

TAKE
FREE

発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

暮らしの発酵 通信

VOL.12
三重
特集

時が生み出す黄金の旨味「酢」



沖縄で わたしの元気を見つける旅を

コストバスタ沖縄ホテル&スパ
2つの健活スタイプラン

2泊3日

発酵ステイ

2名様
より

朝食・夕食2回、スパ&スペシャルトリートメント付き

¥42,000 /お一人様
(サービス料・税込)

沖縄でのゆったりした時間の流れを楽しみながら、飲んで・食べて・体験する発酵ステイ。発酵ライフ推進協会監修の【発酵ステイ限定】オリジナル発酵コース料理と、沖縄伝統の長寿料理や発酵がゆなど、旅の朝を彩る発酵朝食ビュッフェ！発酵液で清掃された客室、麹エステや沖縄の発酵めぐりで発酵体験を。



詳細は
こちら



2泊3日

ファスティングステイ

水曜日
チェックイン

ファスティング用特別メニュー、スパ&ヨガ2回付き

¥49,000 /お一人様
(サービス料・税込)

自然派医師監修の、無理のないファスティング(断食)ステイ。新鮮果物のコールドプレスジュースやホテル特製野菜スープで体内をリフレッシュします。ヨガで体を動かし、足裏マッサージでさらにリラックス。医師によるカウンセリングもついているので、ファスティングが初めてでも安心！



詳細は
こちら



EM ウェルネスリゾート
コストバスタ沖縄
ホテル&スパ

TEL: (098) 935-1500
受付 9:00~18:00

*両プランの内容は若干変更になる
場合がございます。



三重

特集

- 特集**
- 2 時が生み出す黄金の旨味
株式会社MIKURA 伊藤志乃さん
 - 8 土と石と葉と火、地球で料理
葉っぱがシェフ 平山浩介さん、実鶴さん
 - 12 芯ある土鍋の自由な旅路
土樂8代目 福森道歩さん
 - 16 里山を夢みるゴルフ場
津カントリー倶楽部 小島しおりさん、伸浩さん
 - 発酵レシピ**
 - 20 肉団子のうま味酢炒め
発酵ライフアドバイザー プロフェッショナル 山本恵利さん



暮らしの発酵

乳酸菌や酵母などの善玉菌が時間の経過とともに食べものをよりおいしく栄養価の高いものに変えていく「発酵」。暮らしの発酵は、発酵のしぐみをひもとき、時間の流れとともに、より笑顔により楽しく暮らしを変えていく取り組みです。

「この人発酵してる!」「この場所醸されてる!」そんな楽しい発見を重ねながら、自分自身も発酵していきましょう!

暮らしの発酵通信 vol.12

企画・発行	永田聡美
編集・文・写真(酢の一部)	永田聡美
編集・写真	宮城クリフ
デザイン・写真・挿絵・表紙イラスト	AquaFlow
デザイン・編集	
企画・発行	暮らしの発酵プロジェクト(株式会社EM生活内)
愛知県名古屋市長区極楽5丁目148番地	tel 052-709-7600

無料で 年3回

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。



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。

<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。

〒465-0053 愛知県名古屋市長区極楽5-148
株EM生活 連携サポート部
FAX:052-709-7610(24時間受付)

検索はこちら

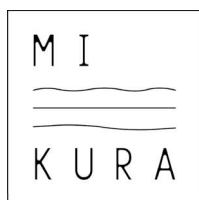
暮らしの発酵通信 🔍

www.kurashinohakko.com

時が生み出す 黄金の旨味



米酢、ワインビネガー、リンゴ酢、黒酢…巷には様々な種類の「酢」が並ぶ。酢は塩に並ぶ人類最古の調味料と言われ、古くから防腐、疲労回復、食欲増進などに利用されてきた。創業10数年の若い蔵が、三重県の酢の歴史の1ページに名乗りを上げた。



もったいない精神から
生まれた「粕酢」



酢の起源は古く、紀元前5000年にはすでにナツメヤシやブドウから酢が造られた、という記録がある。壺に保存していた果実がつぶれ、その果汁が空気中の酵母によって発酵してワインとなり、さらに発酵が進んで酢となった。そう、酢はアルコールから造られる。

日本では、古墳時代後期、中国から酒造りの技術と共に酢の製造技術が伝わったと言われている。日本酒を原料として造るため、酢は高級調味料であり、庶民には手の届かない贅沢品だった。



株式会社 MIKURA
代表取締役 伊藤志乃さん

時の流れが生む旨味

高価な酢が庶民に浸透したのは江戸時代。尾張(現愛知県)の造り酒屋であった中野又左衛門が、酒粕を原料に酢の製造を始めた。日本酒を原料にする米酢と異なり、当時廃棄物として捨てられていた酒粕を用いることで、酢を安く造ることに成功。江戸でブームの兆しを見せていた江戸前寿司の酢飯に使われるようになり、広く庶民にも馴染みのある調味料となった。現代では米酢が大量生産されるようになったが、酒粕から造られた酢は「粕酢(酒粕酢)」と呼ばれ、現在も造られている。

