

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 甘味料

マクロビオティックの
甘味料の考え方

～生産者を訪ねて～
米あめ(佐賀県/小笠原商店)

カラダに優しい甘味料いろいろ

RECIPE

マクロビオティック甘味料レシピ



連載：第9回

マクロビオティックと
じょうずに付き合おう

vol. 09
2013 WINTER
FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：甘味料

マクロビオティックの
甘味料の考え方

～生産者を訪ねて～

米あめ(佐賀県/小笠原商店)

カラダに優しい甘味料いろいろ

RECIPE

マクロビオティック甘味料レシピ

P8. 連載：第9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4回

川内翔保子の Macrobiotic Life
『子育てや人間関係もスイスイ』

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.9 2013 WINTER

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.



特集

甘味料





マクロビオティックの 甘味料の考え方

精製された砂糖は控え、
主に穀物の甘みを利用します

甘みをつけたいときは
米あめや甘酒などを必要に応じて使います

甘みをつける調味料、甘味料とい
えば白砂糖が代表格ですが、マクロビ
オティックでは白砂糖は使いません。
では、何を使うのかというと、基本的
には穀物から作った米あめや甘酒な
ど。昔から日本人が愛してきた甘み
で、栄養豊富なうえに穏やかな味わ
いがあります。また、ときにはドライ
フルーツ、りんごやみかんなどの果汁
を利用することも。といつてもマクロ
ビオティックでは、甘味料を日常的
に使うことはおすすめていません。
では、マクロビオティックでは甘味
料をどう捉えているのでしょうか。

甘味料は 体を冷やすので注意して

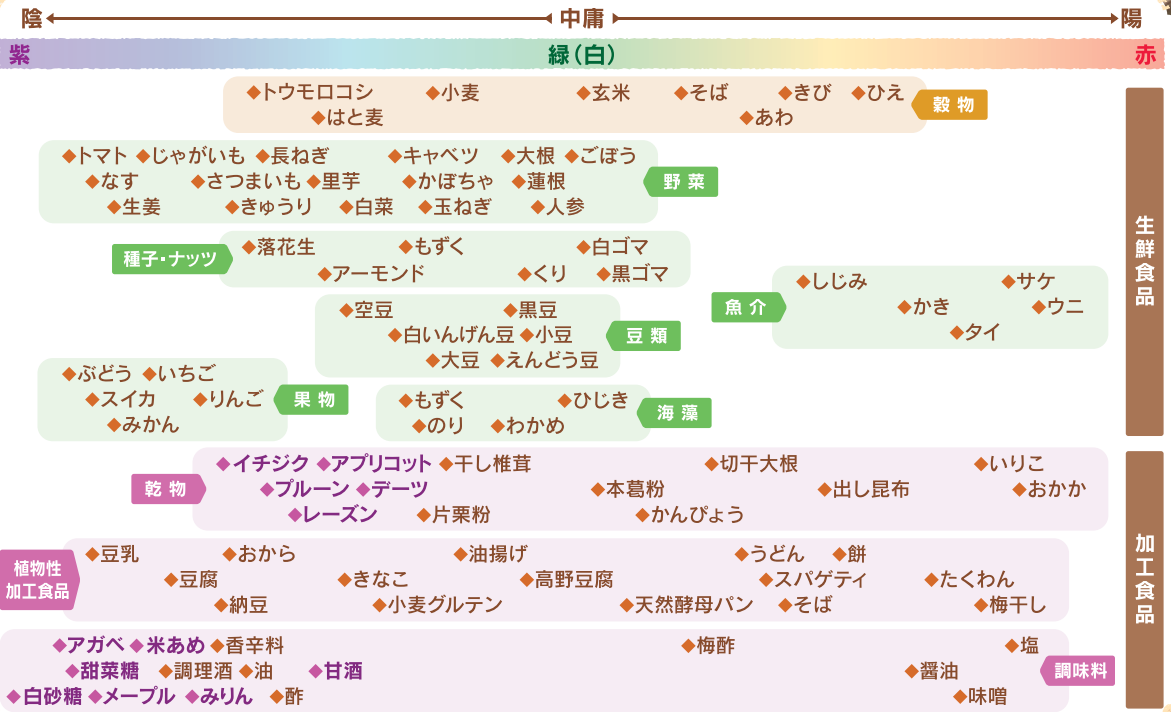
マクロビオティックではすべてのも
のを陰陽で捉え、陰性と陽性のバラ
ンスが大切と考えます。それは甘味
料についても同じこと。疲れた時やス

