



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

葛

葛の里を訪ねて
本葛の楽しみ方
マクロビオティック葛レシピ

連載：第6回

マクロビオティックとじょうずに付き合おう
『季節に合わせた食の考え方 春～夏編』

vol. 06
2012 SPRING

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：葛

葛の里を訪ねて
本葛の楽しみ方
マクロビオティック葛レシピ

P8. 連載：第6回

マクロビオティックとじょうずに付き合おう
『季節に合わせた
食の考え方 春～夏編』

P12. コラム：新連載・第1回

川内翔保子の Macrobiotic Life
『出会う楽しみ、気づく楽しみ』

マクロビオティックのキホン

P13. LMinfo：

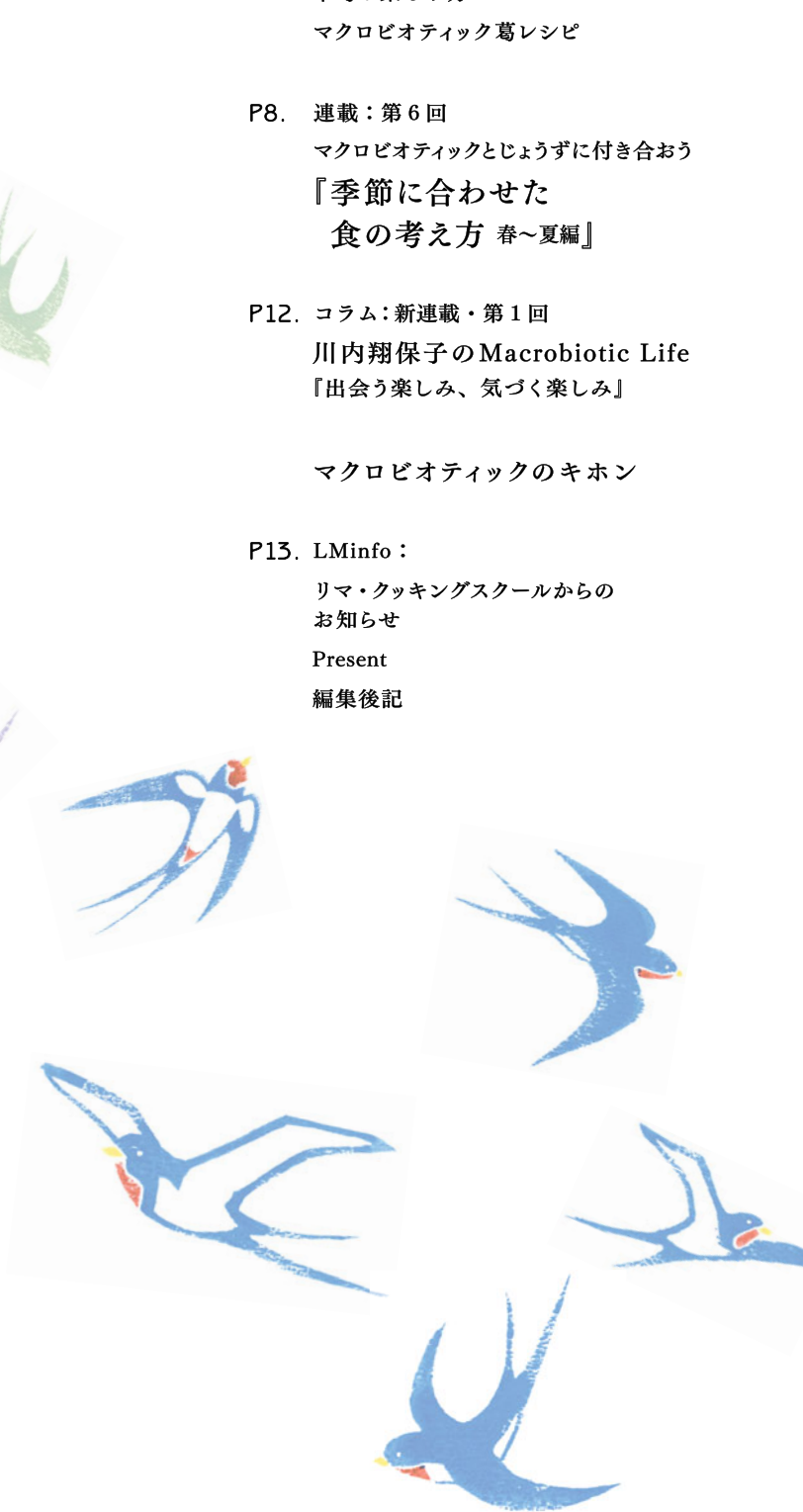
リマ・クッキングスクールからの
お知らせ
Present
編集後記

 Life is Macrobiotic
FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.6 2012 SPRING

Staff

Editor in Chief	水野 亮
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.



