

TAKE
FREE

vol.16

暮らしの茶酵 通信

特集 暮らしと植物



EM WELLNESS
暮らしの茶酵
LIFESTYLE RESORT

南へ、
沖縄へ、

カラダが喜ぶ旅に出よう



セリケーション

沖縄で

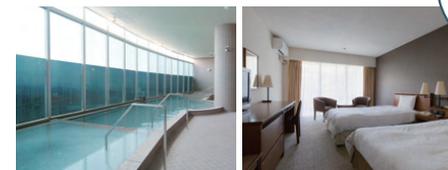
生きるリズムを整える3泊4日

体が喜ぶ選べる食事

滞在中の計6回のお食事は気分や体調に合わせて種類が選べます。どれも健康とおいしさのバランスの取れたホテルメイド。食事のバリエーションが旅の癒しと健康をしっかりとサポートします。



広いお部屋に
くつろぎの大浴場が
癒しをサポート!



プランの詳細は
こちらから



ご予約・お問合せ **098-935-1500**
(受付時間 9:00-18:00)



海・山・川に恵まれた高知県(四万十川にて)。

暮らしの発酵通信 vol.16

特集 暮らしと植物

- 02 日本で唯一の伝統発酵茶〈碁石茶〉
高知県大豊町碁石茶協同組合
- 08 薬草と発酵で明るい未来を
株式会社MIKAHI 代表取締役
神原明子さん
- 12 足元に広がる和の宝物
菌草生活研究家
上田涼子さん
- 16 自然の香りで深呼吸
香りと場研究所
菌田優子さん
- 20 気軽に楽しむ和ハーブティーブレンド
菌草生活研究家
上田涼子さん

目で楽しみ、香りで癒され、おいしくいただく。食べ物として、薬として、私たちは古来より植物の力に助けられてきました。ちょっと立ち止まって、身近な植物に目を向けてみてはいかがでしょうか。



暮らしの発酵

編集・文 里菌かこ 企画・発行 株式会社EM生活
 写真 鈴木綾 愛知県名古屋市長区極楽 5丁目148番地
 デザイン 宮城クリフ info@kurashinohakko.com
 表紙イラスト 山里美紀子 協力 EMウェルネス 暮らしの発酵
 ライフスタイルリゾート

暮らしの発酵通信は無断での転載と転売を禁止しております。

2022年11月発行

無料で

Webから登録するだけで

「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、「個人定期発送の申込みについて」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。

<店舗をお持ちの方>25部お届け！

上記QRコードを読み込み、「法人・店舗」での申込みからフォームを開き、必要事項をご入力の上送信してください。



暮らしの発酵 日々の公式サイトで日々の発酵情報をGET！

発酵レシピ、ナチュラルお掃除など、暮らしが発酵していく情報満載です。暮らしの発酵通信のバックナンバーもご覧いただけます。

<https://kurashinohakko-hibi.jp>



Instagramで情報配信中。

@kurashinohakko_hibi

フォロー
お願いします！

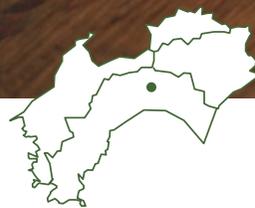


碁石茶



世界的にも珍しい、微生物で発酵させるお茶が日本には4種類もある。碁石茶[®]*は高知県大豊町で400年もの間つくり続けられてきたが、いまだに解明されていないことが多い。変わらないのは、碁石茶が人と菌と自然でつくられているということ。

*碁石茶は大豊町碁石茶協同組合の登録商標です。



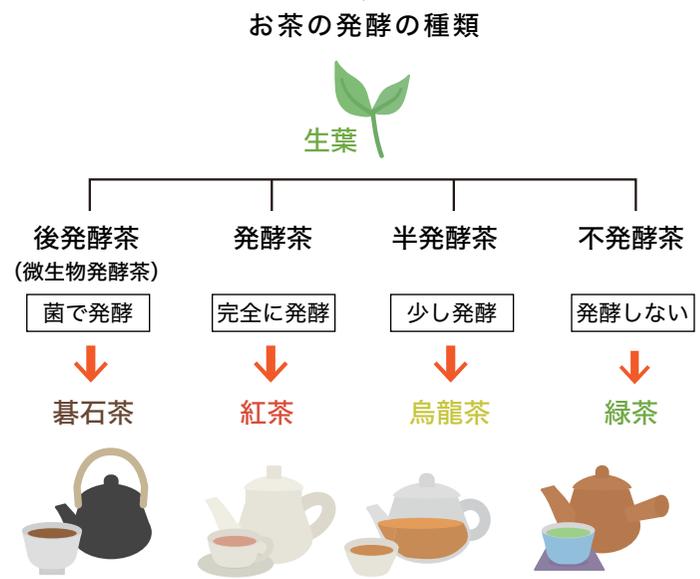
高知県大豊町
碁石茶協同組合

発酵するお茶、しないお茶

緑茶や紅茶、ウーロン茶などの一般的に「お茶」と呼ばれるものはすべて「チャノキ」という植物の葉を加工した飲料のこと。同じ植物にも関わらず多様な色や味になるのは加工方法の違いによるもので、どのような発酵工程を経るかによって大きく変化する。お茶の種類を発酵工程で大きく分けると4つある。緑茶は不発酵茶と呼ばれ、収穫した茶葉を蒸して乾燥させるため、発酵はしていない。紅茶やウーロン茶は茶葉に元々含まれる酵素の力を利用して発酵させたお茶で、発酵茶や半発酵茶と呼ばれている。そして後発酵茶は、収穫した茶葉を蒸して茶葉に含まれる酵素の力を止めた後に微生物を利用して発酵させていく。

