

発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

暮らしの発酵 通信

味噌を作ろう。

VOL. 3
2016
AUTUMN

発酵レシピ
和と洋の絶妙コラボ
味噌とチーズの焼きナス

TAKE FREE

暮らしの発酵通信 第3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

種の記憶

種の中には何がある

種の中には命がある

ぎゅっとつまった記憶がある

何億年もの記憶をつめこんで

しずかにその時をまつ

「出ておいでよ」

太陽の光のささやきに

ゆっくりと背伸びを始める

さあ聞かせておくれ

君の知ってるいのちの話



味噌を作ろう。

和食の基本調味料のひとつであり、毎日の食卓に欠かせない「お味噌」。温かいお味噌汁を頂くと、身も心もほっこり安らぎます。味噌も、日本が世界に誇る発酵食品の代表選手。米・麦・大豆などの麹と塩と大豆を合わせ、発酵させて作られています。一口に味噌といっても、実は麹の種類や塩の量、大豆と麹の割合、熟成期間などによって、無数のバリエーションができています。同じ原料で作っても味も色もまったく違ってくるのが「発酵」の不思議。自作の「手前味噌」は完全にオリジナル！

さあ、知られざる味噌の世界の扉を開き、もっと味噌に親しんでみませんか。

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も…。

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やる気が生まれているのに気がつくはずです！

CONTENTS

- | | |
|---|---|
| p1 【特集】 味噌を作ろう。 | p8 発酵ハウスケア 目指せ発酵空間コーディネーター 嫌なニオイを元から断つ！ |
| p4 暮らしの発酵人 no.3 金野美穂音さん | p10 蔵志野家の発酵物語 第3話 ペットのニオイも菌次第?! |
| p6 発酵グリーンライフ 植物を暮らしの中に 緑のある暮らしで健康力アップ | p12 発酵レシビ 味噌とチーズの焼きナス |
| | p13 ワークショップ案内 「発酵空間コーディネーター」 になろう！ |

味噌を知る

調べてみると、味噌が日本の食卓へ上るようになるまで、長い歴史がありました。さかのぼること大宝元年（七〇一年）、「大宝律令」という当時の法律や刑法を定めた書物に、食をつかさどる大膳職に所属する「醬院」で醬を作っていた、とあります。その「醬」こそが、味噌のルーツに係しているそう。「醬」とは中国大陸などから伝わった、平たく言えば食品の塩漬けのこと。フルーツや野菜、海草などを材料にした「草醬」、魚や肉の「魚醬」「肉醬」、そして穀物を原料とした「穀醬」という種類があります。この穀醬が醬油の原型とされています。醬を作るときに出る「未醬」という水に溶けない部分こそ、味噌の変形だと言われています。当時の醬は、宮廷用の高級調味料。未醬も豆腐や野菜に塗ったり、そのまま舐めたり、大切に食べられていたそう。鎌倉時代になると、中国から精進料

理と共にすり鉢が日本に持ち込まれ、味噌をすりつぶし汁物を作るようになりました。この頃に「一汁一菜」という武士の食卓のルールが定着し、その後は日本の各地で味噌作りがはじまり、調味料だけでなく、保存食としても重宝されるようになりました。



◆味噌の効能◆

「味噌は医者いらず」という言葉があるほど、健康によいとされる味噌。たとえば、味噌汁を飲む率が高い人ほど、胃潰瘍にかかる率が低いそう。また、がんの原因となる体内の突然変異物質の作用を弱めたり、発がん性物質の排泄を促したりという、がん予防の作用が知られています。味噌汁を毎日飲むだけで、がん、動脈硬化、心臓疾患、高血圧、胃・十二指腸潰瘍、肝硬変などの予防も出来るんです。さらに、味噌の中のコウジ酸がメラニン合成を抑えるため、美白効果も期待でき、血中コレステロールを下げたり、整腸作用、ピロリ菌の抑制、血圧低下など、嬉しい効能が盛り沢山。また、老化の原因のひとつである細胞の酸化についても防止効果があります。味噌に使われる麦や大豆に含まれるサポニン、レシチン、リノール酸、ビタミンE、褐色色素メラノイジンなどには、酸化作用が認められています。もとの大豆には、こうした作用を持つ物質は含まれないのですが、味噌になるまでの発酵と熟成の過程で生まれるものだそう、不思議ですね。

