

発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

暮らしの発酵 通信



vol. 5

沖縄
特集

泡盛見聞録

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もどしましょう！

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



沖縄

特集

CONTENTS

- 04 泡盛見聞録
- 10 暮らしの発酵人 / 森谷妙子さん
- 14 かも 醸しの場 / ヤソウカフェ Yamacha
- 18 EMのある暮らし / 相良家の場合
- 22 発酵レシピ / 塩麴バーニャカウダ

暮らしの発酵通信 vol.5

デザイン・写真
宮城オサム

編集

葛山佳代子（チーフ）、
植村加奈子、若林正紀

文

葛山佳代子、黒田 晶

企画・発行

暮らしの発酵プロジェクト(株式会社EM生活内)

愛知県名古屋市名東区極楽5丁目148番地
tel:052-709-7600



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!」「この場所かも醸されてる!」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!



からだは3ヶ月で
生まれ変わる



EMX GOLD 検索

EM・X GOLDは乳酸菌や酵母、光合成細菌などの人にも環境にもプラスの働きをする微生物たちの発酵の力を利用して作られた沖縄生まれの健康飲料です。発酵の過程で作られられた微細な有用成分は体内のすみずみまで届き、体内に共生している微生物の働きを助け、からだ全体の活力に働きかけます。

泡盛見聞録

いざ、
泡盛の旅へ



「泡盛」と聞くと、きっと誰もが「沖縄のお酒」と答えることができるくらい、認知度は高い。でも、原料は？ どうやって作るの？ 他の日本のお酒と、どう違うの？ そう、私たちは意外と泡盛のことを知らないのだ。泡盛が静かに熟成する甕かめの中を覗いてみれば、アジアとの交易が盛んだった琉球王朝時代の沖縄の姿が見えてきた。奥深い芳香を放つ、泡盛の長い歴史をひも解いてみよう。

歴史と文化の村

きたなかぐすくそん

北中城村

コスタビスタ沖縄
ホテル&スパ



「泡盛は、日本で最古の蒸留酒であると言われていません。その起源はまだハッキリしていません。中国大陸から伝わったという説や、タイの方から伝わったという説など、諸説あるようです。戦争で様々な資料が焼けてしまったため、史実的資料はないんですが、もしかしたら、世界最古の蒸留酒と言われているアイラウイスキーよりも歴史があるんじゃないかなんて話もあつたりします。今、泡盛業界では色々な資料を収集されていて、その歴史が少しずつ解明されてきていますが、まだまだ分かっていないことばかりです。それって、すごくロマンを感じませんか？」

泡盛を熱く語るコスタビスタ沖縄ホテル & スパのバーテンダー砂辺光輝さん。泡盛の歴史を着にゆっくりと味わう泡盛は格別！

そう熱く語るのは、EMウエルネスリゾート・コスタビスタ沖縄 ホテル & スパ(沖縄県北中城村)にある、バーラウンジ「エストレーヤ」でバーテンダーを務める砂辺光輝さん。2015年の内閣総理大臣全日本泡盛マイスター技能競技大会で金賞受賞の経歴を持つ。自身で酒造所を巡り、資料を集め、断片的な歴史のピースから泡盛のパズルを組み立てようとしている。琉球王朝時代から、約600年の歴史を持つ泡盛。王朝時代には首里城周辺の「赤田あかた」「崎山さきやま」「鳥堀とりほり」という三つの地域でしか製造を許されなかったという。今では県内各地で製造され、その製法は脈々と受け継がれている。1972年に日本に沖縄が返還された頃は、「焼酎」という表記でしか販売できない時代もあった。だが、1982年には「泡盛」としての表記が可能になる。このドラマの裏側には、泡盛特有の製法が複雑に絡んでいた。

加することなく醸造するのだという。もろみを一度だけ蒸留することで、原材料の特徴を最大限に引き出した芳醇な泡盛の原酒が生まれる。蒸留したての原酒はアルコール度数が50%にもなるため、水で割って、アルコール度数を調整する。これが、600年の間も変わらぬ製法だ。

