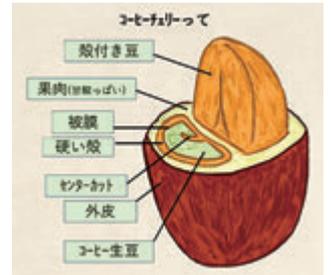


## 地球環境に配慮しこだわりの製法で作られた オーガニックコーヒー生豆を紹介します!

コーヒー生豆ができるまでには、その国、土地で工夫された様々な製法があります。コーヒー屋さんで焙煎する前段階の豆を『コーヒー生豆』といいます。やや緑がかったもので、想像されるコーヒーの香りは全くしません。ほとんどのコーヒーは、この生豆の状態です。今回は数あるコーヒー生産国の内、中米グアテマラのコーヒー生豆をご紹介します。

\*本文では、コーヒー豆のことを『コーヒー生豆(ナママメ)』と記します。生豆は正式には「ナママメ」と読みますが、焙煎士の中にはあえて「キマメ」と呼ぶ方もいます。



### グアテマラコーヒー生豆とその製法について

世界のコーヒー生豆の年間生産量 1000 万トンの内、グアテマラコーヒー生豆は 2% を占めます。グアテマラには、標高 3,000m 級の火山が多くあり、コーヒー生豆の栽培に適した火山灰の土壌があります。また、高地特有の朝と日中の温度差のもと栽培されるので、非常に高品質なものに仕上がります。

グアテマラでは『ウォッシュド』という製法を取り入れている産地がほとんどです。木に成っている赤いコーヒー豆（サクランボに似ているがコーヒーチェリーといいます）は手摘みされます。コーヒーチェリーの表面の赤い果肉部分を除去した後、水の中で数日発酵させます。その後きれいに洗い乾燥させ、殻を割って出てきた中身が『ウォッシュド製法』のコーヒー生豆となります。



農家さんが手摘みしたコーヒーチェリーの実

今回は弊社が入手した希少な『**ナチュラル製法**』のコーヒー生豆をご紹介します。『ナチュラル製法』では、コーヒーチェリーを収穫後そのまま太陽の下に広げて乾燥させます。コーヒーチェリーの甘酸っぱい果肉がついたまま乾燥させる為、芳醇な風味がコーヒー豆の芯まで時間をかけて染みわたっていきます。数日間の熟成をへて、殻を割って生豆を取り出します。この製法は、高地で傾斜のあるグアテマラでは大変作りやすく、ほとんど行われないうるレアな製法なのです。次に気になる定番の『ウォッシュド』との味の違いを紹介します。

**ウォッシュド製法のコーヒー**：すっきりとした柑橘の香りと爽やかなオレンジの風味を感じさせる一杯です。

**ナチュラル製法のコーヒー**：ココナッツの香りとマンゴーを思わせる濃厚な甘味を感じさせます。

もとは同じ木から取れるコーヒーの実ですが、製法一つ違うだけで全く別物となります。



### 森を守る為に。アグリフォレストリー農法



グアテマラ中部に位置するコバン地区セナフ。そこにあるセクアチール協同組合とサンタマリアサンマルコス農業協同組合では、コーヒー生豆の栽培に『アグリフォレストリー(森林農法)』というシステムを取り入れています。

農業国ではプランテーション栽培(化学肥料や農薬を使用した栽培)により森林伐採や、それが起因し地球温暖化の問題が深刻なものとなっています。**アグリフォレストリーは、森林伐採から森を守る取り組みの一つとして中米メキシコで開発された方法で、SDG'S の『15、陸の豊かさを守ろう』にも繋がっています。**この農法では、農地の育成から産物収穫まで手作業で行うため、森林に機械を持ち込むことはありません。また、農園では有機コーヒー以外に、有機カルダモン、トウモロコシ、黒豆、なども共に栽培することで、土壌は水はけのよい地盤になり、腐葉土が堆積した有機質に富んだものとなります。結果、森林を守ることだけでなく、野鳥や昆虫などが住みやすい環境を作り出すことになるのです。

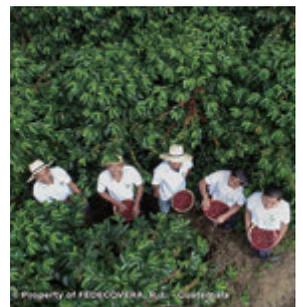
これらの農園では、あわせてレインフォレスト・アライアンスの認証も取得しており、熱帯雨林地区の確保などにも貢献しています。

このように環境に配慮し手作業で生産された、素晴らしいオーガニックコーヒー生豆を提供してくれる農園は、何れも小規模農家です。その為極少量となり、希望されるすべての方々へ、出来る限りコーヒー生豆の美味しさをお届け出来るよう限定数でのご案内となります。もし皆様ご興味ございましたら、是非一度お問い合わせください。

弊社卸専用通販サイト「むそう卸オンライン」では、コーヒー生豆 10KG 単位での販売も行っております。併せてチェックしてみてください。

むそう卸オンラインで検索 **むそう卸オンライン** 検索

<http://muso-online.jp/>



一緒に学ぼう!

