

Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

特集

玄米

玄米はおいしい
玄米のおいしい炊き方
玄米と白米の違い
マクロビオティック
玄米レシピ



好評連載【第3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／

一物全体 (いちぶつぜんたい)・身土不二 (しんどふじ)

vol. 03
2011 SPRING

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：玄米

玄米はおいしい
おいしい玄米の炊き方
玄米と白米の違い
マクロビオティック玄米レシピ

P8. 連載：第3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/
一物全体 (いちぶつぜんたい)
身土不二 (しんどふじ)

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

LM Life Is Macrobiotic
FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.3 2011 SPRING

Staff

Editor in Chief	望月 清人
Editor	小谷 栄子
Designer	千田 美生 (ICM)
Photographer	内藤 暁 (株式会社小笠原事務所)
Illustration (p.8~11)	オガワマキコ
Rubber plate picture	RIO
DTP	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	SUN GROUP CO.,LTD.



特 集

玄米

米は私たち日本人を何千年も養ってきた稲の種子。玄米は籾殻を除いた状態の米です。

歴史を見れば、米は三〇〇〇年以上も昔、縄文時代後期から栽培されていました。そして、定期的な水田耕作が始まって弥生時代の暮が開け、奈良時代には米が常食になり、玄米を搗いて精米し、貴族は白米、庶民は分搗き米を、時には雑穀を混ぜて食べていたようです。以後、江戸時代になっても玄米を炊いて食べたという記録は少なく、これは、白米よりも玄米を炊くほうがはるかに多くの燃料を必要としたためです。

明治時代、石塚左玄が玄米菜食を提唱し、桜沢如一が継承し、マクロビオティックに発展させて欧米で普及。アメリカでは、マクロビオティックが医療の歴史として、スミソニアン博物館に収録され、玄米も資料として収録されています。

そして現在、米食を中心とする日本食は優れた食文化として、世界が注目しています。WHOとわが国の調査によれば、米食文化圏よりも非米食文化圏のほうが肥満も高脂血症も多く、心筋梗塞の死亡率は5倍近く高いことがわかりました。

「米離れ」が言われている現代、改めて「米食」に大きく舵を切る必要があるのではないのでしょうか。

玄米はおいしい

玄米が身体にいいのはわかっているけれど、かたいし、炊くのが大変そう。何よりおいしくないから嫌、と決めつけている人が多いようです。

しかし、それは大きな誤解です。一度、きちんと炊いた玄米を食べてみて。白米では物足りなくなるほど、おいしくて味わい深いものです。

また、スリムで美しい身体を保っている俳優や著名な人たちに玄米食のファンが多いのも、玄米の効果を知れば、なるほどと思うはずです。

まずは米食にもどりましょう

飽食の時代と言われるほど、私たちの食卓は豊かになりました。肉や卵、乳製品がふんだんにあり、いつでも手軽に栄養価の高いものが食べられます。しかし、人々の健康度が増したかといえ、まったく逆。

最近の調査では、成人の4割が食生活に問題がある、または少しあると考えており、その6割が自分の食生活を改善する意欲が強いという結果になっ

ています。

菓子パンやお菓子をごはん代わりにしている人、だるくてやる気が出ない、うつっぽい。そんな未病状態の人は、まずはお米をしっかりと食べましょう。玄米がベストですが、白米に近い八分搗きや胚芽米でも充分。ごはんを中心に食事、世界が注目するほど優れた日本食に戻ってみてください。それだけで身体がしっかりとしてくるのを実感することでしょう。

きちんと炊いた

玄米のおいしさに

目からウロコ

実は、筆者も玄米を敬遠していた一人なのです。炊飯器の玄米モードで炊いてもポロポロし、かたくて食べにくい。おまけに独特のおいがして少し苦味もあり、おいしくない。圧力鍋で炊いたら、やわらか過ぎたり焦がしてしまったり…。さんざんな経験で、玄米から遠ざかっていました。

