



マクロ
ビオティックの
ある、生活。

Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

The traditional
Japanese seasoning,
MISO

特集

味噌

味噌蔵を訪ねて
手作りみその作り方
マクロビオティックみそレシピ

連載：第1回

マクロビオティックとじょうずに付き合おう

vol. 01
2010 AUTUMN

FREE
magazine

CONTENTS

P1. 特集：味噌

味噌蔵を訪ねて

手作りみその作り方

マクロビオティックみそレシピ

P8. 連載：第1回

マクロビオティックと
じょうずに付き合おう

P12. コラム：

歳時記の生活

P13. LMinfo：

リマ・クッキングスクール
からのお知らせ

Present

おたより募集

編集後記



ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.1 2010 AUTUMN

Staff

Editor in Chief 山谷 誉民
Editor 小谷 栄子
Designer 千田 美生
(ICM)
Photographer 内藤 暁
(株)小笠原事務所
Illustrator オガワマキコ
DTP ICM
Publisher 株式会社日本シーアイ協会
Print SUN GROUP CO.,LTD.





特集

味噌

The traditional Japanese seasoning,
MISO

味噌蔵をたずねて

味噌蔵「酢屋茂(すやも)」

【味噌汁、毎日飲んでいますか？】

「味噌汁は朝の毒消し」「医者に金を払うよりも、味噌屋に払え」ということわざが昔からあるくらい、味噌には体によい成分がたくさん含まれています。二日酔いの朝、味噌汁を飲むと生き返った感じがするという声もあり、味噌汁の効用を実感している方も多いようです。

歴史をひも解くと、室町時代には今のような味噌汁を飲むようになってきたのか。以後、現在に至るまで味噌汁は長く日本人に愛されてきたのですね。古い歴史を持つ味噌ですが、近年注目のスイーツにも味噌が使われるなど、時代とともに新しい可能性がひらかれています。



(株) 酢屋茂 長野県北佐久郡立科町芦田2618
TEL:0267-56-1001

創業は明治25年。大豆と、麴にする米や麦、豆はすべて吟味した無農薬の国産品で、天塩を使い、創業以来変わらない天然醸造という、自然のままにゆっくり熟成させる伝統的な製法で味噌や醤油をつくっています。ちなみに酢屋茂という名前の由来は、明治25年以前にお酢の製造をしていた初代当主、茂太郎さんが「酢屋の茂太郎」と呼ばれていたことで「酢屋茂」という屋号が生まれたのだそう。



味噌といえば調味料のひとつですが、昔は大切な保存食。主なたんぱく質源だったので、大豆に含まれるたんぱく質の割合は肉にひけをとらず、「畑の肉」と呼ばれるほど。そのように栄養豊富な大豆が麹菌の働きにより、さらに栄養価が高まって消化吸収もよくなり、豊かな風味がকাশい出され、長く保存もできるのですから、味噌は日本人の知恵の結晶といえるすぐれた食品といえましょう。

【味噌の香りが出迎える】

立科町というより中仙道芦田宿といたったほうがふさわしい、古い宿場町のたたずまいが色濃く残る一角に、一枚板に書かれた「酢屋茂」の看板を発見。店は周囲に溶け込みつつ、由緒ありそうな雰囲気、いかにも老舗という印象です。

店の向かいにある駐車場で車から降りると、離れているのに味噌のよい香りがお出迎え。おなかグウッと鳴りそうになって焦りつつも、今まで経験したことがないほどストレート

に食欲を刺激する芳香にびっくりに味噌の香りはアロマセラピー並の効果があるのかもしれないと、味噌の実力の一端を垣間見た思いでした。

早速ご主人の今井大一郎さん(酢屋茂代表)にうかがうと、それでも酢屋茂の味噌は香り控えめとのこと。

【味噌造りに最高の条件がそろっている】

酢屋茂のある北蓼科高原は、蓼科山腹に湧き出る夏でも冷たい良質の水が豊富で、味噌づくりに恵まれた環境。「町営水道ですよ」とご主人に言われ、その水を飲んでみたところ、ペットボトルの天然水とは比べものにならないほどのおいしさ。また、仕込みをする冬の気温は0度以下で空気中の有害バクテリアが非常に少なく、夏でも湿度が低く、昼夜の温度差がとても大きいという、味噌の発酵熟成には最適な土地柄です。

