



毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
3月28日・4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

大阪 一町一村こだわり探訪 ～大阪西南端 岬町を訪ねて～



大阪府の西南端に位置し大阪湾に面して対岸に淡路島を望み、古くから和歌山や淡路島・四国へ渡る南海道の交通の要であった岬町。今この町に移住する人が増えていると聞いて訪ねてみた。

2017年4月に国道26号(第二阪和国道)が和歌山まで開通。それと同時に淡輪ランプに「道の駅みさき～夢灯台」が開設。岬町内で2番目、大阪府下では9番目となる道の駅で、農産物鮮魚直売所やフードコート、展望テラス等がある。直売所内には本紙でも紹介された「小麦処福みみ」さんのこだわりのパンが販売されていたり、また地元の漁港4か所ので獲れた新鮮なお魚がいっぱい陳列されているなどで今人気のスポットとなっていて週末は朝早くから列をなしています。海辺に行くと「長松海岸」があり、海岸沿いには「水際道路」が続いている。道のあちこちに階段が設置されており、そこから海に降りることができ、自然のままの岩場で海を眺めたりすることができる。どちらも海や自然を楽しむのに最高の場所だ。

そんな魅力あふれる大阪最南端の地・岬町に移住し、持続可能なライフスタイルを実現している方々を紹介します。

農作業での交流で心も身体も元気になった 経験から「イマココ畑」を開設



大阪市内から移住してきた酒井久瑠美さんは「イマココ畑」を運営。移住前はパートと育児で忙しい毎日を送っていたそうで、マニュアル通りにこなすだけの仕事にイライラする日々。悲観的になり育児にも疲れ「このままでは大切な時間が過ぎていくばかり。自分にも何かできる事があるはず」と自問自答。そんな時、自給自足をテーマにしたテレビ番組を楽しみに見ていた幼少期のころの記憶が蘇り「野菜を作ることなら出来るのでは」と思い、岬町の「広報岬だより」に貸し農園の記事を見つけ、申込日最終日だったにもかかわらず駆け込みで畑をひと枠借りることに。無事野菜作りをスタートさせることができました。しかし最初一人だけで野菜作りを始めたが思うようなものが作れず岬町の「はたけっ子事業」に参加し野菜作りのノウハウを学びました。そこで出会った子供達のイキイキした笑顔に感動し沢山の人の交流で心も身体も元気になった。その後休耕田を借りてコミュニティの場「イマココ畑」となって2年、多くの仲間達と食べ物の大切さを話しながら野菜作りを楽しんでいる。

イマココ畑の「今ここ」とは時代を超えて昔から伝えられてきた幸せの法則のことです。自分の置かれている立場に文句を言わない。無いものを数えない。自分に与えられたもの(今ここにある)を意識する。今ここにある＝イマココ畑



イマココ畑(酒井久瑠美さん)
テニスコート2面分の休耕地をお借りして始まったコミュニティ農園。農業を使わずにトウモロコシやさつまいもを栽培。子供から大人まで、みんなでわいわいとオーガニック野菜を育てています。
また酒井さんは「くみのマクロビオティックお弁当」を販売したり、ヨガの講師としても活動されていて、定期的に岬町内にあるお寺「理智院」さんでのマクロビオティックヨガも開催しています。

一品ずつ手作りで家具を製造している 手作り家具工房 Boo-Zhoo(ブーズー)

岬町の西側、多奈川に入っていくと『家具屋』と書かれた手作り看板が目立つ「手作り家具工房木工 Boo-Zhoo(オーナー弓場豊彦さん)」がある。奈良県から移住してきた方で一品一品手作りで注文家具を製造している。ギャラリー部屋に入っていくと素敵な作品が目を楽しませてくれる。手回しのコーヒーミルやスプーンテーブル大きなものから小さなものまで陳列している。そして訪れた日には和歌山市にある自然食品店オーガニックマルシェさんの商品陳列棚を杉の無垢材を使って製作中。杉の香りが工房に充満していて居心地のいい空間を作っていた。



店名「ブーズー」の由来は、ネイティブインディアンの「こんにちば」から。製品の特長は釘を使わないこと。合板も使いません。すべての作業を手作りで行います。家具屋さんには売ってないオリジナルなものを求められます。それに応えるためには手間暇が掛かり、高度な技術が必要なのですが、他では作れない物を作っているの、やりがいもあるとのこと。

家具工房 Boo-Zhoo
大阪府泉南郡岬町多奈川谷川2460-1(南海電鉄多奈川線 多奈川駅より徒歩約8分)
営業時間：10時～日没まで ※定休日は不定休のため、事前にご確認ください。
連絡先: boozhoo0056@gmail.com

文・岩崎隆(自然食品 Aina)



