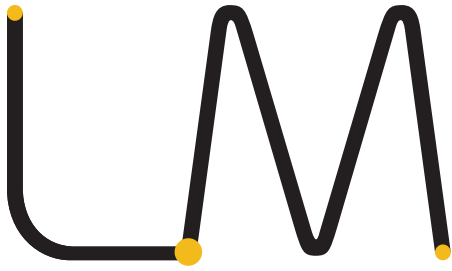


マクロビオティックのある、生活。

TAKE FREE

2023 WINTER



Life is Macrobiotic

03

特集…心とカラダに
よりそう玄米

— 玄米クリームと玄米もち —



Staff

企画・発行 | 日本CI協会
編集・制作 | パラゴン
編集 | 大澤景、美谷文野
デザイン | Itsuko Kira
印刷 | シナノ



03

Life is Macrobiotic
2023 WINTER

『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
**心とカラダに
よりそう玄米** —玄米クリームと玄米もち—
つくり手の現場から — オーサワの有機こし玄米クリームと有機玄米もち
玄米について、もっと知ろう！
玄米もちと玄米クリームのアレンジレシピ
- 連載
- 09 My Macrobiotic Life
クッキングスクール リマ 受講生ノート
第3回 | 常川衛さん“料理人としてのかけがえない学び”
- 10 My Macrobiotic Life
実践者が語る、食と暮らし
vol.3 | ゆるりとマクロビオティック生活
大野玲恵さん
- 12 Macrobiotic & Natural Foods Shop Guide
カラダにやさしいお店を訪ねて
vol.3 | 自然食品 有機村

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

心とカラダに よりそう玄米

—玄米クリームと玄米もち—

玄 米とは、お米から^{もみ殻}籾殻だけを取り除いたもの。さらに胚芽や糠まで取り除くと、精白米になります。この胚芽、糠には、ビタミンB群やミネラル、食物繊維、たんぱく質が多く含まれることから、玄米の栄養は精白米を大きく上回ります。マクロビオティックの観点からは、中庸の食材であること、日本人の体質に合っていることなどから、毎食でも取り入れたい基本の食材です。コツをつかめばモチモチの炊き上がりになり、噛むほどに増す白米とはまた違った味わいがあり、何よりおいしいのです。それに、こんなにバランスのいい栄養が詰まった玄米を食べないのはもったいない！ 今号では、手軽に食卓に取り入れられる玄米の加工食品をご紹介します。

つくり手の現場から——オーサワの有機絹ごし玄米クリームと有機玄米もち



健康につながる玄米食品を
さらにおいしく、手軽に

栄養の詰まった玄米。玄米ごはんを炊いておかずとともにいただくのもよいですが、ひと手間かけた様々な食べ方があります。マクロビオティックの食養生における代表的なレシピである、玄米のお粥を裏ごしした「玄米クリーム」もそのひとつ。すべり落ちていくようなとろりとした喉ごしで食べやすく、元気が出ないときにも身体に優しく、満足感もあります。

「玄米もち」も、玄米ごはんとは違って調理が手軽で消化も早く、おかずやおやつとしてアレンジしやすいことから、デイリーに取り入れてほしい食材です。

しかし、玄米クリームも餅も、いざ自分でつくるとなると大変な手間がかかるもの。オーサワジャパンでは、玄米の加工食品を得意とする名古屋の「コジマフーズ」に、マクロビオティックの考えに基づいたオリジナルの玄米商品の製造を長年にわたりお願いしています。

コジマフーズは、昭和23年の創



玄米クリームづくりの「心臓部」たる圧力鍋は、一台ごとにタイマーできっちり時間を計る。

業。小島正士さんが3代目の代表を務めます。お祖父さまが始めた当時は米、雑穀、飼料の販売と、製粉、製麺の加工販売をしていたそう。昭和54年、2代目であるお父様が玄米の加工食品の開発をスタート。以来、餅、粥、ごはん、発芽玄米など種類を増やしています。

「体調を崩していた父が玄米食を続け回復したことが大きなきっかけとなりました。その頃、父は石塚左玄の食養生に詳しい内科医の先生とご縁があり、その先生から『玄米の商品をつくってみなさい』と背中を押していたのだと聞きます。当時は、玄米食は今ほど認知されておら

