

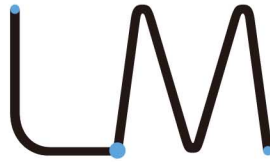
Life is Macrobiotic

13



特集
塩 しお

伊豆大島の黒潮100%でつくる伝統海塩
潮と風と太陽がもたらす、命のふるさとの味



13

Life is Macrobiotic
2026 SUMMER

Staff

企画・発行 | 日本 CI 協会
編集・制作 | パラゴン
編集 | 野村美丘 (photopicnic)
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

しお

塩

伊豆大島の黒潮 100%でつくる伝統海塩
潮と風と太陽がもたらす、命のふるさとの味

つくり手の現場から — 日本の伝統海塩 海の精
マクロビオティックレシピ 塩

連載

09 My Macrobiotic Life

クッキングスクール リマ 受講生ノート

岩田 恵理子さん

これからの人生でやりたいこと

10 My Macrobiotic Life

実践者が語る、食と暮らし

井上恵利子 さん

玄米おにぎりから始まった私のマクロビオティックの暮らし

12 Macrobiotic & Natural Foods SHOP GUIDE

カラダにやさしいお店を訪ねて

元気な野菜たちのっぼくん

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

塩

しお

伊豆大島の黒潮100%でつくる

伝統海塩

潮と風と太陽がもたらす、

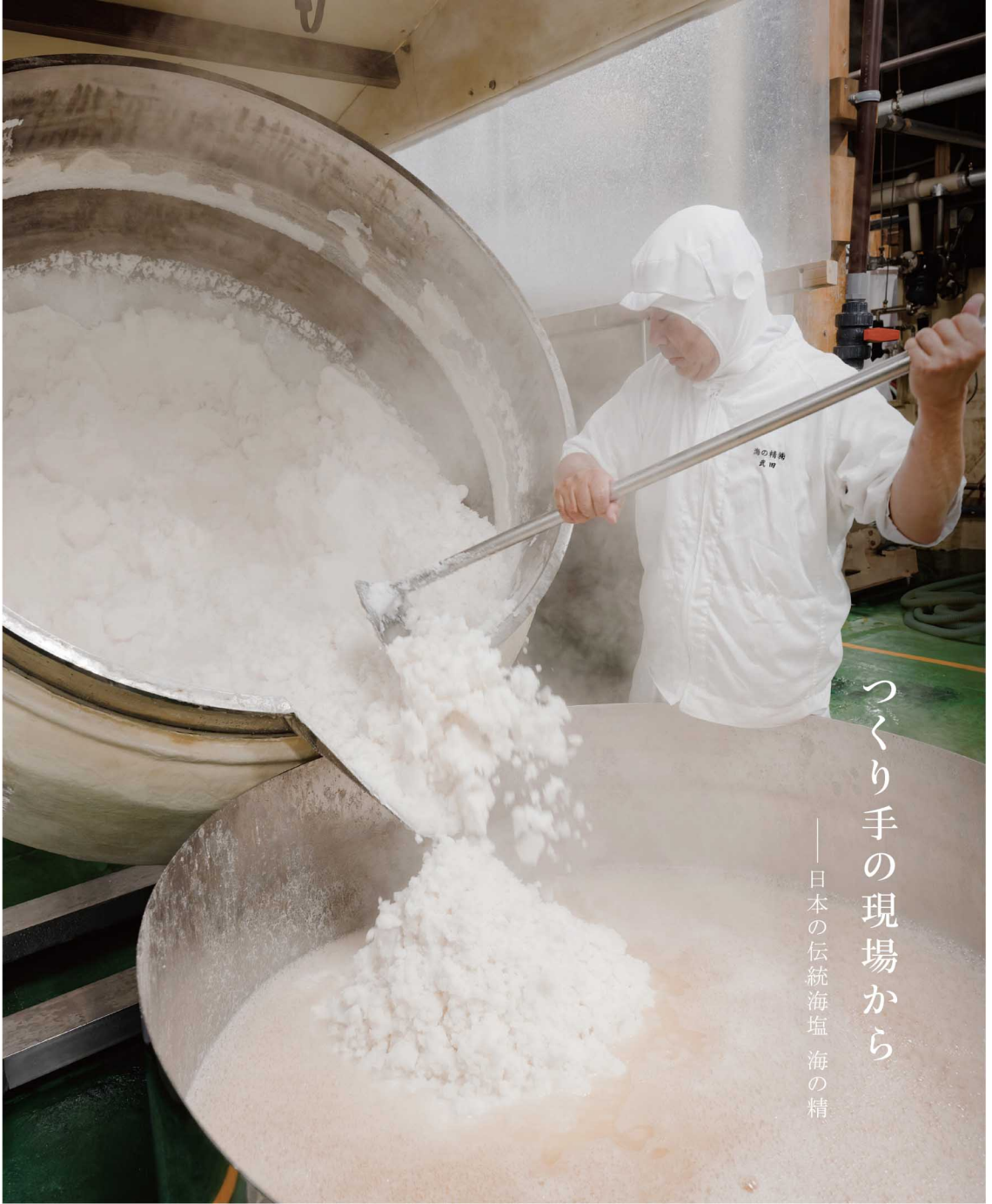
命のふるさとの味

調 味のほか、パンなどの発酵、食物などの防腐や殺菌にも役立つ、ときにはお菓子や果物に振って甘みを引き出すのにも使われる塩。食用に限ってもこれだけの働きがありますが、医療や土木、工業の分野においても、塩は私たちが暮らし、生きるのに欠がせない大切なものです。その塩はかつて、自由に製造や販売ができなかった時代がありました。そんななか、伝統的で自然な製法でつくられた、ミネラルを含んだおいしい“本来の塩”の必要性を世に訴え、闘った人たちがいます。伊豆諸島最大の島・伊豆大島の海の精株式会社に、唯一無二の塩づくりの現場を訪ねました。

