

発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

暮らしの発酵 通信

VOL. 8
静岡
岡
特集

発酵する水

「静岡酵母の醸す酒」

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 🔍





静岡

特集

- 04 **特集** 発酵する水 - 静岡酵母の醸す酒 -
青島酒造(株) 青島孝さん
- 10 **暮らしの発酵人** ここに暮らす、ここで育てる
自然と共に生きる松下米
稲作農家 松下明弘さん
- 14 **醸しの場** オリーブをめぐる人生の旅
大同ファーム 大同千香さん・久志さん
- 18 **EMのある暮らし** ヒトハダ感じてリアルフード
リアルフードマーケットあくつ 环有恒さん
- 22 **発酵レシピ** 酒粕なめみその厚揚げカナッペ
発酵ライフ推進協会 山田慶子さん



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!



暮らしの発酵通信 vol.8

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・イラスト 宮城クリフ		愛知県名古屋市名東区極楽 5丁目148番地 tel 052-709-7600

無料で

年3回

Webで登録するだけで

「暮らしの発酵通信」をご自宅にお届けします!

お申し込み時点での最新号からお送りします。



今すぐ
登録!



<個人の方> 1部お届け!

上記QRコードを読み込み、「個人の方」ボタンから申込フォームを開き、必要事項をご入力の上送信してください。

- 郵便・FAXでお申し込みの場合 -

「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、「暮らしの発酵通信希望」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)

<店舗をお持ちの方> 25部 or 50部お届け!

「暮らしの発酵通信」を無料で複数部(25部または50部)お送りします。

上記QRコードを読み込み、「法人・店舗の方」ボタンから申込フォームを開き、必要事項をご入力の上送信してください。

※最新号が発刊されるごとに部数の変更がないか確認のお電話をさせていただきます。

検索は
こちら

暮らしの発酵通信 🔍

<https://www.kurashinohakko.com>



日本酒はお米の削り方によって純米大吟醸、純米酒などと名称が分かれる。お米の周りを削れば削るほど、扱いが難しくなる。米を洗う時間、蒸す時間は五感を研ぎ澄まし、失敗の許されない秒単位の作業(奥から玄米、50%、40%まで周りを精米したもの)。



青島酒造(株)
あおしま たかし
青島孝さん

以前はニューヨークで働いていた青島孝専務。世界を見たからこそ、「ここでしかできない酒づくり」を極める。

ばれるほど日本酒業界の中での知名度が高まりましたが、かつては全く見向きもされていませんでした。それをここまでのし上げたのは、河村傳兵衛先生のご功績によるものです。

河村先生は県の工業技術支援センター技監として、静岡の酒の地位を高めようと、日々研究と実践を積み重ねている方でした。先生が*静岡酵母を発見し、その酵母が活きる酒づくりを開発したことによって静岡の酒蔵は吟醸酒がうまつくられるようになり、全国的にも評価が高まるようになりました。

私も河村先生にご指導いただいた一人で、杜氏名も先生のお名前の一字をいただいて『傳三郎』と名乗っています。河村流を先生から直接伝授され、そのまま継承しているのは、全国で私を含め2人しかいません。

先生の持論は『酒づくりは洗いに始まり洗いに終わる』。精米後の米の洗い方と酒を搾る前の酒袋の洗い方によって、酒の味は決まる、というのです。ひとつ例を挙げると、うちでは酒袋を約3週間かけて水だけで洗います。洗剤を使えば3〜4日で済むけれど、それはしません。水だけで完璧に洗った酒袋で搾ると、搾る前よりも香りが立つ酒ができるんです。時間も手間もかかるけど、酒袋はお酒が生まれてくるところなので、いい子が生まれるためには大切なこと。酒袋を洗うためにも水が大量に必要で、そういう意味でも、この水がないと、喜久酔はつくれません。」

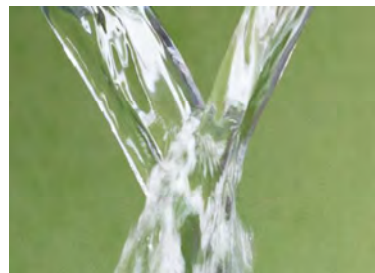
*静岡酵母とは、静岡県工業技術研究所の故河村傳兵衛氏が開発したお酒をつくるための酵母。詳細はp9参照。



静岡仕込み 水と酒の関係

南アルプス、富士山などの日本を代表する山脈が連なり、そこから天竜川、大井川など多くの一級河川が流れ込む静岡県。恵まれた降水と川から流れ入る水が、大地の天然ろ過システムによって適度なミネラル分を含む、おいしい軟水へと育てられている。

