

私のこれから
習慣がつくる、

毎日行っている私の小さな習慣が
未来をつくり、そして人生をかたちづくっていく ...

その毎日の小さな積み重ねを見直してみると、
未来が少しずつ変わっていくかもしれない。

私のこれからも、
そして世の中も地球の未来さえも。





神奈川県伊勢原市にある「日向薬師」にて

整える時間

春は、新年度がはじまり、多くのことを吸収しようとする新鮮な空気が、世の中全体を包み込む季節。

自分自身の日々の習慣を見直す、よいきっかけにもなる季節ですね。

今回お話を伺ったのは、神奈川県伊勢原市に本社を構える

「株式会社がいあプロジェクト」の代表 佐々木香さんです。

5人の子どもを育てる母であり、パワフルで実直な眼差しと、朗らかな笑い声が印象的な佐々木さんに、仕事でもプライベートでも多忙を極める中で、日々大切にしている習慣についてお話を伺いました。



——『株式会社がいあプロジェクト』(以下『GAIÄ』)に入社されたきっかけを教えてください。

2006年4月に入社しました。

最初は『GAIÄ』お茶の水店の「みみをすます書店」(※1)の店長として働き始めました。

出会いは『GAIÄ』が発刊していたフリーペーパー「かわら版」の制作のお手伝いをはじめたことでした。当時、システム会社の営業として働いていたのですが、その時のお客さんが「転職するには3年経ってから。そして転職活動は1年間かけて準備が必要だからね」と、なぜか私に話してくれて(笑)。「かわら版」の制作をちょうど1年ほどお手伝いした頃、「みみをすます書店」の店長の話があり、それきっかけに『GAIÄ』へ入社しました。



大学では国際交流学部が専攻でした。平和学のゼミでフィリピンをフィールドワークで学んだりしていました。卒業後はNGOで働くことに興味がありました。ゼミの先生からは「新卒は今しかないのだから、まずは会社に就職したら?」と助言があり、就職しようと思いました。が、当時はものすごく就職氷河期で、結婚しても働き続けたいという気持ちも当時からあり……システム会社しかなかったんです。

もともと、ちょっと社会派な自分がいたのですが、「私には現地に行って何か支援活動などをするというようなことではなく、自分には自分の役割があつて、それを精一杯やるしかない」と思い、当時、自分を納得させて就職しました。

そしてその後、『GAIÄ』に入社し「私は『GAIÄ』で今やるべきことをやろう」と、今に至っています。

(※1) みみをすます書店

GAIÄお茶の水店の3階で営業していた食・からだに関する書籍を専門とする書店。店舗での営業は終了しており、現在は、『GAIÄネット』にて本の販売を行っています。



——入社後約一年後には『G A I A』の役員に。そして、2021年に代表取締役社長に就任した佐々木さん。その時の経緯などを教えてください。

2007年10月に取締役になりました。

その時、ちょうど個人通販サイトのシステムのリニューアルを行うことになり、もともとシステム会社で働いていた私に声がかかりました。システムのことならなんでも知っているだろうと(笑)。

当時の代表だった清水から「役員やらない？」と言われて、私は個人通販サイトのリニューアルをしたかったので、役員になった方がやりやすいかなと思って、引き受けました。

個人通販サイトのシステムのリニューアルは、会員数が増えてもいのように将来を見据えて改修を行いました。当時のシステムを今でも使っています。そして、卸用のサイトも個人通販サイトと同じシステムを使用しています。

代表取締役社長に就任したのは2021年10月です。

副代表(前代表)の清水が高知に行ってしまった、伊勢原との2拠点生活となり、常に現場にいる人が前に立った方がいいと思ったりみたいで、私が社長のバトンを引き継ぐことになりました。

