

発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

暮らしの発酵 通信

VOL. 6
徳島
特集



「藍」のある日々

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 🔍





徳島

特集

CONTENTS

- 04 「藍」のある日々
- 10 ^{はっこうびと}暮らしの発酵人 / ^{ながはら}藍と愛を発信 永原レキさん
- 12 ^{かも}醸し場の / ^{かみかつちょう}ゴミを出さない町 上勝町
- 18 EMのある暮らし / ^{まさおみ}専業農家 阿部正臣さん
- 22 発酵レシピ / ごぼうのスパイスクッキー

暮らしの発酵通信 vol.6

編集

葛山佳代子 (チーフ)、
若林正紀、植村加奈子

デザイン・写真
宮城オサム

文
葛山佳代子

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。

自然の力を最大限に引き出して
善玉菌が作り出す小さな小さな
有用成分が体のすみずみまで
優しくいきわたります。

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



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

EMX GOLD 検索

「藍」のある日々

自然と交わる
ふれあいの町
海陽町



日本の伝統工芸でもある「藍染」。他の草木染とは違い、藍染は発酵の過程を経ていることを知る人は少ない。藍は発酵させることで初めて染料として使うことができるようになる。また、染料としてだけでなく、薬草として、食用として、肥料として…生活の中で、当たり前前の存在だった藍。そんな藍に出逢うと、生き方や暮らし方も発酵してくるようだ。藍の生産量日本一の徳島県で藍を身近に感じてみよう。

「庶民の藍」文化を再び

衣類を染めれば遠赤外線効果、体温調整、抗菌作用、消臭効果を現し、薬草として使えば、火傷や痛み止め、フグの毒消しにもなった藍。その昔、庶民の生活の一部であった藍を、今の人たちにもっと身近に感じてほしい、と活動を続けていらっしゃる方がいる。徳島県海陽町海陽町にある株式会社トータス、専務亀田悦子さん。同社は120年の歴史を持つ老舗の肌着メーカー。「エンバランス」という水熱科学と微生物の発酵技術を融合させた特殊な生地を

使い、それを自社で染めた肌着の販売をしている。

現代の日本の藍染は伝統工芸品で、芸術作品が多いですよね。とっても素敵ですばらしいものなんです、生活必需品ではなくなくなってしまっています。

藍は食べてもいいし、薬にもなるし、こんなにすばらしいものだから、もっと普通にみなさんの生活の中に取り入れて頂きたい。」

亀田さんは、取って代わらず、藍の効能を守りつつもなるべく安い価格で提供できるように、徳島県の工業技術センターと協力して、工業生産化も目指しているのだそう。

株式会社トータス
かめだえつこ
亀田悦子さん



「実験室」と呼ぶ小さな工房で、亀田さんは低コストでも質の高い藍の肌着を日々探求している。

「藍をもっと皆さんの身近に感じて頂きたいんです。」



亀田さんが専務を務める株式会社トータスは創業120年になる老舗の肌着メーカー。一つ一つ丁寧に作られる肌着は着心地がよく、優しい肌触りが人気の秘密。

株式会社トータス
徳島県海陽町海陽町大里字中須土手外1-1
<http://www.tortoise1897.com/>

「声をかけると、藍がぶくぶくっ、ぶくぶくっって、ちゃんと返事をしてくれるんですよ。」

藍でつなぐ愛

「うちはね、肌着屋の藍だから、すくも法（p9参照）と呼ばれる伝統の工程をすべて踏んでいるわけではないんです。でも、ちゃんと藍の色が出ているし、検査してもらったら、抗菌・防虫など藍の薬効もきちんと出ていました。」

私は藍さんとか藍ちゃんって呼んでるんですけど、泡とかで応えてくれるんですよ。1日1回は深呼吸してもらうために、混ぜるんです。今日は調子お？って声をかけてあげるとね、ぶくぶくっ、ぶくぶくっって、ちゃーんと返事をしてくれるんですよ。みんな笑うんだけど、本当なのよ。」

