



CHEERS!

阿武隈 vol.4

乾杯 × 応援

見て、聞いて、知って、食べて、伝えて
田村の生産者を応援する。

獨協大学 大竹ゼミ



『CHEERS!阿武隈』には、福島県田村市の農家の方々への敬意と農産物の素晴らしさに「乾杯する」という意味と、農家の方々を「応援したい」という意味が込められています。

獨協大学の竹ゼミで、福島県田村市の農家の方々への聞き取り調査や施設見学などをさせていただきました。それらを通じて、農家の方々の人柄や思い、農産物の特徴をまとめました。学生たちの視点から、福島県田村市の農家の方々、農産物について紹介します。

目次

nononowa 中山 真波 さん	3～4ページ
自然農園リリバリ	5～6ページ
よりあい処華	7～8ページ
新田ファーム	9～10ページ
光農園	11～12ページ
桜農園	13～14ページ
K's FARM	15～16ページ
がもう農園	17～18ページ
GREEN for TABLE	19～20ページ

～地域と歩む中山真波さん～

インタビューアー

経済学科2年田島冴倉・経営学科2年ドウジャアトアン



プロフィール

福島県飯館村の道の駅運営に携わり、5年前に地域おこし協力隊として田村市へ。現在は田村市で活動し、地元の食材を使った古民家カフェを運営されている。

ふふふフェスは「子育てをもっと楽しく」をテーマに掲げた、親子で楽しめる体験型イベントです。このフェスは福島から「子育てって、もっと楽しくていい」というメッセージを発信していくことを目指しています。



Q.イベントに出展したきっかけはなんですか？

A.古民家カフェ周辺の自然を守るために伐採した竹を、流しそうめんなどの遊びに変えることで、地域貢献をしながら地域の子どもたちと共に楽しめると思ったからです。





Q.なぜ流しそうめんをしようと思ったのですか？

A. 子供たちにも楽しんでもらいながらも自然環境を守っていく大切さを伝えるような活動を行いたかったからです。



Q.古民家カフェの今後の目標を教えてください！

A. 子供達が自然とともに成長し、自然を守る大切さと「田村市の魅力」を発信していき、最終的には東京と田村市を繋ぐような拠点にしていきたいと考えています。

私たちのイチオシポイント

ヤギのわびー・さびーさんです。ペットとして飼っているわけではなくスタッフの一員として経営している古民家カフェの草刈りを任されています。小さい頃からミルクで育てているため人懐っこく触れ合うことが出来、角どうしで衝突しあう、独自の挨拶が見られたらラッキーです！



@NONONOWA.JP

城跡でつながる自然と暮らしの場
「nononowa」のInstagramはこちら

福島県田村市船引町長外路字下ノ久保9番地

～都路の野菜の 地産地消を目指す～



青木さん

元自衛隊員の青木さんは復興支援隊として活動したのち、地元・田村市都路町で就農し、有機栽培に取り組んで今年で5年目を迎えます。自家製肥料を使った栽培で米1.5haとトマト約900本を中心に生産しています。収穫した野菜はJAやヨークベニマルなどへの販売や、郡山市にあるレストラン「ありがとう」への出荷もしています。



インタビュアー：

羽澤十萌(国際環境経済学科3年)・田原芽依(国際環境経済学科2年)

Q1.青木さんのトマトの特徴はなんですか？



こだわりは手作業で作った自家製肥料を使う減農薬栽培です。栄養価の高い野菜本来が持っている生命力を信じて、自然に近い状態で栽培する減農薬栽培です。

また、ニッチなニーズを丁寧に考えることを大切にしています。甘くないトマトや精米の仕方を選べるお米などの販売をしたりと他にはないような作物の栽培に努めています。

Q2.トマトを栽培する上で大変なことは何ですか？

除草剤を使わないため、草刈りの作業が大変です。さらに初期投資がかなりかかりました。また、農業は製造から営業まで幅広く行う大変な仕事ですが、農業だからと言って必要とされる力は普通の会社員とさほど変わらないように思います。そして目指している味になった時など、これまでの努力が実を結んだときのやりがいは本当に大きいですよ！



