kusakanmuri フラワーレシピ

vol.05

秋風吹き抜ける アレンジメント

シンプルながら存在感のある カラーを主役に、風を感じる ような空間を表現しましょう。

材料:	
吸水性スポンジ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	量
長方形の花器	l 枚
At 10 # 14 .	

使用花材:	
雲竜柳2	本
カラー・・・・・・・・・8	本
利休草 2	本
セダム 3	本
スチールグラス10	本
デンファレ・・・・・・・1	本



『Mariquita Tokyo Florist』主宰。草 月流生け花の先生であった祖母より 花を学ぶ。百貨店、ホテルの装花室 勤務を経て独立。花ギフトのほか、 ブライダルやパーティーの装花を手 がけるなど、多岐にわたり活躍。

これまでに開催したフラワーレッスンの レシピを特別に公開します!



- 1. 吸水性スポンジを器のふちから 2cm 出るようにセットします。
- 2. 雲竜柳の枝を一本ずつ丁寧にしごき、 柔らかくしなった枝の一方をさまざま な角度から挿し、もう一方もアーチ状 になるように挿しておもしろい空間を つくります。
- 3. カラーと利休草は長めに切って挿し、 雲竜柳でつくったアーチにからめなが ら、流れをつくるように配置します。
- 4. 足元は葉や苔などを使って隠し、すっ きりとシンプルに仕上げましょう。



Books ゆっくりと時間が流れる秋に おすすめの書籍をご案内します。



「つながるカレー コミュニケーションを 「味わう」場所をつくる」

知らない場所を訪れてカレーを つくり一緒に食べるという、カ レーキャラバンの場づくり。人 とのつながり方を考えるヒント が見つかりそうです。

定価:1,800円(税別) 加藤文俊、木村健世、木村亜維子著 (フィルムアート社)

kusakanmuri

アンティークショップが海外で

直接買い付ける、ビンテージガ

ラスの花器の取り扱いを始めま

した。各種サイズを取りそろえ

ています。店頭、オンライン

ショップで販売中です。

[NATURAL

ARCHITECTURE NOW ナチュラル アーキテクチャーの現在』

自然素材を用いてつくり出される作品群 は、都市や自然の環境の中でまるで生命 を宿しているかのよう。その美しさと壮 大さに圧倒されます。 定価: 3,200円(税別) FRANCESCA TATARELLA 著

(ビー・エヌ・エヌ新社)

牧尾晴喜/ブレインウッズ株式会社 訳

生活の中に 安らぎをもたらす インテリア樹木

kusakanmuriði 自信を持っておすすめする、 個性的な樹木を セレクトしました。



シーグレープ

海辺に自生することから「浜 辺ブドウ」とも呼ばれます。 光沢ある大きくまるい葉が愛 らしい樹木です。

H 180cm / 22,000円(税別)~



◇ ご予算やご要望に応じてご相談を承ります。 ❖

た果実から秋の訪れを感じてみませんか。

Flower 豊かな恵みをぎゅっと詰めた、 秋の実りが感じられる草花です。



木の実の ボールブーケ

木の実を中心に秋の実 りをたっぷり集めた、 ボールのようにまるい ブーケ。やさしい気持 ちを込めて、大切な人 こ贈りましょう。

天火のこころっなぎ

kusakanmuriのコンセプト 「こころをつなぐ」をテーマに、季節の移り変わりを 楽しむアイデアをご紹介します。



からりとした秋晴れの日 は、公園や森へ足を運ん でみませんか。足元に転 がる木の実を見つけたら ぜひ持ち帰ってみて。ギ フトラッピングにあしら うと、秋らしい雰囲気を 演出できますよ。

**

kusakanmuri

tel: 03-6415-4193

Cover Photo : 水野聖二 Art Direction & Design : Concent, Inc

東京都渋谷区恵比寿西1-17-2

http://www.kusakanmuri.com open:12:00 close:20:00

〒150-0021

火曜定休



- JR山手線・埼京線・湘南新宿ライン 恵比寿駅西口 徒歩4分
- 東京メトロ目比谷線 恵比寿駅4番出口 徒歩2分
- * グリーンのフラッグが目印です

木の実のラッピング



Lesson

ブックマーク 最新情報をお知らせします!

