

発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

# 暮らしの発酵 通信

VOL.7  
**愛知**  
特集



八丁味噌の故郷を訪ねて

TAKE  
FREE



暮らしの発酵ホテルに泊まろう。

*in Okinawa*

沖縄県中部の小高い丘に佇むコストバスタ沖縄ホテル&スパ。清掃からリネン類のクリーニングにいたるまで、徹底して善玉菌が作り出した発酵液を使っています。乳酸菌などが作り出す発酵液は天然のおそうじ液。自然のチカラを活かしたホテルは空気がおいしいと、宿泊されたお客様にも評判です。自社農場で採れた新鮮な野菜が並ぶレストランやリラクゼーションを極めた癒しのスパ。

さあ、南国沖縄の「暮らしの発酵ホテル」で心と体の健康なリズムをとり戻しましょう！



EM ウェルネスリゾート  
**コストバスタ沖縄**  
ホテル&スパ

詳しくはウェブで！

コストバスタ 🔍





# 愛知

## 特集

- 特集**  
 04 八丁味噌の故郷を訪ねて  
あさいのぶたろう  
 (株)まるや八丁味噌 浅井信太郎さん
- 暮らしの発酵人**  
 10 手仕事へのこだわりと光り輝く菜種油  
すぎさきまなぶ  
 (株)ほうろく屋 杉崎学さん
- かも 醸しの場**  
 14 人と人をつなぎ 暮らしをかもす  
ふるさわくみ  
 食のアトリエ「ゆいの森」古澤久美さん
- EMのある暮らし**  
 18 チョキチョコキ、わくわく、にこにこ。  
なりたみき  
 美容師 成田美樹さん
- 発酵レシピ**  
 22 八丁味噌ふりかけ



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美味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、発酵のしゅみをひもとき、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!」「この場所醸かもされてる!」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!



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

からだの声を聞きながら、  
 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。

からだの声を聞きながら、  
 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。

からだの声を聞きながら、  
 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。

からだの声を聞きながら、  
 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の魅力は、  
 発酵のその先にある、発酵。

善玉菌がつくる  
 新しいカタチの  
 発酵飲料

EM・X GOLD  
 公式サイト



暮らしの発酵通信 vol.7

編集	文	企画・発行
葛山佳代子(チーフ)、 若林正紀、植村加奈子	葛山佳代子	暮らしの発酵プロジェクト (株式会社EM生活内)
デザイン・写真		愛知県名古屋市中東区極楽 5丁目148番地 tel 052-709-7600
宮城クリフ		

【お問い合わせ】 株式会社EM生活 ☎ 0120-211-843  
 〒465-0053 愛知県名古屋市中東区極楽5丁目148番地

EMX GOLD 検索

# 八丁味噌の故郷を訪ねて

岡崎市 株式会社 まるや八丁味噌

人・水・緑が輝く

岡崎市



味噌には米味噌、麦味噌、豆味噌があり、米麴を使えば米味噌、麦麴なら麦味噌、豆麴なら豆味噌と呼び名が変わる。中でも豆味噌は大豆と塩のみという、とってもシンプルな原材料で作られていて、味噌の原型だと言われている。八丁味噌とは豆味噌の銘柄のひとつ。全国的には馴染みの薄い「豆味噌でも、「八丁味噌」の名は知れ渡っている。八丁味噌の故郷・愛知県で、決して派手ではなく我欲でもなく、「誰かのため」に活動を続ける人々に出会った。



人とのつながりで生まれた「三河プロジェクト」

株式会社まるや八丁味噌は延元2年（1337年）創業。まるや八丁味噌がある愛知県岡崎市には徳川家康が生まれた城として有名な岡崎城があり、岡崎城から西に八丁（約870m）の距離にある八丁村（現八帖町）で作られた味噌を「八丁味噌」と呼んでいた。安政四年（1857年）に江戸役人が書いた「三河みやげ」という書物にはすでに「八丁味噌」が記載されていて、八丁味噌の名は古くからかなり広い範囲に知られていたことがわかる。東海道を挟んで隣接する「まるや八丁味噌」と「カクキュー八丁味噌」が700年近く、今もなお昔ながらの八丁味噌を作り続けている。

まるや八丁味噌では、通常の八丁味噌の他に、「三河プロジェクト」という地元・三河地方産の原材料にこだわった限定品を作る取り組みもしている。「人とのつながりからこれは生まれました。」と浅井信太郎社長は言う。

浅井社長の人脈から生まれた「三河プロジェクト」の八丁味噌。1年1桶の超限定品。



「最初から『三河産のものを仕入れて地元の味噌を作ろう!』と思って原材料を探して作ったものではないです。たまたま私の同級生が農家をしていて、大豆があるというから、『じゃあそれを使って作ってみようか』と話したのが始まりです。有会社社マルミファームの杉浦実さんが三河を代表するフクユタカという品種の大豆を丹精込めて作ってくれています。彼は養豚業者からの畜産堆肥にEMをかけて発酵させ、土づくりと栽培方法を研究した結果、一反で

