



毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
 4月24日・5月22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 やって見ないと楽しさが分からない！ 米麴(こめこうじ)作りしてみませんか？

根っこやでは月に1回、米麴作りをしております。米麴作りは、もう3年目なんですが、ある方から「せっかく毎月やってんねんから、もっと宣伝した方がええで。」と言っていただき、今回ご紹介することにしました。

まずは始めたきっかけから。3年前の事、元々発酵に興味があったものの、実際に発酵食品を自分で作ったのは味噌作りくらいで、何か作ってみたいという事で、天王寺にある知り合いの八百屋さんに習いに行ったのが最初です。「そういえば、味噌作りの時も麴って使ったよな？ どういうものなんだろう？」と興味をわいて、作ってみると面白くて、ハマってしまいました。

蒸したお米に、種麴(たねこうじ)を振りかけて、2、3日置いておくと発酵が進んで熱くなっていきます。目には見えないコウジ菌のパワーですね。右の写真のように蒸し布に、浸水させておいたお米を包んで40分~1時間蒸します。浸水は、夏場は1日、冬場は2日します。爪で割れるくらいまで浸けるのがポイントです。



お米を蒸している間は、発酵とコウジ菌について、勉強します。麴は、蒸したお米や麦などに、コウジ菌を繁殖させて発酵したものです。微生物の作用によって有機物が分解され、別の物質である糶(麴)に変化するんですね。糶をつくるのに使われるコウジ菌は「ニホンコウジカビ」という日本特有の菌で、国菌にも指定されています。ニホンコウジカビは学名で、「Aspergillus oryzae(=アスペルギルス・オリゼ)」と呼びます。えっ、カビ？と驚かれる方もいらっしゃるかもしれませんが、もちろん食べられるカビです。

ちなみに、漢字では「糶」とも「麴」とも書きます。その違いは「麴」は全てのコウジに使えて、「糶」は米コウジのみに使います。「麴」は全ての麴に使うことができる漢字で、米麴、麦麴、豆麴といった使い方をします。一方「糶」は米コウジのみに使う漢字なので、麦糶、豆糶といった使い方はしません。ですので本当は、米糶と書くのは変で、糶の一字でいいそうです。

麴は日本の伝統的食文化である発酵食品を作る上では欠かせない存在です。味噌、醤油、漬物、日本酒、みりん、焼酎、甘酒、塩麴、醤油麴、これらはすべて麴が使われています。江戸時代くらいまでは、近所の人たちが集まって麴作りをよくしていたらしいですね。当時は冷蔵庫もありませんでしたが、味噌や醤油が腐敗しなかったのは、塩分やアルコールが多く含まれる発酵食品は腐敗菌をブロックするので、腐りにくからだと考えられます。

お米が蒸し終わったら、みんなで、すし飯を作る要領で冷ましていきます。蒸したお米は、結構パラパラした感じです。お子さんもよく参加してくれるのですが、なぜか蒸したお米が大人気。「美味しい」とパクパク食べてしまいます(笑)。あまりにも気に入ってくれるので、お土産にあげたこともあります。

大体人肌位の温度まで冷めたら、種麴をまんべんなく振りか



けます。種麴を撒いたら、均一にすり込むようによく混ぜます。蒸したお米の温度が下がらないように手早くやるのがコツです。蒸したお米をサラシで作った袋に入れます。当日することは、ここまでで、後は自宅に持って帰って頂いて、糶を育てて頂きます。順調に進めば、種麴を振りかけてから45~48時間後に出来上がります。麴に栗のような香りが強く出て、菌糸が伸びて米同士がくっついて板状になり、簡単にほぐれる程度が目安です。アフターフォローは、LINEやフェイスブックを使って行います。便利な時代になりましたね。

現在では、ありがたいことに遠くから来て頂けることも多くなってきました。一番遠いところだと名古屋からわざわざ来て下さいました。時々料理教室をされている先生も、来られるのでその時はやっぱり緊張します。いい加減な事は言えませんので。参加された方との交流も、楽しいものです。何かを一緒に作ると、仲良くなって、話も弾みます。発酵に興味のある方が多いので、情報交換も出来ますね。やって見ないと楽しさが分からない米麴作り、ご興味のある方は是非お越しください。



