

TAKE
FREE

vol.18

暮らしの発酵 通信

発酵特集 時が育む琥珀の一滴 〈鹿児島島の壺造り黒酢〉



赤く染まる街路樹の葉が目に残り、
ビルの間から吹く冷たい風に身を
縮める季節がやってくる。

街が冬のコートを羽織る前に、ちょっと
立ち止まって自分自身と会話をする
時間を作ってみよう。

体が喜ぶごはん、心までぽかぽかになる
温浴、深い眠りにいざなう快適空間、
暮らしの発酵ホテルには一人がうれしい
時間がある。

秋も暖かな沖縄で、新たな自分へ。

やっ
ほー、
わたり。
やっ
ほー、
沖繩。

秋
ひとり旅

予約期間
'23年7月20日～10月20日



いざ、沖縄へ。
秋・ひとり旅



ぽかぽか 温浴 体が喜ぶ 食事 くつろぎの部屋 癒しの施術



EM WELLNESS
暮らしの発酵
LIFESTYLE RESORT

お問合せ 098-935-1500



〈北中城村道歩き〉で見つけたシーサーたち(沖縄県)。

暮らしの発酵通信 vol.18

withコロナ、afterコロナの社会の中で「新たな価値の創造」が謳われてきました。新たな価値を創造するためには、まずは自分の原点を見つめることが大切。本誌が皆様の原点回帰への旅のきっかけになりますように。



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。

2023年7月発行

- 02 じっくりと、ゆっくりと、時が育む
琥珀の一滴〈鹿児島壺造り黒酢〉
福山黒酢株式会社
- 08 ウェルネスな旅と暮らし
琉球大学
荒川雅志教授
- 12 僕と自然と世界遺産
世界遺産ハンター
ひろきんぐさん
- 16 ワタシに還る音
ソウルサウンドライアー奏者
Akasha 美幸さん
- 20 黒酢でさっぱりジュシー！
黒酢ソースのローストチキン
黒酢レストラン「黒酢の郷 桝志田」
中村誠治総料理長

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！

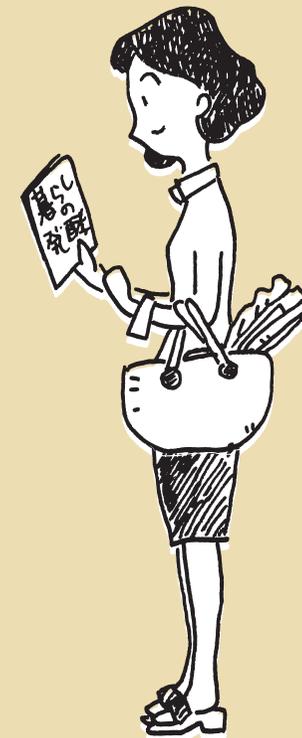


<個人の方>1部お届け！

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！



鹿児島 壺造り黒酢



真っ黒な壺の中には酸味とうま味が詰まった琥珀色のしずく。
〈鹿児島の壺造り黒酢〉は霧島市福山町で米のみを原材料に江戸時代から造り続けられてきた。



鹿児島県霧島市
福山町

壺酢、黒酢、香酢

農林水産省が定めた「食酢品質表示基準」によると、黒酢の正式名称は「米黒酢」。玄米を主な原料とし、米の使用量が穀物酢1Lにつき180g以上と定められているが、米以外に小麦や大麦の使用も認められている。発酵熟成期間に規定はない。

一方、中国の香酢はもち米を主原料とし、コーリヤン（トウモロコシの一種）や小麦、緑豆などを使う場合がある。半年から数年かけて熟成させることで黒褐色の色となり、まろやかな酸味と豊かな香りになる。

鹿児島県霧島市福山町の黒酢は食酢の分類で言う「米黒酢」に当たるが、味や香りは中国の香酢に近い。原材料に米と米麴以外は使用せず、一般的な米酢に比べて約5倍の米を使用している。屋外に並べられた壺の中に原料となる米と米麴を入れ、発酵に6ヶ月以上、さらに熟成に6ヶ月以上かけると特有の香りとまろやかな酸味を帯びた褐色の酢ができあがる。壺の中で仕込まれる酢ゆえに「壺酢」と呼ばれることがある。食酢品質表示基

準には「壺酢」という分類はない。

一般的な米酢は米と米麴から日本酒を造り、そこに酢酸菌を加えて発酵させてタンクの中で熟成させていくが（鹿児島の壺造り黒酢）は玄米と米麴と水を壺の中に入れ、同じ容器の中でひたすら酢になるのを待つ。世界的に見てもとても珍しい酢の造り方だ。加熱や保温をすることなく、自然の気候任せでも発酵熟成が進むのは冬でも北風が当たらず温暖な気候に恵まれているからだろう。福山町では8つの会社が伝統製法を守りながら壺酢を造り続けている。

健康への追求が生んだ
オーガニック黒酢

福山黒酢株式会社は創業約20年の黒酢造りの中では比較的新しい会社だ。創業者である津曲泰作前社長は元々は建築関係の仕事をしていた。50歳を迎えるにあたってより健康を意識するようになり、黒酢の健康効果に着目。初代黒酢杜氏である赤池力さんとの出逢いにより、福山町で黒酢の製造を開始した。