ところが、4、5ページの方法にした

Q

夫が玄米を嫌がります。

A. 男性は玄米を好まない傾向があります。

胚芽米や分搗き米にする、玄米を少し混ぜるのも手。また、奥さんにすすめられ1週間だけと玄米にしたところ、お酒を飲んだ翌日もすっきりして顔もむくまず、二日酔いをしなくなるなど、目に見えて効果があり、以来、玄米を続けているというケースも。とにかく試してみることから始めましょう。

Q

玄米は農薬が心配。

A. 玄米の表皮や胚芽にはフィチン酸というリン酸化合物が含まれ、これは有害物質を排出する力が強く、解毒作用があると言われています。そのため、慣行栽培の米でも、よくかんで食べれば、白米より玄米のほうがおすすめです。しかし、ほんとは有機栽培の玄米を選ぶのがベスト。

健康な土で育った米は生命力が強く、味わいも豊かです。



がつて炊いたところ、炊飯器でも圧力鍋でも、適度なやわらかさで、独特のクセがまったたくなく、そのおいしさに我ながらびっくり。目からウロコでした。同じ米を炊いても、炊き方で天と地ほどの違いがある。玄米がおいしくないというのは、自己流の炊き方のせいだったのです。

普段の食事だけで、健康が約束される

玄米食を始めると、体調がよくなるのを実感します。特別なことをしなくても、食事だけで健康になれるって最高だと思いませんか。

玄米は表皮がそのまま残って食物繊維が多いため、よくかむ必要があります。ですから、よくかむことが玄米食の大原則です。

1口30回以上かむと、さまざまよい効果が得られます。まず、便秘が改善され、肌がよくなるのに気がつくはず。吹き出物も出なくなり、アトピーも改善の方向に向かいます。さらに、自律神経が安定して集中力が増し、頭も冴え、仕事の能率もアップ。日常生活全体が楽しくなります。反対に、お通じが改善しないなど、あまり効果が感じられないのは、よくかんでいない証拠です。か、よくかむ習慣をつけましょう。

自然にキレイになってやせてくる

よくかむと唾液に含まれる酵素の働きにより、口の中で玄米のデンプンが甘い糖に変わります。すると脳の甘み中枢が満足し、甘いものが自然にほしくなくなってきました。甘いものを食べなくなるとゆるんでいた腸が引き締まり、さらに食物繊維のはたらきによって腸がきれいになり、肌も内側からきれいに。さらにむくみがなくなると、顔も身体もスツキリと引き締まります。おまけに腹持ちがよく、おなか为空きにくいため、間食もしなくなってきました。このように良い循環が始まると、自然に適正な体重になり、リバウンドすることはありません。

玄米食はシンプルで経済的

玄米食にすると、不思議なことに豪華なおかずは欲しくなくなります。玄米自体が味わい深く、栄養バランスがよいからか、ごちそうが合わないのです。味噌汁や梅干し、きんぴらなど日本の伝統食がよく合い、食生活がシンプルになつて食費は減っていきます。玄米食を始めると、家計もスリムに健康になるという嬉しいおまけも期待できます。



玄米のおいしい炊き方

リマ・クッキングスクール講師のカノン小林先生に聞きました。
「玄米をおいしく炊くコツは？」

おがみ洗いがポイント!



玄米の炊き上がりにふわっとにおうことがあり、そんなときは味もよくありません。これが、玄米嫌いの大きな原因のひとつにもなっています。これは洗いがよくないため。おいしく炊くには、ていねいに洗うことが第一です。

粳をとり除いた玄米の表面には縦筋があり、そこに粳のカスが少しいついています。このカスが、時間が経つにつれて酸化し、においや苦味のもとになります。カスを落とすためには、「おがみ洗い」という洗いが最適です。おがみ洗いをしたら、水が浸透しやすくなるため、すぐ炊けます。

