



PERMA  CULTURE

いつでも、どんなものでも手に入る今、土を感じない野菜、化学調味料と合成保存料が入った食品やお菓子など、不自然なものに溢れた私達の食生活。信州安曇野の森の中で味わう“本当のおいしさ”を探る。

シャロムへの道 



舎 爐 夢  
シャロム  
ビュッテ

本当の  
ピースフード  
いただきます



シャロムでの朝食(宿泊客のみ)はbuffet。数種類の惣菜や自家製パンが並ぶ。



目の前の焔でとれる新鮮な野菜が主役。バランスのいい食事朝から元気いっぱい!



オーガニックドライフルーツやナッツ入りのパンには無糖ピーナッツバターを添えて。



天然酵母と国産小麦のピザは10種類ほど。写真はマルゲリータ950円。

毎朝スタッフが目の前の焔で野良仕事ついでにとつくる旬の野菜。色々な味を楽しめるプレートランチは、数種類の野菜と玄米ご飯、味噌汁付。その日の収穫で内容が替わる。手作りの石釜で焼くピザも人気だ。自家製天然酵母を使った生地は、もっちり。そこに、手作りのトマトソースと焔でとれたバジルをあしらうだけで、ご馳走に変身する。グループやふたり連れでやってきて、プレートとピザの両方を頼んでシェアする客も多いとか。

### ある日のシャロムのランチ

「じゃがいものサブジ」。サブジは、野菜から出る水分だけで蒸し煮や炒め煮すインド料理の定番。

「ひじき入りうの花」。有機大豆のおからに、海草のひじきを混ぜて炊いたバランスのとれた一品。

「いんげんのベニエ」は、お菓子のベニエ生地を使ったサクサクの揚げ物。天婦羅やフライより軽い。

「かぶともちきびのジェノベゼ」。もちもちとしたもちきびとカブを、バジル風味に仕上げた。



この日の「お新香」は、自家製たくあん。浅漬けなのでパリパリとしていて、あっさりとした味。

牛蒡、人参、大根、蓮根などの根菜がたっぷり入った「根菜の豆乳煮」が、繊維質を補ってくれる。

おかわり自由の「玄米ご飯」。この日は小豆入り。玄米ご飯と好相性の胡麻をたっぷりかけて頂く。

「味噌汁」もおかわり自由。この日の具はわかめ。塩分控えめなので薄く感じる人もいるかも?

**大地の味がするね、  
安曇野オーガニック料理**

信州安曇野の空と大地に抱かれたパーマカルチャー・コミュニティ『シャロム』。農業主体

の生活を軸に、自然に優しい環境作りに取り組んでいる。農園の中のコミュニティの中には、宿泊施設やエコ・ショップの他に、オーガニックフードを主体としたレストランもある。今回は、そのレストランを通してシャロム流グルメに着目したい。

シャロム内の「オーガニックレストラン & Cafe」では、宿泊客以外でも気軽にランチを楽しむことができる(ディナーは宿泊客優先)。料理の主役は

ああああああの図



主な食物の傾向。加熱するとバランスが変動することも。中庸が最も安定。

「マクロ」、生命を意味する「ピオ」、術や学を表す「ティック」を組み合わせた造語で、「長く思いっきり生きるための理論と方法」のこと。命の源である食を中心とした生き方の論理だ。穀菜食が基本のマクロピオを実践するには3つの原則がある。

- \* 身土不二：身体と環境は無縁ではないから、それぞれの土地、季節に合ったものを食す。
- \* 一物全体：ひとつのものを丸ごと、野菜は皮・根ごと食す。
- \* 陰陽調和：食物はその特質により陰性・陽性に分けられる。陰陽のバランスを考えて食す。