黄麹菌、醤油麹菌、黒麹菌の
三つが日本の国菌だよ！



黒麹菌

くろこうじきん

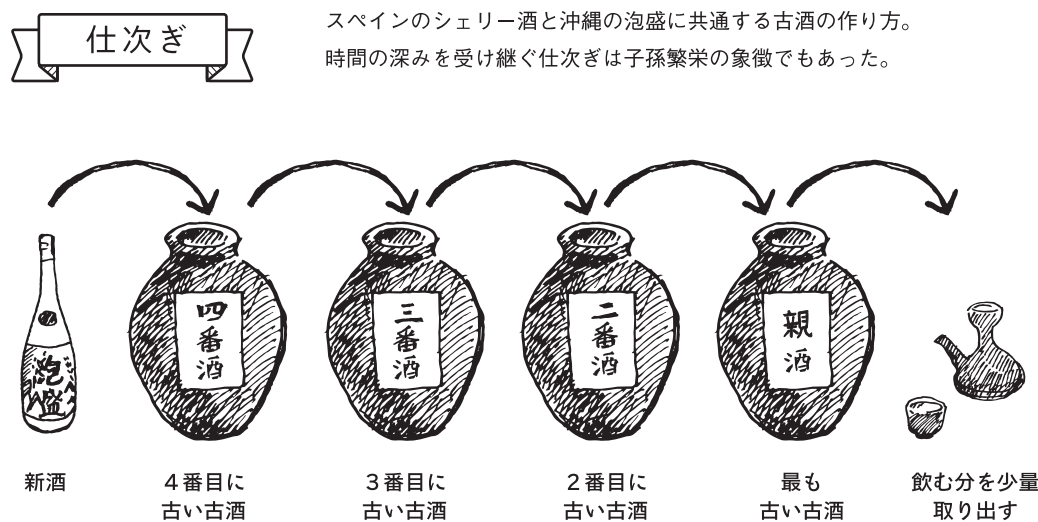
泡盛に使う黒麹菌はカビの一種で、学術名を「アスペルギルス・リュウキュウエンシス」という。リュウキュウ(琉球)と名前に入るとおり、沖縄特有の菌として知られている。



「こうして作られた泡盛は、きちんと管理すれば100年200年と持つんです。『仕次ぎ』といって、年数の異なる泡盛の入った甕かめを用意して、1番古い甕から飲む分を取り出したら、2番目に古い甕からその分をつぎ足します。2番目の甕の減った分を3番目に古い甕からつぎ足して、それを繰り返していくんです。この方法で古酒を作るのは、泡盛と、スペインのシェリー酒だけ。各家庭で、仕次ぎによる古酒づくりをしていたのって、世界でも泡盛だけじゃないですかね。沖縄では、子どもが生まれた時に贈られた泡盛を古酒にして、成人となる二十歳の誕生日の時に開けて家族みんなでお祝いする、っていう風習もあります。仕次ぎをするのに、どのくらいの量を次の甕から取り出せばいいの？って思うでしょうが、昔から、1割くらいずつ取っていたようです。でもそれが最近になって科学的に検証された結果、古酒の風味を損なわず、かつ、香りやうま味の成分が減らないように古酒を活性化させるのにちょうど良い分量が1割くらいだとわかったんです。昔の人の感覚って、本当にすごいと思いませんか？」

家庭の中で、何個も甕を用意してお

スペインのシェリー酒と沖縄の泡盛に共通する古酒の作り方。時間の深みを受け継ぐ仕次ぎは子孫繁栄の象徴でもあった。



砂辺さんオリジナル泡盛カクテル

アコークロー

アコークローとは沖縄の方言で「夕暮れ時」。昼と夜が溶け合う時間のグラデーショ。ザクロとマンゴージュースを泡盛と炭酸で割ったカクテル。バー「エストレーヤ」でぜひ味わってほしい一杯です。

くスペースを確保するのは難しい。そんな時は、一升瓶などに入れておくのも一つの手だ。泡盛は世界で唯一、瓶の中でも熟成が進む蒸留酒と言われる。ウイスキーやブランデーなどは木の樽で熟成させるが、熟成による変化はお酒そのものではなく、木樽との化学反応によって起こる。一方の泡盛は寝かせることで、お酒そのものの中に含まれる成分が、香りやうま味に変化していくそう。バナナやパニラ、チョコレートに例えられる芳醇な香りとまろやかな舌触りが泡盛の特徴だ。何年も、何十年も。長い年月を経て熟成によって変わり続け、うま味を増してゆく泡盛。それぞれの家庭で代々受け継がれている古酒は、繁栄の象徴であり、実に沖縄という土地の歴史そのものであった。



創業明治38年。100年の歴史を持つ崎山酒造廠がある金武町は、沖縄では珍しい軟水が流れる土地で、米の産地としても有名だ。崎山淳子さんは崎山酒造廠の専務を務める傍ら、深く幅広い知識と視野を武器に、様々なアイデアを生み出している。

