

発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

暮らしの発酵 通信

「着る」を考える。

VOL. 4
2017
WINTER

発酵レシピ
ヘルシーなビーガン料理
カリフラワークスクス

TAKE FREE

暮らしの発酵通信 第4号

発行：暮らしの発酵通信プロジェクト 愛知県名古屋市長区極楽5丁目148番地（株式会社EM生活内）

kurashinohakko.com

おしょうゆのじかん

ほてった大豆が気持ちよさそうにふくらんだ
こんがり小麦の香ばしい香りがあたりをおおう
小麦と大豆がきれいな麴の衣をはおったよ

ふわふわぽかぽかあまりの心地のよさに
小麦と豆も気持ちよさそうに時を泳いでる

気がつけば時の海から
きれいな褐色のいい香りの湖がうまれてる

これが夕方の台所の香り
これがお母さんのエプロンのおい
なんだかおなかがへってきた
今日のごはんは何だろう





「着る」を考える。

人間だけが、服を着ています。他の哺乳類と比べ、私たち人間の皮膚には、じゅうぶんな毛がありません。体毛の役割は保湿や紫外線などから皮膚を守るといいますが、私たちは「服を着る」という行為によって、その目的を果たしています。どうして私たちは着るのでしょうか？ どうして私たちは洗うのでしょうか？ 衣類と私たちの関係について、体や環境への影響も含めて考えてみましょう。

暮らしの発酵とは

「発酵」とは、乳酸菌や酵母などの菌の働きによって、原料がより美味しく、栄養価の高いものに変化していくこと。「暮らしの発酵」とは発酵の考え方を生活の中に取り入れ、じっくりと時間をかけて自分の生き方をより楽しく、より良いものにしていくことです。その時の結果だけを求めて化学的なものに頼ることをやめ、健康、自然や環境といったことに向き合い、自分の暮らしを「発酵時間」に変えていきましょう。そうすることで、自然と周囲もどんどん醸され、家族や社会、自然環境や地球まで発酵の笑顔が広がっていきます。

「暮らしの発酵」の実践は、暮らしの中の小さなことから始められます。植物を育てること。化学的な処理をされた食品を避け、より自然に近い安全なものを選ぶこと。ちょっとがんばって発酵食品を自分で作ってみること。稲刈り体験などたくさんの人と力を合わせて作業してみること…。

暮らしの流れを「発酵時間」に。

きっと、醸されていく自分にたくさんの楽しさややる気生まれているのに気がつくはず！

CONTENTS

- | | |
|---|--|
| p1 【特集】
「着る」を考える。 | p8 発酵ハウスクエア
お部屋を発酵空間に
菌を知ってニオイを制す！ |
| p4 暮らしの発酵人
no.4 松田かよさん | p10 蔵志野家の発酵物語
第4話 お日様のふかふか魔法 |
| p6 発酵グリーンライフ
植物を暮らしの中に
暮らしの中で土に触れよう | p12 発酵レシビ
カリフラワークスクス |
| | p13 ワークショップ案内
「暮らしの発酵コーディネーター」
になろう！ |

「素材を着る」こと

海に流れる化学繊維

お洋服を購入する時には、素材にこだわるとしても、カタチや色で選ぶことが多いかもしれませんが、でも実は、着るものが環境にとっても影響しているって、知っていましたか。

日本近海を含む海域での汚染も指摘されています。マイクロプラスチックによる健康被害については、まだ詳しく解明されていませんが、私たちの暮らしと密接に関わっていることは確かなのです。

天然繊維も機能性で選ぶ

米国の新聞社「ニューヨークタイムズ」が報じるところによれば、化学繊維の繊維クズが海洋汚染の原因の一つとなっているというのです(2011年10月19日)。マイクロプラスチックと呼ばれる繊維クズは、大きさが1mm未満のプラスチックの微粒子。化学繊維の衣類一着を一度洗濯するたびに、約1900個の繊維クズが排水されるそうです。家庭から海へと流れ出たマイクロプラスチックは、魚がエサと共に体内へと取り込み、私たちの食卓へと戻ってきます。

