

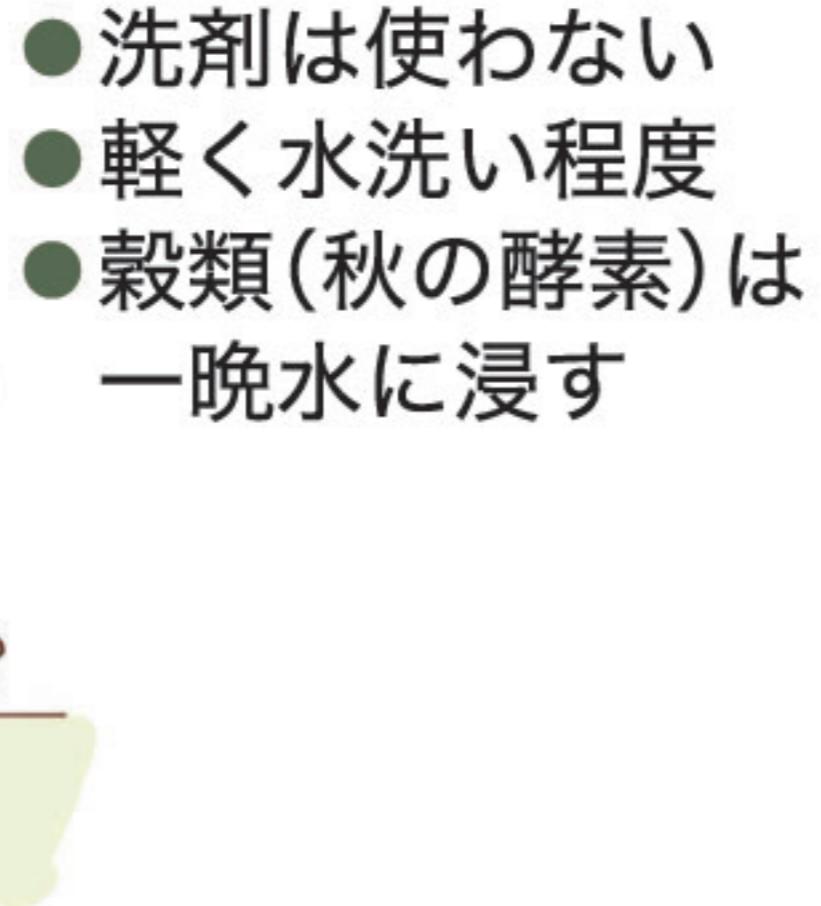
この手順はおおまかな作り方です。必ず弊社または代理店の講習会に参加し、指導を受けてからお作りください。

手作り酵素の作り方

材料10kgを基準とした基本的な作り方

- 必要な材料
- ①材料(旬のもの) 10kg
 - ②白砂糖 11kg
 - ③響魂 10kg用
 - ④海の精 720ml

① 材料を集める



② 水洗い



- 洗剤は使わない
- 軽く水洗い程度
- 穀類(秋の酵素)は一晩水に浸す

④ 計量



- あらかじめ容器の重量を計っておく
- 全重量分から容器の重さを引いて10kgに合わせる

⑤ 仕込み(混ぜ込み)



- 響魂10kg用1袋と白砂糖11kgを混ぜる
- ※ケガなどで出血している場合は手袋をはめる

⑥ 仕込み完了



- 直射日光の当たらない場所に静置する
- ゴミやホコリが入らない程度に軽くフタをする

春の酵素は午前中に作る

⑦ 発酵期間(約1週間)



- 混ぜる前に手を洗い1日1回素手で混ぜる
- 素手が原則ですが傷などがある場合は手袋をはめて混ぜる

室温は22°Cくらい

⑧ エキス取り出し



- 一晩ほどザルで濾す
- 重石は1~2kg程度
- ゴミやホコリが入らないように大きめのナイロンなどをかぶせる

⑨ 「海の精」を加える



- 海の精720mlを加え
よく混ぜ合わせて完成です!

完成!!

⑩ 容器詰め



- ガーゼなどで濾しながら保管用と普段飲む用に分けて容器詰めをします

容器の栓は密封しない

⑪ 保存と飲み方



- 保存は冷蔵庫が理想です。入らない分は冷暗所に保存してください(冷凍保存可)
- 好みの濃さに水で割って飲みます

手作り酵素や講習会の最新情報
インスタで配信中!



