



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

だし

昆布の産地を訪ねて
マクロビオティックの
“だし”のとり方・
使い方



連載：第8回

マクロビオティックとじょうずに付き合おう

vol. 08

2012 AUTUMN

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：だし

昆布の産地を訪ねて
マクロビオティックの
“だし”のとり方・使い方

P8. 連載：第8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3回

川内翔保子のMacrobiotic Life
『適切な道具で万事スマート』

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



ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.8 2012 AUTUMN

Staff

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

Special Thanks
奥野写真館
オーガニックカフェ
モーリンデッキ



特集

だし

料理の基本のキは「だし」といえましょう。

味噌汁や煮物など毎日の料理に欠かせない、いわば空気のような、目立たないけれど大事な存在です。

おいしいだしは、素材の持ち味を引き出し、薄味でもおいしい料理に仕上げられます。
また、きちんととっただしには栄養分がたっぷりと溶け出して、おいしい上に体にも良く、いいことづくし。

現在のようなだしのルーツは室町時代。精進料理が盛んな京都で、北海道から運ばれた昆布でだしをとっていたといわれています。





昆布の産地を訪ねて

「みついし昆布」製造元

【みついし昆布株式会社】

だしの歴史を遡ると室町時代の文献に昆布だしが最初に登場するよううに、昆布は日本人の食生活、そして味覚において重要な存在でした。

しかし、現在では昆布を常備して使っている家庭は少なくなってきました。おり、とても残念なことです。昆布に含まれる栄養素は豊富で多彩。ビタミンCやA、ヨード、鉄分、カルシウム、アミノ酸、食物繊維などの有用成分が含まれるほか、有害物質を体外に出す働きもあるといわれています。

日本で採れる昆布の約85%が北海道産で、上の地図にあるように地域によって採れる昆布の種類が違い、真昆布や羅臼昆布、利尻昆布などがあります。

その中でも、日高昆布(学名みついし昆布)はおいしいだしがとれる上、早く煮えて煮くずれせず、使い勝手のよい昆布です。今回は、「こんなにおいしい昆布は初めて!」というたくさんさんの声が寄せられている、北海道日高地方の昆布メーカー、みついし昆布(株)を訪ねました。



昆布は採ったその日に 天日干し

新千歳空港から東南へ120キロメートル。海沿いの道に入るとまもなく昆布の町に到着です。

玉砂利が敷き詰められた浜には昆布が二面に広げられ、天日干しの真っ最中。機械で乾燥するところもありますが、日高昆布は元は砂浜だったところに漁師さんが砂利を敷いて干場を作り、天日で干しあげます。天日で干すと昆布の旨みがよく出て、熱を蓄える玉砂利を敷くことでさらに旨みが増すのだそうです。

陸に運ばれてきた昆布はそのまま天日干しされることが多い中、みづいし昆布(俵)と取引している地元の漁師の一人・長崎正晴^{まさはる}さんは、手間をいとわず採った昆布を一度海水で洗って、

雑味を落としてから干し、より高品質な昆布を出荷しています。そんなこだわりを持ち、50年以上も昆布を採り続けている熟練の漁師・長崎さんにお話を伺いました。

荒波に打たれ、 日光を浴びて 旨みのある昆布が育つ

7月から10月まで、特に夏は昆布漁の季節。天気が良く、波のおだやかな日には、早朝5時に「漁が可能」という漁業組合の合図の旗が揚がる。とともに、威勢のよい花火の音がして、いつせいに昆布漁が始まります。漁師一人一人が小船に乗り、朝もやの中をたくさんの船が漁場に向かっていく様子は力強く、また一幅の絵のようで、見ているだけでワクワクする北海道の夏の風物詩です。

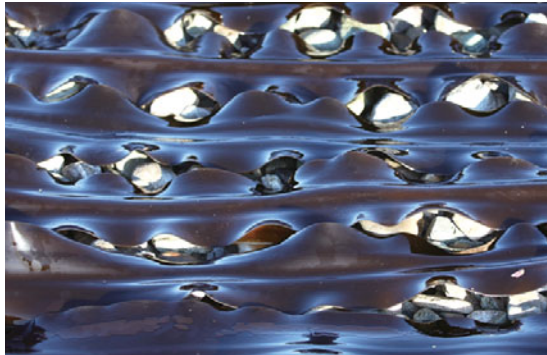
昆布は岩場で育ち、荒波にもまれ、海中でたっぷり日光を浴びて厚みのある昆布になるため、流れが強く日光のよく届く浅瀬が主な漁場。カギさおを使って昆布をひっかけ、数本を腕に巻きつけて根元から抜くのです

