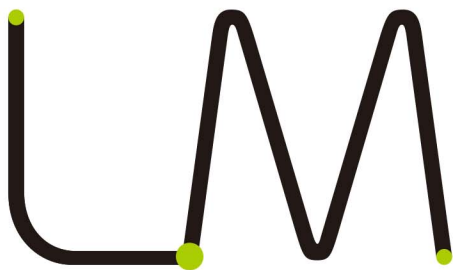


マクロビオティックのある、生活。

TAKE FREE

2024 WINTER

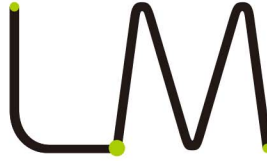


Life is Macrobiotic

07

特集・ひじき

— 伊勢の海と山の恵みを受け
神にも捧げられてきた
伝統の食材



07

Life is Macrobiotic
2024 WINTER

Staff

企画・発行 | 日本 CI 協会
編集・制作 | パラゴン
編集 | 柳澤智子 (柳に風)
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

ひじき

—伊勢の海と山の恵みを受け 神にも捧げられてきた 伝統の食材

つくり手の現場から — オーサワのひじき

マクロビオティックレシピ 長ひじき

連載

09 My Macrobiotic Life

クッキングスクール リマ 受講生ノート

第7回 | 折筈 歩さん マクロビオティックを始めて

10 My Macrobiotic Life

実践者が語る、食と暮らし

vol.7 | 忙しい人こそおすすめ!

玄米の力で元氣な毎日を!

田中瑞華さん

12 Macrobiotic & Natural Foods SHOP GUIDE

カラダにやさしいお店を訪ねて

vol.7 | 木のうた /

JR奈良駅前店

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 (photopicnic)

撮影／坂井竜治

イラスト／池田 系

特集

ひじき

伊勢の海と山の恵みを受け
神にも捧げられてきた
伝統の食材

カ ルシウム、マグネシウム、食物繊維など、
体に必要な栄養素が多く含まれるひじき。

国内で古くから食べられてきた海藻のひとつで、ミネラル成分が少ない日本の風土において、大切なカルシウム源だったといわれています。

日本にはひじきの産地が多くありますが、オーサワのひじきは、三重県伊勢志摩産の天然のもの。伊勢湾の荒磯で採まれ、干潮時には天日や潮風に晒される厳しい環境で育つため、しっかりとした歯応えと風味のよさをもっています。

そして、ここにしかない独自の加工製法も、おいしさの理由。今号では、ひじき漁の旬を迎えて海女さんで賑わう伊勢の海と、製造・加工場を訪ねました。

つくり手の現場から ——オーサワのひじき



伊勢ひじきは「美し国」が生んだ 全国の特産物

浅草海苔、日高昆布、鳴門わかめ——。特定の地域名を冠して呼ばれる海藻にはいずれも、その品質を保証するブランドのような意味合いが含まれています。伊勢ひじきも、然り。江戸時代にはすでに伊勢の名産品として世に知られていました。というのも、伊勢志摩でとれる海藻は伊勢神宮にお供えされていた「神饌」で、いわば神さまのお墨つき。おいしいうえに、かさばらず日持ちもするお伊勢参りのお土産品として重宝され、全国的にその名が広まることとなりました。

そもそも、なぜ伊勢のひじきは良質なのでしょう。それは、太平洋に面し、伊勢神宮の鬼門を守る朝熊ヶ岳をはじめとする豊かな山々を擁しているから。山の養分が川を通じて海へと至り、太平洋の黒潮の栄養分と混じり合います。さらに岩礁で遠浅のリアス海岸という、海藻の成長に適した伊勢湾の地形が相乗効果に。このような環境が、コシが強く、



4~5月がひじき漁のシーズン。岩礁に張りつく天然ひじきを丁寧に鎌でとる海女さんたち。



芽ひじき
(葉の部分)

