

## 大阪 ~「オーガニックストーリー」編集長・吉岡修が語る~

# オーガニック社会の実現化に向けて

大阪府中央区の難波神社で毎月(第二土曜)開催の「ぐりぐりマルシェ」のトークショーで、オーガニックストーリーの編集長で自然食品の店グットヒルのオーナー・吉岡修さんのお話を聞かせて頂きました。

### 当たり前で食べている「食べもの」の大切さを実感して自然食品店を開店

吉岡修さんのお父様はもともとスーパーマーケットを営んでいましたが、吉岡さんは大手量販店に就職。仕事も面白く順風満帆なサラリーマン人生を歩んでいた頃、店舗には色々なクレームが寄せられました。「水菜の漬物の葉に虫の卵がついていた」「パンに虫がくっついてた」などのクレームをメーカーに報告すると、返ってくる改善策といえば、農薬の散布回数を今までの倍に増やして根絶する、パンを運ぶラインに殺虫剤を撒く回数を増やす、など。人が食べるものなのに安易に薬剤の量や投与回数を増やすと答える各メーカー。自分のやっている仕事は、本当に人の為になっているのだろうか？と疑問に思い始めました。また人生の転換期におつきあいされていてその後結婚された奥様の極度のアトピーと向き合われたことから、食べるものがいかに大切なものか、を痛感されました。そんな頃お父様も吉岡さんと同じような疑問を感じ、今までの店を閉めることを決意。1997年末に突如、住吉公園前に自然食品店を開店しました。吉岡さんも1999年には大手量販店を辞め、お父様と共に働き始めることにしました。

### 吉岡さんが出会った「オーガニックマーケット」という理想形

自然食品やオーガニックをもっと広げていきたいと考えていた頃、偶然知り合った小野千秋さん(現在「すみすみマルシェ」を一緒に運営)に誘われて、奈良市で開催されていた「奈良オーガ



毎月第2土曜に難波神社で開催される「ぐりぐりマルシェ」。大阪のオーガニックマルシェの先駆けとして認知され、開催時には多くの人々が訪れます。

ニックマーケット」へ行くことに。それは衝撃の光景でした。人が行き交う中で自然な食品が販売されている。しかも生産者から直接購入する。こんなマーケットやりたい！と主催の方にアドバイスを求め



ぐりぐりマルシェのトークイベントでお話をされている「すみすみマルシェ」主催の吉岡修さん(写真中央)。右は「ぐりぐりマルシェ」主催の山内美陽子さん。

ると「やめとき、しんどいから」と言われたのですが、それでも吉岡さんは大阪でオーガニックマーケットを開催するんだと決意されたそうです。

### 大阪の2大オーガニックマルシェの意外なつながり

そこで知り合いの方に当時唯一大阪で定期開催されていたオーガニックマルシェ「ぐりぐりマルシェ」を主催する山内美陽子さんをご紹介頂き、山内さんにご協力を仰ぎながら、2015年9月に住吉公園でプレという形でオーガニックマーケットを開催。この時は9つの店舗が参加する小さなマルシェでした。その後、別のイベントなどに参加したりするなどの経験を積んで、2016年3月ついに「すみすみマルシェ」が誕生。大阪市内で長く続く2大オーガニックマルシェの「ぐりぐりマルシェ」と「すみすみマルシェ」、その主催のお二人にこんな繋がりがあったとは知りませんでした。

随分知名度が上がってきたオーガニック。しかしまだまだ知らない、関心のない人も多い中でオーガニックが当たり前で普通の生活に取り入れられるように、マルシェとこのオーガニックストーリーで、発信し続けていきたいですね。

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はじめ、純奈良県産の綿を使用した商品の製造販売もしております。

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/>

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**  
ホームオパシー 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

# 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

大阪

## 自然食品 オーガニックAina 自然療法と前立腺がん2

数値に変化無ければ生検をと言われます。夫もこれは受けたくないと思ったようです。仕事は今まで通り続けてきました。手当ではびわの葉温灸を基本に温こんにゃく、生姜湿布、里芋湿布と変えながらです。食事はアルコール、動物性食品、甘い物をやめ(たま〜に和菓子ちょっと、食べないのがベストです)、1日1回は玄米を食べ、旬野菜、玄米スープも毎日です(有機無農薬玄米黒炒りを水と塩で煮出したものです。玄米の持つ生命力と栄養素を吸収します)。

ありがたいことにオーガニック食材に困ることなく続けました。1ヶ月後の検診時はPSA12.7です。順調に下がってきました。夫もこれでいけるかもと思ったようです。手当は受ける方もする方も根気がいること。毎晩のびわの葉温灸でだんだん表現に変化あり、びわ灸の成分が体に浸み込んでくるのがわかると言いました。やってる方もああ効い



