

TAKE
FREE

VOL.20

暮らしの発酵 通信

発酵特集 引き算の美学 〈黒糖チョコレート〉



今年の夏は、沖縄にしよう。

雄大な自然と体にやさしく美味しい発酵ごはん、
エシカル&サステナブルな親子体験、
夏限定のアクティビティなど、
特別な時間を家族で過ごす暮らしの発酵通信
読者限定宿泊プランをご用意しました。
さあ、夏は南国沖縄が待つ、暮らしの発酵ホテルへ



夏の離島ビーチツアー 〈連泊スペシャル〉

キャロットアイランドと呼ばれる沖縄本島から
一番近い離島、津堅島(つけんじま)で日帰り旅を満喫。
全長約1kmのロングビーチで、
海水浴やマリンスポーツを楽しみながら、
自然に癒される特別な一日を過ごしてみませんか。



※写真はイメージです

プラン
特典

- ①展望浴場・サウナ入り放題!
- ②こだわり朝食ビュッフェ付(毎日)
- ③3連泊でディナービュッフェ1回付
- ④つけん島ビーチツアー1回付*

*往復乗船料、海水浴、バナナボート1回、昼食(沖縄そばorカレー)



〈詳細・ご予約はこちら〉

暮らしの発酵通信読者限定クーポン

一部屋 **¥5000** 割引(1滞在)

クーポンコード: 202406

※有効期限2024年9月30日宿泊まで

EM WELLNESS

暮らしの発酵

LIFESTYLE RESORT

お問合せ 098-935-1500 [受付時間9:00~18:00]



やんばるの森で出逢った苔たち。大きな森を陰で支えている。(沖縄県)

暮らしの発酵通信 VOL.20

自分を信じて歩んできた道が人生の旅の軌跡になる。沖縄の「いちやりばちよーでー(一度出逢えば皆兄弟)」精神は、人生の旅で沖縄にたどり着いた者、一度離れたけれど戻って来た者、どんな人でもあたたかく迎え入れてくれました。



暮らしの発酵通信

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。

2024年6月発行

- 02 **引き算の美学 黒糖チョコレート**
株式会社TIMELESS
林正幸さん
- 08 **愛の交差点**
HOLISTIC LABO・KUNIGAMI
鎌田晋作さん / 成来さん
- 12 **変幻自在な土と生き方**
仁陶器工房
伊達政仁さん
- 16 **沖縄から世界へ笑顔を届ける
きくらげ小町**
旭イノベーション株式会社
仲真秀哉さん
- 19 **きくらげの甘辛炒め入りキンパ**
里山の台所 猫も杓子も
足立るみさん

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！

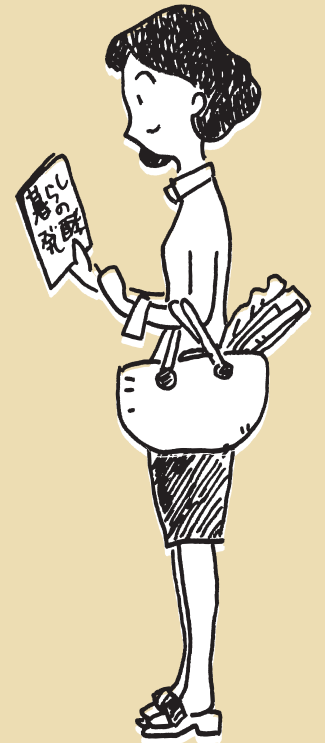


<個人の方>1部お届け！

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。



暮らしの発酵通信
公式サイト

発酵通信のバックナンバーを
ご覧いただけます。



Instagram
で情報配信中。

@hakko_tsushin

フォロー
お願いします！





引き算の美学 黒糖チョコレート



北谷町

原材料はカカオ豆と沖縄県産の黒糖のみ。究極にシンプルなチョコレートが沖縄にある。チョコレート専門店〈TIMELESS CHOCOLATE〉代表の林正幸さんは“引き算から生まれるチョコレート”で沖縄の黒糖に新たな光を照らしている。

黒糖で沖縄の魅力発信

沖縄県北谷町はアメリカンビレッジとサンセットビーチが有名な人気の観光エリア。タイムレスチョコレートの加工場兼店舗はアメリカンビレッジから車で10分ほどの所にある。アメリカ西海岸を思わせるガレージ風のおしゃれな店内はチョコレート甘い香りで満たされ、お店に入るだけで幸せな気分になる。

タイムレスが提供するチョコレートは原材料は沖縄県産黒糖と世界中から厳選したカカオ豆のみ。代表の林さんはアメリカやオーストラリアで学んだバリスタ経験を活かし、沖縄でしか作れないチョコレートを製造・販売している。

「エスプレッソに合う砂糖を探し求めていたら沖縄にたどり着きました。最初は沖縄でバリスタをしようと思っていたんですが、沖縄にはすでに素晴らしいバリスタの方々がいて、ひとつのコーヒー文化が育っていました。それなら僕は違うことをやろうと思い、砂糖を探している時に出会ったチョコレートならコー



株式会社TIMELESS 代表取締役社長 林正幸さん

1984年神奈川県生まれ。サンフランシスコでコーヒーカルチャーと出会い、エスプレッソの本場メルボルンにてバリスタのライセンスを取得。沖縄に移住し「Bean to Bar」をコンセプトにした『TIMELESS CHOCOLATE』を2014年にオープン。2020年には沖縄県の「第23回商工会特産品コンテスト」にて県知事賞を受賞するなど、精力的な活動を続けている。

