

発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

暮らしの発酵 通信

VOL.10
東京
特集

2000年の歴史と味わう発酵和菓子「くず餅」



TAKE
FREE

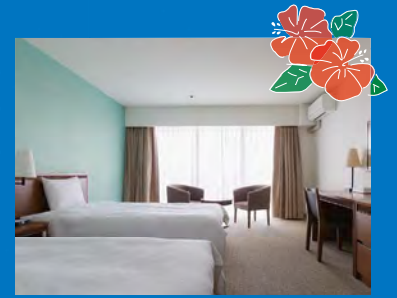
沖縄で
ココロとカラダを整える
新しい旅を。

Re:Sort
リ・ソート

コスタビスタ沖縄ホテル&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!

コスタビスタ



ご予約・
お問合せ

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



EM ウェルネスリゾート
コスタビスタ沖縄
ホテル&スパ



船橋屋初代が好んで参拝していたという亀戸天神。くず餅発祥の地。

東京 特集

- 特集**
04 200年の歴史と味わう発酵和菓子「くず餅」
株式会社船橋屋 企画本部 篠原優奈さん
- 醸しの場**
10 アタマ、カラダ、ココロに染みる発酵ライフ
発酵ライフ推進協会 代表 是友麻希さん
- 暮らしの発酵人**
14 究極のナチュラルアンチエイジング
株式会社アムリターラ 代表取締役社長 勝田小百合さん
- EMのある暮らし**
18 微生物に愛は伝わる愛を伝える
映画監督 白鳥哲さん
- 発酵レシピ**
22 うずら卵のカラフルピンチョス
発酵ライフ推進協会 清水マリさん



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、発酵のしつみをひもとき、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よう！

暮らしの発酵通信 vol.10

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

200年の歴史と味わう
発酵和菓子「くず餅」



「くずもち」と聞いて連想するのは、透明でプルプルとした食感のもの？それとも、乳白色でコシのあるもの？実は、「くず餅」には大きく分けて2種類ある。透明の「葛餅」と乳白色の「くず餅」。きな粉と黒蜜をかけて食べるのは一緒だけれど、原材料も作り方も全く異なる。「くず餅」は和菓子唯一の発酵食品とも言われ、200年以上の歴史もあるが、その白さの中に隠された謎は深い。

「葛餅」と「くず餅」

主に関西圏で食べられる「葛餅」と関東圏で食べられる「くず餅（久寿餅）」（沖縄県には「芋くず」という、くず餅と似たようなお菓子がある）。葛餅は、葛という植物の根から作られる葛粉を水に溶き、加熱して砂糖を加え、冷やし固めたもの。透明でプルプルとした食感が特徴で、きな粉と黒蜜をかけて食べる。

一方、くず餅の原材料は小麦粉。小麦粉を水に溶いて静置し、「グルテン」と「デンプン」に分け、下に沈んだ「デンプン」だけを取り出して、発酵させる。それを水に溶いて蒸す。色は乳白色で、コシのあるぷるんとした食感。こちらもきな粉と黒蜜をかけて食べる。

葛は漢方薬にも使用されているため、歴史としては葛粉の方が古い、「お菓子」として食べられたのはくず餅の方が先ではないか、と言われていたそう。

「船橋屋は、初代 勘助が亀戸天神を好んで参拝していて、そこで何か商売を始めようとして創業した、と



新しいことに挑戦し、若い人にもどんどん仕事を任せていくという社風に魅かれて入社したというお二人。



言われています。勘助は下総国（千葉県北部）船橋出身で、地元の良質な小麦を使って作ったのが船橋屋のくず餅です。船橋屋の名前の由来もそこにあります。

川崎大師（神奈川県）の久寿餅も有名ですが、そちらの由縁は、江戸で大洪水があった時に放置していた小麦が水浸しになり、それを何とかして食べようとして生まれたそうです。

説明してくれたのは船橋屋企画本部の篠原優奈さん。くず餅に関する資料はほとんど残っておらず、どこが発祥なのかは諸説あるそう。

450日発酵、消費期限2日

「他社さんでは原料の発酵期間が300日のところもありますが、船橋屋では450日かけて発酵させています。」

450日！耳を疑う日数の長さ。確かに、発酵食品の中には、2年も3年も発酵期間を置いているものも多いが、そのほとんどは賞味期限も長い。しかし、驚くべきことに、1年以上も発酵させて作ったくず餅の

