



株式会社 マイファーム

五感に響く新しい農の場で、四季を感じ、旬を味わう豊かな食卓。人と自然の距離が近い「自産自消」のできる社会を目指している。

また、新しく農業を始めたい人をはじめ、届けたり繋げたい人にさまざまな形で「農ある暮らし」の実現をお手伝いする企業。

「人と農をつなぐ会社」として、誰もが気軽に土に触れ、作物を育てられる場づくり、眠っている農地を活用する技術やノウハウの提供、おいしい野菜をつくる農家さんのサポートなど、さまざまな形で農ある暮らしの実現に取り組んでいる。



自産自消 自分でつくって自分で食べる

私たちの身体は食べもので支えられ、その食べものは土、つまりは自然によって育まれています。自分の手で耕し、育て、食べる。「自産自消」の輪を広げ、人と自然の関係をもっと身近に、より豊かに。

この言葉に、マイファームが目指す理想の社会の姿がある。そこには、真実を見る力や物事のプロセスを知る知恵が付き、自然という壮大なものにあわせる生き方を感じ、今の地球で暮らすすべての人々に足りていない“気づき”を感じることができる。作物を育てる楽しさを体感してもらう入口となる収穫・農業体験。その楽しさを起点に、より農への理解を深めるための学びの場づくり。そして、培ったノウハウで自然と共にある豊かな社会を目指す生産者・農業従事者のサポート。などの事業を通し、農にまつわる多面的な活動の一つひとつがつながり、輪となり、循環していくことで、つくる人と食べる人、人と自然の距離が近い「自産自消」のできる社会を目指していく。



主な事業

- 種をまく** 畑をはじめたい方へ
「体験農園マイファーム」 体験農園（貸し農園）事業
- 育てる** 農業を学びたい・仕事にしたい方へ
「アグリイノベーション大学校」 週末開講の社会人向け農業スクール事業
- 届ける** こだわりの食材をお求めの方へ
「やっちゃば倶楽部」 食卓に旬の味を届ける会員制通販
- つなげる** 農産物取引を広げたい・見直したい方へ
「ラクーザ」 生産者と買い手をつなぐ新しい形の卸売市場アプリ
- その他** 農業生産事業・海外事業、コンサルティング・コラボレーション事業など



全国のマイファーム農場！

千葉、横浜、埼玉、茨城、京都、大阪、兵庫、福岡、沖縄に農場を構え、その土地の気候にも適した様々な野菜を栽培・販売している。今回、取材させていただいた京都農場だけでも年間50種類ほどの野菜を栽培しており、企業との契約栽培で漢方薬の原材料（生薬）の栽培なども行っている。全国の農場で採れた新鮮野菜は、地元のスーパーに卸すだけでなく、会員制通販「やっちゃば倶楽部」（BtoC）、卸売市場アプリ「ラクーザ」（BtoB）などでも販売される。



栽培野菜へのこだわり

京都農場では有機栽培の野菜が多いため、土壌の調整や肥料にこだわった栽培を行っている。土のデータを分析し、その土と植物に一番適した肥料を使用するため、米麹や動物由来の有機質肥料を自社で調合してオリジナルの肥料を調合することも多い。有機野菜は栄養素と糖分が高く、生のままか、シンプルな調理で素材の味をしっかりと楽しむのがおすすめ。



マイファームさんで収穫された野菜ピックアップ！

グランドペチカ

別名「デストロイヤー」果肉は黄色く味が濃厚でなめらかな食感。煮崩れしにくく、煮物料理をはじめとする料理に活用できます。



金時人参

肉質が柔らかく、甘みが強い。普段の料理にはもちろん、めでたいお正月などのお節料理やお雑煮にも最適です。



ブロッコリー

ブロッコリーは11月～3月ごろのまさに今が旬！厳しい寒さに耐えるためにしっかりと糖分を蓄えているので、一層甘くホクホクしたおいしさが楽しめます。



カリフラワー

カリフラワーにはレモンと比べて劣らないくらいビタミンCが多く含まれており疲労回復、風邪の予防、がん予防、老化防止などに効果があります。



キャベツ

実は水分量が92.7%とほとんどが水分なんです。そのため、100gあたり23kcalとカロリーも低め。そんなキャベツの栄養は少ないと思われがちですが、実はビタミンCやビタミンK、胃を守ってくれる栄養素など、いろいろと含まれているんです。



洛芋

洛いもは水分が少なく、粘りがとても強く、甘味があるという特徴があります。栄養面で疲労回復、糖尿病の予防、高血圧予防などの効果があります。



海老芋

ねっとりとした食感が美味しい海老芋。有機の海老芋は、火を通すと皮がつるっと剥けるのも特徴です。



ほうれん草

アクやエグみが少なく、まるやかで食べやすい特徴があります。サラダで食べるのがオススメです。



お雑煮

材料（1人前） 分量
角餅 …………… 2個
海老芋 …………… 1個
金時人参 …………… 2分の1
白菜 …………… 1本
祝い大根 …………… 4分の1
かまぼこ …………… 2枚
白みそ …………… 大さじ2

作り方

- 【下準備】
金時人参、祝い大根の皮をむく。金時人参→ねじり幅5mmにする。祝い大根→輪切り 幅5mmにする。海老芋→六角形 2cmくらいにする。
1. 餅で海老芋を軽く下茹でする。
2. 鍋に出汁、人参、大根、かまぼこ、下茹でした芋を入れて煮る。材料は煮えたら白みそを入れて溶かす。
3. オープンで5分程度餅を焼いて、入れる。
【盛り付け】
春菊も上にかけて完成。