味噌を作る



材料 <10kg分>

大豆(2kg *黒豆を入れな
い場合は2.5kg)、
黒豆(0.5kg)、米麴
(2.5kg)、塩(1kg)*

*仕上げ用の振り塩を含む



2

米麴をバラバラとほぐし塩を加え、つぶした大豆に塩切りした米麴を加え十分に混ぜる。

1

大豆を8時間ほど吸水させたあと、指で軽くつぶせるくらいまで3~4時間蒸し煮する。

作り方には様々な方法がありますが、ここでは米麴を使った甘めの米味噌の作り方を紹介します。まずは大豆を2倍の重さになるまで、8時間ほど吸水させます。吸水時間が短いほど赤い味噌になり、長いほど白い味噌に仕上がります。仕上げ用の振り塩をひとつかみ取り分けておきます。蒸し煮した大豆を冷ましておく間に、米麴をバラバラとほぐし、塩を加えます(塩切り)。こうして塩を加えると他の菌が入り込みにくくなり、発酵が安定します。次に、大豆が人肌程度に冷めたら味噌状になるまでつぶし、塩切りした米麴を加え十分に混ぜてから、ハンバーグを作るように中の空気を抜いていきましよう。混ぜにくい場合は豆の煮汁を加えて生地を柔らかさを調整します。酵母が「嫌気呼吸」という酸素を必要としない呼吸をし、アルコール発酵を行なうことで美味しい味噌が出来上がります。ここでしっかりと空気を抜い



5

三ヶ月後にフタを開けて中身を混ぜる(天地返し)。

4

殺菌した容器に団子を詰め、殺菌ように塩を振り、ラップをかけて重石をのせる。

3

米麴を加え十分に混ぜ、団子を握るように丸めて空気を抜く。

ておきましょう。焼酎などをスプレーして殺菌した容器(フタも要殺菌)に団子をたたきつけるように詰めていき、最後に殺菌用として取り分けておいた塩を振りかけます(容器は密閉性の高いものがおすすめです)。表面にラップをし、重石をのせてしっかりとフタをし、三ヶ月くらい置いておきます。発酵初期はカビやすいので、なるべく空気に触れないように注意を。ある程度に発酵が進んだら(約三ヶ月後)、フタを開けて中身を混ぜましょう。上と下の味噌が混ざりあい、発酵がさらに進んでより美味しい味噌が出来ます。これが「天地がえし」と呼ばれる作業です。味噌は水分量からしてカビやすい食品なので、カビが生えていたら取り除きましょう。発酵具合を見ながら好みの熟成具合まで寝かせます。仕込んでから約半年後から食べられます。発酵具合をチェックして、日々変化する味を楽しみましょう。

暮らしの
はっこうひと
発酵人

No.3

こんのみほね
金野美穂音さん
愛知県 主婦



野菜の味が分かる子育て

「ママー！給食ね、お野菜の味がしなかったの。」
一家の末っ子友海ちゃん（ゆうみ）が初めて学校給食を食べたときの感想です、と愛知県の主婦、金野美穂音さんは語る。
「ああ、よかった、味の違いがわかる子に育ったんだ。私が気をつけていたことは、ちゃんと子どもに伝わっていたんだ、と思いました。」

5〜6年前までは、それほど食にこだわりもなく、体調が悪くなればすぐに薬を飲み、化学合成洗剤なども疑問なく使う暮らしをしていた金野さん。

「高校生の頃から頭痛・胃痛・生理痛がひどくて、常に痛み止めを持ってました。上の子が幼稚園の時にイベントがあつて、その時も頭痛が来て休んでいたら、近くのお母さんが『大丈夫？』と声をかけてくれました。その方はアロマオイルを持っていて、それを借りたら頭痛がすーっと楽になって。何これ?!と驚いたんです。それをきっかけに、食のことに、体のこと、環境のこと、色んな事を教えてもらつて、少しずつ身の回りを整えていきました。そうしたら、体が本当に楽になってきて、頭痛持ちだったってことをすっかり忘れるく

