



毎月第4土曜日開催
※12月のみ第3土曜日開催

すみすみマルシェ

※12月21日・1月25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

三重 菜種油で資源循環型社会の実現を 「伊賀市菜の花プロジェクト」

生搾り菜種油で差別化！ 伊賀市菜の花プロジェクトの取り組み

菜の花の栽培と菜種油の製造を通じて、資源循環型社会の実現を目指す「伊賀市菜の花プロジェクト」に取り組む、三重県伊賀市の大山田農林業公社。少子高齢化による農家の後継者の減少や農地の荒廃、地域の魅力低下など農村が抱える課題解決につなげようと活動を続けている。

菜の花プロジェクトの全国組織である「菜の花プロジェクトネットワーク」には国内で活動する約130の主体が加入している。菜の花プロジェクトは社会的に高く評価されるものの、経済的に採算が合いにくいといわれている。伊賀市の菜の花プロジェクトでは、遊休農地などで菜の花を栽培し、菜の花の種子の菜種を搾油して菜種油を製造。菜種油を地域の特産品として販売している。さらに、使い終わった菜種油はその他の廃食油と合わせて回収し、軽油代替燃料(BDF)を製造。BDFを車両や農業機械の燃料として利用し、再び菜種を栽培している。

差別化で黒字化目指す大山田農林業公社



同公社は、搾油事業とBDF製造事業を、伊賀市から指定管理契約で業務委託を受けている。契約内容面では行政からの支援を年々減らし、公社単独による黒字経営を目指している。菜の花プロジェクトを採算の取れる事業にしようと、他所にない高品質な新商品の製造技術の開発、ブランドイメージの確立に力を入れている。

伝統的な国産菜種油の製法は、搾油率を向上させるため原料の菜種を焙煎してから圧搾し、炒め料理、揚げ料理に利用される。この製法の菜種油は、小規模ながら国内各地で生産されているため、差別化が難しい。公社ではこの製法に加え、菜種を焙煎せず生のまま圧搾し、ドレッシングやマリネなどに利用する「生搾り菜種油」を製造する技術を確立した。



現在、栽培農家約50軒と栽培契約を結び、栽培面積は市内全体で60ヘクタールまで広がっている。総収穫量は豊作で33トン、不作だと20トン程度。単収は10アール当たり約50キロとなっている。収穫した菜種は公社がほぼ全量を買上げ、菜種油商品の原料として使用している。



菜種商品の年間販売額は、2014年までは800万円前後で推移。販売戦略の工夫で2015年以降は1100万円に増加した。

菜種油搾油施設「七の舎」の管理者、亀井健司は「生産から製造まで一括管理しており、農家さんの顔が見える商品を展開している。安全安心の伊賀産の生搾り菜種油を、関西の方にも使ってもらえれば」と話している。

「農業の駆け込み寺」として耕作放棄を貸付

同公社は、旧大山田村時代に農地が高齢化などで耕作放棄されるのを未然に防ごうと、地元のJAと村民の協力を得て1995年に設立した。農業をやめたい人と新規就農したい人の間に立って農地を中間管理する事業にも取り組んでおり、2018年現在、所有者から約170ヘクタールの貸付け申し込みを受け、約110ヘクタールは地域の担い手に貸し付けている。借り手の見つからない60ヘクタールは、関連会社の大山田ファームが耕作している。




同公社の上田賢博会長は「農業をやりたい人、やれない人の中間に立ち、だれでも相談できる『農業の駆け込み寺』としてこれからも耕作放棄地が出ないように農地を守っていきたい」と語った。

菜の花プロジェクトを進める大山田農林業公社の上田賢博会長。耕作放棄地を新規就農者へ提供するなど、伊賀の農業にも大きく貢献している。

一般社団法人 大山田農林業公社
三重県伊賀市平田103
TEL:0595-47-0151(代) / FAX:0595-47-0244
WEB:http://noringyo.or.jp

