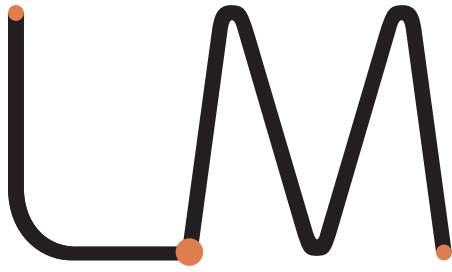


マクロビオティックのある、生活。

TAKE FREE

2023 AUTUMN



Life is Macrobiotic

02



## 特集・味噌

四季と風土が培った、  
日本の暮らしを支える食



Staff

企画・発行 | 日本CI協会

編集・制作 | パラゴン

編集 | 大澤景

デザイン | Itsuko Kira

印刷 | シナノ



02

Life is Macrobiotic

2023 AUTUMN

『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 味噌

つくり手の現場から——オーサワの有機立料麦みそ

味噌を活かしていただくレシピ

日本人の健康に欠かせない、味噌

### 連載

#### 09 My Macrobiotic Life

クッキングスクール リマ 受講生ノート

第2回 | 大澤日奈子さん “豊かに生きることを考えてみる”

#### 10 My Macrobiotic Life

実践者が語る、食と暮らし

vol.2 | カラダをととのえ、日々の生活をとのえる

永本佳子さん

#### 12 Macrobiotic & Natural Foods Shop Guide

カラダにやさしいお店を訪ねて

vol.2 | クレヨンハウス 東京店

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

# 味噌

四季と風土が培った、  
日本の暮らしを支える食

味

味噌は、大豆と麴と塩という3つの材料だけで作られる、実にシンプルな調味料。そのシンプルさゆえに材料の質、製法、環境で大きく味わいが変わる奥深さがあります。日本人にとっては醤油よりも長いおつきあいとなる、舌にも腸にも欠かせない存在ではないでしょうか。かの徳川家康が平均寿命38歳といわれた時代に75歳という驚異的な長寿を叶えたのも、味噌汁を毎日飲んでいただけからという説もあります。発酵食品のよさが改めて周知されている昨今。今号では味噌にアプローチし、現代に生きる私たちにとってどのような味噌がよいのか、どう取り入れるとよいのかをご紹介します。

## つくり手の現場から——オーサワの有機立科麦みそ



立科たてしながもつ自然の力と  
初代から続く製法を今も

腸内の善玉菌を活性化してくれる味噌。味噌は、材料、仕込み方、環境によって無数の個性が生まれるものです。マクロビオティックの観点では体をあたためられる陽性の食材で、体が冷えがちな方は積極的に摂ってほしい調味料。特に、菌が生きていく非加熱の天然醸造のものがおすすめです。

長野県立科町にある老舗「酢屋茂」は、その味で知られる醸造元で、豆、玄米、米、麦の4種の味噌を製造しています。同社があるのは、芦田宿という地域。旧中山道の途中で、周りには大きな門を構えた古民家や酒蔵が並ぶ中、酢屋茂も築100年以上の日本家屋の店舗と歴史のある蔵を持ち、商いを続けます。

「うちは、明治26年創業でもともとは酢をつくっていました」というのは、5代目の今井総一郎さん。「このあたりでは麩科の水を活かして日本酒が盛んにつくられてきました。その醸造過程の酒の一部を引き取っ

## 立科の恵みに抱かれながら、味噌蔵は静かな時を刻む



麴と大豆を仕上げ、職人の手で味噌のもとを慣らし仕込む。百年以上の歴史をもつ味噌蔵で、1年かけ熟成させていく。

蔵癖とは蔵の個性のことだが「長年の発酵で黒ずんだ壁はうちの蔵癖かもしれない」と今井さん。(左上写真「御泉水自然園 夢仙の滝」提供：信州たてしな観光協会)

て、酢をつくっていったんです」

「茂」の字は、初代の今井茂太郎さんの名から。いつしか酢はつらなくなりましたが、培ってきた発酵技術を用いて味噌、醤油、甘酒をつくるようになり、そのおいしさが評判となりました。

