

TAKE
FREE

vol.15

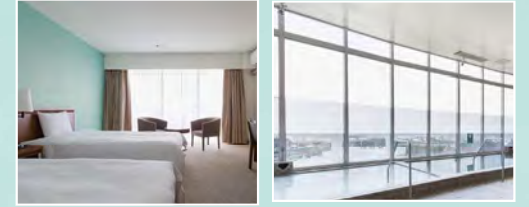
暮らしの発酵 通信

特集 暮らしとコミュニティ



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





雄大な山々が水や大地、人を育む(長野県安曇野市)。

暮らしの発酵通信 vol.15

特集 暮らしとコミュニティ

- 02 菌がつなく、ご縁がつなく
もたいテンベ
代表 麴和恵さん
耳塚沙紀さん
耳塚和夫さん
- 08 自分が自分でいられる場所
さとうみつろうさん
- 12 地域で奏でる仕事と暮らし
鎌倉まちごとオーケストラ
総括 石井美穂さん
運営局長 菱山直子さん
- 16 “長く着る” エコ
有限会社コンテンポラリー
取締役 宮城嗣貴さん
- 20 <発酵レシピ>カレーテンベ
一般社団法人発酵ライフ推進協会
石神井公園校 校長
原田浩子さん

共同体や地域社会を意味する「コミュニティ」。インターネットが普及して「地域」という縛りがなくなっている今、私たちは様々な形のコミュニティに属しています。損得勝ち負けではない心地良さがコミュニティの本質ではないでしょうか。



暮らしの発酵

編集・文	里菌かこ	企画・発行	株式会社EM生活
写真	鈴木綾		愛知県名古屋市名東区極楽 5丁目148番地
デザイン	宮城クリフ		info@kurashinohakko.com
表紙イラスト	山里美紀子	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

暮らしの発酵通信は無断での転載と転売を禁止しております。

2022年6月発行

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。
※不定期の発刊・発送となります。

今すぐ
登録！



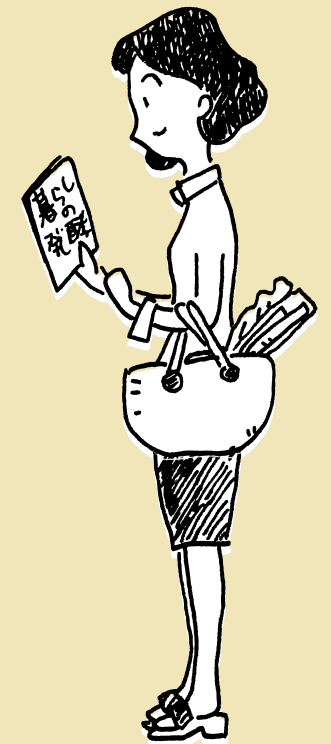
<個人の方>1部お届け！

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。

<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」での申込みからフォームを開き、必要事項をご入力の上送信してください。



暮らしの発酵 日々の公式サイト
で日々の発酵情報をGET！

発酵レシピ、ナチュラルお掃除など、
暮らしが発酵していく情報満載です。

<https://kurashinohakko-hibi.jp>



Instagram
始めました。

@kurashinohakko_hibi

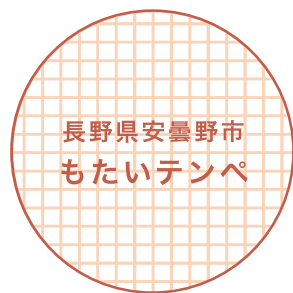
フォロー
お願いします！





廿園が「つたよぐ」、
「菌」が「つたよぐ」

発酵食品ブームの中、再び注目を集めているインドネシアの伝統的発酵食品、テンペ。長野県安曇野市にある〈もたいテンペ〉はえのき農家からテンペ専門に転向して約10年。菌とご縁が新たなテンペのおいしさを拡げている。



インドネシアのスーパーフード

テンペとは煮大豆にハイビスカスやバナナの葉にいるテンペ菌を付けて発酵させたインドネシアの発酵食品で、カロリーが低く栄養豊富なことから、健康志向やヴィーガンの人に注目されている。

日本の代表的な大豆の発酵食品と言えば納豆。納豆は大豆と納豆菌、テンペは大豆とテンペ菌しか使わないところからインドネシアの納豆とも言われるが、その味わいは全く異なる。テンペは栗にも芋にも似たような淡白な味わいで、納豆のように糸も引かない。においもほとんどなく塩も使っていないため、料理への汎用性が高い。

また、カリウムやカルシウム、鉄分、食物繊維などを豊富に含み、発酵によってアミノ酸やイソフラボンなどが体に吸収されやすい状態になっている。第二次世界大戦中はインドネシア近隣諸国の捕虜収容所内でも製造され、体の弱った捕虜や栄養失調で苦しむ捕虜の貴重な栄養源として役立つという報告もある。

日本にテンペが紹介されたのは戦後間もない頃。その後1983年に納豆業界を中心に国内でのテンペ製造が増え、2005年頃に大手企業が参入し、健康食品として一躍ブームとなった。

