



yoff

Issue VIII | Total Health

PRODUCE
ato Inc.

EDITOR & WRITER
Toshinori Okada
Tomohisa Koda (p.17-p.18)

PHOTOGRAPHER
Haruka Fujita

SPECIAL THANKS
Kotaro Sakata Mariko Matsui
Yuko Hisashi



<https://www.yoff.life/>

〈発行元〉株式会社 アト

「ポスティング®」は株式会社アトの商標登録です。
(商標登録番号4984197号)
〒102-0083 東京都千代田区麹町6-6-2
番町麹町ビルディング5F We Work 麹町
TEL 03-5326-8500 URL <https://www.ato-co.jp/>



◎広告掲載・チラシの同梱のお問い合わせは
お電話またはお問い合わせフォームよりお気軽にご連絡くださいませ。

TEL / 0120-555-001 受付時間 / 平日9:00~18:00 HP / <https://www.ato-co.jp/contact/>

yoff

Issue VIII | Total Health

Drawn by intellectual curiosity, towards a fulfilling daily life.
(2024*_September)



contents

01_

prologue

03_

全健康

Yuko Hisashi

05_

「未病」対策。それはまず、自分を知ることから始まる。

07_

リンパ液の流れを良くして、健康から美が生まれる。

09_

悪いものを食べたらデトックスする。
それが現代人の健康の知恵。

11_

麴にこだわり、麴を進化させていく「MURO」。

麴専門店「MURO」

13_

旅する餃子（イタリア編）

Mariko Matsui

15_

WALK ON THE WILD SIDE

Toshinori Okada

Kotaro Sakata

17_

逸品紀行

～ 福岡 ～

全健康。

yoff

Issue VIII | Total Health

健康はすべてに通じ、すべては健康に通じるという話。

健康が気になる。

コロナ禍があったことでもますます思うようになった。

いつも元気に前向きに、というのが理想だけどそうもいかない。

ジョギングをして、食事に気をつかい、

たくさん笑うように心がけても調子の悪い日はある。

体調は気持ちに影響し、気持ちは体調に影響する。

だから心身を含めた全体で健康管理をしなければならない。

全健康をテーマにした今号の「yoff」。

この号をきっかけに、みなさんの健康意識が高まれば嬉しいです。

Health is the foundation of everything.

*I'm concerned about my health,
especially after having lived through the
COVID-19 pandemic.*

*While it's ideal to stay energetic and positive,
it's not always possible.*

*Even with exercise, a good diet, and laughter,
some days we just don't feel well.*

*Physical and mental health influence each
other, so it's crucial to manage both together.*

*This issue of yoff focuses on holistic health and
aims to inspire greater health awareness.*

健康と美容はキラコンコンテンツといわれ、
テレビや雑誌では多くの特集が組まれている。
そんななか、健康は流行ではなく、
断片的に理解しても効果は限られると考える人がある。
大切なのは健康のすべてを知り、人間本来の治癒力を引き出すこと。
全健康が本当の幸福をつくっていく。

久 優子 _ Yuko Hisashi

ボディメンテナンスサロン「美・Conscious」代表。
一般社団法人日本ホリスティックウェルネス協会 代表理事。
脚のパーツモデルを経て、ホリスティック医学第一人者である、常備良一医師に師事。
予防医学健康美協会・日本リンパセラピスト協会・日本痩身医学協会・未病プラン協会で認定を受け講師として活動。
その後もさまざまな分野で独自の研究を重ね、現在のボディメンテナンスメソッドを確立。
著者:「1H3分!足首まわしで下半身がみるみるやせる」(PHP研究所)
「脚からみるみるやせる2週間レシピ」「押したら、やせた。」
「1H3分はするだけで免疫力が上がるリンパマッサージ」(共に宝島社)、
「下半身からみるみるやせるおうちダイエットBOOK」(講談社)など多数、累計部数32万部になる。
未病対策・身体メカニズムやリンパと血液の流れを整えるセルフケアなどの講座も開催。
<http://www.instagram.com/yukohisashi>



近頃、Well-beingという言葉をよく耳にする。調べてみると身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることで、「幸福」と訳されることが多いという。いまの時代のキーワードといったような軽い言葉かと思ったら、デジタル庁のホームページでも紹介されていて驚いた。そこには、「デジタル田園都市国家構想実現に向けた地域幸福度(Well-being)指標の活用」とあって、Well-beingを数値化・可視化しようとしている。なんだか仰々しくとっつきにくい。つまり簡単にいうと、心身ともに健やかであることがWell-being。

日本で古くから“気は病から、病は気から”といわれていることを考えると、私たちはずっとWell-beingを探ってきた。そしてそのときどきで様々な健康ブームが起きた。ある食材がカラダに良いとテレビで取り上げられれば品切れ状態になり、ある運動が効果的といわれるとみんな飛びつく。もちろん健康意識が高いのは良いことだけど、一過性の流行で終わるものも多々ある。

Health and beauty are killer topics in TV and magazines. However, some believe health isn't a trend, and fragmented knowledge is ineffective. What truly matters is understanding health as a whole and tapping into the body's natural healing power. Total health leads to true happiness.

Recently, the term "well-being" is commonly used. The term "well-being" has become common lately. It refers to physical, mental, and social well-being, often translated as "happiness." Initially, I thought it was just a trendy buzzword, but I was surprised to see it on the Digital Agency's website, where they aim to quantify and visualize it toward the realization of the Digital Garden City State concept. This feels a bit lofty and distant. Simply put, well-being means being healthy in both mind and body.

In Japan, the saying "a troubled mind brings illness, and illness troubles the mind"

健康はファッションじゃない。そんな想いで世の中を見ていたのが久 優子さん。美脚トレーナー、ボディメンテナンスセラピスト、ビューティーライフアドバイザーといった多彩な肩書きをもつ彼女は、まとめていえば健やかな心づくりを実践し、広めようとしている人。

昔は多くの家庭に「家庭の医学」という、ケガをしたり病気になったときの対処法が紹介されている本があった。それはいざというときに役立つ、薬箱のような存在。暇なときにページをめくっていると病気になったときの対処法や健康への知識が身についていく。健康にまつわる知識を全体的に網羅した、そんな「家庭の医学」のようなものを世の中に広めたいと思い立った久さんはいま、健康と美容、内側と外側の相互作用を最大限に活かした「セルフ・メディケーション」と「セルフケア」を生活に取り入れ、さらに人間本来がもっている「自然治癒力」を高めるための人体学をテーマにしたセミナーを準備している。

