

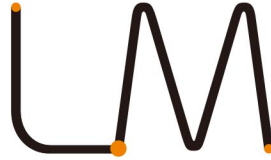
Life is Macrobiotic

12

特集  
..  
乾椎茸

ほし  
しい  
たけ

— 千年以上の歴史をもつ先人の知恵  
旨みと風味が濃厚な、乾物の王様



12

Life is Macrobiotic  
2026 SPRING

## 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

ほししいたけ  
乾椎茸

千年以上の歴史をもつ先人の知恵  
旨みと風味が濃厚な、乾物の王様

つくり手の現場から — オーサワの乾椎茸  
マクロビオティックレシピ 乾椎茸

## 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  
マクロビオティックの生き方を実践し、  
伝えていきたい

10 My Macrobiotic Life  
実践者が語る、食と暮らし  
久保田ちはるさん  
食は何よりも大切

12 Macrobiotic & Natural Foods SHOP GUIDE  
カラダにやさしいお店を訪ねて  
有機の里

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

文／野村美丘 (photicpicnic)  
撮影／坂井竜治  
一部写真提供／中川憲司郎、(株)かしい

特集

# 乾椎茸

ほししいたけ

千年以上の歴史をもつ先人の知恵  
旨みと風味が濃厚な、乾物の王様

■ 本人が千年以上前から親しんできた乾椎茸は、乾物文化を代表するひと品です。料理の土台をつくるだしとして、具材として、また主菜としても、和食の味わいには不可欠。椎茸は干してこそ、特有な旨みも栄養素も引き出され、豊かな風味が生まれるのです。

その乾椎茸は、国産の約8割が九州産。鹿児島県の椎茸農家・中川さん親子を訪ねて原木栽培の様子を、その中川さんの乾椎茸を扱う同じく鹿児島の株式会社かしいには、工場での厳格な選別等を経て商品になるまでを見させていただきました。さらには、原木栽培が森の循環に寄与する仕組みもひもといていきます。

# つくり手の現場から

——オーサワの九州産乾しいたけ

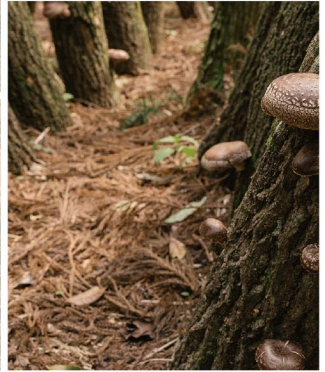


## 日本の椎茸は 世界的共通語

きのこは、世界で7万種以上、国内だけでも5千種は下らないといわれているほど多種にわたっています。そのなかでも世界三大栽培きのことされているのが、マッシュルーム、フクロタケ、そして椎茸。とりわけ日本の食卓でおなじみの椎茸は、日本や中国、アジアの熱帯地域が原産。いまでは世界中で栽培されていますが、英語をはじめヨーロッパ各国の言語でも呼び名はそのまま「shiiake」。椎茸は世界に誇る、日本を代表するきのこといえるでしょう。

日本には千年以上前から存在し、ほんの数十年前までは椎茸といえは生ではなく、乾椎茸を指していました。ハレの日にちらし寿司や煮物などの具材になる贅沢品として、松茸より高価だった時代もあったのです。

旨みが凝縮し、栄養価が高くなり、長期保存が可能なのは乾物に共通の特徴ですが、乾椎茸の特に優れている点は、三大旨み成分のひとつであ



右上／菌駒が白くなったらほど木に菌が順調にまわっている証拠。右下／泥跳ね除去に藁を敷く。中川さんの椎茸が高品質な訳がここにも。中上、中下／石づきが残るとそこから腐り原木が再使用できなくなるので、収穫は1個ずつ丁寧に手でもぐ。左／中川さん親子。

るグアニル酸、生椎茸の3倍ものビタミンD、そして生椎茸に比べて8.5倍もの食物繊維が含まれていること。菌応えがよく風味豊かな乾椎茸は、主菜にも、副菜にも、だしやかくし味にもなる極めて有能な食品なのです。

