

TAKE
FREE

暮らしの発酵 通信

vol.17

発酵特集 木曾の菌と人が育む〈すんき〉



南へ、沖縄へ、カラダが喜ぶ旅に出よう

広告



Healication ヒーリケーション

沖縄で生きるリズムを整える 3泊4日



暮らしの発酵通信読者限定

✦ヒーリケーションプラン✦

3,000円宿泊クーポン

クーポンコード: **hakko17**

2023年7月31日まで有効

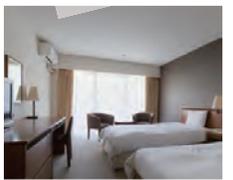
*オンライン予約の際に使用

point 1
体が喜ぶ
選べる食事

滞在中の計6回のお食事は気分や体調に合わせて種類が選べます。どれも健康とおいしさのバランスの取れたホテルメイド。食事のバリエーションが旅の癒しと健康をしっかりとサポートします。



point 2
水質にこだわった
大浴場



point 3
広々とした
お部屋

プランの詳細・
ご予約はこちら



暮らしの発酵体験ホテル
EM WELLNESS

暮らしの発酵

LIFESTYLE RESORT

お問合せ 098-935-1500



古くから山岳信仰の対象となってきた御岳山(長野県木曾町)。

暮らしの発酵通信 VOL.17

「楽しむこと」「おいしく食べること」はいつの時代も人々を幸せにします。社会の課題や問題に関心を寄せながらも、日々笑顔で暮らして周りも元気にしていく方々取材しました。



暮らしの発酵

編集・文	里菌かこ	企画・発行	株式会社EM生活
写真	鈴木綾		愛知県名古屋市長区極楽 5丁目148番地
デザイン	宮城クリフ		info@kurashinohakko.com
表紙イラスト	山里美紀子	協力	EMウェルネス 暮らしの発酵 ライフスタイルリゾート

暮らしの発酵通信は無断での転載と転売を禁止しております。

2023年3月発行

- 02 塩を使わず 300年
木曾の菌と人が育む〈すんき〉
すんき名人
野口廣子さん
- 08 自分らしく輝いて生きる
株式会社シャイネン 代表取締役
うめのあゆみさん
- 12 笑顔をもっと！ハッピーモア市場
ハッピーモア市場
長谷川涼子さん/金城未奈美さん
- 16 バナナで巡る人と地球の健康ループ
H&LOOP プロジェクト
末廣勇雄さん
- 20 ストレスに対抗する栄養素たっぷり！
春キャベツと厚揚げの桜えび炒め
沖縄料理研究家
宮澤かおるさん

無料で

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！

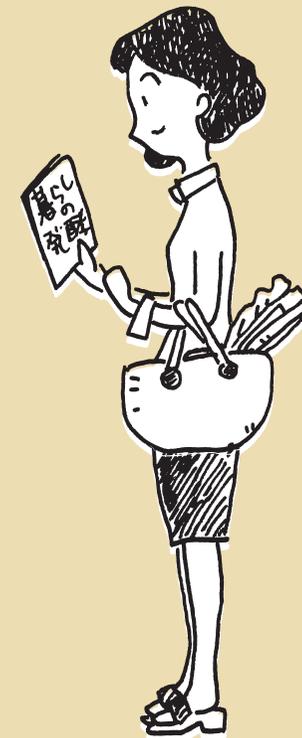


<個人の方>1部お届け！

上記QRコードを読み込み、「個人定期発送の申込みについて」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。

<店舗をお持ちの方>25部お届け！

上記QRコードを読み込み、「法人・店舗」での申込みからフォームを開き、必要事項をご入力の上送信してください。



暮らしの発酵 日々の公式サイト
で日々の発酵情報をGET！

発酵レシピ、ナチュラルお掃除など、暮らしが発酵していく情報満載です。暮らしの発酵通信のバックナンバーもご覧いただけます。

<https://kurashinohakko-hibi.jp>



Instagram
で情報配信中。

@kurashinohakko_hibi

フォロー
お願いします！





塩を使わずに作る、日本で唯一の乳酸菌発酵させたカブの葉の漬物(すんぎ)。「酢茎(すっぱい茎、の意味)」がなまって(すんぎ)と呼ばれるようになった。長野県木曾地方で300年以上親しまれ、健康ブームで再び注目を浴びているすんぎの魅力とは。

世にも奇妙な？塩を使わない漬物

発酵の歴史は食品保存の歴史ともいえる。冷蔵庫などの保存技術が乏しい時代、食品を腐らせずに長く食べられるようにするため、発酵食品という保存食が発達した。その代表格が塩を使って発酵させた漬物であり、塩を使った野菜の漬物は数え切れないほどある。

