

Bons Rapports の厨房から

寒い日に食べるのと体も心もほっこり暖まる味。材料は、ご自宅にある野菜なんでもOKですよ。



まるこ りえこ
ぼん らばーる 店主 圓子理江子さん

RECIPE 01 アレンジ リポッリータ

- 材料 [4~6人分]
- ・白いんげん豆…400g (水煮や缶詰めがおすすめ)
 - ・冷蔵庫にあるお野菜
 - ・玉ねぎ…1個
 - ・人参…2本
 - ・セロリ…2本
 - ・じゃが芋…2個
 - ・キャベツ…半分
 - ・ほうれん草、小松菜など
 - ・水…500cc
 - ・トマト缶…1缶
 - ・ニンニク…2片
 - ・タイム…適量
 - ・オリーブオイル…適量
 - ・塩コショウ…適量
 - ・フランスパン…10cm位 (・玉ねぎ麩…大さじ1) ※作り方はぼんらばーるまで

- ① 玉ねぎ、人参、セロリは、1センチ角、じゃが芋は大きめに切る。他の野菜は、ザク切りにし、いんげん豆の半量をスプーンで潰す。
- ② みじん切りにしたニンニクと玉ねぎ、人参、セロリをオリーブオイルで炒め、しんなりとして香りが出てきたら水 500cc を加え、トマト缶とつぶした白いんげん豆を入れ煮込む。
- ③ 残りの野菜とつぶしていない白いんげん豆を入れ、玉ねぎ麩 (あれば)、塩コショウ、タイムで味付けし 40 分位煮込む。(時々混ぜて加減をみて水を足す。)
- ④ スープが煮詰まる前に、小さく切ったパンを加え、煮込んで出来上がり。



岩手町で採れる野菜がたっぷり!



(リポッリータとは、「何度も煮込まれた」と言う意味のイタリア語。大量に作って何度も温め直すほどに美味しくなる煮込み料理です。)

RECIPE 02 ふわとろ長いもチーズグラタン

- 材料 [2人分]
- ・長いも…350g
 - ・ベーコン…60g
 - ・卵…1個
 - ・牛乳…30cc
 - ・だし醤油…小さじ2
 - ・ピザ用チーズ…50g
 - ・黒コショウ…少々
 - ・バター…少々

- ① 長いもは、少し残してすりおろし、残りは5mm角に切っておく。
- ② ボールに、長いも、ベーコン、溶き卵、だし醤油、牛乳、チーズ(適量)を入れる混ぜる。
- ③ 耐熱容器にバターを塗り、②の材料を入れ、チーズをのせ、オーブントースターで約20分程焼く。
※焦げそうな時は、アルミホイルを被せ様子を見る。
- ④ 焼き上がったたら、お好みで黒コショウをかけて出来上がり。

食感の違いも楽しんで、お子様にもおすすめです!



Bons Rapports (ぼん らばーる) 住所: 岩手県岩手郡岩手町川口 9-98-4 / 電話番号: 0195-65-2128 / 営業時間: 18:00-23:00 / 定休日: 火曜日 (他、不定休あり)

IWATEMACHI information



道の駅「石神の丘」×丸中
ごぼうまるごと
丘のマドレーヌ

岩手町産のごぼうを贅沢に使用しています。生地にはごぼうのペジパウダーを配合し、シロップ漬けた角切りごぼうを加えて焼き上げました。口いっぱいに広がるごぼうの芳醇な香りと食感が後を引く、ごぼうの美味しさを再発見できるスイーツです。添加物や合成着色料は一切使わず、牛乳には岩手町ハッピーヒルファームさんの新鮮なミルクを使用するなど素材にこだわり抜いたマドレーヌです。



道の駅「石神の丘」
×松月堂プリエ
sanka

石神の丘の風景を表現したサンドイッチ風のモダン和菓子。ブルーベリー・長いも・人参を使った3色の生地に、りんごとブルーベリーの果肉を配合した白餡をはさみました。それぞれの素材が持つ香りと甘さのハーモニーを楽しむことができます。岩手町の特産品を一度に楽しむことができる見た目もかわいいモダンお菓子は、価格もサイズもお手頃ですので、ちょっとしたお土産にぴったりです。



産直野菜10種類と
岩手町産ソーセージ
の焼きカレー
ゆうやけピコセット

岩手町の旬をたっぷり味わえる彩り焼きカレー。季節によって野菜の種類が変わります。ソーセージは『いわてミート工房』さんの町産豚を使用し、岩手町の食材にこだわり抜いた一品です。石神の丘のゆうやけ空をイメージしたドリンク『ゆうやけピコ』は、バタフライピーティーとカルピスを使用。レモン果汁を注ぐとピンク色に変化する様もお楽しみください。
※1日限定20食です。