かつては自然発生するのを採取していただけでしたが、江戸時代から栽培が始まり、現在では原木栽培と菌床栽培があります。原木栽培は、森のなかの「ほど場」で、クヌギなどの原木に椎茸の種菌（菌駒）を打ち込み、椎茸が出てくるのを待つ自然栽培。菌床栽培は、栄養剤と水分を加えた培地に植菌する人工栽培。早ければ3ヶ月ほどで収穫できるだけでなく、年間を通じて生の椎茸を安定供給できる利点があります。一方、原木栽培は収穫までに約2年かかります。原木を育てるところから換算するならば、消費者の食卓に届くまでおよそ20年がかり。そのうえ自然が相手ですから、豊作の年もあれば不作の年もあります。効率やスピードが優先されがちな現代においては、時代の逆を行く食品であるともいえるでしょう。

## 大変な力仕事と 繊細な心配りの両立

国内の乾椎茸のじつに8割が九州で生産されています。鹿児島県志布志市の中川式司郎さん、憲司郎さん親子は3代続く椎茸農家です。栽培場所は、木漏れ日がやさしく風がさわやかに抜ける山のなかの杉林。人間にとっても居心地いい環境が、椎茸の生育にも適しています。

栽培は、原木となるクヌギを切り倒すことからスタート。伐採後、水分を抜いてから「玉切り」をし、玉切りとは、原木を扱いやすくするために1本の原木を約1メートル間隔で切り分けた「ほど木」にすること。ほど木のぐるりにドリルで等間隔に穴をあけ、種駒をハンマーで打ち込んでいきます。

「今回伐採したのは500本程度。種駒は今年は少なく、20万個行っていないくらいですね」

中川さんは事もなげにそう言いますが、すべては手作業。まずもってほど木自体が、持ち上げるだけでもひと苦労なほどの重量なのです。「ほど木をひと月半くらい「仮伏せ」して、菌が活着するのを待ちます。

## 乾椎茸が良質な理由その1

### 中川さんの“乾燥”のこだわり

収穫してから乾燥を開始するまでの時間が短ければ短いほど乾椎茸は風味豊かになる。よい乾椎茸の見分け方は、形や大ききよりも、“おさ(傘の裏のひだ)”が生のおきのように立っていて、乳白～黄みがかつたきれいな色かどうか。中川さんのところでは収穫後すぐに乾燥機に入れ、徐々に温度を上げていきながら、椎茸の状態を見極め、1日ばかりでじっくりと乾燥させて、香りと旨みを引き出しいく。



おりにはいかなければ、基本的には「いいほだ場をつくってあげればいい椎茸ができる」と中川さん。環境を整えて、あとは見守る。反面、椎茸が発生するには天地返しや温度変化、雨などの刺激が必須で、台風や大雪に遭うとよく育つともいわれず。余計な手出しはしすぎない、適度な刺激が強く豊かな成長のための促進になる。まるで、人間の子育てや人格形成の話をしているようです。

### 原木栽培が森の環境を守る

確かな品質と供給体制をもち、乾椎茸を中心に取扱う株式会社社社しいは、長らく中川さんの乾椎茸を仕入れてきました。

「中川さんは鹿児島でも一、二を争う生産者さんで、品質は本当に高いですよ。栽培の様子を見てもうえればわかるとおり、安心もできますし」代表取締役社長の鷲見夏樹さんはそう宣言します。とはいえ、椎茸の栽培で農薬を使わないのは当たり前なことなのだとか。

「原木栽培の椎茸は、森のなかで、木の養分のみで育ちます。椎茸菌が

そのあと、梅雨前ごろに「本伏せ」をします。菌がほだ木全体に蔓延して椎茸が出てくるまでは、1年半～2年くらいかな」

菌糸の成長を促すために通気性を考えてほだ木を組む「本伏せ」は、土地の条件によりさまざまな組み方がありますが、中川さんがメインでやっているのは合掌伏せ（P、2写真）。合掌造りのように木組みのみで固定させる構造で、じきに菌がまわり木々を接合し、強固になります。秋になるとほだ木の上下・表裏を組み替え、より湿気のある場所に移動させ、菌が均一にまわるように「天地返し」を行います。これがま

た大変労力のかかる作業なのです。が、「二本のほだ木の一生のうち、何度触れてやるか。天地返しをする必要はないという人もいますが、いい椎茸にするには、やっぱり手間をかけないと」と中川さん。