特集

葛

涼しげな葛桜や葛まんじゅうなど、「葛」は夏の和菓子には欠かせません。また、精進料理のごま豆腐も葛で作られています。冬の寒い日には葛湯を飲まれる方も多いことでしょう。

葛はマメ科のツル性植物で、春から夏にツルが伸びて葉が繁り、秋になるとデンプンを根に蓄えて冬に備えます。葉が落ち、地上部が枯れる11月中旬頃から寒い冬の間が、葛の根を掘り、葛粉を製造する季節。

漢方薬の葛根湯（かっこんとう）にも使われる葛の根には様々な薬効があり、葛粉も体に良いすぐれた伝統食品です。そこで昔ながらの製法を守り、最高品質の葛を作る「森野吉野葛本舗」を訪ね、葛について詳しくうかがいました。



葛の里を訪ねて

「吉野本葛」製造元「森野吉野葛本舗」



森野吉野葛本舗社長 森野智至さん

吉野南朝に仕えていたとされる初代から、森野智至社長で20代目。450年ほど前に吉野の地で葛の製造を始め、「吉野葛」の名で知られるように。その後、江戸時代初期には、葛の製造に一層適した寒冷な気候で良質な水が豊富な現在の場所に移ったとのこと。



450年の歴史を持つ、 吉野葛発祥の老舗

奈良県北東部、大和高原南端に位置し、南は吉野町に接する宇陀市。昔の風情が残る伊勢街道を走り、森野吉野葛本舗に到着。瓦屋根、白壁、格子造りが古い家並みに調和して長い歴史を感じさせる重厚なたたずまい。店舗の入り口には落ち着いた朱色の大きなれんががかり、昭和天皇が行幸された記念の「みゆき（御幸）」の文字が染められています。森野吉野葛本舗は450年以上の歴史をもち、吉野葛の名を世に広めた老舗です。こやかに出迎えてくださった森野智至社長は20代目当主。さっそく葛粉の製法からお聞

葛と吉野の深い関係

葛は英語でもkudzuと和名で呼ばれる数少ない植物のひとつ。煮物を葛でとろみをつける「吉野煮」、葛でとろみつけた吸い物などは「吉野仕立て」というように葛を使った料理には「吉野」という名がつけられ、葛と吉野は密接に結びついています。葛の名の由来は、大和国(奈良県)吉野郡吉野川上流に住む国栖人(くずびと)が葛を生産していたことによるともされ、現在も奈良県吉野町には国栖という地名が残っています。

きすると、まず「掘り子」と呼ばれる職人が山に自生する葛の根を掘り、仲買人が未精製の葛デンプンにして森野吉野葛本舗に納める仕組みになっているそう。そこで、掘り子歴40年以上で仲買人でもある中山さんの葛根掘りに同行させていただくことにしました。

おいしい葛ができるよう 良い葛の根だけを掘る

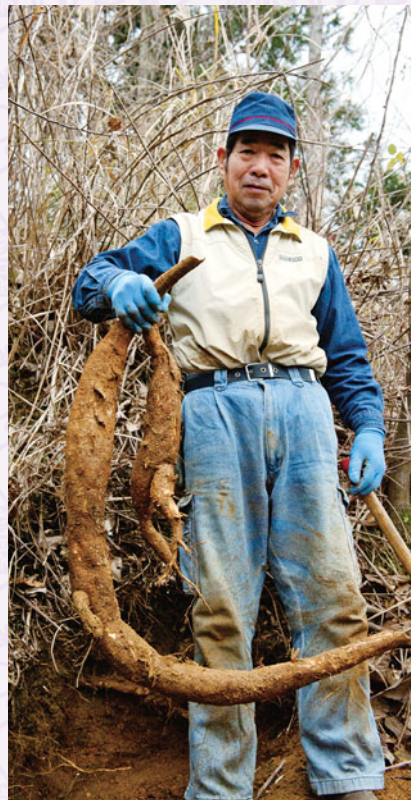
良い葛のあるところは頭の中に入れてあり、目印などはないと中山さん。「あつちの葛、あかんぞ」と親に教わり、見て覚えた知識はもちろん他人には教えません。親から子へと受け継ぎ、中山さんで3代目。そんな中山



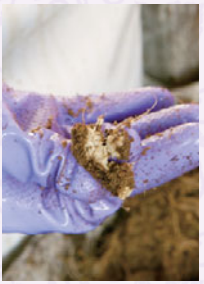
良い葛は山の中腹、斜面に多い。急勾配のところでは鍬を使い、サクサク掘り進めても根には傷をつけない、中山さんの「熟練のワザ」。



根に鍬で切り込みを入れると、中はうっすらと緑がかった白色。「デンプンが20%くらいある最高品」と中山さん。



3代使い続けている機械で葛の根を砕くと、こまかい繊維状になっている。



葛の根をもんだ水を大きな桶に入れ、1日おいて沈殿させるが、その量はほんのわずか。



さんの後について道のない急斜面をこわごわ登ると、上の方で中山さんはすでに掘り始めており、湾曲した太い根が見えています。手前にはやや細い根もあり、これが親と子。奥にはもつと細い根があり、孫とひ孫のこと。全部はとらず孫やひ孫の根は残して成長を待ちます。

