

連載企画

発酵食とアロマセラピー II

「Cris (クリス) アロマスクール」(JAA 認定加盟校) 主宰
窪田篤乃 氏

インタビュー：木村 (以下略)

なぜ、発酵の勉強をしたと思われたのですか？

窪田様 (以下略)：京都出身の祖母の影響で幼少の頃から糠漬けを教わり、今も作り続けています。そのおかげかアディポネクチン (長寿ホルモン) の数値も高く、便通も良くて良好なコンディションを保っています。この糠漬けなど発酵食品の良さを皆様にお伝えしたいと思い、そのためには漠然と「良い」と言うだけでなく、知識を深めて興味を持っていただくために勉強することにしました。

京都ご出身のご祖母様から家庭内の伝統があったんですね。

ご家庭で引き継いでこられたものと、今回の学習で何か変わった点や新たにお感じになったところはございますか？

祖母から教わったのは、お野菜にしっかり塩をすり込むことと、なるべく新鮮な旬のお野菜を漬けることです。その方が美味しく仕上がるそうです。講座を通して学んだことは、酪酸菌の大切さで、そのためには温度管理が必要であることと毎日しっかり混ぜることが大事という点です。

アドバイザー及びインストラクターの講座を学習され、本年度6月試験に見事合格されました。学習を通じて、どのような感想をお持ちでしょうか？

発酵の歴史や乳酸菌、酵母、酪酸菌の特徴を学んで、発酵食品の持つ健康効果の知識を身につけ、理解することが出来ました。また発酵食品を手作りするための技術も学べて、自分で作る楽しさを味わうことも出来ました。それと調味料の伝統的製法を知ることによって本物を見分けられるようになりました。

学びながらご自身でも様々な発酵食品を作られたのが素晴らしいですね。発酵料理士協会名誉講師である伏木先生の教材動画が好評なのですが、伏木先生の印象はいかがでしたか？

説明が丁寧で分かりやすく、ソフトな口調でお話して下さるので、内容がスイスイと頭の中に入ってきました。

前回の column 98 号 (2023 年 4 月 11 日発行) に引き続き、「発酵食とアロマセラピー」をテーマにご紹介させていただきます。さて、この度は、JAA 加盟校主宰者であり、本年 6 月、発酵料理士協会認定インストラクターライセンスを取得され、今後は発酵料理士協会の認定加盟校としての活動を予定されている窪田篤乃様 (大阪市在住) にお話をうかがいました。

インタビューー **木村保司**

発酵料理士協会代表理事・アロマコーディネーター協会 顧問

ご自身が一番好きな発酵食は何ですか？そしてそれはなぜですか？

私の一押しは糠漬けです。脳腸相関が最近明らかになりつつありますが、「糠漬け」の中でしか確認されない酪酸菌によって腸が整い、頭がスッキリしてストレスも感じないですし、良く眠れるようになります。最近かき混ぜがいらぬ糠床が流行りつつありますが、手でかき混ぜることによって表皮に乳酸菌、酵母、酪酸菌がつくので、私は自分の手で混ぜています。それと自分の手についている「常在菌」や家にいる菌も加わるので、自分の身体に合った糠漬けができるようにも思います。

なるほど糠漬けですね。糠床作りは、管理の方法が難しく失敗する場合も多いと聞きます。

糠漬けづくりの秘訣はありますか？

酪酸菌を保持するためには糠床の温度管理が大切ですが、私の場合はストレスなく続けたいので、温度調節機能を備えた冷温庫の中に糠床を入れて 20 度に設定し、大切に菌を育てています。

窪田様はアロマセラピーや美容の分野でも多方面にご活躍ですね。アロマセラピーと発酵にはどのような可能性があると思いますか？

最近ストレスや疲れによって自律神経のバランスが崩れて、体調の悪さや不眠を訴える方が増えています。サロンに来られる方々は薬に頼らず、なるべく自然の力で整えたいという方が多いので、アロマの力を借りて芳香浴やトリートメントで不調を改善することをおススメしています。それと同時に腸は自律神経と関わり、腸内環境が悪化すると自律神経も乱れ、セロトニンの分泌も低下するので、発酵食を日々の生活に取り入れ、腸を整えていくこともおススメしています。この両方を融合させることによりインナービューティーを実現させることが出来ると思っております。

アロマセラピーと発酵は非常に相性が良く、健康面のみならず美容面にもアプローチできるのが素晴らしいですね。

古来から日本の
栄養源として重要な
役割を持つ発酵食を
より多くの方に
広めていきたい

今後の活動の目標について教えてください。

酵素不足といわれているにもかかわらず、日本人の DNA に組み込まれている発酵食品の本当の良さはまだまだ知られていないように感じます。難しそうとか面倒だとか良く耳にしますが、講座の中では意外と簡単に作れる方法がたくさん紹介されています。先日京都の老舗漬物店の代表の方にお話をうかがうと、デパートでの漬け物ブースは狭くなり、若い人が食べてくれないと嘆かれていました。今後は日本人の栄養源として重要な役割を持つ発酵食をより多くの方に知っていただくために、サロンやカルチャースクールで講座を開き、発酵食品の良さを多くの方にお伝え出来ればと思っています。そして糠漬けを食べ慣れない人や子どもたちのためにレシピもご紹介出来ればと考えています。

窪田様のおすすめ発酵食

きゅうりの糠漬けとタルタルソース

私のおススメは、きゅうりの糠漬けを細かく刻み、手作りのタルタルソースに混ぜると、食べやすく、美味しくいただけますよ。

インタビューを終えて

世界中がコロナ禍を経験し、世界中が様々な感染対策を行いましたが、最終的には人間の持っている免疫力という健康観により、アロマセラピーが再評価されました。香りによるストレスの軽減が脳腸相関により免疫力を活性化させ、そして発酵の元になる麹菌等の微生物の働きが腸内環境を整え、共に「腸活」による免疫力を生み出します。近年、各種メディアで「発酵食」がテーマになることが多いのはこのような背景があるからではないでしょうか。

このたびは本企画にご協力いただきました窪田様に深く感謝申し上げますとともに、今後も「アロマセラピー」と「発酵食」双方の分野の発展に取り組んでいきたいと思っております。

※発酵料理士協会開講の講座につきましては、本誌広告ページをご覧ください。



Interview

窪田篤乃 氏

Cris (クリス) アロマスクール (JAA 認定加盟校) 主宰
フェイシャルエステ、教室やカルチャースクールで各種講座を開講しています。主に土曜日はピラティスを指導しています。全日本エステ健康美容指導養成協会認定フェイシャルエステインストラクター&メイクインストラクター、ハーブアドバイザー、カイロプラクター、ピラティスインスストラクタ

Cris (クリス) アロマスクール

大阪府大阪市都島区
都島本通 1-4-1 KK ビル 4F
TEL : 06-6928-8228
<http://cris-school.jp/>



—発酵料理士協会について—
発酵料理士協会は、発酵食を生活に取り入れていただくことが、食事を楽しみながらの病気予防や未病対策につながり、健やかな人生を送っていただくための第一歩になると考え、発酵醸造料理人 伏木暢頭氏を迎え、はるか昔から日本に伝わる美味しい発酵食文化を改めて普及していくことを目的として、2022 年 2 月発足いたしました。



木村保司

発酵料理士協会代表理事
アロマコーディネーター協会 顧問