ところが、長野県木曾地方に古くから伝わる保存食(すんぎ/すんぎ漬)は塩を一切使わない。すんぎとは、木曾地方で採れる赤カブの葉を原料にし、複数の乳酸菌で発酵させた無塩の漬物で、乳酸菌由来の酸味が特徴である。似たような漬物に京都の(すぐき)があるが、これはすぐきというカブを塩を使って発酵させたもので、葉だけではなくカブの完全体も使用する。また、木曾町に隣接する岐阜県高山市には、(飛騨の赤カブ漬)がある。赤カブと塩で乳酸発酵させて作る漬物だが、こちらはカブの葉は使わずに実の部分のみを使用する。

似て非なるカブの漬物。日本国内で塩を使わずに発酵させて作る漬物はすんぎしかない。「漬物は好きだけれど、塩分が気になる」という健康志向の方からも好まれている。

世界を見ると、ミャンマーとの国境付近にあるインドのナガランド州にはタロイモやからし菜の葉に重石を乗せて発酵させる漬物があり、ネパールにもグンドウルククという青菜を発酵させて乾燥させた食品がある。すんぎを含め、これらの無塩漬物があるのはいずれも山岳地帯で、地

すんぎ名人
野口廣子さん

毎年多くの人にすんぎの漬け込み体験と指導を実施。第10回すんぎコンクールで名人の称号を得た。



	すんぎ	すぐき	飛騨赤カブ漬	千枚漬などのカブの漬物
原材料	葉	実・葉・塩	実・塩	実・塩・酢・砂糖など
漬け方	乳酸発酵	乳酸発酵	乳酸発酵	酢漬
地域	長野県木曾地方	京都府	岐阜県飛騨地方	全国

理的に塩が容易に手に入り、このと、そもそも塩は貴重で高級なものだったことから無塩の漬物が発展したのではないかと考えられている。古くから木曾地方、御岳山麓の村々では「米を貸しても塩を貸すな」と言われるほど塩の入手が困難だった。ただ、塩漬の漬物と無塩の漬物は、漬物の起源としてどちらが古いのかはわかっていない。

おいしく続いて300年

すんぎに使用される赤カブは6種類ある。王滝村の王滝カブ、木曾町開田高原の開田カブ、木曾町三岳の黒瀬カブ、上松町の吉野カブ・芦島カブ、木祖村の細島カブである。いずれも信州の伝統野菜に認定され、すんぎは農林水産省の地理的表示保護(GI)制度に登録されている。

木曾の道の駅などでは「○△村のすんぎ」や「□○さんのすんぎ」という名称で生産者ごとのすんぎが販売されていて、数種類購入して味比べをするのが楽しい。

※「地理的表示保護(GI)制度」とは、その地域ならではの自然的、人文的、社会的な要因の中で育まれてきた品質、社会的評価等の特性を有する産品の名称を、地域の知的財産として保護する制度。



上)「本当に毎日私たちってすんき食べているよね。」「おいしもんねー。」と休憩中も和気あいあい。

左)1日に漬け込む量は大きな樽二杯分。長年の経験から仕込み方、仕込む量などを調整してきた。

今から仕込むぞ、というときは電話にも出ないし、誰かが来てもちよつと待っていてもらいます。「すんきは気が短い人がうまく作れて、気が長い人は失敗する」なんて昔から言うんですよ(笑)。」

発酵食品において塩を使う理由の一つは雑菌の繁殖を抑えるためであるが、すんきは塩による雑菌の

ためのカブの収穫をしています。」すんき仲間たちと手際よくカブを収穫していく野口さん。収穫している時やカブの葉を整えて洗浄する時は仲間と話に花が咲くが、すんきの仕込みの時には空気にピリッと緊張感が走る。

「すんきを漬け込むときは手早く作業をするために必要なものをすべて周りに揃えておきます。葉を温める温度と、容器に入れて蓋をした後の保温する温度が一番大事です。乳酸菌が発酵する温度を保たないといけないから、熱すぎても冷たすぎてもダメ。仕込める時期が短い、作業はさっさとやらないといけません。」

抑制ができないため、手早い仕込みが大事な要素なのだろう。野口さんが短気かどうかは別として、仲間の皆さんは口を揃えて「野口さんはすんき名人なのよ」と言う。

すんきなコラム ①

1gに数億個の乳酸菌！

すんきは1g(または漬け汁1ml)中に数億個の乳酸菌が生息していて、20種類以上の乳酸菌が見つかる。すんきから初めて発見された乳酸菌もある。すんきに含まれる乳酸菌の研究では、アレ

ギー予防、インフルエンザ予防、ピロリ菌の増殖抑制などが報告され、健康食品としても注目されている。また、野菜などでは補いにくいビタミンB12も含まれていて、ビーガン食材としても可能性を秘めている。