ヒーの知識やバリスタとしての経験も活かせるのでチョコレートを作ることにしました。

『なんで気温が高い沖縄でチョコレートなんですか？』ってよく言われるんですが、タイムレスのチョコレートは沖縄じゃないと作れないんですよ。

沖縄のお土産品として黒糖は定番ですが、一口に黒糖といっても島ごとに味わいが全然違うんですよ。伊平屋島の黒糖はバニラのような香りがあるし、与那国島の黒糖は塩味と苦味があってミネラル感が強い。でも、そんな味の違いは表現されるこ

町、なんて言われていますが、そのバリスタ仲間には伝統製法で作られた黒糖を持っていったことがあります。そうしたらみんな口を揃えて「これは何のスイーツ？こんな穀物みたいな味のスイーツが日本にあるの？」って言うんです。砂糖100%だと言っても全然信じてくれませんでした。そのくらい沖縄の黒糖ってまだまだ知られていないし、逆に言うと黒糖は沖縄の魅力の世界に発信できる強力なツールなんです。」

引き算のチョコレート

黒糖は白砂糖に比べてミネラル分が豊富で栄養価が高く、芳醇な香りと優しい甘味、酸味、渋味などが味を与える。一方で黒糖でお菓子を作ると甘味をストレートに表現しづらかったり仕上がりが茶色や黒になってしまったりという難しさがある。

サトウキビの汁を搾って煮詰めて作られる沖縄の黒糖。産地によって全く異なる味わいをみせる。



タイムレスの取材動画はこちら



暮らしの発酵





日本ではめったに見られないカカオの木(右)とカカオの果実(左)。チョコレート
の原料となるカカオ豆はこの白い果実の
中にある。

タイムレスではカカオ豆の皮が付いた状態で仕入れて一つ一つ手作業で選別し、焙煎して砕き、皮を分けてすりつぶしてペースト状にしていきます。カカオ豆には油分が50%以上含まれているので、すりつぶすことでカカオバターがにじみ出てトロトロになります。ゴマをすっていくとゴマペーストになると同じ状態です。そこに黒糖を加えて1ヶ月以上熟成させて味をなじませ、黒糖と

カカオ豆から板チョコまで (Bean to Bar)

「そもそも、フルーツとしてのカオって見たことありますか？ラグビーボールみたいな形をしていて、実を割って中に入っている種がカカオ豆です。白い果肉に包まれたカカオ豆をバナナの葉に包んで木箱に入れて発酵させます。発酵過程で白い果肉が取れ、残った種の皮を取り除いた中身がチョコレート原料になります。カカオ豆の味わいは発酵によって大きく変化するので、とても重要な工程です。

タイムレスではカカオ豆の皮が付いた状態で仕入れて一つ一つ手作業で選別し、焙煎して砕き、皮を分けてすりつぶしてペースト状にしていきます。カカオ豆には油分が50%以上含まれているので、すりつぶすことでカカオバターがにじみ出てトロトロになります。ゴマをすっていくとゴマペーストになると同じ状態です。そこに黒糖を加えて1ヶ月以上熟成させて味をなじませ、黒糖と

タイムレスのチョコレートは、何も引かず加えずカカオ豆(Cacao Bean)から板チョコ(Bean)に加工しています。設立当初から一貫してこの「Bean to Bar」の製造を行うことをコンセプトに掲げています。10年前は日本で誰もやっていなかったんです。だから創業時は海外の文献を調べて、桶やドライヤーなどの手に入る道具を駆使して試作を繰り返していました(笑)。」

カカオ豆が一番良い状態になったものに温度を加えて板チョコにします。カカオ豆から板チョコになるまでには1〜2ヶ月かかるんです。プアの職人でも家庭でも、チョコレート菓子を作る時は板チョコを使います。僕たちはその板チョコを豆から作っているということです。大量生産された一部のチョコレートは、ある程度精製したカカオ豆をプレスして油分を抜き、他の植物油を加えて作ります。油分であるカカオバターは化粧品としての価値があるので、別に抽出して高く取引されます。

カカオやサトウキビの生産者の想いを引き継ぎ、丁寧に練り上げて完成した板チョコ。カカオ豆と黒糖の掛け合わせによって変わる味の違いを楽しめる。



世界各国から届いたカカオ豆は一つ一つ選別をして良質なものをだけを焙煎していく。

林さんはチョコレートに苦味を加えるためだけに黒糖を使うのではなく、黒糖とカカオ豆を掛け合わせて両方が主役になるチョコレートを目指している。

「僕はタイムレスのチョコレートを(引き算のチョコレート)と表現しています。大量生産のチョコレートには香料や乳化剤など、僕たちから見ると使わなくてもいいもの原材料に含まれています。けれども、僕は自然な素材でチョコレートを作りたいと思っていたので究極的にシンプルな材料を模索した結果、黒糖とカカオ豆という2つの原材料に辿り着きました。

引き算をしたからといって手間がかからないわけではなく、実はすごく時間がかかるんです。まずはカカオの生産現場を見に行つて、どの品種が僕たちの求めるカカオ豆なのかを特定します。黒糖と同じように、カカオ豆も国や地域、生産者によって全く味が異なります。自然のものだから毎回味が変わるし、焙

