

MITOKU Journal

vol.1

は じ ま り の 朝

春は、新しい始まりと出会いに溢れる季節。
どこかワクワク、そわそわするこの時期に、
MITOKU Journal もはじまります。
vol.1 のテーマは「朝」。
一日の始まりを気持ちよく迎え、
「はじまり」の春を
より楽しむためのヒントをお届けします。



「はじまり」の季節

春は多くの出会いと別れがあり、「はじまり」の季節。

一日の始まりでもある「朝」を気持ち良く過ごすことで、不安も多い「はじまり」も明るく前を向いて進んでいける自信へと繋がる気がします。

今回は、元ミトクスタッフであり、ミトク通販の「ヴィーガンレシピ」で沢山のレシピを紹介していただいた加藤美緒さんにお話を伺いました。

現在は、神奈川県横浜市青葉区の藤が丘にある、『魚菜(さかな)と発酵ベジ食堂 バナネイラ』オーナーシェフとして活躍されています。

カフェをはじめのまでに経験をしてきた、たくさんの「始まり」について、お話を聞いてきました





——一日のはじまりである「朝」をどんな風に過ごしていますか？いつも食べているものなどあれば教えてください。

朝はゆったりハーブティーを…と言いたいところですが、ギリギリまで寝て、すばやく準備をし、家から10分くらいの自分の店までカブで走りながら、店についてからのタスクを頭の中で整理しています。

だいたい11時半くらいまではデトックスの時間だと思っているので、朝食は摂らずにコーヒー（エチオピア野生コーヒー『リム』）だけを飲みます。

空腹が心地よく、食べない方が体の調子がいいので、基本的に何年も朝食は摂っていません。

半日くらい内臓を休められることで、ちょっとしたプチ断食のような効果もあるのかなと思うのと、時間で食べるのではなく、お腹が空いたら、その時に食べたいものを食べるようにしています。（キッチンで味見はします！）

日常は、15時半くらいに玄米と野菜中心の食事を摂り、夜は軽く。休日などは一緒に過ごす相手に合わせて、なんでも食べます。でも、お正月などで三食十間食をしていると、必ず便秘になります（笑）。



野生コーヒーと一緒にいただいた「安納芋と豆腐のデザート」▶
安納芋、豆腐をベースにラムレーズン、メープルシロップ、ミカンの皮であしらった、ほぼ非加熱でねっとり芋の食感を楽しめるケーキ。

アンドロメダエチオピアコーヒー（野生コーヒー）▶
お店でも提供しているエチオピアで自生しているコーヒー豆。少し酸味があり、すっきりとした味わいで、エネルギーながら華やかな香り。飲みすぎても胃に負担がかからない感じがする、と加藤さん。



——元ミトクスタッフの加藤さん、ミトク時代の話を聞かせてください。

2000年4月入社〜2012年5月退社まで約12年
間在籍していました。

(当時ミトクが輸入をしていた)オーブリーオーガニクス
の創始者オーブリー・ハンプトン氏の「ほんもの
のオーガニック化粧品を選ぶ」という本になんとか惹
かれて、すぐに化粧品の営業の募集に応募し、採用し
ていただきました。

営業で取引先からPOPなどの販促物を依頼されて制
作するようになり、販促物のデザインを行うようにな
ったことがきっかけで、一般のお客様向けの通販カ
タログの制作を任せられるようになりました。最初に私
が制作した時、売上が140%も上がったなんてこと
もありました。その後、卸売用のカタログも手掛ける
ようになり、現在でも受け継がれています。

当時、化粧品の取引先は自然食品店も多く、取引先の方
々に、マクロビオティックや、オーブリー化粧品を
実際に使用されているお客さまの声を伺ったり、たく
さん勉強させていただきました。

また、カタログ制作をする中で、食について調べてい
くうちに、より深く知り、少しずつ自然の良い物を選
ぶようになりました。さらにミトク在籍中に出産を経
験し、自分の食べた物が子どもの身体もつくっていると
考えることで、食べ物に対しての大切さを感じるよ
うになりました。