◆12月21日(土):すみすみマルシェに出店します！


文・一般社団法人 大山田農林業公社



キッチンのオイルを、これ1本に

三重県伊賀産菜種油「やさしい油」

関西の自然食品店さんを中心に好評発売中！
お取り扱い店様大募集中！



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

週末ベジタリアンのすすめ① 野菜生活でデトックス

暴飲暴食が続くと、内臓にかなりの負担がかかります。週に一度は胃腸を休めて、野菜中心の食事で、身体にも環境にも優しい生活をしてみませんか。今回から「週末ベジタリアンのすすめ」を連載したいと思います。

ベジタリアンと聞くと、最近では海外などでとても過激な活動をしている方々を思い起こします。その根底に「動物も生き物なんだからかわいそう」といった感情論があります。すると「植物だって生き物じゃないか」という不毛な議論が延々と繰り返されるわけですが、ベジタリアンは何もそんな過激な主張ばかりではありません。できるだけたくさんの野菜を食べましょう。という、とてもゆるいベジタリアンもあります。野菜ってとても身体に優しいんですよ。

野菜にはたくさんの食物繊維が入っていますが、残念ながら肉や魚には食物繊維はありません。食物繊維は胃腸などの身体

の中にたまったゴミを絡めとって、便として排出してくれます。まさに身体の掃除機のような存在です。食物繊維の少ない食事を続けると、身体の中にゴミが残ったままとなり、便の量も減ります。そのゴミが、様々な病気を誘発したり、便秘の原因になったりします。それに、食物繊維にはカロリーがありませんので、科学的に立証されたダイエット食品でもあるのです。

また、動物性脂肪はけっこう身体の負担になります。人間の内部体温はおよそ37℃なのに対して、動物性脂肪の融点(個体が液体になる温度)は牛脂で40~50℃、豚脂で33~46℃と体温よりも高いのです。これは、いったん体内に蓄積されると、体温では溶けずになかなか体外に出ないことを意味しています。もちろん運動などで時間をおってゆっくりと排出されていきますので、そういった意味からも週に一度は肉を抜いた、「週末だけでもベジタリアン」という考え方は理にかなっているといえます。

野菜はとても身体に優しいので、週に一度は野菜を中心とした生活をしてみませんか。

次回は、環境面からみたベジタリアンのお話です。

食物繊維の多い食品	
穀物	大麦、そば、胚芽米、玄米など
芋類	さつまいも、じゃがいも、里芋、こんにゃくなど
豆類	全般
野菜	根野菜、ほうれんそう、かぼちゃなど
果物	みかん、りんごなど
きのこ	全般
海藻	全般

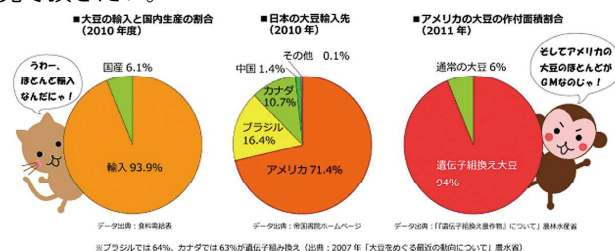
文・松村 なな(ささやまビーファーム)

大阪

自然食品の店 グッドヒル

遺伝子組み換え商品を知ろう その2

前回日本人が世界で最も遺伝子組み換え作物を食べているのは、統計からわかると言いましたが、下記の統計を見て頂きたい。



古いものですが農水省などの統計です。日本の大豆は約94%が輸入です。国内産は約6%です。おもな輸入先はアメリカ合衆国で71%超です。アメリカの全大豆生産の94%が遺伝子組み換え大豆なので少なく見積もってもこの統計から日本に入ってきている大豆の8割は遺伝子組み換え大豆であることがわかります。

これを読んで下さっている方は国内産大豆や有機大豆を食しておられると思いますが、多くの日本国民は遺伝子組み換え大豆を食べています。しかし、その方々の多くは「遺伝子組み換えでない」という表示を見て買ったいるから大丈夫と思っている方が多いのですが、ここにこれら表示の抜け穴があることを多くの方がご存じありません。

