されています。
 ぜひお手に取ってご活用ください。
 このリーフレットは順次認証店舗等に設置予定です。
 お問い合わせは北上市農林部農林企画課
 (電話0197・72・8235)まで

問合せ○北上市農林部農林企画課
 ☎0197・72・8235

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_kigyotrichi/noringyo/shokunotsunagari/12611.html

※「kitakami gohan」でも情報を発信しています。



https://kitakamigohan.com
 @kitakamigohan



作り、育て、提供する人と食べる人が一つの絆でつながり、おいしさをプラスして結ばれる喜びを表現しています。また、りんごのイメージで親しみやすさを加えています。
 認証者は、農産物、商品等にこのロゴマークを表示することができます。

今月の耕し人 ②6

株式会社 更木ふるさと興社
代表取締役社長 福盛田洋幸さん



地域資源に

新たな価値を見出して

突然ですが、みなさんは「桑」の効能をご存知でしょうか。
「桑」には有効成分DNJ（1-デオキシノジリマイシン）が含まれており、この成分が糖の吸収をブロックし、食後の血糖値の上昇を抑えるといわれています。
また、鎌倉時代に栄西禅師の著「喫茶養生記」の1冊には、桑粥桑湯を服用すれば「水をいくら飲んでものどの渴きを覚える飲水病（糖尿病）に三・五日で必ず験あり」と記されており、昔から健康効果があるものとして食されてきました。

今回は、更木地区で地域の振興を目的に「桑」に関連する事業を行っている「株式会社 更木ふるさと興社」について、2代目代表取締役社長の福盛田洋幸さんからお話を伺いました。

かつて更木地区は養蚕が盛んな地域でしたが、時代とともに衰退、養蚕農家もほとんどいなくなっていました。

そんな中、2008年にある地域住民が新聞記事を見て思い立ち、岩手大学に「桑」の活用について相談したことをきっかけに「更木桑茶」の商品化に向けて動き出します。そしてプロジェクトを進めるなかで縁が広がった健康食品会社から機械を導入するのに合わせて住民有志が出資し株式会社を設立。本格的に「更木桑茶」事業が始まります。

更木ふるさと興社が管理する桑畑は、農家から譲り受けた更木地区と江刺の畑を合わせて4ヘクタールほど。（約東京ドーム1個分）。当初は経験のない人がほとんどで養蚕農家さん一から教わりながら事業をスタートしました。
桑の木は、枝葉が高くなりすぎないように、



春に剪定を行い、7月頃から桑葉の収穫を始めます。収穫した桑葉は製茶工程と乾燥、製粉機器も揃えた自社所有の製茶工場へ加工。生産から販売まですべてに責任を持って作ることになっています。

「思い返すと小学生のころ、親戚に養蚕農家がいって繭玉を見て興奮した記憶、下校途中に桑の実をとって食べた記憶がある。まさか今自分が「桑」に携わる仕事をする事になるとは夢にも思わなかった。「桑」は昔から人の生活に欠かせないもので、経済を支えてきた。これからは健康にいいお茶として、広くみんなに知ってもらおうとともに、身近なものとして特にも地元の人に向けてPRをしていきたい。そして、この北上市が桑茶を一番飲んでいる地域にしていきたい。」と福盛田さんは最後に語ってくれました。



株式会社 更木ふるさと興社
【住 所】北上市更木22・9・2
【認証生産物】桑
【加工商品】桑茶、桑ほうじ茶、桑麺、桑タブレットなど
【販売店】さらきの里ふれあいセンター、あぐり夢くちない、展勝地レストハウス、オンラインショップ
ブ等

旬もののレシピ

- FILE no.26 -
冷製トマト桑そうめん



旬のトマトと桑そうめんを使った、暑い夏を乗り切るのにぴったりなメニューです。
薬味はお好みで追加、アレンジを!

材料(2人分)

- 更木桑そうめん 200g
- トマト 2~3個(冷やしておく)
- 大葉 5枚
- オリーブオイル・めんつゆ各大さじ4
- レモン汁または酢 大さじ2
- 黒こしょう 少々

作り方

1. トマトはざく切り、大葉は千切りにし、調味料とあえて冷蔵庫で冷やしておく
2. 桑そうめんを茹で、氷水で締める
3. 冷やしておいた①とそうめんをあえる

もぐさんぽ

- FILE no.26 -
TEPPANYAKI小春日和



カウンターの鉄板でシェフが焼きあげるステーキなどの食材。その所作、音、香りにますます期待が高まります。今回いただいたのは、おすすめランチA(税込 2,200円)。ステーキとハンバーグの両方を楽しむことができる大満足のコースです。 ※デザートと飲み物付、パンは白御飯に変更可。

TEPPANYAKI 小春日和

- 【住】岩手県北上市常盤台一丁目 25-16
- 【電】0197-75-5194
- 【営】ランチタイム 11:00 ~ 15:00 (L.O. 14:00)
ディナータイム ※要予約(18:00 ~ 22:00)
毎週日曜日、第1・3月曜日休

イベントレポート

7月3日

豆板醤仕込み会



うるおい春夏秋冬さんの農園から収穫した「そら豆」を使った豆板醤の仕込み教室。
講師は昨年に引き続き、台湾喫茶「慢瑤茶(まんようちゃ)」の佐藤雅宣さんです。
参加者は、茹でたそら豆にオリジナルスパイス、麴、塩を混ぜ合わせて豆板醤を仕込み、保存容器で持ち帰りました。こちらを半年ほど寝かせると豆板醤の完成です。

日時 令和3年7月3日(土) 10時30分
会場 相去地区交流センター



さやから取り出したそら豆を茹で、渋皮をむきます。