トレスを感じると、甘いものが欲しく
なりませんか？そして甘いお菓子を
食べるとホッとリラクセスしたと
いう経験はどなたにでもあるのでは。
緊張や疲れで固く締まった体は、いわ
ば陽性の状態。ここに陰性の働きを
持つ甘いものを摂ることで体がゆる
み、緊張や疲れがほぐれ、リラクス
モードになったといえます。

「それなら、甘いものは緊張や疲れ
を癒してくれるから毎日摂ってもいい
じゃない」と思われるでしょうが、そう
ではありません。左上の表を見てくだ
さい。糖分が高ければ高いほど陰性
さは強くなり、植物から糖分だけを
取り出した甘味料は当然陰性です。

陰性は体をゆるめ、気分をリラッ
クスさせるとともに、体を冷やす性
質を持っていますから、注意が必要
です。甘味料を日常的に使ったり、た
くさん使ったりすると体を冷やし過
ぎ、いろいろな不調を引き起こす原

* 甘味料とその他の食材の陰陽 *



※食品の並びは目安です。※同じ食品でも産地、季節、農法、品種、調理法により陰陽は変わります。※食物は有害な化学薬品、添加物を含まない自然なものを摂ります。

因になることがあります。

白砂糖を使わないワケ

白砂糖はさとうきびから作られますが、化学的に精製され、もともと含まれていたミネラル分など微量成分は除かれて、ほぼ完全な糖の結晶になります。極端な陰性ですから陰陽バランスを大きく崩し、体に負担をかけるのでマクロビオティックでは避けられます。また、白砂糖の糖分は食べると腸で即座に分解吸収されるため、血糖値が急激に上がります。ところが、インスリンの働きですぐに血糖値が下がるので、再び甘いものに手が伸びるといった悪循環になりがち。

穀物の甘味が基本です

そもそも甘みは人が本能的に欲

する味覚ですが、甘みイコール甘味料ではありません。

甘いものをつい食べ過ぎてしまうという方は、まず食事の時によく噛んでみてください。ごはんをよく噛むと、口の中で甘くなりますね。これは唾液に含まれる消化酵素の働きで米のデンプン(糖質)が分解されて糖に変わるため。このような穀類の甘みを味わうことで体が満足し、甘いものへの欲求が少なくなります。

そして、日ごろから野菜や豆など食材の甘みを生かす調理法を工夫して、日常的に甘味料を使うのはできるだけ控えるというのがマクロビオティックの考え方。

しかし、とても疲れている時や、ストレスがたまったりリラックスしたい時もあります。そんな、陰性の力が必要な場合は、じょうずに甘味料を利用しましょう。また、すぐには甘いものが止められない！そんな方は砂糖以外の、体への影響が穏やかな甘味料に変えることから始めてみませんか？それだけでも体が楽になってくるのを感じることでしょう。



大きな木べらですくうと垂れ下がり、タラリとゆっくり落ちる。ほどよく煮詰まって、もう完成に近い。

有限会社 小笠原商店 (佐賀県鹿島市)
当主 藤田栄一さん

昔から神社仏閣、鍋島藩、鹿島藩の御用達だったという老舗。伝統製法による米あめを製造する一方で中国やアメリカに対しての技術指導、エキスポへの出展など海外にも目を向ける。「代々引き継いでいくあめ作りはゴールのない箱根駅伝のようなもの。私の代ではここまでやるから、その先は次に託します。」



