

# Mitari Kuitari Jamerhitari

ハーバリストははるなのハーブ漫画エッセイ



— みたり まいたり ためしたり —



日本ではめずらしい韓国自然食に出会いました。

気持ちいい!

神奈川県・藤野で体験  
薬食同源の世界  
ははるなの  
ヘルシートリップの巻



韓国料理って刺激的なイメージが大きかったんです。

教えてくれた人  
島田梢さん  
藤野にある農業生産法人 藤野倶楽部「百笑の台所」台所長。韓方茶によるティーセラピーにも精通している。

韓国では「おいしいものは体に良いものと同じでなくてはならない」という考え方があります。食治と呼ばれる伝統的な発酵食やハーブの利用法もたくさんあるんですよ。



これが私のメジユです。

伝統的な製法のメジユを使った調味料はおいしくて、栄養豊富。健康と美容に効果大です。



天然の微生物により自然発酵



蒸で結んで吊るして乾燥。

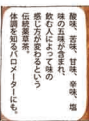


大豆を茹でて潰す

韓国の麺メジユもその一つ



里山 藤野には食がらむ自分を感ずるスローな時間が流れています。



酸味、苦味、甘味、辛味、塩味の五味が生まれ、飲む人によって味の感じ方が変わっていく。体質を知るハロメーターにも



オミシヤ茶もどうぞ

梢さんの料理が食べられる藤野倶楽部「百笑の台所」では、月に2回（第1、3火曜）ピオ市が開催されています。藤野の新鮮なオーガニック野菜も買えますよ。



## ははるなの

企業家・ハーバリスト・漫画家  
南フランス留学中に植物療法に出会い、ハーブを学び始める。其の力を活かした「ははるなの」なハーブケアを提案し、ハーブを題材にした漫画も執筆中。カナダのオーガニックハーブサプリメント「ノバスコシアオーガニクス」ジャパン代表。1児の母。

ピオ市のハーブアップリメントのためしてみたら



## 五味子 (G54) (Schisandra chinensis)

マツヨリ科的の多年生常木

薬効作用、滋養強壮、解熱、疲労回復、強壮、下痢



薬効作用、滋養強壮、解熱、疲労回復、強壮、下痢

使用例

ハーブティー、果実酒、薬湯  
古い歴史を有した「オミシヤ茶」は韓国の伝統茶です。  
アイヌの人びとは、この実を「シブハヤ」と呼び、風邪や喉痛のい薬草として利用してきました。

harunatnovascotia  
ノバスコシアオーガニクス  
https://novascotiaorganics.jp