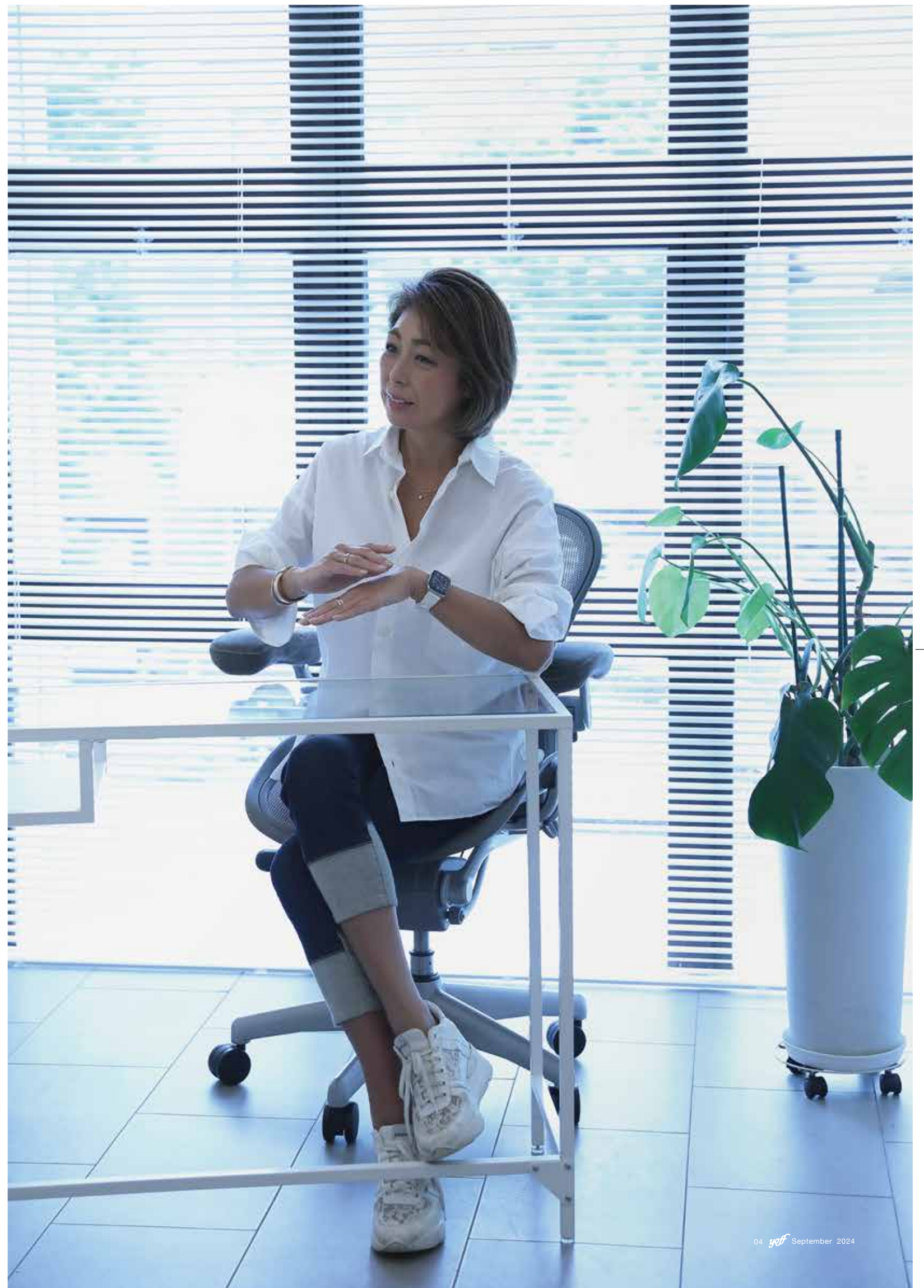
美しさを生み、生きがいをつくり、幸せを呼ぶ。健康はすべてに通じ、すべては健康に通じる。全健康を知ることが本当のWell-beingにつながる。

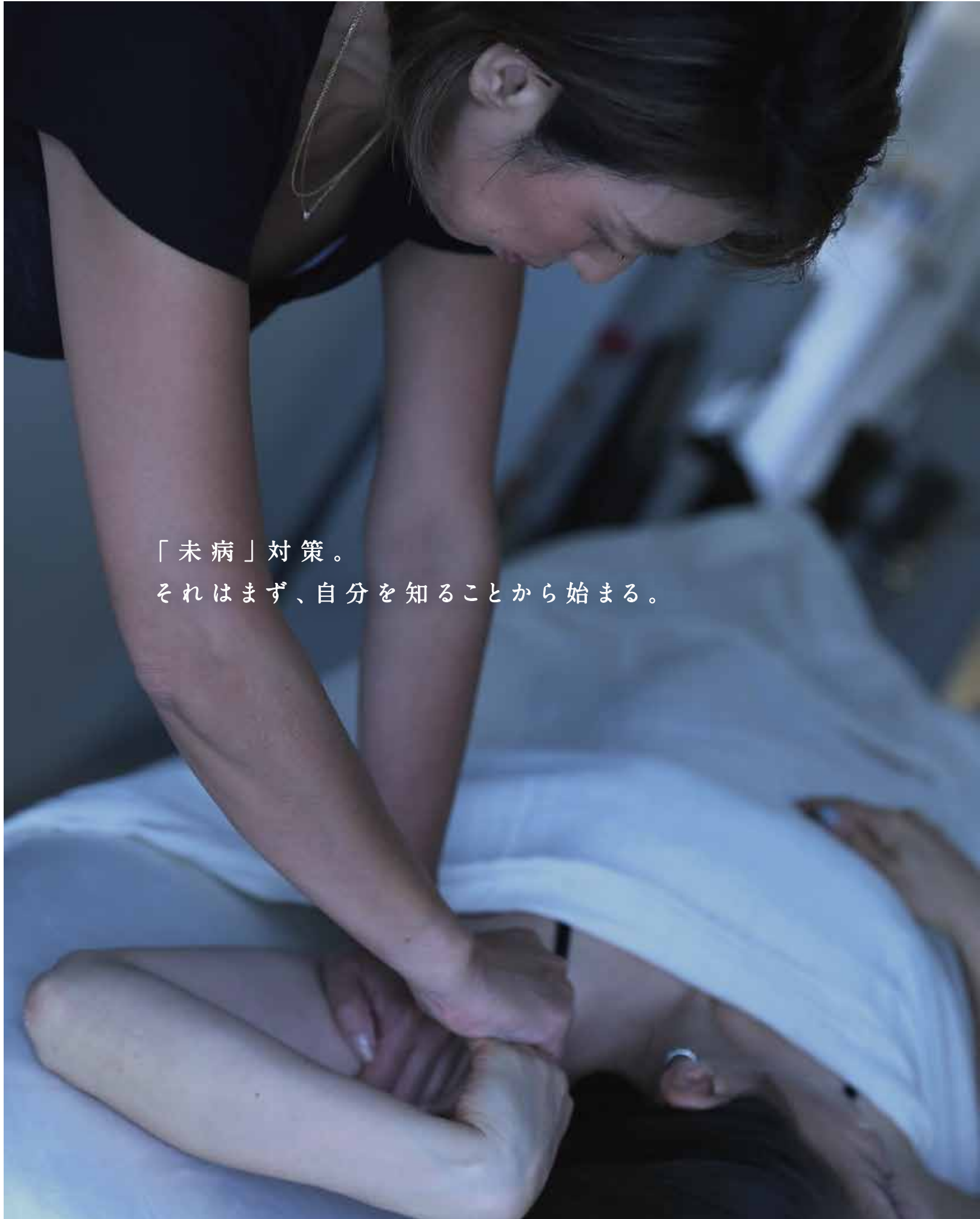
shows we've been exploring well-being for a long time. Various health trends come and go. When a food is shown on TV as beneficial, it sells out, and when an exercise is praised, everyone rushes to try it. While it's great to be health-conscious, many of these trends are short-lived.