「おがみ洗い」にはコツがありますから、ここでマスターしてくださいね。

【カノン小林先生】 本名小林薫音編（こはやし かおみ）。カノンクビオテックスクール校長、米国クシ学院および日本CJ協会リマクッキングスクール講師、マクロビオテックインターナショナルリーダーなどを務める。雑誌、新聞の連載や全国各地での公演、セミナー、料理講師と東奔西走中。「カノン小林のまぐろ美人」・「マクロビオテック食べて元気になるレシピ」など著書多数。

玄米の洗い方

（おがみ洗い）



① まず、バットなどを用意し、玄米を広げて粉などを取り除きます。

粳や黒く変色したくず米、割れた米を拾って捨てましょう。割れた米は断面が空気に触れているため、脂質が酸化して風味が悪いのです。



② 玄米をボウルに入れ、かぶるくらいの水を入れ、1〜2回かき混ぜて洗い、水を捨てる。

玄米を洗う最初の水は、乾いた玄米が水をどんでん吸い込むため、浄水器の水かミネラルウォーターを使いましょう。途中は水道水でもかまいませんが、最後まで最初と同様の水を使ってください。



③ もう一度かぶるくらいに水を張り、米を両手にはさみ、指先が水につくくらいの状態です。両手をこするようにならして米を洗う。これが「おがみ洗い」。米をすくってはおがみ洗いをし、10回ほど繰り返して、水が濁ってきたら、水を捨てる。これを2〜3回繰り返す。

おがみ洗いのとき、力を入れ過ぎず、音を聞いて、シャリシャリとせせらぎのような心地よい音がすれば合格です。



④ 米をザルにあげ、水を張ったボウルにザルごと米をつけ、水の中でザルを左右に少し回し、「い」の字をかくように振り洗ってから上下に揺する。水が濁ってきたら、水をかえてもう一度繰り返す。



⑤ 玄米の水気をきってそれぞれ調理器具に入れ、水を張り、分量の塩を平均に振り入れて炊く。



【浸水して炊く場合】

① 玄米の粳や割れた米を取り除く。

② 玄米に、かぶるくらいの水を入れ、玄米を一定方向にかきまぜるようにしながら上下を返し、米の間に水を通して汚れを落とし、水を換えて2〜3回洗い、ザルに上げる。玄米に傷があると、水が浸透し過ぎるため、そっと洗う。



③ 鍋（または釜）に洗った玄米と水、塩を入れて7〜8時間ほど浸水し、そのまま炊く。
※夏場は、涼しいところで短い時間でも可。

浸水時間が短かければ濃い味に、長ければあっさりとした味のごはんになります。

保存方法



炊き上がった玄米を、ぬらした軽量カップに1カップ(1食分)ずつ詰め、ラップにのせ、冷まして包みます。3〜4日保存するなら冷蔵庫、長く保存するなら平らにつぶして冷凍庫へ。解凍は湯煎がお勧め。

【調理器具別】 玄米の炊き方

炊き方によって味や食感が変わります。好みの炊き方を見つけてください。

ふっくらもちもち

圧力鍋

材料(炊きやすい量)

◆玄米：3カップ ◆水：玄米の1.2倍 ◆塩：小さじ1/3



お役立ちアイテム

【ガスマット】

コンロの上に置き、ガスの火力を緩和。吹きこぼれ、焦げ付きを防ぎます。



3 火からおろし、10〜15分間蒸らす。

2 強火にして、蒸気が強く出てきたら1〜2分そのままにし、すぐに火を弱め、蛍火で30分以上炊く。(圧力がかかった状態を保ちます)