土はポロポロして黄色っぽい茶色。山砂だから水はけが良く、アクの少ない良い葛が育つのだそう。「黒い土のところや水の悪いところはアクが強くてあかん。なんぼ葛があっても、おいしくなければとらん」と中山さん。

毎朝、葛でとろみをつけた好物のうどんを食べているから、厳寒の山でも体はほかほか。風邪もひいたことがないとのこと。還暦をとうに過ぎているのに髪は黒々つやつや。そして、急斜面もスタスタ登って葛を掘り、1回に60kgほどの根を持って山をくだり、日に3往復以上するという、まるで葛のパワーを体現しているような中山さんには驚かされます。

そんな自然の恵み、葛の根はイノシシも大好物。しかも、おいしい葛を見分けて掘り、葛の上質な部分だけを食べ

てしまうのだそう。「良い葛のある所にはイノシシもいる」と中山さん。

葛の根から 未精製デンプンをとる

山から採ってきた葛の根は、まず機械で砕きますが、品質を落とさないために細かい配慮が必要です。「葛を砕く刃は鋳物の鉄でなければダメ」と中山さん。普通の鉄は熱くなってしまうので、熱による葛の変質を防ぐため、熱を持つことのない鋳鉄を使っている。細かい繊維状にまで砕かれた葛は水の中で何回も揉まれ、葛デンプンは水に溶け出します。この水を桶にため、沈殿したデンプンを集めます。この灰色の未精製デンプンが森野吉野葛本舗に納められるのです。しかし、60kgの根からとれるデンプンはわずか9kg、平均して15%ほどにしかありません。

こうして、自生の葛を探すことから始まり、未精製デンプンにするまでに大変な労力を要しているのです。これだけでも本葛がいかに貴重かを雄弁に物語っています。

「葛の製造工程」

- ① 未精製のデンプンを沈殿槽に入れ、地下水を注いで攪拌する。
- ② 不純物を網ですくい取り、ふるいに通してさらに取り除く。
- ③ 2日おいてデンプンを沈殿させ、上水を捨てる。この工程を、葛の様子を見ながら10回ほど繰り返すと、葛は純白になる。これを「吉野晒し」という。
- ④ 沈殿槽に厚く残った葛を切り出す。(このプロセスを「床掘り」という)
- ⑤ 床掘りした葛を豆腐くらの大きさに小割りし、屋内で2〜3カ月かけて自然乾燥させる。



右の写真は4回晒されて5回目の段階。ふるいを通して沈殿槽に流れていく、葛デンプンを含む水もだいぶ白くなってきているが、まだまだ吉野晒しの作業は続く。



吉野晒して 純白の葛が生まれる

森野吉野葛本舗の旧工場では吉野晒しの真つ最中。未精製デンプンは清冽な吉野山系の地下水で何回も晒され、次第に白くなっていきます。葛デンプンは繊細で変質しやすいため、「葛を劣化させずに精製するのが使命」と森野社長。

「晒した葛を水から分離するのに遠心分離機などは使えません。葛の粒子が壊れてしまうのです。昔ながらに自然に沈殿させるのが葛に最も負担がかからない。しかし、吉野葛は粒子が極めて細かいので沈殿するのに2日もかかります。時間がかかると雑菌が発生するリスクも高くなるので、葛作りは寒いほどいいです。寒いと雑菌は繁殖しません」

一日中水点下という寒さの中での作業自体も過酷だが、春になって水が温かくなつてしまえば製造は中止となる。「晒しに適した極寒期にしか作りません。自然と共存しながらの伝統的な製法でいかに生産を安定させていくか。それを考えて新しい工

場も建てました。初代から20代目の私まで受け継いできた品質をこれから先もずっと維持し続けたい」という森野社長の言葉からはルーツとしての誇りと責任感が伝わってきます。律儀に手間暇かけた吉野葛には、葛の生命力が損なわれることなく残っているでしょう。この葛しか使わないという老舗の和菓子屋さんも多く、熟練の和菓子職人が厚い信頼を寄せているのも頷けます。

貴重で高価な葛。しかし それ以上の価値がある

「葛は生命力が非常に強く、日本各地で繁茂していますが、気候や日当たり、水はけ、土壌など、良質な葛の根がとれる条件の揃った地域は意外と少なく、栽培しても品質は不十分。その上、山に自生する葛の根からデンプンをとる作業は人手も時間もかかるため、生産量は限られます。そういった理由で国産の葛は貴重で高価になっているのです」と森野社長。

漢方薬の葛根湯に使われる葛の根には、発汗作用や解熱、鎮痛作用など



水を含んだ葛はとても固く重い。すべて人の手で行う、この床振りが一番きつい作業とのこと。



(株)森野吉野葛本舗

創業450年。16世紀中ごろ大和国吉野郡下市で葛粉の製造を始め、「吉野葛」の名称で世に知られるようになる。手間を惜まず、価値ある本物を作り続けるという先人から受け継いだ理念を守り、最高品質の吉野本葛を提供し続けている。新工場には「葛の館」が併設され、作りたての葛餅や葛切り、葛湯などが楽しめる。