日本酒づくりにおいて、米をお酒に変える主役の「酵母」は硬水でよく動くものが多い。軟水による酒づくりは発酵がゆっくりと進み、その発酵の停滞を招かないように高い技術が必要とされているものの、なめらかで香り高い吟醸酒をつくり出すことができる。



水 静 岡 酵 母 の 醸 造 酒



日本酒の主原料は米と水。そのうち、水の割合は80%にもなる。日本酒にとっての「水」の役割はとても大きい。静岡県は日本有数の山脈を源流とする4つの大きな川が北から南に流れる銘水の宝庫。人の体も60%が水。この土地が育んだ水が人を育て、稲を育て、酒を醸し、地域が繋がる。



青島酒造 5代目青島孝専務に聞く

地域の宝が醸す「喜久酔」

コックを開くと流れ出てくるあふれんばかりの美しい水。口当たりが滑らかで柔らかい。南アルプスを源流とする大井川の伏流水であるこの水は、年間を通して水質・水量・水温が安定しているという。

「ここで酒づくりが続けられるのはこの水があつてこそ。この地域の宝です。水は自然の恵で人間が作ることはできませんからね。地下からくみ上げているだけなのに、これだけ良質な水があるのは全国的に見ても珍しいんです。この水の優しさが喜久酔の特長によく表れています。」

そう話すのは、藤枝市で代々続く青島酒造の5代目青島孝さん。蔵元杜氏として青島酒造の銘酒「喜久酔」をつくり続けている。喜久酔を例えるなら、「クラスの中では目立たないけれど、その子がいるとほっとする、一生付き合っていきたい友達」。軽やかで酸味が少なく、舌あたりのよい味は「静岡型」と呼ばれる吟醸酒の特長が存分に発揮されている。

「静岡県は今でこそ、吟醸王国と呼



今働いているのは、喜久酔に惚れ込んだメンバーばかりなんです。何度も断ったのに、それでも来たい、喜久酔の酒づくりに一生関わりたい、と言って一家そろって移住して来た人もいます。喜久酔が引き寄せてくれた「ドリームチーム」ですね。

(左上)全てが「喜久酔」に繋がるという喜びの下働く蔵人たち
 (右上)青島さんが家業を継がなければ、取り外されていたかもしれない看板
 (中)仕込みの時期は休みがない酒蔵「僕は麹菌様のしもべです(笑)」
 (下)一品一品を大切にするため商品点数はあえて少なくしている



水の優しさと青島さんの人柄を感じられる喜久酔。自己主張しすぎない味と香りは、食事を主役に引き立てる名脇役。

ニューヨークでのファンド
 マネージャーから杜氏への転身

青島さんが傳三郎として杜氏になったのは今から14年前。実家である青島酒造に戻ってきて8年後のことだった。実は、青島さんの前職は投資顧問会社のファンドマネージャー。ニューヨークで機関投資家の資産運用に携わり、資本主義経済の最先端を

経験した。「幼いころから蔵の様子を見ていて、冬は朝早いし休みないし、後を継ぐ気は全くありませんでした。父親も自分の代で青島酒造に幕を下ろすことを決めていたから、好きなことをしなさい、と快く外に出してくれました。東京の大学に行き、学生時代は海外を放浪し、就職はアメリカへ。外へ目が行っていたので、ニューヨークに行った時は、逃げ切った!と思っていましたね。」
 そこでの世界は完全なる個人プレイ。自分の能力を大きく見せてヘッドハンティングされて転職して、給料が倍々になる世界でした。ある日、体調を崩して1週間くらい休んだ時がありました。私より優秀な人が来て、仕事には全く支障がなかったんです。その時に、自分の存在価値って何なんだろうと思いました。それと、評価されていた人をよく見ると、その周りにはその人を陰で支えている人がたくさんいて、でも、成果はその人一人が持つていくという構図が見えるようにもなってきました。みんなで一つのものを作って成果を出して、それを受

けた人が喜ぶという世界じゃないと嫌になる、私が大切だと思うものはお金では手に入らないな、と思ったんです。そうした目で日本を見ると、里山の暮らし方とか宮大工とか、日本は何百年も先の子孫を見据えてコツコツとみんなですべてのものを作り上げていく国だと思いました。とても誇らしくなりませんか? って気づいてしまったんですね。もう、そうなたらいてもたってもいられなくなつて、転職先もキャンセルして帰ってき

てしまいました(笑)。」
 30代半ば、金融業界から酒づくりへの転身だった。帰国した翌月、喜久酔松下米の米を作っている松下明弘さん(PI)の稲刈りを手伝いに行った青島さん。その時の光景は一生忘れられないという。