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



耐久性が高いから安くつく!
ペットのアレルギーにも

無添加住宅®にリノベーション

大阪府泉佐野市大宮町12-6-103
ショールーム 10:00～18:00 / 定休 水・日

TEL 072-493-8351
090-8982-5569

HP <https://mutenkastyle.jp/>
メール yfukuroya@mutenkastyle.jp

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

和歌山

和歌山オーガニックマルシェ

安心感から生まれる赤ちゃん 岡本助産院さんをご紹介

和歌山市にある、助産院さんを紹介させていただきます。完全予約制でゆっくり話を聞いていただけ、あの診察台ではなく、広いベッドでの女性の心を気遣ってくださる診察は屈辱感を味わうことは一切なく安心して受けられるものでした。お産は病気ではなく女性の体に備わった自然な仕組みです。赤ちゃんがお腹の中で成長していく自然な経過を辿る為には異常にならない為の細やかな健康状態のケアが必要であり、その為にゆっくり時間をかけた健診を大切にされていると感じました。

妊娠中にお産の大切さや子育てのこと、パパにも知っておいてほしいことなどの勉強会も開いてくださって子どもを育てていく上での貴重な学びを得ることができます。そして赤ちゃんとお母さんのタイミングが合った自然な陣痛が起こるまで最大限待ってくださり、お産のときにもあの分娩台は無く、産婦さんが楽に思える姿勢を自由にとることができるので、わたしも自分が産みやすい姿勢をとることができ、するっと自然なお産ができました。余計な医療を入れられてしまった時は産後も身体にかなりの負担がかかったので何ヶ月かはなかなか普通に動くことができませんでしたし、赤ちゃんにもかなりの負担がかかったと思います。自然陣痛は母体にも胎児にもとても優しいものでした。大切なこととしてお産は産んで終わりではなく赤ちゃんが生まれた直後から子育てがスタートするという事です。会陰切開や帝王切開など傷があると赤ちゃんを抱っこしたり、オムツを替えたり、授乳することも大

変な作業になり、育児のスタートがより困難なものになってしまうかもしれません。助産院では会陰切開は無く、切れることでもあります。傷は切開よりも楽なことが多いのです。子どもの性格や体質などにもよりますが、子どもを育てるのは本当に気力体力精神力がいりますので少しでも母子が元気な状態で育児が始まればより楽しく毎日を過ごせます。産後の入院は赤ちゃんと一緒にゆっくり過ごせる部屋で添い乳をすることで母体の疲労が大きく改善され、出来るだけ体を休め授乳に専念できる環境を作ってくれています。またこの添い乳は母子が離れず添い乳をすることで赤ちゃんも安心しますし、赤ちゃんがお乳を欲しがるときに合わせて頻回に吸わせることにより殆どの方がミルクを必要としなくなります。入院中の食事にも農薬や添加物などの心配はなく、すべて安心できる材料を使って、産後の身体の回復を助けるもの、質の良いお乳がよく出るように考えられた食事です。また産後が辛い方向けに最近市が補助金でサポートしてくれる産後ケアというシステムができ、苦しかったりつらかったり1人では大変な場合は産院や助産院でケアを受けられるそうですので、ケアで助産院さんに行かれてみるのもまたお勧めです。



岡本助産院
和歌山県和歌山市小雑賀207 (和歌山バス南中島停留所より徒歩2分)
TEL: 073-428-7737 / メール: anly-nina2006@nike.eonet.ne.jp

文・寺下友紀子(オーガニックマルシェ)

兵庫

ささやまビーファーム

週末ベジタリアンのすすめ② ベジタリアンは地球温暖化阻止と深いつながり

地球温暖化をなんとか阻止することが、今や人類の命題ともなっていますが、実はベジタリアンと地球温暖化阻止には深いつながりがあります。

人が食べる「お肉」のほとんどは、牛・ワトリ・豚・羊の家畜ですが、この動物たちは太古の昔より「美味しくて、飼育がしやすく数が増やしやすさ」という理由から、人が食べる畜肉として飼育されてきました。そのため、どんどんと数が増え、現在地球上ではワトリで200億羽、牛15億頭以上、豚・羊は10億匹以上と、圧倒的な数が存在しています。これら家畜が本来の数に戻るだけで、土地が広がります。たとえば、牛飼育するのに必要な土地を人が食べる穀物や野菜畑に置き換えると、20倍もの人の食料を賄えるともいわれています。

また、家畜が発するメタンガスも侮れません。メタンガスは二酸化炭素の25倍もの強烈な温室効果のあるガスです。

家畜、特に肉牛は飼育する過程でメタンガスを大量に放出することが分かっています。いま人工的に排出されるメタンガスのうち、およそ37%は畜産物が原因で発生しているといわれています。同様に、二酸化炭素の排出も1割近くはのぼります。これらの排出を食い止めることができれば地球温暖化阻止の一助になるでしょう。