STUDIO PEOPLE

「ひと、もの、本来の美しさを写す」をコンセプトに自身が良いと思う写真、それに見合った商品を提供する場所を作るため2020年より岩手町へ移住。現在は出張写真、ロケーションフォトなどを中心に活動中。



編集・デザイン / AYA KOBAYASHI 文 / MIKI SUGAWARA
撮影 / FUKA SUMIYA (STUDIO PEOPLE) 協力 / 岩手町

このフリーペーパーは岩手町に移住した女性3名で作っています。

岩手町と農業

自然豊かな岩手町で、 野菜に情熱を注ぐ人々。

岩手町は北緯40度線上に位置し、岩手県中央部を北から南に流れる母なる大河『北上川』の源泉のある町です。山間部では標高の高さから、昼夜に寒暖差があるため、良質な作物が育ちやすく、広大な土地を活かして、自然のままの放牧も行われています。昔から農業が盛んで、キャベツ、大根、長いも、レタス、人参、ピーマンなど、さまざまな種類の野菜が栽培され、道の駅「石神の丘」の産直コーナーでは毎日新鮮な野菜が店頭に並び、県内外から野菜を求めて訪れる人々で賑わいます。

岩手町を代表する野菜と言えば、『キャベツ』。戦前から栽培されていた品種『南部甘藍（なんぶかんらん）』は海外にまで出荷されるほど人気でしたが、『ゴマ病』の異常発生などの影響で次第に衰退していきました。その後、1980年代に岩手町のオリジナルブランドとして春系キャベツの『いわて春みどり』が開発され、盛んに栽培されるようになります。市場での人気も高まり、岩手町はキャベツの一大生産地としてその名が全国に馳せていきました。いわて春みどりは葉が柔らかくて、甘みが強いのが特徴。サラダはもちろんのこと、何もつけずにそのままでも食べやすい品種です。2000年代には町内産のキャベツや肉を使ったご当地グルメ『いわてまち焼うどん』が誕生し、B-1グランプリに出店するなど、野菜を使った町おこしにも積極的に取り組んできました。

また、岩手町ではインタビューで紹介する株式会社グリーンズタカムラの高村さんのように、大規模栽培に取り組む方々もいます。初夏の時期に町内を車で周ってみると、傾斜のある広大な畑一面にキャベツが植えられた見事な光景が広がります。岩手町の代名詞ともいえるキャベツの丘、ぜひ一度は見に来ていただきたいユニークな景色です。

さて、農業が盛んな岩手町ですが、近年は後継者不足という課題もあり、若手農家の比率は少ないのが実情です。そこで、今回は岩手町の貴重な若手農家3名にインタビューをしました。なぜ家業を継ぐことにしたのか？農業にかける思いとは？彼らが就農した経緯や、まっすぐで熱いメッセージを特集でお届けします。





interview

THE FOCUS OF 3 FARMERS

時代が移り変わり、世代交代が進むとともに農業の在り方も多様になりました。岩手町においても、農家の後継者として伝統を引き継ぎながら、新しい技術や経営スタイルに挑戦している若手農家があります。今回は今の時代にふさわしい新しいスタイルで農業に向き合う3名にお話を伺いました。自然と対峙しながら、日々野菜の生産に励む彼らの思いに迫ります。

01 | 高村豊さん

[PROFILE]

1988年12月2日生まれ。岩手町川口・北山形地区出身。農業高校特別専攻科を卒業後、実家に就農。2019年に株式会社グリーンズタカムラ設立と同時に代表取締役就任。岩手町が誇るオリジナルブランドのキャベツ『いわて春みどり』を中心に多品目の生産をしている。

育てている野菜	キャベツ、椎茸、ほうれん草、白菜、レタス、人参など
収穫エリア	北山形
おすすめ料理	キャベツ焼き、椎茸のスープ



継承、そして革新へ。
若手経営者の手腕で、
岩手町の農業界を盛り上げていく。

北山形地区出身の高村さんは、現在、株式会社グリーンズタカムラ代表の若き経営者として岩手町の農業界を牽引する存在です。幼い頃は実家の農業を手伝うこともありましたが、家業を継ぐことは考えていませんでした。しかし、高校卒業と同時に家業へ参画することを決断します。その頃から家業では外国人労働者を雇用し始め、規模拡大に舵を切りました。

取引先の多くが東京にあるため、20代の頃から取引先との交流会に参加したり、首都圏のスーパーで店頭販売をしたりと、貴重な経験を重ねてきました。その経験によって、自分達で作る野菜がどのようなルートで、どんなお客様に販売されていくのかを知り、より一層農業の面白さを実感するようになります。

