



**地産地消で木が増える?!**  
**宇佐産の海老と麦で作る**  
**「八萬本の樹」プロジェクト**

**手づくり うささずく**  
 (ネギ味噌風味) 380円  
 (かち海老風味) 420円  
 (パニラ・プレーン・ゆず風味) 350円  
 サクサクとした食感と風味がお酒のおつまみとしてピッタリなネギ味噌、かち海老の2種類。その他にもパニラ、プレーン、ゆずの3種類あり、おやつとしても楽しめる。

(株)江戸心本館  
 宇佐市大字法鏡寺297  
 0978-33-1500

**麦焼酎トリユフ**  
**宇佐七蔵**  
 (10月下旬～5月初旬の限定販売)  
 1,800円(8個)  
 「ウイスキーボンボンがあるなら焼酎もあり!」と、焼酎とチョコレートをごよなく愛するオーナーが作った夢のコラボレーション。

有限会社ぶどうの森  
 宇佐市大字辛島274-1  
 0978-33-2777

**杜氏パン**  
 2,600円  
 もちもちとした食感と、口の中で香りが広がる地元産こだわりの酒粕で作られた杜氏パン。ほんのりとした甘さが洋食にもぴったり。

めぐちゃん工房  
 宇佐市内町大坪  
 0978-42-6066

**えびしゅうまい**  
 1,300円(8個)  
 ぶつ切りのエビがそのまま入った「これエビしゅうマイ!」という一品。エビのプリプリ感が味わえ、少々割高だがリピーターが多い。

大間食品株式会社  
 宇佐市大字下乙女638-1  
 0978-33-2546  
<http://www.ozeki-foods.co.jp/>

**浜ゆでえび**  
 1,050円(300g)  
 水揚げされた獲れたての活きた海老をそのまま茹でて出荷(浜ゆで)。地元・宇佐では昔から親しまれている家庭の味。自然解凍、再加熱とちでも良し。

(株)浜蟹水産  
 宇佐市大字長洲4455  
 0978-38-0075



**「八萬本の樹」**  
 MUGI ブランド商品 EBI

**海老八萬酒**  
 1,500円(専用器付き)  
 天日干して乾燥させた海老の頭。オープン等で軽く焼き、お酒を注ぐと、海老の香ばしい香りと味わいが楽しめる。

(株)浜蟹水産  
 宇佐市大字長洲4455  
 0978-38-0075



**かち海老のラングドシャ**  
 1,050円(10枚)  
 エビせんべいを洋風にアレンジした、香ばしき漬うお菓子。

有限会社ぶどうの森  
 宇佐市大字辛島274-1  
 0978-33-2777

**地えび唐揚げ**  
 530円(150g)  
 海老本来の味をそのまま活かした、シンプルながらもお酒のつまみにピッタリな逸品。簡単に調理できるので、お弁当のアイテムとしても重宝する。

(株)浜蟹水産  
 宇佐市大字長洲4455  
 0978-38-0075

**美雷のたこ焼き**  
 398円  
 タコがきいているので、レンジで温めたらそのままタレを付けずに食べてみて、外はフワフワ、中はトロトロ感がやみつき。油で揚げて揚げたこにするもよし。

販売箇所/キハインダストリー  
 問い合わせ/株式会社美雷  
 0978-38-6400

**海のバリ煎餅**  
 (オープン価格)  
 えび、ちりめん、いりこ、3タイプを用意した海のお味が詰まった煎餅。パリッとしながらも硬すぎない食感、そして海の良い香りは子どもからお年寄りまでオススメ。

販売箇所/キハ、(株)江戸心本館他にて販売中  
 問い合わせ/(有)イソバ水産  
 0978-38-6771



**りんりんママの自然生活コラム**

Vol.4  
**お米のおはなし**  
 RINRINMOM

新米の季節がやってきました!日本人にとって「ごはん」とは、「炊いたお米」を表すと同時に、「食事そのもの」を意味します。お米は、日本人にとって最も大切な命の糧であり、1年365日、毎日食べても飽きの来ない、「遺伝子に合った食べ物」なのです。今月は、お米にまつわるいろいろなお話をしましょう。

**人間の食性は?**

全ての生命には、「食性」というものがあります。「食性」とは、どんなものをどんな食べ方をしたら良いかということです。それは、口の中の構造を見たら分かるようになってきます。例えば、草食動物は草をすりつぶすための臼歯が発達していて、肉食動物は肉を食べるための犬歯が発達しています。

それでは人間はどうでしょう。人間の歯は32本、そのうちの20本は臼歯といって穀物を食べるための歯、8本は切歯といって野菜や果物を食べるための歯、残りの4本が犬歯であり、お肉やお魚など動物性食品を食べるための歯です。つまり、**食性:野菜:動物性を5:2:1の割合で食べよう**ということ。[お肉を食べる時は倍の量の野菜を食べよう]というのも、この割合から来ているのでしょね。

