



いすみスタイル.com

isumi-style

NPO法人いすみライフスタイル研究所が発行する、いすみライフを応援する不定期刊行のニュースレターです。
WEBサイト「isumi-style.com」より抜粋してお届けします。

いすみの魅力

☐ パン屋さん特集 1

いすみには、手作りパン屋さんが、いくつもあります。どのパン屋さんも、作り手さんのこだわりにあふれ、持ち味を活かしたパン作りをされています。Isumistyle.comでは、こだわりのパン屋さんを、随時ご紹介していきます。これを機会に、いすみのパン屋さんめぐりを楽しんでみてはいかがでしょうか？

天然酵母のぱんやさん「fumiki(ふみき)」



いすみ市内の直売所やちまちまにもよくご来店頂く天然酵母のパン屋さん。印象的な名前は、本名なのだそうです。佐々木文紀さんは結婚を機に14年前横浜から移住、約1年後に知人のすすめでパンを焼きはじめます。お子さんを2人出産した後は、「こどもに食べさせたい

と思えるパンを届けたい」と、パンや手作りジャムの材料はこだわりをもって厳選。できるだけ無農薬、有機栽培(オーガニック)のもの、地元で育ったもの、卵は自宅で平飼しているニワトリの卵などと、できるだけ安心安全なものを使うよう心がけています。

また、小麦などの材料は知り合いの農家さんに声をかけておいて、できるだけ価格を抑えて仕入れ、提供する価格をリーズナブルに。

文紀さんのパンはバラエティに富んだ商品ラインナップでいつも飽きることがありません。みどり米とかぼちゃの種のパン、エッグマフィン、メロンパン、米〜ぐる、カレーパンなどなど。その中でも一番人気はメロンパンだそうです。

素材にこだわり、地のものを最大限に活かして大好きなパンづくりをする文紀さんの天然酵母の「fumiki」パン。一度食べたらまた食べたくなる優しさがギュッと詰まったパンをみなさんも是非味わってみてください。

fumikiさんのパンが買える場所

「fumiki」さんは店舗を持たず、直売所(土楽の里、ごじゃ箱岬店、味まんてんの園)、イベント(いすみライフマーケットinちまち)等で販売しています。



手づくりパンステージ「パネット」



長者商店街郵便局近くにある「パネット」は平成15年にオープンしました。「パネット」とはイタリア語で「小さなパン」という意味だそうです。レジの後ろがオープンキッチンになっており、焼き立てのパンの良い香りが漂います。

オーナーの岡野光子さんは、いすみ市役所退職後、横浜に研修に行つてパンづくりを学びました。開店後、忙しさに体調を壊してしまった時に、偶然他のパン屋さんで働いていた加田さんと巡り合います。ちょっと様子を見に来たつもの加田さんでしたが、気が付くと10年働き、今は店長を任されています。店内には常時50種類くらいのパンや焼き菓子が並んでいます。毎月必ず新しいパンを考えて出しているのだそうです。

溶岩窯パネットのパンやクッキーなどは全て富士山の溶岩で作った溶岩窯で焼き上げます。

溶岩窯は遠赤外線効果があり、プツプツとあいた気泡により普通のオープンとは一味違う焼き上がりになります。

パネット人気商品でもある食パンの種類は3種類。プレーンタイプの「岬ブレッド」とコンデンスミルクやはちみつを加えたリッチタイプの「パネットブレッド」、玄米のつぶつぶがそのまま入った「玄米ブレッド」。

「おいしかったよ」、「こんどいつつくるの?」など、パンを食べたお客さんからの喜びの声を聞くとやっぱり嬉しく、それが活力の源へ巡っていくと語る岡野さんです。

手作りパンステージ「パネット」

住所: いすみ市岬町長者513
TEL: 0470-87-6755
営業時間: 10:00~18:30
定休日: 水曜日・日曜日
HP: <http://www.panetto-y.com/>



自然酵母パン&カフェ「かめりあ」



大原海水浴場から歩いて数分の、閑静な住宅街にかわいらしい佇まいのパン屋さん、「かめりあ」があります。「かめりあ」は英語で「椿」。この場所が旧大原町時代から「椿の里」と呼ばれていたことにちなんだとか。

オーナーの小倉潤子さんは、市原生まれ。いくつかの土地を訪ねる中で、日々さにさりげなく自然に触れられるこの地を気に入り、移住。平成14年にお店をオープンしました。

小倉さんは東京で6年間、洋菓子屋さんに勤めているうちにパンにも興味を持ち、大正生まれのおばあちゃんが教えるパン教室に通います。天然酵母のゆったりとした発酵過程のペースが自分に合っていたそうです。