先々代製作の60年前の米あめ。色はきれいな琥珀色で、今でも品質は変わらないという。

きまぜて粥状にしてから、数回に分けて麦芽を投入。すると麦芽に含まれている酵素のひとつがもち米のデンプンを食べ、どろどろのお粥をさらさらの液体に変えていき(液化)、さらに違う酵素がデンプンを甘い糖に変えていく(糖化)のです。この液化と糖化で、冬場だと2日ほどかかるそうです。さらさらになった米液が充分甘く発酵したら、3日目に何回も漉してあめの原液を作ります。

発酵までの工程は企業秘密で取材が許されたのは、原液を3時間以上かけて3分の1ほどに煮詰める最終段階から。絶えず浮くアクをすくいと、泡の状態、色の変化を見ながら火力を加減しますが、原液を濁さずに煮詰めるには根気と熟練のワザが必要です。特にアクが残ると米本来の味を邪魔するので、アクをこまめにとり除くことが肝心。馬の毛を使った細かい網目の漉し器ですくったアクは灰色で、これを除かないと真っ黒なあめになるのだそう。アクをきれいに除くと、雑味のない米の豊かな風味が残った、琥珀色の米あめが完成し

ますが、「何回作っても同じものはできん」と藤田さん。

とろりと煮詰めた米あめを漉してビンに詰めるのも手作業です。ビンに注ぐと美しい黄金色で輝くよう。「これが本当のあめ色」「よくできた」。つぶやくような静かな口調から、会心の米あめを作った喜びが伝わり、その瞬間に立ち会えたことは幸せでした。

どんな料理や用途、体質にも合わせられるあめ作りが夢

「もち米と大麦でできるもち米あめは不思議だな。成分は分かっているが、その成分がどう働いているのかわりたい。理屈が分かればどんな穀物からも、どこに行ってもあめが作れるから」。毎日あめを作っている藤田さんだからこそ、未知の領域が広がっていることを実感するようです。さまざまな穀物を組み合わせ、どんな料理や用途、体質にも対応できるあめを作るのが夢と語る藤田さん。夢の実現が待たれますね。

米あめ

特徴 穀物由来の甘味料で、甘味料としては陽性なもので体にも負担が少ないといえます。酸糖化法で作られたものもあるので、麦芽を使った伝統製法のものを選びましょう。

使い方 やわらかい素直な甘みで他の材料の風味に影響しません。粘り気や照りがあるため、あんこなどの和風なものに利用したり、つやを出すのに適します。



甘酒

特徴 米に米麴を加えて発酵させ、糖化して甘みが出たところで発酵を止めたもの。アルコールは含まれていません。甘味料の中では陽性です。

使い方 そのまま甘酒として飲んで楽しむほかに、酸味を足してヨーグルト風にしてもおいしい。また、やわらかな甘みを活かしたお菓子作りに適しています。フードプロセッサーにかけてピューレ状にすれば口当たりがなめらかに。



ドライフルーツ

特徴 果実を乾燥させたものなので、旨みや甘みが凝縮され、食物繊維やミネラル分も豊富に含まれます。無農薬栽培、無漂白の良質な品を選びましょう。

使い方 濃厚な甘みとフルーツ独特の風味があるため、お菓子や料理に加えて味に深みをつけることができます。



メープル

特徴 サトウカエデなどの樹液を濃縮した独特の香りと風味をもつシロップ。甘味料の中では、陽性なもの。ミネラル類やビタミン類が豊富で、エネルギーは砂糖に比べて100gあたり100kcalほど少ないです。

使い方 独特の風味を活かして洋菓子などによく使います。和風料理の調味に使っても合合い、おいしいです。少し薄めてシロップとして使うことも。



＊POINT

素材のおいしさを引き出す調理をし、習慣的に甘味料を使うことは控えるのが前提。そのうえでここに紹介した甘味料のほか、りんごやみかんなど国産果物の甘みを利用して、ジュースなら濃縮還元でなくストレートタイプを。

カラダに優しい 甘味料いろいろ

マクロビオティック料理で使用する
主な甘味料をご紹介します

みりん

特徴 蒸したもち米を米麴と焼酎で糖化したもの。白米や玄米、雑穀を使用したものがあり、それぞれに甘みが違います。アルコール分の陰性さがあり、日常的にはあまり使用しません。