毎月恒例 根っこやの麴教室
 毎月土曜開催予定
 (開催日はWEBなどでご確認ください)
 ※参加希望の方は根っこやの公式Facebookページまたはお電話でお申込みください。

安全なお米・自然食品 【根っこや】
 大阪府柏原市大正3-1-35
 TEL: 072-972-0467
 Facebook: <https://www.facebook.com/nekkoyasan>

安全なお米・自然食品

根っこや

necko-ya

営業時間 am 9:00 ~ pm 8:00 / 定休日 日曜日
<https://www.facebook.com/nekkoyasan/>
<https://nekkoya.shop-pro.jp/>
 大阪府柏原市大正3丁目1-35 / TEL&FAX 072-972-0467

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

丹波篠山のハチミツをもう一度たくさん採りたい クラウドファンディング支援のお願い

2019年4月、ビーファームの一番大きな養蜂場で何者かに殺虫剤が撒かれ、ミツバチが大量死して壊滅的な被害を受けました。あれからなんとかか立て直そうと頑張ってきたのですが、被害の傷跡は大きく、ミツバチの数もなかなか増えず、蜂蜜の収穫量も激減してしまっただけです。もう一度、ミツバチの「種蜂



丹波篠山の
ハチミツを再び！

壊滅的被害から
復活したい

(巣の中に1匹の女王バチと数千匹の働きバチが入っているもの)を仕入れて、たくさんのミツバチさんを養蜂して、ハチミツの生産を再びたくさんしたい。

そういう思いで今回、クラウドファンディング

オーガニック・無添加食品専門商社
Macrobiotic Facilitator
飛鳥 ムソ株式会社
〒540-0021
[本社] 大阪市中央区大手通2-2-7
☎06-6945-0511 ■06-6946-0307

グを立ち上げてみなさんをお願いにあがりました。

リターン商品はすべて、かなりお買い得にしております。また、今後とも末永くお付き合いもしたくて、1年間有効の優待券もご用意させていただきました。

この機会に、ぜひともどうぞよろしくお願ひいたします。

(編集部注)

ささやまビーファームさんは、とても丁寧に養蜂をされています。大手の養蜂が、蜂たちの越冬のためのハチミツも根こそぎとって、その代りに砂糖水に抗生物質(砂糖水では蜂たちが病気になる為)を加えた物を代わりに与えて越冬させるのが普通ですが、ささやまビーファームさんは、蜂が主で人間は分けてもらうスタンスで養蜂をされています。もちろん非加熱のハチミツです。

クラウドファンディングのページURLは下記のとおりです。

<https://camp-fire.jp/projects/view/148155>

文・松村まな(ささやまビーファーム)

奈良

村上メリヤス

冷えをとって 心も体もあたたかく

“布ナプキン”の存在も、数年前に比べると多くの方に周知されてきたように感じています。それでもまだまだ多くの女性が、紙ナプキンを当たり前を選んでるのが現状ですね。

使い捨ての紙ナプキンには、経血を吸収することでゼリー状に固める成分が入っていますが、これが冷たくて体を冷やすこととはご存じでしょうか。実は、冷えピタに使われているのと同じ成分なのだから。生理の時はホルモンバランスが乱れ、下腹部痛や腰痛などが起きやすい敏感な状態。いつも以上に体をあたためるべきなのに、逆に体を冷やしてしまっているとしたら、元も子もないですね。そして、それらのことは体だけではなく、心のバランスも崩すことに。

そのことを体感した女性たちが「生理の時でも体を冷やさないもの」として、布ナプキンを使うようになってきたのです。そして最近では、生理のあるなしに関わらず、広い年齢層の女性が“冷え取り対策”として、布ナプキンを使用するようになってきました。