——忙しい毎日をご過ごされている中で、自分のために日々行っていることや、心がけている習慣があれば教えてください。

事務所の近くにある日向薬師^(※2)に朝一人で出勤前にお参りに来ています。来れる日は毎日、だいたい週に2〜3日は通っています。

心を落ち着かせるといふか、自分を整えに来ています。

私は、情報をあまり入れないようにしているのですが、例えば、ニュースなど色々な情報が入ると、自分の今やっている仕事で処理できなくなってしまうんです。だから、あんまりインプットをしたくなくて、その為に気が散漫になったりとか、ブレたりする時があるじゃないですか。

それを整えに行っています。ノイズをとるために。

もともとシステムの仕事をしていたこともあり、私は口ボツ的な考えをしていますがちでなんです。でも本質的な判断が必要な時は、やっぱり感性での判断が必要だと思っんです。いろんな情報があるとその判断ができないんです。

今の世の中は情報が多すぎて、感性が鈍るんですよ。でもここだとか、こうした方がいいとか、感性でしか判断できないんですよ、たぶん……。だからその為にも整えに行く！

難しい世の中になってしまったと私は思っていて、便利なものでスマホでいろいろすぐに調べられて、情報がたくさんある。溢れる情報の中で何が正しくて、何がいいかの判断がズレると、全てがズレてしまふと思っんです。

仕事のこと、そして家族や日々のこともズレないために整えます。

——日向薬師に通うようになったきっかけなどは、あったのでしょうか？

会社の事務所が神奈川県伊勢原市に移転し、近くに引っ込んできたことがきっかけです。



(※2)日向薬師
神奈川県伊勢原市日向にある高野山真言宗の寺院



◀GAIA 伊勢原へ移転時の集合写真

▲佐々木さんがお参りに行く「日向薬師」の境内



——会社が伊勢原市に移転したきっかけはあったのでしょうか？

東日本大震災後に、伊勢原に事務所と倉庫を持つことになり、それがひとつの大きなきっかけにはなっています。

震災が起きた時、私はお茶の水店にいました。都内は人が溢れていて、「終わった……」と思いました。震災の直後、『G A I A』の通販サイトにはものすごい量の注文がきていました。裁ききれぬ量でもなし、物流が動いていないから、届けられるわけもなく……「終わった……」と感じました。

震災の後、原発の話も出たりしていて、「1週間休もうか」という話になりました。よくわからないけど、とりあえず『G A I A』は休むという判断をして、取引先にも案内をだしました。休業していたその1週間でもいろいろなことが起きていて……

こんなに土のもの（野菜など）を扱っているのに、トイレも水すらもすべてのことが困ってしまった。『G A I A』って土臭かったはずなのに、全然土臭さがない！

そんな時、今後『G A I A』どうする？という話になったんです。その時すでに、『G A I A』は、特に目的は決まっていなかったけれど、この伊勢原の土地を所有していました。そうして、「この土地がある！この土地を自社倉庫にしようか」という話が出て、その1年後にはここにいました（笑）。



GAIA 伊勢原 倉庫兼事務所。毎週末「ひなたマルシェ」を実施



「ひなたマルシェ」に自ら立つ佐々木さん

—— 今現在、伊勢原で環境や社会の為に日々心掛けていることはありますか？

伊勢原市の下水道普及率は82・3%（令和5年度）で、下水が整備されていない地域では、単独浄化槽から合併浄化槽への移行や新規設置が進められています。ただ、単独浄化槽がまだ残っている場所もあり、生活排水が十分に処理されないまま流れている現状を知りました。

この地域でも、『G A I A』で扱っている石鹸のようなものを通じて何かできないかと思ったのですが、現実にはそれだけで解決できるほど簡単なことではなくて……。

そんなある時、取引先の洗剤会社の社長から、捨てられてしまう「もったいない素材」を原料として洗剤を作り、地域で循環する「地域洗剤」の話が聞きました。その時に、「私も地域洗剤を作りたい」と思ったんです。そうして、伊勢原の地域洗剤を作るべく、副代表の清水と話をしていたところ、清水が事務所の窓から見える大山の景色を見て言ったんです。「佐々木、ここには山がある」と（笑）。

