



毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
 7月27日・8月24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

兵庫 丹波篠山の森の恵みから蜂蜜や石鹸を生み出す「ささやまビーファーム」のギャラリーがOPEN

平成30年度丹波すぐれもの大賞を受賞 可能な限り原材料から「作る」「採取する」ことを目標に

オーガニックストーリーで大変お世話になっている、ささやまビーファームさんのギャラリーが5月18日にオープンするとお聞きしたので、是非ともうかがおうと思って、家を出ました。

ささやまビーファームさんは平成30年度の丹波すぐれもの大賞を受賞された企業さんで、「丹波篠山で可能な限り原材料から『作る』『採取する』ことを目標にして、山奥で活動しておられます。山から材料を頂く時は、必要以上には採取せずに、自分たちが使う分だけ頂く。」



精油の精製、化粧品製造を担当する松村まなさん(左)と蜂の世話を担当する製造管理責任者の松村麻伸さん(右)。

をコンセプトにされて活動されている素敵なお夫婦です。

ささやまビーファームさんは4つの部門から成り立っています。

1. ミツバチ農家部門…丹波篠山市今田町近辺で、養蜂業を営んでおられます。販売しているハチミツはすべて、非加熱(酵素が生きています)で100%天然です。



↑100%自家製のハチミツ・ミツロウ・精油・フローラルウォーターなどを使い、完全自家製の石けんなどを製造。工房で徹底した品質管理のもと、ひとつずつ丁寧に作り上げています。

↓平成30年度「丹波すぐれもの大賞」を受賞した篠山精油・篠山石鹸。昔ながらの手作り製法により、丹波篠山にしかない貴重な製品が評価されました。



2. 精油(エッセンシャルオイル)部門…丹波篠山市近辺の里山で伐採した、ひのき・杉・クロモジなどを中心に、水蒸気蒸留法で精油(エッセンシャルオイル)を抽出されています。ひのきや杉は葉の部分を中心に抽出しておりますので、一般品と比較してとても甘く、ハーブのような香りがします。またクロモジは、できる限り伐採した当日に抽出をするので、通常は抽出しない葉の部分も抽出しており、そのためとても繊細で甘い香りがします。

3. 化粧品製造・化粧品製造販売部門…製造・搾蜜をした100%自家製のハチミツ・ミツロウ・精油・フローラルウォーターなどを使い、完全自家製の石けん、化粧水、ハンドクリームなどを製造販売しておられます。

4. 木工芸品部門…自家抽出の精油を持ち運びできるように、自家製の木製アロマボトルなどの木工芸品を作っておられます。このボトルの中に精油を数滴たらすと、2週間ほど、自分のまわりだけほのかに香りが漂います。

五感で商品へのこだわりが感じることができるギャラリーを見学!

ギャラリーへは、最近ナビが正確なので迷う事はないのですが、道中の最後は細い道を下って小さな橋を渡り、森の中へ入って行く感じでした。到着後ギャラリーに入ると、瞬時に心地よい精油の香りに包まれました。しかもこのお店を除いてご主人が材料を集めての手作り…凄い。

工房の横では蜂の巣箱がいくつか置かれていて、せっせと蜂さんたちが初夏の花の間を往復して忙しく蜜を集めていました。精油の工房も見せて頂き、詳しく説明頂きましたが、なかなか高価な装置もあり、一つ一つ丁寧に仕事されているのがよくわかりました。

石鹸の製造工程もお話しました。一般的な無添加石けんのようには窯で炊いたりせず、昔ながらのコールドプロセス製法でじっくりと時間をかけて鹸化し、2か月ほど寝かせて乾燥・熟成させています。2か月かけてゆっくりと鹸化することで、石鹸の中に微細な粒のオリーブオイルなどが残って、お肌の保湿を高めます。この石鹸を使うと、もう元には戻れないと言う方がいらっしゃるほど、しっとり感の違いが分かります。今まさに乾燥中の石鹸も見せて頂きました。出荷作業で忙しい中お話し頂きましてありがとうございました。



★ささやまビーファームより読者限定プレゼント★

各地のイベント会場やギャラリーにて3千円以上お買い求めの方で、「オーガニックストーリー見たまよ」と言って頂いた方に「自家製蜂蜜石けん」1個プレゼント致します。(おひとり様1回限り。先着20名様まで)