らいになりました。」

2年ほど前に家を建てて引っ越しをした金野さん。当時まだ畑もなく、通っていた自然食品店も遠くなった。1〜2ヶ月の間は近くの店で手に入る野菜を食べていたが、その時に不思議な体験をした。

「食べても食べても満たされない感じがして、量は食べるんだけど、お腹いっぱいにならなくて、子ども達も一緒でした。白米も食べすぎてしまう。そうしたら、家族が体調不良で1人倒れ、2人倒れ…。『食』って、こんなに身体に影響を与えるんだ！と改めて感じました。回復するのも遅かったです。」

自然の野菜と菌を食べる暮らし

「自然に育ったお野菜って、菌がたくさんいるんですよ。菌がいっぱいいるものを食べると、本当に元気になる。満たされる。」

「菌と暮らす」ことを意識し始めた金野さんは、様々な変化を自覚した。イライラがなくなつて体温も上がり、周囲が温調整ができるようになったそう。

「あと、菌と暮らしていたら、家の中が発酵空間になったのか、買ってきた豆乳をパックのまま冷蔵庫に入れておいたらヨーグルトになっていたんです。何もしていないのに、勝手に驚いたので、友人に同じことをやってみてもらいました。そうしたら、友人の家ではピンク色になり、悪臭がして、とても食べられそうな物にはならなかった。うちは、何回やつてもヨーグルト。家族みんな食べていますが、お腹を壊すこともなく、おいしく食べています。」

小さい時こそ舌を大切に

安全で美味しい野菜が食べたい、家族が健康でいてほしいという願いから、

今は畑で野菜を育てる金野さん。「昔は自分で畑をやるなんて考えたことがなかったけど、農業塾に通つてみたら、『菌の助けを借りたら、こんな簡単にできるのか！』と知りました。管理がしきれない時もあるし、忙しくて、野菜買っちゃおうかな、と思う時もあるけど、やっぱりそれで体調を崩した時のことを考えると、畑に行くぞ！ってなります。子どもが友達の家遊びに行く時に、畑で採れたトマトを持って行ったら、最初は『トマト持って行くなんて恥ずかしい！』なんて言っていたけど、実際に友達に食べさせたら、みんな『おいしい。おいしい。もつとちようだい』と盛り上がったそうです。トマト嫌いの子ども、あまりにも皆がおいしい、おいしいというから、つられて食べたら『おいしい』と。」
子どもの体の正直さを感じる、と金野さんは言う。「小さい時こそ、子どもの舌を大切にしたいです。それに、親がどんな情報を得て子どもに発信するか、が大切な。私はもう昔の生活には戻れないし、自分がいいと思つたことを実践しています。自分が知る限りの事を発信していきたい。それが子ども達に押し付けになってなければいいな。これから2人がどんな成長をしていくてくれるかが楽しみです。」



朱里ちゃん(左)と友海ちゃん(右)は大好きなお母さんと一緒に畑で作業するのがなよりの楽しみ



(右) 旨味がギュッと凝縮されている無農薬で育った梅で作った梅干し。

(左) 虫さされに塗る自家製オイルはラベンダー、ゼラニウム、ペパーミントを配合。虫よけスプレーやハンドクリームも全部手作りする。





植物を暮らしの中に 緑のある暮らしで 健康力アップ

緑を暮らしの中にとり入れて、健康力を高めましょう。森林浴の実験では、ストレスの解消やリラックス効果、免疫機能の向上などが報告されています。米国の研究では、緑に囲まれた環境で暮らす人は、そうでない人に比べ、ガン死亡率や糖尿病、高血圧や高脂血症などにかかるリスクが低かったそう。緑は、うつ病の原因となる、嫌な過去の記憶を繰り返す「反復思考」を抑え、悲しみの感情を和らげる効果もあります。お部屋のインテリアとしてもハーブを育てて食べて楽しんで、緑のある暮らし、始めませんか。