ず情報もありません。もともと米屋なので餅をつくる設備を持っていたことから、まず最初につくり始めたのが玄米餅でした。

その後、私の姉が東京で開講されていたオーサワジャパンの料理教室に通うようになります。そこで玄米ごはんのおいしい炊き方や、玄米クリームのつくり方などを学ぶと同時に、家庭でそれらをつくることの大変さを知りました。玄米を加工した製品ができれば、手間をかけずもつと手軽に玄米を楽しめるようになるはずだと父が思い立ち、開発が始まりました」と振り返る小島さん。

家族そろってのひたむきな取り組みによって始まった、玄米の加工食品づくり。「おいしくて安全で、健康につながるものをつくらねば」というお父様の熱い信念を受け継ぎ、今に至っています。

玄米の力を引き出して 凝縮した、滋養のクリーム

たくさんある商品のなかから、約35年前からつくっている「玄米クリーム」の製造の様子を見せていた

新鮮な“今ずり米”を炊いて、手間をおしまずクリームにしていく



焙煎した玄米を圧力鍋にいれて炊いた後、こし器で丁寧に裏ごしして「絹ごしクリーム」に。オーサワジャパンの製品専用の細かいメッシュを使っている。



だきました。材料は、国産の有機栽培玄米と水、ほんの少しの自然海塩のみ。目を引いたのは、米に「籾殻」がまだ付いた状態で倉庫に保管されていたこと。

それは、籾摺り^{もみず}したての非常に新鮮な状態の玄米を使うため。使う直前に、使う分だけを「籾摺り機」にかけて、籾殻を取り除きます。マク

ロビオティックではその籾摺りしたての新鮮な玄米を「今ずり米」と呼んでいます。籾殻が付いたままの米を生産者さんから送ってもらうのは、中身の状態が確認できずどれだけ材料に使えるか分からないというデメリットもありますが、オーサワジャパンの「玄米クリーム」では新鮮な状態の「今ずり米」を使用しているのです。

籾摺りした後の玄米は、じっくりと焙煎します。マクロビオティックの観点から、玄米のもつ力を引き出しより風味よく仕上げるためです。そしてたっぷりの浄水とともに、お粥として炊いていきます。

「手間はかかりますが、オーサワジャパンならではの『おいしさ』と品質にするための、大事な要素なんです」

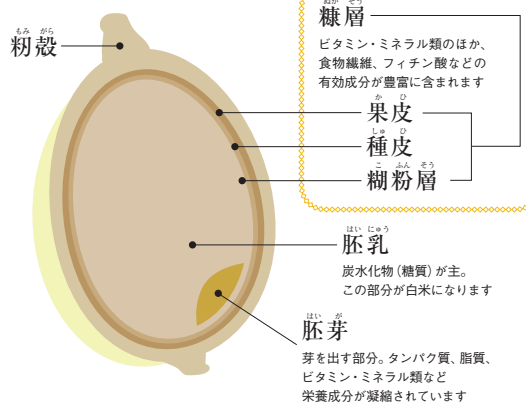
工程はまだまだ続きます。ずらりと30個以上並んだ家庭用の圧力鍋。なかでは、とろとろの水分多めのお粥が、「この場所はうちの工場の心臓部ですね。大きな釜ではなく家庭用の圧力鍋で直火で炊くことで、お米の芯からしっかりと火が通って、ふわっともちっと美味しく炊き上がり

玄米について、もっと知ろう！ 収穫後のお米の籾殻を除いたものが玄米

稲

穂を見ると分かるように、お米は一粒一粒が「籾殻」に覆われています。その籾殻を除いたものが、玄米です。精米を経て「糠層」と「胚芽」を取り除いた白米は食べやすいものですが、お米本来の栄養の多くは糠層と胚芽に詰まっています。玄米は、水に浸すと芽が出て成長する。発芽に必要な栄養が揃っている状態なのです。

マクロビオティックでは基本のひとつ「一物全体」の考えのもと、お米を丸ごといただける玄米食を推奨しています。いきなり玄米にするのに抵抗がある場合は、白米と玄米の間のお米を選んでみるのもよいでしょう。発芽を促した「発芽玄米」、白米の精米率を10として、胚芽と糠層を割合に応じて削った「分搗き米」、玄米の糠層を削りとり胚芽を残した「胚芽米」など、いずれも食べ応えが異なり、味わいも様々。ご自分の好みに合わせて試してみるのもおすすめです。