「二面に広がる山田錦が風になびく音、稲の香り、黄金色と青空のコントラスト。五感全てにずっと入ってきたんです。この地で生きていくんだな、と心が定まり、なんの迷いもなくなりました。」

この土地の水、米、酵母、技、
人で醸す酒

青島さんが杜氏になった時の目標は「杜氏が変わったことに気づかれないこと」だった。頑なまでに喜久酔の味を継承した。それは、青島酒造を守り抜いてきてくれたご両親、杜氏、蔵人たちへの敬意の表れでもあり、「この土地でしかつくれぬ酒」へのこだわりだった。

「青島酒造は、新商品は出ないし季節商品もない。商品数も減らしていく方向にあります。つくる酒の種類を減らすことで、お酒ごとに捧げる時間を増やし、品質の安定を追求するためです。」

米も麹菌も酵母も水もすべてが生きています。生きているからこそ、自分たちがその変化に合わせて進化していかなければ、喜久酔の味は保たれません。この土地の米、水、酵母、技、人を最大限に活かした結晶が喜久酔なんです。

『この土地ならではの』を探求してきている意味では、私はこの地域に伝わってきた志太流の最後の伝承者でもあり



青島酒造株式会社
〒426-0036
静岡県藤枝市上青島246
tel 054-641-5533

※直販はしておりません。酒販店もしくはインターネットにてご購入いただけます。

ます。新潟や岩手の杜氏と違い、静岡の志太杜氏は温暖な気候の中での酒づくりのノウハウを確立してきました。河村先生も志太流の流れを受けていますが、その進化系。河村流で杜氏の免許皆伝をいただいた後に志太流の杜氏さんを探したけれど、現役の方はおらず、引退された方に教えを請い、7年かけて志太杜氏としての免許皆伝を受けました。

喜久酔の中で『吟醸』と名の付くものは河村流で、本醸造や純米酒は志太流でつくっています。志太流を踏襲することで品質が安定したし、この土地でしかできない、この土地に合った酒づくりであることを確信しました。杜氏として、経営者として20年間修

業してきて、今やっと色んな意味で心に余裕ができるようになってきました。うちで働いているメンバーは、喜久酔に惚れて集まった面々。夏は米づくり、冬は酒づくりがしたいという素晴らしいチームです。今は他県から仕入れている酒米もありますが、彼らと農家さんと一体になって、少しでも多くこの地の酒米にしていくのが次の目標です。」

静岡酵母の父 河村傳兵衛



母と呼ばれる酵母を使った大吟醸酒が主流だった。

昭和61年の「全国新酒鑑評会」に静岡県内から21の蔵が出品し、17蔵が入賞、内10蔵が金賞を受賞したことで、静岡の酒は一躍注目を浴びることに。全国的には無名だった静岡の地酒が、金賞の1割近くを占めるといふ快挙を成し遂げたのである。

日本酒業界に旋風を巻き起こしたこの出来事は、新たな地酒開発の火種となった。都道府県単位での酵母開発が考えられなかった時代に衝撃を与え、各都道府県が独自の酵母開発へと乗り出した。「静岡の酒を何とかしよう」という河村氏の情熱は、全国の「【地】酒」の活性化へと広がっていった。

河村氏から免許皆伝を受け、酒づくりを続けている蔵元杜氏は青島孝さんを含めて現在2名。「河村傳兵衛流で仕込んだ青島酒造の酒が評価されることで、河村先生に恩返しができる」と青島さんは言う。日本酒の歴史的一幕を担った河村傳兵衛氏の功績は、想いと技術を継承した青島さんの手によって、次の歴史に刻まれていく。

静岡県を「吟醸王国」とならしめた

昭和30年代、70以上もの酒蔵があった静岡県。しかし、高度経済成長期は、大手酒造メーカーの酒が人気を博し、多くの蔵が廃業へと追い込まれることに。加えて、静岡県は温暖な気候のため、酒を絞った直後の味と、店頭に並んだ時の味の変化(劣化)が大きく、品質的にも決して良いものではなかった。

そんな時代に、静岡の酒づくりを守るため、県内の酒蔵を巡り、指導に明け暮れていたのが静岡県工業技術研究所の故河村傳兵衛氏。河村氏が「静岡酵母」を開発したことにより、静岡県は「吟醸王国」と呼ばれるほど評価の高い酒づくりができるようになった。静岡酵母で醸したお酒は「静岡吟醸」と呼ばれ、「フルーティで飲み飽きせず、雑味のない綺麗な酒」と高い評価を得ている。