【巨大な木桶の並ぶ味噌蔵】

酢屋茂の味噌蔵は、店から数百メートルほどのところ。目の前には田んぼが広がり、味噌がゆっくり熟成するのにふさわしいのどかな雰囲気です。エアカーテンを抜けて中に入ると薄暗くてひんやりし、巨大な木桶と容器が並び、独特の香りに包まれます。



「味噌大神(みそだいじん)」の神棚が祀られている。

す。仕込みの終わった味噌は、気温が上がり微生物の活動が活発になる夏に発酵が盛んになり、秋〜冬にかけておだやかに熟成されます。季節の変化を経て、1年以上かけてゆっくり発酵熟成が進み、味噌特有の深い香味と旨みが醸し出されるのです。

【原料調達之苦勞】

「味噌造りで一番のご苦勞は何ですか?」と聞くと、答えは意外にも原料のこと。

「国産で信頼できる有機栽培の原料を確保するのが一番大変です。量も価格も安定しませんし、栽培する人も限られます。一般的な有機味噌は、ほとんどが輸入原料で作られているのですよ。うちは国産の有機原料の供給が途切れると、もう造れませんから品切れに。お客さまに申し訳なく、寿命の縮まる思いです」と、訥々と語るご主人。原料の確保に、おいしい味噌を造るのと同じか、それ以上の努力が求められるとは、消費者の立場では想像できなかったことでした。

【「だしを使わない味噌汁を作ってみて」とご主人】

自慢めいた話は一切しないで、控えめに淡々と語るご主人ですが、味噌汁の話になると熱がこもります。「味

噌汁のだしをとるのをやめてみたらと思うのです「物足りないと言われるかもしれないが、味噌のおいしさをぜひとも味わってほしい」という言葉からは、老舗の味噌蔵の自信が伝わってきます。

筆者が自宅で試してみたら：酢屋茂のみそを湯で溶き、冷蔵庫の茹でた青菜を彩りに加え、飲んで感激！味噌のうまみだけなのですっきりし、飽きのこないおいしさです。逆にだしのうまみは余分かもしれないと思うほど。次に、味噌を湯で溶き、刻んだみょうがをぱらりと散らすと、これも絶品といつていいほどの味わい。ご主人の言葉の意味がよくわかりました。

【味噌汁の塩分は？】

味噌汁といえば塩分が気になりますが、実は意外に塩分が少ないのです。味噌汁の塩分はポタージュスープよりも少なく、カップラーメンの3分の1以下。

さらに、味噌汁の具から、余分な塩分を身体から出す働きのあるカリウムや食物繊維をとると塩分対策になります。そのカリウムも食物繊維も、昆布やわかめ、ひじきなど海藻類、いも類や野菜類に豊富に含まれます。ふだんから味噌汁に入れる具ばかりで、こんなところにも昔から伝わる



知恵を感じますね。また、味噌には発酵で生まれるうまみ成分が多いため、低い塩分濃度でも料理をおいしくする働きがあります。そのため、生野菜やおかゆに塩を振って食べるよりも味噌をつけたほうが、はるかに塩分が少なく、味もよいので、味噌を利用するほうが塩分を抑えられるといえます。

【味噌の種類と発酵の不思議】

酢屋茂では米麴を使う米味噌が主ですが、ほかに麦の麴を使う麦味噌、大豆の麴で造る豆味噌があり、地方によって好まれる味噌はいろいろ。また、熟成期間が短い白味噌、長い赤味噌と、さまざまな種類の味噌が全国にあります。「手前みそ」という言葉があるように、味噌蔵ごとに風味が違うのも魅力のひとつでしょう。

味噌は熟成中に、麹菌をはじめとして約160種の微生物が繁殖し、原料を分解してさまざまな栄養素や有効成分をつくり出します。

味噌を仕込んで3週間ほどたつと、麹菌の働きで炭水化物が還元糖に変わり、たんぱく質はアミノ酸に分解されます。またビタミンB₁₂が増加し、ビタミンB₂が作られ、フィチン酸が分解され、腸の機能を高めて活性化

素を中和する成分に変わります。

熟成が進むと乳酸菌が増えて雑菌の進入を防ぎ、さらに進むと酵母が繁殖してアミノ酸や糖分を分解し、アルコールや脂肪酸、エステルなどを合成し、味噌独特の芳香物質やうまみ成分を作り出していくのです。