「父の代のときも私が継いだ今も自然の流れに逆らわず、伝統的な方法でつくっているだけなんです」と謙遜する今井さん。

「洗って一晩水に浸しておいた大豆を蒸してつぶして、工程を経てつくった麴と、塩を合わせる。その味噌のもとを、大きな容器に詰めて発酵、熟成させていきます。」

おいしいと言っていただけの理由のひとつは水でしょうか。醤油も味噌も仕込み水が大切と言われていますが、ここは多くの山に囲まれて、蓼

科山麓からのミネラル分を含む伏流水が豊富に湧き出す地域ですから」

そして、もうひとつの大きな理由が立科の気候だと今井さん。

「創業以来、ずっと自然の温度にあわせて発酵、熟成させる天然醸造でつくっています。この立科は、夏と冬、昼と夜の温度差が大きく、夏でも乾燥気味。そんな環境でじっくりと時間をかけて熟成することで、味噌自体の味が引き出されるのではないのでしょうか」

水よさと気候。立科という土地の力を最大にいかした味噌づくり。大量生産とは距離を置き、実直なまに脈々と受け継いできた、この時間がかかる製法を続ける今井さん。つづいて、実際の工程を現場でうかがっていきます。



### 材料は大豆と麴と塩だけだからこそ、よい素材を

さて、店舗から味噌蔵へ移動して下準備の工程を見せていただきました。今回は、味噌の製造現場です。九州をルートとするはだか麦を使った味噌は、麴が多く甘いのが特徴。また熟成期間も短いため、マクロビオティックの観点では陰性寄りの味噌になります。そこでオーサワジャパンでは、国産の大麦を使っ

て、麴の割合を減らし、長期熟成させたオリジナルの味噌の製造を酢屋茂に委託しています。

まずは、大豆から。「ちょうど蒸し終わったので味見しませんか？」と、ほかほかと湯気が立ち昇る大豆をいただきました。思いのほか、甘い！ 大豆がこんなに強い甘味を持つことに驚きました。「甘味とコクが強い品

種の大豆なんです。大豆は味噌の味、香り、舌触りを左右しますので、米麴に比べ甘味が控えめな麦麴で仕込む味噌には、この品種を使っています」

続いて、麦麴。麴づくり（製麴）の中心である「麴室」をのぞかせていただくと、木の実や栗のような甘い香りがふわりと漂います。

「麴も、大豆と同じくらい大切な素材。味噌の味わいを左右します。まず、麦は洗って1時間、浸けすぎないくらいに水に浸けます。その麦を

蒸した後に麴室に入れて温度を調整できる状態にすることを「引き込み」といいます。麴室に入れた後、麦と麴菌を2日間かけゆっくり丁寧にかき混ぜる。麦に麴菌が入り込んで表面が白くなつていくのを「破精込み」と呼び、職人は、手で潰すなどして破精込みを確認していく。その具合が、麴の良し悪しを決めるんです」

そうして完成した麦麴に、天日塩を合わせます。さらに大豆と合わせ、味噌のもとができあがる。それを味噌蔵の容器につめて、発酵、熟成期間に入ります。立科が持つ環境と、大豆と麴と塩という素材の厳選、長年磨いてきた職人の勘が「オーサワの有機立科麦みそ」をつくっているのです。「加えて、蔵自体が持つ個性も大切です。空中には、さまざまな菌が浮遊しているんですね。その菌も取り込んで味噌は発酵、熟成していきます。建物の素材や風通し、そこに住



味噌は生き物。自然の移ろいとともにも熟成が深まっていく



大豆と共に大切なのが麹。「一麹、二炊き、三仕込み」という味噌にまつわる格言があります」と今井さん。麹室で2日間、手入れをしながらゆっくりと製麹を進めています。

微生物の種類によって味は全く違うものになるんです」

そして大切な要素が仕込む時期。昔から、味噌は「寒仕込み」といって、1月から3月に仕込むものとされてきました。気温が低いためゆっくりと発酵、熟成すること、冬は雑菌が少ないこと、秋に収穫したばかりの大豆や米、麦など新鮮な材料を使えることがその理由です。

「温度管理が容易になり夏でも仕込むメーカーも多いですが、うちは遅くとも5月まで。大きな容器に入れ、位置を入れ替えたりしながら、自然の状況と温度にまかせて1年間寝かせます」

