

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

梅干し

梅の里を訪ねて
梅干しができるまで
マクロビオティック梅干しレシピ

The traditional
preserved food of Japan,
UME-BOSHI

連載：第4回

マクロビオティックとじょうずに付き合おう

「簡単なことから始めてみませんか？」

vol. 04
2011 SUMMER

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：梅干し

梅の里を訪ねて

梅干しができるまで

マクロビオティック梅干しレシピ

P8. 連載：第4回

マクロビオティックとじょうずに付き合いよう

『簡単なことから

始めてみませんか?』

P12. コラム：歳時記の生活

夏の土用と暑中の過ごし方

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.4 2011 SUMMER

Staff

Editor in Chief	望月 清人
Editor	小谷 栄子
Designer	千田 美生 (ICM)
Photographer	内藤 暁 (榊小笠原事務所)
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.



ホンモノの梅干しを食べませんか？



The traditional preserved food of Japan,
UME-BOSHI

梅の里をたずねて

「龍神梅」製造元（有）龍神自然食品センター



梅干しとは名ばかり、
口当たりのよすぎる
梅干しが主流に

かつては日本人の食卓に欠かせなかつた梅干し。しかし最近、梅干しの強烈な酸っぱさを敬遠する風潮を反映してか、市販されている多くの梅干しは、酸味も少なく、だしの風味がきいて口当たりがよく、梅干しとは名ばかりのものがほとんど。そんな梅干しで育つ子どもたちは、梅干しと聞いても唾が出ることはなにかもしれません。

しかしながら、口当たりがやわらかく舌に媚びる梅干しが主流の現状に待ったをかけ、昔ながらの梅干しを大切にしようとする動きも出ていますと聞きました。

そこで、無農薬・無添加を頑なまでに守り、梅の香りや風味と本来の酸っぱさをもつ本物の梅干し作りを続ける龍神自然食品センターを訪

ね、代表取締役の寒川善夫（そうかわ・よしお）さんに話を伺いました。

龍神梅の誕生

和歌山県、南紀白浜空港から車で約1時間。幾重にも重なる山を越えると、龍神村が姿をあらわします。梅の産地、和歌山県の中央東部に位置し、高野山と熊野古道に挟まれ、龍神温泉で名高い山間の村。ほとんどが山林で、田辺市に合併する前は、日本で2番目に面積の広い村が龍神梅のふるさとです。

農薬を始めとする一切の化学物質を排除し、妥協を拒み、品質と味にこだわる龍神梅の背景には、寒川善夫さんのご両親、寒川殖夫（そうかわ・しげお）・賀代（かよ）夫妻の食に対する強い思いがあります。

村で代々林業を営んできた寒川家ですが、殖夫さんは4人兄弟の3人まで結核で失い、自身も病弱でした。一方、和歌山市で生まれ育った賀代さんも若い頃から重い結核を患い、自らの病を食事で治そうと自然食を学び、マクロビオティック創始者の桜沢如一にも師事されたといいます。二人はマクロビオティックを通じて知り合い、結ばれました。食に対する共通の信念から、林業の傍ら、農薬や化学肥料を使わない農業をしつつ、みそや



(有)龍神自然食品センター

農薬や化学肥料を使わず育てた梅の実と赤じそ、沖縄の塩で無添加の梅干しを漬けている。昔の製法をそのまま受け継ぐ梅干しや梅肉エキスのほか、梅シロップ、梅ジャム、梅肉ペースト、粗製糖漬梅、梅醬、煎り酒など、梅を使ったさまざまな製品を意欲的に開発、販売している。どの製品も無農薬、無添加で化学物質をまったく使わず、最高の味を追求して完成したものだ。頑ななまでに本物を追求するのは代表取締役寒川(そうかわ)善夫さんの強い意思があればこそ。



醤油はもちろん、豆腐やパンに至るまで手作りして自然食を実践し、奇的に健康を取り戻したのです。そしてあきらめていた子どもも授かり、人並み以上に元気な体で生き生きと働けるようになって現在に至り、まさに「食」によって人生が好転したと言えましょう。

しかし、山奥の自然そのものの龍神村にも時代の波は押し寄せます。移動販売車がやってくる、見た目はばかりで添加物まみれのいかにも粗悪な食品や調味料を並べ、それを買い求める村人たち。そんな様子を見て、賀代さんは、村の子どもの健康を守りたいと自然食品の店を開きました。これが龍神自然食品センターの誕生です。