全身に藍染の服をまとい、優しくてあたたかい笑顔でこう語る亀田さん。その姿はまるで藍の妖精。藍たちとの会話が聞こえてくるようだ。

「会社で藍染の肌着を始めたのは、EMとの出会いがきっかけでした。EMの開発者である比嘉照夫教授の書籍『地球を救う大変革』を主人が読んで、すぐに比嘉先生の講演会に行ったんです。そこで、エンバランス生地を知り、その肌着を作るようになりまして。安全な特殊技術で作られた生地の肌着ができた！と、それを色々な所に持って売り込みに行っていたら、お客様が抱えている肌の悩みを知ることが多くなっていったんです。うちは肌着屋なので、医学的なことは全然わからなかったけれど、なんとかお力になりたいと思って色々調べていたら、藍に巡り合いました。」



「肌着を藍で染めてくれるところを探していた時、授産施設で作られた藍染作品の展示会が会社の近くでありました。授産施設というのは、危ない薬品を使えないんですね。利用者の方が誤飲してしまったり間違っ

て、藍の栽培を始めたんです。藍は虫に弱くて、一晩で全部虫に食べられてしまうことがあるほどなんです。でも、私はEMを既に知っていたから、農薬や化学肥料を使わない栽培に挑戦できました。」

使ってしまう危険性が高いから。私はお客様から肌トラブルの相談を受けていて、化学薬品を使わない藍染がしなかったから、信頼してお願いすることができました。

藍の肌着を作るようになったら、今度自分たちで栽培から染色までやりたいと思っちゃってね。約10年前から

EMの中には何種類もの良い菌がいて、状況に応じて役立つ菌が活躍してくれますよね。藍もそうなんです。一甕一甕に個性がある。甕を変えながら染め上げることで、それぞれがそれぞれを補ってくれる。今、私が皆さんにお伝えしたいのは、私たち人間もみんな協力し合って、助け合って、補



虫が付きやすく、無農薬で育てるのは難しいと言われている藍。(株)トータスの藍畑では、EMを活用することで無農薬・無化学肥料での栽培を実現している。

い合いましよ、ということですね。この藍染を10年間続けてきました。が、ちっとも金銭的には割りに合わないんです。でも、最初から利益を求めていたら成功するはずがないし、世の中のお役に立てるなら、という想いでやってきました。お金じゃなくても、必要な人が必要な時に現れてくださるから、それって、間違ったことではないのかなあって思わせてくれますね。」

エンバランス生地を藍染した肌着は、「さがし求めて」というブランドの「あまべ藍」シリーズで販売されている。「薄くてあったかい」「子どもがこの腹巻とマスクを手放さないんです」など、全国から喜びの声がたくさん届くそう。「さがし求めて」というブランド名には、「専門家ではなくても、なんとか世の中のお役に立ちたい。私が今できることは何か」ということを探し求め続ける亀田さんの愛が込められている。

※EMは乳酸菌や酵母などの善玉菌を集めた農業資材。技術の発展により、エンバランスという衣類製品にも応用されている。

発酵する藍

藍染は染め物の中でも「発酵」の過程を経るという特徴がある。藍の葉にはインディカンという色素成分が含まれているが、この色素は水に溶けず、さらにはそれ自体が青色の成分ではない。「発酵」させることにより、インディカンが水に溶け、染料として使用することができるようになり、空気と光に触れることによって初めて藍色が生まれる。



藍四十八色

藍は薬効もさることながら、その色の美しさも魅力のひとつ。一口に「藍色」と言っても、淡く薄い水色から青色、紺色と、「藍四十八色」と呼ばれるほどたくさんの色味がある。色の違いは藍の品種の違いによるものではなく、色を重ねることで深い藍色を出していく。甕覗き、水色、空色、藍色、群青色…日本人の自然に対する感性がその色の名前に現れている。藍四十八色の中で、最も濃い藍色は「止紺」。それより少し薄い藍色で「褐色」と呼ばれる色がある。褐色は「勝ち色＝勝つ色」で縁起が良いとして、侍が好んで身に着けていたという。

- 甕覗き かめのぞき
- 水色 みずいろ
- 空色 そらいろ
- 浅葱 あさぎ
- 納戸 なんど
- 縹色 はなだいろ
- 露草色 つゆくさいろ
- 藍色 あいろ
- 紺青色 こんじょういろ
- 瑠璃色 るりいろ
- 熨斗目 のしめ
- 群青色 ぐんじょういろ
- 褐色 かちいろ
- 止紺 とめこん



