

発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

暮らしの発酵 通信

VOL. 9
大阪
特集

ねばり続けて半世紀「大阪納豆」



TAKE
FREE



暮らしの発酵ホテルに泊まろう。

in Okinawa

沖縄県中部の小高い丘に佇むコストバスタ沖縄ホテル&スパ。清掃からリネン類のクリーニングにいたるまで、徹底して善玉菌が作り出した発酵液を使っています。乳酸菌などが作り出す発酵液は天然のおそうじ液。自然のチカラを活かしたホテルは空気がおいしいと、宿泊されたお客様にも評判です。自社農場で採れた新鮮な野菜が並ぶレストランやリラクゼーションを極めた癒しのスパ。

さあ、南国沖縄の「暮らしの発酵ホテル」で心と体の健康なリズムをとり戻しましょう！



EM ウェルネスリゾート
コストバスタ沖縄
ホテル&スパ

詳しくはウェブで！

コストバスタ 🔍





中崎町 (p9) の街を散策して見つけた手作りジオラママップ

大阪

特集

- 特集

04 **ねばり続けて半世紀 - 大阪納豆 -**
 小金屋食品株式会社 吉田恵美子さん
- 醸しの場

09 **都市 × 縄文で生きる - 自分・地域・世界の視点 -**
 パフォーマー Jun AManTo さん
- 暮らしの発酵人

14 **おいしいがつなげるピース&サステナビリティ**
 ラ・グランダ・ファミリオ株式会社 澤田千晶さん
- EMのある暮らし

18 **心と環境のケアが世界を変える**
 NPO法人児童養護支援協会ポータルスター 正木啓さん
- 発酵レシピ

22 **手間なし納豆リゾット**
 発酵ライフ推進協会 塚本麻里さん



乳酸菌や酵母などの善玉菌が時間の経過とともに食べものをよりおいしく栄養価の高いものに変えていく「発酵」。暮らしの発酵は、発酵のしゅみをひもとき、時間の流れとともに、より笑顔により楽しく暮らしを変えていく取り組みです。
かも
 「この人発酵してる!」「この場所醸されてる!」そんな楽しい発見を重ねながら、自分自身も発酵していきましょう!

暮らしの発酵通信 vol.9

編集・文 葛山佳代子	企画・発行 暮らしの発酵プロジェクト (株式会社EM生活内)
デザイン・写真・挿絵・ 表紙イラスト 宮城クリフ	愛知県名古屋市名東区極楽 5丁目 148 番地 tel 052-709-7600

無料で 年3回

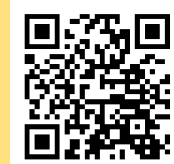
Webで登録するだけで

「暮らしの発酵通信」をご自宅にお届けします!

お申し込み時点での最新号からお送りします。



今すぐ
登録!



<個人の方> 1部お届け!

上記QRコードを読み込み、「個人の方」ボタンから申込フォームを開き、必要事項をご入力の上送信してください。

- 郵便・FAXでお申し込みの場合 -

「お名前(ふりがな)」「郵便番号」「住所」「電話番号」「メールアドレス(お持ちの方)」「性別」「生年月日」をご記入の上、「暮らしの発酵通信希望」と記載し、下記住所またはFAXにてお申し込みください。

〒465-0053 愛知県名古屋市名東区極楽5-148
 株EM生活 企画課
 FAX:052-709-7610(24時間受付)

<店舗をお持ちの方> 25部 or 50部お届け!

「暮らしの発酵通信」を無料で複数部(25部または50部)お送りします。

上記QRコードを読み込み、「法人・店舗の方」ボタンから申込フォームを開き、必要事項をご入力の上送信してください。

※最新号が発刊されるごとに部数の変更がないか確認のお電話をさせていただきます。

検索は
こちら

暮らしの発酵通信 🔍

www.kurashinohakko.com

おぼり結んで
半世紀

大阪納豆



納豆は、その独特の見た目と香りによって、関西地方では長く敬遠されていた。しかし、この30年間で、大阪市の納豆消費額は約4倍に増加。納豆不毛の地であった大阪で、半世紀以上に渡り、納豆一筋で作り続けている小金屋食品株式会社さんにお話を伺った。



ねばる

原点回帰の「なにわら納豆」

大阪府大東市に社屋を構える小金屋食品(株)は昭和37年創業。納豆文化が根く山形県出身の小出金司さんが、商いの本場であり納豆産業未開の地でもある大阪で成功を夢見てスタートした。当時、大阪に1軒だけあった納豆工場が10年間修行し、独立。稲わらを殺菌し、手ですいて整え、そこに蒸した大豆を入れて包む。炭火で温め、水を撒いて湿度調整をする部屋のなかで発酵させて、納豆を作っていたそう。

納豆不毛の地で納豆を作り続け、順調に事業は拡大して行ったが、平成に入った頃から大手メーカーの関西進出により、小金屋食品は廃業寸前まで追い込まれた。小出さんの娘である吉田さんは、そんな時に会社を継いだ。

「『小金屋さんの納豆じゃないと！』と言ってくださるお客様がいらしたから、がんばれるうちは、その方々に納豆を届け続けたいと思いました。製法もタレもすべて小金屋のオリジナルなので、この味はうちにしか出せません。」

ばっていたりね。」

大正時代に北海道帝国大学の半澤洵教授が納豆菌の純粋培養に成功して以降、現在市場に出回っている納豆はほぼすべて、蒸した大豆に納豆菌を振って製造している。一方、小金屋の「なにわら納豆」はシート状になったわらの中に蒸した大豆を入れて発酵させるだけ。わらに天然の納豆菌のみで醸していく。吉田さんは小金屋食品の原点ともいえるわら納豆を10年ほど前に復活させた。

