

大阪 ~人工調味料・保存料・添加物不使用！シェフ自ら収穫した農薬不使用野菜がたっぷり~

野菜ソムリエシェフが贈る 新春★豪華洋風フレンチおせち

大阪・帝塚山「ミルメルシー」オーナーシェフ・玉城雄湖(たまきゆうこ)と申します。まず目に留めていただき感謝いたします。

親の教育方針でボーイスカウトに入隊し、小学校1年生の頃より包丁を持たされ、キュウリやトマトを切っていたのが始まりでした。料理が身近にある少年時代を過ごしており、連れられたレストランで「おいしい！」と思ったものはシェフに作り方を聞き、翌日に納得いくまで何度も作っていたものです。大晦日にはおせちに入る金平牛蒡の千切りに始まり、味付けや仕上げ等、いつの間にか僕の仕事になっていたのです。

幼少期は小児喘息、アトピー、卵アレルギー等、とても体の弱い子供でしたが、決して裕福ではない中で食事や習慣に気を使いながら育ててくれたおかげで、今ではずいぶん改善されたものです。

この仕事を始めて27年経ちますが、改めて周りに目を向けてみると食や健康に関する様々な問題が起きています。現に僕の妻も色々なアレルギーに悩まされ、辛そうな姿を日々見ていると、ただ漠然と食の仕事をするに疑問が生じてきました。「このままでいいのか?」「やってきた仕事は正しかったのか?」「目をそらしていることがたくさんあると違うか?」と。まず「必要な出来ることから始めよう!」今までのものを壊して、再構築する作業が始まりました。

全ての食材(もちろん野菜も)、調味料を見直し、調理過程までも。一番大事にしていることは、安心安全を謳うからと、決して味を疎かにしない、むしろ「よりおいしくしてやる!」です。困難があるほうが燃える性分なので、意外と楽しむこともできました。

年に一度の当店のおせちはそんな中で生まれた集大成です。新たな一年の始まりにご一緒出来れば幸いです。



- 無投薬・抗生物質不使用NZサーモンマリネ
- 健康な赤身の国産牛ローストビーフ
- プリプリ天然有頭エビのソテー
- 有機松坂ポーク・有機豆乳のテリーヌ
- 天然鮮魚のエスカベッシュ
- 農薬不使用野菜のラタトゥイユ
- 農薬不使用野菜の洋風炊き合わせ 他

※仕入れの都合によりメニューが変更になることがあります

【2段重全30品】20000円(税別)

【3段重全35品】30000円(税別)

【申込締め切り】12月14日(金)まで

*12月31日16時より店頭にて引き渡し開始

*お会計はカード不可・現金のみになります

*遠方の方は、元旦到着で宅急便でのお届け可能
(別途送料、事前振り込み)

数量
限定

【ご注文・お問い合わせ電話番号】



農薬不使用野菜・帝塚山フレンチ

ミル・メルシー

大阪市住吉区東粉浜1-5-15

06-6671-8001



ミル・メルシー
オーナーシェフ 玉城 雄湖

調理師免許だけでなく、野菜ソムリエの資格を持つ、まさに野菜に精通したシェフ。
畑に向いて農家さんと話をしながら旬の食材を選んで仕入れ、煮込みやソース類には一からだしを引いて味が乗るまで十分詰めたものをベースにするなど、丁寧な人柄が伝わる料理を提供すると評判です。



自然食品の店
good hill
グットヒル

有機野菜・特別栽培野菜・有機米・特産米などの農産品から無添加食品、非遺伝子組み換えの健康食品、アレルギー対応食品まで、国産品優先で総額<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
平日9時~19時30分、曜・祝日10時~19時



乳・卵等の動物性材料と添加物を一切不使用

焼き菓子

aya_anbai

大阪市東住吉区今川4-3-5 TEL:0120-166-181

営業時間 9:00~18:00 休:日・祝日

<https://anbai.b-smile.jp/>

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<最終章> 天然の甘露を求めて

「あんとこの養蜂箱が大変なことになってるで！」
軽トラのおじさんからの通報を受け養蜂場に駆け付けると、養蜂箱は無残な姿になっていました。猿のしわざです。熊が蜂群ごと食い荒らしたこともあります。自然を相手にしていると、こういったトラブルはつきもの。そのたびに、せっかく積み上げてきたものが台無しになり、無力感に打ちのめされます。また天候や気温で採蜜の量も変わってきますし、天敵のオオスズメバチやダニが異常発生する年もあります。少し世話をサボると分蜂(蜂群が二つに分かれてしまうこと)して、半分どこかに飛んでいってしまいます。ハチミツの収穫量はいざ採れるまで予想がつかえません。だからこそ、大手が参入しにくいところがあるのでしょうか、やりがいがあります。