日本の伝統的な藍染の工程は、収穫した藍の葉を天然灰汁発酵建てにして貯蔵するすくも法。歴史の知恵と努力が詰まった貴重な伝統文化です。

藍を建てる

- 栽培・収穫
- すくもづくり
- 熟成
- 藍建て
- 染色



藍は一年草のため、毎年種を撒く必要がある。種まきから収穫までは約3ヶ月。



気温や湿度の変化を考慮しながら、藍に水をかけて100日ほど発酵させ、すくもをつくる。



半年ほどですくもに白カビが生える。カビがなくなると、長期保存可能な状態になる。



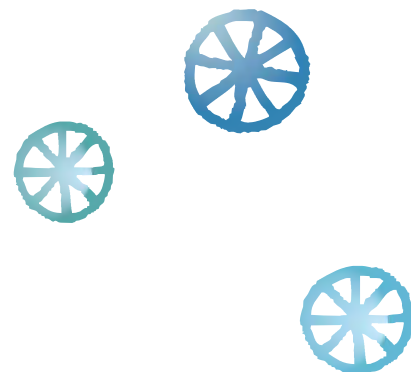
甕の中にすくもや木灰、酒などを加え、保温して発酵させると染料として使用できるようになる。



液に漬けては出し、漬けては出し、を繰り返して好みの色に仕上げていく。

藍染の甕が並ぶ株式会社トータスの工房。幾つかの甕には真ん中にふわふわと雲のように泡が浮いている。藍染をするための液の状態が良いと、こうした現象が起こるといふ。「今日はきれいな華が咲いたね」と梅原さんは愛おしそうに甕の中を覗く。この工房で働いている梅原さんは、車で100日くらい旅をしてここにたどり着いたそうだ。

株式会社トータス
うめはらしょうこ
梅原祥子 さん



(右) 染めるための状態が良いと、藍甕の中には盛り上がった泡ができ、その様子は「華が咲く」と表現されている。

(左上) 藍の種はとても小さい。栽培のために種を選別することが最も大変なのだそう。

(左下) 様々な手法を試しながら、一つ一つ丁寧に染められた手ぬぐい。徳島県内のマルシェを中心に販売。



「藍に呼ばれたのかもしれないね。草木染は好きでやっていたんだけど、藍染をやり始めたなら、全然草木染をやらなくなつたかな。藍は生きているから、とても難しい。『もうこの子(液)ダメでしょう。捨てちゃわないと。』と言うと、急に盛り上がり、復活してくるんです。やっぱり気持ちを通じちゃうんですね。(甕の液に)毎日声をかけています。調子どお？(笑)。がんばって働いてくれた次の日はぐったりしているから、その日は休んでもらったりしています。華が咲いたり、液の状態を見たりすれば、調子がいいかどうかわかりますよ。」

難しいからおもしろい、不思議だからやめられない、という藍の魅力。甕の中の液は藍色というよりも深い緑色。液の中に布を浸し、引き上げれば、さらさらすると徐々に藍色に変化していく。酸素と光に触れることで藍の色が現れるのだ。若い藍、古い藍、色んな顔をした樽が並ぶ工房の中は、どこか懐かしいにおいで包ま

「レクサスニュータクミプロジェクト 2016*」で小山薫堂氏の注目の匠に選ばれた藍染サーフボード“空海”。サーフボードの上に藍染めの布をあしらひ、伝統とサーフィンを結びつけた。

*「レクサスニュータクミプロジェクト」とは、レクサスが主催となり、日本の各地で活動する、地域の特色や技術を活かしながら、自由な発想で、新しいモノづくりに取り組む若き「匠」に対し、地域から日本全国へ、そして世界へ羽ばたくサポートをするプロジェクト。



店の奥には藍染を体験できる工房が併設されている。



in Between Blues

徳島県海部郡海陽町穴喰浦字松原216-3
tel 0884-70-1488
open 11:00-17:00 close 火



暮らしの発酵人

in Between Blues
ながはら 永原レキさん



高知県にほど近い徳島県海陽町。太平洋を臨む街道沿いにあるカフェ＆ショップ「in Between Blues」。四国八十八ヶ所お遍路の旅が始まる徳島県。サーフィン、藍染、空海、この3つをつなげ、世界にi & i(藍・愛)を発信していきたいと永原さんは言う。