取材／野村美丘 (photopicnic)

撮影／坂井竜治

一部写真提供／海の精 株式会社



つくり手の現場から

— 日本の伝統海塩 海の精

塩は、私たちの命の源

この世界に塩を必要としない人はひとりもいません。それは人の体液が塩分を含んでいるからです。はるかな昔に私たちの祖先は海で生まれ、陸に上がってきました。海水と血液のミネラル組成が近似しているのは、その証だとされています。人だけではなく地球に生きている、すべての生命の原点は海にあります。

マクロビオティックにおいても塩は重要な基本調味料。素材の水分を抜き、旨みや甘みを引き立たせます。また発酵食品は塩がなければできません。そして何よりも塩は、私たちの体を引き締め、元気に活動できる力を与えてくれます。

すべての塩の原料は海水です。海塩は、海水の水分を蒸発させて生まれる結晶体。岩塩も、造山運動によって海水が数千万〜数億年の年月を経て生まれた結晶体。比喻ではなく、塩は私たちの生命の故郷である海の結晶なのです。さらに塩は私たちの生活を支えるさまざまな生活用品をつくるために、食用の何倍もの量が化学工業用に使われています。

世界的には岩塩や天日塩が主流です



ネット架流式塩田で海水を循環させながら濃縮していく。

が、日本には岩塩層が存在せず、岩塩を採取することはできません。また周期的に乾季が訪れる地域ではないため、天日塩を採取することもできません。そのため日本では古代から海水を炊いて塩をつくってきました。日本列島は海に囲まれていて塩づくりに適していると思われるかもしれませんが、国土は南北に延び、山地が多く平地が狭いうえに多雨多湿の気候のため、塩づくりは困難を極め

ました。日本の塩づくりは、限られた森林資源を唯一の燃料として、多大な人的労力を必要とする過酷な時代が長く続いたのです。

日本の塩づくりの歴史と

特異な塩事情

太陽の光と風で海水を濃縮し、それを釜で炊く塩づくりが日本の伝統製法。古代よりさまざまな試行錯

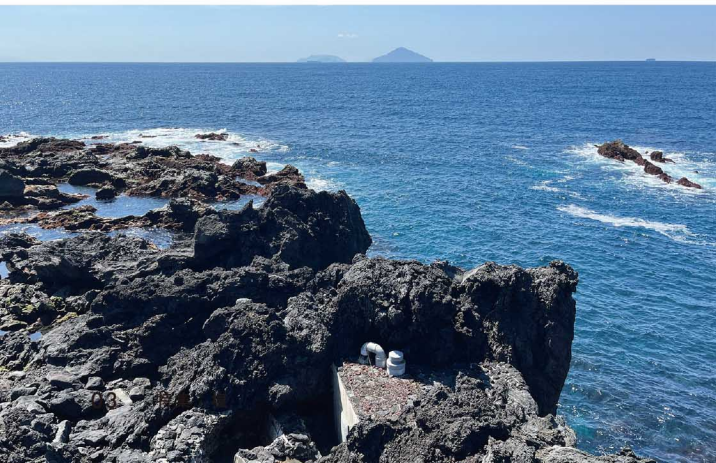
誤が重ねられ、江戸時代以降は、潮の干満差を利用して海水を砂浜に引き入れ濃い海水をつくり、それを釜で炊く「入浜式塩田」が発達しました。幕末には日本で消費される大部分の塩が瀬戸内地方で生産され、各地に運ばれました。

