

Organic Story

関西のオーガニックを伝える

フリーペーパー

瓦版

2019.05 No. 008

発行: オーガニックストーリー編集室 〒559-0013 大阪市住之江区御崎3-3-16 (自然食品の店 グットヒル内) E-mail: goodhill1013@sight.ne.jp



毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
5月25日・6月22日
午前10時から午後4時まで
会場: 大阪府営住吉公園 花と水の広場
南海本線住吉大社駅から徒歩すぐ

奈良

昔の農具や自然環境を活かし、 丁寧な米作りお茶作りを続ける羽間農園さん

お百姓さんが夢だったお兄さんと
東京での経験が農業に繋がった妹さん



一登さんの幼稚園の頃からの夢は、なんと“お百姓さんになること”。家業は設計事務所でしたが、小学校から帰ると庭で家庭菜園をするのが趣味だったそうです。成長する過程でも、その気持ちにブレはなく、農業高校から農業大学へと進学するのは、ご本人にとってはもはや当然のことでした。

大学を卒業後もまだ自分の畑もないので、北海道でJAの農作業ヘルパーとして5年間勤務。冬の間は作業が出来ないので、全国を旅しながら自然な農家さんを訪ねました。

自分でするならオーガニック、自然な農業がしたい。その思いは、大規模な農業の仕組みを経験したからこそ。そして、ご自身が小さい頃アトピーだったこともあり、お母さんがいつも素材にこだわった食事を用意してくれていたことが、根っこにあったそうです。

その後関西へ戻り、奈良県都祁村の健一自然農園さんと出会い、2年半生活を共にしながら、農薬や肥料を使わないお茶作りを学びます。そろそろ独立を...と考えていた頃、同じ地域で耕作放棄地となっていた茶畑を見つけ、そこを再生して2007年に羽間農園がスタートしました。そして、妹の絵里奈さん。思いつきで行動するタイプだそうで、たまたま読んでいた本に載っていた京料理のお店で働くために上京。後にマクロビに興味を持ち、「チャヤマクロビ」レストランにウェイトレスとしてかけもちで勤務する日々でした。お兄さんのアトピーがきっかけで、オーガニックを身近に感じていたようです。お店でお客様に食を提供する立場を経験したことで、どこで、どのように、誰が作ったのか見える側に立ちたい気持ちが強くなり、無性に帰りたくなって奈良へ戻り、お兄さんと共に農業を始めました。

自然と共生しながら、じっくり時間をかけて
完成したお米やお茶

現在は、水田1町2反と茶畑1町を借りて、お米や発酵茶などを肥料や農薬を使わず自然栽培する羽間農園さん。お米は自家採種し無肥料の苗代で丈夫な苗を育てます。山水が入る田んぼに植えて、皆で何度も除草し、秋にハサ干しという天日干しを3週間。その後脱穀してムシロに広げ、仕上げ干しをすることで、乾燥機を全く使わずに生きたお米を貯蔵しています。お茶の葉も、収穫してから森の中で3日間寝かせて発酵を促し、茶葉が持つ酵素の力で自然に発酵。まさに自然と共生しながら、ひと手間もふた手間もかけられたお米やお茶が完成するのです。



マルシェに出店の際には、お米やお茶以外に、妹さんの作るスイーツも。米粉のどら焼きや青大豆のあんロールなど、どれも美味しく、東京での経験から、食材は生産者の顔が見えるものを使いたいという思いが伝わってくる味わいなのです。

最後に、一登さんのお話を聞いてビックリしたことは、お宅にテレビも冷蔵庫もないということ。テレビはまだわかるとして、冷蔵庫がないと困らないの？という問いに、「今必要なものだけを買えばいい。冷たい水は山にありますから。我慢してるのではなくて欲しいものは普通に手に入ってますよ」とニコリ。なんとも奥の深いお話ですよ。おうちでの生活についても、あれこれお話が聞きたくなりました。

羽間農園(はまのうえん) / 奈良市都祁南之庄町849
TEL:090-7871-6546 FAX:0745-82-3381
HP: <https://hamanouen.blogspot.com> インスタグラム:hamanouen

文・村上令子(村上メリヤス)



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 <https://mutenkastyle.jp/>



大和木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

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♪のために成るコラム

兵庫

ささやまビーファーム 石鹸のお話(第2話)

