

毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
 6月22日・7月27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

京都

どんどん広がっていく古代小麦の輪！ それに懸ける人々の情熱とは

誰もが安心して食べられるものを作りたい。
 古代小麦の持つ可能性に懸ける思い

先日、京都市で、古代小麦をテーマとした面白いコラボ講座が催されました。参加されたのは和歌山のパン屋さん・小麦処福みみさん(当誌1号参照)、カーブ田中屋さん(ワイン専門店)、ベジタリアン料理家の東川恵理子さん(当誌6号参照)。Neoベジタリアン料理教室の指導者養成コースの皆さんも参加され、<スペルト小麦やカムット小麦丸ごとの「粒」を使った料理><スペルト小麦を使ったスイーツ>などがテーブルに



並びました。

古代小麦と言えば外せないのは、「パン」ですよね。カーブ田中屋さんセレクトワインを頂きながらのパン談義。養成コースでは今までのパン作りのレベルアップを図るべく、福みみさんが編み出した「リュスティック」を伝授して頂きました。古代小麦・塩・パン酵母・水のみで作る高加水パン

で、ガス抜きのやり方や回数によって全く違ったパンになるそうです。北海道スペルト小麦普及委員会さんのスペルト小麦で作ったイタリアフォカッチャ。元々アメリカ産のオーガニックスペルト小麦のリュスティックのレシピで、北海道産スペルト小麦でした為に水分量の調節が合わず、リュスティックにならなかったのが急遽、焼き方を変えてフォカッチャにしました。また、アメリカ産オーガニックスペルト小麦で、違う酵母でのリュスティックを試作。酵母を変えるだけで違う食感のパンになります。

そもそも古代小麦とは何なのか。品種改良のされていない



1万年前から自生しているといわれている小麦の原種で、スペルト小麦は古代小麦の一種なのです。人間によって改良されていない品種で、殻が固く、虫などが付きにくいのでオーガニック栽培にも適しています。さらに栄養価も高く、消化が早くお通じにもいい。お肌もきれいになりますよ。昨年、毎日スペルトのパンを試作していた時に、スタッフさんに試食して頂いたのですが、みるみるツヤツヤになられたとか。恵理子さんが古代小麦に注目する理由はズバリ「美味しいから」。焼いたパンは小麦の味がしっかりとあり、ものすごくいい香りがするんです。こんなにいいものなのになぜ普及しにくいのか。それは、現代

の小麦に比べ一反あたりの収穫量は通常の国産の小麦の半分くらい、パンにするには扱いにくい生地であることなどがあげられます。それでも福みみさんは、小麦アレルギーや過敏性腸症候群の方々も安心して食べることができるパンを作りたいという思いから、古代小麦でのパン作りを独自の製法で完成させました。和歌山の自然栽培の久保農園さんが、古代小麦の栽培を昨年秋から試験作付けしており、今年もたくさんの作付けのお問い合わせもあるそう。古代小麦を中心に、生産者→加工(パン屋)→消費者さんというラインが出来上がってきました。福みみさんは、スペルト小麦で作った「うどん」や「パスタ」などを、麺のスペシャリストの会社様と共同開発も。「スペルト小麦の麺は、ソースと絡んでも伸びないんですよ！」と嬉しそうにおっしゃいます。本紙でもおなじみのオーガニックアイナさんでは、それらをお店のメニューに加えられ、各地で開催されるイベントでもご提供していく予定です。またスペルト麺を和歌山市の自然食品店「オーガニックマルシェ」さん、大阪市住之江区の自然食品の店「good hill」さんでも販売予定していますよ。



パン好きの私も何度も食べたことのあるスペルト小麦のパン。香りが本当に良く、お腹のもちもよくて、すっかりファンになりました。今後もアレルギーがある人にもない人にも「美味しいね」と食べて頂ける古代小麦の商品が増えていくことでしょ。何だかワクワクしてきますね！

文・村上令子(村上メリヤス)



むてんかスタイル
 ふくろや

室内の空気も体に溜まるから
 食べられるくらい安全な家
 無添加住宅®を建てたい

大阪府泉佐野市大宮町12-6-103
 TEL 090-8982-5569 (休)水・日
<https://mutenkastyle.jp/>



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

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

大阪

自然栽培 ぶどう園 ラコリーヌ

「奇跡のリンゴ」木村さんの 自然栽培に共鳴したぶどう畑

2013年頃、映画「奇跡のリンゴ」のモデルとなった木村秋則さんの本がきっかけで、初めて自分で自然栽培の畑をやろうと決意したラコリーヌさん。それは、オーストラリアで感じた違和感が導いた答えだったのでしょうか。

