

TAKE
FREE

暮らしの発酵 通信

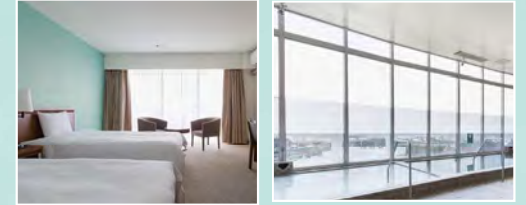
vol.14



特集
暮らしと大地

出かけよう
沖縄へ、
暮らしの発酵ホテルへ。

の～んびりお部屋、ゆ～ったりお風呂。



日々の暮らしから少し離れた非日常の中で
発酵を活用した食・空間・眠り・癒しで心と体
を整えてみませんか。

善玉菌の発酵のチカラを活用したケミカル
フリーの空間、発酵をテーマにした安全安心
な食、すべてはお客様のために。

一期一会のおもてなしに心を込めて。



EM WELLNESS
暮らしの発酵
LIFESTYLE RESORT

沖縄の旅、お気軽にご相談ください。

TEL 098-935-1500





マルカワみそさんの無農薬大豆畑(福井県越前市)

生き物を育み、作物を育ててくれる大地。大地を汚さない農法は私たちの健康にも寄与しています。取材を通して、生き方・価値観が多様化する現代の中で大切にしたい「自分も周囲の人も大地も、みんなで幸せになる生き方」が見えてきました。



暮らしの発酵

編集・文 里菌 KAKO	企画・発行 株式会社EM生活 愛知県名古屋市名東区極楽 5丁目148番地 info@kurashinohakko.com
写真 鈴木綾	
デザイン・表紙イラスト 宮城クリフ	協力 EMウェルネス 暮らしの発酵 ライフスタイルリゾート

暮らしの発酵通信 vol.14

特集 暮らしと大地

- 02 日本を変える一杯の味噌汁
マルカワみそ株式会社
代表取締役 河崎宏さん
常務取締役 河崎紘徳さん
- 06 自分という自然と共に
株式会社ナチュラル・ハーモニー 代表取締役
河名秀郎さん
- 10 自分を生きる、社会をつくる
NPO法人NGO GOODEARTH 代表
藤原ひろのぶさん
- 14 善循環を生む
サステナブルのコーヒー栽培
サンタルシア農園 オーナー
リカルド・ベレスさん
- 18 ヴィーガンという新たなフィールドへ
EMウェルネス暮らしの発酵ライフスタイルリゾート
総料理長 照屋寛幸さん
パティシエ 上門梨乃さん
- 21 <レシピ>麴ドレッシング
EMウェルネス暮らしの発酵ライフスタイルリゾート
盛小根力さん

無料で

Webから登録するだけで

「暮らしの発酵通信」をご自宅にお届けします！

※お申し込み時点での最新号からお送りします。

※2021年より不定期の発刊・発送となります。



今すぐ
登録！



<個人の方> 1部お届け！

上記QRコードを読み込み、「個人の方へのご案内」から申込フォームを開き、必要事項をご入力の上送信してください。

- 郵便・FAXでお申し込みの場合 -

「お名前(ふりがな)」[郵便番号][住所][電話番号][メールアドレス(お持ちの方)][性別][生年月日]をご記入の上、「暮らしの発酵通信希望」と記載し、下記住所またはFAXにてお申し込みください。

〒465-0053 愛知県名古屋市名東区極楽5-148
暮らしの発酵事務局(株EM生活 連携サポート部)
FAX:052-709-7610(24時間受付)

<店舗をお持ちの方> 25部 or 50部お届け！

「暮らしの発酵通信」を無料で複数部(25部または50部)お送りします。

上記QRコードを読み込み、「法人・店舗の方へのご案内」から申込フォームを開き、必要事項をご入力の上送信してください。

検索は
こちら

暮らしの発酵通信 🔍

www.kurashinohakko-hibi.jp

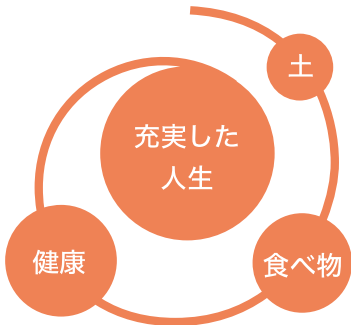
人間が食べて生きることは、別の意味がある。



マルカワみそ株式会社
代表取締役
河崎 宏さん

「父ちゃん、これは金儲けやないんや」
先代に頼んで、農薬や化学肥料を使わずにお米と大豆を育てたい、と田んぼと畑を借りました。本業の味噌屋に迷惑をかけないように、会社を分けて8年間続けましたが、赤字が続く一方。良いことをしているのに、なんで売れないんだろう？と思う日々でした。大病を患ってしまった、農業の会社は廃業。でも、その頃に有機農業推進法ができて、有機農業をする人たちが増えてきたんです。原材料づくりを止め、味噌づくりに専念することになりました。