煎方法や溶かす温度、使う黒糖の種類と品質などによって掛け合わせは無限に広がります。このカカオ豆はマスカットのような香りがあるからこの黒糖を使おうとか、新しいチョコレートを作る時には何百種類もティースティングをして、黒糖とカカオ豆のどちらの個性も活かせる最高の組み合わせを見つけたいきます。

僕はコーヒーやワインのティースティングを学んできたから、黒糖やカカオ豆の味の違いを表現できます。自分の人生を通して得てきた知識や経験をチョコレートに落とし込んでいる感じですね。」

食べたい味に合わせて原材料を組み合わせるのではなく、黒糖とカカオ豆という素材の味を最大限に引き出してチョコレートを作ることが自分たちの役割だと言う林さん。(和食は引き算という言葉があるが、林さんのチョコレートはジャパニーズスタイル・チョコレートとも表現できる。



TIMELESSのチョコレートができるまで

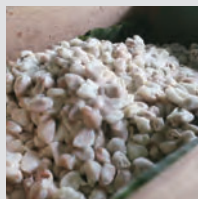
- 収穫
- 発酵
(1週間)
- 乾燥
- 出荷
- Beans
仕入れ
- Picking
選別
- Roasting
焙煎
- Cracking
粉砕
- Winnowing
皮の分別
- Sorting
皮の除去
- Grinding
&Mixing
すりつぶして
砂糖と合わせる
- Conching
なめらかにする
- Tempering
カカオバター
の結晶を整える
- Molding
成形
- Wrapping
包装
- Bars
完成

すべて手作業で収穫。

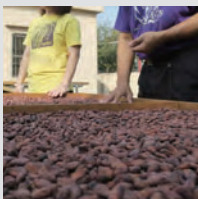
かくはん
カカオの実を割り、果肉がついたカカオ豆を山積みにし、攪拌しながら発酵させる。カカオの果肉には10~15%の糖分が含まれていて、これが微生物のエサとなり発酵が起こる。

水分量が7~8%になるまで天日干しをする。

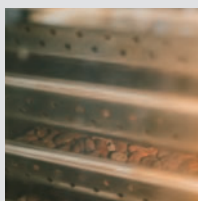
良い豆を選別して麻袋に梱包され、日本に出荷される。



発酵



乾燥



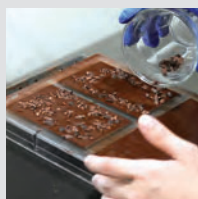
焙煎



粉砕



ミキシング



成形

世界各国から厳選した高品質な豆を取り寄せる。

届いたカカオの麻袋から、状態の良い豆だけを手作業で選別する。

産地別に異なる豆のアロマを最大限に引き出すため、それぞれ最適な温度や時間を見極めて焙煎する。

カカオ豆の中身を取り出すため、粉砕機で皮ごと豆を砕く。

細かく砕いたカカオ豆の皮を風力で飛ばし、実だけを選別する。

風力で飛ばしきれなかった細かい皮は、目でチェックしながら手作業で取り除く。

皮や不純物を取り除いたカカオの実をすりつぶしてペースト状にする。ペースト状になったカカオ豆に砂糖を加えて混ぜ合わせる。

石臼型のローラーにかけて、チョコレートの粒子を細かくして滑らかな食感と風味を引き出す。

ツヤがあって口溶けの良いチョコレートにするために、溶かしたチョコレートを加熱したり冷やしたりしてカカオバターの結晶を整える。

温度調整したチョコレートを型に流して冷やし固めて成形する。

型から取り出したチョコレートを、傷つかないように1枚1枚丁寧に包装する。

包んだチョコレートをパッケージに入れて出来上がり。



今も世界中に足を運び、共感できる仲間を増やし続けている林さん。台湾のカカオ生産者として。

「20年程前にアメリカに行った時、産地(国)だけではなく、より細かな地域や生産者、加工、焙煎などの(物語)を伝えることによってコーヒー生産者を応援しようという流れが始まりました。今の日本でも自然派ワインやクラフトビールなどで同じような波がありますよね。(Bean to Bar)もそうですが、総じて言えるのは(物語)があるということなんです。

僕はモノをつくるセンスは無いけれど、人と出会うセンスはあると思っています。物語をしっかりと伝えて価値あるものを提供するために

「アメリカに住んでいた頃にすごくお世話になった台湾の友人がいました。彼に感謝の気持ちを伝えたいけれど、その気持ちを上手く表現できる言葉が見つからなくて...。そうしたら彼が『僕と君はタイムレスだからね』と言ってくれたんです。これから先、いつかお会いが何をしていようが僕たちのこの関係性は変わらない、友情に時間という概念は無いんだ、と。この言葉がすごく嬉