全国の地酒も変えた

河村氏が「静岡酵母」を生み出すまで、品評会で評価が高い日本酒は、日本醸造協会が開発した「協会酵

ここに暮らす、ここで育てる

自然と共に生きる松下米



水で繋がりに生まれた
地酒「喜久酔松下米」

「専業農家になろうと決めた時、せっかくなら酒米も作ってみたいと思っただけです。それで、静岡のお酒を色々飲んでいたら、よく行く酒屋さんから、おいしいから飲んでみないかって紹介されたのが青島酒造の喜久酔でした。飲んでみたら、めちゃくちゃ甘くてね、びっくり返るくらいおいしかったです。水が合ったんだよね。今思えば、自分が育った水と同じ水なんだから、体に合わないはずがないですよね。」

それで、青島酒造の社長に「酒米の勉強をしたいから教えてくれませんか？」とアポなしで突撃訪問したんです。当時、専務の孝さん(P4)はまだ

青島酒造が「地の酒」を追求し続けられるのは、藤枝市で原材料の酒米をつくる松下さんの存在があってこそ。松下明弘さんは喜久酔の中で「松下米」と名前がつく酒の米の生産者。青年海外協力隊でアフリカに2年間勤務し、地元藤枝市に戻り、30代前半で無農薬の稲作専業農家となった。

藤とサッカーのまち

藤枝市



大地にしっかりと根を張った松下さんの山田錦。丈が長く、倒れやすい品種で、栽培が難しい。台風直撃の年は穂と葉が引きちぎられても、倒れた稲はなかったそう。

アメリカにいて、社長は青島酒造の廃業を決めていたから、自分の好きなことをやろうとしていたようです。そこに突然変な若者が訪ねてきたから、逆に興味を持ってくれたんでしようね。

話の流れで、社長がアフリカに旅行したという話題になり、俺もアフリカから帰って来たばかりだったからその話で二人とも盛り上がったしまって(笑)。当時、アフリカの話がでる人なんていなかったから。」

「食うこと、生きること」に思想はいらない」

有機農家を志す人は、健康・環境問題について確固たる意志を持っているようなイメージが強い。その一方で、松下さんは「ハッキリと俺は有機栽培に対する思想なんかない。」と言う。そこにはアフリカでのある出来事があった。

青年海外協力隊の農業指導員としてアフリカに渡った松下さんは、灌漑設備かんがいをつくり、肥料を与え、収穫物を販売するという日本型の農業で

現地の発展を目指していた。乾季でも畑で作物が作れるように、湖から水を引くためのポンプを借りる申請書を作っていたある日のこと。近所の少年が遊びに来た。申請書を作っているから待つように伝えると、少年は不思議そうな顔で松下さんを見つめていた。作物がもつとできるようになったら、それを売って、そのお金でラジオの電池や靴を買うようになる」と説明した松下さんに少年はこう返した。

「ふーん…でもさ、1年間生きていく分の食べ物神様が用意してくれるのに、なんでそれ以上つくる必要があるの？」

「あの時、少年にお金の価値を説明しようと思ったら、自分がほとんど空しくなっていました。この子はモノとかカネに全く価値を感じていなくて、自分はそういう尺度でしか物事を見ていなかったことに気づかされたんです。愕然として、それまでの自分の人生が音を立てて崩れていきました。」

若い頃、人間は何のために生きてるんだらう？と悶々としていて、その答えが分からなくて社会や国のせい

青島酒造さんに行ったのは喜久酔があまりにもおいしかったから。後から静岡の酒に詳しい友人に「あんた鼻が利くね。あんたみたいな変な人を拾ってくれるのは青島酒造さんくらいしかないよ。」と言われました。運命ですね(笑)。





同じ時期にニューヨークで金融の世界に生きていた青島酒造の青島さんと、アフリカでお金に価値を置いていない人々と暮らしていた松下さん。世界を見た二人が「[地]酒」を醸していく。

していました。今思えば、自分が食うこと、生きることの根幹が抜けていたのに周りに答えを求めていたから浮ついてた。今は人間として、食べるものを当たり前につくり、それを当たり前前に食べ、この土地に住んで暮らして死んでいく、それが生きることなんだなって思っています。

この土地と共存していくためには、土や水を汚していたら自分が生きて行けなくなる。いかに人間が余分なことをせず、植物が本来持っている生命力をどれだけ引き出せるかが大事。だから、俺にとっては農業や化学肥料は必要ないものなんです。でも、その分、



