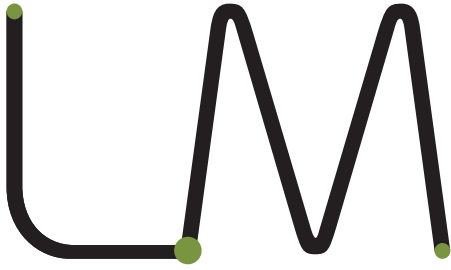


マクロビオティックのある、生活。

TAKE FREE

2024 SUMMER



Life is Macrobiotic

05

特集..手延べそうめん

— 小豆島の光と風

職人たちの技が紡ぐ

コシと風味



手延べ そうめん

——小豆島の光と風
職人たちの技が紡ぐ
コシと風味

も ともとは、奈良時代に遣唐使によって日本に伝えられたという長い歴史を持つそうめん。「索餅まぐへい」という、小麦粉を練り縄状にねじった菓子餅がその起源だそうで、宮中では七夕の儀式に欠かせない供え物でした。

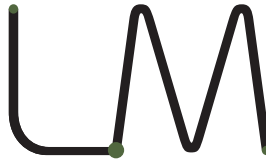
伝統的な製法である「手延べそうめん」の主な材料は小麦粉、塩、水、油といったシンプルなもの。それだけに、その土地の水や気候が大きく影響します。そして、職人の経験と技術が問われます。つくり方ひとつで、大きな味の違いが生まれるのです。

その土地で育まれた食材をいただくマクロビオティックにおいて、国産素材でつくられた「手延べそうめん」は、夏だけでなく冬も楽しめるおいしい食材のひとつ。今回は、土地の恵みを存分に活かした製法を今に残す、香川県・小豆島をたずねました。



Staff

企画・発行 | 日本CI協会
編集・制作 | ハラゴン
編集 | 大澤景
デザイン | Itsuko Kira
印刷 | シナノ



05

Life is Macrobiotic
2024 SUMMER

『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

手延べそうめん

—小豆島の光と風 職人たちの技が紡ぐ コシと風味

つくり手の現場から—オーサワの小豆島でのべそうめん

そうめんのアレンジレシピ

連載

09 My Macrobiotic Life

クッキングスクール リマ 受講生ノート
第5回 | 常川衛さん 手づくりのおいしさ

10 My Macrobiotic Life

実践者が語る、食と暮らし
vol.5 | 日々精進。マクロビオティックとの出会いが
心身の健康とチャレンジのきっかけに
倉田敬子さん

12 Macrobiotic & Natural Foods Shop Guide

カラダにやさしいお店を訪ねて
vol.5 | 自然食 BIO/
クッキングスクール リマ 名古屋校

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・普及する人々に向け、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

つくり手の現場から——オーサワの小豆島でのべそうめん



日差しや風向き、そうめんの乾燥具合を観察して、“天日干し”の「ハタ」を細やかに移動させる三木さん。グルテンの繊維をととのえるため、日本酒づくりをヒントにモーツァルトなどのクラシックやジャズを流したりしているそうです。

風に絹糸のようになびく 小豆島の手延べそうめん

真つ青な空を背景に、ずらりと並ぶ「天日干し」されたそうめん。つややかで、シルク糸のように繊細な細さ。風に吹かれ静かに揺れる様子は、天女の衣か、ハーブの弦か……。この美しい光景が、小豆島のところどころで広がっています。この島は瀬戸内特有の、雨が少なく穏やかな気候、そして良質なごま油などの原料に恵まれ、そうめんの三大産地のひとつとして長きにわたり知られてきました。その味を支えているのは、明け方から夕方まで切れ目なく続く、職人たちの細やかな仕事です。

今回訪れた「オーサワの小豆島でのべそうめん」を製造している「マルカツ製麺所」では、ふたりの男性が立ち回っていました。ひとりには6代目の代表・三木政人さん。もうひとりには、島内で別のそうめんメーカーの工場長まで勤めたこの道40年以上のベテラン・元濱豊さんです。以前は、三木さんとお母様のこずえさんのふたりで現場を切り盛りして