お洋服を選ぶとき、質感やデザインだけでなく、素材の特性にも注目してみたいかがでしょう。一口に「服」といっても、その機能には様々なバリエーションがあります。保水性、遮光性、防水性、軽さ、質感、お手入れのしやすさなど、特性は千差万別。

化学繊維は種類が豊富なので、目的に合わせて複数の繊維を様々な配分で組み合わせられていきます。同じように、天然繊維にもそれぞれ特徴があります。綿は吸湿性がよく、肌触りが良いので肌着によく使用されます。麻は吸湿性、放

湿性に優れているため涼しく感じ、夏場の衣類としてピッタリです。

動物性繊維の代表である「シルク」は、解毒・抗菌作用があると言われています。

また、人間の肌に近いタンパク質で出来ているため、敏感なお肌の人でも安心して着ることが出来ます。吸湿性、保湿度、放湿性が備わっていて、冬は暖かく夏は涼しく、紫外線を吸収する作用もあるので、陽差しが強い日のお出かけにオススメです。



着ること、それは洗うこと

身にまとっている化学物質

服を着ることは、洗うことにも通じます。お洗濯で使用する石けんや化学合成洗剤は、両方とも「界面活性剤」として機能していて、水と油の界面を揺さぶり動かして汚れを衣類から落とす働きがあります。「界面活性剤」とは簡単に言うと、水と油を混ぜるための物質、ということ。天然の界面活性剤が石けん、化学合成されたものが、一般的な合成洗剤です。

には「蛍光増白剤」という物質が含まれるものがあります。これは黄ばみや汚れを落とすのではなく、まるで壁にペンキを塗るように、衣類に白い色を塗って白く見せる、というものの成分も衣類に付着することで、効果を発揮し、洗剤では洗い落とすことができません。

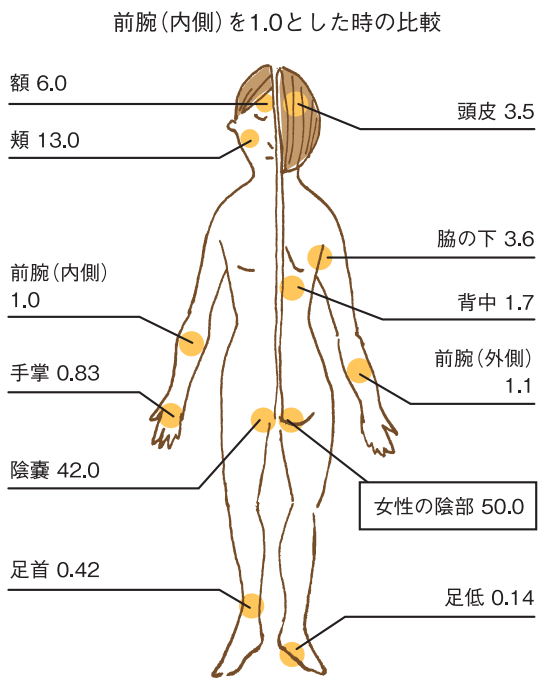
衣類からの肌トラブル?!

最近、洗剤や柔軟剤の香りが長続きするものが人気ですが、香りが長続きする、ということは、香料成分である化学物質が、いつまでも衣類に残っている、ということ。

恐ろしいのが、化学物質を常に身にまとうことで起きる「経皮毒」という問題です。身体に有害性のある化学物質が皮膚から吸収されます。皮膚の部位によって物質の吸収率は変わってくるのですが、腕からの吸収率を1とした場合、頭皮は3.5倍、生殖器では40〜50倍の吸収率と言われています。経皮毒は皮膚のトラブルだけでなく、様々な健康被害を招くと言われています。化学物質を完全に排除することは

難しいですが、毎日のお洗濯を天然石けんに変えてみたり、洗剤にこだわること、クリーニング屋さんを探してみたり、白さを求めすぎないようにしたり。今の自分ができることから、はじめてみませんか。

難しくて、毎日のお洗濯を天然石けんに変えてみたり、洗剤にこだわること、クリーニング屋さんを探してみたり、白さを求めすぎないようにしたり。今の自分ができることから、はじめてみませんか。