サーフィンと藍とお遍路をつなぐ「ブルー」

海陽町はサーフィン好きにはとても有名なエリアで、世界中からここにいい波を求めてサーファーたちが集まります。僕自身がサーフィンを教えたもらったのもこの海。学生時代は日本チャンピオンになって、でも、それで飯を食っていけるほどではなくて、挫折して、そのあと国内外のサーフィントン地域文化が根強い地域を転々と巡り暮らしてたんですよ。

帰国して、たまたま行った展示会で(株)トータスを知ったんです。亀田専務（P4参照）から藍の話聞いて。藍染って元々日本各地で根付いていた衣文化であり、植物由来で水や土に還る天然染料で環境にもいいし、しかも、その藍葉の日本最大の生産地が徳島だって聞いたなら、「徳島すごいやん！」って思ったんですよね。それまで地元や藍に関する知識はほとんどありませんでしたから。

この店を始める前に、どうしてもやりたかったことが四国歩き遍路で、お遍路を始めたのは自分の今の活動のコンセプトでもある空海（弘法大師をよ）り深く知るためでした。お遍路さんにお接待を通じて利他の心を伝える四国八十八ヶ所遍路という文化は、藍やサーフィンと並んで故郷に縁する素晴らしい文化だと考えてきました。

空海の名前は、彼が四国室戸の地で悟りを開いた時に見た水平線の空と海からきているそうです。空と海との間で遊ぶサーフカルチャー、植物から空の青、海の青を生み出す藍染文化、そして、お遍路文化を築いた空海の名に由縁する故郷の空と海の青、「空と海」というキーワードでつながる、サーフィン、藍、お遍路、これらを結びばきつとより面白く素晴らしいエネルギーが生まれると確信しています。

「in Between Blues」という店の名前も実はそこからきています。活動を続けていくためにお遍路で四国を歩くのは絶対必要な経験でした。

楽しみながら自然に寄り添った暮らし方へ

お遍路文化を通じて、四国の人たちには、他者に何か施すことが巡り巡って自分のためになるという感覚が染み込んでいます。それって、すごく素敵ですよ。この地域の誇るべき文化であり、風習です。藍も同じなんです。葉を使って布を染めて、染料としての役目を終えた後も、畑の肥料になるし、水と土を汚さずに自然に還っていく。藍を知ることによって、日本の歴史や文化、環境のこと、食のこと、多くのことに気づききっかけになると思います。自分がそうだったから、自分分みたいなのが一人でも多く増えます。

青と白が基調の店内には様々な藍染の小物たちが並ぶ。





ゼロ・ウェイストと
葉っぱビジネスの町

かみかつ ちよう
上勝町




日本初の 「ゼロ・ウェイスト宣言」

- 人口1,700人の小さな町の取り組み -

ゼロ・ウェイストとは

「無駄・浪費・ゴミをなくす」という意味の言葉。
物の無駄遣いをせず、リサイクル(再資源化)、
リユース(再利用)を進め、また生産段階から処理
に困らない製品を作ることを言う。

0 (ゼロ) +  waste (ゴミ)

分別のストレスをなくす45分別

ゼロ・ウェイストの世界的契機に
なったのは、オーストラリアの首都
キャンベラ市が「ゼロ・ウェイスト宣
言」をした1996年。現在は100以
上の地域が世界的にゴミ処理政策とし

てゼロ・ウェイストを採用している。日
本でゼロ・ウェイスト宣言をしている
のは、徳島県上勝町(2003年)に加
え、福岡県大木町(2008年)、熊本県
水俣市(2009年)、奈良県斑鳩町(2
017年)の4自治体。

また、宣言まではしていないにせ
よ、鹿児島県大崎町や神奈川県葉山
町・逗子市などでも自治体、市民活動
レベルで「燃やさない」「埋めない」を
掲げたゴミ政策を推進している。

上勝町でゼロ・ウェイストを宣言す
るに至ったきっかけは、高齢化と過疎
化が進むことで町の税収が減り、ゴミ
処理に費用がかけられなくなってきたこと。導入した小型焼却炉が様々な理由で閉鎖を余儀なくされ、国の法規制も厳しくなり、切実な思いでゴミ政策を推進してきたそう。その結果、野