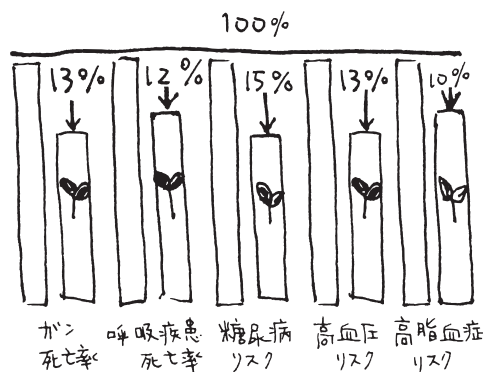
レポート1 2泊3日の森林浴で 免疫機能5割アップ

東京で働く男性サラリーマンを対象にした、森林浴の実験を紹介します。12名に3日間の森林浴をしてもらったところ、免疫機能中のガン細胞やウィルス攻撃し破壊する「NK(ナチュラルキラー)細胞」の活性が、1日目で43%、2日目で56%の上昇を示し、なんと帰宅後1週間経っても45%高いままだったそう。都市で観光するだけではNK細胞活性の上昇は見られないことから、日常を都会で過ごす人々にとって、自然の中に身を置き、植物に囲まれることは健康維持に大いに影響することが分かります。

また別の研究では、二〇一〇年に米国マイアミ在住の65歳以上25万人を調査した結果、緑の多い環境に住む人は、そうでない人に比べ糖尿病リスクが14%、高血圧リスクが13%、高脂血症リスクが10%低いことが分かりました。^{※2}

レポート2 緑のある生活環境で ガン死亡率13%低下

次に紹介する研究は、二〇〇〇年から8年間にわたり全米10万人以上の看護師を対象に行なわれました。



出典
※1 Journal Environmental Health Perspectives オンライン2016.4.14
※2 American Journal of Preventive Medicine オンライン2016.02.008

レポート3 自然に触れる体験が うつ病のリスクを軽減

身体だけでなく、心を健やかに保つためにも自然環境は大切です。悩みや嫌な思い出を繰り返し無意識のうちに考え続ける反復思考は、うつ病を招く原因のひとつ。38名の参加者を「自然環境」「都市環境」の2グループに分けて歩いてももらったところ、自然の中を歩いたグループだけに、反復思考の減少が見られました。また、悲しみの感情を司る脳の部分の活性を抑え、心を安定させる効果もありました。都会に住む人こそ、暮らしに緑を取り入れ、植物と一緒に過ごす必要がありますね。



出典
Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America
略題Proc Natl Acad Sci USA 2015.7.14

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

EM Garden
イーエム ガーデン

日々の水やりから始める
発酵ガーデニング





めざせ発酵空間コーディネート！
嫌なニオイを元から断つ！

森や自然に囲まれた場所って、とても気持ちがいいですね。知らないうちに呼吸も深くなって、空気が美味しい！って感じます。それは流れる風が、いつも新鮮な澄んだ空気を運んでくれるから。お部屋の中でも森の中みたいに深呼吸できたら、家族みんなハッピーで過ごせそう。澄んだ空気の大敵は、なんといっても悪臭。おうちの悪臭退治には、EMWを使ってみて。お掃除やベットの世話に取り入れるだけで、嫌なニオイゼロの快適空間が作れます。おうちの中を善玉菌いっぱい発酵空間にしたら、EMWと一緒に、おうち森林浴のはじまりです。

ポイント1
ニオイの原因は腐敗菌

生活臭と呼ばれる嫌なニオイは、ほとんどの場合に菌が関係しています。湿気が溜まりやすい靴箱にカビが発生したり、腐敗菌が生ごみを腐らせ悪臭が発生したり、生乾きの衣類が不快なニオイになったり。生活の様々なシーンで菌が複合的にこうした悪臭物質を発生させ、嫌なニオイの原因となっているのです。

ポイント2
除菌は逆効果の場合も


ニオイを発生させる菌を除菌・殺菌しちやえば悪臭はなくなる？確かに、菌がいなくなれば悪臭が続くことはなくなりません。消臭剤にも「除菌効果」をうたう商品は沢山あります。現在市販されている消臭剤などは、二酸化塩素という化学物質によってウイルスや細菌、カビを減らすものが主流。塩素は毒ガスで、使用の際には換気が必要ですが、実は二酸化塩素は、塩素の4倍以上も毒性が強いと言われています（国民生活センター調べ）。嫌なニオイをなくして快適な生活空間を目指しているのに、それによって体調を崩してしまっただけは、本末転倒です。