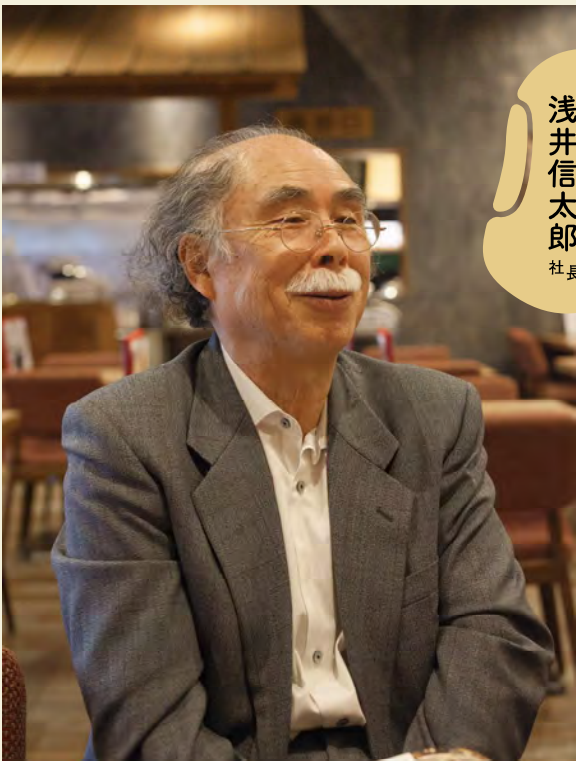
200kg以上も質のいい大豆ができています。

水は岡崎市内にある合資会社柴田酒造場の仕込み水をいただいています。200年以上の歴史ある酒造場で、地名には「神水」とついでいるくらい、古くからこの地の水がおいしいと言われています。柴田秀和社長とは、地域の消防団で知り合いました。最初は水を使わせてもらうことを洪っていました。いざ三河プロジェクトの味噌が市場に出回ると、「神水仕込み」のラベルを見た娘さんが、実家に戻って酒造場を継ぐ、と言いついてくれたそうです。少しは彼のお役に立てたかな（笑）。今では喜んで水を分けてくれています。」



## 全国シェア5%の豆味噌

豆味噌が文化として浸透しているのは東海地方のみ。愛知県には味噌煮込みうどん、味噌カツなど、豆味噌を使った料理が多い。真っ黒な見た目は裏腹に、塩分濃度は他の味噌とほぼ同じ10~11%。大豆100%のためうま味が強く、煮込むほどにおいしくなる。隠し味に使えばコクが増し、塩分を控えめにしてもうま味がカバーしてくれている。

