

よもぎ工房

寒い寒いと思っていたら、いつの間にか暑くなってきました。

今年の春はとても短かったです。皆さんは春を満喫されましたか？

先日散歩がてらよもぎとシロツメクサを摘んできて、染め物をしました。



工程として

- ・よもぎの成分を出す。
 - ・染める
 - ・媒染（色を固定させる）
 - ・干す
- です。
- 色々やり方があるものの、簡単

にやりました。

よもぎを煮て（よもぎは取り出す）、浸けて（30分〜2時間）、ミョウバン入りぬるま湯に浸けて（10分程）、洗って、またよもぎ汁に浸けるということを四回繰り返しました。

完成したのがコチラ



右がよもぎ、左がシロツメクサです。シロツメクサの方は写真だとわかりづらいのですが、淡い黄色になります。どちらもすごくきれいです。匂いもいいです。

足下に咲いている草花でこんなに素敵なものが作れる。

歩くのがまた好きになりそうです。

自然体

我が家では今二種類の味噌を使っています。一つは茹で大豆と麦麴がセットになっている物を混ぜて寝かせた自家製味噌、もう一つは「蔵の郷」という味噌です。

この蔵の郷はナチュラルハーモニックプラントという自然食品店で買ってきたのですが

- ・菌匠造り
 - ・蔵付き麴菌仕込み
 - ・自然栽培大豆・自然栽培小麦
 - ・天日干し自然湖塩
 - ・地下水使用
- というもの。

なかでも注目したいのは「蔵付き麴菌仕込み」。

今日本の味噌や醤油、納豆、日本酒などの発酵食品は、使用している大豆や米には気を使っているものの、「菌」は科学的に純粋培養されたものがほとんどだそうです。自然の中では多種多様な菌がいて（人の腸内にも100種類100兆個の菌がいて重さにすると1〜1.5kg程にもなる。勿論皮膚や口腔内にも沢山いる。ちなみに人体の細胞の数は60兆個といわれているので自分より菌のほうが

数では多いということになる）

協同しているが、純粋培養では発酵に必要な菌一種のみを抜き出し、強く役にたつ菌を選別、培養したものを使用しています。

その工程にどのようなことがされているかは明らかにされていないということ。

昔は味噌蔵に住み着いている天然麴菌や乳酸菌や酵母菌、それらにつく微生物たちの働きによって深い味わいの味噌を作り出してきました。

「蔵の郷」ではその造り方を再現する事に成功したのです。

一緒に「醍醐のしずく」という日本酒も買ったのですが、こちらもビンの中で菌が生きていて、常に発酵し微炭酸のようになっています。

両方とも力強く、そして美味。

少し前までは各家庭で味噌も醤油もどぶろくのようなお酒も作っていました。こんな美味しいものを食べて飲んでいたのでですね。

是非この自然の味を一度堪能していただきたい思います。

日本酒の利き酒品評会では最近地域による味の差がなくなってきました。限られたメーカーが

菌の製造を行っているため日本全国で似たような味になってきてしまっているのではないかと。

同じように野菜の「種苗」も種苗メーカーがありそこから出荷されているものを育てるので、野菜の味に個性がなくなりつつあります。

ご年配の方からよく聞く話が「昔のトマトの方が美味しかった」です。そのまま食べるものだから味の違いがよくわかるのでしよう。

僕も庭の畑に種を撒く為、種を買いに行くと、どこでも同じパッケージの種が売っているのが気になっていました。そして国産の種が少ない。この種が発芽し、成長し、食べ、残しておいたものが種をつけて、その種を翌年撒くと・・・芽が出ない・・・。

今広く売られている種はF1種などといい、自然に任せていけば交雑しない品種同士を掛け合わせて生んだ品種です。おいしく、沢山できて病気にかかりにくく、効率よく遠方に運べる（トマトの皮を厚くするなど）よう、改良されたものです。

しかしながらこの種は一世代し

かその効果はなく次の世代は同じようにはできず弱くなってしまっているのです。

とすると、農家の方々は毎回種苗を買わなければならなくなる。

去年庭に植えたイチジクの木は、植えた直後にすぐ葉を全部落として元気がなくなってしまうました。しかし放っておいたら、春になって、より多くの葉をつけ成長しています。

一年かけて新しい環境に適応してきたのでしよう。

他の作物も同様です。段々適応してくる。

農家が自分で種を採ることを「自家採取」といい、自家採取が繰り返され周りの環境に適応した種子は在来種・固定種といえます。

僕も種を残し、次につなげられるよう見守ります。

我が家の桜島大根の種と花。



土も生きている

畑の土の良い条件とは「温かい」

「柔らかい」「水はけが良く水もちがよい」です。

様々な畑を掘り10cmおきに温度を測っていくとどの畑でも地面から順に測っていくと20cm〜30cmのところは5cm程冷たく固いゾーンがあるそうです。

「肥毒層」と呼ぶらしいのですが、死んだ土ということ。過剰な肥料や農薬など悪いものがそこに凝縮するようなのです。「ガン」のようですね。

無農薬無肥料で作物を作る自然栽培の実践者はまずこの肥毒層を壊す作業から始めるそうです。耕し、雑草に毒素を吸い取ってもらおうという事を繰り返して綺麗な土に戻していきます。

不思議なことです。

参考文献

「自然の野菜は腐らない」

河名秀郎 著 朝日出版社

東光會

前回は体操の後「歩き方」の練習をしました。街中で人の歩く姿を観察しているとなかなか綺麗な

に歩いている方を見かけません。

今は歩く距離がそれほど長くはない時代だからさほど影響は出ないのかもしれませんが、数年後と長い目で見ると不安です。

まずは「かかと」「親指」「小指」がしっかりと地面についているかを確認しましょう。靴の裏の減り具合を観察しましょう。

歩き方を沢山練習した後手当ての練習に入ったら、皆さんいつもより姿勢が綺麗で楽そうに手当てしていました。歩くのは重心の移動、重心を意識したからと思えます。意識して歩く事は綺麗なからだを作ってくれます。一步一步無駄にせず楽しく歩いてみてください。

次回も歩き方練習を開催します。手当ては下半身が終わり上半身に入りますが自分の楽な姿勢探しですので、途中からの参加も問題ありません。ご興味ある方は連絡の上、遊びにいらしてください。

鍼灸指圧

東光庵

くまおかひろき

鍼灸あま指師

熊岡央企

[TEL] 0467-98-3213

[mail] toukuan@hotmail.co.jp

[HP] 「東光庵」「熊岡」で検索