使い方 マクロビオティックではあまり使いませんが、使用する場合は伝統製法で作られたものを選び、料理の照りや風味づけに。



てん さい とう 甜菜糖

特徴 砂糖大根(甜菜)の根を使っているため、白砂糖よりは陽性と考えられます。サトウキビが熱帯で育つのに対し、甜菜は寒冷地作物で、日本では北海道が主な生産地。

使い方 白砂糖と同様、精製されたものが多いので、マクロビオティック料理ではあまり使用しませんが、使うのならば未精製のものを選びましょう。



アガベ

特徴 竜舌蘭(りゅうぜつらん)からとれる糖水(樹液)を煮詰めたもの。アガベシロップとも呼ばれます。砂糖の1.3~1.4倍の甘さですが、GI値(※)は砂糖の約1/3と低く血糖値が上がりにくいです。

使い方 メープルと比べて味も香りもクセがないため、繊細な味のお菓子を作る際に使われます。メープルの風味が強すぎる時、半量をアガベシロップにすることも。



※GI値…食品が体内で糖になるスピードを表す

RECIPE

白砂糖を使わずに作る、
優しい甘味を楽しむレシピ

さつまいもの白玉しるこ



【材料(5人分)】

白玉粉	70g	豆乳	500cc
水	50cc～(固さみて調節)	米飴	大さじ1
サツマイモ		塩	小さじ1/4
	蒸して皮をむいて250g	黒胡麻	少々

※むいた皮を少し残しておく

【作り方】

- 1 さつまいもは蒸して皮をむいて裏ごしをする。少しずつ豆乳を加え、米飴と塩を加えて温める。
- 2 白玉粉と水を合わせて団子にし、熱湯に入れ、白玉が浮いてきたら2分ほど茹でて、冷水にとり、粗熱がとれたらざるにあげる。
- 3 いただく際に1に2を加えて、残しておいたさつまいもの皮と黒胡麻をトッピングする。

チョコレートババロア みかんソース添え

【材料(5人分)】

* ババロア液		* みかんソース	
豆乳	200cc	みかんジュース	100g
みかんジュース	50cc	本葛粉	小さじ1/2
玄米甘酒	50cc(裏ごして)	水	小さじ2
本葛粉	小さじ1	塩	少々
粉寒天	小さじ1/2		
水	大さじ2	* みかんジャム	
ココア	大さじ2	みかん	4個
塩	ひとつまみ	みかんジュース	200g
		塩	少々

【作り方】

〈ババロア液〉

- 1 本葛粉と粉寒天に水を加えてふやかしておく。
- 2 ココアは半量の豆乳を少しずつ加え溶いておく。
- 3 1と2、残りの豆乳、玄米甘酒、みかんジュース、塩を合わせて火にかけ、泡立て器で混ぜる。
- 4 もったりしてきたら、器に入れて固める。
- 5 固まったら、みかんソースを上張り、みかんジャムをのせる。



〈みかんソース〉

- ◆本葛粉を水で溶き、みかんジュースを加えて火にかけとろみをつける。

〈みかんジャム〉

- ◆みかんの皮をむき、乱切りをしてみかんジュースと一緒に火にかけ、煮詰める。

材料を合わせるだけ!

【材料(5人分)】

玄米甘酒	大さじ2	醤油	小さじ1
豆味噌	小さじ2	ゆずの絞り汁	小さじ1

焼き野菜や蒸し野菜のソース、炒め物に加えるなど、いろいろな料理にお試しください。※写真は大根のステーキ



いろいろな料理に使える
玄米甘酒の味噌ソース



今回は毎日の調理に欠かせない調味料と、多くの食品に含まれる添加物についてとり上げました。どちらも毎日の食事にかかわるものですから、よりよい品を選ぶことが大切です。ここでは選び方のポイントを中心にご紹介します。