柔らかい食感。
サラダや炊き込みご飯、
炒め物に。

長ひじき
(茎の部分)

しっかりとした食感。
煮物やマリネに。

身づまりがよくて茎の太い、立派なひじきを育てるのです。

伊勢は、海の幸と山の幸に恵まれた「美し国」。美し・甘し・旨しを併せ持った土地だからこそ、伊勢神宮の鎮座する場選ばれたのだと『日本書紀』にも記されています。ひじきはまさに、美しの国を象徴するような産物なのです。

時代の流れに左右されず 継承されてきた海藻加工

「うわべ食品工業株式会社」は、その伊勢にある老舗の海藻加工会社です。創業者の上部家はもともと芝居小屋や小売店を営んでいました。伊勢神宮のお膝元で、全国から集まる人々に娯楽を提供してきたのです。戦後間もない1948年、この地で古くから盛んに行われていた海藻加工業を開始。のちに、手広く展開していた商売をこれに一本化したそうです。

「海藻は、スーパリーのなかでもいちばん地味なカテゴリー。その商売だけを残したということですね。逆にいえば、市場に左右されない堅実な分野を選んだわけです」



海で生育しているひじきは長さ1mを超える。熱を加える前は、きれいな黄金色!

そう説明してくれた上部友義さんは、同社を営む3代目。東京の美術大学を卒業後、異分野の会社に就職、2年後に家業に就きました。

「商社などに勤めて、後の商売の販路につなげるのが普通かもしれませんが、私はまったく別の仕事を経験するほうがプラスになると考えたいんです。ものづくりやサービスという観点では、業界問わず共通点があるはずだと思ったんですね」

外の世界で得た広い視点をもちながら、地場産業に深く根を下ろす。上部さんは家業を継ぐにあたり、一見相反するその両要素を、自らの意志で手に入れたのです。

天然か、養殖か 長ひじきか、芽ひじきか

ひじきは東アジアに生育し、日本では縄文時代から食されていたことがわかっています。カルシウム、マグネシウム、食物繊維などが豊富で、国内においては長く健康食として親しまれてきたのです。

現在、国内で流通しているひじきのうち約9割が韓国または中国産で、そのほとんどが養殖もの。残り1割が国産で、こちらは基本的に天然もの。うわべ食品では国産の天然ひじきにより価値をおき、力を入れています。

オーサワの 長ひじきができるまで



左上／半年～1年ほど寝かせたひじき。表面は塩がふいていてカリカリとした手触り。
右、上／水洗いをし、釜で3回蒸す。職人さんたちはひじきの状態を見て、蒸す時間を細かく調整する。

なかでも「オーサワの長ひじき」と「オーサワの芽ひじき」は、入札時の格付けが高い伊勢志摩産の商品です。

「茎の部分が長ひじき、葉の部分が芽ひじきと呼ばれます。海の沖に張ったロープに挟み込んで養殖されるひじきは、海面に浮かぶ葉が浮きとして育つので、葉が多く身が軽くなります。対して天然ものは海中で常に荒波にもまれ、干潮時には直射日光や潮風にさらされる厳しい環境にも耐えるため、葉の身がしっかりとつまり、茎が太く育ちます。天然のひじきは、養殖や輸入ものに比べて茎の部分が長く、風味が段違いに豊かです」（上部さん）

伊勢ひじき独自の 伝統的な蒸し上げ法

長崎県、大分県、愛媛県、千葉県などもひじきの産地として有名ですが、三重県の特に伊勢のひじきが名高いわけは、この地の伝統的な蒸乾法にもあります。茹ですずに蒸し上げる製法で、伊勢方式とも呼ばれています。うわべ食品が採用しているのも、もちろんこの伊勢方式。さらに、熟成の期間や火の入れ方次第で、ひ