この三原則に従えば、病気に



臼井健二さん

パーマカルチャー・コミュニティ『シャロム』を主宰。「ピースフード」の名付け親。こう見えて、意外と食いしん坊。よく食べてよく働く。これ、臼井流。



レストランのチーフ上妻直人さん。畑でランチ用の野菜を収穫。



勝又遊一さん

マクロピオティックの始祖・桜沢如一氏が創設した『日本CI協会』の専務理事。食事による健康と治病・食養の研究や、その普及活動を行っている。



おいしいさのわけは、ピースフードにあり！

「料理がおいしい」からと、パーマカルチャー・コミュニティ『シャロム』を訪れる人って、実は多い。「ファーストフード」に対する「スローフード」を乗り越えたいという思いで、マクロピオティックを基本としたこの料理を「ピースフード」と呼んでいます」と、シャロムの臼井健二さん。心の平和を呼ぶ料理というわけか。でも、「マクロピオティック」ってなに？

一石二鳥で大活躍、薪の乾燥にも無駄なし



シャロムのレストランの屋外テーブル。脚をよく見ると、薪が使われていた。脚代わりにしながら、薪を乾燥させているのだそう。乾いた薪はピザやパンを焼くオーブンの燃料に。切りたての新しい薪を、順次、脚にしてい

PERMA CULTURE



シャロムの朝食風景。自然の中で、家族みんなで旬のものが並ぶ食卓を囲む。

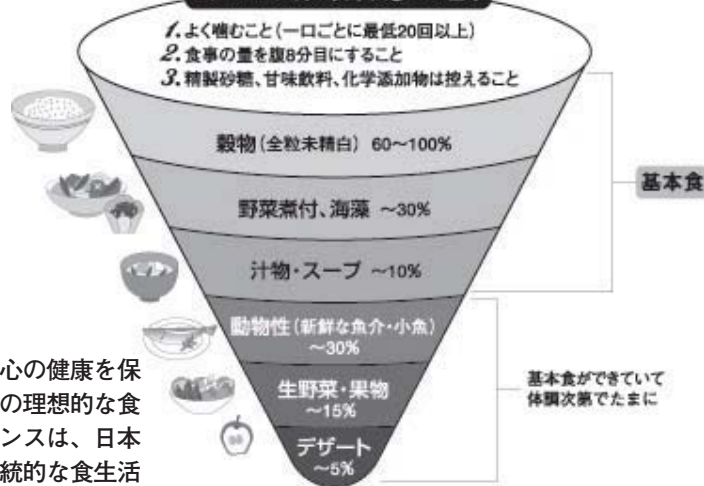
「季節に合わせて体を温めたり、冷やしたり、毒を外に出したりしてくれるという旬の野菜には、ほっとするおいしさがあると、臼井さんはいう。基本は、不自然なものから脱して、旬の自然なものをおいしく、楽しく頂くこと。シャロムのテーブルは笑顔で溢れている。だから、ピースフード。そしてもちろん、シャロムの料理の隠し味は、目の前に広がる安曇野の大自然だ。」



マクロビオティック食事法ガイドライン 日本CI協会版

マクロビオティック食事法、3つの基本

1. よく噛むこと（一口ごとに最低20回以上）
2. 食事の量を腹8分目にする
3. 精製砂糖、甘味飲料、化学添加物は控えること



身体と心の健康を保つための理想的な食事バランスは、日本人の伝統的な食生活を踏襲している。

みんなの笑顔を作るのは、自然に優しい食生活

「マクロビを実践していると、自然とエコな生活になってくるようですね」とは、マクロビ普及団体『日本CI協会』の勝又さんの談。食べ物のみならず、物を大事にする心が育つのだそう。

「自然の中で季節の恵みをそのまま頂くことは、生きていく力そのもの。体にとっても自然なことです」

「マクロビを実践していると、自然とエコな生活になってくるようですね」とは、マクロビ普及団体『日本CI協会』の勝又さんの談。食べ物のみならず、物を大事にする心が育つのだそう。

