

～京都でオーガニック生活を広める「ままや」がご案内～

京都

知る人ぞ知る！京都市左京区で「持続可能な生活」を实践するお店3選

「ままや」の屋号でイベント出店などをさせていただいています。京都の出町柳にあるカフェ「かぜのね」（京阪本線出町柳駅から徒歩約2分）でお豆と雑穀のランチを提供させて頂きながらも10年が経ちました。大切な家族が安心して食べてもらえるようなものを作っていく、販売していくこと。ありがたいことに今ではオーガニックなイベントに呼んで頂いたりするようになりました。そんな「ままや」が生まれて育ち今も京都の岩倉に拠点も保ちながら「かぜのね」を中心に活動中にお知り合いになった方々のご紹介をさせていただきます。

多目的カフェ かぜのね

古いアパートを一棟丸ごとリフォームして作った多目的カフェ。1階がカフェと多目的スペース、2階にはNPOやクリエイターのシェアオフィスが併設。



住所/京都市左京区田中下柳町7-2（京阪本線 出町柳駅より徒歩約2分）
問い合わせ：075-721-4522 / HP: <http://www.kazenone.org/>

乾物と生活雑貨 すみれや



京都市左京区に2016年春に開店した、乾物・生活雑貨のお店。京都近郊の生産者さんの食材や雑貨など、こだわりぬいた商品をセレクトして販売しています。古い長屋をそのまま利用して古民家風のおしゃれなショップです。

住所/京都市左京区田中里ノ前町49-1
◆叡山電鉄 元田中駅より徒歩約5分
営業時間/10:30～18:30（月・火曜定休）
問い合わせ：075-741-6673
HP: Facebookページをご覧ください

ナチュラルフーズ ドングリ



身体と心が喜ぶ、昔ながらの作り方にこだわった本物の食べ物を提供。有機農法の野菜、調味料からお菓子まで毎日の生活に必要なものを取り揃えています。ままやの心強い味方で材料の仕入れに利用しています。

住所/京都市左京区田中古川町3-2
◆叡山電鉄 茶山駅より徒歩約3分
営業時間/10:00～19:00（日曜定休）
問い合わせ：075-712-0274
HP: <http://donguri-kun.com/>

古道具店 呱呱(ここ)



銀閣寺・哲学の道から程近い、細い露地の奥にある昭和初期に建てられた古民家を改修したお店。京都周辺の古い家から出た陶器やガラス器、塗りの椀や素朴な木製品、そしてアジア各国の味のある古道具などをセレクトして扱っています。

住所/京都市左京区浄土寺西田町82-11
◆京阪本線 出町柳駅より約1.6km
営業時間/木・金・土曜 11:00～17:00
問い合わせ：075-708-7692
HP: <https://hurudogukoko.com>

10月28日は「左京ワンダーランド」という超楽しいイベントが下鴨神社の森にて開催。11月3日には「京都ビーガングルメ祭」が岡崎公園で開催されます。ままやがいつも出店する百万遍知恩寺で開催の「百万遍手作り市」、近くの日仏会館の「ル・マルシェ」などなど。京都市左京区には見どころいっぱい、ワンダーなショップやカフェがいっぱいあるので秋の京都散策の折にはスケジュールに入れてみて下さい。

文・ままや
季節の保存食、アトピー対応の天然酵母手ごねパン&焼き菓子を販売。



主に地元の京都・滋賀エリアで活動。

ままやネットショップ
<http://hozumamaya28.thebase.in/>

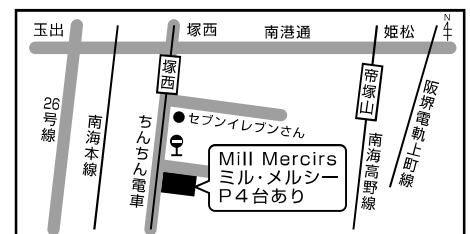
自身で育てた自然栽培の果物やお野菜を中心に、厳選された素材を使って作る独自のジャムを「マンチュール」と命名。カラフルな数種類のジャムを一つの瓶に詰め、アートのような見た目だけでなく、素材のうまみの違いを融合することで生まれる、この世に一つしか存在しないオンリーワンのジャム作りを展開中。