※蛍火とは弱火よりもさらに弱い火力のこと。火力が強く、蛍火にならないガス台の場合はガスマットを使用しましょう。

1 蛍火(※)に20分かける。

注)高圧・低圧の設定がある圧力鍋の場合は、高圧に設定してください。

玄米のお供

ゴマ塩

玄米といえばコレ!ごまの香りが食欲をそそり、適度な塩分によって玄米の甘みが引き出されます。

てっかみそ

豆味噌にごぼうや人参など、根菜類を加え、ごま油でじっくりと炒めあげた、滋養たっぷりの逸品。

梅干し

クエン酸、ビタミン、ミネラル豊富で細胞を活性化し疲労を解消します。朝食やおにぎりに最適。

のり

ミネラルたっぷりの海藻類は毎日取り入れたいもの。おにぎりや他の食材と混ぜてふりかけにしたりと、何かと重宝します。

あっさり

炊飯器

(白米モードで炊く方法)

材料(炊きやすい量)

◆玄米：3カップ ◆塩：小さじ1/3
◆水：炊飯器の目盛りに従う

3 もう一度炊飯スイッチを入れ、炊き上がった天地返し(※)をする。

2 炊きあがったら、熱湯(またはお湯)2分の1カップを回し入れ、しゃもじでサックリと混ぜる。

1 各々の炊飯器の説明に沿って炊く。



サラッと軽い食感

土鍋

材料(炊きやすい量)

◆玄米：3カップ ◆塩：小さじ1/3
◆水：玄米の1.2倍〜

1 蛍火に30〜40分かける。

2 火を強め、蒸気が上がったから1〜2分そのままにし、すぐに火を弱め、蛍火で1時間炊く。

3 火からおろし、すぐに天地返し(※)をして10分蒸らす。

*やわらかく炊きたい場合は水を多めにし、炊く時間も長くする。
*土鍋によっては内蓋があり、比較的にもつちり仕上がります。



※天地返しとは、しゃもじを使って上下をひっくり返し、ふんわりほぐして炊きあがりのムラを均一にすること。

玄米と白米の違い

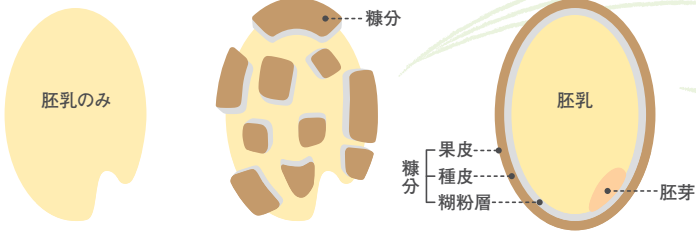
同じ米なのに、

見た目も食感も大きく違う白米と玄米。

その中間には分搗き米があります。

それぞれ特徴がありますから、

使い分けてもいいですね。



玄米

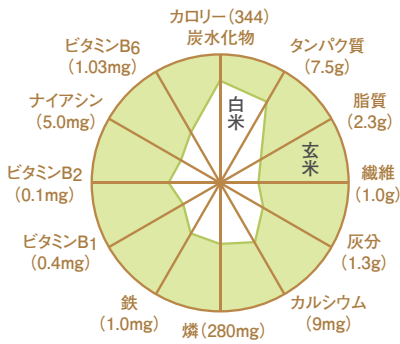
籾殻を除いただけ。種子として完全な状態です。これを水につけて発芽させたものが発芽玄米。

分搗き米

玄米を精米し、表皮や糠層を一部分削ったもの。3割削れば三分搗き、7割削れば七分搗きです。

白米

玄米を完全に精米し、表皮や糠層、胚芽は除かれ、中のデンプン質だけになったため、真っ白です。



〈玄米と白米の栄養比較〉

100gの玄米に含まれる栄養素を円グラフ全体としたとき、白米は炭水化物とたんぱく質は多いものの、他の栄養素は玄米に比べて桁違いに少なくなっています。毎日食べるものだから、この差は大きいですね。

これと対照的に白米は、水につけておけばやがて腐ってしまいます。糠に含まれている豊富な栄養素は除かれ、胚乳というデンプン質の部分だけになります。口当たりはよいものの、すでに酸化も始まっています。この白米と玄米の中間に分搗き米があり、精米の割合が少ないほど、玄米に近い栄養価が期待できます。