消費期限は、なんとたったの2日間！高度経済成長期に多くの発酵食品が効率化のあおりを受けた中、今日まで、この超非効率な和菓子が残っていることが不思議でたまらない。

パッと咲いてパッと散る、桜や花火のように、「儂い美しさ（おいしさ）」が江戸っ子の心に響き、200年も受け継がれてきたのだろうか。

「創業当時から450日も発酵させていたかどうかはわかっていません。ただ、発酵期間を短くしてみました、発酵していないデンプンを使ってみたり、色々実験してみたんですが、おいしくなかったり、船橋屋の味にならなかつたりして、うまくいきませんでした。船橋屋の味にするにはやっぱり450日必要なんです。」

じゃあ、消費期限をもっと長くできなにか？と日々研究しているのですが、なかなか難しいようです。もちろん、保存料を入れたらそれは可能なんです。『自然なものを自然なままお客様に提供する』という信念があるので、食品添加物は一切使用するつもりはありません。」

●●● 発酵・船橋屋 スピリット ●●●

甘味の横綱・船橋屋

江戸時代(1805年)に創業した船橋屋。亀戸天神の参拝客に向けて作られるようになったくず餅は、瞬く間に人気の逸品となり、江戸の名物の一つに数えられるほどの評判になったそう。明治初頭に出た江戸の情報誌「大江戸風流くらべ」の甘いもの番付の中には「亀戸くず餅・船橋屋」が横綱としてランクイン。芥川龍之介や永井荷風、吉川英治などの文豪にも愛された。



「毎日仕上がりが違うからこそやりがいがある。」
と製造課の千葉誠さん。

くず餅さん、今日のご機嫌は？

第一製造部くず餅製造課の千葉誠さんは、工場ですぐくず餅の顔色をうかがっている。

「発酵食品なので、発酵具合によってできあがりの良し悪しは全然違いますね。それを均一に保っていくのが私たちの仕事です。」

「発酵食品なので、発酵具合によってできあがりの良し悪しは全然違いますね。それを均一に保っていくのが私たちの仕事です。」

「発酵食品なので、発酵具合によってできあがりの良し悪しは全然違いますね。それを均一に保っていくのが私たちの仕事です。」

「発酵食品なので、発酵具合によってできあがりの良し悪しは全然違いますね。それを均一に保っていくのが私たちの仕事です。」

「発酵食品なので、発酵具合によってできあがりの良し悪しは全然違いますね。それを均一に保っていくのが私たちの仕事です。」

るにはどうしたらいいか、を常に考えながら作業しています。
この工場は築50年ほど。新工場を建てる予定で、その時にはできる限り機械化しようとしているんですが、くず餅の製法が独特過ぎて、なかなか難しいようです。くず餅は木枠に布を敷いて、水に溶いた原料を流し込むんですが、布をピッチリと機械で敷くのが難しく、それを自動化しても、くず餅の弾力が良くないんです。」

※※ 発見！船橋屋スピリット ※※

船橋屋ゴール
社内活性プロジェクトの一環で、中期計画を可視化したFBGs(FunaBashiya Goals)。2022年までに達成する目標を掲げ、工場や店舗などに設置している。勤続年数に関係なく、やる気があれば新入社員もこうした取り組みを作り上げるプロジェクトに参画できる。若い力と新たな研究によって、老舗和菓子屋のReBIRTH(生まれ変わり)が始まっている。

船橋屋 中期経営計画 (2019~2022)

ビジョン
くず餅 ReBIRTH 宣言!!
~発酵の力で日本を元気に2022~

FBGs

1 くず餅の認知を機能的な事業へ	2 くず餅を全国へ広げる	3 事業拡大の技術革新	4 くず餅の魅力を最大限に活かす	5 くず餅の魅力を最大限に活かす	6 日本・健康への貢献
1 くず餅の認知を機能的な事業へ	2 くず餅を全国へ広げる	3 事業拡大の技術革新	4 くず餅の魅力を最大限に活かす	5 くず餅の魅力を最大限に活かす	6 日本・健康への貢献
1 くず餅の認知を機能的な事業へ	2 くず餅を全国へ広げる	3 事業拡大の技術革新	4 くず餅の魅力を最大限に活かす	5 くず餅の魅力を最大限に活かす	6 日本・健康への貢献
1 くず餅の認知を機能的な事業へ	2 くず餅を全国へ広げる	3 事業拡大の技術革新	4 くず餅の魅力を最大限に活かす	5 くず餅の魅力を最大限に活かす	6 日本・健康への貢献
1 くず餅の認知を機能的な事業へ	2 くず餅を全国へ広げる	3 事業拡大の技術革新	4 くず餅の魅力を最大限に活かす	5 くず餅の魅力を最大限に活かす	6 日本・健康への貢献