籾殻が付いた状態のお米



籾摺りをした新鮮な状態の玄米「今ずり米」

ます。

玄米クリームは、お粥を炊いて、それをこし器で丁寧に裏ごしし、さらに、こしたものをもう一度鍋に戻して火にかけて、手作業でかき混ぜながら、よりなめらかに仕上げています。お粥の粒がほんの少しでも残っていると、喉にひっかかりを感じてしまう。絹ごしのようななめらかなクリーム状にすることで、調子の悪いときでもいただきやすく、身体に吸収されやすくなるんです」

ここまで手がかるものを商品としてつくり続けるのは、必要とする人がいるため。

「以前、病で水すら飲めなくなった方のご家族が、『この玄米クリームなら飲めた。最後に食事の喜びを感じて他界できた』とお礼を言いにおーさわジャパンまでいらしたと聞いたんです。つくり手冥利に尽きることで、これは続けていかなければ、と」

ただ栄養を摂るだけでなく、口と喉を使って味わい、食べることの喜びを感じられる玄米クリームは、最後までやさしく身体に寄り添い続ける食べものなのです。

コシが出るまでしっかりと杵つき 甘み感じる玄米餅

続いて見せていただいたのは、玄米の加工食品として、最初につくったという「玄米もち」の製造現場。約45年続くロングセラーです。材料は、国産有機栽培もち玄米。

「このもち玄米にしっかりと水を含ませ、十分に蒸して、粗づきをした後、さらにコシが出るまで杵でつく。この昔ながらのシンブルなつくり方が一番おいしいと思います」

焼いて食べると玄米が持つコクと香ばしさがあり、コシのあるほどよい食感と歯切れのよさ、ほのかな甘みも感じます。普段は玄米ごはんを食べないけれど玄米もちは好き、と長く購入される方も多いとか。確かに、普通の餅とも玄米ごはんとも違う、食べやすさを感じます。

バリエーションもいろいろあります。特に「おーさわの有機よもぎ入り玄米もち」は、緑を通り越して黒に近いほど！「よもぎが多少混ざっている程度ですと、味も風味も少ないので、たっぷり入れています」と話す小島さん。

昔ながらの杵づきでコシを出して歯切れよく。玄米のおいしさの詰まった「もち」



玄米の風味を活かすための昔ながらの工程でつくられる玄米もち。手づくりの工程が多いのは、一つ一つの製品の味わいを長年追求してきた結果だという。



「おいしい玄米」の追求を これからも

コジマフーズでは添加物を使わず、素材そのものの味わいを引き出すことをこころがけています。だからこそ、原材料の調達は重要なこと。各地の生産者さんとの関係をとっても大切にされています。「大事なのはやはり、農家さんとの人と人のつながり。毎年会いに行っています」

「先代がよく『身体にいいから我慢して食べるのでは続かない。自分が食べておいしいと思うものをつくらなくては』と口にしていました。この思いを受け継ぎ、日々玄米商品を

製造しております」と語る小島さん。

「玄米を食べやすく、そしておいしくつくり上げるために工夫を凝らしているのですが、ひと手間をかけるだけで旨みと甘みが引き出され、風味も食感も格段に変わります」

何十年と玄米と向き合ってきたからこそ言葉。ふっくらもっちりとした

した玄米ごはんの炊き上がり、発芽玄米の食味を活かした加工方法、発芽玄米おにぎりのほどよい食感など、それぞれの商品の工程に細やかな工夫があります。さらに、食べたら身体が喜ぶような満足感も。どんな人のどんな日常にも寄り添う「おいしい玄米」の追求は、これからも続いていくでしょう。

「白米が主流の現代において、玄米は特殊な食材。だからこそ存在意義があると思うのです。玄米を求める方々との固いつながりを感じながら、感謝の気持ちをもってつくり続けて参ります」

認知度、ニーズが少ない昭和50年代から玄米加工食品をつくり始めたバイオニア「コジマフーズ」、3代目代表となる小島正土さん。安心、安全、美味しいをモットーに商品開発から生産を切り盛りしています。



玄米もちと 玄米 クリームの アレンジレシピ

01・02 / レシピ作成・調理…平沢きよみ (クッキングスクール リマ認定インストラクター)

03・04 / レシピ作成…クッキングスクール リマ

調理…平沢きよみ (クッキングスクール リマ認定インストラクター)

撮影…内藤暁、アイシーエム

玄米の旨みと滋養を、色々なかたちで楽しむ

玄米のもつ旨みをそのままに加工された玄米クリームと玄米もち。

そのままでもおいしいですが、独特の食感や奥行きある風味を生かした楽しみ方も様々。

そんな持ち味を生かしたアレンジをご紹介します。

01

玄米もちクレープ

材料(クレープ1枚分)