町民がゴミを分別に来るゴミステーション。「どのゴミがいくらで業者に回収され、どこに行ったら何になるか」まで意識が向くような表示がされている。



焼きをしていた90年代から一般家庭
ゴミ45分別の現在へと進化している。
町にはゴミの収集車がないため、町民
全員が町の中心部にあるゴミステ
ーションにゴミを持ち込む必要がある。
ステーションの管理を町から請け
負っているのがNPO法人ゼロ・ウェ
イストアカデミーだ。

「45分別っていうと、みなさんとても
驚かれます。当然ですよ。でも、実は
資源化という意味では、そこまで分別
しなくてもいいんです。例えば、この
ラップの芯。ラップの外箱の柔らかい
紙と、芯の固い紙はリサイクルの工程
が違います。そのため、リサイクル業
者からこれを分けてほしいと言われ、
ステーションに「固い芯」「コーナーが
できました。そうすると、『トイレット
ペーパーの柔らかい芯はどこに入れ
るの?』ってなりますよね。分類上は
他の雑紙でいいんですが、わかりや
すくするため、柔らかい芯「コーナー
ができました。」

ゴミを持ち込んだ人がどこに分類
したらいいのかわからない、というス
トレスを最小限にするのがこの活動
を続けるためにはとても重要なこと

です。業者の資源化のしやすさに加
え、町民の方のわかりやすさを追究し
たら45分別になりました。」
そう話してくれたのは同NPO法
人理事長の坂野晶さん。大学で環境政
策を専攻していた時の同期が上勝町
の出身で、ゼロ・ウェイストの取り組
みの視察に来たのがこの町との出会
いだった。理事長になる前は海外で働
いていた経験があり、世界中からの視
察や講演依頼、取材にも経験を元に自
らの言葉で発信している。

ゼロ・ウェイストに取り組む町のお店の方々が集まる勉強会。



ゴミのない“日本で最も美しい村”

「日本で最も美しい村連合」に加盟している上勝町。ここは「日本の棚田百選」「国の重要文化的景観」にも認定されている^{かしはら}榎原の棚田。江戸時代後期に作成された絵図には、水田や家・道までもが現在と同様に描かれているという。上勝町には他にも自然の美しい風景が数多く残されていて、自然環境保全につながるゼロ・ウェイストが根付いている。



ゼロ・ウェイスト 6つの認証



ローカルフード
食材を地産地消し、輸送に必要な包装・容器を減らす



オープン・フォー・アクション
お客さんがゴミ削減に参加できる情報を発信する



リターナブル
調味料や洗剤の仕入れ時に再利用できる容器などを使う



BYO (ブリング・ユア・オウン)
量り売りやタンブラー持参で容器を減らす



アイデア
使い捨ておしぼりや紙ナプキンなどを出さないなどの工夫をする



ローカルリユース
空き家や廃材を使った建物を使う

認証制度でゼロ・ウェイスト 発信基地を拡大

「うちのNPOは、ゴミステーションや無料で持ち帰りができるリユースショップ、不要になった衣類のリメイクショップなどの管理・運営を主にやっていますが、一番は普及活動なんです。上勝町ゼロ・ウェイスト宣言の中には、最後に『地球環境をよくするため世界中に多くの仲間をつくります！』という一文があります。社会全体の仕組みとしてゴミを減らす方法を考えるためには、同じ志を持った団体とつながり、一人一人にそうした意識を持ってもらうことが必要です。」

普及活動の一環として2016年から始めたのがゼロ・ウェイスト認証制度です。これは、お店(特に飲食店)がゼロ・ウェイストに取り組み、とでその発信基地を増やし、店に来るお客さんにもゼロ・ウェイストに対して意識してもらおうことが目的です。今は上勝町内にある7店舗と、長崎県に1店舗(2018年1月現在)