ささやまビーファーム ギャラリー
 兵庫県加東市上鴨川1061 / 079-506-4163
 OPEN: 毎週金曜と日曜(第四日曜除く) 10:30~15:30
 ※ほかには出品していない特別な商品も取り揃えております。

文・吉岡修(自然食品の店 グッドヒル)

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

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 090-8982-5569 (休) 水・日
<https://mutenkastyle.jp/>

自然食品の店
good hill
 グッドヒル

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、日曜・祝日10時~19時(土曜定休日)

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

帝塚山フレンチ ミル・メルシー

ファイトケミカルたっぷりの「ベジブロス」って？

最近話題になってきているファイトケミカル、ベジブロスについてのお話です。

簡単に説明すると、野菜などに含まれている自然由来の化学物質で多くは抗酸化物質のことを指すのがファイトケミカル、野菜のだし汁がベジブロスです。元々フランス料理には料理のベースとなる数多くのだし汁があり、その中でも野菜だけで



※イメージ

とっただし汁を「ブイヨン・ド・レギューム」といいます。ソースのベースや野菜の加熱、魚介類の火入れ、又ゼリー寄せ等に使い、細かいところではアスパラの皮をむきその皮で出汁をとったものでボイル、



古代麦スペルト小麦100%
「古代スペルト100」取扱店



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

更に同じ液体につけて急冷させると素材の風味が際立ち立派な野菜料理の一品となります。当店では野菜を使うとき、出来るだけ皮を含んだ外側部分は取り除いてためておき、定期的にこのベジブロスを引いて料理に活用しています。おかげでほとんど捨てる所がありません。自家製のデミグラスソースでは、ためておいた野菜くずを繊維ごとミキサーに回して入れるので繋ぎなしで濃度の濃いソースが出来、煮込みソースやステーキソース、ハンバーグソース等に大変身！農家さんに「野菜いつも丸ごとつかってるよ！」と伝えると凄く喜んでいました！是非ご家庭でもお試しくださいませ！

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

大阪

てるうさファーム&キッチン

助産院で料理教室

堺・北花田の住宅街。その中にある一軒のお家が『母微笑(ポエム)助産院』です。院長の藤原鏡子さんは、堺でも数少ない自宅出産をサポートして下さる心強い助産師さん。藤原さんは前から、小さなお子さんを連れて出かけられないママ達の気分転換の場所を作りたいと考えておられました。お料理教室なら一緒に作って食べて、おしゃべりしたり、子育て相談もしやすい、なによりママや子供の為にはバランスのいい食事が大切という事で、てるうさにお声かけくださいました。

てるうさファーム&キッチンは、岸和田にある畑で有機野菜を栽培し、北花田にあるお店で、野菜の販売や畑で採れた野菜をメニューに取り入れて提供しています。なので、お野菜につ

いては知識も豊富。保存方法や使い方、食材の選び方お家で簡単に作るコツなどの教室をさせていただくことになりました。

4月18日(木)に開催した教室では、混ぜるだけの万能調味料と巻くすは使わない巻きずし作り。

試食会は子供達がおかわりしてくれるほど大好評でした。『てるうさの自然派簡単料理教室@母微笑(ポエム)助産院』の教室での様子やお申込みなどはてるうさのインスタにてチェックしてください。



母微笑(ぼえむ)助産院
助産師:藤原鏡子さん
大阪府堺市北区新堀町2丁81-8
072-252-8540

一戸建てのおうちが助産院なので知り合いのおうちに遊びに行く感覚でご利用いただけます。



文・山地末蒸(やまじともみ):てるうさファーム&キッチン



大阪・堺のちいさな農家カフェ てるうさファーム&キッチン

岸和田の自家農園の季節の野菜を使って
おいしい料理をお出ししています

大阪府堺市北区宮本町 45 TEL:090-8466-3566
11:30~18:30(ラストオーダー18:00)

◆定休日:不定休 ※事前にご確認ください

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

YouTube ゴーシュ研究所 大阪

望診体験ができる

Boshin お茶会

【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>



大阪

イージーファーム(大阪府河南町)