味噌は発酵のプロセスでたくさん有効成分を作り出すため、栄養が豊富でバランスも優秀です。おまけに、米に不足しがちな必須アミノ酸やビタミンB₁₂が豊富。そして麹菌による発酵過程で増える乳酸菌や酵母類の持つ整腸作用も見逃せません。大量の微生物が腸の機能を高め、善玉菌を増やして腸内環境を整えるのです。ごはん味噌汁の組み合わせは理想的で、長い間日本人の健康を支えてきたといえましょう。

市販の味噌には加熱（火入れ）して発酵を止めたものと、火入れせずに麹菌が生きている生味噌があります。味噌の有効成分は加熱によって壊れるものが多いため、そのよさを生かすには生味噌を選びたいものです。

また、酢屋茂のような天然醸造のほか、人工加温によつて1〜3カ月という短期間で大量生産できる速醸（温醸）法があり、こちらのほうが一般的です。しかし熟成期間が長いほど有効成分が増えますから、天然醸造



のほうに軍配は上がります。毎日使う味噌ですから、おいしくて身体によいものを選びたいですね。

若い人が訪ねてくれるのが嬉しい

スローフードや日本食ブームで、味噌の良さが見直されていることもあり、「若い人たちが味噌に注目してくれているので、ありがたいし、やりがいがあります。東京など遠路はるばる店に買いに来てくれるのは若いカップルのほか、男性が多いのは意外。これからは、味噌の需要をどう掘り起こすかが課題です」と酢屋茂のご主人。きれいな空気と水、豊かな自然に抱かれた味噌蔵で、古くて新しい味噌のパワーを教えてくださいました。

酢屋茂さんに聞いた おいしい味噌汁を つくるポイント



* 出し汁をとり具を煮たのち、少し冷ましてから味噌を加える
* 味噌の旨味成分であるたんぱく質が溶ける温度は65℃まで。味噌の香りは90℃以上になったときに最も強くなる。長く加熱するとかえって香りがとんでしまうので、味噌汁は沸騰する直前に火を止める

材料は3つだけ!

※容量は目安です



大豆…1kg



米麴…1kg



塩…450g

昭和の初めまで、味噌は自宅で作るものだった

手作りみその作り方

酢屋茂社長 今井さんのアドバイス入り



3

大豆を煮る

大豆はザルにあげ、大きめの鍋に入れてたっぷりの水を加え、火にかけて煮立ったら弱火にし、アクをとりながらコトコト数時間煮る。途中煮汁が少なくなったら水を足し、常にかぶるくらいの水加減で煮る。圧力鍋で煮ると短時間でやわらかくなる。



2

塩と麴をまぜる

麴と塩をよくまぜ合わせておく。



1

大豆を水につける

大豆は洗って大きめの容器に入れ、たっぷりの水に浸けて一晩おく。



6

かたすぎるより、やわらかめのほうが発酵が進みやすく、おいしくできますよ。

つぶした大豆と麴をまぜる

つぶした大豆が冷めたら2を加えてムラなくまぜ、かたいうなら300mlほどの煮汁を少しずつ加え、やわらかな耳たぶくらいに仕上げる。



5

ペースト状にこまかくつぶしてしまうと、空気が入る余地がなくなり、発酵しにくくなりますよ!

大豆をつぶす

大豆をすりこ木などでつぶす。つぶし加減は好みで、粒々が多少残っていてもOK。



4

はかりの上に煮た大豆1粒をおき、指で押さえてつぶすと400gの目盛りになるくらいのやわらかさに。

ザルにとる

大豆が指でつぶれるくらいにやわらかくなったらザルにあげ、煮汁はとっておく。



本誌カメラマンも自宅で味噌を作っていました!

【7か月前に仕込んだ米味噌と麦味噌】

我が子の出来を今井さんに見てもらおう本誌カメラマン



もう食べごろ。粒々が気になれば、フードプロセッサでペースト状にしてもいいね!