三重県御浜町に蔵を構える株式会社MIKURAは、創業12年の若いお酢屋さん。MIKURAの代表的な酢は「粕酢」と「玄米黒酢」。三重県の酒蔵から取り寄せた酒粕を3年間熟成させると、白かった酒粕は赤みがかった酒粕になる。熟成させた酒粕を使うことで、でき上がりのお酢は赤みを帯び、それを使った料理もほんのり赤くなる。そうした粕酢は「赤酢」とも呼ばれる。

また、粕酢は米酢の約2倍ものアミノ酸が含まれていると言われ、酸味も柔らかい。粕酢を直接舐めると、優しい酸味の後に、コクのような余韻が残る。

「当社では赤酢が商品のベースとなっていて、それを炭でろ過した無色透明の粕酢も造っています。熟成していない酒粕でも白い粕酢は造れますが、このほうが深い味わいになります。おいしくて料理もキレイに仕上がると人気です。」

そう話すのは、株式会社MIKURA代表取締役の伊藤志乃さん。木桶を用いた伝統的な製法で、じっくりと時間をかけて酢を造っている。

「安く大量に造る方法では、1日ではだいたい粕酢で約60日、玄米黒酢では半年以上の時間をかけてお酢を造っています。このかけた時間だけ、カドの取れたまるみのある味になるんですよ。粕酢を造る表面発酵法では、酒粕と種酢と水とアルコールを入れて混ぜ、酢酸菌が木桶の中のアルコールをお酢に変えてくれるのを待ちます。混ぜるのは最初だけで、あとは自然の対流にまかせます。」

酒で作るから「酢」

「酢」は英語で「vinegar(ビネガー)」。その語源はフランス語の「vinaigre(ビネーグル)=vin(ワイン)+aigre(すっぱい)」からきている。「酢」という漢字を見ても、「酉(酒または酒を入れる器)

十(作る)」の組み合わせ。何を原料にしてアルコールを作るかによって、米酢、りんご酢、ワインビネガーなどと呼ば分けられている。





まかね
製造主任の福井鉄さん

「お茶も、急須の中に茶葉を入れてお湯を入れたら、ゆすらない方がおいしいらしいです。急須の中で対流するお湯でゆっくり抽出してください、とお茶屋さんに言われたことがあります。ついつい、慌てて急須をゆすってしまうけど、時間をかけることの価値ってありますよね。」

歴史がないから、これから伝統をつくっていく

「当社ができたのは2008年。元々は酢を仕入れて小売する販売会社でした。2011年に起きた紀伊半島大水害で、仕入元だった製造会社が水害の直撃を受けて、一時、操業中断を余儀なくされました。この時、当時の代表がお酢の販売だけではなく、製造もすることに決めたそうです。製造元の職人が、種酢だけでは！と必死に守った少しの種酢を元に、当社で新しいお酢を造り始めました。その職人ごと受け入れて、現在、当社がある御浜町に蔵を構え、販売業から製造業に代わりました。その後経営者が何度か変わり、私が

引き継いだのが2016年です。私はその会社と直接関わりがなかったのですが、知人に紹介され、引き受けることにしました。なんで引き受けたのか自分でもわからないのですが、やることになった(笑)。今、製造を担当してくれている福井さんも、酢造りをしていたわけではないので、私たちは会社も若ければ経験もないんです。でも、だからこそ、純粹に勉強するしかない、というところがいいと思っています。伝統があるわけではなく、これから伝統をつくっていく立ち位置だから。」

(福井さん)「この会社に入るまで、そんなに酢への関心はなく、ただすっぱいもの、という認識しかありませんでした。この仕事をしてから、お酢にはすごくたくさん種類があって、しかも、すっぱいだけではない、色んな味があるということを知りました。自分でドレッシングを作るようになったら、味わいが全然違うんですよ。ドレッシングは酢と油と塩。シンプルだからこそ、素材の力が発揮されるものだと思います。」



「カス」とは呼べない酒粕

日本酒の製造工程で生まれる「酒粕」。酒粕にはタンパク質や炭水化物、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれ、美白成分であるコウジ酸や天然の保湿成分もあり、「カス」とは

