



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、
いりう豊かなgohan 時間を提案します。

きたかみごはん新聞

2

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。

今日の表紙「みづき団子」

更木地区の小正月行事で飾られたみづき団子。

ついた餅に色をつけ、みづきの枝に飾ります。小正月が過ぎたらはずして揚げ餅に。

2月の農&食イベント

2/8 SAT
2/9 SUN

**民俗村の
ペッコおかしな小正月**

○ ○ ○



小正月の行事を体験できるだけでなく、異国
の食や音楽など、昔はなかつた新しいものが混
在する、一風変わった小正月を体験できるイベ
ント。1日目には農家さんによる野菜の販売会
『農作物の市』が12時から17時まで行われます。

とき○2月8日(土) 12時～20時、2月9日(日) 16時～21時

ところ○みちのく民俗村(北上市立花14地割62-3)

内容○雪灯り・雪像見物、飲食店・農家出店、ワーカシヨラップ、ハイブ

F B https://www.facebook.com/pecco.new.year

**2/2 SUN
Kitakami gohan イベント**

雪下人参収穫体験

北国岩手ならではの、雪の下から野菜を収穫する体験。寒さで甘さが強まり、フルーツの様なにんじんを収穫し生ジュースにしていただきます。また、当日は東京からのツアーバス皆さんも一緒に参加します。

とき○2月2日(日) 10時～11時30分

ところ○CAFE WILLOWS(北上市大通り3丁目1-17)

内容○料理や野菜、雑貨の出店販売、子供服等のバザー

ウイローズマルシェ

初開催の店内マルシェ。当日限定のスパークや野菜サンドイッチの販売や出店、バザーも行います。

とき○2月16日(日) 10時～16時

ところ○CAFE WILLOWS(北上市大通り3丁目1-17)

内容○料理や野菜、雑貨の出店販売、子供服等のバザー

北上駅前オーガニックマーケット

今年から土曜日開催となった、自然農法、自然栽培でつくった安全で美味しい農産物や加工品を販売するマーケットです。

とき○毎週土曜日 10時～15時

ところ○北上市青柳町1-5-42

出店者○木のりの菊池農園、神楽農園、喜多蔵

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り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。

※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_ki_gyoritchinorinyo/shokunotsunagari/12611.html

※[Kitakami gohan]による情報を発信しています。

https://kitakamigohan.com
@kitakamigohan



喜久盛酒造「新酒の会」

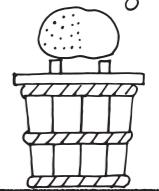
季節の料理とともに喜久盛酒造の新酒を楽しむ会です。

とき○2月22日(土) 18時～

ところ○季節郷土料理の店 胡蝶(北上市諏訪町1丁目1-11)

会費○5500円(税込)

申込○☎ 0197-63-2151



**北上・西和賀・金ヶ崎
「旬彩ごはうびフェア」
～冬の旬を愉しむ～**

生産者や地元の食材を知り尽くしたシェフが作る、岩手の冬の旬の食材をふんだんに使った限定メニューを味わえます。

参加店舗○steak&bistro 小春日和、ときよじせつ(北上市1丁目1-11)

ONODERA' アリーブ北上、ラ・タヴェルナ、自然派ワインと料理の店 BonBar

CAFFÈ WILLOWS、あわらやまき等

詳細○https://facebook.com/shunsaiogohoubi



生産者や地元の食材を知り尽くしたシェフが作る、岩手の冬の旬の食材をふんだんに使った限定メニューを味わえます。

参加店舗○steak&bistro 小春日和、ときよじせつ(北上市1丁目1-11)

ONODERA' アリーブ北上、ラ・タヴェルナ、自然派ワインと料理の店 BonBar

CAFFÈ WILLOWS、あわらやまき等

詳細○https://facebook.com/shunsaiogohoubi

とき○2月22日(土) 18時～

ところ○季節郷土料理の店 胡蝶(北上市諏訪町1丁目1-11)

会費○5500円(税込)

申込○☎ 0197-63-2151



旬ものレシピ
FILE no.17
大根ポトフ

この時期手に入りやすい野菜ナンバーワン。
コトコト煮込んで、出来上がり!

材料(4人分)
大根 2/3本、玉ねぎ 2個、じゃがいも 2個、サボイキャベツ 葉2枚、ソーセージ 8本、固形ブイヨン 2個、塩 少々、こしょう 少々 ※粒マスタード お好みで

作り方

- 大根は皮を剥き、3cmの半月切りにする。
- ジャガイモ、玉ねぎも皮を剥き、半分に切る。
- サボイキャベツは食べやすいサイズに切る。
- 1~3とブイヨンを鍋にいれ、かぶる程度の水を加え強火で煮る。
- 煮立ったら弱火にし、30分煮る。
- 塩・こしょうで味を整えソーセージを加えて5分煮る。