- オーサワの有機玄米もち ……1個
- 油 ……少々
- お好みのトッピング

作り方

- 1 フライパンを中火で熱し、油を入れる。フライ返しにも油をぬしておく。
- 2 2~3mm程にスライスした玄米もちをフライパンに重ならないように置く。
- 3 膨らまないようにフライ返しで押さえる。色付いたら玄米もちを返す。
- 4 お皿に3を移し、お好みのトッピングを適量のせる。



あたたかいうちに召し上がってください。

トッピング:

(右) 季節の野菜のひしお味噌炒め

(左) オーサワのつぶしあん、ドライフルーツ(いちじく、レーズン、クコの実、アーモンド)、シナモンパウダー

02

さつまいも 玄米もち

(からいもねったぼ)

memo

さつまいもを加えることで、砂糖を入れなくてもほんのりと甘い、やわらかいお餅になります。ラップに包んで保存すれば、やわらかさも保たれます。3日ほどで食べ切ってください。



材料(約4個分)

- さつまいも ……300g
- オーサワの有機玄米もち ……2個
- きな粉 ……30g
- 塩 ……少々

作り方

- 1 さつまいもは汚れや不要な部分の皮をむき、蒸し器で蒸す。
- 2 さつまいもがやわらかくなったら、玄米もちをさつまいもの上にのせ、一緒に3分ほど蒸す。
- 3 蒸しあがったらさつまいもをつぶすように玄米もちと搗き、混ぜ合わせる。
- 4 3を4等分にちぎり分け、塩を混ぜ合わせたきな粉をまぶす。

からいもねったぼ…もち米と蒸したさつまいもを混ぜて搗き、丸めてきな粉をつけて食べる鹿児島県の郷土料理。

03

かぼちゃと 玄米クリーム ポタージュ

材料 (3~4人分)

かぼちゃ
(ワタを取り3cm角に切り、皮をとる)..... 250~300g
 玉ねぎ (みじん切り) 200g
 だし汁 2~3カップ
 ローリエ 1枚
 オーサワの
 有機絹ごし玄米クリーム 80~100g
 塩 小さじ 1/2~1
 油 大さじ 1/2

作り方

- 鍋を温め、油をひき、玉ねぎを入れる。玉ねぎが透き通り、甘い香りがするまで炒める。
- 1にかぼちゃを加え、炒め合わせる。
- 2に、だし汁・玄米クリーム・ローリエを入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ローリエを取り除き、ミキサーにかける。
- 4を再び鍋に戻し入れ、温まったら塩で調える。



memo

玄米クリームをつかうことで程よいとろみと玄米のやさしい甘みが変わり、コクのあるスープに仕上がります。

04

りんごと 玄米クリーム なめらかゼリー

材料 (5~7個分)

りんごジュース (ストレート) 450ml
 粉寒天 2g
 オーサワの
 有機絹ごし玄米クリーム 50ml
 赤梅酢 大さじ 1/2
 水 150~200ml

作り方

- 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけて煮溶かす。
- 玄米クリーム・りんごジュース・梅酢を1に加え、すぐに火からおろし、器に流して冷やし固める。



memo

なめらかなクリーム状の玄米クリームを入れることで口当たりよい食感に。腹もちのよいゼリーです。



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3回】 つね かわ まもる 常川衛 さん



▲マクロビオティック惣菜を仕込み中



▲もちもちの玄米ごとみそ汁

料理人としての かけがえない学び

「ベシックI」を受講して

ベシックIを受講して、さまざまなことを学びましたが特に印象に残っていることは2つあります。

1 玄米に感動した

玄米は体にいいということは知ってはいったものの今までは炊飯器で炊いており、どれだけ浸水してもそんなに美味しくはならなかった。玄米ってこんなものなのかなあと思っておりまして。ですが、ベシックIで玄米の正しい炊き方を習ったところ、驚くほどもちもちで体が喜ぶような滋味深い味わいになりとても感動しました。

出張料理のお仕事でも時々、玄米をはじめ、マクロビオティック料理を提供することがありますが、ハンバーグやカレーといったみんなに好まれるような人気なものよりも、マクロビオティック料理が美味しい！こんな玄米食べたことない！また作って欲しい！と、定番な料理よ