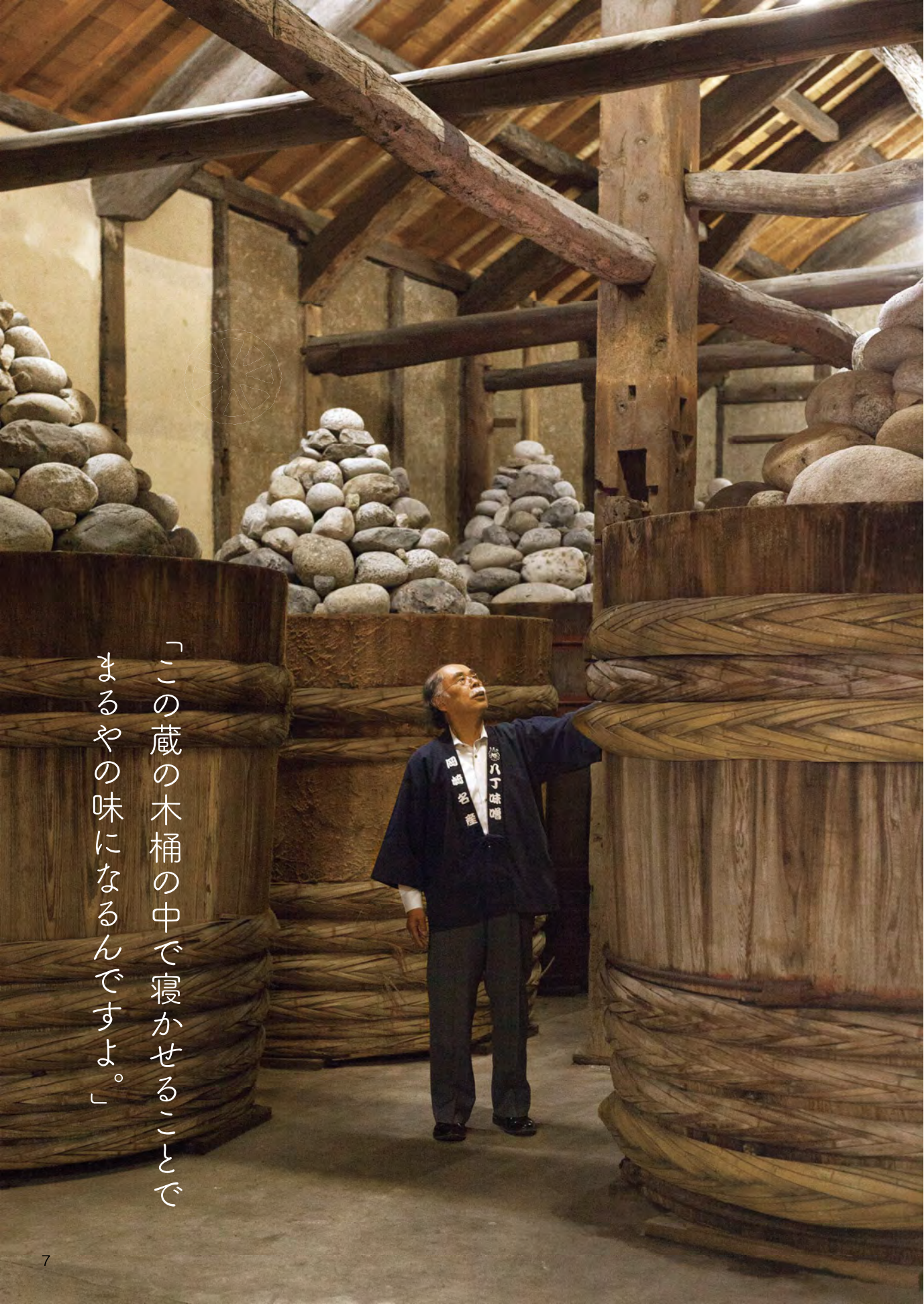


株式会社  
まるや八丁味噌  
浅井のぶたろう  
浅井信太郎  
社長

ドイツ語や英語が堪能な浅井社長。

海外では「Mr. Hatcho(ミスター ハッチョー)」の名で親しまれている。

※EMは乳酸菌や酵母、光合成細菌などの善玉菌を集めたエコフレンドリーな環境に優しい農業用資材



「この蔵の木桶の中で寝かせることで  
まるやの味になるんですよ。」



工場見学後に試食で出してくださる  
八丁味噌田楽。うま味の強い八丁味噌は  
甘みを加えた味噌だれにピッタリ。

### 桶も社員もいい影響を与え合う

「三河プロジェクトでは地元産の原料にこだわった味噌を作っています。地域活性や三河地方のPRというよりも、地域で繋がって生きていく、ということに重きを置いています。だから、味噌の原材料だけではなく、社員食堂の椅子やテーブルに三河産の木材を使用した家具を使ったりもしています。」

最高の大豆と水を使用しているんだけど、一番大事なのは、この蔵で寝かせるということですね。二夏二冬、うちの蔵の木桶の中で寝かせることで、まるやの味になっていく。これだけ近い距離にあっても、カクキューさんにはカクキューさんの、まるやにはまるやのファンがいます。蔵による味の違い、俗に言う『蔵癖』というものがあるんです。

あとは、その蔵を取り巻く人を大事にすることが大切。自分を信じて働いてくれている社員を大事にしないとイケない。その人に合った働き方にしてあげたり、社員食堂の環境を整えたり、自分が試食販売のブースに立つて

みせたり。そういう気持ちでやっていると、『まあ、社長もがんばってるよ』と評価してくれるんですよ。そうすると、寒い蔵の中で、60kgもある石を持ち上げる辛い作業でも、不満を言わずに社員はがんばってくれます。内的要因に不満がなければ、心穏やかにお客様に接してくれるし、社内の雰囲気もよくなる。そしてそれは結果的に経営の安定にも繋がっていきます。

一人が木桶。新しい桶が来た時は周りを古い桶で囲むと桶がお互いに影響し合います。それと一緒に、仕事ができる人や素敵な人が社内にいることで周りにいい影響を与えてくれます。いい味噌になるための環境づくりが社長の仕事ですね。」

### 地道に攻めて続けていくことが大切

浅井社長は1960年代から八丁味噌のアメリカへの輸出を始め、1980年代にはいち早くアメリカの有機認証(OCIA)を取得。国内においても2003年に有機JAS認定工場となった。そのほか、ヨーロッパ



### 3トンの石の下で眠る八丁味噌

八丁味噌は、豆味噌の中でも水分と塩分が少ない。水分が少ないと菌の動きがゆっくりになるため、じっくりと時間をかけて発酵させる。発酵熟成を均一化させるために木桶に山積みされる石の重さは約3トン！木桶の中に均等に重さをかけ、かつ崩れにくくするのは、石積みを専門とする職人がいるほど難しい技術。





その三



### 八丁味噌とGI(地理的表示保護)制度

これまで「八丁味噌」と名乗って豆味噌を販売できるのが、その元祖である(株)まるや八丁味噌と(株)カクキュー八丁味噌の2社だけであった。しかし、2017年12月に農林水産省の推進する「GI(地理的表示保護)制度」により、いくつかの条件を満たした愛知県産の豆味噌であれば、「八丁味噌」と名乗れるようになった。基準が緩くなり、「Haccho Miso」の名が世界中に認知される可能性が広がったものの、「八丁」の名の由来やその土地の気候風土などを感じにくくなったことは否定できない。

### 伝統的な製造方法とGI制度に基づく製法(一部抜粋)

	生産地	熟成期間	醸造容器
伝統的な製造法	愛知県岡崎市八帖町	天然醸造(温度管理なし)で2年以上	木桶のみ
GI制度に基づく製造法	愛知県内全域	温度管理が可能で10ヶ月以上	タンク

### 伝統的な八丁味噌の作り方

- 1 原料調達**  
八丁味噌の原料は大豆と塩のみ。良質な丸大豆を調達する。
- 2 選別**  
割れた大豆や形の悪い大豆を取り除き、粒のそろった大豆に選別する。
- 3 浸漬(しんせき)**  
水洗いした大豆に適度に水分を含ませる。麴の品質を決める重要な工程。
- 4 蒸煮(じょうじゃ)**  
柔らかすぎず固すぎず、ほどよい柔らかさに大豆を蒸す。
- 5 玉握り(たまにぎり)**  
大豆をつぶして、こぶし大に丸め、麴菌をつけて味噌玉麴をつくる。この大きさにするのは八丁味噌の特徴。
- 6 製麴(せいぎく)**  
麴室(こうじむろ)と呼ばれる専用の部屋で麴菌を繁殖させる。
- 7 出麴(でこうじ)**  
麴室から味噌玉麴を取り出す。
- 8 仕込(しこみ)**  
味噌玉麴に塩と水を加えて大きな杉桶に仕込む。
- 9 熟成**  
川石を山のように積み上げて重石をし、二夏二冬熟成させる。



