



ふき味噌のレシピ

1.ふきのとうは水にさらして1~2 回茹でこぼしたあと絞って細 かく刻む。

2.お鍋に油をひいてふきのとうを 炒める。

3.味噌、醤油、砂糖、みりんでお 好みの味にしたら、ふきのとう に合わせる。

4.弱火で数分練ると出来上がり。

だきます。



と大豆と向かい合う。 「薪のほうが火力が高いし美味 「素のほうが火力が高いし美味 できる」と農家の人は言う。 煮上がった豆を潰し、塩麹を混 ぜ合わす。重しをして寝かせる こと数年。 出来上がった味噌はもちろんう 出来上がった味噌はもちろんう うもうと立ちこめる。大きな羽

池地区の農家の小屋に煙がも

釜に薪をくべて、煙と湯気にまか

れながらアクを取り、5時間ずつ

はんば海苔の味噌汁

昔から伊豆の人間にずっと愛されてやすい岩場、楽な作業ではない。寧に摘み取る。潮の流れも早く、滑り引き潮の合間に漁師たちの家族が丁

て味噌と混ぜ合わせて白いごは

を出したふきのとう。刻んで炒め

春の息吹は格別、少しだけ頭

んの上にそっと乗せて・・

噌と出会う。はんば海苔の味噌汁、いたではないのでほぼ地域にしか流通しない。伊豆の人間には当たり前でも、都会の人にはめずらしい。
風味豊かな磯の香りが、山の恵みの味風味豊かな磯の香りが、山の恵みの味の人にはめずらしい。

The control of the co

地元の野菜を楽

ラグーン LAGOON Kitchen&Bar





〒414-0027

静岡県伊東市竹の内 1-3-11 TEL: 0557-35-1119



栽培普及に貢献してきました。 自分で育て料理する

職員の勧めで研修後、クッキングトマト

る時期、その時出会ったのが農業。農協

栽培の会の仲間にも加わり百本以上の

す。料理人歴23年。新たな料理を極め 野菜を作る自称「お百姓さん」だからで が使う「料理はお任せ」のサインです。

メニューも開けず、それだけ。常連さん

野菜と魚」

イタリアンシェフ+

百姓

シェフ・小林裕さんは農業者顔負けの

様に受けています。 ぐに頭に浮かぶようになりました。 からの味を覚えると料理の味付けもす ました。週三日は農場に通い、生育段階 伊東で創る旬菜自創イタリアン。お客



地場産の野菜が買える



のか?(笑)とりあ すジャム」を買ってお 像がつかないのはいい えず無難そうな「な こまで全く味の想

回も伊東の野菜の奥の 深さに驚いています。 区の手づくり味噌も そうかと思うと池地 農業のしろうとは今

ジャム」にいたっては ム?」「グラパリーフ 像すらできない(笑) どんな野菜なのか想 バラエティーが豊富 コラ」はサラダとか炒め ものとかに使われてる て使うんだろう?「ルッ

るものがしゃれてるな いう土地柄か?売ってい よねえ・・・伊豆高原と



ジャム?」「菊芋ジ

がつく、しかし「なす はなんとか味の想像

「トマトジャム」まで





温泉で育*てた*レタス 「フリル」

伊豆高原旅の駅ぐらんぱるぽーと 農産物直売所

〒413-0231 静岡県伊東市富戸1090 TEL:0557-51-7374 営業時間 9:00~17:00 定休日 水曜日





温泉熱を利用して、温泉水で レタスは温泉で育てた野菜だー あッ、この「フリル」って名前の

(とわかりやすい表現(笑) して割ったような野菜って、な 「コスレタス」白 菜とレタスを 育てたなんていかにも伊豆っぽ

蜂の力を活かす



ルゼリー、パーフェクトフード から12年前に養蜂業を始め 式会社 コスタプラタ)は、今 な混ぜ物のない純度100 取り扱いをしています。余計 て、プロポリス、ハチ蜜、ローヤ (花粉)、ハチの子、蜜蠟などの 養蜂家の大川忠宏さん(株

パーセントの天然素材しか扱っていません。 仕事のテーマは健康のお手伝い、水分の少ない濃厚な

ピーは療法。ミツバチの蜂毒を利用した自然療法)を るとともに、アピセラピー(ラテン語でアピは蜂、セラ めました。(施術前にパッチテストを受ける必要があり 行うため、西洋ミツバチの毒針を使った蜂針療法を始 質の良いハチ蜜が採れるように色々と試行錯誤を重ね

等も行っています。 勿論、近隣の農家に受粉の為のミツバチの貸し出し

農家にとって昔も今もミツバチは宝物です。

農の力に生かされて

伊豆高原に住みはじめ ました。 園々長などを歴任後、 を持ち横浜金沢動物 くに)さんは獣医師免許

野菜を出荷しています。 年前より朝市会に様々な を2年受講し、その後10

れいまだ勉強中。 栽培の奥深さに惹か

ないと清々しく笑います。 て仲間と一杯やる楽しみがある。寿命まで決してやめられ 木村さんは野菜を待っていてくれるお客様がいて、そし

生き生きとしています。農の力は偉大です。 体はくたびれてきているものの、眼光はしつかりしていて、 大腸がんの手術から十数年、そして肺に転移と、78才の





「市民農園」とは、レクリエーションなどを目的とし

て、自家用の野菜や花を栽培したり、農作業を体験し

たりする小面積の農園のことです。

て、手軽に農業に触れ親しむことができます。 民農園があり、一区画30㎡~45㎡の農地を借り 伊東市の荻では、NPO法人郷組が開設している市

市民農園による農地の有効活用

きます。 貸し出しをして、農作業を体験してもらうこともで ため、「市民農園」を開設し、農地を区画して利用者に 農家(農地所有者)が、遊休農地等を有効活用する

ださい。 32-1735)までご相談く 業委員会事務局(0557-ご興味がある農家の方は農

※市民農園の開設方法によって 合があります は、農業委員会の承認が必要な場





https://www.nposatogumi.com/