

伝統の枠を超えて、受け継ぐ「食」

—革新的なぬか床があると聞きました。

それはどんなぬか床ですか？

きのしたの「食べれるぬか床」また明日は、サラサラの質感、味噌風味の香ばしさ、毎日混ぜなくていい手軽さが特徴です。そこに野菜を入れて漬け込むだけでぬか漬けが出来上がり、何よりも美味しいです。

みんなさんのぬか床に対する歴史の高さを一掃し、長い歴史の



読者
プレゼント
※詳しくはP.96をご覧ください



食べれるぬか床 また明日
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6440531号

中で培われてきた良きものを活かしながら、全く新しい理想のぬか床を作りました。それは、受け継ぎ守り続けていくための革新であり、毎日を生きていける手軽さも魅力の一つです。

力を秘めています。

伝統の枠を超えたでも思つた瞬間からぬか床デビューできる手軽さも魅力の一つです。

やすくする未来へ、変貌させる

卷頭特集①
close-up 地元人

27歳でアトピーになり、ひどい症状にずっと悩まされていました。もともと、原因がわかるまで、こどん追究したい性格です。自己免疫疾患であるアトピーの、原因の根本を追究していつたら「腸内環境」にたどり着きました。

免疫力の鍵を握るのが「腸」で、腸内環境を良くすると免疫機能が整うことがわかつてきました。腸内環境を良くする善玉菌を増やす乳酸菌が、数十億

いるといわれるのが「ぬか床」です。しかも、ぬか床の乳酸菌は、必ず腸まで届く植物性乳酸菌なんです。

ぬか床は手間がかかると避けられたい一心で、ぬか床を始めました。一進一退しながらも3年で薬も手離れし、綺麗な肌に戻りました。犬アレルギーも治りました。預けていた愛犬とまた一緒に暮らせるようになったのが一番の幸せです。

—ぬか床に注目したきっかけは？

ぬか床や味噌などは、微生物のチカラを借りて美味しく、身体に良いものに変化した発酵食です。醤油、酢、みりん、納豆などもそうです。日本の食卓を支えてきたそれら発酵食は、「いのちを育む確かなもの」であるから受け継がれてきたのだと思います。研究を深めていくほど、自然に寄り添う丁寧な暮らしの大切さも感じるようになりました。

女性の手には、獲得免疫を唯一

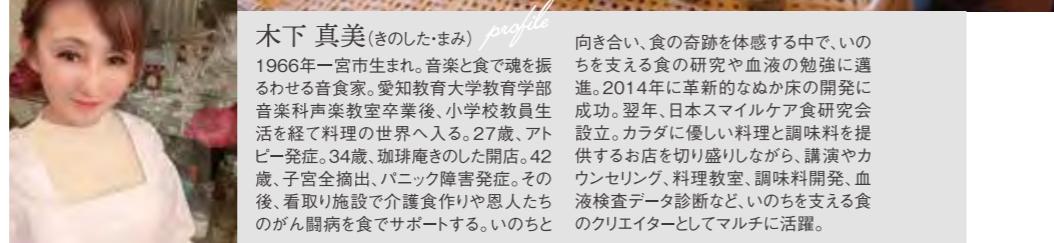
一增强させる乳酸菌が豊富です。お母さんが握ったおむすびを食べて体調が良くなるのは、お母さんの乳酸菌と一緒に食べて免疫力が上がり、幸せホルモンも生成されたからなんです。抗生物質を意識し過ぎることなく、人の手で作る温もりの大切さを忘れずにいたいですね。手作りの温もりは大切な人の心に響き、心と身体の栄養になり、やがて心に繋がりますから。

—伝統食づくりの教室があると聞きましたが。

「いのち」に変わるものを作れる人になってほしいという想いで、体験教室を開催しています。毎年、11～3月は味噌師をお招きして「味噌造り体験教室」をしていただいております。常時開催中の「毎日混ぜなくていいぬか床」、「生味噌玉」、「季節のお漬物」の各教室はお

一人様からOK。出張レッスンもしておりますので、詳細はおたずねください。
梅干を仕込む5月下旬には、「梅干作り体験教室」を予定しています。詳細は珈琲庵きのしたのインスタグラムなどSNSでお知らせいたします。是非、ご参加くださいね。

