

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

特集

# 醤油

醤油蔵を訪ねて  
しょうゆミニ知識  
マクロビオティック  
醤油レシピ

The traditional Japanese seasoning,  
SOY SOURCE



好評連載【第2回】：  
マクロビオティックとしょうずに付き合おう  
今回のテーマ／陰陽調和(いんようちょうわ)

vol. 02

2011 WINTER

FREE  
magazine

# C O N T E N T S

## P1. 特集：醤油

醤油蔵を訪ねて

しょうゆミニ知識

マクロビオティック醤油レシピ

## P8. 連載：第2回

マクロビオティックとじょうずに付き合おう

今回のテーマ／

陰陽調和(いんようちょうわ)

## 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

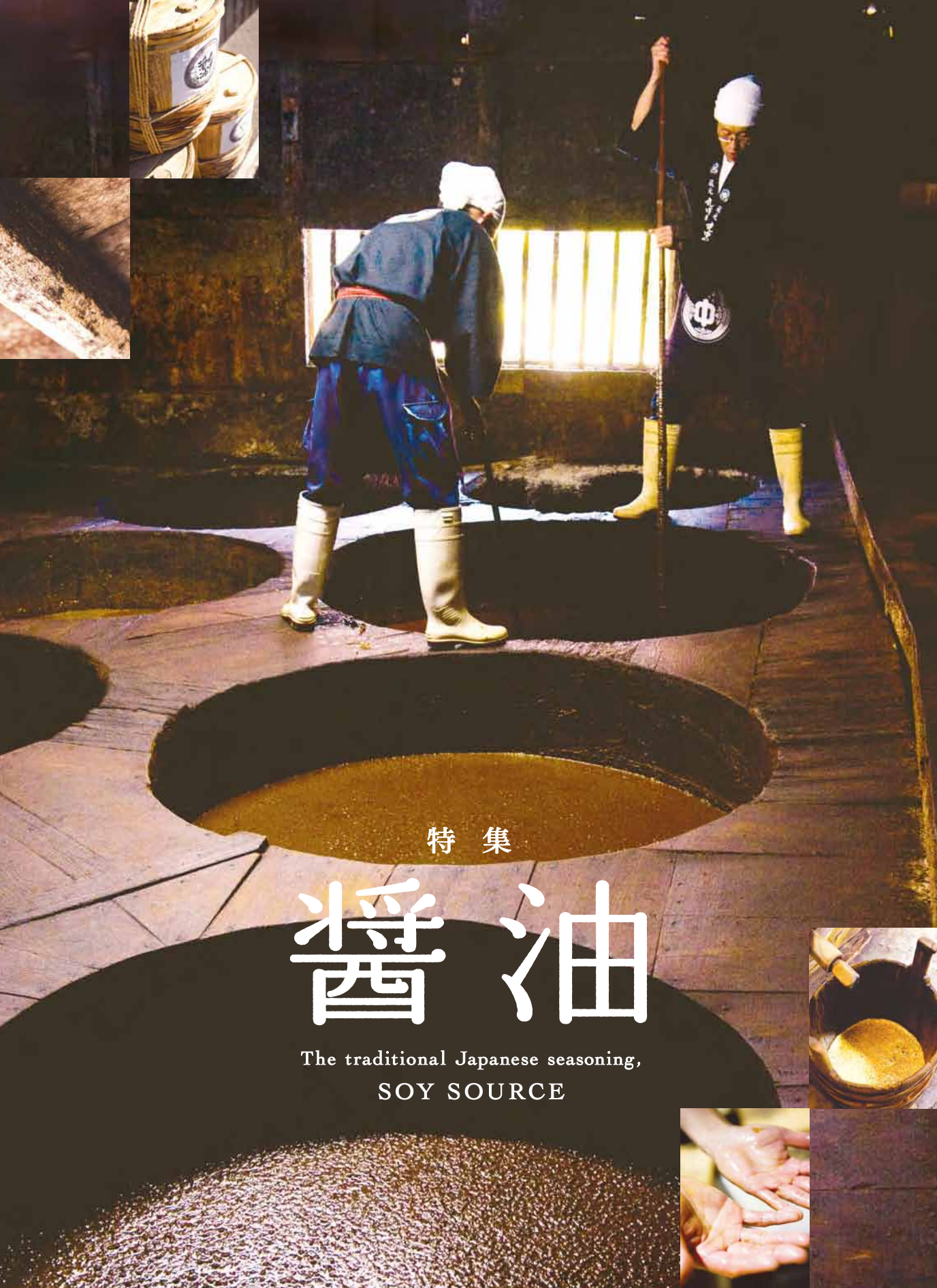
 Life Is Macrobiotic  
FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック  
vol.2 2011 WINTER

### 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
Rubber plate picture	RIO
DTP	ICM
Publisher	株式会社日本シーアイ協会
Print	SUN GROUP CO.,LTD.