えのき農家からテンペづくりへ

長野県安曇野市にあるもたいテンペ。遺伝子組み換えの大豆を使用せず、国産テンペでは珍しい自然栽培大豆や黒豆、ひよこ豆を使ったテンペも製造販売している。亡父・甕準さんの跡を継ぎ、もたいテンペの二代目を担っているのは次女の耳塚沙紀さん。母の甕和恵さんと、沙紀さんの夫の父である耳塚和夫さんの3人でひとつひとつ丁寧にテンペをつくっている。

「(和恵さん)うちは5代続く農家で、主人の代からえのき栽培をしていました。知人からテンペを委託製造してほしいという依頼があり、20年ほど前にテンペづくりを始めたのがきっかけです。ちょうど、テンペが

ブームになりつつあった時に、知人が自分の所では生産が追いつかないからという理由でした。

えのき栽培に使う瓶を殺菌するための巨大な圧力釜、温度と湿度が管理できる発酵室があり、テンペ作りをするための設備が整っていました。それまでテンペというものを知りませんでした。えのきもテンペも『菌』だし、流用できる設備もあったので、主人は作ることにしました。

なぜか、テンペを作り始めたのと同じ頃にえのきが上手く育たなくなっただけです。何度やり直しても、今までのようなえのきにならない。どうしようもなかったのと、テンペにある程度お客様がついていたので、2013年頃にえのき栽培を止め、テンペ一本にしました。」

背中を押してくれた義母、
共に働く義父と母

沙紀さんは結婚で実家を離れ、一般企業で働いていたが、出産を機に



もたいテンペ代表の甕 和恵さん(左)と娘の耳塚沙紀さん(右)。



大豆以外に、黒豆テンペやひよこ豆テンペなども手掛ける。



テンペをもっと親しみやすくするにはどうしたらいいか?どんな料理ができるか?とみんなで楽しくテンペの未来を語り合う<テンペサミット>を定期的に開催。



えのき栽培で利用していた巨大な圧力窯で一氣に大豆を蒸し上げる。蒸し係は義父の耳塚和夫さん。

テンペづくりに何度も失敗して、やめようかと思った時も『失敗しても仕方がない。もう一回やればいいだけだよ。』と後押ししてくれます。ありがたい存在です。」

「(義父 耳塚和夫さん)テンペは正直あまり興味がなかったけれど、沙紀さんのお父さんが亡くなられて人手が足りないならと手伝うようになりまして。僕は年寄りだから朝早いのも平気(笑)。朝早く工場に来て大豆を煮ています。作業する時間だけ考えると半日で終わるけれど、煮たり発酵させたり、待つ時間が長い。温度を一定に保つためには何度も釜や発酵室を開けるわけにはい

「(沙紀さん)元々、父も母も体に良いものが好きで、調味料とかも少しこだわりのものを使っていました。だから、周りにも自然派な人たちが多

大豆とテンペと村おこし

「(沙紀さん)元々、父も母も体に良

いものが好きで、調味料とかも少し

こだわりのものを使っていました。

だから、周りにも自然派な人たちが多

テンペを作る時に大切なのは温度と湿度の管理です。テンペ菌が活動しやすい温度帯で24〜26時間維持しないとおいしいテンペになりません。温度が高いと納豆菌が繁殖して納豆っぽくなるし、温度が低いと乳酸菌が活発になり酸味が出てきます。部屋の中である程度温度管理ができるとはいえ、冬の温度管理が一番大変です。父には冬の温度管理を教えてもらえなかったもので、父が亡くなった1年目の冬はとても苦労しました。

実は、実家を継ごうかどうしようか迷っていた時、背中を押してくれたのは夫の母でした。義母が『やったらいいじゃない』と言ってくれて、必要な時は子どもを預かってくれるし、本当に助けてもらっています。去年の3月には定年退職した義父も義母に後押しされ、今は母と義父と私の3人でテンペづくりの毎日です。

私と母はのんびりした部分があったて、『今日は休もうか』なんて言っている時でも、義父は『ほら、やるぞー』と焚きつけてくれます。ひよこ豆の

くて、その中で自然栽培で大豆を作っている人もいました。せっかくだ豆があるなら、うちで加工してお客様に届けられたら一番いい形になるよね、と話をしていました。父もおいしいテンペを追究していったら自然栽培大豆に行きついたようです。」

自然栽培大豆が足りなくなった時、長野県有機農業研究会の一員だった母・和恵さんが会員に大豆をわけてほしいとお願いしたところ、手を挙げてくれたのが小川村の麦ダ

ンス農園の大沢収さんだった。

「(沙紀さん)小川村には西山大豆というブランド大豆があって、大豆で村を盛り上げようとしています。

大沢さんも西山大豆を栽培していて、うちはその大豆をテンペに使わせてもらっていますし、大沢さんが販売するテンペも委託で製造させてもらっています。

年に1回くらいテンペ料理を持ち寄ってテンペについて話す会をしています。会に参加しているみんなで、生産者と製造者とお客さんとが繋がる場ができたらもっと盛り上げられるかな、なんて話しています。