タイムレスチョコレート
沖縄県中頭郡北谷町宮城3-223
tel.098-923-2880

オンラインショップ





鎌田晋作さん

1980年東京都生まれ。20代でヨガに会い「生き方」や「能力開発」の探求をしながら、広告代理店として起業し成功を収める。3.11を機に沖縄に移住。2020年に人間の本質を追究すべく、焚火生活をスタート。現在はセッション、コーチングを通して人と自然が調和し循環できる場作りと人材開発を行っている。

 shinsaku.9

鎌田成来さん

沖縄県生まれ。断食をきっかけに口にするものの大切さと生き方を見つめ直す。2017年にRaw Bahalu Chocolateを立ち上げ、こだわりのローチョコレート製造・販売を開始。2023年に夫婦でHOLISTIC LABO KUNIGAMIをオープン。

 sweetislandvibes_seira



ラボには成来さんのチョコレートやこだわりのセレクト商品が並ぶ。



写真:ATSUSHI SUGIMOTO

愛の交差点

HOLISTIC LABO・KUNIGAMI

くがみそん
沖縄県北部の国頭村にある〈HOLISTIC LABO・KUNIGAMI(ホリスティックラボ国頭)〉は、愛に満ちた循環の場。オーナーの鎌田晋作さんと成来さんご夫婦は、「自分の在り方が愛と幸せの循環を生み出す」ということをリトリートや自然体験を通して伝えている。

みんなに愛を届けたい！

晋作さん(以下、晋)「近くのやんばるの森に土地を買ったんですが、大自然に身を置く体験を通して、自分自身と向き合っ心と体の変化を感じてもらうようなリトリートを主催しています。リトリートのテーマの中に(パートナーシップ)を打ち出していますが、僕たちが言う(パートナーシップ)は対人関係だけではなく社会、地球など『自分とあらゆるものとの関わり方』を意味しています。自分の在り方が相手に反映されるし、それが社会にも地球にも反映されるといふことです。

リトリートとは別に、僕はヨガやコーチング、マインドのセッションをこのラボやオンラインで開催しているの、必要であればその要素をリトリートにも投入します。とはいえ僕があえて何もなくても、リトリートに参加した方はたいい自然の中に身を投じると自分で色々なことを感じ取ってくれます。」

成来さん(以下、成)「私の自分と人の関わり方が変わった原点は、弟が

水難事故で亡くなったことかな。その数年後に晋作さんとお付き合いが始まり、晋作さんからヨガや食事について教えてもらう過程で食のことや体のこと、自分と自然とのつながりに気づききっかけが何度かありました。

食や自分の体と向き合うようになっていきたら、弟のこと、命の尊さ、自分が生きている意味を考えるようになったんです。

そうして自分を掘り下げて出てきた答えが『私は人を愛したかったんだ!』ということでした。私は晋作さんに出逢うまで結婚願望がなく、何かや誰かに縛られるのが嫌で、キャリアウーマンとして世界を旅することを夢見ていました。だから今までは私の考え方に合わないならさようなら、という付き合い方をしてきたんです。でも、晋作さんと過ごしていくうちに『どんなことがあってもこの人には幸せであってほしい』と思うようになっていって、初めて自分以上に大切にしたい人、思える人ができました。

そうした自分の中の様々な問いかけがすべてクリアになった時に『ありがとう』という感謝と共に、涙

が溢れてきました。その時から私は『人を愛していく、人に愛を届ける』という生き方に変まりました。晋作さんと出逢って10年、大切な人を愛し、いと想いながら過ごす毎日の中で、愛と感謝の循環を大切にしています。」

あいらんど・ばいぶすのチョコレート

成「20代の時から私はお酒を浴びるように飲んできて、お肉を食べ

ない生活なんて考えられませんでした。晋作さんと暮らすようになって、最初は食生活は変わりませんでした。が、数年前に体調を崩したのをきっかけに断食に挑戦したんです。そうしたら身体が軽くなるし頭もスッキリするし『食べないのサイコー!』と思ったけれど、実は体は無理をしていたんですね。」

晋「断食は少しずつ期間をのばして慣らしていかないと危険なのに、彼女は一気に1ヶ月やってしまったんですよ。」

※リトリートとは:数日の間、日常から離れた環境に身を置き、いつもと違った体験を楽しむこと。旅先の観光地を楽しむというよりは、自分自身に意識を向け、ゆったりとした時間を過ごす。



「誰かが火を灯せば、そこに仲間が集まるように、幸せの火を灯せば、それがいつしか大きな愛の循環となるんです。焚火から教えてもらいました」と晋作さん。

写真:ATSUSHI SUGIMOTO



写真: @redphoenix2300

熱を加えていないカカオとオーガニック原料、そして愛で作られた成来さんのローチョコレート。

晋「自分自身の体験でもそうだし、リトリートで来る人達を見てみると、やっぱり自然の力ってすごいなって思います。五感を開放してくれる力が大きい。」

僕たちは自然との共生を実践していますがお金のない社会をつくらう！というわけではなく、今の社会経済システムの中でもこんな生き方でもできるよということを実証したいんです。人間がいることで、自然と人間との間に循環が生み出されたり、その循環からどういった現象に波及するのかを日々観察しています。その実験として始めたのが焚火です。焚火って人類の最小限

ある時家に帰ったら玄関の前で成来が倒れていて、彼女の周りには、市販の板チョコを20枚以上食べたゴミとビールの空き瓶が転がっていました。無茶な断食からの反動でチョコレートを食べ過ぎてしまったみたいなんだけど、一気に食べたから血糖値が急上昇して倒れちゃったんだろかね。」