「なにわ」の「わら納豆」で「なにわら納豆」。なにわら納豆は自然の菌任せだから、商品として品質を安定させるのがとても難しいんです。全く糸を引かないものができる時もあります。でも、自然のおいしさがあるし、味も濃くてしっかりしています。それと、大豆をわらに入れて包むことは機械じゃできないから、すべて手作業なんです。てまひまかけて作る分、私たちの思い入れも強くなっちゃいますね。出荷する時なんて、子どもをお嫁に出す気分ですよ。『いつてらっしやい。出戻りは嫌だからね。』なんてたまたまみんなで言っています(笑)。」

史上最強の菌

納豆は大豆に納豆菌(バチルス・サブチルス・ナットー)が繁殖することでできる発酵食品。納豆菌は100℃で熱しても死なないほど最強の菌。納豆のネバネバ成分は保湿効果が高く、その成分だけではニオイもしないため、化粧品に使われたり、砂漠の緑化などにも活用されている。

納豆納得話

その巻

吉田 恵美子 さん

小金屋食品株
代表取締役



もっとねばる

(上)
すべての工程に人の手が加わる小金屋の納豆。味のある歴史が設備にも刻まれている。

せん。今は、その品質と価値をわかってくださるお客様が支えてくださっているし、パッケージなどの見せ方を変えたらSNSなどの口コミで広がるようになりました。

父の時代は自分でわらを手に入れたところから始まっていたし、今のよう温度管理ができる発酵室もないし、その頃に比べれば今は便利になりました。父が夜通し炭をくべたり水を撒いたりしていたことを覚えていません。すいたわらのカスが部屋に散ら



(右)
間伐材の竹を容器にした「竹姫納豆」
(540円/90g)
(左)
竹姫納豆プロジェクトを広めるために
大学生がデザイン、発行した「大豆
新聞」。山を再生し、地域を繋いだ。
(下)
ポップでキュートな納豆の数々が並
ぶ納豆BAR小金庵。洋菓子店と間違え
て入店してくるお客様もいるらしい。



納豆納得話

その参

意外と簡単手作り納豆

温度管理さえキッチンとできれば、納豆づくりはとっても簡単！ヨーグルトメーカーなどがある方は挑戦してみては？
<手順>
①やわらかく蒸した大豆に、市販の納豆を加え、40～42℃程度で約24～48時間保温する。

②冷蔵庫に入れて24時間冷やして完成。

発酵させた直後はニオイがキツイけれど、冷やすことでニオイは落ち着く。無農薬のわらが手に入る場合は、わらを5cm程度に切って煮沸消毒し、蒸した大豆にまんべんなく触れるように容器に入れていく。わらが手に入らない海外在住の方の中には、「ミントやピワの葉などで作った」なんて人も？！

納豆納得話

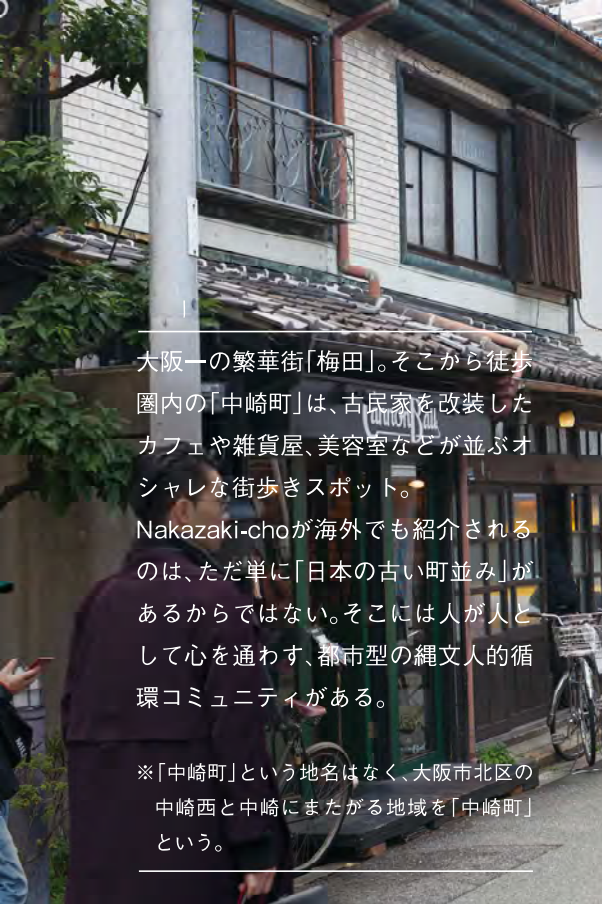
その式

万病に効く

納豆は6大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維)をすべて含み、ビタミン類は大豆の1.2～5倍、ビタミンKに関してはなんと50倍！ビタミンKは動脈硬化を予防したり、骨を強くしたりしてくれる大切な栄養素。納豆菌が作り出すナットウキナーゼには血栓を溶かす作用があり、脳梗塞や心筋梗塞の予防になるとも言われている。その他、ガンや脳血栓、便秘や糖尿病、肌荒れ、高血糖・・・「万病に効く」といわれるほど。