もたいテンペができるまで

テンペは油と相性がいいです。
薄くスライスして多めの油で
カリッとするまで焼いて塩を
ふって食べるのがおススメ。
息子も大好きなおやつです。



① 大豆を浸水し、蒸す



② あら熱を取る



③ 皮をむいて粗く砕く



④ テンペ菌と乾燥おからの粉を大豆に混ぜる



⑤ 袋に入れて計量する



⑥ 成形する



⑦ 発酵させる(24~26時間)



⑧ 発酵完了(完成)



もたいテンペを使ったレシピはp20に掲載。

もたいテンペの工房前に
広がる雄大な北アルプス。



大豆を作る人、テンペを作る人、
テンペを料理する人、テンペを売る
人、色んな立場の視点から意見が出
るので楽しいです。この集まりをテ
ンペサミットなんて呼んでいるけれ
ど、大豆を中心にした村おこしの一
環にテンペを入れてもらえて嬉しい
です。」

テンペっておいしいよ！

「(沙紀さん)テンペは大豆とテン
ペ菌という、とてもシンプルな材料で
できています。だから、大豆の良し悪
しに味が左右されやすいんです。うち
では、国産大豆のテンペと自然栽培大
豆のテンペの両方を作っています。自
然栽培大豆を使うと優しい味わい
になるような気がします。黒豆を使
うともっと芋っぽくなるし。」

ひよこ豆テンペはもう少し改良が
必要なんです。だんだんコツをつか
んできました。以前、小豆テンペを
作ってとても好評だったんですが、な
かなかうまくいなくて今はお休
んでいます。スイーツにも使える、と
方に知ってほしいと思っています。」

「15年くらい前にテンペがブームに
なった時は健康食品として話題にな
りましたが、その時は味や食べ方が浸
透しませんでした。もちろん、栄養価
も高いし健康にいいんですが、私は
『テンペがおいしいから』食べてほし
いと思っています。父はもっとおいし
く作るためにはどうしたらいいか？
と日々研究している人でした。もう父
に相談することはできないけれど、全
国でテンペを製造販売している方は
他にもいて、SNSで相談しあえる仲
間がいるのは心強いです。」

私も父の気質を継いでいるのか、
作ったテンペに自分がちよつとでも
納得できなかったら販売しません。お
待たせるのは申し訳ないけれど、そ
うした方が、長い目で見た時にへもた
いテンペを信頼してくださいさるんじや
ないかと。へもたいテンペを食べて、
『テンペってこんなにおいしかった
の?!』と言ってくださる方が多いの
で、テンペのおいしさをもっと多くの
方に知ってほしいと思っています。」



もたいテンペ
長野県安曇野市三郷温3529-1
tel.0263-77-4123

もたいテンペ
インスタグラム
@tenpekun



もたいテンペ
通販サイト



自分が自分で

いられる場所



縛りのないコミュニティスタイルで全国に広がりつつある〈セカイムラ〉。畑を中心とした〈ムラ〉でつながり、オンラインで情報交換をしている。セカイムラ発起人で作家、ミュージシャン、ナビゲーター、ブロガー等、様々な活躍をみせる〈さとうみつろう〉さんにお話を伺いました。

集まっている時が答え

リモートワーク、オンライン会議が当たり前になった現代社会の中で、SNSやインターネット上の交流だけではなく、「どこかの場所に実際に集まること」を大切にしているセカイムラ。現在、村民は800名ほどで、全国10数ヶ所にセカイムラの登録をしている(ムラ)がある。ただ、「ムラとはこういうもの」という明確な定義はない。

セカイムラの活動は、みんなで直した古民家で発酵のワークショップをしたり、畑をシェアしたり、元々民泊をしているところに集まって畑を始めた、自然栽培をしている農家さんのところを拠点にして集まったりなど、その形態は様々。セカイムラメンバー(登録者)だけで集まっているところもあれば、セカイムラメンバー以外のメンバーも一緒に活動しているところもある。

「セカイムラのオンライン会議は毎月2回、満月と新月の時に開催しています。オンラインで地域を結ぶことによって、西側で農業が不作で



写真: @chiro_gtb

さとうみつろうさん

札幌の大学を卒業後、エネルギー系の大手企業に入社。「世界を変えるためには、1人ひとりの意識の革新が必要」と痛感し、SNSで独自の考え方やエッセイ、詩や楽曲の発信を開始する。口コミで「笑えて、分かりやすい文章」が評判となり、各種人気ランキングで1位を記録。現在、音楽ライブや講演会などで全国を飛び回る傍ら、本の執筆やイベントの企画等も自身で手掛けるマルチなクリエイターとして活躍する。那覇市在住の子煩悩な3児の父。

種が採れない時は東側に分けてもら
うとか、そうした助け合いができた
らいいな、という疑問が湧かな
いということ。

種が採れない時は東側に分けてもら
うとか、そうした助け合いができた
らいいな、という疑問が湧かな
いということ。
ムラは何か? という疑問が湧かな
いということ。
きつと、みんなが集まっている時
はその答えを誰もが感じているん
だと思えます。集まれば、答えがわ
かる。集まっている時が答えなん
です。」

