

自然の恵みで 人がつながる 地域をつなぐ

有機やオーガニックは農薬や化学肥料を使わないだけでなく、本来の生命力を生かした栽培をすることで、土壌が持つ力を生かし元気にします。人と環境にやさしい食材を使ったカフェで地域に笑顔を咲かせるのは、経営のノウハウを学ぶ「めまた起業塾」1期生の遠西正さんと妻・美子さん（沼須町）です



写真・左▶球根植物のワークショップ。スイセンやムスカリなど春を楽しめる花がそろい、気持ちも明るく華やかに／写真・右▶アローカナの青い卵で作るプリンが栄養満点。オーダーメイドのコーヒーカップは「工房 吾も紅」(川場村)、ウッドプレートは「吉澤指物店」(戸神町)の逸品で、コーヒーは「そばグルメ花咲」(久屋原町)の自家焙煎を中心に提供している



お客さんをもてなす遠西夫妻。店内はいつも笑顔のお客さんであふれている。写真左・美子さん／写真右から3番目・正さん

竹を活用した米作り 有機へのこだわり



正さんは、美子さんの両親から受け継いだ農地で有機栽培・無農薬の米作りに挑戦。新天地での一歩を踏み出しました。米作りを進める傍ら、敷地内の荒廃した竹林の活用方法を模索。市が募集する「めまた起業塾」を見つけ「竹を産業に結びつきたい」とすぐに応募しました。約半年間の講義と実践を通して、竹の細胞組織にある乳酸菌が農作物の食味を高める効果や、竹酢液が害虫被害の減少に役立つことを学び、米づくりに生かそうと竹パウダーと竹炭を使って田んぼの土壌改良に取り組みました。試行錯誤を重ね、米のおいしさを数値を示す食味値では良質な基準値を保てるようになり、2018年には、100点満点中100点が出たこともあり、「起業塾での学びと仲間たちの協力で感謝」と話します。ほかに小麦やハーブ栽培、野菜作りに挑戦。ニワトリと農作物づくりによる循環型農業にも取り組む。一般の鶏卵と比較してビタミンBが10から20倍あるなど栄養価が高く、青い卵を産むニワトリの品種「アローカナ」の飼育も始めました。

有機カフェ 地元のよさも伝える



正さんが育てた作物を使ってカフェ

メニューを作るのが美子さん。店の看板メニューはアローカナの鶏卵を使ったプリンで、卵が8つそろって初めて作ることができる貴重な商品になっています。人気メニューは「お茶とケーキのセット」で、自家製の有機小麦を中心に、無添加で安心して食べられることが売り。卵、バター、砂糖不使用の「全粒粉のメープルクッキー」と、アローカナの卵白を使った「メレンゲクッキー」は注文したお客さんにサービスし、これからは好評の「甘夏のピール」も一品として仲間入りをします。器も利根沼田の作家にイメージを伝えて作ってもらい、地元作品を取り入れたカフェを提供することで、地域のよさを伝えていきます。「沼田には素晴らしい作家がたくさんいます。椎坂地域の土で作ったコーヒーカップや夫の起業塾仲間が作った木のプレートなど、地元の作品に触れながら一杯のコーヒーを楽しんでもらえたら」と話します。

学び 触れ合い 集い合う シェアスペースの活用



カフェの営業以外には、若者の夢を応援し地元を盛り上げるプロジェクト「利根沼田夢大学」の事務局の拠点になっているほか、Wi-Fiの環境を整え、飲食や持ち込み可として、個人・団体受け入れや各種ワークショップを開き、シェアスペースとし

有機カフェオープン 地元民が集う憩いの場



木の板に描かれた絵画やドライフラワーなどをしつらえ、自然のぬくもりを感じさせる街なかの小さなカフェ。有機栽培・無農薬にこだわった材料でチーズタルトやシフォンケーキ、プリンなどのスイーツ、数種類のハーブを使ったお茶を振る舞い、オーナーの丁寧なおもてなしからもプリンターが多いそう。初めて来店したお客さんは、常連客に話し掛けられて会話が弾み楽しいひとときを過ごしたり、一度立ち寄った観光客は、店へ「ありがとう」の絵はがきを送る人もいたりします。「人とつながり、また来たくなるカフェ」として定着し、心地のよい空間を醸し出しています。「ネコ coworking & cafe ハートニー」は昨年7月にオープン。「人をつないで地域活性」をビジョンに、週末の日中はカフェ営業、平日や夜はシェアスペースとして提供し、この辺りでは珍しいスタイルの憩いの場です。営むのは遠西正さん・美子さん夫妻。2014年、正さんの定年退職を機に、美子さんの故郷の沼田に埼玉県桶川市から移住。これまでも健康に配慮した食生活を送り、野菜などを育てていた経験もあったことから、自然に囲まれた中で健康的な暮らしができる第二の人生に大きな期待を膨らませていました。



▶退職金で購入した竹パウダー製造機。田植えの季節を迎えると、元気に稼働する



▶現在アローカナは7羽で、今春増える予定。2羽の雄は穏やかで飼い主に似ている



▶精米した米。正さんは数々のコンクールで入賞経験を持つ米農家に師事している