明治維新を経て1905年に塩専売制度が導入されると、塩の製造と販売は国の管理下に置かれます。塩専売法の下では流通も管理され、指定の販売店で限られた種類の塩だけが売られていました。塩専売法は、大正期には収益が得られなくなったことから、収益専売から国が援助する公益専売に変わり、製塩事業に対して合理化が図られていきます。そして1972年には法律によって、国内の塩づくりはすべてイオン交換膜式・真空蒸発缶による製法に変わり、従来の伝統的な塩田は全廃されました。天候とは関係なく室内の設備で安定的に濃縮海水を製造できるようになり、人々を過酷な労働から解放した製塩法でしたが、この方法でつくられる塩は塩化ナトリウム純度99%以上で、工業用には向いても食用には不向きでした。「自然塩復

活運動」は、この出来事をきっかけに始まりました。

1997年に90年以上続いた塩専売制度が廃止され、申請するだけで塩づくりができるようになった現在でも、イオン交換膜法と真空蒸発缶によってつくられる塩は生産量全体の9割以上を占めています。そうした社会の流れのなかで、海の精株式会社は半世紀以上、伝統的な塩づくりとその普及にひたむきに尽力しています。

中央に見えるのは塩田の海水汲み上げ口。伊豆大島は富士箱根伊豆国立公園に指定されていることから行政の許可を受け、取水している。





塩が専売制だった時代、販売許可店に掲げられていたホーロー製の看板。

天日濃縮と釜炊きによる 日本の伝統海塩

東京から南へ海路、約120km。太平洋に浮かぶ火山島、伊豆大島。海の精の製塩場は島内の西部・元町地区、南部・千波地区、間伏地区の3か所にあります。海の精の製塩場でつくられる塩の原料は、目の前に広がる太平洋の海水のみ。

「足しも引きもしません。全工程で丁寧な作業を積み重ねる塩づくりを心がけています」

海の精の代表取締役社長・寺田牧人さんは言います。

溶岩の岩場が広がる千波の波打ち際。海の精の塩づくりは、ここで海

水を汲み上げるところから始まりません。すぐ近くには、ネット架流下式塩田が建っています。汲み上げられた海水はここで上から流したり噴霧したりを繰り返して、太陽の光と風の力を利用して濃縮します。

「海水の表面積を広げることで蒸発を促進させていきます。洗濯物を広げて干すのと同じようなものですね」

天気次第ですが長い場合では2週間ほどかけて海水を約3〜4倍に濃縮します。塩田でできた鹹水（濃縮された海水）は、「あらしお」をつくる元町工場と「ほししお」をつくる千波工場の天日温室へ運ばれます。

元町工場に運ばれた鹹水は、「あらしお」をつくる煎熬・採塩工程へ移されます。鹹水を大きな平釜で炊く煎熬は、日本伝統の製塩法。このとき大切なのは、加熱に伴い濃縮が進むことで順々に析出してくるカルシウム、ナトリウム、マグネシウム、カリウムなどを安定的に結晶させることです。

平釜で一昼夜かけて炊かれた鹹水は、塩と苦汁（にがり）の混ざり合った熱々のおかゆ状になります。それ

を専用のタンクに移し、脱汁機（遠心分離機）に投入して、にがりを適度に含んだ塩と液体のにがりに分けます。この工程が採塩です。苦汁が多すぎても少なすぎても望む塩にはならないので、正確な計測を繰り返しながら慎重に作業を進めます。脱汁機から出てきた塩が「あらしお」。これを炒って水分を飛ばしたものが「あらしおドライ」です。

ある程度の温度で乾燥させる「あらしおドライ」とは別に、「やきしお」は「あらしお」を高温焼成することで生まれます。現在の製法を確立させるまでに約2年かけて文献を当たり、伊勢神宮・御塩殿神社に伝わる古式壺焼製法も参考にして試行錯誤を重ねました。専用の容器に「あらしお」を入れ、焼成窯で一昼夜かけて600℃以上の高温で焼き固め、ほぐすと、さらさらに。マイルドな味わいで後から塩味を足す、食卓塩などに向いています。

「ほししお」は、太陽の力のみで結晶させる希少な天日海塩。専売法の下で特別に認められて生まれたものです。天日塩は多雨多湿の日本では製造が困難とされてきましたが、海の精では塩田と温室を用いること



塩田から運んできた塩は、元町工場で大釜で一昼夜炊き、樽に移す（P.2写真）。1,2. 脱汁してにがりと分けると、「あらしお」になる。3. 焼成して焼き固まった「やきしお」は、ほぐすとさらさらになる。4. 目視による検品と手作業による包装。