8

密閉して保存する

入れ終わった表面を平らにし、雑菌の繁殖を抑える為に塩を振りかけ、空気に触れないようにラップをピッタリ敷き、蓋をして密閉する。冬場は6か月~1年、夏場は3~6か月で食べごろに。1~3か月くらいしたら全体をかきまぜると発酵のムラがなくなる。味を見て、おいしくなったら冷蔵庫に保存すると味が変わらない。



7

丸めて容器に詰める

仕込み用の容器は内側をアルコールや焼酎などで殺菌し、6をこぶし大に丸めて、空気が入らないように強く押し付けながら容器に詰めていく。

車麩ラフテー

【材料(5人分)】

車麩……………5枚→油で素揚げし、4等分に切る
 白ごまペースト……………大1.5
 味噌……………50g+50g
 塩……………少々
 出し汁……………3C～
 インゲン……………10本
 →茹でて3cmの長さに切っておく

【作り方】

- 1 鍋に車麩と出し汁と味噌50gを入れて火にかけ、車麩が柔らかくなるまで煮る。
- 2 ここに白ごまペーストと味噌を入れ、さらに10分位煮る。
- 3 器に盛り付けインゲンを添える。



秋野菜のロースト ミソクリームソース添え

【材料(5人分)】

かぼちゃ……………1/8個→種を取り、1cm厚の櫛形に切る
 さつまいも……………1/2本→乱切りにする
 かぶ……………小3個→十文字に4つ切り
 A パプリカ(赤、黄)……………各1/2個→縦に1cm巾に切る
 エリンギ……………3本→縦に2つ、又は4つに切る
 にんにく……………3片
 オリーブオイル……………適量
 塩・胡椒……………少々
 レタス……………適量

＜味噌クリームソース＞
 味噌……………50g
 出し汁……………50cc
 豆腐……………100g
 菜種油……………30cc
 塩……………少々
 粒マスタード……………大1



【作り方】

- 1 フライパンにオリーブオイルとAを入れて火にかける。野菜に焼き色がつくまでソテーし、耐熱皿に移す。
- 2 180℃に予熱したオーブンに入れ、野菜が柔らかくなるまで10分位ローストし、塩少々をふる。
- 3 味噌クリームソースの材料すべてをミキサーに入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- 4 器に②を盛り付けソースを添える。

* レシピ・料理 *

檜山 扶佐子

(リマ・クッキングスクール講師)



マクロビオティックと じょうずに付き合おう



Let's associate expertly with MACROBIOTIC.

マクロビオティックって言葉だけは聞いたことがあるけれど…という方が多いのでは。

マクロビオティックはアメリカを中心として世界に広まったため、欧米が発祥と思われがちですが、

実は日本の桜沢如一（さくらざわゆきかず）が提唱したもの。

肉食中心の食生活で損なわれた健康をマクロビオティックの食事法で取り戻し、

その実績が認められ、欧米で高い評価をうけています。

マドンナやトム・クルーズ、クリントン元大統領など著名人のほか、

アメリカでは約300万人が実践しているといわれ、

マクロビオティックのメニューを提供するレストランも増えています。

一方、本家の日本では、最近注目を集めはじめましたが、

偏った食生活の反省から今後はマクロビオティックが大いに必要とされていくことでしょう。

ここでは毎号、シリーズとしてマクロビオティックについてご紹介します。



Sakurazawa
Yukikazu

マクロビオティックって、なあに？

「マクロビオティック」といわれるとなんだか難しそうと思われるかもしれませんが、実はとってもシンプル。「玄米菜食を中心として、その土地でとれたものを、その旬に食べる」を基本にすればよいのです。

広い意味で、マクロビオティックとは自然の法則に調和する生き方。そして、人の健康と地球の健康を大きな視野から見ることです。その実践の基本が毎日の「食」になります。

MACRO + BIO + TIC
大きい・長い 生命 術・学



マクロビオティックを始めると…

マクロビオティックを実践していくことで体力が強まり、肌はきれいになって健康的にダイエットでき、よく眠れるようになり、血行もよくなるなど、身体面の変化が感じられます。精神面でも、気持ちが明るくなってストレスが減り、頭が冴えて判断力が向上し、人間関係が円滑になり、運もよくなるなど、すべてがよい方向に動いていくのを感じることでしょう。

理屈はともかく、今の食生活はちょっとまづいなと思ったら、まずは少しずつ変えてみませんか。



伝統的な日本食がお手本

マクロビオティックの基本食はとても簡単。玄米ごはんを中心に、わかめと油揚げの味噌汁に、野菜のいため煮やきんぴらなど、旬の野菜のおかずを添えていただきます。おかずを食べすぎないで、食事の半分はごはんなど穀類にすることも大切なポイント。原則として肉類、卵、乳製品は控えるようにします。