Q3. 今後の事業展開を教えてください！

規格外野菜など商品にならない野菜のフードロスが多いことから、トマトジュースやケチャップなどの加工場を作りたいと考えています。

また、都路町の中で野菜を購入できる場所を増やすために、野菜の自動販売機を設置したり、自家製肥料を販売したりすることで地元で必要なものが地元でそろえるような環境を作りたいと考えています。

私たちのイチオシポイントはここ！

私たちのイチオシポイントは自家製のぼかし肥料です。肥料の材料はすべて青木さんが現地に足を運び、都路町の豆腐屋さん、会津市の酒蔵、岩手県宮古市の漁師さんから仕入れた本来廃棄される食材です。江戸時代から行われている、たい肥置き場で発酵させてから畑にまく方法で使用しているそうです。

自然農園リリバリで作られている自家製のぼかし肥料って？

自然農園リリバリでは「豆腐のおから」「酒粕」「とろろ昆布のカス」から自家製の有機肥料を作っています。鉄や亜鉛などの貴重なミネラルを含む土作りにこだわっています。

こうした素材を活かすことで、土壌の力を最大限に引き出す工夫をし、自然に近い状態での野菜作りをしています。



「ぼかし肥料」
有機物を発酵させて作る自然由来の肥料

自然農園リリバリ
ホームページ→



福島県田村市都路町古道字京久保12番地
〒963-4701



～古民家と温かい手料理で人々をつなぐ～

よりあい処華



今泉清司さん、富代さん

都路を愛する今泉さん夫婦が営むよりあい処華。古民家ならではの、落ち着いた雰囲気と地元食材をふんだんに使ったランチが人気で、それを目的に遠方から訪れる方もいます。室内を彩るつるし雛飾りも魅力的です。2014年のオープン以降、都路地区の人々が集まる拠点になっています。



インタビュアー：村上日菜乃(経営学科3年)・三浦慶也(経済学科2年)

よりあい処華を始めたきっかけは何ですか？

三年間の仮設住宅での避難生活中、よくみんなで集まって手芸を楽しんでいましたが、避難生活が終わった後みんなで集まる場所がないことに気がきました。それがきっかけで「華」をオープンしようと決心しました。今では、地元食材を使用したランチの提供だけでなく、手芸教室や外国人旅行者や学生ボランティアの宿泊先の提供も行っています。「華」の名前の由来は、訪れた人の気持ちが少しでも“華やか”になればいいなという思いからです。

華を経営するうえで大変だったことは何ですか？

食器やお手洗いなどの設備を整えるのには苦勞しました。そうした中でも、復興隊や地域の子どもたちの協力を得ながら、構想からわずか2か月でオープンすることができました。ランチの提供に加え、手芸教室や竹かごなどに和紙を貼り重ね、柿渋で仕上げる伝統工芸である「一閑張り」、着物をほどいてバッグやワンピースにするイベントなども行っています。最近では、年齢や立場を問わず誰でも利用できるこども食堂を始め、子どもから大人までが集える場として、カレーライスなどの提供を行っています。

『華』を続けていく上で、これから挑戦したいことはありますか？

周りの人の笑顔を見ることが生きがいなので、できるだけ「華」は続けていきたいです。現在は、もんぺや着物をタンスに眠らせたままにしないで、みんなで持ち寄ってファッションショーを開いてみたいと思っています。友達と一緒にランウェイを歩きたいんです。学習発表会や子供会の場を借りて、地域の人たちと一緒に楽しめる機会にできたらと思います。

これからの都路はどうなってほしいですか？

都路は、心根のやさしい人が本当に多いです。そんな都路を、これからもなくさずに残していきたい。それが一番の願いです。そのために何ができるのか、ぜひ一緒に考えて欲しいです。私たちは今、縁の下の力持ちとして、できることは何でもやっています。こども食堂や料理教室、他にも様々なイベントを行っているので、ぜひ遊びに来てください！！



福島県の郷土料理しみもち



大人気のローストビーフ定食



手作りのつるし雛飾り

私たちのイチオシポイント！！

「よりあい処 華」の魅力は、店主の今泉富代さんの温かい人柄や古民家という空間が、ほっと和ませてくれるところです。遠方から訪れる人も”家族”のように迎え入れてくれ、誰もが安心してくつろぐことができます。また、これまでに200～300人規模の結婚式の会場や、都路地区に視察に訪れる人たちの名刺交換の場としても使われています。華は、地域の人と訪れる人が自然につながり、新しい出会いや関係を広げていく地域コミュニティの中心的役割を担っています。