先代から継いで8年目、「出来上がりはいつも読みきれませんね」と笑う今井さん。温暖化などの気候変化や、国産の有機玄米、有機大豆の生産者が減り材料の入手が困難なことなど、時代の移り変わりで思わぬ壁も多くあるそう。伝統的な製法を続けるハードルが上がる中でも、代々のつくり方を踏襲すると力強く話します。

「父は、こだわりという言葉を使いながらなかった。味噌は生きもので

あり、味噌の強さはコントロールするものではない。その力と自然の移ろいにそえば、失敗はないんです」

味噌の強さ。この言葉にハッとさせられました。素材と環境がもつ力を手助けして、味噌本来のおいしさを引き出す。しかも、酢屋茂の味噌は、非加熱の生味噌。商品となったあとでも、日々色合いや風味、香りが変化していきます。そんな日々の変化と、毎年の気候によって生まれる味の異なりを楽しむような味噌の味わい方があってもよいのではないかと、気づきがありました。



酢屋茂の味を継ぐ、5代目・今井総一郎さん。取材中は奥様が特製の味噌料理も出してくださいました。「うちの味噌は、なめらかで舌にスッと溶けます。味噌汁や炒め物でもおいしいですが、生味噌そのものを味わえるから野菜につけてそのまま食べてみてほしいです。味噌の奥深い風味を味わえるはずですよ」

# 味噌を活かしていただくレシピ

レシピ作成…大場セツ子(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

味噌本来の滋味と風味を、彩り豊かに楽しみましょう。

日本の伝統食を基調とするマクロビオティックでは「味噌汁」は欠かせません。  
季節に合わせて調整しながらいただくレシピをここでは詳しく。  
そしてアレンジもしやすい2つのソースもお届けします！

## 材料(4人分)

玉ねぎ	90 g
ごぼう	30 g
油揚げ	1/2枚
舞茸	100 g
昆布椎茸合わせだし	640ml
(*昆布だし7割(約450ml) 椎茸だし3割(約190ml))	
オーサワの有機立科麦みそ	29 g
オーサワの有機立科豆みそ	19 g

## 作り方

- 1 具材を切る(玉ねぎ:回し切り/ごぼう:さがき切り/油揚げ:お湯をかけ油切りし短冊切り/舞茸:食べやすい大きさにわける)。
- 2 だしをとる。昆布だし約450ml 椎茸だし約190mlをとりわけ、合わせておく。

### だしのとり方(使いやすい量)

- 昆布だし…昆布(3.5×10cm)と水(3カップ)を鍋に入れて、萤火にかける。昆布が広がって、鍋肌や昆布に小さな泡が出てきたら火を止める。そのまま10分おく。
- 椎茸だし…乾椎茸(直径4~5cm)と水(3カップ)を鍋に入れて、萤火にかける。沸騰したら1/2くらいの量になるまで煮詰める。

- 3 鍋に油揚げを入れ、軽く焦げ目がつく位に炒め一度鍋から取り出す。
- 4 油揚げを炒めた後の鍋にごぼう、玉ねぎ、舞茸の順によく炒め最後に油揚げを戻し入れて炒め合わせる。
- 5 計量カップに味噌を溶くだしを1カップ程取り分け、残りのだしを具材を炒めている鍋に入れ、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- 6 すり鉢に分量の味噌を入れ、すりこぎ棒で混ぜ合わせ計量カップのだしを入れながらすりこぎ棒で溶いていく。
- 7 具材が煮えたら鍋に溶いた味噌を流し入れ煮立たせないよう火にかけ、煮立つ寸前に火を止める。

## 01

### マクロビオティックのお味噌汁



詳しいだしの取り方はこちら



### memo

旬の野菜などを具材に入れ、季節や食べる人の体調に合わせて、使い分けていきましょう。おいしい!と感じる味噌汁が、身体と調和がとれている証拠ですよ。



more idea!