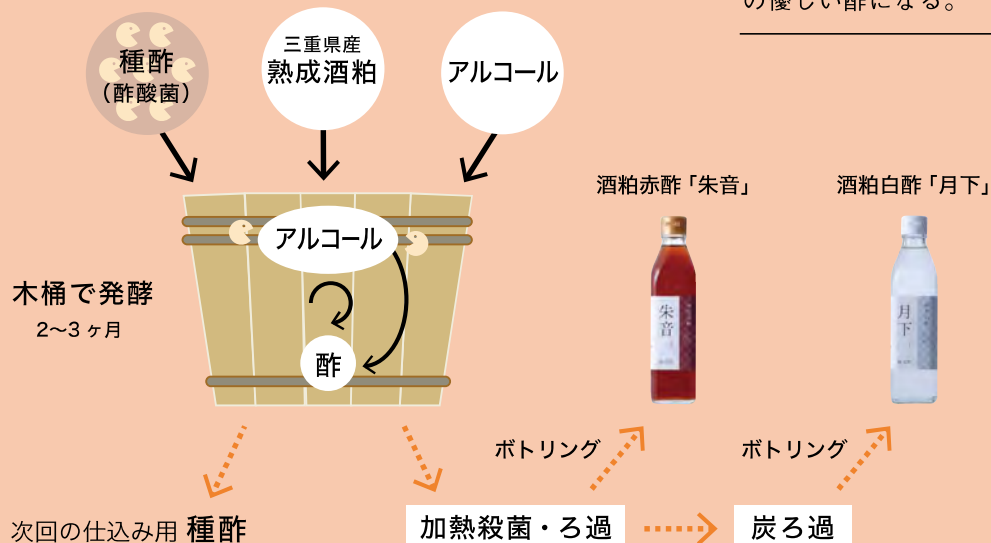
呼べないほど素晴らしい健康効果！搾りたての酒粕は白く、長期熟成することによって茶褐色へと変化していく。熟成によってアミノ酸が増えるため、芳香な深い味と香りが楽しめる。



酸素が好きな酢酸菌たちは、木桶の表面に集まって膜を張る。言葉のないコミュニケーションをとりながら、アルコールを酢に変えていく。

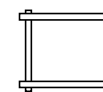
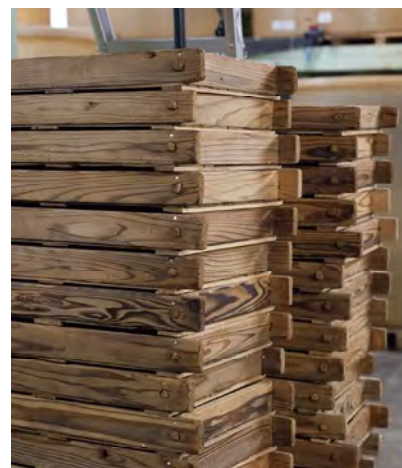
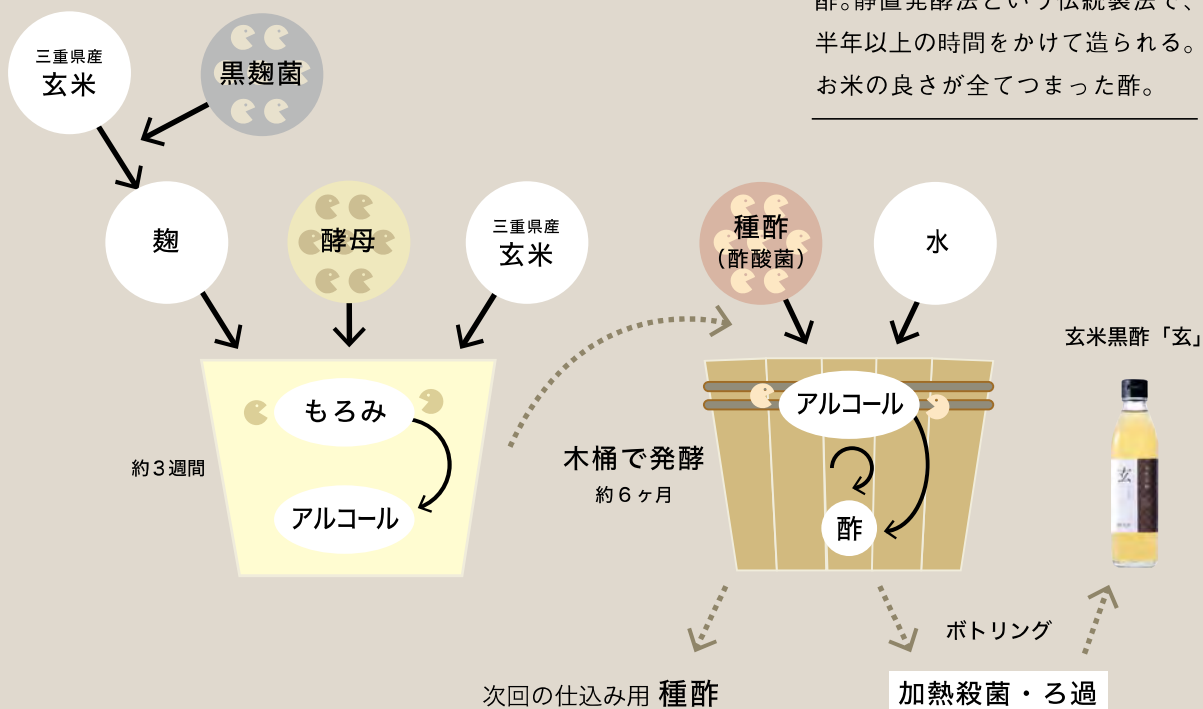
MIKURAの
粕酢ができるまで

