

京都

## 「食の垣根」を乗り越え、Neoベジを誕生させた東川恵里子さんの生き方

### 「食の垣根」を乗り越えた時に開けた新しい世界

ベジタリアン料理家 erico(東川恵里子)は43歳にして17年ぶりの出産を体験する。その経験が彼女の生き方を大きく変えるターニングポイントとなった。それまでダイエタリーヴィーガン(完全菜食主義)だった。産後の回復が遅く入院が長引き苦しむ彼女に、夫が「身体が温まるように」と鶏ガラのスープを作り運んでくれた。「ヴィーガンの私に？」と驚いた、だがそれは飛び切り美味しく全身に染み渡った「感覚は今でも忘れられない」と。それはまさに自分で作っていた「食の垣根」を越えた瞬間でもあった。感謝の気持ちが湧き上がり、日々の食から誰もが幸せな気持ちになれる。垣根を越えていけることを確信した。どんな食材も感謝の気持ちで選び、思いやりの心で料理すれば食べる人の心に届く、喜びで満たされるはずと自信を得た。

### 「望診法」との出会いから「Neoベジタリアン®」の誕生へ

彼女の幼少は決して恵まれたものではなかった。経済的に辛く家庭だったが、お母さんは恵里子に手作りの物を与え、おやみに到るまで。そこに天性の感受性が加わり彼女を形成していった。

ある日書店で何気なく手にした本があった。「望診法」(山村慎一郎著(株)ゴーシュ研究所代表)を読み進めていくうちにはまった。とりこになった。講座に通った。指導者過程も得た。そこで学び実践が彼女のスタートだった。色々な出来事はあったが順調だった。ヨガとカフェを併設したお店を作った。しかし自分の目指すものとはあまりにもかけ離れた内容の店の展開を求められた。決心した。ベジタリアンの料理教室をすると。彼女のバイタリティーと美的感覚が料理に加わった。波に乗った。第二子まで授かりいいことづくめと思われたが産後に苦しんだ。そのことがまた彼女を大きくし『Neoベジタリアン®』を誕生させた。

恵里子さん曰く、「『Neoベジタリアン®』とはプラントベース

(植物性) & ホールフーズ(丸ごといただく全食)を基幹とし、ポジティブな動物性食品の摂取も否定しない。肉食OK。それぞれが選択した食事法や生き方を認め合うもの。最新の栄養学はもちろん各種ベジタリアン・Rawフード・マクロビオ



erico (東川 恵里子)名義で「Neoベジタリアン®」の世界を紹介した書籍やDVDも発売中です。



ティックの理論・ナチュラルハイジーンなどの食事法を学び続け、自分の体に取り入れるものは自分で選ぶ『自らの食は自分で決める』というポジティブな考え方です。

「食」に関する情報が飛び交い、多様化する現代、改めて『健康で生き生きとした』毎日を送るためにはどうしたらよいかと考え、模索した結果、誕生した新しいカテゴリー。全く新しいのでは無く、ちょっと進んだって意味合いで『Neo』(商標登録:Neoベジタリアン 第5751760号)食の規定や制限はなく、『何事にも否定的にならず、まずはすべてを肯定的に捉えよう』がモットー。尊敬すべきはアニマルウェルフェアや安全な飼料に配慮され、頑張っておられる全ての畜産業者さん、自然農法や有機栽培の農家さん、慣行農法の中でも方向性を模索されている農家さんなどなど、食に真剣に取り組んでおられる方々です。いかなるものも「有り難くいただく」ことが「食べること」=「生きること」の基盤であると考えています。どんな分野を学んでも、実践していてもすぐに仲間になれるのが『Neoベジタリアン®』です。”

今後も自分の経験をもとに繋げることを実践すると決め、指導者養成も6期生まで送り出すまでになった。今後は協会の設立に向け作業に入っている。また食育について講演依頼も増え忙しさに拍車がかかる東川恵里子さん。今後とも活躍が期待される女性の一人だ。

東川恵里子 / ベジタリアン料理家★マクロビオティック望診法指導士  
「ericoのNeoベジタリアンお料理教室」「Neoベジタリアン指導者養成講座」主宰  
Neoベジタリアン・クッキングスタジオ京都  
住所: 京都市中京区西ノ京職司町67-15 1/8 bldg 4階  
地下鉄「二条城前」駅 3番出口上がる左へ 徒歩5分  
市バス・京都バス「神泉苑」バス停より徒歩1分 <http://neovege.com>



無添加住宅。の新築・リフォーム  
むてんかスタイル  
ふくろや

大阪府泉佐野市大宮町12-6-103 TEL 072-493-8351  
ショールーム 10:00~18:00/定休 水・日 <http://mutenkastyle.jp/>



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・特裁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