そうしてできたのが「日向薬師の森洗剤」です。自宅では全て、その洗剤を使っています。

日向薬師で、年に数回間伐される木から精油の抽出を行い、自分たちの手で地域洗剤を作っています。毎週週末に行っている「ひなたマルシェ」では量り売りもしていて、少しづつではありますが、地域の人たちも買いに来てくださいます。

—— 食習慣で心がけていることは？

特に仕事の平日は、朝・昼の食事を基本的には食べていません。食べなければいけないと思うことが反対にストレスになってしまうので。

朝、会社に来てから、自社の焙煎珈琲を淹れて飲んだりしながら、少しつまんだりもしますが。

—— 夜の一食では、何か気を付けていますか？

自分の為に考えては作ってはいません！子どももいるので、時短に作れて栄養の取れるものです。

—— お子様の食事やおやつで

気を付けていることはありますか？

平日は、事務所と自宅の行き来だけなので……基本は『G A I A』の食材を使っています。

おやつも、小さい時は『G A I A』で売っているものもあげていましたが、そればかりだと子どもも飽きてしまっています。

大きくなれば、自分で外で買って食べたりもするし、制限をするから爆発すると思うので……私もそんなにずっと成分のいいものだけを食べていたわけではないし。食べたいものをわりと自由に食べさせています。

職業柄、すごく色々なことに気を付けていると思われるのですが、うちの副代表の清水もよく言うんです、何事もすべて「more better」。

全て完璧なんて無理ですし……

ただ、子どもが体調を壊すと大変なので、そこは気を付けています。子どもが0歳頃の幼少期に、基盤はつくるようにしたと思います。『G A I A』でも販売している「のらくら農場」^(※3)の栄養価（特に鉄分が豊富）の高い野菜を食べさせたり。だからか、大きくなってあまり風邪などひかないと思います。5人育てて、それは実感しています。

ちよつとした風邪は、梅醤番茶^(※4)を飲ませたりして、あまりすぐに病院には連れて行きません。

でも、ものもらいなど感染症の場合は病院行った方がいい時もあります。

(※3) のらくら農場

長野県佐久郡町で、有機栽培で多品目の栄養価の高い野菜を生産している農園。

(※4) 梅醤番茶

梅干し、醤油、すりおろし生姜、熱い番茶を混ぜ合わせて作る、日本の伝統的な健康飲料。マクロビオティックで親しまれている。



GAIA 伊勢原の周辺風景



佐々木 香さん

株式会社がいあプロジェクトの代表取締役社長
神奈川県伊勢原市に本社および倉庫を構え、オーガニック・ナチュラルな食品・化粧品・雑貨類の卸売、個人向け通販、店舗運営を行う。
システム会社勤務を経て、『GAIA』へ転職。入社後約1年で役員に就任し、2021年より代表取締役社長を務める。
私生活では、長子が高校2年生、末子が小学5年生となる2女3男、5児の母。



オリジナルの「日向珈琲」。伊勢原倉庫の近くの自社焙煎所で焙煎している。一緒に出して下さったレモンケーキは副代表清水さんの手作り。



「株式会社がいあプロジェクト」
オーガニック・ナチュラルな食品・化粧品・雑貨類を取り扱うエコロジーショップ。
ミトク商品も多数取り扱いいただいています。
本社：神奈川県伊勢原市日向 2081-12
<https://www.gaia-ochanomizu.co.jp/shop/default.aspx>



——『GAIA』のこれからの展望や夢を教えてください。

私が代表になって意識していることは「リアルとの融合」をテーマにしています。
ネットのお客様がお店やマルシェに来てくれたりして、人もつながっていくのが面白いと思っています。繋がり of スパイラルが私は好きなんです。卸先も現在の3000件から5000件を目指しています！それもまた繋がりがだと思っています。