が、それが難しい。経験の浅い漁師は力任せに抜くので根がちぎれてしまいます。コツは返す波の力を利用して抜くのだそう。天日干しされた昆布を見ると、長崎さんの昆布はすべてきれいに根がついており、腕の良し悪しは一目瞭然です。

船が昆布でいっぱいになると陸に運び、待ち構えている陸廻り(おかもわり)の人たちが昆布を広げて干していきます。昆布はくつきやすいため、重ならないように手早く広げて干す作業は、これも昆布の質を左右する大切な仕事です。陸廻りは、子どもを含めて漁師の家族、アルバイトが総出で行い、浜が活気にあふれる作業です。

早朝から休みなく昆布漁を続け、午前10時に旗が降りて「止め」の合図。「この合図までの5時間が長いんだ」という長崎さんの口調から、昆布漁がいかにハードな仕事かが伝わってきます。

ちなみに、日高地方では昆布の養殖はしていません。やはり荒い波の海で波にたたかれて育った天然の昆布は旨みが違うようです。





海水で洗って天日干した長崎さんの見事な昆布は、各製造者から引っぱりだこ。



長崎さんの選葉作業は流れるよう。選葉の後、等級ごとに色分けしたひもで束ねる。1等も4等も黒々としたきれいな昆布のため、素人には同じに見えて見分けがつかない。



漁師の長崎正晴さん。日焼けした明るい笑顔は70才とは思えないほど若々しい。

昆布の保管、 庵蒸(あんじょう)が 何より大切

昆布の天日干しも、乾燥しすぎると割れてしまい、加減が難しい作業。気温や湿度、風の変化などを読み取って、最後は自然の湿り気をほんの少し与えて10.5cmに切り揃えます。これを束ねて昆布倉庫に保管。そして何回か天日干しと保管を繰り返すことによって繊維がやわらかくなり、旨みが引き出されるのです。

この、昆布を寝かせて乾燥を一定にし、旨みを蓄える保管のことを「庵蒸あんじょう」と呼び、庵蒸によって黒々としたツヤが出て、時には白い粉のような旨み成分が表面に浮き出していきます。

みつし昆布(株)常務取締役の榎本恵子さんは父親(先代社長)から、「昆布を見るより漁師を見よ」と教えられました。昆布は漁師がいかにきちんと保管するかが大事だといいます。「可能であれば3年、5年、10年と置いておくことでもっと旨いだしが出ます」と榎本さん。賞味期限は1年となっていますが、家庭でも湿気や光を

避けて保管し、たまに天日干しすれば長期保存は可能とのこと。

昆布は厚みが旨み

漁師さんは昆布を出荷する前に、昆布を等級ごとに選別する「選葉せつば」という仕事があります。一枚一枚手にとり、1等から4等まで規格通りに選別していくのです。等級の最大の目安は10.5cmの昆布一葉(枚)の重さ。1等は35g以上、2等は25g以上、3等15g以上とだんだん薄くなります。そしてこの厚みが、旨みに見事に比例します。

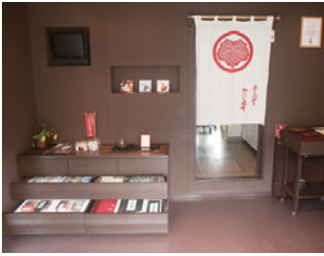
これは、食べ比べてみると納得! 厚みのある1等品はまず濃い旨みを感じますが、薄い昆布はまず塩気を感じます。旨みが全然違いました。

