

# こくど通信

正食・自然食から発酵食へ

2016年12月15日発行 **1月号**

株式会社 黒怒  
〒488-0823 愛知県尾張旭市庄南町二丁目5番地10  
TEL.052-776-1251 FAX.052-776-1241  
http://www.kokudo.ne.jp/

## ベジブロスは、ライフスタイルの1つです。

2017年、私たち黒怒は『ベジブロス』に注目していきます!!

無理なく日々の生活に「ホールフード」を取り入れる方法として、タカコナカムラ先生が提唱・実践するのが「ベジブロス」です。「ベジブロス」は、ベジタブル(野菜) + フロス(だし)の略、つまりは野菜だし。皮や種、ヘタなど、ふだん捨ててしまう端材をゆっくりと煮だし、エキスを抽出したもの

**ソムリエ・ベジブロス。**  
ホールフードとは、野菜なら皮も根っこもまるごと食べる「全体食」から生まれた言葉ですが、タカコナカムラ先生はさらに広げて、健康を考えると、安全な食べ物だけではなく暮らし方やその食べ物を育む農業や環境までまるごと考えていくことを「ホールフード」と表現しています。



▲タカコ ナカムラ先生: 野菜の力を賢くいただく方法の伝道師!

### ベジブロス…命の賛歌が聞こえるスープでした。

心せわしい年の暮れ、皆さま方に於かれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、今回は、私自身も心待ちにしていたベジブロス(野菜だし)の伝道師、タカコ ナカムラ先生の取材報告です。取材は、この11月15日、ご多忙な先生のスケジュールの合間? 隙間に潜り込むような格好で実現しました。「私にフィットしたのは、マクロビでなく、ホールフードだった」…そう語るナカムラ先生の想いそのままに体現されたような、元気で、楽しく、熱く、わかりやすく、フランクな取材。お昼には、先生お手製の食事までご馳走になり、たのもう、感動と感謝の波が交互に押し寄せるような時間なものでした。ベジブロス。そしてホールフードのナカムラワールドを、今回は、皆さんと一緒に体感できればと思っております。

黒怒 代表取締役 眞田 也守志



です。そのまま飲んだり、調理に採り入れながら「ホールフード」を実践できる方法です。実際に、ご家庭で「ベジブロス」を何度かつくると体感できますが、やはり、農業や化学肥料を使わない野菜で作るのがおすすめです!

▲ベジブロスの作り方:  
洗った野菜の切れ端(両手一杯分)、水(1,300ml)、料理酒(小さじ1)を弱火で20~30分煮てザルで濾すだけ。あく抜きはしません。

**注目の「ファイトケミカル」。**  
野菜の端材は、機能性成分「ファイトケミカル」を多く含みます。これは様々な微生物の浮遊する危険な外界から、野菜が自らを守る免疫成分でもあります。野菜が外界と接する皮やヘタ、種(種まきの時)には「ファイトケミカル」が集中しています。ベジブロスを摂取することで、健康維持に大いに役立つという考えが、多くの調理人、健康志向の方たちにも注目されているのです。

☞ 中面「11月15日 タカコ ナカムラ先生取材報告」に続く。

## It's new! 新商品

### 奇跡は、日常のなかにある。

今回の特集でもお話した、手軽にベジブロスライフが実現できる顆粒タイプの野菜だしです。



●化学調味料なし  
たんぱく加水分解物も酵母エキスも不使用。

●沖縄の海塩を使用  
釜で炊いて結晶させたミネラル豊富な塩。

092801 (タカコナカムラ OEC)  
野菜顆粒だし「ベジブロス」 680円  
■内容量: 80g  
■賞味期限: 730日 ■入数: 30  
原材料: オリゴ糖、食塩(沖縄の塩)、野菜エキス(人参、玉葱、白菜、セロリ、マイタケ)

今回、折込のパンフに商品情報やレシピが載っています。

## 日東醸造×ベジブロス



221006 (日東醸造)  
ベジブロス  
麹鍋つゆの素 580円  
■内容量: 600g(3~4人前)  
■賞味期限: 12ヶ月 ■入数: 15  
原材料: 野菜スープ(たまねぎ、かぼちゃ、にんじん)、しろたまり(小麦、食塩、焼酎)、米麹、食塩、みりん、野菜顆粒だし

冬季限定  
9月~2月

タカコ先生は、大のしろたまりファンです。今回は、ベジブロスと塩麹の、キレイな旨みがコラボした新商品の鍋つゆをプロデュース。「なんとか、この冬に間に合った!!」は、日東醸造 蛭川社長談。お肉、お魚、野菜…すべての素材の味を、引き立てる鍋つゆです。

