

OUR CONCEPT: 農園から食卓へ

Farm to Table

Journal VOL.5

自然と向き合い、自分の手で収穫する喜び。昨年12月に行った農園研修のレポート第一弾をお届けします。 Discovering the joy of harvesting and lessons from nature. Here's our farm training report filled with insights.



マザームーンカフェのサラダにも

まず訪れたのは、フレッシュグループの森農園さん。MMCのサラダに使用しているミックスリーフは森農園さんから毎朝届けていただいているもの。栽培から収穫、出荷作業まで全て手作業で行われているんです。当日は天候にも恵まれ、広い畑を丁寧に案内していただきました。

野菜作りの鍵「間引き」って？

ラディッシュやスティック人参の収穫も体験させていただき、野菜が育っていく過程でまだ小さい芽や実を抜く「間引き」について教えてもらいました。なんだかもったいない気がしますが、野菜がしっかりと太陽を浴び、大きくなるスペースを作るために必要不可欠な作業なんです。

自然を相手にする農業の難しさ

昨年の猛暑で、レタスなど葉物がほぼ全滅だったそう... 様々な苦労を乗り越え、大切に育てられた貴重なお野菜を使わせていただいていること、改めて感謝の気持ちが湧きました。皆様もご来店の際には、ぜひサラダに注目して葉っぱの新鮮さや旨みを味わってみてくださいね。



Hyogo Awaji MORI FARM
兵庫県 淡路市 森農園
フレッシュグループ淡路島
淡路島では、高齢化や人手不足で耕作放棄地問題が増えています。「フレッシュグループ淡路島」の皆さんはそれぞれの農園を営みつつ、空いた土地を再生・活用し野菜やハーブを育てる活動をしています。その代表をつとめるのが、森農園の森さんです。
〒656-1501
兵庫県淡路市尾崎 1116 番地 1
@seiichi_mori



ご協力いただきありがとうございました！
新メニュー開発中！
マザームーンカフェでは、森農園さんのスティック人参を使ったキャロットケーキを開発中。ほかに、お客様にFarm to Table - 農園から食卓へ - をより一層感じていただけるメニューを鋭意試作中です。どうぞおたのしみください。

CHEF'S COLUMN MOTHER MOON KITCHEN

シェフ's コラム #5 これからの農家の話をしよう『滴水穿石』

我々が大切にしていることは「食べる」を通じて、人とつながること。
少子高齢化が進み人口は減り、気候変動の影響も厳しくなっている中、それでも農家、運送、飲食人が素材と想いをつなぐ。
テクノロジーも進化しているし、新しい価値観の導入で希望もある。新しい世代が「農業に未来がある」そう感じてほしい。
しかし、それを我々の役割として「使命」という言葉では表現できない。

「使命＝命の使い方」だから。簡単に口にできない。
農家さんに限らず、幾多のジャンルの人とつながる世界を作り、農業の可能性を広げていきたい。たとえリスクがあるとしても、それを取っていくようにしなければ動けない。現状維持が一番楽だから。
滴水穿石—「時間をかければ水滴でも岩を削れる」水でも岩を砕く。時間をかければ可能かもしれない。
今年の我々はそんな粘り強い持続可能な挑戦をしていきます。

（ポイント）
鶏肉を電子レンジで加熱する際、1分×3回に分けるとしっとり火が入る。ささ身肉でももちろんOK。
柚子が手に入らなければ、オレンジやレモンでも代用可。
（材料（2人分））
鶏むね肉：1枚（約200g）
塩：小さじ1/2
酒：小さじ1
菜の花：1束
新玉ねぎ：1/2個（薄切り）
柚子（皮と果汁）：1個分
オリーブオイル：小さじ2
砂糖：小さじ1/2
黒しょう油：少々

written by 泉シェフ
「Instagramで自社農園での活動を発信しています！」
#半農半料理人 #gotofarmproject @mmc_izumi

