

ベジぱーく

物語

「食・地産地消・食育の拠点」として誕生した
複合型直売所施設「四季彩館ベジぱーく」の
誕生秘話をご紹介します

米の消費拡大!! 米粉パンの誕生

当時としては珍しい「食育体験施設」「地産地消レストラン」「米粉パン」の施設を併設した複合型直売所施設「四季彩館ベジぱーく」。今年で誕生から11年経ちます。

当時の組合長は、米の消費拡大を目的に『地元産米を100%使った美味しいパンはできないか?』と考えいました。そのミッションを与えられたのは現在も店長の小海弘課長でした。調理師免許を持っていたものの、パンに関しては知らないことが多く、米粉の事をゼロから勉強する毎日でした。当時、地元産米粉は手に入らなかったため、米粉のサンプルを取り寄せるところからスタート。水分量を変え、グルテンの違いを発見し、納得いく形や味になるまで実験を繰り返しました。地元産米粉に混ぜるグルテンの種類や配合率、製粉方法を1年間かけて研究し、試行錯誤の末、ついに現在のもっちりした美味しい米粉パンが誕生。食パンを作るスタンダードな米粉パン生地をもとに、3種類の生地が完成しました。

その生地から40種類以上のレシピが生まれ、2009年5月のベジぱーくオープン日が米粉パンデビューの日となりました。米かりーの米粉パンの美味しさは瞬く間に口コミで広がり、今では県外からのファンも購入に来るほどです。

一番苦労したのは、性質的に固くなりやすい米粉パンの生地をやわらかい食感にすること。このJA十日町オリジナルの米粉パンレシピを求め、県内外のJAからも視察の依頼が殺到し、米粉パン専門店として一躍脚光を浴びることになりました。

現在、米かりーのパン職人は6人。小海課長が当時考案したオリジナルレシピを受け継いでいます。

（つづく）



開発を任せられた小海課長

※地元産米100%を使用した米粉パンですが、グルテン（小麦由来）が入っています。



| 米粉パン工房「米かりー」 |

塩パン



人気
No.1!!



チョコチップパン

おやつにパクパク!
子どもも大人も
止まらない美味しさ!
焼きたては格別!

| 加工品 | 妻有ポーク



お肉もワインナーも
販売中♪



行こう!
ベジぱーく
おすすめ商品

ベジぱーくには「十日町産」の
「おいしい」がいっぱい!

米粉パン焼き上がり時間

11:00頃 11:30頃 12:00頃
12:30頃 13:00頃

WEBでもっとベジぱーく!!



ベジぱーく



で検索!!

地元産とよむすめを
使用した手作りそばを
召し上げれ!

| 食い処「みちく彩」 |
期間限定*
きのこと妻有ポークの
温そば
※11月~3月



地元産だから新鮮!
サラダにも
鍋物にも!



| 直売所 |
白菜



大根とベーコンの しょうゆ炒め

材料（2人分）

- ・大根……………200g
- ・ベーコン……………20g
- ・酒……………大さじ1/2
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・しょうゆ……………適量
- ・こしょう……………適量
- ・パセリのみじん切り…適量
- ・サラダ油……………小さじ1

A

作り方

- ①大根は皮をむき、0.5cmの拍子木切りにして。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、ベーコンをカリッとなるまで炒め、大根を加え炒める。
- ③大根に油がなじみ、しななりと半透明になったらAを加えて混ぜ、煮汁がなくなるまで炒め煮する。
- ④お皿に盛り、こしょうとパセリをふりかけたら、できあがり！

ここでひとエキ

豚バラやひき肉を使っても◎

里芋の衣笠

作り方

材料（2人分）

- ・里芋……………小6個
- ・長ねぎ……………20g
- ・かつおぶし……………4g
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・だし汁……………10cc

A

①皮付きの里芋はよく洗って水から茹で、長ねぎはみじん切りにする。

②里芋に串がスッと通るようになったら、ザルにあけて皮をむく。

③お皿にみじん切りにした長ねぎと里芋とかつおぶしを入れ、Aをからめて、できあがり！

豆知識
水から茹でると
皮が楽にむけます！



えのきの磯部和え

材料（2人分）

- ・えのき……………1パック
- ・小松菜……………適量
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・顆粒だし……………小さじ1
- ・海苔……………適量