ですが、今後は全国にこの制度を拡大していきます。この認証がお店の集客につながるまで、認証の価値を高めていきたいです。」

ゼロ・ウェイスト認証は6種類の基準で分かれ、クリアできている項目での認証を受ける(すべてクリアしていれば認証は6つ)。この認証制度の最大の特徴は、ゴミ処理の問題には触れていないこと。ゴミの分別や資源化は「できていて当たり前」なのだから。また、認証の種類の中で興味深いのは「オープン・フォー・アクション(お客さんがゴミ削減に参加できる情報を発信する)」。これは、例えば、「お店ではおしぼりを出してないのでハンカチを持ってきてください」といったように、お客さん自身にゼロ・ウェイスト的な動きを促すような仕組みを作っているかどうかを判定する。単なる認証で済ませず、一人一人の行動につなげたいという想いがこもっている。さらに、そこにはお店の人とお客さんとの対話を生み出したという狙いもあるのだそう。

上勝町ごみゼロ(ゼロ・ウェイスト)宣言

未来の子どもたちにきれいな空気やおいしい水、豊かな大地を継承するため、2020年までに上勝町のごみをゼロにすることを決意し、上勝町ごみゼロ(ゼロ・ウェイスト)を宣言します。

1. 地球を汚さない人づくりに努めます！
2. ごみの再利用・再資源化を進め、2020年までに焼却・埋め立て処分をなくす最善の努力をします！
3. 地球環境をよくするため世界中に多くの仲間をつくります！

2003年9月19日徳島県勝浦郡上勝町

2020年までにごみゼロに!

上勝町・徳島県各市町村廃棄物処理センター



協賛・賛助の団体の皆様へ
アトキヤグループ、五中野商店
日産車業社、秋田アソシエ

ライフスタイルとしての
ゼロ・ウェイストへ

「これからの環境活動は、オシヤレでカッコイイことが大事だと思えます。これまでは、脱焼却炉!とか、行政への政策提言!とか、何かに反対したり、誰かと戦ったりすることが多かったんですね。」

自然と調和した暮らしがオシヤレで素敵だと感じる動きが世界中にあつて、そこに共感した若者たちはゼロ・ウェイスト的な生活を送っています。そうした動きの中で広めていく方が、楽しいですよ。環境のために取ってゼロ・ウェイストに取り組むのではなく、ひとつのライフスタイルの中にゼロ・ウェイストが入っている、みたいな。また、個人の生活が、地域の問題や社会システム、環境問題などすべてにつながっていると感じられることは少ないから、その一つのきっかけになればいいなと思って活動を続けていきます。」

若手がアイデアを出して活躍しているNPO法人ゼロ・ウェイストアカデミー。柔軟な考えと機動力が、オシヤレでカッコイイ環境活動のムーブメントを起こそうとしている。

ゼロ・ウェイストに取り組むお店

RISE & WIN Brewing Co. BBQ & General Store

ライズアンドウィン ブリューイングカンパニー バーベキューアンドジェネラルストア



カラメルモルトの甘味をホップの苦みで仕上げた、食事に合わせやすく飲み飽きないペールエール。

不揃いの窓がパズルのようにはめ込まれた印象的な外観と、空き瓶を使ったシャンデリアが飾られた店内。ここは上勝町内でゼロ・ウェイスト認証を受けた店のひとつ。ビールの醸造所が併設され、できたての生ビールと自家製ソーセージなどが味わえる。昼間はバーベキューもでき、連休は家族連れでにぎわうという。町内で使われなくなった建物の窓を外観に使用し、店内には量り売りの食品や洗剤も。この店では6つのゼロ・ウェイスト認証(p14参照)のうちアイディア、BYO、ローカルリユースの3つを取得している。

廃材を利用した建築デザイン、地ビール、ジビエのバーベキュー、ゼロ・ウェイストと、様々な切り口があり、多くの刺激を与えてくれる。雑誌で取り上げられ、「やっと来れた!」というお客さんも多いそう。「ゼロ・ウェイストは、クリエイティブでカッコイイ!」そんな価値観を上勝町らしさと共に伝えていくため、上勝町での店舗運営だけではなく、東京にも店舗がオープンしている。上勝町から東京へ、東京から上勝町へ、地域活性の輪がさらに広がりそう。



RISE & WIN Brewing Co. BBQ & General Store

徳島県勝浦郡上勝町大字正木字平間237-2
tel 0885-45-0688
open 平日 11:00-17:00(17:00以降予約制)
土日祝 10:00-18:00(18:00以降予約制)
close 月・火

