



毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
 11月27日・12月18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 大阪府富田林市で「えごま」を栽培。 えごまの普及活動に力を注ぐ愛菜農園

一時期ブームになった物に「えごま」があります。今でも根強く、多くの方に健康食品として知られるようになりました。古代日本では、日本中多くの場所で栽培されていた記録がありますが、現在国内での栽培はものすごく少ないです。(自給率1%以下です。)国内で流通しているえごま油の産地はほぼ中国です。そのえごまの栽培を大阪府富田林市で除草剤、農薬を使用せず、肥料は緑肥とえごまの収穫後の枝(焼成したもの)のみを使って栽培している水谷さんの所を訪れました。

コンピュータエンジニアとして会社を経営していた8年前に脳梗塞を患われたのですが、運よくご自分で気がつき後遺症もなく日常生活に戻られました。何か健康に良い事をやらないかと思ひ、知人の勧めもあり家庭菜園程度の野菜栽培を始めることになりましたが、これがことのほかハマりまして、借りていた土地の面積がどんどん大きくなっていきました。5年前よりえごまが身体にとっても良いことを知り、自家用に栽培した結果、これなら自分でも栽培していけると思ひ、えごま栽培を始めました。30坪で栽培していた畑も現在では5反(1,500坪)までの広さになりました。

日本エゴマ普及協会が「情報は互いに教え合って、学び合って、実践して、みんなが多収穫と品質向上を奨めよう」をモットーによりレベルの高いえごまの普及の為にえごまマイスター制度を作っておりまして、えごまマイスター取得のための1年は、セルトレイに種を撒いて、畑に定植し、摘芯や土寄せし、草取りを経て10月の収穫までの工程は想像できるお話ですが、さらにマイスターとして良い油または、搾油前の実の見分け方の訓練を重ね、身に付けるところまで求められます。油は実際に試飲して酸化具合を舌で覚え、実は噛み締めて風味や水分量の感覚を覚えたりします。何度かの訓練を経て、実際に試験紙や機械計測値にほぼ近い値の判別が出来るようになり、無事試験にパスし、エゴママイスターの認定を頂きました。その後日本エゴマ普及協会のメンバーに登録させて頂き、今も諸先輩方



からのご指導を賜りながら、現在品質の良い安心で安全なえごまの栽培を目指しておられます。

水谷さんのまじめさはここでは終わりません。農薬、肥料を使わずに育てたえごまの種を圧搾(多くの一般で販売されている油は搾らず、薬品で溶かしています、この話はまた別の機会にでも)で油を搾るのですが、えごまの種子収穫後にしっかり自然乾燥をおこない、12月頃にえごまの実の水分量を5%以下に落ちたのを確認し、圧搾のみで油を搾します。しかも、搾油後に過酸化度のAV値測定を試験紙にて値を調べ、測定値の目安として以下の値の場合のみ食用として販売しておられます。

0.0 酸化なし

0.5 ほぼ酸化なし

上記以上になった物については「ニス」としての販売にし、買って下さる方の健康を考えた販売をしておられます。搾油後の酸化度まで考えて販売されている方は見た事がなく、マルシェなどでお話をじかにしてみたらその人柄がよく表れているのがわかります。今年は水稲にも挑戦されました。来年は圃場がさらに増える予定です。実際にマルシェなどでお話をうかがうととても面白い話が聞けます。



愛菜農園(水谷 正)
 圃場場所:大阪府富田林市山中田3丁目
 主な販売先:「産直市場よって」様や各地で開催のマルシェイベントなど
 詳しい情報はインスタグラム
https://www.instagram.com/aisai_farm/

文・吉岡 修(自然食品の店 グッドヒル)



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

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
ほのほの♪ために成るコラム

愛媛

にのらく茶園

意外と知らないお茶のマメ知識

こんにちは。愛媛県内子町で有機栽培の紅茶・緑茶づくりに取り組んでいる、にのらく茶園の東(あずま)と申します。今回は意外と知られていないお茶のマメ知識をご紹介しますと思います。

日本でよく飲まれているお茶という緑茶、紅茶、ウーロン茶といったところでしょうか。それぞれ香りも味も違って個性のあるお茶ですが、3つとも同じ葉から作られているのは意外と知られていません。「チャノキ(カメリアシネンシス)」という植物の葉っぱを摘み取る



るところまでは同じですが、そこからの作り方によってどのようなお茶になるかが変わります。紅茶は摘み取った葉を発酵させて作るの、発酵茶に分類されます。逆に緑茶は発酵させないように作るので不発酵茶となります。ウーロン茶は途中で発酵を止めるので半発酵茶となります。ちなみにお茶というと麦茶やハーブティー等も人気ですが、チャノキ以外で作られたものは正式にはお茶ではなく「茶外茶(ちゃがいちゃ)」と呼ばれます。