▲お店でもミトク商品を販売し、メニューにも使ってくれています。

——カフェのお店を始めたきっかけは何でしたか？
 (独立される前に、2店舗でシェフ+店長を。さらに発酵カフェの立ち上げを経験されています。)

最初のきっかけは、プライベートで神奈川県秦野市の農家さんと知り合い、その方の野菜の美味しさに衝撃をうけました。

そこで、友人たちにもその野菜を食べてもらいたいと思い、料理をふるまう機会をつくった際「こんな野菜料理が食べられるお店があったらいいのに」という声があがり、さらにさまざまな流れもあって、ミトクを退社。

それまで「料理をする仕事に就く」なんて考えたこともありませんでしたが、なぜかこの野菜はたくさんの人に食べてもらわなくては...という想いが強まりました、いきなりの日常の変化で大変なこともたくさんありましたが、目の前でお客さんたちが「おいしー!」と、来店したときより元気になって帰られることに喜びを感じはじめたところで、店舗が閉店することに。

その時はまだ子供も小さく、自分でお店を持つには、資金はもちろん経験も時間も何もかもが足りないと感じながら、沿線の物件を歩きまわっているところに、夜だけオープンするお店の、昼間を間借りさせてもらって営業することを思いつきました。

そこで、自宅近くのバーを見つけて調べたところ、そのオーナーさんは、実際に畑に向いて料理をされているということがわかり、ダメ元でフェイスブックのメッセージで連絡。

その後、すぐに直接話をする機会を設けてくださり、その日のうちに「間借りではなく、社員として働く」という流れとなり...それから、自分で収穫した野菜を料理し、十七時まで営業するという毎日が始まりました。(いまお付き合いいただいている十日市場の農家さんは、このときに野菜のお世話をしてくださっていた方です。)

半年ほど営業を続けたところで、そのオーナーさんが別で手がけてこられた、当時週3日だけオープンしていた古民家カフェのリニューアルおよび、コンセプト変更を任せていただく流れとなり。

そのタイミングで、当時ドッグランで「犬友」として知り合っていた中西さん(現パナネイラで、ずっと料理をしていた)が、かつてはイタリアンのスーパースェフだったと知り、それまでの店舗を彼にお任せし、私は古民家カフェを「発酵カフェ」としてメニユーやコンセプトを含め、立ち上げさせていただきました。

それから、ここまで約10年。さまざまなお縁や経験を元に独立開業し、新型コロナウイルスを挟んだ7年半は「ヴィーガンカフェ」だったパナネイラを、西伊豆・松崎町という土地との出会いも相まって、去年の10月より、魚介を含む「ベスカタリアンカフェ」としてリニューアル。

それから中西さんには松崎町でのさまざまをお任せし、私は久しぶりにキッチンで料理をする毎日を過ごしています。



【加藤さんがミトク在籍中は、まだ小さかった二人のお子さんも、今では、大学生と高校生だそうです。そんな働きながら子育てをしてきた加藤さんに、お子さんが小さかった頃の食事についても聞いてみました。】

——特にお子さんが小さい頃に何か食事で気を付けていたことはありますか？

働いているとなかなか多くの時間を子供と過ごすことは出来なかったから、特にご飯を作る事は大切にしていました。「ご飯だけでもしっかりと作っていたら大丈夫かな…」と思って作っていました！

でも、子供が成長していくうちに外で食べてくるようになるし、家ではなるべく体に良い物を食べさせるけど、厳しすぎず、「食事の時間を楽しむこと」を一番大切にしていました。

成長して、いろいろ食べるようになるけれど、デトックスできるような身体をつくるのが大切かな…と思っています。味噌汁や玄米を食べたりとか…。

私の影響からか、うちの子供たちは小さいうちから、風邪をひきそうになると、家に常備している梅肉エキスを、5歳くらいの次女が長女に「これは本当に酸っぱくてまずいけど、ほんとにほんとに元気になれるからがんばって！」などのやりとりがあったり、穀物コーヒーを薄く入れて、麦茶のように飲ませたりしていました。