たとえば、アメリカ・オックスフォード大学の研究では、世界中にビーガン食(完全な菜食)が広まれば、温室効果ガスを2/3削減できるという研究もあります。もちろん、それは夢物語に過ぎないのかもしれませんが、たとえば牛肉から鶏肉に替えるだけでも、排出ガス量は大きく削減できます。

このように、環境にもとてもやさしいベジタリアン生活。毎日肉を断てなどとは言いませんが、週一回だけでもお肉を食べない日を作るだけでも、地球にやさしい生活となります。

また、そうやって週一度、お肉のない生活をする事で、環境のことを再考するきっかけとなり、様々なことへの意識が高くなっていくでしょう。

文・松村 まな(ささやまビーファーム)



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 1-1-7 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/>

大阪

泉州水なす漬け本舗 マコト商店

関空のお膝元・大阪泉佐野市で 見つけた素敵なお店

南海本線泉佐野駅海側に10分ほど歩くと泉州特産水なす漬け本舗「マコト商店」さんがいます。泉州特産の水なすを販売するお店ですが、現在無添加のお惣菜の製造販売をされています。地産のお野菜をいっぱい使ったお惣菜は美味しいと口コミで広まっており、特に自家製味噌を使用したお惣菜は売り切れの時もあるとのこと。人気の秘密を二代目店主・袋谷常文さんに伺いました。



はじめるきっかけは以前から安心して買えるお惣菜のお店が無いなら自分で作ろう、と一念発起。試行錯誤を繰り返しながら、昨年10月中旬に「これならお客様に提供できる！」と思い、販売するようになったとのこと。常文さんは

イタリアンレストランに勤務した経験を生かし主に調理を担当。調味料などにもこだわり味付けには最も注意を払い、盛り付けなどにも工夫を重ねているとのこと。これからは旬の野菜をふんだんに使い夫婦でメニューを考え惣菜の種類も増やしていきたいと話す。「人の身体は食べるもので創られると思



いますので食事や生活スタイルを見直す考えを定着させたい」と夢を持っている。本業の水茄子や野菜も農業不使用で栽培する農家さんなどから届けられる野菜を使っているため安心惣菜として買い求める人が増えている。

泉州特産水なす漬け本舗「マコト商店」
大阪府泉佐野市大宮町12-6 / TEL:072-462-0440
営業時間:10:00~17:00
お休み:夏期(4~10月)日曜、冬期(10~3月)金・土・日・月曜

【イベント開催】

水なす好き集まれ、水なす初もんマーケット

つくる・食べる・繋ぐ泉州をコンセプトに水なす、ぬか、発酵食品手作りなど農業、飲食物販の水なす大好きな人をつなぐ水なす祭りを開催します。今年も水なすの季節が来たことをお知らせするため味わいはじめ祭りを4月12日(日)に開催します。泉州地域の魅力を発信していきたいと思

開催日:2020年4月12日(日)10時から16時
会場:マコト商店裏会場(泉佐野市大宮町12-8)

文・岩崎隆(自然食品 Aina)

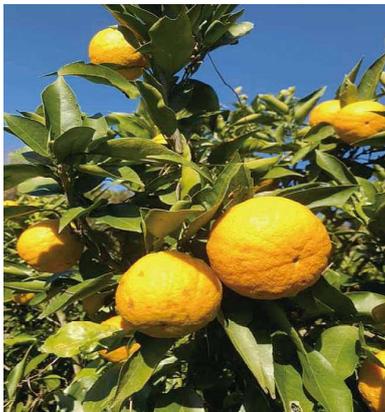
和歌山

新岡農園(和歌山県伊都郡かつらぎ町)

かつて「幻の果物」と呼ばれた ジャバラの栽培に取り組む

ジャバラは香酸柑橘類で、果実や果皮に含まれる「ナリルチン」という成分が花粉症などのアレルギー対策によいとして注目を集めている。かつては和歌山県の北山村にだけ自生し、「幻の果物」と呼ばれた。

和歌山県のかつらぎ町にある新岡農園が、ジャバラの栽培を始めたのは平成18年耕作放棄地対策を依頼されたことがきっかけです。荒れ地に住み着いたイノシシや害虫が収穫直前の果物を食い荒らしてしまうので、耕作放棄地は農家にとっても困った問題、この問題を何とかしたいと思い、約2haの耕作放棄地を借り、木を切り耕し道を整備して約2年かけて荒れ地を



開墾。2000本ほどのジャバラの苗木を植えた。ところが収穫したジャバラは思うように売れなかった。酸味が強い为消费者はなかなか受け入れてくれない。そこで搾汁会社をお願いして果汁を絞って「ジャバラ果汁」の瓶詰として販売する。これなら、レモン汁のように手軽に調理に使えると考えた。当初は搾汁後の果皮を産業廃棄物