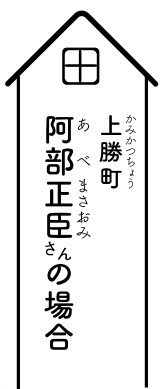
KAMIKATZ TAPROOM

東京都港区東麻布1丁目4-2
THE WORKERS & CO 1F
tel 03-6441-3800
open 平日 12:00~15:00(L.O. 14:30)
18:00~23:00
(L.O. FOOD 22:00/DRINK 22:30)
貸切予約・イベント専用日 土・祝
close 日

<http://www.kamikatz.jp/>

1つの暮らし

暮らし



上勝町
あべまほみ
阿部正臣さんの場合



20代後半に、ふと、「自然に沿った暮らしをしたい」と気づいたという阿部正臣さん。有機農家になって約4年。地域の資源を活用し、次世代につなげるライフスタイルを模索している。



移住者である阿部さんは、高齢で管理できなくなった畑や耕作放棄地を借り受けて畑にしているため、町内に畑が点在している。

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ヶ国以上で多くの人が愛用し、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。



昔から農家に憧れていたんですか？

実は、そうでもないんです。まあでも、小さい頃に見た田舎の原風景が自分の根底にあったんでしょね。僕は徳島市出身ですが、母親の実家が日本三大秘境である徳島県の祖谷というところで、小さい頃はそこに

よく預けられていました。じいちゃんやばあちゃんが作った新鮮でおいしい野菜を食べていたし、そんな野菜をつくる祖父母がかっこよく見えていました。

自動車関連の仕事をしていた20代

後半、将来のことを考えると、自分が今やっている仕事は一生続ける仕事じゃないなって思ったんです。そんな時に、「自然」「伝統」「ものづくり」というキーワードがふと浮かんできました。その3つをつなげるものが藍染でした。藍染を学ぶのと同時に、藍の栽培も始めたんですが、そうしたら、やっぱり食べるものも栽培するようになって。でも、野菜は種類がたくさんあって、独学は無理でした。そこで、有機農業を学べる農業塾に入ったのがスタートです。

その農業塾でEMを知ったんですか？

はい。塾では、EM活性液やEM生ごみ肥料を使っていました。そこでできた野菜はキレイで本当においしかったです。

有機農業は、自然を感じながら作業するものです。その時の気候や作物の状態を見ながら、作物が元気に育つ環境を整えられるかが重要なんです。特に土の状態に気を付けています。

作物ごとの栽培技術はもちろん、まずは日照や水はけ、土の状態などその畑の特性をつかむ必要があります。



有機農業の醍醐味は収穫してその場で食べられること。阿部さんの畑で採れたばかりのカブは、瑞々しさと甘みの中に、生き生きとした生命力が感じられる。

それに2〜3年はかかりますね。毎年その条件も違うし。そういう状況を、

EMは土の中の生物性の部分で助けてくれるんです。土の中には微生物を始めとして、ミミズや虫などのたくさん生物がいます。土の中の小さな生態系において、微生物はその根底を支えています。土の中の微生物相がよくなると、作物が元気に育つ土の環境になります。

僕は新規就農してまだ4年。畑の癖や作物ごとの特性をつかみきるまでの技術が自分にはまだありません。そんな初心者にとって、EMはサポートしてくれるいい資材です。

安全安心のガーデニングの味方

EM Garden

イーエム ガーデン

天然
素材



家庭菜園用
EM アイテム



乳酸菌、酵母、
光合成細菌

ポイント
1

生きて菌が土の中を良い菌環境に整えます。

土の中に善玉菌を増やすことで、元々その土地にいる土着菌の働きを活性化させ、虫や病気に負けない作物が育つ土になります。

ポイント
2

善玉菌が作った有用成分が植物の光合成を助けます。

善玉菌の作り出した成分が大活躍！葉っぱに薄めてジュッシュするだけで、植物の光合成能力を高め、野菜はおいしく、花はイキイキ育ちます。



こんな効果があります。



根のはりが良くなる



野菜が美味しく育つ



花がきれいに咲く



0120-309-831

株式会社EM研究所
(9:30~17:00 土日祝日除く)

www.kurashinohakko.com



お客さんはどんな反応をされますか？
みなさん「おいしい」って言ってくださっています。「農薬などを使っていないから」という理由よりも、「おいしいから」と言って選んでくださっているようです。あとは、体調を崩された方とか美容を気にされている方に僕らの野菜を紹介して下さっている方が多いみたい。僕の場合は、ほとんど直販なので、そういった声が直接聞けるのが嬉しいんです。
うちの畑でできた野菜の特長は、味が濃いこと。野菜それぞれの個性が出ているんだと思います。お客さんには、生でサラダか、軽く火を通してオリーブオイルと塩などのシンプルな