「セカイムラって何ですか?」と聞
かれると、正直、一言では答えられま
せん(笑)。畑をみんなでシェアしてい
て、好きなことをみんなで叶えあつ
て、みんなで子育てをして…そんな
感じなんです。ただひとつ言えるのは、み
んなが集まっている時には「セカイ

「多様性」は生き残るための手段

「セカイムラのきつかけになった
のは、ハタカツ(畑活)です。朝活つ
てあるじゃないですか。会社員が会

社に行く前にヨガや英会話をする
やつ。畑でも同じようなことができ
ないかなと思つて始めたのがハタ
カツです。素人が今の自分の生活
を変えずに畑をする。空いた時間
を使って畑をする人が増えたら、耕作
放棄地を活かすこともできます。
僕自身は家族がいるから、田舎に
移住して畑をするというのは現実
的ではなく、生活にちょっと付け加
えるくらいがいいと思つています。
田舎を目指したい人と都会を目指
したい人の両方が必要だと感じて
います。コミュニティづくりで失敗
しがちなのは、同じ趣味嗜好の人だ
けが集まつてしまうこと。

例えば、UFO好きが集まつてい
るコミュニティにUFOが来て、見
に行ったら実はUFOは敵という
ことがわかり全員殺されてしまう。
そこに「UFOは危ないぞ」と言う
人がいたら助かる人が増えるかも
しれない。生物つてそういう形で
残ってきたんだと思うんです。

趣味嗜好が合つていると最初はう
まくいきますよね。でも、何か起こ
るとそれはものすごいリスクになる。

のりべり のたまご のたまご



みつろうさんの大人気ブログ「笑える
スピリチュアル」が話題沸騰で書籍
化。対人関係、お金、仕事など、人生観
を180°ぐると変える、魔法のよう
な実用エンタメ小説。

自分は固まった何かにがつつり足を入れるよりも、ふわっと片足を入れていくくらいが心地いい。どちらの型も用意してあげるのがいいと思っています。

沖縄にある僕の畑もわざと13の職業の人を集めていて、経営者、定年退職者、学生、公務員、保育士：色々な方が集まって、それぞれ6㎡の畑を自由に使っています。主婦だったら子どもを送った後にここにきて畑をして帰る。サラリーマンだったら会社に行く前に畑をしていく。子どもを連れてきたら、畑にある小屋を使って子ども同士で遊んでくれるし、そんな感じの場所を作っています。

沖縄のメンバーの中に、不登校の子どもを持つお母さんがいたんだけど、ある時子どもを連れてセカイムラのキャンプに来てくれました。色んな人が集まっていて様々な経験と考え方に触れたお子さんが、キャンプの後に『僕やりたいことが見つかったかもしれない』と目を輝かせていたそうです。」

夢はワンペアで叶う

大人になってから「あなたの夢は何ですか？」と聞かれる機会は少ない。しかし、自分の夢を叶えてやりたいことができるのと同時に、他の人の夢まで叶えることができたら…？みんなが一緒に幸せになれる仕組みがセカイムラには組み込まれている。

セカイムラの村民になるためには村民登録が必要。その時に「DDP (Definition Direction Purpose: 明確な方向性を持った願い)」というのを一人一人が宣言をする。そこがマッチングすることで、一気に複数人の夢が叶うことになる。

「みんなの願いを集めて焼き上げるというイベントをしたんですが、その時に全国から約2万通の願いが寄せられました。みんなの夢をざっと見ていたら、719番に『アトピーを完治させたい』という人がいて、812番に『私はヒーリングで病気の人を治したい』と書いてありました。2万通ある中の100番程度の並びの中で、治りたい人と治したい人がいる。土地を使ってほしい人がいて、土地があつた

ら畑をやりたいという人もいる。この人達を会わせるだけでみんなの夢が叶うと思っただけです。

夢はワンペアになると叶うのかもしれない。それを実験的にやってみるのがセカイムラのDDPです。個々のDDPはセカイムラ村民に公開されているので、みんなのやりたいことを集めてシェアして叶えあうことができます。」

幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンは、まわりの人のために何か行動を起こしたり、やさしく接したりすることで分泌される神経伝達物質。これによって、さらに人は幸福感や他者への信頼が増し、ストレスや不安・恐怖心が減ると言われている。人と人との触れ合いが希薄になりがちな昨今には、人のために何かができる場所が求められているかもしれない。

自分の願いを叶えるだけではなく、自己犠牲を伴って相手の夢を叶えるために動くわけでもない。自分を開放し、想いを語り、夢を叶えあつて、自然に支えあい、自分が自分である場所、それがセカイムラ。