「なんで売れないんだろう？」を考えて、売り先を変えないといけないことに気づきました。今までお付き合いのあった店舗に、どうやって商品が売られているのかを見に行ったら、商品棚に陳列しているだけで、情報は商品と価格のみ。製造のこだわりを伝えられるような状態ではありませんでした。



(左)
マルカワみそさんの名刺裏に刻まれている概念図

(右)
自然栽培のお米(右2つ)は何年経っても炊き立てのような色をしている。



日本を変えよう
一杯の味噌汁

ないといけないと思い、農業を始めました。37歳の時です。

「父ちゃん、これは金儲けやないんや」
先代に頼んで、農薬や化学肥料を使わずにお米と大豆を育てたい、と田んぼと畑を借りました。本業の味噌屋に迷惑をかけないように、会社を分けて8年間続けましたが、赤字が続く一方。良いことをしているのに、なんで売れないんだろう？と思う日々でした。大病を患ってしまった、農業の会社は廃業。でも、その頃に有機農業推進法ができて、有機農業をする人たちが増えてきたんです。原材料づくりを止め、味噌づくりに専念することになりました。

壊、デイスカウト時代。早い、安い。がもてはやされた時代に、時間がかかる高い味噌は全く受け入れられませんでした。売れないから、せっかかない原材料で作った味噌も、他の味噌と混ぜて販売する始末。あまりにもコストがかかる上に、売れないことが何年も続き、父親からは「もうやめとけ」と言われました。でも、「父ちゃん、これは金儲けやないんや」と、細々と続けていました。私はたった一杯の味噌汁が日本の未来を変えれると思っています。

麹菌の自家採取へ

「関わる全ての方に充実した人生を送ってほしい」という企業理念のもと、国産・オーガニック・無添加の原材料で味噌を作り続けているマルカワみそ株式会社。充実した人生のための健康な食、そのための健康な土。代表取締役の河崎宏さんと、常務取締役の河崎紘徳さんにお話を伺いました。

福井県越前市
マルカワみそ株式会社

河崎宏さん
食べ物って一体何だろう？

学生の時に、食品添加物研究をされている郡司篤孝さんの書籍が新刊で平積みされていたのを見つけた。タイトルは忘れてしまったんですが、食品添加物についての警鐘を鳴らしている本でした。その本を読んで、「食べ物って一体何なんだろう？金儲けのための売り物なのか？命を全うするための価値あるものなのか？」という疑問が沸いてきて、それが今でもずっと抜けません。あの時に私の人生の方向性が決まったというか、決められたというか。「食べて出して生きる」だけだったら、牛や豚でも一緒。でも、人間が食べて生きることには別の意味があるはずですよ。

充実した人生を送るためには健康は欠かせない。じゃあ、健康になるためには汚染のない食べ物が必要、そんな食べ物には農薬や化学肥料を使わない健康な土で育つ。そう思ったら、私は味噌屋だから原材料となる大豆とお米の栽培から始め

店舗の裏にある大豆畑。少量だが現在でも大豆を自社栽培している。



毒性は全くないので食べる分には何も問題がないのですが、白い甘酒に慣れてるとちよつと抵抗がありますよね。

米麴を作る側からすると安定した品質で出したいんですが、天然の麴菌を採取しているの、どんな菌が来てくれるかはこちらで決められません。採取した麴菌が安全な菌かどうかはきちんと検査に出しています。マルカワみその麴菌は4種類いまして、その4種の菌たちが豊かなハーモニーを生み出してくれています。天然の麴菌による麴作りはとても難しい面が多いですが、でも、やっぱり力強さを感じるし、ワインのように味の違いを楽しんでいただきたいですね。

蔵付麴菌を採取するには大豆を使います。面白いことに、自然栽培大豆の方が菌が付きやすいんです。自然の菌は自然に育った豆に付く、「類は友を呼ぶ」ということですね。父(宏さん)の例えが面白くて、これを「うんことハエの法則」と言っています(笑)。うんこにはハエが寄ってくる、花には蝶が寄ってくる、と。いい大豆

には良い菌が寄ってくるし、質の悪い大豆には悪い菌が寄ってくる。これって、人間にも言えることなんですよね。自分がうんこみたいな人だったら、悪い人が寄ってくる、花になれば良い人が寄ってくる。物事が思い通りに進まなかったり、人の付き合いが上手くいかなかったりしたときは、自分が花になることを考えれば良い。誰かや何かのせいにするのではなくて、自分を変えれば良い。菌や発酵は、こういうことも教えてくれます。



マルカワみそ株式会社
福井県越前市杉崎町12-62
tel. 0778-27-2111
<https://marukawamiso.com/>



YouTube やってます!