八丁味噌はこぶし大にまとめた大豆ごと麴にするのが特徴的。味噌玉麴と呼ばれる独特な製造方法は、麴の中で乳酸菌をしっかり繁殖させ、雑菌を寄せ付けないようにするため。

世界各国でも人気の高いまるや八丁味噌の八丁味噌。いち早くヨーロッパの有機認証やユダヤ教のコーシャ認証を取得し、世界基準での安心と安全を届けている。

「まるや八丁味噌で働く前は、別の味噌会社で働いていました。仕事は楽しかったし、ある程度評価もしてくれていたのですが、不満はなかったんですが、仕事が終わるとふっと力が抜けてやる気がなくなってくる。それが続くと、なんか社会が嫌になって、気がなくなっていくから、なんかせないかと思いついてドイツに行くことにしました。それまで海外に行ったことはなく、もちろんドイツ語は話せないし、何をするか、なぜドイツなのかも分からないままドイツに旅立っただけです。もう日本に戻ってこないつもり、大きな決断でした。

ドイツに移住して1年半後。辞めたはずの会社の社長から一通の手紙が届きました。「君はまだわが社の社員だから、給料を出すことになったので送ります」と。訳が分からなかった。ドイツに移住して1年半後。辞めたはずの会社の社長から一通の手紙が届きました。「君はまだわが社の社員だから、給料を出すことになったので送ります」と。訳が分からなかった。

「味の質が評価されるのであれば、自分がマネキンになって何でもする」と言い切る浅井社長。物腰柔らかく、かつ、言葉から感じる熱い思いのある姿は、高く積まれた石の下でじっと時を待ち、濃厚なうま味を醸し出していく、まさに八丁味噌のようだ。

「味の質が評価されるのであれば、自分がマネキンになって何でもする」と言い切る浅井社長。物腰柔らかく、かつ、言葉から感じる熱い思いのある姿は、高く積まれた石の下でじっと時を待ち、濃厚なうま味を醸し出していく、まさに八丁味噌のようだ。

輸出を始めた。でも、海外に工場を造ることは考えていません。この八帖町で、この蔵の杉桶で作ることの意味があります。それは、『今あるものを活かす』というドイツの人たちの普遍的で質素な生活スタイルに学んだことで、私が目指す会社の方向性にもなっています。」

「味の質が評価されるのであれば、自分がマネキンになって何でもする」と言い切る浅井社長。物腰柔らかく、かつ、言葉から感じる熱い思いのある姿は、高く積まれた石の下でじっと時を待ち、濃厚なうま味を醸し出していく、まさに八丁味噌のようだ。

株式会社まるや八丁味噌

〒444-0923  
愛知県岡崎市八帖町往還通52  
tel 0564-22-0222(代)

【オンラインショップ】  
<http://www.8miso.co.jp/shop.html>

#### 【工場見学】

見学受付専用 tel 0564-22-0678  
または [maruya02@8miso.co.jp](mailto:maruya02@8miso.co.jp)まで  
入場9:00~16:00(12:00~13:00を除く)毎時00分、30分にご案内  
※団体の場合はご予約



# 手仕事へのこだわりと光り輝く菜種油

誰でも笑顔になる場所作りがしたい

僕は今、国産の菜種を焙煎して菜種油をつくり、それを「ほろく菜種油」として販売しています。でも、元々油屋の跡継ぎだったわけではなく、油屋をやりたいわけでもないんですよ。

僕は見ての通り(笑)、勉強嫌いのヤンキー世代。車もバイクも乗り回して排気ガスで環境を汚すし、車の中から平気でゴミを外に投げ捨てるような奴でした。昔から金持ちになりたくて、20代で建築関係で起業して成功したんだけど、いざ金持ちになったら何も楽しくなかったし、お金によって、自分も周りの人も変わっていくことがわかって苦しくなっていました。そんな僕が今の活動を始めるようになった大きなきっかけは、親戚の子

暮らしの  
はっ こう びと  
茶 酵 人

自然と文化と心のまち

西尾市



選別

唐箕(とうみ)で風を送って殻やゴミを飛ばした後、さらに良い種と悪い種に選別をする。悪い種はチェーンソーオイルとして搾油して利用。



焙煎

温度計、タイマーなどは使用せず、種の様子を見て、触って、つぶして、香りを嗅いで五感を研ぎ澄ませて焙煎する。

どもがイジメを苦に自殺をしたこと。そしてもう一人、うつ病と診断された親戚が同じように自殺をしたこと。未来ある若者が身近で2人も自ら命を絶ってしまった。「こんな社会っておかしいよな? どうしたら心に病を抱えた人たちが元気になるのかな?」ってことを考えるようになりました。色んな経験をして、「僕はお金よりも、みんなの笑顔を見るのが好きなんだ」ということに気づいたんです。それから、僕の人生の目標が「循環型コミュニティ施設をつくること」になりました。お年寄りから子どもまで、障がい者でも引きこもりでも、イジメられて心に傷を持った子でも、誰もがそこに来たら笑顔になる場所を。

それで10数年前に始めたのが、循環型コミュニティ施設「心の駅」イヤシロチです。そこには退職した方々が家庭菜園で作った野菜を持ち寄り寄って販売する「なごみ市場」、無農薬の畑で土を触って、心の洗濯をする「なごみ農園」、動物と触れ合って癒される「なごみ牧場」、退職した保健の先生が心の悩みを聞いてくれる「心の保健室」など、色々な受け皿を用意しました。