じきの仕上がりは大きく異なります。「蒸す前に半年～1年ほど寝かせることで、えぐみや渋みが抜けて、おいしくなります」

加工場を案内してくれた職人さんがそう教えてくれました。ひじき本来の滋味深い風味や食感はしっかりと残す。調理する際にも煮含みがよく、でも煮崩れしない。そんな「いいひじき」になるよう均一に蒸し上げるのは、先代から受け継ぐ技と職人の長年の経験によるもの。蒸し上がったばかりのひじきは磯の香りが豊かで、艶やかな黒色。実際に試食すると、意外なほどにみずみずしく、ほくほくとした食感でした。

ひじき加工は 混入した異物との戦い

オーサワのひじきが商品になるまでには、海からひじきを刈り取り、天日干し・熟成させたあとに水洗いをし、蒸し上げ、再び乾燥させ、選別するという工程を経ます。一見シンプルに思えるこの工程、実は海藻加工品のなかでいちばん手間がかかるのだそう。それは、ひとことでは「異物との戦い」。

「天然ひじきには海中のさまざまなものがくっついていきます。人工物だけでなく貝殻なども。海藻は、海の生物の産卵場所でもありますからね」

たとえばわかめや昆布は葉が大きいので水洗いすれば簡単に異物除去できますが、ひじきはその構造上そうはいきません。ふるい、風力、色彩、磁力、静電気、金属探知と何種類もの選別機によって異物を取り除きます。

「高性能の機械設備を使っていますが、やっぱり人の手は入れたいんです。そのため、最後は人の目でしっかりとチェック（目視選別）しています。明確な言葉や数値にはできませんが、人の感覚や塩梅といったより繊細でアナログな要素は、機械が真似できない、人間だけができることだと思います」と上部さん。

人の目と手を介してこそ いいものづくりが実現する

人を介在させることを大切にして
いるのは、原料の調達においても同じこと。「想いのつまったひじきをおいしく仕上げることが使命」との考えから、上部さんは定期的に産地

に足を運んでいます。現場視察には、生産者たちの個性を知る目的もあるといいます。

「不思議なことに、お人柄のよい方が採取して送ってくださるひじきは、おいしいんですよ」

そうした漁師さんや海女さんたちは、決してとりすぎることのないよう、節度をもって自然と接し、海からの恩恵にあずかっています。それは海や海藻を守るためだけでなく、まわりまわって自分たちにも還ってくることを知っているから。

また、三重県はじめ各産地でとれたひじきをおいしく加工して、地元へお返ししたいという想いから、うわべ食品では全国の学校給食にひじきを卸しています。ここ10年ほどでその数かなり増えているとか。つまり、おいしいひじきを食べている子どもたちが日本中にいるということ！ 小さい頃から本物の味を知っておくことは、その子の将来の宝になるに違いありません。

主役にはならない「地味」な食材だけれど、優れた健康食として長く日本人の食卓に上がってきたひじき。豊かな山と海からの贈り物を、大切に食べつないでいきたいものです。



上／ほくほくに蒸されたひじき。この段階ではまだ芽ひじきと長ひじきには分かれていない。「ひじき=黒い」というイメージがあるため、煮汁でコーティングするメーカーもあるが、うわべ食品では一切していない。

左上／機械にかけ乾燥。この先、芽ひじきと長ひじきに分別される。
左／異物が目立つ黒い台の上で目視。丁寧に除去をしたのち、包装。



オーサワの 芽ひじきができるまで



① 根っこを傷つけないように丁寧に鎌で刈り取られるひじき。海女さんたちは浜で天日干しにする。

② 漁協に集まる海女さんたち。上部さんは直接現地へ行き、海女さんたちとの会話を楽しみながら漁の状況も教えてもらう。「後継者不足、水温上昇など問題もたくさんありますが、みなさん元気で明るい」と上部さん。



③ 仕入れたひじきは、倉庫で半年から1年ほど寝かせる。万が一の自然災害時にも大切な原料を守るために、沿岸部から離れた場所にひじき原藻をストックしている。

④ 加工開始。水洗いしたあと、釜で蒸し上げる。これがおいしさにつながる伊勢方式!

