

Life is Macrobiotic

11

特集…信州味噌

麹が醸す芳醇な風味

私たちのDNAに刻まれた

日本独自の万能調味料





11

Life is Macrobiotic
2025 WINTER

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

信州味噌

麴が醸す芳醇な風味

私たちのDNAに刻まれた 日本独自の万能調味料

つくり手の現場から — オーサワの信州みそ
マクロビオティックレシピ 信州味噌

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

受講後の意識の変化

10 My Macrobiotic Life

実践者が語る、食と暮らし

N.M. さん

今を生きて、未来へつなぐ

12 Macrobiotic & Natural Foods SHOP GUIDE

カラダにやさしいお店を訪ねて
地球畑 荒田店・カフェ

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

信州味噌

麴が醸す芳醇な風味

私たちのDNAに刻まれた

日本独自の万能調味料

味 噌は、日本人が連綿と食べつないできたソウルフード。ほっとしたいときや疲れを感じたとき、はたまた和食からしばらく離れた日々を過ごしたとき。味噌汁がふと恋しくなり、口にすると安息して気持ちが満たされるのは、その味が私たちのDNAに刻み込まれているからではないでしょうか。

おいしい味噌をつくるためには、自動化や効率化とは対極の、麴と人間という、生き物同士の対峙が要。それは、1932年の創業以来、3代続いできた「山万味噌」の信条でもあります。

文／野村美丘 (photopicnic)
撮影／坂井竜治

つくり手の現場から

——オーサワの信州みそ



右も左もわからない
ゼロからのスタート

ごはんからおやつまで、どんな食材ともマッチする万能調味料、味噌。かつては各家庭で手づくりされており、全国各地にその風土を反映したご当地味噌があります。なかでも信州味噌は、百年前の関東大震災の折、被災した首都圏に救援物資として送られ好評を博して以来、全国区に。今では国内で生産される味噌の半分以上のシェアを誇っています。

長野県岡谷市にある「山万加島屋商店」、通称「山万味噌」は1932年の創業。3代目で現当主の小松豊幸さんの祖父は、もともと製糸業に携わっていました。

「岡谷は当時、製糸業が盛んでした。食べ物が豊かではなかった時代で、工場の米と味噌汁のまかない食がおいしいと働き手が多く集まった。そこで大事にされたのが味噌。ボイラーがあつて大豆を煮られ、仕込みができる広いスペースもあり、製糸工場には味噌づくりの条件が揃っていたんです」

ところが世界恐慌の影響で製糸業全般が赤字に。食べ物が乏しい世の



4

1. 浸漬した米を釜に投入。2. 抜け掛け製法で米を4層に分けて蒸す。3. 約1時間後、蒸し上がった米を放冷機で冷却する。このあと温度管理しながら米に麴の種付けをし、温醸庫で休ませる。4. 翌朝、麴室に移す。40℃まで発熱した麴を冷まし、ほぐす“朝の切り返し”。このあとさらに“夜の切り返し”（右ページおよび下の写真）を行う。



3



麴づくり

1



2

“抜け掛け製法”と朝と夜の“切り返し”

中だからこそと、祖父は味噌屋への転身を決意します。同様の行動をした人は多く、岡谷は製糸に取って代わり、味噌で栄える街となりました。しかし時代は下り、その数は徐々に減少。小松さんの父である2代目も、山万を廃業するつもりでいました。そんな折に父が病に倒れてしまいます。会社に残り、1代目から山万の味を守ってきた職人さんを、小松さんは手伝い始めます。「父は継がせる気がないし、自分もそのつもりは毛頭なかった」ものの、「山万のお味噌は本当においしいのだから、やめないで」という周囲からの懇願も後押しとなって一念発起し、家業を継ぐことにしたのです。

麴づくり、大豆の仕込み、麴と大豆と塩を合わせて（混合）熟成と、味噌づくりには大きく分けて3つの工程があります。なかでも最も重要なのが麴づくり。いい味噌ができるかは麴の出来次第なので、山万では手間ひまを惜しまず、日々、丹念に麴づくりに取り組んでいます。