多雨多湿の日本では、太陽の力だけで結晶させる天日海塩は生産されてこなかったが、海の精では塩田と温室を用いることで国産の天日海塩づくりに成功した。「ほしお」は千波工場の天日温室で1年がかりでつくられる。特に暑い時期は、分離結晶しないよう担当者が日に何度もすべての塩を攪拌する。紙漉きのような所作が美しい。

で初めて国産の天日海塩づくりに成功しました。日差しが強い夏場に、チタン製のトレーに鹹水を薄く張り、約1週間かけて濃縮し、苦汁を適度に脱汁したら、しっかりと保管。やがて冬になったら、再びトレーに広げ、柔らかい日差しを利用してじっくりと乾燥させます。

「約1年かけてつくるこの塩は、歴史的にも珍しいものだと思います」（寺田さん）

海水を天日で乾かすだけと言葉で

いえば簡単ですが、鹹水はそのまま蒸発させると成分ごとに分離し、成分が偏ってしまい、部分的に塩化ナトリウム純度の高い塩になってしまいます。ひとつまみしたときにミネラルバランスが整っているように結晶させるため、真夏の暑い時期には担当者が日に何度も塩の状態を観察し計測を行い、結晶の偏りを防ぐべくトレーのなかを全体的に混ぜ合わせる手作業を繰り返し行います。でき上がった「ほしお」は、しっかりと

ざらめ状で、その味わいはおいしい海そのものでもいえそうです。

**本当に必要なものを
残し、つないでいく**

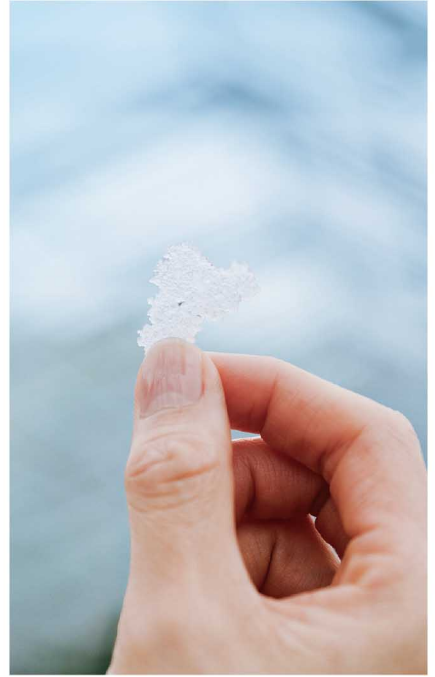
人が口にする塩は本来「海のミネラルの集合体」であるべき。塩化ナトリウムのほかマグネシウム、カリウム、カルシウムといった数十種類もの微量ミネラルがバランスよく含まれているべきです。土壌に含まれ



るミネラルが少ないとされている日本では、海水を濃縮した海塩からこそ貴重なミネラルの摂取が可能です。

1970年代、国策によって失われた伝統的な製塩法の復活と、海のミネラルがバランスよく含まれた塩を求めて、立ち上がった人たちがいました。食に関心の高い人々や消費者グループ、料理人、医師、研究者、学者たちです。オーサワジャパンの母体である日本CI協会を中心に「食用塩調査会」が組織され、「自然塩復活運動」が始まりました。

自然塩復活運動の人々は、はじめ



「ほししお」をつくる天日温室で結晶をつまむと、向こうが透けて見え、塩は白ではなく透明であることがわかる。

に塩田存続を願う署名を集め、国に請願を行いました。請願は退けられましたが、塩の歴史の調査、成分の測定研究と活動していくなかで、海外から輸入された塩を加工した、いわゆる再生自然塩と呼ばれた塩類を考案。これがようやく国に認められ、市場にも受け入れられていきます。やがて運動は日本の海水だけで塩づくりを行おうという展開になり、1976年に有志により伊豆大島での自然製塩法の試験研究に着手。手づくりの実験装置での試行錯誤の末、温室で結晶させる日本初の天日塩づくりで成功しました。試験生産という名目で特別に製造許可を受け、会員配付というかたちで流通が認め

られたのです。

こつこつと活動を続けて会員を増やしながら、1997年には塩専売法が廃止されることが決まったことから将来を見据え、平成元年、1989年に海の精株式会社を設立。塩専売法は5年間の経過期間を経て、2002年に完全廃止されます。製造だけでなく流通も自由化され、小袋に入った塩の輸入も自由化され、日本各地でさまざまな塩づくりが行われるようになり、今日のような状況を呈するに至りました。