「乾燥肌をなおす方法はありますか?」とよく聞かれるのですが「簡単ですよ。顔を洗わないことです。できれば顔を触らないことです」と言うと、てっきり冗談を言われたのかと笑われます。いえ、実はかなり本気です。こんなことをいうと、全国の化粧品会社から総叩きにあいそうなのですが、人が自分の力で作りだす「皮脂」がもっとも、その人に適した保湿成分です。

ですから本来化粧品とは、皮脂を補うものなのです。石鹸やコールドクリームといった化粧品や、ツバキ油やホホバオイル、シアバターといった体にとってもやさしい油などは、特に女性は皮脂分泌が少ないため、その皮脂を補うものだったのです。

また、昔ながらの化粧品はすべて自然の生産物から作られます。石鹸は油と灰を混ぜて作りまし、コールドクリームは水と油をロウを使って混ぜ合わせるなど、すべて自然由来

大阪

ゴーシュ研究所 大阪*山村塾 靴ずれの原因は「靴」じゃない

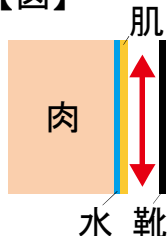
街では、少し前からリクルートスーツに身を包む学生さんを見かけます。「社会人」という新しい世界に飛び込む準備がままならない中での就職活動。かつての自分と重なり、不安な気持ちを想像します。

わたしの就職活動の思い出と言えば「靴ずれ」。春の訪れが待ち遠しい肌寒い京都で道に迷い、歩き疲れた頃にふと違和感を感じて足元を見ると、履き慣れないヒール靴の隙間から流血が…。なんと! 靴ずれによる水ぶくれが潰れ、靴の中が血の海となっていたのです。不思議なものでそれまでは「なんだか痛いなぁ」と思っていただけなのに、血まみれの足を見た途端に歩くのが億劫になるほどの痛みを感じました。

世間では「靴ずれ」を「履き慣れない靴」のせいにしてがちですが、実は肌と肉の間に水が溜まり、靴との摩擦で肌と肉が反対にされることによって起こります(左図参照)。もし体に水が溜まっていなければ、肌と肉はカチッと密接しているため摩擦の影響は少なくなります。

それではなぜ体に水が溜まるのか。原因は砂糖がもつ「保水性」が細胞の中で働くからで、チョコレートと菓子パンを毎日食べていた当時のわたしは、それらに使われている砂糖の影響で体の中に相当な水を溜

【図】



の原料です。

化粧品も、野菜や加工食品、服飾品と同様に、昔は時間をかけてじっくりと作られました。昔ながらの製品は、そのすべての材料が自然から作られ、使い終わればそのまま自然に還っていきます。人の身体も自然からできていますから、それら化粧品は体によく馴染み、害を与えずにキレイに流されていきました。

ところが、現代の化粧品は、他の食品や服飾品と同じく、近代文明の発達とともに、それまでにない材料が使われるようになってきたのです。この材料で、けっこう体に負担がかかる成分は、大きく分けて3種類含まれています。石油由来の合成界面活性剤(乳化剤ともいいます)、合成ポリマー、そして防腐剤です。これらは化学的に見れば、体に害はありません。ですから化粧品会社は「安心して使ってください」と言いますが、自然界では存在していない成分ですから、やはりそのツケは体や自然環境にもまわってきます。

このへんも食品と一緒にですね。次回から、これらの材料について詳細にお話していきます。

文・松村まな(ささやまビーファーム)

め込んでたのです。ちなみに体に溜まった水は、コーヒーや焼きおにぎりなどのコゲによる苦味で乾かします。

さて、街で見かけた不安げなリクルーター。色白で、頬が赤く、あごに小さなニキビがありました。望診法は肌の色やニキビの色・できた場所などで、食べたものの「何」が「体のどこ」に影響しているかを見ていきます。肌の色が白いと、チーズやアイスクリーム・牛乳などの乳製品や豆腐・豆乳などの豆類をよく食べていると見ます。また、頬の赤みを見ると「油分の多い甘いものが大好物では?」とご本人へお尋ねして確認します。ニキビの色は、赤ければ糖分と油脂による炎症。白ければ油脂の多い食べものをよく食べた証です。

糖分や油脂のとりすぎは、「あがり症」の原因になるので緊張しやすい人には、海藻のお味噌汁がおすすめ。もし日頃から脂っこいものがお好きなら、そこに大根やネギを加えて油脂の代謝を上げます。日頃の食事を工夫して、甘いものは「成功した自分へのご褒美」として上手に取り入れながら楽しみたいものです。



文・川原圭美(株式会社ゴーシュ研究所 大阪支店)

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・リブ口東天満3F
TEL:06-6809-2654 / goash.osaka@gmail.com

同時 週3日だけの 山村塾一歩

「食べグセ」
ダイエット

やせ方の正解は
「自分の顔」に出ている!
体質に合うものを食べれば
体質改善がやってくる!

