

眠ね お ん音

季刊 [Neon] Vol.50 2019 Summer

特集

「正しい枕の
選び方」



02 特集 「正しい枕の
選び方」

10 「コラム」 ギャツベのはなし Vol.03 素朴さ

11 ヨーロッパより新入荷！

『石田屋』の麻&綿ローン

12 暑い夏も、さらり、さらさら快適

「さら和紙」で気持ちのいい毎日を

14 「宝尽くしの帯の会」

『夢訪庵』榊蔵順彦さんをお迎えして

16 家紋語りべの会 ～家紋から読み解く家系のルーツ～

18 『石田屋』おすすめの逸品

グリーンベル化粧品

20 夏は「旬」がいっぱい！

野菜にまつわる「おいしい話」

22 「ガマダンダイニング」の

こころとからだを満たすランチ

24 編集後記

巻末 石田屋イベントスケジュール

眠 ねおん 音

Vol. 50

季刊 [Neon]

2019 Summer

撮影／藤森祐治

A woman with dark hair is lying in bed, looking down with a gentle smile. She is wearing a light-colored, long-sleeved button-down shirt. A white quilted blanket with a small, repeating geometric pattern is pulled up to her chest. Behind her head is a large, light blue textured pillow. The bed has a light-colored quilted mattress cover. The background shows a wooden floor and a light-colored headboard.

特集

「正しい枕の
選び方」

『石田屋』の店舗には数多くのご相談の来店があります。その中で最も多いのが「枕」へのお問い合わせです。古くなって買い替えたいというご相談はもちろんのこと、その他には「なかなか上手く眠れない」、「首や肩といった身体に痛みを感じてしまふ」といった悩みを抱えながらご来店される方も。

そうした皆さんには「枕でも変えてみたら？」とお医者さんに言われたという方々や、あるいは「枕さえ変えればなんとかなるのでは？」と

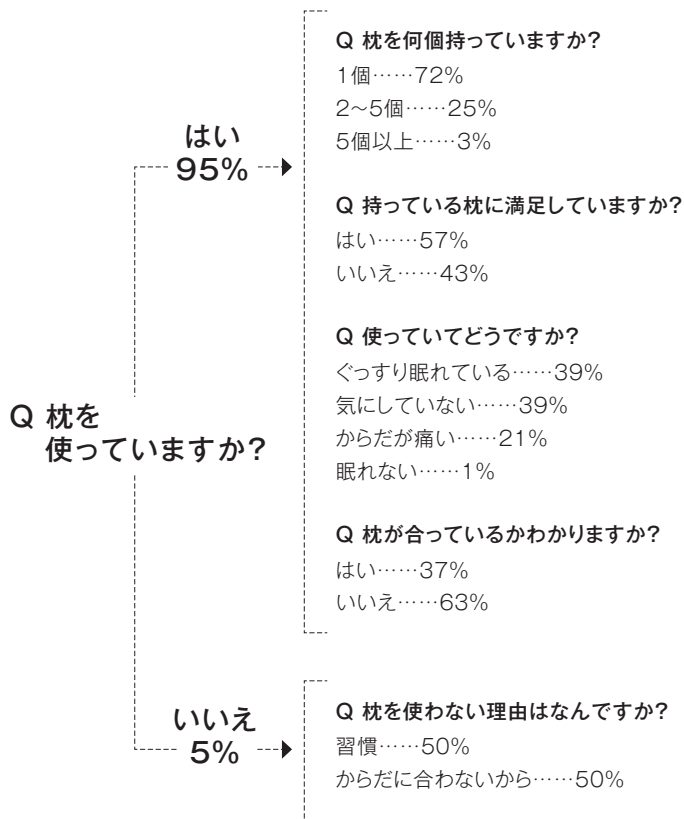
考えている方々が多くいらっしゃいます。果たして、ただ枕を替えるだけで、それらの悩みは本当に解消されるのでしょうか？

枕をいくつ買ってもオーダーで作っても、満足するものに出合えない。身体の痛みがなかなか取れない。悩みを瞬時に、かつ、永遠に解決してくれる枕を求めてさまよう「枕ジプシー」が増え続けています。

そこで、今回は悩みの多い「枕」を特集。そもそも枕とはどういうものかということから自分に合う最適な枕の選び方まで、正しい知識を得ることで満足できる眠りを手に入れていると願っています。

質の高い睡眠へ導いてくれる 正しい「枕」の選び方とは？

【枕についてのお客様アンケート】（『石田屋』各店舗にて実施）



枕とは「首」と「頭」を支えるもの！

枕の高さの合わせ方

枕が高すぎると喉が閉まって呼吸が浅くなり、逆に枕が低すぎても口呼吸となり喉が渇きやすく、いずれもいびきの原因になってしまいうので注意が必要です。

枕の高さは、床をまっすぐな線に見立て、床から90度のラインの上に顎先がくるように、喉を締めず胸まできれいに開く位置で合わせていきます。目線の位置は自然に真上から5度くらい足側にいくあたりです。