特集

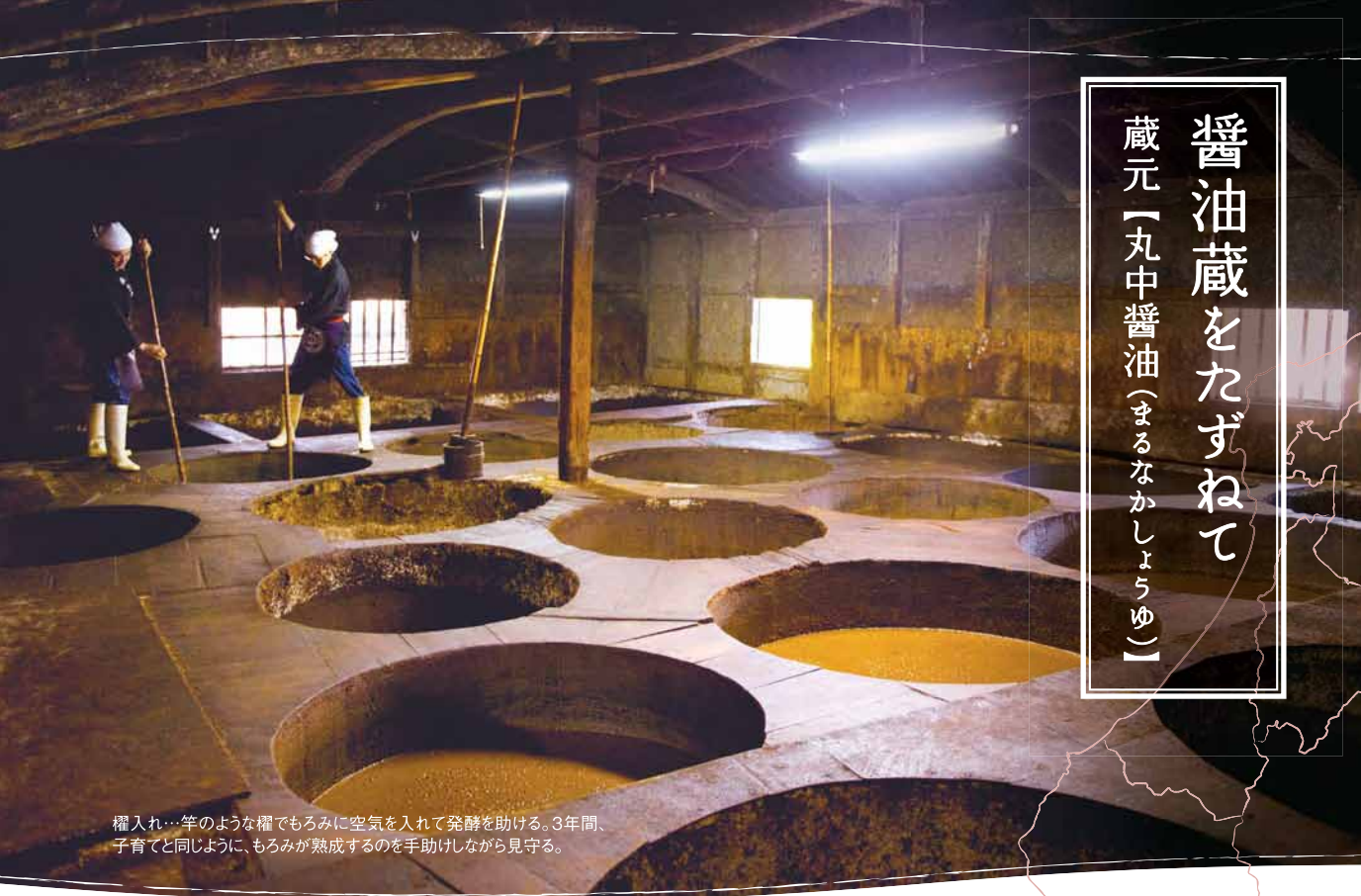
# 醬油

The traditional Japanese seasoning,  
SOY SOURCE



# 醤油蔵をたずねて

蔵元「丸中醤油（まるなかしょうゆ）」



糴入れ…竿のような糴でもろみに空気を入れて発酵を助ける。3年間、子育てと同じように、もろみが熟成するのを手助けしながら見守る。

## 微生物の働きで数百種の成分が生み出され、健康増進作用も

日本の調味料の代表は？と聞かれれば、ほとんどの人は「醤油」と答えるでしょう。海外旅行で、醤油が恋しくなった経験をお持ちの方も多いのでは。そんな日本人のDNAに刷り込まれている醤油ですが、西洋料理にも浸透し、ミシランの三つ星レストランや、お菓子の世界でも醤油は隠し味として活躍しています。そのワケは、発酵食品である醤油の成分にあります。

醤油の原料は大豆と小麦と塩。いたってシンプルですが、その栄養素が発酵により、アミノ酸や有機酸、ビタミン、ミネラル、酵素、香気成分に変えられ、相乗効果で独特のうまみとコク、香りが醸し出されるのです。



### 丸中醤油株式会社

創業時期の記録は残っていないが、現役の杉樽に寛政の年号が刻印されており、江戸時代後期、寛政年間（1789-1800年）にはすでに醤油造りを始めていた。現在の醤油蔵も創業当時のもので、登録有形文化財に指定されている。原材料の丸大豆と小麦はすべて契約栽培で農業不使用の国産品。天日塩と鈴鹿山系の清水を使い、創業以来の古式製法を厳しく守って醤油造りをしている。当主の中居真和社長は8代目。

特に醤油の芳香には、バニラ、コーヒ、りんご、パイナップル、もも、バナナ、ヒヤシンス、バラなどに含まれている成分が約100種類も含まれ、幅広い料理になじんでうまみと風味を添え、隠し味としても素晴らしい効果を発揮してくれます。

さらに、醤油に含まれる数百種の成分は、その相乗作用によって健康にもよい効果が。胃の働きを改善し、腸の機能を高め、腸内環境をととのえ、血液循環をよくし、その他の内臓機能も高め、身体全体の健康度をアップしてくれます。