Instagram
@tokachikinseisha



Youtube
手作り酵素や代理店情報

手作り酵素の元 「海の精」総発売元



有限会社 十勝均整社

〒080-0048
北海道帯広市西18条北1丁目19番59号
TEL.0155-33-5148 FAX.0155-34-6422
E-mail: kinsei@poppy.ocn.ne.jp

受付時間 午前:8:30~12:00/午後:13:00~16:45



tokakin.com

ごあいさつ

私たちは「酵素」「微生物」「発酵」を生活者の立場で積極的に生活の中に取り入れ「健康な体」「健康な環境」の再生を企業理念としております。この理念を基軸として生まれたのが「手作り酵素」です。私たちが生きていく未来を持続可能なものにするために「酵素」「微生物」による「発酵」は欠かすことができません。今後、その重要性は増していくことが予想されます。

私たちは生活者の立場から、人類の大先輩(微生物)が織りなす生命現象と先人が培ってきた知恵や技術を活用して、手作り酵素を利用した「食品加工技術」や「生活対応技術」の再生と伝承を目指しております。まずは「手作り酵素」や「海の精」を一人でも多くの方に知っていただき、生活の中で有意義にご活用していただくために、本冊子を入り口としていただけると幸いです。

十勝均整社が提唱する 「手作り酵素」の普及活動に関する 基本的な考え方

01 百聞は一見にしかず

手作り酵素は直接指導をモットーにしています

手作り酵素を作る際は、インターネット情報だけでは不十分です。初めての方は必ず、作り方、使い方、保存方法などについて直接指導を受けることをお勧めしております。まずは十勝均整社または最寄りの代理店へお気軽にお問い合わせください。

02 他人依存症候群、自立不全症からの脱却

自分で作ることが、他人依存から脱却する第一歩になる

「他人依存症候群・自立不全症」という言葉は、手作り酵素の考案者である河村文雄が生み出した造語です。現代では食べ物を含む生活の多くを他人に頼っています。手作り酵素は「自分の生活と生命は自分で守ろう」という考えに基づき、「他人依存症候群・自立不全症」からの脱却を目指すものです。

03 冷えは万病の元

人は“ニン”ではなく“ヒト”である

わきの下の体温が約36.5°Cのとき、体内の化学反応(新陳代謝)がスムーズに進みます。一方、低体温だと病気のリスクが高まります。日々の生活で体を温め、体内に熱エネルギーを保つことが大切です。
人=ヒ(火・日・光・陽・灯)+ト(止・留・停)

04 不自然は間抜け

自分の立ち位置を知ることが大切

十勝均整社では自然の概念を、時間(季節)と空間(場所)が一致したものと考えています。季節に応じた食事や服装を選ぶことが重要であり、それに合わないものは体調を崩す原因となる可能性があります。自然と調和しないものは、体にとって不自然(間抜け)な状態です。

05 食は“人”を“良”くする

私たちの体は、毎日の食べ物で維持継続される

人類史の中で受け継がれてきた「伝統食」と、この数十年で登場した「商品化食品」との違いを考えてみましょう。手作り酵素を通して日々の食事を見直し、自分で作ることで生産者の労力を知り、環境についても考えます。

手作り酵素の特徴

自分の常在菌で作る、自分だけのオンリーワン酵素飲料 特徴①

人体に日常的に生息する微生物を「常在菌」と呼び、人体のあらゆる部分に生息し私たちを守り共生しています。常在菌の種類は人によって異なり、健康や生活環境、食生活などの要因で変化します。手作り酵素は、自分で材料を集めて混ぜ、自分の常在菌を活用して作るオンリーワンの酵素飲料です。

自家用で作る、非加熱の酵素飲料 特徴②

酵素飲料を商品として販売する場合、食品衛生法により65°C以上で10分間の加熱殺菌が義務付けられています。しかし酵素はタンパク質なので、高温になると失活(壊れる)します。手作り酵素は自家用で作るので、加熱殺菌の義務や賞味期限の設定がありません。酵素も壊れず微生物も生きています。

昆布が主原料の「海の精」「響魂」を加えて作る 特徴③

昆布は海中のミネラルを吸収して成長し、必須アミノ酸などの栄養素が理想的な形で含まれています。手作り酵素には昆布のエキスを抽出した清涼飲料水の「海の精」と、昆布粉末に発酵剤成分を配合した発酵助成剤の「響魂」を使用します。