### そのまま野菜と和えても!

酢屋茂がおすすめするのが、生味噌の風味を存分に味わうこと。そのまま野菜を和えたり、豆乳マヨと生味噌を合わせて味噌ディップにしてもおすすめです。

## 02

### 立科麦みそでつくる トマトソース



#### 材料(作りやすい量)

玉ねぎ……………200g(みじん切り)  
 切干大根……………20g(乾燥した状態)  
 ホールトマト缶……………1缶  
 オリーブオイル……………大さじ2  
 塩……………小さじ1/2  
 水……………100ml  
 玄米甘酒(濃縮なめらかタイプ)……大さじ2  
 オーサワの有機立科麦みそ……………50g  
 ローリエ……………1枚

#### 作り方

##### 【下準備】

- 切干大根は水で軽く洗いザルに入れ、しばらく置き、柔らかくなったら1cm幅に切っておく。
- 玉ねぎはみじん切りにする。

- 1 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める。
- 2 玉ねぎが透明になり甘い香りがしてきたら切干大根を入れ軽く混ぜ合わせ、塩、水を入れる。中弱火で切干大根が柔らかくなるまで10分ほど蒸し煮する。
- 3 具材が柔らかくなったらトマト缶を入れ、軽くつぶしながら炒め合わせる。
- 4 甘酒、麦みそ、ローリエを入れる。焦げつかないように混ぜ合わせながら、中弱火で10～15分くらい煮詰める。

#### 《アレンジレシピ》

にんにくと鷹の爪をオリーブオイルで炒め、香りがきたらパスタを入れ、軽く炒める。麦みそトマトソースを和えてできあがり！！

にんにくと鷹の爪で「アラビアータ」もおすすめてです！



## 03

### 立科豆みそでつくる デミグラスソース

#### 材料(作りやすい分量)

玉ねぎ……………100g  
 セロリ……………80g  
 干しえのき……………10g  
 (乾燥した状態)  
 ホールトマト缶……………1缶  
 オリーブオイル……………大さじ2  
 塩……………小さじ1/2  
 水……………100ml  
 玄米甘酒(濃縮なめらかタイプ)……大さじ2  
 穀物コーヒー(粉末)……………小さじ2  
 オーサワの有機立科豆みそ……………30g  
 ローリエ……………1枚

#### 作り方

##### 【下準備】

- 玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。干しえのきは、キッチンバサミ等で細かく切っておく。

- 1 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、セロリの順に塩を入れて炒める。
- 2 干しえのきと水を入れ、中弱火で10分ほど蒸し煮する。
- 3 具材が煮え、汁気がなくなったらトマト缶を入れ軽くつぶしながら混ぜ合わせ、豆みそを入れてからフタをして1～2分煮る。
- 4 味噌が溶けたら、フタをとり、甘酒、穀物コーヒー、ローリエを入れ、焦げつかないように混ぜ合わせながら、中弱火で10～15分くらい煮詰める。

#### 《アレンジレシピ》

豆みそデミグラスソース150gにだし汁50mlをよく混ぜ合わせ火にかける。煮立ってきたらマッシュルームを入れてとろみがつく程度に煮詰めてできあがり！

だし汁で溶いてフライやハンバーグのソースに！



#### 味噌のソース、これだけは！

味噌をしっかり溶かすとダマになりません。特に、麦みそより豆みそは溶けにくいのでフタをして煮溶かしましょう。出来上がってすぐのソースは酸味が残りますが、2～3日冷蔵庫で寝かせるとまろやかでコクのあるソースに仕上がりますよ。なお、出来上がったソースは冷蔵庫で保管。5日ほどで食べ切ってくださいね。

## 日本人の健康に欠かせない、味噌

ここまで味噌について色々とお伝えしてきました。  
締めとして味噌がもつ力について、  
マクロビオティックとの関連も合わせあらためてご紹介します。

### 味噌の力とは

味噌ほど、ひとつの食品だけでここまで多くの栄養を含むものは他にない、といわれています。というのは、主原料である大豆には、良質の植物性たんぱく質がたっぷり。さらに麹菌によってたんぱく質が分解され、約60%が味噌の水分に溶けて、非常に体内に取り入れやすくなります。また約30%が、人の筋肉や骨、皮膚をつくるのに欠かせないアミノ酸となります。加えて乳酸菌が増えることで、腸の機能を高めます。