压榨

先代から受け継いだ60年前の压榨機。一番搾りの菜種油は黄金色に輝き、香り高く、ほんのりとした苦味が味を引き締める。菜種粕は良質な農業用肥料として人気。



時代が味方してくれた「10年後」の今

心の駅「イヤシロチ」は一旦役目を終えましたが、若者たちが社会に戻るためには「一つの場所で8時間働く」というトレーニングができる場所が必要でした。

そこで出会ったのが当時幡豆町（現西尾市）にあった大嶽製油所です。大嶽さんは昭和24年から伝統的な菜種油の搾油を夫婦2人で続けていたけれど、廃業を決めていたので、この技術を学んで若者の就業訓練の場所にしようと思っただけです。大嶽さんの所に丁稚奉公するようになりましたが、そこで食べる賄いが何を食べてもおいしい。油がおいしいと、どんな料理をつくってもおいしくなるんだということを知りました。今、この伝統製法を自分が守らないと、本当にいい油が廃れてしまうことに危機感を覚えて、これを守っていかないとーという使命感が湧いてきました。大嶽さんに「僕は、何十年かけても、この油を世の中に復活させる」と誓ったことを今でも鮮明に覚えています。

### 菜種油で「生命力」を届けたい

受け皿を作りながら自分の中に入ってきたのは、農薬や化学肥料を使わない、微生物豊富な土壌で育った生命力ある食べ物を食べることで、心病を持った若者たちが元気になるんじゃないかということでした。

輸入された遺伝子組み換えの菜種を買って搾ることはできるけど、僕がやりたいのはそこじゃない。その土地の微生物が育んだ、その土地の気候に合ったものを食べるのが一番生命力があるから、国産の菜種にこだわっています。

生命力ではなく効率重視でいけば、もっと安く大量に搾れます。例えば、100kgの原料を化学薬品で抽出すると、70kgの油がとれますが、一般的な压榨法だと45kg。ほうろく屋の油は30kgしか取れません。なぜかという理由は色々ありますが、ひとつは焙煎温度が違うから。焙煎は油の品質を決める最も重要な工程です。焙煎温度が高いほどたくさん油がとれますが、揚げ物をするとうるまじいように、高温になると油は変質しますよ。



生命力ある油のために、ほうろく菜種油の工程は一切妥協しません！



搾油からボトリングまですべて工房で一貫して行われている。大地の恵みがギュッと詰まった生命力ある菜種油の完成。



一度自然沈殿させた上澄みの油をさらにろ紙でろ過していく。種にストレスをかけないことを追求したオリジナルのろ過装置。



菜種畑にて。黄色くかわいらしいが咲き誇り、これから種を実らせていく。(2018年4月撮影)

純粋菜種焙煎工房 ほうろく屋  
毎月1回工場見学を開催しています。  
詳しい情報は、ほうろく屋Facebook  
ページをご覧ください。  
[www.facebook.com/hourokuya/](http://www.facebook.com/hourokuya/)

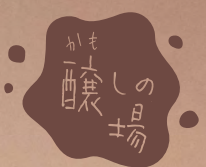
【商品のお問い合わせ先】  
りんねしゃ 宇治店  
tel 0567-24-6580  
info@rinnesha.com  
<http://www.rinnesha.com/>

僕がこの油を始めた10年前は、変態扱いされましたよ(笑)。世の中は効率重視の儲かることをやっているのに、なんでお前はそんなところ継ぐんだ？アホか？と怒られた。国産菜種の自給率は0.04%。ほとんど流通していないから、僕が伝統を受け継ぐこととしても、原料がありませんでした。でも、僕は言い返してやっただけです。

「10年後、絶対に時代は変わる。愛情込めてつくった、物語のある、本物が受け入れられる世の中になる。原料の国産菜種がないなら、僕は若者たちと栽培するからいい！」と。  
渥美半島のNPOの方と連携し、無償で搾油する代わりに菜種をたくさん栽培してもらって、余剰分を買おうという取り組みを始めた。全国を駆けずり回って菜種を栽培してくれと頼んだりしてきました。今はおかげさまで北海道九州まで、菜種を栽培してくれる人が増えています。「おーい、杉崎！菜種作ったぞー！」って送ってくるので、こっちもどんどん作って伝えていかないといけない。まさに、今が10年後。今も苦しい部分はあるけれど、やっとな軌道に乗ってきました。

油は一定温度を超えてはダメなんです。温度が上がりますよ、かつ、油が搾れる最高のレベルを目指して焙煎しています。種を取り出してパチパチとつぶれる感覚、中の実の色、染み出す油、触る、嗅ぐ、見る、五感で油を感じ取るんです。温度計を使わないのは、畑によっても搾る日によっても菜種の状態が違うから。種は生きていくから、温度や時間を決めてしまうと、かえって油の品質にバラつきが出てきます。僕の表現で言えば、僕が目指しているレベルまでだったら菜種は油になってもまだ生きています。

農家さんが汗水たらして作ってくれた種を、僕らが魂こめて油にして、その想いを受け取ってくれた人が料理をして、食べた人が僕らに「おいしかったよ」と言ってくれる。菜種油を通して、僕は若者たちに生き方を伝えたいし、みんなを元気にしたいんです。味噌でも酒でも、空間が発酵しているとおいしくなるように、僕が動いていく先々で繋がった人たちがみんなが手を繋いでみんなが笑顔になっていくことを僕はやっていきます。



