



Life is Macrobiotic

08

# 特集…高野豆腐

——大豆の風味を味わう生搾り製法  
いま見直したい、すぐれた伝統食材





08

Life is Macrobiotic  
2025 SPRING

#### Staff

企画・発行 | 日本 CI 協会  
編集・制作 | バラゴン  
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

### 高野豆腐

一大豆の風味を味わう生搾り製法 いま見直したい、すぐれた伝統食材

つくり手の現場から — オーサワの高野豆腐  
マクロビオティックレシピ 高野豆腐

##### 連載

##### 09 My Macrobiotic Life

クッキングスクール リマ 受講生ノート  
第8回 | 鈴木里美さん

生活の宝物になったマクロビオティック

##### 10 My Macrobiotic Life

実践者が語る、食と暮らし  
vol.8 | 変わったのではなく、  
本来の自分を出せるようになった  
増田やよいさん

##### 12 Macrobiotic & Natural Foods SHOP GUIDE

カラダにやさしいお店を訪ねて  
vol.8 | マカリイズ マーケット

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

# 高野豆腐

大豆の風味を味わう生搾り製法  
いま見直したい、すぐれた伝統食材

大量の水が必要な豆腐づくりにあって、井戸から汲み上げた中央アルプスの伏流水をふんたんに使用して高野豆腐を製造している「信濃雪」。高野豆腐では国内唯一の“生搾り製法”で、昔ながらの手づくりに限りなく近いかたちで高野豆腐をつくっています。

国産大豆から抽出した豆乳のみを使っているということだけでなく、消泡剤・膨軟剤不使用という点でも大変希少な「オーサワの高野豆腐」。大豆自体の滋味深さ、しっかりとした歯応えの、昔ながらの手づくり高野豆腐特有の味わいです。その実現のためには、職人たちの大変な手間ひま、工夫と技術、そして情熱がありました。

# つくり手の現場から

——オーサワの高野豆腐



寒冷地が生んだ

偶然の贈り物

豆腐を凍結させ、じっくりと低温熟成したあとに乾燥させた高野豆腐。凍み豆腐、凍り豆腐、氷豆腐など、呼び名が複数あることでもわかるように、全国のさまざまな地域で食されてきた歴史があります。高野山の僧侶が精進料理として利用した、中国から弘法大師が持ち帰り国内に伝えた、農家の副業としてつくられていた、はたまた伊達政宗が兵糧食として開発したなど、その発祥の起源にも諸説あり。いずれにしても、雪国の冬の厳しい寒さによって偶然に凍ってしまった豆腐が発見され、その味や食感のよさ、そして長期保存できる利便性から人為的に生産されるようになった、ということのよう。

高野豆腐の製造メーカーは現在全国に4社、そのすべてが長野県にあります。なかでも「株式会社信濃雪」は、「生搾り製法」の豆乳を使って高野豆腐をつくる唯一のメーカー。「このあたりでは高野豆腐を『凍み豆腐』と言うんですよ。甲州弁では寒いことを『凍みる』と言いますからね」と教えてくれたのは、同社取締役社長



右上／「オーサワの高野豆腐」の原材料の国産大豆。井戸で汲み上げた中央アルプスの伏流水でひと晩浸漬したあと粉砕し、生搾り製法で豆乳を抽出する。  
右下／泡が落ち着いたら、にがりを打つ。“寄せ士”の経験や勘が必要。豆乳が凝固する際の「花が咲く」様子を見極める。  
左／煮沸中の豆乳からとめどなく泡が出てくるのは、消泡剤不使用のため。



長野県飯田市を流れる天竜川。信濃雪の工場に使われているすべての水は、天竜川にも流れている中央アルプスの伏流水だ。

の松島晴実さん。

「昔は農家の閑散期である冬にお豆腐を藁で縛って軒下に吊るし、夜の寒さで凍らせて、昼間の暖かさで溶けたのを、夜になったらまた凍らせて——と繰り返すことで高野豆腐がつくられていました。うちでは、そうした昔ながらの手づくりに限りにく近いかたちで生産しています」