成分が腕の内側の皮膚から吸収される比率を1とした時の、各部位の吸収率の違い。(参照:バイエル薬品ステロイド外用剤の部位別経皮吸収率 他)

参考
エコロジーオンライン
(<https://www.eco-online.org>)
The New York Times : From the Washer to the Sea: Plastic Pollution
10/19/2011
<https://green.blogs.nytimes.com/>



稲の収穫を手伝った後、おいしそうにおにぎりをほおぼるゆうちゃん（13歳）、松田さんの無農薬米で作ったおにぎりは、口に入れた瞬間から声が出そうになるほどおいしさが凝縮している。



暮らしの
はっこうびと
発酵人

No.4

まつだ
松田かよさん
長野県須坂市 主婦



天然醸造って面白い

「土を触ることすら、ほとんど経験がなかったんです。」と語るのは、長野県にお住まいの松田かよさん。農家出身ではないが、三人のお子さんを育てながら約6反(約1800坪)もの田んぼの管理をする。細身の体からは考えられないほどパワフルに農作業をするようになった背景には、どんな物語があったのだろうか。

「田んぼをやるきっかけとなったのは、お醤油づくりでしょうか。近所で自宅を開放したお醤油づくりの教室をやっていると聞いて、面白そう!と思つて参加しました。その会を指導している方が天然醸造の大切さを伝えてくださって、その中で食品添加物のこと、農薬のこと、化学肥料の問題と、知りたいことが広がっていきました。長女のゆうかがアトピーで、参加している他のお母さんたちも同じ不安を抱えていたので、じゃあみんなで勉強しようとなつて、アトピーの会を立ち上げました。」

しばらくして、その場所では醤油づくりが続けられなくなったため、松田さんはアトピーの会で知り合ったメンバーたちと新たな醤油づくりの会を立ち上げる。「こめはなの会」は、醤油づくりには欠かせない糶が「米」と「花」と書くことにちなんで名付けた。「最初のお醤油づくりから考えると、かれこれ10年くらい作っているのかな。今も40人くらいの参加者で、皆でわいわい仕込んでいます。毎年、味わいが違って面白いです。一度、納豆菌が入ってしまい、納豆臭い醤油になったこともあり。あの時は、もう納豆用の醤油としてしか使えませんでした(笑)。」

アレルギーの会で学ぶにつれ、松田さんの「子どもたちに安全なものを食べさせたい」という思いは強くなっていった。農家から無農薬の野菜や米を購入し、生産者から微生物や健康の話などを聞き、様々なことを吸収した。「私の義母は、家庭菜園が好きで野菜を作っていたんですが、農薬や化学肥料のことを伝え続けていたら私のやりたいことを理解してくれて、今では良き協力者です。」

食で体は変わる

無農薬の米や野菜が食卓に上るようになり、お子さんのアトピーは改善していった。「こんなにも食で体は変

わるのか!」と感動した松田さんは、次の瞬間には「作りたい!」と思いはじめていた。「ずっとお米を買わせてもらっている農家さんに、米作りを教えてください」とお願いしに行きました。虫は嫌いだし、田んぼはおるか家庭菜園すらやったことがなかったのに、無謀ですよ(笑)。でも、お醤油教室に参加しようと思つた時と一緒に、「やりたい!なんか面白そう!」と思つちやっただけです。直感のままに生きていくんでしょうね。」

その時紹介されたのが、とんりの村で10年以上、農薬や化学肥料、除草剤などを一切使用しない米作りを手掛けていた園原久仁彦さんだった。その農法を学ぶ講座があると聞き、松田さんは友人と参加を決めた。園原さんに田んぼを借り、2人で田んぼを始めることにした。

「やり始めたから、すっかりハマつて今は田んぼが楽しくてしょうがないです。前の年に収穫したお米の中から種もみを残して、翌年にもみを蒔く。小さなもみがどんどん大きくなって