伝統的な表面発酵法で造られる
MIKURAの粕酢。熟成させた酒粕
を使うことで、旨味と深い味わい
の優しい酢になる。



MIKURAの
玄米黒酢ができるまで

麴から手掛けるMIKURAの玄米黒
酢。静置発酵法という伝統製法で、
半年以上の時間をかけて造られる。
お米の良さが全てつまった酢。



機械を使って麴をつくる醸造所が
多い中、MIKURAでは昔ながらの麴
蓋を使用し、大事に麴を育てている。

「なにか」
そぎ落とされていない

酢の原料はアルコール。米から日
本酒を造り、お酢にしたものは米酢、

ともできますが、それでは技術の伝

承にはなりません。自社で田んぼを
持つて、お米から作れたら理想的で
すけどね。」

ただのすっぱい酢になってしま
います。手間をかけるとか、時間をか
けるとか、愛情は原材料ではないけ
れど、そうしたのも全部含めた
「情報」、そぎ落とされていない「情
報」も含めた、包括的なところが重
要なんじゃないかと思って造って
います。」

ブドウの果汁をワインにして造った
ものはワインビネガー、玄米(また
は小麦や大麦を足したもの)を原料
にしたものは米黒酢と分類される。
ただ、自社で酒造りからしている
食酢メーカーは少ない。その多くが
アルコールを仕入れて酢を造る中、
MUKURAの玄米黒酢は自社で麴
から手掛けている。

（伊藤さん）「お酢を造るための技
術の伝承を考えた時、麴づくりから
お酢になるまでの一連の流れがわ
かっているかと思っただけで、
麴をつくるプロ、酒を仕込む
プロ、その道の専門家に委託するこ
ともできますが、それでは技術の伝

承にはなりません。自社で田んぼを
持つて、お米から作れたら理想的で
すけどね。」

「伊藤さん）「お酢を造るための技
術の伝承を考えた時、麴づくりから
お酢になるまでの一連の流れがわ
かっているかと思っただけで、
麴をつくるプロ、酒を仕込む
プロ、その道の専門家に委託するこ
ともできますが、それでは技術の伝

承にはなりません。自社で田んぼを
持つて、お米から作れたら理想的で
すけどね。」

ただのすっぱい酢になってしま
います。手間をかけるとか、時間をか
けるとか、愛情は原材料ではないけ
れど、そうしたのも全部含めた
「情報」、そぎ落とされていない「情
報」も含めた、包括的なところが重
要なんじゃないかと思って造って
います。」

ただのすっぱい酢になってしま
います。手間をかけるとか、時間をか
けるとか、愛情は原材料ではないけ
れど、そうしたのも全部含めた
「情報」、そぎ落とされていない「情
報」も含めた、包括的なところが重
要なんじゃないかと思って造って
います。」



株式会社MIKURA 本店・醸造所
三重県南牟婁郡御浜町
阿田和 2266
tel 05979-3-1660
<https://kumano-mikura.jp>



土と石と葉と火 地球で料理

穴のあいた土鍋を火にかけ、石、葉、食材をのせて調理する。鍋料理とも蒸し料理とも薬膳料理とも表現しがたい。隠れ家レストラン「葉っぱがシェフ」の平山さんご夫婦は、まるで地球を「食」で再現したかのような料理を提供している。

葉っぱがシェフ
平山浩介さん、実鶴さん



「葉っぱはシェフであり、味付けであり器なんです」

浩介さん（以下、浩） 僕は元々新聞記者を長年やっていて、食を提供する側になるなんて全く想像していませんでした。40代前半に、学生時代の事故の後遺症で、大きく体調を崩してしまっ。新聞社って、すごいストレスですよ。スラスラ記事を書ける時はいいけれど、何かあつ

たら会社に迷惑をかけるなと思つて、仕事を辞めたんです。それまで、食は提供される側。食事は、お酒が飲めて腹が膨れればいい、くらいにしか思っていませんでした。

仕事がなくなくなって、家内が陶芸をしていたからこれで飲食店をしようと思ったのが2005年です。

実鶴さん（以下、実） たまたま私がこんな鍋を作っちゃったからね（笑）。主人が働いていた時はしよっちゅう人をうちに連れて来たんです。焼き料理は簡単だからよくやっていただけけど、アルミホイルとかじゃなくて、熱が通って自然素材のもので加熱をすれば、もつとおいしくできるんじゃないかなと思っ。焼き物は土でしよう？ 鍋に穴をあけたら、直火で火が通るようになると思っ、作っ。みたんです。友人には、「初めから廃棄物じゃん」って言われましたけど。

そこに根野菜を置いて焼いてみたら、けつこうおいしかったんです。カニを入れたらそれもまたすつこくおいしかったんですけど、エキスが出

てコンロが汚れてしまいました。試行錯誤の結果、鍋の中に石を並べてその上に季節の葉っぱを敷いてその上に食材を置くという今のスタイルができました。この葉っぱはこの食材は合うね、これはダメだね、と二人で毎日実験でした。楽しいですよ。

浩 僕が名付けたんですよ「葉っぱがシェフ」って。取材する側でしたから、ニュースバリュのつけかたとか、どんなことが記事になるかがわかるんですよ。まあ、「僕が料理をしているわけではなくて、葉っぱが料理をしてくれているから、僕に調理の責任はないよ」っていう意味もあるけれど（笑）。