イメージとしては、伝統的な日本人の食事です。これをよく噛んで食べすぎないことが健康の秘訣。昔の人ならごく当たり前のことばかりですね。

Q. マクロビオティックが地球の健康によいってどういうこと？

A. シンプルな食生活は環境への負担が少ないのです。

まず、肉など動物性食品をほとんど使わないため、油脂の使用量が少なく、食器を洗う洗剤や水の使用量が少なくてすむ。そして丸ごと食べるので、捨てる部分が少ない、ゴミが減る。これらのことで環境に与える負荷が少なくなりますね。

一方、農薬や化学肥料を使わない野菜や穀物を求めることで、土や自然の力を生かした農業が育ち、地球環境の浄化につながります。また、地元や国内でとれる食べ物を優先させることで輸送に使われるエネルギーが節約できます。さらに、肉をとるための飼料になる穀物を人間が食べれば、今より数倍の人口が養え、飢えに苦しむ人々を救うことができるでしょう。

マクロビオティックは個人の健康や幸福を増進するだけでなく、地球環境をよくし社会問題を解決に導く大きな側面を持っています。



マクロビオティック 3つの基本

マクロビオティックを実践していくには3つの基本を押さえれば大丈夫。

自然に沿って生きるという考えを具体的に示したものですから、

なるほど!とすんなり頭に入っていきますね。

この3つを意識して、まずは始めてみましょう。

いん よう ちよう わ

陰陽調和

東洋の伝統的な世界観「陰陽」は、マクロビオティックの考え方の柱となるもの。陰と陽は反対の力でありながらも、お互いを引き合い、助け合って、どちらも欠くことができません。

この考え方を食べ物にあてはめると、体を締めるものは陽性で緩めるものは陰性、またあたためるものは陽性で冷やすものは陰性です。暑い季節には陰性の食べ物、寒い季節には陽性の食べ物が向くなど、体の健康を保つには陰陽のバランス、調和が大切という考えが基本になります。





しん ど ふ し 身土不二

「身体(身)と環境(土)は切り離せない(不二)」という意味です。身体は食べ物を含め、さまざまなものを自然の環境からとりいれています。人がその環境になじみ、健康に暮らしていくには、その土地、その季節にあった食べ物をとることが大切になります。住んでいる土地でとれるものなら理想的ですが、できるだけ国産の食べ物を、旬の時期に食べるようにしましょう。

世界各地からあらゆる食べ物が集まり、冬でもきゅうりやトマトなど夏野菜が食べられる時代だからこそ、しっかり選ぶことが必要ですね。



いち ぶつ ぜん たい 一物全体

「一つのものを丸ごと食べる」という意味。野菜なら皮、根、種も含め丸ごと食べましょうということです。全体を丸ごと食べることでバランスがとれ、栄養学などでは分析できない、特別の働きが期待できます。

丸ごとといっても、米なら粳穀ごと食べるのは無理ですね。玄米がベストですが、胚芽米や分搗き米でもいいのです。穀類は精白したものでなく、小麦粉なら全体を使った全粒粉を使います。例えば玄米は土にまけば芽が出ますが、白米は腐ってしまいます。それほど玄米は生命力があふれています。魚も、丸ごと食べられる小魚を中心に。大きな魚はたくさん食べないほうがいいでしょう。

NEXT

今回は、
マクロビオティックの
基本となる
「陰陽」について
とり上げます。

Q. 肉など動物性たんぱく質をとらなくて、栄養バランスは大丈夫？

A. 栄養バランスは大丈夫です。

マクロビオティックでは肉を控えるのが原則で、動物性食品は小魚など、わずかしかりません。しかし、たんぱく質は大豆や雑穀などから、脂肪はごまやナッツ、植物油からとれます。主食の玄米にはたんぱく質や脂肪がバランスよく含まれています。

また、日本人に不足しがちなミネラル、カルシウムと鉄分についても大丈夫。カルシウムは、大根葉や小松菜、海藻類などにたっぷり含まれているので、あえて牛乳などの乳製品からとらなければいけないということはありません。鉄分は、大豆やひじき、ごま、切り干し大根、小松菜などの青菜に豊富に含まれていますので肉を食べないから栄養バランスが偏るということではありません。昔の妊婦さんには鉄欠乏性貧血がなかったというのも、当然のことですね。