# 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

奈良

## 村上メリヤス

### 花粉の時期もオーガニックコットンで快適に

マルシェに出店していますと、花粉症の時期に大変多くのお客様より「使い捨てマスクを毎日使っていたら、顔がかぶれてしまった」「使い捨てマスクのゴムがきつくて、耳がずれて痛い」などのお声を聞き、「ウィルスの遮断率は落ちてもいいから、とにかく肌に優しいマスクを作って欲しい」というご要望がたくさん寄せられました。



皆さんのお話を聞いていて共通していたのは「去年までそんなにひどくなかったのに…」とおっしゃっていることでした。身体の方では実はストレスを感じていても、表面に現れなければ何も問題ないと思ってしまうがち。でも、花粉症の時期などで常にストレスがある状態が続くと、コップの水があふれるように、症状が突如現れてしまうのかもしれないね。

そんな皆さまの為に、私共のマスクはとにかく気持ちよさにこだわって作りました。思わずお肌にすりすりしたくなる柔らかさ(笑) 縦に生地がよく伸びますので鼻と口をしっかりとカバー。耳にかける部分にはゴムを使用せず、マスクと同じオーガニックコットンの糸で作ったひもを使用しており、長さ調整もできますので、痛くなる心配もありませんよ。多くの皆さまのご要望により完成しましたマスク3種類は、ありがたいことに沢山のリピーターさんに支持されております。マルシェに出店の際は、サンプルもご用意しておりますので、その心地よさを実感しにいらしてくださいね。

文・村上令子(村上メリヤス)



大和本綿が栄えた奈良から  
Organic cotton

## 村上メリヤス

奈良県大和高田市出148 TEL:0745-52-6270  
ネットショップ:M'sオーガニックコットン本舗  
<http://murameri.cart.fc2.com/>

M'sオーガニックコットン本舗



大阪

## ゴーシュ研究所 大阪\*山村塾

### 「舌」から考える「飽食の時代」

「こんな所に吹き出ものがある」「頬が赤いな」「ホクロが印象的」など、望診法は「第一印象」が大切です(ご注意\*初めて会うみなさんを「望診メガネ」で見るとはなりません)。その次に見るのが「舌」と「目」。舌は「その時の体のリアルな状態」を発信しているので、毎朝チェックする習慣をつけたいものです。例えば、舌の苔が白い時は「体の冷え」を、黄色い場合は「体に熱がこもっている」ことを教えてくれます。そして最近よく見受けられるのが「舌裏のポツポツ」。これは体に水と油脂を溜め込んでいるサインで、「もしかすると体のどこかにポリープがあるかもしれないよ」とまで教えてくれているのです。

では、どうして最近こういった舌の方が多いのでしょうか。それはわたし達の食事が体に水を溜め込んでしまう「砂糖」や「塩」、そしてポリープの原因になりやすい「油脂」を使ったもので溢れていて、こういう食事を毎日たくさん食べている。まさに美味しいもので溢れる「飽食の時代」の産物が「舌裏のポツポツ」なのです!

さて、このポリープを食べるものでどう解決するのか。ここからが山村塾の腕の見せどころです。まずは水分代謝を促す食材(はと麦・とうもろこし・冬瓜・アサリなど)を食べ、体に溜まっ

た油脂を排出するための食材(大根や好みに合った辛味のある野菜+酢・レモンなどの酸味)を食事に取り入れます。

ここで大切なのが、今よりも状態を悪化させないために「お休み食材」を設けること。せっかく良いものを食べても、悪化させるものを食べていたら一向に改善しません。ちなみにポリープを改善させる場合は、糖分(主にはお菓子・お酒・果物)のお休みと油脂の摂取コントロールが欠かせません。

そして「運動すること」が、体を整えていく上でとても重要な鍵を握ります。食べたものをエネルギーに変える力を「代謝」と言いますが、運動して食べたものを消費しなければ代謝しきれず体に蓄積するばかり。これが原因で「舌裏のポツポツ」など、蓄積したものが体の弱い部分に出てきてしまいます。わたし達「ヒト」も動物、「動く物」です。運動が苦手な方も、これからの温かい季節にお散歩など軽いウォーキングから始めませんか?