伊豆大島で生まれ育った3代目社長寺田さんは塩づくりに関わって40年以上。当初はボランティアで手伝っていたそうです。

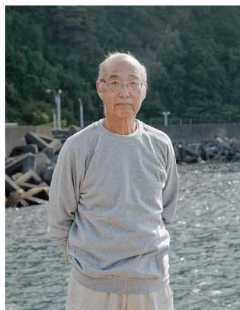
「自然塩復活運動に出会ったのは20代の頃。ものづくりにほもととも興味がありました。塩づくりと活動に魅了され、後世に伝えていくべきだと思ふようになりました」

新しい製法の塩も、昔からの製法の塩もあっていい。いろいろな塩があるなかで、伝統的な製法でつくる塩も残していくことは、先人が育んできた食文化の面からも大きな意味があるはずだ。

「伝統海塩が誰からも愛され、どこの家庭の食卓にもあるのが当たり前になればすばらしいと思っています。塩運動があつて今につながっていますが、肝心なことは身体がおいしいと感じてもらえる塩であること。真の適塩は、そこから始まるのではないのでしょうか」

そのおいしさは、ナトリウムの塩辛さ、カルシウムの甘さ、マグネシウムの苦味とコク、カリウムの酸味といった海のミネラルバランスが整うことで生まれます。海の精の塩をゆっくり舐めてみると、これらの複雑な味が感じられることでしょう。それは伊豆大島の潮と風と太陽がこく、私たちのふるさと味の味です。

Profile



海の精株式会社

代表取締役社長

てらだ まきと
寺田 牧人

1970年代に興った自然塩復活運動を前身とし、1979年に創立。伊豆大島の海水100%を原料に、立体塩田と平釜という伝統的な方法でつくり上げる伝統海塩を製造、販売。



塩

あらしお、やきしお、ほししおと、
塩の特徴を活かして上手に使って分けて。

Recipe 1

旬野菜の浅漬け

あらしお やきしお

つくり方

1. キャベツはひと口大に切る。きゅうりは塩（海の精 あらしお・小さじ1/2程度）で板摺りする。水で洗い流して水気を拭きとり、5mm厚の小口切りにする。にんじんと青しそはせん切りにする。青しそ以外の野菜をそれぞれ別のボウルに入れる。
2. 各野菜の重さを計り、それぞれに2%の塩を振り入れてよく混ぜる。重石をして冷蔵庫で1時間以上おく。
3. 野菜がしんなりしたら水分をしぼり、ひとつのボウルに入れて混ぜ合わせる。青しそを加え、塩みが足りなければ塩（海の精 やきしお）で調味し、ゆず果汁をふりかける。



材 料（つくりやすい量）

キャベツ	150g
きゅうり	中1本
にんじん	30g
海の精 あらしお	適量
青しそ	5枚
海の精 やきしお	適量
ゆず果汁	適量

point

野菜は別々に漬けて最後に合わせることで、失敗なくおいしく漬けることができます。塩をした野菜をビニール袋に入れ、空気を抜いてギュッとしばれば、重石なしでもOK。

Recipe 2

さっぱり塩和え

やきしお あらしお



Point

りんごのほか、季節に合わせて梨、柿、金柑などでもおいしくつくれます。

材 料（つくりやすい量）

きゅうり	150g
乾燥わかめ	5g
りんご	30g
白いりごま	10g
海の精 あらしお	適量

【A】

海の精 やきしお	1g
りんごジュース	大さじ2
りんご酢	小さじ1
醤油または白たまり醤油	小さじ1/2弱

つくり方

1. 乾燥わかめは水に5分ほど浸して戻し、ざるにあげて水気をきる。きゅうりは塩（海の精 あらしお・小さじ1/2程度）で板摺りする。水で洗い流して水気を拭きとり、2~3mmの薄切りにする。りんごはさっと塩水にくぐらせ、いちょう切りにする。
2. ボウルに【A】の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 別のボウルにわかめ、きゅうり、りんごを入れ、2の調味液をまわし入れてよく和える。
4. 白いりごまを両手のひらですりつぶすようにして入れ、混ぜ合わせる。

Recipe 3

すまし汁

ほしお

つくり方

1. たけのこは薄切りにする。乾燥わかめは水に5分ほど浸して戻し、ざるにあげて水気をきる。みつばは食べやすい長さに切る。
2. 鍋に昆布だしを入れて温め、塩で調味する。
3. 塩がとけたら、たけのこを入れて中火で温める。
4. お椀にわかめとたけのこを盛りつけて汁を注ぎ、みつばを飾る。

材 料 (5人分)

- 濃いめの昆布だし … 4カップ(800ml)
 (水の重さの1%程度の昆布を使用)
 海の精 ほしお …………… 6g
 水煮たけのこ …………… 100g
 乾燥わかめ …………… 3g
 みつば …………… 適量

point

昆布だしは、水出し・煮出し、どちらでもOK。やさしい磯の香りが感じられます。



(Select!)