懐かしい味が
恋しくなったら
おいで～



〒963-4701
福島県田村市都路町古道字新町67
TEL:080-8203-8787

新田ファーム

田村市
ピーマン農家
のパイオニア

新田浩さん



- ◆ 元公務員
 - ◆ 就農して8年目
- 妻の真由美さんと一緒に農業を営んでいます。

栽培している主な作物
ピーマン・ホップ・水稻

<インタビュー>



国際環境経済学科2年 経済学科3年
山本 実果 宮本 千輝

Q1. 新田ファームの特徴を教えてください

A1. なんととっても新鮮な水です。水源は地下50mから汲み上げる冷たくて美味しい水です。最近では、温暖化による夏の高温障害が全国的に進んでいますが、高冷地ならではの寒暖差と冷たい地下水のおかげで、高品質のピーマン栽培を行うことができます。新田ファームのピーマンは、苦みがなく生かじりできるほど甘くておいしいです。

Q2. ピーマンの主な出荷先を教えてください

A2. 状態の良いものは農協に、規格外のものは袋詰めをして、道の駅やふるさと納税に出荷しています。



新田さんが生産しているピーマン

Q3. 農家を始めて苦労したことはありますか？

A3. 最初は兼業農家から始め、今よりも小規模でした。ゼロからのスタートだったので、農協の方や知り合いにアドバイスをもらいながら試行錯誤の繰り返しでした。手をかければかけるほど結果がでて、こんなに楽しい仕事はないと実感しました。昔は農家は大変なものだと思っていましたが、今ではもっと早く農家を始めればよかった。と感じています。また、収穫作業が終わった冬には除雪のアルバイトに行き若手農家さんたちと情報交換をする中で、学びを得ています。

私たちのイチオシポイント！

ピーマンは今までタネを取って食べるのが普通でしたが、タネの部分に一番栄養があり、拳ひとつ分の大きさが最も美味しいとされているそうです。また、**秋**になると甘くなりとても美味しいです。しお・コショウで味付けし、そこにとろけるチーズをかけるのがおすすめです。ピーマン独特の苦味が苦手な方でも食べやすいと思うので、ぜひ新田ファームのピーマンを食べてみてください。



おすすめレシピ
ピーマンのチーズ焼き



新田ファーム

住所：田村市大越町早稲川字鬼五郎34-2

電話：0247-79-2890

光農園

持続可能な農業モデルを目指す光農園

阿武隈の自然に根ざした持続可能な農業を実践する光農園。代表の遠藤良一さんは、55歳でクボタを早期退職し、地元田村市都路町で就農しました。震災を機に「農業の在り方を変える」決意をし、省力化技術、ビール酵母や菌根菌を使った栽培方法を進めています。現在は農業形態の法人化や節水型乾田直播など新たなことに挑戦し、若者が参入しやすい地域共生型の農業の実現に向けて取り組んでいます。



光農園 代表 遠藤 良一さん



インタビュアー：石破栞（経営学科3年）手塚登也（国際環境経済学科2年）

Q. 光農園さんの経営の特徴はなんですか？

様々な取り引き先に応えられる柔軟性が強みです。臨機応変に対応ができるため、ユーザに合わせて商品をお届けすることが可能です！お米は収穫から販売まで、さつまいもは6次産業として生産から加工、販売まですべて自分で行っています。今年からは節水型乾田直播という新しい技術にも挑戦しています。

Q. 節水型乾田直播とはどういう栽培方法ですか？

節水型乾田直播とは畑状態で播種し、水を張らずに、水の散布のみで栽培する技術のことです。魅力は労力の削減が可能で機械が必要ないという点です。水不足でも枯れる心配がなく、味も美味しくなるということで効果を期待しています。米不足の今、地球温暖化への適応能力の高い稲作として節水型乾田直播はとても役に立つと考えています！



試験的に始めた乾田直播の圃場の様子

Q.販路や販売の工夫について教えてください！

契約販売で安定した収入を確保する一方、ふるさと納税やふくしま市場のオンラインショップも活用しています。干し芋やさつまいもペーストなど6次化商品も展開し、学生や若者にも食べやすい形で届けています。SNSでの発信や他県への訪問販売も行っています。地元だけでなく遠方のお客さんともつながれるように工夫しています。