微生物の働きを巧みに利用した醤油は、世界的に通用する洗練された調味料であり、同時に健康増進作用もあり、日本人の食の財産ともいえます。

「飲んでおいしい醤油がある」と聞いて



桶の修理だけでなく、舟紋りに使う麻袋なども自分達で修繕しているそう。



このように日本人の食を支えている醤油ですが、安売りの目玉になる醤油から、その何倍もの値段の醤油まで、さまざまな品質のものがあります。

その中で、「飲んでおいしい醤油に出会って感動した」という話を聞いて、早速試してみました。飲むといってもグクグク飲むわけではありません。醤油を少し口に含んでみるのです。醤油のうまみが口の中に広がってまろやかで、さらりとしてほんのり甘い。塩辛さが舌に直接こない。身体が喜ぶおいしさと表現したくなる味。醤油つて本来こういう味だったのだと新鮮な驚きを感じたのです。これが丸中醤油との出会いでした。

普段使っている丸大豆醤油を口に含むと、雑味があつて塩辛さだけが舌を刺激して、比較になりません。なぜこんなにも味が違うのか。

そこで、現代では稀になった古式製法を守り続ける蔵元、丸中醤油を訪ねて八代目当主の中居真和さんに話をうかがいました。

**200年以上も醸造菌が棲み続ける蔵は、かけがえのない宝物**

鈴鹿山脈の麓、愛荘町。清らかな伏流水に恵まれ、日本海からの風の通り道で冬は寒く、寒暖の差が激しいこの地に丸中醤油があります。

白壁と黒々とした木部のコントラストが美しい重厚なたたずまいは江戸時代からの歴史を感じさせてくれます。大きな暖簾をくぐると、そこは醤油蔵の玄関。独特な醤油の芳香に満たされて、空気がまったく違います。

靴を履き替えて醤油蔵に案内されると、真昼なのに薄暗くてしっとりして湿度が高く、しかもよんではいけません。マインスイオンが発生していると言われたこともあると中居さん。確かに、溜つばのそばの空気に似ているかも。

梁や柱、壁といたるところにびっしりと醸造菌がついています。床も菌でぬるぬるしており、屋根瓦の裏まで醸造菌がびっしりついているとか。確かにここは醤油の発酵を後押ししてくれる醸造菌の聖域です。

見上げるような巨大な木桶がびっしりと並び、中には醤油のもろみが熟成の最中。桶は杉板で作られており、最大の桶は30石、1・8リットルビンで約3000本分の容量。桶の修理はすべて自分たちがして、桶職人がいなくては醤油が造れない、ということのないようにしているとのこと。

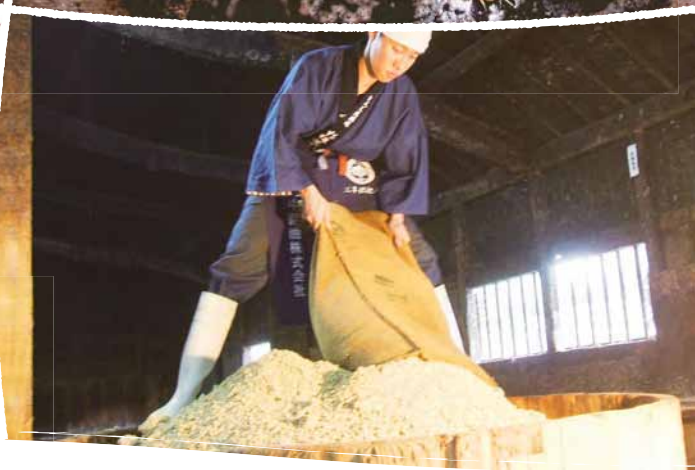
これらの桶は洗ったことがないという。それぞれの桶には菌が棲んでおり、洗うといなくなってしまうから、洗わない。桶に棲みついた菌がおいしい醤油を造り、その菌が残って進化し、さらにおい



塩吊り…桶に水を張って麻布を少し浸すように吊り、塩を入れてゆっくり溶かす。



舟絞り…最高の味に熟成したところをみきわめて、もろみを麻袋に詰めて木槽(舟場)に積み重ね、ゆっくり搾る。



天然醸造とうたっても、温度管理をして二年中仕込む醤油蔵が多いなか、丸中醤油は自然の営みに任せるため、仕込みは冬から春にかけてのみ。しかも冬の寒さのため熟成に3年かかるのですが、厳しい冬を何回もくぐりぬけることで味に深みが生まれ、比類のない醤油ができて上がるのです。

では、古式製法をご紹介します。まず、蒸した大豆に炒って砕いた小麦を加えて種麴をつけ、麴室に3〜4日入られて麴を作ります。

一方、桶に水を張って「塩吊り」という

### 【全国でも稀な三年醸造の古式製法とは】

しい醤油ができるのです。戦中戦後、物資不足で醤油造りができないときは、桶に塩水を撒いて醸造菌を守ってきたという。蔵に棲みついた醸造菌は、いわば丸中醤油の味をつくり出す宝です。

中居さんの代になって最大のピンチは阪神淡路大震災。江戸時代からの蔵は大きく傾き、建て直すしかないとの診断でした。新しい蔵にすれば棲みついた醸造菌は二度と戻りません。建て直すよりもはるかに費用のかかる耐震改修工事を決断し、業者を探し求め、醸造菌の環境をまったく変えることなく、さらに200年のもつ現在の蔵によみがえらせたのです。

