



Life **is** Macrobiotic

14

特集.. 玄米

げんまい

— 健康な土壌で育まれた玄米。
生産者の想いを伝えるため、
ていねいに選別して食卓へ届ける。



14

Life is Macrobiotic
2026 AUTUMN

Staff

企画・発行 | 日本CI協会

編集・制作 | パラゴン

編集 | 種藤 潤

デザイン | 清水 夏

印刷 | 美松堂

『LM』とは

日本で最も歴史のあるマクロビオティックの普及団体・日本CI協会によるフリーマガジン。

マクロビオティックを知らないという方にも、よく知っている方にも、

季節ごとの新鮮な食や暮らしの情報をお届けします。

Webでもオリジナルコンテンツを交えて発信中です！

<https://macrobioticweb.com>

LMの最新情報を発信中です！

about

Macrobiotic

マクロビオティックとは、日本の伝統食である“玄米菜食”を中心として、その土地でとれたものを、その旬に食べる”を基本とする、「食」を軸に自然の秩序と調和していく考え方であり、暮らし方。桜沢如一が“陰陽調和”、“一物全体”、“身土不二”を中心に提唱し、欧米や日本をはじめ世界で評価を受けています。

contents

01 特集

げん まい

玄米

健康な土壌で育まれた玄米。

生産者の想いを伝えるため、ていねいに選別して食卓へ届ける。

つくり手の現場から — オーサワの有機玄米

マクロビオティックレシピ 玄米の炊き方

連載

09 My Macrobiotic Life

クッキングスクール リマ 受講生ノート

南里 清美 さん

10 My Macrobiotic Life

実践者が語る、食と暮らし

笠井 弘美 さん

家族とともに「ウソをつかない」私なりの生き方を実践

12 Macrobiotic & Natural Foods SHOP GUIDE

7年前に店舗をフルリニューアル

本物を作り続ける生産者との橋渡しに

須藤商店

電子雑誌「MACROBIOTIC Journal」も配信中。

マクロビオティックの専門誌である月刊『マクロビオティック』の後継誌も電子版で配信中です。

1948年創刊の歴史を継承し、マクロビオティックを実践・研究・普及する人たちに向け、

幅広いトピックや論考、そして新しい時代を紡ぐ「人」を紹介します。詳細は「日本CI協会」HPを参照ください。

<https://ci-kyokai.jp>
「日本CI協会」HP

特集

玄米

げんまい

健康な土壌で育まれた玄米。
生産者の想いを伝えるため、
ていねいに選別して食卓へ届ける。

玄 米は、マクロビオティックの食事の中でも最も重要な食材のひとつです。

オーサワの有機玄米シリーズは、おいしい玄米を提供するために、質の高い「選別」を米卸業者に依頼しています。その委託先であるマゴメでは、1日100俵を超す大量な米を仕上げているため、作業は機械が中心ですが、生産者さんたちによって異なる米の個性や状態を見極めながら、ていねいに「選別」していきます。

それは、健康な土壌で想いを込めて育てられた希少な玄米を、もっとおいしくする努力であり、同時に、全国の有機栽培で米づくりに取り組む生産者さんたちを応援する活動でもあります。

文／種藤 潤

撮影／坂井竜治

一部写真提供／株式会社マゴメ

つくり手の現場から

——オーサワの有機玄米



選別を終えた玄米は、必ず手に取りその状態を確認

「美しく」選別された玄米
もっとおいしく手軽に

オーサワの有機玄米シリーズは、全国の有機・農薬不使用で生産された玄米を、米卸業者の老舗である株式会社マゴメを通して提供されています。

玄米食に関心があり、すでに取り入れている方のなかには、生産者さんが脱穀、もみすりしたものを直接購入している方もいるでしょう。そして、それをよりおいしく仕上げるために、自宅で不揃いな米粒をよりわけてりすることもあると思います。ですが、オーサワの有機玄米シリーズでは、マゴメにより、ていねいに選別が行われるため、その手間がかからず、食感もよく、おいしく炊くことができます。