お味噌の情報がいっぱい
マルカワみその
「みそチャンネル」



ひとつひとつ手作業で「想いを込めて詰めています」と従業員の方々。

だったら、原材料や作り方のこだわりを伝えてくれる所に売ろうと考え、関東の自然派のお店で販売してもらおうことになりました。

「1回は買って来てくれても、どうせ続けて買ってはくれないだろう」と期待せずにいたんですが、注文が2回、3回と入ってきたんです。そうしたら、ナチュラル・ハーモニーさん(p6)とか、別の自然派系の会社さんともお取引させていただくようになりました。

1991年から有機栽培原料の使用を進め、お米も大豆も完全に有機化し、塩も天日塩に切り替えたのは2010年の事です。その間、書籍『買ってはいけない』で有名な三好基晴先生が当社に訪ねて来て、天然の麴菌で味噌が作れないか、という話になりました。それまでは種麴屋さんから種菌を買っていましたが、天然の麴菌の採取方法なんて知らなかったんです。でも、ちょうどそこに同席していた父が「昔やったことがある」と言い出しまして。それならやってみよう!と、麴菌の自家採取を始めました。

人との付き合いが上手くいかなかったりしたときは、自分が花になることを考えればいい。

マルカワみそ株式会社
常務取締役
ひろのり
河崎 紘徳さん



河崎 紘徳さん

4種の麴菌が奏でるハーモニー

今は全ての味噌をマルカワみその蔵付麴菌でつくっていますが、実は、天然の麴菌を採取するのはすごく難しいんですよ。作った麴の半数は失敗するし、時間もかかるし、仕込む度に味や色が違います。初めてマルカワみその米麴を購入されたお客様からは「甘酒を作ったんだけど表面が灰色になったんですが大丈夫ですか?」とよくお問い合わせがあります。色々調べたんですが、灰色になる原因がよく分からないんです。

自分という 自然と共に

オーガニックや自然栽培という言葉がまだ一般的ではない頃から、長年自然食品店「ナチュラル・ハーモニー」を経営されてきた、河名秀郎さん。「ナチュラル(自然)ハーモニー(調和)な生き方」をお伺いしました。

生きること、死ぬことを
身近で感じた幼少期

僕には4つ年上の姉がいました。ガンだったのですが、抗ガン剤・放射線・手術のいわゆる三大治療を受けましたし、水や漢方等、あらゆる治療法を試していました。本人が苦しむ姿を見たり、両親の苦しみも近くで見えてきました。

そんな環境で育ち、子どもながらに「どうやったら大往生できるのか?」と自分の死際を考えるようになりました。安らかに死にたいなら、逆算すれば今やるべきことが見えてくるし、自分の選択で死に方を選べるなら、大往生できる生き方にシフトしていきたいと思ったんです。その中で、日々の食事が体を作るとか、土と人間の関係というものが見えてきました。



株式会社ナチュラル・ハーモニー
代表取締役
河名 秀郎さん



ある時「その地域の人々の健康状態を知るためには、その土地の土を見ればわかる」ということを教えてくれた人がいました。「土が健全だったら、その地域の人は健康である」というシンプルな答えが見つかり、健全な土のあり方を模索する中で、「発酵している土」が健全な土だということがわかりました。

土も発酵する

僕は東京生まれ東京育ちなので、農業の「の」の字も知りませんでしたが、18歳の時に「自然栽培」というものに出会い、肥料を使わずに育てる農作物は人体にとって自然なんだと思いました。その後はサラリーマンも経験しましたが、自然栽培の世

界観と社会構造のギャップにいたたまれなくなり会社を辞めました。

所持金30万を持って、千葉県自然栽培グループでお世話になり、1年間がむしろに学びましたね。肥料を入れた畑と何も入れない畑で虫や病気の出方の違いがあると、身をもって知りました。発酵している土は、あたたかくてやわらかくて、水はけと水持ちがいい。発酵系の菌が自然にわいて、植物に必要な栄養素を作り出しています。逆に、腐敗した土は、硬くて冷たくて水はけが悪い。化学肥料や有機肥料などが阻害物質となり、発酵系の菌が育ちにくくなります。人間で言ったら、代謝が悪くて低体温症になっている状態ですね。

自然栽培を学び、そのまま農家になるという選択肢もありましたが、それ以上に「この自然のしくみを伝えたい。自然栽培の農作物みたいに人間も生きれば、病気になるんじゃないか。これをみんなに伝えることが自分のミッションじゃないか。」と思ったんです。それで、1985年にナチュラル・ハーモニーを設立しました。



店舗には、徹底的にこだわり抜いた食品や調味料が並ぶ。





調和に大事な「五感力」

「自分が心地の良いものを追求していった結果、地球も良くなる」というのがいいと思いませんか？ そうであれば、一番身近な自然は自分なんだから、自分という自然をキレイにしていかなないと。衣食住トータルで、いかに自然の摂理に沿ったものを選ぶか。食べるもの、着るもの、住む空間。それが自然栽培から学んだことです。

僕は東京に住んでいます。都会の中でも自然と調和した暮らしはできます。化学物質が使われていないものを選び、自然栽培の食品を選ぶ。その甲斐あって、医療費はほとんどかかりません。これだけでも十分な社会貢献ですよ。