# 免疫力を高め

皆さんは『免疫力を高めること』について、自分の言葉で説明することができますか？

コロナ禍でよく耳にするようになった『免疫力』という言葉。

私は、先輩のこの質問に上手く答えることが出来ませんでした。インターネットで紹介される情報を読み漁るものの、疑問が増えるばかり。ならば身近な先輩に教えてもらおう。今回は、品質管理部の向山マネージャーに一部医学的な見解も踏まえながら『免疫力』について話を聞きました。今だからこそ、皆さんもオーガニック業界1年目・社会人1年生の私と一緒に『免疫力』について考えてみませんか？

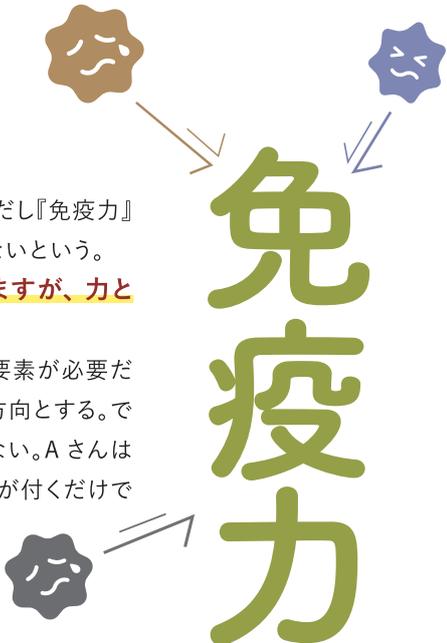
国内部 近藤

## 免疫力ってどういう意味？

「そもそも免疫力は書いて字の如く、『疫』病を『免』れる『力』です。」から話はスタート。ただし『免疫力』という言葉は『免疫』という言葉と違い、医学的・科学的な分野ではほとんど使用されていないという。

**「免疫という言葉には、明確な定義があり、医学の世界でもよく使用されていますが、力と付くだけで意味が曖昧になるのです。」**

『力』にはどちらに押すかという【方向】と、どれくらいの【大きさ】で押すかという二つの要素が必要だという。例えば、『免疫力』の『力』の場合、【方向】は免疫を高める、病にならないようにする方向とする。では、誰がどの程度の【大きさ】の免疫があるというのは、数値や論理的には図ることができない。Aさんは3でBさんは40の免疫があります、ということは言えない。『免疫力』は、『力』という文字が付くだけで誰にも測ることができない曖昧な言葉になってしまう。



## 腸内環境と免疫力の繋がり

免疫力について調べている時、最も目についたのは‘腸’という言葉。どうして腸内環境を整えることが、免疫力を高めることにつながるのだろうか。

私達は、外部から病原体が侵入してくるのを避けるため、マスクをし、密を避け、手を洗い対策をする。それは、皮膚や肌などは外部と接触しているため菌やウイルスが侵入しやすいと考えているからだ。

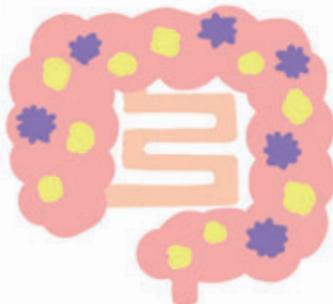
「医学的にも身体の外側は、守られるものが少ない為注意が必要と言います。そして外側というと、手のひらなどの肌や傷口を想像されるでしょう。間違いではないのですが、**実は医学の世界では、人間の身体はドーナツ型という考え方をします。口からお尻まで**

**穴が空いてる空洞な状態と考え、お腹の中も外ということになるんです。面白いですね。」**

つまり、腸内の柔らかい粘膜に覆われた部分は、特に悪いウイルスや菌が入ってきやすく、攻撃されやすい場所である。だから体の構造として腸の周りには、他の場所より多くの免疫機構がある。

また胃より上は、食物などを溶かす酸があるので、比較的外部からの侵入に強い構造であるが、胃より下はそういった機構がないため、菌も活発に動きやすい、すなわち良い菌も悪い菌も生きやすい環境となる。

こうした理由で腸は免疫力について話す上でとても重要なポイントなのだ。私たちが手を洗い、人混みを避けることと同様に、普段の食生活から腸内環境を整えることも免疫力を高める上で大切ということだ。



# るってどういうこと？

## オーガニック食品が身体に良いと言われるのはどうしてか？

「これは難しい質問ですね、こう答えたら色んな人から怒られそうですが、分かりません。」と率直な意見だった。続けて「しかし、過剰に農薬をまいた状態で育てられた作物と、より自然な環境で育った作物であれば、後者の方が安心して食べられるのではないのでしょうか。」確かに、大量の農薬が散布され、虫一匹いない状況で栽培された作物が私たちの身体に影響がないとは言えないのではないかと。