「霜が降りないと茎が甘くならないのよね。今年はタイミングよく霜が降りてくれたから、おいしいすんきになるね。」と手際よく葉の処理をしていく。



今回お話を伺ったのは、すんきコンクールで名人の称号を得たことがあるすんき名人の野口廣子さん。「すんきはわかっていてるだけで300年以上の歴史があります。松尾芭蕉の門下の句会で弟子の凡兆が詠んだ句の中に木曾のすんきの一説があったり、法要のメニューの中にすんきが記されていたりしたそうです。誰がどうやって作り始めたのかはわかっていません。」

ただ、長い間ずっと続いているという事は、毎年食べたという気持ちがあるからだと思うんですよ。私の姑も祖母もすんき名人でした。でも、父はすんきが嫌いだったので私の母は作りませんでした。食べた時は実家からもらった

「カブの葉に霜が降りてからじゃないとすんきは作れないんです。霜が降りることで甘味が増した葉を使わないとおいしいすんきになりません。とはいえ、寒くなりすぎると葉がダメになってしまいます。毎年11月はほぼ休みなくすんきを仕込んでいます。私たちはカブの栽培から手掛けていて、午前中はすんきを仕込み、午後は次の日に仕込む

すんきの仕込み時期は短い。11月から12月上旬の間の1ヶ月程度でその年の仕込みを終える。「すんきの仕込み時期は短い。11月から12月上旬の間の1ヶ月程度でその年の仕込みを終える。」

すんきの仕込み時期は短い。11月から12月上旬の間の1ヶ月程度でその年の仕込みを終える。「すんきの仕込み時期は短い。11月から12月上旬の間の1ヶ月程度でその年の仕込みを終える。」

すんきができるまで



※野口さんの地域に伝わる作り方。地域や家庭によって作り方は様々。

すんきの美味しい食べ方

すんき
おかか

すんきに鰹節をのせ、醤油をひとたらし。すんきの味わいが一気に広がる。

すんき
汁

いつもの味噌汁にすんきをいれて、おいしさと健康をプラス。

すんき
そば

そばにすんきをトッピング。お出汁とベストマッチ！

写真提供：木曾町役場

すんきなコラム 2

すんき×醤油でうま味アップ！

酸味だけではなく甘味とうま味も感じるすんき。甘味はカブそのものに含まれる糖分に由来するが、うま味はすんきの中にいる乳酸菌が作り出す「コハク酸」によるもの。コハク酸とは、主に貝に含まれるうま味成分の一種。

うま味成分は質の異なるうま味成分の掛け合わせによってよりおいしさを感じられるという特徴がある。すんきをそのまま食べるだけではなく、鰹節と醤油をかけて食べたり、そばや味噌汁に入れるのもおいしい食べ方。

今は菌の研究が進んでいるから、発酵に適している温度は何度とか、どんな乳酸菌がいるのかとかわかってきているけれど、昔は全部勘でしたよ。葉の生育状態や葉を温め入れる時の温度、種の良し悪しは40年やってきてやっと様子がわかってきました。

証。少しカブの実も入れることで甘味が出て、発酵の良し悪しの目安にもなる。

地域ごと、家庭ごとにすんきの味は異なる。すんき名人のところに発酵が終わっているすんきをもらいにいく人がいて、それを種にして自宅ですんきを仕込む。野口さんのおばあさんの所にも種をもらいにく人が来ていたそう。

「すんきは種の性質を受け継ぐみたいで、最初に漬けたときにはやっぱり良い種を使った方がいいですね。ヨーグルトを作るみたいに種から乳酸菌を増やして、それをまた使って増やして…と継いでいきます。何度か作るうちに菌が強くなってくるのか、だんだん味が良くなっていきます。」

でも不思議なのは、他の地域で同じように作っても同じ味にならないです。すんきがブームになって、長野県内の色々な所で講習会に呼ばれて作ったけれど、半分くらい酸っぱくならなかったんです。作る人によって持っている菌が違ったり、温度がちよっと違うだけで動く菌が変わったりするからかな。木曾の土地と気候と水だからこそ、このすんきの味になるんだと思います。

すんきが体に良いということがわかってきたからか、最近は家ですんきを仕込む人が増えてきましたよ。この地域の食文化がなくなっていくと嬉しそうです。」

野口さんは「すんきのとりこになった」と言う。その理由を聞くと「だって、おいしいじゃない？みんなで作っていると楽しいし！」と元氣な笑顔とともにシンプルな答えが返ってくる。おいしいから食べる。楽しいから作る。塩を使わないという究極にシンプルな（すんき）。木曾地方は人も漬物もシンプルな中に味わいがある。