味噌づくりは、その麴づくりからスタート。まず、ひと晩浸漬した米を大釜で蒸します。山万で採用しているのは、米が均一に蒸せる“抜け掛け製法”。米を4層に分け段階的に蒸すことで蒸しムラを防ぐのですが、その時々々の米の状態を見極めて浸漬と蒸しの時間を臨機応変に変えられる、職人の確かな腕が必要。また粉砕米や未熟米ではなく、良質な丸米を新鮮な状態で使うのは、そのほうが麴菌がうまくのるため。使用する米は基本的に信州産コシヒカリです。米が蒸し上がったら冷却し、麴菌の種付け。麴菌は高温すぎると死滅し、低温だと成長しないため、



麴に声をかけながら麴の醸しを手助けする“夜の切り返し”中の有賀さん。

オーサワの信州みそ、3種類の麴

米、発芽玄米、麦米、それぞれに麴菌を種付けすると、見た目も味も違う麴になるが、いずれもいきいきと粒が立ち、美しい。

米麴



蒸した白米に麴菌を種付けしたの。表面も中心部も真っ白で、栗の花のように甘い香り。

発芽玄米麴



発芽した胚芽のやわらかい部分から麴菌が入り込み、米の中心部が真っ白で、風味豊かな麴に。

麦米麴



麦と米を合わせてから蒸し上げ、麴菌を種付け。風味と甘みの相乗効果で旨みがより引き立つ麴に。

温度管理が重要で、適温は夏なら34℃、冬は36℃程度。ここでもやはり職人の経験が必須です。

麴を温醸庫に運び入れてひと晩おくと、麴菌の代謝活動で発熱し始めます。翌朝、麴室に移してから40℃以上になった麴を今度は冷まし、「朝の切り返し」作業。ここできかに丁寧に固まりをほぐすかが麴の出来を左右します。

そのままだと熱がこもり温度が上昇してしまうため、同日の夜、温度を下げるべく「夜の切り返し」を行います。工場長の有賀順一さんが「いい麴になればよ」と麴に話しかけながら、やさしくかつテンポよく、シヨベルでまんべんなくひっくり返しては温度を計測。麴が醸す速度に人間が合わせ、細やかに見守る。ここまで丁寧に人の目と手をかける味噌屋は多くありません。

かなりの重労働でも「毎日やっていると苦になりませんよ、むしろ楽しい。まあ、翌朝どうなってるか心配は常にありますけどね」と、有賀さんは笑顔を見せます。翌朝、ほんのり甘い栗の花のような香りがすれば麴がうまく醸された証拠。有賀さんがほっとできる瞬間です。

「いい麴でつくった味噌は、照りや香りが違う。商品として差がわかるほどではないけれど、生きている酵母を扱うかぎり、毎日の仕上がりにはどうしてもブレは出る。それのできるかぎり安定させるのが味噌づくりの永遠のテーマです」（小松さん）

