

「たったひとつの法則」学び・実践メモ

テネモスキッチン 分かち合いノート



実践・発表 テネモスキッチン分かち合い会実行委員会

— 目 次 —

はじめに	1
●たったひとつの法則へ	
・ ・ ・ 見えないエネルギーという視点	2
●まずは体験してみよう	4
(1) 焼き塩って何	4
(2) エネルギーを引き込むイメージ	5
(3) このパウダーなんでしょう	6
(4) 焼き塩水にレモンを入れてみよう	7
(5) 目で見る微生物培養	8
●イタリアンダイニング「柊」	
岩澤和周オーナーの分かち合い	10
●万能調味料をつくってみましょう	12
●分かち合いの声から	13
●アグアドリンクびっくり体験	14
●お料理から、エネルギー視点を磨いちゃうの巻き	16
●元気、ワープ、時間の短縮、促進とは	18
●美しさの理由	23
ビーフシチューが出来ましたよ！（あとがきにかえて）	24

●はじめに

「いらっしゃいませ」

「どうぞ、こちらのお席へ。ただいまウェルカムドリンクを、お持ちしますね」

ここは、テネモスキッチン分かち合い会会場。

テネモスランドの一角にあるキッチンスタジオにて、開催しています。

ひとつのテーブルを囲んで、美味しいデザートとお飲み物。

そこには、たったひとつの約束事。それは、

—————

どんな現象にも、

自然界のたったひとつのメカニズムが働いているという視点

—————

で時間を過ごす、ということです。

毎回、ご参加される方々との醗酵が始まります。

醗酵。一口にいても奥が深いですね。人間の発酵は、意識の進化、熟成。

「安心は、どこにあるのでしょうか？」

それは、たったひとつのメカニズムから観る選択から生まれてきます。

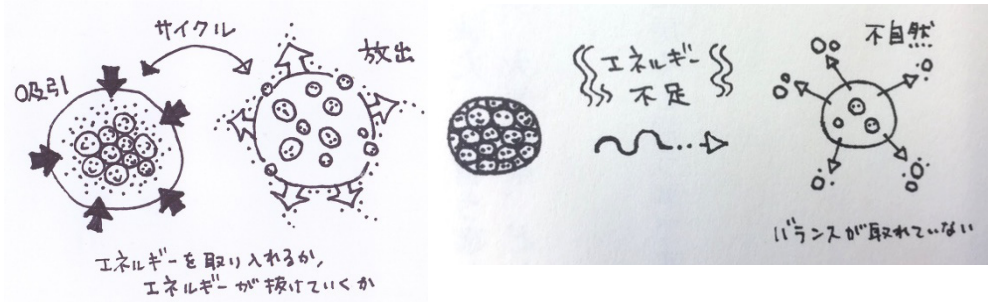
なぜか・・・すべてに応用力が生まれてくるからなんですね。

それでは、これよりテネモスキッチン分かち合い会、

ご一緒にまいりましょう。

テネモスキッチン分かち合い会実行委員会 一同

●たったひとつの法則へ・・・目に見えない、エネルギーという視点



それでは早速、テネモスキッチンの教科書にしている書籍『自然が教える農業のお手本』（飯島秀行著）より、「たったひとつの観方」共有からはじめます。

——抜粋ここから——

・・・（前略）・・・何故、物質が吸引化しないのか、と言うと、物質の内気圧が、その物質が置かれている周りの外気圧より、物質の内気圧が低いからです。

物質の内気圧より、外気圧が高い差の分だけ、エネルギーがその物質に引き込められないのです。その結果、その物質は、崩壊の道をたどるのです。

この現象をエネルギーの放出化、エネルギーの放出サイクルと言います。

吸引サイクルとは、これと全く反対の現象を指します。

物質を維持するには、その物質が置かれている周りの外気圧より、その物質の内気圧が高くなければならない、と言う事です。

人間と言う物質から一瞬にエネルギーが抜けた状態を、即死、と言いますが、肉体物質の内気圧が徐々に下がって、外気圧との差が縮まって行く状態を、病気、と言います。病気にかかった、と言う事は、エネルギーが低下して来た、と言う事と同じ事なのです。人間の病気、畑の連作障害、水質汚染、大気汚染、どんな障害物質も、エネルギー不足なのです。

エネルギーを補充すれば、元のナチュラル（自然）に戻ると言う事です。

——抜粋ここまで——

（『自然が教える農業のお手本』 飯島秀行著 より）

今日ご一緒したい、「たったひとつの観方」とは、これだけです。

内圧（振動圧）>外圧（振動圧）の時、エネルギーは内側へ注ぐ。

お野菜が冷蔵庫ですぐしなびたり、溶けちゃったり元気のない状態のもの、水や空気のごれ・お肌のごれ・・・シミも、エネルギーの放出の状態・サイクルという観方をしています。その反対が、エネルギーの流れ込む状態・サイクル。