### 椎茸の自然栽培は子育てに似ている

収穫のハイシーズンは春と秋。傘が開き、薄葉だが水戻し時間が早い「香信」、肉厚で菌応えがよい「冬菇」と、気象条件や収穫するタイミングによって、状態の異なる椎茸の呼び名が変わります。ほかに贈答品に適

した大型の「香姑」、傘の表面のひび割れがまるで花が咲いたように見える希少な「天白」などの区別があります。

「たった1日でも傘の開き方が変わるので、天気予報と睨めっこしながら収穫のタイミングを見計らいます。採りきれないほど集中発生することもあります。事前に読めません」椎茸は環境を微細に感じ取り、その影響を繊細に受けるのです。

「ちよつとした温度の違い、陽や雨の当たり方で出来が変わってきます。路地の左側と右側でまったく違うということもよくあるんですよ」天候などによって必ずしも狙いど

## 乾椎茸が良質な理由その2

### かしいの“選別”と“加工”のこだわり

サイズや状態など50以上の厳格な基準に沿って乾椎茸を丁寧に選別し、香信や冬菇こうしん どんこのほか用途によってスライス状や粉状などに加工して商品化。商品はそれぞれに多くの売り先をもっているのが、かしいの強み。それはつまりロスを出さないことを意味する。乾椎茸を市場で入札する際、質や形が不揃いであっても全量仕入れられ、生産者が売れ残りを抱えずに済む。



収穫した生の椎茸をスライスしてから乾燥するのが一般的だが、「オーサワの九州産乾しいたけ（スライス）」は、乾椎茸を一度高压で蒸し、やわらかい状態に戻してからスライスする。水分ではなく蒸気を使うのは、旨みが抜けないようにするため。スライス後、遠赤外線での高温乾燥。高温乾燥により旨み成分のグアニル酸が増加するといわれており、より風味豊かな仕上がりになる。

死んでしまうから、もちろん農薬も使わない。椎茸は安心・安全を絵に描いたような農産物なんですよ」

そのうえで、ほだ場に藁を敷いて椎茸に泥が跳ね上がってこないようにする、杉林の高木に登って木の手入れをし、ほだ木の陽当たりを調整するなど、手間と労力を惜しまず、細やかに心を配る中川さんの栽培に敬意を表しています。そして、生産者さんがこだわる良質な椎茸とは、つまり風味のよさ。その風味は、森林の精気を蓄えた原木でこそ育まれるのです。

椎茸に栄養分を供給し尽くしたほだ木は、3〜5年で役目を終えます。もはややすやすと持ち上げられるほど軽くなったほだ木は、森に返します。木はやがて土に還り、その土が再び木を育て、森の環境をつくりまします。原木栽培は、サステナブルに森林を保つ環境保護にもなるのです。

さらには原木栽培で適度に人の手が入ることが山や森の維持にもつながることを考えると、中川さんのような生産者の仕事の後世に引き継がれていくことは、私たち、ひいては地球にとっても重要です。

「自分のほだ場があり、周囲の環境



に対するノウハウの蓄積がある。中川さんの長年の経験則は、財産です。でも、継ぐ人がいなかったらそれが途絶えてしまう。式司郎さんには憲司郎くんという跡取りがいますが、どこも人手不足、後継者不足なのは否めません。ですから、新規就農者でもその経験則も引き継げる、いわば「ほだ場バンク」のようなシステムを自分なりに考えて、県に提案しているんです」

人は良質な食材を享受でき、森と山は環境が維持される。原木栽培は、人と森と山が共生していける幸福な手段でもあります。私たちは原木栽培の椎茸をおいしくいただくことで、それら価値あるものを残していくサポートができるのです。



肉厚ゆえ傘が割れ、花模様になる「天白」。

## Profile

### 株式会社 かしい



代表取締役社長 わしみ なつき 鷺見 夏樹

1975年に創業した乾物全般の間屋。主力商品は椎茸で、国産においては100%九州産を取り扱っている。意識の高い農家との協働も積極的に行うなど、業界のキーパーソンでもある。