マゴメの選別を経たオーサワの有機玄米シリーズの特徴は、その「美しさ」にあります。米粒の大きさが揃い、もみがらや黒ずんだ米、小石などがほとんどない状態は、選別を経ないものに比べて、玄米を見慣れない人にも伝わるほどの「美しさ」をただよわせています。

青い米でも

「活きた青」はあえて残す

マゴメの工場は東京都八王子市にあります。工場は二つありますが、オーサワジャパンが販売する有機玄米や農薬不使用米などは、そのひとつの有機認証工場に集められます。

マゴメは、東北を中心に新潟、九州など全国の500にもおよぶ米の生産者さんと取引があり、なかでも有機・農薬不使用の玄米の取扱量は全国屈指です。なお、令和7年時点で、日本国内の有機米は、全体の

0.5%以下（農林水産省資料より）と言われています。

秋に収穫された米は、まず、品質が劣化しないよう鮮度を保つために、工場の敷地内の温度や湿度が管理された低温倉庫に1年間大切に保管されます。そしてオーサワの有機玄米をはじめ、発注ごとに選別および袋詰めし、出荷されます。

その作業が行われる加工スペースは、広めの体育館ほどの空間で、特に天井の高さが印象的です。そこに石抜き・グレーダー（選別機）、色彩選別機、金属探知機、マグネット除

去機、シーラー（袋詰め）などの機械が緻密に配置され、選別のほか精米などの工程によって使い分けられています。

オーサワの有機玄米は、はりこみ（機械への投入）をしたのち、石抜きや色彩の選別、金属探知、マグネット除去を経て、計量し、袋詰めされます。

ただ、工程は投入してから自動的に袋詰めまで進むわけではなく、全国各地の玄米の状態や、品種・育て方などの「個性」を見極めながら、石抜きの回数を増やしたり、選別の

順序を入れ変えたりと、熟練の職人がその目で判断し、細かく工程を管理します。その調整を行う中心的存在が、マゴメの専務取締役であり有機認証工場の責任者でもある馬込俊孝（たかし）さんです。

「選別と言ってしまうと、単純作業に聞こえるかもしれませんが、最終的には目で見て確認しながら仕上げなければ、よい状態の玄米になりません。細かい例で言えば、未熟な青い玄米は基本的には除去するのですが、なかには艶のある「活きた青」があり、香りがよく栄養・旨味成分が

オーサワの有機玄米の選別作業

はりこみ（機械への投入）【写真1】→石抜き（2回）【写真2】→色彩選別【写真3】→金属探知機→マグネット除去→計量→袋詰め【写真4】、という選別工程を経て出荷。そこでは職人のチェックが必須。また、袋詰めは完全に酸素が抜けるように人の手によって行われる。





ています。

マゴメは1954年、馬込社長の父親が創業し、八王子の地で米の卸売を開始しました。そして、現在主力となりつつある有機米、農薬不使用米を取り扱うようになったのは、馬込社長が本格的に仕事に関わるようになってからです。

「私は長男だったんで、学生のころから父に連れられて全国の産地を訪れ、米を運ぶ手伝いをしていました。当時は剣道と陸上をしていたのですが、陸上部の先輩の一人が『おい、餅は玄米餅がいいぞ』とか、やたら自然食に詳しくて、その影響を受けて私も関心を持つようになりました。それで、マゴメに入社後にそれまでの産地とのつながりを生かして、秋田県大曲の農薬を使わない生産者さんとの接点を持ち、そこから東北を中心に、全国の農薬不使用米の生産者さんたちのお付き合いが広がっていききました」