まだまだ
ねばる

「子どもには安全なものを食べさせたい」母の想いで作る味
「うちの納豆は、いわゆる『関西仕立て』。関西人は、ダシの利いた甘めのタレ、そしてつゆだくが大好きです。だから、つゆだくになるように、タレの量を多くしているし、ベースの醤油には白醤油を使っています。大豆は数年前に全て国産大豆に切り替えました。しっかり蒸すことで柔らかい食感にし、発酵具合を調整することで、糸引きはしっかりとしつつも、ニオイは抑え目になるよう仕上げています。」
納豆自体は自然食だけど、タレに化学調味料が入っていることが多いでしょう？だから、化学調味料やアミノ酸を一切使用しないで、納豆の味を引き立てる当社オリジナルのタレを作ってもらいました。紙パックの方に
「子どもには安全なものを食べさせたい」母の想いで作る味
付いているタレは、愛知県の日東醸造さんに何度も何度も作り直してもらった。何度か作りましたが、このタレが本当に好評です。このタレがほしい、タレだけ小袋でいいから売ってほしい、って言われるようになったので今は瓶詰めしてタレだけを売っています。他のメーカーさんの納豆はもちろんです。だし巻き卵とか和風バスタとか、味噌汁のダシ代わりにしたりだとか、とっても使い勝手がいいんですよ。」
新たな商品展開はタレだけではなく、吉田さんは、「水戸納豆」に次ぐ「大阪納豆」という新たなジャンルを作り出すべく、2016年に直営店「納豆BAR 小金庵」をオープンさせた。洋菓子店のような店構えのショールームに並ぶのはかわいらしい紙パックに入った納豆。豆の種類はひきわり、小粒、大粒。そして、イワシの削り節、海苔、キムチ、ラー油など
「子どもには安全なものを食べさせたい」母の想いで作る味
良漬け等々、選ぶのが楽しくなるトッピングの数々。一番人気は青とウガラシみそなのだとか。トッピングにも一切、化学調味料は使用していないというこだわりよう。
納豆で醸す地域と地球
紙パックの商品が並ぶ中、ひときわ目立つ青竹の容器。「竹姫納豆」とラベリングされたこの納豆は、産学民連携で生まれたもの。ある日、小金屋食品が社屋を構える大東市にある飯森山の竹林が放置されて大変になっっていることを耳にした吉田さん。なんと納豆でその問題を解決できないか、と思ったそう。
「笹はおにぎりを包んでいたりでしたので、竹と食品は相性がいいだろうなあ、竹を納豆の容器にしたらどうかなあ、とひらめいたんです。」



大阪一の繁華街「梅田」。そこから徒歩圏内の「中崎町」は、古民家を改装したカフェや雑貨屋、美容室などが並ぶオシャレな街歩きスポット。Nakazaki-choが海外でも紹介されるのは、ただ単に「日本の古い町並み」があるからではない。そこには人が人として心を通わず、都市型の縄文人的循環コミュニティがある。

※「中崎町」という地名はなく、大阪市北区の中崎西と中崎にまたがる地域を「中崎町」という。



自分・地域・世界の視点
都市×縄文で生きる

「暮らしの場」

「暮らし」そのものが芸術となる
縄文的生活

今「縄文」が密かなブームだ。縄文時代は戦争がなく、完全なる自然との共生、地球の循環の一部として生きる人間の姿があったという。

「次の世代につながる美しい仕事、自然と人間を調律するための音楽やダンス、人や地域を再生していくための儀礼儀式―すべての職業が芸術だった時代が縄文時代。僕の人生のテーマは、『文化や芸術が人を豊かにし、地域を活性化するということが、現代の大都會でも通用するのか』ということなんです。

昔の暮らしは、『米づくり』食べることは全員でやって、織物や陶芸など、それぞれの得意分野が職人として分業して助け合っていました。中崎町に置き換えれば、食を担うカフェをみんなで運営して、カメラマン、ミュージシャン等が地域や世界の問題を取り上げながら自己表現をするということができています。」

俳優で舞踏家の「Jun AManTo」さんがカフェSalon de AManTo。天人を始めたのは約20年前。中崎町内にはAManTOグループとして活動している様々な拠点があり、縄文人的精神を持った都市型コミュニティを形成している。



Jun AManToさん

幼少より武道武術をたしなみスタントマンから大道芸人を経てパフォーマーに。世界を旅するうちに日本人独自の運動特質と環太平洋の古い部族の動きを研究しその共通点を編集、独自の哲学をもとに傾舞(かぶくまい)を創始した。中崎町を中心に、アートスペース等活動拠点を展開中。

<http://amanto.jp/jun>



小金屋食品株式会社

〒574-0064

大阪府大東市御領3-10-8

tel 072-871-8456

<https://koganeya.biz>



納豆BAR小金庵

〒550-0001

大阪府大阪市西区西区土佐堀2-3-12-102

tel 06-6449-3120

<https://710-bar.co.jp/hpgen/HPB/entries/2.html>



「竹の間伐を管理してくれる NPO 法人と、ネーミングやデザインをしてくれる大学と一緒に、1年間、会議と試作を続けて作りました。そして、このプロジェクトの経緯を『大豆新聞』として発刊しました。竹姫納豆はなにやら納豆と同じように、天然の納豆菌を使っています。竹の中に入れて発酵させているので、ほんのり竹の香りがするし、味の雑味も少ない。保湿効果があるからか、糸引きも強いです。すごくおいしい納豆になったし、他にはない納豆として話題になり、店舗でもネットでも入荷と同時に完売してしまうほど人気なんです。そもそも、自然の孟宗竹を使っているから数も少ないんですけどね。生態系を守るための間伐なので、それ以上に間伐してしまつては本末転倒ですから。飯森山の間伐竹を使って6年間やってきたら、竹やぶがキレイな竹林に戻りました。そこはもう間伐する必要がなくなつたので、今は違う山のものを使っています。」

吉田さんが取り組んでいる、納豆を通じた環境保全活動はこれだけではない。工場から出るゴミの削減、省エネなどあらゆる方面から取り組んでいる。

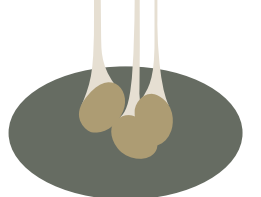
「うちは女性ばかりの会社だから、そもそも主婦目線。無駄なことはしたくないし、節約意識が高いと思います。女性ならではの細やかな配慮がありますよね。」