後発酵茶は微生物発酵茶とも呼ばれ、最も有名な微生物発酵茶は中国の雲南省で作られるプーアル茶。微生物発酵茶は世界でも珍しいお茶の製造方法で、雲南省の他にはタイとミャンマーの国境地帯でしか発見されていない。そんな中、日本では昔

茶葉の発酵のさせ方で様々な味わいに！



から4種類もの微生物発酵茶が作られてきた。高知県大豊町の碁石茶、徳島県上勝町の阿波晩茶、愛媛県西条市の石鎚黒茶、そして富山県朝日町のバタバタ茶。日本国内で作られている4種類の微生物発酵茶のうち3種類が四国にある。

たった1軒が守りつないだ伝統製法

微生物発酵茶の中でも、特に珍しいのが2度発酵の工程を経る碁石茶と石鎚黒茶。阿波番茶やバタバタ茶の発酵方法は海外でも多少発見されているが、茶葉を2段階で発酵させる作り方をするのは世界でも類を見ない。「碁石茶は東南アジアの山間部から雲南省を通じて四国へ伝わったとされ、江戸時代には土佐藩の主要生産物だったと史料に記録されていますが、誰が作り始めてなぜ四国というこの地域でしか製造されていないのか、まだまだわからないことばかりです。」

「父の代の時に碁石茶を作る農家は小笠原家だけになり、400年前の江戸時代から受け継がれてきた製法と菌を細々と守り続けていました。近年の健康ブームで碁石茶に注目が集まるようになりましたが、1軒だけでは生産が全く追いつかない状態でした。そこで、平成21年に碁石茶の生産者組合を作り、私を含む4人の農家と1軒の法人で大豊町碁石茶協同組合を運営しています。生産量が少しずつ増えて全国に流通し始めたから、消費者さんから味のバラつきについて指摘を受けました。同じ町内で同じ製法で作っていても、作っている場所の菌の状態が異なるから、味が変わるんですよね。」



たった1軒になっても伝統製法を繋いできた小笠原家。7代目となる小笠原功治さんは高知県大豊町碁石茶協同組合の組合長を務める。



急斜面に育つ茶畑には機械が入れず、すべて人の手で刈っていく。

二次発酵を終えた茶葉は何層ものミルフィーユ状態になっている。桶の中からまずは30cm角ずつに茶葉を切り出し、さらに専用の包丁で3〜4cmに切断していく。この後、天日に干していくが、晴天で7日以上干さなければならぬため、天候を見ながら桶の中にある茶葉の切り出しのタイミングを計る。とはいえ、切り出さずにと漬けておくと発酵が進みすぎてしまうし、茶葉を切り出して切断してすぐに干せなければ別の菌が繁殖してしまい、碁石茶の味にはならない。長雨が続き、天日干しができずに碁石茶が生産できなかった年もあるそう。

切断された3〜4cmのサイコロ状態の茶葉を丁寧によく剥がし、むしろの上に手作業で並べていく。この様子が碁盤の上の碁石のように見えることから(碁石茶)という名前がついたと言われている。「昔は包丁で切断するのではなく、桶から取り出した茶葉を薄く丸めていたようなので、今よりさらに碁石に近い状態だったのだと思います。」と大豊町碁石茶協同組合スタッフの中山佐苗さん。

味を均一化させるために組合で取り組んだことは、それぞれの製造場所にいる菌を調べることだった。大豊と協同して菌の数や種類を調べたところ、小笠原さんの家にいた菌が最も適しているとわかったため、現在では小笠原さんのところにいる菌で碁石茶を生産している。

菌と自然と手・手・手：

碁石茶に欠かせないもの、それは人の手。全国的に茶葉の収穫は機械化されているところが多い中、碁石茶を生産している大豊町は標高約450mの急な斜面に茶の木が植えられている。除草剤が使えないので雑草は人力で刈り、収穫は無農薬で栽培しているヤブキタと、自生している山茶を枝ごと刈り取るため、人力に頼らざるを得ない。

枝ごと蒸された茶葉は、枝と茶葉に手作業で分別し、発酵部屋にある

むしろに寝かせていく。その時に必ずやらなければならない工程が、茶葉と茶葉の間に空気の層を作ること。両手で茶葉をつかみ、ふわっと宙に舞い上げながら重ねていく。部屋の中には碁石茶を発酵させる菌が棲んでいて、自然に菌が繁殖していくのを待つ。

一次発酵を終えた茶葉を桶の中に漬け込む際にも、きちんと菌が繁殖した茶葉とそうでない茶葉を選別したり、異物が混ざり込んでいないかを確認したりするために茶葉を一枚一枚広げていく。一方、二次発酵では空気になるべく触れさせないようにする。発酵によるガスが発生して桶の中に空気の層ができるのを防ぐため、茶葉の重さと同じ重さの重石をのせる。ある人が重石をのせる手間を省こうと考え、桶と天井につかえ棒をして抑えようとしたら、ガスが棒を持ち上げる力の方が強く、屋根が持ち上がったという逸話があるほど発酵の力が強い。

(右)

しっかりと菌が育っているか、ゴミが混ざっていないかを一枚一枚丁寧に確認していく。

(右下)

1度目の発酵時に使用されるむしろ。小笠原家で1度使用し、菌が棲みついたむしろが毎年組合員に配布される。

(左下)

柄の長い包丁で茶葉を桶の中から切り出し、柄の短い包丁で細かくする。崩れないように切るには長年の経験が必要。



碁石茶ができるまで



① 茶刈り

茶葉を枝ごと刈り取るのが碁石茶の特徴。緑茶のように昔は茶葉だけを摘んでいたが、枝ごと蒸した方が効率よく蒸せるということから、枝ごと刈るようになった。



② 蒸し

蒸し桶に枝ごとに入れて2時間半ほど蒸す。煮汁は二次発酵時に使用するために保存しておく。



③ 寝かし
(一次発酵)