そして、今から30年以上も前のこと。村を通りかかった著名な食の専門家が、自然ばかりの山間の村になぜ自然食品店が？と好奇心から店に立ち寄りました。そして賀代さんが漬けた梅干しに驚嘆し、「これが本物の梅干し」と絶賛して周囲に広めたのがコトの始まり。無農薬で本物の梅干しを探し求めていた人たちに請われて、自家用だった梅干しを販売するようになったのです。

塩分が少なく、酸味が強い龍神梅

梅干しは塩分が多いというのが常識で、一般的な梅干しの塩分濃度は15〜20%前後。ところが龍神梅は13%（漬け込み時の梅に対する塩の割合）。龍神梅はこれぞ梅干しという味なのに、塩分は意外に少なく、しかもおいしい。そんな梅干しを多くの人が食べられるまでには、賀代さんの必死の努力があったのです。

昭和50年代の初め頃、前述のように梅干しを販売してほしいという声に応えた賀代さんは、もともと梅干しの勉強をしようと、大きな梅干し業者のもとに通いました。しかし、農薬をかけた梅の実を洗わずに漬けていく。これでは文字通り農薬漬の梅干しです。毎日見学した末、教えてもらうことはなく、昔から農薬をかけるに栽培してきた梅を完熟前にもぎ、おばあさんが蔵の中で漬けていた方法が一番と確信したのです。

その後、塩分の少ない梅干しを目指して10%の塩分に挑戦し、半分を腐らせたこともありましたが、試行錯誤の末、塩漬の容器を半地下にして温度を低めに保つ工夫をし、塩分濃度の下限ギリギリの13%に落ち着きました。龍神梅は市販の減塩梅干しよりも低塩分。減塩梅干しはカビなどを防ぐためにアルコールを使うのが一般的ですが、龍神梅は完全無添



3.

天日に干す。夏場で3日、冬場で7~10日、シワシワになるまで干すが、天候の変化があるため気が抜けません。



2.

白梅酢と同じ塩分濃度の塩水で梅を洗い、表面のぬめりを落とす。使う塩はすべて、寒川さんが納得した沖縄の塩。



1.

完熟前に収穫してアクを抜いた梅を半地下の巨大な容器に塩漬けし、白梅酢があがったところから必要な量を取り出します。



梅干しの出来具合は上々と、笑顔がこぼれる寒川善夫さんと両親の殖夫さん、賀代さん。

●
The traditional
preserved food of Japan,
UME-BOSHI
●

1日水分をきったあと、手で選別し、容器に詰めて消費者のもとへ。つぶれた梅はねり梅などに加工します。



6.

赤じそを漬けた赤梅酢に天日干した梅を入れ、2週間ほど漬けて色と風味をつけ、引き上げて水分をきります。



5.

無農薬栽培の赤じそを塩でもみ、アクを絞って白梅酢に漬けるとあざやかな真紅の、しその香り高い赤梅酢になります。



4.

加で蒸し暑い夏場でもびくともしませ
ん。お弁当に入れば、腐敗を防ぐ殺菌
力を持つ、酸っぱくて力強い梅干しです。

「手間ひまかける事を いとわない」

龍神梅の色は控えめです。それは赤
じその供給量に限りがあるため。無農
薬の赤じそは割に合わないで売られ
ておらず、すべて自家栽培です。この10
年間しそ作りを担当している方に伺う
と、「梅よりしそ作りのほうがしんど
い。連作障害があつて種を蒔いても芽が
出ないため、移植するしかない。しかも
晴れている日に植えても根づかない。雨
の中、手植えて、その後は果てしない
雑草との闘い。ここまで無農薬でやつて
いるところはない」といいます。

そんなわけで無農薬栽培の赤じそ
は量の確保が難しく、龍神梅は少し色
が薄いのです。

ちなみに一般的な農薬散布の回数
は、梅も赤じそも8〜9回。一方、寒川
さんは農薬は度も撒いたことはなく、
化学的なものはすべて排除しています。
自然にまかせており、そのため虫が原
因で梅に斑点ができることがあります。
しかし最近では、逆に梅の表面がきれ
いだと、「農薬は大丈夫？」とお客さ
まに言われるようになったと寒川さん
は言います。