旬の材料を使う

手作り酵素は**旬のエネルギーを凝縮した液状の発酵食品**です。季節の違うもの、海外のもの(輸入品)は使いません。



春の酵素

20~30種類の野草や木の新芽を使って作ります。春の芽吹きのように「これから成長するぞ」という爆発的な生命力にあふれた酵素です。



秋の酵素

20~30種類の根のもの、実のもの、穀物を使って作ります。秋の実りというように、栄養を十分に蓄え、長い冬を耐えぬく、エネルギーに満ちた酵素です。



単品の酵素

地域や季節ごとの素材を使った、嗜好性の高い单品の酵素。特に「青梅の酵素」は、暑い日の水分補給や夏バテ対策に愛好家のみなさまに人気があります。

手作り酵素の使用例

主な用途として原液をお好みの濃さに水で割り、日常飲用することがおすすめです。体を温めながら毎日飲用することで腸内環境が整い、免疫の向上が期待できます。

memo

- パッティング(体に塗ってマッサージ)
- お料理に(お肉の処理や漬物などに)
- 搾りカスは入浴剤や畑の肥料作りに

※この他にも様々な用途がございます。詳しくは弊社または代理店にお尋ねください。

カミ美生の森

日高山脈の麓、芽室町にある施設です。手作り酵素の考案者である河村文雄が十勝均整社設立以前より、自然豊かなこの場所で手作り酵素を作っていました。「手作り酵素発祥の地」として、記念碑や学び舎があります。



商品のご紹介

人を良くする「食」が大切です



720ml (10kg用) 9,850円(税込)
360ml (5kg用) 5,750円(税込)

※その他のご利用方法や用途に合わせた各種容器の説明なども講習会でお伝えしています。



発酵剤配合「響魂」(きょうこん)

数種類の昆布粉末をバランスよく配合した、粉末状の発酵助成剤です。

使用方法

- 手作り酵素の仕込み用

80g (10kg用) 3,750円(税込)
40g (5kg用) 1,950円(税込)

手作り酵素の元

「海の精」(うみのせい)

北海道の日高昆布を主原料とし、特殊な製法でエキスを抽出した清涼飲料水です。昆布にはミネラルや水溶性食物繊維フコイダンなども豊富に含まれています。

使用方法

- 手作り酵素の仕上げ用
- うがい
- 点鼻 など

※その他のご利用方法や用途に合わせた各種容器の説明なども講習会でお伝えしています。



「食力塩」(shokukan)

オーストラリア産の天日塩に、貝化石カルシウムと塩化マグネシウムをバランスよく加えました。角のないまろやかな味が特徴です。日常のお料理にお役立てください。

使用方法

- 5%添加 ふだんのお料理に
- 1%添加 潰物や梅干しなどにおすすめ

1kg 2,100円(税込)

「海の精」の使用例

美味しいて使いやすい液体甘味料

糖蜜の作り方

材料

- ①水 1.8ℓ
- ②白砂糖 1.5kg
- ③海の精 230ml
(180mlと50mlに分けておく)

作り方 (倍の量で作ることも可能です)

- 1.8ℓの水を鍋に入れて、水の高さを測り割り箸などに印をつける
- 1.に白砂糖1.5kgと「海の精」180mlを加えて混ぜ、3時間以上おく
- 弱火でアクをとりながらゆっくり煮詰める
- 割り箸につけた印まで煮詰まったら、火から下ろす
- 人肌に冷めたら「海の精」50mlを混ぜて出来上がり

煮物や麺つゆが
手軽に美味しく仕上がる!

糖蜜醤油の作り置き
(糖蜜1:醤油4)

道具

- 割り箸
- 大きな鍋
- 計量カップ

人類の命を救う 手作り酵素の本

手作り酵素の考案者、河村文雄著。体験談を含む、作り方や飲み方などの基本的な情報がこの1冊でわかります。

1冊 1,650円(税込) 40冊以上で送料無料

生活者の視点で考える

十勝均整社通信 定期購読

年8回程のニュースレター。生活に役立つ情報や講習会のスケジュールなどをお知らせしています。郵便振込でお申し込みください。

年間購読料 3,300円(税込)

お申し込み 口座番号:02780-4-48767 加入者名:有限会社十勝均整社