

発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

# 暮らしの発酵 通信

## 菌と友達になろう。

創刊号

TAKE FREE

付録

育てて楽しい食しておいしい  
レモンバジルの種

暮らしの発酵通信 創刊号

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](http://kurashinohakko.com)

ぶくぶくぶく

発酵するとなんでぶくぶくするんだろ  
まるで日曜日のシャボン玉  
きっと目には見えないけど小さな誰かが  
一生懸命ぶくぶくさせてるんだろうな

暮らしも発酵するんだって  
お家の中がシャボン玉でいっぱいになるといいな  
わたしもがんばってぶくぶくさせる

そろそろおもちゃを片付けなきゃ  
お母さんのほっぺもぶくぶくしちゃうよね





# 菌と友達になろう。

最近、美容や健康の話になるとよく耳にする「腸内フローラ」や「菌活」などのキーワード。発酵食品の効能もたびたび話題になり、塩麹や味噌を自分で作るワークショップも大盛況。ヒトと大昔から結びついてきた「菌」のチカラに注目する人たちが、どんどん増えている証拠ですね。菌を悪者にするだけの「除菌」や「抗菌」なんて暮らし方は、もう終わり。これからは、菌を味方にする「好菌」の時代です。

## CONTENTS

- p1 菌と友達になろう  
発酵に学ぶ自然に近い暮らし方
- p4 暮らしの発酵人  
no.1 宮城 Aco さん
- p6 美も健康も菌次第
- p8 菌と植物のいい関係
- p10 蔵志野家の発酵物語  
第1話 菌はすてきな魔法使い
- p12 レモンバジルティーを作ろう
- p13 レモンバジルの種を植えよう

---

暮らしの発酵通信は年4回発刊の季刊誌です。暮らしの発酵ウェブサイトから無料登録していただくと、発刊に合わせてご自宅に無料で郵送いたします。

暮らしの発酵ウェブサイト  
[www.kurashinohakko.com](http://www.kurashinohakko.com)

発行 暮らしの発酵通信プロジェクト  
愛知県名古屋市名東区極楽5丁目148番地  
(株式会社 EM 生活内)  
TEL: 052-709-7600(月～金 9:00～17:00)

---



## 暮らしを 発酵させる

ヨーグルトを生み出す乳酸菌やパンを膨らませる酵母、その発酵力を食だけでなく生活のあらゆるシーンに活用して、健康で快適に暮らそう！というコンセプトから生まれたのが「暮らしの発酵」という考え方です。

乳酸菌や酵母などの善玉菌には、ニオイや汚れを分解して、家の中そのものを発酵型の空間にし、植物の生育環境を良くするチカラがあります。

暮らしに発酵を取り入れることで、住まいはいつまでもキレイで快適、居心地の良い空間になります。庭の花は時間と共により美しく、育てている野菜は収穫するたびに美味しくなる。

「発酵」、それは時間と経験を積み重ね、より良いものへと変化していくこと。時間と共に「古くなる」「腐る」のではなく、重ねた時間の分だけ味わいが出て、「今がいちばん素敵！」になること。それが、暮らしの発酵です。

## 菌は昔から 大親友

日本人は昔から、多くの発酵食品を食卓に取り入れ健康維持に役立ててきました。味噌、しょうゆ、納豆、みりん、お酒：温暖多湿な日本の気候は発酵に向いていて、奈良時代には現在の日本の醤油の原型となる「醤(ひしお)」がつくられました。昔はこの家庭にも「糠床(ぬかどこ)」があって、毎日それを手でまぜることで家庭の味を生み出していました。お母さんたちが、みんなの喜ぶ顔を思い浮かべてかける、美味しさへのひと手間。その思いやりが、食べるという行為を、もっと豊かにしてくれます。日本人にとって発酵食品の素となる「菌」たちは、大昔からの親友。暮らしの中で自然に触れていた菌のチカラ、これからますます仲良くなれそうです。

菌と友達になろう。





暮らしの  
はっこうびと  
発酵人

No.1

宮城ACOさん  
沖縄県服飾デザイナー

花や木と暮らすのが好き。  
土をさわると植物たちが  
気持ちよく過ごせるかどうかわかる。  
土をさわると手も喜ぶ。  
土の中の菌たちが  
ウエルカム!と言っている。  
自然と繋がるこの感じがうれしい。