『GAIA』という会社は、こういうことをしている会社です、と表現するのが難しいんです。だから、「繋がり」というのを意識して、それをこういう会社だという意識づけにしたいなと思っています。
2025年、お茶の水店は33周年を迎えました。
1号店のお茶の水店あつての『GAIA』なので、毎年創業祭をしています。
ネットとお店とマルシェと「繋がり」を大切に続けていきたいです。

【ミトクスタッフ編集後記】

当社と長くお取引のある「株式会社がいあプロジェクト」。

佐々木さんには、長年にわたり担当としてお世話になっていきます。

5人のお子さんを育てながら、社長業もこなす。そんな佐々木さんが、日々どのようなことを大切に、どんな習慣を持って過ごされているのか——。

そのことが気になり、今回、インタビューの機会をいただきました。

「研ぎ澄まされた感覚を大切にしている」というお話にも、深く頷かされました。

それは時にシステムの冷静な判断として、また時には人間味あふれる決断として現れ、だからこそ迷いなく前進し続けることができるのではないのでしょうか。

忙しい日々の中でも、明るく、周囲を巻き込みながら前へと進んでいく、佐々木さんのしなやかな力強さを感じました。



MITOKU
Journal vol.3
特 集

植物性ミルクで 毎日が変わる！

近頃、日本のカフェでもオーツミルク、ソイミルク、アーモンドミルクなど
いろいろな植物性ミルクを選べるようになってきました。
ますます注目が高まり、広がりを感じる「植物性ミルク」。
これからは自分らしく「植物性ミルク」を選ぶ時代へ。

毎日の一杯から、からだにも地球にもやさしい選択を。



植物性ミルクとは

オーツやアーモンド、大豆など、**植物由来の原料から作られたミルク**のことをいいます。近年、世界中で注目を集めており、牛乳の代替としてだけでなく、日々の食生活を見直したい方や、美容・健康を意識する方にも選ばれています。

コレステロールを含まず、素材本来のやさしい味わいが特長です。種類によって、ほのかな甘みや、すっきりとした風味を楽しめるほか、**植物由来の栄養素を手軽に取り入れる**ことができます。また、動物性原料に比べて環境負荷が少ないことから、**サステナブルな選択肢**としても注目されています。

牛乳と同様に、そのまま飲むのはもちろん、コーヒーや紅茶、シリアル、スムージー、料理やお菓子作りまで、**さまざまなレシピに幅広く使える**のも人気の理由です。

主な種類



オーツミルク

オーツ麦の香ばしさとやさしい甘味でクセがなく飲みやすい



アーモンドミルク

アーモンドの香ばしい風味とココでさっぱりとした味わい



ソイミルク

良質なタンパク質が豊富でコレステロールを含まない大豆のすっきりとした味わい



ライスマルク

お米の自然な甘味でやさしい味わい



ブラウンライスマルク

玄米の香ばしさとほんのりとした甘味

使い方

牛乳のようにそのまま



シリアルにかけて



コーヒーや紅茶に混ぜて



料理やデザート作りに





今回のオススメは
『ブリッジ』の
植物性ドリンク

“オーガニックへの架け橋(ブリッジ)”に
1994年設立の「穀物ドリンク」専門メーカー

THE BRIDGE 
LA FAMIGLIA ORGANIC

MITOKU Journal

ブランド紹介

『ブリッジ』は、オーガニック製品の世界がまだほとんど開拓されていなかった時代の1994年に、エルネスト・ネグロ・マルチガリアとマルゲリータ夫妻によって、イタリア レッシーニ山中の小さな村、サン・ピエトロ・ムッソリーノで創業されました。エルネストは農家の出身で、もともとは革手袋の製造業を営んでいました。自身の健康を損ねたことをきっかけに事業を手放し、「オーガニックライスドリンク」の製造をスタートしました。