「パンを作る過程が好きなんです。パンは生き物。季節によって発酵の度合いが変わってきたりします。自分がきちんとしていないとい

いパンが焼けないので、毎日が修行です」と小倉さん。

「かめりあ」のこだわりの一品は、シナモンロール。映画「かもめ食堂」に出てきて魅せられて作ったそうです。フィンランドで購入したというカルダモンのスパイシーな香りが心地よい一品です。

また、店主おススメの「かめりあトースト」はスタンダードな食パン。もっちりとした食感が人気の商品ですが、売り切れてしまうことが多いので是非予約を。

また、店内にはカフェも併設されていますので、買ったパンは店内で楽しむこともできます。

自然酵母パン&カフェ「かめりあ」

住所: いすみ市深堀1751-30
TEL: 0470-63-2227
営業時間: 11:00~18:00
定休日: 月曜日・火曜日・水曜日
HP: <http://camelliapan.com/>



どらちゃんのゆるゆるマクロビ、昔ながらの暮らし



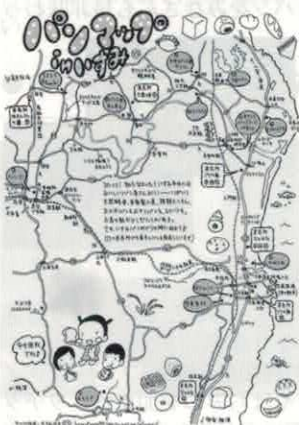
「農」がそばにある昔ながらの暮らしに惹かれるという、どらちゃんことイラストレーターのせきねゆきさんは、埼玉県川越市出身。おばあさんが農家で田植えや稲刈りを手伝っていたそうです。農を取り入れた暮らしをしたいとぼんやりと思っていたところに縁があり、いすみ市内にある「ブラウズフィールド」のまかないスタッフとしてやってきました。

そこは、昔ながらの知恵をヒントに、マクロビオティック(玄米菜食)を基本とした持続可能な暮らしを提案しているカフェと宿泊施設です。その調理スタイルは、「その日にあるものでまかないを作る」ということ。普通なら捨ててしまいそうな野菜のしっぽや根、葉っぱ、野草なども使い、なんと食事前1時間で3~4品×10人前後分を完成させていたとか。できるだけその土地のものを活かし、季節の恵みを存分に取り入れた生活を味わったそうです。

1年後、縁あっていすみ市内の昭和の風情と趣のある家に移り住み、「農」だけでなく、体に良い働きをしてくれる「発酵」も暮らしの中に取り入れ、旬の素材を使った酵素ジュースやぬか床を育てています。

イラストレーターとして活動するどらちゃん、絵本の制作や児童書の挿絵、当NPOのチーズマップ作成など活動は多岐に渡ります。最近出版したばかりの『ゆるゆるマクロビ生活---かんたん玄米菜食コミックエッセイ』(KADOKAWA/メディアファクトリー)では、自身の暮らしと誰でもつくれる簡単なマクロビレシピを漫画で楽しく紹介しています。「暮らしの中で体感したことを描く」なかで、いすみに来て自分の絵を評価してくれる人が増えたそうです。絵からあふれる感受性の豊かさに共感してくれる人が周りにいてくれる、それって幸せなことだなと思います。

- ホームページ(せきねゆきのえ)
<http://www003.upp.so-net.ne.jp/yurai/>
- ブログ(せきねゆきのゆるゆるマクロビ生活)
<http://ameblo.jp/dora-yurai/>



パンマップ in いすみ

いすみ市内には自分のところで焼いているパン屋さんが12件あります。このパン屋さんを掲載したパンマップも、現在作成中です。イラストは、今号でご紹介し、チーズマップも手掛けてくれた、せきねゆきさん。チーズマップと合わせて使いたいマップになりそうです。どうぞ期待。

チーズマップ in いすみ



いすみ市内にある5件のチーズ工房がすべて掲載したチーズマップも好評です。せきねゆきさんのかわいいイラストでチーズ工房を紹介しています。このマップは、港の朝市などのイベント、当NPO事務所などで配布しているほか、isumi-style.comからもダウンロードできます。

NPO法人いすみライフスタイル研究所の活動(研修受入)

いすみの農業と先進的な地域活性化活動を学ぶ(東京大学学生研修)

東京大学学生支援課では、教育活動の一環として体験活動プログラムを実施しています。このプログラムの実行団体であるUTミライウォーカーから派遣された研修生1名を、いすみ未来のふるさと協議会の協力を得て、当NPOで9月4日から16日まで受入れました。研修のテーマは「地域課題解決の最前線でこれからのまちづくりを考える」。

