

自然農の畑作業から森林浴まで  
「グリーンステイ」を満喫

# いのちの森 水輪

〔長野・飯綱高原〕

飯綱山の麓にある「水輪」の自然農園。1万5000坪の広大な畑では、無農薬、無肥料の自然栽培による野菜が約60種類ほど栽培されている。



野菜の朝採り体験ができる宿泊プラン「グリーンステイ」では、自分たちで収穫した野菜を、朝食の際、サラダでいただくことができる。

# 土のエネルギーにふれ、 自分の手でもぎとつた 野菜を食べると 免疫力が上がる

## 広大な敷地に広がる 日本一のホリスティック施設

長野県から車で約30分。飯綱山の中腹、標高1100メートルのなだらかな傾斜地にある「いのちの森 水輪」は、心と体といのちの健康を重視する建築医学的見地から設計されたホリスティックな施設です。2万坪の敷地には、東京ドーム1個分の広さを誇る自然農園と4棟の宿泊およびセミナー施設やクリニックがあり、「食事」「運動」「リラクゼーション」「意識・心」の4つの面から総合的にアプローチする様々な滞在プランを体験できます。創業者の塩澤研一さんとみどりさん夫妻は、重度の脳障害をもって生まれた娘、早穂理さんのいのちをなんとか繋いでいくための場所を探し求めて、34年前、この飯綱の地に辿り着きました。「ここにきて、まず始めたのは農業でした。当時娘がいろんな薬を飲んでいたので、せめて食事だけは農薬や化学肥料、添加物などを一切使わないものを食べさせたいと思い、最初は5平米くらいの農地から耕し、だいこんやにんじん、野菜などを作り始めました。





青菜のシャキシャキ感を楽しむ  
小松菜とナッツの和え物

朝、畑で採取した  
野草を使った  
すぎな茶

甘酒と唐辛子味噌の  
甘辛さが絶妙な  
なすとピーマンの甘酒炒め

米麹と酵素大豆で作った  
自家製味噌を使った  
わかめとねぎと豆腐の味噌汁

酵素の力で消化力がアップする  
酵素玄米

塩昆布の  
塩気がちょうどよい  
薄揚げとねぎの和え物

野菜をたっぷりのせた  
出汁オムレツ

### Key Person 3

## 塩澤研一

「いのちの森水輪」オーナー

しおざわけんいち ● 1947年長野県生  
まれ。学校法人、社会福祉法人職員を經  
て、93年、長野市飯綱高原にホリスティッ  
クスベース「水輪」を設立。「いのち」をキ  
ーワードに意識教育、自然農、食農教育、  
青少年の社会復帰支援などに取り組む。



2 1

1 朝食は室内のダイニングのほか、屋外の白樺の木々に囲まれた中庭でいただくことも可能。2 夕食の献立から、「チンゲン菜の醤油麹炒め」。青菜をさっと炒めたシンプルな料理ながら、自然栽培で育てられた野菜の力強さを感じる一品。

鳥の声を聴きながら

緑の中でいただく朝食は、

心身にとつて

最高の養生に

最初は農薬を使わず有機肥料で育てて  
いたんですが、虫食いだらけになる。  
それで有機栽培ってどうなんだろう？  
と思いついたとき、農薬や肥料を使わ  
ない自然農法と出会ったのです」

野菜も人間も、自分の力で  
克服できると強くなれる

その後、塩澤さんは、自然農法の第  
一人者として知られる川口由一さんの  
もとで5年ほど学び、10年前に本格的  
な自然農園を開始。「奇跡のりんご」の  
木村秋則さんによる自然栽培の指導も  
受けながら、今では約60種類もの野菜  
や無農薬のりんごが育つ畑に成長しま  
した。「水輪」で出される野菜料理は、  
すべてこの畑から採られたものを使用  
しています。「今まさに畑から採ってき  
たばかりの新鮮さと、肥料などに頼ら  
ず本来の力で育ってきた味わいの濃い  
野菜。それがこの宿の何よりのごち  
うであり、養生の源となっています」  
そんな「水輪」のセラピーのなかで  
も人気が高いのが、農作業が体験でき  
る畑セラピー。自然栽培の畑での草む





3 宿泊棟は全部で4棟。写真はメインダイニングを備えた本館「グリーンオアシス」のツインルーム。窓いっぱい緑が広がり陽光の差し込む気持ちのよい空間。4 本館「グリーンオアシス」の地下にはライブラリーが設置されている。書棚には心と体に関する蔵書がぎっしり並んでいる。

「生命力溢れる野菜は人間の細胞を甦らせ、病を克服する力を与えてくれます」

塩澤研一さん



「水輪」の野菜がお取り寄せできます!