* 玄米を育てる生産者の想い *



「田んぼは

自然の森と同じ」

山形県酒田市 佐藤秀雄さん

庄内平野で有機玄米を育てる佐藤さんのこだわりは、「田んぼを自然の森と同じにする」こと。自然の森は肥料をやらなくても、毎年葉や実がなり、虫や植物・動物を育てている。木があり、森となつて山に栄養を与え、そして木や植物は山から栄養をもらっている。つまり循環して共存しているということ。

「できるだけ自然に逆らわずにお米を育てたい」佐藤さんの田圃もまさに稲穂と草が共存している。森と同じ状態なのだ。また、佐藤さんは「田んぼを作るのではなく、湿地帯を作っている」という。昔はどこでも湿地帯があったが、今はほとんど失われている。自然と同じ湿地帯を作ることが森に繋がって、山や川や海に繋がって

ていく。自然は全て繋がっているから、まず良い湿地帯を作る。それには農薬も肥料も使わず、土壌微生物のバランスを自然の状態に整えることが重要だ。「みんなが循環する農業をすれば地球温暖化の心配もなくなる。周りの人は肥料をあげるが、私は自然のまま育てる。そして感謝の気持ちで優しく育てると、稲穂の色まで優しくなるのです。」そう語る佐藤さんが心を込めて育てた米は、色だけでなく、味もやさしい。



マクロビオティック玄米レシピ

クルミ入り玄米カレーピラフ

【材料(2人分)】

玄米ご飯…………… 2カップ
(レトルトの場合2パックを温めほぐしておく)
玉ねぎ…………… 30g → みじん切り
人参…………… 15g → みじん切り
ごぼう…………… 15g → みじん切りか小さめのさががき
いんげん…………… 3本 → 堅めに塩茹でし小口切り。季節によっては
ブロッコリーを加えてもよい。

クルミ…………… 大さじ山盛り2 → 煎って粗みじん切り
レーズン…………… 小さじ山盛り2 → 粗みじん切り
カレー粉・クミンシード・
ウスターソース・白こしょう・塩 } …… 少々
菜種油…………… 小さじ1/2
(あればターメリックあるいはウコン末)

【作り方】

- 1 フライパンに小さじ1/2の油を落としてぬり広げ中火にかける。(焦げやすいフライパンの場合は先にフライパンを温め油を多めに入れる)
- 2 玉ねぎ、ごぼう、人参の順に炒めて端に寄せ、空いたところへ玄米ご飯を入れる。炒めた具をすぐにご飯の上にかぶせて、天地を返しながらかき混ぜ全体に油をまわす。
- 3 ②にクルミ、レーズンを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を決める。風味付けにカレー粉とクミンシード、さらに色付けにターメリックなどを加える。
(お好みでウスターソースを少々加えても美味しい)
- 4 ここまでは手早くして火を止めてからいんげんやブロッコリーを彩りに加え、さっくりと混ぜあわせる。

玄米が苦手な方やお子様も
美味しくいただけます



松の実入り玄米粥

【材料(2人分)】

玄米ご飯…………… 1カップ(レトルトの場合1パック)
水…………… 1カップ
松の実…………… 大さじ3 → ザク切り

焼き塩…………… ひとつまみ
刻み小ねぎ…………… 大さじ1
梅干し…………… 大粒1 → 種を除いて半分に切っておく

【作り方】

- 1 土鍋に玄米ご飯をほぐしながら松の実と水を入れ、充分柔らかくなるまで煮る。
- 2 ①に焼き塩を加え大きく混ぜ合わせて火を止め、10分間蒸らす。
- 3 器に盛り付け小ねぎをちらし、中央に梅干しを置く。

〈注意〉

- * 温め直すと味が変わるので食べる分だけ作りましょう。
- * ポータージュ風にすると松の実の香りが強まります。その場合、①でご飯のみ煮てミキサーに入れ、刻んだ松の実を加えて攪拌します。鍋で温め焼き塩をひとつまみ入れ、火を止めて蒸らします。