お米になって、子ども達が大好きなご飯になる。この楽しさを子どもにも伝えたいし、私みたいなド素人でも

左 松田さんが田んぼを借りている長野県高山村は、古き良き里山の風景が残る。

次頁右 自然の力でじっくりと発酵させた自家製醤油。

次頁左 発酵中の醤油もろみ。絞る前は味噌のよう。ぽこぽこっと菌たちの働きを感じることができる。



お米が作れることを知ってもらって、田んぼに関わる人をもっと増やしていきたいです。」

専業主婦の傍ら、自分で作ったお米を原料に玄米もちの販売も始めた松田さん。楽しそう!という直感に素直に従って、今後ますます仲間を増やして活動の輪を拡げていきそうだ。



植物を暮らしの中に 暮らしの中で 土に触れよう

暮らしの中で土に触れていると、人間と自然との深い繋がりに気づくことがあります。私たち人間の体と植物の力は、ずいぶんと違っているようで、その実、同じ仕組みを持っています。私たち人間の体を健康に保つ大切な「腸内細菌」は、以前から注目を集めていますが、最近では更に大きく取り上げられるようになってきました。植物の健康を保つためにも、やはり細菌や微生物が関係しています。さあ、自然の素晴らしい仕組みをのぞいてみて、思いがけない感動を発見してみましよう。

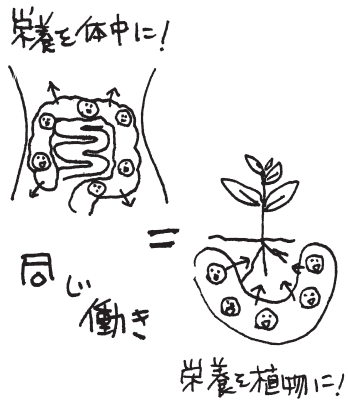
微生物は植物の胃 土は植物の腸

成り立っています。微生物が土の中の有機物を吸収しやすい形に変えてくれるので、植物は根から養分を吸収できるのです。

植物と微生物の ステキな関係

成り立っています。

人間と植物の体の仕組みは、ちょうど内と外がひっくり返ったようになっています。つまり、植物の体を取り巻く環境、土こそが人間にとつての腸のような働きをしているのです。植物の体の内側には、人間の消化器のような、有機物を分解して吸収しやすくする仕組みは見当たりません。でも、その機能が備わっているからこそ、植物は必要な栄養分を体に取り入れることができます。一体どうなっているかというと、それは根っこ、根の周辺の土、そこに住む微生物に秘密があります。この三者の関係があつてこそ、植物の健康は

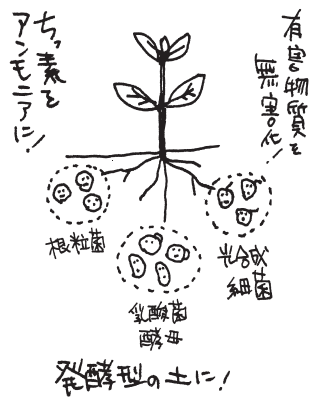


植物の根の周辺に住む「根圏微生物」には様々な種類があり、それぞれの働きによって植物と共生関係を築いています。腐敗菌や病原菌が増えすぎると、植物も根腐れ病などの病気になるってしまいます。その一方で、酵母や乳酸菌は土の状態を「発酵型」に変化させ、有機物を吸収効率の良い栄養分にします。光合成細菌も、根っこから排出される有害物質を無害なものに変化させ、恐ろしい「腐敗型」の環境になることを防いでくれます。なかでも「根粒菌」と呼ばれるものは、大気中の窒素を取り込み、植物の生長に欠かせないアンモニアに変えてくれます。病原菌の支配する環境にさせないためには、様々な微生物にとつて心地よい環境を整えてあげるのが大切。そうすれば、根っこ微生物の安定した共生関係を築くことができます。

毎日の水やりに EM ガーデン

毎日の水やりに EM ガーデンを使っていくと、植物のカラダの細胞が、キュッと引き締まり、しっかりと密に詰まったカラダが作られていきます。初めの頃は、背丈が伸びなくて生育が遅いように感じるかもしれませんが、でも、生育初期は丈夫なカラダを作るための大切な時期。心配せず、ゆっくり見守りましょう。

《使い方のポイント》
発芽したばかりの双葉の時期は、まだ植物のカラダも繊細です。EM ガーデンを1000倍希釈程度に薄めて使い、水やりの時に入れる頻度も少なめに。本葉が3枚程度出た後は、500倍程度に薄めたものを毎日の水やりに使用して大丈夫です。



発酵の力で緑イキイキ!

