



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

車麩

車麩の産地を訪ねて

マクロビオティック車麩レシピ



連載：第7回

マクロビオティックと
じょうずに付き合おう

vol. 07

2012 SUMMER

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：車麩

車麩の産地を訪ねて
マクロビオティック車麩レシピ

P8. 連載：第7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：第2回

川内翔保子の Macrobiotic Life
「イメージングと段取りが肝心」

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.7 2012 SUMMER

Staff

Editor in Chief	水野 亮
Editor	小谷 栄子
Designer	千田 美生 (ICM)
Photographer	内藤 暁 (株)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.



車麩

特集





車麩の産地を訪ねて 「車麩」製造元「マルヨネ」

熱気の中で香ばしく 焼き上げられる車麩

車麩の製造現場は活気に満ちあふれています。足を踏み入れたとたん熱気に包まれ、ガラガラという音が響きわたり、香ばしい匂いが立ち込め、五感すべてが刺激される感じ。「これが麩を焼く匂いなのか!」と、初めて体験する素朴なよい香りに感動。見回せば白い帽子に白衣の職人たちがきびきびと立ち働いています。音と熱の正体は、巨大な2つの開放型のオープン。長い棒に巻きつけられた車麩が次々に焼かれて出てきます。棒からはずした車麩はこんがりときつね色に焼けて巨大なフランスパンのよう。しばらく寝かせてから輪切りにするとお店で見かける車麩が完成します。

ここは新潟県のほぼ中央、三条市にある(株)マルヨネの車麩製造工

場。明治7年の創業で、車麩では日本でも有数の生産量を誇る老舗企業です。機械化をせずに職人が手巻きで作るといふ独自路線を貫き、膨張剤など添加物は一切使わず、味と品質を追求しています。また、マクロバイオティククの食材として不可欠な全粒粉の車麩を作っているのは全国でもほんのわずか。そんなマルヨネの車麩ができるまでの工程を田代徳太郎社長に案内していただき、詳しく伺いました。

焼き麩は 日本で考案された 独自の乾物

もともと麩は中国で生まれ、本家中国の麩は油で揚げるか茹でたもの。それが仏教とともに日本に伝わり、後に保存性を高めるために考え出されたのが焼き麩です。強力小麦





リズムカルに力強く生地を巻き付けていく



車麩の生地

生地の表面はなめらか、ムラなくキレイな焼き上がり。これぞ職人のワザ!



粉から分離したたんぱく質「グルテン」に合わせ粉を練りませ、直火で焼いたのが車麩や板麩。密閉釜で蒸し焼きにしたのが小町麩やあられ麩、おつゆ麩など。関西で主流のなま麩はグルテンともち米粉を合わせ、型に入れて茹でたもの。決して生(なま)ではありません。おでん種の「ちくわぶ」もなま麩です。

車麩は竹輪のように棒に巻きつけて焼く製法で、全国各地で作られています。巻く回数や焼く回数によってさまざま。年輪のような焼き目の数で巻いた回数がわかり、穴の周りの薄い二皮が芯巻きで最初に焼いた部分です。「新潟の車麩は3〜4回焼きが特徴で金沢や山形は2回焼き。この焼き目が調理したときの歯ごたえと旨さのもとです」と田代さん。

車麩は大ぶりで歯ごたえがあつて煮くずれせず、主菜の食材として立派に通用します。「この地方では、スーパーの惣菜売り場に車麩と野菜の煮しめが並んでいます。弁当の会社でも車麩を使っていたとき、学校給食にも車麩が出されるなど、本当に身近な食品です」。三条市や魚沼など海

から遠い中越地方では車麩の消費量が特に多く、貴重なたんぱく質食品として愛用されているという。

膨張剤は使わず、グルテンの膨らむ力で焼き上げる

「麩はグルテンと強力小麦粉を1対1の割合で混ぜるのが基本ですが、膨れ具合を見て配合は調整します。これを練つてかめに入れ、10〜15分休ませたものが車麩の生地です」と説明され、工場の隅に10数個並んだかめの中を覗くと、生地はクリーム色でもっちりした搦き立ての餅のよう。