いましたが、今は元濱さんも加わって100年続く「マルカツ製麺所」の味を守っています。

機械そうめんと 手延べそうめんの違い

そうめんには、機械そうめん[〃]と手延べそうめん[〃]の2種類があるのをご存知でしょうか？ 見た目は似ていますが、製法が大きく違う

ため味も食感も別もの。

機械そうめんは、ローラーなどで薄く平坦にした生地を端から細く切っていくものです。一方、手延べそうめんは「切る」のではなく時間をかけて「伸ばす」という伝統的な作り方。板状にした生地を、様々な工程を重ねて「擻り^よ」をかけながら長く細く伸ばしていく。さらに、工程の間にも生地を何度も寝かし、熟成させていく。それによりグルテ

ンの繊維が緊密に絡み合い、強いコシのある麺が生まれます。また伸ばしていく段階で、乾燥や、麺同士がくっついてしまうことを防ぐため、植物油を塗ることも特徴。小豆島では、おいしさや風味が保たれるごま油を使用しています。

そんな手延べそうめんは食べるときのコシも、ふわりと香る風味も、段違い。茹でてから時間が経っても味が保たれると言われています。

明け方からの生地づくり 「おで」が味とコシをきめる

早朝から始まる工程を拝見しながら、お話を聞きしました。

「そうめんづくりは、小麦粉と塩水を混ぜる。おで[〃]という作業からはじまります。練ることで、弾力と粘りがでる。これが、そうめんのコシや味わいにつながる、一番大切な作業。練り方も水の量もいつも同じではなく、その時季の気候や、小麦粉の種類や状態に合わせて調整します」(三木さん)

元濱さんも続けます。「夏場は湿度も高いから、速く練らないといけない。冬は水が冷たく生地も硬いまま。だからといって水をいれすぎると、柔らかくなってしまう。柄杓一杯の分量で変わるから、見極めは難しいですよ。長く練つたらいわけてもない。この15分が、勝負です。ここで手間をかけることで、きれいでおいしいそうめんが生まれるんです」

そうめんの出来を左右するこの工程。お二人は五感を研ぎ澄ませながら微調整を繰り返し、生地づくりに集中します。



朝5時。国産小麦粉と塩、水を混ぜ合わせ練る作業から1日が始まります。「この“おで”が本当に難しい。継いだ当初は叔父から助言をもらって試行錯誤をしていました」(三木さん)。



生地を板状に切り出す「板切」の後、「油返し」で油を塗りながら伸ばしていく。つづいて、棒状になった生地を「巻き機」にかけて燃る、「中より小より」。ここでも刷毛で油を塗りながら、蚊取り線香のように螺旋形に麺を伸ばし、燃りをかけていきます。「生地同士がくっつかないように油を塗ります。小豆島では、昔からごま油を使うんです。酸化しづらくて風味がいいんですよ」（三木さん）

圧力で伸ばし、燃って伸ばし、 麺を鍛え続ける

生地を麺にしていく最初の工程が「板切」。丸太のような塊となつた生地を、約10cmの厚さの板状に切

それぞれの段取りを流れるように進めていく三木さんと元濱さんは、息がぴったり。アドバイスをもらう師弟関係であり、そうめんづくりの相棒でもあるお二人。三木さんは「おで、をきちんと、入念に行うことで「麺

待って熟成させることを
心がける

できあがった麺を2本の「クダ」

とよばれる道具に8の字にかけ、「寝びつ」にいわれ2時間ほど寝かせます。その後、寝かせた麺をさらに引つ張り、3mmの太さにする。小引きを経て再び寝びつへ。何度も寝かせることで麺が鍛えられ、コシが強くなり、おいしいそうめんに近づきます。



50年以上使われる“骨董品”だという「かけ機」で行うのが“かけば”。強く撚りをかけながら麺を細く伸ばしていきます。「かけ機といっても、勝手にきれいな麺にしてくれるわけではない。その日の生地の様子を見て、回転を合わせていかないとけません」(元濱さん)。その後、“門干し”、“箸分け”の工程へ。

この工程を経て、麺は太さ0・8㎜のそうめんになります。以前は全て箸を使った手作業だったのですが「今は、伸ばし機があるので楽になったわ」と笑うこずえさん。それでもお休みの日は、雨の日だけ。お父様の時代から長年にわたり毎日そうめんをつくり続けています。「機械にまかせられる工程がもつとないか考えはするのですが、難しい。いくら新しい技術を取り入れても、人の手と目が欠かせないのです」と三木さんは話します。