『海の精』の塩



海の精 あらしお

万能タイプの塩。味をつけるだけでなく、甘みや旨みを引き出すことができます。おむすび、浅漬け、炒め物など、シンプルな料理でそのおいしさを感じられます。



海の精 ほしお

天日の力だけでつくった希少な塩。海の精の塩のなかで最も粒子が粗く、ザラメ状。マイルドで奥深い味わいです。塩みの角がなく、まろやかな「海の精 ほしお」をすまし汁に使うと、上品な仕上がりに。煮物や飾り塩などにも。



海の精 やきしお

粒子が細かく、さらさらとした塩。マイルドであっさりとした味わいで、焼き野菜や、すぐにいただくサラダなどの味付けにおすすめ。最後に味を調えるときや、食卓で味を足したいときにも。

Recipe 4

りんごの葛煮

あらしお



point

りんごを塩水にとおすことで、水分と甘みを引き出すことができます。

つくり方

1. 本葛粉に水を加えて浸しておく。
2. りんごは1cm厚のくし切りにし、さっと塩水(水1カップ+海の精 あらしお小さじ1/とも分量外)にくぐらせて、できるだけ重ならないように鍋に並べる。
3. 蓋をして中火にかける。りんごから水分が出てきたら、弱火にして蒸し煮する。
4. りんごに竹串がすっと入るくらい柔らかくなったなら、火を止めてりんごを取り出す。煮汁は鍋に残しておく。
5. 4の鍋に、1の本葛粉をよく混ぜて入れ、塩を加えて残った煮汁と混ぜ合わせ、弱火にかけて練る。とろみがつき、透明になったら4のりんごにかける。

材 料 (つくりやすい量)

- りんご …………… 250g
 (ふじなど甘みの強い品種がおすすめ)
 本葛粉 …………… 大さじ1強
 水 …………… 1カップ(200ml)
 海の精 あらしお …………… ひとつまみ

My Macrobiotic Life

Students' diaries
from cooking school LIMA

第13回

クッキングスクール リマ 受講生ノート



いわた えりこ
岩田 恵理子さん

アドバンスIIコース修了。東京在住の会社員。
食べることに旅行が大好き。

これからの人生で
やりたいこと

アドバンスIを修了し、順調にアドバンスIIへ進みましたが、いま思い返すとベジック〜アドバンスまで、毎回楽しく流れるように進んだなと思います。

アドバンスIIでは複数の先生方からテーマである「陰陽を使いこなし、生活に役立てる」に沿って、アレンジ料理やおもてなし料理などの華やかでおいしい料理をたくさん教えていただきました。陰陽をしっかり捉えながら、皆が喜ぶマクロビオティック料理をつくることのできるということに、自分自身もワクワクして喜びを感じていました。

私は特に病気をすることもなく、一般的には健康と判断されるような身体ですが、学生の頃から、なんとなく



▲リマでつくった雑穀のアレンジ料理。



▲リマでつくった夏のおもてなし料理。

く長生きすることを望んでいない感覚がありました。家族や友人と笑い合っていて、実は内面が本当に元気で、なかつたのだらうと思います。でも心のどこかではやっぱり、もっと健康になつて活動的になりたい、とずっと思っていたのでしよう。今こうしてマクロビオティックを実践する機会に恵まれ、生きるといふことに少しずつ制限がなくなつてきている気がします。

クッキングスクールリマで料理を習い、講義回でマクロビオティックの理念



▲リマでつくった秋冬のおもてなし料理。

を学んで私が知ったことは、自分の身体を変えていくという覚悟をもつことの大切さ。そして自分が宇宙の一部であり、一体であることを理解・体感したときに、心から感謝を知る人になるのだらうということです。頭で理解するだけではなく、気づきと体感を積み重ね、本当に豊かな人になりたいと思います。まだまだと思つて自分を責めたり焦つたりすることもあれど、クッキングスクールリマで出会った方たちのストーリーを聴いて、焦らず気負わず、結果に執着せず、ワクワクする気持ちをお忘れずにずっと実践していくことが、私のこれからの人生でやりたいことだと気づくことができました。

クッキングスクールリマで教えてくださる先生や先輩方、事務局の方々、そして一緒に学んでくださる受講生の皆さん、本当にありがとうございます。

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。

実践者が語る、 食と暮らし

My Macrobiotic Life

Practitioners talk
about food and lifestyle

第13回

クッキングスクール リマ
認定インストラクター

いのう えりこ
井上 恵利子さん

玄米おにぎりから始まった 私のマクロビオティックの暮らし

マクロビオティックが日常の
一部になったふたつの理由

私が食事を見直すようになったきっかけは、娘の誕生でした。大切な子どもが生まれ「まず何より健康に育ってほしい」と強く思ったのです。しかし当時の私は、テレビや雑誌情報に影響されることも多く、自分自身でよく考えて選んでいたわけはありませんでした。