左) 全国で講演活動を開催(写真は2022年4月に暮らしの発酵ライフスタイルリゾートで開催された〈わたしとちぎゅうフェス〉の様子)。

下) 沖縄のセカイムラ(みつろうさんの畑)を借りて、今から家庭菜園に挑戦するゆみさん。DDPは「三味線を弾いてみんなで歌って楽しむこと」。

写真: @chiro_gtb



さとうみつろう
オフィシャルブログ
<https://ameblo.jp/mitsulow/>

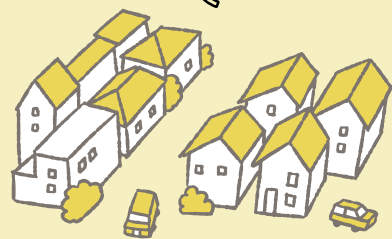


セカイムラ
公式ホームページ
<https://www.sekaimura.com/>



地域で奏でる

仕事と暮らし



鎌倉でナチュラルワインバーを営む石井美穂さんと、霞が関の元官僚の菱山直子さん。全く経歴の異なる2人は、オーケストラのように街を奏でる暮らし方の実践者。住民が積極的に自治力を高めていくための仕組みをつくり続けている。



鎌倉まちごとオーケストラ
総括
石井美穂さん

自然療法を用いたカウンセリングとコンサルティングを延べ7000人に行う。「ローカルには(世界には)競争はいらない」をモットーに、街づくりを自分ごとでできる人々と活動中。(株)素玄取締役副社長/ナチュラルワインバー(祖餐)お勝手担当/5人の母。



運営局長
菱山直子さん

個が生きる、好きと得意を活かしたローカルライフシフト専門家。郵政省官僚を経て鎌倉郵便局長へ。早期退職後、鎌倉の地でスウェーデン織り作家、整体師として歩み始める。(株)素玄代表取締役社長。



地域の取りこぼしを無くしたい

で、企業として最善の形にしたいから。

菱山さん(以下、菱)：私は前職で鎌倉の郵便局長をしていて、その前は郵政省の官僚として10年間働いていました。本社の事は知っていないけれど、郵便局の現場を知らなかったのが何年も異動願いを出して鎌倉に来ました。

郵便局では、お客さんや街に選ばれる局になろう!と色んな取り組みをしました。現場は提案が形になってその結果がわかるまでのスピードが早い。だからすごく楽しかったですよ。なぜなら、本社で何かアイデアを形にしようと思うとすごく時間がかかります。色んな人の意見が入るし、それらを合わせてそぎ落として最大公約数を作

て、企業として最善の形にしたいから。でも、その枠に入らなかった人たちとその支援やサービスを受けられないのもおかしいでしょ。この地域で生きる人たちが一人残らず取りこぼされないためにはどうしたらいいのかを考える人がいないと、全体のバランスがとれないと思うんです。私たちが注目しているのはそこなんです。

でも、生ごみの循環とか家庭菜園に興味がある人ばかりではないですよ。まずは自分で食べるものを自分で育ててみる楽しさを経験することが必要なんです。そもそもどうやったら「育ててみたい」と思うようになるかを考えてやり始めたのが(いちご選手権)です。生ごみで作った土を使って無農薬のいちごを育てて、人気のケーキ屋さんのケーキの上にいちごをのせてみんなで食べよう!という企画で



生ごみ肥料ですくすく育ったイチゴ。“自分で育てる”トレーニングにもなる。

いちご選手権

菱：美穂(石井さん)はずっと、「行政が取りこぼしてしまう部分を自分たちでやっていくんだよ、住民自治なんだよ」と言っていて、それを面白おかしく形にしているのが(鎌倉まちごと)オーケストラ(通称まちオケ)なんです。

まちオケは、食をすることや健康のこと、お金を生み出すことなどの「取りこぼされているところ」をどうやって面白くできるかを考えています。今形になっているまちオケの

活動は(ぼくらコーヒー部)と(軒先ファーマー)と(巡らせ寺子屋)ですが、その根っこにあるのは健康です。人が口にするものはしっかりしたものを提供しようとか、元気な野菜を育てて元気な体をつくらうとか、整体で体のゆがみを直そうとか。石：自治って、自分が興味あることばかりじゃないですよ。自分では気づかない部分を行政が担ってくれていて、そこは行政システムが崩壊した時にやっとなげたりするものです。そこをどう面白くやっつけていくかを考えています。

(軒先ファーマー)は鎌倉の生ごみ削減を元気な野菜づくりにつなげる活動ですが、平時は行政が生ごみを回収してくれているけれど、それがなくなった時でも自分たちで生ごみの問題を解決する練習になる。他にも、生ごみを循環させることや環境負荷を減らすこと、自分で自分の食べるものを育てることや地域の人が情報が交換し合うことなど、色々な意味が(軒先ファーマー)には含まれています。



「野菜作り1年目でもプランターで立派な野菜を収穫できた!」と軒先ファーマーのメンバーさんから。





2020年5月、鎌倉のまちのみんなに stay homeを楽しんでもらえるようにとスタートした<コーヒー図鑑>。7店舗が協働してできた。



こうした取り組みの中で何をつくらないといけないかと言うと、酸いも甘いも一緒にやっつけていく地域の関係性なんです。

競争から協働へ

石：鎌倉って、自然があつて歴史があつて、観光客も多くて、ローカル活動もとても盛んです。ヨガ教室だったりピーチクリーンだったり。ただ、みんな個々で動いているから同業種の繋がりは案外少ないんです。個々のブランディングはできているけれど、街としてのブランディングは成り立っていないんですよ。