※表示価格はすべて「税抜価格」です。

## 心温まる“黄色いコーボン”



### コーボン かりん

コーボンに国産かりんを漬けました。

340325 (第一酵母)  
コーボン(かりん)  
525ml **3,600円**

数量限定  
1月初旬発売予定

340326 (第一酵母)  
1800ml **10,800円**

## おしらせ

### 1 賞味期間の訂正とお詫び

先月号でご案内しました下記商品の賞味期間に誤りがありました。訂正し、お詫び致します。  
〈黒 怒〉秋場農園の無肥料自然栽培[黒豆] 200g  
秋場農園の無肥料自然栽培[小豆] 200g  
誤: 1年 → 正: 3年

### 2 容量変更商品

●実施時期: 即日  
〈エモーション〉エモーションレイボス  
3.5g×30包 → **4g×30包** ※60包入りは、発売当時より「4g」です。

### 3 リニューアル商品

●実施時期: 在庫なくなり次第順次  
〈黒 怒〉在来種 生芋こんにやく(板/糸) 280g ※栄養成分を追記。  
〈鹿北製油〉国産 菜の花畑なたね油 1650g  
※一部ラベル表記変更。仕様・価格等は変更ありません。  
〈鹿北製油〉国産 ねりごま(黒) 80g  
※一部ラベル表記変更。仕様は変更ありません。  
※価格変更あり。(下記参照)  
〈かもめ屋〉ライトツナフレーク(油漬) 80g(4缶単位出荷)  
※一部デザイン変更。仕様・価格等は変更ありません。  
〈かもめ屋〉ライトツナフレーク(水煮) 80g(4缶単位出荷)  
※原材料: 食塩使用 → **食塩不使用**  
離乳食・お料理の味付けにこだわりたい方・介護食などにもご利用頂きやすくなります。  
※一部デザイン変更。価格等は変更ありません。

### 4 終売商品

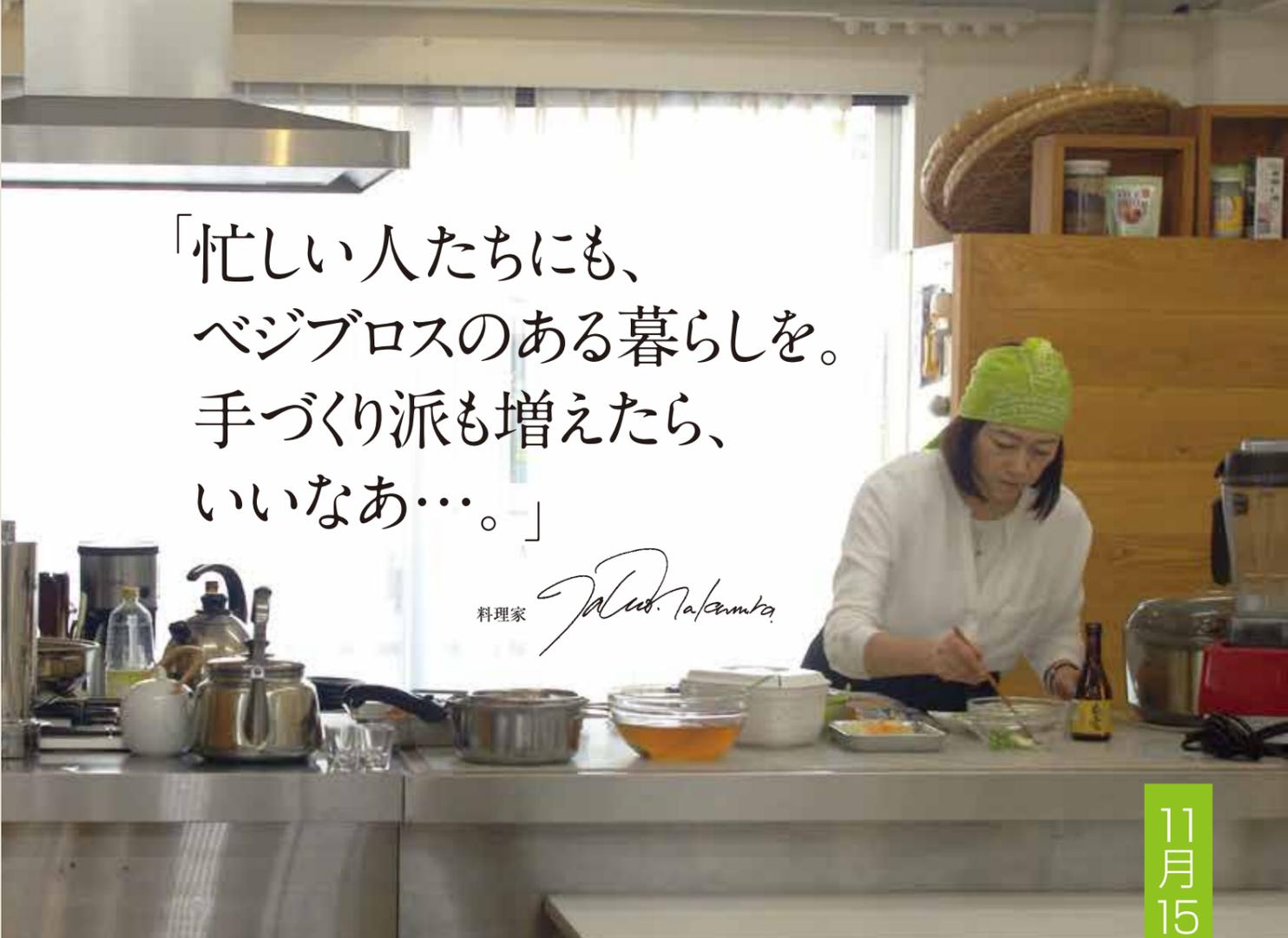
●実施時期: 在庫なくなり次第順次(2017年1月中旬頃)  
〈海の精〉福神漬 150g ※基準に見合う仕様での調達が変わったため。