調味料の選び方と使い方

調味料は国内産の原料で、昔ながらの製法で作られたものを

マクロビオティックにおいて、調味料は味つけのほかにも、素材のおいしさを引き出したり、体に必要な微量栄養素やミネラルの補給という役目もあり、また、陰陽のバランスを整えるためにも大切な存在。ですから、遺伝子組み換え原料や添加物、農薬は不使用の良質な素材を使い、時間と手間をかけて作った本物を選びたいもの。体に必要なミネラルやアミノ酸が豊富に含まれ、有用微生物が腸内環境を整えて健康を支えてくれます。極上の調味料は値段も相応ですが、調和のとれた深い旨みが食材の味を最高に引き立て、しかも少量でも味がきちんと決まりますから、安いものより結果的にはとてもリーズナブルといえましょう。



調味料は大きく塩味(塩・味噌・醤油)、酸味(梅酢他各種ビネガー)、甘味(米あめ・みりん等)、辛味(唐辛子・マスタード等)に分類され、そのほか油も調理には欠かせません。その中でも塩味に分類される、塩・味噌・醤油で調理するのがマクロビオティック料理の基本となります。



人間の体液や胎児が育つ羊水と海水はミネラルバランスがよく似ています。ですから塩は、主成分の塩化ナトリウムのほかに、健康維持に欠かせない微量ミネラル分が程よく残った伝統製法の海水塩がおすすめ(市販の精製塩の成分は塩化ナトリウムが殆ど)。味はわずかに甘みがあり、料理もまるやかに仕上がります。しかし、海水塩といっても比較的小手頃なものから高価なもの、サラサラなものやシットリとしたものなどさまざま。用途や使用量に応じて数種類の塩を使い分けてもよいでしょう。

大豆と麴と塩というシンプルな材料を、発酵という有用微生物の働きで風味豊かな味噌に熟成させるのが、昔ながらの天然醸造。麴の種類によって豆味噌、麦味噌、米味噌と呼ばれ、それぞれ風味も発酵期間も違います。また、合わせる麴の量によっても味や香り、熟成期間が違いますが、いずれも1年以上かけて熟成されたものがよいでしょう。このような天然醸造の味噌は独特の深い旨みがあり、さまざまな栄養成分を含むうえに酵母や乳酸菌など微生物が腸内細菌のバランスを整えてくれます。

基本的に豆味噌が一番甘みが少なく、麦味噌、米味噌の順に甘みが多くなります。



味噌から分離した液体が醤油の原点といわれています。大豆と小麦、麴、塩水を麴菌や酵母などさまざまな微生物によって発酵させ、1~3年間かけてじっくり熟成させ、搾ってとった液体が天然醸造の醤油です。味噌と同様、微生物の働きによって大豆と小麦の栄養素が数百種の有用成分に変えられて、深いコクと旨み、芳香が生まれます。味噌と同じように、まれに白いカビ状のものが表面に出ることがありますが、産膜酵母という菌で無害です。ただし風味を損なうので、使う際にはすくい取るか布で漉すとよいでしょう。



塩分について

マクロビオティックでは梅干しの入った梅醤番茶や味噌汁を日常的に飲み、玄米にごま塩は定番の組み合わせです。ですから、「塩分は大丈夫なの？」と気になるかも知れません。塩分の摂り過ぎイコール高血圧や脳卒中という、怖いイメージがありますね。しかし、それは肉や魚など動物性の食品をたくさん摂っている場合の話。牛や豚、鶏、魚貝など、みんな血が巡って生きています。その血液には塩分、つまりナトリウムが含まれているのです。もともと動物性食品自体が塩分を含むため、調味料の塩分が多いと過剰になりがちです。

一方、玄米菜食を基本にすると必要な塩分は調味料から摂ることになり、しっかり摂らないと不調になることもあるのです。塩分の摂取は一律に決めるのではなく、その人の状態に合わせる事が大切ですね。

その他の調味料



穀物や米、果実などに酢酸菌を加えて発酵、1年以上熟成させてつくられた酢は、酸味と香りがまろやかで奥深い味わいです。しかし酢は陰陽でみると比較的陰性の調味料です。対して、梅干しを作る時にできる梅酢は醸造酢よりもはるかに陽性。しかも塩分の他に天然アミノ酸、カルシウムや鉄分などのミネラル類、クエン酸やリンゴ酸などが豊富に含まれており、マクロビオティックではよく使います。また、梅酢には殺菌作用があるため、おにぎりの手塩として使うのもおすすめ。その他、料理によっては玄米酢、りんご酢を使うこともあります。