異国情緒あふれる町

金武町

崎山酒造廠

こだわりの泡盛を味わおう！



創業者が女性だったという崎山酒造廠。ここでは杜氏をはじめ、昔から泡盛づくりに女性が関わってきた。

「酒造りで女性が関わることで、とても珍しいと思います。でも、麹づくりには女性に向いていると思いますよ。麹菌は生き物ですから、子どもを育てるような、細やかな感性が必要なんです。麹を作る過程で熱が発生しますが、暑すぎると麹菌が死んでしまいます。風を送って冷ましたり、米粒をバラバラにほぐしたり、育ちが悪い所のケアをしたり。子育てに通じるものがありますね。」

一般的に、泡盛用の麴を作るには2日かかるそうだが、崎山酒造廠では3日かける。麹菌が生み出す甘味とうま味、コクをじっくりと引き出すためだ。もろみを発酵熟成させるにも、通常の倍の日数をかけ、しっかりとうま味を溶け込ませるといふ。

泡盛に使う黒麹菌とはカビの一種で、学術名を「アスペルギルス・リュウキウエンシス」という。リュウキウ（琉球）と名前に入るとおり、沖縄特有の菌として知られている。気温が高い沖縄ではもろみが腐りやすい。それでも、黒麹菌はクエン酸を生成する力が強いので、酸の力で雑菌を繁殖させずに醸造が可能となる。

そのクエン酸は、疲労回復物質として知られていて、泡盛を蒸留した後に残る「もろみ粕」に豊富に含まれている。そのほかにも、泡盛は血栓を溶かしたり、活性酸素を除去したりなどの健康効果で知られ、その香りを嗅ぐだけでもアンチエイジング効果が期待できる、との研究結果もあるそう。

蒸留前のもろみは黄色っぽく、若干の酸味とうま味、甘味などが複雑に混じり合う発酵の味。蒸留されることで透明になり、スッキリとしつつも、味わいのある泡盛になる。

製麴

蒸したタイ米に種菌を振りまいて泡盛に使う麴を作る（製麴）。崎山酒造廠では、蒸米を「切り返し」によってほぐし、温度や湿度を均一にする作業を3日間行う。日本酒などは、隔離された個室で製麴されるが、開放的な環境でも作ることができるのは、黒麹菌のなせるワザ。





「菌たちの働きを、
余すところなく活かす。」

泡盛づくりには、捨てるところがな
いという。蒸留して残ったもろみ粕に
は、栄養成分がとても豊富に含まれて
いて、健康飲料として注目されるもろ
み酢に生まれかわる。ただ腐りやすい
ために、もろみ酢を作るには蒸留して
からすぐに搾る必要がある。崎山酒造
廠では、泡盛醸造所の他に、もろみ酢
の製造所も併設しているため、蒸留し
たての新鮮なもろみ粕を使用したも
ろみ酢が取れるのだ。

「もろみ酢として販売されているも
のの中には、腐敗を防ぐために大量の
酸を加えた粕を使って作られている
ものがあります。これは天然の酸では
ないので、酸味のとても強いもろみ酢
になってしまいます。泡盛の発酵過程
で作られる天然のクエン酸は、酸味が
とても柔らかいんです。もろみ酢は、
健康や美容効果がとても高く、お酢
よりも飲みやすいから続けられます
よ。」

そして、もろみ酢をつくった後の粕
は、豚などの家畜飼料に使われる。

「それだけではなく、この粕を肥料
にして無農薬のお米を作っている農
家さんがいるんです。うちではそのお
米を取り寄せて、薬膳味噌を作ってい
ます。その味噌に島らっきょうやシー

クァーサーを加え、味噌ディップにす
ると、泡盛のおつまみには最高です
よ。言うなれば、泡盛から味噌までの
循環ができています。」

薬膳味噌は、昔の手作り味噌の風味
が忘れられなかった崎山さんが、本格
的に工場味噌づくりを始めたこと
から生まれたそうだ。「医者に金を払
うより味噌屋に払え」と言われるほ
ど、味噌の健康効果は計り知れない。
「健康に良くて美味しい味噌を作りた
い」という想いで、崎山さんが全国各
地を探して厳選したこだわりの原材
料が使われている。

味噌は、一般的には米、麦、大豆など
で造った麹と大豆を合わせたものだ
が、薬膳味噌の最大の特徴は、玄米、ハ
ト麦、黒ゴマを麹にしていることだろ
う。そしてそこに、黒千石大豆と黄大
豆、沖縄の自然海塩を加え、天然醸造で
作られる。素材の特性を最大限に引き
出すために、泡盛づくりで培われた技
術が、ここでも存分に活かされている。