まちオケの(ばくらコーヒー部)では「コーヒー図鑑」というものを作っています。これは循環型のコーヒー豆を、何人かの焙煎家が自分が最高だと思う方法で焙煎したコーヒーの味比べができるセットなんです。これを販売することで、買った人は色々なコーヒーの味比べができるし、焙煎家たちは自分の店をPRする機会が広がるし、鎌倉は

ローカルで協力し合っていることが外の地域に伝わります。

普通、同業他社だと「競争」だから「競争」になってしまうんだけど、私たちは協働とか協力の形を地域の中でつくっていきたいんです。

菱：「街のためにみんなで協力しませんか？」って、鎌倉の住民である私たちがリードしていくことで、同業者同士でも協力体制が取りやすくなります。彼らは自分の良さをそのまま活かした形で、何も変えなくても仕事の範囲を拡げることができ

オーケストラ(協奏)で住民自治

菱：どんなまちオケを作っていくかを考えた時、「その人の好きと得意を活かして仲間とコミュニティを作りながら住民自治をしていく」ということでした。ローカルらしさをそのまま活かしながら外ともつながって仕事もお金も循環させていく。

ただ、ローカルで動いている個人と大きな企業や行政って契約を結びにくいんです。株式会社素玄は個人

と企業の間立つ器になって、地域の方が企業との仕事をしやすくするためにつくった会社です。

例えば、企業から鎌倉の工芸展の依頼があつたとします。まちオケには木工ができる人がいて、別団体で竹を使った工芸品を作っている鎌倉竹部があります。2つの団体で工芸品を出品する場合、榎素玄が窓口になり、竹細工は鎌倉竹部、木工はまちオケがやるように調整します。制作側には、作り手がワクワク動けるような形で内容を美穂に伝えてもらって、企業側は私が対応します。両極を見ているから一緒に動いていきます。

石：両極を向いていることって、とても大事だと思うんです。グローバルはグローバルを見ていないといけないし、地べたは地べたを見ていないといけない。でも、そうやって背中合わせにいる人たちが一緒にやろうとすると、会話が成り立たない状況が多々あります。私たちは二人いることによって、どちらの考え方もわかるから、両者の言葉を翻訳してコーヒーネットワークできるところが強

なんですよね。

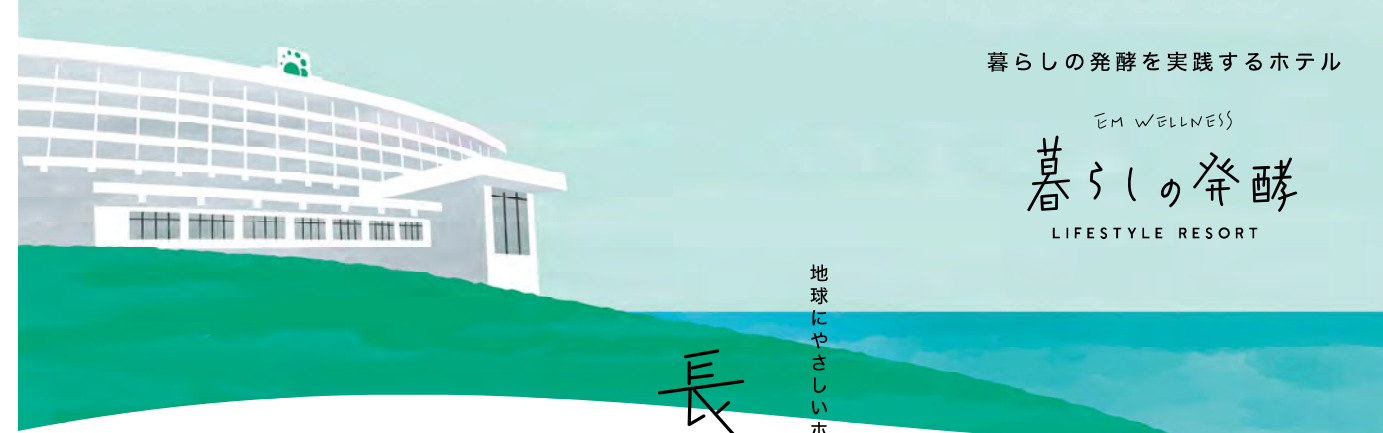
同じ価値観と思考を持った人たちだけで集まろう！というようなコミュニティではなくて、今鎌倉に住んでいる多様な価値観と思考を持った人たちで、どうやったら住民自治をしていけるのかを考えています。住んでいる人たちの集まりだから、相性が合わない人はもちろんいますよね。オーケストラに例えると、自分が苦手な人が音を奏するとあまり心地が良くないという感じ。でも、パートの中ではその人の音がないとまとまりが出なかつたりします。

まちオケは、全員関わった方が上手いきそうだから全オケでいこうとか、今回はこのパートだけにしようとか、ピンポイントでこの人をお願いした方がいいからソロにしようとか、色々な好きと得意を活かしてコトを成していくから「オーケストラ」なんです。相性が悪い人同士がやり取りしなくても、全体が成り立つんですよ。苦手な人がいても、全体でバランスを取りながら住民が協働していける、そんな街にしたいと思っ