豊かな発酵文化は海外にも

「意外に思うかもしれませんが、イギリスにも発酵文化があるんですよ。」  
大自然に囲まれたイギリス南西部のウエールズで出産と子育てを経験したacoさん。  
「イギリスでよく飲まれる紅茶は茶葉を発酵させて、コクと香りを生んだものです。イギリスの人たちは朝ごはんには、ビールの酒粕を使ったペーストをうすくトーストに塗って、食べたりもします。チーズやヨーグルトなども、日本より種類がずっと豊富だったから、意外と日々発酵にふれて暮らしに慣れていました。」  
ドイツのザワークラフト、スウェーデンのシュールストレミング、ヨーロッパにもさまざまな発酵食品が存在する。

生活に彩りをそえる植物たち

植物好きのacoさんは現在沖縄の自宅の庭でハーブやお野菜を育てている。  
「今はオレガノやローズマリーなどのハーブと、沖縄野菜のハンダマ(金時草)、金蓮花などを育てています。コリアンダーやカラシナは種ができるまで育てて、ドライフラワーにして部屋に飾っています。服の展示のときも、いいアクセントになるんです。」  
自宅の壁には素敵にアレンジされたドライフラワーがたくさん。  
「お庭で育てたバジルでソースを作っています。いろいろアレンジがきくので常備しておくとても便利。」  
材料はお庭で採れたバジル、オレガノ、パセリとアンチョビ、んにく、オ



「色を失うことで生まれるドライフラワーの存在感が好き」とacoさん

リーブオイル、クルミ。この日は、ビタミンや鉄分たっぷりの沖縄野菜ハンダマに金蓮花を添えた色鮮やかなサラダもテーブルに。  
「イギリスはフラワーレメディの歴史も古いので、花の薬効もよく理解されています。金蓮花は腸内細菌を傷つけない天然の抗生物質みたいですよ。」  
見た目の美しさと効能のバランスはデザイナーのacoさんらしい視点。  
「植物は目に美しく、体に嬉しく、育てて楽しい。そんな植物たちに喜んでほしいから、土を大切にします。『暮らしを発酵する』という感覚は、家族との関係、友達との関係に似ている気がします。時間がたてばたつほど、お互いに、心地よく熟していけるような。思いやる気持ちを忘れないこと。それが発酵のポイントでしょうね。」



沖縄の太陽を浴びて育った金蓮花とハンダマは色も鮮やか。オリジナルソースからは新鮮な自然の息吹が香る



acoさんは、地元の食材を使って、オリジナルの「マイ酵母」を起こすのが趣味だそう。この日はシークァーサーと島人参、それに島大根と紅芋で起こした元気な酵母でおいしそうな天然酵母パンを焼いていました。手づくりのパンは、甘みがほっこり優しくて、子どもたちも大好き。



# 美も健康も 菌次第

体の菌で性格もきまる！

菌は空気の中だけでなく、ヒトの体内にも棲んでいます。体にある細胞数は、約60兆個。そして体に棲む菌の数は、なんと約100兆！細胞の10倍以上の菌たちが、お腹や口の中、鼻の穴などをすみかにしています。最近よく耳にする腸内フローラ。「フローラ」はお花畑という意味で、腸内でたくさん菌の種類ごとに集まって暮らしている様子をお花畑に例えています。腸内フローラは健康だけでなく、心の状態や性格にまで影響を与えているという研究結果もあるそうです。

## 善玉菌と悪玉菌のナイスバランス

お腹の中は「善玉菌」が2、「悪玉菌」が1、場合によって良い働きも悪い働きもする「日和見菌」が7という割合です。例えばピロリ菌は胃潰瘍を起こす病原菌として有名です。でも、食欲を制御する作用から見れば大切な共生菌です。つまり、悪玉菌は「100%悪」なのではなく、大切な役割を担っている側面もあります。だから、全部善玉菌状態！がベストなわけ



お部屋、キッチン、トイレなど、場所を選ばず安心して使えるケミカルフリーのEMWは、掃除道具がシンプルになるのがいい。



## 善玉菌でシンプル&快適おそうじ

普段のお掃除は合成洗剤に頼らず安全にしたい。清潔で心地よい空間作りをお手伝いする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クエア用発酵液です。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に。みんな自然と深呼吸したくなる「発酵空間」を生み出しましょう！