ポイント3
EMWで安全消臭！

悪臭のシャットアウトには、「菌」と「ニオイのもと」の除去が必要です。酸性のEMWは、アンモニアなどのアルカリ性のニオイを中和して消臭します。EMWは、乳酸菌や酵母など、善玉菌の集合体。菌の世界では、

いい菌が多ければ悪い菌は増えませんが、悪い菌が多くなると、その働きによって嫌なニオイが漂いはじめます。目に見えないけれど、暮らしの環境に大きな影響を与える、微生物の世界。臭いを発生させる腐敗菌に、善玉菌の集まりであるEMWを振りかけると、悪い雑菌の繁殖と悪臭の発生が抑えられます。EMWは、生きた菌と菌が作り出した酵素のダブルの働きで「ニオイのもと」となる「有機物」を発酵分解します。それにEMWは、天然由来の成分のみを原料に使っているのです。お皿に付いても、肌に触れてもまったく問題ありません。ペットや赤ちゃんがいても、気軽に家中に振りまいて大丈夫。習慣的ににスプレーでシュッシュッシュして、家中を発酵空間に変えていきましょう！





天然素材

ハウスケア用発酵液

EMW

イーエム ダブリュ

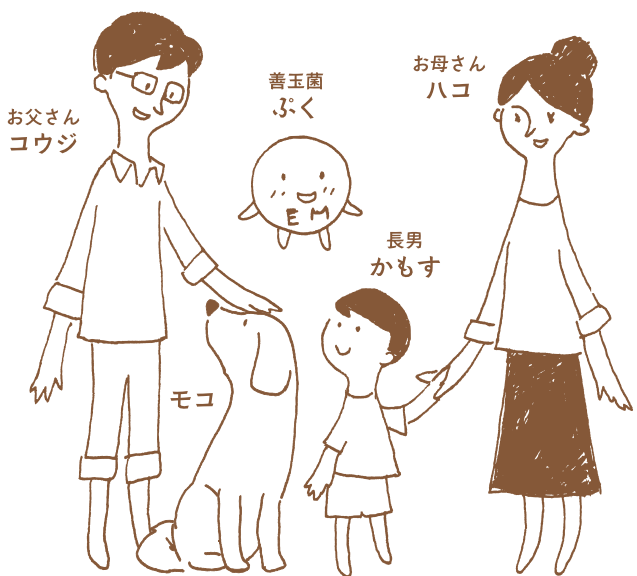
ケミカルフリーの汚れ落とし
& 消臭で健康ハウスケア

善玉菌で安全消臭

EMWは、乳酸菌や酵母といった善玉菌をはじめ、彼らが生み出す発酵環境に働く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て悪玉菌の繁殖を抑え、お掃除や消臭の強い味方。おうちの中で自然と深呼吸したくなる「発酵空間」を生み出しましょう！

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。きれい好きでかしいワンちゃん、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。



「ママ、モコ、いつてきま〜すー!」

月曜日。今日も朝から、かもすの声が元気いっぱいに響く。小学生になってから、かもすは学校に通うのが楽しくて仕方がない。特に、休み時間に友達と校庭で遊ぶのと、理科の時間がお気に入りだ。

