



毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
 4月25日/5月23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 「命めぐる畑」をコンセプトに 悠久の古都・奈良県明日香村で野菜作り!

「たるたる農園」の樽井一樹さん
 毎週金曜日にはビオマルシェも主催!!

キトラ古墳や石舞台古墳等、いたるところに悠久の歴史を感じる奈良県は明日香村の農家さん、就農して13年目になる「たるたる農園」の樽井一樹さんをご紹介します。

大阪で生まれ育った樽井さん。場所探しは、大阪から比較的近いところに絞り、たまたま訪れた奈良県明日香村に惹かれてこの地に決めたとのこと。樽井さんのコンセプト「命めぐる畑」とは、農薬や化学肥料等を使わないのはもちろんのこと、雑草や残渣も同じ畑の中で一生を終えることが作物を育てるためには必要な要素と考え、忠実に守っているのだそうです。発する言葉の端々から農業、生き方に対する真剣な姿勢がひしひしと伝わってきました。



肝心の作物ですが、私の感じる特徴はどれも色目が鮮やかで緻密、どの作物にも言えることがとにかく葉っぱが綺麗!樽井さんの野菜はどれも単一で使ってもメインディッシュ級の力がある!その中で重要な働きをしているのが葉の部分。(一番最初、とにかく葉っぱが綺麗なんで葉を生かそうと思いました)本体の部分はあくまで持ち味を生かすようにシンプルに調理。香り、風味を補うのにサッと調理した葉であ

えて仕上げをする。この瞬間に樽井さんの野菜料理が完成するのです。

秀逸なのはあやめ雪カブとカラフル人参!カブは葉と本体を分けて別々に調理。歯ごたえが残るように八方だして煮浸し、海藻由来のゼリー寄せに。葉はサッと湯がいてみじん切りし粗熱の取れたゼリーに手早く混ぜ、カブにかけて出来上がり。カラフル人参も葉と本体に分け、5mm幅の輪切りを有機菜種油で揚げ有機塩で調味。葉は洗って水けをふき取りみじん切りにし、まだ熱いうちの人参に良く絡めて完成。人参のとってもいい香りが広がってとっても幸せな気分になります。

このお野菜は直接樽井さん宛にFacebook等を通じて連絡することもできますが、地元の農家の支援、飲食店への販路拡大、それと子育て世代の方々をメインターゲットに毎週金曜日の明日香村にある農産物直売所の「あすか夢の楽市」で朝9時から販売されています。毎週開催されていますので「出店者や来場者同士も自然と仲良くなれる場所にもしたい!」(樽井さん)と。



他にも熱い思いのもとに農業や農産物の加工品の作り手さん、飲食店さんが多数出店しておりますので是非お越し下さい!

最後にとても印象に残った樽井さんの一言、「明日香村で農業をして素晴らしい人生をおくっております!」



たるたる農園
 奈良県高市郡明日香村越99-3/0744-35-1311
 ★たるたる農園の野菜が買える場所
 ・明日香ビオマルシェ(毎週金曜9:00~12:00)
 ・あすか夢販売所(毎週火・土曜)
 ・匂の里まみが丘(毎週火・土曜)
 詳しくはFacebook、インスタグラムをチェック!

明日香の大地の恵み ~明日香ビオマルシェ~

毎週金曜日、明日香村直売所あすか夢の楽市駐車場に明日香の大地が育てたオーガニックなお野菜・お米等沢山のこだわり農産物が並びます。

日時:毎週金曜9:00~12:00
 場所:あすか夢の楽市 駐車場
 奈良県高市郡明日香村飛鳥225-2

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: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!!

命が繋がる野菜のたね

毎年作物から種を採れば、次の年も作増ができる!!

NON-GMO 美味しい! 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>

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

泉佐野ナチュラルマルシェ

衣の役割を見直す ルナティカナパ 田丸恵子さん

口に入れるものをオーガニックにされている方でも、身にまとうものを気にされておられない方はまだ沢山いらっしゃいます。

皮膚から入る経皮吸収は、経口吸収に比べはるかに危険なこと。(参考記事「デルタ航空の制服で健康被害」)また、衣が触れる皮膚は免疫の要と言われる「腸」の鏡と言われていて、衣を見直すことは健康面においてもとても大切になってきます。

和歌山県岩出市に、衣の本質に触れることができるヘンプ(大麻)で服を作られているのがルナティカナパの田丸恵子さん。ヘンプとは50種類以上ある麻の中でもアサ科の麻=大麻(ヘンプ)を示します。日本では古来より「国草」として伊勢神宮へ奉納されている、日本人の心の中心にある大切な植物です。

田丸さんはヨーロッパであるきっかけから服作りの世界に入り、18年前の「うさと」との出会いからヘンプ素材で服をつくるようになりました。「ヘンプ(大麻)は戦後の取り締まりや石油製品の横行で触れることがほとんどなくなりましたが、天地をつなぐ人間本来の力を取り戻す大切な繊維です。」その言葉の