成「私はチョコレートが大好きなんですけど、この件をきっかけに『身体に負担のないチョコレートを作ろう！』

と初めて始めたのがラボでも販売しているローチョコレートです。能登半島地震が起きた時、私の友人が現地に行きました。彼女に『怖いと思ったのと同じに、成来ちゃんのチョコレートが食べたい、他の人にも届けたいと思った』と言われたんです。チョコレートでお腹は満たされないけれど、過酷な環境の中で人々は癒しを求めているんだと知ったら、チョコレートを被災地に届けることで現地の人達の生きる活力になるんじゃないかと思いました。1万人の被災者に自分1人だけでチョコレートを届けることはできないから、チョコレートを作っている全国の人に声をかけたら、バレンタインの一番忙しい時期にも関わらず1400枚のチョコレートを一気に集まったんです。愛のバイブスが広がったことを感じて魂が震えました。」

人間って知らない人同士はつながりにくいけれど、そこに何か愛のきっかけをポン、と投げると昨日まで顔も知らなかった人同士がつながるんですよ。この現象が大好きで、ラボの入り口に書いてある『あいらん

ど・ばいぶず (ISLAND VIBES)』っていう言葉は、私の生き方を言語化したものなんです。コロナ禍に『沖縄に来ないでください』というCMが流れましたが、それを見てすごく悲しくなりました。沖縄っていろんな国や文化が交わってきたちゃんぶるー文化なのに、分断されてしまった感じがして、『あいらんど(島)ばいぶず(振動)』はその時に浮かんだ言葉で、沖縄も日本も島国ですが、『宇宙から見たら地球も一つの島国と言えるのだから、区別・差別をするんじゃないかって、愛をもって助け合っていこうよ！』というメッセージです。」

自分が幸せの発生源となる

成「幸せや豊かさを感じるには、五感を思いっきり開くことが重要なんです。五感フルフルで笑いあって自然の一部として暮らすことを、豊かさだったり幸せだったり愛って呼ぶんじゃないかな。それができるから自然や周りの人たちも愛せるし、そこから愛が

広がっていくんだと思う。この感覚を各家庭で持てたら、世界はすっごく幸せになると思っています。私が感じている幸せや愛をチョコレートに込めているから、チョコレートを食べることで幸せを感じてほしい。リトリートやお店をやりながら、みなさんが五感を開いて愛を感じるきっかけの一つになったらいいなと思っています。」

の営みじゃないですか。自分が心を穏やかにして焚火をすることで、そこに人が集まるようになって何が始まって物質的な循環が生まれたり、自分が究極的に穏やかにいることでそれが集まる人に伝わり、穏やかさを持ち帰ってもらって精神的な循環が各地に伝播していったり。僕が焚火を通して生み出したことと、成来がチョコレートを通して伝えたことは一緒で、『自分と周りとの循環から波及する幸せ』なんですよね。」

成「沖縄に『ぬちやーしい』という言葉があります。『みんなが助け合って楽しく生きていこう』という意味です。人間も自然もみんなが愛でつながって、それぞれができることを持ち寄って生きていく。沖縄本島の最北端のこのやんばるの地に今、本当にいろんな方が来てくれて、私たちのスタイルを取り入れたり広げてくれたりしています。このお店をあらゆる交差点にしていきたいです。」



HOLISTIC LABO KUNIGAMI
沖縄県国頭村辺土名234
お店の営業日は公式Instagramをチェック。



酸性に傾きがちな体を整える「アルカリ食」に着目した成来さんの手作りごはん。リトリート中に味わえる。

変幻自在な 土と生き方



沖縄県北中城村の焼物工房(仁陶器工
房)を営む伊達政仁さん。自由な生き
方を求めて沖縄の陶芸家になった。

数々の挫折を経験しながら、今は自分
の信じる道を一直線に進んでいる。

憧れの生き方を求めて陶芸家の道へ

「叔父が栃木県の益子町で陶芸家
をしていました。叔父は『今からこの
陶器を民芸店に売りに行つて、その
お金で北海道に釣りに行くんだ』と
言っていたんです。その言葉が当時
高校生だった自分にとってはすごく
衝撃的でした。仕事をしながらそん
な自由な生き方ができるのか!と。
僕の父親は銀行員だったから毎日決
まった時間に家を出て同じ時間に
帰ってきました。その姿を見ていて、
自分はサラリーマンには向いていな
いと思つたし、叔父のように自分の
好きな仕事で時間も自由なライフス
タイルに憧れました。

僕が最初にやろうと思つた工芸
品は、作る人・塗る人と分業だつた
ので、最初から最後まで自分の手で
完成させられる焼物に魅力を感じ
ました。

1年陶芸の学校に通つた後、3年
ほど益子で陶芸をして暮らしていま
した。30歳くらいで独立できたらい
いなと考えていたので、研修のため
に全国の焼物産地を巡りました。」

自由なライフスタイルに憧れて陶
芸の道を選んだ伊達さん。全国の焼
物の産地を訪れて気づいたのは、焼
物は産地ごとに大きな差はないとい
うことだった。そんな中、沖縄にも焼
物があることを知り24歳の時に単身
沖縄へ。友人の紹介で壺屋出身の陶
芸家さんを訪ねた。