しかし、自分のところだけ無農薬栽
培していても、隣接する畑など周囲か
らの影響もあるのが現実。「安易に規
模は拡大できません」と寒川さん。安全
でおいしい、自らが食べたい食品だけ
作るといふ信念を貫く姿勢がよくうか
がえます。

「味も品質も 本物の食品を作りたい」

一流の料理人に「日本料理に使える
梅干しが少なくなつた。5時間炊いて
も梅の香りと風味が残るのは龍神梅
だけ」と褒められ、改めて龍神梅の実力
を認識したという寒川さん。一世の中
の変化は大きい、日本の伝統や文化を
大切にしたい。本物の梅干しは酸っぱ
いもので、本物をわかつてほしい。コンビニ
などでは、きれいな梅干しを求められ
るため、色素や中和剤が入っています。
梅干しの基準をはっきりさせてほしい
と訴えます。

一方、梅を使った新たな商品の開発
にも精力的に取り組んでいます。本物
の味と品質への徹底したこだわりは、
自然食を実践してきた両親からのDN
Aなのでしょう。今は梅醬(うめししょう)
にはまっております。常備薬がわりに海外
旅行にも持参しているという。「毎朝、
梅醬番茶を飲んでいられるせいか、二日酔い
しないし、むくまないですよ」

「数え切れないほどの 梅干しの効用」

梅干しは健康によいと誰もが知って
いますが、その効用は想像以上。27才か
ら今まで、風邪らしい風邪をひいたこ
とがないという、現在48才、寒川さんの
元気の理由がよくわかります。

梅干しの殺菌作用や食中毒の予防
効果はよく知られています。「梅干し」と
聞くと、口の中が酸っぱくなって唾液が
出てきますね。唾液には消化酵素が含
まれて消化吸収をよくし、若返りホルモ
ンのパロチンが含まれて美容効果もあ
り、さらに老化の原因、活性酸素を消す
働きもあるのです。また、梅干しは肝臓
の解毒作用を助け、肝臓や血管の脂肪
沈着を防ぎ、血流をよくして動脈硬化
を予防。さらに免疫細胞を活性化する
という研究報告もあり、アレルギー症状
を抑える効果も認められています。酸つ
ぱさのもとクエン酸は疲労回復に役立
ち、結石を予防し、血流を改善して血
圧を安定させ、カルシウムの吸収をよく
してくれます。

最近では、梅の成分が胃がんの原因
になるといわれるピロリ菌を抑制し、
糖尿病予防にも効果があると報告さ
れ、インフルエンザウイルスの増殖を抑
える成分も発見されています。
このように、梅干しの効用は多岐に

わたり、サプリメントをはるかに超えた
機能性食品ともいえましょう。

「梅はその日の難逃れ」といわれ、昔
から旅には梅干しを薬として携帯し、
毎日食べてその土地特有の熱病や風土
病を防いだのです。このような先人の知
恵を現代科学が裏づけしているとい
うわけです。

一旦粒、本物の梅干しを食べて健康
を手に入れたいものですね。

寒川さんオススメの 梅醬番茶とは？

梅生番茶とも書き、新陳代謝を高め、
疲労回復効果がある。疲れのひどいと
き、胃腸の調子が悪いとき、風邪や二日
酔いするときなどにもおすすめの万能薬。
低血圧で朝起きられない人にも。
「梅醬はすりつぶした梅干しと醬油を
混ぜたもの。」

*梅醬番茶の作り方

①梅干し中1個を種ごと茶わんに
入れ、醬油小さじ1.5〜2と生姜おろ
し汁2〜3滴を加える。

②梅干しを箸などでつきくずして
よく練る。(種は取り出す)

③熟々の三年番茶
180ミリリットルを
注ぎ、よくかきま
ぜれば出来上がり。



梅干しができるまで

梅干しが完成するまでにはいろいろな工程があります。ここでは基本的な作り方をご紹介します。保存性抜群で疲労回復のほか、さまざまな効果を持つ梅干し。家族の健康を守る梅干しを手作りし、常備しておく、いかがでしょうかにも安心ですね。

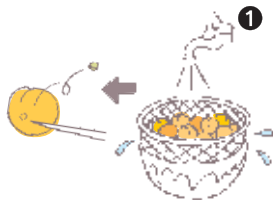


1 漬け込み

時期…6月中旬～6月下旬(生梅がある季節)