特集ページで詳しくとり上げましたが、甘味料は植物に含まれる糖分だけをとり出したもの。一般的に甘味の調味料といえば白砂糖ですが、控えたほうがよいという理由は特集で納得していただけたことでしょう。

しかし、甘味は心を和らげてくれる魅力があり、食後の胃を緩める働きもしてくれます。甘味は米あめや甘酒のように穀物から作ったものがおすすめ。ゆっくりと消化吸収されて内臓の負担が軽く、ビタミン類や食物繊維も豊富です。



油にはいろいろな種類があり、それぞれ植物の実から作られています。日本の伝統的な油は玉締め法や圧搾法で採油された菜種油とごま油で、マクロビオティックで主に使うのはこの2つ。一番搾りの油を和紙などで自然に濾して作られる油は、味、香りともに格別です。

ただし、マクロビオティックでは、油は陰性の食品とされています。揚げ物を多食するなど、油をたくさん摂ることはおすすめできません。

【 調味料は控えめに使うのが原則 】

香辛料(とうがらしや胡椒など)に関しては刺激が強く陰性であるため、マクロビオティックではあまり使用しません。ただし、生姜やわさび、大根おろしなど薬味として日本で伝統的に使われてきたものは使います。

「塩・味噌・醤油を基本とし、その他の調味料に関しては多用は避け、使う季節や体質、体調などを考慮し、分量や頻度、調理法を決める」のがマクロビオティック的な調味料の使い方。素材の味を活かすのが大原則です。といっても、難しく考えず、その時に自分がおいしいと感じる味加減にすればOKですから、まずはよく使う調味料から良質なものに替えていきませんか？

これだけは知っておきたい！ 食品添加物の話

食品添加物と聞けば、「体に悪い」「危険」と反射的に思う方が多いのでは？

しかし、食べ物の製造に必要な食品添加物もあり、すべてが悪者とはいえません。例えば豆腐。豆乳を固める食品添加物「にがり(塩化マグネシウムなど)」を使わなければ豆腐は作れません。その他、食品添加物は、食べ物の保存、風味や食感、外観の向上、栄養の強化などを目的として使われています。

【 天然添加物なら安心？ 】

食品添加物は製法によって天然添加物と合成添加物に分けられます。そして「天然」とあれば、自然のものだから安心、「合成」は化学合成したものだから危険かということ、実際はちょっと違います。天然添加物は自然界に存在する動植物の組織や微生物、昆虫などが原料とはいうものの、その中には人間が食用としていないものもあり、それらは人間にとって安心とは限りません。また、天然添加物は合成添加物と違い、安全性に関する研究が不足しているものも多く、決して安心できるものばかりではありません。天然添加物は○、合成添加物は×と単純にはいきませんという訳です。



【 特に避けたい添加物 】

食品添加物をまったく摂らない食生活は難しいので、特にリスクの高いものを避けることが現実的でしょう。輸入果物(かんきつ類)の防カビ剤として使われる**OPP**、**TBZ**や殺菌料の**次亜鉛素酸ソーダ**、保存料の**ソルビン酸**や**安息香酸**、漂白剤の**過酸化水素**、酸化防止剤の**BHA**や**BHT**、肉加工品に使われる発色剤の**亜硝酸ナトリウム**、合成着色料の**赤色2号**、甘味料の**アステルパーム**や**サッカリン**、増粘安定剤の**カラギーナン**などは避けたい添加物です。



【 食品添加物のリスクを減らすには 】

食品添加物のリスクを減らすには、加工度の高いものを避けることも効果的。インスタント食品や市販の惣菜、弁当など、手間のかからない便利な加工品ほど食品添加物が多く使われていると考えましょう。

食品を選ぶときは、まずは表示をチェック。といっても神経質にならずに、避けるべきものは避けるというだけでも違ってきます。そして、自分で食べるものは自分で作るというマクロビオティック的な姿勢を大切にすれば、自然に添加物の摂取は少なくなることでしょう。