どの食材でも、味付けは塩だけ。自然が、その時々によってすばらしい食材を提供してくれますからね。皿に葉っぱが敷いてあるだけでグツとおいしく見えるし、見た目も味も葉っぱが表現してくれます。調理も味付けも器も、葉っぱがすべてやってくれる。だから、うちのシェフは葉っぱなんです。



「待つ」を味わう葉っぱじかん





鍋が引き出す、素材に潜む深い味

浩 薬膳料理とよく比較されるんですが、薬膳料理は長い歴史の中で体系化されているし、葉っぱを直接食べたり煎じて飲んだりしますよね。私たちの料理は、葉っぱを食さないんです。葉っぱの成分が食材に吸収されているから、それをいただく。葉っぱの香りや色を楽しんでもらいます。

今、味の分析がとても進んでいて、極端に言えばスポンジに科学的な味で調味すれば、その一品ができる状態ですよね。遠くに届けるために保存料や着色料を使ったりして。素材そのものの味を楽しむというのは案外難しい。

実 この料理は、余計なことは一切せずに、素材の奥にある味を引き出せている調理法だと思います。でも、この料理自体は未だになんと表現したらいいのかわかりません(笑)。土鍋と石と葉っぱの組み合わせというのは、うまく伝えることができれば、無限の調理法が生まれてくると思う

ばの抗菌作用なのか、発酵コントロールがうまくいっているような気がします。

実 根野菜も30分くらいかけて焼くんですが、ものによって火の通り方が違うから、それぞれ分けて調理します。そもそも、火種となる石を熱くするのに10分はかかるから、効率化とは程遠い料理ですね。でも、「時も味なり」と表現してくださいの方が良かったです。現代はとても忙しく生きる人が多いから、「待つ」という楽しみも味わっていただきたいです。

浩 今の時代、「時はマイナス」ですからね。経済的には成立しにくい。こんな価値観でやっていけるかな？と思ってはいたけれど、大きな利益は出ないものの15年も店が続いているし、私たち二人にとって必要最低限の暮らしができています。何よりも、同じような価値観を持つ方が全国から食べに来てくださいます。

実 そうなんです。やっていてつくづくよかったですよ。最近本当に



底に穴のあいた、実鶴さんオリジナルの鍋(右)と、その鍋で下処理をした自家製生ハム(左)。肉の旨味がギュッと濃縮されていた。



会へのアプローチなんです。とはいえ、僕たちがこういう考えになったのも、シンプルに、おいしいとか楽しいということを追求めた結果なんですよ。最初から食や社会や環境に対してアプローチをしたと思ってやったわけじゃないんです。病気をして、この鍋に出会って、飲食店を始めて、自然とこうした考え方になった。この鍋に生き方を教えてもらったような気がします。

時は味とつながりを運んでくる

浩 塩も海水から自分たちで作っています。ブルーベリー塩とかイカ墨塩とか、味というよりも、見た目の楽しさかな。塩分があつて初めて人間は味覚を感じるんですよ。これは、味覚を感じるためにどうしても必要なものとして使っています。

生の魚を時間をかけてゆっくり火にかけてと干物みたいになるし、生ハムも作ってみました。日本は湿度が高いから生ハムを作ろうと思うとなかなか上手くできないんですけど、これでやるとできるんですよ。葉っ

ただけど…。最初はそんな余裕なかったけれど、今は経験値として伝えられることが増えました。あの土鍋の中で、光合成というか、葉っぱと食材が活かし合うような命の営みが行われているような気がします。

この調理をした食材は時間が経てば経つほど風味や旨味が増したり、冷凍焼けしなかったり、不思議なことが起こるんですよ。食材をおいしくストックできるから、無駄にすることも少ない。

浩 僕たちは二人とも料理人ではないし、飲食業の経験もない中でこれを超えることができています。難しい知識も調理器具もいらぬ。その土地にある葉っぱと石と食材があれば、山も生きるし、地産地消につながる。紙とかプラスチックとか色々な容器がありますが、葉っぱはすこくいいですよ。ゴミにならないし。僕たちが使っているのは土と石と葉っぱ。すべて自然に還るものです。今、ゴミの問題も騒がれているし、見直すにはいい時期なんじゃないですかね。誰にでもできる、循環型社

思います。私たち自身が自然の恵みからいただいたもので健康になれたし、そういうことをお話しできるお客様が増えました。「また必ず来ます」と言って帰っていかれる。自分達が楽しませてもらえるんですよ。



葉っぱがシェフ
三重県尾鷲市中村町4-51
tel 0597-23-0016
<http://happa-chef.com>



世ある土鍋の自由な旅路



空炊きをして肉を焼く、ニンニクを炒めてパスタを作る、蒸す・煮込む・炊く…。「土鍋でご飯か鍋もの用」という固定概念を覆す料理の数々。江戸時代から続く窯元「土樂」8代目当主である福森道歩さんは、陶芸家と料理家という2つの顔を持つ。