なりにくく、精神も安定する、というのがマクロビの考え方だ。そしてこれは、エコにも繋がるらしい。身土不二なら物流によって排気ガスを出す心配もないし、季節外れの野菜を作るための設備も不要。一物全体で食べれば残飯も少ないし、玄米を食べるから、何度も洗う白米と違って節水になる。



### シャロムへの道

新宿から JR 中央線直通特急(白馬行き) 利用で3時間11分、大糸線穂高駅下車、6,620円。  
穂高からタクシー利用約10分。車の場合、中央自動車道長野線豊科ICで降りて20分ほど。

**SOOK** MAGAZINES  
<http://www.magsook.jp>

✕ 閉じる

# シャロム・コミュニティと農園の全体図

Shalom community map

PERMA CULTURE

## ソーラーパネル

屋外のコンポストトイレの電気は、ソーラーパネルで昼間蓄電し、夜間に明りが灯る仕組み。

## ①シャロム・ヒュッテ

設計から木の切り出し、組み立て、配管、壁塗りなどを行って建てた半セルビルドの宿泊施設。

## ②森の家

泥や砂、石灰を堅く叩いて作った土台の上に建つ二階建ての家。1階はストーブのある土間敷き。

## ③森の台所

土や粘土をこねて作ったユニークな形のアースオープン(窯)。煮炊きもピザを焼くこともでき

## ④チキンホットハウス & やぎ小屋

鶏の体温で空気が暖まることを利用した温室。隣はやぎ小屋。どちらも屋根は草が茂る草屋根だ。

## ⑤コンポストトイレ (堆肥トイレ)

落ち葉などを利用して自然分解するから臭わない。むしろ草屋根に生えるミントがいい香り!?

## ⑥ツリーハウス

木の幹の上にまたがって作られたツリーハウス。森の幼稚園の子供たちのかっこうの遊び場だ。

## ⑦メタンガス 発行装置

産業廃棄物のドラム缶を利用したメタンガスの発酵装置。薪が使えない時のサブシステムになる。

## ⑧エコショップ 「シャンテバザール」

エコ関連グッズやフェアトレード商品を販売。屋根の上には自転車と雨どい製の風力発電機も。

## チキントラクター

シャロムの耕運機はガソリン不要。2羽のニワトリが、せっせと畑を耕し、肥料をまいてくれる。

## 給油スタンド

ディーゼル車に燃料補給する手作りSVO給油スタンド。油のろ過システムも兼ねた優れものだ。

## ⑨ロックスパイラルガーデン (石の渦巻きの庭) とキーホールガーデン (鍵穴の庭)

庭の水道の排水は米を植えた池に流れ込む。自分の使う水の行く先は一目瞭然。洗剤は使えない。

## ⑩オーガニック レストラン&カフェ

目の前の畑で穫れる野菜や穀物を使った料理、石窯で焼く天然酵母パンやピザを召し上げられ。

## ⑪自然農薬の畑

土を耕さず、虫や草を敵としない自然農やパーマカルチャーの畑では、草も野菜も元気に成長中。

☒ 閉じる



### 日本CI協会&リマ東北沢店

新宿から小田急小田原線（相模大野行き）利用で9分、東北沢駅下車、150円。北口から出て最初の角を右折、徒歩約2分。C Iビル1階がショップ「リマ」、2階がマクロビ関連書籍の書店、3Fが料理教室。

**SOOK** MAGAZINE'S  
<http://www.magsook.jp>

### SHOP info >>



■東京都渋谷区大山町  
 11-5 C Iビル1F マ  
 クロビオティック関連  
 商品・食料品店「リマ」  
 ☎ 03-3459-5021 ■ 1  
 月 1・2日 (営) 10:00  
 ~ 19:00 マクロビオ  
 ティック、料理教室な  
 どに関する問い合わ  
 せは日本C I協会へ☎  
 03-3469-7631 [http://  
 www.ci-kyokai.jp/](http://www.ci-kyokai.jp/)

✕ 閉じる