**日本人とお米の文化**

この「食性」から外れるほど、健康から遠ざかっていきます。私はお仕事をマクロビオティックカウンセリングをしていますが、病気や不調でカウンセリングにいらっしゃる方々に共通することは、まず、「ごはん(=お米)」をしっかりと食べていないということです。

特に日本は四季の変化に富み、気候風土が豊かなので、1年中食べられるだけのお米が収穫できました。だから「種(かて)という言葉も、「こめへん」ですね。日本人は昔からお米を大切に、ごはんを主食とした「ご飯・味噌汁・漬物」が中心の食文化を形成してきました。日本は「お米」が中心の食文化を形成してきました。伊勢神宮に祭られている天照大神は太陽神であり、外宮には食の神様である豊玉大神が祭られています。そして、天皇家は代々、稲を自然栽培で栽培し、最初に稲穂を納めるのが神嘗祭、天皇が新米を召し上げるのが新嘗祭です。

この「米文化」が、日本人の優秀な頭脳・精神力・忍耐力・手先の器用さなどを培ってきたことを、私たちはもう一度思い返さなければなりません。日本は単一農産物の国家で歴史上一度も植民地化もされず、天皇家は歴代125代続いています。これだけの伝統文化を伝えてきた国は世界にはないのです。



**お米は、日本人の生活そのもの**

元氣とは「元の氣」ということですが、「氣」の漢字の旧字は「氣」です。つまりお米を食べれば、「氣」が養われ、元の氣=元氣になれるということです。また、日本人を表す「和」という文字は、「イネ科の米を口にすると」という意味です。つまり、米を食べると「和やか」になり、調和のとれた心が養われるということです。「和」は、「口の中に米を止める」と書きまします。「實」は「米の形が真なつたもの」です。米と青菜を食べることで、「精力」がつくのです。このように、お米にまつわる漢字はたくさんあります。

**お米の生命力・・・一粒が何千倍に**

たった一粒の種もみからは、お茶碗二杯くらいのお米ができるのです。そして、そのお米を磨いて収穫すれば1年分の食料になります。一粒が何千倍にもなるのです。お米の栄養はともかく、お米が育てられています。特に精製していない玄米は、必要な栄養をほぼ完全に備えています。ただし、江戸時代以降に食べようになった白米は、胚芽まで失っている状態で水につけても腐るだけです。玄米は水につければ芽が出るように、これが「いのち=生命力」です。日々いただく、いのちのある食べ物「いのち=生命を養っているのです。」「いただきます」とは、「いのちをいただく」ということです。特に不妊症の方、流産体質の方は「パンやお菓子が大好きで、まずお米を食べないでください。お米は玄米でなくとも、分づき米までできるだけ精製していないお米を主食にしましょう。」



**日本人がお米を食べなくなった?!**

これほどお米を大切にしてきた日本人が、戦後からお米を食べる量が急激に減りました。現代では家計に占める米代は、**お菓子代の半分以下**だとされています。パンを食べるようになったからでしょうか。ところが、パン代と米代を足しても、菓子代に満たないのです。もはや「主食」という考え方は、消えてしまいました。「お菓子がごはん代わり」になっている家庭さえあるのです。

日本の現状を見て下さい。戦後、日本人はずいぶん変わりました。忍耐力や精神力、学力やモラルも低下し、非行や引きこもり、凶悪犯罪など、かつてなかった問題が増えました。これだけ医学は進歩したのに、病人も増えるばかりです。社会が悪いとか、学校が悪いとか、いろいろ言われています。でも、**その根底に「食の問題」があること**に、気づき始めた人が増えてきたのでないでしょうか。

かつてアメリカでもガンや心臓病が増え、医療費が国庫を圧迫し、このままでは経済が破綻するというところで、国を挙げて医療費削減の対策を模索した結果、1977年にマクガバン報告が提出されました。その報告書の中では、生活習慣病は日々の食事に起因する「食源病」であると断言されています。また、理想の食事は「日本の伝統食である」とも言われています。日本の伝統食は、世界に誇る健康であり、長寿食であると認められたのです。

今こそ、食卓に「ごはん」を取り戻しましょう。人と打ち解けて仲良くなりやすい時や好きな相手とデートでマクロビオティック(穀物食)に出会う。その後、次女を助産院で自然出産、完全母乳とマクロビオティックで育てる。生まれる前からの生活が妊娠・出産・育児に大きく影響することを体験して運命が大きく変わり、高校教師を退職、食育を通して幸せを伝えるお仕事にライフワークに。

減の対策を模索した結果、1977年にマクガバン報告が提出されました。その報告書の中では、生活習慣病は日々の食事に起因する「食源病」であると断言されています。また、理想の食事は「日本の伝統食である」とも言われています。日本の伝統食は、世界に誇る健康であり、長寿食であると認められたのです。

