



～夏バテ防止！ネバネバ野菜でネバ〜ギブアップ～ 簡単！ふわとろ卵スープ

【材料 4食分】

- | | |
|-------------|---------------|
| ・卵 2個 | <スープ> |
| ・オクラ 10本程度 | ・塩 少々 |
| ・モロヘイヤ 1束程度 | ・みりん 小さじ 2 |
| ・鰹だし 600cc | ・うすくち醤油 小さじ 1 |

※粉末出汁や中華だしの場合は水600cc

お好みで、こしょうや白ごまなどをふりかけても◎



① オクラはガクを切り落とし薄く小口切りにする
モロヘイヤは細かく刻む

② 卵を溶いておく

③ 鍋にだしを入れ、火にかけて沸騰したら<スープ>を加える

④ ①を加えて1分ほど茹で、溶き卵を少し加え、固まってきたらさっと混ぜて火を止める

今が旬だよ！ おすすめ野菜

「ネバネバ野菜」



輪切りの星形も可愛い。縦に切ってもおしゃれ。天ぷら、唐揚げも好評。新鮮なら生も粘りが強く美味しい！



一日しか咲かない貴重な花。生でシャキシャキサラダ。カルパッチョで華やかに。さっと茹でると、トロツとした食感に。



「王家の野菜」緑黄色野菜の中でトップクラスのカルシウムやβカロテンを含みます。



ハウレンソウの3倍のカルシウム。ビタミンCや鉄分も豊富です！

お知らせ & 告知

農林水産省が進める【みどり認定】について 農家さん向け勉強会

■ 7月29日(水)伊豆の国市役所本庁3F第1,2会議室
15:00～

有機農業推進協議会 令和7年度事業報告会

■ 7月29日(水)伊豆の国市役所本庁3F第1,2会議室
16:00～

実証圃場での実習、学校給食、販路拡大、イベント、PR活動…など、伊豆の国市におけるオーガニックビレッジの今の状況がわかる一年に一度の報告会です。どなたでも参加いただけます。

有機農法田畑見学ツアー(参加費無料)

■ 8月8日(土)
9:00～12:00
有機農業をもっと知ってみよう！
有機農法で作物を育てている農園を訪問して、オーガニックへの理解を深める1日です。
(お申し込み:伊豆の国市農林課 055-948-1460)

有機栽培現地研修会の入校式 が行われました！

有機農家を育成する実証圃場での
実地研修と勉強会が、水稻コースと
野菜コースに分かれて行われます。
今年で4回目となり17名の参加者
とともに進められます。



編集後記

今回の“楽しい×農業×スマイル”を感じられる
TANOSUMA な特集は、有機的な循環をベースに消費者と
農家を繋ぐ架け橋のような憩いのスペースでした。お陰様
で2年目を迎えます TANOSUMA も行政と市民を繋ぐ有機
の架け橋にはなれればと思います！

次号予告

オーガニックビレッジ通信 vol.5 (11月発行予定)

つぎのタネ、まきます！

実証圃場 / 学校給食、レンゲや合鴨農法、水田除草機など
有機の田んぼを追いかけます！

伊豆の国市有機農業推進協議会とは？

農家や消費者、地域の学校、各事業者や自治体
などが連携して有機農業を推進する団体です。
有機農業を実践する生産者の育成や、消費者と
生産者が直接交流できるマルシェやイベントを
開催し、地域ぐるみで有機農業を広げていきます。



伊豆の国市有機農業推進協議会



伊豆の国市
有機農業推進協議会事務局
伊豆の国市長岡 340-1
055-948-1460

Vol.4 | 2026年7月発行
発行者:伊豆の国市有機農業推進協議会
制作・編集:TANOSUMA 編集部

TANOSUMA

畑から食卓まで。

そのひとくちに、込められた思い



簡単！
ふわとろ卵スープ

畑から食卓まで。

そのひとくちに込められた思い

「オーガニックのお野菜ってどう違うの？」

そんな声をよく聞きます。

そんな方は、まずはお店で味わってみましょう！

伊豆の国市にはオーガニック食品を扱う飲食店さんがいくつもあるんです。

地元の農家さんの食材はすぐ近くで育つので、野菜も農家もお客さんも顔の見える間柄となります。

今回はそれらをつなぐ飲食店さんの思いや日々のお話をお伺いしてきました。

お皿に込められた思いも一緒に味わってみませんか？



食とせいかつ いっさい



戸田雅代さん

SHOP DATA

伊豆の国市葦山山木142-6
代官屋敷2階
営業日 木・金・土
営業時間 11:00-15:00
(土曜日のみ17:00まで)

お客様の声

何が使われているのか、お出汁は何なのかと、一つ一つをゆっくり味わいたくなる、噛みしめたくなる料理です。店主の細部へのこだわりを感じます。

食とせいかつ いっさい

地元の食材を中心に素材や旬をまるごと味わう

食材の魅力を余すことなく伝える

ーオーガニックに出会ったきっかけは？

飲食店で働く中で、形が不揃いだったり、傷があるだけで流通されない野菜を見て「こんなに美味しいのにもったいない」と感じるがありました。食材にはその土地や季節ならではの良さがあるので、料理を通して伝えられる場所を作りたいと思い「いっさい」をオープンしました。

ーオーガニックの食材を使う際心がけていることは？

伊豆の国市や近隣のものを選ぶことです。その時の状態でメニューを決めています。野菜によって甘みや香り、水分量も違うので、素材そのものの美味しさが伝わるよう、シンプルに仕上げることを大切にしています。