黒麹菌が最大限に力を発揮できる
環境を整え、それによって作り出され
たものを、余すところなく活用する。
沖縄の発酵の恵みが、様々な形で「美
味しい健康」へと転換され、循環され
ていた。

またまじゅんぬまやー！
(また一緒に飲もうね)





「イライラしたり怒っていると、この子（蜂）たちは刺してきます。だから常に心おだやかにいることが大切なんですよ。」

暮らしの発酵人

No.5
たえこ
森谷妙子さん

愛犬が教えてくれた本当の安全

森谷さんは東京都の出身。幼少から農業に親しんだわけでも、自然に近い環境で育ったわけでもない。しかし、それが反動となったのか、自然が大好きになった彼女は沖縄の海に惚れ込み、移住して農業を始めた。森谷さんの農園「海音の森」は、愛犬海音の名前からとったもの。森谷さんにとって、海音は大きな気づきを与えてくれる、大切な存在なのだそう。

「沖縄で農業を始めたとき無農薬でやるのはいいけど、カタツムリ退治用の農薬だけは持っておきなさいとアドバイスを受けて、車の中に入れておいたんです。そうしたら、ある日海音がそれを食べてしまって、生死をさま

よう事態になってしまった。ドッグフードと形と匂いがよく似ているから、ペットが間違っって食べてしまうことがよくあるそうなんです。その後10年くらい経ってから、この農薬は作物から吸収すると人間にも有害かもしれないから、ということの中で使用禁止になりました。あの当時は、安全だと言われていたのに。」

海音が身をもって教えてくれたことは、まだ沢山ある。知り合いの農家さんから頂いた野菜を海音に食べさせていたら、具合が悪くなって病院へ行くことに。獣医師によると、医療薬の副作用か農薬の誤飲の症状のよう

沖縄県の中部地方、嘉手納町。1000坪以上の畑で、ピワ、タケノコ、パイナップル、サトウキビ、パッションフルーツ、マンゴーなどの農作物が、たった一人の手によって育てられている。農薬や肥料を一切使用せずに野菜やフルーツを栽培しながら、養蜂も手掛ける森谷妙子さん。彼女とミツバチの世界を通して、自然と調和した生き方が見えてきた。

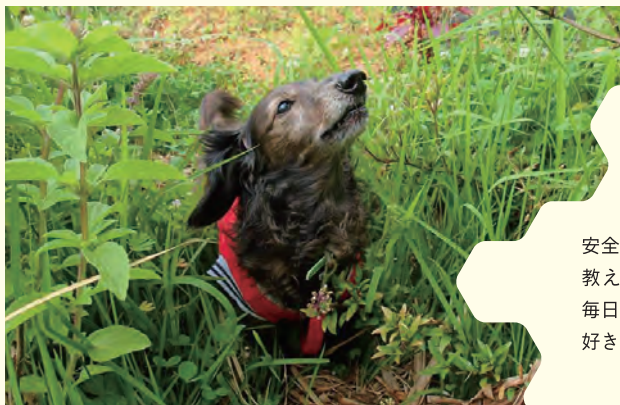
ひと、みらい、輝く
交流のまち

嘉手納町

か
で
な
ち
ょう
海音の森



安全の意味を身をもって教えてくれた愛犬海音。毎日の散歩がなにより大好き。



「わたしは薬を飲まないから、海音が間違っって薬を飲むことはない。『野菜に付いていた農薬の可能性はありますか?』と聞いたら、『そうかもしれないね。この子たちは小さいから。』と。その時、いくら安全だと言われているものでも、そうじゃない場合があるってことに気づかされました。今では、化学的なものは何も使わないことが一番安全だと思っています。」

化学物質過敏症の方って、食べられるものが少ないですよ。彼らが安心して食べられるものを選択肢のひとつとしてうちのものを選んでもらえたら嬉しい。他の人たちと同じように食べることができたら、どの人にとっても安全な食べ物であると言えるから。」



蜂の力を信じて

環境を

整えてあげる

しまう。しかも、砂糖水は自然界にな
いものだし、多種多様な栄養素が備
わった花の蜜とは違います。

沖縄では、蜂蜜の採取のためより
も、農作物の受粉目的で蜂を育てる場
合が多いという。森谷さんが蜂を飼い
始めたのも、マンガーの受粉がきつか
けだ。受粉用の蜂は、早く育てて出荷
するために砂糖水や花粉を与えられ、
巣箱には抗生物質や防ダニ剤が使用
されている。そうした当たり前と考え
られていた森谷さんは、逆に化学的なもの
は一切使わない養蜂を実践するよう
になった。