この状態のグルテンは元気がよく、引っ張つても戻る力が非常に強くて扱いにくいですが、その分膨らむ力が強い。そのため、マルヨネではこのタイミングで使います。しかし、生地を30分から1時間休ませるとグルテンの性質が変化し、ダレてやわらかくなり、扱いやすくなる反面、膨張力が弱まります。そのため膨張剤を加えるメーカーが多いのです。

さて、オープン脇の大きな作業台



火が強すぎると
1回焼きのとき割れることも。
焼きの作業は
常に気が抜けない。

車麩一筋に約60年。気になることがあったり、トラブル発生の時など、皆が頼りにする熟練の職人、伊藤文夫さん。



では、若い職人さんたちが2メートル以上もある長い金属棒を左手に持って回しながら、右手で生地を巻きつけています。リズムカルでムダがなく、俊敏な力強い動きは思わず見とれてしまうほど。生地を巻いた棒はオープン

の両脇にある歯車にのせると、下部のガスバーナーで120度ほどに熱せられたオープンの中を回転しながら進み、こんがり焼かれていきます。端に着く頃は色よく焼け、これを再び作業台へ。焼けた生地の上に再び生地を巻きつけてオープンで焼く。全粒粉の車麩はこれを3回繰り返す3回焼きです。棒を抜いた車麩は木箱に入れ、グルテンを安定させるために1日休ませます。カチカチに固くなった車麩は、いったん蒸してからスライサーで薄切りにし、ひもに通して減圧乾燥室で数時間乾燥させて完成です。

改めて、車麩作りで一番苦労されることは？と田代さんに伺うと「膨張剤の手助けを借りないため」原料のグルテンの性質が安定しないことです。性質のふれが大きいのです。しかし、小麦粉から分離するグルテン

は農産品で自然のものですから仕方がないこと。職人の腕と勘でカバーするしかありません。

昔ながらに 職人の手巻きのワザが 生む極上の車麩

ほとんどのメーカーが効率を考慮して機械巻きで生産している中、手巻きという職人のワザで支えられているマルヨネの車麩。「手巻きにこだわるのは、あきらかに食感が違うためです」ときっぱりと言い切る田代さん。温和な表情ですが、味と品質については妥協しないという強い意思が伝わってきます。さっそく、マルヨネの車麩を味噌汁に入れてみると、確かに質がきめ細かく緻密で舌ざわりがとともなめらか。滋味あふれるおいしさで、車麩はちよつとガサガサした食感という印象が一変しました。

さて、一時職人が不足した厳しい時代もあったものの、現在は20代、30代の若い職人たちが車麩作りを担っています。高校を卒業したばかりの新人さんは「職場見学にきて、遅い腕



田代徳太郎社長



株式会社 マルヨネ

「当社のマークを見て、麩は米から作るのですか?とよく聞かれるのですよ」と五代目社長・田代徳太郎さん。マルヨネの米のマークは、明治7年に創業した初代の吉田米蔵氏の名前からとったもの。三条市は古い寺の街。多くの寺院で作られていた麩が庶民に広まり、麩の生産が盛んになった。



で黙々と麩を巻いている姿が格好よく、一生続ける仕事と決めました。早く巻く仕事ができるようになりたい」と目を輝かせます。若い人材も集まる、ものづくりの魅力がここには溢れているでしょう。

オーブンの火加減を絶えず確かめ、麩の焼き加減をチェックしているのは最長老の伊藤文夫さん(74歳)。16歳で入社して以来、車麩一筋という伊藤さんは、「麩を巻くのは単純そうに見えるけれど10年くらいしないとダメだね。引つ張りながら同じ厚さに巻いていくのは大変。最後の仕上げで下の波(凹凸)に合わせて巻き、平らにするのが一番難しい」「穴をあけないで均一に巻くのは本場に難しい。大きさも(1〜4回焼きまで)変わってくるし、練り具合でも違う」と手巻きの難しさを語ります。全粒粉の車麩については、「全粒粉は粘りが少なく巻きにくい。ふすまのツブツブがあるから、穴があきやすく焦げやすい」とのこと。薄茶色の全粒粉の車麩をそのままかじってみると、嚼めば嚼めほど味わい深く甘みがある。玄米のおいしさと共通しています。