お料理でいうと、放出する状態＝腐敗系、流れ込む状態＝発酵系という言い方もしています。「発酵していると、腐らない」というのは、味噌、梅干し・・・普段私たちがすでに体験している出来事そのものです。

なぜ、腐らないのか？ それは、エネルギーが注がれているからです。

言い方を変えると、振動を引き込んでいるからです。

どのようにして？ 内圧振動を自ら作り出している。もっと詳しく言うと、「内圧振動を、まわりの大気の振動よりも、より細かく作り出している」のです。

「そんなこと、教科書に書かれていないよ。本当なの？」と、思われましたか。

そうですね。唐突に言われたら、信じがたいことだと思います。

でも、ここでお伝えしているのは、すべて、実体験からのお話です。

エネルギーの注ぐ条件を整えてあげれば、おのずと解決・変化を起こすことができます。仮に、たった今、この瞬間、思った変化を起こすことができなくても、条件が、うまく作れなかったのだな、と見ると、次の工夫のしどころが見えてきます。

このとき、たったひとつのメカニズムから見ず、方法や、道具に力があるとみてしまうと、その方法や、道具が使えない時、必ず不安に陥ってしまいます。

常に、たったひとつのメカニズムが在る。その観方からは、創意工夫の楽しみが、常にセットで持ち合わせている状態が生まれてきます。

「安心と不安どちらが欲しいですか？」

「すべてに応用できる方法と、限定的な方法、どちらをお求めですか」

●まずは体験してみよう・・・知っていることと、体験したことは違う。

1) 焼き塩ってなに？

焼き塩 (ひと昔前は、木灰が同じ効果ものとして生活空間にありました)

塩にアルコールをかけて焼くと強アルカリになります。

アルカリは酸をひきこんでやがて中性へ向かいます。

・・・と習いましたが、本質はもう少し違うような気がしています。

pHも結果であって、塩を焼くことで、吸引のサイクル条件をそこに生み出している。だから変化が生まれているような気がしてきています。

・用意するもの お塩

特にお塩でなければいけないというものではありません。色々な塩で実験すると、その違いも見えて面白いです。

無水エタノール

燃えればいい、という考えもありますが、ご紹介する際には、肌にふれる使い方をする無水エタノールとしています。

・手順 塩に無水エタノールをかけます。

かき氷のシロップを掛ける感じ。全体にしめらせ、火をつけます。



焼いた塩の変化を感じてみましょう。 ノーマルと、1回焼きと、2回焼きと・・・見た目はそれほど変わらないのに、味の違いに気づきます。一言でいうと、角が取れた感じ。まるやかな塩味。なぜでしょう。

そう、エネルギーを引き込んだからです。

熱振動というトンカチでとんとん叩いて、内圧の高い状態をつくりました。

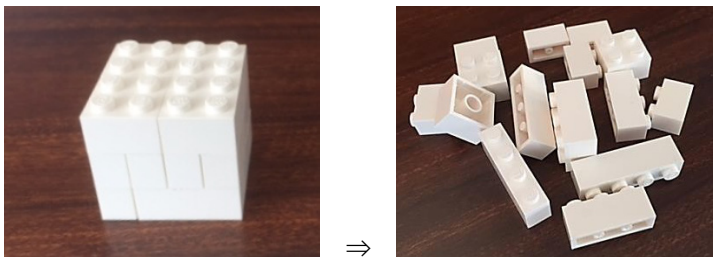
外圧よりも内圧が高いというイメージうまく伝わりましたか。

では吸引サイクル条件を、別の角度でみてみましょう。

2) エネルギーを引き込むイメージ

内圧が高い・・・細かい、表面積が大きい、振動が高いとは、どんなイメージでしょうか。あくまでイメージですが、こんな観方はどうでしょう。

ここに、ブロックのかたまりがあります。これを、ばらばらにすると・・・



こんなふうになりますね。

表面積は、どちらが大きいですか。

外気と触れ合っている面の広さの変化をみてみると、どうでしょう。

ばらばらにした方が、触れ合っている面が多いですね。ということは、このような細かくなった瞬間にできている変化とは、触れ合う空気との量が多くなっているということです。

触れ合う空気を引き込んできているという観方にもなります。

物質に空気を押し込んでも入りませんが、このように、状態が変化することで、もう、瞬間的に、空気を引き込んで触れ合ってしまう現象が起こっているイメージができます。

(本当に?・・・)