本葛の良さをより多くの 人に知ってもらいたい

様々な効能があります。そんな葛の根からとった葛粉は最高のデンプンで、きめが細かく、消化吸収が良いため胃腸に負担をかけません。また、微量に含まれる有効成分が体のすべての機能を高めて血液をきれいにし、体を温めてくれるといえます。バランスのとれた「中庸」（偏りのない中間）を理想とするマクロビオティックでは、葛粉は中庸の万能食とされ、どんな人でも安心して食べられるおすすめの商品です。

ただし、葛の良さは、あくまで本物の葛100%というのが前提。じゃがいもデンプンが原料のかたくり粉で葛湯を作ると、じゃがいもが体を冷やすため、効果は正反対。葛粉と書いてあっても、葛の他にじゃがいもやさつまいも（甘藷）デンプンなどが混ぜられている製品も多いのが実態です。葛が全く含まれていないのに名称は葛粉、原材料名は甘藷デンプンというケースも見受けられます。

本葛は十分に熱を加えることで独

特の透明感やなめらかなさ、風味が出てきます。「じゃがいもデンプンなどが原料の市販の葛湯はポットの湯で簡単に作れるため、本葛を使った当社の製品に湯を加えても加熱が足りず、うまく作れないと苦情を頂くことがあります」と森野社長は残念そう。葛という名は氾濫していても、本葛がいかに使われていないかがよく分かります。

葛は料理のとりみづけにはぴったりで、かたくり粉と違って冷めてもなめらかなとろみが長持ちします。そして何より、具合の悪い時、胃腸に負担をかけずに体の機能を高めてくれる葛は健康に最適な食材です。

「皆さん本葛の使い方も、その良さもご存知ないのです。本葛でないとい極上のきめ細かさや体を温める作用は得られません。手間暇かけて作ったものだから、それだけの価値があるということをお願いしていきたい」と森野社長は語ります。

論より証拠、まずは具合の悪い時、風邪気味の時などに、本葛で葛湯を試してみたいかがですか。きっと本物がつ食材の素晴らしさを実感できることでしょう。

なめらかな食感と味わいを試してみよう

本葛の楽しみ方

貴重な本葛が手に入ったら、さっそく調理してみましょう。

本葛がシンプルに味わる調理法としては、葛粉に塩と水を加えて作る

葛湯や葛練りが簡単。

食欲のない時の食事がわりに最適です。

味つけには塩以外にも、

梅干しや生姜を加えたり、

黒蜜や米飴などで

甘味をつけたりするなど、

その時の体調や気分に合わせて

いろいろ試してみるのも良いでしょう。

また、料理のとりみづけに使うのも

オーソドックスな利用法です。



葛湯&葛練りの作り方

トトロの葛湯やプルンとした葛練りは、共に作り方のプロセスは同じで、水分の割合が違うだけ。

葛湯は葛大さじ1(10g)に対し水1カップ弱と塩ひとつまみ、葛練りは葛大さじ5(50g)に対し水1カップと塩ひとつまみを目安に、あとはお好みで水分量を調整しましょう。

おいしく作るポイント

1 火にかける前に葛を十分に溶かしておく

分量の葛と同量の水を加え約20分おき、固まりがあれば指先でつまむようにほぐします。その後残りの分量の水と塩ひとつまみを加えて中火にかけます。



2 火にかけてから絶えずかき混ぜる

最初は白くサラサラとした状態ですが熱が加わることでとろみが出てきます。とろみがついてきたら弱火にし、かき混ぜながら透明になるまで煮ます。絶えずかき混ぜることでもうなくおいしい仕上がりになります。

3 葛練りの時はすりこ木がおススメ

葛練りは葛湯より濃度が高いので、力の入れやすいすりこ木を使うと良いでしょう。



葛入りれんこんのつくね風



【材料(3本分)】

〔	れんこん	200g
A	葛粉	大さじ5
〔	塩	少々
	白ねぎ	1/2本
〔	だし汁	1/2カップ
	醤油	小さじ2~3
B	葛粉	大さじ1
〔	生姜汁	少々
	玄米甘酒	小さじ2~3
	(好みで)七味唐辛子	少々
	揚げ油	適宜
	竹串	3本

【作り方】

- 1 れんこんはすりおろし、他のAと混ぜ合わせる
- 2 白ねぎは2cmの長さに切り、アミまたはフライパンで焼く
- 3 ①をスプーンですくい、中温にあたためた揚げ油に入れて揚げる(9~10分)
- 4 ②と③を交互に串に刺しておく
- 5 鍋にBを合わせ、葛粉がなめらかに溶けたら弱火にかけてとろみがついてくるまで練る
- 6 ⑤を④に塗り、好みで七味唐辛子をふりかける