「人間が食べている農作物の70%
は、ミツバチが受粉してくれていま
す。だからミツバチがいなくなると
ら、人類は4年で減んでしまうらしい
です。砂糖水や餌が巣箱の中にあつた
ら、蜂は蜜を採取する仕事をサボって

「農薬で蜂が減少していると騒がれ
ているが、蜂自体が持つ抵抗力も年々
衰えているという。」

「人間が食べている農作物の70%
は、ミツバチが受粉してくれていま
す。だからミツバチがいなくなると
ら、人類は4年で減んでしまうらしい
です。砂糖水や餌が巣箱の中にあつた
ら、蜂は蜜を採取する仕事をサボって

栄養素の少ないエサで、トレーニン
グもせずに育った蜂が健全だとは思
えない。だからますます、環境の変化
に対応できない体になってしまった。
蜂は、糖分を体内で発酵させて蜜をつ
くります。だから、砂糖が砂糖として
は残っていないのかもしれない。で
も、花の蜜ではないものから出来た蜂
蜜はパワーも弱いと思います。」

「この子(蜂)たちの力を信じている
んです、と語る森谷さん。農薬を使用
しない農園で自由に飛び回り、蜂自ら
花の蜜を取りに行くことでできる蜂
蜜は、とても力強いという。」

「うちの蜂蜜はハープが蜜源なの
で、どの蜂蜜を食べても、ちよつと
ハープっぽい後味があるんですよ。」
蜂と接するときの森谷さんは、まる
で瞑想をするかのように何も考えて
いないそう。イライラしたり、誰かに
対して怒りを感じていると、蜂が攻撃
してくるのだとか。だから、蜂に向き
合うときは、いつも心穏やかにしてい
るのだそう。彼女の深い愛が、ハープ
の香りがする優しい蜂蜜の味に表れ
ていた。

姿を消すミツバチが 意味するもの

「ミツバチが作る蜂蜜は、食品とし
てだけでなく肌を健やかにする化粧
品の成分や喉の薬、傷や火傷の治療薬
など、何千年という歴史の間、様々な
用途に使用されてきました。そして私
たちの食卓に並ぶ、色とりどりの野菜
や果物。その多くが、実はミツバチの
働きによって生み出されています。身
体中に花粉をまといながら蜜を集め
るハチは、植物が実を結ぶために必要
な受粉を手助けしているのです。もし
ミツバチがいなくなれば、この地球上
から70%以上の野菜や果物が姿を消
すだろうと言われています。そんな人
間の暮らしにとって不可欠な存在で
あるミツバチが、現実に姿を消し始め
ています。その直接的な原因であると



「いわれるのが、ネオニコチノイド系の
農薬です。ミツバチを守るために、こ
の農薬の使用を禁止する動きが世界
中で広がりをみせています。私たち消
費者がミツバチの大切さを知ること
で、豊かな食卓を守り続けることがで
きるのです。」



(左) 巣の中のダニが発生した際は、ひと
つつ手作業でつぶしていく森谷さん。
(左下) 無農薬の安心野菜、フルーツは県
外のファンが多いそう。
(右下) なんでも挑戦してみる!という森
谷さんの最近のチャレンジはしいたけ栽培



森谷さんのフルーツや
はちみつを手に入れよう!

県外
発送可

海音(かのん)の森
沖縄県嘉手納町屋良587
tel: 090-1080-5824
<http://ansinmunouyaku.ti-da.net>
ibsid1018@yahoo.co.jp





手作りのお酢を手し、試行錯誤して手作りすることの楽しさを語る料理人の律子さん。他にも味噌や醤油も自分で作っている。3人の子どもを育てながらカフェを営む働き者のお母さん。



沖縄の古民家そのままの温かみあふれるカフェ。木のぬくもりと畳の心地よさがお店のコンセプトとぴったり！

国際文化
観光都市
沖縄市



No.1

ヤソウカフェ Yamacha
ヤアマチャ

「自然に野草を取り入れてほしいから。」

沖縄県の中部に位置する沖縄市で、「野草」をコンセプトにカフェヤマチャを営む加藤律子さん。彼女がカフェを開くにあたって、人々にどうしても伝えたいと思ったことがあるという。それが、野草の素晴らしさだ。「野草って、みんな雑草としか認識してないのが、すごくもったいないと思っただけです。庭とか道端に、食べられたり薬になったりするものが、こんなにあるのに。」