世界中にある珍しいお米を集めては、趣味の田んぼで140種類以上育てている。

「でも、世界を見てきたからこそこの良さ・価値をすごく感じています。青島さんもよく言っているけど、この水は地域の宝。他の地域の農家さんが見学に来るけど、これだけの水量があつてうらやましいと言われます。地元の農家たちは水が豊富にあるのは当たり前だから、田んぼにガンガン水を入れて、ガンガン落とす。それが良い悪いではなくて、この価値になかなか気づけないことがもつたいない。今問題なのはリニア鉄道のトンネル。トンネルによって地下水脈がどう変わるかは誰にもわからないし、その影響がいつ出るかわからない。遠い未来に、この地域に水の来なくなるかもしれない。そんなことを未来の子どもたちには残せませんよね。」

身近すぎて感じられない価値は、どこにもある。その価値を探して地方都市や田舎は地方創生へと動いている。「地域を変えたいのは、よそ者・若者・バカ者」と言われているけれど、本当に地域を元気にするのは、「よそ者」として地域の宝を見つけた、地元の若者」なのかもしれない。



ロジカルな田んぼ
松下明弘/日経プレミアシリーズ

松下さんが有機・無農薬に至った経緯や青島酒造さんとの出会い、稲の生理や稲作について語った書籍。稲作農家ではなくても、田んぼやお米に関わる方に一度は読んでいただきたい一冊。



「稲穂に栄養が送られている時期に茎を噛むと、甘いんですよ。」と松下さん。無農薬の田んぼがなせる業。

松下さんの名前がかった「カミアカリ」

日本で初めて山田錦の無農薬有機栽培に成功した松下さんは、個人として品種登録も成し遂げた。(一般的に品種登録は県の研究機関や農協などの法人が取得するもの。)

ある時、稲の熟し具合を見ようと、たわわに実る稲穂の中からひときわ大きな胚芽を持つ稲穂を発見した松下さん。変異種を見つけたのは、松下さんが自他共に認める「米オタク」だから。

発見されたお米は、松下明弘さんの「明」の字を取ってカミアカリと命名。胚芽が大きく、玄米の表皮が薄いのが特徴で、他の玄米と同じように

炊いても、皮が薄いので食べやすく、さらに、胚芽部分がプチプチとした食感を生み出し、雑穀米のようにおいしくいただける。



一般的な玄米の2倍以上大きな胚芽(点線部)を持つカミアカリ。その大きさは炊いた時にもわかるほど。

松下さんのお米の購入先
安東米店 〒420-0882 静岡県静岡市葵区安東2-20-24 tel 054-245-1331 <https://ankome.com/>

「面白いですよ。孝君は資本主義経済で人間の欲の真骨頂ともいえる金融の世界を見てきた人。一方、俺はアフリカの僻地で『お金って何?』という価値観を持った村で暮らしていた。そんな両極の世界を知った二人が戻ってきたのは、自分たちの地元なんだから。」

「面白いですよ。孝君は資本主義経済で人間の欲の真骨頂ともいえる金融の世界を見てきた人。一方、俺はアフリカの僻地で『お金って何?』という価値観を持った村で暮らしていた。そんな両極の世界を知った二人が戻ってきたのは、自分たちの地元なんだから。」

「面白いですよ。孝君は資本主義経済で人間の欲の真骨頂ともいえる金融の世界を見てきた人。一方、俺はアフリカの僻地で『お金って何?』という価値観を持った村で暮らしていた。そんな両極の世界を知った二人が戻ってきたのは、自分たちの地元なんだから。」

「面白いですよ。孝君は資本主義経済で人間の欲の真骨頂ともいえる金融の世界を見てきた人。一方、俺はアフリカの僻地で『お金って何?』という価値観を持った村で暮らしていた。そんな両極の世界を知った二人が戻ってきたのは、自分たちの地元なんだから。」

「面白いですよ。孝君は資本主義経済で人間の欲の真骨頂ともいえる金融の世界を見てきた人。一方、俺はアフリカの僻地で『お金って何?』という価値観を持った村で暮らしていた。そんな両極の世界を知った二人が戻ってきたのは、自分たちの地元なんだから。」

※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



夫 だいどう ひさし 大同 久志さん



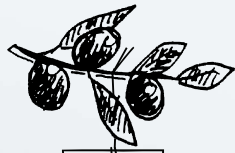
妻 だいどう ちか 大同 千香さん

6年前に神奈川県湯河原町でオリーブ栽培を始め、静岡県東伊豆町へ2年前に移住した大同さんご夫妻。「自然や科学と調和しながら、生きるために必要なものは何か」を感じられる場所づくりを始めている。