そして、寝返りをスムーズに助ける適度な高さ、汗による蒸れを逃がす通気性をもつ素材であることは絶対条件になります。低反発枕は、夏は蒸れて柔らかく、冬は冷えて固くなる素材で、かつ、宙に浮いた状態になり首の筋肉がこわばります。化学繊維枕は潰れや



すく、羽毛枕は頭部が沈み込むなど、首が支えられず、いずれも質の高い睡眠を実現する枕とは言い難いものがあります。

枕の目的はしっかり首と頭を支えること。肩まで枕に乗せると首を支えることができず後頭部が落

ちて口が開いてしましますし、肩と枕の間が離れると顎が下がりがちでしまします。肩と枕の縁が離れず、しっかり首を支えることが肝心です。

.....

覚えておきたいのは、体型や首の長さ太さは人それぞれで、親子兄弟でも違うということ、そして、使う敷き寝具の状態は使う人によって異なるということです。さらに、季節や体調によっても、寝ているときのポジションは常に変

わりますから、枕は1つではなく、中材の固さや種類、高さを変えた枕を2〜3個持つこともおすすめです。

①首をしっかり支えることで肩の力が抜けること。

②弾力性や通気性のある素材を選ぶこと。

③体型と敷寝具に合った高さで合わせること。

その3つを念頭に置きながら、常に調整可能な枕を選ぶのがベストな選択といえるでしょう。



《 枕選びのポイントは3つ! 》

①
首をしっかり支えることで肩の力が抜ける。

②
弾力性と通気性のある素材を選ぶ。

③
体型と寝具に合った高さで合わせる。



敷き寝具が身体に合っていないと、
枕を変えても悩みは解消しません。



● 隙間が空きやすい箇所

オーダーした「枕」が
合わない理由とは？

立ったまま、あるいは、座ったまま
まで器具を使って計測し、作ること
の多いオーダー枕。自分のサイズに
細かく測ってもらったはずなのに、
自宅で使うとしっくりこない。それ
はなぜでしょうか。

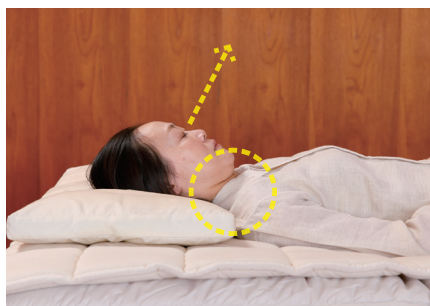
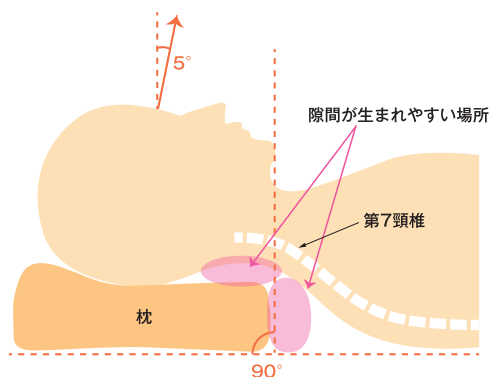
眠ると筋肉がゆるむので目覚めて
いるときは身体の位置が変わりま
す。さらに、横たわると身体の凸凹
は敷き寝具（マットレス・敷き布団）
にしずむので、立ったまま計測され
た数値とは変わってしまいます。

頭の前からつま先までは一本の線。
身体と敷き寝具とのバランスをみる
ことが大切です。敷き寝具が身体に
フィットしていれば頸椎のカーブの
隙間はわずかととなり、枕だけでは
フィットできない第七頸椎までもを
敷寝具に密着させることができるよ
うになります。

横になり腰に手を入れてすつと手
が入れば隙間が開いてしまっている
証拠。枕を変えても身体の痛みが軽
減されないのは敷き寝具が合ってい
ない場合がほとんどです。肩から肩
甲骨まで、腰からふともも、膝の裏

○ 丁度良い

床をまっすぐな線に見立て、90度のライン上に顎先がくるようにすると丁度いい高さに。こうなると全身がリラックスして安眠へとつながります。



✕ 高すぎる

枕が高すぎると喉が胸に近くなり、結果、喉が閉まって呼吸が浅くなり、いびきの原因となることも。いびきに悩まされている方はチェックを。



✕ 低すぎる

枕が低すぎると、口が開いてしまい口呼吸に。そうすると、呼吸が浅くなって喉が渇きやすくなり、こちらもいびきの原因になってしまいます。

から足首まで、すき間が空きやすい箇所に寝具が密着できていれば、その状態になったときに体圧が分散され、身体はリラックスします。そうして深い呼吸を促すことで、手足の先まで酸素がいきわたり、血が通い冷えの改善にもつながるのです。