蒸し上がった茶葉から枝を取り除き、むしろを敷いた発酵部屋の中で1週間寝かせる。茶葉を両手でつかんで宙に舞い上がらせて50~70cmの高さまで重ねていく。茶葉と茶葉の間に空気層を作ることにより発酵が促されて乳酸菌が育まれる(好気発酵)。



④ 漬け込み
(二次発酵)

未発酵の茶葉やゴミを取り除き、キッチンと発酵した茶葉を桶に入れ、蒸した時の煮汁を加えて、上から重石を載せて数週間漬け込む。一次発酵の時とは異なり、空気を入れないことで発酵を促進させる(嫌気発酵)。



⑤ 切断

桶から茶葉を取り出して30cm角に切り出し、専用の包丁ですらに3~4cm角に切断する。



⑥ 天日干し

切断した茶葉を手で大きさを調整しながらむしろの上にひとつひとつ並べ、天日で1週間ほど乾燥させる。天日に干すことで碁石のように黒くなる。



碁石茶は渋みや苦味が少なく、さっぱりとした味。煮出した後の味の変化が少なく、夏は冷やして冬は温めて1年中楽しめます。



サイコロ状態の茶葉をむしろの上に碁石のように並べていく。

つくようになり、碁石茶特有の黒い色になる。ハウスの中で乾燥させると風味や味が出ず、黒い色にならない。機械で乾燥させれば茶葉はバラバラになってしまう。

碁石茶の作り方は口伝だったため、作り方が記載された史料はない。組合を作る上で必要になったため、20年ほど前に初めて、ある程度の製造方法がマニュアル化された。しかし、年によって気温や湿度は変わり、個々の生産者の立地も異なるため、最終的には菌と自然と人頼みである。

「一般的な高知県のお茶は4月下旬から5月初旬に一番茶の摘み取りが始まります。しかし、碁石茶の製造は6~8月です。大豊町は標高が高いこともありますが、この地域は5月に田植えをして9月に稲刈りをするので、田の仕事がないこの期間を利用して碁石茶を作るようになったということがわかってきました。現在、碁石茶は文化庁の無形文化遺産へ登録申請をしていますが、これまではほとんど史料が残っていない碁石茶ですが、無形文化遺産に申請したことによって様々な角度からの調査が始まりました。今後の調査報告が楽しみです。」と(株)大豊ゆとりファーム代表の吉村優二さん。

室町時代の和歌でも詠われていたように、茶摘みは古来より女性の仕事だった。高知県には気が強く働きの女性の表す(はちきん)という土佐弁がある。大豊町の(はちきん)たちは、稲の生長を見守りながら、その期間にできることとして碁石茶作りをしていたのかもしれない。謎多き碁石茶は今後ますます新しいことがわかってくるため、味わいの深みがどんどん増していく。

小笠原組合長は「碁石茶はそもそも人の数と天気次第です。碁石茶の健康効果は徐々にわかってきていてファンも増えつつありますが、生産量をどんどん増やせるものではありません。生産量を400年続くこの製法を守っていくことを大切にしたいと思っています。」と想いを語ってくださいました。

深みが増していく碁石茶

夜露がつかないように夜は天日干ししていた茶葉を屋内に取り込み翌朝にまたむしろの上にひとつひとつ並べ直す。これを数日間繰り返す。ピニールハウスの中で天日干し乾燥させればいいかというと、実はそうではない。紫外線が直接当たることによって、茶葉からノリのような成分が生み出され、茶葉と茶葉がしっかりとくっ

つきました。現在、碁石茶は文化庁の無形文化遺産へ登録申請をしていますが、これまではほとんど史料が残っていない碁石茶ですが、無形文化遺産に申請したことによって様々な角度からの調査が始まりました。今後の調査報告が楽しみです。」と(株)大豊ゆとりファーム代表の吉村優二さん。

室町時代の和歌でも詠われていたように、茶摘みは古来より女性の仕事だった。高知県には気が強く働きの女性の表す(はちきん)という土佐弁がある。大豊町の(はちきん)たちは、稲の生長を見守りながら、その期間にできることとして碁石茶作りをしていたのかもしれない。謎多き碁石茶は今後ますます新しいことがわかってくるため、味わいの深みがどんどん増していく。

小笠原組合長は「碁石茶はそもそも人の数と天気次第です。碁石茶の健康効果は徐々にわかってきていてファンも増えつつありますが、生産量をどんどん増やせるものではありません。生産量を400年続くこの製法を守っていくことを大切にしたいと思っています。」と想いを語ってくださいました。



大豊町碁石茶協同組合
高知県長岡郡大豊町黒石343-1
tel.0887-73-1818

高知県大豊町
碁石茶協同組合



碁石茶
公式通販サイト





株式会社MIKAHI
代表取締役 神原明子 さん

大手化粧品メーカーに勤め、ストレスで体調を崩したことから健康的な美しさを求め、自然療法、ヨガ、アーユルヴェーダ、そして、発酵と野草の養生に出会い学び続ける。自然をうまく活用して暮らしていた日本の文化や知恵の存在に感銘を受け、「地球を壊すものは自分たちを壊すこと」に気づき、ゼロ・ウェイストを目指した、環境を守りながらの美容と健康を提案していく会社づくり、サロンづくり、コミュニティづくりをしている。