「地域活性化の先進的な取り組みが実施されている地域にて、その中心となるNPOや企業、地方自治体で業務を体験することにより、日本の地域社会の抱える課題に対して、行政・企業・NPO・住民などの各アクターの関係を知り、それぞれがまちづくりにどのように関わっていくべきかを考えると共に、まちづくりの現場におけるコミュニケーションや意思決定について学ぶ」(UTミライウォーカーHPより)という趣旨から、「地域活性化の先進的な取り組みを実施している」このいすみ市の当NPOが選ばれました。

研修生は、地方の農業にも興味があるということで、NPOの活動のお手伝いだけでなく、いすみ市の農業の取り組みを現場で学んでいただきました。

研修では、市役所農林水産課にいすみ市の農業の現在と

「コウノトリ」プロジェクトについて講義をいただき、峰谷営農組合の活動現場を見学しました。また、地域で生物多様性保存の観点から谷津の再生に取り組んでいる市民の方や、循環型の有機無農薬農業に取り組む方、地域での循環型酪農に取り組む牧場、農産物直販所などでの現場研修も体験していただきました。

NPOの活動としては、港の朝市での市広報活動、「ちまちま」のお手伝い、HPを通じた情報発信などをお手伝いいただきました。



千町保育所跡地利用

当NPOでは、夷隅きゃらぶき普及会の皆さんと、平成23年度からいすみ市民提案事業を通じて、千町保育所跡地利用を進めてきました。市民提案事業が終了した今年度は、いすみ未来のふるさと協議会の協力を得、農林水産省『平成26年度都市農村共生・対流総合対策交付金』も活用し、引き続き跡地利用活動を進めています。その一部をご紹介します。

●あっくあっく主催「グリーンドームづくり」



6月8日のちまちマでは、竹で作った星型模様のドームに、緑のカーテンを飾り付け、それぞれに絵付けした植木鉢に植物の種を蒔き、ドームの周りに置きました。成長した植物はドームに巻きつき、グリーンドームが完成。入れるドームの内側にはヘチマやトマトなどがぶら下がり、な

んとも不思議な空間が登場。こどもたち、今でもみんなで植物の成長を見守っています。

●あっくあっく主催「流木モビールづくり」



9月14日のちまちマでは、市内の作家Daiki*Flowerさんを迎え、海岸で集めた流木を使って、ゆらゆら揺れるモビールを作りました。他にも大きなキャンパスにみんなで描く花の絵、ライブペイントなど賑やかで創造力を育むワークショップになりました。ほかにもシャボン玉遊び、

流しそうめん、プールにかき氷と、いつものお楽しみ盛りだくさんのちまちマでした。

●きゃらぶき普及会主催ちまちマクッキング教室
「お茶に合うおやつを作ろう！」



夷隅きゃらぶき普及会の皆さんによるお料理教室。6月8日「いすみライフマーケットinちまち」内で開催。5名の方が参加し、ミルクくずもちとミルクようかんをつくりました。地元で古くから伝わる定番のお菓子ですが、1時間程度で完成しました。とても簡単

で参加者からは「また家でつくりたい」という声もありました。

●きゃらぶき普及会主催ちまちマクッキング教室
「お豆腐作り・おからの健康サラダ作り」



8月17日に約10名が参加しての開催。きゃらぶき普及会の皆さんが丁寧に教えてくれたので、参加者全員が材料の大豆から立派な豆腐を作ることができました。出来上がった豆腐を冷奴にして食べたり、豆腐ハンバーグを作ったり、豆腐を作る際に出るおからをサラダにしたりと生活に役立つ料理の技をいろいろ学ぶことができて、参加者の皆さんは喜んでいました。

●きゃらぶき普及会主催「ちまちマホテル夜会」



6月14日、ホテルの季節に千町保育所跡地にて開催。いすみ市内外から約20名の方が参加しました。夷隅きゃらぶき普及会の皆さんによるお手製カレーで夕食を頂き、その後、近所のホテルスポットを散策。当日は天気が良いすぎたため、あまりたくさんのホテルを見ることはできませんでしたが、「はじめてホテルをみました」などの声があがりました。

●影絵ミュージカル「エルマーの冒険」



7月13日宅配影絵ミュージカルN I J Iによる影絵ミュージカル「エルマーの冒険」が上演されました。当日はお昼に「いすみライフマーケットinちまち」を開催していたこともあり、子どもから大人まで約50名の方が来場。影絵の上映だけではなく来場者も一緒に参加する新感覚・観客参加型のミュージカルを楽しみました。