自然と調和した暮らしをするためには、五感力が大切だと思っています。五感力を最大限に発揮させたら、そのモノが自然なものかそうでないかは自分で判別することができます。味覚で言えば、食べ物を口にした時に「心地よさ」を感じるかどうか。これが体に良いとか悪いと

かという「知識」ではなく「感覚」なんです。

触感、視覚、嗅覚、自分の五感を研ぎ澄ませれば、自分にとって良い野菜かどうか判断できるようになります。大根だったら葉っぱがついているところ、キャベツだったら根、そこのおいを嗅ぐとわかりますよ。トマトは持つてみるとずっしりとして重いか、葉野菜の緑が濃すぎないか、とか。



「自然を軸にして考えるライフスタイルの実践」を伝え続けている。

あとは、のど越しの良さとかね。僕は、のどって、関所だと思っています。自分にとって必要なものって、のどをするりとすり抜けていきます。例えば塩。スプーン一杯、精製された化学塩を飲み込もうとしても飲み込めない。ウエツと吐き出してしまふけれど、自然塩は飲み込めたんですよ。体が拒否しているのか受け入れているのかがよくわかります。

今の世の中は、五感力が失われやすい世の中だと思います。一度、自分で思っている常識や知識を取り払って、自分の味覚や感覚を信じ切って食べてみるのが大事だと思います。

五感力を取り戻すのは簡単です。化学物質が入ったものを摂らないことを2週間ほど徹底してやれば、感覚が戻ってくると思いますよ。出来合いのものを買わないとか、歯磨き粉をやめるとかしてみてください。そして2週間後に、今まで食べてきたものを食べてみた時に違和感があるかどうか探ってみればいいんです。

病気は自然からのメッセージ

発酵した土で育った野菜は虫も寄らず、美しく育ち、放置すると枯れますが、腐敗した土で育った野菜は虫が寄ったり病気になるたりして、放置すると腐ります。ただ、虫や病気が悪いわけではありません。野菜に付く虫や発生した病気は、土が腐敗しているから野菜が弱ってしまふということを教えてくれているんです。

それは人間も一緒で、病気は、自分と自然の調和のズレを教えてくれるメッセージだと思います。病気やその苦しみを病原菌のせいにして、



店舗に併設されたレストランでは自然と調和した食を味わえる。

それを根絶しようとする風潮があるけれど、それは大きな間違いです。人間のルールから抜け出せずに苦しんでいる人が多い。

もう一度自然のルールを学んで、何が自然に沿っているモノかを理解できれば、医者にも薬にも頼らない生き方ができます。それを具現化すればするほど、大地はどんどん蘇っていきます。そうならますます、僕たちも大地を汚さない、お金がかからない生き方ができるようになります。自然と調和して生きていくことで、人生はより生きやすく楽しくなっていきます。それを伝えることが僕の使命だと思っています。

ナチュラル&ハーモニック プランツ
神奈川県横浜市都筑区中川中央1-25-1
ノースポート・モールB2F
tel. 045-914-7505
<https://naturalharmony.co.jp/plants/>



自分も生きる 社会をつくる

日本全国を周りながら講演をし、バングラ
デシュで食事提供と学校建設を行っている
特定非営利活動法人 NGO GOODEARTH
代表の藤原ひろのぶさん。地球上や社会で
起きている問題は自分の生活とつながっ
ていて、自分が変わることが世界の問題解
決の糸口になることを伝え続けている。



奪いすぎてしまったものを返すだけ

僕の友達に小学生の男の子が
いるんですが、「僕が地球を守りたい
のは、将来サッカー選手になりたい
からなんだ。地球が無くなったら、
サッカーもできなくなっちゃうで
しょ。」と言っています。

こういう話を聞くと、大人は「そ
うだね」と言いつつ、実際の生活と
なると「でもね」と言っていて、守るべき
ものをすり替えてしまう。これっ
て、大人の思考が地球よりもお金に
価値を置いているということでは
よね。今の日本人並みの生活を世界
中がしたとしたら、地球が27個必要
だと言われています。これは、僕ら
が子どもたちから前借りしている
ということなんです。

僕はバングラデシュで子どもを
中心に食事を提供する活動をして
いて、その活動を「すばらしい活動
ですね」と褒めてくださる方が多い
んですが、僕自身は素晴らしいとも
何とも思っていないくて、「僕が奪い
すぎてしまったものを返している
だけ」なんです。



「毎日の買い物は社会とつながっているから『買える』を『変える』を提案する、メッセージイラストブック。」

日本の生活は、モノが溢れている
でしよう？服も食べ物も、多くのモ
ノが安くたくさん作られて大量に
廃棄されている。僕らが安くモノを
買える背景には、彼らの働きがあり
ます。僕が彼らを支えてあげてい
るんじゃない、彼らが僕を支えてく
れているんです。だから「返してい
る」ただそれだけなんです。

もつと人間として、生き物として

「当たり前」の感覚で行動すればいい
んですよ。おかしいと思ったら、声
上げて疑問を発信しないと。もし自
分の意見が間違っていたら、謝れば
いいんです。「間違いは許さない」と
いう雰囲気異常に強い。間違えな