植物の健康を左右するのが「土」。善玉菌で土を発酵させれば、虫や病気に困ることなく植物を育てることを楽しめます。善玉菌優位な生育環境をつくる EM Garden は、乳酸菌や酵母が生み出すアミノ酸・有機酸など、発酵環境に働きかける物質がギュッと詰まっています。植物が喜ぶ環境づくりを EM Garden にお手伝させて、緑のある暮らしを始めませんか!

ガーデニング用発酵液



日々の水やりから始める
発酵ガーデニング

天然
素材





お部屋を発酵空間に
菌を知ってニオイを制す！

お洗濯物から、突然「ウッ！」と嫌なニオイが鼻につくこと、ありませんか？
こまめに綺麗にしているつもりなのに、シヨックですよ。一体何が悪いの？
って疑問に思ったなら、問題解決まであと少しです。洗っているはずの衣類が嫌なニオイを発生するのはどうして？
しっかり汚れが落ちてないの？
それに答えるのが、ニオイの原因となる「菌」のお話。菌について知れば、嫌なニオイを制したのも同然。さあ、その原因を追究して、お洗濯でもいい菌たちのお付き合いを始めましょう！

ニオイの原因は菌

衣類につく嫌なニオイの原因は、大きく分けて2つあります。一つは、洗濯でしっかり落としきれなかった汗や皮脂などの汚れを菌が食べ、出した排泄物によって発生するもの。もうひとつは、洗濯機そのものが汚れている、というもの。菌にとって最高に繁殖しやすい環境とは、湿気があり温かく、エサがあるということ。春先や夏場にかけての湿度の高いつ時期、または衣類が乾くまで時間のかかる冬場、生乾きになりやすい部屋干しなどの時に、いっそう活発に繁殖するのです。ニオイを発生させないためには、①すぐに干す②洗濯を終えたら洗濯機のフタを開けて乾燥させる③洗濯槽の掃除を定期的にする、ということが基本中の基本なのです。

菌を味方につける 発酵お洗濯

ニオイの原因となる菌ですが、その一方で「いい菌」を味方につければ洗剤や柔軟剤の香料でニオイをゴマカす必要がありません。その上、安全で快適なお洗濯が可能となります。でも、そもそも、どうしてお洗濯に柔軟剤が必要って思い込んでしまっただけでしょうか？

一般的な合成洗剤は、繊維が持つ油脂分まで剥がしてしまい、ゴワゴワにしてしまいます。そのため、柔軟剤で生地表面をコーティングし、感触を良くする必要があります。結果的に、柔軟剤の成分が衣類に残ることになり、柔軟剤の使用が生乾きの原因のひとつであるとも言われています。

EMWと石けんを使用した発酵お洗濯では、汚れのみを取り除いて生地そのものの柔らかさを残します。さらに、石けんに含まれる天然皮脂成分が程よく残るため、肌触りの良い生地に仕上がります。だから、柔軟剤は必要ありません。その上、EMWを洗濯に使用すると発酵菌たちが悪玉菌の繁殖を抑え、洗濯槽の汚れも発酵分解してくれるため、洗

濯槽が汚れにくくなります。発酵お洗濯に使用する石けんはアルカリ性のため、すすぎ洗いに酸性のEMWを加えると、アルカリ性が中和され、さらにお洗濯物をフンワリと仕上げることができます。

お洗濯の廃水が 環境浄化につながる?!

発酵お洗濯の良い点は、お家の中だけの話ではありません。石けんは環境中に流れても、微生物の働きで1日です水と二酸化炭素に分解されて、最終的には魚のエサになります。それに比べて化学合成洗剤は、21日でやっと8割程度分解され、なんと10年以上経っても完全には分解されないとされています。EMWを毎日のお洗濯に取り入れることで、河川浄化の助けになる発酵菌の応援団をいつもお家の中から川や海へ送り出すことになります。