味付けで食べてみてくださいとお伝えしています。そうすると大抵の方が味の違いを感じてくださいます。それから、「おいしさ」はちゃんと数値にも表れています。野菜の栄養価とか*硝酸態窒素とか、いくつかの項目を検査して、数値がいい農家さんの農産物を表彰する取り組みをしている会社があるんですが、僕はそこで3回受賞しました。それを知った方が買ってくださいだったり、その方がさらに口コミで広げてくださっています。
*野菜の「苦み」「えぐみ」の元になると言われている物質

これらどんな農業を目指していきたいですか？
僕は今のところ、作物づくりにいろんな資材を使っていますが、なるべく地元のものも活用していきたいんですよ。上勝町は、すだちやゆずなどの柑橘類が主要農作物なので、その搾りカスともみ殻の発酵堆肥を使ったり、(今はできていないけれど)竹林の管理で出てきた間伐竹を有効活用したりしていきたくと思っています。農業には色々な資材がありますが、実際に使ってみないとわかりません。本を見て、人に聞いても、畑によって状況が違うから、使ってみてよかったら続ける、という感覚です。
有機農業で生計を立てていくのは難しいと言われます。でも安全安心でおいしいものを食べたいって本能的な欲求ですし、そのためには里山の機能を守っていかねばなりません。僕がいい作物を作れるのだから里山の自然の恩恵を受けているからだと思います。
日本の国土の多くは上勝町のような中山間地です。今、この中山間地は過疎高齢化による地域の担い手不足

EMは自分で増やせば安く使えるし、新規就農者にはありがたい資材です。これからも、おいしい野菜ができるように自分の技術を磨いていきます。



阿部さんの野菜はこちらから注文できます。

テンネンアマール
tel 090-1005-0303
お問い合わせ時間 10:00~18:00

葉が水をはじいているのが健康な野菜の証拠。キラキラと光る水滴は、まるで宝石をまとっているかのように美しい。阿部さんは少量多品目で年間70品種も栽培している。



が課題となっています。そんな中でも「専業農家として、家庭を持ちながら生計を成り立たせている」というモデルができれば、それが課題解決の突破口になるかもしれない。そのモデルとなれるようにこれからも頑張りたいと思います。

年3回刊行

「暮らしの発酵通信」をご自宅へお届け！

「暮らしの発酵くらぶ」にメンバー登録しておくことで、最新号の発刊時に「暮らしの発酵通信」が届きます。



登録
無料

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 🔍

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。

暮らしの発酵ワークショップ開催中！

乳酸菌や酵母などの発酵のチカラを生活の中に取り入れられるワークショップを全国で展開中！詳しくは暮らしの発酵公式ウェブサイトまたはfacebook ページでチェック！



プランター教室

公式ウェブサイト
www.kurashinohakko.com



暮らしの発酵 🔍



お掃除教室



ごぼうの スパイスクッキー

ごぼうを炒ることで生まれるナッツのような香ばしさと独特の香り。ごぼうとオートミールで腸内細菌が喜ぶ食物繊維たっぷりのヘルシークッキーです。



材料

5~6人分

ごぼう	150g
しょうがのすりおろし	35g
きび糖	80g
オートミール	150g
薄力粉	150g
卵	1個
ココナッツオイル	20g
シナモンパウダー	10g
塩麹	小さじ1
(以下お好みで)	
ココナッツフレーク	20g
カルダモンパウダー	少々

作り方



ごぼうをフードプロセッサーで細かくし、水分が飛ぶまで弱火でから炒りする。



①のあら熱を取り、残りの材料と混ぜる。



生地を厚み1cm程度にのばし、ナイフで切り込みを入れる。



170℃に余熱したオーブンで30分焼く。