「赤ちゃんの世話と同じ。具合が悪いもろみは手を入れてと訴えてきます」

そして、厳しい寒暖の変化を乗り越えてもろみがすつかり熟成し、納得のいく味になるのがおよそ3年後。仕上げのプロセスが「舟絞り」です。麻袋にもろみを入れて舟場に積み重ね、ゆっくり搾るため、醤油に雑味が出ることはありません。桶ごとに香りも味も違うため、いくつかの桶をブレンドして同じ味に仕上げます。最後に香りを引き出し、うまみと甘みを残して「一番おいしく仕上がるように」火入れをし、発酵を止めて完成です。

独自の方法で塩をジワジワ溶かしていき、塩水を用意します。この「塩吊り」をするのは全国でも丸中醤油だけ。いきなり高濃度の塩水を張って桶についた醸造菌を驚かさないう、少しずつ塩分濃度を上げる。「菌のなじみがよくなるので、おまえもそうせいよ」と中居さんが幼いころから教え込まれた方法です。

この塩水に麴を加えて仕込み、櫛(かい)と呼ばれる竿を差し込んで空気を送り込む「櫛入れ」をして、もろみが発酵、熟成していくのを手助けします。この櫛入れ加減が難しいと中居さん。プチプチという発酵の音と香りでもろみの状態を判断し、櫛入れしますが、教科書はありません。「こんなときは、こうせなあかん」と教えられ、身体に叩き込まれた感覚です。



### お客様から よくある質問

お客さまに減塩醤油はありますかと聞かれると、「うちの醤油を半分だけ使ってください。半分でも味はじゅうぶんあり、塩分は1/2になりますから」とお願いするのだという。減塩といっても、物足りなくてたくさん使えば、結局塩分量は同じこと。丸中醤油を少し使ったほうが、味覚も満たされ、身体のためにもずっとよいわけです。



### 【今の願いは何百年も先まで この味を守ること】

このように一切機械化せず、すべて手作業の醤油造りが、若い頃は嫌だったという中居さん。醤油の勉強をしてくると、実家から逃げるようにして大量生産の醤油メーカーに勤めた時期もありました。

そこでは全工程が機械化され、脱脂加工大豆から作られた麴を塩水とまぜ、発酵菌を加えてタンクで発酵させ、数ヶ月で完成です。温度や湿度、空気のスPEEDもすべてが管理され、人間はモニターを見ている。そして、掃除をして殺菌するのが仕事。微生物は生きていけない環境です。人の口に入るものなのに、味を見るのではなく分析値のデータがすべて。数値が一定になるようにさまざまなものを加えたり、薄めたり。あまりにも簡単に作られ、強い違和感を持ったという。できた醤油は塩辛い塩水のように、働いている人が自社製品を買わないのです。

その会社には中居さんと同じ、各地の醤油屋の跡継ぎが集まっていました。友人に丸中醤油を出したら「おいしい」と言われ、その友人が広めて会社の人々が皆ほしいと注文し、取り寄せることに。たくさんさんの醤油屋の中でも、自分の実家で造った醤油がダントツにおいしい

と言われ、眼からウロコだったという。

日本料理は醤油なしではありえないし、大量に供給しないと間に合わない。うちのような製法では、たくさんはできませんから、大量生産の醤油も必要です。ねと中居さん。

現在、丸中醤油では、若い人に技術が受け継がれ蔵人の世代交代が進んでいます。

この先何百年でも、この製法で醤油を造りつづけてほしい。新しいものはいつでもできるが、古いものはもうできません。新しい醤油蔵ではこの醤油は造れませんから、未来永劫守っていきたいと語る中居さん。

若い頃、よその醤油メーカーにいたからこそ、古式製法を守り、老舗蔵の味を守りぬくという揺るぎのない信念と情熱が生まれたのでしょうか。

### 【醤油造りの主役は あくまで醸造菌】

醤油造りについて聞けばきくほど、興味深い話を語ってください。時間を経つのを忘れてしまうほど。菌のことを、ときどき敬語を使って語る中居さんから、醤油造りの主役はあくまで醸造菌という強い思いが伝わってきます。

日本人が未来永劫、昔ながらのおいしい醤油を味わえますようにと、心から願って醤油蔵をあとにしました。

# しょうゆ ミニ知識

## しょうゆの種類



## 地方によって異なる しょうゆの好み



## しょうゆの 保存方法



### 1 濃口(こいくち)醤油

醤油といえば、これを指す。一般的な醤油で、全国の醤油消費量の80%以上を占める。赤みがかった明るい色で、独特の芳香がある。主に関東地方で発達し、今は全国で製造されている。

### 2 淡口(うすくち)醤油

関西で生まれた色の薄い醤油。薄口と書くとも味が薄いと、勘違いされるので淡口と表記されている。濃口より塩分が2%ほど多く、香りやうまみがやや少なめ。素材の色や風味を生かして仕上げる料理向き。

### 3 溜り(たまり)醤油

濃褐色でとろみがあり、味が濃い独特の醤油。原料は大部分が大豆のため、味噌の製造工程と共通部分が多く、アミノ酸が豊富で濃厚なうまみがある。主に愛知、三重、岐阜の東海3県で使われる。

### 4 再仕込み(さいしこみ)醤油

山口県で生まれ、別名「甘露醤油」。塩分は少なくとろみがある独特の醤油。塩水のかわりに一度作った醤油を使って仕込み、2倍の期間醸造するため、味、色ともに濃厚で芳醇な香りがある。主にかけ醤油やたれなどに。