その後、2019年に家業が法人化したのと同時に、高村さんは代表取締役に就任。30歳になる年に会社を背負う重要な役目を担い始めました。株式会社グリーンズタカムラでは、キャベツ、椎茸、ほうれん草、白菜、レタス、人参など多品目を栽培し、年間を通して野菜の生産販売に取り組んでいます。中でもキャベツは大規模に生産しており、25ヘクタールの畑一面にキャベツが広がる光景は圧巻です。野菜作りのこだわりは、「土作り」。岩手町は畜産が盛んなため、良い堆肥が手に入るそうです。しっかり土作りをした分、結果に繋がっていきます。

お父さんの代で『いわて春みどり』のキャベツ品種が全国的に有名になりました。そのいわて春みどりの歴史を継承しつつ、安定的に生産しな

がら、さらに高品質・高価格なものを栽培できるようにしていきたい、と高村さんは考えています。そこにはお父さんから教わった、「現状維持は衰退に繋がる、だから常に挑戦していく姿勢を。」という哲学が反映されているようです。

高村さん曰く、最近では他の農家でも代替わりのタイミングを迎えており、同世代の農家との繋がりも増え始め、仕事がさらに楽しくなってきたそうです。

今後は農家同士での情報交換を活発化させ、お互いに良い影響を与え合っていけるような風土を作っていきたい、と展望を聞かせてくれました。高村さんは若き経営者の手腕で、岩手町の農業界を新しい形で盛り上げていきます。



1 岩手町が誇るオリジナルブランドのキャベツ『いわて春みどり』。2 収穫したその場で梱包され、採れたての新鮮な状態で県内外へ出荷されている。3 代表を務めるグリーンズタカムラのロゴ入りTシャツは豊かな自然と自慢の畑がモチーフになっているそう。

02 | 福士拓也 さん

[PROFILE]

1984年10月15日生まれ。岩手町・小山沢地区出身。高校を卒業後、岩手県立農業大学校へ進学。千葉県にある農業研究所に就職し、勤務する傍ら経営を独学で学んだ後、岩手町にUターン。現在は野菜の他に米や和牛の繁殖も行っている。



育てている野菜	キャベツ、ピーマン、(米)
収穫エリア	小山沢
おすすめ料理	キャベツの千切りサラダ、青椒肉絲

磨きあげた観察力で植物と丁寧に向き合い、ITとテクノロジーで農業革命に挑む。

千葉県にある農業研究所で働き、その後Uターンをして実家の農業を継いだ福士さん。小山沢地区の畑でキャベツやピーマンを中心に栽培しています。

幼い頃から家業を継ぐことを意識していた福士さんは、一度岩手町の外に出たことによって、「生まれ育った町に貢献したい。」という思いがより一層

強くなったと言います。前職での経験を生かし、整理・整頓に取り組みながら働きやすい環境作りを心がけてきました。

また、福士さんが農業において特に大事にしている点が、「観察力」。目の前の植物がどんな状態で何を欲しているのか、五感を研ぎ澄ませながらじっくり観察し、植物にとってベストな

タイミングで作業することを常に意識しています。

今後はITを活用したスマート農業に力を入れていきたいと考えており、プログラミング講座を受講するなど積極的に新しいスキルを身につけています。研究熱心な福士さんは、最新テクノロジーによる農業革命に挑みます。



1 色鮮やかでツヤのある採れたてのピーマン。2 福士さんのロゴが映えるオリジナルのキャップ。



03 | 今松一貴 さん

[PROFILE]

1996年5月19日生まれ。岩手町・一方井地区出身。幼少期から大学までをホッケー一筋で過ごす。両親に恩返しをしたいという思いから実家に戻り、現在は両親の元で8代目として奮闘中。野菜の他に米の生産も行っている。

※岩手町はホッケーの町と呼ばれ、五輪選手をはじめ全日本選手を多数輩出しています。

育てている野菜	ピーマン、長いも、(米)
収穫エリア	一方井
おすすめ料理	ピーマンの天ぷらと肉詰め、長いもの山かけとステーキ

新時代の感性で農業の在り方に変化を生み出していく、若き農家の奮闘。



1 きれいな直線が印象的なピーマン畑。2 ご家族との作業も家族経営ならではの風景。

学生時代、ホッケーに熱中していた今松さんは、体育を専門的に学ぶために関西の大学へ進学。幼い頃から家族が農業に励む姿を見て育ちましたが、自分自身が農業に携わることは全く想像していませんでした。

しかし、大学卒業後の進路を考える中で心境の変化があり、帰郷して農業の道を歩む決断を

します。家族の元で一から農業を学びつつ、ピーマンや長いもの栽培を経験してきましたが、最初は苦勞の連続でした。

帰郷して4年目となる今は、ようやく仕事にも慣れ、ドローンによる農薬・肥料散布にも挑戦しています。手作業の時代と比べて遥かに効率的になったそうです。また、「景色を見なが