土樂8代目当主 福森道歩さん

琵琶湖の底から生まれた土鍋

遙か400万年前、琵琶湖の底に沈んでいたという伊賀地方。古琵琶湖層と呼ばれる良質な土と、燃料となる赤松が豊富に採れたことから、日本陶磁の最高峰とも言われる「伊賀焼」が生まれた。福森さんは、伊賀の土に神秘的なものを感じるという。

「この地域が大昔は琵琶湖の底だったと知った時は感激したし、納得したんですよ。日本の中で、焼き物ができるような粘土が大量に採れる産地はそもそも少ないし、その土の成り立ちを考えると、たいがい水たまりとかなんです。石とか木の葉とか、湖の底に溜まったものが粘りを持つ土へと変化していきます。」

琵琶湖は元々、今の伊勢湾側にあって、北西にどんどん移動しています。最初は海水だったんだろうけれど、伊賀の地に来た時には淡水に変わっていたんでしょうね。その当時、この辺りは亜熱帯で、うっそうとしたジャングルだったそうです。



土を掘っていると、2〜3mもある切り株がぺっちゃんこになった状態で出てくるんですよ。すごくないですか？そうした植物が炭化したものは、亜炭あたんと言いますが、それが焼き物の土に入ることによって、ふわふわとした状態になるんです。そして、その土を焼くと、亜炭の部分が燃えてなくなり、気泡になります。

土鍋にとって、この気泡が重要なんです。そもそも、空気というものは、熱を伝えるのに邪魔なものなんです。鉄がすぐに熱くなるのは、中に空気が入っていないくて熱伝導がいいから。逆に、発泡スチロールは空気の層なので、中と外の空気の熱交換が少なく、温かいものを入れたら冷めにくいし、冷たいものを入れたら冷たさが持続しますよね。

土鍋は土の中に大小の空気が含まれているので、温まりにくくて冷めにくい。保温性が高く、火を消しても弱火でコトコト煮込んだようになるのは気泡があるからなんです。何百万年前の木や土がこうして調理道具に変化していると思うと、とても神秘的ですよね。」

煮てよし、焼いてよし、炒めてよし

「先々代の時は、型を使った土鍋も作っていたそうですが、先代である父が手作りの土鍋で勝負してやる！と、ろくろを使った土鍋を復活させました。」

型は、押し付けて作るもので、空気を押し潰してしまい、横長の気泡になります。空気の層が薄く、少なくなるので、煮炊きは早いんですが、保温性は低くなります。ろくろは、ふわーっと土を持ち上げるように作るので、空気を押し潰さないし、気泡が丸いんです。」

黒光りした土樂の土鍋は、見た目の重量感と裏腹に、想像より軽い。気泡があることで、軽くなるのだそう。また、伊賀の土は、世界でも類を見ないほど耐火度が高いと言われている。耐火度を高めるための石を入れずに、土鍋として機能する粘土は伊賀の土だけだ、とも。

「土鍋って、秋冬以外に使うことが少ないでしょう？大きくて重くて、しまうのが大変だし出すのもおっくう、という概念を払拭させたいんです。」



「土鍋は本当に優れた調理道具だから、しまわずに、ガスコンロの上でずっと置いておいて毎日使ってほしい。」

フライパンで調理して、そのまま食卓に並べると、気が引けるけれど、土鍋で出すとごちそうになりますよね。土鍋で調理をしてそのまま食卓に並べて、残った汁を使ってそのままパスタやリゾットだって作ることができます。うちの土鍋をちゃんと育てたら、空炊きをして肉だって焼ける。遠赤外線効果でふっくらジューシーに焼きあがりますよ。

土鍋は器としても美しいし、機能的にも優れているのに、みんな、土鍋の優れた能力をまだまだ知らないんです。なので、本を出版したり、料理教室を開催したりして、土鍋の魅力をお伝えしています。」

土と、人と、生きること

土鍋を作り、土鍋料理を発信するという2つの顔を持つ福森さん。作り手であり使い手であり、土樂の8代目当主を務めているけれど、そも

そも、家業を継ぐ気はなかった。

「私は四姉妹の末っ子なんです。元々、土樂は姉が継ぐ予定だったので、この土鍋や器を使った料理を提案する料理人を目指しました。」

調理学校の冬の授業で、生きたクルマエビを天ぷらにする授業があったんですが、エビを締める時に、エビのピクピクという動きが雷のよう自分の腕に走って、エビの命がグワッって入ってきたように感じました。そうしたら、急に生きたものをさばくことが怖くなって、料理人の道を諦めないといけない状態になってしまいました。」

知人の勧めにより、リハビリを兼ねて、学校を卒業した後に京都の大徳寺に入った福森さん。寺での生活をしながら、毎日の料理を担当することになった。肉も魚も使わない精進料理を通して、また、禅の教えを通して、「そもそも人間は、他の命をいただいて生きている。生きるためには、自分が命をいただくことを許されるような生き方をしないとイケない」という意識に至り、徐々に魚も肉も扱えるようになった。

「寺に入り、『ここにいいいと、認めてもらえるような生き方をすればいいんだ』という結論が得られました。生きることの芯みたいなものを教えてもらいましたね。死ぬということと生きることはイコールなんです。今は、死を忌み嫌って遠ざけすぎるでしょ？死ぬことを前提に生きていると思えば、もっと人や地球との関わり方が変わってくると思っていますよ。」