里山での仕事は、自然との戦いでもあり同時に協調でもあります。世話をかければかけるだけ、それに応えてくれる。一度した失敗は経験となり、次への財産となっていきます。そして何より、ハチミツが収穫できた喜びは他に換えられません。甘さと同時に、花粉や山の香りがフワッと広がります。パンやヨーグルト

にかけて食べるともう至福。砂糖をスーパーで買わなくても、こんなに甘いものが自然から手に入れることができるのか。初めて、自分でとったハチミツを舐めた時の感動は今も忘れることができません。

里山に生ずる花の蜜は最初は糖度が非常に低く、それをミツバチが集めて羽根で乾燥させて糖度を上げていきます。糖度が十分上がるとフタをしてハチミツが完成します。一匹のミツバチが一生の間に採るハチミツの量は、わずかにティースプーンに1/3ほどです。もちろん、そのハチミツはミツバチのもの。私たちはミツバチが採りすぎた分だけいただくことにしています。ミツバチが自分で採ったハチミツで子孫を繁栄できるように。そして大自然を相手に仕事ができることに喜びと誇りをもって。



文・松村まな(ささやまビーファーム)
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

大阪

ナチュラルマルシェ マルゼン

お客さまとのなにげない会話

「もっと調味料の種類を増やして欲しい。そしてらもっといろいろ買物ができるのに。」その声には私はこう答えました。

「ごめんなさい。うちの店はお客様の声に合わせて色々種類を置くお店ではないんです。例えば、世の中に星の数だけあるお塩を私のお店はその中からひとつしか置いていません。それは、種類があり過ぎる中で、これひとつあれば大丈夫！そう思えるものを選んでいきます。洗剤もそう。沢山ある家庭内洗剤のなかでこれひとつあれば全てまかなえる。そういったものをセレクトしています。」

そう伝えると一瞬残念そうな顔をして、「その考えも分かります。」そう笑顔で答えてくださり、そのお塩をご購入してくださいました。

でもたまにはお客さまの声の物も揃えますよ！
私の気分ですが、^^

奈良

村上メリヤス

純奈良産を求めて自ら綿を栽培

環境にも配慮し、安心安全な原材料を使った純奈良産の商品を作りたい。そんな主人の思いがきっかけとなり、家族だけでの綿の自然栽培が、約10年前にスタートしました。以前には大和木綿の栽培で栄えた地でもあり、綿栽培の経験もある近くの農家さんに助言を頂きながら、試行錯誤。その後徐々に収穫量も増え、村上メリヤスの綿には「ヤマトタカダノヒカリ」というブランド名を紡績会社さんがつけて下さる事に。今では安定した量の綿が収穫できるようになり、「十月十日布」(とつきとおかふ)というおくるみや、ベビーシューズ「あゆむ」などの純奈良産商品を作れるまでになり、私達の夢は現実のものに。綿に囲まれた生活、快適ですよ。



文・村上令子(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/アメリカのオーガニックコットンを使用した商品の製造販売もしております。



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



福みみ

道の駅くしがきの里店
和歌山県伊都郡かつらぎ町滝 53-1
TEL:0736-20-6714
9:00 ~ 17:00 休:水曜

古代麦スペルト小麦 100% 使用
「古代スペルト 100」取扱店

大阪

自然食品の店 グットヒル

バイオレゾナンス療法?って何

波動と言うと怪しく思われますが、約40年前から研究が進み、人体の各臓器も固有の波動を持っていてその波動が調和している時が健康で、乱れがあった時に自然治癒力が働かなくなるという事がわかってきました。旧ソ連で科学者約200人で極秘に進められた研究です。そして機械が完成しましたが、ソ連崩壊後研究に携わった研究者が西欧に渡り、今やドイツでは6000を超える医療機関でこの機械を使っています。