# 乾椎茸

旨みたっぷりで味に深みを与えてくれる

乾椎茸を、十二分に活かして。

Recipe 1

## 昆布と椎茸のあわせだし



Point

昆布だしを主体に椎茸だしを合わせることで旨みが増します。基本は昆布7:椎茸3。季節や体調によって変えてみましょう。

材 料 (出来上がり量 約900~1,000ml)

オーサワの九州産  
乾しいたけ(香信) ……3個  
昆布(長さ10~15cm) ……1枚  
水 …… 7カップ(1,400ml)

### 乾椎茸を使う前に



乾椎茸は、使用前に1時間ほど日光に当てると栄養価がアップするといわれています。また傘の汚れは、乾いた状態で手にのせ、上からたたいて取りましょう。表面にも汚れがあれば、乾いた布でさっと拭きます。さっと水で洗ってもOKです。

### つくり方

1. 昆布は乾いた布で表面の汚れを拭く。鍋に分量の水の4カップと昆布を入れ、萤火にかける。
2. 昆布が広がって色が変わり、鍋肌や昆布に小さな泡が出てきたら、鍋を火からおろす。そのまま10分置き、昆布を引き出す。
3. 別の鍋に分量の残りの水3カップと乾椎茸を入れ、火にかける。沸騰したら中弱火にして半量になるまで煮詰め、椎茸だしをつくる。火を止め、椎茸を取り出す。
4. 2の昆布だしと3の椎茸だしを合わせる。

Recipe 2

## だしがら昆布と椎茸の佃煮

※ Recipe 1 (あわせだし)のだしがらで Recipe 2をつくる

材 料 (つくりやすい量)

Recipe 1で出ただしがら椎茸 …… 適量  
Recipe 1で出ただしがら昆布 …… 適量  
水 …… 昆布がかぶるくらいの量  
醤油 …… 水1カップにつき大さじ1・1/2の割合

### つくり方

1. だしをとった後の椎茸と昆布を細切りにする。
2. 鍋に醤油を入れて煮立て、椎茸と昆布を入れて醤油をからめ、鍋肌が乾いてくるまで煮きる。
3. 1に材料がかぶるくらいの水を入れ、さし水を繰り返しながらやわらかくなるまで弱火で煮る。最後は汁気がほぼなくなるまで煮きる。



Point

昆布をつまんでみて、くったりやわらかくなったらOK。季節や体調に合わせて、生姜、山椒、切り胡麻などを加えても。

Recipe 3

## 乾椎茸の含め煮

材 料 (つくりやすい量)

オーサワの九州産  
乾しいたけ(どんこ) …… 8個  
水 …… 4カップ  
茜醤油 …… 小さじ2

Point

しばらく置いて休ませると、味がなじんでおいしくなります。

### つくり方

1. 鍋に乾椎茸と水を入れて、火にかける。沸騰したら中火にして10分ほど煮る。
2. 椎茸が軸まで柔らかくなったなら火を止めて、椎茸を取り出す。冷めたら石づきを切り取る。
3. 2の椎茸のもどし汁を醤油で調味し、椎茸を入れて、中弱火で煮る。
4. 30~40分ほど煮て、煮汁がほぼなくなるまで煮詰めて火を止める。





## 材 料 (4~5人分)

オーサワの九州産乾しいたけ(香信) 5枚  
 水煮たけのこ …………… 80g  
 玉ねぎ …………… 100g  
 キャベツ(または白菜) …………… 250g  
 にんじん …………… 60g  
 長ねぎ …………… 1・1/2本  
 厚揚げ 2/3丁(油抜きし、1cm厚の角切り)  
 いんげん …… 5本(塩茹でし、斜め切り)  
 油 …………… 大さじ1  
 塩 …………… 小さじ1

## Point

乾椎茸の軸と傘は、順に炒めて醤油をかけるのと下味がつき、しいたけの陰性さが和らぎます。

## 【A】

本葛粉 …………… 大さじ1  
 生姜のしぼり汁 …… 小さじ1  
 醤油 …………… 大さじ1/2~1  
 だし汁 …………… 100~300ml  
 ※野菜から出る水分により調整する