「くず餅からいい返事が帰ってくるとほっとする。」



関東と関西くずもちの違い



くず餅入りあんみつ



くず餅

あんこやきなこ、黒蜜なども自社でオリジナル配合で作っている船橋屋。寒天は外注しているもの、粉ではなく、てんぐさ(寒天の原料)から作るというこだわりよう。



(上) 沖縄県南城市の小高い丘の上に位置するデンプンの発酵場。青い海が眼前に広がる絶好のロケーションで発酵が進んでいく。

(下) 発酵場を管理する狩俣さんご夫妻。デンプンの発酵の良し悪しを誰よりも理解している。

老舗和菓子屋の Re BIRTH(生まれ変わり)

くず餅は、小麦粉中のデンプンのみを原材料として利用する。くず餅にとって、グルテンはいわば廃棄物。これをどうにか活用できないかと船橋屋8代目渡辺雅司社長は考えた。沖繩には、大きな車麩を食べる習慣がある。麩の原材料は100%グルテン。車麩にとって、デンプンは副産物で、沖繩の線香や畜産飼料になっていた。そこに目を付けた渡辺社長は沖繩県車麩メーカーと提携し、食品を無駄にしない仕組みを整えたのだそう。

渡辺社長の挑戦はこれだけではない。近年発見された、くず餅乳酸菌[®]の研究も始まっている。くず餅は乳酸菌による発酵だが、くず餅にしかない乳酸菌が発見された。健康効果が立証され、日本古来の植物性乳酸菌として話題となっている。粉末状のくず餅乳酸菌[®]をかき氷にかけ、「おなかにやさしいかき氷」として期間限定発売もした。

社内の組織活性プロジェクトで若手育成をしたり、積極的に新卒採用に乗り出したりすることで、2015年には5人の採用枠に1万7000人も、その学生がエントリーをしたという。お話を伺った篠原さんと山本さんも、そんな会社の雰囲気はほれ込んでいる。篠原さん「私は新卒担当もしてありますが、世の中に発酵や日本の文化をもっと広めたい、とか、くず餅乳酸菌[®]を使って、応用して何か自分の手で作りたい、という志望動機の学生がとても多いです。」

船橋屋はメイン商品であるくず餅自体、日々進化していますが、会社も一緒に、芯を持ちつつも、新たな可能性の芽を伸ばしていく雰囲気があるとあります。中期目標のテーマに掲げた「Re BIRTH」。一人一人の力で会社もくず餅もよくしていきたいです。」

株式会社船橋屋
 亀戸天神前本店
 〒136-0071
 東京都江東区亀戸3-2-14
 tel 03-3681-2784
<http://www.funabashiya.co.jp/>





了タマ
カラダ
ココロに
ホホみる
発酵ライフ

発足からたった2年で会員数1000名以上、資格取得者数100名以上の勢を見せている発酵ライフ推進協会。その間、「地元でもっと発酵を伝えていきたい」と、北海道、富山、名古屋、広島と分校が次々に開校している。なぜそれほどまで人々は発酵に魅了されるのか、代表の是友さんに聞いた。

発酵ライフ推進協会 代表
是友麻希さん

発酵食文化研究家の第一人者。大学卒業後、「銀座すしもと」にて修業。2005年より魚専門料理教室「Ristorante我が家」を主宰し、生徒数3000人を超える予約の取れない料理教室として多数メディアに出演。「cheeza」(江崎グリコ)や「まる」JCM料理(白鶴酒造)などの開発に関わる。2017年5月、東京丸の内にて、発酵と魚の飲食店「にっぽんのひとさら」をオープン。

は世界的に見ても素晴らしく、和食が世界文化遺産になったけれど、その和食を支えているのは発酵だといってもいいくらい。味噌、醤油、酢、酒、みりん、鰹節：調味料のほとんどが発酵食品ですから。

味噌汁を飲むとホッとするとか、杉桶に入った醤油のおいを懐かしく感じることもあって、言葉では説明できない感覚ですよね。それって、私たち日本人のDNAに染み付いた「何か」が発酵と結びついているん

じゃないかな。発酵は、生活を豊かにしたり、人をつなげたりするツールなんです。それ以上に、深いルーツなんだと思います。それを無意識で感じている人が増えているから、発酵がこれほどまでにブームになっているんじゃないでしょうか。