同じようにリラックスしたい時に飲むものとしてコーヒーがありますね。日本ではカフェ等でもコーヒーがメインで、紅茶はメニューも少なめ。紅茶専門店もそれほど多くはありません。

ん。また緑茶と比べても紅茶の消費量は少なくなっています。しかし世界に目を向けてみると、実は水以外で世界で最も飲まれているドリンクは紅茶なんです。その量はなんとコーヒーの約2倍！紅茶は世界で最もメジャーな飲み物なんです。紅茶というとインドやスリランカなど海外のものが多い印象ですが、日本でも明治初期から紅茶作りが始まり、昭和初期までは輸出も盛んでした。戦争や紅茶の輸入自由化等により国産紅茶は一旦下火になりますが、最近は和紅茶、地紅茶と呼ばれ日本各地の紅茶が注目されるようになってきました。ぜひ一度日本で生まれた紅茶を味わっていただきたいと思っています。

国産有機紅茶・緑茶の専門茶園 にのらく茶園

公式サイト:<https://ninoraku.com>

Facebook:<https://www.facebook.com/ninoraku.organic/>



<事務所>

〒540-0005

大阪府中央区上町C-6ロフト上町1001

TEL:06-7777-4392

FAX:06-7777-4392

<圃場・加工所>

愛媛県喜多郡内子町

文・東 晃佑(にのらく茶園)

何個もできています。相当重いはずですが、強風や大雨にも負けることなく、うまく体をしならせて風に乗っているとでも言いましょうか。もろに風を受けてもポキッと折れず踏ん張る姿には、こちらの胸が熱くなってしまったのでした。私も頑張るぞ！とパワーをもらうのです。

コットンボールが弾けて、ふわふわコットンが顔を出すのはいつなのか…気にしつつも商品制作の仕事もありバタバタしている中で、工場横の綿さんが1つだけコットンボールが弾けるのを発見！ということは…と大急ぎで畑に入ると、あちこちでふわふわコットンが風に揺られていました。あ〜今年も咲いてくれてありがとう。とはいえ、これから花が咲き、コットンボールになっていく遅咲きさん達もたくさんいるので、今年も10~11月は収穫に追われそうですね。



コットンボールが弾けて、純白のコットンが顔を出しました。

文・村上令子(村上メリヤス)

奈良

村上メリヤス

綿栽培日記③

今年もかわいいコットンが咲きました

私共村上メリヤスは、アメリカのオーガニックコットンを使用した衣料雑貨と、自社農場にて農薬を使わず栽培した綿を原材料に、純奈良産の商品も取り揃えております。

今回は、その綿が成長し、商品となっていくまでのストーリーをお伝えしていけたらと思います。

マルチの小さな穴の中で、くっつくように成長している子達の間引いた方の子も何とか助けられないかと、チャレンジしてみましたが、畑ではなかなか難しく、うまく育ってくれませんでした。おうちの庭で咲いている子達は、間引いた子達も枯れることなく育ってくれているのです。小さいながらも、コットンボールができています。畑の土の力が弱くなっていたのかな。3年に1度、耕運機で畑を耕すのですが、今年はその3年目の年だったので、来年との様子の違いなども観察していく必要があります。

秋になりましたが、全体に背丈もそれほど大きくはなく、茎もまだ青く柔らかいものと、茶色い1本の木に成長したものが混在している状態ですね。それでもどちらも固いコットンボールが

オーガニック・無添加食品専門商社

Macrobiotic Facilitator

農産 **ムノ株式会社**

〒540-0021

【本社】大阪府中央区大手通2-2-7

☎06-6945-0511 ■06-6946-0307



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・特栽培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。

大阪府市住之江区御崎 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)

大阪

小太朗農園

人とのつながりで紡がれていく 小太朗農園物語



ご家族で営まれている「小太朗農園」さんですが、元々はコンビニの店長とアルバイトさんでした。ご主人はきつい仕事をしながら、売っているものや仕事内容に疑問を感じ始めます。海外からの大量仕入れ、大量廃棄。自分はこんな仕事をしたかったのか。気持ちは、環境や自然を考える方へと傾いていきました。奥さんはというと、弟さんのひどいアトピーがきっかけで、中学の頃から食べ物、自然農法に関心がありました。そして、日本から遠く離れたツバルという島が、地球温暖化の影響

により消滅してしまうというニュースを見て、いてもたってもいられず、なんと2度に渡ってそのツバル島まで実際に足を運ぶという行動派。

「農家さんやれば？」奥さんのすすめで、ご主人は和歌山の有機農家さんに1年の研修に行きますが、そこでまたまた疑問を感じます。自分の理想とは違う気がする。それなら、自分の理想とするやり方で、と就農を決意したのが今から10年程前。耕さない、何も与えない、草も刈らない。そしたら全く育たない(笑)。この頃にご結婚され、ここからご夫婦の試行錯誤がスタートしました。しかし農業だけでは食べてはいけず、「農業を活か