福山黒酢(株)の黒酢の壺畑では、約2万個の壺がゆっくりと熟成の時を刻んでいる。



福山黒酢(株)執行役員
研究開発室室長兼工場長
竹下義隆さん

「福山町は江戸時代に武士の隠居先だったようで、その元武士たちが年貢の徴収を免れるために作った隠し田んぼがあったそうです。『隠し田んぼ』から転じた『角志田』という地域があり、それが当社の黒酢『桐志田』というブランド名の由来になっています。角志田にはこんこんと水が湧いていて、創業当初からその湧水を利用して黒酢を造っています。『志』を『い』と読むのは、鹿児島弁で『し』を『い』と発音することが多いからだと言っています。『角』を『桐』にしたのは、その方が画数が良かったからだと思います。」

そうお話しくださったのは、福山黒酢(株)の執行役員であり研究開発室室長兼工場長の竹下義隆さん。福山黒酢(株)が造る黒酢の玄米はすべてオーガニック米を利用している。



福山黒酢(株)の原点。
かくだい 桐志田「有機」。
まろやかな酸味とコクがクセになる。



和洋中からデザートまで、黒酢をふんだんに使用したレストラン。自社農場で栽培された野菜を使ったオーガニックランチも人気。天気が良ければ桜島や壺畑を臨める。



中村シェフの黒酢レシピが20ページにあります。

黒酢レストラン「黒酢の郷 梶志田」
総料理長
中村誠治さん

メーカーが販売している。福山黒酢(株)では一般論としての黒酢の健康効果ではなく、『梶志田の黒酢』が健康にどう影響するのかを様々な学会を通して臨床実験を重ねている。黒酢の健康効果がメディアで話題になった約20年前、福山黒酢(株)では飲むだけではない黒酢の魅力伝えたいと、2005年に日本初となる黒酢レストランをオープンした。黒酢レストランはオーガニック化も進めていて、自社で栽培したオーガニック野菜を利用したり、3年前からオーガニック認証を受けたランチコースも提供している。

総料理長の中村誠治さんは霧島市の出身。和洋中様々なレストランを経験してきた上で黒酢の魅力をこう語る。

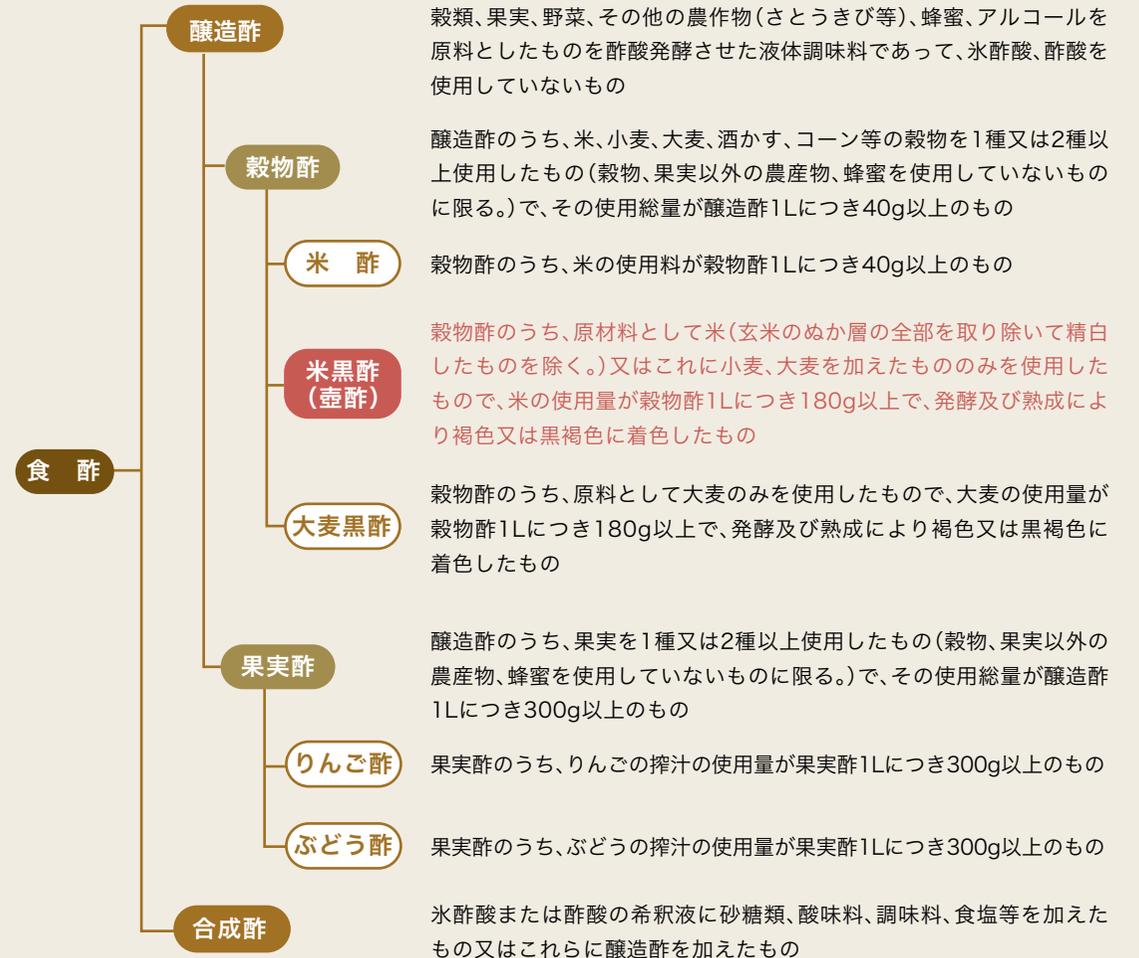
「霧島市は地元なので黒酢は生まれた時から知っていました。知ってはいたけど、日々の食事に取り入れていたかというところでもありませんでした。僕は高校を卒業してから京都で京懐石の店に勤めました。でも、和食だけではなく色々な料理を全部見てみたいと思い、霧島市に戻ってきてホテルで働きました。そこで出会った先輩方からジャンルを超えた色々な料理の楽しみ方を教えてもらいました。