<抜け穴その1>

組み換えられたDNAや、それによって生成されたタンパク質が含まれない場合には、『遺伝子組み換えでない』と表示できる。具体的に・・・遺伝子組み換えの餌を食べて育った家畜の肉や卵・牛乳・乳製品などの畜産品や、油、醤油、ブドウ糖、果糖、液糖、水飴、コーンフレークなどには表示義務がないために、そうとは知らずに多くの種類の遺伝子組み換え食品を大量に食べています。

<抜け穴その2>

原材料上位3番目以内で、しかも原材料に占める重量の割合が5%以上)にしか表示義務がない。つまり、原材料の4番目以降に並んでいるコーンスターチやデキストリンは遺伝子組み換えと思って間違いない。豆腐、みそ、納豆、大豆もやし、大豆の煮豆、豆乳、ポップコーン、コーン缶詰などは表示義務があるために遺伝子組み換え大豆は使用していないことがわかる。

上記商品では、『原材料;大豆(遺伝子組み換え)』と書いている商品を今まで量販店などで見たことがありません。消費者としては、<抜け穴その1>のような事がないように今後の法改正を求めていきたいものです。

文・吉岡 修(自然食品の店グットヒル)



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<2000品目超>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)

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

12月6日 10:30~12:30

☆おひとり様 3,500円(税別)

☆2人組ペア 6,000円(税別)



2020年のイベント情報を順次公開中

奈良

村上メリヤス

うちのおじいちゃんのお話です

私共「村上メリヤス」は家族のみで経営する小さな会社です。数年前に病気により義母が働けなくなったので、私達夫婦と義父との3人のみ。87歳のおじいちゃんが今も現役で働いているのです。



横編みの機械で生地を織るのはおじいちゃんの仕事。なんせ昭和からの古い古い機械なので、しょっちゅう調子が悪くなるのですが、今までの経験と勤をいかし、何度も機械の寿命を永らえてきたのもおじいちゃんの力です。

オーガニックコットン商品への制作意欲は衰えるどころか、今もまだまだ加速中。新商品への意気込みは、3人の中で一番強いのではないのでしょうか。しかし、一気に山盛りの商品を作り、「検品して。悪いこともあったら直

すから」と商品を渡されるのですが、あまりにも雑な仕上がりで、悪いとこだらけの為に商品にできないこともしばしば。工場にお客さまがいらしたら、耳がめちゃくちゃ遠いにもかかわらず、話に割ってはいりバブル期に自分がどれだけ大きな商売をしていたかを長々と語り出します。

あきれれることも多くて、どっと疲れることもあります。でも、



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)

ふと思うのです。この元気はいったいどこから来るのだろうか。おじいちゃんの人生ちょっとうらやましいな、と。何がそんなにやる気にさせるのか、正直聞いてみたい気もしますが、話が脱線しまくって何時間も相手することになりそうなので、やっぱりやめておきます(笑)

おじいちゃんの年齢まで、私達でもまだ30年はあります。自由奔放なおじいちゃんですが、少し腰の曲がったその後ろ姿を見ながら、見習うべきところは真似していこうと思います。

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



京都

Boulangerie L'oiseau bleu

(ブランジュリ ロワゾー・ブルー)

京都で見つけた素敵なパン屋さん

世界遺産・上賀茂神社の西側、御園橋のそばにある「ブランジュリ ロワゾー・ブルー」さんはグルテンフリー(FDA認証による)古代小麦(スペルト・カムート・アインコーン)パン専門店。植物性みのヴィーガン仕様。



厳選した材料・雑穀使用、無添加にこだわり身体に優しいパンを追求。山、川、木々のささやき、空気を感じ、大地の恵みに日々感謝…。

「ロワゾーブルー(青い鳥)幸せはすぐそばに…という想いを込めて、大切な人に捧げるパンを焼いています」と、女性オーナーシェフの弘岡さん。こんな小さな体からエネルギーがほとばしる、パンにかける情熱は他を寄せつけないパワーを感じます。