洛芋のグラタン

材料（1人前） 分量
洛芋 …………… 250g
玉ねぎ …………… 100g
エグムチーズ …………… 100g
薄力粉 …………… 20g
牛乳 …………… 200cc
バター …………… 20g

作り方

1. 洛芋は薄くスライスし半分は丸型の形で長く、※煮いた後の切れ端は皿の下に敷く用に使う。玉ねぎは薄くスライスし、パセリは微塵切りにしておく。
2. フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。塩胡椒で味付をする。
3. ホワイトソースを作る→バターを溶かし薄力粉を入れる。ホウで混ぜながら、牛乳を少しずつ入れていく。焦げ付かないようよく混ぜる。
4. グラタン皿にバターをぬり、洛芋の切れ端と玉ねぎを入れて、上にホワイトソースをのせる。丸形に敷いた洛芋を綺麗に並べる。
5. チーズをかけて、パン粉もせて、60℃のオーブンで30分程度焼く。
6. 仕上げにパセリをのせて完成。



グランドペチカのオープン焼き

材料（1人前） 分量
グランドペチカ …………… 1個
ガーリックオイル …………… 少々
パセリ …………… 5g
サワークリーム …………… 10g
塩 …………… 適量

作り方

1. よく洗ったグランドペチカに切れ目を入れておく。（返つくりした食感がお好みならために、カリッとした食感で食べれば縦めに切る。）
2. 切ったあとは水に浸けて、切り目をよく洗っておく。
3. 水気を拭き取り、ガーリックオイルを塗る。
4. 200℃に予熱したオーブンにグランドペチカを入れて、約5分焼く。（加熱時間は大きさによって多少前後するので、40分を過ぎたあたりで火の通りを確認する。）
5. 焼き上がったお皿に盛り、塩とみじん切りにしたパセリを散らす。サワークリームを添えて完成。



ほうれん草サラダ

材料（1人前） 分量
ほうれん草 …………… 2束
ベーコン（厚切り） …………… 2枚
菜の花 …………… 2個
バルメザンチーズ …………… 4g
塩 …………… 適量
シーザードレッシング …………… 適量

作り方

1. ほうれん草を洗って水気を切り、1口大に切る。
2. ほうれん草を茹でる。（湯沸したら火から外し、蓋をして13分茹でる。）
3. ベーコンをカリカリに焼く。
4. ほうれん草、ベーコンをお皿に盛り付ける。
5. 塩玉をのせて、シーザードレッシングとバルメザンチーズをかけて完成。

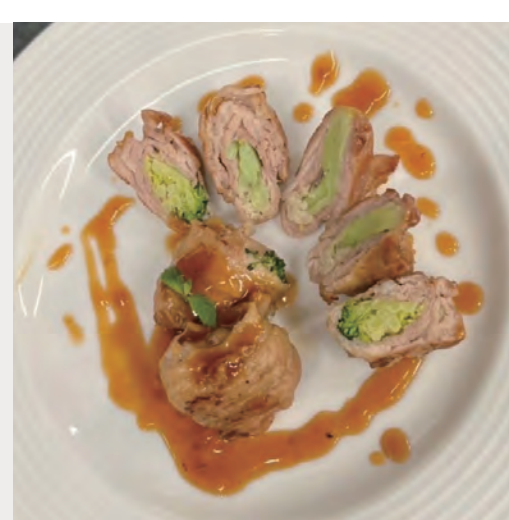


ブロッコリーとカリフラワーの肉巻き

材料（1人前） 分量
ブロッコリー …………… 4分の1
カリフラワー …………… 4分の1
鶏ロース …………… 90g
塩・胡椒 …………… 適量
水溶き片栗粉 …………… 適量
薄口醤油 …………… 30cc
砂糖 …………… 20g
酒 …………… 40cc
みりん …………… 10cc
サラダ油 …………… 適量

作り方

1. 醤油、砂糖、酒、みりん、水溶き片栗粉を合わせる。
2. ブロッコリーとカリフラワーを茹でる。
3. 塩胡椒した鶏ロースで巻く。
4. フライパンに油を広げ、焼く。
5. 合わせた調味料を加え合わせる。



塩昆布キャベツ

材料（1人前） 分量
キャベツ …………… 8分の1
塩昆布 …………… 15g
ごま油 …………… 大さじ2
白ごま …………… 大さじ2

作り方

1. キャベツはざく切りにする。
2. 白ごま油と塩昆布の材料を入れて混ぜ合わせ、5分置いて味なじませたら完成。



島崎 綾 ホテル&レストランリゾート科
学校で学んだことを活かして沢山の人の
笑顔を引き出したいです。

木田 結愛 ホテル&レストランリゾート科
今年からはブライダル企業につくので新郎新婦やゲスト
の方々に喜んで貰えるようなお料理を作りたいです。

西川 愛理 ホテル&レストランリゾート科
目で見て楽しんで頂き食べて幸せになって貰えるような
料理を作りたいです。

山田 小街 ホテル&レストランリゾート科
明るいイワイとした職場に就職するので持ち前の元氣
と明るさで乗り切りたいと思います。

木村 望愛 ホテル&レストランリゾート科
将来は、元気に接客をし、お肉を毎日食べて勉強します。

山田 梨樺 ホテル&レストランリゾート科
自分の手で人に感動を与えられる料理を作り、お客様に
笑顔になっていただけるよう、最高のおもてなしをします！

梁家樂 調理師科
フードテックを利用して、新しい食の未来を切り開きます。