黒酢レストランは最初、料理好きな前社長の奥様が料理を提供していましたが、人気が出てきてレストランを大きくすることにしました。そのタイミングで声をかけていただきこちらで働くようになりました。

僕の地元なんだから、ここから黒酢の魅力を広めていきたいという想いもありましたね。

食酢品質表示基準による食酢の分類

食酢は農林水産省が定めた「食酢品質表示基準」で次のように分類されています。



「健康への追求」が根幹にあるからでしょうね。創業当初は特別栽培米でしたが、徐々にオーガニック原料に切り替え、5年ほど前から出荷されている黒酢のすべてがオーガニック玄米を使用したものになりました。

当社の黒酢は3年以上熟成させたものしか出荷していません。『3年熟成』と商品には記載されていますが、『3年以上熟成』という方が本当は正しいです。年数をおくことで酸味がまろやかにって味わいも深みが増します。熟成に最低3年はかかるので、全量をオーガニック玄米に切り替えるのには時間がかかりました。」

和洋中からデザートまで

黒酢は私たちの体に欠かすことができないアミノ酸が含まれ、酸味の主成分である酢酸やクエン酸、ビタミンやミネラルも一般的な米酢より豊富。元気が欲しい時を始め、美容効果、健康維持、生活習慣対策など多くの健康効果が期待されている。黒酢を主原料にした健康食品を様々な

梶志田の黒酢ができるまで

仕込みから熟成まで壺の中で完結する梶志田の黒酢。黒酢杜氏たちは毎日壺の中を観察して熟成の様子を子どものように見守る。



仕込みから約2週間の壺の中。振り麴の黄緑色がまだ残り、甘酒のような香り。

仕込み

壺畑に並べられた壺に米麴、蒸し米、湧水、振り麴を入れ、和紙をかぶせて蓋をする。振り麴が内蓋の役割をして雑菌の繁殖を防ぐ。酢酸菌は空気を好むため、表面積が一番広くなるところに麴の層がくるように仕込む。



仕込みから約1ヶ月の壺の中。振り麴が菌糸をのばして膨らんでいる。酸味と甘みのある香り。

糖化&アルコール発酵

米麴が蒸し米のデンプンを分解してブドウ糖を作り(=糖化)、そのブドウ糖を利用して空気中の酵母が繁殖し、アルコールを発生させる(=アルコール発酵)。



酢酸発酵

酵母によって造り出されたアルコールをエサに酢酸菌が酢酸(黒酢の主成分)を造り出す。アルコールと酢酸の重さの違いにより、壺の中では自然に対流が起こる。



熟成(3年以上)

酢酸発酵を終えた壺は上部に空間があるので、黒酢を足して満杯にする(酢合わせ)。社内基準を満たした黒酢のみが出荷される。



オンラインショップ
もあります。

梶志田
オンラインショップ



梶志田の
黒酢レシピ



年月を経ることで色が褐色から茶褐色へと変化していく。この色が「黒酢」と呼ばれる由縁。

中村シェフが「食卓に黒酢を」と考案したシェフの黒酢。タバスコ容器のように一滴一滴と出てきて使いやすい。



最初は黒酢を料理に使うのは難しいなと思っていましたが、実際に和食や洋食、中華、デザートなど色々な技法で黒酢を使ってみたら、すごく可能性のある調味料だということに気づいたんです。酸味として使うの
はもちろん、使い方によってはうま味を加えるということもできます。エビを洗う時に黒酢で洗うとプリッとするんですよ。こんな贅沢な使い方では他ではできないと思います(笑)。こんな黒酢のすばらしさを家庭の中にもっと浸透できないかな？と考えて作ったのがこの『シェフの黒酢』です。食卓に醤油が置いてあるように、黒酢もいつも食卓にあることである料理に『ちょいがけ』してみてもほしいと思いました。タバスコのような容器で一滴ずつ出てきて使いやすくなっています。黒酢で元気になってもらって、料理で笑顔になってもらえるように愛情を込めて作っています。」

福山黒酢(株)では、黒酢の製造・レストラン経営・農場運営にとどまらず、多様な黒酢の楽しみ方を伝えている。

レストランの1階のショップには黒酢を使用した様々な商品が並び、生のフルーツを漬けたんだフルーツ黒酢、黒酢ドレッシング、ぼん酢、食べる黒酢、スイーツ等、どれを買うか決められないほどの商品数で、化学調味料や合成着色料・保存料などは使用していない徹底ぶり。レストランから車で40分ほど離れた鹿児島市内には、2022年に「PANTOSU(パントス)」という黒酢とパンのお店がオープンした。パン作りの際に黒酢を使用し、無添加ソーセージや全粒粉を使ったパンなど、昨今の無添加・健康ニーズに対応したパンが並ぶ。

黒酢を通しておいしさと楽しさと健康を提供し続けている福山黒酢(株)は、これからさらにどんな黒酢の楽しみ方を私たちに教えてくれるのだろうか。



黒酢の郷 梶志田
鹿児島県霧島市
福山町福山311-2
0995-55-3231



パン屋もやっています!