福島県で消防士や看護師をしている親戚から、震災の時に流通が止まって薬がないという話を聞いたんです。その時に、野草の知識があったらいろんな場面で代用できたのに……

やっぱり、知っていることって大事なんだと思います。野草だけじゃなくて、知っているだけで何かの時に役立つことって沢山あるよねって。」

以前は料理の中に野草が入っていた。でも、誰もが野草を喜んで食べるという風にはいかず、試行錯誤の日々が続いた。

「野草をよけてしまっただけで食べない方がいました。せっかくなに素晴らしいものなんだから美味しく全部食べてもらいたくて、子どもでも誰でも自然に野草を食べられるように今は野草をペーストにして練りこんでいます。野草が大好きで、野草を食べたい方には物足りないかもしれないけど、ちょっと興味があるとか、知らないっていう方に興味を持って欲しいなって思っています。だから、『どこに野草を使っているの？』これはどうやって作るの？』って聞いてくれる方にはドンドン教えるし、あそこに行くとなんか体が元気になるよねって思ってもらえたらいいな。」

野草茶
チガヤ
月桃の実
ドクダミ
他



お庭に自生するクミスクチンやツユクサ、オニタビラコ、よもぎなど、季節の野草たちと加藤夫妻の愛情がヤマチャの大切な隠し味！

石窯ピザ
セウダングサ
クミスクチン
よもぎ
他





(上) 日課になっている庭の野草採取。野草も旬のものにこだわっている。

(下) 月に一度のかあちゃんゆんたく(おしゃべり)会。3ヶ月先まで予約がいっぱい!



「私、自分では全然自然派だと思っ
ていないんですよ笑。手作りするし、
発酵食品も好きだけど、お酒も飲む
し、ジャンクフードもたまに食べる
し、よそに行つて出されたものは何で
も食べます。地球に暮らしていて、海
も空もつながっていて、何も体に入れ
ないって、できませんよね。放射性物
質だけじゃなくて、化学物質とか、
PM2.5とか、農薬とかも。有害物質と
言われるものは、沢山あります。あれ
はダメこれはダメと子どもにダメダ
メ言っていたり、やっちゃいけないと
か、こうじゃなきゃいけないという決
まりを作ってしまうと、心のどこかで
ストレスになって、逆に体に悪いん
じゃないかなって。入れないこともも
ちろん大切だけど、排出できる体作り
が一番大切だと思っています。」
ストイックになりすぎず、常に自然
体でいる律子さん。庭の野草たちのよ
うにイキイキと生きる場所がここに
あった。

の心配も軽減され、新鮮で美味しい地
元野菜で元気になる人が増える。今
回、律子さんの紹介で森谷さん(10頁暮
らしの発酵人の取材もさせて頂いた。
「良いことづくめですよ。農家さ
んががんばってもらわないと、私達は
お店をやっているじゃないです。お店で
出すことで、お客さんが『こんな体に
優しい食材を使っているから美味
しいんだ』と、食や農に興味を持って、
その農家さんから野菜を買うように
なるかもしれない。そうした身近にあ
る魅力を、店を通して紹介していきた
いです。」

月に一回、ヤママチャでは「かあ
ちゃんゆんたく(おしゃべり)会」と
いう集まりを主催している。食のこ
と、環境のこと、育児のこと——テー
マは特に決めず、母親たちが集まって
話をする会だという。律子さんの美味
しい料理を囲みながら、子育ての話
を共有したり、アーユルヴェーダのヘッ
ドマッサージでリラクセス。毎回すぐ
予約が埋まるそう。

「気がきく場になれたらいい。」
りが、野草のこと、地域のこと、様々
なものに気づきかけになれば、と律
子さんは願う。



(上) 夫の裕二さんは手作り釜の名人。試行錯誤を重ねて組み立てられた石窯がヤママチャを熱く支えています。

(右下) 石窯で焼かれたピザやグラタンは絶品。
(左下) 石窯でローストされたコーヒー豆ももちろん手挽きで美味しく淹れます!



「おいしさと優しさを
シェアしたい。」

野草の素晴らしさを伝えるために、
自分の持っている情報は何でもシェ
アしたい。律子さんは、常に野草を
もつと広めたいという気持ちに突き
動かされている。

「レシピを教えたことで、もう来な
くなるお客さんもいるし、『やっぱり
ここで食べたほうが美味しいわ』と来
てくれる方もいます。でも、私はそれ
でいいんです。レシピや使っている食
材だって、農家さんだって、聞かれた
ら全部答えます。興味をもって、自分
でも作るようになったら、その人がさ
らに広げてくれるかもしれない。私達
だけのものにしてしまったら、広がら
ずに腐れてしまいますよね。」

ヤママチャのこだわりは、野草だけ
でなく地産地消の食材にも広がって
いる。お客さんにどんな人がヤママ
チャで使う野菜を作っているかを伝
えるのは、加藤夫妻が選び抜いた沖縄
の農家さんが、もつと注目されてほし
いから。彼らの販路が広がることで生
産量も上がり、店で使う食材の仕入れ