Q.今後の目標はなんですか？

節水型乾田直播栽培を確立させ、受託面積を拡大したいです。経営規模を大きくすることで若い人の雇用先になり、後継者不足の解消につなげたいと考えています。また地元のために、地域で農業を続けられる仕組みを残したいです！

私たちのイチオシポイント！

遠藤さんの地元愛です！加工品販売や地元との協力関係など、地域全体を巻き込みながら復興を進めており、この背景には「美しい田園風景を残したい」という地元を愛する強い思いがあります。新たな取り組みに挑戦する遠藤さんが作ったお米やさつまいも製品はふるさと納税やふくしま市場のオンラインショップでも購入可能です！



<HP・購入方法など>



ふくしま市場
オンラインショップ



@HIKARI_FARM.TAMURA

公式インスタグラム

ふるさと納税からも
購入できます！

〒963-3601
福島県田村市
滝根町菅谷字石神85



桜農園 佐久間和輝さん

～若い力で田村市の農業をけん引する～



佐久間和輝さんのプロフィール

田村市出身の27歳。

東京の飲食店で働いたのち、2022年にUターンして田村へ。

現在は30aほどの土地できゅうり農家を営んでいる。

インタビュー担当
国際環境経済学科3年 領塚正敏



Q.農家を営むことになったきっかけを教えてください。

A. 以前は飲食・アパレルを運営する会社で働いていましたが、頑張った分だけ報われる環境や、やりがいを求め、農家になることを決めました。

また、生まれ育った田村市で若者の農業参画をリードする存在になりたいという想いがありました。

Q.農家として大切にしていることはありますか？

A. 味が良いきゅうりにするため、栽培する過程でアミノ酸を使っています。これによって糖度が上がり、皮が柔らかくて甘いきゅうりに育ちます。

また、消費者の顔を見ることを心がけています。自分の名前を覚えてくれていた地元の友達のお母さまに「おいしい」と言って頂いたこともあり、より良いものを作るモチベーションに繋がっています。

Q.今後の展望について教えてください。

A. 多くの若い人達が持つ「農業は大変そう・儲からない」というイメージを払拭し、農業に参画してもらえるように自ら体現したいです。将来的には、地域内の経済循環を推進し、農家だけではなく地域全体を豊かにしていくための団体を作りたいと考えています。

店頭に並べられたきゅうり。消費者とのコミュニケーションが生まれる場でもあります。 ⇒



佐久間さん

たしかに東京には面白いこともたくさんあり、遊ぶ場所も多いかと思います。

しかし、**仕事のやりがい**という点で、**頑張った分だけ報われる**というのは農業の大きな魅力です！

【私のイチオシポイント！】

地域の声を聴くことを大切にしている点です。消費者の声は農業への自信になり、より良い品質のきゅうりづくりにつながっているのだと実感しました。

未経験から農業参入 ～K'sファームの挑戦～



松本さんのプロフィール

松本 圭一（K'sファーム代表／福島県田村市）
苦みの少ないピーマンを主力作物として取り組んでいます。現役ランナーでもあり、夏場の収穫期にはランナー仲間が手伝いに駆けつけるほど人望の厚い人物です。愛犬家でもあり、農業と趣味、そして人とのつながりを大切にしながら日々畑に立つ、温かみのある農家さんです。

松本さんへのインタビュー



インタビュアー：経済学科3年浅見匠彦

Q. なぜ主力作物に「ピーマン」を選んだのですか？

A. 田村市がもともとピーマンの産地であり、周囲に先輩農家さんがいて相談しやすい環境だったこと、そして農作物としての「単価が高い」ことが大きな理由です。



Q. 栽培において、特にこだわっている点は何ですか？

A. 「美味しく、形のいいピーマンをいかに多く作れるか」にこだわっています。ピーマンは形や色、虫食いなどの選別基準が非常に厳しいため、日々の管理には手を抜きません。現在は黒ピーマンなどの新品種への挑戦も計画しています。





Q. 新規就農ならではの失敗や苦労はありましたか？

A. 最初は選別作業で失敗しました。外見では分かりにくい「尻腐れ」を見抜けず、かなりの廃棄を出してしまったことがあります。その反省から、現在はダブルチェック体制を敷いて品質管理を徹底しています

Q. 販売において、工夫していることを教えてください。

A. できるだけ廃棄を出さず、ピーマンの価値を最大限活かすことを意識しています。規格外品はこども食堂や中華料理店で活用してもらうなど、用途に合わせた販路を工夫しています。今後はネット販売や加工品開発にも挑戦し、ピーマンの新しい価値を広げていきたいと考えています。