鎌倉まちごとオーケストラ
公式ホームページ
<https://machi-ok.life>





地球にやさしいホテルの実践

2

長く着るエコ

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。

みんなにフェアな服作りがしたい

暮らしの発酵ライフスタイルリゾートのスタッフの制服が一新した。ホテルスタッフと共に制服のリニューアルを手掛けた有限会社コンテンポラリー取締役の宮城嗣貴さんは、SONJUIというオーガニックウェアのブランドを持ち、やさしい服作りを手掛けている。

「SONJUIとは、僕のご先祖様の名前からもらっています。琉球士族のひとつで、孫氏平田家親王王と言います。ご先祖様に恥じない服作りをしようという想いで付けました。ブランドの信条として、良いサイクルでモノ作りがしたいというのがあります。アパレル業界は業態が細分化され過ぎていて、一般消費者にはとても見えにくいし、僕たちでもすべてを把握するのは難しいです。一例ですが、インドの生産者が綿を育て、紡績業者がそれを糸にします。そして、糸を織って生地にする業者がいて、色んな生地を集めて販売する人がいて、僕らがそれを買って型を起こし、縫製工場に頼んで服の形

に縫ってもらいます。このような様々な行程を経て初めて服として店頭に並ぶんです。縫うための糸やボタン、布を染める染料などパーツごとに業者が存在し、それが世界中に点在しています。生産現場や紡績工場での労働環境が問題として取り沙汰されることがありますが、安い洋服の背景には労働者が虐げられていることもあるから、自分が服作りをするなら関わるすべての人に良い影響を与えられるようになりたいと思っています。フェアトレードとか、善循環な服作りを考えた結果、たどり着いたのがオーガニックコットンでした。」

長く着ることがエコ

「昔は裁縫する糸まで全てでオーガニックコットンを使っていました。でも、綿糸は乾燥するとほつれやすくなってしまう。強度が必要なところはポリエステル糸を使った方が良く、長く服を着ることができません。」



有限会社コンテンポラリー
取締役
宮城嗣貴さん

今回、ホテルの制服を作る上でスタッフの皆さんとたくさん協議しました。ホテルの皆さんは、「暮らしの発酵というコンセプトに合うように、天然素材を使いたい」という想いが強かったんですが、エコ天然素材だけではなく、長く着ることが自体がエコですからね。綿100%だとアイロンが大変で、制服としての機性能が劣ってしまいます。とはいえ、化学繊維100%はコンセプトと違うし着心地も良くないので、機性能を持たせるためにできるだけ綿を取り入れた制服になりました。」

いかに長く服を着てもらえるか、ということを常に考えている宮城さん。SONJUIでは、服の修繕や回収・リサイクル・リメイクも手掛けている。

「元々は母がスーツやカジュアル服の直しをしている会社を営んでいて、僕が二代目になります。本家でアパレルの販売員や企画営業、古着屋でのリメイクなどをして経験を積んでいましたが、母が体調を崩したので沖縄に戻ってきました。」



「新しい制服は、さらっとして着心地がよく、締め付けが少ないのでゆったりとした気持ちでお客様をお迎えできます。」とホテルスタッフ。

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。



ランドリールームに常設された無添加シャボン玉洗濯石けん

一般的に、ホテルの衣類やリネン類はクリーニング業者に収集され、巨大な洗濯機で洗濯されてホテルに戻ってくる。暮らしの発酵ライフスタイルリゾートでは、オープン当初からクリーニング業者に依頼して他のホテルと混ざらないように

が、皆さん大切に着てください。使用するようではほとんど回収することがありません。使い捨てやリサイクルが大事なのではなく、モノを大切に心が一番のエコだと思っています。お客様にもそれが伝わっているようで嬉しいです。」

生地素材から選ぶエコもあれば、洗い方のエコもある。暮らしの発酵ライフスタイルリゾートでは、館内着をはじめタオルやリネン類も石けんによる洗濯を実施。肌が弱い人でも安心して着ることができ、クリーニングの独特のニオイもない、と喜ばれている。

「オーガニックやフェアトレード」という言葉を使う時は、農業によって環境破壊がされているとか、労働

洗うエコ

分類してもらい、化学合成洗剤を減らして微生物（EM）の発酵液を用いた洗濯を行ってきた。昨年10月のホテルリニューアルに伴い、化学合成洗剤を一切止めて石けん洗濯に切り替えた。



24時間利用可能なランドリールーム。

そもそも、洗剤は大きく分けて合成洗剤と石けんの2つに分類される。合成洗剤はさらに石油系の界面活性剤を使用したものと、非石油系の界面活性剤を使用したものに分けられている。石油系の合成界面活性剤は肌への刺激や環境への影響が懸念されており、植物性原料を100%使用した合成洗剤も多い。

石けんの主原料は天然油脂。「石けんには界面活性剤が入っていないか

者がひどい環境で働かされているなどの問題や被害が表立って取り上げられることが多いです。自分が買っている時に『僕はこの服をこの安さでは作れないな』と思う時があり、服の大量生産はいいけれど、その労力をどこで補っているのかと思うと…。こういった現状のニューズを目にはするけれど、自分の店ではなるべくオーガニックやフェアトレードという言葉でお客様に自分が作った服の説明をしないようにしています。