第1回 世界平和を願う重陽の節句

五節句の一つである重陽の節句は旧暦の九月九日で、新暦の10月半ば頃にあたります。

重陽の節句の起源は、古来中国にさかのぼりますが、中国では、奇数は縁起のよい陽の数とされ、一番大きな陽の数である九が重なる九月九日を「重陽」の節句としました。

旧暦のこの頃は、菊が咲く季節なので「菊の節句」とも呼ばれています。古代中国では、菊は仙境に咲く花で、邪気を払う働きがあるとされ、多年草で何年も咲き続ける菊の花は不老長寿の薬として古くから食されてきました。キク科の植物には虫よけ効果もあつたように、「除虫菊」は蚊取り線香の原料として有名です。漢方薬でもキク科の植物が原料となっているものがたくさんあります。

天皇家では重陽の節句に宮中で菊花酒を飲んでけがれを祓い、健康長寿を願ってきました。天皇家の紋章が菊の花をかたどっているのも意味があるのでしょうか。全国各地で開催されている菊の品評会や

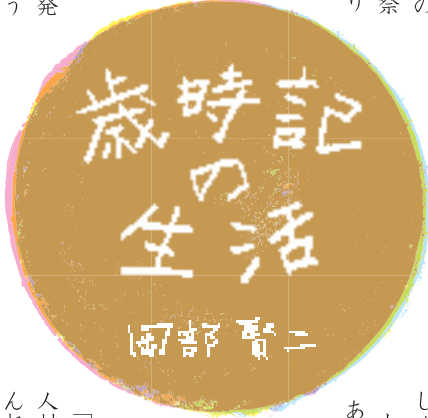
菊人形展などは重陽の節句の名残りといわれています。また、九州の伝統行事である「長崎くんち」や「唐津くんち」は旧暦の九月九日(くんち)に行われてきた伝統行事なのです。

本来の重陽の節句の目的は、すべての作物の収穫が終わった時期の祭り、すなわち一年の作物の収穫に感謝する収穫祭(感謝祭)だったように、「刈り上げ節句」とも言われています。秋の味覚の代表である栗が取れる時期なので、「栗の節句」とも呼ばれ、栗ご飯を食べて祝う習慣もありました。また、重陽の節句は秋から冬への衣替えの日でもあつたようです。

「キク」という言葉には「発生した気が凝縮する」という意味があり、発生したエネルギーを受け止めて吸収するというのが「聞く」で、その受け入れたエネルギーが充電されたのが「効く」や「利く」という状態です。これが「キク」という言葉の大本の意味なのです。ね。菊の花にはこの目に見えないさまざまなエネルギーを受け止めて身体に吸収させ、

イキイキとした生命力あふれる状態に蘇らせる働きがあることを昔の人は知っていたのでしょう。

「九死に一生」という表現がありますが、九には「究極」や「極限」という意味があります。九はどんな数を掛けてもその和は必ず九となる究極の数なのです。たとえば、



ところが自分には0.5の価値しかない、と思っている人同士が掛け合われると0.025となり、どんどんその価値が下がってしまいます。自分は1なる素晴らしい存在だ、と意識している人同士が掛け合われると、大いなる1、言葉を変えればワンネス(むすび)のミロクの世界に変わっていくのでしょうか。

九には「平和」という意味もあります。「鳩」は平和の使者であり、日本国憲法第九条は戦争放棄を謳った世界でもまれにみる平和憲法です。すべてが循環しているという「球(9)感覚」をもたらししてくれるのが「旧(9)暦」です。「九州」から平和をもたらす人材が出てくるかもしれませぬ。

9×8=72 7+2=9
究極の行き詰った時代にわれわれ一人ひとりがなるものとしての自覚、すなわち自分自身の中に神に通じる無限の能力があるとの自覚が芽生えると、9と1が足されて10という次の次元に上昇することができるということになり

う繋がりを感じ、自分自身が無限の光の存在であることを意識してきたのではないのでしょうか。

天皇家の役割もそれを神事として執り行い、具体化させることだったのかも知れません。それが戦後、旧暦の廃止とともに季節感がずれ、菊が咲かない新暦の9月9日になることで意味が忘れられて、完全に封印されてしまいました。

この大切な役割を担う日本人の原点ともいえる節句をも一度復活させたいですね。

※この記事は「月刊マクロビオティック」10月号(日本CI協会発行)より転載しております。

■岡部賢二(おかべけんじ)