⑤ 再び乾燥させたあと、回転ふるい機にかけてサイズ分けする。

⑥ 風力選別機にかけられた芽ひじき。この段階では小石などの異物がこれだけ含まれている。

⑦ うわべ食品では最先端の機械を導入。ふるい、風力(2回)、色彩(4回)、磁力、静電気、金属探知(2回)など数種類もの機械選別に何度もかけることで徹底的に異物を取り除いていく。

⑧ 最後は人の目でしっかりとチェック(目視選別)する。このように徹底的な異物除去のあとに、ようやく安心して食べられる芽ひじきになる。



Profile



うわべ食品工業株式会社

うわべ ともよし
代表取締役 上部 友義

伊勢神宮のお膝元、祭事でも主要な地とされた大淀にあるうわべ食品工業株式会社。創業時から受け継ぐ伝統的な製法と、高性能の機械技術の両方を用い、安全と美味しさを追求した魅力ある海藻商品を提供している。



長ひじき

古くから日本で食されており、「ひじきを食すると長生きする」といわれ、親しまれてきたひじき。

マクロビオティックでは体をととのえる食事(基本食)の常備菜に使う定番食材です。

Recipe 1 ひじき蓮根



Point

マクロビオティックの常備菜「ひじき蓮根」は、砂糖やみりん、酒を使わず、少しの油と醤油だけでつくります。そのときの季節やご自身の体調にあわせて、蓮根をこんやくなどに変えたり味付けや濃さをととのえてみてくださいね。

材 料 (作りやすい量)

オーサワの長ひじき	25g
蓮根	100g
油	大さじ1/2
水	適量
醤油	大さじ2~3

作り方

1. 長ひじきは水で戻したら、2.5~3cmの長さに切る。
2. 蓮根は縦四つ切にし、薄いちょう切りにする。節の固い部分は薄く切る。
3. 鍋に油を熱し蓮根を炒める。次に、ひじきを入れて炒め合わせる。材料がかぶる位の水を入れ、ゆっくり対流が起こる火加減で煮る。
4. ひじきが柔らかくなったなら、醤油大さじ2を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。塩気を確認してから残りの醤油を絡め、火からおろして蒸らす。

長ひじきの戻し方



1. 長ひじきはさっと洗って10倍の水に20分ほど浸して戻す。よくかき混ぜ、2-3回水洗いする。
2. ザルにあげるときは、異物がなにか確認しながら必ず手でつまみあげて移す。
3. ザルのまま2-3回流し洗いかふり洗いをして、水気を切る。

Arrange Recipe

ひじき蓮根のサラダ



ひじき蓮根130gにスライスした玉ねぎ100g、水菜40g、柑橘1/2個が目安。野菜は他にレタス、キャベツ、ルッコラ、春菊、白菜など。柑橘類ははっさく、甘夏、グレープフルーツなど季節のものでどうぞ。レモン汁小さじ2、梅酢小さじ1、オリーブオイル適量で調味し、味が薄い場合は塩で調整を。

Recipe 2

ひじきと彩り野菜のかき揚げ



Point

長ひじきは好みの量を加えてください。揚げ油に入れる際に穴杓子を使うと、余分な水溶き粉が落ちて衣が薄くなり、あっさり、カリッと揚がります。塩や大根おろしを添えて召し上がれ。

材 料 (5~6個)

- オーサワの長ひじき……………15g
- 【A】水…100ml / 醤油…小さじ1
- かぼちゃ……………100g
- さつまいも……………100g
- 地粉(または好みのもの)…適量
- 水……………適量
- 揚げ油……………適量
- 塩……………適量