Health isn't a trend—this is Yuko Hisashi's perspective. Bestowed titles like Leg Trainer, Body Maintenance Therapist, and Beauty Life Advisor, she focuses on promoting a healthy mind and body.

In the past, households had medical encyclopedias offering guidance on injuries and illnesses, much like a first-aid kit. Flipping through them casually helped build health knowledge. Inspired by this, Yuko Hisashi aims to spread a similar resource. She is preparing a seminar focused on "Self-Medication" and "Self-Care," highlighting the interaction of health and beauty to enhance the body's natural healing power.

Health fosters beauty, gives life meaning, and brings happiness. It is the foundation of everything. Understanding total health leads to true well-being.





「未病」対策。
それはまず、自分を知ることから始まる。

カラダは全部、つながっている。
そんなあたりまえのことを忘れている。
断片的に見ていても、未病は見つからない。

健康と病気の間にある状態、あるいは健康から病気へと向かっている状態を「未病」というらしい。病気へと向かっているとは、なんとも不気味。自覚症状がなくても検査で異常が見つかることがあるが、つまりそれまでは未病という病気だったということか。不摂生を繰り返しながら、でも体調は悪くないからなどとうそぶいている身としては、なんとも耳が痛い。

「簡単にいうと、未病とは病気の前段階。自覚はなくてもカラダは何らかのサインをだしているのを、それを見逃さないことが大切なんです」。そう語るのはボディメンテナンスセラピストの久優子さん。「例えば、手のひらにちょっとした湿疹ができれば、収まるまで放っておくのではなく、未病を疑ってみる。そのときに必要なのはカラダについての正しい知識なんです。湿疹が自分にとってどんなサインなのかわかるようにする」。

湿疹のようにカラダにでてこないサインを見つける方法は？「姿見に全身をうつしてカラダのゆがみをチェックするなどいろいろあります。わかりやすいところでは食ですね。いまの時代、簡単に手に入る食が多くありますが、それは毒だと、まず疑ってみる」。日頃、食べているものを見直して、そこに添加物などが含まれていたら未病の可能性があるということ。

「食を見直すのはなかなか難しいですね。忙しければ外食が増えるのは仕方ないです。カラダに悪いもの摂り入れたら、それをデトックスする知識があれば対処できます。要は断片的ではなく、健康についての総合的、全体的な知識や情報が必要なんです」。だから久さんは健康についての知識を網羅したセミナーを開こうと準備している。

「あるとき、おなかの調子が悪い人がいました。でも、自分では腸活をしているから大丈夫だという。私はなにか原因があると探っていると口臭が。結果、歯周病だったことがわかったんです」。歯周病でおなかの調子が悪くなる？「口と腸は直結していて、菌の環境は同じと思っていいです。腸内の常在菌、善玉菌や悪玉菌、日和見菌は口にもいる。歯周病菌が腸へとおりていくとたんに腸内環境が乱れる。そのことを知っていると、おなかの調子が悪くなったときに口や歯の病気を疑うことができます」。

なるほど、カラダは全部、つながっているというわけだ。「未病を発見するためにも、自分のカラダ全体を、ぜひ知ってほしいですね」。自分を深く知ることが未病対策につながる。



Mibyō measures start with self-knowledge.

Everything in the body is interconnected, though we often forget this obvious fact. A fragmented perspective won't detect miabyō, the state between health and illness, where one is gradually moving toward sickness.

Heading toward illness is unsettling. Even without symptoms, tests may reveal abnormalities, showing you were in a state of miabyō all along. As someone who often indulges in unhealthy habits but excuses it because I feel fine, this really resonates with me.

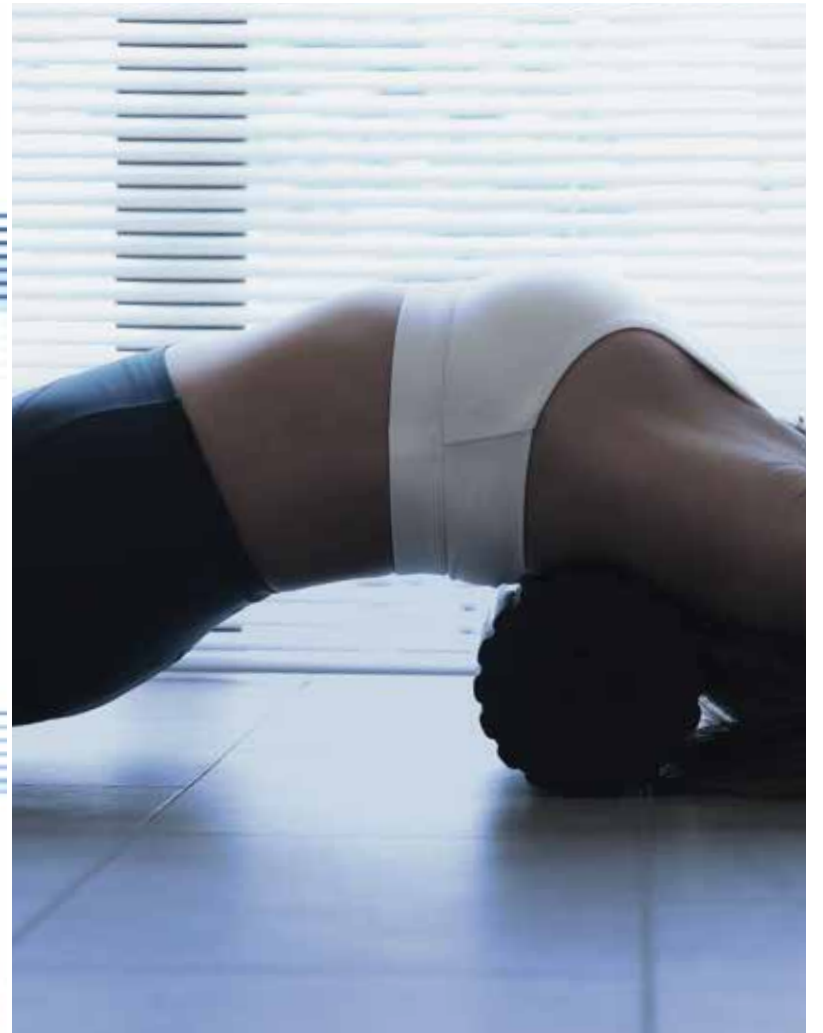
In simple terms, miabyō is the stage before illness. Even if you're unaware, your body is giving off signs, so it's crucial not to overlook them," says Yuko Hisashi, a Body Maintenance Therapist.