せるバイトをすれば？」またも奥さんの提案によりパン屋さんでアルバイトを始めたご主人。その経験により、マルシェでパンの販売や加工品が売れるようになってきました。そして、人との出会いが増え、農法のアドバイスや心のもち方などを教えて下さる方々とのご縁が。自分達の信念を貫きながら、5年ほど経った頃には卸でも野菜が出せるようになってきました。

現在のおすすめの加工品は、こだわり抜いた材料で作られた生七味。お鍋や湯豆腐、麺類などの薬味にピッタリ。そして、古墳玄米餅は、季節限定(11月~2月)の大人気商品！こちらは自分達で栽培された自然栽培もち米を発芽状態にしたものを、丹精込めて手作りました。すぐになくなってしまいますので、マルシェで見つけた時はぜひどうぞ。

しかし、このご夫婦。色んなハプニングを引き寄せるようで、その度に大喧嘩になり、夫婦関係もボロボロに。でも、そんな時、必ず家族をはじめ、周りの人や隣人に助けられ、結果全てうまく収まってきたのです。ご主人も「自分達は”人に助けってもらえる才能”があるかも」とおっしゃいます。私も欲しいな、その才能。

これからは、たくさんの人が集う楽しんでもらえる田畑にしたいという小太朗さん。そんなご夫婦の夢は、「小太朗農園物語(仮題)」を映画化すること！ちょっと自然に近くて土と戯れて、なんか楽しそうで、美味しそうで。色々あるけど人間臭くて、こんなオモイ生き方もあるんや！と思ってもらえる人が少しでも増えたらいいな、というのが映画化したい理由なのです。主役のご夫婦役も既に決まっております(笑)。主役は誰〜？と気になる方は、直接ご夫婦に尋ねてみて下さいね。

小太朗農園
大阪府岸和田市河合町1699-3
TEL:090-3974-0867
HP: <https://talofarm39.official.ec/>
Mail: talofarm@yahoo.co.jp
※ぐりぐりマルシェや、すみすみマルシェに出店しております。

文・村上令子(村上メリヤス)

和歌山

オーガニックマルシェ withコロナで変わった世界

笑顔の見えない世の中になったな。この1年半くらいでわたしたちの生きる世界は全く違うものになってしまった。子どもの笑顔も大人の笑顔も布に覆われて見えなくなってしまった。ウィルスが素通りするあの布はみんな何のためにしているのだろう。自分を守ってくれる大切な常在菌を全滅させてしまうアルコール消毒をすることでもっと免疫が下がってしまうのに・・

飲食店がなぜ早く閉めなければいけないのか。なぜお酒を出してはいけないのか。オリンピックはするのになぜ子どもたちの運動会はだめなのか。給食を黙って食べる意味。人と触れ合ってはいけない意味。本当にそこまでしないといけない状況ですか？おかしいことを「おかしい」と感じるができなくなっていませんか？「おかしい」ことに気づきながら人目を気にして見て見ぬふりをしている勇気がない大人たちが作り上げたこの世界でしか、子どもたちは生きることができないということを本当に理解していますか？「思いやり」や「マナー」や「エチケット」の使い方がおかしくないですか？誰かや何かが言っていることを鵜呑みにして、自分自身で感じたり、

自分の頭で考えたりすることを忘れてしまっていないか。毎日をこなすことに精一杯になってしまって、今、本当に大切なことに気づくことなく素通りしてしまっていないか？

テレビやネットを使って自分は何をしているのか
現実を見るために使っているのか
現実逃避のために使っているのか

生き方は人それぞれで、いいも悪いもないと思う。大人はすべて自分が選んでいるのだから。でも、子どもたちはそうではない。大人たちが作り上げる世の中でしか、生きることができない。子どものためだと思ってしていたことが、子どもにとってリスクとなるものであったなら。まずは「知る」ことが大切です。そして行動。そのことを、わたしたち大人が本気でもっと考え、行動しなければいけないギリギリの状態の時が来ているのではないだろうか。



文・寺下友紀子(オーガニックマルシェ)



通販・ケータリング・農業不使用野菜
帝塚山 ミル・メルシー
有機・農業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

安全なお米・自然食品

nekko-ya
根っこや

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



和歌山

二宮式 前田整体

本当の健康とは健康のことを考えていないことである

「本当の健康とは健康のことを考えていないことである。」
12年前、整骨院で受付をしながら揉捏マッサージを学び、日々、一向によくならない患者さんと向き合っていた頃に飛び込んできた、後に入門することになる二宮整体の二宮進先生の師匠である野口晴哉先生の衝撃的な言葉である。