「**日頃の食生活からこだわりをもつことが大切では？**」と向山マネージャーは続ける。「普段から何を食べるか、自分の体調に合わせて選ぶことが健康を保つ秘訣ではないのでしょうか。」

日々の自分の体を作るのに、少し値が張ってもこだわりの食品を選ぶこと、体調に合わせた食事を心がけることが重要である。『**気持ちのオーガニック=こだわりを持つこと。**』なのかもしれない。

最後に、向山マネージャーは「オーガニック食品が身体によいかどうかは、色んな方に質問して、様々な回答を聞くと面白いかもしれないですね。」と意味深なコメントを残した。



## 免疫力を高めるということ

免疫力は、「これを食べれば」、「サプリメントを飲めば」、と何かをすることで急激に高められるものではないでしょう。このインタビューを通して、私が学んだ『免疫力』を高める上で大切なのは、この3つではないかと感じます。

- 1 普段の生活から、自分の身体としっかり向き合い、身体の声を聞くこと。  
そうすることで、些細な体調変化に気づく力に繋がりと、少しの体調不良を見逃さず、悪化する前の段階で対処できることが多いということ。
- 2 病気予防や免疫のこと、食品のことなど、日常から様々なことに疑問を持ち、自ら情報を調べ、考え、行動すること。
- 3 自分の身体を作る食品を“選ぶ力”を意識し続けること。

これらの日々の積み重ねこそが、免疫力を高めることへつながるのではないかと思います。毎日続けることにより、いざという時にしっかり働く免疫力が備わった、丈夫な身体を作る事ができるのではないのでしょうか。

皆さんは『免疫力を高める』為は何を意識していますか？この記事が、今一度『免疫力を高めること』や自分の身体について考える機会になればと思います。

※おことわり※上記の記事は、個人的な見解を含めた情報である事を予めご理解頂きますようお願い申し上げます。



### 編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大から早1年と半年程度が経ちました。家で過ごす時間が多くなったからこそ、原点回帰として、免疫力の記事を書かせていただきました。まだまだ予断を許さない状態ではありますが、コロナが終息し、また以前のような日常生活が送れることを願うばかりです。

土に触れて「有機」・「食」を知る

# やってMiru

有機農業を通してビジネスの根源を学ぶ



やって Miru の活動が開始して、早くも半年が経ちました。気温が上がるにつれて雑草の数が増えていき、作物の成長スピードも速くなってきています。畑に来ることで季節を直に感じるというのが喜びになっていますが、これから暑さが厳しくなってくると、そうも言っていられないのかもしれないかも…。



農薬不使用なので雑草も育つ中、すくすく成長する  
そら豆除草した後の雑草も肥料として使用しています。

まだ肌寒かった半年前、私たちが畑に植えたのは、イチゴ、えんどう豆、そら豆、キャベツ、春菊、玉ねぎ、人参、大根などの野菜でした。「上手くいけば美味しいお鍋が作れそうだね」と話していたのですが、キャベツはほとんど虫に食べられてしまい、白菜と菊菜は訪問しないうちに花が咲いてしまって、見たこともない形に…。農薬不使用で葉野菜を作るためには日々の手入れが欠かせないことを痛感しました。

一方で、前回訪問した際にそら豆にびっしりとついていたアブラムシは、てんとう虫の登場によって綺麗さっぱりとなくなっていました。益虫と共存ができれば、殺虫剤を使わなくても作物が育ってくれることを学びました。

どこまでを自然や他の生き物の力に任せるかという判断力は、これから経験を重ねることで身についていくのでしょうか。こうした不確定で複合的な要素と向き合うことで、農業を生業としている方々への尊敬の念が深まります。



前回の反省をふまえて、新しく植えたのは薑（とう）が立たないゴーヤ、なす、きゅうり、トマトなどの野菜。そして、雨水が溜まりがちな奥のほうの畝には、水が好きな空心菜を植えました。元は田んぼだった場所を畑にしているので、どうしても場所によっては雨水が溜まってしまうからです。これからやってくる梅雨の時期も、適材適所で元気に乗り越えてくれることを期待しています。半年が経って、今のところ想像していたような立派な作物はほとんど育っていませんが、やって Miru の目的はとにかく自分たちで挑戦すること！与えられた環境で、自然の力と対峙しながら、これからもトライ&エラーを繰り返していきます！



収穫した野菜を、野菜かき揚げに。  
やって Miru メンバー増野作

Report 海外部 桑野



“やってMiru”とは？

私達むそう商事では、年度毎に社員自らが、「経営方針及び各部門戦略概要」を作成します。今年度 35 期は、所属部署の品質管理部主導の戦略の1つとして、“やって Miru ”という有機農業を経験する取り組みを立案し活動を開始しました。

オーガニックの美味しさと想いを追求し小さな喜び・発見を提供します。

株式会社 **むそう商事**

〒530-0047 大阪市北区西天満3丁目7番22号 TEL:06-6316-6011 FAX:06-6316-1740  
HP:muso-intl.co.jp EMAIL:info@muso-intl.co.jp