通販・ケータリング・無農薬野菜

帝塚山 ミル・メルシー

有機・無農薬野菜をたっぷり使ったフレンチ
大阪市住吉区東粉浜1-5-15 TEL: 06-6671-8001
ランチ11:30～13:30/ディナー17:30～21:30
休: 毎水・第三木曜日・他不定休あり



オーガニックコラム

関西のオーガニックに携わる人々が綴る
ほのぼの♪ために成るコラム

兵庫

ささやまビーファーム

ささやまビーファーム事始め<第2章> 篠山の暮らしと養蜂へのこだわり

篠山は、思った以上に田舎でした。生き物がたくさんいます。田んぼに水を張る季節にはカエルの大合唱。家に入ってきたカエルが、初めて寝顔に乗った時には、飛び上がりました。鹿もキツネも見えます。イノシシは篠山の名物にもなっています。畑は、柵をしないとこれらの動物に荒らされます。

冬はマイナス10℃を超えることさえあり、水道管もよく凍ります。近所づきあいも大変です。自治会に入り、さまざまな行事への参加は当然です。篠山に来た頃、こういったことがとてもしんどくて、でも次第に慣れるもので、最初は触ることさえできなかったカタツムリやミズも気にならなくなり、土を触るのが楽しくなってきました。初めて自分の畑で収穫した、自家栽培の大きくなりすぎたキュウリや、ゴツゴツで硬いトマトは、それはそれは濃厚で「スーパーで買う野菜とここまで違うのか」と驚きました。

ご近所さんづきあいは、助け合いでもあります。黒豆の枝豆の季節になると、玄関にたくさんの枝豆が置いてあったり、イノシシの肉をわけてもらったこともあります。篠山特有の寒暖の激しさは、甘くて濃厚な農作物を作るのにはピッタリです。

良い悪いは表裏一体で、どうとらえるかが大切だと気がま

した。そして、この田舎の木々が、後々自分たちの仕事になっていくとは、このころは考えてもいませんでした。

そんな、篠山生活に慣れてきたある日、「養蜂をしてみたい」と夫が切り出しました。篠山に移住して1年半で、東大阪の夫の職場は不景気で倒産。夫は介護の道を歩み、介護福祉士の資格も得た矢先のことでした。もちろん、この時には「仕事をしながら趣味で養蜂をする」と言っていましたが、本当にしたいのは養蜂だったのでしょう。私も、夫の転身を望んでいたのかも知れません。

せつかく生まれてきたのだし、後悔しない人生を歩みたいですから。



養蜂、初めての内部検査(内検と言います)の様子。幼虫やさなぎの数や色を見たり、はちみつの貯蔵状態を確認したり、病害虫を確かめたりします。

文・松村まな(ささやまビーファーム)
丹波篠山で可能な限り原材料から「作る」「採取する」ことを目標にして、山奥で活動しております。
ささやまビーファーム 兵庫県加東市上鴨川1061
TEL:079-506-4163 info@sasayama-bee.com

滋賀

ハチヨコ(ハチヨコ製菓主催)

暮らしのなかの小さな出来事2

子供の頃、友達のお弁当に赤いウィンナーが入っていて羨ましくてお願いしてみました。母はすごく困った顔をしていたが、市場の肉屋さんで赤いウィンナーを買ってくれました。口に合わなくてビックリしました。のちに、桜デンプにも憧れて同じ過ちを起こします。駄菓子も食べていましたが、友達ほど市販の菓子を買ってもらえる機会も少なく。母が作るアップルパイ、マドレーヌ、チェリーパイ、ババロアのローテーションでした。私はバターたっぷりの焼き菓子よりはババロアが気に入りでよくおねだりしました。完全にというわけではありませんが、割と添加物には敏感な食卓でした。お小遣いをもらうようになってからは、添加物な菓子の率は上がりました。その頃は、そんなにこだわっていた訳ではなく一般的な感覚でした。大人になった頃に、化粧を覚え。口紅の感覚と味が好きになれず、添加物の少ない化粧品を使っていました。ある日、手にしたオーガニック雑誌で当時話題になった「表示成分表」が指定成分表示から全成分表示に変わること危険な添加物の見分けができな