For example, if a small rash appears on your palm, rather than ignoring it until it goes away, you should consider the possibility of miabyō. You need accurate knowledge about your body to understand what that rash is signaling.

But how do you detect signs that don't show physically? "There are various ways, such as checking for body misalignment in a full-length mirror. A simple example is diet. Today, processed foods are easily accessible, but we should first question if they're harmful." Regularly reviewing your diet and watching for additives can help spot potential miabyō.

Reevaluating your diet can be difficult, especially with busy lifestyles. If you frequently eat out, it's essential to know how to detoxify your body after consuming harmful substances. The key is having a comprehensive understanding of health, not just fragmented knowledge." This is why Yuko Hisashi is preparing a seminar that covers a wide range of health knowledge.

"I once met someone with digestive issues, but they insisted they were fine because they were taking care of their gut. It turned out to be periodontal disease." Can oral health affect digestion? "Yes, the mouth and gut are connected, sharing similar bacteria. Periodontal bacteria can travel to the gut, so it's important to consider oral health when digestive problems arise." The body is truly interconnected. Understanding your whole body is essential for detecting miabyō, and deep self-awareness is key to preventing it.



リンパ液の流れを良くして、健康から美が生まれる。

「ボディメンテナンスをするなかで、リンパトレーニングは大切な要素です」と語る久さん。リンパトレーニングとは体内に蓄積した老廃物を排出し、各器官の働きを高め、免疫力向上や美容効果を促すもの。「リンパについて、もう少し詳しく説明しましょう。私たちの体内には体重の約60%の水分があります。そのうち細胞の外側にあるのが“血液”と“リンパ液”です」。その2種の体液がカラダの中を巡っている。

「酸素や栄養分を細胞に届けるのが血液、リンパ液は老廃物や疲労物質などを回収して排出する、いわば下水道のような役割を担っています」。なるほど、そのリンパ液の流れをスムーズにすることでカラダの調子が良くなっていく。

「リンパ液は1分間に約24cmしか流れません。血液が1分間で全身を巡ることを考えると、リンパ液の流れはとてもゆっくりです」。

リンパ液の流れが良くなると、どんな効果が生まれますか？「体内には老廃物をろ過する“リンパ節”という場所があり、“耳下腺リンパ”や“鎖骨リンパ”、“腋窩リンパ”など全身に約600あるといわれています。このリンパ節にリンパ液を通すことで悪いものを取り除きます」。

久さんはリンパダイエットの本も出している。「リンパマッサージはリンパ液の巡りを良くして、免疫システムにもいい影響を与えます。リンパケアは美容と健康を改善、維持するために欠かせないもの。それにファスティングをプラスすればより強力なダイエット法になります。カラダの隅々までクリーンにして胃腸を休めて内臓をリセットし、さらに胃腸から分泌されるホルモンとリンパケアでデトックスを加速させることができます。リンパケア＝美容と思われていますが、それは間違いです。元々医療機関で用いられた技術であり、術後の浮腫などを解消に役立てられていたもの。リンパ液を流し、免疫力を高め健康に、毒素を排泄しその結果として美しくなれる。やはり、まず健康ありき。



左の鎖骨を押すことが重要。左の鎖骨は全身のリンパの出口。



ゴルフボールなどを使ってリンパケアをするのも効果的。

老廃物を運ぶリンパ液はいわば下水道のような役割。
流れを良くして、体内からすっきり。

Improving lymphatic flow for health and beauty.

Lymph fluid, which carries waste, functions like a sewer system. Improving its flow helps cleanse your body from the inside.

"Lymph drainage is a key part of body maintenance," says Yuko Hisashi. It helps remove waste, enhance organ function, boost immunity, and promote beauty. "To explain further, our bodies are about 60% water, and the fluid outside our cells includes blood and lymph. Both circulate throughout the body."

"Blood delivers oxygen and nutrients to the cells, while lymph fluid collects and removes waste and fatigue-causing substances, functioning like a sewer system." I see, improving lymph flow enhances the body's overall condition.

"Lymph fluid flows at about 24 cm per minute, which is much slower compared to blood, which circulates through the entire body in a minute."

"What are the benefits of improved lymphatic flow? Our bodies have around 600 lymph nodes, including the parotid, supraclavicular, and axillary nodes, which filter lymph fluid and remove harmful substances."

Yuko Hisashi has also written a book on lymphatic dieting. "Lymphatic massage improves lymph flow and strengthens the immune system. Lymph care is vital for both beauty and health. Combined with fasting, it's an even more effective diet method, cleansing the body, resting the digestive system, and resetting the organs. Detoxification is sped up through hormone release and lymph care. While often linked to beauty, lymph care primarily boosts immunity and overall health, with beauty as a positive side effect." Better lymph flow enhances health, and beauty follows—health truly comes first.