野口さんの
すんき直売所 /
笹っこ(夢人市)
長野県木曾郡木曾町新開8418-1
tel.0264-46-2011



木曾地域のすんき
取り扱い場所一覧
木曾町商工会HP

2022年シーズンの野口さんのすんきは販売終了となりました。次回は2023年11月中旬より、直売所と道の駅木曾福島で販売予定です。

土地と人と乳酸菌



料理を通して算数の必要性を落とし込む、地球の仕組みから季節を学ぶなど、学校での勉強と生活を結びつける〈おうち教育〉。



株式会社シャイネン
代表取締役 うめのあゆみさん

子育てをきっかけに2016年よりモノ選びや暮らし、社会問題などについて発信を開始。3人目を妊娠中に株式会社シャイネンを設立。日々のSNS発信、オンライン+動画講座、コミュニティ作りや全国各地での講演会などを通して『生き方・暮らし方についての視点のシェア』を精力的に行っている。



自分らしく輝いて生きる

「おうち教育と暮らしの学校」
今、可能性を感じているのは「おうち教育」です。実は小学生の娘が

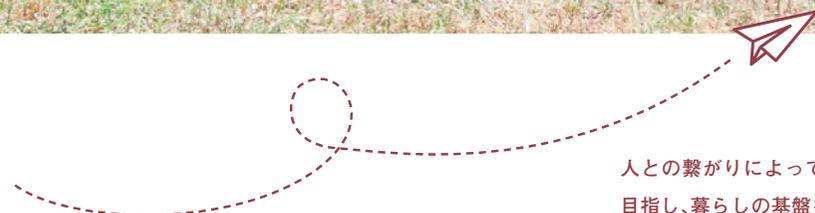
「化粧品についても教えてほしい」とか「化粧品の仕方がわからない」とかという声が上がってきたので、それらも自分なりの解釈で話をしていきたらジャンルが多岐にわたったり、もはや洗剤講師の枠で収まらなくなってしまうて(笑)。それで、「モノ選びと暮らしのマニア・ハイパー主婦うめのあゆみです。」と言うようになりました。

ながら学ぶことで、暮らしから紐解く学びと学校での学びとのつながりが見つかっていきます。家の中で学びの基盤は作ることで、色んな視点を問いかけてあげること子どもはどんどん成長します。

「ベークンクパウダーはなんで膨らむと思う?」と問いかけると自分で調べ始めます。その中で、学校の教科を学ぶ意味づけをしてあげます。それを繰り返していくと、覚えるだけだった学校の勉強に対する娘の見方が変わってくるんです。大人と子どもが一緒になって楽しむながら学ぶことで、暮らしから紐解く学びと学校での学びとのつながりが見つかっていきます。家の中で学びの基盤は作ることで、色んな視点を問いかけてあげること子どもはどんどん成長します。

ナチュラルクリーニングにする必要があるんだろう?と疑問に思いました。それで、お話会に洗剤について詳しい先生を呼ぼうと思いましたが、先生が見つかりませんでした。仕方なく自分で調べていくと「これはもっと知りたい人がいるんじゃないか?」と思うようになり、洗剤講師として活動を始めたのが2016年です。

登校拒否になって、無理やり行かせたいとも思わないから自宅での教育に取り組んでみました。例えば、「今日は冬至だよ」と伝えるのではなく、地球儀を持ち出して地球のリズムから冬至を教えたり、掃除に使う洗剤やそのメカニズム・汚れの質などを教えていきました。料理であれば、うちは家族が多いのでネットで調べたレシピでは分量が足りません。そうになると、15倍や2倍という計算が必要になるし、「ベークンクパウダーはなんで膨らむと思う?」と問いかけると自分で調べ始めます。その中で、学校の教科を学ぶ意味づけをしてあげます。それを繰り返していくと、覚えるだけだった学校の勉強に対する娘の見方が変わってくるんです。大人と子どもが一緒になって楽しむながら学ぶことで、暮らしから紐解く学びと学校での学びとのつながりが見つかっていきます。家の中で学びの基盤は作ることで、色んな視点を問いかけてあげること子どもはどんどん成長します。



人との繋がりによって優しさやモノが巡る社会づくりを目指し、暮らしの基盤を整えるための学びを発信しているハイパー主婦の(うめのあゆみ)さん。大人も子どもも笑顔で自分らしく生きるためのサポートをし続けています。

洗剤講師からハイパー主婦へ

私は昔から好奇心旺盛で、あらゆることに興味を湧くんです。これはなんで注目されているんだろう?とか、どうなっているんだろう?とか、疑問に思ったら調べて現場を訪れて、自分なりの理論をまとめるのが好きなんです。学ぶことが好きなんですけど、妊娠や出産があると学ぶ機会が減ってしましますよね。2人目が1歳になるまでは専業主婦だったから、自分で自由に使えるお金は少なかったし。「だったら自分が興味ある講座の先生を家に招いて、会場費をもらわない代わりに自分の講座代を無料にしてもらえばいい!」と思いつき、自宅で様々なお話を主催していました。

