

a la carte.

2025.3

# あらかると

458



自然食品の店 モクレンの木



## 自然食品の店 モクレンの木

郡山市深沢の通り沿いにあるモクレンの木。気さくでチャーミングな店主が立つ自然食品の店です。ご家族の病気をきっかけに「食」について学び、その体への影響力の大きさと重要性を知りました。出産を機に「大切な人に、健康で笑顔でいてほしい」「若い人にも気軽に来てもらえる自然食品の店を作りたい」との思いが強くなり、家族の後押しもあり5年前にオープンしました。



### 美味しくて体にいいものを

店内には自然食品、有機栽培自然栽培の野菜、無添加調味料、ワイン、国産小麦と天然酵母のパン、オーガニックコットン製品などが所狭しと並んでいます。オープン時と比べると、今では3倍以上の4000種類もの商品が並びます。

昔からある見た目は同じ食べ物でも、大きく変わってしまっているものもあります。それは農薬・化学肥料・食品添加物などの化学物質です。健康や環境にも影響がでる化学物質を極力減らし、体に優しい、そして美味しいものを、ひとつひとつ丁寧に選び気に入ったものを仕入れています。

人気商品は、酸化防止剤無添加の長野産いづつワイン、減塩で不足しがちなミネラルをたっぷり含んだ塩などです。店主イチオシはコンブチャ。「コンブチャ」は紅茶に砂糖や乳酸菌、酵母菌などを加え発酵させて作られた発酵食品のひとつです。整腸作用、血流改善、内臓脂肪減少、免疫力UP、そして美肌効果もあります。

また、不定期ですが、ほぼ電磁波の出ない遠赤外線クッキングヒーターの調理体験会なども開かれています。

店内での店主のおしゃべりでは食に関するヒントやアドバイスが見つかるかもしれません。気負わずに、体に優しい心にも優しい安心安全な食品を取り入れてみませんか。



### 冬のおススメ

特に冬におススメなのが入浴剤「エプソムソルト」と「アルテバス」です。ソルトというと塩ですがマグネシウムで出来ています。白くて塩の結晶のように見えるのでその名前がつけました。皮膚からマグネシウムのミネラル分を吸収することができます。海外セレブやモデルが多く愛用していて、冷え防止や代謝促進、アトピーや乾燥肌に効果的です。

アルテバスは天然ヨモギを使った入浴剤です。その香りと成分は保温効果の他、皮膚の痒みやアトピーなどの皮膚トラブルの改善、また、鎮静作用もあるためリラックス効果も期待できます。



### フェアトレード商品

横の小部屋には、さまざまな雑貨や日用品も並んでいます。多くは、立場の弱い、特に女性労働者に対して適正な賃金が支払われるフェアトレードの商品です。お馴染みのチョコレートのほかにも、かごバッグやきれいな色のフェルトバッグ、いろんな香りのお香、温もりのある食器などなど。クリスマスシーズンにはカラフルなツリーやオーナメント、モビールもあり、見るだけでも楽しくなります。

ここでしか買えないもの、ぜひ探しに来てみてください。



### フェアトレードとは…

開発途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い開発途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す貿易の「しくみ」を言います。

### 自然食品の店 モクレンの木

〒963-8874 福島県郡山市深沢一丁目7-15  
TEL.024-954-3746  
営業時間/9:30~17:00 定休日/火曜日・日曜日

Instagram





# ふくしまの地域、彩発見。

vol.24 「地域おこし協力隊『檜葉町』」



活動内容 地方創成のパティシエとして地域をブランディング

水口 竜聖

水口さんの菓子作りの原点は、幼少期に母親が作っていたバナナのパウンドケーキ作りのお手伝い。製菓専門学校を上位で卒業し菓子業界へ就職するもコロナ禍中。レストランやメーカーでの経験後、カフェのシェフパティシエを務め一昨年フリーへ転身。地方創成パティシエを掲げ、昨年3月、地域おこし協力隊として着任。特産品の干し芋開発や米粉のクッキー製作に関わりながら、月一程度で開催されるイベント出店では拘りのメニューを提供したり、小学校でのお菓子教室も開催。水口さんの地元横浜でもイベントを企画するなど、町内外に渡り活躍中。双葉郡内で昔の特産品を復活させる企画や町内での学生インターン開催など彼の活動に注目が集まっています。