くなるという事を知りました。口紅も食べているのと同じなどと20歳そこそこの私には衝撃的でした。食品だけでなく肌につける化粧品に身につける衣類にと調べたり勉強するようになりました。それからは、買い物するときは必ず表示成分を見ます。もちろん、添加物というのは日保ちさせたり発色を良くしたりと、必要だから作られたものだと思います。本当に必要なものかどうか考えて選ぶ。買い物は選挙のようです。支持したい商品を選んで出来るだけ地元のお店や人から購入したいと思っています。これからは、少しずつ滋賀の安心できるお店も紹介していけるようにしますね。



季節の果実や材料を選んで焼く植物性100%の焼き菓子もたまにはどうぞ♪

文・八田陽子(ハチヨコ製菓)
滋賀県で家族が栽培したEM野菜などを使用した菜食仕出し弁当、自家製酵母菓子をイベントで販売。
ハチヨコ製菓 <http://hachi845.tumblr.com/>



organic shop&cafe
自然食品 **Aina**

大阪府泉南市幡代2丁目35-29 TEL:072-485-0261
時間9:30~19:00 定休日:毎日曜日、第4土曜日
<https://organicaina.jimdo.com/>



奈良

村上メリヤス

大和木綿が栄えた奈良の地で オーガニックコットンに拘る

村上メリヤスは、私共夫婦と高齢の両親とで営む小さな繊維工房です。以前は、国産セーターの製造業でしたが、大量生産のモノづくりに違和感を覚えた主人はオーガニックコットンの商品作りを、自分達の生きる道として選びました。

「オーガニックコットンって何?」突然の路線変更、私はビックリ! ネットで調べたり、主人に質問したり、商品を使ってみたり。オーガニックコットンを身近に感じる生活は、気づけば10年が経っていました。現在は、アメリカのオーガニック認証の取れたコットンを使った衣料雑貨の製造販売をしながら、自社農園で自家栽培した綿を収穫し、その綿のみで生地制作から商品完成までを自分達の手で行い、おくるみや腹帯などの“純奈良産”

のモノ作りをしております。

イベント出店とネット販売がメインですが一番大切にしているのは、お客様との対話。「丈を長くできない?」「ゆったりした商品が欲しい」などなど。はらまき、肌着にレギンス。品数は数え切れませんが、ほとんどがお客様との会話から生まれた商品なのです。「こんなのが欲しかった」…そんな嬉しい言葉を励みに、これからもミシンを踏み続けます。



自分達で育てた純奈良産のふわふわの綿。

文・村上令子(村上メリヤス)

奈良でオーガニックコットンのニット商品の企画から製造販売をしています。

村上メリヤス 奈良県大和高田市出148

TEL:0745-52-6270 <http://www.murakami-m.com/>

大阪

自然食品 オーガニックAina

自然療法 お手当

夫が59歳になる直前に高熱で汗が出ず、排尿時痛みがあり病院へ。検査で白血球の数値が5万超え(正常値5千~1万)、有無



もなく即入院。急性腎盂炎と診断された。点滴を受けるのも苦しそうだ。私は帰宅し病室でもできる手当と思い、生芋100%のこんにゃくを浄水と自然塩でゆで、スギナの温湿布はスギナを蒸してタオルに巻きました。

腎臓「腎盂」が悪いだけでなく、腎臓は血液中の老廃物を濾して尿として出し、良い血液を残す働きをします。肝臓と共に身体の浄化のために働いている大切な臓器です。この流れがうまくいかないと老廃物が出て行かず体の中に残ってしまうのです。