通り、ルナティカナパさんの服に触れているとあたたかいものが内側から湧いてくるそんな感覚になります。

1時間と短い時間の取材でしたが、田丸さんに惹かれたことは、ヘンプという素材を使いながら「こだわっていない」ところでした。

綿や化繊など他の繊維も織り交ぜながらよりよい風合いになっていく。それは元々ファッション業界を目指していたわけではなく、ふっと出会い感じるものを大切にされている感性で生きてこられたからこそ生まれた発想なのだと思います。

「何より楽しく着られて、気持ちいい。」その言葉に田丸さんの服の魅力があるように感じます。

株式会社ルナティカナパ

和歌山県岩出市野上野15-3 / TEL:050-3631-8484

WEBサイト:<http://lunaticanapa.com/>

ルナティカナパのミッションはヘンプを通して植物と共生した新しいライフスタイルを提案し、平和で愛あふれる循環型社会を生み出すことです。お客様が心身ともに健康で喜びに溢れた日々でありますようお願いしています。

文・北浦善久(ナチュラルマルシェ)

大阪

自然食品の店 グッドヒル

夏の冷房が始まるまでに つらい「冷え症」を克服しましょう

新型コロナウイルス騒動以降当店でも目立ってよく売れるものが出てきました。梅酢、米こうじ、納豆。どれもいい物だと思いますが、間違った使い方はせず適切に使いましたら健康に役立ってくれるので、いろいろ調べて健康にお役立てください。

季節がだんだんと良くなりました。今年はいろいろ外に出る機会がおっくうになる事が起こっていますが、冷えを解消したい方は是非取り組んで下さい。

冷えは万病の元とも言われますが、どんな方法で冷えを改善するのでしょうか?冷えが太ももに集中する場合、原因として考えられるのがセルライトです。太ももまわりのリンパの流れが冷えによる血行の悪さによってたまりやすくなり、脂肪と合体してしまう結果、太ももが妙にむくんだようになってしまふ。そのほかに男性に比べて女性は筋肉の割合が少ないのも原因の一つです。体の熱は約4割が筋肉で発生するので、どうしても女性は冷えやすい体になっています。仮にオフィスで働く女性の場合、仕事で男性よりも座ったままの姿勢でいることが多く、長時間座ったままの仕事が長年続くと、どうしても腰まわりの血流が阻害されてしまい、慢性的な冷えに襲われてしまいます。こういった冷えを改善し、楽になる方法が下記です、参考にさせていただきます。

一つ目は、入浴などで体をしっかり温めること。その意味で

はシャワーよりも体が温まる入浴がより良いです。寒い時期はお湯に浸かった後、湯冷めしないようにすぐに布団に入るのを勧めます。

第2にこれがほとんどだとも思いますが、運動不足からも冷えは起こります。適度に足腰を使う運動をすること。ウォーキング、スクワットやストレッチなどの運動がおすすめです。特にスクワットによって太ももから腰の筋肉を使うことで熱が発生し、冷えを予防できます。スクワットと同じ有酸素運動で、無理なくできるウォーキングもよいです。睡眠中はカイロや湯たんぽ、腹巻きなどを使って腰回り、太ももを温めます。これらは特に寝る時などやりやすい方法ですが、今では女性用の腹巻きもあるし、なるべく腰や太ももの保温に気を付けましょう。冷えを放っておくと女性特有の疾患の温床になりますので注意が必要です。

摂っておきたい食べ物は、生姜やニンニクなど、体を温めるものを食べる事もオススメです(ただし生姜は摂りすぎ注意。乾燥したものがお勧めです)。続ければ効果を実感し、体がスリムになってきたのがわかるという方が多いです。

お腹周りもウォーキングによって徐々に鍛えられますし、毎日のご飯も美味しく食べられます。太ももや腰の冷えを放っておくと様々な女性疾患の温床になります。そんな病気に備えて、ぜひウォーキングやストレッチなどの運動を毎日続けて下さい。

文・吉岡 修(自然食品の店 グッドヒル)



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/>



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 marché

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)

大阪

根っこや

斑点米とネオニコ農薬と発達障害

●斑点米って？

皆様は、斑点米ってご存知ですか？時々米粒に黒い点が付いていることがあると思います。あの斑点があるお米を斑点米と言います。この斑点米、実はほとんどの場合、カメムシがお米の汁を吸った跡なんです。カメムシは稲のモミの中に口を差し込みデンプンを吸います。吸われた後の米粒には黒い斑点が残ります。これが、斑点米です。ですので我々の扱う無農薬や減農薬のお米には、時々この斑点米と呼ばれる黒い斑点のあるお米が混じることがあります。と言いましても最近では色彩選別機という機械の性能が上がってほとんど混じることは無くなってきていますが、斑点米は食べても害はありません。むしろ安全のしるしと捉えて頂けると大変ありがたいです。