■用意するもの

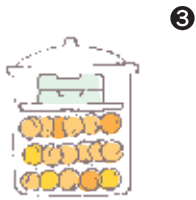
- ・生梅(完熟)…1kg
- ・粗塩…200g(仕上げり塩分20%)
- ・漬け込み容器 中ブタ…各1個
- ・重石…生梅と同じくらいの重さ



梅を水洗いし、ザルに上げて水を切り、ヘタを竹串などで除きます。



梅の水気を拭き取り、漬け込み容器に梅を入れて、塩を入れます。
※梅と塩を交互に入れ、最後に塩をまんべんなく振りかけます。



中ブタをして、その上に重石をのせ、フタをします。



日の当たらない、風通しの良い所に保管し、3日～1週間くらいすると、梅から果汁(白梅酢)が出てきます。さらに日が経つと白梅酢が梅の実よりも上へ上がってきます。

* 梅を干す7月下旬まで漬け込みます。

2 紫蘇の下ごしらえ

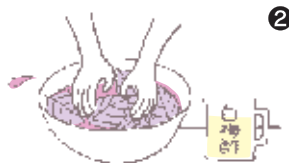
時期…7月上旬～中旬

■用意するもの

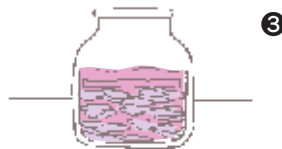
- ・生の赤紫蘇…200g
- ・白梅酢…1カップ(漬けている梅から出た梅酢)
- ・粗塩…200g
- ・フタ付の保存容器…1個



大きめのボウルに紫蘇の葉を入れ、半分の量の塩を振りかけ、強く揉んでアクを搾り出します。アクを捨て、残りの塩を加え、2回目はやや軽めにアクを出します。



もうひとつの清潔なボウルに、②の紫蘇と白梅酢1カップを入れ、よく揉みます。



紫蘇とボウルの赤梅酢を保存容器で保存します。

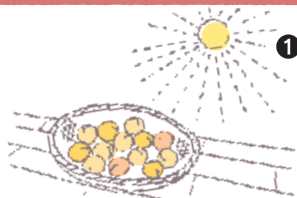
* 漬けた赤紫蘇は、梅を干す7月下旬まで保存します。

3 土用干し

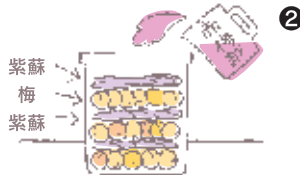
時期…7月下旬

■用意するもの

- ・平ザル…梅の量に合わせてご用意ください
- ・漬け込み容器…1個
- ・漬けた赤紫蘇と赤梅酢
- ・梅を取り出して残った白梅酢



梅雨明け後の天気のよい3日間に平たいザルなどに梅を広げて、昼はたまにひっくり返しながら夜も夜露にあて、3日3晩干します。



殺菌した容器に、干した梅と赤紫蘇を交互に入れ、赤梅酢・白梅酢もいれます。



2週間程して梅が梅酢を吸ったら完成です。

* おいしく漬けあがるのは、3ヶ月くらいです。

山芋とスナップエンドウの梅スパゲッティ

【材料(2人分)】

スパゲッティ	160g	オリーブオイル	大さじ2
長芋	100g→3cmの長さの短冊切り	塩・こしょう	適量
スナップエンドウ(もしくは絹さや)	50g	刻みのり	少々
「梅干し(大)	2個→小さくほぐしておく	大葉	1枚→細切り
A しスパゲッティの茹で汁	1/4カップ		
「ニンニク	1かけ→みじん切り		
B したかの爪	1/2~1本→種を取り除いておく		

【作り方】

- 1 フライパンにオリーブオイルと(B)を入れ、中火にかける。ニンニクのいい香りがしてきたら長芋を入れ、炒め合わせておく。
- 2 沸騰したお湯に塩を入れ、パスタを茹ではじめ、茹で上がる1分前にスナップエンドウを加える。茹でている間に(A)を合わせておく。
- 3 パスタとスナップエンドウを取り出し、①に入れて混ぜ合わせたら、(A)を加え手早く混ぜる。味見をして、塩・こしょうで味を整える。
- 4 お皿に盛りつけ、刻みのりと大葉をちらす。



わかめ豆腐(梅ドレッシングがけ)