女性ばかりの会社は、 正直な製品作りが モットー

のどかな町並みによく映えるシンブルな赤茶色の建物が、みつし昆布(株)。社長以下従業員は全員女性。工



真ん中が磯貝節社長。左は磯貝幸江さん、右は榎本恵子さん。仲良く元気です。



みついし昆布株式会社

先代社長が亡くなって以後、妻である磯貝節さんが社長業を継ぎ、娘の榎本恵子さんが常務、お嫁さんの磯貝幸江さんが専務と女性3人で経営を担う。昆布加工業という男の商売に女性が参入し、利益も度外視の経営は3年くらいしかもたないだろうという世間の声に反してすでに22年が経つ。



会社の前は海。様子を見ては天日で干し、漁師から引き継いだ後も、昆布の保管には細心の注意を払うことで、極上の製品が生まれる。



場内部は隅々まできれいで明るく、ガラス戸の向こうは青い海。居心地のよい空間です。

社長の磯貝節さん（榎本さんの母親）は83才とは思えないほどエネルギッシュ。経験に裏打ちされたアドバイスは的確で、実務は娘に任せていても、忙しそうならさりげなく手伝う。「会社は小さくても、しっかりとしたものを提供し、皆様に健康になっていただきたい。」磯貝社長からは、やわらかな口調の中にも強い信念が伝わってきます。

娘の榎本さんも「うちの昆布を食べた方が、こんなにおいしい昆布は初めてと驚き、『どうしてこんなにおいしいのですか？』とおっしゃるのです。『正直に作っていればこうなります』とお答えするしかありません（笑）。同じ等級でもどうしても品質にはバラつきがあるため、私たちが選別をし直したり、じっくり干し直して旨みを引き出したりしてから出荷しています」。家庭の台所を預かる女性の視点で、「自分が買いたいと思う昆布」だけを提供する姿勢を20年以上貫き通してきました。

非常食にも最適な昆布。
だしをとったら
食べてください

日高地方では、去年の大震災でもさしたる被害はありませんでした。海流の関係で放射性物質の影響もなく、沖合いの海底や昆布を何度検査しても不検出でした。「火や水がなくても食べられて、ビタミン・ミネラル補給ができ、保存がきく昆布は非常食にも最適」と、みついし昆布（株）では救済物資として被災地に昆布を寄贈したところ、とても喜ばれたそうです。

「昆布はだしをとっても栄養分はまだまだ残るので、ぜひ食べて欲しいのです。カルシウム源として昆布を食べていたら、骨密度がとて高かったという話も聞きます」と榎本さん。

最近では手軽な粉末だしを利用する方も増えていますが、基本に戻っておいしい昆布だしをとってみませんか？日本の食文化を根底から支えてきた昆布の奥深い味わいは、きっと私達の生活を豊かにしてくれることでしょう。

“だし”のとり方・使い方

だしの主な用途は汁物。また、煮物や和え物などにも欠かせません。マクロビオティックでは、汁物は主食に対する副食という重要な位置を占め、必要な水分を補給すると同時に汁に溶け込む各種ミネラルなど様々な栄養素が摂取できます。昆布だしがすべての基本で、椎茸だしなどを季節や体質に合わせて使い分けます。昆布だしは、どんなだしと合わせてもケンカせずに風味が増し、野菜スープにも使えます。だしをとったあとの素材はすべて食べるのがよいでしょう。原則として、かつお節や煮干など動物性のだしは使いません。

干し椎茸

肉厚のどんこ、成長して傘が開いた香信のどちらでもよいのですが、必ず国産品を選んで。できれば使う前に天日干しするとビタミンDが大幅に増え、ひなた臭さもなくなります。様々な要素から強い陰性です。

昆布

産地により味が違うため、いろいろ試して好みの味を見つけましょう。表面の白い粉は旨み成分。洗わずに乾いたふきんで拭く程度で使います。北の海という陰性の環境で育つため、昆布は陽性です。

その他

玉ねぎ、にんじん、キャベツなどの野菜やきのこ類、乾燥大豆をコトコト煮てもおいしいだしが出ます。また、切り干し大根や乾燥ごぼうなど乾燥した野菜からは旨みの濃いだしがとれます。



保存期間(冷蔵庫):
煮出し/1~2日



保存期間(冷蔵庫):
水出し/翌日

こんぶ

【水出し】

昆布だしの基本は水出し。
水でゆつくりと
旨みを引き出すことにより
クセのない上品なだしがとれます。

◆材料

昆布(約 3.5cm × 10cm)