PANTOSU
鹿児島市伊敷1丁目2-40
099-801-1853





新型コロナの脅威が世界中を包み込んだ昨今、「健康であること」の意義深さを感じた方は多いでしょう。afterコロナの社会において、「ヘルスからウェルネス」のパラダイムシフトが起こっています。日本のウェルネス研究の第一人者である琉球大学 荒川雅志教授にお話を伺いました。

荒川雅志教授

国立大学法人琉球大学国際地域創造学部教授。日本のウェルネス研究者、海洋療法学者。「ブルーゾーン」である沖縄県の100歳長寿者研究で福岡大学大学院医学研究科博士課程修了。医学博士。新しいウェルネスの定義提唱、日本の大学で初のウェルネスツーリズム科目開設、ウェルネスメニュー研究開発を産官学連携で多数実施。



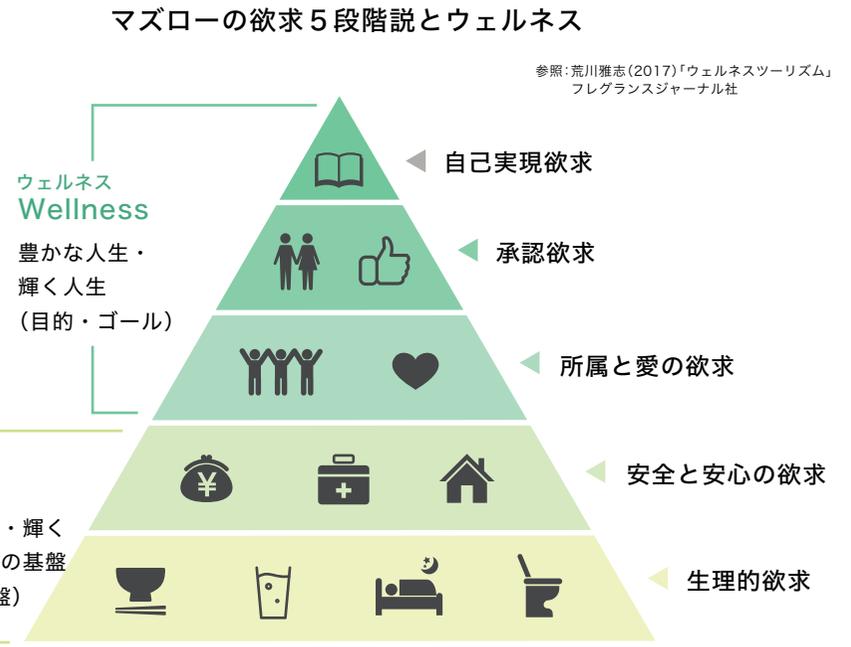
するのかが意識することが重要で
す。「ウェルネスな体験⇨人生が
もつと豊かに輝くための体験」であ
り、目的としているのは体験の先に
ある人生なんです。

新しいライフスタイルの形

琉球大学は国立系として観光科
学科を日本で初めて設立した大学
です。それまではスタンダードな観
光だけを教えていた学科でしたが、
僕が教員になった時に、健康×観光
という新しいジャンルの観光のあ
り方を教える授業を創りました。
2008年に出版されて全米ビジ
ネス書でベストセラーとなった
『The Blue Zones』では、世界の長
寿地域として沖縄が紹介されてい
ます。沖縄の健康長寿と観光産業を
掛け合わせてヘルスツーリズムを
大学で教えていました。卒業生は千
名を超えています。



『The Blue Zones 2nd Edition
(ブルーゾーンセカンドエディション)
/ダン・ピュイトナー著、荒川雅志
(翻訳、監修)、仙名紀(翻訳)/祥
伝社/2022』
沖縄を含む世界5大長寿地域そ
れぞれの特徴的な食、身体活動、
趣味嗜好などのライフスタイル、
人生に対する考え方などが
紹介されている。



参照：荒川雅志(2017)『ウェルネスツーリズム』
フレグランスジャーナル社

ウェルネスとは
身体の健康、精神の健康、環境の健康、社会的健康を基盤にして、豊かな人生をデザインしていく自己実現。

ウェルネスとは健康を基盤とした
輝く人生のアクション

ヘルスとは、「心身の健康」を主役
にしたものです。でも、よく考える
と健康は「何かを手にしたたり達成す
るための基盤」なんです。好き
なことに没頭している時って、健康
を当たり前前にマネージメントして
いますよね。プロのスポーツ選手が
良い例で、人一倍健康に気を使って
いるけれど「健康になろう」という
意識を持っているわけではなく、
「パフォーマンスをいかに高める
か」という意識で動いています。健
康であることは当たり前であって、
目的としているのは健康のその先
なんです。