今は全商品紙カップに切り替えています。父の時代はプラスチックのトレイやカップを使っていました。

「工場から出る紙ゴミ、ダンボールはすべてリサイクルしています。紙もすべて裏表の両面使用で、女性ならではの『もったいない精神』が息づいています。」

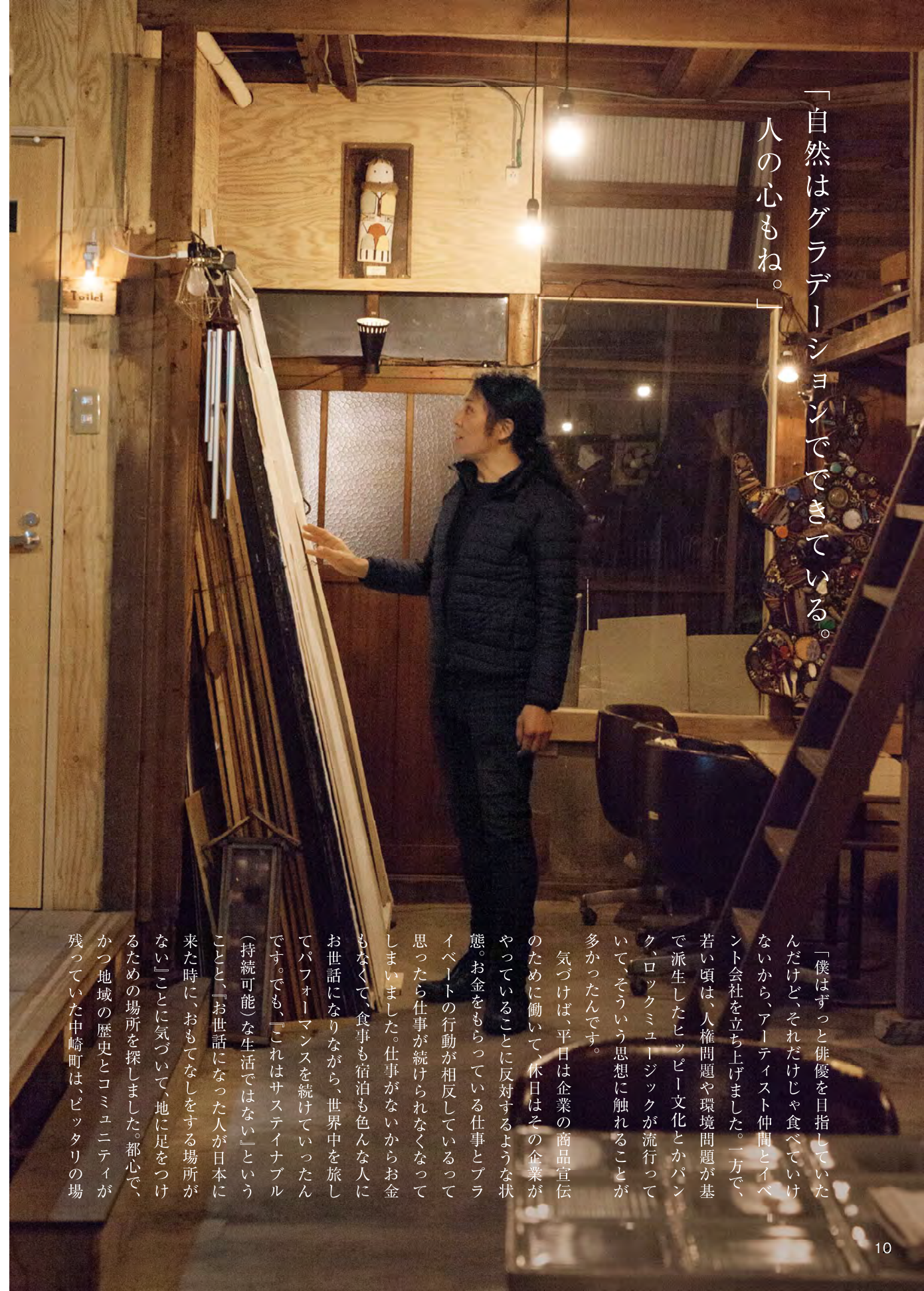
小金屋食品のパンフレットには「大量につくることは苦手です、大切に つくることは得意です」と書かれている。効率よりも大切なもの。小さなパックに詰められた大きな母の愛が、食べる人にも地球にも広がっていく。

繊細なお客様はプラスチック臭を気にされるし、世界的なプラスチック問題もありますから。私が一番嫌だったのはプラスチックゴミの回収は週1回で、その間、ゴミ箱の中から納豆臭がすることなんです。紙だつたら可燃で捨てられますから。



ねばり続けて
半世紀

「自然はグラデーシオンでできている。人の心もね。」



「僕はずっと俳優を目指していたんだけど、それだけじゃ食べていけないから、アーティスト仲間とイベント会社を立ち上げました。一方で、若い頃は、人権問題や環境問題が基で派生したヒッピー文化とかパンク、ロックミュージックが流行っていて、そういう思想に触れることが多かったんです。」

気づけば、平日は企業の商品宣伝のために働いて、休日はその企業がやっていることに反対するような状態。お金をもらっている仕事とプライベートの行動が相反しているって思ったら仕事が続けられなくなってしまいました。仕事がないからお金もなく、食事も宿泊も色んな人にお世話になりながら、世界中を旅してパフォーマンスを続けていったんです。でも、「これはサステイナブル（持続可能）な生活ではない」ということと、「お世話になった人が日本に来た時に、おもてなしをする場所がない」ことに気づいて、地に足をつけるための場所を探しました。都心で、かつ地域の歴史とコミュニティが残っていた中崎町は、ピッタリの場