加藤 美緒さん

神奈川県藤が丘にあるカフェ「Bananeira. (バナネイラ)」、静岡県松崎町にある「六弥苑 (ロクヤワン)」のオーナー兼店長。2000年4月～2012年5月まで、ミトクの化粧品部門の営業・広報・デザイナーとして働く。退職後は、ヴィーガンカフェの店長として働く。2児の母。



▲魚菜 (さかな) と発酵ベジ食堂『Bananeira. (バナネイラ)』
無農薬・無化学肥料で栽培された露地野菜をつかったプラントベース (植物性 100%) の料理を、ケミカルフリーで提供している。
<https://2bananeira.com/>
神奈川県横浜市青葉区柿の木台 3-20

ダーチャ型ゲストハウス『六弥苑 (ロクヤワン)』
「恒久的で持続可能な環境をつくりだす」という新しい生き方のデザインを、みなさんと一緒に実現させるための拠点としてイベントなどを実施している。
<https://rokuyawon.com/>
静岡県加茂郡松崎町道部 328

(※) ダーチャ
ロシアの都市に暮らす人々の菜園付きセカンドハウスのこと。ロシア帝国が崩壊して旧ソビエト連邦 (1925～1991) となり、政治経済がさらに悪化したスターリン時代には、国策として自給自足が奨励され、「自分の食べ物は自分で作る」というポリシーが広まる。これが現在の「ダーチャ」のベースとなっている。

——バナネイラに加え、西伊豆・松崎町に立ち上げられた『六弥苑 (ロクヤワン)』には、加藤さんのどんな思いが込められているのかを教えてください。

この8年間でお客さんを通じ、「農」「環境改善」「パーマカルチャー」など、多くを知っていくなかで、「食」の大切さに加え、その先にある「生き方のデザイン」について考えることが多くなりました。

さまざまなミラクルで出逢えた松崎町は、海、山、河川、湧水、温泉、棚田…のあるロケーションの、ほんとうに豊かな土地で。

自然から離れ都会に住むわたしたちが「温故知新」を取り入れながら「ここでなら自給自足だったり、ロシアのダーチャ(※)のように2拠点生活が可能かもしれない」と思えるきっかけの場となるよう、バナネイラ近くの十日市場町では、米づくりをメインに醤油や味噌などを自給する「コミュニティ農園『Banayawon_Tambo』」を開き、ロクヤワンではみなさんと一緒に裏山の土中環境改善を施したり、縄文トイレやアースオーブンを作ったりしています。

ロクヤワンをきっかけに「生き方の小さなイノベーション」を起こせるよう、こちらはゲストハウス兼イベントスペースとして。

3年目の今は地元の方々と交流しながら、自然のチカラを活かして暮らしも遊びもつくる…消費者から創造者へシフトチェンジし、地域にも自然にも有用な「本来の自分を取り戻していける場」として運営しています。

Banayawon_Tambo への参加や、ロクヤワンでの宿泊は、どなたでもご利用いただけますので、ご興味のある方はぜひ、まずはバナネイラにお越しください。

——今回のテーマでもある「はじまり」。

なにかをはじめめることは、勇気が必要だったり、不安になったりすることもあります。

様々な「はじまり」を経験してきた加藤さんに、これからなにかを始めた人にアドバイスなどをお願いします！

(すごく考えながら少しづつお話ししてくれました)
本当に自分がやりたいことはなにか、自分自身のやりたいことの本質を探り、その実現に向けて少しずつでも前に進んでいくことが重要なのではないかなと思います…

ゼロか100かではなく10でも20でも前に進んでいくことで、道が開けてくるのかもしれない！

人に喜んでもらえるものを、その時その時、一生懸命やってみると、興味が広がり、自分でも気づいていなかったことに気づいたりすることももあるかも…

【ミトクスタッフ】今回、加藤さんのお話を聞いて、自分のやりたいことや自分の道の本質は何かをしっかりと見つめることの大切さ。そして、それは探さなくても、もしかしたら自分が人にして喜ばれることなのかもしれない…というのを感じました。