そのつながりをさらに後押ししたのが、2000年に完成した現在の有機認証工場だと言います。「農薬不使用米を取り扱い始めた当初は、こちらから全国に生産者を探しに行っていました、この有機認証工場ができてからは、ほとんどこちらから探すことはなくなりましたね。今も昔も、有機米を作ったはいけど、うちみたいに認証をとって出荷できる専用工場自体が少なくて、売るのが困っちゃうみたいなんです。実は、その米を仕入れて売りたい小売店や事業者さんは結構いるんですが、生産者さんの情報収集やつながりを作るのが大変なようです。結局、どちらもうちに相談にくるんです(笑)」

現在、マゴメの有機米、農薬不使用米の内訳は、取り扱い始めた頃から付き合っている秋田県大曲や大潟村の生産者グループ、無農薬・無施肥米生産のパイオニアと言える佐藤秀雄さんを含む山形県、九州などに加え、近年はオーサワジャパンの商品にも導入されている三上裕恵さんをはじめとして、青森県の実産者の割合が増加していると言います。

高齢化、人口減少のなか

あらゆる形で生産者を支援

とはいえ、希少な有機米、農薬不使用米の生産者のためには、有機認証工場での選別、精米加工などの実

高いと言われていて、それはあえて残すようにしています」

社長自ら現場を見て じっくりと話を聞く

マゴメが取り扱う全国の米は、代表取締役である馬込和明^{かずあき}さんが中心となり、実際に産地に行き、生産者さんに会い、話をじっくりと聞き、さらに現場の田んぼや生育状況、周辺環境や土壌なども目で見て確認し



山形県の佐藤秀雄さん(左)と青森県の実産者のひとり「アグリグリーンハート」の佐藤拓郎さん(上)

青森県北津軽郡 有限会社瑞宝

三上 裕恵 代表

常に生産技術の向上に努め
有機をはじめたい次世代の支援も

瑞宝は、二代目の三上裕恵代表と三代目の智暉^{とも き}さんを中心に、18名の従業員体制で有機生産圃場^{ほじょう}130町歩のうち50町歩に有機米を作付けしています。

1962年、三上代表の父にあたる新一さんが、全国的にもいち早く自然栽培米に注目し、研究を重ねて栽培方法を確立しました。当初は周辺の一般的な米栽培をする生産者から白い目で見られたと言いますが、1993年の「平成の大冷害」で、他の生産者が穂が

出なかったにもかかわらず、三上さんの田んぼだけが黄金色の穂を付けたことが評判となり、現在は青森県を代表する有機栽培農家として知られます。

マゴメとの出会いは約25年前。現在も三上さんたちが育てた米は、マゴメを通してオーサワの有機玄米として販売されています。

「馬込社長は今も青森まで足を運び、栽培や調整、他の地域の生産者のことなど、有機米に関する最新情報を教えてくれる、日本の有機・農薬不使用米のバイオニア的存在です。その情報を活かしながら、私たちは国や県、機械メーカーと新しい農業機械の導入や実験データの分析などを行っています。また、有機米や農薬不使用米が集められる施設を建て、更なる生産技術の向上に努めています。そしてその技術や設備は、若い農家さんたちとも共有し、有機栽培の技術と経営を学べる環境を整え、新たな有機農家を育て次の世代を応援することにも力を入れています」



1. 三上裕恵代表と智暉さん
2. 三上さんの田んぼがまさに黄金色の穂をつけている様子



作業だけでなく、できる限りのことをしたいと、前出の馬込俊孝専務は語ります。

「最近では生産者さんも高齢化や人材不足もあって、小分け作業や出荷対応ができず、それをマゴメが代わりに行っている場合もあります。そのようなこともあってか、以前は他の精米業者や、小売店などと直接取引をしていたけれど、今はマゴメを頼ってくれている生産者さんは少なくないですね。」