ある時、友人から「ナチュラルクリーニングって知ってる?」と聞かれたんです。その時にナチュラルクリーニングは化学薬品を含んだ洗剤ではなく、自然由来の原料を使った掃除ということを知ったんですが、そもそもなんで普段のお掃除を



佐賀県にある古民家を利用し、〈暮らしの学校〉や野草散策ワークショップ、癒しイベント、おしゃべり会など様々なイベントを開催。

もう一つの学びの場として、古民家を買いました。そこでは似た価値観の人たちの集まりで情報交換や子育てをみんなで行っているという（暮らしの学校）も始めています。昔の住環境から学ぶことはとても多く、例えば土壁は水を含めて踏んで発酵させればまた壁として使えるし、竹や木は燃料になるんです。昔から実践されていた循環型の暮らしを大人も子どもも一緒に学んでいます。

大人を元気に！

人間を植物に例えると、根にあたるのが心と身体と魂です。心が不安定だと身体に不調が現れるし、体調不良の時は心も沈みますよね。魂というのは肉体が変わっても本質的に変わらない普遍的なもので、自分の魂を知ると今世の自分の役目がわかってきます。心・身体・魂が絡み合って思考に影響し、思考が行動を決めます。三つが病むと思考がネガティブになって、「どうせ…でも…」と行動と決断ができません。



子どもよりも大人の方が自分本来の状態を知らないということです。子どもは環境さえ整えてあげれば自分の好きや得意を見つけられるし、周りを見て自分の立ち位置を見つけ出して動くこともできます。

私たちが心・身体・魂という根を張っているのは社会という土壌です。大人は自分自身である根よりも土壌を優先してしまいがちで、純粹に自分が好きなことや心地良いことに向き合っていく状態になっています。本来の純粹な自分が望む状態と今の状態に差を感じてしまうから、生きる上でひずみが生まれてしまいます。目の前に現象として現れる悩みは、その根本にある心・身体・魂に向き合わないとい

をしています。

好きと思えることに時間を使えるのは自分を大切にできている人。大切にしたいことを大切にするための時間とお金があれば幸せですね。私の活動がひとつのきっかけになって「暮らしが根っこから変わった」とか「自分らしく生きられるようになった」と言ってもらえることがとても嬉しいです。

うめのさんはInstagramを中心に暮らしのモノの選び方、考え方などを発信中。

元氣というのには、「元の氣」と書きますよね。元氣と聞くと、子どもが走り回っているようなはつらつとしたイメージがありますが、それは元々活発な氣を持っている人の元氣であって、元々思考が深い人であればじっくり考えている状態がその人にとっての元氣なんです。自分本来の状態に戻ることが元氣だと私は考えています。子どもたちと関わって思っているのは、

元氣と聞くと、「元の氣」と書きますよね。元氣と聞くと、子どもが走り回っているようなはつらつとしたイメージがありますが、それは元々活発な氣を持っている人の元氣であって、元々思考が深い人であればじっくり考えている状態がその人にとっての元氣なんです。自分本来の状態に戻ることが元氣だと私は考えています。子どもたちと関わって思っているのは、





金城未奈美 さん



長谷川涼子 さん



明るい店内、イキイキとした野菜たち。そして、なんといってもスタッフの明るい笑顔！行くだけで元気がもらえるハッピーモアスマイル。

笑顔をもっと！ハッピーモア市場

沖縄県中部にある暮らしの発酵ライフスタイルリゾートから車で約20分。沖縄県内屈指の自然食品店（ハッピーモア市場）には、沖縄県産野菜をはじめ、全国から仕入れたこだわりの農産物や自然派の加工食品が並ぶ。おいしさや安全性だけでなく、買う楽しみと元気をもらえる買い物スポットだ。



「知って」買える場所を

「〇△さ〜ん！こんにちはー！いらっしやーい！」△〇さん、お久しぶりですな〜！」。お店にいるお客さん全員の顔と名前を憶えているのかと思うほど挨拶を交わす、ハッピーモア市場スタッフの長谷川涼子さん。ここに足を運ぶ人達は、おいしい野菜や安全な食材を買いに来るだけでなく、こうしたスタッフの方々の明るい笑顔に元気をもらいに来ているのだろう。

「ありがたいことに常連さんがとても多いですね。沖縄県外の方も増えて、旅行で沖縄に来ている方も店内で見えるようになりました。やっぱり農産物を気にして買いに来る方が多く、県内の自然派飲食店さんもよく来てくれます。農産物には農薬と化学肥料の使用表示をしているので、お客さんご自身の判断で野菜を選ぶことができます。