いつでも快眠！調整が可能な『石田屋』の枕

『石田屋』の枕は中材の量や種類を選んで、ご自分の好みの高さや季節に合わせた調整ができます。

スリーピース枕

『石田屋』オリジナルのスリーピース枕は、6つに分かれたポケットそれぞれに中身の素材と高さを調整できる枕。素材の組み合わせや量も自由を選べるので、季節や体調にあわせてチョイスすることが可能。購入後1年以内はメンテナンスも無料です。



65cm×36cm 高さ3～8cm

20,000円

※購入後1年以内は
メンテナンス無料



66cm×38cm×4cm

20,000円

※購入後1年以内は
メンテナンス無料





80cm×40cm
首の位置の高さ約11cm

Aタイプ
64,000円

60cm×25cm
首の位置の高さ約9cm

Bタイプ
58,000円



75cm×34cm
首の位置の高さ約10cm

Cタイプ
64,000円

馬毛枕

100年使える馬毛枕。現代では非常に稀少な弦楽器の弓に使われるクラスの馬の尻尾を使用。独特のシルエットは首をしっかり支える「ネックピロー」ならではの。通気性が良くしっかりとした弾力は、汗をかきやすい方、ホールド感が心地よい方に人気。横向きで眠りたい方には、少し高めめのA、Cタイプがおすすめ。

※メンテナンスは有料



《 選べる3つの素材 》



粒状ウール

首や頭を柔らかく受け止めてくれ、蒸れずに快適。手でほぐすと購入時の高さに戻ります。



ソフトビーズ

ビーズとゲルマニウムを混ぜ込んだもの。傷みがでにくいのでメンテが面倒な人にも最適。



ハードビーズ

感触はそば殻とそっくり。違うのは腐らないこと。傷みがでにくい長期にわたる使用も可。

ウールユニット枕

イングランドウール使用。高さは低めですが、体圧分散をしてくれる敷き寝具を使っていれば、これくらいの高さで十分。ウールユニット枕は、枕の中が4つに分かれているため、中身が偏らず、フラットでちょうど良い高さをキープできます。こちら購入後1年以内はメンテナンスが無料。パーツごとにご家庭で洗えます。

ギャッペのはなし

Vol.03 素朴さ

ギャッペ・ペルシャ絨毯アドバイザー
岡野 徹



ギャッペの一番の魅力は、素朴さ。

今回はそんな素朴さをより感じていただくために、金沢の町屋さんに協力してもらい、ギャッペの撮影をしました。「和に合うの?」と思われることも多いギャッペですが、実は相性バッチリ。和の安らぎ空間を邪魔することなく、むしろ居心地の良さを高めてくれます。

この写真の撮影中、僕は心から幸せな気持ちでした。それは、昔お盆におばあちゃんの家に戻ったときのような安心感に似ていて、普段生活している場所じゃないのになぜか心が落ち着き、ただ夢中になって兄弟と遊んでいた頃を思い出しました。

ギャッペは本来は自然の中で暮らす遊牧民がその上に家族団欒で過ごすための道具。そこにはやはり、大変な手間をかけて作るからこそその安心感や、手織りならではの素朴さ、あたたかみを感じられます。便利な都会暮らしの方が確実に快適だけど、この安心感や素朴さだけは勝てませんね。



ヨーロッパより新入荷!

『石田屋』の 麻&綿ローン

糸の太さの呼び方には40番、60番、80番などがあり、数字が大きくなればなるほど糸は細く織りは軽くなり、太い糸で織られた生地は厚みが出て重くなります。太い糸は、敷きシーツ、ピローケース、クッションカバー、カーテンなど、身体の上に掛けることなくよいものに適しています。一般的に流通している麻のカバーは40番手が多く、重さは大体1~4kg前後。夏は軽くて密着しない方がより涼しく感じられる60番手以上を選ぶのがベター。『石田屋』の掛けカバーは軽めの60番手と最高品質の80番手を使用。柔らかく空気を含ませつつガーゼ織りで織り上げるため、より軽い仕上がりとなっています。

敷きシーツ・枕カバーに最適

どんなマットレスも心地よい場所に



リノ60番手 BOXシーツ用リネン (リネン麻100%)

夏だけと思いがちなリネンを「年中使える」に変える肌触り。ウォッシュをかけた生地は素肌に心地いい。



ストライプ60番手 (リネン麻100%)

ナチュラルな印象のリネンをスタイリッシュに変えるストライプ柄。インテリアにあわせて楽しみたい。

掛けカバーに最適

エアリーでさらさらな掛けカバー



ガーゼ織 80番手ウォッシュ (リネン麻100%)

80番手という極細の糸を使って織り上げたイタリア最高級のリネン麻は『石田屋』の生地で最軽量。夏布団に掛けて極上の眠りを。



綿ローン (コットン100%)