自分軸で生きると
できることが見えてくる

いたためには、何も言わないのが賢明
だから、声を上げる人が少なくなる。
ただ、沈黙は「容認」になってしま
います。「選挙に行かない」という行為
(沈黙)は、「自分も、自分の子ども
も、煮るなり焼くなり好きにして
ください」という「容認」なんです。

講演会で話しをすると、たまにヒ
ステリックになる方がいます。「服
着ません」とか、「食べません」とか。
僕がコンビニの前で唐揚げを食べ
ていたら、猛烈に批判してくる方と
か(苦笑)。自分はできないのに、人
には完璧を求めてくる。もしくは、

「自分はこんなに頑張っているの
に、なんであいつはやらんねん」て、
人の足を引っ張る人がいる。「誰か
のため」「何かのため」というのは、
他人軸なんですよね。「誰か(何か)
のせい」と、外に原因を求めること
も一緒です。

外に向ける矢印を自分に向ける。
それが自分軸。これをする、でき
ることだらけになるんです。自分が
楽しみながらやっていけることを
することで、輪ができる。そこに共
感する人が集まる。誰しも、社会を
変える力を持っています。その力を
過小評価しているのも自分なん
です。自分一人がやっても：ではな
く、そもそも自分しか変えられない
んです。

自分以外のものを変えようとし
て苦しんでいる人はたくさんいま
す。自分と違う考えを受け入れて、
多様性を受け入れることで、人も社
会もうまくいきます。問題はすべて
繋がっているから、自分を変えたら
確実に変わるんです。

特定非営利活動法人 NGO GOODEARTH
代表
藤原ひろのぶさん

大学卒業後、一般企業に就職するが3年で退社。社会の
様々な問題に目を向ける中、「貧困」というテーマに辿
り着く。開発途上国で現地雇用を創出する為の事業を
展開。食事サポートや学校建設・運営にも携わる。月間
200万PVを誇るサイト「健康のすすめ」管理人として、
日本と世界各地で講演活動を展開中。四児の父。





1年間で300回以上の講演を開催。

もう一つ言うと、仕事だけじゃなくて、毎日の小さな選択が世界の問題を解決することにつながっています。大きなことをしなくていい、絶望も感じなくていい、大きな問題を紐解い

たしたい！と動くような人間ではありませんでした。「貧乏人に何がでかんねん」って言われて、ガムシヤラに働いてきた僕は、それまでずっと金儲けのために仕事をしてきました。26歳までは一般企業に勤めていましたが、独立していくつか会社をつくりました。その中の一つがギニア人と立ち上げた製氷工場です。それがめちゃめちゃヒットして、でも、なんでこんなに氷を買ってくれるのか疑問に思ってたら、ギニアは暑くて魚が腐りやすいのと、冷蔵庫の普及率が少ないから、腐った魚を食べて下痢をして死ぬ子どもたちがたくさんいるという現状に行き着きました。この一件で、僕の仕事の概念がガラッと変わったんですよね。仕事の本質って「社会で起きている問題や課題を解決すること」なんだって。

もう一つ言うと、仕事だけじゃなくて、毎日の小さな選択が世界の問題を解決することにつながっています。

大きなことをしなくていい、絶望も感じなくていい、大きな問題を紐解い



幸せな社会をつくるための時間の使い方

自分が幸せじゃない人が、世の中や社会の幸せを願えるかと言うとかなり難しいと思います。本来に良い社会を生みたいのであれば、まずは自分が幸せになる必要があります。そのために使っている時間を、同調圧力に負けて嫌なことに時間を使ってしまう。

「嫌い」と「怒り」という感情は、本来は別のもの。嫌なことが一気に怒りにつながってしまうのは、余裕が無いということ。自分が幸せになるために使っている時間を、嫌なことに使い、時間と余裕を失い、そして幸せを失っています。

僕は、子どもたちの未来が危ないと知りながら、何もしない大人はカッコ悪いと思うし、それに同調したカッコ悪い自分の姿を子どもたちに見せたくない。だからこそ、自分が描く幸せのために時間を費やします。

育児や支払いに追われている人、気候変動の話をして聞いていく

て、自分の生活に落とし込めばいいんです。僕一人が明日から山にこもってかすみを食ったところで世界は平和にならないでしょ(笑)。それよりも、コンビニに行つて袋を断る、暑かったらクーラーつける前に水を撒く、寒かったら暖房つける前に一枚はおる：そんな感じでいいんです。

重要なのは、そういう方向に意識が向いているかどうかなんです。人口の5%がそういう意識になれば、

れるはずがない。でも、そういう人ほど大きな問題に目を向けないと目の前の問題は解決できないんですよね。そのためには、まず先入観を捨てる必要があります。「自分の家族のことは自分で解決しないといけない」「他人に迷惑をかけてはいけない」という先入観を捨てましょう。