有機米でつくられた黒炒り玄米スープの素「玄心」。お茶がわりにもお召し上りいただけます。



てるんや〜と、ちょっとうれしくなったり、でも熱いって言われるとちょっと腹が立ったり、ハイで合図してと言いながら、私にとっては長かったのか短かったのかも分からない5ヶ月間が過ぎていました。12月これを最後の検診にしたいと思い送り出しました。あとは天にお願いしまくり祈るしかありません。検診結果は2.35に下がりました。夫は医師に「何だったんですか」と、医師「わからない。もう来なくていいですよ」だったと。知らせを聞いた私は自然のありがたさ、天のおかげと感謝でいっぱいでした。

夫を通して手当で、食養の力、身を以て考え感じ体験できました。実践することで得たものがいっぱいです。自然療法にご縁を頂けたからこそできたこと、そして支えてくださった方々のおかげです。体験から得たことはこれからもずっと伝えていきます。

文・岩崎恵(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

## ゴーシュ研究所 大阪\*山村塾 食べるもので人生が変わります

「望診法」って何ですか？

この質問をいただく度に、学び始めて2年以上経ちますが「うっ…」と言葉につまってしまいます。ここは恥をしのいで！と思い、この質問を師匠(写真・山村慎一郎先生)に投げかけてみました。

すると師匠は「望診は帽子ではありません」と答えるではありませんか！なんとまあ、お茶目な師匠。登壇すると、こんなオヤジギャグが止まりません。そんなギャグはさておき、師匠からのマジメな答えは「望診法は自分をよく知るための知識や方法」でした。

自分の体の中から出てくるサインを多くの人が見過ぎてしているけれども、そのサインに耳を傾けることで「食べたいものを食べる」「飲みたいものを飲みたいだけ飲む」自分に向き合うことができる。人には欲があり、失敗することもあるけれど、自分と向き



合うことがきちんとできると、欲や失敗を糧に軌道修正をして「なりたい自分」や「本来の自分」になることができる。自分を見直すきっかけを掴むために望診法を使えば、「欲に捕らわれない自分」に戻ることができる。そんなお話をしてくださいました。

師匠はよく「自分で自分の行動をコントロールできると、自分の人生をも

コントロールすることができる」とお話してくれます。

まず「自分」をよく知るために山村塾では「食事日記を書くこと」をおすすめしています。その日、自分が何をを選んで食べたのか。「選ぶ＝自分をコントロールする」と考え、食べたもので体は作られるので、「食べるものを選ぶことは『自分』を選ぶことにもつながる」と捉えます。そのため「食べるものを選ぶ」ということはとても大切な選択であり、「誰と食べるか」も重要な選択です。

何の気なしに食べるものを口にしていると、「なんとなく」の自分になってしまう。であれば、きちんと選んだものを食べれば「自信にあふれる」自分にもなれるのです。これが「食べ物で人生が変わる」ということです。望診法でわかるサインのお話やわたしの体験については次の機会といたします。

文・川原圭美(株式会社ゴーシュ研究所 大阪支店)  
大阪市北区東天満1-2-14 ラ・リプロ東天満3F  
TEL:06-6809-2654/goash.osaka@gmail.com

山村塾では、マクロビオティックと陰陽五行論をベースに「体の声を知るための望診法」と「体を整えるための食事のしかた」を学ぶことができます。望診法指導士養成講座をはじめ、オリジナリティ溢れる講座・イベントを開催しています。

◇各講座については<http://www.goash.jp> をご覧ください。



食べ物で人生が変わる \*you are what you eat\*

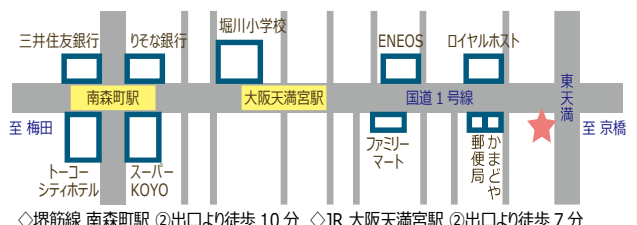
株式会社ゴーシュ研究所 大阪支店

大阪市北区東天満 1-2-14 ラ・リプロ東天満 3F

TEL 06-6809-2654

<http://www.goash.jp> goash.osaka@gmail.com

ゴーシュ研究所 大阪



## 和歌山

# オーガニックマルシェ

## オーガニックマルシェが目指すお店とは

和歌山市で「オーガニックマルシェ」という自然食品とホメオパシーの商品を扱う小さなお店をしています。

自分の身体や心が喜ぶものを選ぶときに、自分では作れないこの品を作ってくださいの方が、この品を作ってくれたので、今手に取ることができることにありがとうございます。そして、お金を払えなどとは言わずにわたしたちに空気や大地や水や光などを与えてくれている地球に、すべての生命を育ててくれている地球の愛にありがとうございます。自然と思える人がたくさんたくさん増えてきたなら、もっと楽しくて安心して生きていける地球になるのにな、と思います。