「水輪」の畑で栽培された季節の野菜は定期便でお取り寄せできる。1人用ミニコース(5~6品目・1,500円/回)から、4~5人用Lコース(11~14品目・3,800円)まで。写真は1~2人用のSコース(7~8品目入り・2,100円)。※( )内は初回お試し価格。税込・送料別。詳細は下記へお問い合わせを。



### いのちの森 水輪

長野県長野市上ヶ屋2471-2198

☎026-239-2630

📍1泊2食付1名12,500円~

※野菜の収穫体験ができる「グリーンステイ」は、10月末日まで。また2泊3日から農作業体験ができる「ファームステイ」もあり。

<http://www.suirin.com/index-top.html>



5,6「グリーンステイ」をはじめ全宿泊プランに朝の気功と夜の禅セラピーが含まれている(参加自由)。白樺の中で行う樹林気功は森林浴効果もあり、大地のエネルギーが直接体に入ってくる感覚を得られる。

しりや収穫など、ふかふかの土にふれることで大地のエネルギーが直接体に入り、自然治癒力も高まるといえます。クリニックを併設していることもあり、がんや難病の患者さんが長期滞在することもあるとのこと。「以前、ここで3か月くらい療養した末期がんの患者さんがいましたが、本当にがんが消えたことがありました。自然にはそれぐらいの力があるんです」

朝、自分の手で収穫したもぎたての野菜を朝食で食べられる「グリーンステイ」や、2泊3日でゆったりと過ごしながら畑作業も体験できる「自然農体験ステイ」といったベシッくなプランから、各種セラピーと組み合わせたオリジナルのステイまで、個々の体調や希望に合わせた滞在ができるのもこの宿の魅力です。野菜と深く触れ合うことで、自然から生きる力をもたえる体験をぜひ一度味わってみませんか。



塩ひとふりで絶品おかずに  
野沢菜の塩炒め



[材料(4人分)]  
野沢菜…5本 塩…小さじ1  
ごま油…大さじ2

- ① 野沢菜はよく洗い、5センチほどに切っておく。
- ② 中華鍋を十分に熱し、ごま油を入れ、煙が立ってきたら野沢菜を入れ、強火で一気に炒める。  
少し強めに塩をふり味を調える。



夏野菜のグリーンカレー  
酵素玄米と好相性のさらっとした味わい



[材料(4人分)]  
パプリカ(赤・黄)…各1個 ピーマン…4個  
ズッキーニ…2本 長なす…2個、シメジ…1袋  
ミニトマト…12個 たけのこ…1/2本 玉ねぎ…1個  
海老…12本 いか…1杯 帆立…8個  
オリーブオイル…大さじ3 しょうつる(またはいしる)…100cc  
青唐辛子…1本(すりおろす)  
クミン、辛胡椒、胡椒(粉末)…各適量  
三宝出汁(または中華出汁)…500cc  
ゴコナツミルク…400cc 酵素玄米

- ① 野菜は一口大に切る。長なすは素揚げにしておく。
- ② 十分に熱した中華鍋にオリーブオイルを入れ、煙が出てきたら、1の野菜を炒める。このとき鍋の中に炎を入れることがコツ。同様に魚介類も炒める。
- ③ 煮込み鍋に移し、出汁を加え、青唐辛子、クミン、辛胡椒、胡椒を入れて10分ほど煮込む。酵素玄米を添えて出す。



◎ 中華鍋を使った火入れのコツ

野菜のシャキッとした食感を残しながら、旨みを一瞬で閉じ込めるには、火入れが肝心。「水輪」の野菜の炒め物や下準備の際の素材炒めには中華鍋が使われることが多い。煙がもくもく立ち上がるまで熱して鍋に炎を入れながら一気に炒めるのがコツ。



# ゴボウのスープ

土の香りをそのままいただく

## [材料(4人分)]

じゃがいも…2個 にんじん…1/2本  
玉ねぎ…1個 ごぼう(太めのもの)…5cm  
にんにく…半かけ 出汁…800cc  
豆乳…300cc 塩、胡椒  
オリーブオイル…大さじ1

- ① 野菜を薄切りにし、オリーブオイルで弱火で炒める。
- ② 鍋に移し、出汁で柔らかくなるまで煮る。豆乳を加え塩、胡椒で味を調える。
- ③ 一旦冷ましてからミキサーでスープ状にする。



# 夏野菜とハーブのソバクレープ

そば粉とハーブの香りが絶妙

## [材料(4人分)]

ソバ粉…1カップ  
豆乳…500cc  
塩…少々 水  
パプリカ(赤、黄)…各1/2個  
ミニトマト…8個 きゅうり…1本  
ピーマン…1個  
ディル、イタリアンパセリ、  
ルッコラ、バジル…適量  
モッツアレラチーズ…1個  
リンゴジャム 好みのドレッシング  
(フレンチ、豆乳など)

- ① クレープは、薄く伸びる程度にそば粉を豆乳と水で調整しておく。塩で下味をつけておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを薄く敷き、クレープを焼く。
- ③ 夏野菜、ハーブ類、チーズ、ジャムなどを適当に盛り付け、お好みでフレンチドレッシングや豆乳を加えたドレッシングを添える。



## [材料(4人分)]

パプリカ(赤、黄)…各1/2個  
きゅうり…1本 玉ねぎ…1/4個  
みょうが…4本 えりんぎ…小4本  
おくら…4本 ミニトマト…4個、  
さしす(またはりんご酢などでもよい)…〇ℓ

- ① 野菜は一口大に細切りにする。みょうが、えりんぎ、おくらは塩をふり、熱湯をかけてから用いる。
- ② 保存ビンに入れ、「さしす」を注ぎ一晩置く。



水輪特製の「さしす」とは、完熟梅3kg、砂糖1kg、塩300g、酢1.8ℓを瓶に入れ、3週間ほど漬けて込んだもの。液体のみ取り出し保存して使用。残った梅は梅干しに。

# 夏野菜の「さしす」漬け

梅酢の酸味がが爽やかな