山万ならではの味噌には

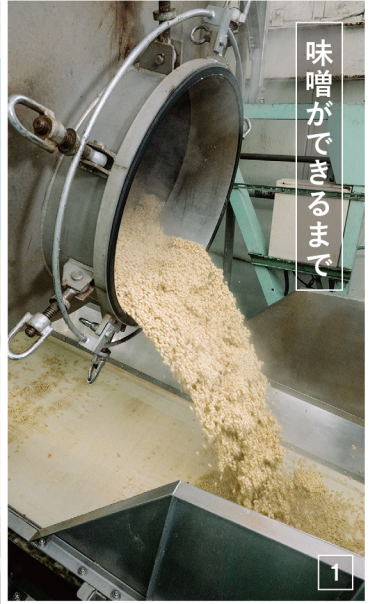
あわせ味噌、発芽玄米味噌なども

一般的にあわせ味噌というと2種以上の完成した味噌を合わせたものをいいますが、「オーサワの信州あわせみそ」は、麦と米を合わせてつくった麦米麴で仕込んでいます。

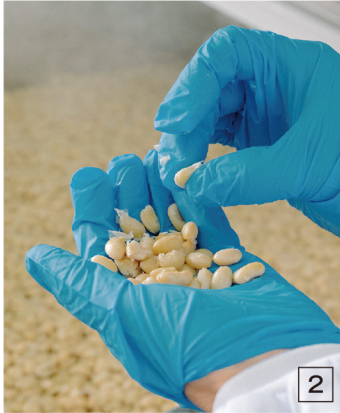
「2種類の酵素が合わさることで力強い麴になり、麦の風味と米の甘みで旨みを引き出したおいしい味噌に仕上がります」（小松さん）

そして3代目が開発した商品のひとつで、今や山万のオリジナリティを象徴する「オーサワの信州発芽玄米みそ」。発芽した胚芽のやわらかい部分から麴菌が入り込み、米の中心部が真っ白に。一般的に玄米麴は麴菌が入り込みやすいよう、表皮を少し削りますが、発芽玄米麴は玄米の表皮を削らずに麴にすることがで

味噌ができるまで



1



2



3



4



5

1. 大豆を浸漬、洗浄したあと蒸煮する。2. 指で潰してほどよく蒸煮されたかをチェック。3. 麹菌が死滅しないよう、豆の温度を25~30℃まで放冷。4. 麴、大豆、天日塩を合わせて味噌を仕込む準備。5. 熟成させたら商品が完成。

きます。

「玄米の甘みと旨み、香ばしさのおかげで、だしを入れなくてもおいしい味噌汁になります。キュウリなどにつけてそのまま食べるのもおすすめてですよ」（小松さん）

味のよさだけでなく、食物繊維とGABAを含んでいるのも魅力。

おいしい味噌にするための手間、工夫、心くばり

大豆の蒸煮が完了したら、いよいよ味噌の仕込み。麴と大豆、そして天日塩を混合していきます。

「オーサワの信州白みそ（十二割麹木桶仕込み）」は、大豆10に対して麴が12の割合。一般的な西京白味噌より少ない割合なのですが、これは大豆の味と栄養を適度に残しているゆえのこと。味噌汁にしてもおいしく、味噌本来の特性を活かす、絶妙なバランスを狙っているのです。

仕込み味噌が完了したら、あとは熟成を待つばかり。天然醸造で半年以上寝かせ、麴がおいしい味噌に仕上げてくれるのをゆっくり待ちます。特に「オーサワの信州白みそ」は山万が創業以来使用している木桶で

じつくりと熟成。百年ほど使い続けてきた杉樽の蔵付き酵母が山万伝統の味に仕上げます。

感動していただける味噌屋を目指すために

味噌屋としての経験が皆無だった3代目が、はじめから順調なわけではありませんでした。大変な状況で体調も崩していたある日、気分転換に出た旅先のホテルで受けたもてなしに大感激した小松さん。「ああ、こんなふうにとりとりとを大切にしたい、すべてに手間ひまをかけているからこそ、感動が生まれるんだ」と胸に響き、体調不良さえも吹き飛んだといいます。

この出来事をきっかけに「感動していただけの味噌屋を目指す」ため、素材にこだわる、生産者の顔を見せる、アットホームなサービスを目標にするなど、山万としての理念を明確に打ち立てるようになりました。

「売上だけを目標にするのではなく、山万の伝統と独自性に誇りをもち、お客さまのために最善を尽くして感動を届けたい、と考え方が変わっていったんです」



岡谷市は湖畔に接する街。諏訪湖の向こうに望むのは八ヶ岳。

「一番人気の発芽玄米ほか、緑大豆、黒豆の味噌など商品数が増え、売上も伸びていますが「規模はこのままで、中身をよりよくしていきたいんです。特に発芽玄米味噌など、小規模の手づくりだからこそつくられる味噌もあるし、お客さまひとりひとり、商品ひとつひとつに目を行き届かせ、大切にしたいので」と小松さん。