食のアトリエ  
ゆいの森

トントをつたよギ、  
昔ながらのきかもす



名古屋なんて、だいたいき  
名古屋市  
2018年2月4日(立春)に愛知県  
名古屋市でキッチン付きレンタルス  
ペースをオープンした古澤久美さん。  
自身で天然酵母やマクロビ料理・発酵  
料理教室を運営しながらも、集う人が  
つながって、共に成長していく場づく  
りを始めている。

### 人と人をつなぐ「ゆいの森」

「この場所を作ると決めた時、自分の原点やこれから先目指すものは何か」を名前に表しておきたいって思ったんです。自分が好きな文字や好きなこと、やりたいことを友達が会話の中で引き出してきてくれて「ゆいの森」に決まりました。

「ゆい」は結ぶ。「森」は共に育む。想いを持った生産者さんと消費者をつなげたり、自分が経験してきたことや大切だと思ふことを次世代のお母さんたちに伝えたり、ゆいの森に集う人たちがいい循環を生み出すような場所にしていきたい、という想いが込められています。

ここで私が一番やっていきたいことは、「伝えていくこと」と「応援すること」です。特に女性や若いお母さんに。



食のアトリエ「ゆいの森」  
ふるさわくみ  
主宰 古澤久美さん  
マクロビオティック リマクッキングスクール師範科卒。白神酵母パン講師認定。野菜ソムリエ。食育インストラクター。発酵ライフ協会名古屋校校長。発酵ライフ推進協会認定講師。発酵ライフアドバイザープロフェッショナル。ウエダ家自然発酵研究マスター。

私がマクロビや発酵料理をやるようになったのは、息子の病気がきっかけでした。病気が発覚したのは大人になってからなんですけど、小さい頃から食や生活をもっと気にしていればそうならなかったかもしれない。それはわからないけどね。息子はお陰様で完治しましたが、まず何事でも「知る」ってことが大事だと思うんです。今の時代はご飯の用意をしなくても24時間食べ物が手に入ります。夜中に食べたり、お菓子だけで食事を済ませたりしていたら体はおかしくなりますよね。そもそも食べ物はどうやって作られているのか、食のこと、健康のこと、農業や社会のこと、「知る」ことによって自分が何を選擇して生きていくのかを自分で選ぶことができるようになります。

愛知県の醸造家の講座を企画し、愛知の魅力と発酵の楽しさを発信している。



こだわりのある生産者・メーカーさんと繋がり、オーガニックや無添加食材で作られるごはん。

### 奥さんでも母親でもない「その人自身」が輝く場を

女性って、男性と同じように勉強して就職して働いているでしょ？でも、結婚したり子どもができたりすると、仕事を辞めるのはいつも女性。私の時代は特にそうで、「古澤さんの奥さん」とか「〇〇くんのお母さん」って呼ばれるようになったんですよ。その時に、「そうか、この先私は古澤久美としてスポットライトを浴びることはないんだ。」って思って、なんか、私としての人生が終わったような感じがしていました。それと同時に、同じように思っている女性たちって結構いるんじゃないかなって思ったんです。

ここで菓子製造免許や飲食店許可を取ったのも、料理を好きな人がマルシェで自分のお菓子やパンを販売したり、カフェやレストランのように自分の料理を提供したりできるようにするために。私も保健所の許可がないから、パンを作ってもマルシェで販売できなくて残念な思いをしたことがあります。自分の料理を「おいしい」と言ってもらえる人がいるって、すごく嬉しいから、料理を通じて、その人自身が輝ける場所につながるといいな。



の担当をさせてもらっています。お料理の説明を聞きながら、お母さんたちが農業や食品添加物のこと、発酵食品のことなどに自然と興味が湧いてくるといいなと思って。今は情報があふれていて、意識しないと大きな波に流されてしまいます。知って、自分の責任で判断するならいいけれど、知らずにやって、子どもになにかあって後悔してもらいたくないですからね。

それから、東日本大震災の支援活動としてお味噌と梅干しを作って東北に送る活動も、平田寺で毎年続けています。この「つながるかもすプロジェクト」では、自然界に生きる菌の「醸す」チカラを借りた発酵食品や昔ながらの保存食を手作りし、暮らしに役立てることによって今と未来をつなぎ、それぞれの土地に生きる人のチカラを醸すことを目的にしています。

まだ、ゆいの森は始まったばかりだけど、微生物が発酵によって仲間を増やしていくように、想いを共にする仲間と成長し、豊かな森を育み、次世代の若木も応援する「森」を育てたいです。



食のアトリエ「ゆいの森」  
名古屋市東区東大曾根町34-12  
第二厚進マンション203  
ゆいの森  
yuinomori.kumi@gmail.com

つながるかもすプロジェクト  
で作られた梅干しと豆味噌。  
東北支援として送る他に、平  
田寺で販売もしている。



平田寺でもおいしいランチを通じて、若いお母さん世代に食の大切さを伝えている。

平田寺イベント情報 平田寺てらら通信 <http://heidenji.blog.jp/>

自分で酵母を起こしてパンを作るようになって、今までは傲慢にパンを作っていたということに気付かされました。例えば、今日自分が食べたいパンを作る、っていうスタンスだったんだけど、天然酵母って、今日食べたいからと言ってまだその酵母の調子が良くなければパンは焼けないんですよ。それと、酵母の元になった果物や野菜によって味や性格が違うから、酵母とパンの種類の相性もあります。トマト酵母が活きるのにはベーグルとかフォカッチャとか。この酵母は何が合うかな、とかいつ使えるかなって、酵母を中心に考える必要があるんです。人間が自然に合わせるということですね。