健康な野菜は、健康な土作りから



大阪の河南町にあるイージーファームさんは、「健康につながる栄養価の高い野菜作り」を推進するため、「酵素栽培」に取り組んでいます。農薬・化学肥料は使用せず、農水省の諮問機関が「有機JAS適合資材」として認証した微生物多機能土壌改良剤「自然の恵み(r)」の14種類の微生物で有機質肥料を分解し、土中の善玉微生物の勢力を増やす事で

病害虫に負けない健康で「栄養価の高い野菜」を生産しています。

安心・安全・環境にやさしいeco農法イージーファームは「メディカルフード」「メディカル野菜」として皆様の健康に役立つ野菜を提供しています。

イベント出店の際に売り場を担当するのは、普段は畑で野菜を作っている女性たち。作り手だからこそ、その野菜の美味しい理由、丹精込めて育てた思いを聞くことが出来るのです。野菜ソムリエの資格を持ったスタッフもおりますので、野菜の栄養のこと、調理方法、保存方法など、より詳しい情報を教えて頂けますよ。農水省が行っている「農業女子PJ(プロジェクト)」にも参加。農業女子さん考案のおすすめレシピなども公開したり、今後も活躍の幅が広がっていく予定ですので、そちらもお楽しみに。

大阪

オンラインサロンちきゅらば

いろんな形で参加できる ちきゅらば=地球を愛する仲間たち

大阪で自然派美容室を営まれている圭子さん。ご本人もケミカル物質による経皮毒に苦しんだ経験から、からだの安全に配慮した美容を提供してくれています。カラーリングをする度に頭皮がヒリヒリするのを我慢していた私は、100%植物成分のハナヘナと出会ったことで、ストレスのない健康な髪を手に入れることが出来ました。



たくさんの方の髪をみていると、健康を意識しているという方でも髪はカサカサ、肌黒くて、美容面で健康と感じる方が少ない現状に、環境とか食がとても大切だと実感されたそう。本当に大切な食べ物って何？ハナヘナつながりのご縁から、野人(やじん)エッセイすのムーさんのブログを見て、書いてあることに共感。早速会いに行き初めてイノシシを食べたり、肉の燻製を買ってきたり。身体が欲しているのを感じました。そして協生農法の野菜。甘くてえぐみがなくて、実は野菜嫌いだった彼女でもおいしいと感じたことが衝撃でした。



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)



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



野菜はイベント以外でも、直売所やネット販売も行われています。夏野菜のおすすめはピーマンやトマト。乾燥野菜や、お料理やスイーツに混ぜて使う野菜パウダーもあり、最近は育児中のママが離乳食に使いたい！と人気なんですよ。

e(co)g(reen) farmでイージーファーム。これからもメディカルフード、メディカル野菜として、皆さまの健康に役立つ野菜を提供してくれるでしょう。

イージーファーム 大阪府南河内郡河南町白木1403-4
TEL: 0721-69-5779 / e-mail: agri@eiwasangyou.com

HP: イージーファーム.com ※Yahoo! ショップでも販売中。

農薬や化学肥料を使わず、酵素の働きで健康な野菜を栽培しています。

野菜本来の味を知ってほしいと、様々なマルシェで皆様にお届けしています。

文・村上令子(村上メリヤス)



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



協生農法とは、土を耕さず、農薬や肥料を使わない自然の仕組みをいかした栽培法。その協生理論を学び体験し、共有していきたい人の為のコミュニティとして「オンラインサロンちきゅらば」を立ち上げました。地球にも、生き物にも、植物にも常によくなるとうとする自然治癒力があります。なのに人間が余計な手を加えることで、本来の力を奪ってしまう。以前、吉野の山のがけ崩れで杉の木がごっそりとなくなってしまった場所に、立派な広葉樹が生えてきている光景を目にした圭さんは、自然の持つ力を忘れてはいけないと痛感。ちきゅらばの活動を通して「命」としての本質を持った植物と一緒に見ていきたい、一緒に感じていきたいと考えています。現地に行ったメンバーがSNSで畑の様子を発信してくれるので、興味はあるけど時間もなくて…という人も大歓迎。ネット上で疑似体験しながら、地球のこと、環境のこと、自分のことを考えてみませんか。とにかくおいしい野菜や果物は人生すら変える力があるのです。難しいこと言わずに、うわっ！おいしい！と感じてもらえれば。収穫のみの参加ももちろんOKですよ。ちきゅらばの活動をご覧になりたい方は「オンラインサロンちきゅらば」を検索してみてくださいね。



文・村上令子(村上メリヤス)



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!