### オーサワの高野豆腐の原料は 生搾り製法の豆乳とにがりのみ

高野豆腐をつくるには、まず豆腐をつくります。煮沸した大豆を搾つ

て豆乳とおからに分けるのが現在の一般的な製法。対して信濃雪が行っているのは、生大豆を搾って豆乳とおからに分けてから、豆乳だけを煮込むという「生搾り製法」。熱が加わる前の大豆は繊維が硬く、たくさん搾ることができません。つまり歩留まりの非常に低い、利益を度外視したつくり方。しかし一般的な製法に比べ苦みや渋みが少なく、大豆本来の甘みや旨みが強く、コクと豊かな風味が味わえる製法なのです。

さらに、豆腐の製造過程においては消泡剤を使うのが一般的。これは豆乳を煮沸する際に出る大量の泡を



右上、右中／にがりを使ったあとの豆乳を、寄せ鍋に入れて成形する。4段階に分けてプレスして水分を抜いていき、最終的に数センチの厚さに。

左上、左下／水分を抜いた豆腐を裁断したあと、凍結、熟成へ。「白い豆腐は凍結すると、大豆の色に戻ります」(吉澤専務)。

右下／熟成を終えた豆腐を解凍するための準備。

消し、ムラなく煮えるようにすることで、製造効率を上げるのが目的です。そして、豆腐から高野豆腐に加工する段では通常、膨軟剤を入れます。こちらは家庭での水戻しの時間を短縮し、食感をやわらかくするのが目的。この2種類の添加物を入れるのが高野豆腐の製造のセオリー。そのどちらも用いていないのが「オーサワの高野豆腐」です。

### 泡と格闘するスペシャリスト

“寄せ士”の勤と経験がものをいう

高野豆腐の製造過程で最重要にして最難関なのが、豆乳の煮沸と凝固の工程。工場に伺って、実際の作業の様子を見せていただきました。

「豆乳を煮るとたくさん泡が立って、どんどん膨らんでいきます。泡の立ち具合を確認しつつ、それを押し込むようにして、丁寧に攪拌しながらムラがないよう煮込んでいきます」そう教えてくれたのは吉澤希彦専務。次から次へと溢れ出てくる驚くべき量の泡との、それはまさに格闘です。

大量の泡が落ち着いたら、にがりを打ちます。この作業が高野豆腐づくりの肝。豆乳が結晶化し固まり始



乾燥加工の前に「オーサワの高野豆腐」特有の薄さにスライス。「膨軟剤不使用だと割れやすいので、それを防ぐために薄くします」と取締役営業部長の新井健さん。また、消泡剤を使わないことで発生しやすくなる煮ムラがないか(内部まで火が通っているか)確認しやすくなるという利点も。

め「花が咲く」ような状態になるのを見極め、にがりを打つ量や頃合いを計ります。いつときも目を離せない集中力と経験、センスが必須。「社内認定した『寄せ土』だけができる作業です。打つのが早いと固くなりすぎてしまうし、逆に遅いと固まらない。機械化できればいいのですが」と松島社長が言う、「消泡剤を使えばロスは出ないし、効率もアップします。添加物を使わずにつくることにこだわればこだわるほど、手間がかかります」と吉澤専務が続けます。「手間をかけてでも、必要とする人がいるかぎり、つくり続ける」と情熱を傾ける職人魂があつてこそ、完成する商品なのです。

にがりを打ち終わった豆乳は「寄せ桶」に入れ重石をして、時間をかけて少しずつ、4段階で圧力をかけていきます。寄せ桶いっぱいに入っていた豆乳からだんだんと水分が抜け、ついには数センチの厚みの白くてかたい豆腐に。これを凍結させたあと、低温熟成させます。「たんぱく質が変性して豆腐がかたくなり、海綿状の組織になるまで、20日間ほど寝かせます」と吉澤専務。

解凍、脱水を経たら、さらに薄く

スライスします。膨軟剤不使用のため戻した時にやわらかくならないくい、というのがその理由。しっかりとした歯応えを感じられるこの薄さもまた「オーサワの高野豆腐」の大きな特徴といえるでしょう。

そして仕上げ。第1乾燥室でまず半乾きにし、第2乾燥室でひと晩かけて、温度と湿度を少しずつ下げながら完全に乾燥させます。ゆっくりと時間をかけて水分を抜いていくことで、うまみがぎゅっと凝縮されます。そして豆腐の水分をしつかり抜き、割れないようにするためには、職人の高度な技術が必要。こうして、大豆から製品になるまでひと月ほどもかかって、やっと「オーサワの高野豆腐」の完成です。



