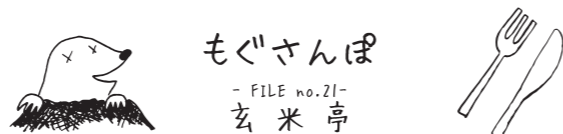


芯の部分は栄養豊富! 良い出汁がでます。口いっぱい広がる風味が夏の訪れを感じさせます。

- 材料 米2合、とうもろこし1本、塩 小さじ1程度
- 作り方
1. 通常お米を炊く分量で炊飯器にセット。
 2. とうもろこしは皮をむき、根元を切り落とし、半分に分ける。
 3. 2ををまな板に垂直に立て、芯の周りの実を包丁で切り落とす。
 4. 塩を1に溶かし入れる。
 5. とうもろこしの実と芯を4に入れ炊飯。
 6. 炊き上がったら芯を取り出し混ぜて完成。



今年2月にオープンしたお店。仕込みから完成まで3日間かけるこだわりの発酵玄米ごはんと数種類のおかずがワンプレートに盛り付けられたランチ (750 円) が人気です。お弁当や発酵玄米のテイクアウトもできます (要予約)。なお、店舗には駐車場がないため、お車で来店の際はご注意ください。

玄米亭
 ① 北上市大通り2丁目2-31 1F
 ② 昼 11時半～15時、夜 17時～20時半、不定休
 ③ 0197-62-5931

今月の耕し人 ②1
 神楽農園 高橋玲子さん



北上を
 オーガニックのまちに。

北上駅の近く、冬場はりんごの仕分け場として使われている場所で農薬や肥料を使わずに育てた農産品を販売しているマーケットが週に2回開催されています。その名も「北上駅前オーガニックマーケット」。そこに母娘で野菜作りに取り組んでいる「神楽農園」の高橋玲子さんの姿もあります。北上市の農業振興課が企画する「オーガニック・エコ」の取り組みで市民向けに土づくりから指導している玲子さん。彼女の原点と、チャレンジし続ける農業への想いに迫ります。

北上市和賀町の農家に生まれ育った玲子さん。親の世代までは今とは真逆に近いアメリカの近代農法にならった化学肥料・農薬を使用し機械化を促進する農業を営んでいたと言います。地元の高校卒業後は洋裁を習いながら実家の家事手伝いをし、その後実姉のいる東京へ出てデザインの仕事に。25年程前に帰郷し、結婚。ご両親の田畑の一部を託されることとなり、自身と家族の健康を考え行きたいのが自然農法でした。その後、一般社団法人MOA自然農法文化事業団が提唱するMOA自然農法に出会います。これは農薬・化学肥料に依存せず栽培する方法で、独自のガイドラインが設けられており、認証された印として農産物にマークを貼って販売することができます。研修等も行われており、神楽農園もその中の「エム・オー・エー自然農法北上

普及会」に所属しています。

娘の由佳さんは24歳。玲子さんの背中を見て育った彼女も、地元の高校を卒業後、静岡にある学校で農業を学びUターン。今は玲子さんの右腕として、日々畑に向かいます。親子で農業をやっている良かったことは、考え方が似ているため、無理なく同じ方向を向いて居られること。作付けできる品種が増え以前より多くの方に食べてもらえるようになったこと。何より、作業自体が楽しいと話してくれました。

また玲子さん曰く、どんな農業でもこだわりのありすぎて敷居が高いと、せっかく良いものを作っても広がらない。敷居を低く構え、沢山の人の味わってもらおうことが一番大事だと言います。玲子さんの販路の一つに市場出荷があります。市場出荷は、商品が戻ってこないため売上が読みやすく、農業を営む上で欠かせないとか。そこには農園の名前やこだわりを掲げた独自のブランディングを行う農家とは異なるこだわりを感じます。玲子さんの夢は、市場に有機農産品のブースを作ること。皆で同じ方法で野菜を作ることで、有機野菜の産地形成ができればと考えています。