透けて見える薄さ。やさしさの中にとろみのあるやわらかさが心地よい。まとわりつかない軽やかさが魅力。

紫外線をしっかりとガード。

アームカバー 2,800円

(ブラック/オフホワイト/サンド/ブラウン)

肌を老化させ、活性酸素を作り出すといわれる紫外線を防ぐアームカバー。ささ和紙独特の涼やかなタッチが肌に心地よく、しかも、吸汗性も抜群。手の甲から二の腕をすっぽりガードできます。ショートタイプもあり。



「ささ和紙」で
気持ちのいい毎日を

暑い夏も、さらり、さらさら快適

元の菌を寄せつけません!」



たためるので携帯にも便利。

手編み帽子 6,000円

(ページュ/キャメル/ブラウン)

しなやかに頭にフィットする手編みのニット帽子。たたんでバッグに入れられるので、携帯にも便利です。つば先には形態安定のためのプラスチックワイヤーを使用。ささ和紙の抜群のUVカット効果や断熱性で夏におすすめ。

抗菌・防臭効果のある植物「くまざさ」を漉き込んだ和紙を細長くカットし、撚りをかけて糸にして布に織り上げた「ささ和紙」は高い調湿性があり暑い夏にぴったりです。

石鹸を使わずに体を洗える。

ボディタオル 1,300円

(オフホワイト)

体洗いは、お湯につけ軽く絞ったこのタオルで石けんをつけないまま、お肌をこすって。和紙の油分を吸収する作用で、お肌の余分な脂分を取り除きスッキリ気持ちよく洗い上げます。天然のくまざさの抗菌防臭効果も魅力。



足がしっとりとするすべに。

ルームシューズ 3,800円

(ベージュ/キャメル/グレー)

思わずなごむナチュラルでかわいいかたち。足の甲がすっぽり覆われるので快適にはける、ささ和紙のルームシューズ。内側までささ和紙だから吸湿性がよく、いつも清潔。外底はスエード調の素材でソフトな歩き心地です。

「抗菌作用があるのでニオイの

いつもサラサラ感をキープ。

バスマット 5,000円(大)

・3,800円(中)・2,800円(小)

(ベージュ/ブラウン)

ささ和紙をパイル状にすることで生まれるしっかりとした硬めのコシが足裏に快適。湯上がりの水分をスッと吸収し、サラサラ感をキープ。くまざさの天然の抗菌防臭効果で清潔感もいっぱい。サイズは大・中・小の3サイズ。



SASAWASHI® POP-UP SHOP

開催日/6月1日(土)~16日(日)

場所/『石田屋』犀川店

金沢市清川町1-1 ☎076-280-4800

※価格は全て税別です。

／ 自分だけの ／

「宝尽くしの帯の会」

『夢訪庵』 枡蔵順彦さんをお迎えして



日本に古来から伝わる紋様には、それを身につける人の健康や幸福、厄払いを祈願したものが多くみられます。例えば、「麻の葉」の成長が早く良く育つことから、子供の誕生を祝い、成長を願った「麻の葉紋様」などもその一つといえます。

中でも、特に縁起の良い紋様に



上／すすきや月など季節感のある柄が織り込まれた
榊蔵順彦さんの帯。宝尽くし以外にも好きな柄を入
れてオーダーすることも。下／繊細な色合いが見事
に表現された帯。季節ごとに身につけ楽しみたい。

宝尽くしの帯の会

『夢訪庵』の榊蔵順彦さんをお迎えして行う
「宝尽くし」の帯の受注会。自分の宝物を三
つ決めて、自分だけのオリジナルな「宝尽く
し」の帯が作れます。

開催日／7月25日(木)・26日(金)

時間／11:00~19:00

ゲスト／京都 鷹峯『夢訪庵』榊蔵順彦

問い合わせ／☎076-298-4800 (gamadan)



丁子(ちょうじ)

平安時代に絹等と共に日本にもたらされた。
貴重な薬で夫婦円満や健康や長寿の意味。



打ち出の小槌(うちでのこづち)

振ることにより様々なものが出てくる槌。願
いを叶える、敵を討つなどの意味がある。



七宝(しっぽう)

法華経でいうところの金、銀、瑠璃、玻璃、
磤磤、真珠、玫瑰のこの世の7つの宝。



隠れ笠(かくれがさ)

危険な事物から姿を隠して守ってくれる。
男性の文様で女性には「隠れ蓑」がある。

「宝尽くし紋様」があります。それは、
如意宝珠、宝輪(ほうやく)、打ち
出の小槌、金囊(きんのう)、隠れ
蓑(かくれみの)、丁子、宝巻、分
銅などを集めて紋様にしたもので、
季節を問わずに使える吉祥紋様とし
て古くから愛されてきました。