**麩は高たんぱくで低脂肪。
ダイエットにも向く
健康食品**

麩の材料「グルテン」は小麦粉たんぱくのこと、グルテンから発見されて名づけられたグルタミン酸が豊富に含まれます。グルタミン酸は神経伝達物質として脳を活性化する作用があり、以前「頭がよくなる」と話題になったアミノ酸です。麩に含まれるたんぱく質の量は肉より多く、脂肪は肉よりはるかに少なく低脂肪。健康にもよく、ダイエットにもうってつけの食品といえましょう。最近はややローパでも車麩の需要があり、台湾でも「素食」と呼ばれる精進料理で使われているといえます。

「地元の方は車麩を特産品として意識してくださり、それは大事にしなければなりません。いわば地域に根ざした味ですから、それをきちんと供給する責任が第一と考えています」と田代さん。海外でも支持される一方、足元の食文化を大切に守っていくという姿勢から地元老舗企業としての良心が伝わってきます。

車 麩 丼

【材料(2人分)】

車麩 …………… 2枚
 玉ねぎ …………… 大1個(約200g)
 昆布だし …………… 1カップ
 醤油 …………… 大さじ1
 ごま油 …………… 小さじ1

玄米ごはん …………… 丼2杯分
 白髪ねぎ 適量
 紅生姜



【作り方】

- 1 玉ねぎは薄い回し切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱して玉ねぎをじっくりと甘みが出るまで炒める。
- 3 車麩(乾燥したままのもの)、昆布だし、醤油を加え、沸騰したら弱火にして落としふたをし、汁気がほとんど無くなるまで煮る。
- 4 丼にご飯をよそい、玉ねぎと車麩のをせ、白髪ねぎと紅生姜を飾る。

車 麩 の フ ラ イ

【材料(2人分)】

車麩 …………… 2枚
 昆布だし …………… 1カップ
 醤油 …………… 小さじ2
 地粉
 水溶き地粉 適量
 パン粉
 揚げ油

〈付け合わせ〉

キャベツ …………… 2~3枚
 レモン …………… 2切
 オーサワの有機中濃ソース… 適量



【作り方】

- 1 鍋に車麩、昆布だし、醤油を入れて中火にかけ、落としふたをして汁気が無くなるまで煮る。冷まして半分に切る。
- 2 1に地粉、水溶き地粉、パン粉の順に衣を付け、中温の揚げ油でこんがり揚げ上げる。
- 3 キャベツは蒸して千切りにし、レモンと共にフライにそえる。好みでソースをかける。



車麩チャーシューバーガー

【材料(3個分)】

車麩 3枚

〈たれ〉

玄米甘酒 大きじ1

醤油 大きじ1

水 大きじ1

八角 1片

オーサワの玄米蒸しパン… 3個

ごま油

本葛粉

レタス

練りからし

— 適量

【作り方】

- 1 車麩をぬるま湯につけて戻し、しっかり絞る。リング状になっている車麩の1か所を切り離し、うず巻き状にくるくる巻いて楊枝で止め、両面に本葛粉をまぶす。
- 2 フライパンにごま油を熱し、中火で車麩をこんがり焼く。たれを加えてからめる。車麩の楊枝を抜く。
- 3 蒸しパンは横に切り込みを入れて蒸し、間にレタスを敷いて車麩を置き、練りからしを塗る。