## つくり方

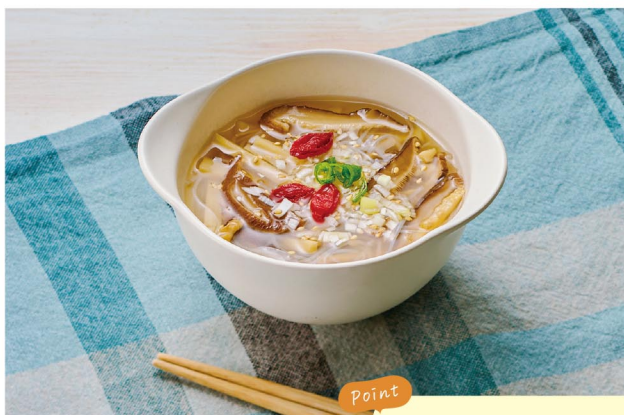
- 乾椎茸は水に浸けてやわらかく戻し、石づきを取り、傘は削ぎ切りし、軸は繊維にそって手でほぐす。たけのこはひと口大の薄切り、玉ねぎは薄いまわし切り、キャベツの葉はざく切り、芯の部分はそぎ切りにする。にんじんは短冊切り、長ねぎは5mm幅の斜め切り、厚揚げはお湯で油抜きして、1cm厚の角切りにする。いんげんはざっと塩茹でし、斜め切りにする。【A】は混ぜ合わせておく。
- 鍋を温め、油をひく。椎茸の軸、傘の順に入れて順に炒め、たけのこも加えて炒める。醤油小さじ1(分量外)を加え、下味をつける。
- 玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、にんじんの順に強めの中火で炒める。塩を加えて混ぜ合わせたら野菜の上に厚揚げをのせ、蓋をし、弱めの中火で蒸し煮にする。水分が少ない場合は、だし汁(分量外)を加える。
- 野菜に七分通り火が通ったら全体を混ぜ合わせ、混ぜ合わせた【A】をまわしかけて、全体になじませる。とろみがつくまで煮て、いんげんを加える。

## Recipe 5

椎茸と  
春雨のスープ

## つくり方

- 春雨は熱湯に1~2分浸けて硬めに戻し、食べやすい大きさに切り、たけのこは細長く切る。長ねぎはみじん切りにする。クコの実はざっと水につけて戻す。
- 鍋に乾椎茸スライスと水を入れて火にかけて沸騰させる。
- 椎茸がやわらかく戻ったら、取り出す。だしは、4カップになるように水を加えて調整する。
- 別の鍋にごま油をひき、3の椎茸、たけのこの順に炒める。だしを加えて煮立てる。
- 沸騰したら弱火にして、数分煮てから春雨を入れ、塩、醤油で味を調える。器に盛りつけ、長ねぎ、ごま、クコの実、好みで青ねぎを散らす。



## Point

水戻して、煮ることでふっくらする乾椎茸スライスを、手軽に料理に取り入れて。

## 材 料 (4~5人分)

乾燥春雨 …………… 40g  
 オーサワの九州産乾しいたけ(スライス) …………… 約9g(乾椎茸3枚分程度)  
 水煮たけのこ …………… 60g  
 水 …………… 4カップ  
 ごま油 …………… 小さじ1  
 塩 …………… 大さじ1/2~2/3  
 醤油 …………… 小さじ1

## 【A】

長ねぎ(白い部分) …… 10cm分  
 白いりごま …………… 少々  
 クコの実 …………… 15粒  
 青ねぎ …………… お好みで

# My Macrobiotic Life

Students' diaries  
from cooking school LIMA

第12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コース受講中。東京在住の会社員。  
食べることに旅行が大好き。

### マクロビオティックの 生き方を実践し、 伝えていきたい

ベーシックコースを修了し、いよいよアドバンスIIコースへ進級すると、世界がより広がったような感覚がしました。アドバンスIIのテーマは「伝統的なマクロビオティック料理を学ぶ」です。今までまったく知らなかった料理、たとえば玄米クリームや時雨味噌、鉄火味噌、シヨソソなど、さまざまなのを学びました。

つくってみると、とても時間がかかり、大変な作業だなと思う料理もありました。受講生仲間の皆さんとも、「こんな風につくられているなんて驚くね」と話していましたが、先生の説

