



発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

暮らしの発酵 通信

vol.11
沖縄
特集
PART 2

う 紅の宝石に秘められた
ち ちなんちゆ魂

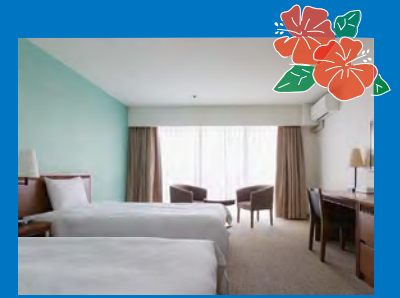
とうふ
「豆腐餅」



沖縄で
ココロとカラダを整える
新しい旅を。

Re:Sort
リ・ソート

コストバスタ沖縄ホテル&スパのコンセプト「Re:Sort(リゾート:Re=ふたたび,Sort=整える)」。
ゆっくり過ごせるストレスフリーな快適空間、カラダもココロも喜ぶおいしいごはん、旅の疲れを癒してくれるゆったりとしたスパ。すべてはお客様のココロとカラダを整えるために。
旅の疲れを癒し、元気になっておかえりいただくこと、それが私たちの考えるリ・ソートのおもてなしです。
ぜひ沖縄滞在の最終日にお泊りください。



詳しくはウェブで!

コストバスタ



ご予約・
お問合せ

098-935-1500
(9:00-18:00)

EM ウェルネスリゾート
コストバスタ沖縄
ホテル&スパ



沖縄

特集
PART 2

- 04 特集 紅の宝石に秘められたうちなんちゅ魂 とうふよう「豆腐饅」
株式会社琉球うりずん物産 代表取締役社長 久高直也
- 10 どこにいたって、楽しいことできるよ
種水土花 是枝麻紗美
- 14 五穀豊穰ユバナウレ
浮島ガーデンオーナー 中曽根直子
- 18 旅と暮らしと地球
コストピスタ沖縄ホテル&スパ 総支配人 西淵泰
- 発酵レシピ
- 22 食物繊維満タンおからのフムス&コロッセ
五穀料理研究家 中曽根直子



暮らしの発酵

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.11

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から登録するだけで

「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、「個人の方へのご案内」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・店舗の方へのご案内」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。

検索は
こちら

暮らしの発酵通信 🔍

www.kurashinohakko.com

紅の宝石に秘められた
うちなんちゅ魂

豆腐饅頭

食への探求から生まれた豆腐饅頭

「東洋のチーズ」と評されるほど、一口含むと独特の香りと濃厚なうまみ、甘みが口の中に広がる。伝統的な製法を忠実に再現したものの中には、漢方薬のようなほろ苦さを感じるものもあり、好き嫌いが分かれる発酵食品のひとつだろう。

豆腐饅頭の原材料は、豆腐と麴と塩と泡盛。軽く乾燥させた島豆腐を、麴と泡盛を含むもろみに漬けてこんで熟成させる。ルーツは中国の腐乳と言われている。腐乳は、麴をつけた豆腐を塩水に漬けて、発酵させたもので、塩辛さがあるため、揚げて酒のつまみにしたり、おかゆに入れて食されて

琉球王朝時代、位の高い客人をもてなすために作られた門外不出の高級珍味、「豆腐饅頭」。3cm角の小さな赤い宝石には、琉球王朝として栄えた沖縄から、戦争、そして現代の沖縄につながる歴史と誇りが刻まれていた。



ところを制限されるほど厳格に管理されていたため、農民や漁師は知る由もなかった。

「琉球王朝が衰退し、戦争を経て、沖縄が日本に返還されてからも、一般人の私たちは豆腐饅頭なんてものがあるなんて、全く知りませんでした。私の父が、豆腐饅頭という存在を再発見し、お土産品として大量生産の技術を確立させました。」

そう話すのは、株式会社琉球うりずん物産 代表取締役社長の久高直也さん。今では空港にもお土産品として豆腐饅頭が陳列されているが、そもそも「豆腐饅頭」という存在が知られるようになってからは40年ほどしか経っていない。

「父は、戦争で台湾に疎開をしていました。終戦後に焼け野原になった沖縄には仕事がないという判断の元、ご縁をつないで鹿児島大学の醸造学を勉強しました。大学卒業後、沖縄にビールの会社でできたので就職をしましたが、まだ工場すらない状態。仕方がなく、関係先の味噌・醤油の会社で働き、品質管理の責任者を長年やっていました。」

「主食である米を米麴にし、泡盛を飲むのではなく漬け汁にする。数ヶ月の時間をかけ、熟成させて食べる」まさに贅沢品。中国や薩摩と盛んに交易をして発展していた琉球王朝は、高級品である豆腐饅頭で外からの要人たちをもてなしていたという。