お好みで 1~2枚

水.....3カップ

◆作り方

- ① 乾いた布巾で表面の汚れを払う
- ② 昆布を水に入れ、7~8時間浸けおきする(冬は常温、夏は冷蔵庫)

【煮出し】

時間の無いときは煮出しを。
煮立てると昆布のくさみやぬめりが
出てきてしまうので注意しましょう。
水出しで使い終えた昆布を
煮出して使うこともでき(二番だし)、
これはみそ汁や煮物などに使います。

◆材料

水出しと同じ

◆作り方

- ① 乾いた布巾で表面の汚れを払う
- ② 鍋に昆布と水を入れ強火にかける
- ③ 鍋肌や昆布に小さな泡が出てきたら鍋を火からおろし、そのまま10分おき、昆布を取り出す



保存期間(冷蔵庫):
煮出し/1~2日

しいたけ

【煮出し】

普段から卵や乳製品、肉など
動物性の食品を食べている人は、
陽性の昆布だしより、
陰性の強い椎茸だしを好みます。
椎茸特有のくさみのある匂いを
煮て飛ばすことで、
香りのよい旨みが残ります。

◆材料

干し椎茸

(傘の開いた直径4~5cm位のもの).....3個

水.....3カップ

◆作り方

- ① 軽く汚れを払う
- ② 鍋に水と干し椎茸を入れ、蓋をして普通の火にかける
- ③ 煮たつてきたら蓋を取り、匂いを飛ばし、よい香りになるまで煮詰める(1.5~2カップくらいになるまで)

【昆布と椎茸の合わせだし】

昆布だしを主体にして
椎茸だしを合わせると
旨みの値が大きくなります。
陽性の昆布だしと陰性の椎茸だしは、
季節や体質にあわせて
自分の好みの割合で調整しましょう。
◆作り方
できあがった昆布だし、椎茸だしを合
わせる

あわせ

だし、いろいろ

野菜

玉ねぎやにんじん、キャベツや白菜などアクの少ない野菜やじゃがいもをじっくり煮るとおいしいだしがとれます。小松菜やブロッコリーなど青い野菜はくさみがあつてだしには不向き。

乾燥野菜

切干大根や乾燥ごぼう、また、他の野菜もさがぎのように切つて天日干しすると甘くて濃いだしが出ます。

きのこ

1種類でなく3種類くらい組み合わせると旨みは格段に強くなります。

大豆

乾燥大豆を水からコトコト長時間煮ると甘くておいしいだしが出ます。

つくりおき



だしは多めに作って冷凍保存が便利です。製氷皿で凍らせてキューブ状にし、ファスナー付の袋に入れて冷凍庫へ。いろいろなだしを常備すれば、組み合わせるのも簡単です。作った日付とだしの種類を袋に書いておきましょう。



秋も深まってそろそろ冬の到来です。今回はマクロビオティックの観点から、気になる食材「果物」と、不調のときつい頼りたくなる「サプリメント」についてとり上げました。また、マクロビオティックを実践していく中で、多くの人が直面する食事を通しての悩みについてもとり上げました。

果物はどう摂ればいい？

果物は甘くておいしい上にビタミンCが豊富でお肌にもよいと特に女性には人気ですが、果たしてそうなのでしょうか。マクロビオティックでは果物をどう考え、どう摂ればよいとしているのでしょうか。

果物は体を冷やす陰性の食べ物

水分と糖分の多い果物は陰性の食物です。体を冷やして血液めぐりを悪くするので、体が冷えている時に果物を摂ることはおすすめできません。特に熱帯のものほど体を冷やす陰性の力が強くなります。

ビタミンCはブロッコリーやカリフラワー、赤ピーマンなどの野菜にも多く含まれています。「ビタミンCは熱に弱く、水溶性で水に溶けるから調理するとなくなってしまう」と思われがちですが、さっと茹でる、炒めるなど短時間の調理ならビタミンCはそれほど減らないのでご安心を。



マクロビオティック的な食べ方を

スイカには塩を添え、りんごは塩水にくぐらせてから食べるという昔からの食べ方は、陰性の果物に陽性の塩でバランスをとるので、とても理にかなっています。また、果物を加熱し、陽性を加えるのも方法のひとつ。煮たり焼いたり、寒天ゼリーにしても果物の風味が楽しめます。りんごをすりおろして葛練りに加えれば、体に優しく、生とは違ったおいしさです。