ヤソウカフェYamacha

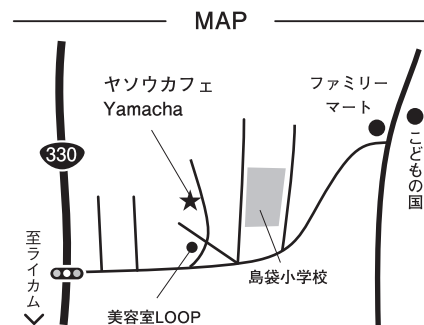
沖縄市久保田1-21-12

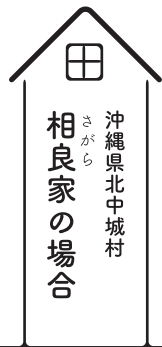
tel: 098-927-0554

open:11:00~16:00 close:水・木

<http://yamacha.ti-da.net/>

団体の場合は予約がオススメ!





沖縄県北中城村
相良家の場合

東日本大震災をきっかけに、茨城から沖縄に移住をした相良さん一家。3人の子どもたちと夫婦、おばあちゃんの6人で暮らしている。EMを使い、菌と仲良くする暮らしをしていたら、家中が発酵している！と思うことが多いそう。

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カ国以上で多くの人々に愛用され、ユニセフや多くの国の政府機関と協力して、衛生問題の解決にも取り組んでいます。



EMを使い出したきっかけは何ですか？

正子さん(以下、正)娘が小学生の頃は特に何も意識していなかったのですが、朝ご飯に市販のドーナツを食べさせていました。でも、生協でハムとかソーセージとかを買った時に「無添加」の表示を見て、逆にそこから食品添加物のことを知り、色々調べるようになりました。

ある日、新聞で食品添加物や環境ホルモン、農薬や化学肥料等が体に悪いという記事を見つけたんです。

農業を使った野菜を食べている男の子たちの精子の数が、無農薬野菜を食べている男の子たちの精子の数の1/4だったという記事でした。子育てをしている中で、「農薬や添加物って危ないんだな」ということを深く意識するようになりました。でも、当時は今よりも無農薬の野菜を手に入れるのが難しかったので、自分で作ろうと思ったんです。ちょうどその時期に、友達にEMのことを教えてもらい、荒れ地を耕して家庭菜園を始めました。20年以上前のことですね。

歩実さんはお母さんの変化をどう見ていましたか？

歩実さん(以下、歩)母が、私の子どもの頃に急に「無添加!」とか「生ごみは今日から肥料にするのよ!」などと言い出した記憶があります。特に反発もなくそうした生活が自然に入ってきました。

私は高校を卒業してすぐに上京し、一人暮らしを始めましたが、親元を離れると、自分で食材を選ぶようになりますよね。そうしたら、豆腐ひとつ買うにしても消泡剤が入っていて、添

加物が入った食品の多さを実感しました。それと同時に、大豆とニガリだけの豆腐もあって、「自分で選べるんだ!」と思ったんです。どうせ選ぶなら、添加物がないものを選びたい。子どもができてからはその意識がとて強くなりました。自分が食べたものが母乳になり、この子の体になっていくと思ったら、自分が食べるもの、子どもが口に入れるものに対して、すごく責任感が湧いてきて…。母が今の私と同じ思いで、生活に食への意識やEMを持ち込んできてくれたのだと思うと、本当に感謝です。



歩実さんが小学校に通う長女のために毎朝作る愛情たっぷりのお弁当。こだわりの食材を扱う店をまわり、無農薬野菜、無添加調味料を厳選している。

母
正子さん

娘
歩実さん

ケミカルフリーのハウスクエア提案

EMW

イーエム ダブリュ

天然
素材

相良家愛用
EM アイテム

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臭いを中和します。



消臭
汚れ落とし

暮らしの様々なシーンで使えます。



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



「植物にもEMを使って土の中にいい菌が増えると、元気で美味しい野菜が育ってくれます。農薬を使ってないので孫と一緒に収穫してすぐ食べられるのが嬉しいです。」

現在はどうなふうにEMを使っていますか？

正 沖縄に移住してアパート住まいなので、ベランダで孫たちとプランター菜園を楽しんでいます。ガーデニング用のEMを使って、もちろん無農薬でね。あとは、掃除や洗濯にはEMWを使っています。洗濯物がふっくらして柔軟剤代わりにも使えて便利です。

