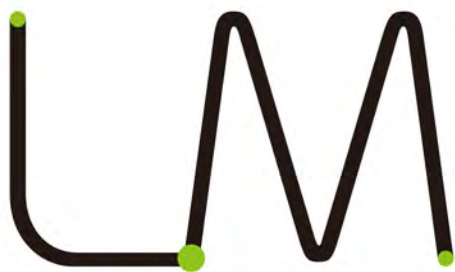


マクロビオティックのある、生活。

TAKE FREE

2025 SUMMER



Life is Macrobiotic

09



# 特集・梅干し

和歌山・龍神村の青梅と

太陽の恵みが生み出した

伝統的な保存食



09

Life is Macrobiotic  
2025 SUMMER

## Staff

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

## 梅干し

一和歌山・龍神村の青梅と  
太陽の恵みが生み出した 伝統的な保存食

つくり手の現場から — オーサワの龍神梅干  
マクロビオティックレシビ 梅干し

## 連載

- 09 My Macrobiotic Life  
クッキングスクール リマ 受講生ノート  
第9回 | 鈴木里美さん  
素敵な仲間と料理クラスは恵みの場所
- 10 My Macrobiotic Life  
実践者が語る、食と暮らし  
vol.9 | マクロビオティックは、フードロスや  
環境問題にもアプローチできる  
木村 洋子さん
- 12 Macrobiotic & Natural Foods SHOP GUIDE  
カラダにやさしいお店を訪ねて  
vol.9 | ハッピーモア市場 tropical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实践・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

# 梅干し

和歌山・龍神村の青梅と  
太陽の恵みが生み出した  
伝統的な保存食

「三毒を断ち、その日の難逃れ」。かつてはどこかの家庭でも保存食として、また健康食として手づくりされていた梅干し。その日本の伝統食が実直につくられている場所が、和歌山県の山中にあります。手もぎした青梅を、水でアク抜きしたあと塩に漬け、天日干しして紫蘇漬けに。漂白も脱塩も、食品添加物も甘味料も一切なし。梅干しの優れたパワーが最大限発揮されている「龍神梅」では、家庭でつくられるのと同じように、シンプルな工程の梅干しづくりが丁寧に行われています。そこは若者たちが汗を流し、食の喜びを追求する現場でもありました。

文／野村美丘 (photopicnic)

撮影／坂井竜治

# つくり手の現場から

——オーサワの龍神梅干



始まりは、食の重要性を  
感じた両親の想い

国内で約7割の生産量を占める、いわずとした梅の特産地。和歌山県のほぼ中央に位置する山間に、今回訪ねた龍神村があります。日本三大美人湯のひとつで、弘法大師が夢のお告げで開いたという龍神温泉を擁す、名前からしてすでにパワースポット。ここでまさにパワフルな梅干し「龍神梅」を生産しているのが「龍神自然食品センター」です。

代表取締役の寒川善夫さんは、両親の開いた同社を継いだ2代目。

「うちは、オーサワジャパンさんとは縁が深いんですよ。桜沢如<sup>ゆきかず</sup>一先生に師事した母はマクロビオティックを通じて知り合った父と結婚。もともとはふたりとも病弱でしたが、食養生により健康になったんです」

実体験から得た食への信念からご両親が立ち上げた同社は現在、農薬不使用の梅と梅加工品の生産が事業のメイン。「正しく酸っぱい」普遍的な健康食としての梅干しづくりを貫き続けています。龍神梅ブランドはその真っ当さで、今では梅干し好きの間では知らない人はいないほど



上左／収穫中の井谷直寛さん(右)と西野有輝さん。  
 上右、下左／収穫した梅を3サイズに選別する。  
 下右／「木にウメノキゴケが付着しているのは農薬を使っていない証拠です」と井谷さん。