古代小麦とは現在広く利用されている小麦の原種にあたる穀物です。太古の昔(9000年以上前)に栽培されていた品種で、品種改良や遺伝子組み換えなしの古代穀物です。豊富なミネラルや高い抗酸化力を持ち低GI値で消化吸収しやすく、小麦アレルギーを発症しにくい特性などスーパーフードとして注目されている。弘岡さんはお一人で切り盛りされているためご注文にも対応できないことがあるほどの人気店で一度は立ち寄りしたいパン屋さん。お訪ねの際はHPなどで確認していくのがおすすめです。



ブランジュリ ロワゾー・ブルー

グルテンフリー・古代小麦(スペルト・カムート・アインコーン)パン専門店。植物性みのヴィーガン仕様。厳選した材料・雑穀使用、無添加にこだわり身体に優しいパンを追求。合成保存料、着色料は一切使用せず、甘さを控えております。

京都市北区大宮南田尻町53大央ビル101

営業日: 土曜・日曜 10時00分~17時00分

TEL: 075-492-9200

Facebook: <https://www.facebook.com/BoulangerieLoiseauBleu>

文・岩崎恵(オーガニックショップ アイナ)



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

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/>

和歌山

紀州農レンジャー

おいしい野菜や果物で未来の地球を守りたい

今も昔もテレビの世界では、愛と平和を守る戦隊ものの「〇〇レンジャー」が子供達に大人気ですね。和歌山にも未来の地球を守る正義の味方がいるのをご存じでしょうか。

彼らの名は「紀州農レンジャー」。農薬、化学肥料、家畜肥料を使わず、おいしい野菜や果物を作る個性的な農家レンジャーが集まっているのです。もちろん、それぞれにレンジャーカラーもありますよ。



- ☆ピンク：かたやま農園（片山篤） 超減農薬の桃・はっさく・梅・黒米
- ☆レッド&イエロー：元ちゃんファーム（小林元・陽子） 少量多品目野菜
- ☆深みどり：キャプテンファーム（大住清一） 梅・すもも・空心菜
- ☆パープル：和花菜農園（花田和也） お米・野菜
- ☆ゴールド&水色：米市農園（高橋雅栄・洋平）
米・大豆・小麦・ピザやパンなどの加工品・ピザ焼き体験や民泊などの人の受け入れ
- ☆ネイビーブルー：まるはり農園（播本知嗣） お米・野菜
- ☆ブラウン：根っこ農園（辻本悠二） 少量多品目野菜

おいしい野菜がたっぷりの農レンジャーボックスも販売中！（毎週土曜日到着）
※野菜ボックスお申し込み＆お問い合わせはtel/fax0736-77-2956片山さんまで。
和歌山のポポロハスマーケットにも出店してますよー。

<イベント情報>

ぶらくり丁歳末軽トラ市市場 12月28日(土) 11:00~16:00
場所:和歌山ぶらくり丁商店街内にて(和歌山県和歌山市本町2丁目)
紀州農レンジャー全員と仲間たちとで10台くらいで野菜、お米、おもち、魚、お花など、出店予定です。

オーガニックストーリー特選 おすすめイベント情報

すみすみマルシェ・開催日変更のお知らせ

毎月第4土曜に開催予定の「すみすみマルシェ in 住吉公園」ですが、12月のみに限り、1週間早めて、**第3土曜の12月21日(土)に開催日を変更致します**。お間違えになりません様をお願い申し上げます。なお開催時間に変更はありません。

すみすみマルシェ

2019年12月21日(土)
10:00~16:00

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



ぐりぐりXmas グルテンフリーマーケット

大阪梅田のファッションビル「E-ma」での12月のマルシェイベントは、「クリスマス・グルテンフリー」をテーマに、大阪ぐりぐりマルシェとのコラボで開催！

2019年12月21日(土)・22日(日) 11:00~18:00(予定)

会場/イーマ1F南エントランス 大阪市北区梅田1-12-6
JR「大阪駅」、大阪メトロ御堂筋線「梅田駅」より徒歩5分

※詳しい情報はイーマ公式SNSや公式サイトで更新していきますので、ぜひチェックしてみてください。

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



関西のオーガニック情報を随時更新。
店舗情報、生産者情報、
イベント情報など随時掲載



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/>



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:水・木曜日・他不定休あり