豆腐饅頭の赤は紅麴の赤。紅麴には、滋養強壮の効果もあり、栄養価も高いため、高級官僚たちの病後の滋養食としても珍重されていた。

琉球の歴史と文化が詰まったお土産品

琉球王朝の中心となった地域首里。首里城周辺には、泡盛、首里織り、紅型など、文化や職人が集中していた。湧水があり、食文化も発展していた。食の中でも、泡盛や豆腐饅頭を作る

祝いの赤の紅麴

紅麴とは、赤い色素を持った菌(カビ)の一種が米に繁殖したものの。コレステロール抑制作用や血圧上昇抑制作用、抗酸化作用など様々な薬効がある。中国や台湾では「赤」はおめでたい色。大陸

文化を強く受けていた琉球王朝でも、赤は「高貴な色」であった。真っ赤な豆腐饅頭は、隣国の要人へのもてなしと敬意の象徴として宴席を飾ったのだろう。



株式会社琉球うりずん物産
代表取締役社長
久高 直也



豆腐と麴、そして
手仕事がいっぱい。



「1975年に沖縄県の日本本土復帰記念事業として沖縄国際海洋博覧会が開催されることになった時、いよいよ私たちも『日本人』として、本土からくる人たちを迎えて沖縄の良さを分かってもらえる時が来た！

と思ったそうです。そうした時、沖縄の気候の良さ、美しい海は体感してもらえればわかるけれど、『食のお土産品』がない、と父は気づきました。

当時のお土産品と言えば、洋酒かチョコレートかちんすこうか、プロックのように大きな黒糖くらい（笑）。父は沖縄の伝統や文化を発信する食べ物の切り口を探していて、出会ったのが豆腐餛飩だったんです。」

秘伝の豆腐餛飩を大量生産へ

「豆腐餛飩は、王家の料理人しかその作り方を知りませんでした。王朝がなくなり、料理人たちは、日本から来る客人の料理をする仕事や、花街に職場を変え、細々と豆腐餛飩は受け継がれていました。」

父が働いた味噌・醤油の会社が首里にあったんですが、王朝の料理を担当していた家系の人たちがまだそこに残っていて、その方々に豆腐餛飩の作り方を聞き取りしたそうです。

『代々秘密に作られてきたから、本当は教えられないんだけどね』と言われながらも作り方を教わり、大学で学んだ知識を活かして、製造方法の意味も解明していきました。

豆腐餛飩の伝統的な作り方では、紅麴の量が多く、でき上がった豆腐餛飩も真っ赤っ赤なんですけど、日本人にはちょっと抵抗がある色だし、コストも高くなる。父が目指していたのは、王朝で食べられていた豆腐餛飩を再現することではなく、あくまでも沖縄の歴史や文化を感じられる食のお土産品を作ることだったので、色の調整とコストの削減、大量生産する方法を模索していきました。

それでできたのが、うちの会社の豆腐餛飩です。豆腐餛飩は紅麴と黄麴を使いますが、その割合を調整して、この色にしています。このピンクは、沖縄で昔からとれた、宝石のサンゴを

イメージしているんです。この色であれば、本土の人も沖縄の人も抵抗ないかな、と思って。

いざ、大量生産のしくみが整い、豆腐餛飩を販売していくことになった時、それまで一般庶民は豆腐餛飩の存在すら知らない状態でしたから、『豆腐餛飩ってなんねー（なに）？』『うりずん？うりずん？面白い会社の名前ね』と全く売れず。子ども心に、父の落胆した姿を覚えています。」

（株）琉球うりずん物産は創立46年。豆腐餛飩が売り出された当初は、もの珍しさからメディアには取り上げられ、沖縄の歴史を研究している大学の先生や、琉球料理研究家の方からは問い合わせが多かったものの、全然売れなかったそう。それでも、いいものをちゃんと作っていたら、いつか必ず売れると信じて、今までやってきた。積み上げてきた研究成果や豆腐餛飩の作り方を他社にも公開し、豆腐餛飩自体の知名度を高めてきた久高さん。現在では昨今の発酵ブームもあって、豆腐餛飩の製造が追いつかないほどになっている。



あちこーこー島豆腐

沖縄の有名な豆腐は2種類。じーまーみ豆腐（右写真）と、島豆腐。じーまーみ豆腐は、豆腐と言う名前がついているものの、大豆ではなくピーナッツのしぼり汁をデンプンや葛粉で固めたもの。一方、島豆腐は豆腐餛飩やゴーヤチャンプルー

