

「発酵と私」

こめしゆか 米種花 代表 まつもと きくこ 松本 喜久子



住 所: 加古川市加古川町中津201-6
T E L: 079-439-6192
営業内容: 発酵料理教室



次男が生まれてまもなく、小麦アレルギーであることが判明し、パンが食べられなくなつて、アトピーも発症し、病院に連れて行くと重度のアトピーと診断されステロイドを処方されました。病院から処方される薬では一向によくならず外的処置に疑問を覚え、自己治療力を信じ内面から体を治す、自然療法を学びはじめました。

そこで、発酵食との出会いがありました。発酵は免疫を高め、腸内環境をよくし、老廃物を排出させる効果があります。発酵を食卓に取り入れようと手前味噌を仕込み、ぬか床をませ、甘酒を作りました。

毎日の料理に積極的にとり入れていくうちに、次男のアトピーがみるみるうちによくなり、炎症しつづけた肌は、1年たった頃にはすっかりよくなりました。この時、母が毎日食卓に出してくれていたお味噌汁が、私の健康を守ってくれていたんだということが分かりました。

内面から体を治す、体を整えることを知った私は、発酵食を広めたい！という気持ちが強まり、発酵食を本格的に学び資格をとり、加古川に発酵料理教室【米種花】をひらきました。

発酵食は、体にいいのはもちろんのこと、料理を美味しくし、栄養価も高めてくれます。消化もよく体に負担をかけないので、体が弱っている時、疲れている時、また離乳食や介護食などにも、とても役にたちます。

また、祖父のいりこ屋のあとを継ぎ、いりこ出汁のよさを広める活動をしています。いりこの品質にはとことんこだわりの、良質の【伊吹いりこ】を取り扱っています。

いりこ出汁は、スッキリとした中に濃い旨味があり、お味噌との相性が抜群です。

現代人に不足しがちなミネラルが多く含まれているので、毎日いりこ出汁のお味噌汁を飲むことにより、良質なミネラルを体に補給する事ができて体を健康に導いてくれます。

サイドメニューになりがちなお味噌汁ですが、いりこで出汁をとり天然醸造のお味噌をといたお味噌汁は、私にとつてご馳走です。シンプルな中にも滋味深い美味しさは、心と体を整え心豊かにしてくれます。

現在【米種花】では、味噌・甘酒・いりこ出汁の教室をはじめ、梅しごとなどの季節の手仕事のワークショップなども開催しています。これからも、加古川から全国に、発酵食のすばらしさを、発信し続けます。

私は発酵の町、たつの市にて生まれ育ちました。祖父がいりこ屋をしていて、母は毎朝鍋いっぱいのいりこ出汁をとり畑の野菜を入れて、お味噌汁を作ってくれていました。寒い朝、起きたら台所には、食卓に温かいお味噌汁が用意されていて、いただく。それが一日のはじまりでした。結婚して二児の母になり、自宅の工房でパン教室をひらきました。