### 5 白(しろ)醤油

愛知県が生産の中心。淡口よりさらに色が薄く黄金色で、塩分が多め。味は淡白で独特の甘みと香りがある。色をつけないので煮物に向き、めんつゆ、吸い物、鍋物など料理用に使われている。

### 関東以北

濃口醤油が好まれる。秋田県のしょつるのような魚醤を利用する文化も。

### 東海

一般料理には濃口、さしみに はたまり醤油を。白醤油を煮物に使う家庭も多い。

### 北陸

九州ほどではないが、甘みの強い醤油が好まれる。濃口醤油も色は薄め。

### 近畿・中国・四国

料理には淡口醤油を使うことが多く、刺し身には濃口やたまり醤油が使われる。

### 九州

甘みの強い醤油が好まれる。濃口醤油でも、関東よりも色や香りが濃い。

### 沖縄

甘みの強い醤油が好まれる。また、味噌も甘く、刺身などには醤油の他に甘い味噌を添えて食べることも。

醤油には大きく5つの種類があります。今は濃口醤油が主流ですが、地方によって好まれる味や種類が大きく違います。昔は郵便局よりたくさん醤油屋さんがあったとか。旅行先で、特色のある醤油を見つけるのも楽しいですね。

## しょうゆを「もっと」楽しもう!

### 食卓を豊かにする オリジナル醤油作り



どんな味にも馴染むお醤油は調味料の主役。そんな醤油にちょっとひと工夫してオリジナル醤油を作ってみませんか? ここではおすすめ3品をご紹介します。

#### \*うめししょうゆ

酸味をきかせたいお料理に!

青梅を入れて2週間程ねかせます。

#### \*にんにくしょうゆ

香りを楽しみたいお料理に!

にんにくの薄皮をむき、丸ごと醤油に入れて2週間程ねかせます。

#### \*八角しょうゆ

スパイシーな味付けに!

八角をお好きな分量入れて2週間程ねかせます。



## みたらし団子

### 【材料(4本分)】

- < 団子 >
- 玄米粉 ..... 50g
  - 餅玄米粉 ..... 50g
  - お湯 ..... 80cc
- 粉を混ぜ、湯を加えて耳たぶ位の  
柔らかさにこねる

- < みたらしたれ >
- 醤油 ..... 大1.5
  - 水 ..... 50cc
  - 米飴 ..... 大1.5
  - 葛粉 ..... 小1



焼いた団子に  
醤油の味が  
からまります

### 【作り方】

- 1 団子の生地をこねて3~4つにちぎり、濡れ布巾を敷いた蒸し器で20分蒸す。
- 2 蒸し上がった生地をボウルに入れ、すりこぎでなめらかになるまで搗く。12等分して3個ずつ串に刺す。
- 3 たれの材料をすべて小鍋に入れてよく混ぜる。火にかけて練り、たれにとろみがでて透明感がでたら出来上がり。
- 4 焼き網を温め、団子をのせて焦げ目がつくまで焼き、③のたれをかける。

## 蓮根のガレット 醤油ソース

### 【材料(5人分)】

- < ガレット >
- 蓮根 ..... 350g
  - 地粉 ..... 蓮根の見た目のかさの1/4量
  - 塩 ..... 少々
  - 油 ..... 適量
- すりおろして水気を少々切っておく

- < 醤油ソース >
- 醤油 ..... 大3
  - 出し汁 ..... 大2
  - にんにく ..... 1かけ → みじん切り
  - オリーブオイル ..... 大2

- < トッピング >
- 蓮根チップ ..... 5枚 → 蓮根を薄くスライスし、低温の油でカリッと揚げる。
  - エリンギ ..... 2.5本 → 縦に4等分し、オリーブオイルでソテーしておく。
  - イタリアンパセリ ..... 適量

### 【作り方】

- 1 ガレットのAの材料を良く混ぜて、ハンバーグの形にととのえ、油をひいたフライパンで両面を色よく焼く。
- 2 別のフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、にんにくの香りがたってきたら、醤油と出し汁を加え火を止める。
- 3 器にガレットを置き、エリンギを置き、②のソースをかけ、蓮根チップとイタリアンパセリをトッピングする。



にんにく風味の  
醤油ソースが  
食欲を  
そそります



【今回のテーマ】

いん よう ちょう わ  
『陰陽調和』

前回は、マクロビオティックを実践するには大きく3つの基本、  
「陰陽調和」「一物全体」「身土不二」があるとお知らせしました。

今回はその中の「陰陽調和」をとり上げます。

ところでみなさんは「陰陽」という言葉を聞いたことがありますか？

マクロビオティックが盛んなアメリカでは、陰はYin（イン）陽はYan（ヤン）と発音されていますが、  
マクロビオティックで食べ物を考えるときは、まず、この「陰陽」が基準になります。  
ここでは、「陰陽」の中でも毎日の食生活に役立つ範囲のことをご紹介します。

陰陽って、なあに？

「陰陽」というと、陰陽師や陰陽道などおどろおどろしい世界をイメージし、「何だか怪しそう…」と不安になる方もいらっしゃるかもしれませんが、実は陰陽とは「物事には両面あります」ということなのです。

プラスとマイナス、昼と夜、光と影、男性と女性など、私たちのまわりにはすべて2つの相反する関係があります。それぞれ、どちらがいいとはいえず、一方があるからもう一方がある、両方ないと成り立たない、互いに必要とする関係です。そしてお互いに補い合い、引き合い、絶えず変化しながらバランスをとっています。その相反するふたつを「陰・陽」と分類しているのです。