私の一押しポイント！

「苦味がなく、生で食べても驚くほど美味しいピーマン！」
松本さんが育てるK'sファームのピーマンは、ピーマン特有の苦味が少ないのが最大の特徴です。
お子様やピーマンが苦手な方でも食べやすく、加熱調理はもちろんですが、新鮮さを活かして「生」で食べていただくのが特におすすめです。失敗を乗り越え、厳しい選別と丁寧な作られたこだわりの味を、ぜひ一度味わってみてください。

最新情報は松本さんの
Instagramをチェック！



@KAY.S_FARM

「顧客と直接繋がる農家」がもう農園



蒲生誠一さん

- ・曾祖母から続けて4代目
- ・親子三代で経営中



インタビュアー:経済学科三年 宮本千輝

Q.がもう農園さんの特徴を教えてください

A.他の一般的な農家さんとは異なり、小売店や卸売り業者に商品を出荷は行わず、お客様に直接訪問販売を行っている点です。そのため、リクエストに応じて一部の作物の増産や新種の作物の導入を柔軟に行うことができます。訪問販売は個人宅や企業、学校を一軒ずつ十種類前後の商品を用意した上で回ります。多い日には一日で百軒ほど訪問します。

Q.主に栽培している作物は何でしょうか

A.一番力を入れている作物はイチゴですが、他にもきゅうりやトマトなどを生産しています。イチゴは農場のビニールハウスで一年中サイクルを組んで生育しており、特にハウス内の温度調整には細心の注意を払っています。作付面積はイチゴが10a、きゅうりが6a、トマトが3aです。



がもう農園のイチゴ(左)とビニールハウス内の様子(右)

Q.農園を先代から継ごうと思ったきっかけは何でしょうか

A.私は幼少期から農園の訪問販売に付き添ってきました。お客様と直接やり取りを行っている父親の姿を実際に目撃してきたことで、小学生の頃には将来は私が農園を継ごうと決めていました。

Q.どんなことに対してやりがいを感じますか

A.訪問販売を行う中で頂くお客様からのお声です。商品に対する評判を直接対面で聞くことで、栽培方法の改善やモチベーションアップにつながるのも非常に有難いです。

私たちのイチオシポイント！

農園で栽培しているイチゴは県内発祥の「夕焼けベリー」と「とちおとめ」の二種類です。どちらも糖度が高く、非常に甘くなるのが特徴です。一般的に流通しているイチゴは熟しきる前に出荷しますが、完全に熟してから収穫することで一番美味しい状態のイチゴをお届けします。



がもう農園
田村市滝根町菅谷字畑中 150
Tel: 090-4316-8469



@GAMOUNOUENN_SYUNNYASAI



GREEN for TABLE

姉妹の力で食卓にたくさんの笑顔を



インタビュー：羽澤十萌（国際環境経済学科3年）



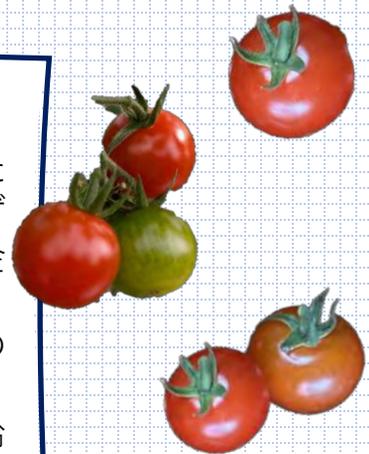
富塚あゆみさん・過足幸恵さん

農家の4人姉妹の次女と四女で経営しているお二人は、父から誘われたベビーリーフの視察をきっかけに脱OL、今年で就農8年目となります。父の代から続いているミニトマトを中心に糖度10%以上のフルーツトマト、ふきのとう、スナップエンドウの栽培を行っています。会社名に込められた「すべてのテーブルに笑顔」という思いのもと、保育園へ苗の寄付やトマト狩り体験など田村市や子供たちとのつながりを大切にしながら「子供でも食べられるトマト」を生産し田村市で活躍されています。