●流しそうめん&かき氷



7月13日「いすみライフマーケットinちまち」で、夷隅きゃらぶき普及会の皆さんと一緒に実施しました。地元で採れる旬な素材を使って、手づくりのシロップや、流しそうめんの付け合わせにてんぷらなどを用意しました。親子連れの方などに喜ばれ、「とってもおいしかった」と大変好評

だったため、8月10日にも再度開催しました。

●千町保育所跡地 開放日

千町保育所跡地をより多くの人に気軽に利用してもらえればと、定期的に開放日を設けています。開放日に合わせてのイベントやワークショップ開催もあり、4月にはお花見会が開催されました。近郊にお住まいの方が集うなど、地域の方々との交流の場になります。



●お試し居住



「空き家バンク」とは、空き家物件情報を地方公共団体がホームページなどで提供する仕組みです。移住・定住・交流に対する世の中のニーズが広がってきていることから全国に広がり始め、民間の不動産会社とは違い、

地域への定住を狙いと

している制度です。
いすみ市では、民間の不動産会社の協力も得ながら、すでにこの制度に取り組んでいますが、移住・定住をさらに促進するために、「お試し居住」事業を実施します。空き家や滞在施設、民宿などを活用し、受入れを行います。田舎暮らしには興味があるけども、いきなり移住は難しいとお考えの方は、この「お試し居住」制度をご利用いただき、田舎暮らしを試してみたいかご検討ください。空き家・居住施設の提供を含め、この制度に興味のある方は、当NPOまでお問い合わせください。

●千葉県生涯大学校外房学園で講義



4月に千葉県生涯大学校外房学園地域活動学部の皆様が視察にお越し下さったことをきっかけに、大学での講義のご依頼を受け、9月11日「地域活動実践者からのメッセージ〜豊かな自然と人材を活かして〜」というテーマを頂き、理事長の

君塚が講師を務めさせていただきました。

●千葉県商工会議所・経営指導員研修事例 視察受入



9月19日、県内の商工会議所職員、経営指導員研修・特定課題研修コース13名の皆様が「地域資源の有効活用による街づくり」をテーマに事例視察にいらっしゃいました。オリジナルの視察ツアーを組み、当NPOの活動に加え高秀牧場

さんやgreen+(グリーンプラス)さんの地域と連携した取り組みなどをご紹介します。

●エコな暮らし方ツアー



5月31日に「エコな暮らし」をテーマに体験ツアーを開催。定員を超える17名が参加し、エコな暮らしを楽しんでいる「何有荘」さんのお宅訪問。地元特製ランチを堪能した後、保全活動されている桑田地域の里山を散策。ブラウンズ・フィールドにも立ち寄りエコな取組について伺いました。

●酒蔵&チーズ工房ツアー



人気企画第2弾として9月20日に開催。定員を上回る17名の方が県内外から参加。古民家町屋をリフォームした大原の民芸雑貨店北土舎、木戸泉酒造を訪問。昼食では、5工場のチーズを食べ比べ、その後、チーズ工房IKAGAWA 手作りチーズ醍醐屋を訪問しました。お酒とチーズ三昧な1日となりました。

●リアルな暮らしを見てみよう!ツアー



7月26日に体験ツアー第2弾! 暑さもあって少人数開催となりましたがお話を聞くには良かったのかも。新規就農したご夫婦や、座談会で移住されたご家族のリアルな声が聞け、予定外に急遽シェアハウスの内覧も出来たのでよりリアルな空気感

に触られたようです。

isumi-style.com



当NPOが2010年8月より運営し、毎日1000人近い人が見ているWEBサイト「isumi-style.com」の英語版「isumi-style.com english beta」を3月に開設しました。毎日70人近い人が見えています。今後英語での情報発信にも力を入れていきます。また、メルマガ「isumi-style通信」(400人以上の登録)の購読申込も受付中。



編集・発行 NPO法人いすみライフスタイル研究所

〒299-4692 千葉県いすみ市 岬町長者549 (いすみ市役所岬庁舎内)

J R外房線長者町駅下車徒歩10分

平日・土曜日 8時30分~17時まで Tel 0470-62-6730 Fax 0470-62-6731

Website <http://www.isumi-style.com>

E-mail isumi-style@bz03.plala.or.jp

2014年9月 第10号 不定期発行 発行責任者 君塚正芳

メールマガジン「isumi-style通信」は、携帯からも購読できます。

QRコードからアクセスして、お申し込みください。



【会員募集中】

当NPOでは、持続可能な地域づくりに向けて、一緒に活動する、又応援してくれる会員(正会員・賛助会員・サポーター会員)を募集しています。

詳しくはサイトをご覧ください。NPO事務所にお問い合わせください。