の材料にもなっている、大豆からできた木綿豆腐。本土のものよりも硬くて大きい。沖縄では、でき立て熱々（あちこーこー）の島豆腐が人気で、スーパーによっては、でき上がり時間が記載されているところも。



琉球うりずん物産の
豆腐餠ができるまで

1

島豆腐の加工

豆腐餠用にオリジナルで作られた島豆腐を裁断し、塩水に漬けて蒸す。



2

漬込み

自家製の米麩を使って独自ブレンドした塩麩に3~6ヶ月漬け込み、発酵熟成させる。発酵させることで、豆腐がねっとりとしたチーズのような味わいに。



3

化粧用紅塩麩づくり

新しい塩麩に紅麩色素と水あめを加えて、サンゴ色に調整した紅塩麩を作る。琉球うりずん物産では、キレイな色味でクセが少なく、食べやすい配合に調整している。



4

小分け、包装

発酵熟成させた豆腐に化粧用の紅塩麩を注ぎ、包装して完成。紅塩麩はドレッシングやソースとしてもおいしく活用できる。



「僕自身は、元々大手企業のシステムエンジニアでした。家業を継ぐなんて全く頭になかった。発酵はおろか、食品にすら携わらず、プログラミングを得意としていました。これからは、インターネットで情報を発信する時代になるから、そうした時に大事なものはコンテンツ(どんな内容を発信するか)だと思いい、色々探していました。」

そんな時に出会ったのが、高良倉吉さんが書かれた『琉球の時代』という本。沖縄が日本に返還されてから、本土に追いつけ追い越せと頑張ってきたけれど、本土の言語や文化と違うことから、言葉が通じない、と差別を受けたりして、沖縄の人達は自分達の文化や歴史にコンプレックスを持っていったんですよね。そんな中、高良さんの本は、沖縄のルーツを振りかえり、自信を持たせてくれるようなことが書いてありました。琉球王朝は、中国や薩摩と上手にバランスをとりながら自国を賢く発展させてきたこと、紅型は本土で珍重されていること、沖縄の焼き物は民芸品として価値が高いことなど。

沖繩の歴史というと、絶対『戦争』が出てくるけれど、戦争でめっちゃなくなったかわいそうな土地だけではないんだな、この小さな島国でも強国と対等に関係性を築いてきていたんだな、と本を読んだ時にとても衝撃を受けました。それは、私だけではなく、コンプレックスを抱えていた沖縄の人たちが誇りを取り戻すことにつながったと思います。僕もずっと沖縄のコンテンツ材料を増やそう!と思って、大学の図書館に調べに行ったり、文献を読んだりすることを繰り返していたら、ここまで詳しくなっちゃいました(笑)。

他社さんは『豆腐餠そのものとはどんなものなのか』について説明はできるけれど、僕みたいに、大きな歴史の流れの中で豆腐餠について話す人はあまりいないんじゃないかな。今は、そこが差別化にもなっています。」

高度経済成長の波を受け、「父親の仕事を継ぐもんか!」と家を飛び出したものの、色んな理由で家業を継ぐことになった方はとても多い。その中で共通しているのは、「原点に立ち返る」ことではないだろうか。「原点」は製造方法であったり、自分自身のルーツであったり、人それぞれ。モノが溢れ、商品そのものだけでは差別化を図るのが難しい時代、誰も真似できないのはその人自身の歴史とキャラクターだ。久高さんの豆腐餠が食卓に並んだ時は、琉球の時代から吹いてくる*うりずんの風を感じて味わってほしい。



(株)琉球うりずん物産
沖縄県宜野湾市大山6-6-22
tel:098-897-3767
https://tofuyo.co.jp



「うりずん」とは、琉歌の中で使われる季節。北風の吹く寒い季節から、蒸し暑くなる季節に変わる時、とても短いさわやかな期間がある。その心地いい季節を「うりずん」という。 琉球うりずん物産の名前の由来にもなっている。



沖縄本島からフェリーで1時間半、沖縄県の有人の島としては最北端の伊平屋島。人口約1,200人、車で40分ほどで島が1周できる。是枝麻紗美さんはそんな小さな島に移住し、村の木「クバ」の葉を使った民具を作っている。クバと島の生活を通して見えてきた生き方とは。

いこにいたって楽しいことできるよ。

是枝麻紗美
種水土花

ここ伊平屋島に来て3年半くらいかな？20歳から東京でスタイリストの仕事をしていたんですが、雑誌とか広告とか色んなことをやっていたので、すごく忙しかったんです。睡眠3時間とかね。でも、シーズンオフは1ヶ月くらい連続で休めたので、よく海外旅行に行っていました。