車麩レンチトースト

【材料(2枚分)】

車麩 2枚

〈浸し液〉

玄米甘酒 大きじ1

豆乳 大きじ1

塩 小さじ1/4

本葛粉 大きじ1

なたね油 大きじ1

メープルシロップ

シナモンパウダー

— 適量

【作り方】

- 1 車麩をぬるま湯に浸けて戻し、しっかり絞る。
- 2 浸し液に車麩を浸けて30分ほど置く。
- 3 2に本葛粉をまぶし、なたね油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。
- 4 皿に盛り、メープルシロップとシナモンパウダーをかける。



毎日の食事は、体を変えるいいチャンス。少しずつでも良い習慣をつけると、いつの間にか体が快調になっているのに気づくことでしょう。そのために、すぐに役立つマクロビオティックの知識のあれこれをご紹介します。気軽に実践できることばかりですから、ひとつでも生活にとり入れて、あなたの健康度をアップしていきましょう。

マクロビオティックがめざす健康とは？

日常的によく使われる「健康」という言葉ですが、では健康ってどんな状態なのでしょう？

マクロビオティックの提唱者、桜沢如一（さくらざわゆきかず）は「その人が健康であれば、その人は幸福である」と言い、健康とは次のような7つの条件が揃った状態としています。



健康の7大条件

<p>① 疲れを知らない どんなに働いても、たとえ徹夜をしても疲れたとか、弱ったとか言わない。</p> <p>② よく眠る 眠りが深く、そして時間がきたらキチッと目を覚まし、サッと起き上がる。</p> <p>③ ごはんがおいしい たとえ冷たいごはん一杯だけでもおいしいと言って食べられる。</p> <p>④ 怒らない(感謝の心) どんなに大変な事でも、大きな喜びと感謝の気持ちを持って受け取る。</p>	<p>⑤ 物忘れをしない どんなに些細な事も、どんなに古い昔に受けた恩も忘れない。</p> <p>⑥ 思考も行動も万事スマート 万事全て素早く判断・行動し、無駄なく調和がとれている。</p> <p>⑦ ウソをつかない(正義) 自分を守るために、自分自身が嘘をつかない正義を生きる。</p>
---	---



健康とは単に身体の状態だけでなく、心の在り方も大切なのですね。この7つの条件がすべて揃ったら、人生は楽しくなり、そして皆が健康になったら世界が平和になりそうな、そんな気がしませんか？

マクロビオティックとは人の健康と地球の健康を大きな視野から見る事。そして毎日を楽しむ生きる方法です。マクロビオティックを実践していく中で、たまに自分の状態をこれら7つの条件と照らし合わせてみると良いかもしれませんね。

朝昼夕の食事の配分を変えると、老廃物がたまらない体に

同じものを食べていても、いつ食べるかで結果が大きく違ってきます。

必要な栄養素を効率よく吸収し、老廃物をすっきり出すには、一日の食べ方の配分がとっても大切です。また、おかずは旬の野菜を中心にするのを基本にしてください。

「朝食」は量を少なめに。穀物だけでもOK

一日のスタート、朝食は穀物だけで充分。玄米など全粒穀物をお粥やスープにしていだくのがおすすめです。目覚めたばかりの胃腸でも楽に消化吸収でき、元気に一日を始められます。しかし、朝にたくさん食べるのはNG。胃腸に負担がかかり、消化吸収するのに体力を消耗して一日の活動の妨げになってしまいます。朝食の量は控えめが良いでしょう。

「昼食」は炭水化物を多めに

活動的な時間帯でエネルギーの消費も大きいため、昼食はエネルギー源になる主食(炭水化物)を多めに。外食の方も多いでしょう。基本はごはん中心の定食やどんぶり物。うどんやパスタなどの比較的陰性な(身体を冷やす)粉類は常食にはあまりおすすめできませんが、時々ならOK。昼食で炭水化物をしっかりとして活動エネルギーを補給し、午後のおやつはほどほどに。

「夕食」はたんぱく質を多めに

夕食は休息に向かう時間帯、新たな細胞を作るための材料と考えてたんぱく質を多めにとります。また、朝食、昼食で不足した食品を補うことも大切。バランスのとれたバラエティに富んだ食事を心がけましょう。夕食の時間は6時ごろが理想ですが、遅くても8時までには済ませて寝る3時間前には食べないのを基本に。夕食が遅すぎるときは消化吸収のよいものを少量にとどめます。



