



AMAZING
IZUMO

古代日本の智慧が残る出雲から 食と文化を現代に

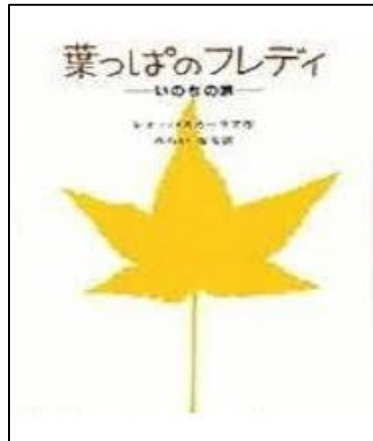
「愛情は何よりもの薬」 母のおもいを遺します。



12年間自宅で寝たきりだった祖母の介護をしていた頃の母の口ぐせは、「愛情は何よりもの薬」。

パーキンソン病。アルツハイマー病で余命3年～5年と言われた祖母に、手術は一切しない。薬も極力飲ませずに、スキンシップ（頬なでる。毎日必ずお化粧する。お風呂に入れる。ゆっくりごはんを食べてもらう。床ずれをつくらないように体を動かす）を母は習慣とし、愛情のある言葉かけ、「大好きだよ」「今日も顔色がいいね」「生きていてくれて、ありがとう」を、日々欠かさずに過ごしていました。

祖母は一度も手術は受けず、眠るように穏やかな再期を、自宅で家族に囲まれながら迎えました。



故レオ・バスカーリヤ（南カリフォルニア教授。教育学者）「葉っぱのフレディ」の著書であり、“愛の研究者”としても著名です。

15歳の中学生の頃、私（石原奈津子）はレオ・バスカーリヤ著「自分らしさを言愛せますか？」（三笠書房）に出会い、「愛の研究者になる！」と決意。その後、何かと揺れて、迷うものの（苦笑）、

レオ・バスカーリヤのいるアメリカに行きたい！と16歳でアメリカに留学。ホームステイしながら地元の公立高校を卒業しました。

3年10カ月間をアメリカで過ごしました。これからはまた、アメリカと日本の架け橋をします。

「愛の研究者」になれるよう応援してください！

これまで20年間「食育」と「コミュニケーション」の専門家として活動してきました。しかし、3年前にアメリカNJ州で発酵食と日本の食の魅力を伝え、食品の販売をしているOhmammyの元木真弓さんと出会わせてもらいました。

これまで日本国内で伝えてきた、「食の楽しさ、大切さ」を、元木真弓さんらと一緒にアメリカから発信していきたいと強くおもうようになりました。

元木真弓さんがこれまで伝えてきた「真菰（まこも）」を使った、発酵食“ミキ”。出雲発祥といわれている「ぜんさい」や、出雲大社で1月15日にお供えする「小豆粥」など、小豆を使った“おはぎ”など。

日本の魅力ある食を、今年6月からOhmammyの皆さんと一緒に、発信（販売）していく予定です。

そして、私も子どもの頃からの夢であった「愛の研究者」としての活動をスタートします。正直、これまで恥ずかしさや不安もあり、なかなか勇気が出せずにいました。しかし、アメリカから「食の楽しさ・大切さ」を伝えていくのを機に、「愛の研究者」としての活動を本格的にスタートすることにしました。ぜひ、私たちの仲間になってください。



Ohmammy (本店：NJ州) 拠点に日本の食と文化を発信
MenlaMT.Retreatに「少彦名」様の磐座を昨年、建立





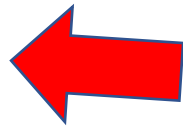
先人の智恵が残る出雲地方
「食」と「文化」をアメリカでも発信していきます。

「風土記」は
713年（和銅6）に、風土記の編纂命令が諸国に下されました。

その命令は、

- （一） 諸国の郡郷の名に「好字」をつける
- （二） 郡内の産物の品目
- （三） 土地の肥沃の状態
- （四） 山川原野の名の由来
- （五） 古老（ころう）が伝承している旧聞異事。

以上を史籍に記載して、提出しなさい。



『出雲国風土記』がほぼ完本。
『播磨国風土記』
『肥前国風土記』
『常陸国風土記』
『豊後国風土記』



出雲國の風土記記載の65種（全115種）の薬草 地元の食材を現代にいかした「商品開発」



「日本書紀」では高皇産霊尊(たかみむすびのみこと)の子,「古事記」では神産巢日神(かみむすびのかみ)の子。常世(とこよ)の国からおとずれるちいさな神。大国主神(おおくにぬしのかみ)と協力して国作りをしたという。「風土記」や「万葉集」にもみえる。穀霊,酒造りの神,医薬の神,温泉の神として信仰された。「古事記」では少名毘古那神(すくなびこなのかみ)。