●農家の収入と斑点米

この斑点米が少しでも混ざると(1000粒に2粒あると、価格が60kgあたり600円から1000円低下するとされる)、農産物規格検査で等級が下げられ、農家の収入減につながります。そのためカメムシ防除のため、ネオニコチノイド系農薬のクロチアニジン(ダントツ等)を散布することになります。この農産物検査体制がカメムシ防除のための農薬大量散布につながっていると、検査制度の見直しを求める声が、生産者からも強く出されています。

●発達障害の主犯？

有機リン系やネオニコチノイド系などの農薬類は、環境化学物質の中でも特に神経系を攪乱し、子どもの脳発達を阻害する可能性が高いと言われています。生態系や子どもの将来に繋がる重要課題として、農薬については予防原則を適用し、神経系を攪乱する殺虫剤については規制したり、使用を中止するなどの方策が必要ではないでしょうか？遺伝学者

黒田洋一郎先生は、発達障害の主犯は農薬、それもネオニコチノイド系農薬であると指摘なさっています。

●10年間でネオニコチノイド系農薬の出荷量は約3倍に

ネオニコチノイド系農薬は、タバコの有害成分ニコチンに似ているのでネオニコチノイドという名前を付けられた殺虫剤です。日本でも稲作をはじめとしてさまざまな用途に広く使用されており、この10年間で出荷量は約3倍に増えています。ネオニコチノイドは、水溶性で植物の内部に浸透していくことから浸透性農薬とも呼ばれています。ネオニコチノイドを生産している企業は、世界でも大手の農業関連会社で、バイエル、住友化学、シンジェンタなどです。この農薬は水溶性かつ浸透性なので、環境に広がりやすく、さらに作用が長期間にわたってつづきます。そして、虫の神経に作用する毒性をもち、これがミツバチ減少の主原因とされます。もちろん、農業会社はその影響を否定し続けています。その理由は、決定的な証拠がないからというもの。しかし、影響が決定的なことから規制するのでは手遅れではないでしょうか。

●日本は最大2000倍に規制緩和？

このミツバチ大量死の一因として知られるネオニコチノイド系農薬クロチアニジンの残留農薬の基準が、厚生労働省によって大幅に緩められました。2013年11月に行われたパブリックコメントでは、多くの反対意見が集まったにも関わらず、残留農薬の規制緩和が正式発表されました。さとうきびは20倍、しゅんぎくは50倍、そしてカブの葉にいたっては2000倍と、極端に緩和しました。ネオニコチノイド系農薬クロチアニジンは、ヨーロッパではミツバチを保護するために一時的に使用禁止にされたものです。現在でさえ日本の残留農薬の基準値はヨーロッパの基準の2倍~100倍も緩く設定されていますが、それがさらに緩められました。欧州食品安全機関は同じネオニコチノイド系農薬(アセタミプリドとイミダクロプリド)が、人間の学習や記憶のような機能に関係する神経と脳の構造発達に有害な影響を与えるかもしれないという発表をしています。

文・山本 剛史(根っこや)

大阪

自然食カフェアキアのふる里ごはん

閑静な住宅街にたたずむ 街角のお家カフェ発見

大阪府高石市にある「アキアのふる里ごはん」さんをお訪ねしました。閑静な住宅街にたたずむお家で白い壁と木のあしらいがマッチした素敵に作られていた。漆喰が産業廃棄物にならない地球にやさしい上に人体にもやさしいことを知り、「店内の壁や天井は環境に優しい純粋な漆喰」で統一。そのデザインにオーナーのセンスが感じられたお店です。

オーナーの「上田里佳」さんはたくさんこだわりをもっておられ、『ゴミを増やさない』『水を汚さない』『空気を汚さない』地球環境への配慮した取り組みをされている。

およそ6年前、飲食店の経験が全くなく手探り状態で始めたという上田さん。以来、ワンディカフェやマルシェ出店などの経験を重ね、一昨年建築素材まで拘ったお家を建設。積み重ねて来た経験を活かす自店舗を持った。

からだに優しく、地球にやさしい自然食カフェ『アキアのふる里ごはん』を開店しました。農薬不使用栽培のコシヒカリ玄米100%を使用。有機栽培または農薬不使用栽培された野菜を使用(仕入れが困難な場合を除く)。化学調味料を使用せず、昔ながらの製法で丁寧に作られたものを使用。食品添加物が含まれるものは極力使用せずに調理。乳製品や卵、動物性食材をほとんど使用しない植物性ランチをご提供(料理によって出汁に