伝えているのは「感動」

自分のルーツに触れるところで感動したことって、ずっと心に残りますよね。「発酵」は日本人のルーツを刺激する最高のツール。そして、深い感動は人と共感しやすい。例えば、初めて味噌を仕込んだ時の感動と、全然知らない国の料理を初めて作った時の感動って違うし、その味噌を食べた時に受けた衝撃のおいしさは時間が経っても、一緒に味噌を作っていない友人とでも共有できます。

おいしい！とかこんな風に作ればいいんだ！という感動は、どんな料理教室にもある感動だと思います。そこに「発酵」という深みを加え、さらに、歴史やメカニズムなどの知識もスパイスとして加えていくんです。

発酵はツールでありルーツである

発酵って、世界をつなげる懸け橋になれると思うんですよね。私は板前として和食料理屋にいたこともあったけど、「和食」というキーワードで世界の食をつなげるのは難しい。でも、発酵は世界中にあるから、発酵を学んだ私たちなら、和食でもフレンチでも、ジャンルを超えた新しい料理の提案をしたり、蔵と蔵とをつないだり、メーカー同士の懸け橋になったり、一社だけでは解決できなかったことを解決するお手伝いができる。「発酵」というツールを使って、今あるものにちょっと付加価値をつけた提案をすることだってできるんです。私の経営する発酵食レストラン「にっぽんのひとさら」(丸の内)でも月1回、消費者と生産者の交流イベントを開催していますが、色んなつながりが生まれています。

発酵は今ブームになっているけど、今に始まったことではなくて、何百年・何千年という歴史があります。なのに、わかっていないことだらけ。だから面白い。特に日本の発酵文化



(前頁) 発酵を五感で味わうための醸造ツアーも開催(写真は愛知県常滑市の澤田酒造)。

(右) 醸造業界に携わり、活躍している女性たちのトークイベント。会場は満員。発酵で輝く女性たちへの関心の高さがうかがえる。



(上) 講座では、学ぶだけではなく、講師が考えたカンタン発酵料理の試食も。今回は甘酒を料理にフル活用。「やわらかい!」「おいしい!」と感動の輪が生まれていた。

(右) 取材時の講師は岩本宣子さん。酒のつまみにももらった発酵調味料との出会いから、発酵の世界へ。「いいことをもっとみんなに広めたい」と、この日晴れて講師デビューを果たした。



ポコポコと地域が沸いてきた

協会を立ち上げる前、料理教室を15年くらいやってきたけど、何人もの人になつてから親友ができるとは思っていませんでした」という言葉。料理教室に通った人同士が結婚したこともあるし、自分が提供した場で、その人の人生が楽しくなつたと聞くのが一番嬉しい。

講座に来る一番の目的が「仲間をつくるため」という人はほとんどいないだろうけど、結果的に気の合う仲間ができるんですよね。それは、一緒に「感動」を共有しているからということも大きいと思います。今、発酵ライフ推進協会は、たった2年間で会員数1000名以上、東京以外にも北海道、名古屋、富山、広島でも発酵の魅力を伝えていきたい」と精神的に活動しています。その他の地域でも「やりたい」と声を上げてくれてる人がいるし。

料理教室時代、全部自分一人でやっていたんだけど、それって、すごく大変なんです。今は志を共にした仲間



各エリアでは、地元の醸造家さんや生産者さんとなりが深く、イベントのお手伝いやマルシェ出店なども。醸造蔵の想いやこだわりを感じて発信することも発酵ライフの楽しみのひとつ。

たちが一緒になつて盛り上げていっているから、(大変だけど)楽しい。「何かやりたいけどどうやったらいいかわからない」という方もサポートしていきけるような雰囲気になつています。みんながワイワイやっていたら、ポコポコと各校が沸きあがってきた2年間。本当に、一人一人が菌になつて日本を醸している感じ(笑)。

一人一人に「私らしい発酵ライフ」を

協会では、甘酒・味噌・醤油を学んで作る基礎講座と、広く体系的に発酵を学んで仕事や生活に活かすための資格講座を開催しています。発酵

よく、うちの協会の講座を受けた方には、「今まで断片的な知識だったものが、一本の線につながって、より理解が深まりました」とか「失敗した理由がわかり、自分で対処できるよになりました」と言われます。それは、知識ではなく、「そうだったのか!」という学びの感動を伝えていけると一緒なんです。そうした色々な形の「感動」を、発酵を伝えることで多くの人と共有したいと思つています。

レシピの裏を読み解く力

発酵食を作ったことがある人は、数年前に比べてすごく増えました。でも、発酵ってあいまいな部分が多くて、「なんか味が違う」「これは成功したのか?」「こっちとあっちと作り方が違うけど、どっちが正しいんだろう?」と疑問が浮かんでくることが多々あります。