の人気を誇っています。

### 急斜面の梅畑を駆けまわって 木に登り、青梅を手もぎする

梅の収穫は毎年5〜6月。数十箇所ある梅畑を日々見てまわり、実りの状態を確認して収穫します。しかし今回案内されたのは、畑と聞いてイメージしていたのとは違う山の斜面。それもかなり急勾配な箇所も。そんな場所で龍神自然食品センターでは、ここ40年ほどで主流になった、完全した落ち梅を収穫するのではなく、木になっている若い青梅を手でもぎ取るという昔ながらのやり方を貫いています。険しい山によじ登り、さらに梅の木に登ってひと粒ずつ実を手もぎする、その速さはまるでアスリート。かなり過酷な体力勝負ですが、龍神梅を毎日食べているおかげでみな元気に働けているそう。

「急斜面であるメリットは何もないどころか、むしろ手間はかりかかるとも、自然のままが最善なので。だから、うちは梅の実につく黒い斑点もそのまま。生き物が生きられる環境をつくるために農薬も使いません」

そう話してくれたのは、寒川社長の右腕の井谷直寛さんです。

### 絶対的で絶妙な 龍神梅の「塩梅」<sup>あんばい</sup>

収穫した梅は、契約農家からの入荷分と合わせて選別。大粒は梅干し用に、小粒は梅干しや梅肉エキス用に。傷のない粒は特別に選別し、青梅のまま一流料理店に卸します。「甘露煮にしたり、酒に漬けたり。農薬不使用の梅は減多にないので喜ばれています」と井谷さん。

山中の急勾配にある梅の木に登って収穫する。





アク抜きのため、また果肉を柔らかくするために水に漬ける。  
完熟のものとは違い青梅は1〜2日間漬ける必要がある。

選別後はアク抜きのため、また、果肉を柔らかくするために水に漬けます。

「完熟梅と違い、青梅は1〜2日間ほど漬けます。その日の梅の状態を目で見て、指で触れて、水の量や漬ける時間を調節します」と話す朝間雄太さんは、長年の経験から感覚でそれがわかるといふ「漬けの神」の異名の持ち主。ひとりで1日3t分もの梅を漬けるそう。

水漬けを終えた梅は、塩漬けに。「酸の強い青梅の塩漬けには、粒子が細かく溶解スピードが速いシママースを使います。だから完熟梅の

塩漬けよりも低い12%の塩分で漬けるわけです。それ以上の塩分だと塩辛くなりすぎる。それ以下だとカビ発生のリスクがありますが、防腐剤や脱塩処理は絶対にしたくない。保存食であり健康食、それこそが元来の梅干し。だから、僕は永遠に梅と塩のみでつくるのです」（寒川社長）

### 食べものをつくるための 当然のことをする

5〜8tのタンクに塩と梅を順番に重ね、25層ほどにします。「まんべ

んなく塩を撒くのは難しい。作業的には同じことの繰り返しですが、上手にやらないとカビが生えてしまう。ちよつとした油断で失敗してしまふんです」と井谷さん。タンクは半分地中に埋められているので、中を覗いたときに初めてその深さ、大きさが実感できます。そのタンクの綺麗なこと！昔ながらの製法は大切に守り、徹底的にこだわり続けながらも、時代に合わせて変えるべきところは刷新。なかでも衛生管理の方法は、寒川社長が家業を継いだ際により力を入れて実践したことのひとつです。

「タンクは皿だと思え、と社長から言われているので、とことん洗浄します。食品をつくるために清潔さを保つのは当然という単純な話です」（井谷さん）

2〜3ヶ月後、梅酢が上がり、塩漬けが仕上がった順から、梅は天日に干されます。夏場は約3日、冬場なら1週間ほど太陽にさらします。粒全体がまんべんなく干されるよう、季節や天候を見極めながら天地を返すのも手作業。干し上がり、水分がとんで17〜18%の塩分になった梅は、樽に入れて倉庫で寝かせます。