「天日干し」 太陽と風が旨味を加える

さて、いよいよ「天日干し」です。「ハタ」ごと麺を外へ出し、天日にあてます。

「太陽に当たった方が、紫外線の作用なのか旨味がさらに増すんです。あとは、乾かすための風を読むことも大切です。ここは山あいにあるので山風が多いのですが、山風は静かで低温の風。海風は激しく吹く高温の風。風を読みきれないと麺が切れてしまうこともある。天気予報は常に



チェックしますし、やっと肌感覚や唇の乾きで湿度の具合もわかるようになってきました」(三木さん)

空気の状態に合わせて麺を干す作業は、経験と五感が問われます。

「そうめんとこの対話ですよ。日差しや風向きは常に変わる。『ハタ』の向きを変えたり、乾燥しすぎて切れてしまわないよう地面に水を撒いたり、『ミミ』(そうめんの吊り具合を調整するハンドル)を操作して麺をゆるめたり。様子を見ながら駆け回っています」

小豆島の風物詩とも言える、青空を背に揺れる白いそうめん。ごま油の香りが風に乗る、近くを通る人に

「いい香りですね」とも言われるそう。ですがその裏には、白鳥の水かきのごとく絶え間ない、職人たちの働きがあります。

そうめんづくりは、ここまでの工程でじつに8時間。さらに室内干しで1日寝かせ、断裁する「小割り」を経て製品となります。元濱さんが言います。「手間をかけたかどうかは、商品になった見た目では分かりません。だけど、おでこから始まり、一つひとつの仕事がきれいに輪になって、つながっているんです」。

「箸分け」が終わった麺を、「ハタ」ごと干し場へ移動します。「天日干し」の後、室内で1日寝かせて、そうめんは完成。根元で断ち落とし、長さ19cmに断裁する「小割り」の後、結束し紙を巻いて、ようやく製品になります。

瀬戸内の恵みを浴びて、そうめんづくりは連綿とつづく



三木さんは父の克己さんが営んでいた製麺所を継ぐ予定はなかったのですが、克己さんの逝去を経て継承を決意。2013年に高松からリターンし、1年間の修行ののち、6代目に就任。継いだ当初から、叔父様はじめまわりの職人に助言を求め、それを書き留めたメモが何冊も残っています。いつも前向き、研究熱心なそうめん職人のホープとして評判。師である元濱さんは、そうめんだけでなく海苔職人のキャリアも持つベテラン。食にまつわる様々な知識を三木さんに伝えていきます。

手延べにかけける職人たちの 想いを継いでいく

「同じ銘柄の小麦粉でも小麦が育った畑や土が違うから、練ってみないと分からない。季節や風向き、天候を読み取ることもふくめ、すべて自然との対話です。毎日『今日はどんなふうにできるんだい?』と心の中で語りかけています」

小豆島の味と技術を守るべく日々奮闘する三木さんはそう語ります。

機械の進化や、工場ごとの設備の違い、そして後継者不足も重なり、そうめんをめぐる状況は年々変化しています。その中でも三木さんは、先輩の職人たちとの交流を深めたり、そうめんの魅力を広く発信する「全国そうめんサミット」にたずさわったりと、時代に合わせたチャレンジを続け、小豆島のそうめん産業全体を盛り上げる活動もしています。そのたゆまぬ情熱は一体どこからくるのか、最後にうかがいました。

「修行を終えて母と二人で製麺を始めた当初は自分自身不安なことも多く、毎日のように叔父の助けを借りていました。ですが、皆さんの口に

入ったときに『おいしい』と言っていただけで、とても嬉しかった。真心を込めて丁寧なそうめんをつくり、お客様に少しでも笑顔に、幸せになっていただければ嬉しい。そんな気持ちは変わりません」

亡きお父様の仕事を継いで、未経験からとびこんだこの現場。今もつくったそうめんは毎日食べて、コシや味わいを確かめているそうです。

「仕上がった麺の状態や輝きをみて『旨そうだ』と感じる時があります。味をよりよくしていくために、その感情を忘れないようにしています。色々な職人さんに話を聞いていると、考え方は皆違うもの。立地によっても、つくり方は違いますから。ですが、その手順の丁寧さは小豆島が一番だと聞いたことがあります。手延べそうめんのおいしさを支えているのは、伝統を守ってきた職人たちの想いでもあります。僕も自分のつくり方を磨きながら、これからも職人たちの想いを継いでいかな