「はいはい、いつてらっしゃい!」

「ワン!」
ママとモコが、門の前までお見送りをしてくれる。はじめの頃はちよっぴりさみしい気分になったけれど、今はもう全然平気なのだ。

「なんだか、ママの方がさみしいわ」
友達を見つけて走っていくかもすの後姿を見てつぶやくと、ネクタイを締めながら玄関にやってきたパパが、はははと笑った。

「よしよし。さあ、今日は出張先の美味しいお土産買ってくるから、元気出してね」
モコも、ママを見上げながら元気つけるように、「ワン!」とひと声鳴いた。

「公くん!おはよう!」

「かもす、おはよう!」

かもすが走っていった先には、同じクラスで家も近所同士の公平がいる。いつも朝は眠たそうに目が半閉じだけれども、今日は普段より目がパッチリしている。

「今日、家に来ない?前にさ、ママの知り合いが子犬をくれるって話、しただろ?昨日来たんだ!すぐカワイイから見においでよ!」

学校のある日は、毎日一緒に登下校するかもすと公平



中もずっとソワソワ落ち着かない様子だった。帰りの会が終わると、待つてました!とばかりに公平はかもすの机に駆け寄ってきた。

「さあ、子犬が待ってる!帰ろう、帰ろう!」
いつもの帰り道を、普段の5倍くらいの早さで走るみたいに急ぐ公平につられ、かもすも急ぎ足で付いていく。そういえば、公平の家に遊びに行くのは今日がはじめてだ。でも、公平のお母さんは授業参観で知っている。玄関の扉を開けて靴を脱ぎながら公平は廊下の奥に向かって、大声で叫んだ。

「おばあちゃん!ただいま!子犬、どこ?かもす君をつれてきたよ!」
「おじゃまします!」
それを聞いてかもすは靴を脱ぎながら、へえ、公くん、おばあちゃんと一緒に住んでるんだ、と思った。公平のうしろを付いて畳敷きの居間に入ると、茶色のクリクリした目の子犬が、短いしっぽをプルプル振って寄ってきた。

「わあ!かわいい〜!」
「だろ?コイツ、人なつっこいんだ。」
公平が嬉しそうにいう。茶色くて毛がモコモコの、メスのプードル。まるで、ぬいぐるみか走ってるみたい。モコは僕と同じくらい大きいけど、この子はなんて小さいんだらう、とかもすは思った。

「抱っこしていい?」
しゃがんで子犬を腕の中に抱き上げてみると、なんとなく違和感があった。アレ?このニオイ、なんだろう。
「公くん、このニオイ、なあに?」
「え?犬のニオイだよ。かもすも犬飼ってるから分かるだろ?なんでそんなこと聞くんだよ!」
「ふ〜ん。そうなんだ。」
犬って、ニオイするんだっけ?モコと一緒にいても、僕

は気づかないけど。かもすはなんだか、不思議に感じた。

子犬の名前はまだ決まっていなかったの、その日は二人で名前を考えて遊んだ。メスだからお姫様みたいな名前はどうかとか、逆にプサイクな名前が面白いとか。日が暮れるまで子犬にペロペロ手や顔をなめられながら、変な名前を86個も考えて帰ってきた。公平のおばあちゃんは二人の考えた名前を聞いて大笑いしてたけど、他の家族は何ていうだろう。