フルーツ葛まんじゅう

【材料(5ヶ分)】

〔	りんごジュース	250ml
A	葛粉	大さじ4
〔	塩	少々
	イチゴ	5個
	深めのおちょこ又は型	5個

※ジュースやフルーツは他のものに替えてもおいしいです。

【作り方】

- 1 鍋にAを合わせておく
- 2 イチゴはヘタを取っておく
- 3 ①をヘラでかきまぜて、なめらかに溶いてから中火にかけ、とろみがつくまでしっかりと練る
- 4 水でぬらしたおちょこにスプーンで③を入れ、その後イチゴを中に押し込み、冷やし固める



※葛練りや葛まんじゅうは冷蔵庫に入れると固くなるので、常温においてください。

たかひろ
レシピ・料理 / 森 騰廣 (リマ・クッキングスクール講師)



～季節に合わせた食の考え方～

春～夏

四季の変化に富む日本には、季節ごとの野の幸、山の幸、海の幸を料理にとり入れ、
自然の恵みを楽しんできた長い歴史があります。

そして、その中で生きてきた私たちは、季節の移り変わりによって体調も変化しています。

寒い冬が終わって、春はあらゆる生命が芽吹く季節。

この春から夏に向け、季節の変化に合わせた食品と調理法で、
健康な体をつくっていきましょう。

季節に合わせた食べ方とは？

マクロビオティックでは陰陽バランスが基本の考えになります。

「季節に合わせた食べ方」とは、「陰陽のバランスをとる」ということ。簡単に言うと、体が陰性（冷えた状態・緩んだ状態）の時は陽性を持った食品や陽性の調理法を用い、体が陽性（熱を持った状態・締まった状態）の時は陰性を持った食品や陰性の調理法を用いてバランスをとることになります。

たとえば厳しい暑さの夏は強い陽性の環境で、体は陽性に傾きがち。そこで体調を整えるには、私たち自身が陰性になるようにします。自然の恵みも陰陽バランスがとれていて、暑い夏は、体を緩めて熱を拡散し、体を冷やす陰性の夏野菜が旬。ですから基本は旬の野菜を中心に摂ること。そして、季節や体調に合った調理法を選べば一層バランスがとれ、健康が維持できます。



Spring

～春～

春とは、立春(2月4日頃)から立夏の前日(5月5日頃)までをいいます。春はすべての生き物が活動をはじめる季節。新陳代謝が盛んになり、冬の間にとまった老廃物を排出する季節です。余分なものを代謝し、新しいエネルギーを充電して本格的な活動に備え、さらに暑い夏を過ごしやすくするためにスリムになっていくのが、春の生理です。

昔から、春の「木の芽立ち」の頃は、吹き出物や持病が出やすいとされていますが、これらの症状は有害なものを排出していることの表れ。「春には苦味を盛れ」という言葉がありますが、ふきのとうや春の七草など苦味のある野草がおいしく感じられますね。これら苦味のある野草や野菜は代謝や排出効果を促進してくれます。



春の野菜たち



春キャベツ

冬キャベツに比べてやや陰性。極陰や極陽で乱れた全身や脳のバランス、働きを整え、肌や肝臓にも良い。胃を保護する力が強く、嘔吐しやすい人にもおすすめ。消化器や呼吸器、膀胱、眼にも良い野菜。

セロリ

陰性です。好きでなければ無理に食べる必要はないでしょう。おいしいと感じる場合は体調が陽性になっている時。陽性すぎる内臓の不調に働きかけます。血液循環が悪く、顔色が悪い人、生理痛、イライラにも。

菜の花

独特の苦味が胆汁の分泌と血液循環を促進。不要な陽性さや老廃物を排出する効果があります。肩こりがひどい人にも◎。ただし、シュウ酸が強いので、旬に適度に摂って体に春の到来と変化を促す程度に。

かぶ

春に収穫されるものはやや陰性。肝臓や心臓、呼吸器、消化器、生殖器、泌尿器、肌などほぼ全身に良く、生理痛や遠視にも。実と同様に強い浄化力を持つ葉の部分も捨てずに上手に摂り入れましょう。

そら豆

ゆでると適度な陰性になり、夏に向かって暑くなるこの時期に◎。血液の状態や代謝を良くし、肌や体温の状態を良好にします。腎臓や脾臓、泌尿器が不調で、やせているのにむくむ人、顔色の悪い人などにおすすめ。

アスパラガス

陰性が強く、常食には向きませんが、動物性を摂りすぎた時などに排出を助けます。呼吸器や泌尿器、肌の弱い人は注意が必要。みそや天日塩など陽性さを加えて調理すると良いでしょう。

* 春の調理法

排出の季節である春は、青菜のおひたしや軽い炒めもの、炊き合わせなどサツと火を通す軽めの調理法が向いています。オープン料理や揚げるなどの調理法は控えめに。よもぎ餅やよもぎ団子など、野草と穀物を組み合わせた主食や、野草のごま和え、くるみ和えなどもおすすめです。