では、すべてに当てはめられる陰と陽とは一体どんなものを指すのでしょうか。

ちょっと分かりづらくかもしれませんが、「陽(性)」とは、収縮していく求心的なエネルギー(またはそうした状態)、「陰(性)」とは、拡散していく遠心的なエネルギー(またはそうした状態)を指します。

例えば、体を丸めて小さくすると熱が内側に集まり、体が暖まってきます。反対に身体を広げると熱が外に逃げて涼しくなりますね。なんとなくイメージできるでしょうか。

簡単に言えば、食べ物で言うと体をあたためるものは陽性、冷やすものは陰性ということになります。また、体を締めるものは陽性、緩めるものは陰性になります。



## 陰陽のバランス(調和)が すべての基本

暑い夏が来れば寒い冬が来る。昼があれば夜がある。そんな流れの中で私たちは暮らしています。私たちが生きているということ自体、陰陽の調和をとっているということなのです。そして、体調不良や病気は、そのバランスが崩れ、陰陽が大きく偏っているという警告といえましょう。

ですからマクロビオティックでは、健康を維持するためには「陰陽のバランス」が大切と考えるのです。陰にも陽にも偏らない中間は「中庸(ちゅうよう)」といいます。そして、**陰性・陽性の偏らず、なるべく中庸の状態**でいることがマクロビオティックでは望ましいと考えます。



生きている以上絶えず変化していますから、寒ければ体は冷え、体を温める陽の食べ物がほしくなります。寒いのにかき氷を食べたいとは思いませんね。また、脂っぽい料理にはさっぱりとしたものを欲しくなります。これは**無意識に陰陽のバランスをとろうとしている**からです。

といっても強い陽性の食べ物に、強い陰性の食べ物を組み合わせればバランスがとれるかというと、それは難しく、極端から極端に振れるようなことが続けば健康を損ないかねません。**日ごろから中庸に近い食べ物を選んで食べていれば、体も心も自然にバランスがとれて強くなり、たまに大きく陰や陽に傾いた食事をしても、すぐに回復**できるでしょう。

「陰陽バランス」がとれているとは、一定限度の「揺れ」がある状態。**極端になったり、一つの状況に固定されたりせず、しなやかに動いている状態**なのです。そのような状態なら、一時的に大きく揺れても回復しやすく、どんな事態になってもすぐ対応できるはずです。

# 食べ物の陰陽

～中庸(ちゅうよう)に近い食べ物で健康維持～

陰陽バランスのよい食生活で健康を手に入れるためには、中庸に近い食べ物を中心にし、陽性の強い食べ物や陰性の強い食べ物は控えるのが基本です。まずはどんな食べ物がより陽性で、どんな食べ物がより陰性なのかを知ることからスタートしましょう。そして、チェックシートで、陰陽の基本知識を確認してくださいね。

## 1

### 陰陽の原則

陰	陽
より遠心性・ 拡散性・ 上昇性をもつもの	より求心性・ 収縮性・ 下降性をもつもの
より静的なもの	より動的なもの
より冷たいもの	より熱いもの

## 2

### 食べ物における 陰陽の判断目安

陰	陽
植物性	動物性
暑い地域・暑い季節に良く育つ	寒い地域・寒い季節に良く育つ
上に向かって育つ	下に向かって育つ
成長が早い	成長が遅い
大きい	小さい
水分が多い	水分が少ない
甘い・辛い・酸っぱい ※穀類の甘み(よく噛んだときのでんぶんの甘み)は中庸	苦い・塩辛い
調理時間・熟成期間が短い	調理時間・熟成期間が長い

## 3

### 食べ物の陰陽表

極陰性 ←		陰性 ←		中庸		陽性 →		極陽性 →	
紫	藍	青	緑(白)	黄	橙	赤			
えぐい	辛い	酸っぱい	甘い(でんぶんの甘み)		塩辛い	苦い	渋い		
★なす	★さといも	★天然酵母パン	★小麦粉	★かぼちゃ	★にんじん	★たんぼぼ(根)			
★トマト	★さつまいも	★白米	★玄米	★ひえ・あわ	★ふき	★じねんじよ			
★生椎茸	★たけのこ		★キャベツ	★玄米もち	★ごぼう				
			★小松菜	★玉ねぎ					
★バナナ		★みかん	★大根	★くず(本葛)	★ひらめ	★いわし			
★ぶどう		★ねぎ	★こんぶ	★れんこん					
★ナシ	★豆腐	★納豆	★わかめ			★梅干			
			★りんご	★ひじき		★味噌			
★わさび	★各種ナッツ	★しょうが			★たくあん	★醤油			
★こしょう	★大豆	★紅茶・煎茶	★油揚げ	★三年番茶	★チーズ	★自然塩			
★唐辛子	★日本酒・ビール		★小豆						
★豆乳	★オリーブ油		★黒ごま						
★はちみつ									
	★コーヒー	★なたね油							
	★黒砂糖・米あめ	★水							

※食品の並びは目安です。  
 ※同じ食品でも産地、季節、農法、品種、調理法により陰陽は変わります。  
 ※食物は有害な化学薬品、添加物を含まない自然なものを摂ります。

