



～食を通じてうるまを元気に～

マルシェレター

vol.1

INTERVIEW インタビュー

マルシェレターvol.1発刊に伴い、松本社長へ突撃インタビュー！うるマルシェの今後の展望などを伺いました！



昨日より今日、今日より明日、
成長し続ける拠点づくりを

うるマルシェ運営企業

株式会社フアーマーズ・フォレスト

代表取締役 松本謙

”食を通じてうるまを元気に” 拠点を核に地域課題を解決し地域を伝える総合メディアに。



今回の
インタビュアー
服部あや乃

イ) =インタビュアー 松) 松本謙社長

”食を通じてうるまを元気に”というコンセプトで2018年11月にオープンし、5年目を迎える「うるマルシェ」地域活性につながるさまざまな取り組みをしてきた「うるマルシェ」を率いる松本社長にお話を伺いました。

イ) ”食を通じてうるまを元気に”というコンセプト通りいつも賑わいのあるうるマルシェですが、どのような点にこだわって運営されていますか？

松) モノを”売る”だけではない一次産業全体の課題を解決できるような仕組みづくり、そして”買う”だけではなく、背景を知ってもらえるような仕組みづくりを心がけています。
市民・生産者・事業者みんなが誇りに思い、集えるような場所。
単純なお店ではなく、関わる人たち全てがうるマルシェのファンになってその良さを伝えたいような、みんなの誇りになるような拠点作りを目指して運営しています。

イ) 誇りになるような拠点、素敵ですね！松本社長にとってうるま市ってどんな印象でしょうか？

松) いわゆるリゾートとしての沖縄だけではなく、日常・食文化・人との繋がりがなど、もっと深いものが感じられる場所です。表面的ではない噛み締める魅力がある。だからこそ、うるマルシェがその本質的な魅力を表現できる場であり、地域や人を繋いで課題解決にもつながる拠点にしよう、と。

イ) 開業から4年半たった今、うるマルシェを見て何を感じますか？

松) よくあるお店は最初が一番良くて、その後緩やかに下がってまた上がるようになっていきます。しかし、うるマルシェは育てていく拠点、昨日より今日、今日より明日と成長し続けていく拠点です。2018年にオープンし、全部直営でやっています。そこまで全部自分達でやるのか？という声もありました。でも「やるなら自分達でやる」はポリシーなんです。最初は荒削りでしたが、粘り強くやっていくことによって今のうるマルシェができました。ようやくスタートラインにたった気持ちです。

イ) これからのうるマルシェの展望を教えてください！

松) 今までやってきたことは引き続き成長させていきます。地元の人たちが毎日通いたいと思う、そういう環境を作りたい。そして、今まで以上に向き合いたいのは観光。那覇や中南部からきてくれる日常観光は定着してきましたが、もっと活性化したい。うるまにはあまり知られていない魅力がたくさんあります。勝連城址などうるま全体の拠点と連携しながら、買い物するための場所ではなく、ハブになりたい。そのためにはもっともっと成長する必要がある。内地から観光に来た人にも沖縄の西側だけでなく東側にも目を向けてもらって、リゾートだけではない本質的な魅力の発信をしたい。うるマルシェは観光拠点ではないけれど、観光につなぐこともできる。うるま市を好きになって移住や2拠点生活にも繋がるような接点としての役割も担えたらいいな、と。

イ) まさに拠点ですね。人やモノ、地域をつなげる。

松) やっていることは売ることだけど、地域を繋いで課題解決をしながら、人の気持ちも繋いでいく。行政だけではできないことを一緒にやる。メディアになりたいんです。大きなメディアに。

イ) メディアですか。

松) うるマルシェという箱を活用して、発信して多くの人に知ってもらいたい。私たちの仕事は、生産者さんや小さい事業者さんが真剣にものづくりをしているからこそ成り立っています。しかし発信に関しては個人でできる限界がある。そこをうるマルシェが代わりにやってお互いに成長できる産業でありたいんです。彼らの取り組みを繋いでいく役割を本気で強化したい。ただモノを売るのではなく、発信すること。普通の直売所でないというのはここに繋がります。今の時代だからこそ地域を伝える総合メディアになりたい。

イ) なるほど。確かに普通の直売所とはめざしている役割が違いますね。ありがとうございます。最後にこのレターを読んでいる皆さんにメッセージをお願いします。

松) これからも地域の魅力を発見しながら、魅力を創造していきます。今後のうるマルシェの取り組みに期待してください！

”モノ”ではなく、その背景にいる”人”にフォーカスしていることがよくわかりました。生産者・事業者はもちろん買い手のお客様も含め、みんなで作り上げ、成長していきたいという想いが伝わってきましたね。松本社長ありがとうございました！

トマトが苦手な人でも
食べられる!?



「生のトマトをさらに美味しく食べる裏技」

POINT ①塩 ②余分な水分

生のトマトをカットしてボウルなどに入れ塩をまぶします。全体に塩がからまるようにボウルをゆすり、10分ほど冷蔵庫へ。そうすることでトマトの余分な水分が抜け、甘みも増し旨味も凝縮すること！よく水気を切って召し上がれ♪ オリーブオイルを回しかけそのままいただいてもOK!