塩なんかは、焼いても、姿かたちは全く変わらなかつたりもしますから、にわかには信じがたいですね。

でも、たったひとつのメカニズムから、なにかイメージが湧いてきませんか。

3) このパウダーなんでしょう？



「これもお塩ですか？」

「まあ、なめてみてください。なんでも体験、実践ですから（笑）」

「きな粉かな？」

「バニラの香りもするな、お菓子の材料？・・・ビスケット？」

「あたり！ そう、ビスケットです。」

どうです、同じものなのに、味も、口当たりもちがうでしょ。

味ってなんでしょう？ もし、物質に確固たる「味」というものがあるなら、形を変えても、変わってしまうことは無いはずじゃないですか。

・・・振動が、味という結果をつくっている。正確には、その振動を止める働きの結果を、味として受け取っている。そう考えると、すべてつながります。

音も同じでしょう。

だから、振動を変えてしまうと、味が変わる。音色が変わる。

口当たりが変わるといのは、振動が変わったということですね。

振動が変わったといのは、味覚にも感じ取れるし、体に対しての反応、負荷も変化したということです。

仮に、このビスケットパウダーと、ビスケットそのままを、顔に投げつけたら、どちらが痛いですか。

同じビスケットでも、状態で反応が変わりますね。

では、水道水に含まれている塩素とか、なにか体に害があるといわれている物質は、どうでしょう。

状態で反応が変化すると思いませんか。

(いや、塩素は塩素でしょう！ だって、計測したら有無でわかるもの！！)

塩だって、姿形は変わらず、状態で変化しましたよね。

さあ、たったひとつ劇場、まだまだ続きますよ（笑）



4) 焼き塩水に、レモンを入れてみましょう。

①ボールに水を用意します。

そこへ、先ほどの焼いた塩を入れ、溶いてあげます。

どの程度かは、適当です。1 Lに1 g程度かな。なめてもまったく塩味しない程度でも、十分変化を感じさせてもらえます。もちろん多少多くても全く問題ありません。これは、吸引サイクルの水空間をつくっているのです。

このエネルギーを引き込む条件の空間(水)に、お野菜などを浸けておくと、生き返る変化が生まれます。それでは体験してみましょう。

②処理するものを用意します。

酸味の変化が分かり易いので、今回もレモンでいきます。一つのレモンを、ふたつに切って、違いを比べましょう。



片方を水の中に入れて、片方を空気に開放していたのでは、条件が異なっているのではないかと。また塩の入った水に触れたら味が変わるんじゃないかと考える方もいらっしゃると思いますので、両方ラップに包んでしまいます。

③焼き塩水のなかに、ポチャン。

そして15分ほど置きます。



④では、香り比べ、味比べ。

半切りの状態で香り比べ。そして、うすくスライスしてかじってみましょう。体感、ひとそれぞれです。わずかでも違いが確認できればOKです。

処理したものと、ノーマルを食べ比べる順番も変えてみてください。テネモスメンバーでも、違いにびっくりして、食べた順番のせいだと疑っていた人もいました(笑)



・・・味などの変化、感じられましたか。どうして違いが生じたのでしょうか。吸引サイクルの水空間に置いたことで、エネルギーが注がれたからです。

5) 目で見る微生物培養、振動実験

ギャップがエネルギーとは、法則は、「中和」するはたらきそのものという事です。例えば、こんな実験をしてみます。

ふたつのペットボトルに、異なる手順で、食紅（紅ではなく青色を利用）を、5滴ずつ垂らします。

ひとつは、ペットボトルへ直接ポタポタ

もうひとつは、ペットボトルの水を、コップへ分けてそこにポタポタ。そしてコップの水を数回かき混ぜたものを、ペットボトルへ注ぎます。



コップに5滴



スプーンで混ぜます



左：コップに5滴を入れたもの 右：そのまま5滴

すると、この違いが生まれます。

なぜでしょう？

スプーンでかき混ぜることで、エネルギーを注ぎ、青色微生物が培養増殖したものは、ペットボトルへいれると、すーっと広がります。

直接たらすと、じわじわと広がります。水と青色微生物のギャップの分だけ中和しようと、エネルギーは注がれ、反応します。ここで、何を感じるかですね。

アグアなどの酵素水を浴槽などで利用するとき、

「桶で、いったん増やして使うといいよ。と言っていた意味が、わかった！」

「焼き塩のときも、同じにやってみよう！」

「そうだ、味噌汁の味噌を溶くのも、お玉の上で、増殖培養しているんですね！！」

なんだか、あれにも、これにも、応用できそう！！ と、楽しくなってきます。

放射能もなにも、みんな同じ。

微生物培養のイメージができたところで、テネモスメンバーの兄貴分マデュカが、コップのなかをスプーンでクルクルするしぐさをしながら、観方を解説します。



「放射能とかの汚染物処理も、この微生物培養とまったく同じなんだよ。やっているのはコレだけ」

(えーっ、放射能もコップのなかでスプーン回して消えるものなの??)