「味噌汁を飲んで、おいしさや安心感を感じる。そうした日々の小さな幸せをつくりたい。それに、こんなに簡単に多様な具材を食べられて栄養価のあるものはないでしょう？ 昆布やしいたけ、野菜や豆腐など、味噌汁一杯で多くの生産者と関わることもになります」

標高が高く寒暖差が激しいため、元来、天然醸造に適している岡谷。加えて山万では原料にもこだわっており、小松さんが立ち上げた「大豆の会」で栽培している安曇野のナカセンナリをはじめ、国産はもとより地元・信州産の食材を積極的に使用しています。

「生味噌をもっと日々に取り入れてもらうことで、生産者を盛り上げ、かつ、豊かな食卓文化をつくっていききたいんです」

Profile



合資会社 山万加島屋商店

こまつ とよゆき
代表社員 小松 豊幸

1932年創業。「山万の伝統と独自性で、ともに感動を創りだす味噌屋を目指し、豊かで幸せな文化を育む」を理念に、真心を込めたこだわりの味噌を生産している。信州産の良質な米や大豆、天日塩を使い、昔ながらの製法で白、赤、発芽玄米、緑大豆、黒豆などさまざまな種類の信州味噌を商品展開している。



信州味噌

どんな食材とも相性がよく、ごはんにも、おやつにも。

活用次第で料理のレパートリーが無数に広がります。

Recipe 1

味噌きんぴら

作り方

1. ごぼうとにんじんは斜め薄切りにしてからせん切り、れんこんは薄いちょう切りにする。
2. 鍋に油を入れて温め、ごぼうがよい香りになるまでじっくり炒め、鍋肌に寄せる。
3. 鍋のあいたところににんじんを入れて、ごぼうをかぶせ、合わせて炒める。れんこんも同様に炒め合わせる。
4. ひたひた程度の水を入れて蓋をし、対流が続くくらいの中弱火で煮る。
5. ごぼうが柔らかくなったら、味噌をのせ、蓋をしてしばらく煮る。
6. 味噌がふんわりと柔らかくなったら、全体を混ぜ合わせ、煮汁がなくなるまで煮つめる。



材料 (つくりやすい量)

ごぼう	50g
にんじん	20g
れんこん	30g
油	小さじ2
水	適量
オーサワの信州発芽玄米みそ	…… 大さじ1～

point

野菜はよく炒めて。特にごぼうは、独特のにおいがナッツのようないい香りになるまで炒めましょう。

Recipe 2

長いもと油揚げの ねぎ味噌焼き



point

蒸したかぼちゃや里いも、厚揚げなどでもおいしくつくれます。

材料 (つくりやすい量)

玉ねぎ	1/4個
長ねぎ	約1/4本
ごま油	大さじ1
オーサワの信州あわせみそ	…… 大さじ3
長いも	適量
油揚げ	適量

作り方

1. ねぎ味噌をつくる。玉ねぎ、長ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋を温めてごま油をひき、玉ねぎを弱火で10分ほどじっくり炒める。長ねぎを加え、さらに炒める。味噌を加えて混ぜる。
3. グリルやトースターなどに輪切りにした長いも、油揚げを並べ、ねぎ味噌を塗り、こんがりとし焦げ目がつくくらいに焼く。

野菜と厚揚げの味噌漬け

材 料 (つくりやすい量)

【味噌床】

オーサワの信州発芽玄米みそ …… 100g

ごぼう、にんじん、れんこんなど

好みの野菜 …… 適量

厚揚げ …… 適量

つくり方

1. ごぼうは5cmの長さに切り、縦に4等分に切る。にんじん、れんこんは5mm厚の輪切りにする。鍋に湯を沸かし、ごぼうを入れて2分茹で、にんじん、れんこんを加えてさらに3分茹でる。ザルに上げて水気をきる。厚揚げは茹でて油抜きし、水気をきる。
2. 容器に味噌を半量入れ、水気をふき取った野菜と厚揚げを入れ、さらに味噌で覆う。冷蔵庫で半日ほど漬ける。