作り方

1. 長ひじきは水で戻し、3cmほどの長さに切る。
2. 小鍋に【A】、1を入れて中火にかけ、沸いてきたら弱火にして煮る。汁気がなくなるまで煮つけたら火からおろし、粗熱を取る。
3. かぼちゃ、さつまいもはそれぞれマッチ棒くらいの太さの細切りする。ボウルに入れて塩ひとつまみ(小さじ1/8くらい)をふって混ぜしばらくおき、水気がでてきたら、2を加えて、地粉(大きじ1.5~2くらい)を全体にまぶす。
4. 別のボウルに、地粉:水=1:1.5くらいの割合で水溶き粉を作る。
5. 鍋に揚げ油を2~3cmの高さになるように入れ、180度くらいに温める。3から1/5くらいの量を取って4に入れ、穴杓子でかき混ぜながら衣をまとわせてすくい上げ、揚げ油に静かに乗せるように入れる。
6. 全体が薄いさつね色になり、カリッとするまで揚げる。よく油を切る。

Recipe 3

イカスミ風ひじきペースト

材 料 (できあがり約300g分)

- オーサワの長ひじき……………20g
- 玉ねぎ……………80g
- にんにく……………1-2かけ
- エリンギ……………30g
- オリーブオイル……………適量
- 水……………2~3カップ
- 醤油……………大きじ3
- 黒ねりごま……………小さじ2

作り方

1. 玉ねぎ、にんにく、エリンギはみじん切りに。長ひじきは水で戻す。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、にんにくを入れて炒め、全体が透き通ってきたら、長ひじきとエリンギを入れて軽く炒め合わせ、水を1カップ入れ、煮る。水分がなくなってきたら残りの水を足す。
3. 長ひじきが柔らかくなったら醤油を回し入れ、軽く煮たら火を止め、蓋をして蒸らしておく。(ひじき煮のように、煮しめないこと)
4. 粗熱が取れたらフードプロセッサーで攪拌し、ペースト状にする。黒ねりごまを入れて混ぜる。



Point

フードプロセッサーにかけるので、ひじきは水分がひたひたに残るように煮ましょう。そのままペーストに絡めたり、野菜にディップしたり、トーストに塗ったりと楽しめます。冷蔵庫で3-5日、冷凍で1ヶ月くらい保存できます。

Arrange Recipe

イカスミ風ひじきパスタ

フライパンに、オリーブオイル、鷹の爪、にんにくを入れて弱火にかけ、茹でて水気を切ったスパゲッティを入れ、軽く炒め合わせます。イカスミ風ひじきペースト、パスタの茹で汁少々を入れて混ぜ合わせ、塩で味をととのえ、ミニトマトと青じそをトッピングしたら完成。ショートパスタにもよく合います。



My Macrobiotic Life

Students' diaries
from cooking school LIMA

第7回

クッキングスクール リマ 受講生ノート



おり たて あゆみ
折館 歩さん (その2)

銀座と自由が丘で美容師として活動。クッキングスクール リマベーシックI・II修了。アドバンスI受講中。

マクロビオティックを 始めて

1年前までの私は、マクロビオティックに対して、敷居が高いというイメージを持っていました。

どんなことでもそうかもしれないませんが、人は知らないことになると自分の経験や意識の枠組みのなかで判断し、どちらかといえばネガティブな方向に持っていくのではないのでしょうか？

「自宅の調味料を変えたい」と思ったことをきっかけにオーサワジャパンを初めて訪れ、店頭にあったチラシからクッキングスクールリマのことを知りました。そんな引き寄せの出会いから、早9ヶ月。敷居が高いと感じていたマクロビオティックの考えは、シンブルで腑に落ちやすく、食を通じて