【材料(4人分)】

豆腐	1/2丁→4等分に切る	B 「梅干し(大)	2個→種を取り除き、すりつぶしてペーストにする	
塩蔵わかめ	少々→塩分を洗い流す		醤油	大さじ1/2
A 「葛粉	10g		ごま油	小さじ1
し水	1/2カップ		だし汁	少々



【作り方】

- 1 豆腐はザルにのせ、余分な水分が出たらお皿に移しかえておく。わかめは細かくみじん切りにしておく。(A)を合わせておく。
- 2 鍋に(A)を入れ弱火にかけ、木べらでかきまわし続ける。あたたまってきてとろみがつき、ねばりと透明感が出てきたらわかめを加え、手早く混ぜ合わせる。
- 3 豆腐に②をかけ、スプーンなどでまんべんなく広げる。
- 4 (B)を合わせてドレッシングを作り、③にかけていただく。※ドレッシングがトロリとするまでだし汁を加えて調整する



～簡単なことから始めてみませんか？～

マクロビオティックの基本は大きく3つあります。

まず、食べ物は陰性と陽性に分けられ、そのバランスが大事という「陰陽調和」。

一つのを丸ごと食べるという「一物全体」。

そして、住んでいる土地でとれた旬の食べ物をベストとする「身土不二」。

しかし、まずは難しく考えず、できることから始めてみるのがおすすめです。

マクロビオティックって窮屈で大変！と思わないでください。

実は、マクロビオティックでは絶対食べてはいけないというものはないのです。

要はバランス。食べ物の陰陽調和を考えればOKです。

よく噛んで味わってみよう



普段、ゆっくり味わいながら食事していますか？ テレビを観ながら、あるいは時間に追われるなど、ほかのことに気をとられていると味覚は鈍感になり、刺激のある味を求めるようになっていきます。逆にゆっくり味わって食べると、自然に味覚が鋭敏になって素材本来の微妙な味わいが見えるようになり、それとともに自分の体が求めるものにも鋭敏になるのです。これがマクロビオティック実践のスタート。そして、よく味わうためには「よく噛む」ことが基本になります。

食べ物は消化され、腸で栄養として吸収されます。いくらバランスの良い玄米食をしていても、栄養をきちんと吸収できなければ、何の意味もありません。まずは普段の食事を一口30回噛むことから始めましょう。そして時間のあるときには60回以上噛んでよく味わってみてください。一口食べた箸を置くのが、よく噛むためのコツです。

60!

1 2 3 4 ...



他に、噛むことで脳の血流が増え、記憶力や集中力、判断力がアップし、満腹中枢が刺激されることで過食を防ぐなどの効用もあります。また、唾液には消化酵素の他、老化や認知症を防止するパロチンなどがたくさん含まれているなど、「よく噛む」ことで得られる事はいろいろあります。

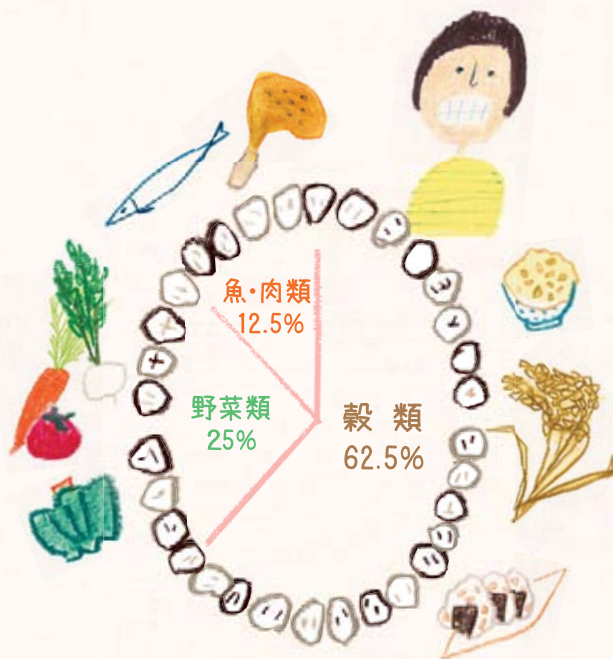
マクロビオティックでは玄米をすすめています、いきなり玄米にすることはありません。玄米の皮をある程度残した分づき米や胚芽米から始めてみてください。白米に、ひえ、あわ、きびなどの雑穀や玄米を加えて炊くのもおすすめです。そうして少しずつ玄米を試してみてください。