ある時、会社を辞めて世界一周の旅へ。働く代わりに、住むところや食べるものを提供してくれるwooff(ウーフ)のようなものを利用し、観光農園にも行き、それは楽しい毎日だったのですが、オーストラリアで関わった農家さん達が、農薬を使うことに何のためらいもないことに、違和感を覚えました。ご両親と息子さんが、「24時間で安全になる農薬」などと言って使っているが、その娘さんはアレルギーで畑に入ることのできない現状。ほんとにそれでいいのだろうか？と、モヤモヤした経験となりました。

木村さんが提唱するのは、農薬も肥料も除草剤も使わず、植物の生命力を最大限に引き出す栽培方法です。桃の畑を探しましたが、貸して下さる所は見つからず、ぶどう畑なら、太子町の「ぶどう塾」に行けば貸してもらえるのではと知り合いの方に教

大阪

ゴーシュ研究所 大阪*山村塾 世界は『回転』であふれています

わたし達が住むこの地球は、絶えず自ら回転し、太陽の周りを公転しています。元を遡ると、地球は誕生する際にいくつもの隕石がぶつかり合い、くっつき合うことで回転のエネルギーが生まれて自転を始めたのですが、これは「対極から走り寄ってきた2人が手を取り合うことで、回りながら走る原理」と同じです。

また地球の自転速度が「約24時間=約1日」というのは周知の事実ですが、地球が誕生した当時は約5時間で一回転していたということは、あまり知られていないお話ではないでしょうか。現在の5倍の自転速度は、月の影響を受ける潮の満ち引きがブレーキの働きをし、次第に現在の速度まで遅くしていったと言われています。

それではわたし達の体にある「回転=うずまき」と言えば、指紋。つむじ。脳と腸。そして2つのらせん構造を持つDNAです。



わたし達が母体の中で生命の一步を踏み出す時、まさに2つの染色体が会い、地球の自転のように回転するところから始まります。そして産声をあげる直前に、最後の陣痛と共に大旋回しながらこの世界の大海原に飛び出します。そこからわたし達は『自転』として回転することはありませ



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



えて頂き、その畑を借りて、自然栽培の農薬や化学肥料を使わないぶどう畑をスタートさせました。

そんな時、木村さんが岡山県に講習に来るといいう情報をゲット。岡山は、自然栽培に力を入れており、大阪からの参加も快く受けて下さいました。実際にお会いした木村さんは、大変腰の低い方で、話題も豊富でとても気さくに話され、より親しみを感じました。

今ではボランティアの皆さんのご協力もあり、ぶどうは、一切混じりけのない自然栽培ワイン、ぶどう茶や、デラウェアの種と果皮のパウダーもあります。そして、8月にはデラウェアのぶどう狩りが出来ますよ。どうぞ、ぶどう本来の味を楽しんで下さいね。

ラコリーヌさん体験イベント情報
第1回:6/9(日) 10時20分~12時30分
場所:ラコリーヌ野菜畑
内容:サツマイモ植え付け、にんにく・ジャガイモ収穫体験
参加費各回3000円/人 小学生以下1500円/人
※詳細はラコリーヌさんHPにてご確認ください。



自然栽培 ぶどう園 ラコリーヌ 大阪府南河内郡太子町春日1804
TEL:080-7039-6116 FAX:0721-55-3757
e-mail:naturalgrapes@yahoo.co.jp / http://naturalgrapes.jimdo.com/

文・村上令子(村上メリヤス)

んが、「人生」という「渦の中」を暗中模索しながら日々生きています。

同じところを回っているようで少しずつステップアップしていく様をなぞり、時に人生は「螺旋階段」に例えられます。それは多くの人が希望を持って向上していくことを生きる目的とし、そう在ることを望んでいるからでしょう。もし希望がなく、ただ時間を消耗しながら生きていくことは「蚊取り線香のような人生」とでも言えるのではないのでしょうか。

山村塾の目指すマクロビオティックは食養生であり、人生哲学です。食べ方を変えることで人生が変わるなら、あなたは何を選び、食べますか？

You are what you eat.