十分に寝かせて梅の酸味と塩味がとれ、まろやかになったら、次は赤紫蘇漬け。龍神梅では紫蘇もすべて自家栽培です。農薬に頼れば同じ苗から何度も収穫できますが、農薬不使用ゆえ限られた回数しか収穫できません。谷や川から引いての水やり、草取り、手もぎの収穫、アク抜きのための塩もみ。紫蘇の世話ほどもすると梅以上に大変な作業。梅酢と紫蘇でできた赤梅酢に、塩漬けた梅を漬けて2週間。赤紫蘇の風味が加わった「昔のまま」の梅干しがようやく完成です。



塩漬け。梅と塩を交互に重ね、25層ほどにしていく。

できるだけのことをして  
とことん楽しく生きる

井谷さんによれば、いちばん重要かつ大変なのは原料の確保とのこと。「梅の花が咲く時期に、梅畑を探しにいった、ここはというところがあれば持ち主を探して交渉します。毎年そうやって地道に畑を増やし、畑の状態や品質の管理を徹底しています。そのため南高、改良内田、古城など品種はいろいろです」



塩漬け、天日干し、寝かせを経て、やっと梅干しが完成。

龍神自然食品センターでは梅だけでなく、米や大豆をはじめ、さまざまな農産物もつくっています。また各人に裁量が任されており、野菜や料理をつくったり、加工会社を立ち上げたりしたスタッフも。「農業は生活、僕らの一部。たとえ文明が終わっても、自分たちで食べ物をつくっていけば笑って生きていける。食を突き詰めるとはそういうことです」と寒川社長は言います。「ここで働く若者たちが農業を好き

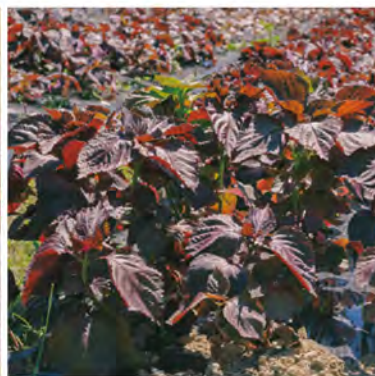
であり続けられるように演出したい。僕が思う最高のもので人を喜ばせたい。それが僕の仕事」とも。

井谷さんは前職で寒川社長と出会い、その人柄に魅せられ、一緒に仕事をしたいという一心から未経験の農業の世界に飛び込みました。

「社長の考えはいたってシンプルで、龍神梅を未来に残すのがテーマ。そこに向けて何をしていくかという、たとえば自分自身が安心して食べたいものをつくれれば、それはお客様さんにとっても安心して食べられるものになるということ。うちはそこに自信をもっているから、強い。村おこしのような活動や木材会社の設立、はたまたおいしいものをみんなで食べ、とことん遊んで、人生を謳歌する。直接関係ないように見えることも、すべてはつながっているんです」

そんな井谷さんに憧れて入社したスタッフも。

食という人間の生活を支える根本の存在でありながら、農業はいま、高齢化問題や後継者不足などさまざまな問題を抱えています。けれどもここ、龍神梅自然食品センターでは、若い世代の人たちが人の縁でつな



紫蘇漬けに使う赤紫蘇はすべて自家栽培、もちろん農薬不使用。



陽をたっぷり浴びた健康的な青梅は、水漬け、塩漬け、紫蘇漬けを経てようやく梅干しに。手作業でパッケージされて商品になる。



### 梅肉エキスができるまで

収穫した青梅をプレス機にかけて実と種に分け、搾り出した果汁を10時間ほど火にかける(この間ずっと、人がついて火の番をする)。1tの梅からエキスができるのはたった40kgほど。瓶詰めも手作業。

がっている。彼らのいきいきと活躍している姿を見ると、未来に明るいひと筋が差しているところが確かにあるようです。寒川社長は言います。「食は人を幸せにできるから楽しい、自分も気持ちいい。ものづくりも生き方も結局、大事なのはそれですね」