「ただいま!」

「おかえりなさい!」

キッチンからママが出てきて、おかえりのハグをしてくれた。いつもならモコもかもすに飛びつくはずなのに、今日はウオン!と一声鳴いた。

「あら?」

「ん?どうしたの?」

「かもす、ワンちゃんと遊んできたのね?」

「かもすはびっくりして、ママに尋ねた。」

「ママ、わかるんだ!」
「そうよ、だってワンちゃんのニオイがするもの。モコにも分かるのよ!」

「このことは、『犬のニオイ』って、本当にあるんだ。でもさ、モコだって犬なのに、こんなニオイしないのはどうして?」

かもすはモコにぐっと鼻を近づけてクンクン嗅いでみたけれど、やっぱりあんなニオイはしない。ママはかもすの着ている服をバンザイさせて脱がせながら、こたえた。

「それはね、このお家に引っ越してきてからずっと、お家を発酵させてるからよ!」

「お家を発酵させてると、ニオイがしないの?」
お家を発酵させてる、というのは、ママが発酵液を使っ

は、放課後も近所の公園でサッカーをしたり、かもすの家でゲームをしたりしている。

「やった!もちろん見に行くよ!」

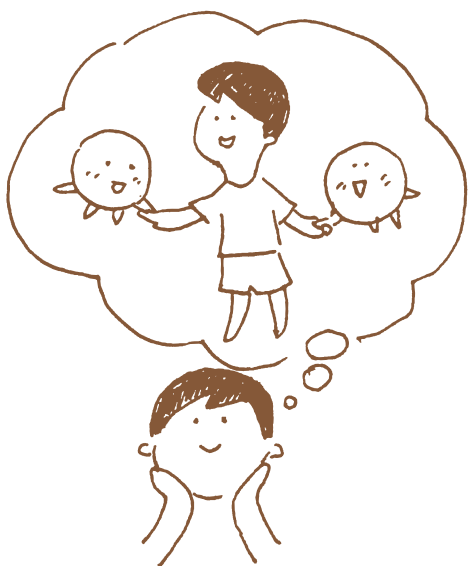
かもすの家にも、メスのラブラドル・レトリバーのモコがいるので、かもすは大の動物好きだ。モコはかもすが生まれたときから、ずっと一緒にいる。優しく賢く、白い毛並みがフワフワで、サラサラで、撫でるととっても気持ちがいい。一人っ子のかもすにとっても、モコはまるで兄弟みたいな感じなのだ。モコの小さな頃の姿は、パパとママが撮った昔の写真で見たことがある。きっと、公平の家に来た子犬もフワフワまんまるで、かわいいんだろうなあ。その日はずっと子犬のことばかりを考えて、かもすはニコニコしていた。公平は早く家に帰って子犬と遊びたいのか、授業

てお掃除をしていたり、自分の家の畑のお野菜を食べたりと、菌ちゃんと仲良く暮らしていることだ。

知らないうちに菌ちゃんは、排水溝をキレイにしてくれたり、ニオイを消してくれたり働いてくれた。それはかもすにとって当たり前すぎて、逆に発酵させていないとニオイたりして、気持ちよくないのを知らなかったのだ。そういえば、公くんのおばあちゃんが出してくれた袋入りのスナック菓子は、油っぽくて変な感じがして全部食べられなかったし、お家の中も、自分の家の気持ちよさとはずいぶん違っていた。楽しく遊んだけれど、お家によって色々違いがあるんだなあ、と知った一日だった。

「ボク、やっぱり菌ちゃんと仲良く暮らす方が好きみたい!」

それを聞いたママは、飛び切りの笑顔を浮かべた。
「さあ!お風呂に入ってらっしゃい。お野菜たっぷりの菌ちゃんたっぷりの、美味しい晩ごはんの準備をしておくからね。」



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！

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、暮らしを「発酵時間」にするきっかけを見つけましょう！



発酵おそうじ教室

EMWを使った「発酵お掃除教室」では、お掃除を通じておうちの中を発酵空間にする方法を学べます。単に「見た目をキレイにすること」だけではありません。乳酸菌や酵母などの発酵の力を活用し、安心・快適・楽しんで持続的なハウスクエアを実現しましょう！



こんな方にオススメ

- 掃除ってめんどくさいから嫌い！
- 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！

ワークショップにご参加の方に、発酵お掃除の強い味方をプレゼント！

プレゼント
1



丈夫で長持ち毛羽立たない！
あっちこっちふきん

プレゼント
2



霧が細かく使いやすい！
暮らしの発酵スプレー

facebook ページでイベントの様子を見てみよう！

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://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、「発酵空間コーディネーター」をどんどん増やしていく予定です。お楽しみに！

味噌とチーズの焼きナス



味噌とチーズはどちらも発酵食品。和と洋で相性がよくないように思われますが、使ってみるとお互いの味の深みを引き出し、旨味もぐっと増します。ナスにつけてグリルすると、その香ばしい香りに食欲増進間違いなし！ご飯にも酒のおつまみにも最適な発酵の共演。秋・冬の食卓におすすめです！

材料

| | |
|--------------------------|-----|
| ナス | 2本 |
| 小ぶりのナスの場合は4~5本 | |
| モッツァレラチーズ (またピザ用のチーズ) | 25g |
| パン粉 | 少々 |
| オリーブオイル | 少々 |
| バジル(お好みで) | 少々 |

<みそソース>

| | |
|-----|------|
| 味噌 | 60g |
| みりん | 20cc |



作り方

1. ナスを厚さ2cmくらいに縦にスライスする。フライパンにオイルをひき、ナスの両面に焼き色をつける。



3. ナスをトレイに移し、味噌ソースをナスの表面にぬる(味噌の量は好みに合わせて調整)。



2. 味噌とみりんを混ぜ、みそソースをつくる。好みに合わせて唐辛子などで辛味をつけてもOK。



4. チーズ、パン粉の順にナスの上にのせ、グリル機能のついたオーブン、またはトースターでチーズがとけるまで焼き、仕上げにバジルをちらして完成。