このような配分の食べ方を心がけ、きちんとデトックスし、老廃物がたまらないような体にしていきましょう。

ダイエットにも有効、マクロビオティックの食べ方3原則

マクロビオティックは玄米菜食で大変そうと思われがちですが、実はとても間口が広いのです。今までの食事の内容を変えなくても、まずは食べ方を変えてみてはいかがでしょうか。次の3つを守ってみてください。それだけでも体重が減り、体調がよくなるのを実感していただけることでしょう。

1 一口30回以上噛む

食べ物を噛むことは消化の第一歩。胃腸など内臓の負担を軽くし、内臓を元気にしてくれます。健康な人でも最低30回、病気を持っている人なら200回くらいは噛むようにしましょう。よく噛むことで顔の筋肉が鍛えられ、表情豊かになって小顔になります。逆によく噛まない習慣がつくと食べ過ぎしやすく、内臓を酷しめることにもつながり、老化も早まってしまう。



2 食べ過ぎない

昔から腹八分目医者いらずと言われ、食べ過ぎの害が警告されています。現代科学でも、小食のほうが長生きできるという実験の結果が報告され、昔からの教えの正しさを証明しています。しかし、食欲にまかせて食べるとどうしても食べ過ぎてしまうという方も多いのでは。胃の大きさはにぎりこぶし大ですから、これを意識して食べる量を調節し、胃を拡げないようにしましょう。

3 就寝の3時間以上前に食べ終える

夜遅く飲食することは避けましょう。眠っている間、胃は動きません。胃に食べ物が残っている状態で眠ると、ドロドロに砕かれた食べ物は胃酸が混じっていても腐敗のおそれがあります。翌朝、目覚めて胃から腸へ送り込まれ、吸収されますから体によくありません。就寝の3時間前に飲食しなければ、胃が空になってすっきりした状態で眠ることができます。



甘味料について

ごはんをよく噛むと甘みを感じますが、甘みは糖質の持つ味で、糖質は生きていく上でもっとも大切なエネルギー源になるもの。ですから、人は本能的に甘みを好むのです。といっても、甘味料の代表格、「白砂糖」は極端に精製されているため、体にとってマイナスが大きく、控えたい食品の筆頭です。

甘味料が欲しい時は、米あめ、甘酒、みりん（伝統製法で作られたもの）、ドライフルーツ、メイプルシロップなどの方が身体への影響が少なくよいでしょう。

しかし甘味料自体が食物全体の中でみると陰性の強い食品です。強い陰性は身体をととても冷やし、様々な不調を招きます。ですので、常食・多食は避け、リラックスしたい時、疲れた時など陰性の力（体や気持ちを緩める性質）が必要な時に適度に摂り入れましょう。

甘いものが欲しくなるのはこんな時…



これらの原因を解消することで必要以上に甘みを欲しくありませんが、現代社会においてはなかなか難しいですね。しかも白砂糖は依存性がとても高いので、急に断つと禁断症状のようなものが出てくることも。

ここでひとつ付け加えておきたいのは、「マクロビオティックを始めたら、白砂糖たっぷりのスイーツ類は絶対に食べてはいけない」という決まりがあるわけではないということ。

無理やり我慢することは体によくありませんから、どうしても食べたいと思った時には量を控えめにしておきましょう。おいしいと感じたら心から楽しめばよく、意外においしくないと感じたら、マクロビオティックを実践したことで体質が変化した証。それはそれでとてもよいことです。

大事なのは、食べたことに挫折感や罪悪感を持たないこと。食生活を変えようとしていること自体が素晴らしいことですから、気楽にマクロビオティックの食事を続けていきましょう！