みんな、料理教室に来るとレシピを欲しがりますが、レシピに捉われてしまうと、自分でそうした疑問の答えを見つけていることは難しい。目

に見えない世界の中で、何が起きているのか、どう対処すればいいのか判断つきません。細かな分量だつて、「醤油大さじ1、みりん小さじ1」と書いてあるけど、これらを入れる理由は何なのか、仕上げたい味にするにはどうしたらいいのかまでは考えられない。

簡単に、おいしい発酵料理を作れるようになりたいなら、発酵のメカニズムや味の根源を理解するのが一番の近道。そこがわかれば、レシピがなくても、分量を量らなくても、もつと料理が上手くなるし、発酵ライフを楽しめます。ちゃんとメカニズムを落とし込めたら、失敗しても直せるし、応用が利くようになる。レシピは他の人が見てもある程度同じように作れるように落とし込んだ「メモ」だから、レシピ自体にはそんなに価値がなくて、レシピに落とし込むまでの過程に価値があるんだと思います。

だから、協会の講座ではメカニズムの部分もしっかりお伝えして、頭と心と体につながる学び方を提案しています。

食品について学ぶ機会を提供しているんですが、それを学んでもらうことが目的ではなく、「その人の生活や人生がより良くなるために、発酵の知識を活かしてもらおう」ことが目指していることなんです。

実際、発酵を学んで旦那さんから「料理が上手になつたね」と褒められるようになったとか、人前に立つのが苦手だったけど、講師として人に伝える楽しさを知ったとか、仕事に活かせる知識が身についたとか、その活かし方は人それぞれ。自分

合った「発酵ライフ」の楽しみ方を見つけてお手伝いできたらいいなと思つています。



発酵ライフ推進協会
(運営:株式会社フードマイニング)
〒100-0005
東京都千代田区丸の内3-1-1
国際ビルB1F っぽんのひとさら内
tel 03-6260-8405
https://hakkolife.com
info@hakkolife.com



株式会社アムリタラ

代表取締役社長 勝田小百合さん

究極の ナチュラル アンチエイジング

独自の厳しい商品基準を掲げ、国産オーガニックコスメ＆フードを展開している株式会社アムリタラの勝田小百合さん。「いちいち本気で商品を作っています」という言葉に、一切の曇りがないことは、話を聞けばすぐにわかる。ナチュラルアンチエイジングへの道のりとその先にある世界とは。

アンチエイジングの女王から
アンチエイジングの鬼へ

私がアンチエイジングの道に進むようになったのは、33歳の時に初期老化の兆しを感じたことでした。20代からずっと演劇をしていたんですが、私は少女の役が多かったし、自分が「老いる」ということをまったく想像していませんでした。

少女と言っても、日本刀をもって血のりを飛ばすような役柄ですけどね。「ろうそく持ったら日本一」「アングラ（アンダーグラウンド）の女王」なんて言われていたんです（笑）。腰まで長い黒髪で真っ赤な口紅をして、タバコも吸っていたし、役者だけじゃ生活していけないから、夜中にアルバイトして、生活はめちゃくちゃ。オーガニックなんて全く興味がありませんでした。

当時付き合っていた役者仲間の彼（現夫）が、役者をやめてアメリカに行って帰ってきたら、「俺はオーガニックを広める人になる」と言い出したんです。それで自然食品店に勤めるようになりました。そうした

ら、急に生活の中にオーガニックが入ってきて。調味料が変わり、米が変わり、野菜が変わった。貧乏には変わりないんですけど、食生活がやけに豊かになったんです。当時はただ単に「おいしい」と思って食べていたんですが、その食生活を続けていたら、自分の体質だと思っていた体の不調が良くなっていった。「オーガニックですごいな」と思いついて始めるようになりました。私は昔から、探求心をもって物事を見る癖があるから、立ち上げました。

でも、自宅治療院にすぐに患者さんは来ないし、ちょうどそのころ妊娠したこともあって、時間があつたんです。何とかナチュラルな方法で永遠の若さと美しさを手に入れられないか、という野望を抱いていたので、その想いと、これまでの知識を「アンチエイジングの鬼」としてブログに書き綴り始めました。

今は、ナチュラルな美容法で食のことを発信している人はたくさんいるけど、その当時、オーガニック食品と美容の世界って分断されていました。美容といたら、メスを入れたりするんですけど、