## 「檜葉町 地域おこし協力隊」

檜葉町役場 政策企画課

双葉郡檜葉町大字北田字鐘突堂5-6  
TEL.0240-23-6103



「地域おこし協力隊」とは…  
人口減少や高齢化等の進行が著しい地方において、地域外の人材を積極的に誘致し、その定住・定着を図ることで、意欲ある都市住民のニーズに応えながら、地域力の維持・強化を図っていくことを目的とした総務省が取り組む制度です。

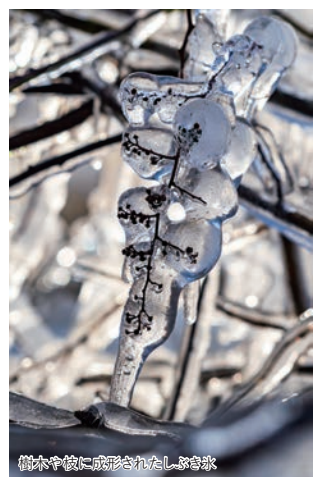
詳しくはコチラから  
JOIN(移住・交流推進機構)  
<https://www.iju-join.jp/chikiokoshi/index.html>

## Let's! もっと知りたい! 広めたい! 魅力リサーチ ふくしま

### 📍 猪苗代湖のしぶき氷

豪雪地帯で知られる、冬の福島県。そんな中で冬の風物詩として有名なもののひとつに、猪苗代湖のしぶき氷があります。樹木や岩に湖からの波しぶきが付き、それが凍結する現象です。見頃は1月中旬から2月中旬で、特に強い風が吹いた後の観測がおすすめでされています。県内では知っている人も多い「しぶき氷」ですが、実は珍しい現象であることをご存じでしょうか。しぶき氷ができる条件は、①厳冬期でも湖面が凍らないこと、②絶えず波しぶきがあがること、③その波しぶきがすぐに凍ることの3つ。この条件を満たす場所は国内ではとても少なく、かつ猪苗代湖は湖の複数個所で観測できます。ときに5メートルほどにも発達することもあり、この見た目からモンスターに例えられることもあるのだとか。また、しぶき氷は国内のみならず海外でもみられますが、ベンチなどの人工物に波しぶきがついて成形されるものが多いです。猪苗代湖のしぶき氷が有名なのは、自然物のみで大きく成長することも理由の一つです。

国内でも実は珍しい、厳冬期にしか見られない冬の芸術。近くまでお越しの際は、ぜひ観測してみたいかたがでしょう。また、防寒や積雪対策もお忘れなく!



地面近くで成長したしぶき氷

樹木や岩に成形されたしぶき氷

**猪苗代観光協会**  
〒969-3133  
福島県耶麻郡猪苗代町大字千代田字扇田1番地4  
TEL.0242-62-2048

**天神浜駐車場**  
福島県耶麻郡猪苗代町中小松  
(※しぶき氷観測場所までは湖面沿いに徒歩1km)

2025 **4** April 卯月 昨年4月、福島市の天気・最高気温です。 今日は何の日?