所だったから、ここにカフェを作って、世界中を旅して学んできたことをアウトプットする場にしようと思いました。」

必要だから生まれるカタチ

「僕が来た時の中崎町は高齢化で、空き家がすごく多かったです。『カフェでアートをやりたい』と言って、『それは食いもんか？うまいんか？』って言われる始末（笑）。お金もなかったし、循環型を目指していたから、一人で廃材を利用してゴミを一切出さずに古民家を改装しました。近所の子どもたちが手伝ってくれるようになり、お手伝いしてくれた子どもには差し入れでもらったお菓子をあげていました。それがスタートで、今もカフェでは子どもはドリンク一杯無料。もう一杯飲みたかったら店の手伝いをするという仕組みが生まれたんです。18年間それをやっていたら、成人して就職した最初の頃の子どもたちが、今度はジュースをおごる側に回るという循環が生まれています。」



AManTOグループで18年間流通している地域通貨「マント」。「お金の最大の課題点は『腐らない』こと」と言うJunさん。2種類の地域通貨を取り入れることで、都会の中でも共同体で助け合う仕組みが見える化し、生活費が抑えられ、持続可能な暮らし方が実現できるという。

この辺の親は共稼ぎが多くて、学校が終わってから親が家に帰ってくるまでの時間は子どもが一人ぼっち。ここで子どもが待っていてくれると親たちは安心なわけ。小学生がランドセル背負って喫茶店に行くなんて、学校でも禁止されていることだけど、誰も何も言わない。でも、この状態って、誰も損しないし、みんなにメリットがあることなんだよね。子ども大家族食堂（子ども無料食堂）を始めたのも、そんな子どもたちの様子を見ていたら、『孤食』と『格差』という問題が見えてきたからです。ここに来る子どもたちは、シングルマザーの子どもや共稼ぎの家庭の子ども。いずれも一人で夕飯を食べる状況が多くて、大皿をみんなで取り分けたり、みんなが使ったお皿を全員で洗ったりする経験が少ないんです。年上の子が年下の子の面倒を見てあげる、とかね。あとは、経済状況の違いで友達関係ができてしまうと、この先20年、立場が二分してしまいます。仮に将来、中崎町の再開発の話が持ち上がった時、富裕層の意見だけが通ってしまったら、小さい危惧しているんです。だから、小さい頃から人としての交流を深めておくことがとても大切になります。」



AManTOの子ども大家族食堂は貧困家庭だけに焦点を当てていないところが他の子ども食堂と一線を画す。人が人として交わる生活の場が未来へとつながるという。



(右)

Salon de AManTo 天人本店。18年前にJunさんがたった一人で改装した。高齢化、孤独死などの問題を抱えた地域がおしゃれな街歩きスポットと化した原点。

(左上)

カフェの他にはライブステージやミニシアターも。中崎町での「必要」から生まれたもの

(左下)

タイムスリップしたかのようなレトロであたたかみのある長屋の廊下。一步外に出れば、超高層マンションがそびえ立ち、ここが大都市であることを思い出させる。



Salon de AManTo 天人
〒530-0015 大阪府大阪市北区
中崎西1丁目7-26
tel 06-6371-5840
http://amanto.jp/japanese

子ども大家族食堂の他にも、手話教室、難民支援、防災ワークショップなど、社会問題に向き合う人々がこのカフェに集う。そして、その問題を解決するためにカフェや映画館、ライブステージ、ラジオ局などが生まれてきた。問題解決の手段としての過程の中で生まれるものが、さらに別の問題解決のツールになっている。

「自然はグラデーションで、はっきり分かれてはいけません。発酵も、この菌が何して次の菌が何してなんて、分かれていない。そういうことが人の心でも起こるんだと思います。心の発酵みたいな。僕らの取り組みに参加している子どもたちは、地権者の子もだったりするんですよ。だから、誰も僕らの家賃を上げようとしません。僕たちが狙っていないところ、思わぬ化学反応が生まれてきます。

よく勘違いされるのは、カフェを中心に映画館やラジオ局があるという、目に見える部分を真似したから同じようなことができる、と思われてしまうこと。その土地土地で必

国の支援活動をしていたら、年間20団体以上の韓国の行政の人たちが中崎町に視察に来るようになります。形は同じで、対象にする規模が違うだけなんです。」

世界や地球の問題にまず目を向けてしまうと、話が大きく複雑で、自分の非力さにさいなまれたことがある人もいるだろう。社会や世界の問題に取り組み団体のメンバーの中には、家庭を顧みずに活動に専念してしまい、素晴らしい活動なのに家庭はボロボロ、という話もある。自分も地域も世界も笑顔になれるならそれに越したことはない。

短期的な事業計画のような時間軸で考え、目に見えてわかりやすい「お金」という指標だけで「利益の循環」

要とされることは違います。自分の事・地域の事・世界の事を考えた時に、その地域で生きる人たちと化学変化を起こして、そこに必要な必然が紡ぎ出される。それをどう形にしていけるかが重要なんです。」

お金だけではない利益の循環

「AManTOグループですべてに共通しているのは、『自分の事・地域の事・世界の事に同時に取り組む』こと。『自分の事を宣伝しない』こと。広告宣伝費はかけた経費の分の循環は生み出しません。だから僕は自分の事にお金をかけてまで宣伝をしないんです。

例えば、地域の祭りで困っていたらそつちを手伝うとか、電球が替えられないなら替えてあげるとか、そんなことを繰り返していると、あいつの所にお茶飲みに行つてやろうってなつて、カフェに人が来るようになります。じゃあ、中崎町として何をするかというと、周囲の町の取り組みを助けてあげるんです。それを区でやり、市でやり、国でやる。実際、韓

を捉えると、「広告にお金をかけない」「自分の事ではなく地域の事にまぎ協力する」という行動は理解できない。しかし、「Eさんの言う、人と人の心の中で起こる化学反応が目に見える形になって現れた時、それは確実に「お金だけではない、生きていく上で必要な利益」となる。

「自分の夢は持ち続けながらも、人や地域の役に立つことを全うすること、結果的に自分に必要な形の利益となつて返ってくる」と行動する都市型縄文人は、仕事とプライベート、ビジネスと奉仕活動という枠のグラデーションの中で生きている。平成から令和への節目の今、新しい時代を担う生き方がここに示されているような気がした。