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・リブ東天満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。



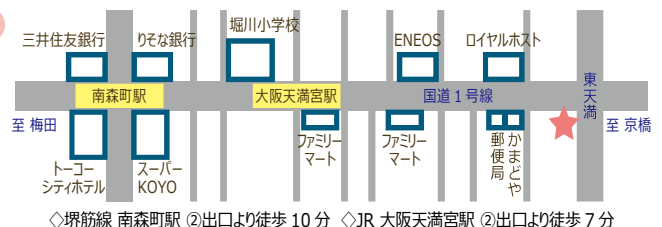
食べ物で人生が変わる \*you are what you eat\*

## 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・リブ東天満3F  
TEL 06-6809-2654

<http://www.goash.jp> [goash.osaka@gmail.com](mailto:goash.osaka@gmail.com)

YouTube ゴーシュ研究所 大阪



# 大阪

## 帝塚山フレンチミル・メルシー

### 食材を見直したら新しい発見があった！

28年間料理の仕事をしてますが、ここ10年程は特に食にまつわる環境が劇的に変化していると思います。なにより志の高い生産者さん、安全なものを取り扱う小売店やメーカーの出現、アレルギー等を踏まえ食に対する意識の高い消費者、そういった状況を主戦場にする飲食店の出現。私が携わってきたのはフランス料理なので、そこをベースに仕事をしてますが、当然各国の伝統料理が現在の形になる前は、農薬や化学肥料、食品添加物、工業製品のような加工食品などは存在せず、今この編集部が大事に考えている食材が当たり前に使われ、

その食材ありきのレシピが作られました。

特に色々な料理のベースになる「玉葱のシュエ」というものがあります。オニオングラタンスープ、トマトソースや煮込み料理のkok出し、ハンバーグにも入れますよね。有機野菜に切り替えて同じように仕込んでいたある日、それまで仕込んでいたものは艶やかな仕上がりであったのに対して、有機玉葱で仕込むとくすんで艶が無い、何とも色目の悪いものが出来たんです。後にわかったことですが、フランス料理は凝縮した味を足し算する料理。だから食材の本質が最後、料理の顔として現れます。僕が艶やかだと思っていたものはプラスチックのような人工的な艶だったようです。今では色目が悪いと変にホッとして料理しております。

文・玉城雄湖(ミル・メルシー オーナーシェフ)

# 兵庫

## ささやまビーファーム

### 石けんシャンプーのすすめ

「石けんで髪は洗えるのか」という質問を受けることがあります。結論からいうとできます。むしろ市販のシャンプーを使わずに、石けんで洗髪するほうが肌や環境にやさしいのはいうまでもありません。ただ、石けんで洗髪すると髪の毛がキシキシしませんか。これを防ぐためにはコツが必要です。

石けんは、できれば昔ながらのコールドプロセス製法の石けんを使ってください。熱を加えずに1か月以上かけて作った石けんで、石けん成分以外にも「グリセリン」や「油脂」が含まれています。市販のほとんどの石けんは「釜炊き石けん」と呼ばれ、純粋な石けん成分だけを抽出して固形石けんにしているので洗浄力が強すぎます。髪の毛の油脂成分を根こそぎ洗ってしまうので、髪の毛の負担にもなります。泡立ちやすく、また石けんカスを出さないために、温かいお湯を使います。それでも石けん洗髪を終えたあと髪はキシキシします。石けんは弱アルカリ性でできているので、髪の毛のキューティクルが開いてしまうのです。それでキシキシする

のです。その開いたキューティクルを元に戻すために、弱アルカリ性を中和してあげればいいのです。それに必要なのが酸性の、酢やクエン酸です。風呂おけにお湯を張り、「お酢」を大さじ1杯ほど入れます。それを、ゆっくりすすいだりつけたりして、髪にいきわたらせてください。いわゆる「酢リンス」です。

酢リンスすると、あれだけキシキシしていた髪が、サラッとします。このあと髪には何もつけずにドライヤーで乾かすだけで、石けん洗髪にしか味わえないサラッと感が出ます。市販のシャンプーから石けん洗髪に切り替える際、髪にはシャンプー成分が残るので、何度かの洗髪の間は、なかなか泡立ちません。しかし、それを乗り越えると、少ない石けん量で泡立つようになります。しばらくは違和感があるかも知れませんが、慣れると元には戻れません。

文・松村まな(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

篠山石鹸が丹波すぐれもの大賞を受賞！

# 大阪

## いなほ料理教室

### 春は酸っぱいが美味しい！

季節はゆっくりと、三寒四温を繰り返しながら春に向かう時期。前号で、お漬物は日本が世界に誇るローフードとお伝えしましたが、まだまだ生野菜を取り過ぎると体を冷やしますので、塩漬けにすることで冷えを緩和してくれます。

さて、塩漬けにしてしばらくすると「酸味」が出てきます。この酸味、実は乳酸菌の仕業なんですよ。「酸味」は、これからの時期にがんばりモードの肝臓を、サポートしてくれます。穀物酢や米酢は冷やしすぎますので、乳酸菌を含む発酵食、梅干し、旬の果物の酸味を上手にとるのがお勧め♪

発酵パワーは、酸味はもちろん、「美味しさ」や「栄養価」を高めるスグレモノ！漬け物はお鍋のお出汁になるんです。だから、「漬け物鍋」がおすすめ♪おひとり様ごはんにももってこい