天然素材

EMW
イーエム ダブリュ

ハウスケア用発酵液

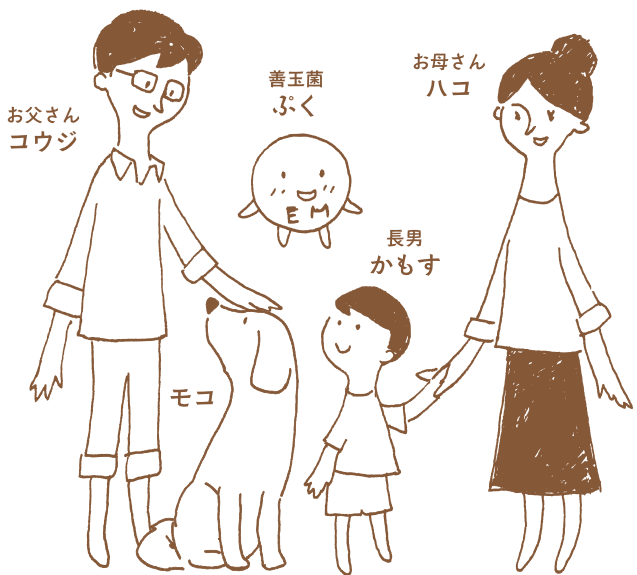
善玉菌で発酵お洗濯

EMW は、乳酸菌や酵母などの善玉菌をはじめ、彼らが生み出す発酵環境に働きかける物質がたっぷり入った天然素材のハウスケア用発酵液です。汚れや嫌なニオイの素を分解し、悪玉菌の繁殖を抑え、お洗濯の強い味方に。家族みんなで発酵衣類に包まれて、暮らしをもっと快適にしましょう！

ケミカルフリーの汚れ落とし
& 消臭で健康ハウスケア

暮らしの発酵商品のお求めは www.kurashinohakko.com

お料理上手でお掃除好き、いつもニコニコお母さんのハコと、自然を愛するアウトドア派のお父さん、コウジ。色んなことに興味しんしん、好奇心あふれる小学一年生のかもす。きれいな好きでかっこいいワンちゃん、モコも加わって、今日もにぎやかな蔵志野家の一日がはじまります。



「最近、電車の中にいるのが辛くてマスクしているの。香りの強い柔軟剤とかって流行っているでしょう。頭が痛くて、辛くて。」
 醬子おばさんは、眉を寄せて悲しそうな顔をした。
 「そうね。洗剤も柔軟剤も、ニオイが色々混ざるもんね。」
 かもすにはママとおばさんの言うことが、よく分からない。

「ねえママ、ジュウナンザイ、って、なあに？」
 かもすがママに向かってそう聞くと、代わりに、ママそっくりの口調で、醬子おばさんが話し始めた。
 「かもす君は、柔軟剤のこと知らないのね。そうね、柔軟剤っていうのは、お洗濯の時に使ってお洋服をフワフワにしたり、いい匂いを付けたりするものなの。」
 なんだって！とかもすはビックリした。まるで魔法だ、そんなものがこの世にあるなんて！さつき飛び込んだ洗濯物のお日様の香りとフワフワの感触が恋しくなり、かもすは自然と窓辺の方を見つめる。モコはまだバスタオルとじゃれていて、とつても楽しそう。ぼくも！とかもすはダイニングテーブルの椅子から立ち上がり、小走りで洗濯物の山に飛び込んでいく。
 「ジュウナンザイ！ジュウナンザイ！」
 かもすは大好きな香りに包まれ、フワフワモコモコになる魔法の呪文、ジュウナンザイと繰り返して叫んだ。「それは柔軟剤じゃなくて、石けんとお日様の力よ。いい香りもね。」
 ママと醬子おばさんが、まるでお歌をうたうみたいと言った。
 「え、じゃあジュウナンザイはうちにはないの？」
 おかしいな、ママは魔法をつかってないらしい。
 「でもこんなにフカフカで気持ちいいよ！どうしてなの？」

なんてステキな日曜日だろう。お日様ポカポカ、雲ひとつない青い空。風は少し冷たいけれど、光でいっぱいのお家の中は又ク又クあったかい。
 「わあーい！ふつかふかだあ！おひさまのかおりがするー！」
 かもすが世界で一番好きなこと、それはママが取り込んだ洗濯物に飛び込むこと。モコと一緒にプールに飛び込むみたいにして、洗濯物の山にポーン！と包まれると、お日様のとっても良い香りがする。柔らかくてふわふわで、まるで雲の上に着地したみたい。