婦人科系が不調の方に



【今回のテーマ】

いちぶつぜんたい しんどふじ
『一物全体・身土不二』

前回の陰陽調和では、バランスが大切というお話でしたが、今回は、『一物全体』と『身土不二』の2つをご紹介します。

この2つの基本に従えば自然にバランスがとれ、
体も心も自然に調和がとれて健康になっていきます。

『一物全体』『身土不二』の考えは特別なものではなく、
昔の日本人には当たり前のこと。

日本の伝統食の基本的な考え方です。

一物全体って、なあに？

「**食べ物は、丸ごと食べるほうがいい**」という考え方です。野菜なら、葉や皮、根など全部があって生きています。ですから、**全体を食べることで、食べ物の命をそのままいただく**のです。魚なら文字通り丸ごと食べられるしらす干しなどの小魚類がおすすめです。

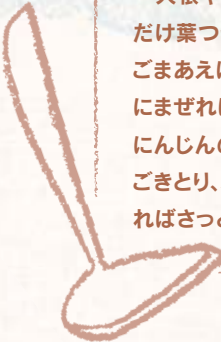
一番わかりやすいのが米。米を丸ごとといっても、粳は食べられませんから、この号の特集でとり上げた**玄米を食べるのがベスト**。6pのグラフを見ればよくわかりますが、玄米は栄養バランスが理想的で、蒔けば芽が出て、生命力に溢れてまさに一物全体です。ところが、精米して白米にすると栄養価は激減してしまいます。米や小麦などの穀物なら、**「丸ごと」というのは精白していないもの**と考えてください。

栄養素から見ると、**穀物の皮や胚芽、野菜の皮には、他のところには入っていないビタミンやミネラルが含まれています**。また、**かたい皮や芯の部分は食物繊維が豊富で、腸の健康に役立ちます**。

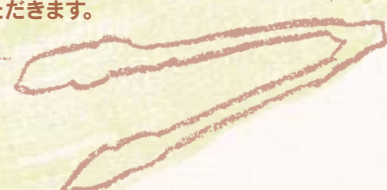
食べ物は全体で栄養バランスがとれており、丸ごと食べることで、**食品成分表の数字だけではないパワーを体感できる**ことでしょう。

実際は、どう調理すればいいの？

野菜はよく洗い、皮つきのまま調理するのが基本です。根や葉も捨てずに使い切ります。できれば有機栽培のものがよいのですが、慣行栽培のものなら、流水でよく洗うことをおすすめします。




大根やにんじん、かぶなどの根菜類は、できるだけ葉つきのものを選び、葉はゆでておひたしやごまあえに。こまかく刻んで水気をしぼり、ごはんにまぜれば、色鮮やかな菜めしができ上がります。にんじんの葉なら、やわらかい部分は生のまましごきとり、パセリがわりに使えます。使い切れなければさっとゆでて冷凍保存を。




小松菜などの根も捨てずに刻み、一緒に調理します。根だけをいためて味をつけ、きんぴらにしてもおいしいもの。ねぎのひげ根は、天ぷらにするとパリパリとした食感が言ばれます。

だしをとったあとのこんぶやしいたけは個煮にして、すべていただきます。



れんこんはもちろん皮をむかなくて調理しますが、かたい節もマクロビオティックでは呼吸器系の手当て法に使用される大事な部分。捨てないで利用しましょう。すりおろす料理なら、一緒にすりおろします。ごぼうはアクを抜かず、丸ごといただきます。

キャベツならかたい外葉は蒸して保存し、細切りして八宝菜やいためものに。芯は甘いのでスープの具に最適です。



このように、一物全体を実行していくと健康になるばかりか、捨てるものがないので、生ゴミはほとんど出ません。皮もむかない分、時間や手間が減る事も大きなメリットです。そうして、物を大切にする感覚が身につく、自然にライフスタイルが変わっていくのを実感できることでしょう。