満点の海・山・空
東伊豆町

オリーブをめぐる 大同夫婦の 人生の旅

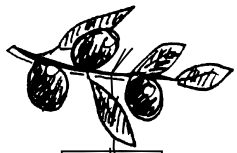


二人でここを理想郷にしてきたい
久志

千香さん(以下、千) 東京では港区 するの好きだったんだけど、二人との高層マンションに住んでいたんだ も農家の出身ではないし、農業も素 けど、コンクリートジャングルに疲 人。湯河原には地縁がないし、農地も 疲れてしまいました。それを解消し 借られられない。だから農業学校を出て 農家になって、湯河原でミカン栽培を ようと、休みの日に彼(久志さん)の 始めようと思っていました。

千 本当はね、私はミカン栽培にピン こと、週末田舎暮らしをしようと思 思って、湯河原(神奈川県)に庭付き 戸建てを借りたんです。家庭菜 園していたら、それがすごく楽し かったし、何よりも、彼の顔がイキイ キしてきて、彼が輝いている顔を見 ながら生活するのがいいなと思 いました。そこで、よし、農家になろ う！ってなったんです(笑)。

東日本大震災が起きて、西日本に 移住を考えていたんだけど、条件が 合わなくてなかなか決まらなかった んです。そうしたら、湯河原でオリ ーブを植えてもいいという方と、ミカ ンの管理を任せたいという方が見 つかりました。



彼が輝く姿を見ながら生活したい
千香

千 2011年は私たちにとって色 色々調べて、行きついた答えは、生き 方や考え方が大事だということ。無 理して嫌な人に会ったりしてきたけ ど、自分に素直に生きていこうと思 いました。

あとは、「食」。それまでは、自分が 食べたいと思うものが体にいいもの だと思つて、特に気にしていなかった んです。食品添加物の問題や発酵食品 が体にいいことを知って、無農薬野菜 を作って食べるとか、味噌や醤油を手 作りする生活に替わりました。

でも、人間で、落ち込んだ時でも、 前を向いていこう、生きていこうつ という気持ちが出てくるものなんで すね。手術して半年くらいはやる気 をなくしていたけど、なんで乳ガン になったんだろう？どうしたらなら ないんだろう？再発しないんだろ う？って考えるようになりました。

また、震災の時に、電気が自由に使

えない体験をしたことよって、自 分たちの家は電気を自給(オフグ レッド)しようと思つていました。そ れができる建築業者を探していた ら、自然素材にこだわった家づくり を推奨している(社)天然住宅を知 り、2年前に建てたのがこの家です。



愛おしいほどにぶっくりと実るオリーブ。色々な種類のオリーブを栽培していて、伊豆産のオリーブオイルは今年で2期目。今年はどうな味になる？



キリッと締った大同ファームのオイル。
オススメは静岡県産のしらすにon!



大同ファーム
〒413-0303
静岡県賀茂郡東伊豆町片瀬1087-1
TEL:090-1999-4964
http://daidohfarm.com/



食

キッカケは病気だったけれど、
やっぱり手作りって安心だし、
何よりおいしいよね。

海水を汲んできて自家製の塩
づくり。ニガリができるので、
それを使った豆腐づくりが僕
のマイブーム。



お手製のソーラーパネル。電気
を自給していても、冷蔵庫やパ
ソコンを使ってますよ。

住



山の土を盛り、山の石を乗せて
祀っている氏神様。いつも感謝
しています。



朝のひと仕事を終えて、ベランダでゆっくりランチ。
心地よい風が通り抜けてとっても気持ちがいい。

千 私たちはプレハブ小屋に寝泊まりして山を開墾できるくらいだから、家自体へのこだわりはあまりなかったんです。でも、ある人から、「この山には氏神様がいて、あなたたちは家をどうでもいいと思ってるだろうけど、今から多くの人がここに来ると、あなたたちが住んで幸せだなと思う家をしっかりと建てなさい。」というメッセージをもらって。

壁や天井は貝殻の漆喰だし、断熱材もウール。完成した家に入ってみたら、自分たちがいかに身体に悪い化学物質の住宅に住んでいたのかということがわかりました。「食」に

前のことです。過去も未来もすべてわかるという方から、「お役目が近づいていますね。別の土地に呼ばれていますよ、その土地と湯河原とを行走来している様子が見えます。西の方、伊豆の方かな。」と言われました。オリーブの苗を植えたばかりだし、別の土地を探していたわけではないのにそんなことを言われ…でも、確かに、一生、湯河原にいたいような気はしていませんでした。

そんな時に、以前パソコンのお気に入り登録をしていた伊豆の物件が目に入ったんです。その場所がなぜか気になって仕方がなくて、ネットの写真を頼りに二人で探しに行きました。土地に着いたら、気持ちが悪くわくわくして軽やかになって！近くにいた方にこの土地が売りに出ていることを聞いてみたら、「倉庫もついていてたでしょ?」と言われましたが、広告には一切そんなことが書かれていない。不動産屋さんで後で聞いたら、広告に倉庫のことを載せるのを忘れてしまっていたそう。