会場の雰囲気を感じて、笑いながら補足します。

細かくするということは、ブロックでいうなら、こんな感じ。



⇒



例えばコレ。変な形してますね(笑)

これを私たちは、〇〇〇と名づけている。これを、ひとつひとつに戻してあげると、付けている名前が△△△に変わる。味が変わる、体感が変わる。

これは、さっきの焼き塩と、ビスケットと、培養液と、みんな同じだよ。たったひとつの見方で観れますか。

水の処理、空気の処理、装置の名前で言ったらマナウォーターも、バンブーも、いろいろ形はあるけど、みんな同じ。

飯島さんが飛行機を飛ばしていたのも、風力の羽が回るのも、発電機で電気を集めて来るのも、みんな同じ。

絵空事でなく、ここでは、実際に全部やってきた話なんだ。

●イタリアンレストラン 岩澤和周オーナーのお話

開催回によっては、特別ゲストとして、岩澤オーナーにもご一緒いただきました。

エネルギー視点を、料理のプロフェッショナルとして、現場で実践される岩澤さん。その分かち合いも、気づきの深さを促進してくれます。



「カレーでも、ミートソースでも、逆圧（吸引サイクル）をかけて下処理して、火にかける前に、全体を合わせて、波動、振動を合わせる。そして火にかける。2、3日、そして1ヶ月も経つと、さらにもっと美味しいということが起こっちゃうんだよね」

「火をかけて調理しているんじゃない。火をかけてエネルギーを注ぐ条件をつくっている。そう見るなら、その条件をつくれれば火を使わなくても良いわけでしょ」

「今までの常識ではありえない世界ですよ・・・」

「もう、これまでの調理の知識は捨てちゃいました」

などと、矢継ぎ早に体験をお話くださいます。

そして、自身に問いかけ、自身で答えていきます。

「なぜ腐らないのか？」

「すべて振動なんですよ。自転車も、家も同じでしょ。自転車のタイヤ、いつも乗っているのと、ずーっと放置してあるもの、どっちが空気が抜けるかという、放置してあるもの。なぜって、振動が無いから。ねえ、住んでいない家も、朽ちるのが早いでしょ。それは振動が無いから」

そうなんですよ。

雨漏りしていた家が、家主がもどって生活しはじめたら、何もしていないのに、雨漏りが止まっちゃったなんていう、体験談も飛び出します。

・柿のお話

岩澤さんのお店の裏に、柿の木があります。

昨年の実は6個だったとか。今年も、実をつけてはポトリ、ポトリと落ちてしまう姿に、ふと閃いて、お手製酵素を振りかけてあげたのだそうです。



すると、木の様子ががらりと変わり、一度つけた実を大事に育て続け始めました。

そしてなんと今年の秋の収穫数、712個。

これには、エネルギー視点で取り組む岩澤さんも

びっくり。微生物を増やしてあげると、「こんなにも変化するのか」と、見せつけられたとおっしゃっていました。



この変化を観て、感じたことを、ポロリとお話されたのも印象的でした。

「柿の木を、女に変えると、姉さんになるもんね。姉さんはみんなを育て、優しく守っているんだよね。微生物足りないと、実を育てられないですね」

「エネルギーが注がれている料理に、美味しい、美味しくないは無いんだね」

「エネルギー注がれている条件は、無条件にみんな好き。これでもか！ってくらいお皿がキレイになるくらいまで食べてくれるから。見せられちゃいますよね」

●万能調味料をつくってみましょう・・・分かち合い会毎回実践！

岩澤和周さんから教えてもらった、万能調味料が、本当に、感動的にすごいです。

=====

【材料】

だしパック	1 個
生砂糖	大 1
焼き塩	小 1/2
醤油	180cc
みりん	180cc (赤酒ならなお良い)
水(マナ水)	180 c c × 7 杯
昆布	10cm
アグア VH100	1 滴

=====



作り方

材料をペットボトルに入れ、バンブー 5分。
蓋をして冷蔵庫へ入れるだけ。加熱しません！

作り方では、バンブーの利用を記載していますが、バンブーがなくなっても、もちろんできます。その時は、よー—————く振ってください。

なぜって？それは、エネルギーを引き込むためです。

「内圧（振動）＞外圧（振動）」を手動でつくって、エネルギーを呼び込みます。

まずスタートで素材たちに、エネルギーが注いで、次は、その素材の増殖振動で、自らエネルギーを引き込んでいきます。これが醗酵サイクルそのものですね。

加熱しなくても、良いと言うのが、手軽でよいです。

そして、生きていますので、味が進化します。1週間もたつと、熟成具合に驚かれると思います。そして、一度つくったら、継ぎ足し継ぎ足しで、熟成たれに、挑戦してみてくださいね。何十年熟成の秘伝のたれは、みんなこうして作られているはずなんです。

このまま、めんつゆ利用ももちろんのこと。味噌とまぜて、みそだれ。塩麴と同じような使い方もできます。あとは、既存の調味料類とミックス。少し混ぜるだけでも、調味料の素材を生き返らせるんですね。ソースは、後味の深みがグンと増します。ケチャップは、なんと！ トマトの香りと味が引き立ってくるんです。