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p><b>1</b>  15.6</p> <p>エイプリルフール 新学年のはじまり 綿抜/更衣(衣替え)</p>	<p><b>2</b>  17.2</p> <p>週刊誌の日 国際こどもの本の日 日本初の公立図書館が開館(1872)</p>	<p><b>3</b>  17.2</p> <p>愛林日 いんげん豆の日 シーサーの日</p>	<p><b>4</b>  19.9</p> <p>清明(二十四節気) ピアノ調律の日 幸せの日</p>	<p><b>5</b>  17.8</p> <p>ヘアカットの日 小笠原返還記念日(1968) デビューの日</p>		
<p><b>6</b>  16.7</p> <p>城の日 新聞をヨム日 春巻きの日</p>	<p><b>7</b>  25.2</p> <p>鉄腕アトムの誕生日 世界保健デー 長さの単位「メートル」が初制定される</p>	<p><b>8</b>  24.2</p> <p>タイヤの日 忠犬ハチ公の日 花祭り</p>	<p><b>9</b>  16.2</p> <p>大仏の日 反核燃の日 フォークソングの日</p>	<p><b>10</b>  17.3</p> <p>駅弁の日 交通事故死ゼロを目指す日 瀬戸大橋が開通(1988)</p>	<p><b>11</b>  20.0</p> <p>中央線開業記念日 ガッツポーズの日 松山英樹日本人初のマスターズ制覇(2021)</p>	<p><b>12</b>  20.9</p> <p>パンの記念日 世界宇宙飛行の日 東京大学が創立(1877)</p>
<p><b>13</b>  23.7</p> <p>決闘の日 喫茶店の日 浄水器の日</p>	<p><b>14</b>  27.2</p> <p>オレンジデー フレンドリーデー タイタニック号の日</p>	<p><b>15</b>  29.2</p> <p>ヘリコプターの日 世界医学検査デー 東京ディズニーランドが開園(1983)</p>	<p><b>16</b>  24.6</p> <p>チャップリンデー エスプレッソの日 えのすいの日</p>	<p><b>17</b>  23.2</p> <p>ハローワークの日 恐竜の日 世界へモフィリアデー</p>	<p><b>18</b>  22.9</p> <p>お香の日 発明の日 よいお肌の日</p>	<p><b>19</b>  17.4</p> <p>みんなの保育の日 自転車の日 飼育の日</p>
<p><b>20</b>  20.1</p> <p>穀雨(二十四節気) ジャムの日 郵政記念日</p>	<p><b>21</b>  22.6</p> <p><b>新聞休刊日</b> 民放の日</p>	<p><b>22</b>  22.4</p> <p>アースデー 清掃デー ショートケーキの日</p>	<p><b>23</b>  15.7</p> <p>地ビールの日 国際マルコーニデー つつじの日</p>	<p><b>24</b>  17.4</p> <p>植物学の日 しぶじの日 第1回日本ダービーが開催(1932)</p>	<p><b>25</b>  22.2</p> <p>世界ペンギンの日 市町村制公布記念日 DNAの日</p>	<p><b>26</b>  29.7</p> <p>よい風呂の日 海上自衛隊の日 チェルノブイリ原発事故が発生(1986)</p>
<p><b>27</b>  31.2</p> <p>哲学の日 世界生命の日 駅伝の誕生(1917)</p>	<p><b>28</b>  31.2</p> <p>象の日 労働安全衛生世界デー 初の缶ジュースが発売(1954)</p>	<p><b>29</b>  25.0</p> <p><b>昭和の日</b> 曇の日 国際ダンスデー</p>	<p><b>30</b>  25.8</p> <p>図書記念日 国際ジャズ・デー 学力鑑定士の日</p>	<p>暖かくなると道端でもたくさんのお花を見かけますが、その中のひとつでもある野花のたんぽぽ。たんぽぽの花言葉は「幸せ」「真心の愛」ですが、綿毛の状態に変化するとなんと花言葉も変わるんです。その意味は「別離」。ふわふわでかわいらしい綿毛にそんな花言葉があるのは驚きですね。</p>		



高橋 幸司 (たかはしこうじ)  
 ・Blicon7代表  
 ・有限会社高橋幸司の事務所  
 取締役社長  
 ・中小企業診断士 産業カウンセラー  
 うまくいく応えは店主がお持ちをモットーに、全国の商売大好き店主を3,465回以上コンサルティング。福島市在住, 58歳。