作り方

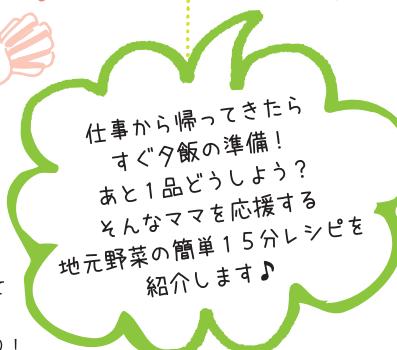
- ①小松菜を茹で、冷水にとりしっかり水気を切ったら、適當な長さに切る。
- ②えのきは長さを半分にして茹でる。
- ③海苔はあぶり、ビニール袋に入れて細かくなるようにもむ。
- ④小松菜とえのきをボウルに入れて、Aと海苔を和えればできあがり！

ここでひとエキ

「ブラウンえのき」を使うとシャキシャキ歯ごたえUP！



仕事から帰ってきたら
すぐ夕飯の準備!
あと1品どうしよう?
そんなママを応援する
地元野菜の簡単15分レシピを
紹介します♪



MOTHER'S STORY

「母」として「女性」として
十日町で子を育む「母」が登場します

Vol.5

第5回目は「ナカラネ」メンバーで、子育てグループ「わらべっこ」を立ち上げた1人でもある俵山昇子さんが息子の育児を振り返るストーリー

畑で叫んだり、歌ったり、踊ったり♪



大地と会話中(笑)



俵山 昇子さん

Akiko Tawarayama

1978年6月2日生まれ

ママ DATA

2008年 長男誕生

2012年 子育てグループ「わらべっこ」スタート

子育てのモットー
「正直に」

あの頃のきみとわたし

「とにかく寝ない夜泣きのすごい赤ちゃんで、一晩もできず朝が来て『やつと長い夜が終わった…』

『ああ、また長い1日が始まる…』『また夜か…』

そんな毎日でした(笑) そう振り返るのは今年12歳になる息子・祐之介くんと暮らす昇子さん。出産を機に子どもを中心の生活にシフトし、成長に合わせ働き方も変わっていました。

子育てに悩みながらも、当時4歳の祐之介くんと向き合う毎日。そんな時、ある友人と出会いから子育てグループ「わらべっこ」を立ち上げることになります。「子育ての話で盛り上がり、話すことって大事だなと再確認。ちょっと誰かと話したいな、子どもと一緒にどこに行こうか。と

思った時にお母さんたちが集まれる場所を作りたいね、と話したことがきっかけでした」

2012年に友人と立ち上げた「わらべっこ」は、月1回のお茶会や季節のイベントを開催し、多くの母の拠り所となり、昇子さんの子育てにとってもかけがえのない場所となりました。

とにかくパワーがあり余っていたという祐之介くん。あり余るパワーをどうにか消費するために向う着いたのが「畑」でした。転げまわって大聲で歌ったり、虫と友達になったり、畑で生き生き過ごす祐之介くんを見て、昇子さんも気持ちに余裕が生まれました。そんな経験から、親子で土に触れる大きさを感じ、「だれもが気軽に行けるみんなの畑をつくりたい」とナカラネでも煙を担当している昇子さん。今年2年目の「ナカラネ畑」は、メンバーをつなぐ大切な場所となっています。

「奇想天外な息子に、時にはお手上げ、時には発見、時には爆笑の子育てでした。今ではナカラネ畑の一番の戦力です。これからくる反抗期も覚悟し、いつでも絶対的信頼の部分がある親子でいたい」そう話す昇子さんは、今日も祐之介くんとの時間を畑で過ごしています。



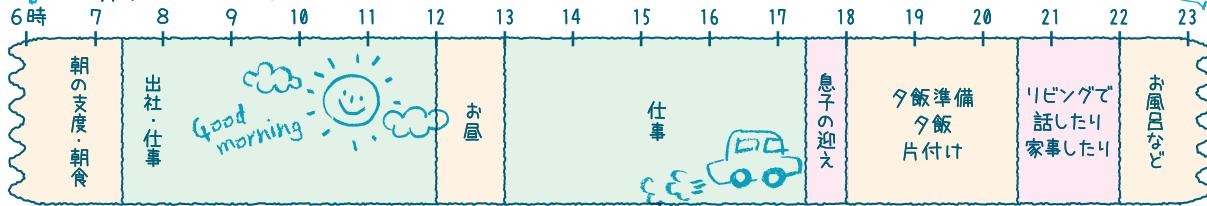
黄色が大好きで
サイズアウトするたび
に黄色のつなぎ
を購入(笑)

ナカラネ畑の
一番の戦力!