健康的な食生活へと歩み始める中で、エルネストはアメリカで親しまれていた米をベースにしたドリンクに出会い、大きなインスピレーションを受けました。さらに、イタリアがヨーロッパ有数の米の生産国であることも後押しとなり、最初の製品として「オーガニック ライスドリンク」が誕生したのです。

創業者エルネストは、オーガニックで植物由来の原料のみを使ったドリンクをつくるというビジョンに、強い情熱を注いでいました。

彼が思い描いていたのは、「より健康的で自然な食生活と暮らしへとつながる、理想的な架け橋を築くこと」。この想いは今もなお、『ブリッジ』のものづくりの中心に息づいています。

創業当初から『ブリッジ』を支えてきた信念は、「自然は、私たちが健やかで豊かに生きるために、必要なものをすべて与えてくれる」という考えです。この哲学は現在も受け継がれ、息子のパオロとマルコの兄弟が、母親のマルゲリータとともに事業を引き継ぎ、大切に育て続けています。

そして私たち『ブリッジ』は、「人生をより豊かにし、健やかな毎日を支え、自然がもつ本来の美しさを大切に作る製品づくり」に取り組み続けています。



イタリアの植物性ミルクの歴史と『The Bridge』

初期のルーツ

古くからアーモンドドリンクはイタリアの食文化に根付いていましたが、ライスドリンクは一部の家庭で作られているだけで、一般的にはほとんど知られていませんでした。

大きな転機

1994年『The Bridge』がイタリア初となる「オーガニックライスドリンク」を発売! 当時はオーガニック市場が始まったばかりで、植物性ミルクはまだ珍しい存在でした。

市場の広がり

1990年代後半～2000年代初頭のイタリアでは豆乳から始まり、アーモンドやオーツなど、さまざまな植物性ミルクが登場。次第にナチュラルな飲み物を求める人々に受け入れられるように。

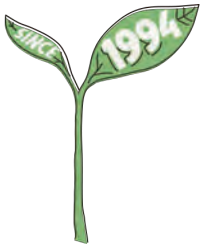
近年の発展

2010年代以降、健康への意識の高まりや環境への関心、ライフスタイルの変化を背景に、植物性ミルクは急成長! 現在は家庭だけでなく、カフェやレストランでも広く親しまれています。

2025年

『The Bridge』の「オーガニック オーツドリンク パリスタ」が、Gambero Rosso 誌*で「コーヒーとオーツドリンクのベストな組み合わせ」第1位を獲得。オーツミルクは、カプチーノをはじめイタリアのコーヒー文化に欠かせない存在に!

*Gambero Rosso(ガンベロ・ロッシ)は、1986年創刊のイタリアで非常に有名なフード&ワイン専門誌



『ブリッジ』は、厳選された認証原料を使用した 100% オーガニックの植物性ミルクを製造しています

- オーガニック
- ヴィーガン
- グルテンフリー
- 砂糖不使用
- コレステロールゼロ
- ラクトースフリー※

※ラクトース=牛乳に含まれる乳糖。牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしたりする人は「乳糖不耐症」と呼ばれます。乳糖不耐症の方も安心してお召し上がりいただけます。



レッシー二山の湧き水を使用

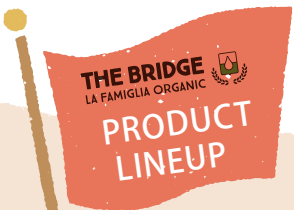
『ブリッジ』の植物性ミルクには、北イタリア・レッシー二山で海拔約450mから湧き出る天然水を使用しています。ミネラルバランスに優れ、ナトリウムが少ないこの湧き水が、軽やかで爽やかな味わいを生み出しています。

厳選したイタリア産オーガニック原料

厳選したオーガニック原料を使用し、その多くにイタリア産原料を採用しています。すべての原材料は高い品質基準とトレーサビリティに基づいて選定され、生産者と長期的に協力することで、品質を守り続けています。