▲冷蔵庫に陰陽表などを貼っています



▲習った料理は自宅でもつくってみます

心と身体が喜ぶ生活になりました。意識、ものごとの見方や向き合い方にも変化を感じ、日々感謝しかありません。

マクロビオティックを始めてからの身体の変化としては、欲望に負けてラーメンを外で食べたときのこと。おもしろかったです。翌日には脚に赤い斑点が……。身体が、刺激に対して反応を起こしたのだと思います。一緒にクッキングスクールのクラスを受けているメンバーは、かなり早い段階で身体の変化があり、その内省している姿を見ていたので、「私にもようやく来たか！」と斑点を喜んで報告していた記憶があります。



今となつては、自宅で食べる玄米と味噌汁ともう1品が、シンプルだけど、最高に身体が喜ぶご馳走だということがわかりました。食べたもので身体が作られていくので、5年後10年後の自分が元気であることに自信があります。

料理のほうはまだまだ。反省と改善の連続なのですが、優しい講師と最高の仲間達のお陰で楽しさしかありません。興味を持ち、知り、考え、理解し、仲間と分かち合うことは、私の人生を変えた出来事のひとつです。知識と経験を増やし、ひとりでも多くの方に、自分や大切な方達の健康について食を通じて向き合うきっかけを伝えられる人になりたいです。

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。

実践者が語る、 食と暮らし

My Macrobiotic Life

Practitioners talk
about food and lifestyle

第7回

クッキングスクール リマ
認定インストラクター

た な か み ず か
田中瑞華 さん

忙しい人にこそおすすめ！ 玄米の力で元氣な毎日を！

子どもとの食事も、
玄米でカンタンパーフェクト！

現在、地域おこし協力隊として活動していて、子どもを連れての2拠点生活です。自分でいうのもなんですが、この2拠点生活はタフでないと成り立ちません。今年で3年目になりますが、親子共々大した不調もなく元気に過ごせているのは、やっぱり玄米のお蔭だと感じています。マクロビオティックを始めてからは、玄米と味噌汁、海苔とたくあんが基本の食事です、毎日メニューをあれこれ思い悩むことがありません。「とりあえず、基本でいい」。これが私を自由にしてくれました！ 以前の知識で勝手に感じていた「ちゃんとした食事を作らなければならぬ」という義務感から解放され、毎日がとても楽になりました。今思うと「ちゃんと」ではなかったのに……。摺り込みの呪縛は怖いものです。

子どもはこの基本で育っているの
で、あれこれ要求されることがありま
せん。ご飯と味噌汁が大好きですし、

副菜やおやつで変化をつけてあげれば十分なようです。体の成長が心配な方がいらつしゃるかも知れませんが、うちの子は、他の同年代の子どもたちと比べて体が大きく丈夫に育っています。働くお母さんにとって、これほど楽で満足なことはないと思います。

有難いことです。

駆け回る毎日ですが、忙しいときでもとにかく玄米だけは炊くようにしています。これさえあればとこの食事ができるので、この基本のお蔭で時間にも心にも余裕を作れるようになりました。そうして、ときには手の込



趣味のバイク。乗りこなすには、陽性さが必要！



昨年初めて取り組んだ自然栽培の稲作。



見上げる程に育った高きび。珍しい地元在来種。



自然栽培の玄米で作るパン。
米粉で作るパンと違って、モチフワ食感。



雑穀と玄米でドーナツ。

んだ食事を作ったり、材料を工夫してお菓子を作ったり、料理を楽しむ余裕が生まれました。

陰陽の視点と玄米が自由をくれる

生活や仕事の中で、様々な出来事がありますが、これを陰陽の視点もつて俯瞰してみると、スッキリ明快に見えるようになりました。相手や状況がよくわかるようになり、自分は前向きな考え方でいられますし、論理的、建設的な思考で物事を進めていけるようになってきました。自分が中庸に近づくことで体も心も軸がとと

のいい、気持ちのよい生き方ができるようになってきました。

これが桜沢先生のおっしゃる「スマート」への道なのではないかと考えています。陰陽の視点と玄米を主食とすることで自由でいられるようになり、益々自分らしく生きられるようになってきました。

