

# 鎮玉 未来 しんぶん

Vol.2  
鎮cafe  
オープン特集  
2023年春号

三遠南信道路を上から見下ろす絶景のロケーションにある隠れ家カフェ。  
景色を眺めながら、雑穀ご飯と地元の野菜、野草を使ったランチメニューや手作りのスイーツ、厳選したドリンクを  
ゆっくり楽しんでいただく空間です。鎮cafe～shizucafe～の魅力、たっぷりお届けします。





# しずたまと暮らす人々

～暮らす・通う・関わる～

鎮玉在住の方はもちろん、出身者、移住者、ご縁あって関わりを持っている方など、鎮玉「と」ともに暮らすさまざまな人々をご紹介します。

## 鎮cafe料理担当 田光舞依子さん

ひずるしい鎮玉が運営するこの春オープンの「鎮cafe ～shizu cafe～」の料理担当としてカフェの顔となってくれることになった田光舞依子さん。雑穀エキスパートの資格を持ち、料理教室や講座などを通じて雑穀の魅力を伝える活動をされています。

舞依さんが雑穀と出会ったのは高校時代。拒食を経験し、食への探求をしていたころ



に雑穀を使った料理本に出会ったのがきっかけでした。「雑穀をご飯に混ぜて食べるだけでなく、コロッケやスイーツにも変身するんだ!と感動して、作ってみたい好奇心に駆られました」もともと料理が好きだったという舞依子さん。雑穀のさまざまな可能性に魅せられて楽しく料理をしているうちに、「食べること＝幸せなこと」に変わっていったそうです。

雑穀で食を整えていくと冷え性や生理不順といった身体の不調が改善しました。出産してからは子育て中のママた

ちに雑穀の良さを伝えたいと、カフェ、助産院などでも料理教室や講座を行ってきました。

もともと里山でのびのび子育てしたいという気持ちもあり、この春から家族4人で引佐へ移住。地域の一人となって鎮cafeのオープンを迎える舞依さんは、カフェへの想いを「鎮cafeは地域の方たちがそれぞれの思いを寄せてできた、愛の詰まった場所。そんな素敵な場所で、地域の食材を使わせてもらい、お料理で地域の魅力を表現できるのが嬉しいです」と語ります。お料理をすることを心

から楽しんでいる舞依さんが作る色とりどりの「しずたまランチセット」。地域の食材がどんな風に変身するかとても楽しみです。「来てくれた人が心からくつろいで、美味しいごはんであわせない気持ちになってくれるような空間にしていきたいです」舞依さんの素敵な笑顔と美味しいご飯に会い、鎮cafeにぜひお越しください。

(井上紗由美)



## しずたまの遊び方

### 「しずたまの森」の散策

鎮cafeがある「しずたまの森」にはアオモジと野いちごが自生する小道があります。春になると丸くて小さな花々が鈴なりになるととても可愛らしく、アオモジの枝葉も柑橘系にスパイスを足したような香りが爽やかで魅力的です。

頂上までやや傾斜のある小道ですが、5分ほどで見晴らし台に到着します。鎮cafeでテイクアウトしたランチでお仲間とちょっとしたピクニック気分を楽しむこともできます。

森林にそよぐ風を受けながら、思い思いに自然をお楽しみくださいね♪

お帰りは野いちごの小道がおすすめです。もしも白うさぎさんに出会えたら、不思議の国に誘われそうな雰囲気です。

「しずたまの森」で、皆さまのお越しをお待ちしています!

(土手恵美)





# 里山の恵みレシピ ～しずたまの森のカフェから～

4月1日(土) オープンの鎮 cafe ~ shizu cafe ~ で  
提供するカフェメニューをご紹介します。



## ランチタイム

しずたまランチセット 2,000円

雑穀と季節野菜をたっぷり使ったカラダとココロにやさしいランチセット。  
麴を使ったドレッシングやソースなども全て手作りで、鎮玉に自生している  
クロモジも使用しています。鎮玉産の無農薬野菜、磐田の宮  
ファームぬくもり野菜を使用。雑穀も農家さんから直接仕  
入れ、素材選びも大切にしています。  
ランチタイムのメニューで限定数での提供となります。