栄養価優れた「紅花油」を使用

『ブリッジ』の原材料に使われている紅花油は、人類最古の農作物のひとつともいわれ、不飽和脂肪酸やビタミンK、ビタミンEを豊富に含んでいます。また、コレステロールを含まないのが特長です。



BRIDGEについて
詳しくはこちら



オーガニック シリアルドリンク

※一般的にはシリアルミルクのことを「〇〇ミルク」と言われることが多いですが、ミトクでは「牛乳（動物性ミルク）」とわかりやすく区別するため、『〇〇ドリンク』という商品名にしています。



オーガニック オーツドリンク

有機オーツ麦の香ばしい風味
穀物のココ、優しい甘み
1000ml 734円（税込）
250ml 324円（税込）



オーガニック ライスドリンク

お米の甘みと
さっぱりとした味わい
1000ml 702円（税込）
250ml 324円（税込）



オーガニック アーモンドドリンク

有機アーモンドを使用した
風味豊かなアーモンドドリンク
1000ml 907円（税込）
200ml 324円（税込）



オーガニック オーツドリンク グルテンフリー

グルテンを含まない有機オーツ麦から
作られた穀物ドリンク
1000ml 778円（税込）



オーガニック ブラウンライスドリンク

イタリア産の有機玄米から作った
オーガニック ライスドリンク
1000ml 734円（税込）



オーガニック アーモンドドリンク バリスタ

コーヒーを美味しく飲むために
特別に作られたアーモンドドリンク
1000ml 842円（税込）



オーガニック オーツドリンク バリスタ

コーヒーを美味しく飲むために
特別に作られたオーツドリンク
1000ml 778円（税込）



オーガニック ソイドリンク

有機大豆を使用した
おいしく飲みやすい豆乳
1000ml 713円（税込）

普段、何気なく使っている甘味料。
甘味料のことをもっと知って
もっと楽しく、もっと美味しく、
毎日の食事時間を過ごしたいですね。

「甘味料」でもっと美味しく！

Sweetener



今回、P14-15 でレシピをご紹介いただいた
ヴィーガン料理家中島芙美枝さんに

甘味料について聞いてみました！

甘味料の摂り方

甘味の摂り方として、まずは食材の甘みを最大限に活かすことを意識しています。その上で、精製されていないもの、自然のかたちに近い天然の甘味料を摂るようにしています。

また、季節によって摂り方をひと工夫。夏に、「夏バテかも？」「暑さでからだがかたくなっているな」と感じた時は、スムージーなどの甘さに飲む点滴と言われる甘酒を使ったり、冬の冷えたからだには、こってりとしたとろみのある米水飴や玄米水飴を使ったり。何かひとつの甘味料にとらわれず、季節や食材によって甘味料を選んでみるのもおすすめです。

甘味料の使い分け

和食中心の料理を作ることが多いので、甘味にはみりんや甘酒を使うことが多いですね。甘しょっぱい味を出したい時は、米水飴を醤油と合わせて使ったり。やはり日本食には、日本の甘味が合うような気がします。パンやマフィンなどには、メープルシロップやデーツシロップ、ハチミツなどの甘みがよく合うと思いますし、あくまで素材の甘みを活かしつつ、甘味料でさらに美味しくする、ということが大事だと思います。

ミトクオンラインショップの「甘味料」
使い分けてさらに美味しく！

中島さんおすすめの 使い分け

米水飴・玄米水飴

- ・醤油と合わせて、甘しょっぱく
- ・さつまいもを大学芋風に



Point

しっかりとした存在感のある甘さ。
甘みそのものに厚みがあり、料理に加えると
味全体を包み込み、照りやコクを与える。
少量でも印象に残るため、主菜や和のおか
ずなど、味の軸をつくりたい料理に。