食が人生を左右するなんて、以前は思いも寄りませんでした。食がシンプルになると身体の巡りがよくなり、自分もシンプルになり、元氣も湧いてきます。玄米食が、私の充実した毎日を応援してくれています。ありがとうございます。

PROFILE



埼玉県秩父郡小鹿野町で地域おこし協力隊としてマクロビオティックと自然栽培農業を主軸に関係人口の創出を目指す。また、東京都練馬区の「自然栽培の玄米パン 神本 (https://kanmoto-official.ec/)」にて玄米100%のパンを提供している。小鹿野と練馬の2拠点生活で走り回る日々。趣味はバイクと料理。

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.07

カラダにやさしいお店を訪ねて

SHOP 木のうた / JR奈良駅前店



地域の健康と豊かな生活を支える 薬局・ドラッグストア

木のうたは1907年に創業し、奈良県と京都府加茂町で13店舗を展開する薬局・ドラッグストアです。お客様の心と身体の健康を守り、生活を豊かにしたいという思いから、処方せんや漢方薬、そして身体を整える保健薬を中心にした薬の専門的な品揃えとともに「食べることの大切さ」を大事に考え、自然食品にも力を入れています。

店舗では、有機野菜や大人気の平飼いの精卵など地域最大級の自然食品を扱っています。特別栽培の玄米の量り売りも行っており、各店舗にいますお米マイスターが玄米の炊き方やおいしい食べ方についても、丁寧にアドバイス。

また、オーサワジャパンをはじめ、マクロビオティック関連の商品や書籍のコーナーもあり、身体をしっかりとつくるのが出来る食材を選んでいます。なかでも、JR奈良駅前店は1982年の開店以来、40年以上にわたり地域の皆様の健康をサポートしてきました。約100坪の広々とした店内には、自然派コスメ



やへナ、身体を温める布ナプキン、自然にも身体にもやさしい洗剤などの生活用品が充実。身体を外側からも内側からも整える商品を取り揃え、心地よい生活を提案しています。

特に、育児用品に力を入れており、消耗品だけでなく、子どもの成長や発達に寄り添うアナログゲームや木のおもちゃも充実。親子や友だち同士で楽しめるアイテムを通じて、子どもの豊かな成長を支えます。また、地元の皆様と健康的なライフスタイルを共に学び、共有できる場として、健康セミナーや試食会も開催。訪れ



るたびに新しい発見がある、温かく居心地のよいお店です。他にも、法隆寺店では、マクロビオティックの料理教室を定期的で開催しており、とても好評です。

木のうたは、これからもお客様一人ひとりが健康で豊かだと思える生活をご提案できるお店づくりをしていきます。奈良を訪れる際には、スタフ一同、心を込めてお迎えいたしますので、お気軽にお声掛けください。健康で豊かな生活を、木のうたで見つけてください！

文..木のうた 小林

/// information ///



木のうた/JR奈良駅前店

address 〒630-8246 奈良県奈良市油阪地方町8-1

tel 0742-26-7740 web <https://kinouta.co.jp/>

営業時間 9:00～21:00

定休日 なし（年中無休）

交通案内 JR「奈良」駅東口すぐの三条通り入口



お店のInstagram
@KINOUTA_SINCE1907

JR奈良駅東口すぐ、三条通りの入口に位置し、駐車場もありアクセスも抜群。調剤室併設。業のことをお気軽にご相談ください。自然食品、玄米の量り売り、布ナプキン、木のおもちゃやアナログゲームを地域最大級に品揃えています。

オーサワの ひじき

伊勢志摩の
豊かな環境で育った天然の
長ひじきと芽ひじき。
磯の香りが高く、
ふっくらと柔らかか。



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。

 **OHSAWA
JAPAN**
Macrobiotic Foods



Life is Macrobiotic 2024 WINTER

【発行】 日本CI協会 〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番5号 TEL: 03-6701-3285 FAX: 03-6701-3287 ci-kyokai.jp