おいしいがっちょげる。
ピース&サスティナビリテイ



AManTOプロジェクトの一環として、平成25年に自家製オーガニックグラノーラ専門店「ラ・グランダ・ファミリオ」を中崎町にオープンさせた澤田千晶さん。グラノーラを通して自分の事・地域の事・世界の事を進めてきた。子どもの頃から、いつか福祉に関わると思っていたことが、今始まっている。



グラノーラは、端的に言うと材料をそのまま混ぜ合わせて加工するもの。割れや大きさのバラつきなどによるロスがないため、障がいがあっても作りやすい。

シンプルな意識がグラノーラを
おいしくする

白を基調としたオシャレな店内。窓辺に並ぶグラノーラと壁に吊るされたバナナ。グラノーラは冷たい牛乳をかけて食べるものだと思うけれど、アサイーや温めた豆乳でいただくのもおいしい。

大阪市城東区に昨年7月にオープンしたラ・グランダ・ファミリオの2号店。この店舗はオープンに際し、「障がいがあっても安心して長く働けることができるグラノーラの店」としてクラウドファンディングで資金を募集し、130名以上の支援者によって設立した。

「中崎町の1号店は私が製造も販売もしていました。昨年1月に夫の趣味の集まりにグラノーラを差し入れたところ、障がい者の就労支援をしている(株)エー・サポートの社長さんが気に入ってくださって。

『うちでもやらせてほしい』と仰ったので、クラウドファンディングのお手伝いをしました。おかげさまで目標金額が集まり、話がトントン拍子に進んで、7月にここがオープンしました。城東店が始まってから、中崎町店も併せて、仕入れから製造、運営はすべてエー・サポートさんにお任せしています。私はレシピのアドバイスとか、裏方でお手伝いしています。」



ねっとりとした甘味がとても強いフェアトレードのバランゴンバナナ。正当な労働環境下で生産者が働いている。

ラ・グランダ・ファミリオのグラノーラは原材料のほとんどがオーガニック認証を受けていたり、農薬や化学肥料を使用していないもの。そして、できる限りフェアトレードのものを選んで使用している。

「たぶん、日本一材料費が高いグラノーラじゃないかな(笑)。壁にかかっているバナナはフィリピンのバランゴンバナナという品種なんです。これは元々フィリピンの人たちが食べない種類のバナナだから、彼らの食を侵すことはない。バナナって、農薬がひどいから、防護服を着ないと畑に入れないくらい危険な所で、奴隷制度のような状態で働いている人がいるんです。でも、これは農薬を使用していないし、労働環境も整った会社のバナナなので、人にも環境にも害を与えることはありません。何よりも、すっごくおいしいんです。」

今は裏方に徹している澤田千晶さん(左)とエー・サポート担当者の岡田良子さん(右)。人と人とのつながりで生まれ、始まった取り組みは、地域も世界も醸していく。

私ほどでもこだわりが強く、味も品質も妥協できない性格なんです。グラノーラを自分で作っていた時、その時の意識がすごく味に影響することがわかりました。だから、他の人に任せておいしいものができないと困るから、誰にも触らせませんでした。でもそれって、永続的ではないなと思って。そんな時にエー・サポートさんからお話をいただきました。障がいのある方々って、すごく素直でシンプルな意識を持っている人でしょ。だったら、グラノーラ作りにピッタリじゃないかって思ったんです。」

「買ってあげる」ではなく
「おいしいから買いたい」を目指す

そもそも、中崎町の店を始めたきっかけは、AMANTOプロジェクト（P9）の一環としてだった。マクロビオティックの考え方から、娘さんを3歳までお米と野菜だけで育てていた澤田さん。子どもが大きくなるにつれ、お菓子を欲しがるようになるけれど、市販のお菓子は与えたくなかつたという。

「AMANTOではよく、自分の事・地域の事・世界の事って言うんです



豆乳で頂くアサイー&フルーツのグラノーラボウル。ビタミンやミネラルがたくさん入っていて、美容と健康を気にする方におススメ。豆乳をかけた時とかけない時のグラノーラの食感の変化も楽しめる。

けど、私の場合は娘に安全なお菓子を食べさせたかったのがスタート。地域の事で言ったら、グラノーラとかオーガニックのドライフルーツって、本来賞味期限がとて長いんです。2年とか。常温で保存できるし、栄養価も高いので、これは災害時の非常食にもなります。そして、その原材料にフェアトレードのものを使うことで、世界の事につながります。エー・サポートさんと一緒にやらせてもらうことで、『地域』の味がさらに広がりました。

私は子どもの頃から、自分は福祉

事業をするんじゃないかと思っていました。小学生の時に、なかよし学級（特別支援学級）の教室にトランプリンがあったんです。それで遊びたくて、よくそのクラスに通っていました。だからそのクラスの女の子と仲良くなって、遊んでいたんだけど、その子のお母さんに「千晶ちゃん、大きくなったら、この子たちができる仕事をつくってあげてね、助けてあげてね」って言われて。それがずーっと心に残っていたからかな。

エー・サポートさんに運営を任せたら、周りから『事業売却したの？』って言われるけど、そうじゃないんです。契約書とかもないし。人でつながって、信頼で始まった。

最初は、中崎町はそのまま自分で続けて、城東店だけお任せしようかと思っただけですが、区別をすると差別が生まれるかもしれないと思ったから、両方お任せすることにしました。お客様によって、『障がいがある人が作っているなら、中崎町店で買うわ』とか、逆に『障がい者支援になるんだから、城東店で買うべきでしょ』となる可能性があります。で