OHITASHI



春の野草

ぜんまい、ふきのとう、わらび、ごごみ、うどなど。強い陰性のため、少量食べることで冬に溜め込んだ老廃物、不要な陽性さを排出するのに役立ちます。常食ではなく旬の時に食べる程度にとどめて。



Summer

～夏～

夏とは立夏(5月6日頃)から立秋の前日(8月7日頃)までをいいます。夏の入り口には梅雨があり、晴れば暑く、雨が続きと梅雨寒になるなど、体調を崩しやすい時期。この時期は穀物中心の食事を心がけ、体を中庸に保つことが何よりです。梅雨が明ければ夏本番。夏野菜はもちろん、初夏にとれる大麦や小麦も陰性さを持っています。夏の暑い日が続くこの時期は、玄米ばかりではなく、とうもろこしやそうめんなどの麺類も少し増やして、体の中から涼しくなりましょう。そんな風に適度に陰性を摂り入れることで、アイスクリームやお酒など強い陰性食品への欲求を抑えることもできます。動物性食品など陽性の強いものやエネルギーの多い食品は控え、体に負担をかけないようにするのも、暑い夏を元気に過ごす秘訣です。



夏の野菜たち

とうもろこし

本来は穀類ですが、穀物の中ではもっとも陰性。穏やかな甘味と陰性さが、暑さに適応させ、過剰な塩分や動物性食品、加工食品の排出を助けます。リラックス効果もあり、脳や心臓、腸、膵臓、脾臓、胃にも良い。

かぼちゃ

やや陽性な野菜で、穏やかな甘味は、精製糖を摂取しがちな現代人の食生活を整えてくれます。膵臓や胃腸の保護や強化、むくみの解消にも。しかし肌が黄色くなるような食べ過ぎには気をつけましょう。

枝豆

若い大豆なので、豆としては陰性。やや消化しにくいいため、食べすぎには注意して、遅い夕食に摂るのは控えましょう。消化を良くするために、しっかり加熱して適度な塩分を加えましょう。

トマト

陰性が強く、体を冷やしたり体内に水分を溜める作用が強いため、心臓が弱い人、むくみやすい人、精力が弱い人は気をつけて。常食は避け、加熱するなど陽性さを加えて摂りましょう。

レタス

生はもちろん、煮ても炒めてもおいしい。陰性が強く、みずみずしい力が心身をリフレッシュさせてくれます。動物性食品や塩分、乳製品の陽性を摂りすぎた時もおすすめ。

きゅうり

夏野菜の代表格。水分が非常に多く、陰性で体を冷やすため暑い夏には不可欠。ただし、生よりは浅漬けや軽く炒めるなど調理したものがおすすめ。

なす

トマトより陰性な野菜。体をとて冷やし、気を落ち着かめやすくするなどの作用が強い。特に生殖器や神経系に病気のある人は気をつけて。トマトと同様に常食は避け、加熱したり味つけに味噌を使うなど陽性さを加えて摂りましょう。

*夏の調理法

サッと炒めたり、ゆでたり、蒸したりと短時間で火を通す、加熱時間の短いシンプルな料理が夏向き。ゆで野菜や蒸し野菜のサラダなどがおすすめです。また、高温でサッと火を通す揚げ物も夏ならではの調理法。食欲が湧かない時にはカレー粉などの香辛料を活用するのも良いでしょう。



You are what you eat.

～あなたのカラダは、あなたが食べたものでできている～

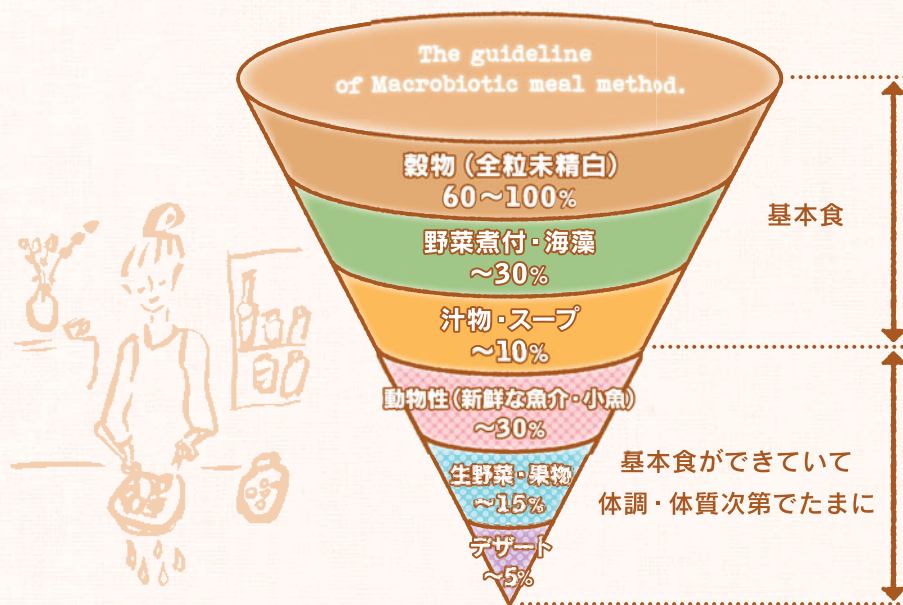
「季節に合わせた食べ方」とは、難しいことではありません。一年中トマトやレタスのサラダというのではなく、自然の流れに素直に任せる食事をしていけば、どの季節も元気で過ごすことが当たり前になります。まずは、新鮮な季節のものを食べてみてください。そのおいしさはすぐ分かり、私たち人間も自然の一部だと素直に感じる事ができるでしょう。食べたもので私たちの体は作られます。食べるものが自然に沿っていれば、体は自然の恵みを十分にうけて健康でいられる、これがマクロビオティックの考え方です。そしてマクロビオティックは本来窮屈なものではありません。動物性食品もNGではなく、その人の状況に合わせて摂り入れることもできます。下記「マクロビオティック食事法」の基本を参考にして、旬の野菜を摂り入れた毎日の献立を考えてみてくださいね。