陶器を作る工程の中で、『土殺し』という作業があります。土をろくろの上で立ち上げて潰す、というのを繰り返すんですが、これは土の芯を出す大事な工程なんです。中心に、しっかり芯が取れていないと、ろくろで回した時に遠心力に耐えられず、ぐにゃぐにゃになって引けないんです。その後、空気を潰さないように、土が行きたい方向に手を添えて形を作っていきます。極力触らないです。

土を触り始めた最初の頃は、外見ばかり気にするんですよ。中をしっかりと作ってあげれば、外見は後からついてくる。『中が大事や』と若



土樂 ※見学 要予約
三重県伊賀市丸柱1043
tel 0595-44-1012
https://doraku-gama.com



里山を暮らし ゴルフ場

津カントリー倶楽部

三重県津市で約30年続く名門ゴルフ場「津カントリー倶楽部」。ゴルフ場の芝やレストランのオーガニック化、ゴルフコースを使ったウォーキングイベントの開催など、斬新な取り組みを始めている。



小島しおり社長



小島伸浩副社長

「カントリー倶楽部」は公民館

「ゴルフ場を表す言葉に『ゴルフ倶楽部』と『カントリー倶楽部』という言葉があります。一般的に、その違いはあまり知られていませんが、ゴルフ倶楽部はゴルフプレイをするところで、カントリー倶楽部はトランプをする方がいたり、夕方になると散歩に来る方がいたり、公民館のような、地域の人たちが集まる場所なんです。海外のカントリー倶楽部では、会員の娘さんの結婚式をしたり、奥様の誕生日にレストランを利用したり、ゴルフ以外の時でも利用しています。

うちのゴルフ場に『津カントリー倶楽部』という名前を付けたのも、創業者である父が、『ここを地域の宝物にしたい』という想いがあったからです。」
そう話すのは、津カントリー倶楽部の代表を務める小島しおりさん。父親である小池建夫理事長が約30年前に、松枯れ病で荒れ果てた山を何とかできないか？と友人に相談され、ゴルフ場を始めた。
「ゴルフ場は、広大な土地を使っているのだから、地域の方の協力がないと何もできません。」

EMとは？

EMとは「善玉菌」でおなじみの乳酸菌や酵母と、環境によい働きをする光合成細菌を共生させたもの。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微生物技術です。世界150ヶ国以上で多くの人々が愛用し、ユニセフや海外の政府機関のプロジェクトにも使われ、衛生問題の解決にも貢献しています。



ゴルフをされない方にも利用していただくために、15年位前にランチバイキングを始めました。最近では、お子様連れのママ世代の方々も来てくださっています。また、2月にはゴルフ場を開放したウォーキングイベントを開催しました。500名以上の方がいらして、会員さんがいつもプレイしているコースをお孫さんと一緒に歩いている姿が印象的でしたね。屋台を出してもらったり、漢方の健康講座を企画したり、映画上映をしたり、色んな方向からみなさんに健康になっていただきたいです。
こういうことを、1日限りのイベントではなく、日常的にできるようにしていきたいと思っています。例えば、お絵かき教室やピアノレッスンがあるとか、ここを地域のカルチャーセンターみたいな形にできないかなって。ヨガをしたり、裸足でお散歩しながらゴルフしたり、そんな利用の仕方も考えています。」



ゴルフ場の芝と施設管理に使用するEMの培養を担当している白山茂治さん。微生物への愛がにじみ出ていました。



ました。今はクラブハウスの大浴場やトイレの掃除にもEMを活用しています。

私はゴルフ場のふもとに住んでいて、ゴルフ場から流れてくる水が入る川がすぐそばを流れているんですが、EMを芝管理に使い出したら、虫が戻ってきました。岩田川も、昔よりずいぶんキレイになったそうです。」

(伸浩さん)「うちのゴルフ場ではEMを使うことでかなり芝管理の減農薬化に寄与できましたが、今後は完全オーガニック化を目指すことにしました。レストランの食材のオーガニック化も進めています。」

ただ単にオーガニック化を進めるだけではダメで、利用者の皆さんたちの意識がそれを良しとしないと、離れていってしまいます。世の中のオーガニック化の流れの中で、賛同者を集めながら、ゴルフ場はどう取り組むかを考えていくことが大事です。この30〜40年で変わってしまっただ消費者意識を持続可能なものに戻すには、ゴルフ場はとて有効な情報発信基地になると思っています。」



21世紀型の里山

ゴルフ場と聞くと、「環境破壊の代名詞」と感じる方が多いかもしれない。しかし、小島伸浩副社長によると、ゴルフという遊びの原点は「大地に穴を掘って旗を立て、そこを目指してボールを運ぶ」もの。ゴルフ発祥