日本では約10年前に入って来てじわじわと広がって来ています。音で人間の今の状態や、身体の傾向が正確にわかるようになってきました。ヘッドフォンから骨伝道により、音波で体の部位をチェックします。それで全身に潜むリスクを未病の段階で確認出来ます。かなり正確に体調の状態を目視出来ますが、医療機器ではありませんので予防措置にお使いいただけます。不調を發

見した場合は、セラピーをすることが可能です。

最近の天気予報は、よく当たりますね。もし仮に明日出かける予定があつて、予報が雨ならば、出かけるのをやめるとか、雨の備えをして出かけます。この機械は健康予報機とお考えください。ご自分の体の状態や傾向などがかなり正確に目視でき、しかも何も害がないので安心して受けることができます。不安になる方も多いですが、音波はすでに様々なところで使われています。

代表的なところでは病院のエコー検査です。妊婦健診でもありますが、エコーとはつまり音です。音を体に送り込んでその音の跳ね返りで機械が体の中の胎児の像を描いています。あれは機械が描いた絵です。漁業の分野でも魚群探知機という事で使われています。西欧では医療機器として使われますが、日本では医療機器としてはまずおそらく認可されません。面白いなあとか、ちょっと聞いてみたいなあという方は声を掛けてみて下さい。

文・吉岡 修(自然食品の店グットヒル)

大阪市住之江区御崎3-3-16 TEL:06-6115-1500
大阪市で2000品目を扱う自然食品のお店。

大阪

自然食品 オーガニックAina

自然療法前立腺がん手当

腎盂炎で退院後担当医師から電話があり一日でも早くN病院へ行くように紹介状も用意したからと。夫は増々不安になりながら一人で和歌山のN病院を受診することになりました。N病院へ行くまでの間した手当では体の細胞が元気になるようにびわの葉温灸を毎日、空腹時寝る前に全身に押圧していききました。まずお腹まわりをして肝臓次に背中側は背骨に沿って尾てい骨から首まで、腎臓次に足裏、足首からお尻に、手首と腕、最後に下腹部です。

一番悪い箇所は最後に軽くして終わります。それは、一番弱っている箇所だけでも細胞は中々元気になってくれません。体は互いに補い助け合っています。他所を元気にして一番弱っている箇所の手助けをしてもらえるよう全身に温灸をします。N病院受診までの10日間続けました。そして、受診、血液検査結果は

PSA22.7でN病院でも前立腺ガンですと、告知されました。入院時のPSAは37.5「腫瘍マーカーPSA(前立腺特異抗原)正常値は3.5~4」最初より下がったのですが数値はまだまだ高く、夫は病院からの帰り故郷のお墓参りに行き、和歌浦の海をながめながら「これが見納めかなあ..」と思っていたようです。電話で結果を聞いた私は、ヨシ!!数値が下がったイケル!手当てと食事で治すと決意しました。次の検診は1ヶ月後です。



文・岩崎恵(オーガニックAina)

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

焼き菓子aya_anbai

動物性食材と添加物を使わない焼き菓子

私は幼い頃、喘息とアトピー性皮膚炎でしたが幸いにも命に関わるようなアレルギー体質でもなく、病気も怪我も大きなものはないまま大人になりました。入院をしたのは出産の時だけで、とても運がいいのだと思いますが喘息や敏感肌、頭痛、胃痛、貧血、低血圧等、いわゆる虚弱体質気味です。子供の頃からのこの体質で、痛みやしんどさを我慢する、というのが当たり前で生きてきましたが、当然のようにわが子も同じような体質でした。

体に触れる服やシャンプー、洗剤、体に入れる食べ物、飲み物をとても気を遣う様になりました。私はお菓子作りが好きで専門学校にも行かせてもらったので、栄養学や食品衛生、お菓子作りの知識も少しはあったので、色々手作りしていました。

ある日私の友達が病気になってしまい、その後乳製品や牛、豚等食べられない体質になってしまいました。それまではケーキもブ

リンもクッキーやスコーン等の焼き菓子もパンも好きだったのに食べられない、夫や息子も気を遣って誕生日もクリスマスもケーキがなくて申し訳がない、と悩みを打ち明けてくれたので、乳製品を使わないケーキを作り方を教えながら一緒に作ったら、とても感動して喜んでくれました。

それで、どうせなら動物性の食材を一切使わず、食品添加物も一切使わないお菓子を作れば、私たち親子や友人の様に色々な体質や事情でお菓子を我慢している人たちに、食べてもらえるんじゃないかと思いました。お菓子は嗜好品なので食べなくても生きていけますが、食べて美味しいと感じれば幸せを感じます。