大切な子宮のケアとして使われるため、合板や殺虫剤などが塗られている輸入の木は一切使わず、日本ヒノキを使用したこだわりの椅子。

育したものを使っています。玄米麴は遺伝子組み替えでない、昔ながらの製法の玄米麴をお米から調達して作り、薬草パウダーに混ぜ込んでいます。

私は発酵食品や薬草を生活の中に取り入れたら体調がとても良くなりましたし、子どもや夫もどんどん健康になっていきました。だから、これらの良さを若い人たちにも知ってもらいたいと思うけれど、若い時は体の不調よりも服とかメイクとか自分の外側に目が向くものですね。

そこで、樹齢約200年の日本ヒノキでオリジナルの椅子を作ることから始めて、組み立て方は神明造りという穀物倉庫の建築技法を用いています。湿気を吸ってカビから食料を守り、乾燥している時は水分を蒸散させて食料の乾燥を防ぐという木の特性を活かしたこの造りを見た時に、蒸気に包まれる椅子だから同じ方法で作りたいくなったんです。接着剤などの有害な化学物質を一切使用していかないから、蒸気で有害物質が出てくることはありません。



薬草と発酵で 明るく未来を

bio-steam®

よもぎやスギナ、松などの薬草と米ぬかや玄米を発酵させたエキスを焚き上げ、全身を蒸し風呂のように包み込む〈ビオスチーム〉。開発者である神原明子さんは、日本古来の技術を繋ぎながら、人と社会の笑顔を作り出している。



風呂の原点×日本の薬草×発酵

風呂は「風の呂」と書きますよね。私たちはお湯に浸かることを「風呂に入る」と言いますが、風呂はもともと「風をおこす呂」を意味していて、現代で言う蒸し風呂のことを指しました。浴槽に浸かるようになったのは江戸中期からで、それ以前は温泉の蒸気にあたって毒素を出し、毒素として出た汗を拭っていたそうです。温泉の蒸気にあたって体を治すということは縄文時代の人もしていたらしいですよ。

〈ビオスチーム〉はパウダー状になった色々な薬草に玄米麴を混ぜ、それをお湯で焚き上げてスチームにして肌から吸収させています。これを始めた最初の頃は、バラとかハーブなどの海外のものも使っていたけれど、なるべく日本のものを使うようになって、よもぎ、スギナ、ドクダミ、柿の葉、松など10種類の薬草と玄米麴にたどり着きました。

ビオスチームの薬草は、全て無農薬でなるべく野生に近い状態で生

※経皮毒とは、日常使われる製品を通じて皮膚から有害性のある化学物質が吸収されること。

古来の建築技法を今に

私は探求癖があつて笑、何か疑問に思うと徹底的に調べたり実験したりするんです。ビオスチームで使っている椅子もそうで、韓国のよもぎ蒸しの椅子は陶器でできているから座りにくく壊れやすいし、椅子の上に足を乗せて座ることができませんでした。



無農薬のよもぎ、スギナ、ドクダミ、柿の葉、松など10種類の薬草と玄米麴を蒸して、植物のエネルギーを肌からいただく。



神明造りを用いることで、伝統技法の職人になりたいけど仕事がないという方の仕事になるし、日本の木を使うことで森の循環に貢献することができます。私は山暮らしをしてきたことがあるから、森林を守ることが水源を守ることにつながることもよくわかるんですよ。

おばあちゃんの知恵袋とアーユルヴェーダ

子どもの頃、夏休みは長崎の祖母のところへ暮らしました。祖母はバーストも山奥に住んでいて、完全自給自足の生活をしていました。牛と豚と鶏とヤギがいて、お風呂は五右衛門風呂だし、薬と言えば薬草でした。痛みにはこの草、傷にはこの草といった感じで、まさに薬草仙人。その頃はこのような薬草を使ったりする暮らし方に全く興味が無くて、仕方なく祖母を手伝っている程度でした。

「がやっていたことじゃん！」と思っただけです。

そこから、薬草に詳しい人に話を聞きに行ったり、インドに留学して*アーユルヴェーダを学びました。インドにいた時に、西洋医学とインド医学を学んでいる方から「あなたも国にも独自のアーユルヴェーダがあるのよ、なぜそれをしないの？」と言われてたことに衝撃を受けたんですよ。それまで、祖母が私にしてくれたケアとアーユルヴェーダは全く別物だと思っていましたから。「そうか、おばあちゃんたちが民間療法でやってきたことが徐々に医療になってきたんだ」と気づいたんです。点と点が線につながった瞬間でした。わざわざインドまで行かなくても、庭に生えている草で日本人は体を整えられるということに気づき、それ以来私は自分でお灸を作ったり薬草を煎じてお茶にしたりするようになりました。

高校を卒業してメイクの仕事に打ち込みすぎて、耳が聞こえなくなったり声が出なくなったり、乳がんになったりと、体がボロボロでした。20代の頃はメイクとお酒と音楽漬けの日々(苦笑)。体を治しながら働こうと思って医療事務の仕事に転職したんですが、そこで西洋医学の限界を感じました。病気になるってお医者さんが、抗がん剤ではなく、温熱療法やビワの葉療法などの民間療法を用いていると知った時に、「昔おばあちゃん

*アーユルヴェーダとは、サンスクリット語のアーユス(Ayus/生命)とヴェーダ(Veda/科学)を組み合わせた「生命科学」で、インド・スリランカ発祥の伝統医療のこと。

薬草も菌も必要なものを補ってくれる

庭って、管理する人が変わると生えてくる草が変わるんですよ。菌のバランスだけで言うところ3ヶ月で変わって、1年経つと植物の系統が目に見えて変わる。昔、夫が腎臓を悪くした時に庭に生えている草を調べてみたら、腎臓に効く薬草が生えてきていました。草はお世話をしてくれる人を治そうとして生えてくるみたいですよ。