いといけません」

三木さんの真直ぐなまなざしに、伝統を未来へと継いでいく決意を感じました。

そうめんのアレンジレシピ

レシピ作成…平田佳子(クッキングスクールリマ認定インストラクター)
 レシピ撮影…内藤暁、勝野将之、ICM

和風、洋風、中華風。「小豆島でのべそうめん」を多彩にいただく

コシのある手延べそうめんは、冷やしても温めてもおいしく、
 色々なアレンジが可能。なんとスイーツにもおすすめです。ぜひ、お楽しみください。

材料(2人分)

オーサワの小豆島でのべそうめん…2束
 トマト(あればフルーツトマト)……中2個
 レモン……………1/2個
 青じそ……………5枚～
 塩……………小さじ1/3
 ハーブソルト……………小さじ1/3(なければ塩を増やす)
 オリーブオイル……………大さじ2～
 黒こしょう……………少々

作り方

- 1 トマトは1.5cm角、レモンは輪切り(飾り用)を2枚、残りは薄切りにし、放射状に6等分に小さく切り分ける。青じそはせん切りにする。
- 2 トマト、1の小さく切ったレモンをボウルに入れ、塩、ハーブソルト、オリーブオイルで和える。少し濃いめの味に仕上げるとよい。
- 3 そうめんは表示通りに茹でて、冷水でしめ、水気をよくきる。
- 4 茹でたそうめんを2に加えて和え、器に盛る。
- 5 青じそ、輪切りのレモンを添え、黒こしょうを振り、オリーブオイル(分量外)少々をかける。

01 カッペリーニ風そうめん



memo

和えそうめんをつくるときは、そうめんを優しくぎゅっとザルに押しつけるようにして、しっかり水気をきると味がほやけません。

02 梅にゅうめん



memo

茹でたら冷水でしめることで、温かいそうめんもコシのある美味しさに。お湯を一度にたっぷり沸かして、麺をゆでる、汁をつくる、冷たくしめた麺を温めるのに使います。

材料(1人分)

オーサワの小豆島でのべそうめん…1束
 オーサワの白だし……………大さじ1・1/3
 お湯……………200ml
 とろろ昆布……………適量
 梅干し……………1個
 青ねぎ……………1本
 みょうが……………1/2個

作り方

- 1 青ねぎは小口切り、みょうがは斜めせん切りにする。
- 2 鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
- 3 分量のお湯(200ml)を取りわけ、オーサワの白だしを入れて混ぜる。
- 4 そうめんは袋の表示の通りに茹でて、冷水でしめる。別に取りわけたお湯にさっとくぐらせて温め、よく湯きりする。
- 5 そうめんを器に入れ、3のだしを注ぎ、とろろ昆布、梅干し、青ねぎ、みょうがをトッピングする。

03 かた焼きそうめん

材料(2人分)

オーサワの
小豆島てのべそうめん……………2束
油……………大さじ2～
ごま油……………大さじ1～
オーサワの
そのまま使えるベジミート ……1/2缶
きくらげ……………2～3枚
干し椎茸……………1～2枚
玉ねぎ……………1/4個
人参……………20g
キャベツ……………3枚
絹さや……………5枚
塩……………少々
オーサワの中華だし……………2/3包
水……………200ml
からし

【A: 漬けダレ】

醤油……………小さじ1/2
生姜搾り汁……………小さじ1/2

【B: 調味料】

本葛粉(微粉末)……………小さじ2
醤油……………大さじ1/2
生姜搾り汁……………小さじ1/2

作り方

【下準備】

きくらげ、干し椎茸はそれぞれ水に浸けて戻す。



memo

そうめんを茹でたら、フライパンひとつでつくれます。必要に応じて油を適宜足して調理してくださいね。干し椎茸は、だしを取った後のだしがら椎茸を使ってもいいですね。

1 そうめんは固めに茹でて冷水でしめ、水気をきり、ごま油(分量外:小さじ1程度)で和えて2つに分ける。

2 ベジミートはそぎ切りにして、【A: 漬けダレ】で和え、漬けておく。戻したきくらげは4～5等分、干し椎茸はそぎ切りにする。玉ねぎは薄いまわし切り、人参は短冊切り、キャベツは3cm角程度に切る。絹さやは塩茹でして斜めに切る。

3 フライパンを温めて油をひき、1のそうめんを丸く入れ、フライ返しで押しつけながら焼き目をつける。裏返してもう片面も同様に焼き、仕上げにごま油を回し入れる。カリッとしたら器に盛っておく。もう1枚も同様に焼く。