1961年生まれ。日本玄米正食研究所長。フットボールアカデミーコソルタ。2003年に福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。農業の勉強のかたわら、マクロビオティックの講演や健康指導で全国を回っている。趣味は畑仕事。2005年「ムスビの会」を発足し、2006年「セミナーハウス」(四季の舎ながい)を開校。著書に「マリアテック小宇宙」(暮らしに活かす陰陽五行)「ムスビの念」。

リマ・クッキングスクール



マクロビオティックの料理を伝えて45年

マクロビオティックは穀物と野菜を主としたシンプルな食事です。この食事を続けることにより太りすぎな方は適度にやせ、誰もが自分に合った体型になる事ができます。

自然農法産の旬の野菜、玄米、雑穀類、海藻、豆類を使い、天然醸造の味噌、醤油、自然塩、ごま油などで調理する味わい深いマクロビオティック料理をキャリアのある講師陣が分り易く、丁寧に野菜の洗い方や切り方から指導します。

料理をした事のない方でも心配なく受講できます。

おいしくて楽しい&心と身体のパランスの整ったマクロビオティック。あなたも一緒に始めましょう!



マクロビオティックを体験!
マクロビオティックに興味がある方はじめてリマクッキングスクールに来られる方が対象です。どなたでもお気軽にご参加いただけます。

- ・月々水開講
- ・受講料：4000円

ワンポイントレッスン
おいしい玄米ご飯の炊き方などを丁寧に実習致します。

- ・毎週金曜日11~12時開講
- ・受講料：1000円

マクロビオティックスタートセミナー
初心者向けにマクロビオティックをやさしく解説します。試食もあります。

- ・毎月1回開講
- ・受講料：2000円

詳しくはCI協会ホームページをご覧ください。
www.ci-kyokai.jp

受講生申し込み受付中



【本校】東京都渋谷区大山町11-5 TEL:03-3469-7631 FAX:03-3469-7635

【新宿校】東京都渋谷区代々木2-23-1 TEL:03-6304-2006 FAX:03-5358-3623

PRESENT



今回、取材に伺った酢屋茂さんの味噌蔵で仕込まれた「立米みそ(麦味噌・米味噌・豆味噌・あわせみそ)」を抽選で各10名様、計40名様にプレゼント! 国内産有機栽培原料使用、豊かな香りとコクのある味わいが特徴の生味噌です。プレゼントご希望の方は官製ハガキに「住所」「氏名」「ご希望の味噌」をご記入のうえ、左記住所までご応募ください。当選発表は、発送をもってかえさせていただきます。

【応募先】〒151-0065
東京都渋谷区大山町11-5
日本CI協会「LM」プレゼント係
【締切】2010年11月30日(当日消印有効)

編集後記

「LM(ライフ・イズ・マクロビオティック)」はみなさまの健康にお役にたてていただきたいという願いをこめた無料情報誌です。

健康の基本は毎日の食生活です。マクロビオティックを実践することは難しいと思っているかたも多いかもしれませんが、できることから実践していくことが大切です。おいしいものはからだも喜びます。それが安全なものであれば、さっさと安心できます。

まずは調味料を良いものに変えてみませんか? きっと食べ物本来のおいしさを実感できると思います。

今回取材した酢屋茂さんの味噌は昔ながらの天然醸造で作られています。古くから使ってきた味噌ですが、味噌はからだに良いということが次々と発見されています。長い間受け入れられたものは、理由なしに良いという証明です。そして良いものはからだにもやさしいですね。

おたより
お待ちしております
おります



「LM(ライフ・イズ・マクロビオティック)」では皆様からのご意見、ご感想をおまちしております。「こんな特集をしてほしい」等の冊子に関するご要望の他に、「わたしはこんなマクロビオティックな生活をしています」「マクロビオティックのココが分からない」などのマクロビオティックに関する情報や疑問など、いろいろお聞かせ下さい。お待ちしております。

【宛先】
〒151-0065
東京都渋谷区大山町11-5
日本CI協会「LM」編集部係

オーサワの味噌は天然醸造。

本物の味噌は、昔ながらの伝統製法による天然醸造。

原料は国内産有機栽培、

農薬不使用の丸大豆を使用したものがほとんどで

蔵でじっくり1年以上長期熟成させてつくられた味噌は、

麴の風味が豊かな仕上がりです。

(オーサワの味噌)

国内産

有機JAS認定品

無添加

天然醸造法

長期熟成

For your kitchen.



オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社として
「安全」で「安心」なおいしさをお届けします。

Macrobiotic Foods
Ohsawa