手作業でパッケージングされる「オーサワの高野豆腐」。



中央アルプスの山々に抱かれた飯田の街並み。

Profile

株式会社 信濃雪



代表取締役社長

まつしま はるみ  
松島 晴実

生産本部・  
総務部専務取締役

よしざわ まれびこ  
吉澤 希彦

取締役営業部長

あらい けん  
新井 健

高野豆腐づくりが盛んであった長野県の、飯田市にて1951年に創業。消泡剤不使用の高野豆腐の製造を、5年間の試行錯誤を経て2010年に開発実現。現在、生搾り製法で高野豆腐を生産する国内唯一のメーカー。高野豆腐のほか、油揚げ、惣菜各種を製造する。

ピュアな高野豆腐は  
贅沢の極み

大豆イソフラボン、たんぱく質、鉄分、食物繊維などの成分が含まれている、植物性たんぱく質の高野豆腐。「生搾り製法と消泡剤・膨軟剤不使用の『オーサワの高野豆腐』をつくれるのはうちだけ。スペックとしてこれ以上のものはありません」と松島社長は胸を張ります。

「最近では学校給食でも推奨されていますし、マクロビオティックでは重宝されている食材です。改めて見直されてきている感もありますが、もっと広く高野豆腐の価値が浸透してほ

しいですね」

それ自体が凝縮された旨みの塊であるうえに、スポンジのように水分や旨みをたくさん吸ってくれるので、味しみがよく、料理を下支えしてくれる頼もしさがあります。煮るだけでなく、炒めたり揚げたりしてもおいしく、また動物性食品を使わずともポリウムのある一品がつけられるという点も魅力。そして、ローリングストックに最適な保存食としての有益性も昨今、改めて注目したいポイントです。情熱と時間を惜しみなく注がれた栄養の宝庫である高野豆腐はいま、新しい視点で見直したい伝統食です。

# 高野豆腐

うまみが凝縮した栄養満点の保存食、高野豆腐はローリングストックとしても日々、賢く便利に利用したい。

Recipe 1

## 高野豆腐と切干大根の煮物

つくり方

1. もどした高野豆腐は薄切りにする。にんじんは細切り、切干大根はさっと水洗いしてザルにあげて水気をきっておく。
2. 鍋を温めて油をひき、にんじんを入れて炒める。さらに切干大根を入れて弱火～極弱火で炒める(約5～6分)。
3. 甘い香りがしてきたら、ひたひた程度の水と高野豆腐を入れて火を強め、煮立ったら弱火にしてしばらく煮る。
4. 切干大根がやわらかくなったら醤油をまわし入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
5. 器に盛りつけ、ごまを切りごまかひねりごまにしてふり、青み野菜を添える。



材 料 (つくりやすい量)

オーサワの高野豆腐 …… 2枚  
 にんじん …… 30g  
 切干大根 …… 30g  
 油 …… 小さじ1  
 水 …… 適量  
 醤油 …… 大さじ1・1/3  
 白いりごま …… 少々  
 青み野菜(さやいんげんなど)適量

Point

甘みが足りないときは、つくり方4で米飴やメープルシロップなど加えて調整してください。

Check! 高野豆腐のもどし方

高野豆腐は熱湯に5～6分浸してやわらかくもどし、冷めたら軽く絞る。

Recipe 2

## 高野豆腐のしっとり和風ふりかけ



材 料 (つくりやすい量)

オーサワの高野豆腐 …… 2枚  
 ごぼう …… 30g  
 にんじん …… 30g  
 れんこん …… 30g  
 乾しいたけ(水でもどす) …… 2枚  
 長ひじき(水でもどす) …… 大さじ2  
 和風だし(粉末) …… 小さじ1/2  
 醤油 …… 大さじ1  
 長ねぎ …… 30g  
 生姜 …… 小さじ1  
 油 …… 適量