ファッション業界の雑誌って、最終的にはコンサバ系の服に落ち着くところが多いんですよ。O.Lさんみたいな、カシっとした服。でも、個人的にあまり好きじゃないから、これを一生の仕事にしていきたいなにかあったんです。心のどこかで、「いつか民宿をやりたいなあ」という思いがずっとあって、島への憧れもあったから、仕事を辞めて沖縄の伊良部島に移住したのが7、8年前です。

伊良部島で店をやっている人と結婚したんだけど、子どもができて、店の手伝いができなくなりまして。それで家にいる時間が長くなっ

たから、見よう見まねで植物の葉を使った民具作りを始めたんです。やってみたら、そのおもしろさに取り憑かれてしまっ。スタイリスト時代の友人が東京にいるから、作った作品を雑誌に取り上げてくれて、徐々に注文が入るようになりました。伊良部島を離れることになった時、これで生計を立てていこうって思ったから、植物があるところを探してたどり着いたのが伊平屋島だったんです。移住の相談にのってくれた友人たちからは「僻地すぎる」とって大反対されたけど(笑)。

「生活の島」で仕事と子育て

伊平屋島は沖縄の離島の中でも僻地。フェリーは1日に2便しかなくて、ものを動かすにも物流が悪いし、私が作るものは島の人が買うものもない。観光業も盛んじゃないから、「生活の島」って感じ。でも、そこがすごくいいんです。

伊良部島にいた時は、観光シーズンのオンとオフの忙しさの差が激しかったんです。東京で働いていた時も、オンオフがハッキリしているような働き方をしていたから、自分は違う生活の仕方を目指していて。家事しながら、子どもを育てながら、仕事しながらの暮らし方がしたいなって思っていました。それができる環境ってなかなかないんですよ。

伊平屋島の人たちって、いい意味でのんびりしているんです。移住者に対してすごく優しく。うちは娘と二人暮らしだから、「大丈夫？」って気にしてくれるし、娘が初めて一人で歩いてお散歩に行った時も、知らないお爺さんが、泣いている娘を家に連れて来てくれたり。私が仕事で外に行かなきゃいけない時は娘を友人に預けていけるし、その逆もあります。公民館でみんなで夜ご飯を食べることも多いんですよ。島の子どもたちを島のみんなで育てている感じがします。



こんな僻地でものづくりをしても、この間、沖縄県工芸公募展でデザイン賞をいただいたんです！入賞した方々は、伝統工芸品の作家さんが多くて、生活雑貨を中心とした民具で賞をいただいたのは私だけ。クバの葉の籠は、元々は水をくむためのバケツとして使われていて、貝やサンゴが重石としてつけられていました。私ができるものは、ほとんどオリジナルで、現代風にアレンジをしているけれど、貝やサンゴをつけるのは、私なりの民具への敬意なんです。

貝もクバも自然のもの。自然の美しさを感じてほしいな。私がつけている作品には、化学的なものを使っていないので、最終的には土に還るんです。伊平屋島でもそうだけど、海岸に大量のプラスチックが流れ着いているのを見ると、悲しい気持ちになるじゃないですか。

「種水土花」という名前を屋号にしたのも、循環するものを伝えたいという想いから。種と水と土があったら花が咲くでしょう？そこからまた

種がこぼれて、土に落ちて、そこに水があったらまた花が咲く。クバは花が咲かないけど、循環型の生活道具なんですよね。

伊平屋島そのものが、村内循環している部分が多いです。アクセスが悪いから、外から何かが入ってくることもか外に出すことがあまりなくて。村のお弁当屋さんでも、誰々さんが育てた野菜ということがわかってる。コンビニがあったら、そこで買う人が増えて、村のお総菜屋さんとかがつぶれちゃうし、村で作られたものが消費されなくなってしまう。買う店がないから、あるものを使って何とかしようと頭が働くしね。

生き方、楽しみ方イロイロ

高校生の時に「Think Global, Act Local」(地球規模で考え、地域で行動する)という言葉に出会いました。鹿児島の高校を出て、東京でいろんなものを吸収して、今伊平屋島にいて思うのは、今の時代は田舎からで



も世界に簡単に発信ができる時代だし、どこにいたって楽しいことってできるんだってこと。やっている人はやっているし、そうした意識の人たちってけっこうつながっているんですよね。こうやって人も来てくれるし。

私は移住者で、この島に住まわせてもらっているから、島からの依頼には極力協力させてもらっています。例えば、地域で伝統文化のものづくり講師を担当しています。クバの葉を使って浮き球とかバツタの飾り物とかをつくるんです。それを通して、子どもたちには、島の素材を使ってこんなものが作れるんだ！っていう、生きていく術みたいなのを学んでもらったらいいなって思っています。