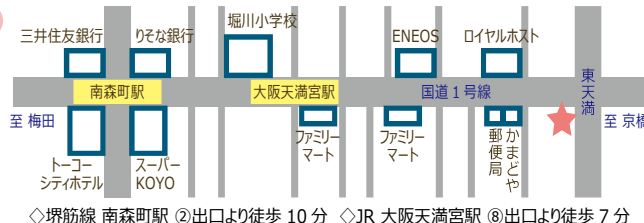
食べ物で人生が変わる *you are what you eat*

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・リブ口東天満3F
TEL 06-6809-2654

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

YouTube ゴーシュ研究所 大阪



大阪

自然食品の店 グッドヒル

お茶の製造過程を直接聞いて やっぱりお茶は無農薬だな…と思った事

約2年前、自然栽培米や自然栽培茶、自然栽培酒を販売される奈良の羽間農園へお茶摘みイベントに参加しました。

従来型の近代農法でのお茶栽培では、3種類の害虫には3種類の殺虫剤というように、病虫害の数だけ農薬が必要です。単に害虫を殺すのは殺虫剤です。普通の栽培では、年間15~20回農薬を散布して、化学肥料も大量に使用します。

実際に知らなかった部分では水溶性の農薬は、効果を持続するために定着剤も散布しますが(雨で落ちない為に使います)、お茶は収穫すると、不純物を取り除き、製造工程で一切洗浄しません。一般の方が知らないことで、これ重要です。お茶を淹れて飲む度に残留農薬があると、飲んでいくことになると思います。もちろん、すぐにどうという事ではないのですが、毎日飲むものですから、是非とも無農薬を選択してください。

農薬散布量、残留量の安全基準は体重60kgの成人男性を基準にしていますので、当然ながらそれより小さな子供や妊婦さんや幼児にはもっと少ない基準になりますが、子供ほどお茶飲みませんか？子供さんにはぜひ安全なお茶で育ててあげて欲しいです。

羽間さんの畑には害虫の天敵であるクモやカマキリ、てんとう虫、ハチ(この時期のハチは刺さないことも教えてもらいました)などが豊富にいました。クモも数種類見ました。これは種類によって捕食する害虫が違うからようです。連れて行った子



和歌山県紀の川市 森下農園

青梅・南高梅狩り体験

事前予約制 / 開催時期:5月下旬から6月中旬(予定)
詳細は puremama3388@gmail.com まで



供たちも大阪の家で見たら「ギャー」と叫ぶクモもいたところアミを張っていましたが、自然環境で見ると全然気にならないみたいです。また、それらを捕食するウグイスも鳴いていましたし、メジロもいました。農薬を使わないお茶の木の周りには自然の循環が起こっています。それを農薬で止めている人間の行為とはなんだろうと改めて実感しました。

羽間さんの畑は無肥料です。一般的によく使われているのは鶏ふんですが、値段は油かすの1/5だが、チャドクガが付きやすくなります。だから農薬を一般的には使うのでしょうか。

結局無農薬、無肥料にすれば、自然循環がおこり安心しておいしいお茶が頂けます。

文・吉岡修(自然食品の店 グッドヒル)



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、日曜・祝日10時~19時(土曜定休日)

大阪

帝塚山フレンチ ミル・メルシー 先生との約束の道へ

私は学校法人豊中キリスト教会愛光幼稚園に通っておりました。当時の先生とは、年賀状のやり取りがあり、来阪の用事ついでに来られることに。

迎えた当日、33年ぶりの再会は緊張するかと思いきや、「ユウゴ君！」と呼ばれたことでホッとし、流石やなあと思いつつ挨拶をし料理スタート。偶然、同伴は当店近所の教会の奥様で昔の同僚だそうです。