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

望診体験ができる
Boshin お茶会を開催します

【日程】①7月11日 13:30~15:30
②8月17日 11:00~13:00
☆ワンドリンク・お菓子付き
【詳細】http://www.goash.jp



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
体質改善が実現できる

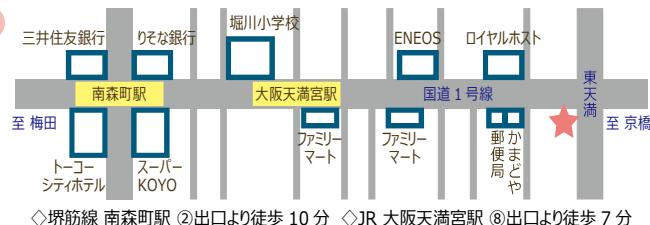
食べ物で人生が変わる *you are what you eat*

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

ナチュラルマルシェ マルゼン

TAKEFU®ストーリー(全10話) 第三話 やっと会えたね相田さん

私がTAKEFU®と出会ったのは、2011年の夏。大正元年から代々続く実家の衣料品店「マルゼン」に入社して6年目の時、ある大切な方から私たち夫婦に「これを着て寝てみて下さい。」と竹の長袖Tシャツをプレゼントされたのがきっかけでした。その日の晩に着て寝ると、次の朝の寝起きがすっきり！あの時感じた爽快感は今でもはっきりと憶えています。それから私たちが使って「これいいね。」と思えるものから少しずつ、お店で紹介するようになっていきました。

TAKEFU®の開発者・相田雅彦さんとの出会いは、それから半年後の春、ハッピーアースデイ大阪でした。TAKEFU®を知ってまだ半年なのに、お目にかかった時「やっと会えたね相田さん。」と何とも言えない親しみを感じ、初対面なのに思わずお互いハグ！その時、安心感と共に私の内からあたたかいものが溢れ出すのを感じました。それは、初めてTAKEFU®の綿が手のひらに乗った



通販・ケータリング・農業不使用野菜

帝塚山 ミル・メルシー

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

時の感触と同じ。

今思えば、相田さんの利他の精神で真摯に向き合い生み出しているTAKEFU®だからこそ同じ感触を得られたのだと思います。この出会いが、私のこれから歩む人生の大きな転機となっていくのでした。

文・北浦善久(ナチュラルマルシェ マルゼン)



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)

大阪

ワンちゃんの薬膳おやつ Belle and YS

喋れないワンちゃんの気持ちに 寄り添うお菓子作りを

ワンちゃんの薬膳おやつを作っておられるゆき子さん。うちのワンちゃんが病気を患っていたので、どうせ食べさせるなら体にいいものを…という思いで、肝臓・腎臓に負担のかかる添加物が入っていないおやつを作られています。



ご自身も、化学物質・白砂糖・抗生物質のアレルギーを3~4年前から自覚。そんなこともあり、体にやさしいものを人にもワンちゃんにも作りたかったと言います。苦しんでいるワンちゃんを助けたい。ワンちゃんは喋れないから、その気持ちを汲んであげられたら、と。

そして、気診(きしん)の勉強を半年ほどされて、写真からでも体調の気になるところを感じ取ることが出来るそうです。飼い主さんからワンちゃん普段の様子や気になることを聞きながら、気診で感じたことなどを合わせ、どんな薬膳おやつがいいのかをアドバイスして下さいます。



ワンちゃんは皮膚トラブルやお腹の調子を崩す子も多いそう。あと耳や目にもトラブルが起こりがちで、薬膳おやつと食事改善でずいぶんよくなります。造血やアンチエイジングなどにもいいと言われているクコの実やナツメなどの薬膳の素材と、自然栽培の旬の野菜や果物でビスケットっぽいものから、歯が弱い子向けにやわらかいものもご用意。もちろん、味にもこだわっていますから、トラブルのないワンちゃんにもおいしく食べてもらえますよ。

お話を聞いていても、ワンちゃん達への深い愛情がひしひしと伝わってくるゆき子さん。今後はオーガニック系のマルシェに出店など、精力的に活動されていくそうです。ワンちゃんに気になる症状がある方は、お気軽にご相談して下さいね。

ワンちゃんの薬膳おやつ Belle and YS

Facebook:

<https://www.facebook.com/belleandys/>

TEL: 070-1835-5903

Mail: haitai-yukkey-bc1-12@yahoo.ne.jp

※ご希望の方には、お写真のような

大きなケーキもお作りしていますよ。(要予約)



Belle and YSさんはワンちゃんの薬膳おやつ作成・販売だけでなく、保護された野良犬の譲渡会のお手伝いに携わるなど、積極的にワンちゃんと人間が快適に暮らせる世の中を目指し、一匹でも多くファミリーの一員になれるように日々活動を行っています。

文・村上令子(村上メリヤス)



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)



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

やおざいや 八百材舎(兵庫県丹波篠山市)