## Profile



### 有限会社 龍神自然食品センター

代表取締役 そうかわ よしお  
寒川 善夫

栽培・受け入れから加工・販売まで一貫体制で農薬・添加物不使用の「龍神梅」や梅加工品を手がける。農業を通じて未来をつくるさまざまな取り組みも。



マクロビオティックレシピ

# 梅干し

パワー満点の梅干し。そのまま食べるのはもちろん、梅干しの酸味やさわやかな風味が味わえる、  
おいしいおかずやデザートにもアレンジできます。

Recipe 1

## 五龍梅ごはん

材 料 (4人分)

玄米 …………… 2カップ  
オーサワの龍神梅干 …………… 3個  
水 …………… 約3カップ  
白いりごま …………… 大さじ1  
焼きのり …………… 適量  
青じそ …………… 8枚

つくり方

1. 土鍋に洗った玄米と水を入れ、梅干しをのせて蓋をする。
2. 萤火(ごく弱火)にかけ30分、火を強めて蒸気が強く出てきたら1~2分そのままにして、すぐに火を弱め、萤火で約50分炊く。その後、ひと呼吸強火にして火からおろし、天地返しをして約10分蒸らす。
3. 白いりごまは、ごまが飛ばないように上から布巾をかけた包丁で刻んで切りごまにする。焼きのりは小さくちぎる。青じそはせん切りにし、ふわっとほぐす。
4. 蒸らし終わったごはんから梅干しの種を取り除き、切りごまを加え、さっくりと混ぜる。
5. 器に盛り、焼きのりと青じそを添える。

point

食材を、赤:梅干し、青:青じそ、金:玄米、黒:焼きのり、白:白ごまと、五行思想の5色に見立てました。香り豊かで食欲をそぞるごはんです。

レシピ・料理 藤掛祐子/クッキングスクールリマ 修了生(ごはん、梅煮)・平沢きよみ/クッキングスクールリマ講師(アイス)

撮 影 勝野将之/アイシーエム

Recipe 2

## にんじんの梅煮



### 材 料 (4人分)

にんじん …………… 中1本(約250g)  
オーサワの龍神梅干 …… 20~25g(約2個)  
水 …………… 適量

### つくり方

1. にんじんは5mm厚さの輪切りに切る。
2. 鍋に1、梅干し、たっぷりの水を入れ、沸騰したら弱火にして煮る。途中で煮汁がなくなってきたら、水を足す。
3. にんじんが柔らかく煮え、汁気を煮きったら、梅干しの種を取り除き、実をほくして全体を混ぜ合わせる。

### point

クッキングスクールリマでも習う人気レシピ。梅干しは種ごと使います。分量はにんじんの重さの約10%弱が目安です。

Recipe 3

## 梅干しアイス

### 材 料 (でき上がり約300g分)

#### 【A】

無調整豆乳 …………… 300ml  
メープルシロップ …………… 大さじ4  
本葛粉(微粉末) …………… 12g

オーサワの龍神梅干 ……種を除いて10~15g  
(約2個分)

### つくり方

1. 【A】の材料を鍋に入れ、泡立て器でかき混ぜる。
2. 混ぜながら中火にかける。とろみが出てきたら、さらに3~4分混ぜ、葛に火を通す。
3. 容器に入れて、粗熱が取れたら冷凍庫へ入れ、冷やし固める。
4. 固まったら包丁などで粗く割り、フードプロセッサーで滑らかにする。梅干しを入れてさらに攪拌する。器に盛り、梅干し(分量外)を添える。



### point

溶けやすいアイスです。食べたいときにフードプロセッサーにかけると滑らかなおいしさが楽しめます。

# My Macrobiotic Life

Students' diaries  
from cooking school LIMA

第9回

## クッキングスクール リマ 受講生ノート



鈴木 里美さん

杉並区在住の主婦。趣味はヨガとキルト。  
クッキングスクール リマベーシックII修了。

### 素敵な仲間と料理 クラスは恵みの場所

クッキングスクールリマの教室に入ると、本当に明るく、空気が変わります。いかに生徒にわかりやすく説明し、お手本を示すかに尽力されているのが伝わってくる、先生の丁寧な指導にとても愛情を感じます。調理補助の方は、生徒が調理しやすいように心を配りながら、いつもテキパキ動かれています、親切。頭が下がる思いです。

