

旬もののレシピ  
- FILE no.9 -  
姫竹でつくる自家製メンマ



優しい味のメンマです。拉麺はもちろん、青菜と和えてナムルにもおすすめ。

材料 4人分  
姫竹 10本、ごま油 大さじ1、みりん 小さじ2、  
A(鶏ガラスープ 200ml、酒 大さじ1、しょうゆ 小さじ2)

作り方  
1. 姫竹は根元を切り落とし、10分塩ゆでする。  
2. 茹で上がった1を水で冷まし、皮をむく。  
3. 2~3mmの厚さに斜め切りし、ごま油で炒める。  
4. Aを加えて中火で煮る。  
5. 汁気が無くなったら、みりん・ごま油を加え水分を飛ばし完成。

もぐさんぽ  
- FILE no.9 -  
自然派ワインと料理の店ボンバル



顔の見える自然派食材にこだわったボンバルがランチスタート! テーマは「肉×米×野菜」。和牛ステーキ丼やロコモコは男性でも満足できるボリューム。サラダ・スープ・ドリンク等がお替わり自由でパワーチャージもばっちり◎

自然派ワインと料理の店ボンバル  
☎0197-72-7744  
⑥北上市諏訪町2丁目1番27号 アンプロビル2F  
[ランチ営業時間]  
火曜~土曜日  
11~14時(LO.13時半)

今月の耕し人⑨  
あぐり夢くちない



豊富な品揃えで  
四季を楽しむ産直へ

直売センター北上協同組合が運営する産地直売所あぐり夢くちない(以下「あぐり夢」)。地産産物の農産物などを中心に豊富な品揃えで人気の産直です。今回は専務理事の菅野良和さんにお話を伺いました。

今年創業21年目を迎えるあぐり夢は、「地元産の農産物等を販売する場」をつくることで生産者の活力につなげ、たくさんの人に地域の資源や魅力を知ってもらいたいという住民の願いから平成10年にオープン。しかし立ち上げ当初はノウハウもなく苦労ばかり。関係者は毎晩近くの施設に寝泊まりしながらオープンの準備を続けました。

その後、組合員や従業員向けの研修や新システムの導入など様々な取り組みをコツコツ続けた結果、平成30年度の売り上げは過去最高の約1億3500万円に。

そして当初224名だった組合員数も現在約460名まで増加。体制強化のため近隣市町村(奥州市江刺、金ケ崎町、花巻市東和町、西和賀町)にまで組合員資格を拡大したことも大きな要因です。また、6次産業化に取り組み組合員も増え商品も多彩になりました。

「野菜や果物から加工品、工芸品までよそにはない充実した品揃えが特徴。」と菅野さん。このような背景もあり、平成30年11月から翌年1月にかけて店舗の増改築工事を実施。施設面積は1.5倍に拡張され、売り場や食堂が広くなりました。

そんなあぐり夢で見かけるおなじみの光景。高齢化で脱退していく組合員もいる中、創業当初から毎日野菜の出荷をしている組合員が、食堂の一角で仲の良いメンバーとお茶を飲みながら情報交換をしている姿です。

「あぐり夢はただ物売るだけの場所ではない。生産者の生きがいの場、そして生産者同士や消費者との人の交流が生まれる場所でもある。」と菅野さんは言います。

最近では三陸沿岸道路や江刺田瀬インターチェンジ、梁川口内トンネルの開通など取り巻く環境も大きな味方に。

「今年はラグビーワールドカップの開催により、さらに訪れる人が増えると思う。このチャンスを見逃さず今後も組合員数の増加と品揃えの充実を力を入れていきたい。そしてこの店を訪れることで、この地域ならではの四季を感じてほしい。」と最後に語ってくれました。



旬の山菜が店頭並びます

あぐり夢くちない(あぐりむくちない)  
[営業時間] 9時から18時(12月から3月は17時30分まで)  
食堂は10時30分から16時  
[販売品] 野菜、米、果物、苗、山菜、きのこ、加工品、工芸品ほか  
[つながる認証生産者] 大小池果樹園、昆野薫、うるおい春夏秋冬 など  
[住所] 北上市口内町松坂214-4  
[電話] 0197-69-2200  
[F B] <https://www.facebook.com/agurimukuchinai>