玄米をよく噛んで食べていれば、腸が元気になって便秘知らず、下痢知らずの体になります。おまけに肌の状態もよくなり、アトピーが改善したという人も。美容にも効果が大というのは嬉しいですね。

ヒトの歯の種類と穀物の関係

食べ物を噛んで食べるには歯が必要です。ヒトの歯は成人の場合、全部で32本あります。うち臼歯が大小あわせて20本、切歯(前歯)が8本、犬歯4本となっています。穀類をかみつぶすための臼歯が全体の5/8で半分強。1/4が野菜や海藻を噛み切る切歯(前歯)、1/8が肉や魚を噛み切る犬歯となっており、これは人類がはるか遠い昔からその割合で食べてきた結果といえましょう。ヒトの食事は「半分以上が穀類、次に野菜、肉や魚は少量」が自然の理にかなっていると言えます。



玄米を中心に食べていると、自然と野菜や豆類、海藻類などのおかずが欲しくなってきます。

動物性食品は控えるのが原則ですが…

「マクロビोटニックって肉や卵、乳製品など動物性食品はダメだからとでもつらそう」と思っているひが多いのですが、それは誤解です。動物性食品を我慢すぎてストレスになることは体にあまり良いものではありませんし、食事を楽しむことはとても大切です。特に大きな病気をお持ちでない方は、とりあえずは今までよりもちょっぴり動物性食品を減らしてみようか、という程度でじゅうぶんです。動物性食品には肉類、乳製品、卵などいろいろありますが、まずは脂を多く含む肉類とバターなどの動物性油脂を減らしてみましょう。



肉の脂について

肉の脂身を避けたとしても、赤身肉にも必ず脂が含まれます。肉を多く食べている現代人はどうしても脂をとりすぎてしまうので、要注意。牛や豚の体温は39～43度で、人の体温よりずっと高いのです。そのため、牛や豚の脂は人の体内では溶けません。肉をたくさん食べていると血液がドロドロになり、血管が詰まって脳梗塞や心筋梗塞の原因になってしまいます。脂肪が摂りたければ植物油を少しだけにしましょう。

肉や脂を食べたら…

肉や脂を食べるときにはこんな食品でバランスをとりましょう。

肉と一緒に食べたいもの

- * ニラ
- * 干し椎茸
- * トマト
- * 大根葉
- * りんご
- * ねぎ
- * もやし
- * ピーマン
- * 豆類
- * こしょう
- * にんにく
- * じゃがいも
- * パセリ
- * ごま

脂と一緒に食べたいもの

- * 海藻(ひじき、わかめ、ふのり)
- * 柑橘類
- * には
- * かぼちゃ
- * もやし
- * 大根葉

たんぱく質は植物から摂ろう

長い人類の歴史の中で、動物性食品からたんぱく質を摂るようになったのはつい最近、ここ100年くらいのこと。それまでは植物からたんぱく質を摂ってきたのです。大豆は「畑の肉」と言われるくらい、良質なたんぱく質が豊富に含まれますが、他にもたんぱく質をたくさん含む豆類は多いのです。

また、玄米に含まれるたんぱく質は豊富ですが、リジンという必須アミノ酸が不足しています。しかし、大豆のたんぱく質はリジンが豊富です。玄米ごはんには味噌汁を添えると、たんぱく質はパーフェクト。動物性食品を食べなくても大丈夫なのです。

白砂糖は控えましょう

甘くておいしいスイーツやふだんの料理に欠かせない砂糖。しかし、白砂糖は調味料や食品というよりも化学物質。白砂糖の表示を見ると、賞味期限はありません。極限まで精製されて純度が高いため、傷む心配がないのです。私たちが口にする化学物質の中で、一番多いのが白砂糖です。仮に白砂糖がなくなったら、世の中の病人の8割がいなくなるだろうといわれるほど、その害は大きいと思われます。白砂糖は少しずつ減らしていくようにしましょう。



精製糖について

白砂糖のほか、精製された糖には加工食品に使われるブドウ糖や果糖、液糖があります。これらの糖は、急速に血糖値を上げて気分が高揚します。そして体内では急に高くなった血糖値を下げようと膵臓からインスリンが出て気分もしぼんでしまいます。すると無意識に気分の高揚を求めて、さらに砂糖がほしくなるという悪循環に陥り、血糖値のアップダウンが激しくなります。その結果、精神的に不安定になるとともに、膵臓も弱り、悪化すると糖尿病に至ってしまう恐れもあります。