「僕がお世話になり始めたのと同時
期に、師匠はいくつかの場所で陶芸教
室を始めていました。だから土日も関
係なく働きっぱなし。陶芸教室を学ぶ
ためではなく師匠の技を学びたいと
思っていたのに、なんでこんなことに
なってるんだ?と悩みながら忙しい
日々を過ごしていました。毎日日本当
大変だったけれど、あの経験があつた
からこそ今があると思つています。あ
る程度学んだら益子に戻る予定でし
たが、当時、益子では陶器の売れ行き
があまり良くないと言われ、そのまま
独立して沖縄で工房を構えました。

陶芸から一度去つて
気づいた生き方

工房を構えてもすぐに作品が売れ
るわけではない。仕事をいくつか掛け
持ちしながら、空いた時間で作品を販
売して生活する日々を過ごしていた。

「独立して9年目に、あるきっかけ
で業者とトラブルを起こしてしまい、
心身ともに疲れてしまったことがあ
りました。妻は僕が陶芸をやめるのを
反対したんですが、妻の実家がある山
形に引っ越すことにしました。そこで
最初はクリーニング屋に勤めたんで
す。ルート配送で雇われたんだけど、
当日仕上がりやうたっているタイプ

のクリーニング屋だったから、配送を
急がないといけないけど雪道は危な
くて怖いし、サービスマンが多くて休
みもほとんどなかったからすぐに辞
めて、今度は車のディーラーに転職し
て営業を始めました。月何台というノ
ルマがあつたんですが、車なんてそう
簡単に売れるもんじゃありません。

何ヶ月か頑張つてみましたが、やはり
自分には営業の仕事が合っていない
から辞めようと思つたら、逆に辞める
頃になって売れ上げが伸びたんです。
ノルマ達成のためではなく、お客さん
が何を求めているかを考える余裕が
自分に出てきていたからなんですよ
ね。会社にもう少し自分を見てもら
いたい気持ちもありましたが、やは

り陶芸の道に未練があつたので辞
める意志は変わりませんでした。」

挫折を経験したからこそ今がある

「そんな生活を繰り返していたら、
妻が『沖縄に戻つてまた陶芸を始め
たら?』と言つてくれました。妻とは
作品が売れない頃に出逢つていて、
貧乏でもずっと一緒にいてくれまし
た。本当に感謝しています。

沖縄を離れてから1年も経ってい
ませんでしたが、心機一転、もう一度
やってみよう!と、沖縄に戻つてきま
した。新たにスタートするのだから、
陶器の表面に塗るうわぐすりを自分
で作つたり陶芸教室を開いてみたり、
今までやっていなかったことに挑戦
しました。買い手が何を求めているの
かを意識すると売上につながる、とい
うことを車の販売で学んだので、陶器
を買うお客さんは昔と違って女性が
多くなつてきたことを考えると、女性
目線で色や形にこだわるようになって
いきました。そうしたら少しずつ作
品が売れるようになっていって、それ



が自分の自信になっていきました。
作品の良し悪しは自分で決めるも
のではなく、買ってもらふことで初め
て評価されます。周りに認めてもらえ
たことが実感できると、迷いが少な
くなってきて挑戦する勇気が湧いてく
るんですね。今はどんなことにも向
かっていけるような気がします。失敗
していいと思うし、どんどんチャレン
ジすればいい。回り道もすればいい。
失敗という経験の積み重ねが人生の
プラスになるのだから。



仁陶器工房
伊達政仁さん

1970年埼玉県生まれ、北中城村在住。栃木
県益子町の窯業指導所にて1年間勉強し、益
子の工房で3年間修行。その後、沖縄県に移
住、6年間壺屋焼を学ぶ。2000年に北中城
村にて独立、築窯。村内図書館、病院デイケ
ア等で講師として活躍。伝統工芸新作展入
賞(1993年)。優しい色合いで暮らしの一部
に溶け込む日常雑器を得意とする。

仁陶器工房でやちむん体験をしよう！

「やちむん」とは沖縄の方言で「焼物」のこと。その歴史は琉球王朝時代にまでさかのぼり、那覇市の戦後復興の一端を担ったなど、沖縄の生活には欠かせないものでした。長年使うことで器が馴染んでくることを「やちむんが育つ」と表現します。仁陶器工房さんで、あなただけのやちむんを生み出してみませんか？



2週間まで



電話または伊達さんのinstagramのDMから予約

当日（体験）



何を作るか決める

※作りたいものによって料金が変わるので、詳しくはお問い合わせください。



土をこねる



ろくろで成形



ワイヤーでカット



ここからはプロにお任せ！



乾燥

約10日間乾燥させます。



素焼き

750℃の窯で約8時間焼いていきます。



色付け



焼成

1240℃まで温度を上げ、約8時間焼いていきます。



完成！

完成次第、着払いにて発送されます。



キラキラと宝石のような雫がしたたるカップ。「焼き上がるまでの程度したたり落ちるのかわからないんです。難しいけどおもしろい技法です」と伊達さん。

色んな生き方や働き方があっていい

これまでの人生でいろんな挫折を経験したおかげで陶芸も自分自身も見つめ直すことができ、今があります。今は自分のペースを大事にしなす。今は自分のペースを大事にしなす。今は自分のペースを大事にしなす。今は自分のペースを大事にしなす。