### マクロビオティック的、 味噌のススメ

玄米ご飯に味噌汁という古来から

脈々と続く組み合わせは、日本の伝統食で、日本人のカラダに最も適した食事のひとつ。ですから、マクロビオティックにおいても「味噌汁」は欠かせません。国産の素材を使つてつくられた味噌は、陰陽のバランスを調えるのにも適しています。季節の食材を入れた味噌汁の他、料理の隠し味にしたりと、積極的にレシピに取り入れてほしいものです。

市販の製品のなかには、生産効率を高めるため、仕込んだ味噌を加熱し短期間で強制的に発酵、熟成させたものもあります。けれど本来の味噌は、自然の四季の移ろいの中でじっくり熟成させることで、独特の深い旨味と香りを持つものです。できるだけ国産の上質な原材料を使い、酒精などの添加物も使わず、伝統製法で長期熟成した、天然醸造味

噌を選ぶとよいでしょう。

季節や体調によっては、数種類の味噌をブレンドするのもおすすめです。味噌は加熱すると香りが飛んでしまいますから、調理するタイミングに気をつけて豊かな風味を味わってください。

### 四季に合わせて摂る味噌汁

マクロビオティックでは、基本、麦味噌7に対して豆味噌3の合わせ味噌にしますが、夏は麦味噌だけ、もしくは割合を多めにしたり、身体をあたためたい冬は豆味噌を多めにします。春や秋は米味噌にしてもいいですね。また、すり鉢ですること、舌触りがよくなり風味が増すだけでなく、味噌の粒を潰すことで溶けやすくなり、残さず摂ることができます。

(クッキングスクール リマ 認定インストラクター/大場セツ子)

※味噌は、環境が一定な冷蔵庫で保存するのがおすすめです！





## Profile

大澤日奈子 / クッキングスクールリマ ベーシックI、ベーシックIIコース修了。2023年4月から名古屋校で上級コースを受講中。

# クッキングスクール リマ 受講生ノート

【第2回】 大澤日奈子 さん



▲ 祖父と母と私が育てた夏野菜

◀ 梅酢のきいた手づくりのり巻き

## 豊かに生きること を考えてみる

——「ベーシックII」の受講から

ベーシックIをオンラインで受講後、さらに学びを深めたいと思い本校でベーシックIIの集中講座に参加しました。集中講座では、食に興味のある仲間と一緒に、料理をしながら考えをシェアすることができ、とても濃密で楽しい5日間を過ごしました。

調理実習では、きんぴら

や切り干し大根の煮つけなどの基本食が印象に残っています。最初にていねいに炒めること、じっくり煮でしっかりと煮切ることなどのポイントを教わり、授業でつくった料理以外にも色々な料理に応用し、普段のおかずをおいしくつくれるようになったことをうれしく思っています。また、実習中には、いたるところで陰陽の話が登場し、食材の色や形、水分量などから陰陽を判断する方法や、調理方法に

よる陰陽の差など多くのことを学ぶことができました。普段の料理の中でも、体が冷えているときや疲れているときなど、体調が本調子でない日には、授業で習った陰陽の話を思い出しながら調味料を選んだり、調理方法を工夫したりと、少しずつですが、体調をみながら陰陽を意識して料理をすることが増えました。

私は以前から、自然に即していたい、ねいな暮らしを目指していたので、マクロビオティックの考え方には共感するところがたくさんありました。また、ベーシックIの最初の授業で聞いた、マクロビオティックは単なる食事法ではなく、長く思いっきり生きる方法。であるという話が印象に残り自分自身の生き方をより深く考えるようになりました。現在は、たくさん野菜や植物を育てたり、食べ物や身の回りの色々なものを手づくりしたりする祖父と母を目標に、私も畑仕事をし、味噌や甘酒、納豆など様々な食べ物を手作りしています。自身の食事や生き方について改めて考えると共に毎日の生活を豊かにしてくれたマクロビオティックとの出会いに感謝しています。

# 実践者が語る、食と暮らし

kako nagamoto



カラダをととのえ、  
日々の生活をととのえる。

## vol.2

クッキングスクール リマ 認定インストラクター

永本佳子 さん

### 自身と家族の 体質を改善

私は、スクールで学び始める以前から体質改善のためマクロビオティックを厳格に実践していました。インストラクターコースを終了した今でも穀物菜食の心地よさが癖になり、自然に続けられています。どこに行っても肌にとても透明感があると褒めていただき、威勢がよい性格は影を潜め「穏やかですね」と言われるようになったのは、マクロビオティックの食事が続いているからこそだと実感しています。