果物を摂るなら体温が上がって活発に活動している昼間のうちに。そして、遠くから来ている果物より季節の国産の果物を選び、毎日ではなく週に2~3回程度にしましょう。

サプリメントはこう考えて

不足しがちな栄養素が手軽に補えるというサプリメント。飲むだけで、健康になってキレイになるという宣伝は魅力的ですが、「人間の体ってそんなに簡単なもの?」と疑問を感じる人も多いのでは。サプリメントについてはどんなことに注意すればよいのでしょうか。

必要なときは使う柔軟さも大切

まず、「栄養素は普段の食事から摂るのが基本」という当たり前のことを忘れないようにしましょう。そのうえで、妊産婦の貧血などの緊急時に、一時的にサプリメントを利用するのがよいでしょう。サプリメントは絶対に使わないという完全拒否も現実的ではありません。そして緊急事態を切り抜けたら、食事を工夫して食べ物で改善していくというバランスのとれたやり方が何よりです。



サプリメントに頼らない

毎日サプリメントを飲んでいると凝縮された栄養素が簡単に摂取できるため、食べ物を消化して栄養素を吸収する機能が低下する、言い換えれば体が怠けるおそれがあるといわれています。また、必要以上に多量の栄養素を摂ると、余分なものを体外に出そうとして、内蔵に負担をかけ続けてしまうおそれも。

ひとくちにサプリメントといっても、化学合成したもの、天然素材の成分を利用して化学合成したもの、天然の成分をとり出したものがあり多種多様です。中には添加物を使ったものもありますので、表示を確認するなど注意して選び、常用は控えたほうが無難です。



「一物全体」「身土不二」とサプリメント

一物全体とは「一つのものを丸ごといただくことでバランスがとれる」、そして身土不二は「自分の住んでいる土地の、季節のものを食べる」というもの。この2つはマクロビオティックの基礎をなす考えであり、私たち日本人が長年培ってきた食の知恵でもあるのです。

一方、サプリメントは栄養素を凝縮したもので、よい成分であっても一部を取り出したもの。一物全体とは逆であり、身土不二の考えが及ばないものです。食生活の基本にサプリメントは合わず、あくまで臨時のものと考えましょう。

マクロビオティックと家庭の食事

「動物性食品を使わない食事を家族が受け入れてくれない」という悩みは多いようです。家族の健康を考える気持ちは大切ですが、押しつけになっては逆効果。そんなときはマクロビオティックの知識を活用して柔軟に対応してはいかがですか？ 以下を参考にして、楽しく健康的な食卓を実現しましょう。

ポイント

- ① まず、自分を基準にするのではなく、相手の事をよく考えましょう。
- ② 旬の野菜をたっぷり使い、食事全体の陰陽調和を考えましょう。
- ③ 男性と女性では男性の方が陽性の体質。肉など動物性食品を好む傾向が強く、ある程度ボリュームが必要。
- ④ 子ども女性より陽性で好みも男性に近い。しかし子供は、マクロビオティックの食事でも自分の体にピッタリしたものを自然に選んで食べます。

調理のコツ

for Myself



for family



主食

家族が玄米は嫌というなら押しつけず、自分用の玄米と家族用の白米、または分つき米を用意します。自分だけしか玄米を食べないのであれば、多めに炊いて冷凍保存しておくともよいでしょう。また、白米に炊いた玄米をまぜて炊くと、玄米が苦手な人でも食べやすいです。

主菜

家族が欲しがるなら肉や魚を使い、野菜を肉や魚より多くします。さらにマクロビオティックの知識を活かし、陰陽バランスのとれた組み合わせにすれば、体にかかる負担が減ります。たとえば、牛肉にはじゃがいもやピーマン、豚肉にはしょうが、鶏肉にはねぎや椎茸がおすすめ。

また、一度に何品も作るのは大変です。自分用の料理をまず作り、それに肉や魚を加え、調味料を少し足して家族用にするなどのレシピを用意すると楽です。そして、時々マクロビオティックの主菜を作ってみては。味つけは家族好みにし、大豆ミートなどを使って肉のようなボリューム感を出すと、案外すんなり受け入れてもらえるかも知れません。

for Family...