Point

生で食べられる野菜は茹でずにそのまま漬けられます。漬けた後の味噌床は、野菜炒めや和え物などに活用を。



Point

焼き目をつけた後、蒸気の上昇した蒸し器で10分ほど蒸しても、温め直しも蒸すのがおすすめ。

つくり方

1. おやきの生地をつくる。ボウルに地粉と塩を入れて混ぜ合わせ、4本束ねた菜箸で混ぜながら熱湯を3~4回に分けてまわし入れる。粉全体にお湯がなじんだら、全体がなめらかになるように手でこね、ひとまとめにする。ボウルに入れ、濡れ布巾をかけて20分ほど寝かせる。
2. あん(切干大根の味噌煮)をつくる。もどした切干大根は食べやすい長さに切る。油揚げは油抜きし、短い細切りにする。鍋を温めて油を入れ、切干大根、油揚げを順に炒める。ひたひた程度の水を入れ、沸騰したら火を弱めて蓋をし、ふつふつとする火加減で煮る。切干大根がやわらかくなったら、味噌をのせ、蓋をしてしばらく煮る。味噌がふんわりとしたら、全体を混ぜて煮つめる。冷めたら25g×6を取り分ける。
3. あん(味噌あん)をつくる。鍋につぶしあん、味噌、水を入れて混ぜ合わせ、火にかけて練り、水分を飛ばす。冷めたら6等分にする。
4. 寝かせた生地を12等分にして丸め、打ち粉(分量外)をつけて直径10cmにのばす。
5. 1個分のあんを生地の中央において包み、口をしっかりと閉じ、閉じ口を下にして軽くつぶし、形を丸く整える。残りも同様に包む。
6. フライパンを温め、油を薄くひいて5を並べ、両面がこんがり色づくまで弱火で焼く。水100ml(分量外)を加え、蓋をして中火で7分ほど蒸し焼きにする。

Recipe 4

おやき

切干大根の味噌煮／味噌あん

材 料 (12個分)

- ・切干大根の味噌煮のおやき6個
- ・味噌あんのおやき6個

【おやきの生地】

オーサワの南部地粉 …… 300g
熱湯 …… 200ml
塩 …… 小さじ1/4

【あん(切干大根の味噌煮)】

切干大根 …… 25g
(さっと水洗いして
ザルにあげて水気をきる)
油揚げ …… 1枚
油 …… 小さじ1
水 …… 適量
オーサワの信州あわせみそ
…… 大きじ1

【あん(味噌あん)】

つぶしあん …… 200g
オーサワの信州白みそ …… 15g
水 …… 少々

My Macrobiotic Life

Students' diaries
from cooking school LIMA

第 11 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。
食べることで旅行が大好き。

受講後の意識の変化

楽しかったベーシックIIコースを修了し、次は一体どんなことが学べるのか、ワクワクしながら進級しました。ベーシックIIコースでは、食物調理法・身体の状態の陰陽を考えながら、季節と体調に合わせた食事づくりを学んでいきます。食物の陰陽を学べば学ばほど、今までの自分の好みやチョイスしてきたものがそもそも季節や身体にまったく寄り添っていないことが、偏っていたことがわかってきました。

大人になるにつれて季節の移り変わりに鈍感になっていき、特に意識もせず季節や体調に反した食物調理法を選んでいくことに気づきました。クッキングスクールリマで学び始めてからは、食材の旬、季節を意識するように

なり、そして日常のふとしたときに陰陽を感じたり、考えたりするようになっていきました。

また、目に見えて病気をしているわけではないけれど、なんだか元気が出ない……一体どうしたらいいのだろう。この先も今の生活を続けていきたいのだから、何かを変える必要があるのではないか。そんな風に感じていたことも、マクロビオティックとの出会いによって活路を見出すことができ、本当によかったと思っています。

