

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……………適量
長方形の花器……………1枚

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

Artist
岩尾真紀

『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。



やわらかく繊細な
カラーは、丁寧に
曲げていきます。

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)

『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
牧尾晴喜／ブレインウッズ株式会社 訳
(ビー・エヌ・エヌ新社)

生活の中に 安らぎをもたらす インテリア樹木

kusakanmuriが
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。



ウンペラーダ
特徴であるハート
型の大きな葉は明
るくつやがあり、
清潔感を感じさせ
ます。リビングに
置くのにぴったり
です。
H 230cm／
30,000円(税別)～



ベンガレンシス

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)～

※サイズは鉢を含めた高さです。
※すべて税別で、樹木のための参考価格です。

シーグレイプ

海辺に自生することから「浜
辺ブドウ」とも呼ばれます。
光沢ある大きくなる葉が愛
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。

kusakanmuri ブックマーク

最新情報をお知らせします！

Goods

白と緑の草花が映えるビンテージガラスの花器

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。



写真提供：Dawson Linton & Co



Lesson

月明かりの下で過ごすリラクスタイム

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。

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。



コロリの 白い花 みつけろ!

vol.09

秋の気配は、萩の花から

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
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
日本のなやま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

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、
葉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
わる。



kusakanmuri

草冠通信

2014
Autumn
vol.11



長くゆっくりとした
時間が生み出すもの



フラワーショップ kusakanmuriより
秋の最新情報をお届けします。

秋のこころなご

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。



illustration : Yuka Hashimoto

木の実のラッピング

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。



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



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



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。



おだやかな秋の夜長には、長くゆっくりとした
時間が生み出すものに想いをはせてみませんか。



長くゆっくりとした時間が生み出すもの

Report ライフスタイル研究家 内海裕子さん

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。

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。最近では、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菌のこと。日本には昔から漬け物を食べる文化があって、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言います。

—— 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き、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」を主宰していますが、世間の食に

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」を毎日つづけていけば体調を崩してしまいますよね。時には「ハレの日」を楽しみつつ、生活のベースとなる「ケの日」を大切にすること。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」と呼んでいます。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。毎日の食事と同じで、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、そうした視点を持つことが豊かな人生を

つくりあげるのではないのでしょうか。

ポイントは「ちょっと自分のために」という心がけです。たとえば3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。最近では、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」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。ただ、何事も種を蒔かないことには始まりませんから、これからも「わくわく」する感覚を大切に、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のいちおし！

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。

たますだれ

イネ科でモロコシの仲間です。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。



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・微生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/>

くろみ 黒実はおずき

黒い茎に紫がか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)

ぶどう

みずみずしい実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)



内海さんが主催する「醗酵♥茶会」は初心者も楽しめる内容