発酵食品でそもそもそういうもので、微生物がうまく働いてくれるように手助けをするだけ。それって、子育てと似ていますよね。マニュアルはあるけれど、マニュアル通りにならない。微生物も子ども自分の思い通りになんていかないんですよ。自分がやってあげてる、コントロールしているって思うと、うまくいかないんだらうね。微生物目線で発酵に触れてい

### 微生物目線で見えてくる生き方

と、何を食ったら健康にいいか、どういう生活をしたら環境にいいか、どうやって子どもや周りの人たちと付き合っていけばいいかまで見えてきます。

そうしたことをゆいの森でも伝えていきたいし、ここ以外でも若いお母さんたちに伝える活動をしています。北名古屋市にある平田寺では、子育て中のお母さんたちが集まるお話会や発酵好きが集まる会などの催しが開催されていますが、私はその中で料理



ゆいの森でぶくぶくと育つ色とりどりの自家製酵母たち

広告

# 発酵はアートだ!!

〒450-0002 愛知県名古屋市東区中村区名駅 4-13-3 (052)561-0850

The art of fermentation

子ヨキ子ヨキ、ワクワク、  
にっこにっこ。

美容師  
なりたみき  
**成田美樹**  
さん

美容師の仕事しながらも家事やボランティア活動を積極的にこなしている成田美樹さん。忙しいながらも毎日が楽しく、元気に過ごしているのはEMのおかげだそう。



## EMとは？

EMとは「善玉菌」でおなじみの乳酸菌や酵母と、環境により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。



EMとの出会いを教えてください。

嫁ぎ先が畑にEMを使っていたことが最初の出会いでした。15年くらい前から。でも、その時はどういふのかわからなかったし、特に興味を持つこともありませんでした。

大きなきっかけになったのは、布ナプキンのつながりでできたお友達ができるから、EMの使い方講座に來ない？と誘ってくれたことですね。ずっと「EMは畑に使うもの」というイメージがあったんですが、家の中の掃除とか洗濯にも使えることを教え

てもらいました。自分で増やすこともできるようになると、家の中でどんな使用ようになって、今ではすっかり暮らしの一部になっています。

初めて「蘇生」を見た時に、号泣しちゃったんですね。あの映画は、人間がしてきた環境汚染、特に放射能汚染のことについて描かれていて、「うわ、私たちって、なんてひどいことをしてきているんだろう」とすごくショックで。私は美容師だから、

お仕事ではどのようにEMを活用されていますか？

長年勤めている美容室ではEMを排水溝に流したり、トイレ掃除に使っています。男子トイレに散布するようになったら、店主が「何これ！トイレのニオイがなくなった！」と感動して、今では自分でEMを増やして使ってくれています。お客様にも増やし方や使い方を紹介していて、ファンが増えていきますよ。

環境に悪いものを流している自責の念があったし、自分の手がボロボロになっていたんだけど、それくらい強い薬剤を頭に塗り、川に流しているんだと思うとやりきれなくなって涙が出たんですよ。

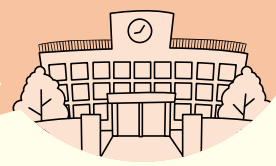
でも、この映画はEMなどの微生物の力を借りれば地球が蘇るという希望の光を示してくれた映画でした。微生物の働きで野菜が元気に育ったり、川に魚が戻ってきたりといった事例がたくさんありました。私も、自分が今住んでいて子どもも一生住んでいくであろう地元をキレイにしていきたいって思いがあります。私自身は、地元の豊田市であります。私自身は、地元の豊田市であります。活動をしてみなかつたので、上映会をきっかけに地域で浄化活動を盛り上げたかったんです。

その流れの中で、今は地元の小学校のプールにEMを入れさせてもらっています。底にたまるヘドロが分解されて洗いやすくなるからプール清掃が本当に楽になるし、子どもたちが掃除をする時も滑らなくて安全だし。なによりも、それが流れて川や海をキレイにしてくれますから。

週に1回、介護福祉施設でも働いていますが、そこには髪を切ったりひげを剃ったりする「床屋の部屋」があって、そこでも使っています。空気中に撒くことで空間がリセットされるのか、気分がリフレッシュします。ご老人が粗相してしまつた時も、EMを撒くとニオイがすぐになくなるし、車いすの座布団にシュッシュュしてあげるとスッキリします。今まで、あまりカットに來たがらなかつた方でも、「床屋さんが來たからやつてもらおう」という感じになりました。この空間が気持ちいいのか、おしゃべりが長くなってしまつてます(笑)。クシと

かシェービング用の刷毛とか、使つたものは必ず殺菌しなきゃいけないけど、殺菌する前はEMを入れて洗っています。髭剃りをした後は、眼鏡とか耳の中とか全部キレイにしてあげると、ただ「床屋さんに拭いてもらおう」としづらくキレイなんだよって言うてくださいます。

EMを使った  
プール清掃の実施校は  
全国で**1500校**以上！



ボランティアで小中学校のプールにEM活性液を投入し、環境浄化活動に取り組んでいる。



ポットの中にはお掃除・消臭用のEMWを常に入れていて、あらゆる場面で使えるようにスタンバイしている。

ケミカルフリーのハウスクエア提案

# EMW

天然  
素材

イーエム ダブリュ

善玉菌のチカラで  
おうちを汚れもニオイも  
ない発酵空間に!