腸内細菌や皮膚の常在菌もそう

で、自分の菌と摂り入れる菌が調和することで健康が成り立つんですよ。腸内で言えば、世の中に出ている〇〇菌だけを食べていけばいいというわけではありません。自分に足りないものを無意識に補おうとしているから、例えば「味噌汁飲みみたいな」と思い、味噌汁に含まれている菌を自然に摂っているような気がします。

皮膚で言えば、お産の時に産道を通った子どもは本来すぐに洗わず、産道の菌(お母さんの菌)をまとうりつかせて、その子に必要な菌が棲みつくのを待った方が健康に育つのだそうです。

私は薬草や発酵を通じて、日本の素晴らしい生活の知恵と文化を知りました。雑草と呼ばれて排除されてしまう草も、除菌剤で殺している菌も、人を癒し、助け、いのちをつなぐ大切な存在なんです。それらが再び、私たちの生活に欠かせない仲間として共に暮らす未来をつくっていききたいと思っています。



株式会社MIKAHI
岐阜県岐阜市雲竜町11-1 2F

ビオスチーム
公式サイト



ビオスチームが
受けられる
全国のサロン



サラサラで心地の良い汗が流れるビオスチーム。身体の芯から温まる。



足元に
広がる和の宝物



菌草生活研究家
上田涼子さん

日本で昔から有用されてきた微生物(発酵)と植物(和ハーブ・薬草)の智慧を活かした、持続可能な暮らしと在り方を探究中。岐阜県高山市で夫と4人の子どもたちと暮らす。
一般社団法人和ハーブ協会認定 和ハーブインストラクター/NPO法人薬草で飛騨を元気にする会認定 薬草コンシェルジュ上級・薬草ティーセレモニー講師/発酵食大学認定 発酵食エキスパート1級

岐阜県高山市で4人の子どもを育てながら、身近な野草を暮らしの中に取り入れている上田涼子さん。野草・着物・手ぬぐいなど、和文化を見つめ直したやさしい暮らしをお伺いしました。

野草と子育てのために高山へ

昔から野草は好きでした。花壇に咲いている花には興味がなく、道端に生えている小さい花が好きで子どもでした。小学生の誕生日プレゼントには大きな植物図鑑をもらったんですが、兵庫県の都会のマンション暮らしだったので実物に触れる機会はずっと大阪に住んでいたから土とは遠い生活でした。

夫が岐阜県高山市出身で初めて自然豊かな土地と縁ができ、夫の実家に帰るたびに図鑑でしか知らなかった野草を見つけました。子どもが生まれてからは、高山に遊びに来ると子どもに食べられる野草を教えたり、袋にヨモギをぎゅうぎゅうに詰めて持って帰ったりしました。とはいえ、連休にしか高山に来ないから、野草の生育を「点」でしか観察できないのが残念で…。こっちに住めば「線」で野草に触れられるし、やっぱり自然豊かな土地で子育てしたいというのもあり、高山に移住したのが3年前です。



虫に刺された時は自家製のかゆみ止め(ヘビイチゴのチンキ)を塗ってあげる。



この地域の方々にとっては野草があるのが当たり前だけど、その活用方法を知っているのはごく限られた方だけのように思います。私は外から来たからこそ、この土地の価値を感じやすいし、足元に生えている野草たちの価値を伝えたり広めたりすることができていると思います。子どもたちは虫に刺されたら「ヘビイチゴのチンキどこ?」と聞いてくるし、「大きくなったら生き物いっぱいのはピカピカな地球にするんだ!」と言ってきて、私が大切にしたいと思っていることが子どもたちの生活の中や考え方に入ってきていると思うととても嬉しいです。

知恵と経験と想いを形にした
オリジナル手ぬぐい

高山市の隣にある飛騨市の周辺地域には薬草だけでも245種類が生息していて、それを地域資源として活用するための「飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト」という取り組みがあります。飛騨の木工品は

全国的にも有名ですが、その主な材料となる落葉広葉樹は、土の中のミネラルを吸い上げます。その木の落葉がたくさん積もった地面に生えている野草は特にミネラルが豊富なので、野草を食べるとミネラル補給になるんですよ。
私は阪神淡路大震災で自宅が全壊したという経験があります。祖父母の家は無事だったのでそこに避難したのですが、同じマンションに住んでいた方はしばらく避難所暮らしでした。缶詰やレトルト食品しか食べられない状況になった時に、食べられる野草をその食事にプラスしたらミネラル補給になるし、彩りも良くなります。野草は知っておいて損がない知識だと思いませんか。
もう一つ防災のことで言うと、家族の人数分+aの手ぬぐいを非常用袋に入れておくと便利だと思っています。汗を拭いたりマスクの代わりになりました。ケガした時は裂いて包帯の代わりにできます。手首や足首に巻けば寒さが和らぐし、子どもだったからスカーフの代わりに使えます。

飛騨市薬草ビレッジ
構想推進プロジェクトについてはこちら





最近家庭菜園を始めた上田さん。「こんなに近くに土がある暮らしは初めてです。子どもたちも市販の野菜と自分で育てた野菜の味の違いを感じています。」



日々の和ハーブ・野草のある暮らしを配信中



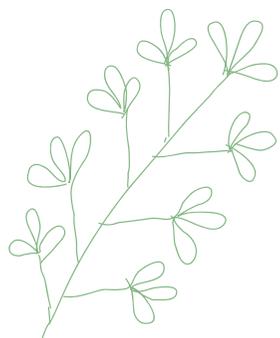
[citrus.blossom](https://www.facebook.com/citrus.blossom)



上田さんから野草茶のブレンドのコツを教えてくださいました！詳しくはp20をご覧ください。



[smartnatural.life](https://www.instagram.com/smartnatural.life)