「材木をまるで八百屋のように」山の資源の活用を目指し、必要とする方との橋渡しを担う

山は資源の宝庫です。たくさんの樹木が茂り、多くの生き物が生息しています。ただ「他のモノのほうが安く済む」などの理由で、その資源は活用されることがありません。

ひのきや杉の間伐材、山を開いた時に出てくる木材。そろそろ寿命を迎える桜の木(ソメイヨシノ)など、たくさん廃材となって捨てられています。

それらを材木種・部位・大きさごとに分け、必要とする方との橋渡しをしたい。そういう思いでこの八百材舎はできた、とおっしゃっていました。「材木をまるで八百屋さんのように」そこから八百材舎という名前はできたのだそうです。



代表の内田圭介さん(写真右から2人目)を中心に丹波篠山の森と人をつなぐ新たな形を生み出す八百材舎のメンバー。

「この一角がクヌギ、こちらが桜の木、あれが松です。すべて丹波篠山の木です」

代表の内田さんが、とてもうれしそうに説明されました。都市部では、ひのきの葉がほしい、枝がほしいなど、田舎では考えられないような要望もあるそうです。売れ残った木材は、虫さんたちが食べることで自然と腐葉土になっていきます。その腐葉土も、ゆくゆくは販売されていくようです。自然には捨てるものはありませんね。



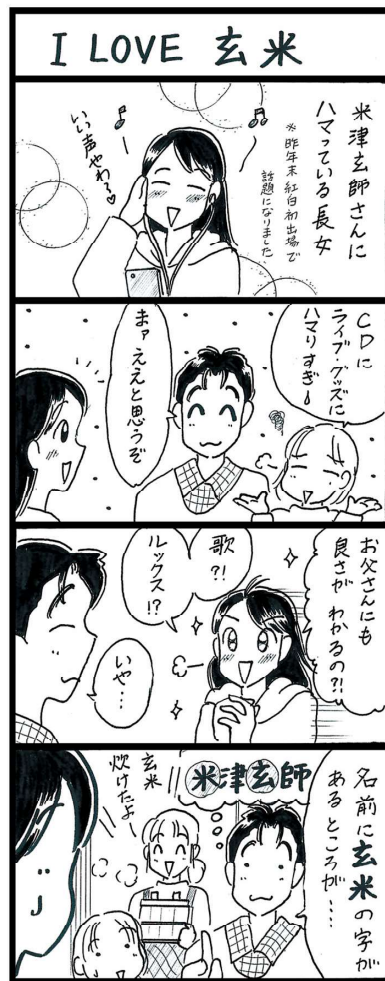
ささやまビーファームも、八百材舎さんとタッグを組む予定です。

文・松村まな(ささやまビーファーム)



八百材舎(やおざいや)
<https://www.yozaiya.com/>
 〒669-2714 兵庫県丹波篠山市垣屋159-2
info@yozaiya.com 090-2068-8167

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



大阪

オーガニックコットン 村上メリヤス

村上メリヤス企画展“緒(itoguchi)Ⅱ Ma'am Tamaさんにて開催のお知らせ

南海本線 蛸地蔵駅から歩いて3分ほどのところにある白く四角い建物。そこにMa'amTama(まーむたま)さんのコーヒーと手づくりおやつのお店があります。誰もが安心して、自分らしく生きていけるような世の中にしたい。自分も無理のないように、自分の手で出来る範囲のものを。そんな思いで、皆さんに安心して美味しく食べて頂けるものづくりを心がけていらっしゃるたまさん。

扱うものは違いますが、自分達のオーガニックコットンのものづくりへの思いと重なる部分も多く、昨年Ma'amTamaさんにて、村上メリヤスの企画展“緒(itoguchi)”を開催させて頂きました。人と人を結ぶ糸口になれば…そんなことを思いながら、たま

さんがつけて下さった企画展のタイトルです。そして大変ありがたいことに前回に続き、2回目の村上メリヤスの企画展“緒(itoguchi)Ⅱ”を開催させて頂く運びとなりました。

これからの季節にご好評のUVカットカバーも、長さを3種類をご用意。オーガニックコットンには天然のUVカット効果が備わっているんですよ。他にも、暑い季節でも冷えてしまうという皆さまにおすすめの肌着やレッグウォーマー、布ナプキンなど、肌触りのよさを大切に商品をお届けしたいと思います。

たまさんが醸し出す雰囲気は“いやし”そのもの。ゆったりとした時間の中で、美味しいお茶を飲みながら、オーガニックコットンの持つやさしさに包まれに来てくださいね。

オーガニックコットン 村上メリヤス 企画展“緒(itoguchi)Ⅱ”

2019年6月11日(火) 会場: Ma'amTama(まーむたま)
 ~6月26日(水) 大阪府岸和田市南上町1-19-25
 11:00~17:00 072-429-9605
 ※17(月)・24(月)は定休日 <http://maamtama.exblog.jp/>



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/>