### 5 取り扱い変更商品

●実施時期: 在庫なくなり次第 ※ ( ) 内は、ケース入数。  
〈マルサンアイ〉立山連峰の清水 2L  
単品定番在庫 → **メーカー直送**(詳細はお問い合わせ下さい)  
〈桜井食品〉まるごと有機のランチチップス 160g  
単品定番在庫 → **ケース単位取寄せ(12)**

### 6 価格変更商品

●実施時期: 2017年1月1日納品分より  
〈鹿北製油〉国産ねりごま(白/黒) 各80g 900円 → **1,000円**  
●実施時期: 2017年2月1日納品分より  
〈青い海〉シママース 1kg ※納入価格の変更。(上代の変更はありません)



「忙しい人たちにも、  
ベジブロスのある暮らしを。  
手づくり派も増えたら、  
いいなあ…」

料理家 *Takako Nakamura*

▲タカコ ナカムラホールフードスクール スタジオで調理する、タカコ先生。

当日は、東京都大田区上池台にある、先生のスタジオにお邪魔させていただいての取材でした。気さくな先生のお人柄もあり、取材というより、楽しい歓談に終始した印象。紙面都合で、多くは掲載できませんが、伺ったお話のなかから、印象に残った内容をピックアップしました。

(聞き手 黒怒・坂口)

ホールフードの実践には、  
ベジブロスがいい！

ベジブロスはベジタブル(野菜)スープ(だし)の造語です。つまりは、ファイトケミカルを効率よく摂れる野菜だしです。植物由来の化学物質で野菜の皮や根に多く含まれており、体内で発生する活性酸素を中和したり、細胞が錆びつくのを防ぐ効果があるといわれています。

もともと、私は、栄養学者の丸元淑生先生に感銘を受けて、ホールフード(全体食)に目覚めたんですが、ふだんの暮らしのなかで、野菜をすべて使いきるには、ベジブロスなんだ！  
と思い、実際にやり始めたんです。

おうちで料理をしない人が、  
非常に多かった！

2013年にテレビ東京の「ソロモン流」という番組で、白澤卓二先生にベジブロスの価値を紹介した機会があり、私も、ファイトケミカルを効率よく摂れるベジブロスの調理法を紹介しました。



野菜顆粒だし「ベジブロス」80g

は、その時だったと思います。というのも、それまではベジブロスの日本での認知度は非常に低くて、ほんとに知っている人は、私の周囲にも少数でした。

このソロモン流という番組は、放映されたあとの反響がとても大きな番組ということで、電話がひっきりなしに鳴り続けるなどで、その対応について構えた状態だったのですが、いざ、ふたを開けてみると意外に反応がありませんでした。そこで、私が気づいたのは、いま、おうちで料理をしない人が、非常に多いという現実でした。