また、有機米や農薬不使用米を取り扱いたいと相談にくる事業者さんの細かい要望にも、できるだけ対応するようにしています。

もちろん手間はかかりますが、これらも生産者さんを応援する活動の一環だと思っています」

若い力がある方が

有機・農薬不使用米は伸びる

「令和の米騒動」と言われた、2025年の米不足と価格高騰は、マゴメの取り扱う有機米、農薬不使用米にも深刻な影響を与えました。

「全国的に見てもそうですが、マゴメが昔から付き合いのあったベテラン



馬込社長は70歳を過ぎた今でも全国の生産地を精力的に回る

の生産者さんの中にも、この騒動で有機米をやめる人が出てきてしまっています。

理由は、生産者さんの高齢化もあるけれど、今回の騒動によって、生産効率が低く、手間のかかる有機米をやらなくても、高く買ってくれる業者が増えてしまったことが大きく影響していると思います。

ただでさえ貴重な有機米は、さらに希少なものになってしまおうと思います。その状況がさらに悪化しないためにも、できるだけ有機米の生産

者さんの米を高い値段で仕入れて、彼らのお米づくりを支えていこうと思います。たくさん仕入れすぎて、これからどう売ろうか、今必死に考えているんですが（苦笑）。一方で、なかにはこの騒動に便乗した高すぎる値付けをしてくる人もいるので（苦笑）、騒動が落ち着いたあとの需要を見越して、それはさすがに高すぎるよとアドバイスしています」

こうした状況だからこそ、馬込社長は今後も可能な限り現場を訪れ、生産者とじっくり向き合い、田んぼを見る活動が続けていきたいと意気込みます。

「結局は人間性なんですよ。特に有機米や、農薬不使用米の生産者さんは、哲学やロマンを持つ人が多く、個性が豊かで会ってて本当に楽しい。そして皆さん真面目に取り組んでいるから、育った米の品質もよいんですよ。

有機米をつくる生産者さんが減っているなかでも、三上さんのところをはじめ、若い世代は、全国的に増えていると感じます。なかには、私のように学生時代スポーツに力を入れていた後継ぎがいたりすると、なおさら応援したくなる（笑）。これ

まで全国の産地を見てきた経験上、特に若い世代が中心に関わっているほうが、有機米は伸びると思いますね」

そしてこれからの時代、有機米、農薬不使用米の価値を理解し、消費者に届ける役割が、さらに重要になってくると言い切ります。

「有機米や、農薬不使用米を取り扱いたいという事業者は今も相談にきますが、結局、値段や数量の問題でやめてしまうところもありますよね。でも、オーサワジャパンさんは有機認証工場設立時から26年、ずっと購入し続けてくれている数少ない存在です。玄米のいい悪いを選別や、新鮮で保存がきくための袋詰めや酸素を抜くシーリング作業など、細かい指定が多くて現場はなかなか大変ですが（苦笑）、せっかく全国の生産者さんが手間をかけて育ててくれた米を、よりおいしく食べてもらいたいですから、専務や職人などの工場の人たちに、これからも頑張ってもらいます」

すべては、健康な土壌で育てる生産者を支えるために。美しく選別された玄米たちには、その想いが込められているのです。

Profile



株式会社マゴメ 代表取締役 馬込 和明 ま ごめ かずあき

1954年、初代にあたる父親が創業。全国でいち早く有機米、農薬不使用米の取り扱いを開始。2000年有機認証制度開始とともに、有機認証工場を建設。地元八王子で米粉パン専門店「MAGOME」で製造販売も行う。

和明さんは父の病気を機に正式に入社。農薬不使用米の取り扱いを提案したのは和明さんで、現在は工場での選別、精米作業を担う弟の馬込俊孝専務取締役とともに会社を盛り立てる。

玄米の炊き方

玄米は使う鍋によって、炊きあがりが変わります。また、水に浸さず、玄米を洗ってすぐに炊く方法をお伝えします。玄米の持つ味が水に溶けださず、比較的味の濃い玄米ごはんになります。長く浸水すると、あっさりした玄米ごはんになります。お好みの炊き方を見つけてください。