和の知恵と生きる力

和服を日常的に着ていると、和服の機能性に気づきます。例えば、洋服よりも立ち仕事に疲れにくいとか、子どもを抱きかかえる時に帯が支えになって楽だとか、野良仕事をした後に浴衣で寝ると帯が腰を持ち上げてくれるから腰の痛みが次の日に響かないとか、とても実用的な衣服なんです。反物から着物を仕立てた時って捨てる布が基本的にないんです。着物は、ほどこいたらまた四角い布に戻るから、布小物に仕立て直して、次は布おむつや雑巾に、最後は燃料にして灰になったら畑に撒けるという完全循環型の服だったんです。

野草も手ぬぐいも着物も、とても合理的で洗練された日本の文化なのにその価値を知る人が減って廃れてしまふのがもったいないと思っています。価値を知らなければ、今の生活に取り入れやすいものから取り入れるとか、自分なりにアレンジができますよね。昔ながらの知恵を活かすと案外お金がかからず、ゴミも減って心地よい生活ができます。

「ない」という不安よりも「ないなら作ればいい(代用すればいい)」と考える思考回路は、いざという時に特に大切です。日本の暮らしの知恵が子どもたちの人生の中で生きる強さにつながってほしいと思っています。

和ハーブ手ぬぐい
公式アカウント
waherb_tenugui



ご自身の経験と知識と趣味を掛け合わせて作った「和ハーブ手ぬぐい」。かわいく描かれているのは身近な野草たち。

自分が大好きな野草と手ぬぐいを掛け合わせてオリジナルの和ハーブ手ぬぐいを作りました。手ぬぐいは防災グッズになるし、そこに野草が描いてあれば、図鑑代わりにその野草を探すことができます。災害時だけではなく、日常使いとしても持ち歩いたり額に飾ったりしたくなるようなデザインにこだわりました。手ぬぐいにQRコードを載せていて、QRコードを読み込むと、手ぬぐいに描いてある野草のプロフィールや手ぬぐいの活用方法を知ることができるようになっています。日々の暮らしで手ぬぐいを使いながら野草に親しんでもらいたいですね。

風土が育てる野草・食・人

日本の野草は海外ハーブと比べた場合、薬効成分や香りは控えめなものが多いです。でも、その分お茶としてブレンドした時に味がケンカしづらいので日本の野草同士は深く考えずにブレンドしてもだいたい美味しくいただけます。特に同じ地域で育った野草たちは調和を取りやすい

です。ただ、青っぱさやクセが気になることもあるので13程度の穀物茶やほうじ茶などの香ばしくて色味が出るものを野草と一緒に合わせると飲みやすくなりますよ。どうしても味が苦手な場合、入浴剤代わりにお風呂に入れるという方法もあります。

私にとって、海外ハーブは世界中のオリンピック選手を集めているようなイメージです。単体でもとてもパワフルな分効果を感ぜやすいけれど、お茶とか料理に合わせるには少しコツが必要です。日本の野草はというと、主張しすぎない分今の食習慣に無理なく追加しやすいです。なので即効性に期待、というよりは、毎日続けていたらなんだか調子がいちと感ぜてもらいやすいかな。

私はそんな風に暮らしに溶け込んで、知らず知らず働いてくれるのが日本の野草たちだと思っています。そういう意味で、私にとっては野草も発酵食品と同じなんですよね。味噌汁を毎日飲んでいたらなんとなく元気になるみたいに、野草は身近にあって体に良くて心地がいい



野草を暮らしの中に取り入れたいビギナーさんにおすすめの一冊。
「和ハーブのある暮らし/平川 美鶴(著)」



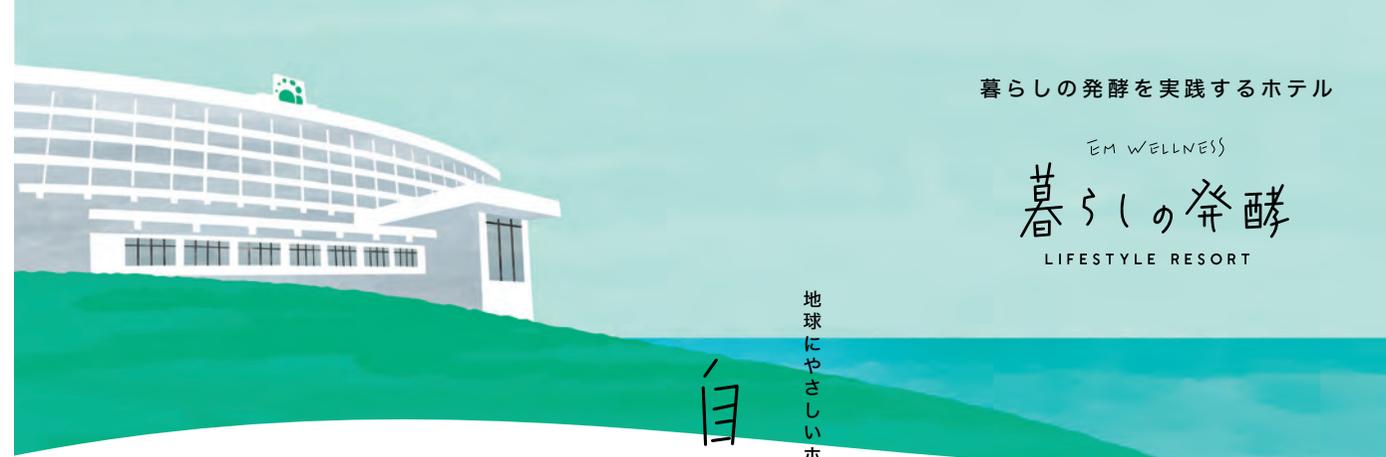
もの。華やかさは少し欠けるかもしれないけれど、野草も発酵食品も、日本人っぽいですね(笑)。この気候風土が野草も人も育ててくれるのだから、性質が似ているのは当たり前なのかもしれないですね。だから体に合うんだと思います。