泉シェフ 季節の簡単レシピ
#菜の花と蒸し鶏 黄色い香り柚子
冬から春への移ろいを感じられる、家庭で簡単に作れる高タンパクレシピ。冷えても暖かくてもOKだからお弁当のおかずにもぴったり！
（作り方）
①鶏むね肉に塩をまぶし、10分ほど置いてから酒を振る。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で3分ほど加熱。粗熱が取れたら薄くスライスする。
②菜の花をさっと塩ゆでし（1分程度）、冷水に取る。水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
③柚子の皮を千切りにし、果汁を搾る。ボウルに柚子果汁、オリーブオイル、醤油、砂糖、黒しょう油を入れ、よく混ぜてドレッシングを作る。
④皿に新玉ねぎ、菜の花、鶏むね肉を彩りよく盛り付け、柚子ドレッシングをかける。仕上げに柚子皮を散らす。

Why So Delicious? #8

Strawberry season has come!!

今年もいちごの季節がやってきました！MMCではいちごの王様「あまおう」を贅沢に使ってお届け。味も見た目も存在感抜群の素敵ないちごたっぷりのスイーツたちをご紹介します！



01 たっぷりあまおういちごタルト

カットしたあまおうを花びらのように贅沢に並べた至福のタルト。クランベリーとアーモンドスライスを入れて焼き上げたタルトに、アプリコットジャムを重ね、濃厚なカスタードクリームをたっぷり敷き詰めました。口いっぱいに広がる味覚のハーモニーを楽しんで。



02 22層のあまおうミルクレープチーズタルト



ニューヨークチーズケーキとミルクレープと一緒に味わえる贅沢なケーキ。あまおうと、もちもちのクレープ、自家製苺ジャム、生クリームカスタードを幾層にも重ねたミルクレープ。さらにその下にはクリームチーズ、フロマージュブラン、カマンベールの3種のチーズをブレンドした深い味わいのニューヨークチーズケーキタルトを。丁寧に重ねた層の数は合わせてなんと22層！苺好きにはもちろん、チーズケーキ好きもミルクレープ好きにも大満足な一品。

人生で初めてインスタライブをしました！
マザームーンカフェ グランドパティシエ 志々目 浩希
MMCケーキの紹介や素材へのこだわりなども発信していきたいので、ぜひライブ配信もご覧ください。最近、自史上最長のフィナンシェが焼きました。アーカイブはこちら！

- main 淡路島ハーブと豚肩ロースの低温ロースト
- salad 淡路島森農園のミックスリーフ使用 ファーマーズサラダ
- special deli バターミルクフライドチキン パジルマヨソース
- deli ・菜の花、しらす、カッテージチーズのマリネ
・ブロッコリーとサクサクパン粉
・淡路島産新玉ねぎのムース
・トマトソースのペンネ
- dessert エンゼルカップケーキ 自家製キウイジャム



海老と鶏もも肉、北神ネギの山海ペンネグラタン
今回のシーズンパスタは神戸のブランド野菜である「北神ねぎ」を使用したペンネグラタン！寒くなるにつれて甘みがグッと増す北神ねぎはちょうど今が食べ頃。海老やアサリ、鶏の旨みに、じっくりと炒めたねぎの甘さがプラスされ、濃厚なソースに仕上がっています。海老はブラックタイガーを使用。保水剤を使用せず濃厚な旨みを引き出します。ペンネや海老、鶏肉などの具材にたっぷりソースをかけて焼き上げた、冬にぴったりの一品です。濃縮された山海の旨みをお楽しみください！
北神ねぎは神戸北区で地産地消に取り組まれているFARM CIRCUSさんからご紹介いただきました！
（このコラムのイラストは北神ねぎについて）
※画像はイメージです。店舗によって内容が異なる場合があります。
※仕入れにより内容が変更となる場合があります。
取扱店舗：千里店、六甲店、西宮店のみ

ひょうご五国を旅する A Taste of Local Harvest
OTONA'S OKOSAMA PLATE 2025 SPRING
第一弾～淡路×イタリア～