筋トレやストレッチを、毎日少しでもやる習慣を身につけるのが大事。

ボディメンテナンスセラピスト久 優子さんの
日々の愛用品。



程よいトレーニングは健康の秘訣! 可愛い見目は違い、本格的な筋トレにも。
SCHELLIN FIT (シェレンフィット)
<https://schellinfitshop.com>



効果的なストレッチ&リンパケアには欠かせないストレッチロール。
DOCTORAIR (ドクターエア) ストレッチロール
<https://www.dr-air.com/jp/ja/products/stretch-roll3>



履いて寝るだけで足の血流を促進し、むくみを改善できる優れたもの。
SOLIDEA (ソリデア) メディックナイトウェルネス
<https://solideajapan.com/items/98>



健康に重要なオーラルケア。
歯だけでなく舌をきれいにすることも重要。



アロマオイルは塗布し、経皮吸収させ、体の中に染み込ませる。



カッサやローラーは顔はもちろん、全身細かいパーツにこそ使う。

悪いものを食べたらデトックスする。
それが現代人の健康の知恵。

添加物が悪いと知っていてもなかなか避けることはできない。
正しい食を実行できなかったら発酵食品を。

健康を考えたとき、まず自分でできることは運動と食事への配慮。運動は好きなスポーツを選べば遊びの延長として楽しめるけど、食事はハードルが高い。カロリーや栄養のことを学ばないとだめな気がする。どうですか、久さん。

「カラダは口から入れたものでできています。だから私は食にこだわっています。基本は、粗食です」。でも、肉はおいしいし、ラーメンはやめられない、辛いものも好きだし、ビールはうまい。健康診断の際、コレステロール値でひっきり再検査になっても、食事の改善はなかなかできない。

「先にも話しましたが、簡単に手に入る食べ物をまず疑ってみることで。手にとったときは添加物をチェックする。濃い味のものも要注意です」。

でも、それでも食べてしまったらデトックスをする。「そうですね。摂ってしまったら出すことです。そのためにも毎食、発酵食品を食べることをおすすめします」。そういえば発酵食品の専門店をいろんなところで見かける。みんな大好きですね。

Today's wisdom for good health: If you eat something unhealthy, detox. Even knowing additives are harmful, they're hard to avoid. If you can't maintain a perfect diet, opt for fermented foods."

For good health, start with exercise and a mindful diet. Exercise can be fun if you pick a sport you enjoy, but managing your diet can be tough—it feels like you need to learn about calories and nutrition. What do you think, Yuko?
"We are what we eat, which is why I'm particular about diet. The basics are simple, plain meals."
But meat is delicious, ramen is irresistible, I love spicy food, and beer is great. Even if I get flagged for high cholesterol and need a retest, it's hard to change my diet."As I mentioned earlier, you should question easily accessible foods. Some instant foods may taste good, but always check for additives. Also, be cautious of foods with strong flavors."

「日本人のカラダに合うんでしょうね。だから昔から変わることなく食べられている。いまではその味と効能が海外にも広く知れ渡り人気ようです。とにかく発酵食品は万能です。食品を保存し、味を良くして、そして私たち人間の健康をつくってくれる。醤油、味噌、お酢といった調味料をはじめ、ヨーグルトやチーズ、キムチなど、どれもおいしい。そのうえ悪玉コレステロール菌を除去し、腸内環境を整え、代謝もアップ、抗酸化作用があり、ストレスも軽減される。いいことづくめです」。健康づくりに取りかかる、その手始めは発酵食品がいいようだ。そして、なんといってもおいしいし。



甘酒は飲む点滴と言われるほど。納豆は薬に入っただけの大豆のこだわり。

But if you still eat something unhealthy, detox. "Exactly. If you consume something harmful, it's important to flush it out. That's why I recommend fermented foods." Speaking of which, I've noticed fermented food stores popping up everywhere. Everyone seems to love them, right?
"They must suit the Japanese body well, which is why they've been eaten consistently since ancient times. Now, their taste and benefits are widely recognized abroad and have become popular. Fermented foods are incredibly versatile—they preserve food, enhance flavor, and promote health. From soy sauce, miso, and vinegar to yogurt, cheese, and kimchi, they all taste great. Plus, they help remove harmful cholesterol bacteria, improve gut health, boost metabolism, provide antioxidants, and reduce stress. They're truly beneficial." To improve your health, fermented foods are a great place to start—and they're delicious.

メディカルリンパ講座

健康美細胞をアップ!『人体学とアロマテラピー』

2024. 11/2 (sat.) ◎11:00～13:30 (休憩30分)

休憩時間は身体のお悩み相談をお受けします。
《参加費 6,000円》

東京都中央区日本橋人形町3-4-13日本橋石田ビル2F (主催 一般社団法人日本ホリスティックウェルネス協会)



麴にこだわり、
麴を進化させていく「MURO」。

栄養が摂れるだけでなく、
また飲みたいと思えるおいしさを追求して、
麴はKOJIになり、世界の注目を集める。

麴にこだわり抜く「MURO」。その名前の由来は、麴を製造する「麴室(こうじむろ)」。“KOJIを通じて、人々の健康や豊かな食に貢献する”をコンセプトに麴の研究・開発から商品化、そして販売まで手がけている。しかし、なぜ麴に特化したのか、MUROの運営母体である株式会社コラゾンの代表取締役である大村智則さんに聞いてみた。「麴がカラダにいいことは広く知られ、人気もありました。しかし、ブランディングはされていませんでした。それはもったいないと思い、麴の研究から商品開発までを行い、ブランド化に着手しました」。

MUROで主に扱っているのは米麴甘酒。その豊富な栄養素から「飲む点滴」といわれ、健康や美容において様々な効果・効能が期待されている。「甘酒といえば、みなさんそれぞれに記憶している味があると思います。例えば、ちょっと臭みがあるとか、あのクセが苦手とか。そこででことん味にこだわることにしました。おいしくないと飲んでもらえませんからね」。

MUROの店内には様々な種類の甘酒がある。ゆずやかぼす、リンゴやブルーベリーなど知らなかった甘酒の味、そしてどれもおいしい。おすすめは有機玄米と麴を掛け合わせた玄米甘酒「Bioene」とスッキリ飲みやすいと評判の「KOJI DRINK A」。

MURO, taking koji a step beyond.

Koji has become KOJI, a popular drink that is nutritious as well as delicious.

MURO is a shop dedicated to koji, named after the koji-muro room where koji is produced. Following the concept of "Contributing to people's health and rich food culture through KOJI," MURO manages everything from koji research and development to commercialization and sales. But why focus on koji? I asked Tomonori Omura, CEO of Corazón Corporation, which operates MURO. "Although koji was well-known for its health benefits, it had never been branded. I thought that was a missed opportunity, so we began branding it, along with research and product development."