ら1年を感じられる。」と、農業の魅力も語ってくれました。

今後はさらに作業の効率化を進めることや、傷ついた野菜も無駄なく販売する方法、販路拡大にも取り組んでいきたい、という熱い思いを抱いています。若き農家として、岩手町に新しい風を吹かせます。

野菜を使った 遊びのあれこれ

野菜たっぷりのサンドイッチで ピクニック



サンドイッチの中身は何が良いかな？無事に晴れるかな？と、前日からソワソワ。今回ピクニックを行ったのは石神の丘美術館く花とアート森。石神の丘美術館は芝生やベンチ、木陰もあるのでピクニックをするのにぴったりな場所なのです。その中でも『あそびのひろば』にはデザイン遊具が設置されており、お子さんのいるグループにもおすすめです。

さて、それぞれが持ち寄ったサンドイッチを並べてみると…色合いも形も三者三様でとってもカラフル！見ているだけでワクワクしてきます。新鮮なレタスやトマトを挟んだシンプルな「ザ・定番」から、卵とアスパラ、ニンジンのカレー炒めなどのおかず系、なますとハム・パクチーを挟んだベトナム風サンドイッチなどの変わり種まで、さまざまな味を楽しみました。手軽に野菜をたくさん摂取できるのも嬉しいですね。少し特別な休日を過ごしたいとき、野菜たっぷりのサンドイッチを持って、ぜひピクニックに出かけてみてはいかがでしょうか。

実は野菜の楽しみ方は無限大！新鮮な野菜のサンドイッチを作ってピクニックをしたり、捨てられてしまう皮を使って野菜染めに挑戦したり、今回は野菜の魅力をまるごと味わってみました。時にはこんな野菜の使い方はいかがでしょうか？



捨ててしまう野菜の皮を使って

野菜染め



捨てられてしまうこと多い野菜の皮ですが、実は皮に含まれた色素で染め物ができていることを知っていますか？今回はタマネギの皮を使った野菜染めに挑戦しました。

まず、コットンやリネンなど天然繊維の布と、布の重量と同じ分量のタマネギの皮を用意します。綺麗に染めるために、布を豆乳と水 1:1 で割ったものに浸す処理をします。浸し終わったら水で洗わずそのまま絞って乾かします。次に鍋にタマネギの皮とたっぷりの水を入れ、ふたをして中火で1時間半ほど煮出し、皮を濾して鍋に戻します。その間に40度のお湯 1L にミョウバン 5g を溶かし、色を定着させる媒染液を準備します。そしていよいよ染色です。下処理した布を鍋の染料に浸して20分ほど煮ます。布が染まったら鍋から取り出して水で洗います。さらに布を媒染液に30分浸した後、布を水でしっかり洗います。水気を切り、陰干しをして、布が乾いたら完成です。

野菜の皮でしっかり染まるのかな？と少し心配でしたが、とても鮮やかな黄色に仕上がりました！野菜の楽しみ方が広がりますね。皆さんもぜひ試してみてください。



シェア畑 はじめました！



うんたのつよ

地方の自然豊かな町で暮らすなら、一度は家庭菜園にチャレンジしてみたい！野菜を自分で育ててみたい！ということで、有志メンバーで畑を借りて、『シェア畑』を始めることにしました。たとえ畑ビギナーでも、みんなで協力しながら楽しく作業できるのがシェア畑の醍醐味。また、お子さんも参加すれば食育の一環にも。今回は土地探しから畝作りまでの様子をレポートします。



①土地探し・測量

まずは、肝心の土地探し。町内で借りられる畑がないか、あちこちで情報収集をしました。すると、快く畑を貸して下さるオーナーさんに出会うことができました！（オーナーさんありがとうございます！涙）念願のシェア畑、ついに始動です！畑を借りたら早速測量をして、シェアメンバーで土地を分割しました。



②草取り

最初の難関となったのが草取り作業でした。しっかり深くまで根っこが生えた草を取るのなかなか大変ですが、どんどん草がなくなっていく様子に達成感も感じられます！作業した日は比較的涼しかったので気持ちよく作業ができ、とても良い運動になりました。子ども達も楽しんでお手伝いしてくれました。



③土作り

畑の重要ポイントといえば、きっと土作りでしょう。草取りをした後に土地を耕していきます。固くなった土に空気を入れてあげるように、土を起こします。慣れない作業で最初は大変でしたが、だんだんエンジンがかかります。土地の肥沃度に応じて堆肥などを適宜投入。土とよく混ぜます。少しずつ畑らしくなってきました！



④畝作り

土作りの後は、いよいよ畝作りに突入です。植える野菜によって畝幅と高さを調整します。畝を立てることで、水はけを良くし、野菜の根が伸びるスペースを確保できます。作業をしながら一部を花畑にしてみようか、などのアイデアも出ました。シェアメンバーで協力し合いながら、これからシェア畑を楽しんでいきます！