『服の原料を生産している何万人もの人が農業の害によって死んでいるんです。だからオーガニック素材の服を選ぶと、人権被害の解決にもつながるし、環境問題の解決の糸口にもなるんですよ。』と聞かれたら、買いたい物が楽しくなくなりますよね？服がカッコイイから、着心地が良いから、という理由で買ってもらえるような服作りをするのが大前提だと思っています。モノが良かったらお客様は着てくれますから。お客様にとって良いモノをこれから作り続けていきます。」

ら安全」と勘違いされやすいけれど、石けん自体も界面活性機能（水と油を混ぜる機能）はあり、それによって汚れを落している。石けんは肌への刺激がほとんどなく、天然の保湿成分が含まれているので衣類もふんわり仕上がり、環境への負荷も小さいため、ナチュラルな生活の必需品と言える。

暮らしの発酵ライフスタイルリゾート2階のランドリーコーナーでは、無料で使える洗濯機と乾燥機が設置され、無添加洗濯石けんも利用できる。石けん洗濯の心地よさを体験してみてください？

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>



CONTEMPORARY SONUJI
沖縄県那覇市樋川二丁目16-18
tel.080-1397-5355
<https://www.sonuji.co>



最新の情報は
インスタグラムから！

@sonujioknw



オーガニック素材でパターンから丁寧に作り上げた服が並ぶ店内



心地の良い発酵空間の作り方

こびりついた汚れは落とすのに時間と手間がかかり、落とすきれない場合もあります。毎日清掃すれば、サッとひと拭き、時間もかかりません。



用意する物

- ・EMW 小さじ1(約4ml)
※水で50倍に薄めて使います。
- ・200mlのスプレーヤー
- ・水 約200ml
- ・布

使い方

EMWと水をスプレーヤーに入れて掃除する所に吹きかけ、布で拭き上げる。

※水で希釈した場合は、その日のうちに使い切りましょう。余ったら排水口に流せば、配水管の清掃にもなります。

水に弱い素材以外は、木でも金属でもプラスチックでも、どんな素材でもEMWを使って大丈夫です。フローリングなどは、清掃後に裸足で歩くと気持ち良さが実感しやすいですよ。



暮らしの発酵ライフスタイルリゾート
客室サービス課 課長
前川茂雄さん

お越しいただいたお客様に「また来たい」と思っただけのように、快適でハッピーな発酵空間を提供することを目指して清掃しています。

EMWって何？



500ml 1,100円(税込)

天然由来で
お子様にも
安心！

ポイント 1

生きた菌が入っています。

汚れの元を分解し、汚れが付着する原因となる静電気を取り除くので、汚れが付きにくい発酵空間を作ります。

ポイント 2

生きた菌が作った様々な有用成分も入っています。

善玉菌の作り出した成分が大活躍。汚れを元から分解し、有機酸などがアンモニアなどのニオイを中和して安全に消臭します。

EMWの
詳細は
こちら



テンペ×豆腐でタンパク質をキレイに摂取！

カレーテンペサラダ

テンペは大豆に比べてビタミンB群やGABA、食物性が豊富。しかも、食物繊維は納豆の1.5倍！クセがないので料理に合わせやすい発酵食品です。

豆腐ドレッシングをかけてアンチエイジング効果もさらにアップ！



(一社)発酵ライフ推進協会
石神井公園校 校長
発酵ライフアドバイザーPRO.
原田浩子さん

果実やヨーグルトなどで酵母を起こして作る自家製酵母パンの美味しさを知ってもらいたいと2010年よりパン教室をスタート。2015年より発酵教室も始め、発酵ライフを生徒さんと楽しむ毎日を送る。



材料 2人分

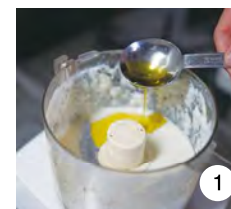
<カレーテンペ>

テンペ	100g
カレー粉	小さじ2
塩コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ2
好みの野菜	適量

<豆腐ドレッシング>

木綿豆腐	80g	レモン汁	小さじ1
玉ねぎ	80g	オリーブオイル	大さじ6
酢	大さじ2		
塩麹	大さじ2		
甘酒	大さじ1		

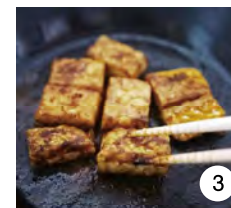
作り方



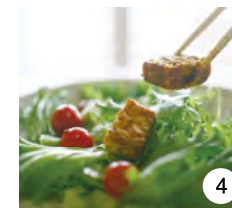
豆腐ドレッシングはオリーブオイル以外の材料をミキサーにかけ、オリーブオイルを少しずつ加える。



テンペを食べやすい大きさに切り、軽く塩コショウをふって、カレー粉をまぶす。



フライパンにオリーブオイルを入れ、テンペを両面がカリッとするまで焼く。



③をサラダの上のせ、豆腐ドレッシングをかけていただく。

その他の
発酵レシピは
こちら