4 フライパンに油を適宜足し、下味をつけたベジミートに、葛粉(分量外)をまぶしてか

ら焼き目をつけ、取り出しておく。

5 分量の水に中華だしを溶き、150ml取り分けて【B: 調味料】とベジミートの漬けダレの残りを入れてよく混ぜ、調味液をつくる。残りの中華だし(50ml)も取っておく。

6 フライパンに、きくらげ、干し椎茸を入れて炒め、醤油少々(分量外)を入れて、炒め合わせる。絹さや以外の野菜を順に加えて炒め、塩をふり、4のベジミートを上にのせ、蓋をして七分通り火が入るまで蒸し煮をする。(水分が足りないときは、5の残りの中華だしを加える)

7 全体を混ぜ合わせ、5の調味液を加え、やさしく混ぜながらとろみがつくまで煮て、絹さやを仕上げに加える。

8 3の麺にのせ、好みでからしを添える。

04 そうめんパイ

材料(約24個分)

オーサワの
小豆島てのべそうめん……………2束
シナモンパウダー……………少々
【カレー味】
カレーパウダー……………少々
塩……………小さじ1/4
なたねサラダ油……………小さじ2
【青のり味】
青のり……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
ごま油……………小さじ2

【メープル味】

メープルシュガー……………大さじ1
なたねサラダ油……………小さじ2
塩……………少々
刻んだアーモンド……………6～7粒



memo

そうめんを丸く、平らに、ふんわり成形すると、パリッと焼けます。焦げやすいので気をつけながら焼いてください。焼成温度、時間はオープンによって調整してください。

作り方

1 そうめんを固めに茹でて冷水でしめ、水気をよくきる。

2 【カレー味】【青のり味】【メープル味】の調味料を別々のボウルでよく混ぜる。

3 茹でたそうめんを3等分にし、2のボウル

に分けて入れ、それぞれ和える。

4 3を箸やフォークなどで鉄板に丸く薄く並べ、アルミ箔をかける。200度に予熱したオーブンで20分～焼く。

5 焼きあがったら、【メープル味】はシナモンパウダーを振る。



Profile

常川衛 / 会社を退職後フリーランスの料理人として活動中。マクロビオティックの知識も活かしながら、マイペースにさまざまな人に料理を振る舞っています。

クッキングスクール リマ 受講生ノート

【 第 5 回 】 ^{つね} ^{かわ} ^{まろ} 常川衛 さん (その3)



▲ 基本のマクロビオティックごはん、手打ちうどん、にんじんの蒸し煮フライとひえのフライ

手づくりの おいしさ

— アドバンスを受講して

アドバンスでは、手打ちうどん、豆腐に湯葉、葛切りといった普段なかなか自分ではつくらないようなものをつくりました。これらはスーパーに行けば100円ほどで気軽に簡単に買えてしまうものたちですが、できたてのうどんやお豆腐は驚

くほど美味しく、手間をかけて自分で作ることの尊さを感じました。

陰陽について

アドバンスでは陰陽についてより深く学びました。世の中のものには陰と陽の2つのエネルギーが変化しながらもうまくバランスを保って存在しており、さまざまなことが陰と陽で説明できるといふことが興味深かったです。

特に今でも自分の助けになっ

ていることは「善悪思考」ではなく、「陰陽思考」という教えです。私たちは何気なくであつても、これが善でこれは悪であると物事を分別して、悪を排除するようにならざるを得ず、「病氣は悪いものだ」とか「怒りっぽい攻撃的な振る舞いはよくない」とか例をあげればキリがないです。ところがマクロビオティックではこのようには考えず、怒りっぽいなら少し体が陽性に傾いてい

るので陰性を取り入れて中庸になるようにすればよいと考えます。決して何か特定のものが悪でそれを排除しようとはせず、むしろ調和を図ろうとする考えが私はとても好きで、今でも大切な指針にしております。

自分にあつたマクロビオティックを

マクロビオティックでは、必ずこうしなければならぬという決まりはないので、完璧になりすぎず自分に合うかたちで自分のペースで取り入れることで、今でもゆるやかに楽しくマクロビオティックを活用できております。