なぜ？ そう、エネルギーが、注がれてしまうからですね。

●分かち合いの声から

・手作り万能エキス

2度目のご参加の方が、万能調味料の自作をご持参くださいました。

手前味噌ならぬ、手前たれ。うれしいです。

さっそく手元のものとは混ぜっこしました。

培養したものの同士をかけあわせると、さらにきめ細かく融合していきます。

・梅干しをご持参いただきました。

アグアスプレーが使われたのだそうです。

美味しかったのは、言うまでもないのですが、そのエピソードが笑ってしまいました。お勤め先のボスが、無類の梅干し好きで、毎年浸けていらっしゃるのだそうです。秘書的に一緒されている彼女が、漬け込んだあとで、アグアをシュッシュュ。翌日には、梅酢が上がっていて、ボスが驚いていたそうです。

普通は、3日くらいかかるんですね。

梅干しの消毒用につかっている焼酎にも、アグアをシュッ。

「今年の梅干しは、すごくいい感じだぞ！」とのボスに、にっこりほほ笑んで、おすそ分けをお持ち下さったんですね。

・そういえば、口内炎が痛くない！

そうめん、デザート、美味しくいただいていたら、ふと気づいたら、口内炎が痛くないんです。ナチュラル（吸引サイクル）って優しいんですね。

・麻炭の汚れがつかない・・・消えていっちゃうみたいなんです。

麻炭を使って、お水の浄化をしているのですが、しばらくすると、炭が汚れを吸って？ 沈んできます。先日いただいた飲料酵素水 VH100 を数滴たらしめてみたら、炭が沈まなくなりました。汚れが付かないのかな？ 不思議です。

●アグアドリンクびっくり体験

体験談で登場した酵素水「アグアドリンク」、初めての方もいらっしゃると思いますので、補足させていただきますね。

テネモスのすべての製品は、自然のメカニズムを応用したものです。

この自然のメカニズムはなにかというと、たったひとつのメカニズムです。

「中和するはたらき」

「出したものが返る、ゼロにするはたらき」ですね。

日常に目をもどし、たった一つの目線で観てみます。

鐘をたたくと、その振動をとめるはたらきが起こります。その時同時に、受け取る体感を音と呼んでいます。この止めるはたらきを、エネルギーそのものと捉えています。

たったひとつのメカニズムから宇宙全ては成り立っている、という観方に立ち、体の仕組みをイメージします。

すると、体を構成する60兆からの細胞たちが、自ら活動して、その震えている「振動」を止めようとして、常にエネルギーを引き込んでいる姿がみえてきます。細胞たちのその振動が、しっかり奏でられているなら、元気いっぱい。そうでないなら、振動の元を取り込んであげたらよい、という観方もできてきますね。

これが発酵食品の原点なのではないかと観ています。

振動の関係性から改めて観てみましょう。

周辺の気よりも、その個体の振動が高まると、中和反応というたったひとつのメカニズムが生じて、その個体にエネルギーが注がれ、変化を生み出します。

この考え方で、空気活性機も、活水器も、土壌の改質も、電気の世界も、飛行機の飛ぶ原理も、実証してきたのが、テネモスの創業者、飯島秀行です。

そして、酵素水シリーズもこの考え方から、研究開発されました。

一つの音色もすばらしい。複数の音色になると、さらにすばらしい。

そこで、好みや、色々な場面に欲しい、音、振動を、すべて取り込んで、オーケストラ演奏にしてみました。300種類以上の要素を融合させた、きめ細かなハーモニーを奏でるアグアドリンク。理論的にはこんな感じです。

体調の優れない方から、特によろこびの声をいただきますが、普通の場面では会うと、ただの水！？と、思われるでしょう。なぜって、味も、香りもないからです。一般的な酵素というイメージからは、分かりにくいですね。

でも、実践を重ねていくなかの、びっくり体験で、そのはたらきに感動させられました。それは、ヨーグルトづくりです。アグア酵素水を、牛乳に入れると、ヨーグルトが出来てしまいます。もちろん温度の条件というのがありますが。

一般的に知られているのは、牛乳や豆乳に、ヨーグルトを種菌として入れて、培養する方法だと思います。

また、乳酸菌を利用するという方法としては、玄米などをそのまま牛乳、豆乳に入れて、玄米表皮の乳酸菌に働いてもらうというものもあります。

いずれも種菌を使うわけですので、アグアドリンクや酵素飲料水 VH100 を数滴で、ヨーグルトが出来たのは、驚きました。



アグアドリンク 1割程度をまぜて出来上がったもの

このプロセスで、アグア酵素の内圧振動を高めるはたらきに、驚かされたのと同時に、〇〇菌があるから出来るのではなく、エネルギーを引き込む条件が出来るから、そこにある要素が反応して、結果、ヨーグルトという姿をみせてくれるのだなと考えました。