Recipe 1

＼もちもちとした炊きあがり／

圧力鍋



Point

鍋底におこげが出来たら、そのまましょうゆをたらして、または水を加えておこげ雑炊にしても美味しいです。

材 料 (3カップ分)

玄米 …………… 3カップ
水 …………… 3.6～4.2カップ
(玄米の1.2～1.4倍)
塩(海塩など) …… 小さじ1/3



炊き方動画

つくり方

1. 洗った玄米を分量の水、塩と共に鍋に入れ、蓋をして、強火に30～40分かける。
2. 火を強め、蒸気が強く出てきたら1～2分そのまましてから、火を弱めて強火にし、圧がかかった状態を保ちながら30分以上炊く。
3. ひと呼吸強火にして火からおろし、10分ほど蒸らす。圧を抜いて、ごはんの上下を返すようにして混ぜる。

Start!

玄米の洗い方

1. ボウルにたっぷりの水を溜めて、玄米を入れ、さっとかき混ぜてすぐに水をきる。
2. 水をたっぷりと注ぎ、玄米を両手でやさしくこすり合わせるように洗い(揉み洗い)、水をきる。
3. 2を水が濁らなくなるまで繰り返す。
4. 玄米をざるにあげて、水を溜めたボウルの中でふり洗いをする。
※ひらがなの「い」の字を書くようにざるをゆする。
5. 水からあげて、水をよくきる。

※玄米は洗う前に状態をチェックしましょう。虫食いがあつたり、粉がついていたりすることがあります。その場合は、粉より(選り分け作業)をしましょう。

※玄米を洗う工程は、手早く行いましょう。

＼ふっくらもちもちとした炊きあがり／

Recipe 2

圧力鍋＋カムカム鍋

材 料 (2カップ分)

玄米 …………… 2カップ
水 …………… 2カップ
(玄米と同量)
塩(海塩など) …… 小さじ1/5

※圧力鍋からカムカム鍋を取り出すときは、やけどをしないよう気をつけてください。

つくり方

1. 洗った玄米を分量の水、塩と共にカムカム鍋に入れ、蓋をする。
2. 圧力鍋に1のカムカム鍋を入れる。カムカム鍋の蓋より5cm下くらいまで水(分量外)を入れる。
3. 圧力鍋の蓋をしめて、中火にかける。
4. 圧が上がり蒸気が出てきたら1分そのままにして、火を弱め、圧が下がらない程度の火加減にして60分炊く。
5. 火からおろし、圧を抜く。
6. 圧力鍋からカムカム鍋を取り出し、ごはんの上下を返すようにして混ぜ、10分ほど蒸らす。



炊き方動画

Point

カムカム鍋は、オーサワジャパンオリジナルの圧力鍋専用の陶器製内鍋。玄米と水は1:1で入れればよく、直接火があたらないので、失敗が少ない炊き方です。



Point

2で木栓をすると、圧が加わり、少しもちっと炊けます。

Recipe 3

土鍋

ふっくらした炊きあがり

材 料 (2カップ分)

玄米 ……2カップ
水 ……3.2カップ
(玄米の1.2~1.6倍)
塩(海塩など)
……小さじ1/5



炊き方動画

つくり方

1. 洗った玄米を分量の水、塩と共に土鍋に入れ、蓋をして、萤火に30~40分かける。
2. 火を強め、蒸気が上がったなら1~2分そのままにして火を弱める。蒸気が落ちついたら、あれば蒸気がでる穴に木栓をして、萤火で60分ほど炊く。
3. ひと呼吸強火にして火からおろし、ごはんの上下を返すようにして混ぜ、10分ほど蒸らす。

☑ チェックポイント

- 玄米の種類や、新米かどうかで水分量は調整しましょう。
- 玄米を炊くときに塩を加えると、甘みと旨みを感じる美味しい玄米ごはんになります。塩は、各種のミネラルが自然に含まれた海水塩などがおすすめです。
- 萤火とは、弱火よりもさらに弱い火力のことです。カムカム鍋以外で炊くときは、つくり方2で萤火にする際、ガス台と鍋の間にガスマットを敷くと焦げにくくなります。