地球にやさしいホテルの実践

自然の香り 深呼吸

3

眠ること、食べること、空間を整えること。あらゆるシーンで発酵を取り入れ、自然を感じる癒し空間を実現させている「EMウェルネス暮らしの発酵ライフスタイルリゾート」。ホテルの心地よさを日々の暮らしに活かせるヒントをご紹介します。



香りと場研究所
代表
菌田優子さん

神奈川県出身。大学卒業後、大手家電メーカーに就職。2003年沖縄に移住。県内の植物園や雑貨店で勤務した後、アロマセラピーアドバイザーの資格を取得。エッセンシャルオイルアートブレnding&ケミストリーコースの講座を修了し、香りと場研究所を設立。2017年に県内企業が開発した新商品の魅力を競う「磨け！輝け！琉球の宝物創造プロジェクト」でアロマセットがグランプリを受賞。

エッセンシャルオイルとは、植物から抽出された純度100%の天然のオイル(精油)のこと。エッセンシャルオイルを用いてトリートメントなどに使用するために加工されたオイルの総称をアロマオイルと言う。

ホテルのエントランスで焚かれているのはオリジナルエッセンシャルオイル(No.1 GRACE)。癒しの香りでお出迎え。



自然の香りを ギュッと集めたアロマ

暮らしの発酵ライフスタイルリゾートでは、ホテルオリジナルのアロマ商品を販売している。ホテルスタッフと共にアロマ商品の開発を手掛けたのは、沖縄県にある(香り)と場研究所の菌田優子さん。菌田さんは、企業に向けた空間芳香や香りを基準とした環境改善などのアドバイス、オリジナルの香りの制作や商品開発、一般向けアロマ商品の開発と販売などを行っている。「香りってダイレクトに訴えかけてきますよね。昼と夜で香りを変えるとさらに気分転換に良いんですよ。森や山に行つて実際に自然に囲まれた時が一番リラックスすると思うんですが、それがなかなかできない人にこそアロマを上手に使ってほしいと思っています。」

私は企業さんからの依頼を受けて香りのレシピ作りをしたり、オリジナルブレンドのアロマを作ったりしていますが、大切にしているのは自然の香りです。」

「今は宜野座村に住んでいます、以前は暮らしの発酵ライフスタイルリゾートがある北中城村に住んでいました。地域のご縁でホテルのオリジナルアロマ商品の開発をさせていただくことになり、最初に作ったのが(No.1 GRACE)です。コンセプトはガーデンパーティ。自然と共にある暮らしを大切にしているホテルだからこそ、ホテルの中でも沖縄の自然の香りを感じていただきたいと思つて作りました。沖縄らしさを表現するためにタイリン月桃を使い、さわやかで明るく、すっきりと元気になれるような香りになっています。今日一日を元気に過ごそう！という時に使つてほしいですね。」

ホテルブレンドの アロマ商品を開発

「今は宜野座村に住んでいます、以前は暮らしの発酵ライフスタイルリゾートがある北中城村に住んでいました。地域のご縁でホテルのオリジナルアロマ商品の開発をさせていただくことになり、最初に作ったのが(No.1 GRACE)です。コンセプトはガーデンパーティ。自然と共にある暮らしを大切にしているホテルだからこそ、ホテルの中でも沖縄の自然の香りを感じていただきたいと思つて作りました。沖縄らしさを表現するためにタイリン月桃を使い、さわやかで明るく、すっきりと元気になれるような香りになっています。今日一日を元気に過ごそう！という時に使つてほしいですね。」

次に作った(No.2 CALM)は夕刻のリッチな時間をイメージしています。家に帰ってきたけどまだ少し元気はある。でもリラクセスして癒されたい、そんな時間におススメのアロマです。こちらは沖縄県民になじみの深いシマ月桃を使っています。



沖縄では様々な用途で使用される月桃。精油や蒸留水では主に葉を利用する。(左)タイリン月桃、(右)シマ月桃。

写真提供: 日本月桃(株)・(有)月桃農園



トリートメント、リフレクソロジーは事前予約がおすすめ

「トリートメント、リフレクソロジーは事前予約がおすすめ。体ほぐし、香りでも癒されたいか？」

ブレンドをする上で難しいのは香りのバランスです。1滴間違えるとそのオイルの香りが主張しすぎて他の香りが消えてしまうことがあります。特にこのカモミールローマンはとて難しい香りなんです。プロフェッショナルの菌田さんにお話ししたら、こんなにバランスのいい香りができるんだと驚きました。」と話す。

「どんな香りにするかということ。考えた時に、スパに来てくださる常連様たちからいただくお喜びの声を聞いてくださるような香り。どんな香りかいいかな？など、セラピストたちや菌田さんと何度も話し合いました。」

「そこで出た答えが（呼吸）でした。常連様たちから『ここに来ると呼吸が楽になる感じがします』『深呼吸したくなる場所ですね』というお声があったので、そういったイメージを菌田さんにお伝えして出来上がった香りが、本当に私たちのイメージ通りだったのでびっくりしました。」

「CORAZON:コラソン」は

スペイン語で（心）を意味する。暮ら

しの発酵スパのトリートメントで

体をほぐし、香りでも癒されたい

か？」



(上) スパオリジナルブレンドのエッセンシャルオイル(CORAZON:コラソン)。マッサージオイルも発売されている。「日々のケアとしてお勧めしやすくなりました。」とセラピストの宮城さん。
(左) 「呼吸が楽になるスパ」というイメージをまさに香りでも表現してもらいました。」とセラピストマネージャーの護得久さん。