あと、この島に、私みたいにものがくりをして生きている人ってほとんどいないんですよ。島を出てどこかに勤める、という以外の違った生き方のサンプルになればいいなとも思っています。



大好きな沖縄に店をオープン

シンプルなキッチンングというところも魅力でした。

食べ物を変えたことで価値観がガラって変わってしまったんです。お金最高！だった人が何でも自分で作れる人最高！ってね。

* そんな経験のさなか、沖縄で演出家をしている友人から舞台の脚本の依頼が来て、沖縄へ行くチャンスが無い込みました。沖縄は大好きで、学生時代によく通っていたんですが、それがキッカケで再度沖縄にご縁ができて、頻繁に通うようになりました。家を借りて、脚本の仕事以外の時に雑穀の料理教室を始めました。そうしたら、レストランやカフェで働いている方々が興味を持って通ってくれるようになったんです。彼らは農家さんたちと素晴らしいパイプを持っていたから、食材も手に入るようになって、店をやることにしました。

2010年にこの店を借りたんだけど、あまりにもボロボロだったから改装に半年くらいかかって、オープン

沖縄在来種の保存へ

その後すぐに、沖縄に久々に大きな台風が来て、農作物が塩で焼けて収穫できないという事態が起こりました。沖縄県産の無農薬有機野菜という縛りを設けてしまったがゆえに、ただでさえ少ない生産量の野菜が全く手に入らない状態。海岸作物なら残ってるよ、と教えてもらい、ニガナとか長命草とかで何とか料理をつないでいたんです。

店をオープンして数ヶ月で、沖縄の食糧自給率の低さと台風の破壊力に洗礼を受け、ヴィーガンなんて言葉も知らず、地元の人には「肉や魚がないのに高い店」と言われ：閉店を何度も覚悟しました。

沖縄県産の野菜もそうだけど、私は沖縄県産の五穀(粟、麦、ヒエ、モチキビ、タカキビ)で料理を提供していきかけたから、オープン当初、それらを探したんだけど、全然ない。

五穀豊穡エバナウレ 中曾根直子

浮島ガーデンオーナー / 五穀料理研究家

沖縄県きっての観光地・国際通りの路地裏にあるヴィーガン(完全菜食主義)レストラン「浮島ガーデン」。沖縄県産、無農薬野菜、非動物性食材など、究極的なこだわり食材を使用し、特に外国人観光客に口コミで広がっている。自分の人生を変えた雑穀で世の中も変えていきたいという、オーナーの中曾根直子さんにお話を伺った。

食べ物で体も価値観も変わった

私は昔、「豪華な家に住み、いい暮らしをして、いい服を着て、いいものを食べる」というのが、自分の価値だと思っていました。主婦なんて、お金も稼げない無能な人くらいに思う、ちょー頭イカレた人だったんです(苦笑)。

そのころは東京で放送作家として働いていたんだけど、昼夜逆転の生活をしてきたから、体調を崩してしまっ。3年間ずっと微熱が続く状態でした。母が「食べ物を変えたら？」とマクロビオティックの本を勧めてくれたんだけど、面倒くさくて、やりませんでした。仕事を1年休んで海外に行っていた時は体調は良くなって、でもまた仕事に復帰したら同じように微熱がはじまり、その時、

偶然手にした雑誌に大谷ゆみさんの雑穀料理のレシピが載っていて、見よう見まねで作ってみました。おいしかったんです。それから3年間、ゆみさんの元で雑穀料理を学びました。

食事を変えて1年経って、臍をもったブツブツが全身に出てきました。デトックスだよ、と言われ、3ヶ月我慢していたら、すっかりキレイになって、微熱もなくなりましたし、体調がすっかり良くなりました。

何よりも、雑穀料理のおいしさに魅せられてしまったんです。アワで乳製品、タカキビでお肉、ヒエで魚、モチキビで卵の代わりにします。調味料も味噌と醤油で和食・中華・イタリアン、ほとんどを再現できる

五穀で世直し「ユバナウレ」

五穀豊穰の復活の願いを込めて、五穀米ならぬ「五穀舞」という舞を友人たちと始めました。この舞では、久高島で最後の神女となった方が栽培した在来のタカキビを魔法のステッキのように持って踊ったのですが、

八重山諸島に「ユバナウレ」という言葉があるんですけど、それは、「世が直る」という意味なんです。「ユ」というのが、「世」なだけで、「穀物」とか「富」という意味もあるんです。昔の人は歌に託して、ユ（穀物）が稔れば世の中は良くなるよと教えてくれているんです。