マクロビオティック食事法：食べ方

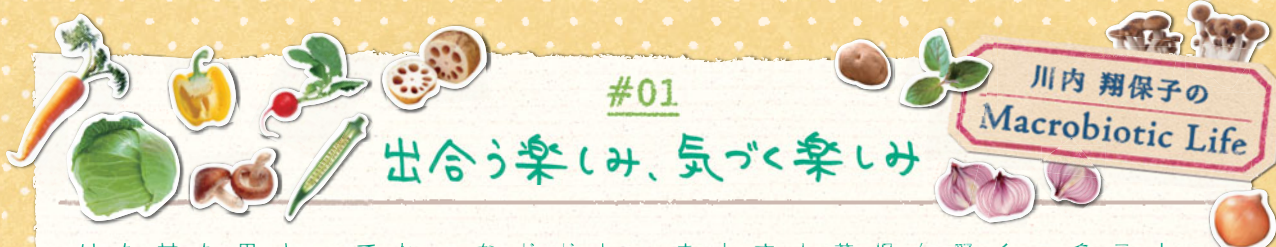
1. よく噛むこと（一口ごとに最低30回以上）
2. 食事の量を腹8分目にする
3. 湯茶を控えめに



マクロビオティック食事法：食材の割合



マクロビオティック食事法ガイドライン（日本CI協会版）



#01

出会う楽しみ、気づく楽しみ

川内 翔保子の
Macrobiotic Life

もともと自然が大好き、お料理が大好きだった私ですが、マクロビオティックを始めてからは、野菜の持つ多種多様な素顔に、改めてビックリ。

「近くてとれる旬のものをなるべく丸ごといただく」という視点から野菜を見ると、知っていると思いついていた人参ひとつにしても、「ひげ根がある」「このコは切ってみたら芯まで真っ赤」「この季節のは中心がキユツと締まっているのね」など感心することしきり。それまでは、人参は人参と、その色や形や様子の違いにまで頓着していなかったのです。

こんな風に相手をじっくり見ること、出会う楽しみ、気づく楽しみがどんどん増えていき、知れば知るほどその野菜の状態を見ただけでどんな調理に向くかも分かってきました。四季のめぐりをキッチンで感じ取れるようになったのもうれしいことです。

例えばキャベツ。コロンとした芽キャベツを見かければよいよ春と思、外葉がゴワゴワ固くなってきたからもつ夏なんだとか、柔らかく甘みが増しているから寒くなってきたのねと。どの野菜も季節のめぐりに沿って着々と成長し、その野菜

をいただく私たちが、まさにその季節に体をフィットさせ、快適に過ごしていけるエネルギーをもらっていることにも気づきました。

そして理にかなったそのおいしさを「走り」と「旬」と「名残」の三段階に分ける食べ方が私は大好きなのです。季節をちよつと先取りして初物をお祝いする、いちばん美味しい旬にはたつぱりいただく、来年までお別れだからこの味を惜しみつつ、というように…。これは豊かな四季のある日本だからこそ、繊細な楽しみ方ではないでしょうか。

野菜との様々なおつきあいの仕方を知るようになると、一見平凡な繰り返しに思える毎日の生活に彩りが出てきます。めぐる自然のリズムの中で、野菜も私達も、ダイナミックに躍動している、いのちの営みですね。

■川内翔保子(かわうちしょうこ) マクロビオティック料理研究家、リマックスケンタウール上級主任講師。宇宙のリズムや東洋哲学的な考え方を反映した「マクロビオティックに出会い」リマックスケンタウールカミーンに学ぶ。1988年神奈川県栗原市にマクロビオティック料理教室&ショップ「マニホーション」をオープン。美しく楽しい、身体と心が喜ぶ料理を通して穀物菜食の素晴らしさを広め、濃とした生き方に多くの人が魅了されている。

※このコラムは川内翔保子著「季節のおたよりレシピ—マクロビオティックで二十四節気をひとめぐり! (地湧社発行)」より転載しています。

Basic knowledge of Macrobiotic

マクロビオティックのキホン

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みていこうという考え方。その実践として「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」を基本とした食事法が中心にあります。