そんなとき、ママ友が自宅での食事に誘ってくれました。そこで私は、玄米おにぎりに会いしました。玄米は体によいと聞いたことはありませんが、「ぼそぼそして、あまりおいしくないのではないか」という先入観をもっていました。ところが実際に食べてみると、その印象は一瞬で変わりました。お米の旨みがぎゅっと詰まっっていて、もち

もちとした食感が心地よく、体にすっと入ってくるおいしさでした。

そのときにいただいた玄米おにぎりは、今思えば私にとつてのマクロビオティックの原点ともいえるものでした。

それから気がつけば22年にわた



おからこんにゃくの甘酒炒め。



桜マフィン試作中。京都にはやっぱり桜が似合います。

りマクロビオティックのある暮らしをしています。長く続けてこれられた理由を考えると、とてもシンプルなのは、体は喜んでくれると信じられること。そしてもうひとつは、おいしい、ということにつきまます。と



お節づくりは1年最後の楽しみ。
家族のリクエストを中心に定番料理で。

ちらかひとつでも欠けていたら、ここまで続けることはできなかったと思います。今では「続けている」というより、すっかり日常の一部になっています。

日々の食事は、玄米ご飯とお味噌汁を基本に、季節の食材をそのときの気候や体調に合わせて調理しながらいただいています。特別なことをするというより、自然の流れに寄り添った食事を心がけることが私にとってのマクロビオティックです。



振り返ると、あのときママ友の家でいただいた玄米おにぎりが、私の人生を大きく変えてくれました。その体験は、今の私の食の、そして幸せの原点で、思い返すたびに感謝の思いで一杯になります。

健康の七大条件

100点満点を目指して

現在は、セミナーなどをおしり、マクロビオティックの食と暮らしをお伝えする活動を続けていますが、ひとりでも多くの方に、無理に何かを変えたり、我慢したりするのではなく、このシンプルで、懐の深い広いマクロビオティックの考え方が浸透するよう努めていきたいと思っています。私自身が、ひとつの玄米おにぎりから変わったように。

最後に、私はしばしば「健康の七大条件」を思い返します。「疲れない」「ご飯がおいしい」「よく眠る」「愉快でたまらない」は、齢を重ねても変わらないようです。「思

考も行動も万事スマート」はまずまず。「物忘れをしない」は要努力。「嘘をつかない」は、できるだけ正直に、誠実に心がけています。今年50代最後の年。100点を目指す努力をこれからも続けていきたいと思っています。

PROFILE



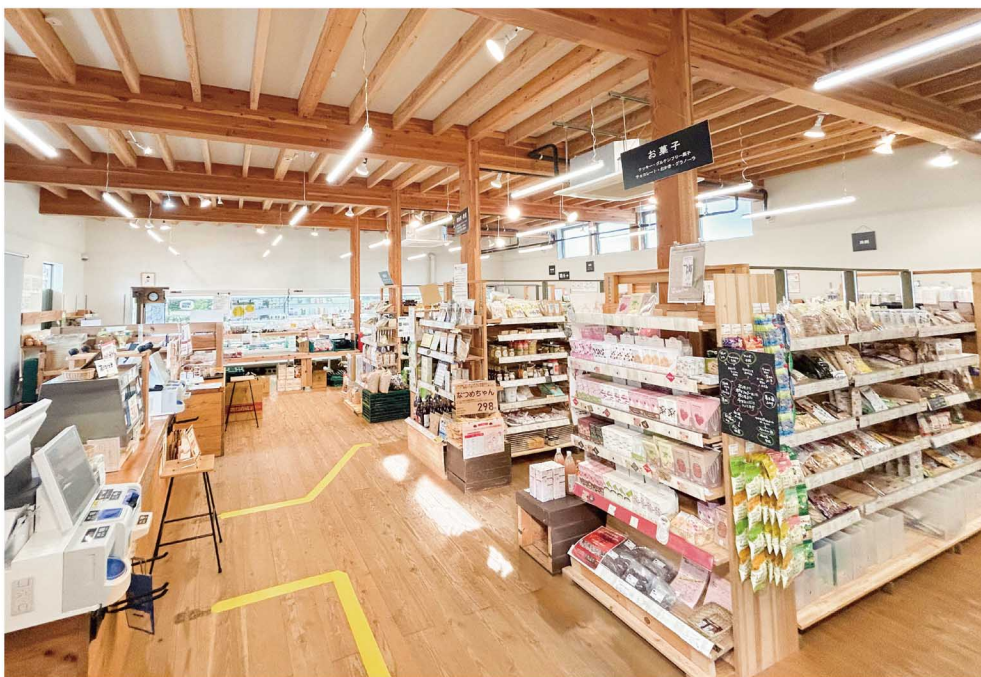
航空会社勤務後、結婚・出産を経るなかでマクロビオティックに出会う。京都の老舗店舗で調理担当を経験し、現在はオーサワジャパンのセミナー講師や自然派系のカフェ勤務など。京都に移住後は日々の暮らしのなかに京都の文化を取り入れて身土不二を楽しんでいる。