行政とか、コミュニティとかに頼っていいんです。自己責任論で行くと、最終的にひずみが行くのはお母さん達なんです。お母さんが辛くなると影響が出るのは、子どもなんです。どの国でいつ生まれようが、子どもには食べる権利があります。それを守るのは、親の役割ではなく、大人の責任なんです。

仕事も暮らし方も

世界の問題解決につながっている

僕は今、全国を飛び回り、自分が変わることが世界の問題解決につながるんだ、と講演会で伝えているけれど、最初から世界の問題を解決

政治家も企業も無視できなくなりです。そうなれば、社会にルールができてくるから一気に変わります。大人が本気で社会と向き合えば、できることはいっぱいあるんです。そして、その姿勢を見て、子どもたちは学んでいってくれます。

つながりを知ること、自分自身の力を信じて行動すること、戦わないこと、そうしたことを今までも、これからも伝え続けていきます。

GOOD EARTHの活動を買い物で応援！

<https://kenkonosusume.stores.jp/>



NPO法人 NGO GOODEARTH

※講演会スケジュールはwebサイトをご覧ください。

https://peraichi.com/landing_pages/view/goodearth/





サンタルシア農園
オーナー
リカルド・ベレスさん

樹の上で完熟させたコーヒー豆は
一粒一粒手摘みされる。

私たちが普段目にしてる茶色の
コーヒー豆は、コーヒーの木になる
実の中にある「種」。真っ赤に完熟し
た実をむいて種を取り出し、水洗い
している。

少ってきている。^{*}WCR(World
Coffee Research)の報告によると、
現在世界中のコーヒーを生産して
いる土地の中で、30%以上が2050
年までに失われると予測されてい
る。また、コーヒー生産量の7割を
占めるアラビカ種の栽培適地は、
2050年には現在の半分にまで
減少すると言われているほど。この
問題は「コーヒー2050年問題」
と呼ばれ、コーヒー業界では深刻視
されている。

大量の廃棄物が環境汚染となる
コーヒー栽培

コーヒーを取り巻く社会的課題
は、2050年問題だけではない。
サステナブルコーヒーや環境保全
型コーヒー、フェアトレードコー
ヒーなど、様々な認証マークがつい
たコーヒーを目にすることが多く
なったが、その背景には、コーヒー
栽培における環境汚染問題が潜ん
でいる。

コーヒーの栽培適地が減少する
一方で、コーヒーの需要は伸び続け
ている。コーヒー1杯を10gで計算
した時、2013年から2017年
の4年間で400億杯分のコーヒー
が増加している。コーヒー2050
年問題と世界的な需要の増加に
よって、コーヒーの品質低下・価格
上昇・労働者の貧困問題などが懸念
されている。

して乾燥させ、さらに種を覆う殻を
取り除くと「生豆」の状態になる。生
豆を焙煎するとあの香しい茶色の
「コーヒー豆」になる。
緑茶や紅茶は茶葉そのものを蒸
したり乾燥させたりして加工され
るが、コーヒーは実や殻を剥くとい
う加工が前提の農作物で、その大量
の廃棄物が問題となっている。そし
て、その廃棄物が積まれた場所は、
マラリア発生の温床にもなってお
り、周囲の衛生環境にも大きな影響
を与えている。さらには、種を洗浄
した時の排水は高濃度のメタンガ
スを含み、河川や土壌の環境汚染、
温室効果ガスによる地球温暖化に
もつながっている。



パルパー(果肉を取る機械)
でコーヒーチェリーから中
のタネを取り出す。



善循環を生む サステナブルのコーヒー栽培

どこでも手軽においしいコーヒー
が飲める現代。しかし、その1杯の
コーヒーには地球規模のあらゆる課
題が含まれている。中央アメリカに
位置するコスタリカ共和国でコー
ヒー栽培をしているサンタルシア農
園は、課題を解決しながら笑顔と優
しさの循環を生み出している。

コーヒーが30年後には
飲めなくなる!?

赤道を挟んで北緯25度から南緯25
度の一帯は「コーヒーベルト」と呼
ばれ、コスタリカやブラジル、エチ
オピア、ベトナムなど、コーヒーの
主要な産地の国のほとんどがこの
一帯にある。年間を通して温暖で、
適度に雨が降り、年間および昼夜で
適度な寒暖差がおいしいコーヒー
を育む。

しかし、近年の温暖化・降雨量減
少・湿度上昇といった気候変動によ
り、コーヒー栽培に適した土地が減



^{*}WCR:2012年に世界各国のコーヒー業界により設立された、非営利の共同研究機関。

EMとは？

EMとは乳酸菌や酵母と、環境によい働きをする光合成細菌を共生させたバイオ技術。発酵と蘇生の力によって農地を豊かにし、海や川の生態系を回復させ、健康と環境に関わる問題を解決する技術で、ユニセフや海外の政府機関の衛生プロジェクトでも使用されています。