ちなみに！お刺身にも応用可能です。柵の状態の魚に塩をまぶしておくことで余分な水分と臭みが抜けます。刺身の場合は水で洗って塩を落としてから召し上がってくださいね。

教えてくれた人



肉や食堂inうるマルシェ
南 雄大

旬の食材レシピ ~フーチバー(よもぎ)のジェノベーゼ風冷製パスタ~

〈材料〉4~6人分

- フーチバーの葉 40g
- A 松の実(カシュー又はアーモンド)40g、にんにく1かけ、粉チーズ大さじ2、オリーブオイル 100ml、塩(塩麹、豆乳みそ可) 小さじ1、黒コショウ 少々
- パスタ 320g(1人80g) ●水(パスタ用) 4リットル ●塩(水の1%)40g(大さじ4)
- 飾り用のフーチバー 適量

〈作り方〉

- ①フードプロセッサーにAを入れてまわし、フーチバーを入れペースト状になるまでまわす。(冷蔵庫で保存可能)
- ②鍋にたっぷりの水を入れ加熱し、沸騰したら塩を加える。スパゲッティを広げて入れ良くかき混ぜる。通常のゆで時間より30秒ほどプラスして茹でる(茹で汁お玉1杯分とっておく)。ザルにあけて氷で冷やし、水分はしっかりとる。
- ③ボールに②のパスタと①のジェノバソースを和え、(ソースが混ざりにくい場合は茹で汁でのばす)黒コショウで味を調える。(好みで分量外の粉チーズをかけても良い) ※フーチバーのエグミが強い場合はサッと茹でる。 ※フーチバーが苦手な方やお子様向けには、粉チーズを多めに入れる。

レシピ動画も
公開中



今月の生産者

山内ファーム

山内誠

農家歴10年

年間通してうるマルシェへ50種類以上の野菜を出荷している山内さん。そんな山内さんへ栽培のこだわりをお伺いしました。

一つ目は「有機栽培」であること。きっかけは養豚の堆肥を譲ってくれる人が現れたことです。が、実際に使ってみたら連作障害も出づらく、収穫後の野菜の状態が良くなったそうです。

二つ目のこだわりは「収穫時間」。太陽が昇る前と昇った後では野菜の美味しさ・ハリが全然違うそう。早い時は朝3時から収穫を始めます。冷たい湧水で洗った採れたての野菜はパリッシャキッ!その日の湿度によっても野菜の状態が変わるので、10年かけて培った農家の感覚で収穫のベストタイミングを見極めます。

山内さんの理想は一番美味しい状態の朝採れ野菜で作った料理が夕飯の食卓に並ぶこと。

野菜の目利きは農家が一番!美味しい野菜の見分け方のコツをお伝えするので直売所で自分を見かけた声をかけてほしいと話してくれました。ぜひ、直売所で見かけたからお声かけを!

出荷野菜
オクラ・ケール・スイスチャード・キャベツ・フェンネル・ブロッコリー・パクチー・ドラゴ
ンフルーツなど年間50種類ほど



うるまの魅力をつなぐ人

2020年1月に開催した第一回目のうるまなびマルシェ。テーマは県指定天然記念物であり、うるま市の市鳥「チャーン」



うるまなびマルシェの様子
うるまの歴史散策
収穫体験(右から二番目が澤岬) ←

うるまなびマルシェ
担当: 澤岬道子

2018年うるマルシェ開業初期から催事やパーラー(あったんです!)などで勤務。2020年、うるまを好きになっちゃってくださーい!をテーマに「うるまなびマルシェ」を立ち上げ。



うるまなびマルシェとは?

「いろんなうるまを好きになろう!」をコンセプトに、うるま市各地で引き継がれてきた伝統行事・芸能・伝統食・遺産・自然・文化などを学ぶことができるイベント。

うるまなびマルシェのはじまり

「チャーン」という鶏をご存知ですか?琉球王朝時代に中国から渡ってきた美しい鳴き声の鶏です。戦争で絶滅の危機にありましたが、奇跡的に合併前の具志川市(天願)と沖縄市(泡瀬)で保護されており、その経緯から市鳥となりました。そんな「チャーン」が昔から好きだったという澤岬。「チャーン」の魅力を伝えたい!知ってほしい!そんな想いとうるまの情報発信基地であるうるマルシェの理念が合致し、形になったのがうるまなびマルシェの第一回です。3年半という歳月を経て、今では、食・歴史・文化など様々な観点から展開。人気のイベントとなっています。

今後の展望とメッセージ

「うるまの語り継がれる歴史や伝統的な文化、芸能、自然、そしてそこにいる人の温かさを伝えていくことが目標!うるまなびマルシェがきっかけで、うるま市に興味をもち、参加していただけると嬉しいです。大切にしたい、残していきたいうるまのいろんな事を今後もみなさまに発信して未来に繋げていきたいです。」と話す。