× 避けた方がよい陰性の食べ物 ×

コーラ／砂糖入り飲料水／日本酒(合成酒)／砂糖菓子  
 白砂糖／アイスクリーム／菓子パン／化学調味料

× 避けた方がよい陽性の食べ物 ×

豚肉／鶏肉／牛肉／ソーセージ／ハム・ベーコン  
 卵／くら／まぐろ／精製塩

## ～チェックシート～

### Q.1

2つのうち、  
陰性が強いのはどっち？

- A. トマト  
 B. かぼちゃ

### Q.2

2つのうち、  
陽性が強いのはどっち？

- A. だいこん(実)  
 B. にんじん(実)

### Q.3

2つのうち、  
陰性が強いのはどっち？

- A. 砂糖入りジュース  
 B. 番茶

### Q.4

2つのうち、  
陽性が強いのはどっち？

- A. お酢  
 B. みそ

### Q.5

2つのうち、  
陰性が強いのはどっち？

- A. たけのごはん  
 B. わかめごはん

### Q.6

2つのうち、  
陽性が強いのはどっち？

- A. 納豆  
 B. 油揚げ

## 解答

Q1. A (色は赤く陽性ですが、夏野菜で水分も多く、体を冷やす作用が大きいといった陰性を多く持つ)

Q2. B (色はオレンジ色・水分が少ない)

Q3. A (白砂糖は強い陰性 精製度が高いほど悪い影響を及ぼす)

Q4. B (塩味が強く、長期熟成されている)

Q5. A (成長が早く、カリウムを多く含む)

Q6. B (油で揚げているので水分が少ない)

## 陰陽は「ものさし」

陰陽はマクロビオティックにとって、ものごとを測ったり、判断するときには欠かせない、いわば“ものさし”のようなもの。といっても、右表のような大きなものさしのほかに、いろいろなものさしがあります。別の言い方をすれば、「**陰陽はあくまで相対的**」ということです。まったく陰性だけ、まったく陽性だけということはありません。

形あるものはすべて両方の性質を持っています。たとえば、野菜の中で陽性な根菜は、反面、陰性のアクを持っているのです。大根なら実は下に向かって育つので陽性、葉は上に向かって育つので陰性と部位で分けられたりもします。「ややこしくて難しいな…」と思ってしまうかもしれませんが、**最初は大きなものさしで食べ物の陰陽を考えればOK**。表を参考に、**まずは自分で食べて感じる事が大切です**。そうして自分に合った食べ物・食べ方を見つけていきましょう。



**NEXT** 次回は、「一物全体」・「身土不二」についてとり上げます。

## 第2回 春を迎える行事とお正月

### ◆立春と節分

2月4日は立春です。旧暦では立春から一年が始まります。この日から太陽のエネルギーが強まり、大地が太陽光で温められると、木々も冬の長い眠りから目覚めて、イキイキと成長し始めます。

二十四節気の終わりに当たる2月3日の節分は旧暦の大みそかに当たる日で、一年の邪気を払うために豆まきをしました。「魔(鬼)目」にマメを当てることで魔を滅する(魔滅)という語呂合わせから来ているようです。

風水学では節分の時期は北東の鬼門(丑寅の鬼門)に当たる方位に相当するので、鬼門を封じ、災いを転じて「生門」「輝門」「喜門」に転ずる(福となす)ために豆をまいたのです。豆をまくことで魔芽(マメ)を祓い、炒った豆を食べて真眼(マメ)を開くという意味があるのかもしれないですね。また、極寒の頃に弱りやすい腎を高める働きが豆にはあるので、老化現象にかかわる腎の強化によって若返りし、翌年も年をとりにませぬようにという願いから豆を食

べたなのでしょう。

立春から立夏の前日までが春にあたる時期に相当します。九州などの温かい地方では梅が咲き始める時期ですが、暦の上では春になったものの、実際には余寒が厳しく、大寒とともに最も寒い時期でもあります。なぜ、暦上の季節と肌で感じる季節感がずれるかというと、地球が水の惑星であるからです。

太陽は立春からどんどん活動エネルギーを高めてくるのですが、ヤカンの水を熱してもすぐに熱くならないように、冷えた水が温まるまでには「ヶ月」くらいの時間がかかるのです。そのため、太陽位置から割り出された季節と、人間が感じる季節との間にズレが生じるのだと思われまます。季節はまだ寒くても、確実に北半球の地球は太陽によって温められて春の準備をしているのです。

### ◆お正月は春を迎えるお祭り

では、お正月をお祝いする本来の目的とは一体何でしょう。それは、極寒の厳しく過酷な気候条件の冬を乗り越えて、

やっと春がやってきたことを喜び合い、感謝をささげるお祭りがその原点ではないかと思えます。

お正月に受け取る年賀状にも「迎春」とか、「初春のお慶びを申し上げます」などと書いてある文章をよくみかけますが、我々が何気なく迎える新暦(グレゴリオ暦)の正月に春の息吹が感



じられるでしょうか。まだ落葉樹は葉が落ちたままで、大地には草木が生えず、不毛の大地といった感じですよ。自然界全体が冬眠中といった状態です。

ところが、旧暦のお正月は新暦の2月の中旬頃にあたります。二十四節気の「雨水」の直前の新月を旧暦の「元旦」としてのが旧暦です。元旦の「元」に

は「始まる」という意味があり、「旦」は日の出を示す象形文字といわれています。太陽の活動が再び活発に動き出す日が元旦の意味なのでしょう。二十四節気の立春という太陽の位置から割り出された一年の始まりをお正月とせず、新月という月が満ち始める時をお正月としたのは、月が季節の移り変わりを知らせて、とても大切な役割をしていたということの表れでしょう。