料理しない人にもベジブロス！  
で、商品化。

ソロモン流放映後の反応で思ったことは、ベジブロスをおうちで実践する人は、たぶん私がベジブロスを製品化しても購入しないかな？という思いでした。逆にいえば、ベジブロスを製品化して、体験した人も、たぶん、自分でベジブロスをつくって調理することはないだろうと…。そんな気持ちを抱えて製品化するわけですが、正直、迷いはありました。いま多くの人は、動物性だしの強い旨みに慣れているから、無化学調味料でやるのは当然だとしても、酵母エキスやたんぱく加水分解物を添加した商品設計をしないと売れないかな？とか…展示会などでも「これ、水？」みたいな反応もあったので。とはいえ、ホールフードの伝道師としてはやはり、添加物はなしでいこう！と決め、ベジブロスの普及という、私の想いで押し切りました。今回、黒怒さんを通じて多くの方に紹介いただけることは、大きな喜びです。

朝、お湯に溶いて飲む  
だけでも…。

ベジブロス顆粒は、とてもストイックな商品設計なので、手づくりベジブロス派が増えて欲しいのは、伝道師として！当然の願いですが、ベジブロスのある生活をひとりでも多くの方に体感いただくこと、これも大きな意味で私の願いなのです。

から揚げの鶏に揉み込んだり、フライ衣と混ぜあわせたり、だし巻やお味噌汁にひと振りするだけで、ほんと簡単にベジブロスのキレイな味わい、ファイトケミカル効果を体感できてしまつのです。

朝、スープ代わりにお湯に溶いて飲むだけでも、いつも以上の一日になりますよ。



鶏肉に揉み込んで

出汁の代わりに加えて

この季節にオススメ!!

タカコ ナカムラ先生監修  
日東醸造・鍋つゆシリーズ

冬季限定  
9月~2月



- 221004 (日東醸造) 旨塩麹鍋つゆの素 500円  
■内容量: 600g(3~4人前) ■賞味期限: 12ヶ月 ■入数: 15
- 221005 (日東醸造) 酒粕入 旨塩麹鍋つゆの素 500円  
■内容量: 600g(3~4人前) ■賞味期限: 12ヶ月 ■入数: 15
- 221006 (日東醸造) ベジブロス 麹鍋つゆの素 580円  
■内容量: 600g(3~4人前) ■賞味期限: 12ヶ月 ■入数: 15

◆エピソード◆  
塩麹ブームになり、タカコ先生も塩麹を販売、さらに旨塩麹に進化させ商品化した頃、日東醸造の蜷川社長とタカコ先生との雑談で「しろたまりと旨塩麹を合わせて鍋つゆにしたら美味しいよね…」これが商品開発のきっかけでした。

◆ホールフード協会認定マーク◆  
食と暮らしと環境を丸ごと考えるライフスタイルの普及を推進する「ホールフード協会」(代表: タカコ ナカムラ)により、「安全な素材で」「添加物を使用せず」「本来の作り方で作られた」と認定された商品であることを表すマークです。

取材あとがき

取材時にご馳走になったお昼は、だし汁代わりにベジブロスを使った炊き込みごはん、パウダーのまま鶏肉にまぶしたから揚げなど、おいしさはもちろん、多様な使い方に感心してしまいました。今回のこくど通信と一緒にお届けしている「ベジブロス-活用法-」の商品案内パンフレットに詳しい商品情報とレシピが掲載されています。ぜひご覧ください。



タカコ ナカムラ先生  
PROFILE

山口県出身。大学卒業後、上京し、日本CI協会リマ・ッキングで桜沢里真にマクロビオティック料理を師事。その後、渡米しWhole Foodの概念に出会う。  
89年、お菓子工房ブラウナリスを創業。  
04年、同社でWhole Foodスクールを開校。  
06年、食と健康と環境、オーガニックをトータルに学ぶ「タカコ ナカムラWhole Foodスクール」(東京・自由ヶ丘)を開校。  
08年、次世代に向けた食と環境の啓発活動をおこなう団体、Whole Food協会設立。  
パートナーは、イタリア料理の名店アクア・パッツア料理長の日高良実氏。

◆著書  
自然食ベストメニュー / 徳間書店  
玄米野菜のナチュラルレシピ / 柴田書店  
WholeFoodでいこう / 自然食通信社  
玄米ごはん・パーフェクトレシピ / 角川マガジンス  
タカコ ナカムラのWhole Foodスイーツ / 河出書房新社  
まごといいただきます / 西日本新聞社  
など多数。



※表示価格はすべて「税抜価格」です。