また、その道に向かって、今、自分ができる小さな一歩でも、前に進んでみる勇気が人生の転機となるきっかけなのかもしれないと思いました。

一日が気持ちよく始まる朝食

朝のスタートがその日の一日を決めると言ってもいいくらい大切な朝。
カラダにもココロにも美味しく栄養がいきわたる朝食で

心地よい一日のはじまりを。





アクティブな毎日を楽しむ 最高の一日は朝食から

厳選したオーガニック素材と製法にこだわり
素材の持つ本来の美味しさをそのままに
シンプルかつヘルシーにをモットーに製品作りを行っている
イタリアのブランド「パーフェクトビオ」



ミトク オンラインショップ
「PERFECT Bio」



「パーフェクトバイオ」は、
ある一人のイタリア人女性の想いからはじまりました。

「PERFECT Bio」STORY

当時、私はパリに住んでいて、多国籍企業のプロダクトマネージャーとしてマーケティングに携わっていました。私が探していたのは、仕事の休憩時間にコーヒーと一緒に食べられる健康的なスナックだったのですが、職場の自動販売機にはいつもと同じジャンクフードしか見つかりませんでした。

健康的な食生活に情熱を傾け、常に健康的でスポーティなライフスタイルを実践している私は、本当に健康的なエナジーバーを探していましたが、見つけることができなかったのです。そこで、自分で手作りし始めました。そのエナジーバーは働いていた会社の同僚にもとても好評でした。

どの店にも同じ製品やブランドが並んでいて、宣伝文句は立派だけれど、レシピや原材料が乏しい製品を見ることにうんざりしていました。そして、食品業界特有の論理や先入観にとらわれず、自分が消費者として本当に欲しいと思う商品をつくり、世の中に健康的で斬新な息吹をもたらすことが可能だと確信しました。私のビジョンはとてもシンプルで「最高品質の原材料を使い、生産工程による変化やストレスが少ない、よりシンプルな製品をつくる」というものでした。2014年の創業以来、「ナチュラル」「ヴィーガン」「オーガニック」、そしておいしい原材料を使い、革新的な方法で加熱せずに、可能な限り原材料のもつ栄養価を残す製法で、丁寧に製品を作り続けています。

Martina Olivieri

(PERFECT Bio 創設者兼 CEO)

「PERFECT Bio」が、朝食の「グラノーラ」「パンケーキ」の製品作りにおいて大切にしている5つのポリシー。

1

ナチュラル

2

オーガニック

3

ヴィーガン

原材料は、選りすぐりのナチュラル・オーガニックと、植物性のみ。

そしてなおかつ美味しく、加工の際にもその原材料の良さが最大限に生かされる製法で製品作りを行っています。

製品には、全てにオーガニック認証も取得しています。



4

甘味料不使用

通常のグラノーラのザクザク・カリカリした食感の秘密は「たっぷりの糖分」。通常のパンケーキミックスには元々甘味料が含まれています。パーフェクトバイオ製品は、砂糖はもちろん、シロップなどの甘味料は使用していません。素材のもつ風味を生かし、噛むほどに穀物やドライフルーツなどの甘味と風味を味わえます。毎日の体調・気分に合わせて甘さをプラスしたい時は、メープルやはちみつなど、お好みで甘味を調整できるのも甘味料不使用だからこそ！

5

こだわりブレンドの植物性プロテイン

植物性プロテインが動物性プロテインと比べて劣ると言われてしまう理由は、アミノ酸バランスが不足してしまうから。パーフェクトバイオは、複数の植物性プロテインをブレンドしバランスよく配合。さらに美味しく仕上げています。また、植物プロテインは動物性プロテインよりも穏やかに吸収されるため、お腹の持ちもよく、消化に負担がかかりにくいことが特徴です。