今こそ、食卓に「ごはん」を取り戻しましょう。人と打ち解けて仲良くなりやすい時や好きな相手とデートでマクロビオティック(穀物食)に出会う。その後、次女を助産院で自然出産、完全母乳とマクロビオティックで育てる。生まれる前からの生活が妊娠・出産・育児に大きく影響することを体験して運命が大きく変わり、高校教師を退職、食育を通して幸せを伝えるお仕事にライフワークに。

**PROFILE**

**甲斐 利恵 (かいりえ)**  
 自然に学ぶ母のGreen'Mom・  
 地球にやさしい母の教室Green'Kitchen代表  
 マクロビオティックインストラクター・  
 正食協会指導員・食育指導士

先天的な気質と重篤のアレルギー・虚弱体質の長女の出産と育児がきっかけでマクロビオティック(穀物食)に出会う。その後、次女を助産院で自然出産、完全母乳とマクロビオティックで育てる。生まれる前からの生活が妊娠・出産・育児に大きく影響することを体験して運命が大きく変わり、高校教師を退職、食育を通して幸せを伝えるお仕事にライフワークに。

地球にやさしい母の教室Green'Kitchen  
[http://www.ctb.ne.jp/green\\_mom/](http://www.ctb.ne.jp/green_mom/)  
 マクロビオティック料理・スイーツ・自然生活・手当てでクラス、自然食ランチ会を開催中!

**働く女性等のためのステップアップ支援講座**

働く女性等がキラリと光る人生を送るための講座 開講中!

キャリアアップ、転職、地域貢献(地域づくり)など、働く女性やこれから働く予定の女性等を対象にした多彩な講座が満載!

会場 全労済ソレイユ(大分市中央町4丁目2番5号)※大分市以外で開催の講座もあり(右記参照)

NPO法人「まち・文化再生プロジェクト」

〒870-0029 大分市高砂町4-20-504 tel.097-540-6688  
 ※この事業は、大分県の緊急雇用創出プランに応募提案し、「働く女性等のためのステップアップ支援事業」として、委託しています。  
 ※都合により、講師・日程等の変更が生じる場合がございますので、予めご了承願います。

**講座参加者募集中**  
 (10月・11月・12月分)

10月	10日(日) 10:00~15:00 実戦的転職セミナー(第一回)	13日(水) 18:30~21:00 営業力強化セミナー(第一回)	13日(水) 18:30~21:00 女性のチームリーダー養成講座(第四回)	16日(土) 13:00~17:00 コミュニティビジネス講座(第四回) ※日田市開催(会場/日田市中央公民館)
10月	17日(日) 10:00~15:00 実戦的転職セミナー(第二回)	24日(日) 13:00~17:00 地域づくりグループ交流セミナー(第三回) ※日田市開催(会場/日田市中央公民館)	27日(水) 18:30~21:00 女性のチームリーダー養成講座(第五回)	7日(日) 13:00~17:00 コミュニティビジネス講座(第五回) ※豊後大野市開催(会場/イトピアおおの)
11月	6日(土) 13:00~17:00 ファシリテーター等養成セミナー(第三回) ※豊後大野市開催(会場/イトピアおおの)	10日(水) 18:30~21:00 実戦的転職セミナー(第三回)	13日(土) 13:00~17:00 地域づくりグループ交流セミナー(第四回) ※豊後大野市開催(会場/イトピアおおの)	14日(日) 13:00~17:00 コミュニティビジネス講座(第六回) ※由布市開催(会場/はさま未来館)
11月	10日(水) 18:30~21:00 実戦的転職セミナー(第三回)	13日(土) 13:00~17:00 地域づくりグループ交流セミナー(第四回) ※豊後大野市開催(会場/イトピアおおの)	19日(水) 18:30~21:00 営業力強化セミナー(第二回)	20日(土) 13:00~17:00 地域づくりグループ交流セミナー(第五回) ※由布市開催(会場/はさま未来館)
11月	26日(金) 18:30~21:00 発想力を鍛えるセミナー(第三回)	28日(日) 13:00~17:00 コミュニティビジネス講座(第七回) ※佐伯市開催(会場/保健福祉総合センター和楽)	4日(土) 13:30~18:00 実戦的転職セミナー(第五回)	24日(水) 18:30~21:00 実戦的転職セミナー(第四回)
12月	5日(日) 13:00~17:00 地域づくりグループ交流セミナー(第六回) ※佐伯市開催(会場/保健福祉総合センター和楽)	8日(水) 18:30~21:00 ロールモデル学ぶ キャリア・バス構築講座(第一回)	15日(水) 18:30~21:00 営業力強化セミナー(第三回)	

各講座内容の詳細な情報は  
 およびお申込は  
 ホームページをご覧ください  
<http://machi-bunka.com/>