国のハルバート・ダン医師が「輝く
ように生き生きしている状態
(1961年)」と提唱したのが最初
の定義です。その後、僕が「ウェルネ
スとは、身体の健康、精神の健康、環
境の健康、社会的健康を基盤にし
て、豊かな人生をデザインしていく
自己実現である(2017年)」と定
義づけました。簡単に言えば「健康
を基盤とした輝く人生のためのア
クション」ですね。
ヨガ、禅、医療、温泉、サウナ、文化、
芸能、アート、教育、アドベンチャー、
ファッション、音楽、伝統、料理など、
何に感動してわくわくするかは人そ
れぞれです。大好きなコーヒー
を飲みながら「暮らしの発酵通信」を
読んでいる時間もウェルネス(豊か
な時間)だと思いますよ。こうした
様々なアクションをプログラムとし
て旅行の中で提供するのが「ウェル
ネスツーリズム」です。
ただ、それらのアクションを単に
提供して体験してもらうだけでは
従来の「体験プラン」で終わってし
まいます。提供する側も体験する側
も、ウェルネスな体験を何のために

学科ができた当初はヘルスツーリズムと言っていました。先ほどお話しした通り、ヘルスからウェルネスへの転換に気づいて以降、今は「ウェルネスツーリズム」の概念を伝えていきます。

世界的にはウェルネスツーリズムとスパツーリズムが同義語になってしまっていますが、それだとスパや温泉施設がある地域にしかウェルネスツーリズムを展開することができません。そうではなく、「自然や文化、芸術、食、音楽、瞑想、ヨガ、祈りなどの地域資源に触れることで、人生における新しい発見や明日への活力を得る旅の総称」として新しいウェルネスツーリズムを定義づけました。

旅の原点は魂の浄化であり、祈りの旅です。それを宗教的な行為と切り分けるのではなく、旅の中で人生が前向きになれる発見があれば、それはウェルネスツーリズムと言えます。生き方や自分自身の原点に還る場所が旅先であり、その気づきによって日常生活がより輝いていく。旅が日常の延長になるという、ウェルネスツーリズムはこれからの新しいライフスタイルです。

自然・人・地域とつながりを創るツーリズム＝観光（旅）の新しい価値



ウェルネスの原点：沖縄

どんな地域でもウェルネスツーリズムは実現可能なんです。その中でも沖縄が持つ可能性はとてつ大です。日本全体のウェルネスツーリズムをけん引していただけるだけの地域資源が十分にあります。

僕は海洋療法の研究者でもあります。僕が海洋療法（タラソテラピー）という、海藻パックとかクチャ（海泥）パックなどの高級なスパトリートメントのメニューとして認

知されているんですよ。でも、沖縄に着いて海風を感じた瞬間から「沖縄に来たなあ」と心が動くし、沖縄の海藻や魚を食べた時でも海の恵みを感じているわけだから、それはそれで海洋療法になるんです。海だけではなく、沖縄には大自然もあるし温泉や琉球文化、伝統食、遺産、地域コミュニティ、祈りの聖地などのあらゆる資源が溢れています。

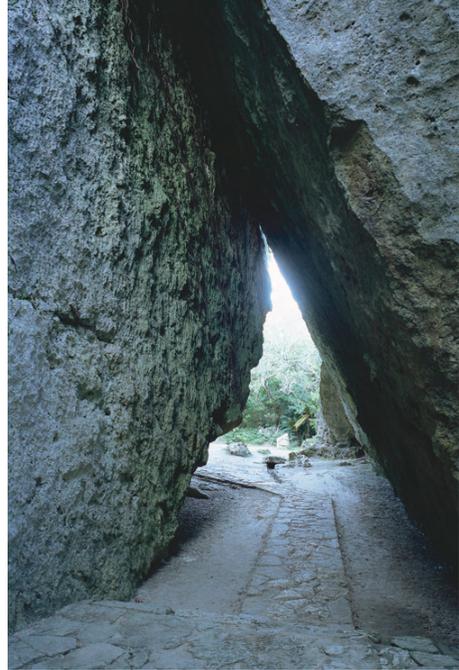
実は僕のウェルネスの原点が沖縄なんです。僕は福島県出身で東京の大学を出てから起業しましたが、20代後半で自分をリセットしようと思っ、縁もゆかりもない沖縄にきました。

僕が沖縄に来た当時は、アパートを借りるために親の保証人に加えて沖縄在住の保証人が必要でした。知人も友人もいないからどうしようかと考えた時、重量挙げの全日本大会で一緒に表彰台上った方が沖縄の方だったことを思い出したんです。調べたらトレーニングジムをされていたから、僕のことを覚えていないかと思いつつも電話をかけました。沖縄での保証人が必要なこ

とをお伝えしたら二つ返事でOKしてくださって（笑）、本当に助かりました。

その方だけではなく、何もわからない僕を沖縄は受け入れてくれました。沖縄には「いちゃりばちよーでー（一度会えば兄弟）」という言葉があります。まさに僕はそれに助けられたし、癒されました。沖縄に恩返ししたいですね。

振り返ってみると、こうした人とつながりが僕の豊かな人生（ウェルネス）の原点です。ウェルネスを体験することは1人でもできるけれど、ツーリズム（旅）をすることで、人や地域との新たなつながりが生まれてきます。ウェルネスツーリズムが広がることでより豊かな社会や世界になっていくと思っています。



せーふうたき
沖縄で最も格が高いとされる祈りの場「斎場御嶽」。琉球神話にも登場し、古来、多くの人々が祈りを捧げてきた。

琉球大学公式HP
＜ウェルネス研究分野＞



僕と自然と世界遺産

近代的なショッピングモールに世界遺産、ほどよい自然と海がある村・沖縄県北中城村。篠田宇希さんは自分が幸せだと思う生き方・環境を求めた結果、北中城村にたどり着き、世界遺産ハンター〈ひろきんぐ〉として村の魅力を伝えています。