注射したり、外科的な方法が主で。でも、私はナチュラルな方法でアンチエイジングをするという野望があつたし、私の中では食と美容が当たり前になつていました。

それを書き綴っていたらあつたという間に人気ブロガーになって、出版社からも声がかかるようになりました。ブログの内容も、「どこかの偉い先生が言っているから効果がある」とは一切書かなくて、自分で徹底的に調べて確信を持ったことだけを書いていました。その中で、自分が「これはすごい」という商品を勝手に紹介していたら、名もなき商品が一気に売れるという現象がしょっちゅう起きるようになってきました。



株式会社アムリタラ 代表取締役社長
勝田小百合さん

1968年生まれ。カイロプラクター。一児の母。ナチュラルカイロプラクティック院長。国産オーガニックブランド「AMRITARA」(アムリタラ)代表兼商品開発担当。都内にある治療室で多くの女性の施術をしながら、ブログ「アンチエイジングの鬼」で健康美容情報を発信。著書も多数。



(右)
紫外線だけでなく、ブルーライトでも肌の老化は起こるそう。天然原料だけで「光老化」を防ぐと人気の日焼け止め。

(左)
オーガニックコスメの店内に、自然に並ぶこだわりの食品「アムリタラフーズ」。体の中と外、両方のアプローチで自然に美しくなる方法を伝えている。



勝田さんが2年前に書かれた渾身の一冊。食や化粧品のことだけではなく、居住空間や衣類などあらゆる方向から「アンチエイジング」のための知識と美容法が満載。「老けないオーガニック 勝田小百合著(ワニブックス)」。



社員研修の一環として大分県にある田んぼでお米作りも行っている。収穫したお米はアマリターラ米として販売されたり、加工米として使用されている。

この負のループを止めるためには、肌バリアを壊さないようにする。クレレンジングを作れば良いと思いましたが、でも、当時、オーガニックコスメなんてなかったからめっちゃくちゃ大変で。防腐剤は私たちの肌を守ってくれている菌たちを弱らせてしまうから、防腐剤は使いたくないっていうと、どの業者さんでもたいてい門前払い。でも、作ってくれるところを探して、遺伝子組み換えではない大豆レシチンを乳化剤の代わりにし、大根を発酵させたエキスを防腐剤にし、合成香料や合成着色料など、私が必要ない、と思うものは一切使わずに作りました。肌に不要なものを使わず、植物の力に満ちたオーガニックコスメとなり、それを今は「アマリターラ10の約束」と明示して、独自の商品基準を設けています。

海外のオーガニックコスメ認証も取れるんだけど、敢えて取らない(笑)。そこよりも厳しい基準で作っているという自負があるから、わざわざそこにお金を出して認証をもらう必要がないと思っています。

東京に残る選択をしたので、だったら、同じように不安を持っている人がいるんだから、自分のところで検査して、安心して買えるものを揃えよう、と始めたんです。

表参道の店をオープンしたのは2011年の6月。表参道は外資系の企業が多いから、3・11後閑散としていました。こんな時に店始めてどうすんの？という雰囲気でした。でも、みんなの体がデトックスでき、代謝が上がるような内装で、安全な食品が買える店があつたら、少しでも関東の人たちのためになるんじゃないかって思っただけです。

私は人生ロックだと思っていて、もしかしたら生まれながらの反体制なのかもしれない(笑)。オーガニックの世界にきたのも、必然かもしれない。30歳まで月収10万円、風呂無しアパートに住んで、貯金ゼロ。夢だけポッケに入れていたような人だったから、お金への執着がなく、怖いものは何もないんです。どうせ生きるなら、若々しくずっといたいし、少しでもいい世の中にして健康な人を増やしたい。

遺伝子組み換えや農薬、種の問題、世の中おかしな事が増えていくことがすごく多いけど、それを切り口に世の中に訴えていっても、反対は反対しか生まれないし、関心のある人しか集まらない。環境問題、社会問題に関心がない女性でも、自分がキレイになることには関心あるんですよね。でも、究極的にアンチエイジングを突き詰めていくと、結局、世の中や環境を変えていかないと真のアンチエイジングはないんです。自分が排出したものは必ず自分に帰ってくるし、自分がキ



(上) 「昔からアマリターラのファンだったんですが、会社に入り、実際に商品開発の裏側とかを知って、ますますファンになりました」とAMRITARA HOUSEの小山麻由店長。
(下) 「アンチエイジングビールを作りたい」というビール好きの勝田さんの思いから生まれた白トリュフ抽出エキス配合のビール、DHEVA(ディーバ)。