point

玄米ご飯にかけるとおいしいです。混ぜ寿司や混ぜご飯の具、コロッケなどにも。

つくり方

1. もどした高野豆腐、ごぼう、にんじん、れんこん、乾しいたけは5mm角に切り、ひじきは1cmくらいに切る。長ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
2. 鍋を温めて油をひき、中弱火でごぼうを炒める。ツンとしたにおいがなくなったら、にんじん、れんこんを入れて炒める。
3. 炒めている具を端に寄せ、乾しいたけを入れて醤油少々(分量外)をかけて炒め、全体を炒め合わせる。ひじき、高野豆腐も加えて炒め合わせたら、ひたひたの水、和風だし、醤油を加える。沸騰したら弱火にして7～8分煮る。
4. 材料がやわらかく煮えたら、蓋をとって中火で煮汁を飛ばす。汁気がなくなったら、長ねぎ、おろし生姜を加えて、ひと混ぜしたら火を止める。冷めたら容器に移して冷蔵庫で保存する。(日持ちは冷蔵で3～4日)

Recipe 3

## 高野豆腐の しっとりカレーそぼろ

### つくり方

1. もどした高野豆腐、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームはみじん切りにする。
2. 【A】の材料を小鍋に入れて温め、高野豆腐を入れる。沸騰したら弱火にして7~8分煮ふくめる。
3. 別の鍋を温め、油をひき、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを炒め、塩、こしょうをふり、2を汁ごと全部加えてさらに炒める。
4. カレールウ、ケチャップ、ソース、醤油を加えて炒め合わせ、水を加えて全体をなじませ、水分をとばしながら弱火で炒める。
5. 全体がもったりしたら火からおろし、粗熱をとる。
6. お好みのパンに豆乳マヨ、野菜、5のそぼろを挟む。



Point

カレールウはオーサワのスパイス香るカレールウを使用しました。お好みの辛さのルウを使ってください。

### 材 料 (つくりやすい量)

オーサワの高野豆腐 …… 3枚  
 玉ねぎ …… 150g  
 にんじん …… 30g  
 ブラウンマッシュルーム …… 30g  
 (お好みのきのこ類)

### 【A】(合わせ調味料)

カレールウ(フレックタイプ) 大さじ1  
 おろしにんにく …… 小さじ1/2  
 醤油 …… 大さじ1/2  
 水 …… 150ml

カレールウ(フレックタイプ) …… 60g  
 ケチャップ …… 小さじ2  
 ソース …… 小さじ2  
 醤油 …… 小さじ1  
 水 …… 50ml~  
 油 …… 適量  
 塩・こしょう …… 適量  
 お好みのパン …… 適量  
 レタスマたは  
 刻んだキャベツなど …… 適量  
 豆乳マヨ …… 適量

Recipe 4

## 高野豆腐の ぬれきな粉かりんとう



### 材 料 (つくりやすい量)

オーサワの高野豆腐 …… 2枚  
**【A】**  
 水 …… 100ml  
 醤油 …… 小さじ1  
 メープルシロップ …… 大さじ2

**【B】**  
 メープルシロップ …… 大さじ1  
 玄米水飴 …… 大さじ1

本葛粉(微粉末) …… 適量  
 きな粉 …… 大さじ2  
 塩 …… 小さじ1/4  
 揚げ油 …… 適量

Point

あとがけのシロップでしっとり食感に。高野豆腐にまぶす葛粉がなければ、小麦粉、米粉などでも。

### つくり方

1. もどした高野豆腐は、1cm角の棒状に切る(オーサワの高野豆腐の場合は8等分)。
2. 小鍋に【A】を入れて沸かし、高野豆腐を加えて弱火で6~7分煮ふくめる。火を止めてそのまま冷ます。
3. 2の汁気を軽く絞り、本葛粉をまぶす。
4. 170度の油でキツネ色にからりと揚げて油をきる。
5. ポウルに揚げた高野豆腐を移し、【B】をよく混ぜ合わせてまわしかけ、きなこ・塩を全体に和える。

# My Macrobiotic Life

Students' diaries  
from cooking school LIMA

第8回

## クッキングスクール リマ 受講生ノート



すずきさとみ  
鈴木里美さん(その1)

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。

### 生活の宝物になった マクロビオティック

マクロビオティッククッキングスクールリマに行くようになったのは、私を通してのヨガクラスの2泊3日の合宿に参加したことがきっかけです。合宿の食事は、マクロビオティックを基本に陰陽のバランスを取りながら、不要なものを排出し体を整えるというものでした。その合宿で体調がよくなるようになり、不調だった胃腸もよくなり、体重も2キロ減りました。陰陽を考慮した玄米と味噌汁、野菜中心の食事はそのときの私にとって、まさに黄金比の内容だったと思います。