Q, GREEN for TABLEの魅力は何ですか？

糖度10度以上のフルーツトマトです。「子供たちに美味しいトマトを食べさせたい」という思いから栽培を始めたフルーツトマトは一般的な栽培方法とは違い水を制限せずに糖度10度以上を実現し、日本野菜ソムリエサミットで金賞受賞しました。

また、私たちの大叔父が広めた田村市特産の丸いふきのとうも魅力です。30年前から変わらない栽培方法で育てられているこのふきのとうは高い付加価値がある一方で高齢化により毎年生産者が減少しています。私たちはこれからも大叔父から栽培方法を教わりながらふきのとうの栽培を続けていきたいです。



Q, 大変なことは何ですか？

就農から1~2年は手作業でのハウス設置や人手不足など苦勞の連続でした。特に夏は収穫が追い付かないほど多くのトマトが実り、大変な時期でした。出産を経て子供といる時間を大切にするため女性従業員を増やし、フレックスタイムを導入した結果、売り上げが上がりました。

今は就農したことに後悔はありません。商品企画やパッケージ作りなどOL時代にはできなかったことが出来るようになりました。また、「おいしかった」や「子供がこのトマトなら食べられる」という言葉が励みになります。

Q,姉妹就農の強みは何ですか？

姉妹就農の強みは性格や考え方が正反対な2人がお互いを補い合い、遠慮せずに意見を交わせる関係性があるということです。農家の子として育ち、一人での就農は難しいと感じていましたが、二人ならできると思い、「一生かけてやる」という覚悟から会社を設立しました。家族だからこそ遠慮せずに意見を交わすことができ、意見がぶつかり合うことがあっても最終的には同じ目標に向かって進むことができます。

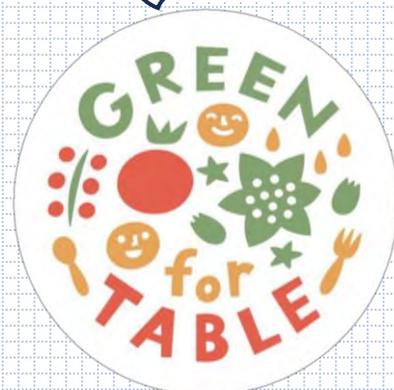
私たちの農業と育児を両立する姉妹就農の形が、これからの女性の農業の一つのモデルになれたらいいなと考えています。

私のイチオシポイント！

私のイチオシポイントは商品の「名前」です。味が美味しいのはもちろんのこと、ミニトマトは「美粒トマト」フルーツトマトは「美甘トマト」ふきのとうは「ふきだるま」スナップエンドウは「なごみちゃん」など、商品一つ一つにお二人が想いを込めて名前を付けているそうです。農家は商品を作るだけでなく、売ることも大切な仕事です。他の生産者とは違う商品名をつけることで差別化を図り、自分たちの商品を覚えて選んでもらえるように売る努力も欠かさずに行っています！また、商品パッケージのデザインは長女と一緒に作っているそうです。



ぜひお買い求め
ください！



◀ Instagram



◀ ホームページ



① 城跡でつながる自然と暮らしの場nononowa
田村市船引町長外路字下ノ久保9

② 自然農園リリバリ
田村市都路町古道字京久保12

③ よりあい処華
田村市都路町古道字新町67

④ 新田ファーム
田村市大越町早稲川字鬼五郎34-2

⑤ 光農園
田村市滝根町菅谷字石神85

⑥ 桜農園
田村市船引町大倉字日向2

⑦ K's Farm
田村市船引町上移字竹ノ花93

⑧ がもう農園
田村市滝根町菅谷字畑中150

⑨ GREEN for TABLE
田村市船引町北鹿又字琵琶石22



獨協大学 大竹ゼミ



3年 羽澤十萌 石破 栞 村上日菜乃
 浅見匠彦 領塚正敏 宮本千輝
 2年 田島冴倉 手塚登也 三浦慶也
 ドウジャアトアン 山本実果
 田原芽衣

『CHEERS！阿武隈vol.4』は、福島イノベ機構にて実施する「復興知」事業の一環として2025年度の活動内容をまとめたものです。

CHEERS!

阿武隈 vol.4