MURO primarily offers rice koji amazake, often called a "drinkable IV drip" due to its rich nutrients and reputed health and beauty benefits. "Amazake tends to evoke specific memories for people. Some might find it smelly or dislike its unique flavor. That's why we focused heavily on improving the taste. If it doesn't taste good, people won't drink it."



麴専門店「MURO」
<https://kojidrink.jp/> 東京都新宿区神楽坂1-12-6-1F

さらに、甘酒だけではなく麴調味料も人気。「調味料も塩麴をはじめ、醤油麴やにんにく麴などいろいろな種類があり、例えばイタリアンならトマト麴といったように料理に合わせてお使いいただけます。調理に少し加えるだけで甘味、塩味、酸味、苦み、うま味といった五味が増して驚くほどおいしくなります。安いお肉も柔らかくなり、特上と思えるほどです」。

そしてなにより、麴はカラダにいい。「麴など発酵食品の効能を、日本人は古くから知っていました。街道沿いに味噌を売る店が多いのは、旅人が味噌で栄養補給するためでした。そんな麴の魅力にいま、世界が気づきはじめた。世界一のレストランといわれたコペンハーゲンの「ノーマ」をはじめ、欧米のレストランでは盛んに麴などの発酵食品を使っています」。

世界が注目しだした麴、これは将来性がありそうだ。「味も効能も、まだまだ新しい発見がありそうです。アレルギーや成人病、健康寿命といった現代の社会課題の解決に貢献できる可能性もあります。そのためにも麴の研究と開発、商品化を進めていきます」。

もっともっとカラダにおいていくために、MUROで麴は進化する。

The MURO store offers a variety of amazake flavors like yuzu, kabosu, apple, and blueberry—flavors I never knew existed, and all are delicious. Recommended options include Bioene, a brown rice amazake made with organic brown rice and koji, and KOJI DRINK A, known for its refreshing taste. In addition to amazake, rice koji seasonings are also popular. "There are many types, such as salt koji, soy sauce koji, and garlic koji. For example, tomato koji can be used in Italian dishes. Just a small amount enhances the five basic tastes—sweetness, saltiness, sourness, bitterness, and umami—making dishes incredibly flavorful. Even inexpensive meat becomes tender and tastes premium."

And most importantly, koji is good for the body. "The Japanese have long understood the benefits of fermented foods like koji. Miso shops along highways existed to nourish travelers. Now, the world is beginning to recognize the value of koji. From Noma in Copenhagen, once named the world's best restaurant, to many other restaurants in Europe and the Americas, fermented foods like koji are gaining popularity."

Koji has a bright future. "Its taste and health benefits continue to reveal new surprises. It could even help address modern issues like allergies, lifestyle diseases, and extending healthy life expectancy. That's why we will keep pushing forward with koji research, development, and commercialization." MURO's mission to evolve koji for health and taste goes on.

旅する餃子 *Gyoza cuisine*



「旅する餃子」今回はイタリア編。

イタリアにはラビオリという餃子のような食べ物がある。

それはそれでおいしいのだが、でもやはり、ラビオリはラビオリであって餃子ではない。

では、もしイタリアに餃子があったらどんな味？

イタリア料理といっても多種多様！

みなさんご存知のとおり、イタリアは南北に細長く、ブーツのようなカタチをしている。地方により料理もさまざま。ナポリなどの南イタリアではオリーブやトマトをよく使う。一方、北イタリアでは隣接するフランスやスイスのようにバターや生クリームを使った料理が多いという。さらに地中海に面する地域では魚介類も多く、ニンニクやオリーブオイルをたっぷり使う。

ひとことにイタリア料理といっても、かように多種多様。そしてそのどれもがおいしい！

そんなイタリアでは小麦の皮に具材を包む料理をよく見かける。日本でもよく食べられているラビオリもそう。ちなみにイタリアの Pasta はデュラム・セモリナ粉という硬質粉を使う。この粉は生地には弾力を与え、モチモチしてくれる。

これほどまでに豊かなイタリア料理に餃子が仲間入りしたら。料理家である松井はあれこれ想像する。そうして生まれた逸品は季節の味にあふれていた。

Italian cuisine is so diverse!

Italy, stretching thin north to south and shaped like a boot, has cuisine that varies by region. In southern Italy, especially Naples, many dishes use olives and tomatoes.

In contrast, northern Italian cuisine, influenced by France and Switzerland, often uses butter and cream. And Mediterranean coastal regions focus on seafood, with generous use of garlic and olive oil.

So Italian cuisine is incredibly diverse—and all of it is delicious!

In Italy, many dishes involve wrapping ingredients in dough, like ravioli, which is popular in Japan. Italian pasta is made from durum semolina flour, a hard wheat that gives it elasticity and a chewy texture.

With Italy's rich variety of dishes, what if dumplings joined the mix? Chef Matsui let her imagination run wild, creating a dish full of seasonal flavors.

Savor the flavors of autumn with an Italian twist.

For this dish, Matsui creates ravioli-like dumplings filled with sautéed mushrooms and cheese.

In Italy, especially Tuscany, mushrooms are a staple. Markets brim with rare fungi that are used in countless dishes. Porcini is a famous example.

Matsui sautés six types of mushrooms—shiitake, pink shiitake, wild enoki, yanagimatsutake, maitake, and button mushrooms—with pancetta and garlic in olive oil. The simple seasoning highlights the natural saltiness and umami of the mushrooms, cheese, and pancetta. The filling comes in two varieties: Gorgonzola with walnuts, and ricotta cheese with Italian parsley.

The dumpling wrappers are made with a dough of durum wheat semolina, mixed with a bit of strong flour for a chewy texture.

The dumplings are shaped like ravioli, with two sheets of dough enclosing the cheese filling, sealed with a fluted mold. They are pan-fried in the flavorful pan juices from the sautéed mushrooms and pancetta, then plated and topped with grated Grana Padano and Italian parsley.

Goditi il tuo cibo!

The mushrooms are exquisite, with the taste of autumn in every bite. The simple seasoning of pancetta and cheese is perfect, creating a richness without excess. Each ingredient highlights the others' umami. Even Italians would surely enjoy this dish.