その他

調味料をよいものに変えてみましょう。よい調味料とは「国内産の原料で、昔ながらの製法で作られ、添加物不使用」のもの。少量でもしっかり味がつき、野菜など素材のおいしさを引き出してくれます。



汁物

味噌汁は家族全員で食べられるものに。おいしいだしを使って野菜中心の具だくさんにし、男性には汁を多く、子供には油揚げなどのたんぱく質食材を多く入れるなど、それぞれに合わせた工夫をします。



副菜

旬の野菜や海藻類などを使って家族みんなで食べられるものを作ります。主菜が動物性食品を使ったものや煮物などの加熱料理なら、副菜はおひたしなどさっと茹でただけのもので、程よい陰性さを入れてバランスをとりましょう。

「おつきあい」ともしょうずに付き合おう

友人、または会社の上司や同僚との食事や飲み会など、マクロビオティックを実践している人の多くがぶつかる「おつきあい」問題。誘われるたびに気が重くなったり、断るうちに誘われなくなって寂しい思いをしている人、あるいは最初から「おつきあいが多から自分にはマクロビオティックは無理」とあきらめている人、いませんか？

マクロビオティックで人間関係が狭くなるなんて思わないで。おつきあいもマクロビオティックの知識を活用しながら楽しみましょう。

野菜をたくさん食べ、生野菜よりおひたしや煮野菜を選んだり、あるいは肉よりは魚、魚でも小魚や白身を選ぶなど、マクロビオティックの考え方を取り入れ、魚は大根(つま)やわさび(薬味)と一緒に食べてバランスをとるとよいでしょう。



あらかじめ玄米おにぎりなどを食べ、お腹を満たしておいてもよいですね。

その後、体調がよくなければ、おかゆに梅干し、あずきがゆや、味噌汁にごはんでおじゃにする、一食抜くなどして調整します。



おつきあいは陰陽調和の勉強の場と考え、食べられそうなら試して、「これを食べたなら次の日はどうなるかな？」くらいのチャレンジ精神でいきませんか？経験を重ねるうちに、自分なりの「つきあい方」が分かってくるとともに、経験に裏打ちされた陰陽調和の知識もいつの間にか深まっていくことでしょう。

#03

適切な道具で万事スマート

川内 翔保子の
Macrobiotic Life



お料理上手になる秘訣のひとつは、優秀な「手先」を少数精鋭で揃えること。まずは包丁。スパッと切れ味が良いと切り口が美しく、食感やのどごしも違ってきます。ごく薄く均一に切られたものは上品で繊細な口当たりになります。

まな板は、やはり木のものをおすすめしたいのです。当たる面が素材に優しいですし、湿りけのあるものを置くと、台やご飯や何かをちよつとさせておく器がわりにもなる…。長く使っても、削りなごせれば新品同様になるのも木の素晴らしいところ。また、小さくて薄い板を何枚か用意すると便利です。私にはよく、まな板にのせてその上で梅干しの果肉やごまをたたいたりしていますが、こうすればまな板を取り替えずに済みますし、洗う物も少なく済み、最後には鍋敷きにも！

ざるも益ざるは柔らかい葉野菜や茹でた麺の水分をやさしく吸ってくれるし、おそばの盛りつけ用にも、大鍋の蒸気を抜くた代わりにも使えます。

私が愛用している西洋の道具にドレッチがあります。切ったものを鍋に入れる時、手についた生地を取る時、

ボウルや鍋の中身をきれいに取り出す時、ドレッチがあればサツとスマートに対処ができるのです。もちろん、小皿のふた代わりにも。

適切な道具というのは、使い勝手が良く応用範囲が広く、素早い作業を可能にし、仕事をきれいにしてくれるものなのです。時間も節約になり、それらのことがすべて美味しい料理につながっていくのだと思います。そして、感覚がダイレクトに伝わってくる「手」がいちばん素晴らしい道具だということもお忘れなく。木べらや箸などもカーブの形や細さ、長さなどいろいろなタイプを揃えてみてください。適材適所で使い分けることで、万事スマートにはかどるはず！

そしてお鍋は「生モノ」と決めて質の良いものを選ぶことです。「私の大事なお鍋」と思うと、お料理に、さらに気持ちも気合いも入るのでないでしょうか。

■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。リマッキングングス・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「リマッキングングアカデミー」に学ぶ。1988年神奈川県横浜市にマクロビオティック料理教室「シヨブ・マナー・シユ」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、癒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ビ―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

初級コース 冬の特別集中講座

夏に続いて冬も集中講座を開催!