それならば、牛乳だけでも、エネルギーを引き込む条件さえ整えてしまえば、ヨーグルトができるはずだね。エネルギー吸引条件をつくる空気活性機

(Piccoro) を応用して試したら、出来ちゃったんですね。やっぱりそうだったんだ！ と納得していると、名古屋のテネモス学び仲間のYさんも、豆乳とピッコロで、出来たよ！って教えてくれました。本当に面白いですね。

●お料理から エネルギー視点を磨いちゃうの巻

お料理って、面白いですね。

お砂糖いれても、お塩いれても、ゆでても、焼いても、シェイクしても、なにしても、微生物培養で、振動培養。どうやって、内圧あげて、エネルギーを引き込んでいくかの連続技。そういう意味で、おいしかろうが、不味かろうが、エネルギーチャージ視点ぐせの練習には、最適と思います。



美味しい、美味しくないは、ハーモニーと強度なんではなかね。

ハーモニカの演奏も、強く吹けば、圧が高すぎて、料理でいえば、コゲコゲ状態。

単品料理もよいし、具材たっぷりの味の深みは、音楽でいえば、和音、2重奏、3重奏、楽器種類を増やしたオーケストラ。はたまた混声合唱。

人間の体も、微生物振動によってエネルギーチャージされているという、たったひとつのメカニズムから観た見方をすると、なるほど納得という瞬間に出会える気がしています。

気がしているというのは、「なるほど！」と、深く納得しても、また、確認しようと新しい体験で、また納得！と繰り返してしまうからですが(苦笑)

たった一つのメカニズムしかない、と芯から認めていれば、そんなに驚くことでもなんでしょうけど。認めていても、これまでの知識がこびりついていて、はがれた瞬間に、びっくりしたり、感動したりするんでしょうね。

先日は、スイートポテトづくりに挑戦してみました。

なにしろ、初めてですから、面白いのなんのって(笑)

- ・やり方適当

- ・量も適当

すると、なにが起こるか。

そう、1回やるたびに際に、こんくらいだと、どんなもんかな。

直感と、実感のズレ調整をして行くわけですね。

この内圧、外圧のギャップの作り方だと、こんくらいなのか。

ただの水でゆでると、塩水でゆでると、焼き塩水でゆでると、酵素水をいれてあげるのと、バンブーで空気改質をかけたエアを送ってあげるのと、蓋をかけて、鍋の内圧をかけてあげるのと、いろいろやってみると、どうだろうなあと考えながら、イモを煮るわけです。

違いが分かるか？

分かるわけ無いんですね（笑

なにしろ、初めてですから。比較の対象が無いわけです。

あーじゃ、こーじゃ、やっているうちに、すでにイモに櫛がささる柔らかさになって、はい、つぎー、となるわけですが、

「待てよ・・・このイモゆで汁、いも菌がいっぱいじゃないか」

イモ微生物いっぱいのお湯で、イモを蒸かしたら、すっごい、美味くなっちゃうんじゃないの！？ と、イモをゆでるはずが、蒸かしたりしたくなって、楽しいわけですね。おかげで、イモの状態を見るために、味見で、お腹いっぱい。

話が脱線しましたが、要は、

「内圧（振動圧） > 外圧（振動圧）の時、エネルギーが内側へ注ぐ」

この視点を身に着けるのに、お料理は、最高だと、思うのであります。



●元氣、ワープ、時間の短縮、促進とは

テネモスキッチンにご参加される方に、一番興味があることを伺うと、やはりまずは「健康、安心安全」のようです。こういう時は、そもそもの「元氣」というものについてお話しします。

「テネモスでは、基本的に、物質の何が良い、何が効くとかはお伝えしていません」
「元氣というのは、エネルギーを引き込んでいる状態として試しています。

どのように引き込んでいるかという、体の細胞たちが、微細な振動を起こして、体の中の振動圧力が、体のまわりの大気の振動圧力よりも、高くなっている状態をつくることで引き込んできています。・・・という仮説をもとに見ています」

「へえ、おもしろそうですね」

「例えば温かいものと、冷たいものが隣り合うと、必ず中和しようとするでしょ。この中和しようとする力が、エネルギー。
たったひとつのメカニズムとも言っています」

「ふーん」

「よく醗酵食品が体に良いと言われるでしょ。あれは、味噌なら、大豆微生物さん、麹菌さんをお塩で培養して、たーくさん増やすから、そこには、味噌菌がいっぱい、細かい振動を作り出しているの、それを中和しようとする振動を、呼び込んでくる状態が起こるんです。

だから、その『状態』を食せば、体に引き込んでくる条件ができるので、本来の状態を保ったり、回復したりするんですね。

自然治癒力というのは、この「内圧>外圧」のエネルギーが注ぎこんでくる条件が出来ているとき、自然に、当たり前にはたらく、状態維持、蘇生、発酵の変化の

様子と観ているんです。

たったひとつのメカニズムが全てを営んでいるという観方から、逆算してきているので、そう見えてくるんですね。

教科書の表現と、反対の表現になることもあります。

数値などでは、表現しにくいこともあります。でも結果が教えてくれるので、自然界のメカニズムに偶然はないはずですから、素直に、向かい合って、研究開発を続けているところですよ」