秋の美味しさをイタリアンテイストで楽しむ。

今回、松井がつくるのは数種類のきのこソテーとチーズが楽しめるラビオリのような餃子。

イタリア、特にトスカナ地方ではきのこがよく食べられる。市場には珍しいきのこが多く並び、様々な料理に使われている。有名なのはボルチーニ。

松井はひらたけ、とき色ひらたけ、野生種のえのき、柳まつたけ、まいたけ、マッシュルームという6種のきのこにパンチェッタとニンニクを加えてオリーブオイルでソテー。味付けは調味料を使用せず、きのこことチーズとパンチェッタの塩気と旨味だけ。餃子の餡はゴルゴンゾーラ&胡桃、リコリッタチーズ&イタリアンパセリの組み合わせを2種類。

皮は Pasta で使用するデュラムセモリナ粉をベースに準強力粉を混ぜて、モチットした食感に。

包み方はラビオリのように。2枚の皮でチーズを閉じ込め、セクルク型で成形。そうしてできた餃子を、きのこことパンチェッタをソテーした旨味が残るフラパンで焼く。お皿に盛り付けて、グラナ パダーノとイタリアンパセリを振りかけてできあがり。

～ Goditi il tuo cibo! ～

きのこがうまい！口いっぱいには秋が広がる。パンチェッタとチーズの塩気だけという味付けも正解。余分がない味は、シンプルというより豊潤。異なる素材の味が、お互いの旨味を際立たせている。これならイタリア人も喜んで食べそうだ。



《料理家》松井まり子 Mariko Matsui

株式会社De-De

Senior Art Director/Graphic Designer/Food Stylist

アートディレクター、フードスタイリストとして活動する傍ら

2024年にはDe-De GYOZAもスタート。

・Instagram : marikomog ・web : <http://de-de.co>



WALK ON THE WILD SIDE

パリに、友だちのようなガイドがいる。

彼は隠れたパリの魅力を、おもしろおかしく教えてくれる。

Text_Toshinori Okada
Photo_Toshinori Okada

YouTubeを見ると海外を旅する番組が目につく。ユーチューバーが様々な国を巡っている。そのほとんどは、ある国のある街を1〜2泊する。紹介されているのは、どんなホテルに泊まったとか、何を食べたとか、あるいは「なんだか治安が悪いですね〜」といったり「うわ〜、キレイな景色です〜」とはしゃいだりしているだけ。それじゃその国、その街に失礼じゃないか。再生数を稼ぐために次々と行き先をクリアし、都度アップすることを目指す。それぞれの場所について学習する時間がないのだろうが、そんな空っぽの道行きはつまらない。

そんなことを思いながらも最真にしているユーチューバーがいる。フランス政府公認ガイドの中村さんだ。長年フランスに住み、言葉はもちろんフランス文化に精通している。フランスの大学に通い、哲学を勉強したという経歴をもっている。芸術、特に宗教美術に対する造詣が深く、彼の面白い説明のおかげで、自分もすっかり宗教美術にはまってしまった。

中村さんの番組に「裏町散歩」がある。タイトルどおり、あまり観光客が行かないパリの裏町を歩きながら、その通りやその

場所にある歴史や逸話を教えてくれる。それを見ると、パリは豊かな物語でできていることがわかる。ルーブルやオルセーといった美術館にあるアートの見方を教えてくれる番組もあり、こちらはノートを取りながら見させてもらっている。

そんな中村さんに、実際にパリをガイドしてもらったことがある。知識が豊富なのに、偉そうぶることなく、楽しく、フレンドリーに、カルチュラタンを中心にした街やクリュニー中世美術館を案内してもらった。なんども足を運んでいるエリアなのに、中村さんの説明で新たな発見があり、改めてパリの良さを知った。ガイドをしてもらったあと、中村さんとカフェでアペロを楽しんだ。ビールを飲みながらフランス文化の奥深い話が聞ける、そんな至福の時間がオマケで付いてきた。たまにはガイドをしてもらう旅もいい。

みんながよく知っているパリには、みんなが知らない、もっと素敵なパリが隠れている。そのことを中村さんは教えてくれた。

One of Nakamura's shows is called Backstreet Walks. As the title suggests, he strolls through Paris's lesser-known backstreets, sharing the history and anecdotes of each place. Watching it, you realize that Paris is filled with countless rich stories. He also hosts a show where he teaches how to appreciate art at museums like the Louvre and Musée d'Orsay, and I take notes while watching.

I once had the chance to have Nakamura personally guide me around Paris. Despite his vast knowledge, he was never condescending, leading me through the Latin Quarter and the Cluny Museum of the Middle Ages in a fun and friendly way. Even though I had visited the area many times, his insights brought new discoveries and deepened my appreciation for Paris. After the tour, we enjoyed an apéro at a café. Sipping beer while hearing him discuss the richness of French culture was a blissful bonus. Sometimes, having a guided tour is a great experience.

Nakamura has opened my eyes to a more enchanting Paris waiting to be discovered beyond the familiar city we all know.



中村さんガイドツアーの出発点はサンミッシェル広場。



ソルボンヌ大学あたりをうろうろ。



フランスガイドの中村さん、素敵な方です。

パリ五輪のレガシーは、どうなる。

商業化ビッグイベントは、ロスへと引き継がれるのか？

Text_Kotaro Sakata
Photo_Kotaro Sakata

この夏は猛暑の東京で熱いパリ・オリンピック・パラリンピックをテレビ観戦し寝不足の方も多いことだろう。また、無観客の東京五輪を経験してからの有観客のイベントのありがたさを実感した五輪であった。

思い起こせば、1984年のロス五輪に始まった商業化オリンピックは北京五輪でそのピークを迎え、ロンドン、リオ、東京とスモール五輪を目指し、パリでは、出来るだけ既存の施設を再利用することを唱え、パリの街並みを生かした会場整備が行われた。過去のオリンピック開催地にその後訪れると、どの開催地も、五輪以前とは明らかに別次元のインフラが整備されていた。それは、ロンドンも同様で、2008年に改装されたヒースロー空港のオープン時の大混乱は嘘のように五輪後は利便性が増し、使いやすくなった。つまり、オリンピックのレガシーを後に残すということは、本当に難しいことで、インフラが整うこと以外になかなか、レガシーを見出すことが出来ないのが現状である。しかし、インフラや安全性が向上することは、我々がビジネスや観光で訪れる者にとっては、かけがえのないものである。今回のパリ五輪では、現地には行けなかったが、会場となったコンコルド広場は、元に戻され、聖火のあったチュイルリー公園もきれいに整備されたようだ。何しろ、あの汚い(かった?)セヌヌ川がどのように変化したのか、また、トイレが少なく、治安の悪いパリが、どのように変わったのか?それとも、変わらないのか?自分の目で確認したい。また、開閉会式で話題になったが、フランスという国は、他国の文化を柔軟に自国の文化として(しまう)、包含していることを示した。『モナリザ』は、レオナルド・ダビンチ筆なので、フィレンツェ共和国(現在のイタリア)産ですし、『サモトラケのニケ』は、サモトラケ島(現在のギリシャ領トラキア、サモトラキ島)発掘だ。さらに、レディ・ガガやトム・クルーズもパリとゆかりは薄い。セリヌス・ディオンは『フレンチ・アルバム』に唯一由来が見えるかも。。そういうところも、フランスらしく興味深かった。