白と緑の草花が映えるビンテージガラスの花器

月明かりの下で過ごすリラックスタイム 深井みほ子さんによる、薬膳ヨガの理念を取り 入れたヨガと食のレッスン。明かりを落とした 空間でゆっくりと身体を動かし、心と身体をリ ラックスさせましょう。毎月、平日夜の開催です。

News

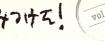
パソコンモニターを飾る 季節のリース

毎月のカレンダー壁紙を、ホー ムページにて無料で配布してい ます。季節ごとの草花でつくら れたリースをお楽しみください。



ベンガレンシス

Guit Anta!



秋の気配は、萩の花から

長寿のシンボルで、生命力が強く丈夫に育ち

ます。聖なる木とも言われ縁起の良い樹木な

ので、お祝いのギフトにおすすめです。

H 145cm (右) / 12,000円(税別)~

H 250cm (左) / 22,000円(税別)~

※すべて税別で、樹木のみの参考価格です。

※サイズは鉢を含めた高さです。

草冠に秋と書いて萩。萩 は秋の七草の中でも夏のう ちから一番早く咲きはじめ るせっかちものだ。今でも 郊外の原っぱなどで見かけ ることができるが、古く万 葉集で萩を詠んだ歌が一番 多いのは、昔から生活に身 近な植物だったことの証だ ろう。植物園で枝もたわわ



茶は赤紫の花が多いが、白い花は涼しげだ。 長野県立科の古刹で 2013年9月

に咲き乱れる萩のトンネルや、小さな蝶のような花が風にゆれる風情は 日本的なやさしさの象徴的存在だ。が、こう見えて、実は隠れた一面も持 つ植物なのだ。マメ科植物に特有の根粒菌の働きでやせた荒地でも元気 に早く育つ特徴を買われて、道路の斜面などの治山や砂防の工事現場で、 緑化のパイオニア植物として大活躍しているそうだ。

萩に"お"を付けて、おはぎ。小豆の餡の小さな粒を萩の花に見立て、 菓子の名前にする日本文化の奥ゆかしさ。秋の彼岸は「おはぎ」、春の彼 岸は「ぼたもち」と使い分けるところも、甘党の私には二度おいしい。蛇 足ながら、ぼたもちは牡丹の花、もちろん。

文・写真/田中晃二 🥻 通称コロリ。1947年長崎生まれ。教科書の デザインや女性誌「クロワッサン」のアートディレクションなどに関







実りの季節の秋は、いのちの尊さと美しさを私たちに教えてくれます。



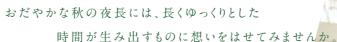
それは、寒さ厳しい冬、芽吹きの春、

太陽まぶしい夏という長い時を経たからこそ



そんな今だからこそ感じたい、

古来より受け継いだ人の知恵と自然のいとなみ。





長くゆっくりとした時間が生み出すもの

Report элдаялийск райнай

ヨーロッパで顕微鏡が発明されるずっと前から、 日本人は「発酵」という目に見えざる力を発見し、 いのちの糧として利用してきました。 長い時間の中で、じっくりと育まれた豊かな食文化、そして伝統。 それらは、私たちの人生のあり方にも大きな示唆を与えてくれます。 そこで今回は、発酵のプロフェッショナルであり、 ライフスタイル研究家としても活躍する 内海裕子さんに、奥深い発酵の世界と、 自分らしい時間の過ごし方について話を伺いました。



内海さんが主催する 「発酵♥茶会」は 初心者も楽しめる内容

- きっかけは、醸造学

私が初めて「発酵」に出会ったのは、 中学生の頃。東京農業大学の文化祭へ 見学に行って、たまたまのぞいた醸造 学科の発表に魅せられてしまったんで す。目に見えない微生物の世界にロマ ンを感じ、好奇心に火がついてからは、 その道をまっしぐらという感じでした。 現在、少人数制の発酵教室「醗酵♥茶 会しを主宰していますが、世間の食に

対する関心度は年々高まっていると感 じます。特に震災以後、多くの方が食 の安全性にこだわるようになりました よね。教室にはそうした食への感度が 高い方はもちろん、発酵の歴史やメカ ニズムなど、アカデミックな部分に興 味を持ってみえる方も多くいらっしゃ います。