食後、僕も混ざり思い出話へ。なんせ、幼児期の話なんで、懐かしくもありむず痒く、居心地がいいのか悪いのか。聞く大半は、ほとんど覚えてなく、僕は内向的で困った園児のようで、数少ない記憶の中に、お漏らしをしたらしく、一駅半離れた家に、先生が手をつないで送り届けてくれたこと、とにかく母の次に先生といたことは薄っすらと覚えておりました。

ユウゴ君は覚えてないと思うけど、と始まり聞かされたのは、ある時、先生の視線に気づいた僕が「なんでずっとみてんの」と聞くと「おいしそうなお弁当やなあと思って」と、その返し「じゃあ僕が美味しいものを作れる人になって先生に美味しいものを作ってあげる」と。

まさかの一言！まったく覚えてなかっただけにこの日一番の衝撃でした。

全然覚えていない約束を、果たせたかどうかわかりませんが、運命を感じずにはいられない出来事でした。

33年ぶりの再会で少し緊張しながらも先生と記念写真。先生から伺ったまさかのエピソードに驚きを隠せませんでした。



文・玉城雄湖(ミル・メルシー オーナーシェフ)



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



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)



i na ho Cooking school
いなほ料理教室

・十二か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!



兵庫

農家八百よろず(兵庫県篠山市)

黒豆に魅せられて、楽しい農業の実現を目指す

「こんにちわー」と遠くから声をかけると、綿の服に包まれたご主人の笑顔が迎えてくれました。家は茅葺き。本物の三和土。それを見るだけで、「ここは突き抜けているな」と分かります。

農家八百よろずは、篠山市のちょうど真ん中、国道372号線沿いにある、黒豆やお米を中心とした農業・化学肥料に頼らない畑つくりと農家民宿をされています。

「大阪から北海道に移住してたころ、食品偽装の問題がニュースでありましてね」。それで、本物の食材を探しているうちに、丹波篠山にたどり着いたのだそうです。「丹波篠山の、農業を使わずに作っているおじさんの黒豆を食べた時に、感動して」

これがとても難しい。カメムシとかたたくさんつきますよね。「それは肥料をあげすぎているんですよ」と、屈託なく秘密をあかしてくれる。

「私は、農業でも楽しく稼げるんだという見本になれば、と思っています」

お金を稼げるってことが分かれば、もっとたくさん人が来ますからね。ただ、そのためには担い手が必要。田舎で担い手になるためには、その地域に溶け込んで、草刈りのお手伝いとか人付き合いが必要になりますよね。

「そうなんです。そういったことも含めて、いろんな手助けもしたいんです」

ずっと笑顔のお話だったので、あつという間に時間は過ぎてしまいました。今度、私の養蜂場へ遊びに来られる約束をして帰ってきました。



代表の神谷圭治さん(右)と補佐の三上真理子さん

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
有機のオーガニックを伝える 情報サイト

Organic Story



<http://organicstory-jpn.com/>

文・松村まな(ささやまビーファーム)



農家八百よろず
兵庫県篠山市小多田1429
090-3848-2525
yaoyolozu2525@gmail.com

篠山市小多田という地域で農業不使用の黒豆をメインに栽培する農家さん。丹波篠山で出会ったおじさんの農業を使わずに育てる黒枝豆に感銘を受けて、後継者候補に名乗りを上げて移住を決意。丹波篠山の特産品である黒枝豆、黒大豆、お米をはじめ、様々な農産物を栽培しているだけでなく、古い民家を改装した、茅葺き屋根の農家民宿も営んでいます。



オーガニックストーリー特選 おすすめマルシェ情報

大阪府

大木の景観を楽しむおさんぽカフェ with むてんかスタイルマーケット!



2019年5月19日(日)
10:00~16:00

重要文化的景観に指定されている泉佐野市大木の農村景観の中で、1日限定カフェ&むてんかスタイルマーケットを開催♪

会場: 国史跡日根荘遺跡「蓮華寺」
大阪府泉佐野市大木116番地
※駐車場は大木山(一ヶ丘)にて(車の駐車料を別途ご利用ください)
(住所: 泉佐野市大木172)

大阪府

Step Harvest ステップハーベストVol.8



2019年5月19日(日)
11:00~17:00

「We are what we eat」をスローガンに、各界の面白いメンバーを一堂に揃えて、ビッグステップの一階から地下へ続く大階段で開かれる進化型オーガニックマーケット!

会場: 心斎橋BIGSTEP 大階段
大阪市中央区西心斎橋1-6-14



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



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/>