

ココロとカラダにやさしい料理教室「ココカラキッチン」を主宰

ココカラキッチン 代表 北井 昌代さん

北井昌代さんは、海外勤務や首都圏在住を経て、ご実家のある奈良県に移住されたナチュラルフード料理研究家です。オーガニックの食材を使った安心・安全・おいしいをモットーに、ココロとカラダにやさしい料理教室「ココカラキッチン」を主宰されています。以前から構想をお持ちであった店舗を自宅離れに開設準備中です（平成28年2月現在）。

- 名称：ココカラキッチン 代表 北井 昌代さん
- 業種：オーガニックの食材を使った料理教室、ナチュラルスイーツ・おやつ屋の主宰（準備中）
- 住所：奈良県生駒郡平群町初香台2-13-6
- 創業：2012年
- URL：<http://cocokarakitchen.blog.fc2.com/>, <http://ameblo.jp/cocokarakitchen612/>



1. 事業やスペースの特徴を教えてください

私は料理教室「ココカラキッチン」を運営しています。特徴はオーガニック食材や日本の風土に合った食材を使い、その人の体に合った、安心・安全、かつ健康的で美味しいお料理をお伝えしています。

現在、昔ながらの家庭料理、マクロビオティック中華、ネパール家庭料理、ホームレメディ（食べ物やハーブで身体を整える療法）、発酵食、天然酵母米麹のパンなどを、それぞれ専門の講師をお招きし、共にクラスを運営しています。単発では子ども料理教室や外国人のための料理教室、そば打ち教室、フリーシュガースイーツ教室、保養キャンプ、おせちの会などを開催しています。

環境問題も意識し、料理教室で使う洗剤はケミカルなものや合成界面活性剤使用のものは選ばず、川を汚さない様、自然に帰る石けんを利用しています。食物は環境と密接に関わっていることなども教室では取り上げています。また昔ながらの手法で丁寧に作られた本醸造のしょうゆやみそ、調味料を大切にしています。



（ココカラキッチンのロゴ）



安心・安全な土地から採れた食物の持つエネルギーを活かし、ココロとカラダが喜ぶお料理をお伝えしております。

料理教室を奈良で始めて丸5年になりますが、5年間ずっと通ってくださっている方もおられます。不思議なことに食が変わると性格や考え方も変わるのでね。「通っているうちに、元気に明るく暮らすようになった」と言われる方もおられます。とても嬉しいことに料理教室「ココカラキッチン」は、食が変わることで人生が変化したり、一緒に喜び合える仲間ができたり、食が人をつなげる場となっています。

私には食で地域を活性化したい、まちを元気にしたいという願いがあります。「おいしい」ということは、老若男女の誰でもつなげることができるのですね。「食で人をつなげる」が私のキーワードです。

2. あなたの起業ストーリーを教えてください

6年前に当時住んでいた千葉県で東日本大震災を経験しました。余震もひどく、心が普通の状態ではいられないほど毎日地震でした。当時、子どもは幼稚園児と小学生でした。福島第一原子力発電所と千葉県は230キロほどしか離れていません。水や環境も不安でした。小学校の終業式の日にと冬休みの間だけと思い、奈良県の実家に、私と子ども達と愛犬とかばん一つで避難しました。

学生の頃、家政学科の栄養学を学んでいたこともあり、ナチュラルフードやマクロビオティック料理、天然酵母パンなどの師範をとるなど、食と健康について以前から興味を持ち深く学んでいました。子供の小学校入学を機に、奈良で食関連の仕事で働こうと決めました。その時にたまたま、平群町地域振興センターでアルバイトの募集があったため応募し、面接をいただいた機会に料理教室のお話もしたところ、別職種での募集でしたが、独自事業の企画を行う担当として採用いただきました。

千葉県在住時、ジャーナリストの羽仁もと子さんが設立された自由学園の幼児生活団に子ども達が通っていて、そこのお母さんたちと一緒に、6年間、子どもたちの食事を作っていました。食事だけでなく、手作り味噌、パンやケーキも作っていました。何度も試作し、子どもたちの健康や成長を願い、季節に合わせたメニュー作り、分量、盛り付けなどを考える。そんなことをしているうちに「おいしいものを食べると人はつながる」と実感していきました。