ーオーガニックを選ぶがゆえに大変なことは？

お野菜の状態に合わせることです。入荷量が少なかったり、野菜の皮が硬かったり、お魚も前日まで何が届くかわからないことがあります。その時の食材を見ながらどうしたら一番美味しく食べられるか考えながら料理しています。

ー伊豆の国市のオーガニックについて思うことは？

丁寧に野菜を育てている農家さんが多いと思います。最近はいっさいの店内でもオーガニックの野菜セットを置いているのですが、地域のあちこちで買えるといいですね。農家さんにとっても、「ここに持っていけば喜んでくれる人がいる」と思える場所がもっと増えてほしいなと思います。

ーメッセージ

地元の方にも、伊豆の美味しい食材を知ってもらいたいです。生産者や食材のことをよく知ってもらいたいので、農園ツアーも企画しています。お茶だけ、買い物だけでも良いので気軽に来てもらえたら嬉しいです。



農家からの メッセージ



山の高橋農園
高橋久さん

いっさいさんは、うちの野菜を定期的かつ、まとまった量で使ってくださっている大切なお店です。先日は、加工用のにんじんがたくさんできてしまっって困っていたところを、まとめて引き取ってくださって本当に助かりました。そういった柔軟な対応には、いつも本当に感謝しています。自分はあくまで野菜をつくる専門なので、それはいっさいさんが美味しく、見た目も美しく料理してくれるのが本当にありがたいですね。初めてお店でうちの野菜を食べた時は、「野菜本来の良さを最大限に引き出してくれているな」と深く感動したのを覚えています。普段は忙しくてなかなかお店に食べに行くことはできないのですが、最近はいっさいさんの農園ツアーの時などに、美味しい料理をいただく機会が増えてとても嬉しいです。

カフェ ナマケモノ

地元の自然に寄り添い続ける老舗

野菜も虫も花も人も動物も、

一つの家族のような心地の良い

循環の中で生きる

ーオーガニックに出会ったきっかけは？

幼少期から両親のオーガニックの話を聞いていました。その季節に採れる自然農法の野菜を食べて免疫力があるからなのか、ほとんど風邪をひきません。

ーオーガニックの食材を使う際心がけていることは？

その季節に採れるものを使うので、それらに合わせてメニューをよく変えます。ありがたいことに野菜が巡ってくるので、それらを余すことなくお客様に振る舞いたい、食材を活かしたい、無駄にしたいくないという思いが強いです。

ーオーガニックを選ぶがゆえに大変なことは？

化学的に消毒をしているわけではないので虫がいることがあります。葉物の野菜などはよくよく洗うようにしていますがとても気を使います。

ー伊豆の国市のオーガニックについて思うことは？

うちは周りに昔ながらの農業をやられている方が多いからか、オーガニックに対する偏見が少しあるかと思います。情報が回っていないというのもありますが、まずは知ってほしいです。

ーメッセージ

季節の野菜はそのまま塩をかけるだけでもとても美味しいのですが、ひと工夫を加えることによってさらに美味しくお客さまへの一皿となります。そんな魔法をかけたいです。



農家からの メッセージ

池谷冬比古さん

人間にとって便利な水路は、生き物には優しくありません。でも、こうして自然な方法で田畑をやっていると、水路や街路樹にヤゴやスズメたちが戻ってくるんです。生態系のためになればと思っています。

現在はうちに来る人に手伝ってもらいながら、田んぼ3反と畑3畝ほどをやっていますが、自分たちが作ったものにちゃんと使い道があるというのは、純粋にありがたいことです。

自分は、天井のない空の下で、だるま山にかかる夕焼けを眺める時間のために外に出るようなもので、夕立ちや赤とんぼやカエルの合唱や……そういった、昔は当たり前だったものを、これからも大切に守っていきたいです。

「せっかく育った野菜を余らせることなく、届けたい」。オーガニック食材に日々向き合い、深い理解と愛情が感じられるお店です。農家のお二人もお店と良い連携関係にあります。まさにオーガニック(有機的)な関係性であり、見えるものだけではなく、持続可能な社会づくりの一部なのかもしれません。市内には他にもオーガニック食材を取り入れたお店があります。オーガニックマップを活用して訪れてみてはいかがでしょうか。訪れるたびに新しい味との出会いや発見があるはずです。

※オーガニックマップは掲載店舗、商工会議所などで無料配布されています。

活用しよう！オーガニックマップ



カフェ ナマケモノ



菊池優さん

SHOP DATA

静岡県伊豆の国市吉田126-3

定休日 月曜日

営業時間 11:00~16:00

夜は要予約(20:30まで)

お客様の声

オーガニックといっても肩肘張らずに気軽に寄れるお店。メニューが色々あるので毎回違ったお食事を楽しめます。自然があるがままで、まるで自分もナマケモノ家族になった様に感じます。



旬を食べるとは

有機栽培の作物は自然のリズムに沿って栽培されるので、「旬」を大切にするという考え方があります。「旬」の野菜や果物はその時期に最も栄養価が高くなり、味や香りが濃くなります。そして、夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温める働きがあるといった様に、人の体に良い作用をしてくれます。また、季節に合った作物を育てることによって栽培時の環境負荷を抑えたり、生産コストや流通エネルギーを抑えるという事にもつながります。「旬」を食べるということは、体にいい影響があるだけでなく環境にも優しいのです。旬の野菜から地域や自然に寄り添った暮らしを感じてみて下さい。