吟味された食材で、理に適った調理法で、時間をかけて。みんなで五感を研ぎ澄まして集中し、食材の陰陽



▲みんなで料理をつくる幸せな時間。



▲自宅で使っている調味料など。



▲毎日の食事づくりに変化が。

を調えながら、その日の献立を丁寧につくり上げていきます。最高な状態が料理に凝縮され、教室は素敵な雰囲気です。満ち溢れます。シンプルな味つけなのに、食材のよさが引き出され、本当に美味しいと感じます。

今まで自分がつくってきた食事は、余分な調味料がいかに多かったか考えさせられました。揚げる、煮る、炒めるなどの調理方法でも、食物の陰陽を調和できることも初めて知りました。

みんなで力を合わせてつくった料理をいただく、何かホッとして癒され、活力をもらいます。その日1日、不思議とやる気が出て、積極的に過ごせるのです。まさに陰陽のバランスがとれた状態といえると思います。

先生方を中心に、素敵な仲間と囲まれ、明るく楽しく、よい刺激をいただいています。クラスは、私にとってまさに恵みの場所です。

#### 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9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

木村 洋子 さん



西邨マユミ先生のご実家で開催されたワークショップで。



ワークショップでつくったランチプレート。

ベジタリアンから  
マクロビオティックとの出会いへ

友人から「フィット・フォー・ライフ」(グスコ出版)という本を紹介されたのがきっかけでベジタリアンになりました。彼女は健康に関心があつたのですが、私のほうはというと、動物愛護や環境の観点から。当時はベジタリアンとヴィーガンの区

別もよくわかっていないまま始めたのですが、友だちや家族、職場の人たちとの食事が私のために制限が多くなってしまうのには申し訳なく思いました。

ベジタリアン料理のレパートリーを増やしたいと思っていたあるとき、マクロビオティック・コースの西邨マユミ先生のご実家で開催された

ワークショップに参加しました。そこで初めてマクロビオティックを知ったのです。西邨先生のお人柄も素晴らしい、マクロビオティックの生活をする心身ともに豊かになれるのだと感激しました。

ワークショップから帰った翌日、「自然食BIO」さんの料理教室に問い合わせ、コースの途中からでした

マクロビオティックは、フードロスや  
環境問題にもアプローチできる



最近は石鯨づくりが趣味。  
はと麦、葛、蓬、枇杷の葉などを使うのはマクロビオティックに似ています。



外事系の会社に勤めているので、食事制限(食材など)の手配も頻繁にします。外国の方にはベジタリアンが多く、はじめは海外のほうが日本より進んでいると思っていたのですが、ベジタリアンでもかなり幅のいい人もいるのが不思議でした。

仕事で会う多くの人たちがマクロビオティックを知らず、知っていても食事のみだと思っていたり、日本発祥であるのを知らなかったりということが多々あります。マクロビオティックはどういうものかと外国の方から聞かれても、恥ずかしながらうまく説明できないでいたところ、クッキングスクールリマの高桑智雄

が、受講させていただくことになりました。それまで通った料理教室とは違い、先生たちがとても優しく親切。どんな質問にも丁寧に答えてくださるので授業が毎回楽しく、内容も理に合うことばかり。もっともっと学びたいと思いました。ありがたいことに、卒業後は教室のお手伝いをさせていただきました。

**健康で、より豊かな生活を皆で楽しみたい**

先生にアドバイスしていただき、なんとか伝えることができました。

一物全体・身土不二など、マクロビオティックで昔から継承されている考え方を多くの人に知ってもらおうことで、世界のフードロスや環境の問題への対策の一助になると思います。また、なぜ陰陽調和が大切で、どのように作用するのかを理解でき、もっと興味が湧くと思えます。マクロビオティックをおして、健康で、より豊かな生活を皆で楽しんでいきたいです。