今の日本はいろんなことに忙しくさせられすぎて、心や愛や人とのつながりが少なくなってきているように感じます。本当に大切なものがわからなくなっているのかもしれない。なにを選ぶ

のか、どう生きていくのか、自分のお金と時間とエネルギーをどう使うのか。自分と向き合っていくことで、本当の自分を知ると、より自分らしくいきいきと生きていくことができますようになります。

そして、「自分」を生きることができるようになると、本当に大切なものが見えてきます。そのお手伝いができるお店になっていきたいと思えます。



文・寺下友紀子(オーガニックマルシェ)

和歌山市堀土西1-1-17 TEL:073-427-3100

大人4人入ったらいっぱいになる小さな自然食品店を経営。地元和歌山県産の農薬除草剤化学肥料を使わないお米やお野菜も並んでいます。

## 大阪

# 帝塚山フレンチミル・メルシー

## 料理人になろうと思ったきっかけ

考えてみれば小さなきっかけの積み重ねですが、強いて言えば運命(使命?)か。そして、決定的な出来事としては、今は亡き横田知義シェフ(30年前の全日空シェラトンホテルの総料理長)の衝撃的な一言、『大志を抱いてみないか』。

当時、教科書位でしか聞いたことのない言葉を、二十歳そこそこの若造に、語りかけるように横田シェフから放たれた時に、いい意味で逆らえなかった。当時の僕は、高校卒業後特にやりたいことが見つからず、ふとしたきっかけでチャンスを得たニュージーランドワーキングホリデーから帰国したばかりで、たまたま働いた現地のレストランのついで、名古屋のレストランに勤めることになっており、それを知った母の勤務先の料理長が、「調理場に入るにあたってアドバイスをしなさい」と(横田シェフと懇意にしていたため)、「一度挨拶に来なさい」と。

ある日、緊張しながらホテルを訪ねると、大柄で白髪に白いひげ、真っ白のコックコート姿の男性、初めてお会いする横田シェフでした。シェフの話が始まると、優しく気づかいながら言葉を選び、どこか遠くを見るような眼差し、言葉の端々からイメージされる厳しい世界の話、とにかく眼前のシェフにひとつの失礼もないようにと、背筋を伸ばし、目を合わせ続け集中を切らさないようにしながら、聞き逃しがたいように必死でした。

話も終わりに近づいた頃、少しの間をとり、まさに、この過ぎた時間のけじめをつけるかのように放たれた一言、「大志を抱いてみないか」と。

色々な不安や迷いを振り払うには十分すぎる一言、強いて言えば、この出会いによって料理人になり、この先も料理を生業としていくのだと思います。

文・玉城雄湖(ミル・メルシー オーナーシェフ)

大阪市住吉区東粉浜1-5-15 TEL:06-6671-8001  
野菜ソムリエの資格を持つ、野菜に精通したシェフ。



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  
OPEN11:00~17:00 定休日:月火水(祝営業)

## 兵庫のこだわりを歩く！気になるお店訪問レポート

## 兵庫

# ルーンカフェ(兵庫県篠山市)

## すべての材料にこだわる 丹波焼窯元のパン屋さん



篠山市今田町に自家製天然酵母から作る『丹波焼窯元のパン屋さんルーンカフェ』があります。すべての材料からこだわり、地元の野菜がふんだんに使われています。伺った日には、地元野菜のかぼちゃパンや、山の芋のあんパンも並んでいました。「もちろん、自家製の酵母です」店主の

正さんの笑顔が弾けます。春ならイチゴ。レーズンやハーブ、国産レモンを酵母にすることもあります。今、一番こだわっているのは、自家製の『サワー種』で作るライ麦パン。パン作りって気温などその時によって違うから、パンと話をしながら作っています。

店には硬めのパンも並びます。「かみしめてパンが本来持っている甘味を味わってほしい。もちろんやわらかなパンもありますよ(笑)」。一押しは「大人のシナモンロール」。口いっぱいシナモンの香りが広がります。日曜日には薪窯で焼いた薪の香りのするバゲットも並び、遠方から多くの来客があります。



住所 / 兵庫県篠山市今田町下立杭11-2(舞鶴若狭自動車道 三田ICより車で約10分)  
営業時間 / 金土日祝日:11:30~16:00 問い合わせ:079-597-3211  
HP: Facebookページ(<https://www.facebook.com/runcafe/>)

文・松村まな(ささやまビーファーム)



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  
・醸し人ことはじめ(発酵食入門)講座  
・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!