みんなが見守る中、緊張の田植え。

イベントレポート  
5月15日  
盛岡市の中学生が農業体験  
盛岡市立城西中学校の2年生が、北上市内の農家を訪れ農業体験を行いました。主催は、きたかみグリーン・ツーリズム推進協議会。この日訪れた生徒94名は口内、黒岩、更木、岩崎の4地域に分かれ、田植えやリンゴの摘花、薪割りなどに挑戦しながら農村の自然と文化に触れました。  
日時 令和元年5月15日(水)  
会場 市内農家



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イトができる町。ここに暮らす全てのみなさんへ、こころ豊かなsohan時間を提案します。

# きたかみごはん新聞

## 6

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。

今月の野菜「山菜」  
左からうど、わらび、姫竹、ふき、オオナルコユリ。山菜とは食べれる野草の総称です。春先から北上の産直には山菜が並びます。野山に自生した物や栽培したものも含め、ほろ苦い春の山菜は私達の食卓を楽ませてくれますね。

## 6月の農&食イベント

**6/5 WED**  
ラタヴェルナ×ランソラシド  
コラポディナー

自然派イタリアレストラン『ラ・ソラシド フー  
ドリレーションレストラン』のシェフ 鈴木洋一  
さんと、ラ・タヴェルナのコラポレーションで、  
南いわての厳選20種の旬を味わうお料理をご  
提供します。

とき○6月5日(水) 18時30分〜20時30分  
ところ○北上市本通り1丁目5・31  
イタリアンダイニング ラ・タヴェルナ  
定員○50名(予約制)  
料金○5000円(税別)※乾杯ドリンク付き、飲  
み物代別  
申込み○☎0197・61・0822



**6/15 sat**  
Kitakami gohan イベント  
馬場農園さんへ早朝農業体験

昨年大好評だった収穫体験企画。  
早朝の清々しい空気の中、土に触れながらレ  
タスを収穫します。

とき○6月15日(土) 5時〜6時15分  
ところ○北上市相去町日香下58・1  
クレアクローズ株式会社(馬場農園)  
定員○15名(小学生以上)  
参加費○500円(税別)  
持ち物○作業しやすい恰好、長靴、軍手、タオル  
申込み○6月14日(金)までに  
「いわてNPO-NETサポート」へ電話  
(0197・61・5035)または  
「Kitakami-gohan」のホームページよりお申  
込みください。

SUNDAY MORNING  
MARKET CARAVAN

毎日の暮らしをちょこっと豊かにす  
る「小さなおどろき」をテーマに  
生産者が企画する朝市。  
特製モーニングも大好評。

とき○6月16日(日) 8時〜10時  
ところ○北上市常盤台1丁目25・16  
steak&bistro 小春日和

あぜみち料理教室  
「旬の食材で季節のスペシャリティを」

旬と鮮度にこだわったとっておきの  
北上野菜を、家庭でおいしくいた  
だく方法を料理のプロから楽しく  
学ぶ企画です。

とき○令和2年2月まで毎月開催  
ところ○北上市流通センター19・33 JA  
いわて花巻産直あぜみちの隣  
「来夢」

内容および講師○  
【第2回】6月26日(水)  
料理研究家 千葉星子 **心身 締切**

【第3回】7月21日(日)  
Kitchen Bar CONNECT

定員○各回18名(応募者多数の場合は  
抽選)

参加料○3000円(税込)  
申込先○産直あぜみち店頭または電話  
(0197・71・1338)にて

締切○申込は月ごとの受付となり、応  
募者多数の場合は抽選となりま  
す。  
※第4回以降の日程等、詳細はあぜみち  
店頭にてご確認ください。

CAFE WILLOWS 1周年

日頃の感謝の気持ちを込めて、特別価格でのランチ  
営業を行います。  
この日は17時のラストオーダーまでランチメニューを  
注文できます。

とき○6月1日(土) 11時〜18時(17時L・O)  
ところ○北上市大通り3丁目1・17 CAFE WILLOWS



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にしています。  
現在、生産者、販売店、飲食店、加工業者合わせ  
て41事業者を認証。  
申し込み方法等詳細は6月に更新される市のホー  
ムページよりご確認ください。

https://www.city.kitakami.iwate.jp/  
ife/sangyo\_shigoto\_kigyoricchi/nori  
ngyo/shokunotsunagari

【問合せ】北上市農林部 農林企画課 農林企画係  
☎0197・72・8235

※「Kitakami gohan」でも情報を発信していきます。

https://kitakamigohan.com  
@kitakamigohan