ガスマット

- 天地返し(炊きあがった玄米ごはんの上下を返すようにして混ぜる)をすると、ごはんがふんわりほぐれて炊きあがりのムラが均一になります。ごはんの量が多い時は、しゃもじで十文字を入れて、1/4ずつ返すと楽にできます。

Recipe 4



Point

厚手の鍋を使うと焦げにくく、おすすめです。鍋のふたを少し湯気が出る程度にずらして炊くと、吹きこぼれにくくなります。

あっさりふんわりとした炊きあがり

厚手の鍋

材 料 (2カップ分)

玄米 ……2カップ
水 ……3~3.5カップ弱
(玄米の1.2~1.6倍)
塩(海塩など) ……小さじ1/5



炊き方動画

つくり方

1. 洗った玄米を分量の水、塩と共に鍋に入れ、蓋をして、萤火に30~40分かける。
2. 火を中強火に強め、蒸気が上がったなら蓋をはずし、2~3分そのままにする。蓋をして火を弱め、萤火で60分炊く。
3. ひと呼吸強火にして火からおろし、ごはんの上下を返すようにして混ぜ、10分ほど蒸らす。

My Macrobiotic Life

Students' diaries
from cooking school LIMA

第14回

クッキングスクール リマ 受講生ノート



なん り きよ み
南里 清美さん

手話通訳士。

2025年、日本で初開催されたデフリンピックの運営サポートにも携わる。



▲ベーシックI修了証授与、櫻井先生と。

ベーシックIクラスを修了しました南里と申します。

私は食べることが大好きな、自他ともに認める食いしん坊で、若い頃は自分で美味しい料理を作りたいとの思いから、調理学校に通い調理師免許を取得しました。

しかし、いつしか料理を作っても何故かいつものようにおいしく感じられない日々が続き、次第に体調不良で薬が手放せなくなりました。また、更年期のせいなのか、食べる量は変わらないのにブクブク太ってしまい悩んでおりました。

そのような時、同世代の友人がともハツツとしていたので、何か秘訣でもあるのかと尋ねると、マクロビオティッククッキングスクールリマに通っていて体調がすこぶるよいとのこと。それなら私もと思い、通い始めました。調理学校とは全く違う角度からの教えは、とても新鮮で驚きの連続でした。



▲果物のフルーチェ風、自宅で作りました。

例えば、

- ・物全体(二つのものを丸ごと食べる)
- ・陰陽調和 暑い時は陰性のものを食べるなどバランスが大事ということ)
- ・身土不二(その土地のものを旬の時期に食べる)

これらは調理学校時代には習っておらず、こんなに単純で簡単?と半信半疑な思いもありました。しかし、実際に教わりながら、自分たちで作った料理を頂くとても美味しく、食いしん坊の私はこの時から、マクロビオティックスィッチが入りました。

また、リマでは玄米を土鍋でも炊いていたので私も土鍋を購入。そして調味料も厳選し買い替えました。また毎日の食事はよく噛むことを意識し、腹八分目に抑えるようにしました。すると、友人や職場の先輩から「肌がきれいになったね」「痩せたのでは?」など嬉



▲お気に入りの調理器具と食品。



しい反応があり、体重を測ると8キロ減!これは驚きました。思いがけずダイエットに成功し、体が楽になると自然と心も明るくなり、気のせいかわ運も良くなったような気がします。本当にリマとの出会いには感謝しかありません。これからもマクロビオティックを実践し、心も身体も健康でいられるよう、習慣に落とし込んでいきたいと思っています。