234

うまくいく応えは店主がお持ち

## なにを言うかより、どんな気持ちで言うか

貴店の接客に役立つかもしれない。同タイトルの197号(あらかると421に掲載)と読み比べてみよう。

前回はデビュー25周年の歌手のインタビューで気づいたことを書いたが、今日は50周年の女性歌手。インタビューの中盤で、彼女の代表曲の一節「さよならあなた 私は帰ります」を例に挙げ、数えきれないほど歌ってきたこの曲を「演じ分けている」と応えていた。歌詞をなぞれば、別れの情景が浮かぶ。そのまま演じるなら、もう、決めたのだから「ひきとめても、無駄よ」と歌うだろう。また、それとは逆に「ひきとめてほしい、本当は」という気持ちで歌えば、先のそれとは異なる情景が浮かんでくる。

推測だが、この演じ分けは、ご自身の心模様で決めることもあろうが、多くはステージに立ち観客の雰囲気を感じ取り、感情移入するのではないかと。

さて、宝石店の接客場面を想像してみよう。婚約をすませ、指輪を買いに来たカップルに感情移入してみる。「今、本当にお幸せですね」と声をかけるとしたら、いくつかの演じ分けが思い浮かぶ。たとえば、初婚のカップルと再婚のカップル。前者に対する「今、本当にお幸せですね!」は入社3ヶ月の、20代前半、未婚のスタッフでも何とかなりそう。後者はどうだろう。

(おふたりとも、いろいろあったと思いますが)と言わずとも、ふたりの心模様を踏まえ、しみじみと「今、本当にお幸せですね…」これはある意味、ねぎらう感情も含まれる「お幸せですね」かもしれない。この演じ分けがスタッフに難しいときは、経験を積み重ねてきた店主の出番になる。

ところで、人は言われてはじめて自分の気持ちを確認できることも多い。ただし、それは共感できる言葉であることが条件。誰が言うかより、なにを言うか。なにを言うかより、どんな気持ちで言うか。慣れた顧客であっても、おさなりの接客では伝わるまい。何を言うかは大切だが、どんな気持ちで言うかでお客様の心に届くかどうか、心が動くかどうかが決まる。

心が動く、そうか、私は今幸せなんだ、と自分の気持ちを確認できれば、指輪を見るたびにその時の記憶が感動と共によみがえるのではないかと。

(2023年4月5日執筆)

てっちょちゃん  
vol.152 キラ アスカ作



小耳な話  
からのケンオリ

column

72

## 忙しい日こそ工夫をしよう

皆さん、初めまして!

このたび会津若松営業所に入社いたしました、食べることが大好きな渡部です。まだ入社したばかりで、右も左も分からないことが多いですが、これから少しずつ学びながら成長していきたいと思っております。

私は食べることも大好きなのですが料理をすることも好きで、普段から少しでも「楽しく美味しく食べる方法」を模索しています。

実は、食べ物を冷凍する際のちょっとした工夫で、料理がもっと楽に、そして美味しくなります。例えば、肉や魚を冷凍する際に、塩を少し振ってから冷凍すると、解凍後にしっかりと仕上がりと味が引き立つんです。ちょっとした工夫で、忙しい日々にも役立つこと間違いなしです。

普段の料理にちょっとした工夫を加えてみてください。忙しい日々の中でもしっかり食べて体調を整えて、元気で健康な日々を過ごしていきましょう!



株式会社 ケンオリ  
https://kenori.com



本社  
〒963-0724 郡山市田村町上行合字北川田26-3  
TEL.(024)944-8400 FAX.(024)944-9980

福島支社

〒960-2101 福島市さくら3-2-7  
TEL.(024)594-2155 FAX.(024)594-2156

いわき営業所

〒970-8025 いわき市平南白土2-6-3  
TEL.(0246)24-2500 FAX.(0246)24-2504

会津若松営業所

〒965-0059 会津若松市インター西75  
TEL.(0242)22-6300 FAX.(0242)22-6302