久 僕は彼女が見に行きたいという

千 後で、お役目の事を言っていた方から「この場所は神社があってもおかしくない位エネルギーが高い場所だから、土地の神様が変な人には売らせないようにしていたんですよ。この土と石を使ってお社を建て、土地の引き渡しの日を誕生日として毎年祝ってくださいね。」と言われたんです。氏神様はたくさんの人を呼んで、幸せを分け与えてほしい、という気持ちがあつたから、私たちも、そんな想いがあったから、引き寄せ合ったらいいです。それが本当かどうかはわかりませんが、ゆくゆくはバーをやったり農家民泊を始めたりして、自然環境とも科学技術とも調和した生き方を表現していきたいです。食やエネルギー自給の暮らしを体験してもらいたい、生活の中で本当に必要なものは何かを感じてもらえる場所にしていきたいと思っています。

千 湯河原でオリーブの苗を植えて、さあ始めよう!とされていた6年

久 この家は、燃やしてもゴミが自然に還る家なんです。昔、山林の間伐ボランティアをしていたことがあり、林業の問題や森の再生について体感していました。山の中に暮らしている私たちにとって、山を汚さずに森の再生にも関われることは喜びの一つになっています。

リアルフード

1000年以上の歴史ある浅間神社の参道、浅間通り商店街で、静岡県内の無農薬野菜や、無添加食材を販売しているリアルフードあくつ。恒さん。洋食レストランのシェフだった経験を活かし、原材料と手作りにこだわるお惣菜やお弁当の販売も手がけている。



希望の岡
静岡市



リアルフード
あくつ
あくつありつね
恒有恒さん

農家さんから教えてもらったEM。店内からニオイが消えた。

くって別に捨てる必要があるんです。そこからニオイが発生していて、昔は店に入るとそのニオイがしていました。

レストランに来る農家さんが増えていったので、そこに集まる人たちが「静岡有機の会」という会を立ち上げて、毎月勉強会をしていました。当時、有機農業関係の会は珍しかったから、農家さんだけではなく、学生とか大学の先生も来ていましたよ。農家さんが集まるとやっぱり農法の話になりますよね。静岡市にはEMの製造メーカーもあるし、EMを使っている人が多くて、僕は農業のことはわからないから、そういう資材を使っているんだなって程度でした。レストランを開けてこの店だけにすることにした時に、せっかくならEM商品の取り扱いを始めようと思って、今は販売しています。

EMで一番助かったのは廃水のニオイですね。店の奥に厨房があるんですが、家庭の排水と違って、調理場からの排水は一旦、地下のタンクに溜められます。そこで油が上に浮くようになっていたので、その油はす

あくつの魅力 ③

▼ 15年前から地産地消

静岡県内の農産物にこだわり、そのほとんどが無農薬や有機農家さんから直接仕入れているおいしい野菜。



あくつの魅力 ①

▼ これ、ぜ〜んぶ手作り

「うちはお弁当の中の漬物から何から全部作ってるんだよ」と恒さん。カレーのテイクアウトも人気。

あくつの魅力 ②

▼ 手ごねの豆腐ハンバーグ

レストラン時代から不動の人気メニュー。毎週150個はこねてます。



EMとは？

EMとは「善玉菌」でおなじみの乳酸菌や酵母と、環境により動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。



息子のアトピーがきっかけでいつのまにやら産直レストランに

私は長年洋食レストランを経営していました。ハンバーガーやスパゲッティを出したりする普通の洋食屋です。息子がアトピーだったんですが、食の安全に詳しい友達が「これならアトピーでも大丈夫かもよ」と色々な食材を教えてくださいました。当時、*ノンホモや低温殺菌の牛乳は珍しかったですね。自分にとって牛乳は牛乳でしかなかったの、牛乳の中にも種類があることは知りませんでした。

その頃から、共同購入グループに入って安全な食材を農家さんから直接買うようになりました。最初、その食材は家庭でしか使っていなかったんですが、ある時、農家さんから「レストランやっているのなら、僕の野菜使ってよ」と言われ、使い始めることになったんです。そうしたら、農家さんが友達の農家さんを紹介して、次々に農家さんがレストランに直接野菜を持ってくるようになってきました。松下さん(10)もその中の一人でした。松下さんのお米はうちでも大人気だし、お弁当にも使っていますよ。

*ノンホモ牛乳: 脂肪分のホモジナイズ(均質化)処理をしない牛乳のこと。絞ったままの生乳に、できるだけ物理的なダメージを与えず最小限の加熱殺菌だけをしている。

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 **生きた菌が入っています。**

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 **生きた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



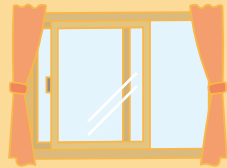
天然由来で
お子様にも
安心!