「こちら、かもす！せっかくだからママが洗ってくれた洗濯物が、ぐちゃぐちゃじゃないか。」
 ソファに座って本を読んでいたパパが、そんなかもすとモコを見て笑った。
 「でもさー！フワフワで、モコが子犬だったときみたいに気持ちいいんだもん！」
 悪いとは思いつけど、大好きだからやめられない。かもすは胸いっぱいにお洗濯物の香りを吸い込んで、隣ではしゃぐモコを真似して鼻をヒクヒクさせる。ママは「あらあら」と言いながら、パパの横でかもすとモコをニコニコ顔で見ている。
 その時、ピンポン、と誰かがドアベルを鳴らした。ピクリ、とモコの耳が立ち上がる。
 「あら、誰かしら。はい。」
 ママがバタバタと足音を立て、玄関へと走って行く。モコがお洗濯物から顔を上げ、ママの後ろを付いていった。玄関の方から賑やかな音がして、誰かお客



かもすが不思議そうな顔でたずねると、おばさんが窓辺のかもすの横に来て、お話をはじめた。
 「かもすくんは給食当番するよね？」
 「うん、するよ！」

「給食当番で白衣をお友達から受け取った時、何か別のおいしがしたことはない？」
 そういえば、とかもすは思う。
 「うん、ある。キャンディみたいなすっごく甘い匂い。」
 「かもすくんはその匂い、好き？」
 うーん…教室には色んな匂いがあるけど…。
 「ぼく、おひさまの匂いが一番好き！」
 醬子おばさんはにっこり笑って、投げ出されたタオルを手に取る。そのタオルをお顔の近くまで持つてくると、ふーむ、と深々と息を吸い込んだ。
 「そうね、このお日様の良い香り。おばさんも大好きよ。でも、その給食当番の白衣の甘いにおいとはどうかしら？少しだけならいい香りかもしれないけど、長く嗅いでいるとちょっと頭がクラクラしてこない？」
 「あー、わかったぞー！」

なるほど、お洋服から強い香りがするとき、あれは

さんが来たことがわかった。
 「かもすー、お客様よー！」
 ママの嬉しそうな声が近くで聞こえてやっつと、フワフワの世界からかもすは顔を上げた。するとそこには、ママに目元がよく似た、白いマスクの女の人が立っていた。

「あ！しょうこおばちゃん！」
 「あらあら、かもす君。大きくなったわね。前に会った時は幼稚園だったかしら。」
 おばさんはマスクを外しながら、そう言った。
 あらあら、という言い方がママにそっくりな醬子おばさんは、ママの妹。電車に乗って行く距離の、大きな街に住んでいる。だから電話でお話することはあっても、実際に会うのはとても久しぶりだ。
 「醬子、マスクなんかしてどうしたの？風邪でも引いた？」
 「ううん、違うの、お姉ちゃん。今日ね、ここまで来るのに電車で来たんだけど…。」
 どうやら、おばさんは風邪ではないらしい。でも、どうしてマスクをしているんだろう？ダイニングテーブルの隣同士に腰を下ろしたママとおばさんは、もう話に夢中だ。
 かもすはママと醬子おばさんの声がよく聞こえるよう、ダイニングテーブルの向かい側に座った。テーブルにはおばさんのお土産、手作りクッキーがたくさん入った容器が置かれている。ポカポカ日差しが差し込む窓辺には、まだ洗濯物が少し散らかったままだ。

ジュウナンザイの仕業だったのか。あれが、醬子おばさんをいじめるんだな。
 「だから、マスクをしてたんだね。」
 モコが、まるで人間の言葉がわかるみたいにお利巧な顔をして、おばさんとかもすの話の話を聞いている。
 「それにね、洗剤によっては、川や海に流れ込んで、水を汚したりお魚の毒になっちゃうの。お姉ちゃん…あ、かもす君のママが使ってる石けんは、そんなことないから大丈夫。」
 「やった！それなら、ジュウナンザイよりママが使ってる魔法の方がカッコいいや。川や海のお水が汚れないなら、夏になったらまた川遊びに行けるよね！」