明を聞くと、やはりその手間ひまをかけること、そしてつくる人がエネルギーを込めることが、自分自身や誰かの元氣につながるんだとよくわかりました。

学ぶなかで、もつと早くマクロビオティックに出会っていたら……と思うことも多々ありますが、今からでもやっつけていこう、そして身近な人へも、少しずついいから、マクロビオティックという生き方があることを伝えていこう、という気持ちが高まりました。私の話を聞いて、家族や友だちが少しずつ玄米菜食中心の料理に興味をもってくれていることを感じます。まずは必要な人へ、その存在が伝わりますように、本当に思います。

講義回ではさまざまな陰陽の考え



▲上から、クラスでつくった玄米クリーム、時雨味噌、シヨソソ。



▲家でもいろいろな野菜を組み合わせると味噌のおかずをつくりやす。

方を学びましたが、私のなかで衝撃だったのが、「この世界のすべてのモノは、さまざまな陰陽の組み合わせで成り立っている」ということでした。それまで食材や調理法を陰陽で考えることはあっても、万物・宇宙にまで思考を広げたことがなかったので、本当に衝撃的で、「面白い！」と思いました。ただ、陰陽を考え始めると、複雑になつて混乱することもたくさんあります。でもまずは大きく捉えておいて、自分たちが受ける影響はどんなものかと考えること、そしてどう調理したら今の自分たちに合う、よい影響を与えてくれる料理にできるのか、それを考えて実践していくことが、難しいけれど楽しく挑みがいのあることだと思えます。

#### 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12回

クッキングスクール リマ  
認定インストラクター

くほ た  
久保田ちはるさん

## 食は何よりも大切

食生活を深めるために探し、  
出会ったマクロビオティック

私が食の大切さを知ったのは高校1年生のときでした。当時の副担任の先生が、折に触れ、そういう話をしてくださったからです。食品添加物の怖さを知ったのもこのときです。

料理を始めたのは高校2年生のときで、友だちの影響でお弁当づくりを始めたのがきっかけでした。友だちとおかずを交換したり、お菓子を

つくって、あげたり、もらったり。料理の楽しさも知りました。

社会に出て、食がおろそかになる日もありましたが、結婚・出産をして、再び食の大切さを痛感するようになりました。娘が小学6年生のときにアトピー性皮膚炎になったのも大きく影響していると思います。とてもよい医師に巡り合い、年月はかかりましたが、和食生活と保湿で改善したのです。

その娘も大学生になり、家で夕飯を食べる日が少なくなると、夫婦ふたり分の食事をつくるのが億劫に感じるようになりました。しかし食の大切さを知っている私は、それではいけない！ということで、刺激をもらうために料理教室を探し、そうして出会ったのがマクロビオティックだったので。

習って実践していくうちに、身体がどんどん楽になっていくのを感じ、



クッキングスクール リマ 名古屋校の教室の様子。  
みなさんとわいわい楽しくしています。



主催している料理教室 初級メニュー



右/名古屋校 中級メニュー  
左/主催している料理教室 初級メニュー



名古屋校 上級メニュー

楽しくなっていきました。私は高校生の頃から頭痛もちだったのですが、今ではほとんど痛くなることはありません。いつの間にか改善されていたのです。

**講師になった現在も勉強は続く**

こんなにすばらしいマクロビオティックにずっと関わっていたと思い、私が尊敬してやまない大島弘鼓先生にお願いして、クッキングスクールリマ名古屋校のアシスタントを務めさせていただくことになり、勉強させていただいておりました。そして今では、この私が講師を務めております。皆さんと料理をしている時間がとても楽し

く、一緒に学ばせていただいております。まだまだ微力ではございますが、一日も早く大島弘鼓先生に近づけるよう、日々精進してまいります。

私がいちばん大切にしていることは、自分の身体の声に耳を傾け、バランスを取るようにしていることでしょうか。そしてバランスを崩しそうだと感じたら、マクロビオティックの基本食をつくっていただくようにしています。そうすると身体が整うと感

じます。そのことに気づいたのはアシスタント時代、初級の授業でつくられたメニューをいただいたとき。この頃、自分の食事はマクロビオティック食で、ジャンクフードは食べていませんでした。