INFORMATION

クッキングスクール リマでは受講生を随時募集中! 詳しくはHP (<https://lima-cooking.com>)を参照ください。

My Macrobiotic Life

Practitioners talk
about food and lifestyle

第14回

実践者が語る、
食と暮らし

クッキングスクール リマ
認定インストラクター

かさ い ひろ み
笠井 弘美 さん

家族とともに「ウソをつかない」 私なりの生き方を実践

同じ味噌汁を飲み
家族のお腹が整っていく

「体質を改善したい！」最初にマクロビオテックに興味を持ったのは、ただ花粉症を治したい一心からでした。それから紆余曲折、15年を経て、マクロビオテックは「生き方」を教えてくれるものへと変わり、今の私を支えてくれています。

結婚してから数十年間、夫好みのお肉や油物中心の食生活となり、市販のお菓子を子どもと日常的に食べていました。その影響から花粉症が年々悪化し、体重も増えてしまい、様々な健康法を試していました。

ある日、テレビで日本人シェフが「マクロビオティック料理」でマドンナ専属シェフとして心身を支えていることを知り、興味を持ちました。まずは通信教育で学び始めま

したが、食卓に玄米菜食を出しても家族に受け入れられず、家族とは別で作り、一人で食べていました。今思えば、家族で別々のものを食べる不自然な生活でした。

その後、愛知県田原市の「ME GURUYA（クッキングスクール リマ 東三河校）」と出会い、本格的にマクロビオティック料理を学び始めました。同じ空間で仲間と学ぶことで、料理を作ることが本当に楽しくなりました。家族も同じ食事を取るようになり、特に、自家製お味噌の味噌汁を飲むことで、家族のお腹の菌が整っていくのがわかりました。

さらに、マクロビオティックの創始者である桜沢如「先生の本を読むうちに、マクロビオティックは料理だけではなく、生き方そのものだ」と理解するようになりました。

現在、私は夫の介護をしています。夫は2年前に脳梗塞で倒れ、家族の生活は一変しました。再発しないように陰陽を考えた献立を作っても、夫からは「強制しないでくれ」と拒まれ、残される料理を前にする日々に、次第に料理が苦痛になっていきました。

そんな悶々としていた時期に、「クッキングスクール リマ」の上位コースに当たる「インストラクターコース」に通う機会を得て、マクロビオティックに向き合う時間が増え、少しずつ私の心を変えていきました。



ある日の夫の食事。嚥下障害があるため、あえて具を大きくカット。



自宅でのマクロビオティック料理教室の様子。
「ヒロミズキッチン」生徒さんとの写真。
(※本人は左から2番目)

桜沢先生の言葉に触れ 料理を通して夫に恩返し

桜沢先生が提唱する「健康の七
大条件」にある「ウソをつかない」の
なかの「恩」という言葉に触れ、自
分が今ここにいるのは何のおかげな
のかと考えました。

夫は、私が中学3年生の時に友
人に誘われて参加した受験合宿を
主催した塾の先生でした。苦手だ
った数学を教えてもらったのです
が、初めて勉強が面白い！と思えた
のです。そして「やればできる子
だ！」と言ってくれて自信をもたせ
てくれました。この時の経験が後に
私の人生の糧になり、夫との出会
いが私をここまで導いてくれたのだ
と思いました。今、こうしてマクロビ
オティックの勉強ができてい
るのも、あの頃夫が勉強の楽しさを教
えてくれたから。今度は私が「恩返
し」をする番だと、心から思えるよ
うになりました。

自分の気持ちを押し殺して我慢
して介護をするのはやめよう。も
う充分頑張ってきたから、これから

はふたりで残された時間をどう生
きたいか、一緒に考えて話そう！そ
れが「ウソをつかない」私なりの生
き方だと気付くことができ、桜沢
先生には感謝の気持ちでいっぱい
です。

私の今の楽しみは、娘と出店す
る「米粉の蒸しパン屋さん」です。



米粉蒸しパン3種 プレーン・よもぎデーツあんこ・ショコラナッツ(2026年4月より地元産自然栽培米粉
100%にリニューアル)と米粉蒸しパン屋さん 月1、2回マルシェの様子。