夫の体は悲鳴を上げている状態で、白血球は一所懸命戦ってくれている。これを外から助けるのが手当です。再び病院へ、ベッドの上の夫に蒸したスギナを患部に当てタオルこんにゃくを置いて排毒できるように手当します。肝・腎・下腹を温めると気持ちが良いのか素直に手当を受けております。食薬の梅肉エキスを摂るよう言いました。それまで梅肉エキスを飲まなかったのに空腹が堪らなかったのか仕方なく梅肉エキスをしかもそのまま食べてしまった。人間追い込まれたらなんでもありか?それが幸いにも浄血を手伝ってくれたと思います。腎盂炎の方も快方に向かい数値も正常値になり一安心とおもいきや医師から「前立腺がん」と告知され混乱。これからはもっと奥深い手当での話です。

文・岩崎恵(オーガニックAina)

大阪府泉南市にあるオーガニックピープルのための小さなお家ショップ。

オーガニックAina 大阪府泉南市幡代2丁目35-29

TEL:072-485-0261 ※「オーガニックアイナ」で検索

大阪

自然食品の店 グットヒル

脅威の梅パワー

昔から、「梅は三毒を断つ」(三毒とは、水あたり、血液の酸性化、食あたり)と言われ重宝されてきました。最近700年前(足利尊氏の頃)の梅干しが旧家から発見され分析したところ、しっかりと食べられるという結果が出ました。驚きです。スーパーの偽物梅干しはダメですが、ホンモノの梅干しは賞味期限なんてありません。梅の原産国は中国で、日本にははじめ漢方としてもたらされました。その効果は、「肺の組織を引き締め、腸の働きを活発にし、胃を元気づけ体の寄生虫を殺す…」と書かれているのは、2000年前の東洋医学の原典の「神農本草経」です。日本最古の医学書国宝の「医心方」にも「味は酸っぱいが、熱を取り除き、心臓に良く、手足の痛み、皮膚のあれ、下痢止め、口の渴きに効果がある」と漢文で書かれています。今から1200年前くらいのものですが、当時から経験とし

て、梅の効用が知られていました。

現代人は健康に良くないとわかっていてもなかなか好きなものはやめられない方が多いです。甘いもの、揚げ物、動物性たんぱくなどほとんどの方が当てはまるのではないのでしょうか?梅はそういったものを食べても中和してくれる働きが特に強いものです。中でも梅肉エキスは青梅1kgからたった20gしか取れない梅の薬効が詰まったものです。実際に江戸時代の医学書に効果と作り方が登場しています。昔から日本人にはなじみの深いものなのです。梅肉エキスはこういった現代人の偏りがちな食生活で酸性に偏りがちな体内を中和してくれます。梅干しと共に食卓の健康維持に大変すばらしいものです。疲れやすい方におすすめ。

文・吉岡 修(自然食品の店グットヒル)

大阪市で農産物(有機野菜・特別栽培野菜・有機米・特裁米)や無添加食品、アレルギー対応食品まで国産品優先で幅広く2000品目扱う自然食品のお店です。

大阪市住之江区御崎3-3-16 / TEL:06-6115-1500

自然食品の店

good hill

大阪市住之江区御崎3-3-16 TEL:06-6115-1500
平日9時~19時30分、日曜・祝日10時~19時

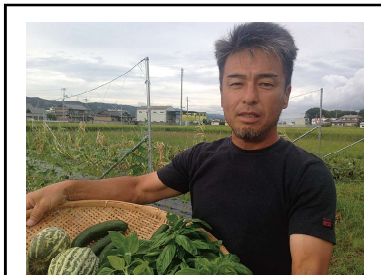


和歌山

自然と共存しながら頑張る農家をご紹介！

自然力栽培 久保農家

オーガニックダイアリー
作:吉岡かな



自然力栽培 久保農家
久保智和さん
和歌山県和歌山市中之島 325 - 79
tomokunn0602@gmail.com

久保さんは自然農を広める団体「自然の郷きのくに」に所属し、肥料・農薬を使用しない自然栽培に取り組んでいます。現在紀の川市で市と協力して、「自然農業塾」圃場体験、座学などを行い自然農への理解を広める活動を行っています。