### ◆旧暦でお正月をお祝う

実は旧暦のお正月頃となると、土の中では草木が冬眠から目覚め、新芽が萌えだす準備をしています。野草の新芽も出始めるものがあり、春の息吹を感じるものができます。秋に収穫して蓄えた実りという貯金を引き出しながら細々と生活しなくてはいけない時期が冬場です。植物も冬場は年金暮らしをしているわけですね。

ストーブもエアコンもコタツもなかった時代では、冬場をやり過ごすことは何よりも大変な状況だったのではないかと想像できます。中国や韓国では今でもお正月を旧暦でお祝

いするようですが、日本でも戦前は旧暦でお祝っていた地域が多かったようです。

時には、季節と一体となった旧暦でお正月をお祝いしてみたいかがでしょうか。自然の一体感や自然の移り変わるエネルギーを感じる事ができるかもしれませんね。最近、文房具店で月の満ち欠けが載ったカレンダーや手帳をよく見かけるようになりました。月の満ち欠けにプラスして二十四節気や七十二候などの季節の移り変わりを知らするための手掛かりが記されたものだと、さらに微妙な季節の変化に気づくことができます。旧暦を活用して今年も素敵に一年にしていきたいと思います。

※この記事は「月刊マクロビオティック」2010年2月号(日本CI協会発行)より転載しております。

### ■岡部賢二(おかげけんじ)

1961年生まれ。日本玄米正食研究所所長。フードアドバイザー、コルゲルタンクト。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「ムヒの会」を発足し、2006よりセミナーハウス「四季の舎なびいわ」を開校。著書に「マワリメタル小宇宙」暮らしに活かす陰陽五行(一公三私)の会。

# リマ・クッキングスクール



砂糖や乳製品・バターを使わなくても甘くて美味しいスイーツが作れます!

リマ・クッキングスクールでは、スイーツ特別講座も開講。素材の甘みを活かしたヘルシーなスイーツを楽しみたい女性を中心に大人気です。

知っていると便利な素材の使い方は、ご家庭でもすぐに実践できます。

**日本で最初に開校されたマクロビオティック料理教室!**

1965年に開校して以来、健康やダイエット、そして身体の内側から美しくなりたい方が多く受講しています。キャリアのある講師陣がわかりやすく丁寧な、野菜の洗い方や切り方などのマクロビオティックの基礎知識も学べます。



**マクロビオティック体験講座**  
リマクッキングスクールへの入校を検討されている方が対象で、どのクラスでも1回に限り体験受講いただけます。(初級中級のいずれか) 月々水開講  
・受講料: 4,000円

**ワンポイントレッスン**  
玄米「ご飯の美味しい炊き方を中心」に毎回実習しています。1時間の簡単な講座ですが試食もできますので、お気軽にご参加いただけます。  
・毎週金曜日11:12時(予約不要)  
・受講料: 1,000円(1回)

**マクロビオティックスタートセミナー**  
初心者の方向けにマクロビオティックをやさしく解説するセミナーです。玄米やみそ汁の試食ができます。  
・毎月1回開講  
・受講料: 2,000円(1回)

詳しくはC-1協会ホームページをご覧ください。[www.ci-kyokai.jp](http://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



今回取材に伺った丸中醤油で醸造された「オサワの三年仕込醤油」(発売元:オサワジャパン株式会社)を30名様にプレゼントいたします。

江戸後期創業の蔵で、頑なに伝統を守りぬく蔵人の心と技で三年かけて仕込まれた、香り高くとても奥深い旨みの醤油です。

ご希望の方は官製ハガキに「住所」「氏名」、「三年仕込醤油希望」と記入のうえ、下記住所までご応募ください。当選発表は発送をもつ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 vol.02」プレゼント係  
【締切】2011年2月28日(当日消印有効)

## 編集後記

今回の取材先は滋賀県の丸中醤油。200年以上続く伝統を頑なまでに継承している蔵なのです。八代目を受け継ぐ中居代表の言葉に多くの学びをいただきました。そのひとつは「伝統を守る」ということ。現代では利便性と経済効率を追い求めています。それはそれで良いことだと思いますが、反面失われているものも多いはず。目で見、鼻で感じ、口で味をみる。手を使い微妙な加減を知り、全身でその存在を感じる。それは「感性」というもの。マニュアルでは決して感じることのない、研ぎ澄まされた感覚。毎日の

天候や季節によって変化することを感じる力。日本人が昔から持っている繊細な感覚なのです。そんなことを思い出させていただきました。

新しいことをするのも大変ですが、伝統を守るということは、今迄続いてきたものを継承するということ。自分勝手は許されない世界です。先輩のなされたことを守る責任感と、培ってきた信頼を失わないように努力し、それを継続することがいかに大変かを学ばせていただきました。

そして、一番好きなことをしている姿に「誇り」を感じた取材でした。(Y)

「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  
\* 次号の特集は「玄米」。  
発行は3月の予定です。

「LMライフイブニングマクロビオティック」では皆様からの「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「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ヨコが分らない」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。

おたより  
お待ちしております  
お待ちしております

伝統製法と良質な原料から生まれる

## オーサワのお醤油

オーサワジャパンのお醤油は、  
全て天然醸造法で造られたお醤油です。

国内産の丸大豆と小麦を使い、  
1年から3年間の長期熟成を経て造られています。

昔ながらの伝統製法でつくられたお醤油は  
豊かな風味と味わいが自慢です。



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**