食事をいただくときに私がかまわず意識したことは、よく噛むことです。主食にパンを選ぶ頻度を減らし、「ご飯（お米）をたくさん食べるようになる」と、自然とよく噛むようになりました。今では噛むことが身につきましたと嘯まないとなかなか飲み込めないよ



▲ミニトマト、きゅうり、もずくの梅酢漬けと、ベーシックIIで習ったいなり寿司。

うになつていきます。でも麺類やパンを食べるときは、噛む回数が少し減ります。それもお米を主食の中心に選ぶ理由のひとつです。

講義のなかでいちばん印象に残っているレシピは、食養生きんぴらです。材料をととても細く、とても薄く切るので、それを考えながら、思い出しながら刻むことが楽しく、今では私の定番料理になっています。



▲冬の定番おかず、きんぴらごぼうと、夏野菜の副菜、きゅうりの醤油漬け。



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11回

クッキングスクール リマ
認定インストラクターコース受講中

N.M.さん

今を生きて、未来へつなぐ

持続的な健康と幸福は
自然のなかの日常で育まれる

クッキングスクールリマに通い始めて1年8ヶ月。アドバンスⅡを修了、現在はインストラクターコースで学びながら、再受講で基本を学び直し、また料理教室のアシスタント見習いとしても活動しています。今年に入り、友人と月に一度のマクロ

ビोटイック食事を始め、おむすび屋さんの営業もスタートしました。同時に畑や田んぼにも挑戦し、作物を育て収穫する喜びを日々実感しています。秋にはいよいよ初めての稲刈りを迎えます。

私がマクロビोटイックに出会ったのは、幼少期から母に聞かされていた1950年頃の暮らしと

重なる部分が多いということです。

田んぼでお米を育て、畑で野菜を収穫し、海では魚介や海藻、山では山菜や野草を採る。湧き水や川の水を使い、薪の灰を畑に撒いたり食器洗いに利用したり——自然とともに暮らすことが当たり前の時代でした。これは、マクロビोटイック創始者・桜沢如一氏が述べた「自然の摂理に基づき、宇宙の秩序と調和を図る生き方」そのものだと感じています。持続的な健康と幸福は、自然の恵みに触れながら暮らす日常のなかで静かに育まれていくのだと実感しています。

一方で、都心での生活は自然が身近に少なく、不自由さや乏しさを覚えることもあります。先日訪れた東北には、黄金色の稲穂が一面に広がり、川の水は澄み、山々が幾重にも重なる美しい風景がありました。しかし、そんな豊かな自然がありながら、自然体の食事を日常に



畑や田んぼで、作物をつくることにも挑戦中。



友人と始めたおむすび屋。



アドバンスIIの修了式にて。

取り入れるのはまだ難しい現状です。現代を生きる若い人たちが、そして未来を担う子どもたちが、安全で安心な環境のもと、心身ともに健やかに育つことを心から願っています。

**謙虚に誠実に今を生き
幸福と愛に満ちた世界に**

私が始めた食事会やおむすび屋、米づくりは、玄米や穀物、お味噌汁といった基本の食を多くの人に届けたい、そして「マクロビオティックの真実」を日常に取り入れてもらいたいという想いからです。現代人の味覚に寄り添いながら、満足感が得られるよう試作を重ねています。時間も労力もかかりますが、食べた方の笑顔や驚きが、私にとって何よりの励みです。食事会では、自宅でも気軽に玄米菜食を取り入れられるよう、炊き方の実演やマクロビオティックの小話を交え、参加者の皆さんと楽しく交流しています。今年から始めた米づくりでは、陽（火）と水のエネルギーが生み出すお米の生命力、助け合ってこそ得られる収穫の尊さ、そして食に対する自立の大切さを学んでいます。