おうちのあらゆる場所で使えます!



●床ふき●



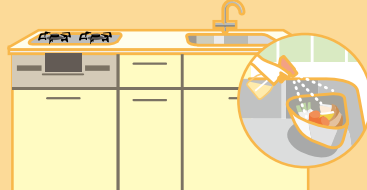
●窓ふき●



●トイレ・浴槽●



●玄関・靴箱●



●台所まわり●



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



リアルフードマーケットあくつ

〒420-0867

静岡県静岡市葵区 馬場町91

tel 054-221-4046

オーガニックマルシェ
「センゲンサンデー」

毎月第一日曜日開催*

9:00~11:00

リアルフードあくつ店舗協にて

※2019年1月からは第二日曜日に変更

イベント
情報

あくつの魅力+
なんだかんで仲よし夫婦

「美人の奥さん追っかけてきたら、静岡に来ちゃったんだよな。」と、おしどり夫婦♡



愛の温度と空気が伝わるのが「リアルフード」

「リアル」という言葉の中には、オーガニックとか無添加とかの意味も込められているけど、それは一つの要素です。僕が思っている「リアルフード」には、目が覚めるとトントんとまな板の音がして、母親がつくってくれた朝ご飯をガーツと食べてランドセル背負って学校に行く、というような風景や思い出も含まれます。愛情がこもっていると、その人のためにつくっていると、温度を感じて、空気を感ずることが大切な。

だから、毎月第一日曜日に開催している「センゲンサンデー」では「自分でつくった野菜を販売する」というのが条件になっています。間に人が入ると、情報がどこまで本当なのかかわからないし、ウソだった時に誰が責任を取るの? ってことになる。自分でつくったものを販売すれば、買ってくれた人が老人だったり子どもだったり、女性だったり男性だったりわかるでしょ。その人が直接食

べるから、嘘つけないじゃないですか。売れてお金になればいいや、は「リアルフード」じゃないですね。

あと、玉ねぎやトマトって、一回にそんなに使いませんよね。自分も料理するからわかるけど、2人暮らしなのにでっかい玉ねぎが5つも入っていたら困るでしょ? だから、店で販売している一部の野菜は量り売りしています。大儲けはできないけど、生活できれば幸せだもんね。それも僕にとつての「リアルフード」かな。

今は物流が変化して、インターネットでどこからでもこだわり食材が買える時代だけど、画面の中のものなりの僕は僕にとつて「リアル」じゃない。僕はこれからの時代、逆に小さいエリアの方が機能すると思っています。商店街も、周囲の人が来てくれることには成り立ちません。同じ意識とか趣味とかがある人たちがコミュニティをつくって、それぞれが楽しくやっていたら、楽しい雰囲気。が社会全体に醸成されていきますよね。この地域にはまだまだ多くの宝が眠っているので、商店街としても可能性を感じています。



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



EM・X GOLDの魅力は、
発酵のその先にある、発酵。
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。
自然の力が生み出した
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。

【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

EM・X GOLD
公式サイト



酒粕なめみその 厚揚げカナッペ

日本酒と相性バッチリな酒粕なめみそ。美白・美肌効果が期待できる酒粕でキレイになろう♪
材料を混ぜ合わせて、トースターで焼くだけ！お酒を飲みたいときにすぐにできちゃう大人のおつまみです。



*酒粕にはアルコールが含まれています。お酒の弱い方、お子様はご注意ください。

材料

	2~3人分
酒粕(練り粕)	50g
味噌	20g (好みの味噌でOK)
みりん	小さじ2
素焼きミックスマツ	30g (粗みじん切りにする)
刻みネギ	10g
厚揚げ	1個 (湯通ししたもの)

作り方



1 酒粕は熱湯(分量外)に10分
程つけ、柔らかくする。



2 酒粕を浸しておいたお湯は捨
て、酒粕のかたまりが無くな
るまで、味噌とみりんをあわ
せてしっかり練り混ぜる。



3 ナツとネギも入れて混ぜ合
わせる。酒粕なめみその完成！



4 5mm幅に切った厚揚げに
酒粕なめみそをお好みの
量乗せて、トースターで5分
こんがり焼く。

<レシピ提供者>
発酵ライフ推進協会
愛知支部 名古屋校
山田慶子



発酵ライフ推進協会
<https://hakkolife.com/>