▲ベーシックIIのクラスの様子。



▲楽しみながら家で作っています。

その後も1ヶ月ぐらいマクロビオティック的な食事を持續させました。細胞が満たされ、気持ちも安定するの過食も抑えられて、必要以上に摂っていた嗜好品も欲しくなくなりました。白米やパンを食べると動物性たんぱく質が摂りたくなるのですが、玄米だとあまり欲求が増えず、食べすぎることがないので内臓が休まり、睡眠時間も短縮。楽しみながら無理なくさらに3キロも痩せることができました。栄養成分やカロリーだけを重視するのではなく、食物の陰陽のバランスを基本に環境や季節も考慮するマクロビオティックにとっても感銘を受けました。

もっと深くマクロビオティックを学びたいと思うのは当然です。しかしそれほどの恩恵を受けながらも相反する事態は起こります。日々の生活に流され、食生活もじわじわと乱

れ、誘惑に負けてしまうことが多くなりました。嗜好品は中毒性があるとつくづく感じます。自分の弱さを少しでも阻止するためにリマに通うことを決めました。積極的かけ込み寺ですね。

完璧を求めず、初めは無理をせず、体調が崩れたり体重が増えたりしたときに、自分なりにマクロビオティックの基本食に戻るように。マクロビオティックの理論、実践は健康で前向きで平和に生きるための知恵だと思えます。マクロビオティック食を実践することで、自分の価値観も変わり、生活の質も向上します。今は実践できない、またはゆるゆるで行っていたとしても、必ずお世話になり助けてもらうときが来ると確信しています。このことを知ってるか否かは雲泥の差です。自分にはできない、続かない、と手放してしまうのはあまりにもったいないことです。



▲献立はその日の体調に合わせて。

# 実践者が語る、 食と暮らし

# My Macrobiotic Life

Practitioners talk  
about food and lifestyle

第8回

クッキングスクール リマ  
認定インストラクター

増田やよいさん

変わったのではなく、  
本来の自分を出せるようになった

苦手意識のあった  
毎日の料理が楽に

私は夫とともに、埼玉県鶴ヶ島市で「ますます農園」を営んでいます。農業や化学肥料を使わずに野菜を露地栽培し、主に個人のお客さん向けに新鮮な旬の野菜セットの販売をしております。ときどき家庭菜園の教室なども行っています。

もともとは料理に苦手意識をもっておりましたが、地元では料理教室が見つからず、心のこもった美味しい料理をつくる知り合いがクッキングスクール リマの修了生だったので、私もリマに通うようになったのが、マクロビオティックを始めたきっかけでした。

毎日の食事は玄米と農園の野菜が中心です。ケの日の食事は基本的に、リマで習った食養のきんぴら、ひじきこんにゃく、切干大根、小豆かぼちゃをローテーションで常備しておきます。ぬか漬けもあるので、

食前には主菜と汁物をつくればいいだけ。食事づくりがずいぶん楽になりました。以前は肉が好きでよく食べていて、量はだいぶ減ったものの、今でもときどき肉や魚も食べています。

更年期後半で初めて低体温になってしまったのですが、マクロビオティックを始めて半年くらいで、もとの健康的な体温に戻りました。

さらなる健康につながった  
ベリィダンス

リマのベリィシクサーコース修了後にベリィダンスを習い始め、半年後には地元の夏祭りにベリィダンサーとして出演しました。普段とは違うメイクをし、キラキラした衣装を着て、舞台上で踊っている写真を他人に褒めてもらうと自己肯定感が上がりました。その話をリマの先生に



食事は玄米ごはん和汁物、漬物をベースに、ベジミートボール、ひじき蓮根、車麩のフライなどをおかず。



「ますます農園」の野菜セットの一例。  
さまざまな旬の野菜がたっぷり。

すると、マクロビオティックを実践していると、ジャンプという挑戦する機会が訪れるということを教えていただきました。確かにそのジャンプは貴重な体験で、自分が進化したように思います。