から、店は化学物質を使わない自然派建築にして、店に入るだけで新陳代謝が高まるような作りになっています。

肌バリアに着目した「アマリターラ10の約束」

オーガニック食生活を始めて色々調べていた頃、化粧品だけは私が納得できるものがありませんでした。私がアンチエイジングを研究する上で着目したのは「肌のバリア機能」。この機能さえしっかりしていれば、外部からの刺激や紫外線がある程度はじき、乾燥も防げる。でも、合成界面活性剤が乳化剤としてあらゆる化粧品に含まれていて、肌バリアを破壊します。肌バリアが破壊されるから、肌が荒れる。肌が荒れたら美容液を勧められ、隠したいからファンデーションを使う。でも、そのファンデーションがとても落ちにくくなっているから、しつかり落とすために、合成界面活性剤が入ったクレレンジングを使って、結局肌バリアが壊れていく。



アマリターラハウス 表参道店
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-12-12
J-Wing Right1F
tel 03-6427-7647

アマリターラハウス 梅田 蔦屋書店
〒530-8558 大阪府大阪市北区梅田3-1-3
ルクアイーレ9F
tel 06-6123-7536

株式会社アマリターラ
<https://www.amritara.com/>

微生物に
愛を伝える
父は伝わり

EMとは？

EMとは「善玉菌」でおなじみの乳酸菌や酵母と、環境により動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。



映画監督
白鳥 哲さん

映画監督・俳優・声優。長年文学座の俳優として様々なテレビ、舞台、映画、声優として活動した後、アニメの声優の仕事しながら映画監督として活躍する。映画『祈り』(2012年)は、ニューヨークマンハッタン国際映画祭グランプリなど数々の国際映画祭で賞を受賞し、劇場上映期間3年3ヶ月という国内歴代一位のロングランを達成。最新作映画『蘇生II』は劇場公開7作品目。

劇場公開監督作品7作目となるドキュメンタリー映画『蘇生II』愛と微生物』を世に放った白鳥哲監督。地球や生命、意識など常に先見の目で世の中への問題提起と希望を示し続けている。その深く熱い想いはどこからくるのか？

「感動の共有」が監督としての原点
小学校二年生の時、父に連れられて映画館に行きました。そこで見たスターウォーズがあまりにも衝撃的で、「僕もこんな風に、自分の思い描く世界観や宇宙観を形にしたい」と思ったんです。その時から2年間お小遣いを貯めて、撮影用の8mmフィルムを買いました。

初めて撮った映画のタイトルは『七人の忍者』。小学生が作る映画だから、物語としてはめちゃくちゃなんだけど(笑)、「地球を救うためには七人の忍者を集めよ」と言われた主人公が忍者たちと悪者に立ち向かっていく。そんなストーリーだったと思います。撮影が終わる、映画に出演した友達やその家族に連絡して、完成試写会をしたんですが、夜8時にビルの壁に映画を投影し、地域のみんなで見ました。その時、自分が頭に描いたものを現実化させる欲びを感じたんですが、それ以上に、みんなで感動を共有する喜びを味わったんです。自分の作品がある特別な空間でみんなが共有した時のあの感動は忘れられません。

それで、映画監督になろうと心に決めたんですが、そもそも映画を撮る以前に僕は人とコミュニケーションを取ることができなかったんです。でも、人と話をするのを怖がっていたら映画監督になんてなれるわけがない。演じることも好きだったから、当時、映画界の東大と言われる文学座に入って、演技とコミュニケーションを学びました。

文学座を卒業してからも、テレビやドラマ、声優などでお仕事をさせていただけのようになっちゃったんですが、映画監督の夢は持ち続けていま

なで見ました。その時、自分が頭に描いたものを現実化させる欲びを感じたんですが、それ以上に、みんなで感動を共有する喜びを味わったんです。自分の作品がある特別な空間でみんなが共有した時のあの感動は忘れられません。

(前頁)映画製作に迷った時、いつも助けられたという楠木。
(左)映画『蘇生II』撮影中の白鳥監督。





小学生の頃に初めて映画を撮影した時、大切なシーンのひとつに使われた古井戸。

病気をきっかけに意識と肉体の関係性がわかった

実は、『魂の教育』の編集を続けていた頃、脳のガンになっていったんです。ペロが口の外に出てきたり、声が出なくなったり、筋力もなくなるし、激しい痛みに襲われていました。手術ができない箇所だったし、西洋医学的にはお手上げ状態。