農業(自然農)への転身の理由

私は学校卒業以来26年間、別の職業に就いていました。農業に転身する3年程前までは農業に興味は無かったのですが、ちょうどその頃、私の妻が自然農を通じて学校活動を行っている方にお世話になっていて、私も通うようになりました。私の妻は重度のアトピー性皮膚炎を発症しており、この頃ステロイドなどの薬品すら全く効かなく、病院でも手が付けられないと言われました。そんな中、アトピー体質である事から食の改善をしました。

すると、みるみる体質が改善され、今では「本当にアトピー？」と言われる程の改善がみられました。この事を経験し、食が如何に大事なのか、世の中には普通に暮らし、食せない人がいる中で、自分が少しでも多く誰でもが安全に食せる作物を作ろうという思いから農業(自然農)への転身を決意しました。



久保さんの圃場では米、モチ米、大豆、露地野菜など多品種栽培をしています。夏は果菜類やスイカ、そして甘くメロンのような味のゴト瓜なども栽培しています。

農と自分が作る農作物の作付思想

現在、作付している米、モチ米、大豆、露地野菜、そしてこれから作付予定の小麦(大豆との輪作)と、食の中で主要な物を肥料・農薬を使わず自然由来の力(微生物)を借り、実り豊かな作物、大地を育てていく、農業から業(なりわい)をはずしてなお安全な農を行うことで、自分の体にやさしい、自然環境にもやさしい農環境が生まれるとおもいます。業いに走り生産性、管理上の利便性に傾き本来の信念が失われなげに、日々精進し、安心、安全な作物の供給ができればと思っています。

今、そして今後の農業活動

今現在自分も自然農を始めこれからなのですが、自分が所属する自然農業の会「自然の郷きのくに」では今年5月より和歌山県紀の川市の活動協力もあり、紀の川市内で自然農業塾を開いています。この活動は自然農を一人でも多くの方に認知してもらい、さらには多くの方が自然農を営む様になり、世の中に少しでも安全、安心な作物が供給されればとの思いもあり広く世間一般に公開しています。和歌山が、自然農業の産地となれる様、自然の郷きのくに、そして私も日々自然農業に専念しています。

10月号で紹介の「小麦処 福みみ」とのコラボスペルト小麦の栽培&提供を開始！

和歌山市の自然食品店「オーガニックマルシェ」のご縁で、10月号でご紹介した「小麦処 福みみ」とのコラボが実現！「スペルト100」の原料・スペルト小麦の栽培を久保さんが和歌山の地で挑戦することになりました。

1月に種を蒔き、来年5月に収穫。8月頃に福みみで試作を予定。地産地消のスペルト100、実現するか乞うご期待！



大西さんとスペルト小麦の栽培を打ち合わせ中。

関西のオーガニック情報サイト

関西のオーガニックを伝える 情報サイト
Organic Story



私達と一緒に情報サイト&フリーペーパー「オーガニックストーリー」を作成していただける仲間を募集しています。

【募集内容】

- 南大阪・泉州地域在住で下記業務ができる方
- ★ホームページの更新業務
- ★紙面作成デザイナー (DTP)
- ※いずれも在宅・業務委託となります。
- (月に数回打ち合わせがある場合もございます)

詳しくは下記連絡先までお問い合わせください
osfreepaper@gmail.com
※件名に必ず【求人募集】とお書きください。



オーガニック&ナチュラルフード
和歌山 **オーガニックマルシェ**

ホメオパシー Japan 正規販売店

和歌山県和歌山市堀止西 1-1-17 TEL : 073-427-3100
OPEN 9:00 ~ 17:30 休: 日・月曜日