お仕事のお料理でも、食べる人に合わせながら、マクロビオティックの料理を自分なりにアレンジして振る舞っております。そのおかげで「野菜料理が好きになつた」「雑穀の料理ははじめてだけどとても美味しい」「体に優しい料理で嬉しい」ととても喜んでもらえます。

クッキングスクールリマで学んだ大切なことを無理なくその時に合わせて活用することでくらしを豊かにすることができ、通つてよかったなと思っております。

実践者が語る、食と暮らし

keiko kurata



日々精進。マクロビオティックとの出会いが心身の健康とチャレンジのきっかけに

vol.5

料理人／菜食お弁当とお菓子 keitan55

倉田敬子 さん

料理の道で出会った マクロビオティック

私のマクロビオティックとの出会いは、約20年ほど前、脱サラでそれまで勤めていた会社を辞め、調理師学校に飛び込んで免許を取得し、家庭料理屋で修業しながら、この先どうするか考えていた頃でした。

30を過ぎて知らない世界に飛び込んだこともあり、疲れとストレスで体調を崩しがちでした。はつきりとした病気になるわけではないものの、何となく調子が悪い、時には胃腸炎になったり。そんな時に店の料理長がマクロビオティックというものをお教えてくれました。肉食生活に疲れ切っていた私にはこれぞ求めていたもの

に違いない、と色々なマクロビオティックスクールに通い、最後にクッキングスクールリマにたどり着き、長い期間を経て無事卒業し、今に至っています。

身体が整う 料理をお届けする

マクロビオティックを勉強し、実践したことで、時間はかかるけど

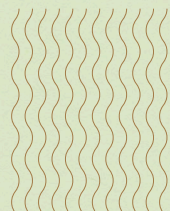
れど身体の芯が整ったと感じられるようになったのが一番の収穫でした。

私は2015年にクッキングスクールリマを修了し、リマで学んだことを活かしながら生活したことで、何をどうすればいいのか、少しわかった気がしました。また同じように健康だったり、ダイエットに成功したかったり、自分を変えたいと思っている人達に自分の会得したものを伝えられないかと思って、マクロビオティックの料理をお届けする仕事を始めました。

現在は、精進料理に近いかたちで、オーサワジャパン 池尻大橋店にお弁当をお届けしたり、知合いのカフェにお総菜をお届けしたりしています。皆さんの美味しかった！の一言にまたさらに頑張ろうと思っている今日この頃です。



デリバリーでお届けしているマクロビオティック料理の一例



食事と運動のバランスを心がけています



オーサワジャパン池尻大橋店にてお弁当を販売中。販売日についてはお問い合わせください

健康のためには 食と運動のバランスを

今、インターネットなどには様々なダイエット法だったり、健康法だったり、少し調べただけで混乱するほど情報があふれています。

特定の情報だけが正しいということはないと思いますが、私が見えることは、身体は口から摂取したものでしかつくられていないこと、そして健康的な排出のためには運動が必要であること、この二つです。私は、自分なりの食事の実践と並行し、新しい運動としてスカッシュを始めました。それにより、生活の中の食事と運動のバランスを心がけています。

もちろん、具合が悪くなることもあります。そんな時は少し前の食生活や運動の仕方を振り返り、しまった、さぼりすぎた、やりすぎた、足りなかったと反省して、また時間をかけてバランスの取れた過去一番の自分に戻していく、

その繰り返しです。

チャレンジを続けて 行動あるのみ

最近キッチンカーに挑戦してみました。

新しい方々との出会い、マクロビोटニックを知らなかった方に認識してもらえたことは、とても嬉しく、励みになりました。

さらに今年は自宅での料理教室も復活したいと思っています。リマで勉強したことを、どこかに活かしたいと思ったら、まず自分が何をしたいのかを考えること、そして、少しでも決めたらすぐ行動すること。計画ばかり練っていても何も起きませんから。

私も安定していた会社社員生活を辞めて料理の世界に飛び込みました。

今思えば無謀な挑戦でしたが、結果、今とても幸せです。一生勉強し続けるつもりでこれからも精進してまいります。形はずっとこ

のまま同じかもしれませんが、変わるかもしれません。

ただただ、皆様の心身ともに健康でありますことを祈り、そのお手伝いが少しでもできますことを願っています。



カフェにもお総菜をお届け。ご注文を承っています (☎090-5769-6378)

PROFILE

くらたけいこ/2006年調理師免許取得。2017年クッキングスクールリマ師範科(現アドバンスII)修了。現在、お弁当、及び料理全般をお届け屋。オーサワジャパン池尻大橋店にてお弁当を販売。

なるべくごみを出さないために、回収できるお弁当箱をご用意していますが、使い捨て容器のご希望も承っております。ご注文は電話090-5769-6378へ2〜3日前までにはご連絡を。大量注文の場合は1週間以上前にご相談ください。(お値段・お弁当1100円/惣菜3000円/ホールケーキ4000円)

Macrobiotic & Natural Foods Shop Guide

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！

カラダにやさしいお店を訪ねて

vol.