今回『ガマダン』に京都鷹峯『夢
訪庵』榊蔵順彦さんをお迎えし、「宝
尽くし」の帯の受注会を行います。
氏がアイスクレーターの浅田真央さ
んの為につくられた帯(メイン写真
下)には、古来の宝物の中に、彼女
の宝物である、愛犬・マカロンとス
ケート靴を織り込み、大変喜ばれた
とのこと。自分だけのお宝を「宝尽
くし紋様」にしのばせて、オリジナ
ルの帯を手に入れてみましょう。

家紋語りべの会

（家紋から読み解く家系のルーツ）

日本固有の文化である「家紋」は、自らの血筋、家柄や地位を表わすために古くから用いられてきた紋章のこと。名字が同じなら皆同じ家紋というわけではなく、同じ名字でも出身地や家系・家業などによって、様々な家紋が使われています。

元々は、公家や武家が目印として、権威の象徴として使用していた家紋。江戸時代には、歌舞伎や浄瑠璃、狂言といった伝統芸能の役者たちが装飾として用いるようになり、広く一般的に使われるようになったのは明治時代。封建制が解かれ、すべての者が名字を名乗るようになったと同時に、まだ家紋を決めていなかった者も家紋を決め、礼装や墓石などに印したとか。家紋の紋様をじっくり調べてみると、暮らしていた場所の大名や領主、昔の職業など、明治から江戸時代へと繋がる家系が見えてくるかもしれません。

そもそも皆さんは、自分の家紋をご存じですか？ また、嫁ぎ先の紋と



家紋語りべの会

～家紋から読み解く家系のルーツ～

開催日時／7月25日(木)

①14:00～15:30

②19:00～20:30

※各回20名

ゲスト／伝統家紋伝承士・西村幸雄

会場／gamadan 金沢市高尾3-4-1

参加費／2,000円

問い合わせ／☎076-298-4800(gamadan)

※ご自分の家紋がわかる写真などを携帯に
収めてお持ちください。

実家の紋のどちらをつけるのが正しいかご存じでしょうか？
このたび『ガマダン』で開催する「家紋語りべの会」では、全国で家紋についての講演をされている、伝統家紋伝承士・西村幸雄さんを京都よりお迎えし、家紋にはどのような意味があるのか、家紋で先祖様がわかるのか、家紋の受け継ぎ方、葬儀になぜ紋付なのか、きものの家紋についてなどなど、家紋について様々なお話をさせていただきます。
「平成」から「令和」へと年号が変わったこのタイミング。ご先祖様が今の世まで守り、伝えてくださった、その家紋を少し意識することで、日本人としての誇りをまた新たに感じることができるでしょう。お家に代々伝わる大切な家紋をもってぜひお集まりいただければ幸いです。

家紋の種類

植物・動物・気象など様々なものから図案化された家紋。正確な数が数えられないほど存在するといわれています。



1. 丸に梅鉢



2. 丸に花菱



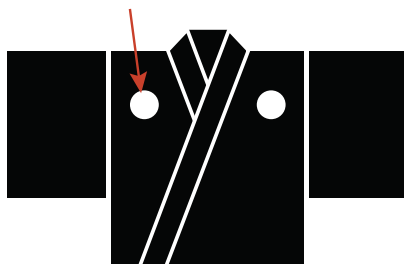
3. 丸に三つ葵



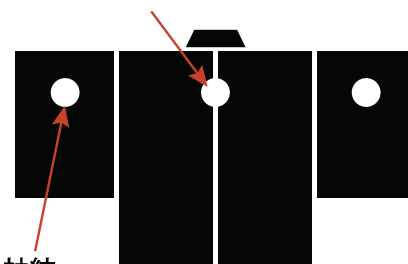
4. 米津羽団扇

【五つ紋】 日本の民族衣装は和装。第一礼装は五つ紋のきものになります。

胸紋 抱き紋ともいい、背幅の中央、肩山から約15cm(4寸)下がったところ



背紋 背縫いの中心、衿つけの位置から約5.5cm(1寸5分)下がったところ



袖紋

袖の幅の中央袖山から約7.5cm(2寸)下がったところ



結婚前の女性が嫁入り道具として喪服を仕立てる場合は実家の家紋を入れるのが一般的。地域によっては、その家に生まれた女性だけが用いる「女紋」をつける風習が残っているところも。

『石田屋』おすすめの逸品

グリンベル化粧品

漢方成分の天然由来薬効により髪と肌にハリと潤いを。



.....
鉱物油や石油系界面活性剤、
タール色素や香料など、肌に
負担となるものを一切使わない
.....