沖縄周辺の島々の神事で使うお神酒も、お米からできたものではなく、粟からできたものが多かった。沖縄はよく「五穀豊穰」という言葉を神行事に使うのですが、粟やキビ、タカキビといった五穀は神様への捧げものだったんです。私は雑穀・五穀に出会ったのが自分の健康のための料理だったけど、実はとても神聖な食べ物だったんです。それが今はほとんどなくなりました。

五穀豊穰の復活の願いを込めて、

五穀米ならぬ「五穀舞」という舞を友人たちと始めました。この舞では、久

高島で最後の神女となった方が栽培した

在来のタカキビを魔法のステッキのように持って踊ったのですが、



浮島ガーデン
 沖縄県那覇市松尾2-12-3
 tel: 098-943-2100
<https://ukishima-garden.com/>



離島も周って、探しまくったけど、ない。正確に言うと「昔はあった」んですけど、「昔育てたけど、誰も食べないからもう捨ててしまったさ」といふような島で言われました。ただ、モチキビだけはちゃんと残っています。在来種のタカキビを見つけたんですけど、自家用なので販売できないと言われ……。だったら自分で育てるしかない、野口種苗でタカキビの種を取り寄せ、栽培を始めたんです。そして、育てたタカキビの種を農家さんに配って、栽培をお願いしましたが、誰も本気で栽培してくれず。そんな中、久高島で昔、在来のタカキビを栽培していた方と出会い、6年前から久高島で栽培がスタート。他の島でも栽培が始まり、今ではかなりの量を生産してもらえるようになりました。

でも、沖縄で一番大切にされてきた、肝心の粟は誰も栽培していない状態なので、どうにか復活させたいと、3年前に沖縄雑穀生産者組合をその動画を偶然見たサンフランシスコ国際芸術祭の主催の方から、これは世界最先端のアートだと褒めていただいた。今年の5月、サンフランシスコ国際芸術祭で仲間と共に五穀舞を披露してきました！私は粟の神歌を歌いました。

五穀と出会って、愛してやまない沖縄に来て、体も心も意識も変化しました。サンフランシスコで踊るなんてお導きもあって。面白いよね。マクロビの世界では、食べ物を変えると運命も変わるっていうけれど、まさにその通り。

立ち上げました。今、在来種を引き継がないと本当に絶滅してしまうという危機的状況でした。今は組合員の方が在来種の更新と保存をしてくれています。

沖縄県産にこだわるとどうしてもコストが高くなりますが、それでも有機野菜で食料自給率を上げていきたいから、県産無農薬野菜を買い続けている。高くて買い支える方が増えてほしいですね。それが有機農家さんを支えることになるから。

今、本当に自然環境がひどいことになっています。農家さんと付き合っているとそれを痛感します。沖縄は台風と共に生きている島。在来種ものは、大きな台風が来ても生き残っているけれど、F1（二代限りの種）はこっぴみじんになっています。これだけ気候変動が激しい中、この土地にあった種の保存をしていかないと、食べるものがなくなってしまうという危機感があります。この土地、風土にあった種を残していきたいって。

*

「ユバナウレ」の言葉の意味を知った時、SNSで発信したり、政治活動に参加したりすることじゃなくても、五穀を復活させることが世直しになるんだなって思えました。だから、私は五穀にご縁をいただいたら。私は自分の健康のためにベジタリアンになったけど、最近、もっと自分の命を社会貢献のために活かしたいって思うようになってきました。五穀が実り、それを食べて健康になる人が増え、世の中がより良くなっていくことのお手伝いできたらいいなと思っています。

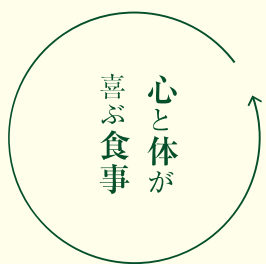
旅と暮らしと地球

コスタビスタ沖縄ホテル&スパ

沖縄県中部、北中城村きたなかぐすくの小高い丘の上に建つ「EMウエルネスリゾート コスタビスタ沖縄ホテル&スパ」。生ごみをリサイクルし、自社農場を抱え、化学合成洗剤を使用しない客室清掃などに取り組み続けている。リゾート観光が色強い沖縄で、「Re:Sort(リ・ソート)」という新しい価値を発信する。