そうなる、自分の肉体や意識に向き合わざるを得ないんです。自分をどんどん掘り下げていったら、意識には色んな階層があるということに気づ

きました。肉体、感覚、思考、感情、そして、魂。私たちは、「健康」を考えた時肉体のことはかなり注視してしまいがちですよね。でも、それだけでは病気の根本解決にならないんです。思考とか、感情とかを過去に遡って、憎しみとか怒りとかすべて吐き出してそれを受け入れていく必要があります。

私は、ある作品の時に溜まっていた感情を全部吐き出しました。自分でも驚くほど醜い感情があふれてきて。でも、その感情を認めて、対象となっていた人や現象を許すという行為を繰り返したんです。そうしたら、筋力が

戻ってきたり、声が出るようになったりと、肉体に変化が現れました。最終的にはガンが消えてしまったんですが、その過程で学んだことは、「すべての存在がつながりあっていく」ということでした。人間も動物も植物も微生物も鉱物もすべてつながりあっていて、それらがすべて自分に影響を与えている。嫌い、許せない、と思っていることでも、それが跳ね返って自分の精神や肉体を蝕んでいく。ただ、それを無理やり「そんな風に思っ

「地球を救いたい」が魂の欲求

自分も他人も感情も現象も「許す」ということを繰り返していくと、魂に直結した生き方になっていきます。今まで私は地球や意識、命などをテーマに映画を撮り続けてきました。でも、



近くの川で演技の練習をよくしていたという白鳥監督。昔は悪臭がヒドかったが、今は臭わない。それがEMの浄化活動による効果だと知ったのは後のこと。

それは意識して作っていたわけではなく、内側から溢れてくるものを描いていただけなんです。今は「地球を救いたい」「人類を救いたい」というのが自分の魂の欲求であると確信しています。魂に肉体が突き動かされている感じですね。

地球は今、本当に危機を迎えています。私たちは自滅の道を歩んでいて、人間は意識と行動を変えなければいけない。人間は本来、その他の生き物たちを守り、育むという役割があります。共存の世界に向かうために与え続けることが大切です。

生き物はみな、与え合って生きています。弱肉強食はあとから人間の価値観を植え付けたもの。与えれば、生き物は必ず応えてくれます。それが最も現れやすいのが対微生物であり、発酵です。

微生物は100%人の心を見抜きます。疑ったり、分け隔てがあったりすると、微生物は機能しなくなる。無償の愛をもって対峙すると上手に発酵してくれるんです。

『蘇生Ⅱ』愛と微生物はまさにそこに踏み込んだ世界を描いていま

救いましょう。



2019年8月より劇場公開開始。

10月より自主上映受付開始予定。

劇場上映情報(2019)

- 8/23~27 シアタス調布(東京)
- 8/24~ シネマスコーレ(名古屋)
- 8/31~ シネマポイント(長野)
- 9/7~ シアターセブン(大阪)

詳しくは、『蘇生Ⅱ』公式サイトをご覧ください。

<http://officetetsushiratori.com/sosei2/>





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



うずら卵の カラフルピンチョス

良質なたんぱく質源である卵。単調になりがちな
'ゆで卵'を塩麴の発酵力で美味しく、栄養の吸収率
も上がる。ズボラにできて見た目にもカラフル
おしゃれなおつまみです。

半日~1日で食べる
ことができますが、4
日くらい寝かせると
さらに発酵が進み、濃
厚になりますよ。



<レシピ提供者>
清水マリ

発酵ライフアドバイザー
プロフェッショナル
本命ボディメイク代表。女性
のしなやかなカラダ作りのた
めのパーソナルトレーナー。

発酵ライフ推進協会
<https://hakkolife.com/>



材料

2~3人分

うずらのゆで卵 5個(各味ごと)
塩麴(できれば自家製) 大さじ1

オリジナル 塩麴のみ

カレー味(塩麴+A)

A カレー粉 小さじ1/2

ごま味(塩麴+C)

B [練りごま(黒) 大さじ1

黒酢 小さじ1

ピリ辛味(塩麴+C)

C [豆板醤 小さじ1/3

花山椒の粒(お好みで)数粒

トマト味(塩麴+D)

D トマトペースト(濃縮タイプ)

小さじ1/3

作り方



A~Eのうち好みの調味料を
準備する。うずらの卵をゆで
卵にし、殻をむいておく。



ナイロン袋の中に、塩麴と好み
の調味料を混ぜる(写真はピリ
辛味)。



うずらの卵を入れ、卵表面全
体に調味液をまぶしたら、空
気を抜き、袋の口を結ぶ。



冷蔵庫の中で半日~1日程度
漬け込む。