「人が本来持っている自然治癒力、回復力が働いてこそ、肌の健康は保たれる」という理念。「グリンベル」では、自然界に存在する天然の素材からお肌を守り、生き生きとさせるものだけを選び抜き、高純度に精製したものを配合。自然派化粧品やドクターズブランドが世に溢れ「安全・安心」が当たり前となった今、素肌美のパイオニアとしての「グリンベル」はより高い安全性にこだわっています。

まずは「デューミランシャンプー」と「AA薬用ヘアアシスト」。シャンプーは、アミノ酸を主成分につくられた弱酸性のもので、泡だけで洗う「ドライシャンプー」も可能。キューティ

クルをはがすことなく汚れだけを落とすので、髪に含まれている天然保湿因子やケラチンを保ちながら髪を洗うことができます。また、アミノ酸とセルロース誘導体が髪に吸着して保護するため、キューティクルを整え、艶のあるしなやかな髪に仕上げるので、リンスやトリートメントの必要がありません。センプリエキスが毛細血管を丈夫にして血行を促進するだけでなく、酵素や栄養を運ぶパワーをアップさせる薬用ヘアアシストと使えば効果倍增。ニンジンエキ스가毛母細胞を元気にし、細胞分裂して育毛を活性化させます。

もう一つ、おすすめなのが「カラーフアンデーション」と「ミルク」。「グリンベル」のファンデーションは、皮膚呼吸を妨げず、透明感があり、自然な仕上がりでしつとりと肌に馴染みます。ウォーターベースタイプですが、肌の上で乳化したクリーム状になるので、汗や水に強い性質を持っているのも特長。また、メイクの下地となる「ミルク」には油溶性甘草エキ스가配合されており、ブライトニング効果も期待できます。

髪と肌。年齢にかかわらず、この二つが健康で美しければ、その人自身も生き生きとした輝きを放ちます。ハリと潤いを目覚めさせる「グリンベル」の化粧品をぜひお試しください。

カラーファンデーション

グリーン・ピンク・オークル 45ml 3,000円

イエロー・レッド 17ml 1,500円

ナチュラルな仕上がりで美しい素肌を際立たせるウォーターベースタイプのファンデーション。紫外線もシャットアウトしてくれます。

ミルク 乳液(メイク下地)

60ml 4,000円(左)

ファンデーションの下地として使用し肌に潤いを与えるミルク(乳液)。紫外線から大切なお肌をしっかりと守ってくれます。カラーファンデーションと一緒に併用することで紫外線カット率は98%にもなります。



デューミランシャンプー

500ml 4,500円(右) 260ml 2,500円(中)

髪や頭皮の負担となる石油系界面活性剤やタール色素、香料を使用せず、アミノ酸が主成分。立ち上がり良く、元気な髪に生まれ変わります。

AAA薬用ヘアアシスト

45ml 5,500円(左)

頭皮と髪を健康へと導く頭皮美容液。甘草成分で頭皮を保護。髪の傷みを修復し、毛髪の空洞部分に栄養を補給。ハリを与え、ナチュラルに髪をセットします。



夏は「旬」がいっぱい！
野菜にまつわる
「おいしい話」

<撮影協力>石川のこだわり野菜の八百屋 香土(カグツチ)

スーパーマーケットなどで気軽に野菜を手に入れることができる時代だからこそ、ほんとうに「おいしい野菜」と出会うため、私たちが気をつけるべきポイントにはどんなものがあるでしょうか。

まずは何よりも野菜の「旬」を知ることが大切。種を蒔く時期や、発育期間の天候や気候、土の状態や収穫のタイミング……。野菜にはそれぞれの品種によって元気に育つための条件があり、それらの条件がうまく合わさったときに、元気でおいしく、生命力に溢れた野菜をいただくことができるのです。現代は一年中どんな野菜もいただくことができますが、やはり、育てるべきときに育て、収穫すべきときに収穫した野菜に勝るものはありません。

次に、できる限り、農薬や化学肥料が使われていないものを選ぶということ。なぜなら、そうすることで野菜本来が持っている力を引きだすことができるからです。落ち葉や牛糞など、自然由来の堆肥は土に負担をかけることなく、そして、さらには環境にもやさしい。そうした土の中でじっくりと育てられた野菜の味は力強く味わい深いものです。

そして、収穫してから食べるまでの時間をできるだけ短くするということ。「新鮮な野菜」という言葉がよく耳にしますが「獲れたて」こそが最高のごちそうです。収穫してから発送されるまでの時間だけではなく、食卓に並べる時間までもこだわれば、いつもと違うおいしさを発見できるかもしれません。そうやって選んだ「おいしい野菜」たちは心とカラダに力を与えてくれます。

最近では、売り手が生産者と直接出会い、畑を選んで野菜を販売して

いる店も増えてきました。

肥料にこだわって栽培し、旬のおいしさを多くの人たちに食べてほしいという農家の方々の熱い想いを伝えるため、お店に足を運ぶお客さんだけでなく、配達をしたり、全国に向けて発送をしたり、また、野菜のおいしい食べ方を伝えるワークショップやイベントも多くみられるようになってきました。

これからは旬を迎える野菜がいっぱい。この夏、いつもとは違う、おいしい野菜で夏を乗り切りましょう。



「ガマダンダイニング」の

こころとからだを満たすランチ



「辛くないスパイスカレー」

ミニサラダ付 1,000円(税別)
11:00~15:00(L.O.)