三重

## グリーンファームナチュレ

### 人間の都合を押しつけない 伸びやかなハーブ栽培を大切に



三重県松阪市にある畑で、ハーブ栽培をしているグリーンファームナチュレさん。以前は保育園にお勤めでしたが、ある時、食育として子供達と野菜を育てた事で、種から芽が出て大きくなっていく。たった一粒のものが人の食を支えるなんてすごい、土や植物ってなんて面白いんだと感動されました。

早速、畑を借りました。荒地の為に野菜は育ちませんでした。そんな環境でも逞しく育ってくれたのがハーブだったので。そしてナチュレさんにとっては、農薬不使用なのはもはや当たり前の事でした。平成14年頃は、まだまだハーブに馴染みのない時代。ハーブの使用法や土のことなどネットで調べては実践する。その繰り返しでハーブの達人は誕生したのです。

一番大切にされているのは、植物の自然の育ちを尊重すること。うまく育たなかったら不安だからとたくさん育てると、収穫に追われ、心に余裕がなくなってしまう。そうではなくて無理のない量を、気持ちよく収穫してあげたいし、その方がより愛しく感じるから。ナチュレさんの人柄が伝わってくるハーブで、あなたも癒されて下さいね。

文・村上令子(村上メリヤス)

住所/三重県松阪市立野町728

問合わせ:090-2611-9283(中村り子)

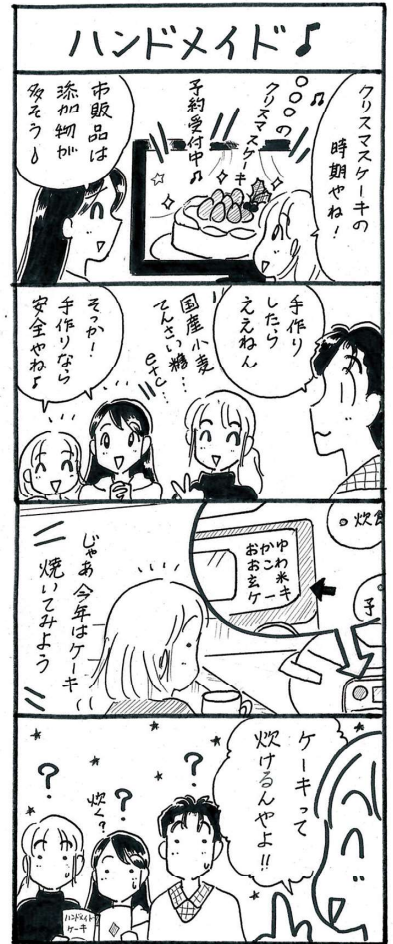
MAIL:info@gf-nature.com

HP: https://www.gf-nature.com/

※日中は畑で作業をしている事が多いですが、不在の場合もございます。必ず事前のご連絡を頂きますよう、お願い致します。

## オーガニックダイアリー

作:吉岡かな



滋賀

## 自然農を営む「ねっこ自然農園」とお米作り!

### 加藤大輔 田んぼのがっこう2019 参加者募集



加藤大輔氏プロフィール

1976年京都府生まれ。不耕起栽培などを学んだ後、2012年滋賀県で自然農を始める。2015年にねっこ自然農園を開き、水稲、小麦、大豆、野菜の栽培を実践。

滋賀県高島市鶴川、琵琶湖を一望できる段々畑。心地のよい風が吹き抜ける場所。自然のひとかけらとして、土とともに生きる。命のねっことなる食べ物だからこそ安心して口にしてもらいたい。地球と共生できる自然栽培にこだわって、愛情をこめて米や大豆、小麦、野菜を育てています。と語る加藤さんが一年を通して、田んぼでお米を作るワークショップを2019年も開催します。「将来、田んぼをしたい、米作りをしてみたい、自分で育てたお米を食べたい、自然の中で仲間や家族と共同作業をしてみたい」。そんな思いを共有しながら参加してくれる方を募っています。

#### 【スケジュール】

1-3月:月一回作業(田んぼの保全作業など春に向けて、冬にできる準備をお伝えします)

4月:種まき、5月:田植え、6-8月:草取り

9月:草刈り、10月:稲刈り、天日干し、脱穀

11-12月:来年度の準備、田んぼの整備、

収穫祭

\*水の管理、畔の草刈り、籾摺りなどは世話人(ねっこ自然農園長)が行います。

\*費用:15000円(学費、管理費、資材費込み)

\*収穫したお米は参加者で分けます。

2018年度は5家族参加でひと家族約11kg、

2017年度は7家族参加で、ひと家族約15kg、

**お申込・お問い合わせ先**  
**neccofarm@gmail.com**  
**090-2040-0844(加藤)**

## 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の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。



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



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・特栽培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  
平日 9時~19時30分、曜・祝日 10時~19時