その経験もあり、食で人とつながりたい、地域を興したいという思いが、私の起業のキーワードになりました。平群町地域振興センターでは、添加物は一切使用せず、地元で育ったものを使ったオリジナルポン酢を開発したり、地域の婦人部の方々と一緒に手作りの麴やおかず味噌を商品化したりしました。その仕事を経験させてもらったことをきっかけに、地元だけでなくオーガニック食材にこだわっておられる奈良県内の生産農家さんとより幅広く取り組みたいと考えて5年前に起業しました。



3. 起業のときのご苦労と乗り越え方をお教えてください



地域振興センターで勤務していた頃、地元の食材を活かしたケーキ教室やパン教室を企画提案し、実施していました。起業してから、以前の生徒さんも参加して下さったのですが、人集めが一番大変でした。道の駅の調理室を借りて教室を開催していたのですが、なかなか人が集まらず、苦労しました。

今では、複数の場所を借りて教室を開催し、遠くからのお客さんも来て下さるようになりました。人を集めるために工夫したのはイベントです。イベントを企画し地元誌で紹介して頂いたり、地域で有名なお店と一緒にコラボレーション・イベントを企画提案して、知名度を上げる工夫をしてきました。

一例を挙げますと、地元「ヴィラージュ川端」という安心安全な材料で美味しさを追求しておられる洋菓子店があります。そちらのこだわりケーキ作り教室とココカラキッチンで砂糖と甘みのセミナーという企画を提案し、一緒にイベントとして開催。お近くにお住まいの方や洋菓子店のファンの方がたくさん関心を持ってセミナーに参加していただきました。

その際、コラボレーションのお相手の良さをお伝えするとともに、料理教室「ココカラキッチン」はこういったものなので、ご関心のある方はいらしてくださいとお話すると、毎回何人かが料理教室の方にも来てくださいます。その方たちがまたお友達をご紹介くださり、そうやって徐々に生徒さんが増えていきました。

4. 大切にされている思いや今後の目標をお教えてください

社会のお役に立てることで起業し、拡大していきたいと思っていますが、私のベースとなるのは家族です。ビジネスのアイデアも家族が喜ぶようなものが起点になっています。

2017年4月に、家の離れを使ったオーガニックスイーツのお店のオープンを目指していて、準備の真っ只中です。有機野菜や無農薬米、お花などを置き、癒しを提供できるおやつを販売し、お茶のスペースも用意します。地域から食の大切さをお伝えして、次の企画を発信する場にしたいと考えています。



子ども達の手が離れていけば、もっと本格的に始動したいと思います。たとえば手芸が好きなママがそのスペースを使って、作品を作りながら商品を置き、見に来る人たちに販売やセミナーなどができれば良いと思っています。ココロとカラダにやさしいという全体コンセプトは統一しておいて、曜日ごとにスペースをお貸しし、ヨガや手芸、アロマテラピー、エステなどの教室の方にも利用していただければと思います。頑張るママたちを応援したいですね。既に始めているものもありますが、今後、ココカラ



キッチンのコンセプトに合った他の教室も応援していきたいと思っています。子どもはやがて離れていく存在。その時に社会とつながり、仲間と一緒に自分らしく生き生きと過ごせる女性を増やしたい。そうなるように私も家族のタイミングを見ながら活動し成長していきたいと思っています。

5. 後輩女性起業家へのメッセージをお願いします

「チャレンジを大切に。

自分自身が成長できる素晴らしさに気付いてほしい。」

チャレンジを大切にしてほしいということをお伝えしたいと思います。そして、ご自身が大切にしたい子どもや家族だけではなく、自分自身にも目を向けていただきたいと思っています。いくつになっても、自分自身が成長することの素晴らしさに気づいてほしいのです。女性もある程度の収入があることは、自分自身の成長へとつながると思います。

私自身、失敗もたくさんあります。でも、家庭も起業も介護もやりたい。やりたいのだから頑張れます。その時に無理をしなくていいのです。感謝を持ってできる事から真剣にやっていたら、必ず協力者が出てくるし、道が開けるはずですよ。