ハッピーモア市場は2021年まで別の場所に本店がありました。社長のお父さんがトマト栽培をさ

れていた場所です。その土地を有効活用するために農産物の直売所を始めたんですが、『野菜を買う時に何も表示がないから、誰がどうやって作ったのかわからない状態を変えたい』『売る側は生産者の顔や栽培方法を知っていて、買う側はちゃんとそうした情報を知った上で安心して買うという流れを作りたい』という思いで、設立当初から農薬の使用表示をした農産物の販売を始めました。そもそも農薬とは畑違いのことをしていたから、農薬や化学肥料のことを自分たちが知りたいと思って始めたそうです。」

顔の見える関係づくり

本店がスタートした当初は野菜を持ってきてくれる農家さんが少なく、売り場にも活気が生まれずに苦労されたそう。それでも、大きなスーパーに卸せるほどの収量が無く、家族で食べるには持て余す量を作っている小さな農家さん一軒一軒に電話をかけ、徐々に野菜が集まるように

なった。2021年に本店を宜野湾市のトロピカル店（2号店）に集約し、沖縄県内外を含めて1000軒ほどの生産者（加工品を含む）と現在取引をしている。

「野菜を納品してくれる農家さんのほとんどがおじーおばーです。80歳を超えて現役で野菜を作ってくれています。本店の時はおじーおばーが野菜を納品に来てゆんたく（おしゃべり）して帰るという光景がありましたね。トロピカル店だけにあってからは、本店近くの農家さんで車の運転ができない人は納品に來られないから、本店があった場所まで持ってきてもらって私たちが運ぶことを今もしています。」

食品ロスを減らす取り組みから生まれたフレッシュ野菜や果物のスムージーも大人気！





真夏を除き、2〜3ヶ月に1回開催されているマルシェ。生産者さんと直接会話を楽しむことで、ますますファンになってしまう。

「良かったし、自分が食物アレルギーを持っていることにすら気づいていませんでした。小麦を食べた時の体の違和感や不調はそういうものだと思っていたんですが、職場のみんなと話していたらそれは小麦アレルギーだと知って（笑）。小麦を食べないようにしたら体調が良くなったし、生活が朝型に変わったのもあって、健康診断がオールAになりました！」

イベント企画は大変だけど、お客さんが毎日来ても何かしら違うイベント事があった方が楽しいじゃないですか。出店していただくお店の組み合わせも考えています。和菓子屋さんと



ハッピーモア市場 tropical店
沖縄県宜野湾市大山7-1350-81
ぎのわんゆいマルシェ内
tel.098-988-9785
定休日：毎月最終月曜日。変更の場合はInstagramで案内します。



ハッピーモア市場公式HP



@happymoreichiba_official



お茶屋さんを同じ日にしたり、ビーガン料理の方とお肉屋さんを一緒にしないようにしたり。相性が良さそうなお店同士で何かしらの相乗効果が生まれると嬉しいですね。」

「買い物という行為は（モノやサービスを得ること）であるけれど、ハッピーモア市場での買い物は、（作る人・売る人・買う人、みんなのハッピーを増やすこと）であると教えてくれる。ハッピーモア市場であなたがハッピーになる逸品を探してみては？」



(右)
店内にはスタッフが想い思いに書いた手書きポップが並ぶ。生産者さんを直接知っているからこそ、伝えたい想いがポップにあふれている。

(左)
ほぼ毎日のように開催されている店内イベント。思わぬお気に入りに出逢えることも。

基本的にお店で扱っている農産物を作っている農家さんで知らない農家さんはいないです。加工品もそうで、仕入れ先の方からの紹介だったり、お客さんからの紹介だったり、どんな方（会社）が作っているのかを知った上で販売しています。知らなかったら訪問しますしね。

うちのウリはこの農産物の紹介を書いているポップなんですけど、農家の顔や人となりを知ると、ポップに書く内容が変わるんですよ。作っている人を知ると書けることが増えますね。お客さんたちはこのポップを見て買うことを楽しみのひ

「なんかやっていただけの方が楽しいよね！」

店内イベントもハッピーモア市場の楽しさのひとつ。店内出店ブースでは、ほぼ毎週かわるがわる出店があり、店の外スペースも使った大きなイベントも2〜3ヶ月に1回開催している。イベント担当の金城未奈美さんはハッピーモア市場で働くようになって体も生活も一変したひとり。