世界遺産ハンター
しのだひろき
ひろきんぐ(篠田宇希)さん

1987年生まれ。横浜市出身。大学卒業後にスポーツクラブでインストラクターとして従事。空手で全国大会8位入賞の実績を掲げ、翌年にオーストラリアへ初の長期滞在。そこで出会ったエアーズロックに感動し、周辺地区でガイドの仕事を経験。その後、メキシコとスイスの世界遺産ガイドを歴任。帰国後は沖縄県地域おこし協力隊として北中城村に着任し、北中城村の地域資源を活用した様々なツアーコンテンツをプロデュース。世界遺産ガイドやガイド育成事業、ウェルネスブランディング事業に携わる。

「チャンプルーな村」北中城村

僕は5年前に北中城村に移住してきたんですが、この村は一言で表すと「とんでもない村」です。世界遺産があり、国指定重要文化財があり、ほどよい自然がありながらも大型ショッピングモールがあって生活がしやすい。那覇空港から車で約40分なのでアクセスもいいんです。様々な沖縄の一面が混ざり合っていて、沖縄の方言で言ったら「チャンプルーしている村」ですね。

ここに来る前はメキシコ、オーストラリア、スイスなどで世界遺産のガイドをやっていました。スイスは世界遺産の魅せ方が圧倒的に進んでいます。そこに行けば誰もが同じように世界遺産の素晴らしさを感じることができるような観光の土台が整っているんです。でも、北中城村はそうした部分がまだ整っていません。その魅力を伝えていくのが「世界遺産ハンターひろきんぐ」としての僕の役目です。

琉球大学の荒川教授(8ページ参照)にもお世話になっていて、北中城村を訪れた方がこの土地や人の魅力を体感できるようなウエルネスツーリズムを企画しています。僕が北中城村の観光ガイドをしているのは、ここに住まわせてもらっていることに対する恩返しの意味もありますね。

人生に刻まれた世界遺産

社員をしたこともあるんですが自分には合っていないくて、就職した年に辞めました。体を鍛えることが好きだったし英語も得意だったから、スポーツジムで外国人相手にインストラクターの仕事をするようになりまし。その外国人たちをカッコいいと思ったし、「外国で暮らすってどういう感じなんだろう?」と興味が湧いてきたんです。自分も外国で暮らしてみようと、100万円と空手の道着と黒帯だけを

持ってオーストラリアに行きました。「大好きな子(当時)と一緒にエアーズロックに行く」という目標設定をして、半年間働いてお金を貯めました。それが叶った時の達成感とエアーズロックの景色への感動が猛烈なインパクトとして僕の人生に刻み込まれました。

世界遺産って今の自分たちの生活に絶対必要なものではないですよね。でも、僕は20代の時に世界遺産に強烈な影響を受けたから今こうして仕事にしています。僕が旅の中で大事だと思っていることは、「自分はこの場所に行きたいという目標設定をして、そこに行つて自分がどう感じるか」です。

北中城村には色々な魅力の切り取り方があるから、それをどのようにストーリー展開させて訪れた方に共感してもらおうかを常に考えています。地域の財産と自分の今までの人生の材料を集めて脚本を書いているような感じがしてとても楽しいです。

「世界を見たからこそ、北中城村の魅力を伝えていきたい」とひろきんぐさん。



取材班が体感!



北中城村 道歩き

世界遺産ハンターひろきんぐさんに国指定重要文化財 中村家住宅の中とその周辺をガイドしてもらいました! 北中城村の散策路は〈世界遺産グスクのふるさとのみち〉と呼ばれ、「日本の歩きたくなる道500選」「新日本歩く道紀行100選 文化の道」に選ばれています。



道歩きの途中で見つけたヒスイカズラ。絶滅が危惧されていますが、その美しさから徐々に栽培される方が増えているそうです。花言葉は「私を忘れないで」。



魔除けや守り神として知られているシーサー。北中城村きってのシーサースポットでは色々な表情のシーサーに出会えます。今のあなたの気分を表すシーサーは？



国指定重要文化財 中村家住宅。戦前の沖縄の住居建築が残る貴重な建物。中村家住宅を利用した琉球王朝宮廷料理の食事会やウェディングフォトも体験できるようになる予定です。



なかぐすくじょうあと 世界遺産 中城城跡が見える丘へ。中城城最後の城主 護佐丸は、琉球王朝が統一王国となる引き金となった「護佐丸・阿麻和利の乱」の中心人物。

取材班の
ひとこと



「何度も何度も訪れている北中城村ですが、知らないスポットや歴史を知ることができました! 普段車で通りすぎてしまう道でも、歩くと全く違う景色が見えてきます。自宅の周りでも、いつもと違う道を歩いてみたくなりました。」



太古の昔から人々が祈りを捧げてきた場所。先人たちと同じ場所に立ち、祈り、何を感じるかはあなた次第。

なりたいたい自分は自分で選べる

人生は選択と決断の連続です。僕は選択をするたびに自分で決断して「なりたいたい自分を作る環境に身を投じる」という行動を続けてきました。自分が大切にしていく環境って何だろう?と、自分の心と対話をして気づいたのは、「空が広い」「海が近い」「星が見える」のこの3つの環境さえあれば、僕は幸福度が高いということでした。自分の物差しや天秤を作ると、多くの人と違う生き方をしていても他者と比べて優劣をつけ