女性の健康の為に大切なのは、子宮をあたためること。子宮をあたためる＝お股をあたためることで、子宮まわりの血流がよくなり、ホルモンバランスや生理痛が改善され、心のバランスが整ってくることにもつながると言われています。中には、使い捨てカイロや袋に小豆を入れてあたためたものを布ナプキンの間にはさむ「お股カイロ」を実践されている方も(低温やけどには注意してくださいね)。

イベント出店している際に、ご年配の方でも「冷え取りをし

たいから」と布ナプキンを手にする方が非常に多くなってこられました。もちろん、私も季節を問わず愛用中。まだまだ冷えはありますが、主人が寒がっている横で、意外と平気だったり。自分の手足が冷たくて寝にくいこともなくなりました。かぶれや蒸れが起これにくい為にも、防水シートの使っていないもの、そして肌触りの良さからもシルクやオーガニックコットン素材のものがおすすめですね。もちろん、布ナプキンの冷え取りだけではなく、手首・足首・首元をあたためる、食生活の見直し、半身浴などと組み合わせ実践していくと、より冷えが改善されると思います。

“冷え取り対策”が、自分の体を大切にしようとして再認識するきっかけになってくれたら嬉しいですね。



文・村上令子(村上メリヤス)

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
家族で食べるものだから、種の安全にもこだわります。
NON-GMO 美味しい!
高い発芽率 健康な種
毎年作物から種を採れば、次の年も作物ができる!!
種採り 種採り
従来の1代限りのF1種ではなく、オーガニック自家採種ができる種子です。
ナチュラルライフステーション <https://organicseeds.jp>



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!

燃えない建材「しっくい」

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

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



大阪

自然派美容室 つむぎ

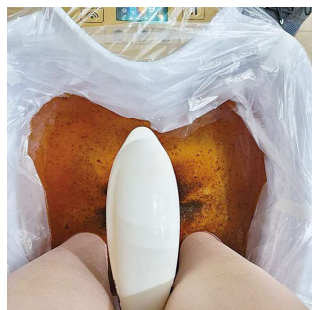
デトックスマシンで 体のお掃除しませんか

皆さまは“デトックスマシン”というものを存じでしょうか。人は日常生活の中で、いつの間にか体にはよくないものを取り込んでしまっていることがありますよね。水道水や排気ガスにも含まれる鉛、水銀などの重金属、ケミカルな洗剤やシャンプーなどにも含まれる石油系のコーティング剤、そして食品添加物などなど。現代社会では、それらを完全にシャットアウトすることはほぼ不可能であり、ある程度の毒は免疫力を高めるためにも必要かもしれませんが、取りすぎてしまっただけは害にしかありません。

そこで“デトックスマシン”の登場です。水の電気分解によりマイナスの還元水ができ、そのマイナスの還元水が体の中のプラス帯電の汚れを引き寄せて排出してくれるのです。体に有害なものは、プラスの電気を帯びているので、画像にあるように温かいお湯の中に30分足をつけるだけで、足の裏から汚れがどんどん出てきます。



デトックスマシン開始前



デトックスマシン開始30分後



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30分～19時、日曜・祝日 10時～18時30分 (土曜定休日)

私も体験してみましたが、足の裏に微弱電流を感じるだけで、もちろん痛みなど全くありません。私は5分もしないうちにお湯の色が黄色くなってきて、最後にはお湯は茶色く、そして細かいおがくずのような老廃物がたくさん浮いてきました。その日はいつもより早く眠気に襲われ、朝までぐっすり。何度か体験されている方ですと、慢性的な便秘が改善されてきたり、足が軽く、むくみもしにくくなられたそうです。(あくまでも個人的感想です)

心齋橋にあります自然派美容室の「つむぎ」さんにて体験して頂けますよ。完全予約制となっておりますので、予約状況はアメブロでご確認下さいね。

※ご使用頂けない方

妊婦さん・授乳中の方 / 7歳以下のお子さん / ペースメーカーを使用の方
足の周辺に感染しやすい傷や皮膚疾患のある方(水虫はok)