「ここで働く前は飲食店で働いていて、完全に夜型の生活でした。健康とか自然派とか気にしたことがなく

とつにしてくれているので、ここで働くメンバーは全員ポップが書けるようにトレーニングしています。売れ残りそうになったらポップを書いてアピールします。作ってくれた農家さんの顔が浮かぶから「絶対売ろう！」という気持ちになるし、スタッフみんなが捨てるものをなくす・循環させるという意識をもって働くことで、食品ロスはかなり減りました。」

地球にやさしいホテルの実践

4

バナナで巡る 人と地球の 健康ループ

日本の家庭内で最も食べられている果物「バナナ」。沖縄県にある暮らしの発酵ライフスタイルリゾートの直営農場<サンシャインファーム>では、農薬や化学肥料を使用せず、資源を循環させるバナナ栽培が始まっている。

甘いバナナの苦い現実

日本国内で消費されるバナナの99.9%が輸入品であり、そのうちの約80%がフィリピンでプランテーション栽培されている。プランテーション栽培とは、欧米諸国の植民地となっていた熱帯・亜熱帯地域の広大な土地を開墾し、輸出目的のために単一作物を大規模に栽培するための農園のこと。お茶やコーヒー、カカオ、バナナ、サトウキビ、天然ゴムなどが主な作物で、農地拡大のための森林伐採や安価な労働力の人権問題、農薬散布時の健康被害などの様々な問題が潜んでいる。

なるが、およそ1〜5mで、背の高いものによっては10mにもなる。こうした背丈の高いバナナ全体に農薬を散布するためには、小型飛行機による空中散布が最も効果的である。ある程度の高度から空中散布をするため、農薬を浴びたことで近隣の家畜が死んだり、農園の労働者や近隣住民は皮膚がたれたり失明したりするなどの被害を受けているという報告がある。

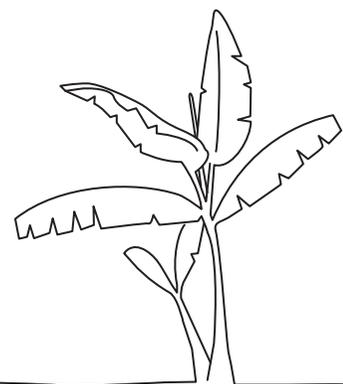
こうしたバナナ栽培の問題を解決するため、フェアトレードやオーガニック認証のバナナも徐々に拡がりをみせつつある。

*2019年の財務省貿易統計で1位フィリピン(約83万7千トン、約80%)2位エクアドル(約11万9千トン、約11%)、3位メキシコ(約5万4千トン、約5%)。1970年頃までは台湾産が大半を占めていた。

樹熟の循環型国産バナナ

バナナは種をまいて育てるのでなく株分けによって数を増やすため、同じ遺伝子を持ったクローンがプランテーション一面に密植している。遺伝子が同じであるため、病気や虫の被害が出るとそれらが一気に拡がってしまう。それを未然に防ぐために防カビ剤や殺虫剤などの農薬が使用されている。

暮らしの発酵ライフスタイルリゾートの直営農場<サンシャインファーム>では、2019年から環



EMとは乳酸菌や酵母と、環境により働きをする光合成細菌を共生させたバイオ技術。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るなど、健康と環境に関わる問題を解決する技術です。

境に負荷をかけない安全でおいしい有機バナナ栽培が本格始動した。有用微生物群(EM)を活用して農薬や化学肥料を使用せず、自家製の発酵肥料や植物残さを堆肥化させた健康な土づくりに重点を置いている。植物残さには、農場と同じ村内の街路樹を剪定した時に出た枝や葉、伐採したバナナの幹や葉、バナナの加工時に出る皮などを利用している。

輸入バナナはまだ実が熟していない青いうちに収穫されて輸送される。黄色く熟成したバナナには日本の農作物に被害を及ぼす可能性のある害虫が寄生している恐れがあるため、植物防疫法により輸入が禁止されているからだ。実は、農作物は収穫ギリギリまで樹で熟すのを待った方がおいしい。国産バナナが「甘くておいしい」と評価される理由の一つには輸入品よりも樹で長く熟成させて収穫・出荷できることがあげられる。

サンシャインファームで栽培されている有機バナナも樹で熟させることで自然な甘味が増していく。



H&LOOPプロジェクト
末廣 勇雄さん



街路樹の剪定残さやバナナの収穫残さ等を有用微生物群(EM)で発酵させ、土の上に重ねていく。土中の微生物の働きによってふかふかの土になり、バナナはさらに根を張りやすくなっていく。