伊達さんは県内の精神疾患を持つた方の病院や少年院などでも陶芸教室を開催。少年院では陶芸を通して生き方を伝えている。

「僕は陶芸を通してギャンブル依存症、アルコール依存症、非行少年、色んな人と出会う機会があります。少年院の子どもたちは飲み込みが早く、心の変化も大きいですね。『ここを出たら先生の工房で働きたい』と嬉しいことを言ってくれた子もいます。

僕が少年たちに伝えたいのは陶芸の素晴らしさだけではなく、雇われるだけが生きる道じゃない、手に職をつければ、学歴も関係なく自分で食べて

いけるようになるかもしれないよ、ということなんです。色んな経験をしたい僕だからこそ伝えられることがあると思っています。

そりゃあ、自営でやっていくのは楽じゃないですよ。自分が動かないと収入にならないんだから。収入が多い月もあれば、極端に少ない月もあってバラバラ。もっとイベントに出店したりして営業したら売上げは上がるだろうけれど、あまり時間に追われたくないので、ずっと注文で忙しくするよりは、その時に作りたい物を作って楽しく仕事ができたら良いと思っています。2年先まで予約がいっぱい！になって、あくせくするのは僕には合わないんです。お金を稼ぐというよりも、自分の時間を大切にしながら好きなことで収入を得ていく。このスタイルが自分は好きなんです。」

土はろくろの上で自在に形を変えられる。失敗しても形を整えることができる。その先にある理想の形があれば、何度でも何度でもやり直すことができる。『失敗しても回り道をしなくても、自分を信じ続けることができ



仁陶器工房
沖縄県中頭郡北中城村
菟道144-1
tel.090-8416-5143

仁陶器工房への
お問い合わせはDMで



オンラインショップ



れば理想の生き方を実現できる」という伊達さんのスタンスは、土と生きる陶芸家だからこそ心に深く響くメッセージだ。

やちむんをもっと深めたいなら 壺屋焼物博物館へ！

壺屋焼をはじめとする沖縄の焼物文化を、焼物の実物やパネルなどでわかりやすく紹介されています。

那覇市立壺屋焼物博物館
沖縄県那覇市壺屋1丁目9-32
tel. 098-862-3761





沖縄県北中城村で、ウェブマーケティング事業を手掛ける旭イノベーション株式会社の仲眞秀哉さん。2023年に農薬などの化学物質を一切使用せず、EM(有用微生物群)を活用したきくらげ栽培をスタートさせた。ウェブマーケティングからきくらげ栽培へ…その変遷をお伺いした。

カナダの経験がきくらげの強みを教えてくれた

僕は元々は教員を目指していましたが、教員になって子どもたちと接する以上「社会を知っておこう」「グローバル社会と言われているなら海外に行っておこう」と思い、大学卒業と同時にアルバイトをしてお金を貯めて、カナダ北西部のユーコン準州にある大学に入学しました。ユーコン

ン準州はアラスカ州との国境にあって、冬はマイナス40℃になり1日中太陽が現れない日(極夜)があります。人間は太陽を浴びないとビタミンD不足になります。ビタミンDが不足すると健康に問題が出てくるので、冬になるとこの地域の人たちはみんなビタミンDを摂取しています。北米・北欧では、国民の健康を守る施策として乳製品にビタミンDを入れることが義務化されているほどです。

カナダにいた頃はビタミンDの原料なんて気にしていなかったんですが、実はきくらげってビタミンDが多い完全植物性の食材なので、これを世界に発信したら北米・北欧のビーガンの人達を助けられると思います。

「きくらげ育てたらいいさー」
のお告げ?!

旭イノベーション株式会社
代表取締役
なかま
仲眞 秀哉さん
1987年沖縄県生まれ。大学卒業後カナダへ留学。その後カナダで5年間勤め、日本とカナダの教育機関をつなぐプロジェクトやカナダ大使館留学フェア等の仕事を任される。
沖縄に戻り教員を経験後、ウェブマーケティング事業の会社を立ち上げ、沖縄から世界へ勝負できる産業を生み出すべく邁進中。

カナダの大学を卒業後、2年間沖縄

の中学校で教員を務めました。でも、カナダでは自主性を重んじる教育だったのに対し、日本の教育は机に座って暗記をするような授業が多くて…。自分の理想の教育の形を実現するには自分がやらないといけないと思いつきました。とはいえ、教育事業はすぐに利益が出るものではないので、パソコン1台でできるウェブマーケティング事業から始めました。

どのような商品が売れるのか、どこにお客さんがいるのかを調査し、欲しい人に届けばモノは売れます。マーケティングができていけば、どんな商品でも売れるんです。独学で実践して実績ができていたので、自分が何か商品を作った時はネットで販売できる自信がありました。これまでの経験と道筋の流れにきくらげの商品を乗せた、という感じですが、でも、きくらげを栽培するとは全く思っていませんでした。*6次産業

として農業は考えていたし、自分の子どもの教育としても良いと思ったので農業ができる土地を探して見つけたのが今の場所です。

土地が手に入ってから何を育てようか考えたんですが、芋を育てるには土が悪いし、レモンを育てるには日当たりが悪いし湿度がある。農業は全くの初心者だったので、加工販売しやすい作物を育てるには適さない土地を買ってしまったんですね(苦笑)。