※こんな方におすすめです

冷え性 / 肩こり / 腰痛 / アトピー / 水虫 / 便秘 / 不眠症 / 高血圧 / 痰が絡みやすい / むくみ / など



自然派美容室 つむぎ

※完全予約制

大阪市中央区南船場4丁目13-8

エステート心齋橋502

ブログ <https://ameblo.jp/reenn/>

文・村上令子(村上メリヤス)

大阪

ぐるぐる自給倶楽部

空き農地活用して自給できる事を 挑戦していく農サークル

シェア拡散希望『米作りしたい方大募集』

大阪府高石市を中心に、空き農地活用して自給できる事を普通に生活しながら挑戦していく農サークルです。お金をかけずに、どこまで自給出来るか? 米麦豆芋を無施肥無農薬栽培してます。

ぐるぐる自給倶楽部で農活動していると、遊休農地をたくさん紹介していただけるようになってきました。草だけでなく木が生えてしまっている田畑もあつたりします。遊休農地を紹介して頂けたら、農地保全や無農薬栽培や農に携われる方を増やしたいので、とりあえず全部引き受けてきていますが、そろそろキャパオーバー気味になってきました。そこで、お米を真剣に無肥料無農薬栽培したい方を大募集します。

2年間は私たちと一緒に活動してもらって、沢山のことを教えたり、キーパーソンを紹介したり、教えられるほど経験もないですが、知る限りのノウハウは全部おしえます!

その後は、一年分のお米を作るチームを結成して貰って独立していったらいいかなと考えています。2年間は有料とさせていただきます(経費や燃料などなど)、その後は独立してお米作りして頂いてもらえたらと考えています。条件として5月から11月の期間中、自由に動ける男子がチームにいる事が必須です。高石市を中心に和泉市、堺市西区、中区、南区、泉大津市にお住まいの方。興味のある方がいましたら詳しい条件や説明をさせていただきますので、下記のメールアドレスに山内までメッセージをお送り下さい。よろしくお祈りします!



写真は今年新たに開拓した畑5枚。場所は大阪府和泉市にあります。泉州地域の方、ぜひご参加ください。

ぐるぐる自給倶楽部

メール: kotubu_2009@yahoo.co.jp (山内宛まで)

Facebook: <https://www.facebook.com/guru.guru.farm.2019/>




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 ~ 18:00 定休日: 毎日曜日、第4土曜日
<https://organicaina.jimdo.com/>



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
OPEN 11:00 ~ 17:00 定休日: 月火水 (祝営業)

大阪

調体和塾“い座”(ちょうたいやわらじゆく“いざ”)

季節に添って生きる 自分を知って心と体で整える

整体と言えば、けっこうな力で体全体をもみほぐし、翌日にはもみ返して筋肉痛…なんてこともよくありますね。大阪市にあります「調体和塾“い座”(ちょうたいやわらじゆく“いざ”）」さんは、部分的には力強く感じる療法(施術)をすることもありますが、ほとんどがそっと触れるように歪みを調整してくれる、優しい整体なのです。



人間は心も体も元気であってこそ、バランスが保たれる生き物。い座さんでは「体と心は1つ」という考えのもと、不調を訴える部位だけを整えるのではなくて、生活環境(季節・家族関係・仕事など)によって出てくる体の癖や、心の状態にも寄り添い、その人の持つ力を発揮しやすいように調整してくれます。自分の体の調子のいい状態を体感して、ご自身に知って頂く。そして、ご自身で体の違和感に気づけて、自分の力で体を整えていけるようにすること。これこそが、い座さんの目指すべきところであり、お客様が自分で変化に気づいてくれることが、何よりの喜びであるとおっしゃいます。

私も一度整体を体験させて頂きまして、体が軽くなったように感じ、寝つきの悪い私がいつもより寝つきがよく、深い睡眠をとることが出来ました。い座さんおすすめの毎日を快適に過ごす為のアドバイスとしましては、眼を休めること。パソコンやスマホ、テレビなどで、眼の疲労から起こる不調が非常に多くなっているそうです。肩や首の凝りはもちろん、頭痛、ギクッリ腰をはじめとした腰痛、脚のだるさ、全身の疲労感…。眼の不調は、体のあらゆる不調につながっていくのですね。現代の生活では、眼を使わないわけにはいかないので、使ったら休める。ホットタオルで(夏でも)眼を休めて、疲れを取ってあげましょう。