た。でも、ときどきはダークチョコレートや甘いものを食べていましたから、それが原因だったかもしれません。

マクロビオティックは本当にすばらしい食事法です。私はこれをひとりでも多くの方に伝えたいと思っています。今は自宅や、近くの景色のいい素敵な場所で開催しています。生徒さんはまだ少数ではありますが、ずっと続けていきたいと思っています。

PROFILE



岐阜県生まれ。娘のアトピーがきっかけで和食生活開始。その後クッキングスクールリマ名古屋校に通い、マクロビオティックのすばらしさを実感して実践する日々。名古屋校にてアシスタントを務めたのち講師となり、現在に至る。

Instagram@ouchigohan88

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. 12

カラダにやさしいお店を訪ねて

SHOP 有機の里



## おいしく安全な日々の食事のための 生産者と消費者の架け橋

有機の里は、埼玉県に3店舗ある自然食品店です。1993年、家族の毎日の食事をおいしくて安全なものづくりしたいという主婦たちの想いから始まったお店です。毎日の食事のための食材が選べるよう、野菜から調味料、冷凍の肉、魚、総菜、平飼卵、デザートになる果物、お菓子など盛りだくさんにご用意しています。

契約農場から届いた有機栽培や特別栽培の新鮮な野菜や果物が、毎日並びます。また地元農家さんからも、農薬を使わない生命力あふれる旬の採れたて野菜が入荷しています。収穫したお米や小麦でつくられた加工品やジャムも人気です。

希少な無肥料自然栽培の野菜の入荷もあり、そのときの旬のものが不定期に並ぶので、ぜひ出会っていただきたいです。農薬や化学肥料はもちろんのこと、有機肥料も一切使わずに育てる無肥料自然栽培の生産者は、実はありがたいことに埼玉県には何人もいらっしやいます。

天候に左右されることの多い農業



で大変な思いをされて野菜を育てられていた生産者の方たちに、また、それを喜んでくださるお客様に届けられることに感謝しながら、30年以上お店を続けてまいりました。

野菜以外にも、地元づくり手の方によるグルテンフリー、ギルトフリーのお菓子も扱っています。材料を吟味して丁寧につくられたローケイキや焼き菓子は、ほかではなかなか見られない魅力ある商品のひとつで、心待ちにしてくださいませお客様さまもたくさんいらっしゃいます。

米はさまざまな産地の銘柄を扱っています。1キロからの玄米量り売りで、ご希望に合わせて精米もできます。ひとり暮らしの方や新鮮なお米が欲しい方にとっても喜ばれています。

季節のお楽しみのお仕事である味噌づくり用の生の糀や大豆、梅干しづくりのための梅なども毎年扱っています。また、食品だけでなく安心して使える洗剤や化粧品・ヘアケア商品などの日用雑貨も豊富に取り揃えています。

これからも、顔の見える生産者の方が丹精込めてつくられた野菜や米、加工品を、必要な方にお届けする架け橋でありたいと願っております。お客さまが、ご自身と大切な方たちの体をつくるためのものをここで選んでくださっているということに常に心に刻み、店づくりをしていきたいと思っております。どの店舗も駅から徒歩圏内にあり、駐車場もありますので、ぜひ一度足をお運びください。

文：有機の里わかば店 森下法光

## /// information ///



わかば店  
Instagram

### 有機の里 わかば店

address 埼玉県坂戸市千代田3-18-18

tel 049-284-9801

web <https://utarou.org/>

営業時間 10:00~19:00

定休日 日曜日

交通案内 東武東上線若葉駅より徒歩2分



与野本町店  
Instagram

### 有機の里 与野本町店

address 埼玉県さいたま市中央区本町西1-1-17

tel 048-857-5677

営業時間 10:00~18:30

定休日 日曜日

交通案内 埼京線与野本町駅より徒歩5分



飯能店  
Instagram

### 有機の里 飯能店

address 埼玉県飯能市栄町15-5

tel 042-971-2612

営業時間 10:00~18:45

定休日 日曜日

交通案内 西武池袋線・八高線東飯能駅より徒歩3分

全店舗とも駐車場完備。

# オーサワの 九州産 乾しいたけ

陽光とそよ風の届く森のなかで  
ゆっくり育った原木栽培の椎茸。  
豊かな香りと旨みがあります。



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。