デーツあんこや旬の自家野菜を使
った蒸しパンを販売しています。そ
して私自身も「子育てママのための
マクロビオティック料理教室／ヒロ
ミズキッチン」を開いています。リマ
での学びを私なりに伝えて、台所
に立つママたちを笑顔にしたい！と
願っています。

PROFILE



静岡県浜松市在住。元幼稚
園教諭。結婚後、子育て支援
の講師として28年間活動し、
食育を伝えていきたいという
想いが募り、3年前より自宅
にて少人数の「マクロビオティ
ックヒロミズキッチン」を定期
的に開催。その後、さらに学
びを求めて「クッキングスクー
ルリマ本校」にてインストラ
クターコースを受講する。

日本全国から、
オーサワジャパンの
商品を扱うお店を
ご紹介します！

Macrobiotic & Natural Foods SHOP GUIDE

Vol. 14

カラダにやさしいお店を訪ねて

SHOP

須藤商店



7年前に店舗をフルリニューアル 本物を作り続ける生産者との橋渡しに

「西の西陣、東の桐生」と言われ、歴史があり山と川の自然に囲まれ、四季をいつも感じる事の出来る地に、須藤商店はあります。わかる限りで江戸時代から代々この地で暮らし、100年以上前から酒や食品を扱うお店を開業しておりましたが、今から50年前から自然食品・自然酒類の専門店としてスタートしました。

須藤商店はオーサワジャパンの商品を中心に醤油、塩、味噌など基本調味料をはじめ野菜や果物、原料にこだわった納豆や豆腐等の加工食品、生活雑貨や洗剤等々：毎日の暮らしに寄り添う「本当に良いもの」を厳選してお届けしています。

店主はクッキングスクールリマにて上級クラスの講師も務めた経験を持ち、長年にわたりマクロビオティックの大切さと楽しさを学び伝え続けて来ました。

須藤商店が大切にしているのは、単に商品を販売する事ではなく、日本に古くから受け継がれてきた伝統食を守り、次の世代につないでいくこと。そして、人にも自然にもやさしい暮らし



を広めていくことです。

昔ながらの製法で丁寧に作られた味噌、醤油等の発酵食品。自然の力を活かして時間をかけて育まれる素晴らしい発酵文化を、もっと多くの皆様に知って頂きたいと思っています。

また、農薬や化学肥料に頼らない、自然環境に配慮し真面目にものづくりを続けてくださる生産者の思いを大切に、本物を作り続ける生産者と、安心で良いものを求める消費者の橋渡し役になることが、須藤商店の大切な使命と思っています。

現在は、食と健康セミナー、料理教室、麹セミナー、香害等環境セミナー等々、気楽に楽しく参加できるセミナーを定期的に開催しております。



7年前には店舗をフルリニューアルしました。無垢木材をふんだんに使用し木の温もりと自然の心地よさに包まれ、訪れてくださる方が気持ち良くリラックスできる空間を作る事ができました。オープンキッチンのあるセミナールームでは定期的に県内外のこだわりのお店に来て頂き、お祭りのように楽しめるイベントも開催しております。

今はネットで何でも買ってしまう時代ではありますが、須藤商店は時代に逆らい、これからも皆様が足を運んでくれるお店をモットーに歩んでいきたいと思っています。

文：代表 須藤ひで子

/// information ///



須藤商店

address 群馬県桐生市東久方町2-6-21

tel 0277-44-5733

fax 0277-47-4675

営業時間 10:00～18:00(祭日～17:00) 定休日 日曜日、月曜日

交通案内 JR桐生駅下車 徒歩20分



お店のInstagram
@XIUZIXUTENG

オーサワの 有機玄米

全国の生産者さんが
心を込めて育てた有機玄米を
一粒一粒、ていねいな選別を通して
食卓へお届けします。
炊きあがりの食感とおいしさを
ぜひお楽しみください。



オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。