食材の例：「真菰」



出雲大社の本殿「しめ縄」は真菰です。
毎年6月1日には出雲大社にて真菰神事「涼殿祭(すずみどのまつり)」

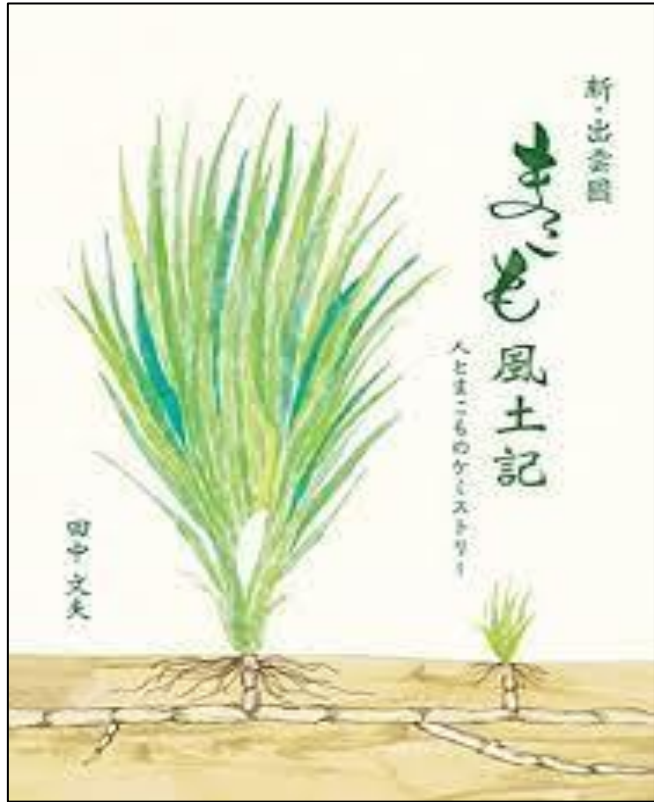
真菰（まこも）

イネ科。日本人には不足がちな食物繊維をはじめビタミンC、ビタミンE。αカルチン、βカロテン、クロロフィル（葉緑素）、葉酸はほうれん草より多く含まれています。

カロリーは100g(1本)で21kcalのカロリー。
炭水化物が多く4.4gでそのうち糖質が2.1g、たんぱく質が1.3g、脂質が0.2gとなっています。

薬用としての効能は、解熱、整腸、葉は歯を養い、のどの渴きを止めます。根は解毒の作用を持ち、胃腸病、胸やけ、やけどの傷、毒蛇に噛まれたとき、二日酔い等に効果があると言われています。

* 二階堂保先生（東邦大学名誉教授）記事より参照



真菰（まこも）は、イネ科の大形多年草。東アジア原産でイネよりも古い時代から日本列島の水辺に生えていました。

黒穂菌（まこも墨）・マコモタケ・まこもの葉とそれぞれの役割があり、自生、在来種とある。

日本最古の薬草書『本草和名（ほんそうわみょう）』にも記述

清少納言も「出雲菰（むしろ）」について書き残しています。

現存する日本最古の医学全書「医心方」にはマコモタケよりマコモの根の方が漢方薬的効能が高いと記述。

出雲大社本殿のしめ縄にも使用。

天皇陛下の神事にかかわる植物とも言われています。



真菰を使用した「ミキ」 発酵／米／日本の食文化

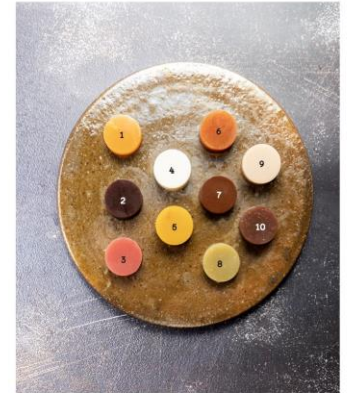
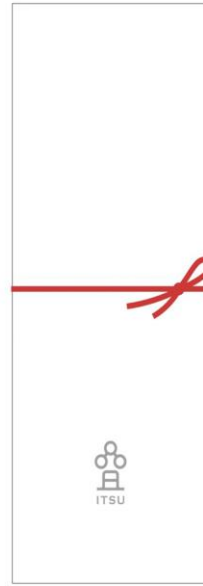
酒（発酵）の発祥の地といわれている出雲地方から
発酵食品、酒の商品開発（ミキ、酒）





Ohmammy (本店: NJ州) 日本の食文化と智慧を伝えていきます

真菰のパウダーを使用した羊羹を商品化、海外での展開を検討中



1. カボチャとセージブランパンバター
2. 黒ザクロとブルーベリー
3. トマトとイチゴ
4. カルダモンとねり団子のパンナコッタ
5. パリパリヤチャヌ
6. ビーツとサツマイモ
7. 大粒黒辛子とダークチョコレート
8. 真菰味増粘
9. 酒粕と養蚕な粉
10. イチジクとラムレーズン



日本酒（島根の酒）と羊羹のコラボ企画





Ohmammy (本店：NJ州) 日本の食文化を伝えていきます！

「おはぎ」ブランド 『おこめのおめかし』

株式会社ダイキョープラザ様のブランド

アメリカでの販売権をOhmammyと弊社で取得させていただきました。

出雲地方は、「ぜんざい」の発祥の地といわれています。

小豆を使用したおはぎをベースに出雲の食文化を世界へ発信





Ohmammy (本店：NJ州) 拠点に
POPUPスタート2024年6月～販売
日本の食と文化に関するセミナーも開催予定



愛の研究所 AMAZING IZUMO

研究所の仲間になってください！

ご興味あるかたはご連絡ください。
Ishihara@oishii-heart.net

- ・FBグループ「AMAZING プロジェクト」で情報共有・近況報告します。
- ・Ohmammyで販売する商品の試食会を年1回開催します。
* 無料でご招待します。
- ・愛の研究所の仲間たち同士の情報交換の場にしてください。