10種類の野菜からじっくり摂った野菜だしにトマトペーストを加えてコクを出し、6種のスパイスを加えたカレー。味付けは自家製のしょうゆ麹と味噌で、ご飯はふっくらと鍋で炊き上げたターメリックライス。辛くないのでお子さまやお年寄りもOK。毎日食べても飽きない美味しさです。

地元産の食材や安心できる調味料を用いて、美味しい旬の食材をメインにした食事を、優しい味わいと目にも楽しい盛り付けで提供している「ガマダンダイニング」。自分のからだは、自分でつくる。めぐる季節の恵みを味わうことで、身体を調え、心を満たす。そんなコンセプトで日々お客様をお迎えしています。

「ガマダンダイニング」が大切にしているのは、栄養があって身体に良いもの。また、豊かな、深い精神的な味わいを意味する「滋味」、そして、からだの栄養となるという「滋養」。酢、しょうゆ、味噌、麹など、近年関心が高まっている発酵調味料により、いずれも食材をじっくりと熟成させ、旨みを膨らませていきます。食材に微生物の働きを加えることで豊かな味わいや薫りが生まれ、保存性を高めるとともに、健康効果と美容効果が促進されるのです。

ゆっくり目で見ても、ゆっくり味わって。栄養豊富な食材の味わいによつて深まるおいしさ、季節のめぐりやからだ、健康、そして脈々と伝わる先人の知恵に思いをはせる。からだとこころに栄養がしみこんでいくことをぜひ体感してください。



【お膳】



【前菜五種盛り】

「発酵ランチ めぐる」

2,000円(税別)
11:00~15:00(L.O.)

前菜は、野菜だしのカクテルスープ、発酵じゃがいものプチシュー、旬魚のエスカベッシュ、発酵トマトのマリネ、自家製発酵ベーコンとザワークラウト。お膳は、甘酒漬けサワラの包み焼き 山椒バターソース、ホタテと白身魚の塩こうじムース、蒸し野菜と醤油こうじ、レモン酵素のキャロットラペ、野菜だしの味噌ミネストローネ、寝かせ玄米おにぎり三種。



『ガマダンダイニング』

金沢市高尾3-4-1 ☎076-298-7800

営/11:00~19:00(L.O.18:00)

※ランチタイムは11:00~15:00(L.O.)で

「発酵ランチ めぐる」ほかフードメニューあり

※ランチ以外のフードメニューは11:00~19:00(L.O.18:00)

※カフェのみのご利用は15:00~19:00(L.O.18:00)

休/火曜

【その他のメニュー】

二段むし蒸籠(蒸しパン、肉または魚と野菜)

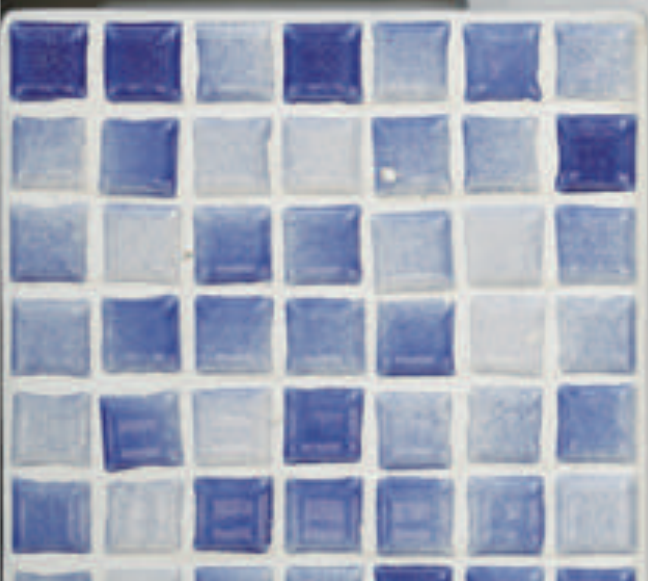
1,500円、季節のスープ(自家製プチパンとミニサラダ付)1,200円

※その他、カフェメニューやドリンクメニューを取り揃えております。

※価格はすべて税別です。

次号／

「眠音 vol.51 2019 秋号」は
9月発刊予定です



〈 編集後記 〉

平成から新元号『令和』の時代の幕開けとなった五月は何かと期待が高まる月だった。地鎮祭を何件か行い令和元年中に完成予定の建物が四棟も(笑)。そして、和がつく我が名前『和昭』、何故か嬉しい。これからも昭和の反対と人に名前を伝えていける昭和の人間。昭和は33年、平成は31年。そして生かされて、令和は何年??