また、砂糖のとり過ぎは、胃では胃酸過多を引き起こし、胃炎、胃癌になることも。腸内細菌にも影響してビタミンB群が不足し、すると脳の機能も影響され、判断力が低下。おまけに低血糖症になりやすく、そのために冷え症になる女性も多いのです。もちろん虫歯の原因になることも見逃せません。

このように精製された糖のとり過ぎの弊害は広範囲にわたります。

精製糖を食べたら…

甘い和菓子やケーキなどを食べたら、こんな食品でバランスをとりましょう。

- * 赤味噌
- * しょうゆ
- * 梅醤
- * 梅干し
- * 海藻
- * はと麦

自然の甘みを楽しもう

マクロビオティックでは甘味を否定しているわけではありません。甘味は人が本能的に好む味覚です。未精製の黒糖や米あめ、麦あめ、メープルシロップ、甘酒などを利用する、野菜やいも類の持つ甘さを生かすことで、じゅうぶん甘味を楽しめます。

また、玄米など穀物をよく噛むと、唾液中の消化酵素がデンプンを糖に変えて甘みが出、味覚が満足します。そのため、玄米食にすると、以前より甘いものが欲しくなくなります。

ここでご紹介したことをひとつでも気軽に試してみませんか。マクロビオティックってチョコッとするだけでもOK。ムリしなくても、ちゃんと体は変わっていきます。次号もマクロビオティックの身近な話です。お楽しみに！

第4回 夏の土用と暑中の過ごし方

◆猛暑の時期と暑中見舞い

夏至から15日目頃にやってくるのが二十四節季の「小暑」です。太陽暦の7月7日ころが小暑にあたりますが、梅雨の末期のこの時期は集中豪雨が起りやすく、注意が必要なくともあります。梅雨明けも近く、梅雨明けと共に蓮の花が咲き始め、いよいよ本格的な夏の到来を告げる熱い風が吹いてくる季節とされています。セミが鳴き出すのも、この小暑の頃からといわれています。

小暑の15日後にやってくるのが「大暑」です。大暑は最も暑いころという意味で、このころから8月の下旬までが暑さのピークとなります。厳しい暑さのため、体力の消耗が激しくなり、熱中症や夏バテ症状が出やすい時期でもあります。農家にとっては田の草取り、害虫駆除など暑い中での農作業が辛い節目の日です。この小暑から大暑のころに出すのが「暑中見舞い」。暑さが厳しい時期に、相手の健康を気遣う（見舞う）のが目的です。

「暑中」とは夏の暑い間のことですが、特に土用の約18日

間をさします。夏の土用とは、小暑から13日目の7月20日頃から立秋の前日の8月7日ごろまでのことをいいます。

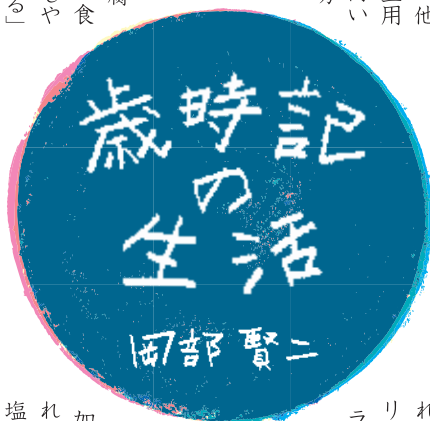
夏の土用は猛暑の時期なので、昔から健康管理のための食養生の習わしがあります。もっとも有名なのが「土用の丑の日のウナギ」ですが、他にも土用餅、土用シジミ、土用卵……のように栄養価の高い食べ物を食べて夏を乗り切るといった風習が各地に残っています。

◆土用の時期は

体調不良を招きやすい

土用の時期は、すべてが腐敗しやすいころで、人間も食べ過ぎていると、腸内腐敗しやすい状況になります。「腐る」という字は「腑(胃腸)の中に肉などの動物性食品が入ると腐る」ということを示しています。土用の時期には腸内腐敗を招きやすい動物性食品を極力控えることが必要なのです。素食で栄養不足がちであった昔の人にとっては、めったに食べるのできないウナギや卵などの動物性たんぱく

質は、何よりの栄養補給源であったであろうと想像できます。ところが現代社会は日々、飽食と過食で胃腸が栄養過剰で疲れきっている状態なのです。ですから、現代人にとってはウナギのような栄養をつける食べ物を土用の時期に摂る必要はないと思われます。土用の時期に体調不良を改