#04

子育てや人間関係もスイスイ



マクロビオティックでは、目の前の現象を注意深く、見ることを大切にします。

例えば人参の甘さを最大限に引き出す、「蒸し煮人参」という調理法があります。少しの塩をふって水けを引き出しチリチリというまで炒りつけます。入れるお箸は最小限。うまく誘導して汁けを飛ばします。人参の水分がすっかりなくなるタイミングで吸えるだけの最小限の水を入れ、ふたをします。途中二度ほど火加減に注意してあとは人参が甘くなる「その時」をじっくり待つのです。決して途中でふたは取らずに…。

その一連の過程を見ると、なんと子育てそのものかしらと思つたのです。子どもの欲求を何でも聞き入れるのではなく、必要最小限に面倒を見たら、子どもが自分で自分を作っていくのをゆつくり待つ。そして今まさに手助けが必要という「その時」を見逃さず、しつかり応援をしてやること。それ以外は口も手も出さずただ静かに見守るだけ…。そして期が熟してふたがとれたら「ああ、こんなに成長したのね」と迎えてあげればよいのです。

ところが著でいじくり回して余分な水を入れ、味を台無しにしたり、人

参の断面を傷つけている人が多いですね。子どももまた同じ。必要以上にかまつことはその子の自由と自立を奪うことになります。

また、含め煮でも面白い発見が。親がカツとなつて叱りつけても子どもにはよく理解できません。親が火を止め心を落ち着かせ、ゆつくり話をすれば子どもにも親の思いがじんわりとしみ込んでいくのです。

人間関係も、その人という素材をどう料理すればいちばん美味しい持ち味を引き出してあげられるか、そんな観点でおつきあいをしてみてはいかがでしょうか。

まずは相手をじっくり観察すること。こうしたらどうなるのかということを見極め、お料理の火加減のように丁度良い加減を探っていくのです。そして全然合わないと思つたら、無理にさわらないという判断も大事なのです。

■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。リマクキッキングスクール上級主任講師。

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「リマクキ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」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** いんようちやうわ…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 春期講座

* 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
MAIL:j-info@ci-kyokai.jp

* 定員:各クラス30名

(定員に満たないクラスは随時受付と致します)

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!



新宿校 春期講習 時間割

コース	曜日	時間	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
デイ	火	11:00~14:00	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	4/2
イブニング	金	18:30~21:00	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29	4/5
エンド	土&日	土曜 11:00~18:00	1/12					2/9		3/9				
		日曜 09:00~16:00				1/13					2/10		3/10	

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LM7号、車麩のプレゼントにご応募いただいたハガキより、読者の声を一部ご紹介させていただきます。

●マクロビに興味を持ち、自然食品のお店に通うようになりました。車麩:今まで50年生きてきて初めて食べました。こんなにおいしいなんて!! それからは車麩の魅力にとりつかれ、照り焼き、フライ、ラスクなど色々試してみました。どれも本当においしくて車麩に出会えて良かった。手作業で作られているという記事を読んで益々ファンになりました。これから

もこの伝統を守り伝えていく若い職人さんたちが大勢育つて欲しいです。
●全粒粉使用の車麩は本当ありがたい商品だと思っています。給食でも出されると書いてありましたが、息子の小学校でも是非メニューに加わったとてうれしいのですが。また膨張剤不使用な点も大変うれしいです。
●甘いものが習慣になっていてストレスが溜まることさらに増えてしまいます。今回のLM「強い陽性の食品を食べた時」にも欲しくなると知って、もっと詳しくマクロビオティックを知りたいと思いました。自分でおやつ作りもしていきたいです。

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(有)小笠原商店さんが製造したもち米あめ(卓上)販売元オースワジャパン」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】【もち米あめ希望】【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.09」プレゼント係
【締 切】2013年3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



とろりと甘〜い懐かしの味。
伝統の米あめは体に優しい甘味料。

オーサワの「もち米あめ」は
40年以上も続くロングラン商品です。
長い間マクロビオティック料理の
大切な甘味料として親しまれてきました。
今も、昔ながらの伝統製法で丹念に作り上げています。

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