週に一回、整骨院に通わないと保てない健康は健康とは言わない。いかなる薬も、健康法も、整体ですら必要ないのが健康な状態です。生命は自ら、不快を感じ危険を避け、血流の悪くなった部分に対しては熱を出し、痛みを起し、かゆみやシビレを使い、血流を復活させ、めまぐるしく変わる環境の中において、あの手この手で自動調整することによって生き延びてきた。

「体は自然に完全である。」

生命を守っているのは知識でも健康法でもなく、生命自身の働きによるものである。体はいつも健全であり、その体の使い方に課題があるので、その調整としての出来事がいろいろ起こっているだけである。整体はここが原点なのです。

今からお話する整体の知恵も、自然の流れの中で、流れない部分がある時に、流れを元に直すために起こってくる自然の働きの話と、これを理解し、寄り添って生きていくためのお話として、お伝えできたらと思っています。今までの健康観は少し横に置いて、正しいも間違いも、良いも悪いもない、常に今の、この瞬間の、この体に、ただ適うか、適わないかがあるだけの整体の世界に触れてみてください。

秋は気温が下がり汗をかかなくなることで、汗からの老廃物の排泄の援護がなくなった影響で、腎臓が働き過ぎてくたびれ、おしこの製造が間に合わず、その原材料を胃液に再利用することで増えます。大昔の生活では食糧が少なくなるため、脂肪として冬に備えたり、寒さに対して体温を上げるためのエネルギーを蓄えるため、うまい具合に食べ物豊富な秋に食欲を出して気候に適應していました。さらに寒さに対して、体や筋肉を縮めることによって、体温を外に逃げるのを防ぐ動きが出てきます。この体が縮む動きにより、性欲が高まり、一番食糧が豊富でエネルギーが余っているこの時期に次の世代を作りたい要求が出て発情期へと入ります。ちなみに恐怖や飢餓状態、つまり生命の危険が近づくと体は緊張して縮み、死ぬ前に次の世代を残すために性欲を高

める仕組みになっています。発展途上国で子どもになり、先進国ではセックスレスや不妊になりやすいのも生命の知恵によるものだと考えられています。この季節に対する体の動きが現代生活ではどうなっているか？汗をかかなくなるので順調に食欲は増します。そして「食欲の秋」と称して食べます。冬には食糧が豊富にあります。エアコンもあり、寒さ対策は万全。人肌恋しい季節ですが、発情は許されません。さらに現代生活では昔の生活に比べ、一般的に体を使う必要がありません。なので、食べたエネルギーはすべて余ってしまうのです。その解消のために生まれたのが、一年に一度！暴れる系、無礼講系の秋祭り！スポーツの秋！運動でエネルギーを昇華できない人のために！芸術の秋！読書の秋！それも無理な人は哀愁で悩み、落ち込むことでエネルギー消費です！それでも間に合わない場合は、エネルギーの消費のために病気になったり、衝動的な行動をとったり、ケガをします。なので、秋は腎臓の働きを低下させて、食欲を過剰にしないように冷やさないこと(靴下、足湯)。さらに水分不足から腎臓を守るため、お味噌汁やスープ、お鍋やお出汁など温かい味付きの水分を多めにいただき、減食し、体を適度に動かすことでエネルギーの過剰からくるトラブルを防ぐことができます。整体では病気や体のトラブルの原因の半分はこの食べ過ぎによる余剰エネルギーの所為だと考えています。

文・前田善一(二宮式 前田整体)



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



【イベント情報】むてんかスタイルマーケット! 2021

2021年11月21日(日)

日時/10:00~16:00(雨天開催・荒天中止)

会場/ふくろYA! BASE(泉佐野市大宮町12-6)

春日公園(泉佐野市春日町1)

くらふとや(泉佐野市春日町9-8)

※会場は追加となる場合があります。

衣食住の本質を根本から考えた上で「食べることやつくることの楽しみを通じて、街中のみんなが笑顔でいられる健康な暮らし」を理念とし、無添加、オーガニック、手作り、アートを通して、健康と文化・芸術の向上をはかり、泉佐野駅の周辺や商店街周辺をゆっくり楽しみながらお散歩します。(SDGsの観点で持続可能な社会へ向けての取り組みも行います)。南大阪に拠点を中心とする事業所や無添加・ロハス・オーガニック・マクロビオティック・ヴィーガン・手づくり・アート等のブース出店により特産品等のプロモーションを行い、地元の地域を牽引し、国内外の方へも訴求できるまちづくりの活性化へつなげます。



「気が付き、変わる」

あなたの体が、「歪み」という形で表現している
あなたに伝えてもらいたいメッセージを通訳してお届けする
「物言わぬ背骨と骨盤の代弁者」

二宮式 前田整体

080-1461-0365

maedaseitai55@gmail.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