05

shop:

自然食 BIO / マクロビオティック
クッキングスクール リマ名古屋校
(愛知県名古屋市)



右：店長の大島吉騎さん。左：大島弘鼓さん。

食を通して、毎日を楽しむ
前向きに生きるための方法を発信します

自然食BIOは2004年マクロ
ビオティック専門店として名古屋市
桜山にオープンしました。

マクロビオティックの料理教室を
中心にクッキングスクールリマの
名古屋校として営業を始めました。

創業当時は穀類、乾物、発酵食品
などのマクロビオティック食品と生
鮮野菜などの食材を揃え、マクロビ
オティック、有機農産物の普及から
スタートしました。

「ここからからだ」をテーマに食を
通してこれからの未来をどう生きる
かを考えていくお店です。

玄米は無農薬・無肥料栽培のみ
で、野菜も自然栽培を中心に季節に
応じて旬の野菜を扱っています。

生鮮食品や加工品は原材料にこだ
わった豆腐や納豆、オーサワジャパ
ンブランド商品を中心に伝統製法で
作られた基本調味料、マクロビオ
ティック料理には欠かせない海藻乾
物、三年番茶などのお茶からレトル
ト・インスタント商品まで厳選した
商品を揃えています。

生活雑貨もナチュラクリーニン



グ洗剤からお勧めのヘナなど私たちが日常使っている商品が中心になります。特に店舗内の厨房で作る天然酵母パンは国産小麦、天然酵母と塩のみで一昼夜かけて発酵させてから焼き上げています。なかでも炊いた玄米ご飯を混ぜ込んで焼き上げた「玄米ごはん」がお勧めで、オーサワジャパン池尻大橋店でも販売してもらっています。また国産小麦、米粉のクッキーが人気商品です。

当店で取り扱う米、野菜、生鮮食品や加工品などすべての商品につくり手である生産者がいます。

その生産者と消費者の橋渡しの存在がお店の位置づけでありたいと考えています。

料理教室では沢山の生徒さんにマクロビオティックを伝えてきまし

た。伝える中で大切にして来た事は、心と身体の健康です。マクロビオティックとは、心も身体も健康的でのびのび生きるための術です。陰陽の基本、調理の基本はもちろん、本校と同じレベルでしっかりと伝えし、「やり方」とともに「在り方」を伝えるようにしています。今日知った事を生活にどう活かしていくのか。これが少しでもわかると毎日が楽しくなります。

食をきっかけに、自分を含め家族や周りの環境を見る目が変わります。そしてそれが地域や国全体、地球全体の環境にも繋がっていく事を伝えつつ、マクロとミクロの目を養うきっかけとなることを、店と教室を通して発信していきます。

これからも人生を思いっきりいきいきと生きるためのサポートをさせていただきます。ただただお店として皆様と歩んでいきたいです。

創業から20年を機に川名へ移転し、本年2月6日に新装開店いたしました。今後ともよろしくお願いたします。

(店長 大島吉晴)

information

address:

自然食 BIO / クッキングスクール リマ名古屋校

〒466-0841 名古屋市昭和区広路本町6-36

TEL 052-842-5010 HP <https://s-bio.jp/>

営業時間 10:00~18:00

定休日 木曜日

交通案内 名古屋市営地下鉄鶴舞線「川名」駅4番出口より徒歩4分



お店のInstagram
@shizenyoku_bio



大島家のうちごはん
@yoshiki_ohsima

クッキングスクール リマの専任講師でもある大島弘毅さんによる「クッキングスクール リマ名古屋校」としても運営中。詳細はお店のHPをチェックください。

オーサワの 小豆島 てのべそうめん

国産小麦粉を使用。
小豆島でいいねに
つくられた
手延べならでの
豊かな風味とコシを味わえます。



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 2024 SUMMER

【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