生豆を取り出す工程で出る廃棄物をEMで発酵させ、堆肥にしている。

コーヒーのゴミが小麦粉、肥料、燃料、衣類に！

廃棄物の問題を解決すべく、世界各国で様々な取り組みが始まっている。コーヒーから取り除かれた果皮はジャムや茶葉に、コーヒーの殻は乾燥させて「コーヒーフラワー」という粉末に加工されたりしている。コーヒーフラワーは、食物繊維や鉄分、カリウムなどの栄養価が高く、小麦粉のように使い、環境にも良いということで、近年海外を中心に広がってきている。

廃棄物を堆肥化して畑に利用したり、バイオ燃料や飼料にしたりして再利用している企業もある。また、コーヒーを淹れた後の粕を廃棄せず、繊維製品やプラスチックなどに練り込んで服やカップなどを作るといった取り組みも見られる。

廃棄物、農薬、土壌汚染を解決したサンタルシア農園のコーヒー

2050年問題、環境汚染、貧困格差など、様々な地球的課題を抱えている「コーヒー」。サンタルシア農園のコーヒーは、これらの問題解決に一筋の光を見せてくれている。

手つかずの自然に囲まれ、環境先進国としても有名なコスタリカ共和国。国内で消費される電力の98%を再生可能エネルギーでまかなっていて、2050年までに二酸化炭素排出量ゼロを目指す国家計画を発表している。コスタリカにとって、コーヒー栽培は主要な産業のひとつであり、生産性の向上と環境保全の両立を目指している。

「以前は農薬信奉者だったけれど、病気になることで、自分や家族、そして、農園で働く人々を守っていく責任を感じました。そのためには農薬をやめないといけない。無農薬栽培を研究する中で、土を健康にすることが何よりも大切だと考えるようになりました。」

貪欲に無農薬の栽培方法を追求していったリカルドさん。2004年にEM(有用微生物群)技術と出会ったことで、無農薬栽培のコーヒー生産を確立させた。コーヒー農園に善玉菌の集まりであるEMを撒き、土の中の善玉菌にとって棲み良い環境を整えていくことで、土が健康になり、良質なコーヒーが収穫できるようになった。また、栽培だけ

はなく、世界的な課題となっている果肉と皮の廃棄物や廃水の問題も同時に解決している。

果肉は乾燥させてお茶に加工し、残った果肉と皮はEMで発酵させ、栄養豊富な堆肥として農園で利用している。実の洗浄時に出る廃水にもEM処理することで、農園の灌水として再利用が可能になった。

さらにサンタルシア農園では、働く人の労働環境改善にも努めている。コーヒーの収穫は一粒一粒丁寧に手摘みされているので、収穫期になると、ニカラグアからの季節労働



グレインプロ(II)麻袋の中にある「ニール袋」で作ったポーチ



サンタルシア農園のコーヒーを手軽に飲める「コーヒーバッグ」

※アップサイクルとは、リサイクル(再循環)とは異なり、単なる素材の原料化・再利用ではなく、元の製品に新たな付加価値を加えたモノに生まれかわらせること。

やってみよう！ コーヒー粕で消臭剤！

コーヒーを淹れた後の粕には、実は脱臭消臭効果があります。活性炭同様、無数の小さな穴が空いていることでニオイを吸着してくれ、活性炭の2~5倍効果があるとも言われています。



- 1 コーヒー粕を完全に乾燥させる。(天日なら1~2日、フライパンで炒ってもOK)
- 2 乾燥した粕を瓶等に入れ、キッチンペーパーで蓋をし、輪ゴムで止める。



冷蔵庫や靴箱など、ニオイが気になる所に置く。(1ヶ月くらいで交換してください。)

使い方





地球にやさしいホテルの実践

新たなフィールドへ ヴィーガンとこう

眠ること、食べること、空間を整えること。あらゆるシーンで発酵を取り入れ、自然を感じる癒し空間を実現させている「EMウェルネス暮らしの発酵ライフスタイルリゾート」。ホテルの心地よさを日々の暮らしに活かせるヒントをご紹介します。

1

国内初のヴィーガン認証ホテル

暮らしの発酵ライフスタイルリゾートは、NPO法人日本ヴィーガン協会が定めるヴィーガンレストラン認証をホテルとして国内で初めて取得。肉、魚、乳製品、卵、はちみつなどの動物性食材を使用しない完全菜食メニューがレストラン・カフェに並ぶ。照屋寛幸総料理長は、ヴィーガン認証取得にあたり、職員に「ヴィーガンを周知させることと、これまで使えた材料が使えないことが大変だったと語る。」
「私は和食と琉球料理が料理人としての基礎なので、和食のベースとなるかつおと昆布の合わせ出汁が使えないことに苦労しました。干しシイタケや干し大根からとる出汁はクセが強いので試行錯誤でしたね。認証取得とお客様の健康のため、甘みは白砂糖からきび糖や甘酒に切り替えています。精製塩はすでに使っていませんし、その他の調味料も伝統製法で造られた醤油やみりんなどに徐々に変えていく予定です。おいしさはもちろんです。見た目の美しさとコストバランスなど様々な課題を少しずつ解決していきます。」