かもすはうっとりとして、去年の夏休みのことを思い出していた。おじいちゃんの家のおそばを流れる川で、モコと一緒に水遊びしたりお魚を見つたりして、とっても楽しい時間を過ごした。スイカも美味しかったし、ゆでトウモロコシも最高！今年もまた、あのひんやり冷たくて気持ちのいい川に入って遊ぶんだ。フカフカのお洗濯ものに包まれながら、かもすの心は幸せでいっぱいになった。そして、まだ先のことだけど、もう今年の夏休みを思っってワクワクと胸が弾むのを抑えきれずにいた。



ワークショップに参加して、あなたも「暮らしの発酵コーディネーター」になろう！

暮らしの発酵ワークショップでは、発酵の知恵を暮らしの様々なシーンに取り入れ、暮らしを豊かにする方法をお伝えしています。少人数のワークショップなので、和気あいあいとした雰囲気になります。ぜひこのワークショップで暮らしを「発酵時間」にするきっかけを見つけましょう！



発酵の力で エコプランター栽培教室

「発酵の力でエコプランター栽培教室」では、EM Garden を活用した発酵の力で、植物を育てることを通して、自然の発酵空間や食べることについて学べます。乳酸菌や酵母などの発酵の力を活用して、楽しい・楽ちん・安心で継続できるプランター菜園をしましょう！



こんな方にオススメ

- 美味しい野菜が食べたい！
- プランター菜園を始めてみたい！
- 植物を育てるのは大変そう…
- 農薬や化学肥料を使わずに子どもも安心して土に触れさせたい！
- やるからには楽しみたい！

ワークショップにご参加の方に、発酵プランター栽培に必要な資材が付いてくる！



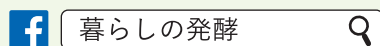
霧が細かく使いやすい！

暮らしの発酵スプレー・プランター・種など！
※ワークショップによって、内容は異なります。

facebook ページでイベントの様子を見よう！

ワークショップの情報や暮らしの発酵生活に役立つ情報は Facebook ページで発信中。私の町でもワークショップをやってほしい！というご要望や暮らしの発酵商品に関してのお問い合わせなどは暮らしの発酵ウェブサイト (<http://www.kurashinohakko.com>) のお問い合わせフォームまたは facebook のメッセージでご連絡ください。

今後、ワークショップの内容を更に充実させ、「暮らしの発酵コーディネーター」をどんどん増やしていく予定です。お楽しみに！



カリフラワーक्सクス



カリフラワーをクスクス*のように細かくし、豆腐と炒めた栄養バランスのとれたヘルシーなビーガン料理。醤油で味付けすることで、香ばしさとカリフラワーの粒々食感がクセになります。下のレシピ以外にも様々な食材を使ってオリジナルのカリフラワークスクスを楽しみましょう。

*直径約1mmの粒状パスタ

材料

カリフラワー	1株
木綿豆腐	半丁
人参	1本
ネギ	少々
にんにく	1片
しょうが	少々
醤油	大さじ2 (好みに合わせて)
ごま油	少々



作り方

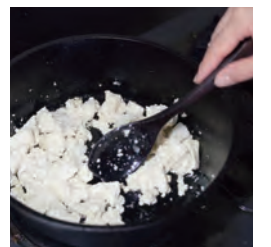
1. 木綿豆腐をキッチンペーパーではさみ、食器などで重しをして水きりをします。ある程度水分がぬけたら、適当な大きさにほぐします。



2. 生のカリフラワーの頭の部分のみを適当な大きさにさいて、フードプロセッサーでゴマくらいの大きさになるまで細かくします。



3. フライパンにごま油をひき、細かく刻んだにんにくとすりおろしたしょうがを1分程度炒めた後、豆腐を入れ、うっすらと焼き色がつくまで炒めます。



4. 豆腐を火から外し、ごま油をひいて人参、カリフラワーの順に炒めた後、豆腐を戻し、カシューナッツとネギを足して醤油で味付けします。