「大きな便り」は大切なメッセージ

「食べる」と同じように大切なのは、「出す」こと。マクロビオティックを始めると、お通じがよくなります。毎日決まった時間に大きな便りがあり、これがバランスのとれている証し。そして、体の中がきれいになると、出るものもきれいになります。大便是バナナ状で、色は黄～オレンジ色。水に浮き、便器に汚れがつきません。悪臭はなく、発酵した漬け物のようなにおい。ところが、動物性の食品を多くとっていると、粘着性が強くなり、便器にベトベトくっついて汚れます。色は茶褐色～黒褐色で悪臭があり、おならも臭くなります。このように大きな便りはあなたの体からの大切なメッセージです。マクロビオティックをしていると、毎日ステキな便りが届きます。



身土不二って、なわに？

身土不二と言われると聞きなれないかもしれませんが、「地産地消(ちさんちしょう)」という言葉はよく聞かれることでしょう。身土不二と地産地消はほぼ同じようなものと考えてください。

身土不二は、日本の伝統食の基本で、「身体(身)と環境(土)は切り離せない(不二)」ということ。具体的には「その土地でとれたものを、その旬に食べる」「自分の住んでいる土地の、季節のものを食べると身体にいい」ということです。

もう少し詳しく説明すると、私たちの身体は、食べ物を始めとして、さまざまなものを環境から取り入れています。その環境になじんで健康に暮らすには、その土地、その季節に合った食べ物をとることが大切という考えです。

陰陽の考え方にも通じますが、遠く離れた熱帯の食べ物や夏の野菜は、暑さに対応しやすいように体を冷やし、ゆるめる働きをする成分が多く含まれます。これを冬に食べれば、ますます冷えて身体の調子が悪くなってしまいます。冬野菜には、寒さに対応しやすいように体をあたためる成分が多く含まれますから、旬の野菜をとるのが基本というのは理にかなっていますね。

ただし、あまり神経質に身土不二を守ろうとすると、現代社会では食べ物が偏ってしまいますし、大都会では食べるものがなくなってしまいます。昔は四里(16km)四方の近隣でとれたものを食べなさいと言われていましたが、今は国産品であればOK。あとは旬のものを選べば十分です。無理のない範囲で、身土不二を意識した食生活を目指しましょう。



日本の食料自給率はカロリーベースで40%。先進国の中では最低で、同じ島国のイギリスは65%、フランスやアメリカなどは100%をはるかに超えています(2007年。農林水産省試算より)。今後、新興国の発展と人口増加に伴って、食料不足が深刻化していくと思われるのに、今のところ改善される見込みはないようです。

食料自給率とともに問題になるのがフードマイレージ。食料の輸送距離という意味で、食品を遠くから運んでくれば大きく、近くなら小さくなります。これも日本が断トツの一位。食品の輸送にエネルギーをたくさん使って、環境に大きな負荷を与えているのです。

マクロビオティックはこの大きな二つの問題の解答になりえるのです。日本の食料自給率(2009年)を見ると、米は96%、野菜は83%です。年々不耕作地が増えているのですから、そこを改善すればこの2つは100%を超えることも可能でしょう。さらに身土不二で、土地でできる旬のものを食べればフードマイレージは小さく抑えられ、玄米菜食のマクロビオティックっていいこと尽くしではないでしょうか。

食料自給率とマクロビオティック



旬の野菜はおいしくて栄養豊富!