総支配人
西 潤 泰



ラン「キタナカガーデン」としてリニューアルオープン。自社農場で採れた無農薬野菜や平飼い無投薬で育った鶏の卵を中心に、体に優しく、心に響く食を提供している。

「Re:Sort」は、(Re(再び) + Sort(整える))を意味しています。沖縄はリゾートで来られる観光客の方が多くですが、旅行はとても楽しいけれど、家に帰った時にどっと疲れていたりしますよね。旅の疲れをうちのホテルでリセットして、体の状態を整え、日常生活に元気に戻ってもらう、乗り継ぎ地点のような形でご利用いただければ、と思っています。そのため、現在、「心と体が喜ぶ食事」、「ぐっすり眠れる客室」、「疲れが取れるスパ」、の3つに焦点を当てて、中身を進化させているところです。」

「ホテルのランチチケットの販売数が県内で1位になったこともあり、地元の方々で常に満席状態です。特に人気なのは野菜。自社農場や地元の無農薬野菜を積極的に使用しています。もちろん、食品添加物を使用せず、ジャムやドレッシングなども自家製。牛乳やコーヒードットについても、安全でおいしいものを選んでいきます。そんなこだわり食材の食品残渣を発酵させたエサで育った鶏の卵も一



そう話すのは、EMウエルネスリゾート コスタビスタ沖縄ホテル&スパ代表取締役社長兼総支配人の西潤泰さん。和食と洋食の2つのレストランを統合し、7月にコンセプトレスト

押しです。卵臭さがなく、それでいて味がしっかりしていると、ホテル以外のお店でも高い評価をいただいています。今後は、発酵食品も積極的に取り入れて、さらに料理に磨きをかけたかと思っと思っています。」

ている、といった研究報告もある。良質な眠りは私たちの健康にとってとても大事な要素のひとつだ。いい眠りのための商品や方法はたくさんあるけれど、寝室の空気に着目したことはあるだろうか。私たちは寝ている時にも呼吸を続けていて、常に寝室の空気を体の中に摂り込んでいます。「私たちが口に入れる物の重さを100%とした時、食べ物・飲み物はわずか15%。残りの85%は空気」というデータもある。

2019年10月には、暮らしの発酵STOREと暮らしの発酵DELI&CAFÉというライフスタイルショップとカフェもオープンした。ショップでは、沖縄県内の物産品だけでなく、全国から選りすぐりの逸品が集まり、発酵する暮らしのアイテムが揃っている。カフェでは美味しくて健康的な食の体験ができる。

「どんな空気がいい空気かという点、森の中のイメージです。森の中にはたくさんのいい微生物たちがいて、リラックスできるし、深呼吸したくなりますよね。一方で、殺菌に注力している病院や、ゴミ置き場などの悪い微生物が多い環境では深呼吸したいとは思いませんよね?その違いです。」



眠りは、体を休ませるだけではなく、脳の中の情報整理や精神的安定の意味がある。最近では、脳内に溜まった毒素の解毒作業も睡眠中に行われ

日常的なホテルの客室清掃には化学合成物質を使わず、*EMの発酵液で掃除をしています。発酵液の中には生きた善玉菌たちがたくさんいて、汚れ落としや消臭作用もあるために、部屋全体を清潔にし、空気を爽やかにします。」

「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。

コスタビスタ沖縄ホテル&スパでは、地球環境や生物多様性、様々な人や文化を尊重し、だれもが安心して暮らせる持続可能な社会の実現に向け、コスタアースプロジェクト(C・E・P)を立ち上げ、9つのルールを実践しています。



「つまり、客室の中が、いい微生物たちがたくさんいる森の中のような状態になるということです。リネンや部屋着の洗濯にも発酵液を使用してもらっています。漂白剤や柔軟剤、蛍光増白剤などを使用していないから、肌にやさしいんです。」
 そんな部屋着とベッドに包まれ、森林のような発酵空間にいるからか、「いつも眠れないんだけどこのホテルではよく眠れました」とか、枕のお陰で眠れたと思ってお客様からは「この枕売ってないんですか?」と言われることも多いそう。



「ホテルのコンセプト『Re:Sort』で一番大事なのは、ぐっすり眠れて旅の疲れが残らないことです。今後は珪藻土の部屋を増やしたり、寝具を改良したり、さらに良質な睡眠をご提供していきたいと思っています。」

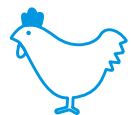
西淵さんはホテルの取り組みを横展開していきたいと話す。しかし、それは事業展開による売り上げ向上が目的ではなく、ホテルの社会的役割を果たすためだと言う。
 「私たちは、業種で言えばホテル業になりますが、単に宿泊施設の運営をしているわけではないんです。健康問題と環境問題の解決に取り組んでいます。ホテルは日常生活の延長線上。食事、洗濯、掃除、入浴、睡眠。これを役