ることがないし、誰かから何かを言われても全く気になりません。友人から収入がこれだけあるとか、どれだけ偉くなったとかを聞いてもなんとも思わなかったですね。
(ひろきんぐ)の名前の由来はヒーロー&キングです。本名は篠田宇希だし(笑)。みんなのリーダーとなつて、誰一人取り残さない社会を作りたいと思つています。僕はメンタル強めなので(笑)、積極的に行動して自分で自分の環境を作り上げていくことに抵抗がないけれど、そういう人ばかりじゃないですよ。そう考えると「身を投じた環境を作つてあげる」のが今の僕の役割かな、と思つています。そのためにも、色々な価値観や意見に触れることが大切で、ガイドを通してたくさんの人と話ができるから、逆に自分が成長させてもらつています。「チャンプルー」している村「北中城村は様々な人の心地よさを留意しやすい環境があると思います。五感をフルに使つて体感した北中城村を多くの方とシェアしていきたいです。



北中城村発信の
情報はこちらから

北中城村観光協会
ホームページ



ツアーガイドご希望の
場合はこちらから

ひろきんぐ
Facebook



暮らしの発酵チャンネルで
ひろきんぐのツアー
ガイドを体験!





波打つ大きな一枚の木に張られたスチール弦。その楽器を身体に触れさせて一本一本の弦をなでるように弾くと、身体中に音が鳴り響く。Akasha美幸さんは〈ソウルサウンドライアー:Soul Sound Lyra〉と呼ばれるこの楽器で音の癒し、可能性を伝えている。

身体に奏でる音

京都府京田辺市にある古民家スペースAkasha^{アカシャ}は、その日、10体ほどのソウルサウンドライアーが生まれようとしていた。両手で抱えないと持つことができない大きな木の板を女性たちが一彫一彫削っていく。彼女たちが手塩にかけているのはソウルサウンドライアーと呼ばれる楽器で、主に桜の木を基材として、木に張られたスチール弦を指で弾くことで音を鳴らす。

楽器というものは曲を演奏するために使われるが、ソウルサウンドライアーは音を身体に響かせることを主目的としている。ソウルサウンドライアー奏者でありライアー制作ワークショップ主催者のアカシャ美幸さんは、この十数年間で数えきれない人たちの身体の上や頭の上でソウルサウンドライアーを奏でてきた。

「私が最初に出会ったライアーは、他の楽器と同じように曲を演奏するものでした。ライアーはジブリ映画『千と千尋の神隠し』の主題歌

Akasha(アカシャ)美幸さん

京都府京田辺市にてスペースAkasha主宰。音の振動を身体に伝えるソウルサウンドライアーによって、音と声を通じた響き愛により他者の隔たりのない世界を体験。音の力の神髄を体感する「宇宙の音・地球の声」ワークショップやソウルサウンドライアーを自ら生み出すワークショップを開催。音と声の探究者。通訳者・翻訳者・編集者・ホメオパス・呼吸法指導者でもある。ドキュメンタリー映画「ワタシたちハニンゲンダ」のテーマ音楽を担当。



で一躍注目された楽器です。

娘が通っていた幼稚園でライアーを知り、いつか楽器を弾いてみたいと思っていた私はライアーの教室に通いました。初めてライアーの演奏を聴いた時に魂が喜び感覚になったので、自分もそんな演奏がしたいと思ったんです。でも実際にライアーを弾いてみると、曲を覚えたり、楽譜を見たり、手元を見たりと思考が働いてしまい、私には100年かかっても宇宙とつながるような感動の音を出すことはできない！と諦めてしまいました。

そんな時に、このソウルサウンドライアーと出逢ったんです。制作者であるドイツ人のアンドレアス・レーマンさんから、ヒーリングと瞑想に特化したタオライアー(ソウルサウンドライ

アー)の要の存在を教してもらいました。曲を覚えなくても楽譜を見なくてもいい、自由に奏でることができる楽器があるなら、それは私の楽器だ！と思いついた。タオライアーの音を聴いてもいいのに、アンドレアスさんにタオライアーを生み出してくれるようオーダーしました。

数日間かけて一彫一彫、材を彫り、一本一本弦を張る。世界に一つだけのソウルサウンドライアーに魂を込めていく。

私がタオライアーを受け取ったのが2009年です。初めて音色を感じた時、こんなにすごいものがあるならもっと人に伝えたい！と強く思い、それ以来、ソウルサウンドライアーを中心とした活動をしています。」

ソウルサウンドライアーを抱えて自分で音を奏でたり、頭や身体の上のせて音を奏でてもらったりすると、耳で聴く音とは次元が異なる音が、振動と一緒に身体中に響き渡る。身体の内側から骨や細胞を微細にマッサージされているような心地よさがあり、「頭痛が治った」「視界が開けた」「身体が温かくなった」「心が軽くなった」など、感じ方は人それぞれ。





身体の一部に触れさせて音を奏でるソウルサウンドライアー。その音は耳だけではなく全身に響き渡り、身体も心も心地よくなる。

音が連れて行ってくれる世界

美幸さんの拠点名であり活動名でもある Akasha^{アカシャ}は虚空蔵菩薩のサンクリット語読み（アーカーシャ・ガールバ）からきている。アカシャは「虚空（宇宙のように限りがない）」という意味で、美幸さんは音には無限の可能性があると語る。