名古屋校での卒業試作会でお世話になった大島弘鼓先生と岡本文子先生と。

PROFILE



愛知県出身。2024年インストラクターコース終了。食べることが大好きで、クッキングスクールリマで習得した料理を週末や休日に実践している。環境に優しい自然農に興味があり、自然の摂理に沿った自給自足の暮らしを目指している。

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.09

カラダにやさしいお店を訪ねて

SHOP ハッピーモア市場 tropical店



## カラダにハッピー！ココロも元気に！ 沖縄のファーマーズマーケット

ハッピーモア市場は2008年、小さな農家の応援隊として宜野湾市でスタートしました。農家さんのお裾分けから始まった野菜の直売所、新鮮で安全な農産物を皆様にお届けすることを使命としています。地域の農家さんたちとの信頼関係を大切に、農家さんが心を込めて育てた野菜や果物を皆様の食卓にお届けしています。

季節によってさまざまな野菜や果物が売り場を彩っています。特に島野菜と呼ばれる沖縄特有のお野菜は目新しいものも多く、観光のお客様にも喜ばれています。ここではか買えないオリジナル商品といえば、新鮮な野菜や葉草を使った栄養満点スムージー、毎日キッチンで焼いている完熟バナナケーキ、名物のレモンアンダギーもあります。

スムージーは1ヶ月で9000杯の売上があり、いちばん人気はお子様でも飲みやすい野菜スムージー。沖縄らしいヨモギやサクナ（長命草）といった葉草をたくさん使った葉草スムージーもご用意しています。ま



た旬を楽しんでいただけるよう、夏はドラゴンフルーツ、冬はピーナツなど、季節限定スムージーも。それぞれのフレーバーには、腸内環境を整え、免疫力アップにつながる自家製のフルーツ酵素や葉草酵素が入っています。

創業当初から大人気のバナナケーキは毎日焼き上げています。なるべくシンプルな材料で手づくりしているので、お子様にも安心です。

名物のレモンアンダギーは、毎月8がつく日をハッピーデーと題し、揚げたてを限定販売。生地から手づくりで、フレッシュなレモンの皮を細かく粉砕して練り込んでいます。

揚げ油には米油を使用しているのですが、外はカリッと、中はフワッと、レモンの香りがクセになります。最近では、約1年の試行錯誤を経て開発した「レモンアンダギーのもと」も販売開始！ 沖縄にいななくてもハッピーモアを感じていただけるよう、自宅で簡単に楽しく食べていただきたいという想いで生まれた商品です。

店内にはこだわりの加工品、調味料や冷蔵、冷凍商品、お菓子類ほか、洗剤などの日用品も多数取り揃えています。なるべく添加物不使用で身体に安心・安全なもの、また沖縄県内ではなかなか手に入らなつ小サイズなつくり手さんのこだわり商品もご用意しています。商品のストーリーを伝えるため、手書きPOPが店内各所に溢れているのも当店の魅力です。

ハッピーモア市場に訪れることで体も心も元気になる、そんな場所を提供したい。お客様と農家さん、そして地域とのつながりを大切にしながら、これからの安心・安全でおいしい食材をお届けしてまいります。

文..中村亜容実

## /// information ///



### ハッピーモア市場 tropical店

address 沖縄県宜野湾市大山7-1350-81

tel 098-988-9785 web <https://happymore.jp>

営業時間 10:00~18:00

定休日 なし

交通案内 那覇空港から車で約35分



農家さんが大切に育てた野菜を、皆様の食卓へお届けするファーマーズマーケット。オンラインショップもあります。

お店のInstagram  
@happymoreichiba\_official

# オーサワの 龍神梅干

和歌山産の梅を赤紫蘇で漬けて  
天日干しした昔ながらの梅干しは、  
香り高く、しっかりとした酸味が持ち味。  
農薬・添加物不使用です。



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。