みりん

- ・麺つゆやポン酢などを作るときの甘味に
- ・茹でたお豆(黒豆や大豆)を
そのままみりに漬けて保存して
甘い煮豆のようにいただく

Point

料理の味をまとめる調味料。
甘さだけでなく、旨みや照り、
香りを加え、味のバランスを
とりたいたいときに。



甘酒

- ・胡麻和えの甘味に
- ・ドレッシングづくりに

Point

自然な甘さと旨み。
飲み物や料理に奥行きを与える。
味に丸みと一体感を出したいときに。



メープルシロップ・アガベシロップ

- ・マフィンやクッキーの甘味に
- ・夏に作るスムージーなどの甘味にミルクと混ぜて
- ・パンやパンケーキにかけて

Point

香りと軽やかさを出したいときに。
メープルは独特の香りとコクがあり、素材の風味を
引き立てる。アガベはクセが少なく後味がすっきり。
マフィンやパンなどの粉物に甘みを添えるときに。





材 料 (3~4人分)

- ・菜の花…………… 1/2束(80~100g)
- ・じゃがいも…………… 1~2個(200g)
- ・玉ねぎ…………… 1/2個(80g)
- ・あおさ…………… 小さじ2~3
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1
- ・アーモンドドリンク… 200ml
- ・水…………… 200ml
- ・塩麴…………… 小さじ1.5
- ・黒胡椒…………… 少々

作り方

- ①じゃがいもは1cm角、玉ねぎは薄切りにする。
菜の花は2~3cmに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを弱火で甘みが出るまで炒める。
じゃがいもを加え、軽く炒め合わせる。
- ③水を加え、弱火~中火でじゃがいもが柔らかくなるまで
10分ほど煮る。
- ④アーモンドドリンクと菜の花を入れ、再度煮立つ前に火を止める。
- ⑤あおさを加え、塩麴、黒胡椒で味をととのえる。

recipe

2 「菜の花とじゃがいものスープ」

あおさを入れて、旨みアップ。

菜の花のほろ苦さも、じゃがいもの甘みと
アーモンドドリンクのまろやかさで優しい風味に。
あおさの代わりにわかめでも。

recipe

3 「ミューズリーのマフィン」

ボリュームたっぷり。

アーモンドプロテインブレッドを生地に練り込み、
満足感のある栄養価も高いお食事マフィンです。

材 料 (およそ6個分)

- ・小麦粉……………120g
 - ・ミューズリー ベリーミックス……………85g
 - ・ベーキングパウダー(アルミフリー) ……大さじ1
 - ・塩…………… ひとつまみ
-
- ・オーツドリンク…………… 150ml
 - ・メープルシロップ…………… 大さじ3
 - ・アーモンドプロテインブレッド… 大さじ2
 - ・オイル(米油・菜種油など) …… 大さじ2
 - ・バニラエッセンス…………… お好みで少々
- } 〈液体類〉



作り方

- ①小麦粉・ミューズリー・ベーキングパウダー・塩をボウルで混ぜる。
- ②別のボウルに〈液体類〉を入れ、よく乳化するまで混ぜる。
- ③粉類に〈液体類〉を加え、さっくり混ぜる。※混ぜすぎると固くなるので注意
- ④型に流し込み、180℃のオーブンで18~20分焼く。
中心部に竹串を刺して竹串に生地が付かなればOK。

中島さんレシピで使用
ミトク商品はこちら



ONLINESHOPへ



米水飴



醤油



オリーブ
オイル



アーモンド
ドリンク



オーツ
ドリンク



ミューズリー
ベリーミックス



メープル
シロップ



アーモンドプロテイン
ブレッド



毎日でも食べたい一品

「美味しい。」と素直に感じる。

カラダとココロが満たされる、野菜中心の料理。

そんな料理を教えてくれる中島芙美枝さん。

「体と生活の根本にある、食べることの大切さ」を伝える中島芙美枝さんに春の季節に「毎日でも食べたい一品」レシピを教えてくださいました。



レシピ・写真提供：中島芙美枝

recipe

1 「新ごぼうとくるみの米飴きんぴら」

シャキシャキの新ごぼうに、米水飴のやさしい甘さ。

さらに、くるみのコクで満足感のある一品に。
きんぴらが苦手な子どもも、お箸が進みます。

材 料 (2~3人分)