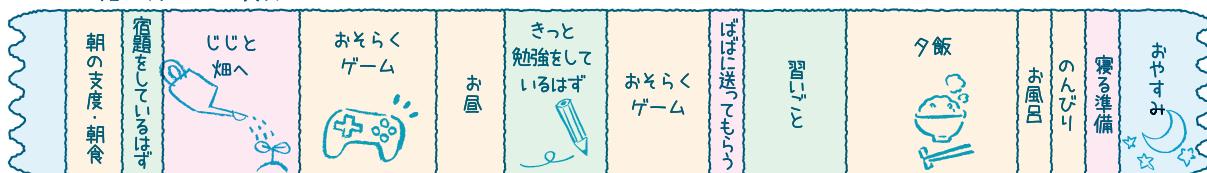
「おいで♡ 虫は友達!」

起床

■昇子ママのとある1日



■祐介くんの夏休みのある1日



母ちゃんのよきやま話

先輩母ちゃんの子育てや地域にまつわる
みんな話こんな話。むかしむかしの
よきやま話を聞いてこんわがわ。



第2話

JA十日町女性部部長
やまが
山賀 とし さん

忘れられない3cmのうどん

今から数年前。茅ヶ崎に住んでいた次男夫婦のお産賄いに行つた時のこと。当時1歳半の孫が私を受け入れてくれるか心配だったが「新潟のバアバだよ」と両手を広げたら、抱きついて来てくれた。本当に嬉しかった。

早速食品や調理器具の確認。孫はアレルギー持ちで、包丁、まな板からすべて別。覚悟をしていたつもりだったが、何事も万事大雑把な私は、お嫁さんの細かい説明に早くも撃沈。（少し神経質すぎるんじゃないかな）とも思つてしまつた。

その日は医者の指示で3cmのうどんを試食させ、様子を見る口だつた。孫に変化があれば病院だ。数十分で痙攣が起きた。4人の子ども達には「心配事があつたら、まず母ちゃんと話せや」なんて豪語していたが、孫の急変を目の当たりにしパニックになつた。次男夫婦は手際よく病院に連絡をとり事無きを得たが、何もできなかつた私は親の威厳なんてフツ飛んでしまつた。1人留守番をしながら、これは神様が私に警告くださつたのだと感じた。お嫁さんは神経質と思い、自分は経験者だとタカをくくつっていた。4人育ててきたと自信過剰で、集落でも持てはやされて殿様気分？傲慢？になつていた自分に様々な気持ちがあふれ、泣けてしようがなかつた。

ふと、私が失敗すると「どうしようもねえで、名前に濁点をつけると『ドジ』にならんだもん」とユーモアで返してくれる優しい夫を思い出、とっさに電話を入れた。

きちんと子育てしているお嫁さんを尊敬

し、感謝の気持ちでいっぱいになつた。私に出来る事は料理しかないと思い、ごちそうを作り病院から戻るのを待つた。料理を見て「すごーい！」と帰ってきた孫が抱きついてきた。いろんな思いが混ざり私はまた大泣きした。

JA十日町女性部で行つて
いる「地域のお茶の間」は、
高齢者の仲間づくりや交流、
健康維持を目的に15年以上前
にスタート！毎月各支部で、
健康体操や手遊び、お茶会など高齢者を元気にする活動を
しています。

地域のお茶の間盛り上がりがつてます!!

2019年度
24グループが
400回以上開催し、
約5,500人が参加!!

みんなで
トレーニング

お弁当配達

コロナ対策をしっかり行いながら
工夫して活動中！



コロナに負けないぞ！弁当

知ってる？

JA十日町
女性部



どんな活動して
るの？

元気なお母さんたちが集まり「食」「農」「趣味」「教養」「福祉」などをテーマに、地域に根ざした様々な活動を行っています。

元気な母ちゃん
大募集！

女性なら
どなたでも！

女性部に入ろう！

お問い合わせ

年齢制限なし！

宮農企画課

025-757-1576