もぐさんぽ
FILE no.17
ベーカリーショップ ikoi

2018年6月に北萩寮の敷地内にオープンした直売所。生地には(株)西部開発農産が生産する小麦「銀河のちから」を100%使用し、しっとりもちもちの食感が楽しめるパン(約30種類)が毎日店内に並びます。おススメの桑茶入り富良野メロンパンのほか、かわいい動物の姿をしたパンも人気です。

ベーカリーショップ ikoi (いこい)
①北上市町分2地割 62-1
②10時~15時 土・日・祝日休
③0197-63-7278(北萩寮)



上手にクリーム塗れたかな

1月18日
イベントレポート
乳・卵アレルギーの方対応
お菓子づくり教室

洋菓子工房ケーキ屋 Shimizu のオーナー・パティシエ、清水活さんをお迎えして開催した乳卵不使用のお菓子づくり教室。

食物アレルギーをお持ちの方へ料理を出す際の注意点など、アレルギーについての正しい知識を学びながら、この日はみんなで「豆乳クレープケーキ」をつくりました。

日時 令和2年1月18日(土) 10時30分から13時
会場 北上市生涯学習センター 調理実習室



くろいわ産地直売所

北上市黒岩地区にある「くろいわ産地直売所」。地域のNPO法人「あすの黒岩を築く会」が運営している直売所です。

この直売所がある場所はかつて農協の支所があつた敷地。10数年前に農協の合理化により支所が撤退、その土地と建物が売りに出されることに危機を感じた自治振興会が地域住民に寄付を募り土地と建物を取得。そしてこの場所を「黒岩まんなか広場」と命名し、地域活性化のために活用することを決めました。

そして活用手段として産地直売所の開設に動き出しました。

平成21年には設立準備委員会を立ち上げ、軽トラック市での実証実験を実施。

この軽トラック市で手ごたえをつかみ、補助金を活用しレジとラベルプリンタ、大型テントを購入。秋には念願のくろいわ産地直売所がオープンしました。

地域の旬の野菜やりんごなどの販売からスタートした直売所は、その後地域住民などの協力もあり、売り上げも年々増加。店舗建物もテントからプレハブへと変わり、現在では専業農家でない人や定年退職した人も会員となり、自分の畑でつくったものを直売所に出荷しているそうです。

平成24年にはNPO法人あすの黒岩を築く会が設立され、翌年には、北上市ふるさと納税の返礼品事業者として参入。これが転機となり、「めでた米」「豚肉(黒岩豚太くん)」

北上市黒岩地区にある「くろいわ産地直売所」。地域のNPO法人「あすの黒岩を築く会」が運営している直売所です。

この直売所がある場所はかつて農協の支所があつた敷地。10数年前に農協の合理化により支所が撤退、その土地と建物が売りに出されることに危機を感じた自治振興会が地域住民に寄付を募り土地と建物を取得。そしてこの場所を「黒岩まんなか広場」と命名し、地域活性化のために活用することを決めました。

そして活用手段として産地直売所の開設に動き出しました。

平成21年には設立準備委員会を立ち上げ、軽トラック市での実証実験を実施。

この軽トラック市で手ごたえをつかみ、補助金を活用しレジとラベルプリンタ、大型テントを購入。秋には念願のくろいわ産地直売所がオープンしました。

地域の旬の野菜やりんごなどの販売からスタートした直売所は、その後地域住民などの協力もあり、売り上げも年々増加。店舗建物もテントからプレハブへと変わり、現在では専業農家でない人や定年退職した人も会員となり、自分の畑でつくったものを直売所に出荷しているそうです。

平成24年にはNPO法人あすの黒岩を築く会が設立され、翌年には、北上市ふるさと納税の返礼品事業者として参入。これが転機となり、「めでた米」「豚肉(黒岩豚太くん)」

「りんご」などの返礼品で収益を確保できるようになり、これまでの補助金だのみの運営から脱却を図っています。

また最近では、市街地に暮らす方が歩いて気軽に農作物を買える場の提供として、毎週金曜日には駅前のホテルの敷地の一角を借りて出前販賣にも取り組んでいます。

そして令和元年には直売所運営を中心とした幅広い取り組みが評価され、あすの黒岩を築く会は「いわて中山間賞」を受賞。しかしこれに満足することはありません。

あすの黒岩を築く会の小田島事務局長は「産地直売所を開設してから10年が経った。しかし10数年前、地域に3軒あった商店もなくなり、今はこのくろいわ産直しか残っていない。地域内交通などうまく連動し、これからも大事な買い物場所としてありつけたい。そして今後は黒岩小学校の統合によって地域の状況が大きく変わることが予想されるため、そのこともしっかりと考え対応していかなければならぬ。」と語ります。

地域を支え元気にする場所として、今日もくろいわ産地直売所は営業を続けます。

くろいわ産地直売所

【営業時間】10時から17時(冬季間は16時まで)
【販売品】野菜、りんご、米、漬物、豚肉など
【つながる認証生産者】小菅弘子、嶽間澤馨子、及川悦子
【住所】北上市黒岩16地割26-1
【電話】0197-64-7528

オープン当初の大型テントを活用した店舗