自然はそれぞれが個別に存在しているのではなく、すべてがつながり共存しています。人間もまた、その一部として生かされている存在なのです。長い時間をかけて受け継がれてきたこのつながりを忘れず、謙虚に、誠実に、今を生きる。そして、過去が築いた今、今が築く未来、そのすべてに畏敬の念を抱き、感謝で満たされるとき、世界はもっと幸福と愛に満ちたものになると信じています。私の夢は、マクロビオティックを語るミナバあになること。未来を生きる人たちに、そのすばらしさを伝え続けるために、これからも学び、行動し、精進を重ねていきたいと思えます。これこそが、今の私に与えられた大切な課題です。

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. 11

カラダにやさしいお店を訪ねて

SHOP 地球畑荒田店・カフェ



地球畑はみんなの畑 生産者をつくるお店

地球畑は、有機農業の生産者団体「かごしま有機生産組合」の直営店。鹿児島市内でオーガニック専門店3店舗とレストラン1店舗を運営しています。母体のかごしま有機生産組合は鹿児島、宮崎、熊本の有機農家160組からなる全国でもトップクラスの生産者数を誇る団体で、卸を中心に全国、そして海外へ有機農産物をお届けしています。地球畑は地域で生産者と消費者をつなぐ場として、1992年に1号店がオープンしました。農産物のほかに、つくり手のこだわりが詰まった、人や地球にやさしい食品や雑貨を取り扱っています。

お店の特徴はなんといっても地元で育てられた新鮮な有機農産物です。農薬・化学肥料不使用、有機栽培が原則で、果物は一部減農薬のものもあります。それぞれの農産物にはどの地域のどの生産者が育てたのか表示があり、想像を巡らせながら手に取って選ぶことができます。生産者が日々持ち込む採れたての野菜のなかには、一般には流通しない



在来種などの珍しい品種、山菜などの野山の幸もあり、生産者とお客さまのおいしいもの、食べ方を発見することができ、ワクワク感も味わえます。端境期や天候不順による不作時などは売り場が寂しくなることもあります。本場の旬を知ることや畑の様子ダイレクトに伝わるのも地球畑ならではのと思っています。

レストラン「地球畑カフェ」では、野菜のおいしさを最大限引き出せるよう、調味料や調理方法にもこだわった料理を提供しています。ピーツヤ

冬瓜など馴染みのない野菜も食べてみたらおいしい、と購入されるお客様も多いです。

また、自社の有機JAS認証工場で製造したオーガニックベビーフード、新商品のオーガニックカレーなどのオリジナル商品も手軽に有機野菜を摂れると好評です。

つくる人（生産者）と食べる人（消費者）をつなぐ立場として、生産現場や生産者のことを知ることが大事だと考えています。農業の繁忙期はスタッフが植付けや収穫の手伝いに行きます。また消費者向けに田植え、稲刈りなどの体験イベントを開催、周年祭では生産者に自慢の野菜を持って来店していただき、消費者との交流を図っています。広報誌『地球畑通信』では、生産者インタビューで有機農業を志すその想いも伝えています。

先人たちの意志を受け継ぎ、「オーガニックで未来へつなぐ」を合言葉に、日々の暮らしが豊かになるような提案を続けていきます。

文・地球畑事業部 渡瀬景子

/// information ///



2025年の感謝祭の様子

地球畑荒田店・カフェ

address 鹿児島市下荒田3-17-1（駐車場あり）

tel 荒田店 099-812-0668 / カフェ 099-201-7000

web <https://kofa.jp>

オンラインショップ <https://www.chikyubatake.com>

営業時間 荒田店 10:30～19:00 / カフェ 11:00～16:30

定休日 カフェ月曜定休 交通案内 市電荒田八幡駅より徒歩3分

●荒田店 Instagram



@CHIKYUBATAKE_ARATA

●カフェ Instagram



@CHIKYUBATAKE_CAFE

●オンラインショップweb



オーサワの 信州みそ

長野県産の原料をできるだけ使い、
きめ細やかに仕込んだ麴で
ゆっくり時間をかけて仕上げた
信州産の天然醸造味噌。
3種類の味噌それぞれの豊かな風味や
旨み・甘みをお楽しみください。



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。



Life is Macrobiotic 2025 WINTER

【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