PERFECT Bio 「PERFECT Bio」商品ラインナップ



**プロテイングラノーラ
ヘーゼルナッツ&アーモンド** 250g ¥1,490 (税込)

有機オーツ麦をベースに、アーモンドとヘーゼルナッツ、ドライフルーツがふんだんに入ったオーガニックのグラノーラ。大粒のナッツがごろっと贅沢な食べごたえです。

◎タンパク質：9.5g (1食45gあたり)



**プロテイングラノーラ
アーモンド&ベリー** 250g ¥1,490 (税込)

有機オーツ麦をベースに、アーモンドと3種のベリーがふんだんに入ったオーガニックのグラノーラ。大粒のナッツと甘酸っぱいベリーがアクセント。

◎タンパク質：9.8g (1食45gあたり)

こだわりブレンドの植物プロテイン



アーモンドプロテイン
ビタミンEやビタミンB2を
豊富に含む



玄米プロテイン
ヴィーガンの方や豆や
ナッツアレルギーのある方も安心



エンドウ豆プロテイン
必須アミノ酸や鉄分を含み
体作りにおすすめ



プロテインパンケーキミックス

200g (100g×2袋) ¥1,296 (税込)

有機オーツ麦、有機発芽そば、アーモンドの粉などをベースとしたオーガニックのパンケーキミックス。小麦粉を使わずにグルテンフリーで、おいしくナチュラルに仕上げています。

◎タンパク質：21g (1袋100gあたり/パンケーキ6~8枚あたり)

こだわりブレンドの植物プロテイン



アーモンドプロテイン
ビタミンEやビタミンB2を
豊富に含む



玄米プロテイン
ヴィーガンの方や豆や
ナッツアレルギーのある方も安心

一日の始まりを気持ちよく始める朝食！

朝食が楽しくなるパンのお供

スプレッド&メープル

[アーティザントラディション]
メープルシロップ

330g ¥1,404 (税込)

カナダで有機栽培されたカエデから採れる樹液を煮つめた純粋メープルシロップ。砂糖やはちみつよりも低カロリー。



[フルッティーナ]
ストロベリースプレッド

220g ¥821 (税込)

砂糖を使用せずに有機栽培されたフルーツのみで作りました。果実の魅力を引き出すレシピで、有機ストロベリー本来の自然な甘さと酸味を活かしました。



オフィスでも片手で食べられる！

手軽に栄養補給！

[マーマ]
オーガニックプロテインバー
レモン&クルミ

35g ¥454 (税込)

手軽にタンパク質を補える、植物性のオーガニックプロテインバー。栄養価の高いくるみ、いちじくが入った、さわやかなレモン風味。



[ベビービオ]
ベビーオートミール
アップル・キャロット

85g ¥367 (税込)

有機オーツ麦に有機りんごと有機にんじんを加えて作った、スムージータイプのオートミール。お子様だけでなく大人にもおすすめ！



食物繊維がしっかりとれる

ドイツのライ麦パン

[ペーマ]
マルチグレインブロード

375g (6枚入) ¥605 (税込)

有機全粒ライ麦に、オーツ麦、大麦、全粒小麦など穀類を加えて焼き上げました。野菜やチーズ、ジャム等のトッピングを載せてお召し上がり下さい。食物繊維：5.2g (1枚63gあたり) と、成人女性が1日に必要とされている量の半分 (約10g) を満たすことができます。



ミトク オンラインショップ

朝食におすすめな ヴィーガンレシピ

今回、お話を伺った加藤美緒さん（バナネイラ）に
ミトク商品を使った、朝食ヴィーガンレシピを3品ご紹介いただきました。



監修 おもひか
その他のおすすめ
ヴィーガンレシピ集

レシピ提供・写真：加藤美緒



recipe

1 「ベリー&ナッツの グルテンフリースコーン」

一度にまとめて焼いておけば、すぐに食べられてハッピー！

パンケーキミックスでつくる簡単スコーン。

グラノーラを加えることで、栄養もアップ。

材 料 (5個目安分)