砂糖や油・保存料などを一切使用せず、低温乾燥でバナナの甘味をぐっと引き出した有機ドライバナナ。ソフトな食感で年齢を問わず食べられるのが嬉しい。



手から手へ、やさしさの循環
（ハンドループ）

こうして丁寧に育てられたバナナは、サンシャインファームの同地域内で加工され、有機ドライバナナになる。加工時に出る皮等のゴミは堆肥化してリサイクルされ、栽培から加工、廃棄物の再利用など一貫した循環型システムの中で作られている。作る人から食べる人へ、手から手に渡っていく地球にやさしいループ（輪）を回していきたいと、有機ドライバナナはH&LOOP（ハンドループ）ブランドとして販売されている。

「当初はドライバナナとして販売する予定じゃなかったんですよ。最初は生食で販売していたんですが、沖縄県外に発送することを考えると生のままでは流通コストがかさんでしまいます。何か加工品を作ろうと思って、半分遊びのような感覚で仲間とアイスを作ったり乾燥させたりして試作品を作っていました。その中で、ドライバナナが一番お

いしかったです。このバナナは、日本国内で最も流通しているキャベンディッシュという品種よりもっちりとして甘味が強く、柑橘系のさわやかな香りがある品種なんです。乾燥させたことにより味が凝縮してさらにおいしくなりました。県外発送を考えた時に、生のバナナよりも軽しい賞味期限も長くなるし、味もおいしいということで商品化することにしました。」



ご購入はこちらから

おいしい有機バナナが作れるようになった。

「ドライバナナはバナナ本来のおいしさを再現するために、油や砂糖・保存料などを一切使用せずにスライスして乾燥させただけのシンプルな加工をしています。乾燥させる温度も低温（48℃以下）で乾燥させることでバナナの持つ酵素やビタミン・ミネラルなどの栄養素をそのまま残しています。国産バナナの流通量はわずか0.1%です。その中で、オーガニック認証を受けているバナナはもっと希少です。そのおいしさをぜひ味わっていただきたいですね。」

あとは、農薬や化学肥料を使わずにバナナの幹も葉も皮も、捨てることなく循環させているバナナの栽培がもつと世界に広がれば、バナナ栽培が抱える問題も解決できると思っています。」

栄養価が高いバナナを、手軽にかつ安心して食べることができる有機ドライバナナ。おいしく食べて地球も汚さない有機ドライバナナだからこそ、トレッキングやキャンプなど、自然の中で味わうのもまた格別。



EMウェルネス
暮らしの発酵ライフスタイルリゾート
沖縄県中頭郡北中城村喜舎場1478
tel. 098-935-1500
<https://kurashinohakko.jp>



笑顔を手連れ、
人生一〇〇年の旅へ。



人生100年時代の
新しいカタチの発酵飲料

EM・X GOLD
【イーエムエックスゴールド】

EM・X GOLDは、乳酸菌や酵母、光合成細菌などの善玉菌が発酵の過程で作り出した有用成分を抽出した健康飲料です。小さな小さな有用成分が体のすみずみまでいきわたり、人生100年時代の日々の健康を支えます。

ご購入は
こちらから



【お問合せ】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)



ストレスに対抗する栄養素たっぷり！

春キャベツと厚揚げの桜えび炒め

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期。ストレスケアや、精神の安定に必要なビタミン・ミネラル類、免疫力や体力維持のために良質なたんぱく質などを摂り入れましょう。

—— レシピ提供者 ——

キャベツの緑と
桜エビのピンクで
春らしさを演出！



暮らしの発酵栄養アドバイザー
/沖縄料理研究家/琉球料理传承人
/管理栄養士

宮澤かおるさん

病院栄養士や、食のコンサルティング会社にて健康弁当のレシピ考案や、メディア関係の料理撮影アシスタントなどを経験。

現在は、沖縄の食文化や伝統的な琉球料理を伝えるなど【沖縄の食を伝える専門家】として活動中。

Instagram: riyuukiyuu1026



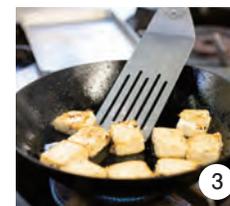
材 料 2人分

厚揚げ絹	(300g) 1枚	A		B	
塩	少々	にんにく	小さじ1/2	オイスターソース	小さじ1
小麦粉	大さじ1	(すりおろし)		塩麴	小さじ1
春キャベツ	1/6 玉	生姜	小さじ1/2		
桜えび(乾)	5g	(すりおろし)			
		ごま油	大さじ1/2		

作り方



厚揚げは一口大に切り、塩で下味を付け、小麦粉を軽くまぶす。



フライパンにAを加えて弱火で熱し、香りが立ったら①を加えて中火で両面焼き、焼き色が付いたら一度お皿に取り出す。



キャベツは一口大に切る。



同じフライパンに②と桜えびを加え、中火で炒め、全体に油が回ったら③を戻し入れ、Bを加えて手早く炒める。

その他の
発酵レシピは
こちら