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.13*

カラダにやさしいお店を訪ねて

SHOP 元気な野菜たちのつぼくん



「無謀」から始まった30年。 オーガニックへの情熱と「のつぼくん」の歩み

平成8年9月。私たちの店「のつぼくん」は、あまりにも無謀なスタートを切りました。創業者の両親が、まったくの別業種から「行き場を失って困っている有機栽培農家の力になりたい」という一心だけで立ち上げたのです。当時の私たちは、商品知識ゼロ、食品小売の知識ゼロ、そしてもちろんお客様もゼロという、まさに「ないない尽くし」の状態。手元にあったのは、祖母が営んでいたものの閉店してしまっただ靴屋のワンフロアと、「農家を応援し、誰もが安全な食品を食べる世の中になりたい」という熱い気持ちだけでした。

当然ながら、道は険しいものでした。創業から5年間は、文字どおり試行錯誤の連続。昼夜を問わずがむしやりに働く日々が続きましたが、現実には厳しく、累積赤字を積み重ねる苦しい経営状況でした。

そんな暗闇のなかに光が差し込んだのは、オーサワジャパンさんとの取引が始まった頃のことです。時を同じくして、店の2階を自分たちの手で改装し、地元の正食協会の先生を招いてマクロビオティック教室を開講しました。

さらに、百貨店に出店していた妻のフェアトレード雑貨店が退店することになり、店の奥へ移転。この「学び」と「暮らしの雑貨」が加わったことが転機となり、店としての認知度が飛躍的に高まりました。ひとり、またひとりとお客様が増え、なんとか黒字へと転換することができたのです。

平成17年には大きなチャンスが訪れます。店の2階に空きスペースが出た際、Mr.Childrenの桜井和寿さんが設立した「ap bank」から融資を受けられることになったのです。これを機に、フェアトレードの衣類や雑貨を扱う部門を拡大し、玄米定食を提供する飲食部門も立ち上げました。狭いながらも「衣・食」をトータルで提案できる、フェアトレードと自然食品の専門店としてのかたちが整いました。



大きな転換期となったのは、平成29年です。地域一帯の再開発事業により、長年親しんだ場所からの退去を迫られました。しかし、これを「攻めの転機」と捉え、向かいの土地を購入して以前よりもひとまわり大きな新店舗を建設。1階には充実した厨房を整え、毎日ヴィーガン仕様のお弁当や惣菜を提供し、2階では雑貨販売とともにヴィーガンランチを楽しめる、現在のスタイルを確立しました。

創業から30年。今やオーガニック食品や自然食品は、スーパーやネット通販で24時間いつでも手に入るすばらしい時代になりました。かつての「珍しさ」というアドバンテージは失われ、資本力のある大手企業と同じ土俵で戦う厳しさを痛感する毎日です。物価高や競争の増加など、経営の悩みは尽きません。

しかし、だからこそ原点を忘れてはならないと感じています。30年前に抱いた「農家を応援したい」という情熱。そして、今日この場所へ足を運んでくださるお客様への感謝。それらを胸に、私たちはこれからも「のっぽくん」らしく歩み続けていきます。

文：代表取締役 小浦隆造

/// information ///

元気な野菜たちののっぽくん

address 石川県野々市市本町2-1-1

tel 076-246-0210 (※ランチの予約は076-246-0617)

web <https://noppokun.co.jp>

営業時間 10:00~19:00(日曜・祝日~18:30) 定休日 月曜日

交通案内 北陸鉄道バス野々市中央停留所より徒歩5分、
北陸鉄道石川線野々市工大前駅より徒歩4分



お店のInstagram
@NOPPOKUN



お店のウェブサイト

日本の伝統海塩 海の精

富士箱根伊豆国立公園内の立体塩田で

海水を天日濃縮。

潮と風と太陽の力でつくった

伊豆大島産海水100%の海塩です。



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。



LM

Life is Macrobiotic 2026 SUMMER

【発行】日本CI協会 〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL: 03-6701-3285 FAX: 03-6701-3287 ci-kyokai.jp