ご遠方の方や、普段お仕事をしている方に
おすすめのマクロビオティック料理講座です!!

わかりやすく丁寧にじっくりと、安心・安全な食材で
ムダのない調理法を学ぶことができます!

* 初級全12回+試食会

初めての方、基本をしっかり勉強されたい方のための基礎講座
です。マクロビオティックの基本的な考え方、および料理法(陰陽
にもとづいた野菜の切り方、火の通し方、主食・副食のバランス
や四季折々の調理法など)身につけていただきます。

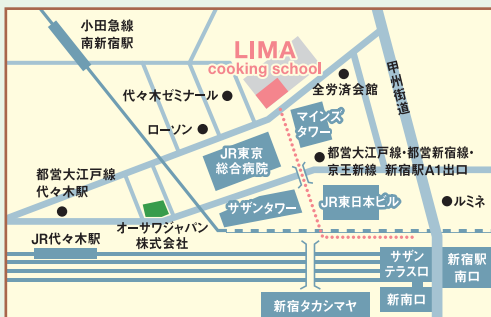
* 会場: リマ・クッキングスクール新宿校

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-23-1 ニューステートメナー130
TEL:03-6304-2006 FAX:03-5358-3623

* 期間: 2012年11月26日(月)~12月1日(土)
1日2講座/全12回+試作会(12月9日)

* 時間: ①10:00~13:00
②13:30~16:30

* 講師: リマ・クッキングスクール専任講師



詳しくはリマ・クッキングスクール ホームページをご覧ください

リマ・クッキングスクール

検索

編集後記

いつもご愛読ありがとうございます。今
回はLM6号、本葛のプレゼントにご応
募いただいたハガキより、読者の声を二部
ご紹介させていただきます。

● 今回の葛特集で、どれほど手間をかけて
作られているのかを初めて知りました。
体調を崩した時、葛練りや葛入りスー
プを食べると気に回復します。これも森
野社長や中山さんの愛情がこめられてい
るパワーフードだからなのでしょう。

● 日頃愛飲している葛湯が子供供達にあ
まり好評でないのに、レシピにある「れ
んごんのつくね風」にチャレンジする

と、焼き鳥のような味付けでおいしく
大好評でした。葛レシピの幅を広げた
いです。何より中庸でバランスのとれた
葛のことがよく理解できたので、日常
に取り入れたいと思いました。

● 付き合い始めた頃の主人はマクロビ?
という感じで全く関心がなく好きなも
のを食べていましたが、私の身体の変化
に大変驚き、今では私以上に玄米菜食
が大好きです。LMを何回も読み直し
てマクロビオティックを勉強していま
す。今は子どもと一緒に玄米菜食をし
ています。家族皆でおいしく食べ、楽し
く過ごしています。

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みつ
し昆布(練)さんが製造した「日高
産みつし昆布(販売元オーサ
ワジヤパン)」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)【みつし昆布
希望】(LM)についてのご感想
やご意見(マクロビオティック
な生活についての「ご意見」)をご
記入のうえ、下記住所までご
応募ください。

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.08] プレゼント係
【締 切】 2012年12月31日(当日消印有効)

マクロビオティックの
総合情報サイト

マクロビオティック Web

「LM」のバックナンバーが
閲覧・ダウンロードできます

他にも、「マクロビオティックWeb」ではマク
ロビオティックのレシピや商品、カフェ・レス
トランなどの情報が盛りだくさん!!

マクロビオティックWeb

検索



その“厚み”と“旨み”は どうして生まれるのか？

オーサワの「日高産 みついし昆布」は
天然昆布の中でも特別な“1等級”です。

北の荒波に生まれ、
夏の太陽をたっぷり浴びた立派な昆布が
今年も私たちのもとへやってきます。



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