乳酸菌、酵母、  
光合成細菌

ポイント 1 生きて菌が入っています。

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 生きて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。

汚れ  
落とし

消臭



天然由来で  
お子様にも  
安心!



おうちのあらゆる場所で使えます!



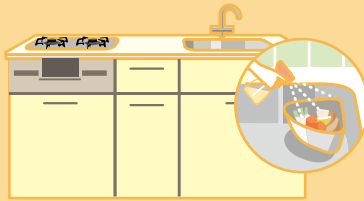
● 窓ふき ●



● トイレ・浴槽 ●



● 玄関・靴箱 ●



● 台所まわり ●

● 床ふき ●



0120-309-831

株式会社EM研究所  
(9:30~17:00 土日祝祭日除く)

www.kurashinohakko.com



## EMでプール掃除がラクになる?!

プールを使用する前後の季節(春と秋)にEMを100~150リットルずつ入れておくと、EMがヘドロを分解し、汚れのこびりつきを防ぐので掃除がラクになります。家庭から持ち込んだ米のとぎ汁を有効活用し、自分たちでEMを増やし、それをプール清掃に使うという一連の流れで環境学習に取り組むこともできます。



### EMの効果

1. EMがプールの壁や底に棲みついて、ヘドロを分解し、汚れをつきにくくする。
2. アオコ(アオミドロなどの植物性プランクトン)やアオコのエサとなる栄養分をEMが利用するため、水が緑色になるのを防ぐ。
3. プール内が滑りにくいので、滑って転んでケガをする心配が少ない。
4. 薬品ではないので、肌が弱い子でも安心して掃除ができる。
5. プール清掃の排水が川や海に流れていき、地域の河川の浄化につながる。

### <EMプール清掃に関するお問い合わせ>

環境学習ネットワーク事務局 (EM研究機構内)

tel 098-935-0202 (受付時間 9:00~17:30)

成田さんにとって、EMはどのようなものですか?

EMって、一つじゃなくて、生活の中のすべてのものにつながっているんですよ。だから、「EMの使い方教えて」って漠然と質問されると、何を伝えていいかわからないんです。「トイレのニオイに効くの?」って聞かれたら、私がやっているトイレ掃除の仕方伝えることができます。だから、

「EMって何?」って言われたら、「私を見て」って思っちゃう(笑)。EMの話をしていると元気になるし、こみあげてくるワクワク感があるんですよ。話が尽きなくて、止まらなくなっちゃう。それを見ている人から、なんでそんなに楽しそうなの? どうしたらあんなに、話をするだけで輝けるの? って言われるから、それが私なりの「EMって何?」の答えなんです。私は人に使い方を説明するのは下手だから、「自分から伝えていく」というよりも、実践をして、体験することに徹しています。

EMは体験させてもらってるから続けられます。消臭でも健康でも河川浄化でも、普通、体験しないとその良さは通じないですよ。義務じゃなくて、これやると楽しいよ、ちょっとやってみたらこんなによかったよ、っていう感じで、少しずつEMが世の中に浸透していったほうがいいです。

無料で

年3回発酵

「暮らしの発酵通信」をご自宅へ郵送します！

どうすればよいの？

下記の方法で「暮らしの発酵くらぶ」に  
メンバー登録してください。

お申し込み時の最新の「暮らしの発酵  
通信」をお届けします。



### 1. Webサイトからお申込み

右のQRコードを読み込んで必要事項を入力し、送信してください。  
QRコードが読み込めない場合は、以下の暮らしの発酵公式ウェブ  
サイトの「暮らしの発酵くらぶ」ページからお申し込みください。



<暮らしの発酵くらぶお申し込み>

<http://www.kurashinohakko.com/club/>

暮らしの発酵くらぶ 🔍

### 2. 郵便・FAXでお申込み

「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、「暮らしの発酵くらぶメンバー登録希望」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 (株)EM生活 企画課  
FAX:052-709-7610(24時間受付)

※お一人様1冊の配送になっております。

※環境に配慮し、封筒を使用しない“エコメール”を採用しています。

※お申し込み時点での最新号からお送りします。

※お申込みからお届けまで1週間以上かかる場合がございますが、予めご了承ください。

※メールアドレスがある方にはお近くで開催されるワークショップなどのイベント情報を配信しています。

<公式サイト>



公式サイト  
[www.kurashinohakko.com](http://www.kurashinohakko.com)



暮らしの発酵 🔍



八丁味噌  
ふりかけ

血をキレイにすると言われている豆味噌と、体を温める生姜。  
食欲がなくなる夏場でも、八丁味噌ふりかけをごはんやそう  
めんにかけて食べれば元気復活！炒めるだけなのでとっても  
カンタン！



材料

作りやすい分量

八丁味噌(または豆味噌) 80g  
ごま油 適量  
生姜 ひとかけ  
白ごま(煎りごま) 大1

作り方



生姜をみじん切りにする。



ごま油を引いたフライパンに  
八丁味噌を入れ、焦げつきに  
注意しながら弱火で炒める。  
(約10分間)



味噌がパラパラになったら  
生姜を入れ、香りが立つまで  
2~3分炒める。



火を止めて白ごまを加え、  
冷まして完成。

米味噌や麦味噌は  
糖分が多く、焦げつきやすいので、  
八丁味噌がオススメ!

<レシピ提供者>

発酵ライフ推進協会  
愛知支部 名古屋校  
校長 古澤久美

発酵ライフ推進協会

<https://hakkolife.com/>