として処分していたが、より多くの「ナルチリン」が果皮に含まれていることがわかってからは、果皮の商品開発にも乗り出す。ジャバラを原料とする商品作りを考えていく中で、自分達の設備だけではできない加工を社会福祉法人一麦会の加工所さんをお願いすることで、いろいろな課題をクリアすることができ、お客様のニーズに沿った商品づくりができるようになり、皮を砂糖で煮て乾燥させたお菓子「ピール」が生まれた。このアイデアは当たり、直売所や道の駅などで販売するうち徐々に評判になっていく。その後も、商品を次々に開発、着実に販路を広げていった。2016年には「ジャバラ果汁」と「ジャバラピール」が和歌山県優良農産品の「プレミアム和歌山」に認定される。「かつらぎ町で作ったジャバラが、10年かけてやっと、和歌山農産品として認められた。ジャバラの効能や美味しさが広く知られ、需要は年々拡大している。また岩出市にある「小麦処福みみ」さんとコラボ、ジャバラのピールを混ぜ込んだ食パンが好評で直営店販売はもちろんですが「よってって岩出店」で販売中とのこと。一度足を運んでみてはいかがでしょうか?



※イメージ

文・岩崎恵(自然食品 Aina)



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 Naturel marche

大阪府泉佐野市長滝 1528 TEL:072-465-0828
OPEN11:00~17:00 定休日:月火水(祝営業)



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)

京都

森井ファーム

安心・安全でおいしいお茶を 手から手へ

京都の南をゆったりと流れる木津川のほど近く、自然豊かな里山にある「森井ファーム」さん。

今から7年前にイベントでの出店販売を始めました。これまでは買って下さっているお客様の顔は見えませんでした。対面販売をする事で、お客様の生の声が聞けることを知り、お客様が安心安全なお茶を求めていることに気づきました。そして大きな決断。今までとは全く違う農薬や化学肥料などを使わない自然栽培でのお茶づくりを始めたのです。ひいおじいさんから受け継いだ小さな茶園で、ご夫婦ふたりで心を込めたお茶づくりに励んでおられます。



お茶の栽培は、冬の時期に栄養をしっかりためるので、収穫は春だけにしました(夏に紅茶用を少し)。収穫後はすべての葉を落としてあげることで、病気を防ぎます。新芽を吸う害虫もいるのですが、葉を落としてしまうことで、害虫被害にも遭いません。

おすすめは、かぶせ茶。覆いをかぶせて、日光によるカテキンを発生させない手法。ひと手間かかりますが、こうすることでうまみや甘みが増すのです。

「安全でおいしい」を忘れずに作り続けていきたいという森井ファームさん。お茶の木の強さ、自然の強さを感じる事が面白いとおっしゃいます。「手から手へ」お届けする形を選んだからこそ、お茶の作り方が変化したわけですが、「一番に心を変えることが大切と違いますか」というお言葉がとても心に残りました。

店舗は持たず、京都を中心に、手作り市やハンドメイドイベントなどで活動中。ネット販売もしていますので、森井ファームさんのこだわりのお茶で一服しませんか。

森井ファーム
メール: moriifarm@hotmail.co.jp
ネットショップ: <https://moriifarm.buyshop.jp/>
※平安楽市(第2日曜)をはじめ、関西を中心にイベント出店しておりますので、詳しくはFacebook、Twitter、Instagramでご確認下さいね。

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

ズボラ



オーガニックストーリー特選 関西イベント情報

◆大阪府◆ ハッピーアースデイ大阪2020



ハッピーアースデイ大阪では毎回マーケットを開催し、環境に配慮をしていることを大前提に、オーガニックや国際協力に取り組んでいる飲食店やエコをテーマにした雑貨などを販売しているお店が約100店舗参加しています。それぞれにこだわりを強く持っている出店者さんばかりなので、魅力的な商品がいっぱいです♪

こだわりをもったお店が 約100店舗出店!!

日時/3月21日(土) 11:00~17:00
3月22日(日) 10:00~16:00
開催場所/大阪府営 久宝寺緑地 修景広場周辺
(大阪府八尾市西久宝寺323)
交通機関/JR大和路線 久宝寺駅より徒歩約10分
近鉄大阪線 久宝寺口駅より徒歩約10分



詳しい内容はQRコードから
公式サイトをチェック!



関西のオーガニック情報サイト

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

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

タネからはじめる! オーガニック家庭菜園ライフ!!
命がながる野菜のたね
固定種・在来種
毎年で食べるものだから、種の安全にもこだわります。
NON-GMO
美味い!
高い発芽率
健康な種
ナチュラルライフステーション <https://organicseeds.jp>