「本当におもしろいですね。その考え方で、何年も醗酵させているんですね」

「そうなんです、本当によい酵素をつくろうとすると、何年もかかるというのが常識だと思います。でも、発酵も、たったひとつのメカニズムに沿ってみると、

『 エネルギーを注ぐ条件づくりが出来ている状態 』ということなのですね。

だから、そのメカニズムが見えているなら、どんどん注ぐ条件を作ってあげること、醗酵の促進が出来ても不思議ではないですよ」

実は先日、ハンダごての冷める前に誤って触れてしまいました。

300度くらいの鉄にふれ、「ジュッ」と音がして、やけどをしてしまいました。その瞬間、「これは、確認実験のチャンス！」と、逆圧処理をしたクリームをつけてみました。クリームをつけ続けていたら、水膨れにもならず、3、4時間でひりひりもなくなりました。

指紋がとけてツルツルになるほどでしたが、まあ、自然治癒してしまったという感じです。普通なら、水膨れができて、完全にもとの状態にもどるのに1週間くらいでしょうか。それが、数時間で元通りになってしまった。

これも、エネルギー視点で見れば、説明がつかます。

エネルギーチャージで、時間短縮。水膨れのできる目的を吸引処理ですませてしまったから、出来ずに済んでしまったということ。

促進をかけた事例のひとつですね。

●美しさの理由

最近、美容室さま方面でも、アグアシリーズをご利用されているところが増えてきているようです。

主に、パーマ液やカラー剤の活性処理液などとして、お使いになられています。

どの材料に、どのアグアをどのくらい入れるかは、それぞれのお家の味付けみたいなもので、一割程度や数滴など、どの程度というのはまちまちです。

カラー剤を水で溶くときに、どのくらい入れてあげるのが良いか・・・カラー剤の材料もちがう、水の状態も違う、それはやってみないと分からないですよ。



濃ければよいというものでもないですし、適量、少量をうまく使いこなすと、経済的にもよいです。

お料理と理美容を同じにみてよいのか、と問われたら、どうですか？

もちろん良いですよ。たったひとつの法則ですから。

では例えば、ビスケットに、バターをなじませる時、どうするか。

バターを溶かして、混ぜてあげると、すっとなじむわけですが、バターを溶かす、溶けるのは、熱振動で内圧を高めて、引き込む条件を作ってあげているからです。

ビスケットを髪の毛に、バターをカラー材に、見立てると、

バター（カラー剤）の状態、髪への浸透具合が変わって来て、当然だな。という観方になります。

ここで、大事なのが、溶けて状態が変化しているのと同時に、エネルギーを引き込む条件なのか、逃げ出してしまう条件なのかということなのです。

食品で例えると、発酵なのか、腐敗なのか、ということです。

引き込む条件で、仕上げた料理は、調理後も長持ちします。

また保管する条件を整えてあげると、そのまま発酵熟成し続けます。
カラーの色がしっかり入って落ちにくいというのも、同じなんでしょうね。

内圧の高い、発酵条件にすると、ヒリヒリしたり、はれたり、肌が悲鳴を上げる
ことがなくなります。こういう時、ヤケドの体験が効いてきますね。

ヒリヒリなどは、皮膚が呼吸困難になって、
一生懸命引き込む条件を自ら作ろうとしている
姿です。熱を出すのは、フライパンで温めて、
引き込む状態をつくるのと一緒に。腫れるのは、
表面積を増やして、引き込む範囲を増やしてい
る姿にもみえてきます。



だから、しっかり呼吸のできる引き込む条件をあてがってあげると、お肌も喜ぶ
んです。吸引サイクルで処理したカラー剤や、パーマ剤を使うと、臭いが優しく
なる、頭皮にも優しくなる。排水も優しくなる。だから、さらにしっかり染まっ
たり、パーマもかかるんです。

酵素飲料水のアグア VH100 の開発の際、実感させられたことがありました。この
酵素水を添加して、河川水のなかの大腸菌群の変化をみたのですが、ほぼ消えちゃ
いました。飲料水ですよ。消毒剤・殺菌剤とは反対のものを混ぜたのに、消えてし
まう事実。確かに、飲食物のお塩やお酒などでも消毒殺菌します。引き込む条件を
作っているんです。

消毒が必要なのではなくて、元気にすると、消毒効果も結果として現れるという
観方。その菌が生まれる必要があったからそこにいた。その菌が居る必要のない状
態にしてしまえば消えてしまう。エネルギー不足（病気）だから現れた、エネルギ
ーを注げば（元気）、消えてしまう。ひとつから観ると、とてもシンプルです。