そもそも、発酵とは微生物の生命活 動によって引き起こされるもの。たと えば、腸に良いとされる乳酸菌はブド ウ糖を食べて乳酸を産生する微生物の ことです。最近は、植物性乳酸菌・動物 性乳酸菌という言葉をよく耳にします が、これは簡単に言うと、動物性乳酸 菌はヨーグルトなどの乳製品、植物性 乳酸菌は漬け物や味噌に含まれる乳酸 べる文化があって、毎日腸内に植物性 乳酸菌を取り込むのが当たり前でした し、食物繊維摂取量も多く、その頃は 大腸ガンの発生率がとても低かったと

--- ハレとケのバランスを大切に

しかし今、食生活の変化によって、 私たちが昔から培ってきた「ハレと ケ | のバランスが崩れつつあります。 うした視点を持つことが豊かな人生を

当然ながら、ケーキやハンバーグを食 べるような「ハレの日」を毎日つづけ ていれば体調を崩してしまいますよね。 時には「ハレの目 | を楽しみつつ、生活 のベースとなる「ケの日」を大切にす る。そのメリハリを保つことが健康の 秘訣です。たとえば、私のおすすめは 「ご飯・みそ汁・ぬか漬け・納豆」を普 段の食生活に取り入れること。この組 み合わせの要は、ぬか漬けに含まれる 乳酸菌で、みそ汁に含まれる大豆オリ ゴ糖と納豆に含まれる納豆菌が乳酸菌 を増やし、腸に届けるサポートをして くれます。また、ぬか漬けには「腸内の 癒し菌」といわれる酪酸菌も含まれて いますから、効果はより一層高まりま す。私はこれを「黄金セット」と呼んで 菌のこと。日本には昔から漬け物を食 いるくらいで、これさえあれば腸内環 境はバッチリですよ。

- 長い時間軸を意識した生活を

私は、人生という長い時間軸の中で、 自分らしい生活をデザインすることが 大切だと思っています。毎日の食事も 同じで、10年、20年先も健康でありた いと思えばおのずと「ハレとケ」のバ ランスを考えるようになりますし、そ

つくりあげるのではないでしょうか。

ポイントは「ちょっと自分のため に」という心がけです。たとえる分で も、自分のためにお茶をいれたり、お 花を愛でたり…それだけで、1日の充 実度がぐっと高まります。最近は、自 分のボスが自分自身ではなくて、家族 だったり、会社の上司だったり、もし くは理想の自分だったりする人が多い かもしれませんが、自分の人生をつく るのは他でもない自分自身。だったら、 自分の好きなこと、興味のあることを 大切にしたいですよね。私自身、単身 渡米したり、発酵教室を開いたり、睡 眠改善インストラクターとして活動し たりとさまざまなことにチャレンジし てきました。そこで実感しているのは、 「長い間コツコツと種を蒔いてきたこ とは、いつかつながり、必ず実を結ぶし ということ。だから私は、とても長い 時間軸を意識した生活を送っています。 そうして70歳、80歳になっても、常に 人生を謳歌している自分でありたいで すよね。ただ、何事も種を蒔かないこ とにははじまりませんから、これから も「わくわく」する感覚を大切にして、 新しいことにチャレンジしていきたい と思っています。

内海さんの話を伺い感じたことは、毎日 の暮らしを、そして人生を楽しく充実さ せるヒントは、時間軸の使い分けにあり そうだということ。ときには、発酵のよ うに長い時間の概念で、自分らしい未来 を考えてみるのもいいかもしれません。

kusakanmuri O

いちおし

時間の生み出す

変化も楽しめる、

秋の草花を

ご紹介します。



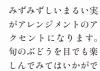
内海裕子

東京農業大学農学部醸造学科卒。味噌ソムリエ認定協 会認定みそソムリエ。醸造・微牛物学の専門知識と経 験を生かし、発酵専門の教室「醗酵♥茶会」を主宰。伝 統的な発酵食の魅力を伝える講座を多数開催してい る。ウェブ編集者、睡眠改善シニアインストラクター など多彩な顔を持つ。

「醗酵♥茶会」http://www.hakko-chakai.com/

黒実ほおずき

黒い茎に紫がかった黒色の実を付ける大変めずら しいほおずきです。花は白く繊細で、実の色との 対比がとても美しいんですよ。(中山優香)



がアレンジメントのア クセントになります。 旬のぶどうを目でも楽 しんでみてはいかがで しょうか。(中山千裕)

たますだれ

イネ科でモロコシの 仲間です。ススキの ような穂が秋の風を 感じさせます。その ままドライフラワー としても楽しめまー す。(吉田麗)

※入荷状況によりご用意できない場合もございます。