割分担しているだけで、規模は違えど部分ごとに見れば、家庭の中で実践できることばかりなんです。
 例えば、ホテルでは食品残渣を発酵させて鶏の飼料にし、その鶏が生んだ卵をホテルで出して循環させています。家庭の生ごみだって、発酵させれば畑やプランターの肥料になります。客室の清掃も、用途別の合成洗剤を使わなくても、掃除用の発酵液1種類でほぼすべて賄えます。
 『ホテルでこんな取り組みをしているのはすごいね』で終わってほしくないんです。宿泊のお客様方にも、このエッセンスをお持ち帰りいただきたい。旅から日常に戻る時の疲れを癒す中継点というだけではなく、その日常が旅の前よりも少しでも良い方向に変わるツールを得られる中継点になっていきたいんです。

健康や環境の問題だって、解決する術を知っていれば、大きな安心感につながります。ゴミが出たら外国に持っていくとか、食べ物がなかったら輸入すればいいとか、病気になったら病院に行こうとか、外に解決策を求めるのではなく、自分で解決できれば大した問題にならないですよ。自分一人では解決できなくても、家族単位、地域単位、国単位ならできるんじゃないか?と単位を広げて考えてみるんです。コスタビスタでも、今はホテル内の資源循環にとどまっているので、それを地域に広げ、村民の皆さんに環境講座を実施したり、行政や観光協会と一緒にやって、地域の問題解決と地域活性に取り組んでいく予定です。
 そうやって、環境問題と健康問題の解決に取り組む人が増えたら、医療費が減り、環境が良くなり、そこにお金がかからなかったら、1人1人がやりたいことに時間とお金を費やせる楽しい社会になるんじゃないかと思えます。宿泊のお客様が家庭に持ち帰っていただくこともそうだし、別のホテルがコスタビスタモデルを取り入れたら、一気に世の中が変わると思います。ホテルが、病気にならない暮らし方の発信拠点になります。これは、ホテル創業当初から掲げている未来像で、今もそれは変わっていません。」

C・E・P 9 RULES

1 館内施設から出る食品残渣を自社農場で発酵させ、堆肥や鶏の餌に活用する。



2 館内の清掃を合成洗剤に頼らず、自然由来の発酵液(EM)で行う。



3 自社農園での栽培及びホテル敷地内の植栽に農薬や化学肥料、除草剤を使わない。



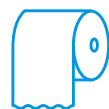
4 リネン類の洗浄は漂白剤や柔軟剤、蛍光増白剤を使わず、自然由来の発酵液(EM)を活用する。



5 ストロー、レジ袋などのプラスチック製品を極力削減する。



6 トイレットペーパーなどの消耗品は使い切ってから交換する。



7 肌にも環境にもやさしい無添加せっけんを客室に設置する。



8 ろ過された浴槽のお湯を中水処理し、トイレ用水として再利用する。



9 ヴィーガン対応など、お客様の多様性に配慮したサービスを提供する。





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。

EM・X GOLD
公式サイト



【お問い合わせ】 株式会社EM生活 ☎ 0120-211-843 (9:00~15:00 土日・祝日・年末年始を除く)
〒465-0053 愛知県名古屋市名東区極楽5丁目148番地

EMX GOLD 検索



食物繊維満タン おからの フムス&コロッケ

おからなので火を使わずとっても簡単！ひよこ
豆を使った本場のフムスに負けない本格的な
味！今日はフムスでシンプルに、明日はフムス
のコロッケと1度で2度美味しい！



白味噌が
コクと甘みの
ポイントです



<レシピ提供者>
五穀料理研究家
中曽根直子

那覇でヴィーガン・レストラン
「浮島ガーデン」をやりながら、
沖縄雑穀生産者組合の組合長
として雑穀の生産と沖縄在来
種の保存に取り組む。

材料 3~4人分

<フムス>	
おから*	150g
白味噌	50g
豆乳	80cc
白ごまペースト	70g
梅酢	小さじ2
レモン汁	小さじ2
オリーブオイル	10g
すりおろしニンニク	小さじ1½
クミンパウダー	小さじ2
塩	小さじ½

<コロッケ>	
溶き粉	適量
(水と小麦粉を同量ずつで混ぜたもの)	
菜種油	適量
衣用のおから**	適量

作り方1 フムス



1 おから以外のすべての材料をよく
混ぜ合わせておき、おからに加え、
よく混ぜ合わせる。



2 おからはものによって水分量が違
うため、ゆるかったらさらにおから
を加え、硬さを調整。フムスはこれ
ででき上がり！

作り方2 コロッケ



3 ②を丸めて、溶き粉につけ、衣用の
おからをまぶす。



4 180度の菜種油でカラッと揚げて
でき上がり〜！

*生のおからは10分ほど蒸します。
**フライパンで炒って水分を飛ばします。