「『宇宙の音・地球の声』という音のワークショップを主催しています。ソウルサウンドライアーだけではなく、石や木、金属など様々な素材の楽器を用いて音を奏でていただきます。

2日間かけて行うワークショップの中で、1日目はまず『音を聴く』ということに集中してもらいます。色んな楽器を自由に使ってくださいと言っても、皆さん『どうやって使うんだろう？』と思考が働いてしまいます。

私がそうだったように、思考が働くと純粹に音を聴く・楽しむということができません。石を二つ持ってもらって音を出したり、石の合わせ方によっ

て音が変わるといふことなどを体験してもらいます。音を聴くという耳が育ってから初めて自由に音を奏でられるようになります。

ある参加者さんがこんなことをおっしゃっていました。「ワークショップを終えて家に帰った時に、カギを取り出したらカギの音が聴こえたんです」と。普段、私たちは音に囲まれて暮らしています。生活音は時に雑音として処理されてしまっていますが、音が鳴り止んだあとの静けさに耳を傾けることを意図的に繰り返すと、音と音の狭間も聴こえるようになり、すべての音が響きとして感じられるようになります。

また、こんな方もいました。プロのオペラピアノの演奏者なのですが、とても有能な方で、楽譜を見たらすぐにどんな曲でも弾けるそうです。でも、逆に言うと楽譜に縛られてしまつて自由に演奏することができない、と。彼女がワークショップに参加した後、「自分の内面から沸き起こる

音色を、初めて奏でることができた」と言ってくれました。

音には無限の可能性があります。ソウルサウンドライアーを身体の上のせてヒーリングセッションをする時は、音を奏でる前に『これが終わったらどんな状態になっていたいですか？』と体験される方に毎回お聞きしています。心も身体も未来も、自分が望む状態へと音が導いてくれるんです。

そんな音の世界の魅力をお伝えしていくのが私のお役目だと思っています。ソウルサウンドライアーの音を奏でることは折りそのものだし、本来の自分の感覚だったり、自由な楽しさや喜びに戻るきっかけづくりができる最強のツールですね。」

響くという漢字は「郷の音」と書く。郷とは自分の原点となる場所。響きというものは本来、自分の原点に導いてくれる音なのかもしれない。ソウルサウンドライアーにはそんな響きを感じられる。



暮らしの発酵YouTubeチャンネルでも美幸さんのインタビューとソウルサウンドライアーの演奏を配信しています。

あなた「魂の音が聴こえる〜ソウルサウンドライアーの響き」アカシャ・アンドレアスレーマン・桐野伴秋 著／2022年／ヒカルランド

QRコードをかざすことで、美幸さんが一枚の写真から聞こえたソウルサウンドライアーの音が聞ける書籍。ソウルサウンドライアーの秘密が丸ごと詰まった一冊。



美幸さんの最新情報はアメブロから





笑顔を手連れ、
人生一〇〇年の旅へ。



人生100年時代の
新しいカタチの発酵飲料

EM・X GOLD
【イーエムエックスゴールド】

EM・X GOLDは、乳酸菌や酵母、光合成細菌などの善玉菌が発酵の過程で作り出した有用成分を抽出した健康飲料です。小さな小さな有用成分が体のすみずみまでいきわたり、人生100年時代の日々の健康を支えます。

ご購入は
こちらから



【お問合せ】株式会社EM生活 ☎0120-211-843(9:00~15:00 土日・祝日・年末年始を除く)



黒酢でさっぱりジューシー！ 黒酢ソースのローストチキン

黒酢を使ったソースにお肉を漬け込むことによって、味をしみ込ませるだけでなく、黒酢の力がお肉を軟らかくジューシーにしてくれます。

黒酢は和洋中なんでも合います！酸っぱいだけではありません！



黒酢レストラン「黒酢の郷 栴志田」
中村誠治 総料理長

鹿児島県内の調理師専門学校を卒業後、京都府の料亭で京会席料理を修行。「黒酢の郷 栴志田」で、究極の発酵調味料 熟成黒酢に出会い、黒酢料理の可能性に総料理長として追求し続けている。



材 料 2人分

鶏もも肉	300g	A	
セロリ	30g	濃口醤油	大さじ2
長ネギ	30g	黒酢	大さじ2
ニンニク	1片	みりん	大さじ1
オリーブオイル	大2	酒	大さじ2
塩コショウ	少々	砂糖	40g

前準備

- 鶏もも肉は厚さをそろえるために包丁で開き、塩コショウを振る。
- セロリとネギ、ニンニクはスライスする。
- オーブンを200℃に温めておく

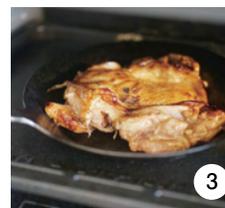
作り方



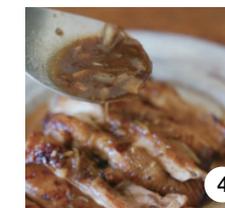
鶏肉、セロリ、長ネギをビニール袋に入れ、Aを合わせて冷蔵庫で1時間程度漬け込む。



熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、ニンニクをきつね色になるまで炒め、①の鶏肉を皮目から焼き、両面に軽く焼き色がつくまで焼く。



②を200℃のオーブンで5分程焼く。



②で残ったオイルに①のみじん切りにしたセロリとネギ、ソースを合わせて火にかける。少しとろみがついたら③にかけて完成。

その他の
レシピは
こちら