空気を元気に、水を元気に、お料理も元気に、
お肌も元気に、空間も元気に、元気は、・・・美しい。

●ビーフシチューが出来ましたよ！ （・・・あとがきに代えて）



下ごしらえは、バンブーチャージから。お野菜も、お肉もまるごとお水につけてブクブク。

お肉は、焼き塩水レモンのラップでくるんだのと同様に袋に入れて処理してあげます。

ポイントは、吸引サイクルです。

焼き塩で作ってもよし、酵素水で作ってもよし、バンブーでもよしということ。お肉は、お砂糖と糖蜜をなじませて、寝かせます。



糖蜜はお湯で溶かして使います。培養ですね。さらにアグアドリンクを入れて、お肉になじませます。寝かせるときは、真っ暗に。お休みなさーい。蓋を閉めるのは、内圧を上げるときのポイントです。



お肉を寝かせている間に、お野菜を炒めて、鍋に移します。

焼くとコクが出るのは、微生物たちが増えた証拠。

鍋で煮込むときも、バンブーで吸引状態をつくりながらグツグツします。

ソースは、市販のものを上手に使用します。ソースやルーなど、違う種類を混ぜるのも、発酵促進を促します。そう、ギャップがエネルギーですからね。調理に使う前に、一通りエネルギーチャージ。実はピッコロも、変化させるのは空気だけではないんですね。



左：バンブーにて処理。
右：ピッコロMでも処理。

今回は、3時間ほど、お肉を寝かせました。蓋を開けると、さわやかな香りになっています。お砂糖系で一次発酵、炒めて二次醗酵、お肉スープにして三次発酵。お肉の煮込みには、野菜スープを使います。



野菜スープのほうも、トマトソースを入れて醗酵を重ねて行きます。ワインは、



ブドウ菌発酵液。分量は、適量です。粗いもの同士の発酵から、キメの細かいもの同士の発酵へと段階は移っていきます。

お野菜と、お肉のスープが出来ました。二つをここで混ぜて、4次醗酵へ。

ここで焼き塩をパラパラ。お肉の柔らかさを出し、しっかり味が染み込むように、まずはお砂糖（+系、広げる、緩める方向性）、そしてお塩（-系、固める、締める方向性）の手順で使います。



そして、軽く火をいれたら、あとは、煮込む代わりに、バンブーで一晩エネルギーチャージ。火を入れるのは、エネルギーを引き込む条件にするのが目的でしたね。だから、適度に火をつかったら、あとは発酵サイクルを促進してあげます。

確認の味見も大切です。どう変化したか、毎回実験なんです。

仕上げのルーも、吸引処理（焼き塩でも、酵素水を添加して混ぜるでも、方法はその時々にあわせて）をしておきます。そうすることで、スパイスや素材の本来の力を引き出してくれます。



ピッコロボードで吸引処理

一晩明けて、味見です。お肉が柔らかくなっています。ソースのコクがさらに出ていました。とろみも出ています。さあ、仕上げのルーを溶かして、5次発酵。

ブロッコリーをのせて、クリームをかけて、いよいよ仕上がりです。

色合いもギャップ。美しさもエネルギー吸引ですね。

お口に合いますように。どうぞ、召し上がれ。



* * *

テネモスキッチンを9月より12回開催してきました。小規模ではありますが、いろいろな方が参加して下さい、毎回、それぞれの体験からの声を聞いたり、気づきなどを分かち合うことが出来ました。

そして、そこには、いつも素晴らしい発酵が生まれてきました。

笑顔で帰られている姿を見ると温かい気持ちになります。

これからも、この「たったひとつの法則」を心にとめて、テネモスランドから、発信して行きたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

飯島早苗

●著者

テネモスキッチン・体験分かち合い会実行委員会

飯島早苗 (いいじま・さなえ)

株式会社テネモスネット 代表取締役

2016年9月より、代表就任。創設者の理念を伝える場としてテネモスランドを運営。



マデュカ・バンダラ

テネモス・ランカ代表

スリランカ出身。2009年より5年間、テネモスネット社スタッフとして研鑽。2014年帰国、独立。2016年3月よりシニアアドバイザーとしてテネモス運営へ参画。



岩澤和周 (いわさわ・かずのり)

イタリアンダイニング「柊」代表

栃木県鹿沼にて営業。調理の探求から、テネモスに出会う。たったひとつの法則・エネルギー視点で、調理実践研究を重ねている。



テネモスキッチン・コーディネータ

菅原克行 (すがわら・かつゆき)

えばあプロデュース合同会社 代表

一級建築士。原発事故をきっかけにテネモスに出会う。2014年秋より、テネモス製品の製造業務に参画。一般財団法人テネモス国際環境研究会 評議員 (2012年10月より)



テネモスキッチン・分かち合いノート (WEB版)

2016年12月23日 初版発行

企画制作 株式会社テネモスネット
〒333-0826 埼玉県川口市新井宿 86-6
TEL. 048-281-0038
<http://shop.tenemos.jp/>

飛行船はなぜ浮かぶのでしょうか。



答えは・・・