元々はランが栽培されていた場所なんですけど、何年も放置されて不法投棄などでゴミだらけの状態でした。修繕まで10ヶ月くらいかかりました。何を栽培しようか考えながら片付けをしている時に、近所のおじいさんが散歩に来たので話をしていたら「きくらげ育てたらいいさー。栄養すごいし」とお告げのような一言があったんです(笑)。

ちょうどその頃、息子がひどい便秘で何かいいものがないか探していました。きくらげが便秘に効くというのを知って、買って試してみたらとても良かったんです。だったらき

くらげを栽培しようと思って調べたら、日陰で湿気があるこの土地にぴったりでした。

*6次産業とは、1次産業(生産)・2次産業(加工)・3次産業(販売)それぞれの産業を融合することにより、新しい産業を形成しようとする取り組みのこと。



「新鮮なうちに天日干しをすると表と裏で白黒がハッキリ出るんです。良い乾燥きくらげの見分け方です」と仲眞さん。

元はお化け屋敷のようだったハウス内を修繕。一人で始めたが、次第に家族や仲間が助けてくれた。



きくらげ栽培を見に行こう！

〈きくらげ小町〉のきくらげ栽培や天日干しの様子を見学できます。

きくらげが育つ様子を直接見たり、詳しいお話を聞いてみよう！詳しくは080-7032-0639(仲眞さん携帯)までお問合せ下さい。



きくらげ小町の商品は公式オンラインショップで購入できます。



仲眞さんの日々の活動はInstagramで！



EMとは？

EMとは乳酸菌や酵母と、環境により働きをする光合成細菌を共生させたバイオ技術。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技術で、ユニセフや海外の政府機関の衛生プロジェクトでも使用されています。



何百通りもの栽培方法を実験し、最終的にたどり着いたのがEM(有用微生物群)栽培だった。農薬や化学肥料などを一切使用せずに大切に育てられている。

6次産業で沖縄を元気にしたい！

沖縄ではきくらげが自生している、戦争中の食糧難の時は肉の代わりによく食べていたそうです。沖縄では豚の耳を炒めた「ミミガー」という料理がありますが、その食感に似ているからか、おじーとおばーはきくらげのことを「ミミガイ」と呼んでいます。きくらげはそもそも中国から渡ってきたもので、琉球王朝では高級食材として食べられていたそうです。その流れをくんで沖縄料理でもきくらげは使われるので、郷土の歴史ある食材のひとつです。

歴史的にもストローリーがあつて、栄養価としても優れているきくらげをもっと多くの人に知ってほしいと思つて活動していますが、僕にとつてきくらげ事業は過程なんですよね。最終的に僕が目指しているのは障がい者の就労支援です。ヤマト運輸の元会長が書かれた『福祉を変える経営／小倉昌男』という本を読んで感動したんです。障がいがあるから最低賃金だったり補助金ありきだったり、「支援のために買ってください」という事業の在り方は長く続きません。良い商品を作るのは当たり前で、それを地域の産業としてみんなの雇用を生み出していきたいと思つています。

（きくらげ小町）は無添加できくらげパウダーにして販売しています。美容や健康業界の会社から「このパウダーを原料供給してほしい」という引き合いがたくさんきます。でもそれは全てお断りしています。なぜなら、沖縄の産業にならないから。生産だけだと利益は上がらないんです。生産・加工・販売までやることによって、雇用を生み出せると考えています。6次産業化することで、僕の大好きな沖縄に貢献していきたいと思つています。



お弁当にも！ きくらげの 甘辛炒め入りキンパ



きくらげは非常に滋味深い食材で美容にも良く、特に黒きくらげはミネラル分が多いのでいつまでも若々しくいたい方にもピッタリ！きくらげの甘辛炒めは玉子焼きや焼きそば、スープにいれても美味しくお召し上がりいただけます。

作り方

1. 乾燥きくらげは水で戻して、細切りにし、ごま油で炒め、調味料を炒め合わせて甘辛炒めを作る。
2. 人参・スナップエンドウは下茹でをし、それぞれ、塩・ごま油で和えてナムルを作る。
3. 巻きすに海苔を敷き、塩ごはんを広げ、①、②、沢庵漬けを並べて巻いていく。
4. お好みの大きさに切り、仕上げに白ごまを振り完成。

材料 4人分

きくらげの甘辛炒め

乾燥きくらげ	8g	きび砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1	コチュジャン	お好みで
味醂	大さじ1	ごま油	適量

キンパの材料

塩ごはん	2合分	塩	適量
(炊く際に塩3gを加え炊く)		ごま油	適量
海苔	4枚	沢庵漬け	1/4本
白ごま	適量	(海苔の長さに合わせ細長く切っておく)	
人参(千切り)	1/3本		
スナップエンドウ	8鞘		
(下茹で後斜め切り)			

レシピ提供者

里山の台所 猫も杓子も 店主 足立るみ



- 静岡県浜松市にて薬膳と発酵をベースにした家庭料理を提案する料理教室を主宰。
- 国際中医薬膳師・調理師・発酵ライフアドバイザーPRO.



小町とは「町で美しいと評判の娘」という意味。小さな子どもからお年寄りまで美しくあってほしいという願いが込められている。女の子の着物は、知花花織という沖縄の伝統工芸の着物。沖縄の伝統を伝えていきたいという想いも込めて。



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】

【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)

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



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、落とさ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

EMWって何？

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。

天然由来で
お子様にも
安心！



EMWの
詳細はこちら