身土不二で大切なのは旬。自然の中で育った野菜は生命力が強く、栄養も豊富です。たとえば、寒い時期に露地で育てた野菜は、凍らないよう野菜の成分が濃くなり、甘みがあっておいしいのです。温室育ちの野菜とは味も栄養価も大違いで、値段も安く経済的。

といってもスーパーの野菜売り場では、夏野菜と冬野菜が並ぶなど季節感がなく、旬の野菜がよくわかりません。このカレンダーで旬の野菜を確かめてくださいね。

旬の野菜一覧表

野菜類	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
根菜	かぶ	●	●								●	●	●
	ごぼう	●	●								●	●	●
	れんこん	●								●	●	●	●
	にんじん	●								●	●	●	●
	だいこん	●								●	●	●	●
イモ類	長いも	●	●									●	●
	里いも	●								●	●	●	●
	じゃがいも							●	●	●	●	●	●
果菜	さやいんげん					●	●	●	●	●			
	かぼちゃ						●	●	●	●	●	●	●
	トマト						●	●	●	●			
	きゅうり						●	●	●	●			
	ナス							●	●	●	●		
葉菜	キャベツ	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
	白菜	●	●								●	●	●
	小松菜	●	●	●									●
	にら				●	●	●	●	●				
その他	ねぎ	●	●								●	●	●
	玉ねぎ						●	●	●	●	●	●	●

※表は目安です。産地によって変わる場合があります。

マクロビオティックの本質は「いただきます」という感謝の心



今までのお話から「食」の大切さをわかっていただけたでしょうか。食べ物の命で、私たちの命を支えていただいているという感謝の心が、マクロビオティックのベースにあるのです。

日本人が食事のときに言う「いただきます」は、食べ物に対する感謝の気持ちはもちろん、食べ物育ててくれた人、運んでくれた人、調理してくれた人、すべてに対する感謝の気持ちが込められているのでしょうか。日本人のDNAに刻み込まれた「いただきます」という言葉は自然への畏敬を根底にした誇るべき精神文化の表れではないでしょうか。マクロビオティックの源流はそのような日本の文化にあるのです。

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46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法です。この食事法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「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協会ホームページをご覧ください。www.ci-hyokai.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

国内産有機栽培で育てられた玄米2キロを30名様にプレゼントいたします。

農薬や除草剤を使わずに、生産者が愛情込めて育てた有機栽培の玄米です。粘りと甘みがあり、香りが良いコシヒカリ品種(販売元:オーサワジャパン株式会社)をプレゼントいたします。

「ご希望の方は官製ハガキに「住所」「氏名」、「有機玄米希望」と記入のうえ、下記住所まで応募ください。当選発表は、発送をもってかえさせていただきます。



30名様

【応募先】〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
 日本CI協会 「LM vol.03」プレゼント係
 【締切】2011年5月31日(当日消印有効)

編集後記

マクロビオティックの基本は玄米食です。今回「玄米」を特集するにあたって、編集スタッフ全員の思いは、「おいしい玄米を食べてもらいたい」でした。そこで、玄米をよく知っているリマクッキングスクール講師のカノン小林先生に話を伺い、洗いが違ふとより美味しくなることや、圧力鍋がなくても美味しい玄米が炊ける方法などを学ばせていただきました。

カノン先生に炊いていただいた玄米は、自分が炊いた玄米とは雲泥の差があることに、とてもショックを受けました。「炊

き方でこんなにも違う玄米の美味しさ」を、もともと多くの方に知っていただきたいと感じました。

忙しい現代では、ゆっくり食事をする事が忘れられています。「食事を流し込む」という言葉や、また近年では「大食い」という言葉も定着し、早く食べるのと、たくさん食べるのが正しいことのように錯覚してしまっています。

食事は身体を作る大切なものです。玄米をゆっくりと噛んで身体にやさしい食事をして欲しい、というのが、私たちの願いです。(M)

おたより
 お待ちしております



「LM(ライフイマ)マクロビオティック」では皆様からの「意見・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マクロビオティックな生活をしていきます」「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。

【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「梅干し」。
 発行は7月の予定です。

オーサワの玄米は おいしい。

オーサワジャパンの玄米は
農薬や化学肥料を使わずに
栽培されたものです。

生命力溢れる玄米の甘みや旨みを
よく噛んで味わってください。

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