玲子さんの畑は、とにかく土がふかふかで、野菜も、雑草も、虫たちも気持ちよさそうに過ごしています。畑からは北上の市街地が一望でき、訪れた人の心が解れる場所です。土づくりを始め、家庭菜園にも生かせるノウハウを持っている神楽農園さん。まずは駅前のオーガニックマーケットへ足を運んでいただき、気軽に声をかけてみては。

神楽農園
 ① 住 北上市和賀町岩崎新田
 ② 取扱店 Bonba、神楽農園、あぐり夢くらない、フルーツやなぎ

イベントレポート
 6月27日
 生きてる!
 豆板醤づくりの会



うるおい春夏秋冬さんとの共催で開催したオンライン、オフライン同時開催の料理教室。前日からの雨の影響で、残念ながらさらさら豆の収穫体験は中止に。料理講師には宮城県の台湾喫茶「慢瑤茶(まんようちや)」のオーナー佐藤雅宣さんをお招きし、オリジナルスパイス、麺、塩を使って豆板醤をつくりました。

日時 令和2年6月27日(土) 11時
 会場 相去地区交流センター



この豆板醤が食べられるのは半年後。今から楽しみですね。



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。

今月のこだりの食材「夏野菜」

市内の産直では夏野菜が所狭しと並び始めました。
岩手の短い夏、野菜をしっかりって体調を整えたいですね。

8月の農&食イベント

8/8 SAT CAFE WILLOWS 夏まつり

コロナ禍により様々なおまつりが中止になる中、
地域の子どもの達のために夏祭りを企画。
店内と店舗駐車場を会場に、やおや果フェス
やうるおい春夏秋冬さんの出店のほか、やさ
すくいや輪投げなどの縁日コーナーも設けま
す。

とき〇8月8日(土) 11時〜20時
とつろ〇CAFE WILLOWS
北上市大通り3丁目1-17

8/1 SAT 8/20 THU クレアクロップス(株)
とうもろこし畑迷路

デントコーンでつくった巨大迷路がこの夏岩手県
に初登場します。
子どもはもちろん、大人も童心に帰ってみんな
迷路をお楽しみください。なお、完全予約制で
すので事前申し込みの上、参加をお願いします。

とき〇8月1日(土)〜8月20日(木) ※雨天中止
完全予約制、体験時間30分
ところ〇クリアクロップス株式会社圃場
参加費〇中学生以上500円、小学生250円、未就学
児は無料
申込み〇☎0197-72-7879 または
ホームページ(https://www.creacrops.com)
にある参加申し込みフォームから申し込み(完
全予約制)



北上まさきわ工房 特売日

数量限定のお買い得商品が購入できる月
に一度の特売日。
※新型コロナウイルス感染症拡大の状況に
よって中止となる場合があります
とき〇8月22日(土) 8時30分〜16時
ところ〇北上市相去町山田2番地20
北上まさきわ工房

きたかみ応援飲食券

新型コロナウイルス感染症に関わる経済
対策として、市内飲食店で使用できる
飲食券「きたかみ応援飲食券」5千円
分(500円×10枚)が市内全世帯へ
郵送にて配布されています。

- 〇送付対象者〇
令和2年5月25日において、市内に住所
を有する世帯の世帯主。
- 〇飲食券の使用法〇
「きたかみ応援飲食券」取扱店での飲食に
ご利用いただけます。
- 〇飲食券の有効期限〇
令和2年12月31日
- 〇取扱店の情報〇
ごえん株式会社が運営している「きたか
みオンライン」をご覧ください。

きたかみオンライン
https://kitakami-online.com

北上駅前 オーガニックマーケット

とき〇毎週火曜・土曜 8時半〜12時半
ところ〇北上市青柳町1-5-42
「耕し人」に登場頂いた神楽農園さんも出店。



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
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。

令和2年8月1日付で
49者が認証されました。

- ※新規認証者のみ
 - 〇高橋精研(稲瀬町)▽とうもろこし、ヤングコー
ン、米、アスパラガス、キャベツ、他
 - 〇佐藤孝志(和賀町煤孫)▽じゃがいも
- ※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.iw
ate.jp/life/sangyo_shigoto_ki
gyoritchi/noiringyo/shokunot
sunagari/12611.html

※「kitakami gohan」で情報を発信しています。

https://kitakamigohan.com
@kitakamigohan