ハウスクエア用発酵液  
**EMW** 天然素材  
イーエム ダブリュ

ケミカルフリーの汚れ落とし  
& 消臭で健康ハウスクエア

www.kurashinohakko.com



EMとは発酵のチカラで水や土の生態系を豊かにする乳酸菌や酵母、光合成細菌などの共生体です。



けじゃありません。悪玉菌と善玉菌は、お互い刺激しあって暮らしているのです。ちよつと不良だけど、いざという時は守ってくれる悪玉菌。強くて優しく頼りになる善玉菌。お腹の中でいちばん多い、どっちつかずの日和見菌。なんだか、お腹の中でも人間社会のようなドラマが起きていそう。腸内で悪玉菌が悪さをした時に、善玉菌が元気にコラッ！と言える善玉菌優勢であれば、大勢の日和見菌が良い働きになり、ヒトも気持ちいい心と体のバランスで暮らせますね！

## 私たちは菌を食べている！

息をすって、はきだす、そのくりかえし。私たちは普段、意識しないで呼吸をしています。でも、いったい体の中に、どのくらいの空気を入れて生きているんでしょう。体に入るもの全部を100にして計算してみると、食べ物や飲み物はたったの15。残りの85は「呼吸」なのですが、そのうち60はなんと、「お部屋の空気」！お部屋で菌たちが気持ちよく過ごしていると、私たちの体も心地よくなる——それが発酵空間の仕組みです。肌の上も菌だらけ、お腹のなかも菌だらけ、空気中にも、息をすっても菌だらけ、私たちの暮らし。菌を味方にする「発酵生活」が、いちばん良さそうです。



# 菌と植物の いい関係

葉っぱの菌が美肌(美葉っぱ)を作る!

植物の葉の表面にも、私たちのお肌と同じように菌が棲んでいます。なんと、1センチ四方につき10〜20万も菌がいるんです。菌たちは、葉から分泌される糖分や有機物、古くなった組織が剥がれたものなどを分解してくれます。そのおかげで葉の表面は、いつもツヤツヤに保たれているんです。天然のピーリングをやつてあげて、菌たちが植物の美肌を守っているんですね。植物たちも私たちも、菌たちと一緒に生きています。だ！って実感すると、なんだか菌たちのことを好きになってくるから不思議です。

## 土と根っこよいい関係

植物は、葉で光合成をして栄養を作り、根から養分を取り入れてエネルギーをたくわえ生長します。私たちの体に例えた



ら、光合成は呼吸のようなもの。根っこの働きは、お腹のなかで栄養を吸収するようなもの。でも植物たちは、ヒトの体のように食べ物を分解し、吸収しやすくする消化器がありません。その代わりに、根圏(根のまわり)に棲む菌たちと協力して生きています。土のなかの菌たちは、死んだ生き物や枯れ葉などを細かく分解し、植物が根っこから栄養分を吸収しやすくしてくれます。

その代わりに植物は、光合成で作った糖やアミノ酸を根っこから分泌して、菌たちに美味しいゴハンを食べさせます。植物と根圏の菌たちは、持ちつ持たれつ、関係を作って暮らしています。私たちが「発酵」を通して菌を大切にすれば、もっと心地よい暮らしが待っているんです。

## 光合成って？

植物は太陽の光と空気中の二酸化炭素、根から吸い上げた水を使って、葉の中にある葉緑体ででんぷんや糖といった栄養分を自分で作り出します。この働きが「光合成」です。栄養分と一緒に作り出される酸素が外に吐き出されるおかげで、地球上の多くの生物が恩恵を受けています。



有機酸やアミノ酸などの成分によって、光合成の機能がアップ！植物全体が元気になり、しっかりと根を張り、健康に育ちます。

## 生育環境を発酵の力で改善

木や花たちが元気だと、ヒトだって嬉しい。植物がよろこぶ、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や有機酸など、植物をとりまく発酵環境に働きかける物質がたくさん詰まったガーデニング用発酵液です。大自然のなかで深呼吸したときに感じるような、活力のある土は発酵のチカラのおかげ。植物の本当の生命力を、プランター栽培で実現しましょう。