食材と会話して作るスイーツ

白砂糖の製造段階で動物の骨の灰が使用されている点から、ヴィーガンの方は白砂糖を避ける。彩り豊かな洋食スイーツにとって、白砂糖は欠かせない材料。パティシエの上門梨乃さんは牛乳、卵、バター不使用のヴィーガンスイーツに初挑戦だった。



EMウェルネス
暮らしの発酵ライフスタイルリゾート
総料理長
照屋 寛幸さん



EMウェルネス
暮らしの発酵ライフスタイルリゾート
パティシエ
上門 梨乃さん



ヴィーガンメニューを提供しているレストランに配布される認証マーク。300店舗以上のヴィーガンレストランに採用されている。

動物性食材を使用せず、沖縄県産食材を豊富に使用した、レストラン人気のくぬちぐすい(命の薬)>



「調理学校では、砂糖は何度で焦げるとかメレンゲはどうやったら膨らむのかといった調理科学を学びます。お菓子作りはそれらの方程式を考えて、自分が出したい味や食感に仕上げていきます。ヴィーガンスイーツは、白砂糖の代わりに甘酒やみりんなどを使いますが、それらの方程式はどこにもありません。『何度で何をしたらどうなるか』といったところを作りながら調べています。ただ、白砂糖ではないからこそ出せる味わいや食感があるのでとても面白いです。」

(右)
卵や生クリームなどを使っていなくても、「キレイでおいしい!」というファンが急増中のヴィーガンスイーツ。

(左)
「スイーツチームスタッフみんなの経験値が一緒なので、全員で試行錯誤しながら楽しく研究しています」と上門さん。

麴ドレッシング

—— レシピ提供者 ——



暮らしの発酵
ライフスタイルリゾート

盛小根 力

料理の基本を抑えながら日々研究を重ね、発酵など新たな要素を取り入れた料理を探究中。

シンプルな材料で作る、基本の発酵フレンチドレッシングです。自家製の甘酒と塩麴で作れば、沢山の酵素を摂取出来るので、食べておいしい、体が喜ぶドレッシングです。



材 料			
麴の甘酒	100g	塩麴	大さじ3
玉ねぎ	中玉1/2個 (約60g)	穀物酢	大さじ4
塩麴	大さじ3	米油	大さじ4

作り方

玉ねぎはすりおろす。油以外の材料を全て混ぜ、最後に油を少しずつ加えて混ぜて完成(フードプロセッサーを使用して乳化するまで混ぜればより簡単に作れます)。

暮らしの発酵ライフスタイルリゾートでは、乾燥させたハンダマ(水前寺菜)やサクナ(長命草)を麴ドレッシングと合わせて「長寿ドレッシング」として提供しています。



「ヴィーガンスイーツに挑戦してみたい、ヴィーガンの方々は料理上手でおいしいものを知っていると思います。自分たちの発想にはない食材の組み合わせや調理法で料理を楽しんでいます。スイーツは、バターと砂糖があれば、なんでもおいしくなるんですよ(笑)。それを使わないようにするには、材料と相談し供方法を考えないといけません。例えば、バターは冷めると固まりますが、植物性のオイルは固まらない。ゼラチンも使えないとなると、カット

「元々このホテルは、料理を一手作りしています。自分たちで生クリームを泡立てるし、自社農場から産みだして卵が届いて卵の殻を割って使っていると、よそで働いているパティシエ仲間が驚きますね。ビュッフェスタイルで食事を提供しているこの規模のホテル



一から丁寧に作られるスイーツを目当てにランチビュッフェに来る方も多い。

のレストランであれば、大抵、業務用に加工されたものを何かしら使っているはずですから。食材も、できる限りオーガニックや沖縄県産を使用しているだけでも贅沢です。ヴィーガンスイーツだけでなく、グルテンフリー(小麦粉を使用しない)スイーツのバリエーションも増えてきました。色んな食の好みや考え方がいらつしやいます。が、たくさんの方に『おいしい』と言っていただけのがとても嬉しいです。スイーツを担当している仲間たちとはとてもいいチームワークで、もっとヴィーガンや発酵で特長を出していきたいねと日々研究しています。」

ホテルのレストランでは、料理ごとにヴィーガン、グルテンフリー、アレルギーなどの表示がされ、好みに応じて料理を選びやすくなっています。今後は、予約制でヴィーガンビュッフェなどもスタートするそうです。暮らしの発酵ライフスタイルリゾートで得られる食の楽しみ方はますます増えていく。

ホテルおすすめの調味料

料理の質をぐっとあげる

2つのEM麴

マルカワみそ(株)(p2)の蔵付麴菌で仕込んだ塩麴と醤油麴!栽培期間中、農薬・化学肥料を使わずにEM栽培したお米を使用。



150g 648円(税込)

詳細はこちら



150g 702円(税込)

詳細はこちら



販売元: (株)EM生活



EMウェルネス
暮らしの発酵ライフスタイルリゾート
沖縄県中頭郡北中城村喜舎場1478
tel. 098-935-1500
<https://kurashinohakko.jp>