田中和昭

「枕」。なんてシンプルで、難しいものでしょう。お家で使ってもびったりくると、店頭で一番神経を使うアイテムです。身体に合った枕に寝た時の、ほころぶ顔が嬉しいのです。

八木勢津子

令和初の眠音！そしてついにVol.50！この記念すべき号に関わることができてとても嬉しいです！今後も寝具だけではなく、様々な角度から皆様を支えるお手伝いをさせていただきます！

岡野 徹

眠音50号プレゼント！『石田屋』オリジナルリネンピローケース



「麻&綿ローン」のページでもご紹介した『石田屋』オリジナルリネンピローケース(リネン100%)を5名様にプレゼントいたします。
(種類・色・柄はおまかせください)

【応募方法】 郵便番号・住所・氏名・電話番号・アンケートの回答(①『石田屋』の商品で気になるもの ②『眠音』でどんな内容を読みたいか)をそれぞれ記入の上、ハガキでご応募ください。応募期間後に厳正な抽選の上、当選者を決定いたします。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。※賞品の発送は7月上旬頃を予定しております。

【応募期間】 2019年6月1日(土)～2019年6月30日(日) ※当日消印有効

【応募先】 〒921-8152 金沢市高尾3-4-1 石田屋 ガマダン
『眠音』50号読者プレゼント係

良い枕とは「調整できる枕」のこと！やわらかに、しなやかに生きることが、本当の強さ。柔よく剛を制す。老子の思想にもある通り、臨機応変に、そして自由自在に生きたいものです。

愛山達也

枕を作る時は6月からとよく言われた。親指から折って数えると、1月から5月までは寝る月、6月から10月までは起きる月、ということから来ているよう。昔の人は病気で寝込まないようにこの祈りを込めてのことだろう。確かに6月ともなると早くから陽が昇り、それと同時に目覚め、嫌でも起きることになる。って事はやはり、案外起きる月というのは当たってるのかも。しかしながら今は、枕は6月からのものでなくて必要な時にということで！

田中佳美

石田屋イベントスケジュール

gamadan／ガマダン

美人になる着付け

6月26日(水)・7月24日(水)・8月28日(水)

天然スキんケアグリンベル無料体験会

7月21日(日)

家紋語り部の会

7月25日(木)

午後の部 14:00～ 夜の部 19:00～
(どちらも内容は同じです)

定員20名

宝尽くしの帯の会

7月25日(木)～26日(金)

ランチコンサート

夢二が憧れた西欧2

～バウハウス100周年 ベルリンの夢二とバウハウス～

8月9日(金) 11:00～ランチ

12:30～コンサート

歌:東朝子(ソプラノ)

解説:高橋麻帆(高橋麻帆書店)

gamadan

LUNCH & SPECIAL 睡眠診断

11:00～15:00 一日限定1組

犀川店

SASAWASHI®

POP-UP SHOP

6月1日(土)～16日(日)

足型健康チェック

アーチサポートインソール

無料体験

6月1日(土)・2日(日)

8月3日(土)・4日(日)

リラックスエステ

「頭のコリ&脳の疲れを改善」

6月9日(日)・10日(月)

天然石アクセサリ「ポルトボナー」

6月22日(土)～30日(日)

真木テキスタイルスタジオ展

7月6日(土)～14日(日)

天然スキんケアグリンベル

無料体験会

7月22日(月)

和座店

足型健康チェック

アーチサポートインソール

無料体験

6月1日(土)・2日(日)

宮ちゃんの染め布展

7月5日(金)・6日(土)

天然スキんケアグリンベル

無料体験会

7月20日(土)

ISHITAYA東京展示会2019

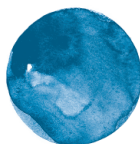
8月23日(金)～25日(日)

会場:代官山ヒルサイドテラス

申し込み:gamadan／ガマダン

☎076-298-4800

※完全予約制



ISHITAYA

gamadan／ガマダン

金沢市高尾3-4-1
☎076-298-4800
11:00～19:00
火曜定休

犀川店

金沢市清川町1-1
☎076-280-4800
11:00～19:00
火曜定休

和座店

能美市大成町リ56
☎0761-55-3737
10:00～18:00
不定休

眠 音

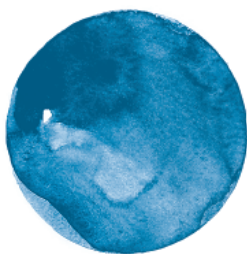
ねおん

Vol.50
Summer

2019年6月1日発行 編集発行人／田中佳美 発行／(株)石田屋 〒921-8152 金沢市高尾3-4-1 ☎076-298-4800
本書の全部または一部を無断で複写することは、著作権法上での例外を除き、禁じられています。 © Ishitaya Co., Ltd. <http://www.ishitaya.com> Printed in Japan

定価300円

税別



ISHITAYA

www.ishitaya.com