また、今回のパリ五輪には、LVMHグループが、1億7,500万ドル(259億円)の協賛金をつぎ込み、サムスンなどスポンサー色の濃いオリンピックに古参スポンサーたちからは、かなりのブーイングが聞かれ、かつて、商業化の発祥である、ロスへ舞い戻る五輪にスポンサーがどのように集結するのか、それとも、アメリカ企業一色になるのか?アメリカのハイテク中継の進化はどうなるか?など、興味は尽きない。



フランス革命で、マリー・アントワネットが処刑された、革命広場(現在のコンコルド広場)から見た凱旋門へ続くシャンゼリゼ通り。

Legacy of the Paris Olympics:
Will the big event commercialization move on to Los Angeles?

This summer, many lost sleep watching the Paris Olympics and Paralympics on TV in Tokyo's sweltering heat. After the spectator-less Tokyo Olympics, the Paris Games renewed our appreciation for attended events.

The commercialized Olympics, starting with the 1984 Los Angeles Games, peaked in Beijing, with recent events in London, Rio, and Tokyo focusing on smaller scales. Paris emphasized reusing facilities and integrating them into the cityscape. Past Olympic cities have seen significant infrastructure improvements. London, for example, made Heathrow Airport much more efficient post-Olympics. While leaving a lasting legacy is tough beyond infrastructure, these improvements are vital for business and tourism. Though I couldn't visit Paris, it appears Place de la Concorde was restored, and the Tuileries Garden, home to the Olympic flame, was beautifully refurbished. But what of the Seine River's pollution, or Paris's notorious lack of toilets and safety issues? I want to see the changes firsthand. The ceremonies also highlighted France's ability to absorb other cultures. The 'Mona Lisa', painted by da Vinci, hails from Florence, and the 'Winged Victory of Samothrace' was found in Samothrace, Greece. Lady Gaga and Tom Cruise have little connection to Paris, with Celine Dion's 'French Album' being the only slight link. This French approach is truly fascinating.

The LVMH group contributed \$175 million (25.9 billion yen) to sponsor the Paris Olympics, prompting boos from long-standing sponsors like Samsung. This raises questions about how sponsors will rally for the Los Angeles Olympics, returning to the birthplace of commercialization, or if American companies will dominate. There's also curiosity about the evolution of American high-tech broadcasting.

Like Basho's haiku about summer grasses over soldiers' dreams, the city has regained its tranquility. But has the infrastructure improved? I'd love to walk through the Tuileries Garden in autumn, away from the past bustle, to see for myself.



今回のマラソンコースになった、ルーブルから見た、パリ・オペラ座ガルニエ宮への通り。



リ・オペラ座(ガルニエ宮)の窓からマラソンコースを見ることができる。



Restaurant Sola

福岡市博多区

住所：福岡県福岡市博多区築港本町13-6
 ベイサイドプレス博多C館2F
 TEL：092-409-0830
 営業時間：平日 ディナー/18:00～、
 土曜日 ランチ/12:00～・ディナー/18:00～
 定休日：日曜日
 URL：<https://sola-factory.com/>

本場パリでオープンしたレストランを一年程でミシュラン一つ星に導いた今注目のシェフ・吉武氏が『食を通して日々をもっと楽しく』をテーマにオープンした同店。店内の大きな窓から海に寄り添う福岡・博多の夜景を存分に感じながらオープンキッチンから提供される躍動感ある料理の数々は、高級食材ではなく敢えて手に入りやすい食材を使い、技術や発想がないと不可能な料理に昇華。品格の中にも肩ひじ張らずに楽しめる朗らかさがあります。

This restaurant by famed chef Yoshitake, who earned a Michelin star in Paris in just one year, aims to make everyday life more enjoyable through food. Large windows offer stunning views of Fukuoka's Hakata district by the sea, while the open kitchen serves dynamic dishes of accessible ingredients elevated by the chef's creativity. The ambiance combines elegance and cheerfulness, letting diners relax and enjoy themselves without formality.



とき宗

福岡市中央区

住所：福岡県福岡市中央区西中州5-28
 西中州Mビル1F
 TEL：092-722-1311
 営業時間：18:00～22:00
 定休日：日曜日・祝日
 URL：<http://tokimune.jp/>

玄界灘で獲れた鮮魚や福岡県産の野菜など地産の新鮮な素材を中心に、旬の素材が持つ力強さを引き出した四季折々の料理を提供する【とき宗】。暖簾をくぐると可憐な草花が生けられたエントランスがあり、茶室のように落ち着いた雰囲気。気の聚楽壁は特注とのこと。宮大工が仕上げた銀杏の一枚板を贅沢に使用したカウンターや有田焼をメインにしたオリジナルの器など、店主の美的感覚が随所に表れた空間で、手間を一切惜しまない繊細な料理が堪能できます。

Tokimune serves seasonal dishes that showcase fresh local ingredients, like fish from the Genkai Sea and Fukuoka vegetables. Past the noren, you're greeted by delicate flowers, and custom jûraku earthen walls create a tea room-like calm. The space reflects the owner's aesthetic with a solid ginkgo counter crafted by a master carpenter and original Arita porcelain, offering the perfect setting to savor meticulously prepared dishes.



喜多屋 —— 八女市本町

住所：福岡県八女市本町374 TEL：0943-23-2154
 営業時間：9:00～17:30 定休日：土曜日・日曜日・祝日

◎オンラインショップ：<https://kitaya.biz/>

創業200年余の歴史を持ち、『酒を通して多くの喜びを伝えたい』という志のもと、伝統を大事にしつつも常に新たな挑戦を続けている酒蔵。蔵の設備投資をはじめ、質にこだわった酒造りに力を注いでいます。近年では13ヶ国に商品を輸出し、海外にも積極的に展開。競技会での受賞歴も多くあり、IWC2013で日本酒世界一の称号となるチャンピオン・サケを受賞した極醸喜多屋をはじめ、世界に通じる日本酒を醸造しています。

With over 200 years of history, this sake brewery founded on the principle of "conveying joy through sake" blends tradition and innovation to produce world-class sake. Renowned for its award-winning 'Gokujou Kitaya' (IWC 2013 Champion Sake), it exports to 13 countries and is dedicated to quality craftsmanship.