呼吸が楽になる香りの空間

暮らしの発酵ライフスタイルリゾート内の（暮らしの発酵スパ）では、心身ともにリラクゼーションを感じるアロマトリートメントやリフレクソロジーなどのサービスを提供している。トリートメントに使うエッセンシャルオイルは元々フランス製のオーガニックのものを使用しているが、2021年末にスパオリジナルのエッセンシャルオイルとマッサージオイル(CORAZON:コラソン)が完成した。穏やかでほんのり甘くフローラルな華やかさを漂わせるカモミールローマンをメインに、オレングスイート、レモングラス、ローズマリー、ラベンダー、ユーカリ、ジュニパーベリー、フランキンセンスの8種類をブレンド。もちろん、こちらもすべてオーガニック認証を取得したオイルを使用し、くつろぎながら体のコンディショニングを整えてくれる。

セラピストの宮城まどかさんは「これができる前は、お客様に好みをお伺いして自分たちでオイルをブレンドしていました。」

菌田さんに聞いた!

おうちアロマの楽しみ方

香りは風と一緒に楽しむことがおすすめです!

オイルを垂らした布を扇風機にくくりつける。



オイルを垂らしたティッシュを玄関に置く。



スプレーヤーに無水エタノールを入れ、エタノールの1~3%のオイルを入れて部屋の中にシュッとひと吹きする。



今回紹介したホテルオリジナルアロマ商品はオンラインショップから購入可!



暮らしの発酵ストア 沖縄オンラインショップ

暮らしの発酵スパ

(EMウェルネス暮らしの発酵ライフスタイルリゾート)

沖縄県中頭郡北中城村喜舎場1478

tel. 098-935-1500



香りと場研究所

沖縄県国頭郡宜野座村惣慶803

(来所については事前にご連絡ください)

tel.098-989-5762



香りと場研究所
公式サイト



森旅~沖縄アロマ
ブランドアカウント
moritabi.okinawa





ナチュラル清掃のプロに聞く！

心地の良い発酵空間の作り方

こびりついた汚れは落とすのに時間と手間がかかり、落とすきれない場合もあります。毎日清掃すれば、サッとひと拭き、時間もかかりません。



用意する物

- ・EMW 小さじ1(約4ml)
※水で50倍に薄めて使います。
- ・200mlのスプレーヤー
- ・水 約200ml
- ・布

使い方

EMWと水をスプレーヤーに入れて掃除する所に吹きかけ、布で拭き上げる。

※水で希釈した場合は、その日のうちに使い切りましょう。余ったら排水口に流せば、配水管の清掃にもなります。

水に弱い素材以外は、木でも金属でもプラスチックでも、どんな素材でもEMWを使って大丈夫です。フローリングなどは、清掃後に裸足で歩くと気持ち良さが実感しやすいですよ。



暮らしの発酵ライフスタイルリゾート
客室サービス課 課長
前川茂雄さん

お越しいただいたお客様に「また来たい」と思っただけのように、快適でハッピーな発酵空間を提供することを目指して清掃しています。

EMWって何？



500ml 1,100円(税込)

天然由来で
お子様にも
安心！

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。

EMWの
詳細は
こちら



気軽に楽しむ和ハーブティーブレンド



いつものお茶にも
植物の力をさらに
プラス！



菌草生活研究家
上田涼子(橘花)さん

日本で昔から有用されてきた微生物(発酵)と植物(和ハーブ・薬草)の智慧を活かした、持続可能な暮らしと在り方を探究中。飛騨高山在住の4児の母。

上田さんのライフスタイルはp12をご覧ください。

単品だと飲みづらさを感じる和ハーブ®ティーでも、ブレンドすれば毎日飽きずに飲める味に。和ハーブの《和》は調和の《和》。長く日本で愛され、同じ気候風土で育った植物同士、相性をそれほど気にせずとも手軽に美味しく飲めるコツをご紹介します。

※和ハーブ®とは、日本をふるさととして古くからこの風土に育ち、日本人とともに長らく生きてきた植物のこと。(一般社団法人 和ハーブ協会より)

ブレンドの基本

和の穀物茶(玄米茶・黒豆茶・蕎麦茶・麦茶・ハトムギ茶)やほうじ茶・三年番茶など、《香ばしさやコクのあるお茶》をブレンドしてみましょう。最初は穀物茶1:和ハーブ1で淹れて飲んでみて、そこから自分好みのブレンド比率を見つけてください。和ハーブは複数の種類を混ぜても構いません。



季節ごとのおススメ

<体を冷めたい時>

麦茶・ハトムギ茶・ドクダミ・スギナ・ハッカ・クマザサなど

<体を温めたい時>

玄米茶・蕎麦茶・黒豆茶・ヨモギ・ショウガ・トウキ・赤シソなど



オススメの淹れ方

【気軽に飲むには】

ティーポットに茶葉を入れ、お湯を注いで数分蒸らす。



【より植物の力を引き出すには】

1. やかんに水と茶葉を入れ、弱火でじっくり時間をかけて沸騰させる。
2. 沸騰後さらに弱火で10分ほど煮出す。



しっかり抽出しつつもまろやかな味わいになります。

採取時に気をつけたいこと

- 野山で和ハーブを採取するときは、事前に必ず土地の所有者の許可を得る。
- 排気ガスの影響がある場所、犬の散歩道になっているような場所は避ける。
- 似ている毒草が同じ環境に生えている場合もあるので、確信が持てないときは諦める。