りも喜ばれることもあり、習ってよかったなと思いました。

2 五感をつかうこと

マクロビオティックで大切なのは、五感を使うことを教わりました。私はどちらかと言えばレシピに忠実になりがちなタイプなので、分量や時間は正確に測ろうとやきもきし、新しい料理をする時は、これは何分炒めればいいのか？と不安になってしまふことがよくありました。

ですが、マクロビオティックでは自分が美味しいなと感じるにおいになるまで炒める。といったように五感を使うということを知り、あ、自分の感覚でやってもいいんだ！と難しく考えることから解放された気持ちになりました。それによって料理がまた一段と楽しくなったと思います。

これ以外にも書ききれないほどたくさん学びがありましたし、お野菜だけののに美味しく満足感のある料理を作ることができるようになったので、クッキングスクールのマに通うことができて本当によかったです。

実践者が語る、食と暮らし

akie oono



ゆるりと マクロビオティック生活

vol.3

クッキングスクール リマ インストラクターコース在籍中
大野玲恵 さん

基本を理解して、
無理せず続けてみる

「マクロビオティックって何？」と聞かれて、「玄米菜食をベースとする食事」と一応答えてみるが、「そんな面倒なこと、よくやるねえ」と返ってくる。でも実は、マクロビオティックほどシンプルなものはない。玄米ご飯と、具だくさんのお味噌汁と、少しのおかずで実践することができるからである。

身土不二、一物全体、陰陽調和、というキーワードを並べてみると、いかにも難しそうに見えるかもしれない。でも、その土地のもの、季節のものを感謝して大事に頂くということ。そして、大切なのは、マクロビオティックの精神は理解しつつ、多少いい加減になっても毎日続けることである。無理をしてストレスになっただけは元も子もない。自分が続けられるスタイルで取り入れて、細くても長く続けること。それに



夏野菜の味噌汁 (マスターコース修了式作品)

よって、徐々に何かが変わっていくのを確実に実感することになる。

シンプルさが 強みになる

玄米を炊くのは、土鍋や圧力鍋を使うのが断然美味しい。でも、土鍋や圧力鍋だとそばに付いていなければならず、忙しい時にはそれだけでハードルが上がってしまう。だから、まずは玄米食を続けることを優先し、実はこっそり、圧力炊飯器のお世話になっている。



季節の野菜のカレー、茄子の炒め煮

ひとりで頑張り過ぎないことも、長く続けるコツである。家族の中に同志を作ることができれば、とても心強い。我が家の場合、次女がマクロビオティックに関心を示してくれていて、日々の食事の用意は次女が担当することも多い。作り方のことや、食材のことを、などを分かち合えるのも楽しい。今年に入ってから、出勤時にお弁当を持参している。すると意外にも、こんなにシンプルでよかったんだ、という発見をするようになった。圧力炊飯器で炊いておい



とうもろこし入り玄米ご飯、ミネストローネ、蒸し人參



コールスローサラダ

た玄米ご飯を容器に入れて梅干しを載せ、一緒に、お味噌をラップに包んで持って行き、職場でお湯を注いで即席のお味噌汁にする。おかずは、多めに作った夕食のおかずを小分けして冷凍しておき、その日の気分で数種類を組み合わせる。定番は、蒸し人參、ひじき蓮根、季節の野菜の炒め煮、切干大根の煮物、などである。

我が身で感じる 身体と心の変化

自分の身体で実験してみるのも楽しい。私は乳糖不耐性のため牛乳の代わりに豆乳を飲んで来た。しかし、クッキングスクールリマに来て、豆乳が実はかなり陰性の食品であることを知ったので、まずは量を減らしてみた。お肉はもともとそれほど食べないのだが、牛肉、豚肉をやめてみた。大好きなチーズもやめてみた。そうしたら、いつの間にか、豆乳を欲しくなくなっていることに気付いたのである。

そして、豆乳を飲まなくなったら、大好きだったお魚を食べる回数が自然に減って週1回くらいになり、更に、お昼も玄米ご飯のお弁当にしてみたたら、お魚が必要なくなったのである。徐々に中庸に向かってきているのを実感している。

他に变化したことといえば、肌の色が明るくなり透明感が増し、保湿力がアップしたのと。今ではファンデーションを塗らなくても、夕方までしっとりしている。また、感覚的なことだが性格が穏やかになったように思う。次女の花粉症も、いつの間にか気にならなくなっていた。