- ・新ごぼう…………… 1本(120~150g)
 - ・くるみ…………… 20g ※あらかじめフライパンで炒るか、160度のオーブン7分でローストしておく
 - ・ごま油…………… 小さじ1
 - ・米水飴…………… 小さじ2
 - ・醤油…………… 小さじ2
 - ・水…………… 大さじ1
 - ・塩…………… ひとつまみ
- } 〈調味料〉

作り方

- ①新ごぼうは斜めに1~2mmの薄切りにする。くるみは粗く砕く。
- ②フライパンにごま油少々を熱し、ごぼうを炒める。
- ③全体がしんなりしたら〈調味料〉を加え、水分を飛ばしながら焦げないように照りよく炒める。
- ④火を止めて、くるみを和える。



中島 芙美枝

大学卒業後はニューヨーク、東京の外資系メディア会社に勤務。忙しい日々のなかで体の不調を経験したことをきっかけに、食とからだのつながりに関心を持つようになる。やまと薬膳のオオニシ恭子師に師事し、食養生を学んだのち独立。マクロビオティックや薬膳、栄養学、和食文化、食の歴史などを土台に、現代の暮らしに無理なく取り入れられる食のあり方を探求している。「ヴィーガン=制限する食事ではなく、野菜をおいしくいただくこと」という考えのもと、季節や体調に寄り添う料理を提案。

現在は「からだがととのうヴィーガン料理家認定講座」を主宰。著書に『からだを整う菜食べんとう』『一汁一菜からはじめる 野菜でととのうヴィーガンレシピ』。

© fumie_nakajima

2025年秋、工場視察のためにミトクスタッフがイタリアへ。
現地で感じた街や人々の印象を報告します。

ミトクスタッフイタリア訪問レポート イタリアに行ってきました！



世界の良い食を
皆さまにお届けできるよう、
日々取り組んでいます。

ミトク入社約20年。国内営業マネージャーとして、安心して楽しめる海外オーガニック食品の魅力を伝えています。海外メーカーとの連携や新商品の提案を通じ、「よい食をどう届けるか」を日々追求。湘南在住で、休日は海沿いのランや娘二人との外遊びが楽しみ。出張先で得た味を家庭で再現するのも好きで、世界の良い食を届け続けます。

自然とともに、
伝統とともに。
Respecting nature,
honouring tradition.



行った人

ミトクスタッフ：吉田 健吾

食を大切にする国イタリア 現地で感じた食と暮らしの豊かさを届けたい

これまで多くの国へ出張してきましたが、あらためてイタリアは「食を大切にする国」だと感じました。料理や素材の話になると、どの人も自然と表情が明るくなり、「おいしいものを誠実に作る」ことへの強い思いが伝わってきます。街では、ランチの時間になると皆がゆっくりと腰を落ち着け、会話を楽しみながら食事をする姿が印象的でした。食べることが生活の中心にある文化が根づいているのだと実感します。また、挨拶や会話を大切にし、人との距離が自然に縮まる温かさもイタリアらしさのひとつ。こうした人の思いと誇りが詰まった食を、ミトクとしてこれからも丁寧にお届けしていきたいと考えています。



日常に根付いたオーガニックという文化

イタリア各地のオーガニックスーパーや専門店を訪問し、現地の食文化と最新トレンドを見てきました。印象的だったのは、オーガニックが特別な選択ではなく、日常に自然と根づいている点です。野菜や果物だけでなく、調味料やスイーツまで幅広く揃い、シンプルな原材料と伝統的な製法を大切にする姿勢が共通しています。素材本来の味を尊重し、余計なものを加えない考え方が、商品づくりの基準として当たり前が存在していました。また、植物性ミルクやグルテンフリー食品、砂糖を控えたスナックなど健康志向の商品も充実し、世代を問わず支持が広がっています。



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