EMとは発酵のチカラで水や土の生態系を豊かにする乳酸菌や酵母、光合成細菌などの共生体です。



ガーデニング用発酵液

EM Garden  
イーエム ガーデン

天然素材  
日々の水やりから始める  
発酵ガーデニング

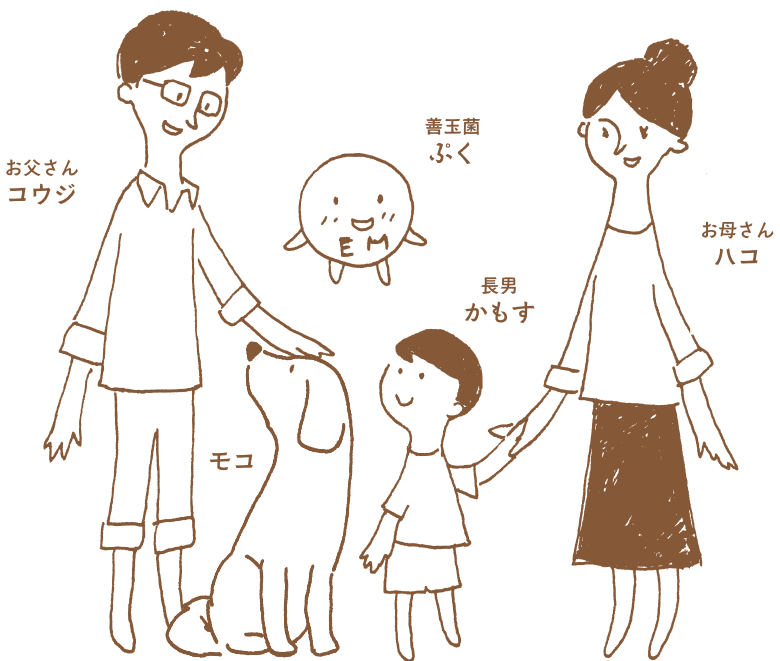
www.kurashinohakko.com



# 蔵士野家の 発酵物語

## 第1話 菌はすてきな魔法使い

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。



オーブンの中から、お母さんがつくる天然酵母パンのいい匂い、そんな匂いがただよってきても、かもしの鼻先を楽しいに感じて通り過ぎた。ふくらむパンを見つめながら、かもしはふと考えた。

「ねえママ。パンは、なぜふくらむの？」  
朝ごはんのおさらを並べながら、ママがにっこり笑った。

「パンの中にはね、酵母(マコ)っていう小さな菌がたくさん入っているの。その小さな菌たちがパンを一生懸命ふくらましてくれるのよ」

かもしはママのことばをきいて、びっくり驚いてしまった。

「菌たちが、パンをふくらますの？」

「そういえば、ママはいつも『菌は人の役に立つのよ』っていつてるなあ。でも、かもしにはその意味がよく分かっていない。」

「酵母は、何を助けてくれるの？」

かもしがパンの香ばしさに鼻をひくひくさせながら、きいた。焼き上がりはまだかなあ。

「昨日の晩、酵母たちがパンの生地をたべていたの。すると空気が出てくるのよ。パンの生地には、この空気をつかまえて風船みたいにふくらむものが入っているから、こんなにぶーってふくらむのよ」

「えー！おもしろいね！」

オーブンのなかで今にも焼き上がろうとする、プ

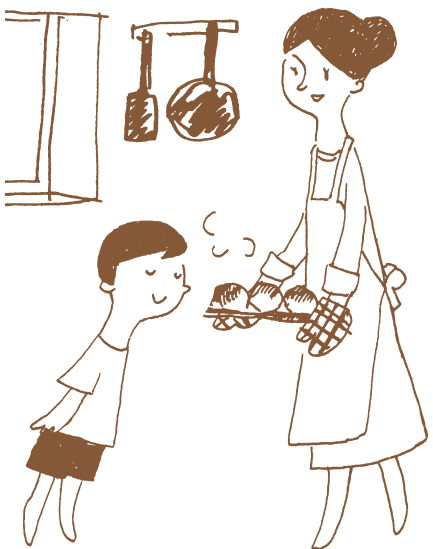
ぱいになった。

つやつやした焼き立てパンに、かもしはガブツとかぶりついた。まるい甘みが口じゅうに広がって、いつも笑顔になってしまう。

「パパとママのほっぺ、プックリふくらんでパンみたい」

かもしがそういうと、パパもママも笑った。空は青く晴れて、パンのかけらみたいな雲が浮かんでいる。パパとママはコーヒーを、かもしはホットミルクを飲みながら、パンをおかわりした。

この家じゅうが酵母みたいな菌たちでいっぱいになったら、ママがますますはりきって、もつとパンを焼いてくれるかも。なんだか、家中から甘においがただよってきたような気がした。