マクロビオティック食事法 3つのキホン

- 一物全体** いちぶつぜんたい…一つのを丸ごと食べる。野菜なら皮、根、種も含め丸ごと食べる。
- 身土不二** しんどふじ…身体(身)と環境(土)は切り離せない(不二)。その土地、その季節に合ったものを食べる。
- 陰陽調和** いんようちょうわ…物事の両面のバランスをとる。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ない。

〈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

〈陰陽の例〉

陰	陽
女	男
植物	動物
寒さ	暑さ
弛緩	緊張
休息(眠り)	活動
紫	赤
カリウム	ナトリウム

はじめてのマクロビオティック

～リマ・クッキングスクール ビギナーズコース～



「マクロビオティックってよく分からないけど習ってみたい」
 「本格的に始める前にまずは試してみたい」
 そんな、これからマクロビオティックを始めたい方のための
 「リマ・クッキングスクール ビギナーズコース」
 リマ・クッキングスクール 新宿校にて好評開講中!

ビギナーズコースの「あんしん&うれしい8つのポイント!」

キホンの「キ」から学べてうれしい!

1ヵ月(全4回)でマクロビオティックの基本的考え方と料理を学ぶことができます!

選べる2つの時間帯&振替受講であんしん!

教室は毎週木曜日の夜と金曜日のお昼に開催。また、振替受講もOK!(3ヵ月以内)なので無駄なく学べます。

料理に自信がなくてもあんしん!

包丁の持ち方や、野菜の切り方等、料理の基本から学ぶので、あまり料理に自信のない方でも気軽に通えます。

費用はぜ～んぶまとめて14,000円がうれしい!

講座1回あたり、わずか3,500円(テキスト・材料費込)。入会金等の諸費用も不要で大変お得です。

オーガニック食材使用であんしん!

講座で使用する食材は無添加・無農薬のオーガニック食材。本物のおいしさに、ココロもカラダも大満足!

2人の先生が教えてくれるからあんしん!

定員は1クラス14人。毎回2人の認定インストラクターが、丁寧に教えます。

修了証がもらえてうれしい!

ビギナーズコースを修了すると、修了証がもらえます。

初級コースの入学料が無料でうれしい!

ビギナーズコース修了後、通常講座「初級コース」の入学料10,000円が無料となります。

お問い合わせは…リマ・クッキングスクール 新宿校まで

ビギナーズコース

検索

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-23-1 ニューステートメナービル130 TEL:03-6304-2006

編集後記

今回はLM4号 梅干しプレゼントにご応募いただいたハガキより、読者の声を一部ご紹介させていただきます。

● 龍神梅の寒川さんの記事には心打れました。無農薬・無添加にこだわりの丹精込めて作った龍神梅を食べてみたい気持ちになりました。寒川さんの家族の笑顔が素晴らしいですね。

● 高校生の息子のお弁当に「梅ひとつ」を欠かすことはありません。自分で梅干しづくりに挑戦しようと思いがちですが、また今年も梅酒と梅ジュース作りだけになってしまいました。来年こ

そはおいしい梅干しづくりに!と改めて思いました。

● 小さい頃は梅が大嫌いで、おなかを壊したとき「治るため」と言われ、無理やり食べさせられていました。今では梅大好きです。

● 3月11日の震災に遭い、家を流失しました。避難所生活中に歌手の坂本冬美さんが南高梅を持って来てくださり、娘が梅干しが大好きで大変喜びました。この度仮設住宅に移ることができ、この応募を知りました。さっそく娘に食べさせてみたいと思いい、ペンをとりました。

PRESENT



※当選は発送をもってかえさせていただきます。

今回の特集でご紹介した森野吉野葛本舗さんが製造した「国産本高粉150g(販売元オーサワジャパン)」を抽選で50名様にプレゼントいたします。

ご希望の方は、官製ハガキに「住所」「氏名」「年齢」「性別」「国産本高粉希望」とご記入のうえ、下記住所までご応募ください。

また、下記ご案内のとおり、同ハガキにぜひご意見・ご感想をよろしくお願いします。

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.06」プレゼント係
 【締 切】 2012年5月31日(当日消印有効)

ご意見・ご感想をお待ちしております!

今後LMでは皆様のご感想・ご意見を誌面にて紹介させていただきますと思います。上記、プレゼントご応募のハガキに「LMについての感想や意見」「私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を始めて変わったこと」など…ご意見・ご感想をお書きください。

※誌面にてご紹介の際は、ご意見・ご感想の他、ご住所の都道府県名・年齢・性別を記載させていただきますのであらかじめご了承ください。

そのきめ細かさは“極上” 吉野本葛

良質の“葛の根”からしか採れない。
清冽な“地下水”からしか作れない。
極寒の“晒し”からしか生まれません。

450年の伝統を守り抜く。
その品質を、実感してください。



オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。

Macrobiotic Foods
Ohsawa