大阪

スミダファーム(大阪府羽曳野市)

ひと手間かけたワクワクする野菜たちを作っていきたい

東京でのサラリーマン生活にピリオドを打ち、帰ってきた大阪で派遣会社に勤め始めた奥さんの美由紀さんは、ふと家庭菜園を始めますが、ご主人の裕彦さんは全くの興味なし。…だったのに、冷やかして見に行ったら時、お隣のおじいさんに「石灰まいて耕し〜」と言われてやってみたら…なんだ！この楽しさは！土触るって楽しいやん！と感動。それから積極的に家庭菜園を手伝うように。その後もう少し広げていきたいと思い、堺市で緑



奥さんの美由紀さん(左)とご主人の裕彦さん(右)。二人三脚で年間約50種類の野菜を育てています。

公社の実践研修農園を見つけて、ここで2年。さらに農業経験を積んでいきました。

そして3.11の東北大地震が起こります。それまでは派遣の仕事しながら畑をしようと思っていたけれど、津波の映像を見た時、突然最後の時が来てほしいなことをしていたい。そんな奥さんの気持ちがきっかけとなり、角田さんご夫婦は、農業1本で生きていく決心をしたのです。

その頃、大阪府の準農家制度が出来て、畑が借りやすくなりました。なんていいタイミング！私たちの為にできた制度だ！と前向きなお2人。奥さんは農業大学校にも通い、いよいよ販売をスタート。家庭菜園の時から、農薬を使わないことは当たり前で、そこをきちんと伝えたくて直売所ではなく、自然食品店などへ営業に。その後、ぐりぐりマルシェ主催で本紙でもおなじみの山内美陽子さんと知り合い、翌年よりぐりぐりマルシェに参加され、今もお付き合いのある飲食店さんや、沢山のリピーターさん達とのつながりも出来ました。

現在、合計6反の畑では、夏はズッキーニ・ミニトマトや果菜類、冬は人参などの根菜をメインに、年間約50種類の野菜を育てています。素材の持つ力を活かすのは基本だけれど、人の手を加えて作るのだから植えたままではなく、防虫ネットを付けたり、丁寧に虫をとったりのひと手間を加えて、見た目でもワクワクする野菜を作りたい。

これからの季節は特に色鮮やかなものも多くって、心もワクワクしますよ。

文・村上令子(村上メリヤス)

オーガニックダイアリー
作:吉岡かな



スミダファーム:

大阪の羽曳野、富田林で栽培期間中、農薬、化学肥料を使わずに野菜を作っています。

Facebook: <https://fb.me/sumidafarm/>

※わか市・ぐりぐりマルシェのイベントに出店していますよ。

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

大阪ぐりぐりマルシェ

2019年7月13日(土)
10:00~16:30

Green Good Link ! =ぐりぐり
人・農・食・緑がつながるマーケット
毎月第2土曜日、心齋橋の難波神社さんにて開催。

会場: 難波神社
大阪市中央区博労町4丁目1番3号
大阪メトロ本町駅及び心齋橋駅より
どちらも徒歩5分

和歌山県

和歌山福の実マルシェ

2019年7月20日(土)
10:00~16:30

あたたかな和歌山の食と福祉の
交流をはかるマルシェ
奇数月の第3土曜日に定期開催。

会場: 根来寺
和歌山県 岩出市根来2286
JR阪和線和泉砂川駅または南海本線樽井駅から
和歌山バス那賀で「近畿大学経由・岩出駅前」行き、「根来寺」下車すぐ

大阪府

すみすみマルシェin住吉公園

2019年7月27日(土)
10:00~16:00

伝統ある住吉大社のおひざ元で
毎月第4土曜日に開かれるこだわり食品や
有機野菜、手作り品が集まるマルシェです。

会場: 大阪府宮住吉公園 花と水の広場
大阪市住之江区浜口東1丁目
南海本線住吉大社駅から徒歩すぐ、
阪堺軌道阪線住吉烏居前駅から徒歩1分



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