です。 「菌」たちは加熱しても、お腹のなかで、善玉菌を元気にしてくれます。

発酵パワーで漬け物を酸っぱく美味しくして、栄養価も高まりお鍋の出汁にもなって、おなかの中でも良いおシゴトをしてくれるなんて、乳酸菌たちはまさに救世主ですね！

お日様の光が温かく新しい季節、春はすぐそこまで♪

身体の中はほろ酸っぱくフレッシュな気持ちで春を迎えたいですね！

文・おくのひろみ(ごはんが主役の料理研究家・いなほ料理教室主宰)



i na ho Cooking school  
いなほ料理教室

- ・十二月のごはん発酵食の家庭料理講座
- ・醸し人とはじめ(発酵食入門)講座
- ・いなほ醸し人(発酵食)資格講座 など

【京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



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

大阪

## 自然食品 オーガニックAina びわの葉エキス作り



ぎりぎり大寒の間に採ったびわの葉を玄米焼酎に漬け込みました。1.8リットルでびわの葉約80枚でビン半分にちと足らずです。玄米焼酎に漬け込むことで、びわの葉の薬効成分ビタミンB17(アミグダリン)が引き出され、長くつけると香り豊かなびわ葉エキスができます。ホワイトリカーで作ってもよいです(外用目的)あとで、飲まれる時は断然玄米焼酎をおすすめします。

私は毎度玄米焼酎35℃です。飲むのが楽しみではなく、風邪の季節にはびわ葉エキスをのどスプレーし予防します。イガイガした時は1日に何回もします。すり傷、打ち身、やけど等にもエキスのおかげで、大難が小難でおさまります。鎮痛作用もあるので使い方は色々です。肩こり、虫刺されに塗ったり、捻挫はエキスを患部に塗り、里芋湿布を患部に貼ります。この里芋湿布を作る時にびわ葉エキスで pasta を作ると尚いっそう効果あります。この仕方を捻挫で歩くのも困難になっていた知人にすすめたら、半信半疑ながらも即刻され、翌日には普通に歩いて来られ、とても喜んで報告してくれました。いつもびわの葉エキスを置いておくと、こうして重宝します。我が家にはなくてはならない物のひとつです。

文・岩崎恵(オーガニックAina) ※「オーガニックアイナ」で検索  
大阪府泉南市幡代2丁目35-29 / TEL:072-485-0261

奈良

## ココロネ屋・迫田晃亘さん(奈良県明日香村) 海外生活の経験が導いた農業とその人生観



奥さんと出会い、5年間勤めた会社を辞めて、海外に旅に出た迫田さん。ただ当てる旅でしたが、オーストラリアで触れた農やパーマカルチャーが、オーガニックを学ぶための生き方に変えていってくれたと言います。農業アルバイトをしていた時のオーガニック農家さんとの出会い。オーガニックが普段の生活に当たり前のようになっている人がとても素敵に見えました。そして、労働力と引き換えに、住むところと食べるものを提供してもらえるwwoof(ウーフ)を利用し、いつしか旅の目的が農の学びへと変化していったのです。

奥さんのおめでたをきっかけに帰国を決意。田舎暮らしのできる場所を色々探しました。大阪・千早赤阪村の友人が、現在も開催されている奈良県明日香村のビオマルシェに行ってみたら？と紹介してくれ、人のご縁がどんどんつながって、棚田の山間部に空き家がすぐに見つかり、赤ちゃんとの3人の生活が明日香村で始まりました。山仕事や農業バイトをしながら、三重県美杉町の村上真平さんの元で農業を勉強。明日香村で1軒だけのご高齢のレンコン農家さんが、後継者を探しているという話を聞き、やりたい！と思ったのが3年前。耕作放棄地をレンコン畑に変え、自然栽培に挑戦。レンコンの根が張っていくことで土が軟らかくなり、皮ごと食べられるレンコンは、今では大きいものがとれるようになりました。

今はレンコン、棚田でのお米、まこもが農業の3本柱ですが、農業だけにとどまらず、体験ツアーなども企画。住んでる人しか案内できない場所や里山を巡るツアーや、普段の暮らしを体験してもらうなど、ご自身の海外での経験が今後の活動にもより生かされていきそうですね。

ココロネ屋∞Cocolone Farm 迫田 晃亘  
奈良県高市郡明日香村稲淵 / TEL:090-7115-0710 / Mail:sakonjii@gmail.com  
Facebook:Akinobu sakoda, 明日香ビオマルシェ / Instagram:aki.cocolone\_farm\_tours  
※「明日香ビオマルシェ」や「ぐりぐりマルシェ」「すみすみマルシェ」にも出店していますよ。

オーガニックダイアリー  
作:吉岡かな



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。



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)



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/