もそれって、どちらも健常者と障がい者を分けて考えていますよね。『障がいがあるから買ってあげる』ではなく、どこにでもある普通の店と同じように、『おいしいから買う』ことを目指したい。丁寧に良いものをつくっている職人たちが、たまたま障がいを持っているだけ、みたいな。グラノーラ作りをしていて自分の中で大きかったことは、『ジャッジをしない』という大切さに気づいたこと。私はこだわりが強すぎて、フェアトレード食材と書いてあっても、その細かな製造方法や会社の方針が気に入らなかつたら、『こんなん、フェアトレードじゃない』とジャッジしていました。自分の中の理想の形と常に照らし合わせ、それに合わなかつたものは認めない、みたいな。

私は恒久的な世界平和を目指しているのに、なんでこんなに悩むんだらうって思っていました。これを続けていたら、個人の理想には近づけるかもしれないけど、ジャッジが入ると社会の大きな理想には近づけないかもって気づけた。恒久的な世界平和って、明確にすればするほど、

その枠の中にはまってくれる人は少なくなる。そうじゃなくて、自分がそこを目指して、他の人もその人なりの世界平和に向かっていった『結果』でしかないんじゃないかと今は思えるようになりました。

自分だけのこだわりの中にいた頃にエー・サポートさんの話をもらっていたら、引き受けなかつたかもしれないし、中崎町店だけは自分のものとして残したかもしれない。でも、そのことに気づけたから色んなものを許せるようになったし、店を任せることができました。

当面の目標は、今働いているメン



エー・サポートでは定期的にサークル活動も行っている。取材時にやっていたのはタロットサークル。タロットカードを通して、初対面の人とでもコミュニケーションがとれるようになる訓練にもなるそう。

バーを、次に入ってくる障がい者メンバーの指導ができるように育てること。障がいのある方だけで店が運営できるようにサポートしていきたい。グラノーラ作りという役割を手放した今は、次に自分の成長のためにどんな役割がくるかなあって、楽しみにしてます。」

ラ・グランダ・ファミリアは「大家族」の意味。原材料そのもの、原料を育てる人、グラノーラを作る人、食べる人。そこに関わるすべての人がお互いを思いやり、役割を持って生きていく。今後もどんな素敵な「家族」が増えていくのだろうか。



La Granda Familio NAKAZAKICHO (中崎町店)
〒530-0015
大阪府大阪市北区中崎西1-1-18
tel&fax 06-6136-7811
<http://www.grandafamilio.com/>

La Granda Familio JOTO (城東店)
〒536-0008
大阪府大阪市城東区関目5丁目15番34号 大村ビル1階
tel 06-6180-2525



「大きくなったら、
この子たちが働ける場所を
つくってあげてね。」



正木的 交流の場づくり 1

年8～10回活動をしているNPO
ポラスター。キャンプ場などを借
りて、コーチングのワークショップ
の後にバーベキューなどを開催。
異なる養護施設の子どもたち同
士の交流の場にもなっている。

活動を続けていたら、最初は自分
の事、全然話さへんし暗かった子が、
明るくなったり、自信持って自分の
夢を語り出したりするようになるん
ですよ。そんなん見てたらめっちゃ
嬉しくて。活動仲間の最年少は19歳
なんです。実は彼も施設出身で、
僕たちの活動に参加してくれてい
た子。今は社会人として活動を手伝っ
てくれています。

NPO法人を立ち上げたのは、実は
自分の心の苦しさを解消するため
※地球環境の様々な問題を解決する微生物技術
を取り上げたドキュメンタリー映画。EM開
発者の比嘉照夫教授が中心に据えられてい
る。監督は白鳥哲氏。

EMとは？

EMとは「善玉菌」でおなじみの乳酸菌
や酵母と、環境により働きをする光合
成細菌を共生させたもの。発酵と蘇生
の力によって農地を豊かにし、海や川
の生態系を回復させ、健康と環境に関
わる問題を解決する微生物技術です。
世界150ヶ国以上で多くの人々が愛用
し、ユニセフや海外の政府機関のプロ
ジェクトにも使われ、衛生問題の解決
にも貢献しています。



「子どもたちにはどんな変化が
ありますか？」

僕たちは「自己肯定感」という言葉
を使っているんやけど、簡単に言っ
たら、「自分を好きになること」。施設
に入っている子どもの約6割が虐待
経験者(平成25年時)。本当やったら、
自分を一番大切にしてくれる親から
虐待を受けたら、自分を好きになる
なんて難しいですよ。大抵の子ど
もたちは高校を卒業したら就職して
施設から出ます。社会に出た時、自分
の事が好きかどうかで、人生ってす
ごく変わると思っています。

あつたんやけど、今はそれが本当に嬉
しくて、楽しいから続けています。
EMを知ったのは、中崎町のJun
さん(09)の所で「蘇生」というド
キュメンタリー映画を観た時。僕らは
子どもたちに自信を持って自分の夢
を語ってもらう活動をしているんや
けど、僕ら大人たちは5年後、10年後
の未来を用意してあげられてるのか
なって思い始めた頃でした。いくら夢
を語っていても、安全な水や食べ物
がなかったら生きていけないし、戦争
が始まったら元も子もない。心理的ア
プローチも必要だけど、それと環境問題
は切り離して考えられない事に気づ
いたんです。



NPO法人児童養護支援協会ポラスター 副理事長
OFFICE Your Design 代表

正木 啓
さん

デザインの仕事をしながら、NPO活動で児童養護施設の子どもたちの支
援をしている正木啓さん。子どもたちの心の問題と環境問題を同時に解決
し、地域にも世界にもいい循環を生み出そうとしている。

心と環境のケアが世界を変える

「なぜ子どもたちの支援を？」

なんでやる(笑)。ある時、ふと、
知ってしまったんです。別に友
達にそういう子がいたとか、自分が
そうやったとかではないんやけど。

元々は、社会人向けに「コーチング
をしていたんです。サラリーマンと
して働いていた頃、部下がうつ病に
なったり、すぐやめてしまったり、自
分自身もうつ病になったことがあっ
て、その時に心の事を勉強しました。
習ったことを実践してみたら、部署
内の雰囲気良くなって、売り上げ
も上がっていきました。心の問題の