ベリーダンスを練習することによって身体の骨格が以前より整い、猫背が治って姿勢がよくなりました。健康的に生活するには、食事に気をつけるだけでなく、運動することも大切だと実感しております。

### マクロビオティックの料理教室を計画中

マクロビオティックを実践するようになってから、私がとても変化したと周囲の方から言われます。私はそれを、変わったのではなく、本来の自分を表に出せるようになったのだと感じています。

夫にも嬉しい変化がありました。夫はマクロビオティック実践者ではなく、茶道教室に通っているのと和菓子や、畑仕事の合間に総菜パンや市販のおせんべいなどを食べることもあり。しかし、1年ほど前から砂糖、乳製品、小麦粉、良質ではない油を控え、さらに私がつくるマ

クロビオティック料理を食べたことで、長年、悩まされていた花粉症も気にならなくなりました。

今秋からは武州長瀬駅前の「ココペリ・カフェ」で料理教室を開催できるように、カフェオーナーと計画中です。オーナーは前述したとおりの、私がマクロビオティックを実践するようになったきっかけをつくってくれた方です。お店は偶然にも、桜沢如一先生、里真先生のお墓のある武蔵野霊園のすぐ近く。リマで習ったことを反復練習し、利他の精神でよりよい料理教室になるよう日々、精進してまいります。



農園では、家庭菜園を教える教室を開催している。

### PROFILE



神奈川県鎌倉市出身。埼玉県鶴ヶ島市にて「ますます農園」を夫婦で運営している。マクロビオティックッキングスクールリマのインストラクターコース修了。「ココペリ・カフェ」での料理教室開催を計画している。マクロビオティックの実践と趣味のベリーダンスで健康な日々を送っている。

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.08

カラダにやさしいお店を訪ねて

SHOP

MaccaLi's Market マカリズ マーケット



## オーガニックをもっとカジュアルに！ 道内最大級のセレクトショップ

晴れの日も雨の日も、寒い雪の日だって……毎日の食卓に笑顔をお届けしたい！北海道の大自然の雄大さ、美しさを生かし、健康に貢献できるビジネスを求めて各地を調査していたところ羊蹄山（蝦夷富士）の麓で真狩村（まかりむら）というかわいらしい村と出会いました。村には羊蹄山が何十年もかけて育んだおいしい水が湧いており、広大な大地で自然の恵みを利用した農業が行われています。きれいな水を力いっぱい吸い込んだ野菜は野菜自体がそれぞれの個性をもっており、不思議なくらいおいしいのです。美しい風景、おいしい野菜、雄大な羊蹄山がある真狩村に魅了され、店をMaccaLi（マカリイ）と名づけました。

2012年9月オープン。札幌市内中心部から車で15分。店内には、スタッフが自信をもってお薦めできるオーガニックフード、ナチュラルフード（無添加・自然食）のグロッサリをベースに、産地直送野菜、コスメ、オーガニック

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.08

カラダにやさしいお店を訪ねて

SHOP

MaccaLi's Market マカリズ マーケット



## オーガニックをもっとカジュアルに！ 道内最大級のセレクトショップ

晴れの日も雨の日も、寒い雪の日だって……毎日の食卓に笑顔をお届けしたい！北海道の大自然の雄大さ、美しさを生かし、健康に貢献できるビジネスを求めて各地を調査していたところ羊蹄山（蝦夷富士）の麓で真狩村（まかりむら）というかわいらしい村と出会いました。村には羊蹄山が何十年もかけて育んだおいしい水が湧いており、広大な大地で自然の恵みを利用した農業が行われています。きれいな水を力いっぱい吸い込んだ野菜は野菜自体がそれぞれの個性をもっており、不思議なくらいおいしいのです。美しい風景、おいしい野菜、雄大な羊蹄山がある真狩村に魅了され、店をMaccaLi（マカリイ）と名づけました。

2012年9月オープン。札幌市内中心部から車で15分。店内には、スタッフが自信をもってお薦めできるオーガニックフード、ナチュラルフード（無添加・自然食）のグロッサリをベースに、産地直送野菜、コスメ、オーガニック

# オーサワの 高野豆腐

国産大豆100%使用、  
消泡剤・膨軟剤不使用。  
独自の生搾り製法で、  
大豆本来の風味を味わえます。



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。



Life is Macrobiotic 2025 SPRING

【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