台所から語り継ぎたい「食」のチカラ



木下 真美(きのした・まみ)
1966年一宮市生まれ。音楽と食で魂を振るわせる音食家。愛知教育大学教育学部音楽科声楽教室卒業後、小学校教員生活を経て料理の世界へ入る。27歳、アトピー発症、34歳、珈琲庵きのしたの開店。42歳、子宮全摘出、パニック障害発症。その後、看取り施設で介護食作りや恩人たちのがん闘病を食でサポートする。いのちと向き合い、食の奇跡を体感する中で、いのちを支える食の研究や血液の勉強に邁進。2014年に革新的なぬか床の開発に成功。翌年、日本スマイルケア食研究会設立。カラダに優しい料理と調味料を提供するお店を切り盛りしながら、講演やカウンセリング、料理教室、調味料開発、血液検査データ診断など、いのちを支える食のクリエイターとしてマルチに活躍。



珈琲庵きのした
【営業時間】火～土曜 11:30～15:00
【定休日】日・月曜(臨時休業あり)
【所在地】一宮市浅井町江森字楼光寺19
【TEL】0586-51-5017

QRコード
HP
Yahoo!ショッピング

「いのち」を支える「食」を追究 日本伝統食を 新しいカタチで次世代へ

音食家・木下真美さん インタビュー

ぬか床などの発酵食品を中心に、日本食の素晴らしさが見直されている昨今。20年以上前から「いのち」をテーマに、日本伝統食を“文化”と“食のチカラ”として受け継ぐ大切さを広く発信している一宮人がいる。珈琲庵きのしたを経営する、音食家・木下真美さん。

いのちを支える食の研究を続ける真美さんに、「いのち」と「食」について教えてもらつた。



私たちの身体は、食べたものでできている



—「いのち」と「食」を、どのように捉えていますか？

以前、心臓の重い病で食べるこどもままならない方が、お友達に連れられてご来店されました。その方は釜飯を完食され、細胞は食べていいものといけないものの仕分けをしていました。『いのちにはGABAを最も多く含むといわれています。ぬか床がついたまま食べられる「食べれるぬか床 また明日』はGABA

はい。インスタグラム「ぬか床」には、ぬか床を始めた頃の写真があるので、よろしければご覧ください。ぬか床は、腸内で生成された幸せホルモン「セロトニン」を脳に運ぶ脳神経伝達物質「GABA」を最も多く含むといわれています。ぬか床がついたまま食べられる「食べれるぬか床 また明日」はGABA

昔、どこの家にもぬか床があつたように、食の原点回帰をし、もう一度、一家に一つ、ぬか床のある時代が来てほしいと願っています。

「いのち」には、「真心の込め方」があります。真心の込め方とは、自分の明暗を分け、作る人自身の想いが伝わることを「食べつかせ上手」と言います。食べると、身体が整います。身体は、食べたものでできているということですね。

—「食」があつて、私たちは生かされているのですか？

そうですね。食べたもの全てが「いのち」に変わります。看取りの施設で介護食、胃ろうの調整食を作っていた時、食べるのをやめた方から旅立られました。今日食べてくれた明日は生きてくれる。そう思いました。

「食べるとは生きること」なんだ

と痛感しました。

料理には、作る人の想いがお供します。「真心の込め方」がいのちの明暗を分け、作る人自身の想いが伝わることを「食べつかせ上手」と言います。大切な人を思う気持ちが奇跡を起こします。想いの奇跡が、数々のいのちを救うところをみきました。

—ぬか床に続く、おすすめのオリジナル商品は？

—今後目指すことは？

リピーターさんが多いのが、眠れる味噌汁！とクチコミで広がった今話題の味噌汁パウダーコロミソです。脳神経を整えるコロミソが凝縮していくので「コロミソ」と名付けました。お湯を注ぐだけで手軽に味噌汁が出来、ありかけや調味料として飲食店で、消化吸収しやすい良いバランスなんばく源です。店内でもお召上がりいただけます。他にも、身体の内面から癒していくメニューも増やしていく予定です。

大地でいのちを育む私たちに大切なのは「台所力」を身につけることだと思っています。いのちを養う食材を、いのちが良くなれる方向へ向かわせるのが台所だからです。季節のぬか漬け、梅干し、味噌、だし汁といった日本の食には意味があり、忘れないことがあります。本当にいのちの中に、本当にいのちに必要なものがあるのではないかとも思っています。

食の原点回帰をし、美味しいものを作ることが生きる基本であることを子どもたちに教え、未来に笑顔を繋いでいきます。そのためにも日本伝統食を、今の暮らしに合わせた新しいカタチにする商品開発に注力しています。美味しさに食欲に、絶えず進化を続けて、「いのち」を支える「食」を追究しています。



出張レッスンの様子。親子参加も多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定

南知多の創業
100年
吉德造
造る「味噌造
り」の様子



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢神宮外宮奉納
商品登録第6242736号
一宮食プラント認定



出張レッスンの様子。親子参加多い



食べれるだし
令和2年11月9日伊勢