重要さに気づいて、コーチングト
レーナーの勉強をして、社会人向け
の個人セッションを始めました。
5年前に会社を辞めてデザイナー
として独立したんですが、同時に
施設の子どもたちの現状を知りまし
た。こんなに苦しんでいる子どもた
ちが世の中に多いんやと思ったら、
何かやらないと自分の心が苦しく
いられなくなって、子どもたちに対
してコーチングをするNPO法人を
仲間と始めたんです。

※その人自身の中に眠っている能力や意識に
気づくようにサポートし、個人の成長や組織
の発展を促すための人材開発手法。



正木的 交流の場づくり 2

正木さんは「毎月1日はEMを
流す『地球蘇生の日』という
Facebookグループを管理。全
国のEMファンたちが、自宅で、
職場で、EMを流す様子を報告
し合っていて楽しんでいる。

ケミカルフリーのハウスクエア提案

EMW

天然
素材

イーエム ダブリュ

善玉菌のチカラで
おうちを汚れもニオイも
ない発酵空間に!



乳酸菌、酵母、
光合成細菌

ポイント 1
生きた菌が入っています。

汚れの元を分解し、汚れが付着する原因となる静電気を取り除くので、汚れが付きにくい発酵空間を作ります。

ポイント 2
生きた菌が作った様々な有用成分も入っています。

善玉菌の作り出した成分が大活躍。汚れを元から分解し、有機酸などがアンモニアなどのニオイを中和して安全に消臭します。

汚れ
落とし

消臭



天然由来で
お子様にも
安心!

おうちのあらゆる場所で使えます!



床ふき



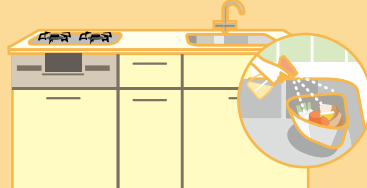
窓ふき



トイレ・浴槽



玄関・靴箱



台所まわり



0120-309-831

株式会社EM研究所
(9:30~17:00 土日祝祭日除く)

www.kurashinohakko.com



正木さん
の活動の
交流の場づくり

昨年1年間、ほぼ毎月映画「蘇生」と「祈り」の上映会を主催した正木さん。上映会後にEMを配り、地球をキレイにする活動の賛同者の輪を広げた。



EMをモチーフにして正木さんが描いた曼荼羅。曼荼羅を描くことで、自分の癖や潜在意識を見つめなおすことができるという。

「活動にもEMを取り入れてますか?」
まだやれていませんが、いつか子どもたちと一緒に、川の浄化活動をしたいと考えています。
児童養護施設って、地域によって「子どもたちが住んでいる、よくわからない施設」なんです。グレちゃうちもいるし。そうすると「あそこの子たちは怖いから近づかないように」なんて、地域から孤立してしまう。でも、施設の子もたちが川の掃除をしていたら、周辺に住む人たちは子どもたちへの見方が変わる。子どもたちも「ありがとう」と言われたら自己肯定感が高まって、地域コミュニティがいよいよ方向に向かう。川がキレイになると、環境問題って、今の日本でもとても大きな課題だと思っが、自己肯定感が高まれば、自殺者は減ると思っています。
若者の自殺率が減るとか、放射能問題を解決できるとか、これらの大きな課題を自国で解決できたら、日本をモデルに経済発展したいと思っ諸外国のお手本になれると思っす。同じように悩みを抱えた国を助けてあげることができると、日本が世界に貢献できる。そんなことを描きながら活動を続けていきます。



正木さんが支援している子どもたちは中学生~高校生。幼児や小学生にも自己肯定感を高めてもらえるように、とクラウドファンディングで作った絵本。

NPO法人
児童養護支援協会ポータル
<http://www.jidouyugo.jp/>

OFFICE Your Design
<https://youtdesign.jp/>



わが家の発酵生活は
ここから始まりました。



保存料・
化学合成物質
不使用

EM・X GOLDの魅力は、
発酵のその先にある、発酵。
善玉菌が作り出す小さな小さな
有用成分が体のすみずみまで
優しくいきわたります。
自然の力が生み出した
家族みんなの日々の健康を支える
新しいカタチの発酵飲料です。

【お問い合わせ】 株式会社EM生活 ☎ 0120-211-843
〒465-0053 愛知県名古屋市長区極楽5丁目148番地

EMX GOLD 検索

EM・X GOLD
公式サイト



手間なし 納豆リゾット

栄養豊富な納豆は毎日でも食べたい健康食材。しかし、健康にいいのはわかるけどちょっと苦手…と言う方もいるのでは？
そこでおすすめなのが、納豆を使ったまろやか和風リゾット。
主張が強くなりがちな納豆が優しく上品な味に仕上がります。

隠し味に白味噌を加える
ことで、リッチなコクを
出すことができます。



<レシピ提供者>
発酵ライフ推進協会
東京本部 丸の内校
塚本麻里

発酵ライフ推進協会
<https://hakkolife.com/>



納豆のネバネバや
酵素を存分に楽し
みたい方は、火を
止めて一番最後に
加えて！

材料

2~3人分	
オリーブオイル	大さじ1
〔玉ねぎ(みじん切り)	100g
A 〔にんじん(みじん切り)	50g
〔にんにく	一片
〔水	250cc
B 〔牛乳(または豆乳)	150cc
〔炊いたごはん	140g
〔納豆	2パック
〔塩麹	大さじ1~2
C 〔胡椒	適量
〔白味噌	大1
チーズ	適量
鰹節	適量

作り方



フライパンにオリーブオイル
をひき、Aを加えて炒める。



しんなりしたらBを加える。



全体がなじんだら、Cを加え、
味を整える。



器に盛りつけ、チーズと鰹節
をトッピングして出来上がり。