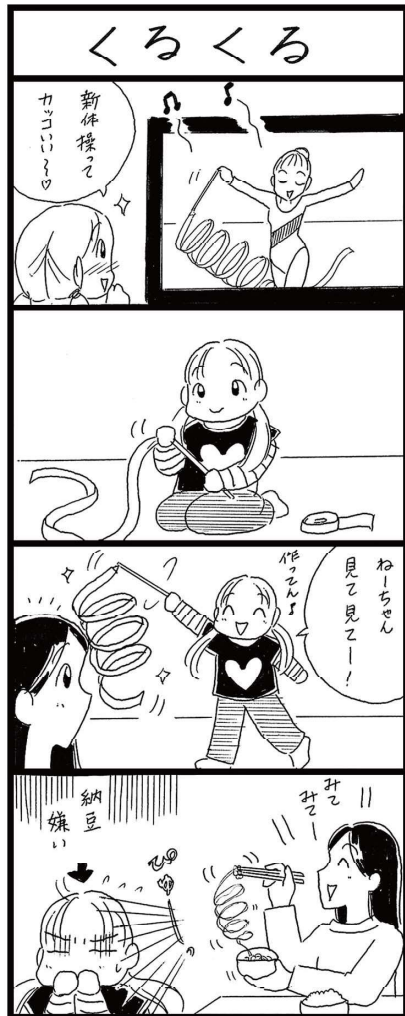
また、今はマスクを手放せない毎日となっておりますが、耳の後ろにマスクゴムがあることで、呼吸が浅くなってしまいうそうです。呼吸が浅いと体の不調にもつながりますので、ゴムが耳にかからないようにしたり、外せるときはマスクを外したりして、皆さまも気を付けて下さいね。

何だか、体が、心が、すっきりしないなあという方は、一度、い座さんにご相談されてみてはいかがでしょうか。楽に、楽しい生活を送り、持っている力を十分に発揮できるようにしていきましょう。

調体和塾“い座”(ちょうたいやわらじゆく“いざ”)
 大阪市中央区淡路町3-6-12 ローズプラザ606
 ※大阪メトロ御堂筋線 本町駅～淀屋橋駅間のほぼ真ん中
 090-1950-8383(11時～20時) 不定休
<http://www.cyoutai-iza.com>

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



自然食品の店good hill	大阪市住之江御崎3-3-16	06-6115-1500
ナチュラルライフステーションキャロット	大阪市天王寺区上本町7丁目2-1	06-6771-2455
ムスピガーデン大手通店	大阪市中央区大手通2丁目2-7	06-6945-0618
正食協会	大阪市中央区大手通2丁目2-7	06-6941-7506
Healthy & Natural 自然館	大阪市中央区夙町3-2-3	06-6231-1341
健康ストア 健友館	大阪市城東区関目1丁目11-31	06-6930-4649
クレヨンハウス大阪店	大阪府吹田市垂水町3丁目34-24	06-6330-8071
根っこや	大阪府柏原市大正3丁目1-35	072-972-0467
ゆうきの八百屋	大阪府富田林市桜井町1丁目2-5	0721-26-2619
ナチュラルマルシェ	大阪府泉佐野市長滝1528	072-465-0828
自然食品Aina	大阪府泉南市幡代2丁目35-29	072-485-0261
和歌山オーガニックマルシェ	和歌山市堀止西1-1-17	073-427-3100
毎日おいしいオーガニック かんどりい	奈良市東登美ヶ丘4丁目16-5	0742-43-6629

現在設置先になってくださるオーガニック店舗様を募集しています。ご希望の方は下記のメールアドレスまでご連絡ください。
organicstoryjpn@gmail.com

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



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



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