こうして、身体が変わり、心が変わっていく。そして、マクロビオティック生活も徐々に深まっていく。



お弁当（豆入り玄米ご飯、梅干し、味噌、切り干し大根の煮物、蒸し人參、枝豆）

PROFILE

おのあきえ／福岡県生まれ。祖母の乳がんをきっかけに玄米食と出会う。マクロビオティックには、スポーツジムのパーソナルトレーナーを通して出会った。2022年1月期よりクッキングスクールリマに通う。現在はインスタクターコースに在籍中。神奈川県在住。家族は、夫、娘2人（高2、中2）。趣味は、ピアノ、ヴァイオリン、ヨガ、読書。

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.

03

shop:

自然食品 有機村
(山梨県 甲府市)



オーガニックな仲間たちと盛り上げる ワクワク楽しい自然食品店！

自然食品有機村は、「ナチュララライフサポーター」をコンセプトに甲府駅からバスで15分ほどの甲府市の郊外、ミレーの絵で知られる山梨県立美術館近くに2002年にオープンしました。

店名の「有機村」は、地球上の生きとし生けるものが有機的に繋がりが循環する、平和で持続可能な、心地よい村のイメージからつけたものです。有機村は人と人の繋がりを大切にし、来店される皆様が買い物やイベントを通じて、繋がりが交流する場であることを目指しています。さらに、店主自ら実践しているお米や野菜の自給、自然な子育てをはじめ自然に寄り添う暮らしを提案しながら、複雑な現代社会の中で生き抜く力を身につけ、病気やアレルギーなどにも対応できる方法もお伝えしています。お店として単に安全安心なものを販売するだけでなく、本来の自然な食や暮らしや生き方を見直すきっかけの場としてもお客様の役に立てればと思っております。

取扱商品は、オーサワジャパン



商品をはじめ、地元山梨で作られた自然栽培や有機栽培の野菜や果物、天然酵母パン、手作りのお菓子、また、昔ながらの製法で作られた純正調味料や無添加食材、豆腐や納豆などの生鮮食料品や厳選した材料で作った冷凍食品。最近話題のグルテンフリー、スーパーフード、米粉製品。さらに機能性食品や手当法商品、ナチュラル雑貨、日用品、オーガニックコスメなど、約3000アイテムを品数豊富に取り揃え、選べる楽しさも感じていただけるよう心掛けています。毎日農家さんから届く、新鮮で安全な美味しい農産物を求めて通ってくださるお客様もたくさんいらっしやいます。そんなお客様との語らいは本当に楽しく有意義

な時間で、こちらからは、商品の内容や生産者から聞いた情報、レシピ紹介などたくさんのお話をさせていただきます。

また、店内には大きな情報ボードを設置し、県内外で行われる予定の自然派イベントやナチュラルショップの情報などを紹介しています。有機村のもう一つの魅力は、仲間たちと盛り上げる販売会や試食会、またワークショップ、自然食料理教室、体験会などのイベントです。日替わりでほぼ毎日開催しています。

毎日の入荷情報、イベント情報、新商品や注目商品などは、インスタグラムなどのSNSで紹介し、ニーズに応じてたくさんのお客様にご利用いただき喜ばれております。これからも有機村に集う人たちの、新たな出会いや繋がりを築くお手伝いできましたらと思っています。

店内に一歩足を踏み入れると、ワクワクが止まらない楽しいお店です。山梨にお越しの際はぜひお立ち寄りください！ (有機村 店長 井上直記)

information



address:

自然食品 有機村



〒400-0065 山梨県甲府市貢川1-6-23

TEL 055-222-1872 HP u-kimura.com

営業時間 火～土 10:00～19:00 / 日 11:00～18:00

定休日 月曜日、祝日

交通案内 JR中央本線甲府駅よりバスで10分、中央道甲府昭和ICより車で7分。



お店の Instagram @u_kimura_organic358



井上店長の Instagram @naokiinoue358

オーサワの 玄米クリーム 玄米もち

玄米もちは、国産有機栽培もち玄米を100%使用。杵でついているので、コシとキレのある食感が特長です。よもぎ入り、黒豆入り、きび入りもございます。

玄米粥を丁寧に裏ごしした玄米クリームは、有機の「今ずり米」を使用した滑らかな口当たり。料理の素材にも、養生食にもおすすめです。

玄米ならではの旨みと甘みを、手軽にお楽しみいただけます。



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。