## カフェタイム

### 雑穀ライスバーガー

雑穀パンズのボリューム  
バーガー。現在販売時期  
を検討中です。

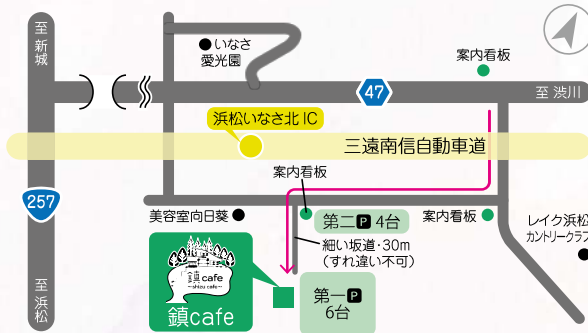


### デザート 500円～

卵の花のパウンドケーキ、お豆腐のチョコ  
タルトなどスタッフの手作り。  
季節ごとのデザートをお楽しみいただけます。



ドリンク 500円～ フェアトレードコーヒー・玄米コーヒー・紅茶・みかんジュースなど



## 鎮 cafe ~ shizu cafe ~

住所：浜松市北区引佐町四方浄30-12

電話：080-5807-8034

営業日：毎週木、金、土曜日

営業時間：ランチタイム：11時～ランチセットなくなり次第終了

カフェタイム：13時30分～15時

(14時30分ラストオーダー)

駐車場：第1駐車場(坂上) 6台

第2駐車場(坂下) 4台



※カフェまでは急な坂道となりますので、来店の際にはご注意ください。  
予約：公式LINEで受付 電話予約は営業日のみ可(ランチタイム、接客中は出られないことがあります)  
最新情報は鎮 cafe インスタグラムをご確認ください。



@SHIZUCAFE\_INASA

## 季節のしずたまハーブ

### ヨモギ

ヨモギはいたるところに生育していて、馴染み深い植物です。そんなヨモギを人々は山菜、ヨモギ餅、  
お灸のもぐさ、虫さされ・湿疹の改善、胃腸薬、神経痛、止血薬など様々な形で利用してきました。

姿形こそ地味ですが、私たち日本人に愛され必要とされ続けてきたヨモギ。先人たちは、この小さな  
ヨモギの力に気付き利用してきました。自然とともにある暮らし、今の私たちが失ってしまった大切なもの  
が、ヨモギの中に隠されているような気がします。

(桑鶴博宣・環境カウンセラー)





# ひずるしい鎮玉 の 活動紹介

## 鎮cafe開業への 道のり

### ■「しずたまの森」との出会い

地域の子育て世代を応援する「鎮玉未来世代応援プロジェクト」の中核事業として、子育て世代が働くだけでなく、子育て世代がほっと一息つくことのできる憩いの場となるカフェを開業する計画をたてました。

限られた予算では新たに建物をつくるこ



ともできません。地域の中で利用できそうな物件を探しに探し、候補も二転三転した挙句、30年ほど前に建てられた木立の中にあるゲストハウスと、それを含めた山を丸ごとお借りすることができ、「しずたまの森」と名付けた場所でのカフェづくりが始まりました。

### ■愛されるカフェ

#### めざして

まずはスタッフ総出で建物の清掃からスタート。保健所の営業許可を得るための改修工事に加え、カフェで料理をつくってくださる方が必要です。方々に声をかけ、田光さん

をはじめ料理担当の強力なスタッフに参加してもらうことができ、カフェの開業がぐっと現実のものとなりました。

カフェの存在を少しでも多くの方に知ってもらい、愛着をもってもらえればと、名称を公募することにしました。愛知県を含めて地域内外から寄せられた約100件の案には素敵なものが多く、選ぶのが大変でした。話し合いを重ね、最後は全員一致で、地元の小学生が考えてくれた「鎮cafe～shizu cafe～」に決まりました。メニューも料理スタッフ



が毎週のように会合を重ね、数度の試食会を経て完成度を高めていきました。2022年4月に開業準備を始めてから約1年。本当に多くの方のお力添えをいただき、なんとか開業までこぎつけることができました。この場を借りて、ご協力いただいたすべての方に感謝を申し上げます。本当にありがとうございました！



ひずるしい鎮玉

## 地元園児も参加した看板づくり

1月13日に引佐北部みさと幼稚園の園児にカフェの看板づくりに参加してもらいました。当日は園児たちが講師の野村ちひろさんから塗り方を教わった後、皆好きな色を選んで塗り始めました。筆だけでなく自分の手に色をつけて塗ったりと想像力豊かに色をつけていました。子ども達からも楽しかったという声がたくさん出ていたのが印象的でした。

(西田紘人)



## 作成メンバーの紹介



天野彰子



井上紗由美



西田紘人



廣瀬稔也



野村ちひろ



似顔絵：岩本麻桜

## 編集後記

今回は2023年4月1日(土)に開業する「鎮cafe」を特集しました。木々に囲まれながら、ゆったりとできる時間を提供していきたいと思っています。皆様のお越しをスタッフ一同心よりお待ちしております！(H)

## 発行者情報

鎮玉みらいしんぶんVol.2 鎮cafeオープン特集 2023年3月1日  
発行：特定非営利法人ひずるしい鎮玉 発行人：萬立芳朗  
〒431-2533 静岡県浜松市北区引佐町四方浄30-12  
info@shizutama.jp 誌面デザイン：ちひろデザイン制作室



ちひろデザイン制作室