色々な人がほんの少しでも幸せを感じる時間が増えるといいなと思ってお菓子を焼いています。

文・葛本綾子(焼き菓子aya_anbai)

大阪市東住吉区今川4丁目3-5 TEL:0120-166-181
梅干し屋の娘が始めた動物性食材と添加物を使わない焼き菓子のお店です。



i na ho Cooking school
いなほ料理教室

- ・十二月のごはんと発酵食の家庭料理講座
- ・2018陰陽お味噌作り講習
- ・いなほ醸し人(発酵食)資格講座 など

(JR東岸和田駅から徒歩5分)

大阪府岸和田市土生町5丁目 TEL:090-3486-1724



「いなほ料理教室」で検索!



通販・ケータリング・農薬不使用野菜

帝塚山 ミル・メルシー

有機・農薬不使用栽培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

大阪

自然と共存しながら頑張る農家をご紹介！ 岸和田で自然農に取り組む人たち

大阪の南部泉州エリアの中心・岸和田市の地域で自然農に取り組む人たち取材しました。



女性ひとりで長年自然農に 取り組む「ふふふ農園」

岸和田市北阪町の「ふふふ農園」いてや順子さんは女性ひとりで長年自然農に取り組んでいます。当初は有機農家の方に指導をしてもらいながら、有機栽培に取り組んでいました。しかし、ある日自然農を営む方と出会い、その栽培方法がより自分の農に対する考えに近く、「これだ！」と感じ、自然農へ移行されたそうです。これからはソラマメ、えんどう豆などの植えつけに忙しい日々を送るそうです。



動物性肥料を使わず、自然との 調和を目指す「てるうさファーム」

岸和田市尾生町で5〜7反の畑をひとりで切り盛りする「てるうさファーム」山地史高さん。「生命力溢れる美味しい野菜」がモットーで、動物性肥料を使わず、雑草などの植物を肥料にして土に漉き込むなど、自然と調和した栽培方法を実践しています。

今年は台風の被害も最少限で済み、これからはジャガイモ、小麦の植えつけに忙しい日が続くそうです。

近くには自然農を志すお手本となる「平岡農園」さんや、若手農家で自然農に取り組む「小太郎農園」さんなど、岸和田には自然農を営む農家さんがたくさんいらっしゃいます。自然農の町となりつつある泉州・岸和田。これからの展開がますます楽しみです。

オーガニックダイアリー 作:吉岡かな



オーガニックストーリー特選

おすすめマルシェ情報

滋賀県

お菓子なお茶会

2018年12月2日(日)
10:00 ~ 15:00



日本最古といわれる「日吉茶園」のある坂本の日吉大社にて、茶と菓子に特化したマルシェ。今年で3回目の開催となります。

場所/日吉大社内 日吉会館
滋賀県大津市坂本5-1-1
◆京阪石山坂本線 坂本駅から徒歩10分
問い合わせはInstagram, Facebookから

大阪府

岸城神社つながるつなげる 秋冬マーケット vol.6

2018年12月2日(日)
10:00 ~ 16:00



オーガニックな飲食品・野菜・加工品、手仕事雑貨、イベント、ワークショップなど。“つながるつなげる”がテーマのやさしい気持ちのマーケットです。

場所/岸和田城横 岸城神社
大阪府岸和田市岸城町11-30
◆南海本線 蛸地蔵駅から徒歩8分
問い合わせはFacebookから

滋賀県

満月マルシェ

2018年11月22日(木)
11:00 ~ 17:00



3~11月の満月の日に琵琶湖畔に現れるマルシェ。最もエネルギーがいっぱい満たされる日。そんな日に、ワイワイしながら手作り市が開かれています。

場所/マイアミ浜オートキャンプ場
滋賀県野洲市吉川3326-1
◆名神高速・栗東ICより車で約40分
http://mangetsu-maruche.jp/

関西のオーガニック情報サイト

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。



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/



TAKEFU・月のしずく・オルター販売店

大阪・泉佐野 ナチュラルマルシェ **マルゼン**

大阪府泉佐野市長滝 1528 TEL: 072-465-6789
OPEN 11:00 ~ 17:00 定休日: 月火水 (祝営業)