- ・プロテインパンケーキミックス…………… 100g
- ・ココナッツオイル…………… 25g
- ・プロテイングラノーラ(アーモンド&ベリー)…………… 40g
- ・シリアルドリンク…………… 30g

※お好みで、きび砂糖を20g加えても。入れる場合は、作り方②でグラノーラと一緒に。

作り方

- ①パンケーキミックスをボウルにあげ、冷えて固まったココナッツオイルを手でポロポロになるようにすばやく合わせる。
 - ②グラノーラを加え、軽く混ぜる。
 - ③豆乳などのシリアルドリンクを少しずつ加えてから、真ん中が若干凹むように手でぎゅうぎゅうにまるめる。
 - ④180度に熱したオーブンで、20分焼いたらできあがり。
- ★おいしそうな焼き色をつけたい場合には、使ったボウルにそのまま、少しの豆乳とメープルシロップを入れて混ぜ合わせたものを、ハケでスコーンに塗ってから焼いてください。
- ※お好みのクリームやジャムを添えてお召上がりいただくのもおすすめです。



recipe

2 「食物繊維たっぷり ライ麦スムージー」

朝なので、胃に負担をかけにくい
消化の良いレシピを考えてみました。
腸のお掃除に。

材 料 (1杯分)

- ・フォルコンブロード&チアシード・・・1枚
- ・お好みのシリアルドリンク・・・200ml
- ・カカオパウダー・・・大さじ1
- ・メープルシロップ・・・大さじ1
- ・穀物コーヒー※・・・小さじ1

作り方

- ①フォルコンブロード&チアシードを軽くトーストする。
 - ②フォルコンブロード&チアシードをちぎり、その他全ての材料と共に、ミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
 - ③あたためても、氷を入れて冷やしても、おいしく召しあがれます。
- ※フレーバーとして、ジンジャーパウダーやオレンジジャムなど、お好みでお試してください！



recipe

3 「スパイス&ナッツの カリカリ玄米サラダ」

グラノーラにミルク... に飽きたら。
カリカリのグラノーラ&ナッツと、
玄米のもちもちの組み合わせが最高の、
スパイス香るしっかり朝ごはん。

材 料 (1人分)

- ・玄米ごはん・・・90g
- ・プロテイングラノーラ
ヘーゼルナッツ&アーモンド・・・40g
- ・サラダ菜(なんでも)・・・ひとつかみ
- ・オリーブオイル・・・10g
- ・お好みのマサラ(ミックススパイス)・・・2つまみ
- ・塩、コショウ・・・適量

作り方

- ①炊いた玄米ごはん、オリーブオイルを回し入れ、塩を振ってよく混ぜる。
- ②サラダ菜は細かくちぎり、グラノーラも一緒に①に混ぜあわせる。
- ③器に盛り、コショウ、マサラを振ってできあがり。



今までも、これからも、“ほんもの”だけを

MITOKU

1969年設立以来、一貫して、添加物を一切使用せず、選りすぐった材料のみを用いて、昔ながらの伝統的な製法でつくられている自然食品、マクロビオティック食品を世界各国に届けてきました。その始まりは、1967年マクロビオティックの実践者としてアメリカで最初の自然食品会社の経営を始めた久司道夫氏との出会いにありました。「日本のマクロビオティック食品の輸入に協力してほしい」という相談を受け、日本中の“ほんもの”の自然食品を探ることからスタートしました。オーガニック栽培、自然食品への注目が集まるずっと前から、化学的、人工的な食品添加物に頼らない商品を提案し、世界基準のオーガニック認証制度を取り入れ、実践し続けています。

ミトク online shop

世界中から選りすぐったオーガニック食品、また世界中に自信をもってお届けしているミトクの海外向け商品をオンラインショップにて販売しています。



ミトクオンラインショップ
<https://31095.jp>



発行元：株式会社ミトク <https://mitoku.co.jp/>
 〒105-0022 東京都港区海岸1-9-1 浜離宮インターシティ 6F

2025年5月1日発行