歩 あと、EMだと子どもにも掃除を任せられますね。EMは安全だから。EMWのスプレーと雑巾を渡して拭

き掃除をお願いすると、子どもは水遊び感覚でやってくれます。薄める倍率が濃すぎてもどうってことないし、それが口に入っても問題ない。もし合成洗剤なら、「ちゃんと拭き取ってね」と教えたり、子どもの掃除にずっとついて回らないと心配になっちゃういます。

自分が子育てするようになって改めて、EMを使う生活って楽だなあって思うようになりました。やっちゃいけないことがないから、子どもに色んなことを任せられて、自分自身のストレスもないし、家族みんなが楽しく幸せになれますね。

菌と仲良くする暮らしをしていて、どんな変化を感じますか？

正 一番面白いと思ったのが、冷蔵庫です。100%のジュースを入れておいたらシユワシユワと泡が出てきたり、豆乳を入れておいたらヨーグルトになっていたり、冷蔵庫の中のものも悪くなりなくいんです。これと同じことが家全体でも起きています。夏場にぬか床を冷蔵庫に入らずに1ヶ月放置していても全然ダメにならなかったんですよ！

食品を見ている感じですが、孫たちを見ている感じますね。うちの孫たちは本当に元気で丈夫。いつも穏やかで、感情が安定しているような気がします。「いい菌をたくさん取り込むと肉体的にも精神的にも健康になる」という話もありますが、論より証拠で、孫たちを見ていると本当にそうだなって思います。手前味噌があったり、ぬか漬けがあったり、EMWで掃除や洗濯をしていたり、おうちの中に、いい発酵をしているものがあるとすごく気持ちがいいし、落ち着くんですよ。

歩 いい菌が増えるように私たち人間が動けば、全体の8割の日和見菌がいい菌に味方してくれるって言いま

すよね。除菌とか殺菌よりも、そっちの方が素敵だなんて思います。EMWを家の中に振りまいてみると、いい菌が増えるから、家の中がどんどん気持ちいい空間になっていきます。EMに限らず、どんないい菌を使ってもいいと思います。私たちは自分が楽しいなって思えたのがたまたまEMでした。もっと多くの人が菌たちを味方につける暮らしの楽しさに気づいてくれるといいですね。



ワークショップに参加して、あなたも「発酵空間コーディネーター」になろう！

発酵 おそうじ教室

「発酵お掃除教室」では、EMW(発酵液)を使って単に「見た目をキレイにすること」だけではなく、お家の中を発酵空間にする安心・快適・楽しんで持続的なハウスクエアを学びます。



オリジナル
スプレーボトル他
プレゼント！

こんな方にオススメ

- ☑ 掃除ってめんどくさい！
- ☑ 洗剤で手が荒れてしまう！
- ☑ 化学物質をなるべく使わない健康な暮らしがしたい！
- ☑ 環境にやさしい洗剤を使いたい！
- ☑ 子どもやペットがいるから危険な薬剤を使いたくない！

エコプランター 栽培教室

「エコプランター栽培教室」では、EM Garden(発酵液)を使って、楽しい・楽ちん・安心で忙しくても続けられるプランター栽培の方法を学びます。



ワークショップで
使うプランターなど
をプレゼント！

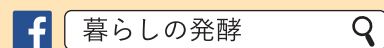
※ワークショップによって、プレゼントの内容は異なります。

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！

暮らしの発酵公式ウェブサイトまたは
facebook ページでワークショップ情報 &
暮らしの発酵お役立ち情報をチェック！

公式ウェブサイト
www.kurashinohakko.com



— No.3 —

塩麴 バーニャカウダ

アンチョビを使わないで作れるコクたっぷりの塩麴を使用したバーニャカウダソースです。ブロッコリーなどの蒸し野菜、ニンジンやキュウリなど生野菜のスティック、ゆでエビなどに相性抜群。つつい手が伸びて止まらない、おもてなしにもオススメのレシピです。



材料

	4人分
にんにく	2片
玄米塩麴*(または塩麴)	130g
オリーブオイル	130cc
生クリーム	150cc

*玄米塩麴の方がコクが出ますが、通常の塩麴でも代用可。玄米塩麴はお近くのsi自然食品店またはネットショップなどでご購入できます。

塩麴の作り方は暮らしの発酵ウェブサイトをご覧ください。



www.kurashinohakko.com

作り方



①

細かく刻んだにんにくをオリーブオイルに入れ、ゆっく



②

りにんにくがうっすら色づいて香りが出たら、玄米塩麴・生クリームを入れる



③

中弱火で少し煮詰める



④

冷ましてとろみがついたらできあがり