クツと膨らんだ美味しそうなパンたち。あの膨らみが、酵母が出した空気だなんて…

「酵母は風船をふくらませてパンをつくる、コックさんなんだね！」

「酵母はコックさんか、なるほどなあ」  
オーブンから出てきた焼き立てパンをアツアツのうちに頬張りたくて、パパがキッチンへ入ってきた。

「かもし、発酵(はっこう)、って知ってるかい？」  
パパはオーブンの前に椅子を持ってきて、どっさり座った。かもしも横に並んで、パンの出来上りを待つ。

「はっこう？なあに、パパ？」

「発酵は、酵母みたいに小さな小さな生き物たちが、いろんなものを食べて別のものに変化させ

ちゃうことなんだ。その生き物たちが、人間の生活や自然界で役に立つものを生み出してくれているんだよ」

「へえー！その小さな小さな生き物って、まるで魔法使いだね。」

かもしは、ママが小さな生き物たちと一緒に、魔法を使っておいしい料理を次々と生み出すところを思い浮かべた。

「そのとおり！小さな生き物たちの魔法、つまり発酵がなかったら、この世にはかもしの好きなヨーグルトも、パパが好きなビールも、ママの好きな甘酒もなくなっちゃうんだ」

「困るよー！」

かもしが眉毛をへの字にして大声でいうと、パパはもつと大きな声で笑った。

「小さな生き物たちは色んな魔法を使って、毎日いろんなお手伝いをしてくれる。」

だから、いい魔法をつかう生き物たちと上手にお付き合いするのが大切なさ。そうすると、キッチンでママがつくるご飯がおいしくなったり、かもしもパパも風邪をひいたりせずに、毎日元気でいられるんだ」

たった今オーブンから取り出された、焼き立てのパンの香りが部屋中にただよ。ママが、ホカホカと湯気をたてるパンをお皿にのせる。魔法で出来たパンだ！かもしの心はすっかり嬉しきでいっ



登録が  
まだの方は

3ヶ月ごとに  
無料で郵送

## 暮らしの発酵くらぶに無料登録して 定期で暮らしの発酵通信をゲットしましょう。

今ご覧になっている「暮らしの発酵通信」は無料の季刊誌（年4回  
発刊）です。ご登録いただいた方に無料で発送させていただきます。

www.kurashinohakko.com

暮らしの発酵



## facebook ページもやってます！

イベント情報や発酵生活に役立つ情報を随時発信中。  
「いいね」で発酵情報をシェアしましょう！  
付録のレモンバジルを育てている写真、レモングラスを使ったオリ  
ジナルレシピの投稿もお待ちしています！



暮らしの発酵



## レモンバジルの種を植えよう

### 用意するもの

土(なるべく化学肥料を含まないもの)とプランター、  
EM Garden薄め液(または水)

### 植え付けの手順

1. 土をバケツの中で湿らせてから、軽く手で押さえながらプランターに移す
2. 土をプランターに入れ終わったら、土表面全体を軽く手で押さえる
3. 1cm程度のまき溝をつくる
4. タネ同士が重ならないように丁寧にまく
5. タネに土をかぶせる  
このとき土の量はタネの大きさの3倍程度の深さでかぶせる
6. 土表面が常に乾かないように土表面にEMGardenのうすめ液(EM  
Gardenがない場合は普通の水でも可)をスプレーして、適度に湿らせる  
\*種をまいて本葉が出るまではEM Gardenを1000倍以上に薄めて使ってください。
7. 6を毎日繰り返す。

芽が出る目安は3~7日間程度です。

## レモンバジルティーを作ろう

鶏肉料理と相性の良いレモンバジルは、ビタミンEやカロテン、カルシ  
ウム、鉄分、マグネシウムなどのミネラルも豊富。ホットティーでいた  
だくと、季節に関係なく心体ともにリフレッシュできます。

### 用意するもの

レモンバジルの葉 7~8枚  
ガラスポット  
はちみつ(お好みで)

### つくりかた

1. レモンバジルを7~8本摘み取ります
2. ガラスポットに約500mlの熱湯を入れる
3. 摘み取ったレモンバジルの生葉を熱湯に入れ、  
込みフタをして3~4分間蒸らします。
4. 色と香りが十分ついたらティーカップに注ぎ  
ます。