鰹節や小エビを使用する場合があります)。白砂糖を使用せず、スイーツや一部のメニューにはきび砂糖を使用しています。

「お客さまあつてのアキアのふる里ごはん。そして美味しいお野菜を作って下さる生産者さんあつてのアキアのふる里ごはんです。いろんな方の支えで日々こうしていられることを決して忘れずにいつまでも笑顔で頑張ります。」とおっしゃっていました。今後注目していきたいお店であり、人と思えます。尚小さなお家カフェですので予約が取れないことも多いと聞いています。マクロビなど自然食についてご理解のある方に来ていただきたいと話しておられましたのでメールなどお問い合わせ連絡を取られてからの来店がおすすめです。



自然食カフェ アキアのふる里ごはん

住所：大阪府高石市

営業時間：木・金曜 12:00~16:30、土曜 12:00~15:30(臨時休業あり)

お問合せ：siro_kuma_mon77@yahoo.co.jp

「からだに優しく、地球にやさしい」をコンセプトに「オーガニック×植物性×和の薬膳」のランチとスイーツをご提供する小さなカフェです。

文・岩崎隆(自然食品 Aina)

安全なお米・自然食品

nekkoya

根っこや

営業時間 am 9:00 ~ pm 8:00 / 定休日 日曜日

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

<https://nekkoya.shop-pro.jp/>

大阪府柏原市大正3丁目1-35 / TEL&FAX 072-972-0467



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)

奈良

飛鳥 まあまあ農園

自分達で作ったお米を使った玄米麺と米麺はいかがですか

ご夫婦で自然栽培のお米などを作っておられる「まあまあ農園」の上田さん。大阪生まれ大阪育ちの上田さんは、大阪にいなながら自給自足に憧れ、三輪山の麓で自然農米作りを30年近くされている木戸さんの指導で米作りをしていました。奈良の田んぼに週に何度も通っていたそうですが、だんだんと通うのも大変になり、田んぼの近くに移住。



エネルギーの高い食べるものや自然と共生する暮らしをすることで、心も体も整えたい！そんな思いから自分達で調味料を作ったり、果樹や薬草も育てたりされて、食の自立・病からの自立をモットーにされています。お米があれば麺が出来て、お味噌を作れる、という風に。

現在は、奈良の天香久山(あまのかぐやま)にあります農家住宅にお引っ越し。畑と倉庫が付いていて、甘樫丘(あまかしのおか)が見えるそう。住宅横の畑以外に、桜井市の箸墓、明日香に田んぼがあり、田植えは全て手植え、収穫した稲は天日干しです。

お米の種類も多種あり、それらを使った玄米麺と米麺を考案。ご自身で作られたお米で作った玄米麺「まあ麺」は糖質が多いものでないとうまくつなぎの役目を果たさないの、お米はヒノヒカリを使用。米麺「お一麺」はお米は種類を選ばず使用できますが、こちらはつなぎも重要で、お米と同じく肥料、農薬を使用していない北海道産のじゃがいもを使用。どちらも混ぜり物がないため、汁も濁らないので、湯がいた後で洗う必要がないの

で、2分で仕上がります。「まあ麺」は、豆乳に味噌、練りごまを入れてつけ麺に、「お一麺」は鍋のメにピッタリ。塩こうじ鍋もおすすめですよ。「お米が育っていく姿が美しいから、それを見たくてやっている」。そう笑顔で話される上田さんでした。

飛鳥 まあまあ農園: 上田進・かおり
住所: 奈良県橿原市南浦町72 / TEL: 090-2061-6513
e-mail: amritachild@gmail.com
※奈良リビングさんのイベント(不定期開催)などに店中。
1面でご紹介の明日香ビオマルシェにも出店しています。
※本紙でおなじみのぐりぐりマルシェで、味噌作りのワークショップも度々開催してくれていますよ。

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



すみすみマルシェ3月中止のお詫び

すみすみマルシェ実行委員会では、大阪府など関係各方面の中止協力呼びかけに従いまして、3月28日開催分を中止する事を6日に決定しました。2カ月続けての「新型コロナウイルス感染拡大防止」の為という事で大変残念ではありますが、決定させて頂きました。

いつまで続くのか先が見えない中、楽しみにしておられた方々の楽しみを奪って、申し訳ない気持ちでいっぱいです。フェイスブックページでは出店予定だったお店の情報を載せますので、どうしても必要な物はそちらから直接各お店にご連絡なさせて頂き下さい。

4月は25日(土)の開催となっておりますので、その際に皆様にお会いできましたら嬉しく思います。どうぞよろしくお願ひ致します。

すみすみマルシェ実行委員会

すみすみマルシェ

次回開催概要

2020年4月25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

4年前に産声をあげて開催された「すみすみマルシェin住吉公園」。今年5月には第50回を迎えます。開催当初は参加店16店舗から始まりましたが、現在では40を超える店舗様にご参加いただいています。



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



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/>



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