今でこそ家族から非常に感謝されていますが、マクロビオティックを勉強し始めた最初の頃は、野菜や玄米を主とした食卓にしてしまい家族からクレームが出ることで度々ありました。それが肉や魚、乳製品を食べる時の野菜との食べ合わせをスクールでより深く勉強したことにより、家族もストレスなくマクロビオティック食を

取り入れることができるようになったと感じています。今では、

好みと体質に合わせた野菜料理のレパートリーが増えたこともあり私がつくる食事がこのレストランで食べるよりも美味しいと言ってくれています。

肉や魚をそのまま食べるよりも、野菜、ハーブ、薬味、香辛料と一緒に摂る、または調理することにより、消化力が高まり内臓へかかる負担がかなり軽減されます。お肉の中でも、豚肉、牛肉、

料理教室は和食がメインになります。粗食になりますが、その時の体調に合わせて、穀物の炊き方、野菜の切り方、火の入れ方を学びます。



鶏肉、それぞれにたんぱく質の分解を促してくれやすい野菜(りんご、じゃがいも、大根、椎茸、海藻、ネギ、生姜、ニンニクなど)があり、毎日の食卓とお弁当にはこれをうまく工夫してセットで出すように調整しており、肉または魚料理1に対して野菜料理3のバランスを意識するよう心がけています。

夫は仕事がハードなため、接待で夜遅い日が続いたりすると疲労感がなかなか抜けませんでした。この習慣を続けたことで崩しがちだった肌の調子もよくなり、毎日はずらつと元気に出動してきます。そして毎朝の綺麗なお便りが体調のよさを示すバロメーターになっているようです。

### マクロビオティック食が 暮らしとカラダを変える

年齢とともに1日2食になりましたが、美味しいと思うものをいただく心が満たされ、とても幸



▲義母の手づくり黒ニンニク。お弁当に必ず一つ入れています。肉料理を好む夫にはとても相性がよい食材。

◀夫のお弁当。ハンバーグ以外は全て野菜料理。ハンバーグにも舞茸を入れ、その他の品にも動物性たんぱく質を分解してくれる野菜を使っています。

せを感じるため、以前より一食一食を大切にできるようになっていきます。

家族が好きな食材を上手に取り入れ、無理せずにマクロビオティック食を受け入れてくれるようになるのは、場合により少し時間がかかることかもしれません。ただ、その過程での気づきや経験、家族の変化が振り返れば幸せな時間になるのではないのでしょうか。この喜びは、台所を任されているものの特権のように感じています。

### 料理教室 「佳子の和食」

現在は、小さなお子さまをお持ちのお母様限定で一对一の料理教室「佳子の和食」を小さいながら開催しています。穀物の食べ方、野菜の摂り方、扱い方を知り工夫していくことにより今まで悩まされてきた体の不調が緩和し、子どもの性格も穏やかになり、子育てがとても楽になると言っていただ

いています。

また教室ではお料理の他にも、キッチンにあるもので体調を調える方法をお伝えしています。おばあちゃんの「知恵袋」の進化版のように考えていただくと、わかりやすいかと思います。例えば、風邪の引き始めに「キンカン」、喉がいたいときは「ネギ」を活用するなどが有名ですね。

昨年12月に出版した父の在宅介護の様子を綴った「マクロビオティック在宅介護〜父のパーキンソン闘病記」にも詳しく記載しています。生姜、里芋、レンコン、キャベツなどを使った方法を毎日のように行い、非常に役立ちました。



昨年12月に出版した書籍『マクロビオティック在宅介護〜父のパーキンソン闘病記〜』実際に作ったマクロビオティックの介護食や日々の工夫を綴っています。

### PROFILE

なごもとかこ／高知県生まれ。マクロビオティック・クッキングスクールリマ認定インストラクター・師範。マクロビオティック殺物菜食アドバイザー。実践及び研究歴15年以上。IOF（国際コーチ連盟）認定プログラム修了。保育士の国家資格保有。米国ニュージャージー州の大学を卒業後、Apple社の人事部門にて複数の研究開発センターの立ち上げを担い、日本、韓国、インドにて人事採用及び組織開発に従事し、11年の経験を積む。退職後はマクロビオティックを厳格に実践し、自身の体質改善に成功。父の介護にまつわる文筆出版のほか、一人ひとりの体質に合わせた子どものためのマクロビオティック料理教室を開き、カウンセリングを行っている。