#02

イメージと段取りが肝心

川内 翔保子の
Macrobiotic Life

私は、お料理は舞台芸術のようなものと思っています。

旬の素材(人)を選び、適したレシピ(配役)を考え、最高の味(演技)になるよう調理(指導)していくのがお料理の醍醐味。だから、作るあなたには総合プロデューサー。そこで必要なのは、できあがりのイメージをふくらませること。

こっくり炊きあげたしじま、シャージャー焼いた大胆さが欲しいのか、仕上げに何かのソースと合体させたいのか、見た目の彩りはどうしたいのか。それらがはつきりすれば、素材の切り方や組み合わせ方、加える水の量、火加減や火にかける時間、調味の仕方などがおのずと見えてくるものです。

「段取り八分」とよく言いますが、調理も同じ事。事前の準備さえしっかりできていれば、実際の調理は勢いについて、自然に美味しくできあがっていくものです。

その時、どこまで進んでいたか、何がタイムスケジュールのある段取り表を書きとみるということ。というの、お料理は時間制限のある創作物。何品何人分を何時までに仕上げるためには、いつスタートさせなくてはならないのか、あるいは限られた30分をどう使い

回せば効率が良いのか。それを明らかにさせるには書くしかありません。

実際書いてみると思わぬ矛盾に気がついたり、新しい発見があるものです。ハプニングが起きることもありますから、必ず優先順位をつけておくようにしましょう。

それともひとつ。お料理というのはレシピ本を見て、あれが、無い、これが無いからできないというものはありません。その材料の代わりになるものを想像してみてもいいのです。例えば、白くて甘いクリーム状のものが欲しい。と思つたら、そのようなものを想像してみましょう。うんと水きりしたお豆腐に玄米甘酒を加え、バナラエッセンスやしょうが汁をたらせば、そのようなものになりますよね？

まずは全体をイメージし、順を追って考えることが肝心。先を読む力がつければ、物事に柔軟に対応できる力も自然と身につきますよ。

■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。リマクマキングススクール 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「リマクッキングアカデミー」に学ぶ。1988年神奈川県秦野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。身体と心が喜びが料理を通して穀物菜食の素晴らしさを広め、満ち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** いんようちようわ…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LM5号、三年番茶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。

●早速三年番茶を飲んでみました!私は大のコーヒー好きでコーヒーを飲むと、むくみや足先が冷たくなったり、甘い物が無性に食べたくなるのです。でも、三年番茶を飲んでみると体がポカポカで食後の甘いデザートも欲しくなくなりました。これからも楽しく飲んでいきたいです。

●三年番茶蒸しパンを作ってみました。

ライス&ソイに番茶?しょう油?とびっくりでしたが、ほんのり甘くて美味しかったです。4歳の息子も喜んで食べていました。

●身近でよく使っているもので「これが陽性?」「これが陰性だったとは!」と最初は目からウロコでした。今では季節に合わせた食材選びが少しずつできるようになりました!

●半年前からマクロビオティック料理教室に通いはじめ、LMをもらって読んでいます。マクロビ生活を始めてからお弁当にも玄米を持って行っています。冷え性が改善されたようで嬉しい限りです。

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マルヨネさんが製造した「車麩(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」「電話番号」「年齢」「性別」「車麩希望」とご記入のうえ、下記住所まで応募ください。

また、下記ご案内のとおり、同ハガキにぜひご意見・ご感想をよろしく願います。

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.07」プレゼント係
【締 切】2012年8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!と思っております。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!ご承知ください。



ライフ・イズ・マクロビオティック / vol.7 / 2012 / SUMMER

【発行】日本CI協会 〒151-0065 東京都渋谷区大田町 11-5 TEL:03-3469-7631 FAX:03-3469-7635

www.ci-kyokai.jp

Macrobiotic Foods Ohsawa



全粒粉から作られた “特別な車麩”をどうぞ。

小麦の栄養を丸ごといただく一。

“一物全体”の考えを大切にして作った
オーサワの車麩。

熟練の職人たちが生み出す
手巻きならではの食感を
ぜひご家庭でご賞味ください。

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。