

3.17 (火)

新刊発売

はじめての

手作り酵素

1,320円（税込） / A5判 127ページ

十勝均整社代表 高澤義典 著



- 第1章 手作り酵素の魅力 自然と私をつなぐもの
第2章 酵素と体の本来の力 発酵の世界を理解する
第3章 ライフスタイルに取り入れる 「食べること」が私をつくる
第4章 手作り酵素の始め方 旬を仕込む 自然をいただく
第5章 基本から応用までの使い方 暮らしに広がる活用法
第6章 安心して始めるために よくある質問 Q&A
体験談 暮らしを変えた20の物語 私と酵素

お求めは十勝均整社または代理店まで

新刊に込めた思い「手作り酵素」の未来

有限会社 十勝均整社
代表取締役 高澤義典

なぜ今、書籍という形を選んだのでしょうか？

私がこの世界に足を踏み入れてから、早いもので34年が経ちました。実体験を通じてその素晴らしさを確信する中で、いつしか一つの強い思いが芽生えました。それは、創始者・河村文雄が遺したこの深い世界観を、決して絶やすことなく次世代へ、そしてその先へと繋いでいくことです。これは私の人生における「使命（ライフワーク）」に他なりません。より多くの方に手作り酵素という知恵を届け、手に取れる共通の財産として残したい。その決意を形にしたのが、この一冊です。

どのような方に届いてほしいですか？

一番は、やはり「手作り酵素」に初めて触れる方々です。自分の手で仕込む喜び、そして、それが日々の暮らしを整えていく手応えを、ぜひ体感していただきたい。その一心で筆を執りました。同時に、長年共に歩んできたベテランの皆様にとっても、原点に立ち返る「おさらい」の一冊になれば願っています。初めての方も、熟練の方も。世代の垣根を越えて、家庭の台所に一冊おいていただけるような、そんな存在を目指しました。

これからの普及のあり方をどう考えていますか？

時代は刻々と変化しています。気象も経済も私たちの住環境も、50年前と同じではありません。だからこそ、ただ形を守るだけでなく「今の時代に即した知恵」へと進化させることが大切です。本書では、春と秋の仕込みの重要性や、素材（海の精・響魂）の真意といった「揺るぎない基本」を説いています。その上で、青梅などの単品酵素を楽しむ心のゆとりや、それぞれの家庭環境に合わせた「無理のない取り入れ方」を提案していこうと思います。正しい知識を土台にしつつ、現代の暮らしに寄り添う形こそが、これからの普及の姿だと考えています。

▼ 問い合わせ先

有限会社 十勝均整社

北海道帯広市西18条北1丁目19-59

電話：0155-33-5148 メール：kinsei@poppy.ocn.ne.jp