ホームページ「佳子の和食」 [kakanowashoku.com](http://kakanowashoku.com)  
Instagram @kakanogannoto

8月から新しく代々木八幡駅に教室の場所を移しました（徒歩1分）。現在モニターの方を2名募集しています。詳しくは、HPをご覧ください。



# 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.

02

shop:

クレヨンハウス 東京店



絵本にはじまり、吉祥寺から  
オーガニックな食と暮らしを発信中！

クレヨンハウス東京店は、座り読みOKのティールームのある「子ども本の専門店」として1976年に表参道にオープンしました。その後86年に近隣の北青山へ移転し、レストランも営業開始。そして92年、日本の有機農業の進展と時期を同じくして、自然食の八百屋「野菜市場」をスタート。「あかちゃんや子どもも含めたすべての人にオーガニック食材を」というかねてよりの念願を実現して、46年間、表参道エリアで運営を続けました。

2022年12月に現在地、東京・吉祥寺に移転しました。1階は、オーガニック専門フロア。レストランでは、いろいろなお料理をお好きなだけ召し上がっていただくために、ランチ・ディナー共に、日替わりメニューをビュッフェ形式で提供しています。19年には「オーガニックレストランJAS」認証第1号を取得して、動物性の原料を使った1品以外は、全て植物性原料のみのヴィーガンメニューです。

ヨーロッパ(EU)のオーガニック



クレストラン基準である、オーガニックの食材95%以上を実現し、毎月10日、20日、30日は、「グルテンフリーデー」として全メニューをグルテンフリーでお作りしています。テイクアウトには、アラカルトや「ケーキおばさん」得意の手作りケーキも、好評をいただいています。さらに1階では有機食材、オーガニックコスメ、オーガニックコットンを扱っています。有機食材専門コーナーには、全国の契約農家さんから届く、新鮮な旬の有機野菜が並びます。有機の八百屋」として、誰がどうやってつくったのかわかる有機農産物を取り扱って31年。農薬・化学肥料を2年以上使わない畑で育て、有機JAS認証を取得した



有機野菜やお米、有機調味料、天然酵母パン、有機ベビーフードなど、オーガニック食材をひろめています。冷凍食品やレトルト食品も充実。また、環境を汚さず、ひとにも地球にもやさしい洗剤などの生活雑貨も豊富にラインナップしています。そして、植物の力を最大限に活かしたオーガニックコスメや、タオルやインナーなどのオーガニックコットン製品、フェアトレードのアクセサリーやバックなども取り扱っています。2階は子どもの本と木のおもちゃの専門フロアです。イベントや催しも随時行っていますので、ぜひ遊びにいらしてください！  
(クレヨンハウス 東京店 野菜市場 加藤みず樹)

## information



こちらは2階。子どもの本や、その文化を見つめてきたクレヨンハウスの子どもの本売り場には、世代を超えて読み継がれて来たロングセラーを中心に、この先も残ってほしい絵本や児童書、紙芝居や保育書なども充実。海外の木のおもちゃ、日本のおもちゃ作家の作品も多数取り揃えています。

address:

クレヨンハウス 東京店



〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町2-15-6(大正通り)

TEL 0422-27-2114

HP [www.crayonhaouse.co.jp](http://www.crayonhaouse.co.jp)

営業時間 11:00~21:00 (B1F、2Fは11:00~19:00)

定休日 なし

交通案内 JR中央線・京王井の頭線「吉祥寺」駅 中央口から徒歩約6分。併設の駐車場はございません(駐輪場あり)



Instagram:  
@crayonhouse\_photos



Twitter:  
@hiroba\_organic

# オーサワの 立科みそ

国産素材を天然醸造で長期熟成させた、  
長野県・立科産のみそ。  
5種類それぞれに、個性豊かな旨みや甘み、  
風味があります。  
季節やお好みに応じてお楽しみください。



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。