また、腸内環境を整えるすばらしい働きをしますのでおすすめです。

◆夏野菜と適度な塩気で

夏バテ防止

夏の暑さを和らげる働きのあるのがナス科やウリ科の食べ物です。マクロビオティックでは陰性食品とされて敬遠されがちですが、ナスやキュウリ、トマトやピーマン、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキなどの夏野菜には、天然の冷却材としての働きと、熱による酸化を食い止める強力な抗酸化の働きがあります。陰性を程良く

中和させるためには、塩や糠、重石、時間の陽性を加えた糠漬けや味噌漬けにすればよいでしょう。夏野菜を塩もみしたり、味噌をつけた田楽にしたりするなど、陽性化した伝統的な食べ方をすれば、夏バテ予防に最適な食べ物になるでしょう。

脱水症状は、本当は脱塩症状で、汗によって体内の塩分が失われると、心臓の働きや神経伝達、発汗による冷却システムに障害が生じるため、熱中症や記憶喪失などの症状

が起こることがあります。こんなときにはにがりを含んだ自然塩(海水塩)を適度に摂ることをおすすめします。炎天下で働く場合は、梅醤番茶や梅酢、梅干しなどで塩分を補給してください。また、冷たい飲み物やアイスクリームなどで胃腸を冷やしすぎないように注意が必要です。胃腸が冷えると食欲不振や不眠症などのさまざまな夏バテ症状が起きるからです。マクロビオティックによる素食と時々プチ断食で、暑中を元気に乗り切ってくださいね。

※この記事は「月刊マクロビオティック」2010年7月号(日本C.I.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所長。フィールドメテオカルコサルタント。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「ムスビの会」を発足し、2006年よりセミナー「ハワイ・四季の舎なごい」を開校。著書に「マクロビオティック小宇宙」暮らしに活かす陰陽五行(ムスビの会)。

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ことができます。

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。

料理をしたこと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

玄米ご飯のおい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C1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

今回取材した龍神自然食品センターさんが、昔ながらの製法で作った梅干し「龍神梅300g(オーサワジャパン)」を抽選で50名様にプレゼントいたします。

農薬や除草剤を使わずに自家農園で栽培した梅と赤紫蘇で、龍神村に伝わる伝統製法で漬けた本物の梅干しです。ぜひ「賞味ください」。

ご希望の方は、官製ガキに「住所(氏名)」「龍神梅希望」と記入のうえ、下記住所まで応募ください。当選は発表をもってかえさせていただきます。



50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.04」プレゼント係
【締切】2011年8月31日(当日消印有効)

編集後記

高校生の頃、学校には母親が作った弁当を持っていきましたが、必ずご飯の真ん中には梅干しが入っていました。おかげで「ご飯が分かれている弁当箱のときは、まさしく「日の丸弁当」になってしまい、恥ずかしくて嫌がったのを覚えています。しかし、大人になり、梅干しを入れるというのは昔から伝わる弁当の保存方法ということを知ってからは、夏前や秋の食中毒シーズンには、弁当に梅干しは欠かせません。

また、昨年の猛暑の時期には、梅干しの売上が数倍に増えた、という報道がありました。ペットボトルの水に梅干しを入れて飲むことで、汗で失われた水分と塩分が同時に補給でき、熱中症対策として、味付けしていない本物の梅干しが活躍したそうです。

一般的に「梅干し」と呼んでいる商品はたくさんありますが、味をつけて食べやすくしている商品も少なくありません。現代の若者から梅干しが敬遠されているのが背景かもしれません。本来は梅干しの持つ酸味が身体に良いはずなのに、近年では甘い梅干しが良く売れているようです。

日本の伝統食である梅干しは、今回取材の龍神自然食品センターのような方々に守られていること、そして、もともと梅干しの良さを知ってほしいと強く感じました。

おたより
お待ちしております

「LM(ライイブ)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「ヨ」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「三年番茶」。
発行は10月の予定です。

オーサワの梅干しは懐かしい味。

昔ながらの製法を守り、梅・紫蘇・塩だけで作られた梅干しは、すっぱさの中にも梅の爽やかな香りと旨みを感じられ、おばあちゃんが作った梅干しの味を思い出させます。

そんな、オーサワジャパンの『本物の梅干し』をぜひ一度お試しください。

For your daily life.



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