家族みんなで、ゴルフ場を自由に歩く「とこわかウォーキング」。歩いて、学んで、食べて「健康」を目指すイベントには、老若男女500名以上が集まり、大にぎわい！

の地と言われているスコットランドのリンクスでは、ゴルフコースはほとんど開発されておらず、自然に近い環境の中でプレイするのだという。

「ゴルフ場は、乱開発と適地ではない地形に開発したという意味では、自然破壊だけれども、荒れ果てた自然の山林よりも、ゴルフ場の方が地域の生活環境に良い、という論説が出ています。津カントリー倶楽部も、荒れ果てて何も生み出さない困った山を、最大限に有効活用しようとした結果生まれたものです。」

切り取った自然の中で人間が遊ぶ。人間と自然が共生するためには、人間がある程度管理する必要があるですよ。その意味では、里山も一緒ですよ。ゴルフ場は21世紀型の里山と言えるかもしれません。地域の中にゴルフ場が一つあると、人が集まれる場所になる。東日本大震災の時も、いくつかのゴルフ場が避難所として開放していました。

妻(しおりさん)が言うように、ゴルフ以外でここに来なくなる取り組みができれば、普段から地域の方々が集まりやすい場所になるし、地域

コミュニティの活性化のお手伝いができると思っています。」

ゴルフ場から発信する

サステイナビリティ

15年ほど前に、津市内の中央を流れる岩田川の浄化活動をしているボランティア団体が津カントリー倶楽部を訪れてきた。伸浩さんは当時をこう振り返る。

「団体の方がね、岩田川の浄化活動をしているんだけど、もっと上流からキレイにしようと思って探っていったら、うちのゴルフ場の池に行き着いたそうです。『池にEM(有用微生物群)を流させてくれないか?』と言われてました。それがEMとの出会いです。」

(しおりさん)「父が自然治癒力や養生訓の考えで、ずっとそんな生活をしてきたので、自然のもの(EM)に対する抵抗感はなくありませんでした。EMを知って、1ヶ月もしないうちに比嘉照夫先生(EM開発者)にお会いする機会があり、ゴルフ場の芝管理にもEMを使うことになり



津カントリー倶楽部
三重県津市片田長谷町30
tel 059-237-3580
<https://tsu.co.jp>



下記モニターに関するお問い合わせは
津カントリー倶楽部内担当 小島・松浦まで

里山の豊かさと健康をテーマとしたホテル「オーベルジュ玄珠」宿泊券プレゼント!

津カントリー倶楽部のテーマでもある里山と健康。小島伸浩さんが次に手掛けるのは、岐阜県高山市で2020年8月オープンのホテル「オーベルジュ玄珠」。身土不二の実践と最新のEM技術を活用しています。ペア1組(一泊二食付)の宿泊モニターを募集しています。

応募締め切り 2020/8/12(水)
宿泊可能期間 2020/8/17(月)〜9/18(金)



※「モニター募集」と明記の上、お問合せフォームよりご応募下さい。▶



モニター募集!



わが家の発酵生活は
ここから始まりました。

保存料・
化学合成物質
不使用



EM・X GOLDの魅力は、
発酵のその先にある、発酵。
善玉菌が作り出す小さな小さな
有用成分が体のすみずみまで
優しくいきわたります。
自然の力が生み出した
家族みんなの日々の健康を支える
新しいカタチの発酵飲料です。

EM・X GOLD
公式サイト



【お問い合わせ】 株式会社EM生活 ☎ 0120-211-843 (9:00~15:00 土日・祝日・年末年始を除く)

〒465-0053 愛知県名古屋市名東区極楽5丁目148番地

EMX GOLD 検索



肉団子の うま味酢炒め

発酵のうま味・甘味・酸味を活かした肉団子のおかず。酢や甘酒などの発酵調味料や、レンコンの食物繊維で、アレルギー予防にも。



肉団子は冷凍してお弁当にも。

甘酒と酢の相乗効果で、
まろやかで深みのある
味わいになります。



<レシピ提供者>
発酵ライフ推進協会 札幌校
発酵ライフアドバイザー
プロフェッショナル
山本恵利さん

うさぎホテル&カフェ「しあわせうさぎ」を営業。カフェでは、手作りの発酵食メニューを提供している。また、定期的に発酵食のお料理教室も開催中。

材料 3~4人分

<肉団子の材料>

牛豚挽肉	200g
レンコンみじん切り	150g
片栗粉	大さじ4
塩麴	小さじ2
すりおろし生姜	小さじ2
油(揚げ焼き用)	適量

<炒め用の材料>

レンコン	100g
人参	1/3本
かぼちゃ	50g
さやいんげん	5本
酢	大さじ2
醤油	大さじ2
甘酒	大さじ6
酒	大さじ4
片栗粉(水大さじ2で溶く)	小さじ2
油(炒め用)	適量

作り方



炒め用の各野菜は薄切りの食べやすい大きさに切る。①を合わせておく。



肉団子の材料をよく混ぜ合わせて丸め、中火で揚げ焼きする。



フライパンに油を引き、野菜を炒める。さやいんげんは最後に入れて軽く炒める。



②と①を加えて、軽く炒め、水溶き片栗粉で仕上げる。

甘酒や塩麴は焦げやすいので、弱火〜中火で！