



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

# 植物たんぱく

野菜だけじゃ物足りない？  
「植物たんぱく」いろいろ

～生産者を訪ねて～  
地粉グルテン  
(石川県/北国フード)

マクロビオティック  
植物たんぱくレシピ



連載：第10回

マクロビオティックと  
じょうずに付き合おう

vol. 10  
2013 SPRING

FREE  
magazine

# C O N T E N T S

## P1. 特集：植物たんぱく

野菜だけじゃ物足りない？

「植物たんぱく」いろいろ

～生産者を訪ねて～

地粉グルテン（石川県／北国フード）

マクロビオティック

植物たんぱくレシピ

## P8. 連載：第10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5回

川内翔保子の Macrobiotic Life

『感性の豊かな人に』

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.10 2013 SPRING

### 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

# 植物たんぱく

春の行楽弁当をマクロビオティックで作ってみませんか？

表紙のおいしそうなから揚げは、実は大豆たんぱく。

コクのあるおいしさでポリウムもあり、肉にひけをとりません。

マクロビオティックではさまざまな植物たんぱくを

肉のかわりに利用して、料理のバリエーションを広げています。

植物たんぱくを使うと、野菜とはまったく違う

さまざまな食感が楽しめ、食べ応えも充分。

満足度が高まり、献立にメリハリがつかますから

家族の共感も得られやすいですね。

たんぱく質といわれて連想するのは

肉や魚、卵など動物性の食品が多いのでは。

しかし、植物性食品にもたんぱく質は含まれ、

特に畑の肉と呼ばれる大豆には

たんぱく質が豊富に含まれています。

また、小麦や米を始めとする穀類にも

たんぱく質が含まれています。

そんな、植物たんぱくの特徴を知って

マクロビオティックの食卓を豊かに楽しくしてみませんか？



野菜だけじゃ、  
物足りない？

## セイトン

グルテン粉をこねてちぎり、しょうゆで佃煮風に煮たもの。味が濃いので使う前に塩抜きするか、濃いしょうゆ味を生かして肉じゃが風の煮物にしたり、刻んでコロケの具などに使います。聞きなれない名前ですがマクロビオティックの創始者桜沢如一がセイ(生粋の)タン(たんぱく質)とつけたのが由来です。



## 「植物たんぱく」

いろいろ

## コーフー

グルテン粉に塩と水を加え、蒸す。これを切ってから揚げて煮ます。(作り方:P.5参照)大きく切ってカツや照り焼きに。こまかく刻んでひき肉がわりに使えば、煮物やそぼろなどに向きます。



## お麩

小麦粉からグルテン(たんぱく質)を取り出して焼いたもの。消化が良く、手軽に使用して日持ちするのでストックしておくが便利。水や出汁で戻し、汁の実、煮物、フライ、炒め物、シチュー、すき焼きなどの鍋料理の具に。また、グルテンを茹でた生麩はなめらかでモチモチとした食感が魅力。



## 大豆ミート

大豆たんぱくを肉状に加工したもの。ブロックやスライス、ミンチなどさまざまな形状のものがあります。大豆のおいが気になる場合は、戻した後水を換えながら数回洗い、しっかり絞ってから下味をつけましょう。形状に合わせて、から揚げ、炒め物、ハンバーグなどバリエーションが楽しめます。

「お肉が食べたい！」  
家族の声に応えられます

マクロビオティックを始めると家族の壁にぶつかることがありますね。男性や育ち盛りの子ども達はどうしても肉の満足感を欲しがります。そこで強い味方が植物たんぱく。上でご紹介した多種多様な植物たんぱくを使えば、カツやから揚げ、すき焼きやミートソースなど、こつてりメニューも作れます。特に大豆ミートやセイトン、コーフーなどは、肉と間違えるほどの食感が魅力。といっても日常的にこつてりした料理を食べていたら体に影響が大。あくまで特別な日だけ、というのは忘れずに。

植物たんぱくは  
いろいろな食品から

肉などの動物性たんぱく質を摂らなくても大丈夫？と心配される方も多いのでは。結論から言えば、複数の食品から植物たんぱくを摂れば問題はありません。

私たちの体の20%を占めるたんぱ



## 豆腐

肉のかわりに使うなら木綿豆腐をしっかりと水切りすると、菌ごたえが増し、味もしみやすくなります。ステーキやハンバーグなどに、より満足感が欲しいときは厚揚げを使うと○。

## 高野豆腐

豆腐をスライスして冷凍し、乾燥して作った保存食。たっぷりのぬるま湯にひたし、何回か水を換えて戻し、水気を絞ってから調理します。和風の煮物が一般的ですが、トマトソースと合わせてパスタにしても合います。下味をつけてフライやから揚げにしてもおいしく、すりおろしてミンチ状にしてひき肉がわりに使うことも。



## テンペ

茹でて薄皮を剥いた大豆にテンペ菌をつけて発酵させたインドネシアの伝統食材です。発酵食品ですが、納豆のように匂いや粘りなど、クセがないので扱いやすいでしょう。下味を付けてソテーやから揚げにしたり、素揚げして塩やスパイスを振れば、おつまみにもなります。



## 豆類

大豆をはじめ、小豆、ひよこ豆、いんげん豆、レンズ豆など種類が豊富。レンズ豆以外は茹で時間がかかるので多めに茹でて小分けにし、冷凍しておくのですぐに使えて便利です。煮汁もおいしい出汁になるので捨てずに利用を。小豆は茹でこぼさず汁ごと餡にしましょう。煮物やカレー、スープ、サラダ、スイーツに。

く質は約20種のアミノ酸で構成され、そのうち9種は体内で合成できない必須アミノ酸で、食事から摂る必要があります。たんばく質は食品によってアミノ酸の組成が違い、必須アミノ酸のリジンは米や小麦では不足し、大豆では豊富です。また昆布やひじき、のりなど海藻類はアミノ酸の宝庫。ですから複数の食品を摂ることでアミノ酸のバランスがとれるのです。ごはんは納豆、豆腐とわかめの味噌汁といった定番の和食は理想的な組み合わせですね。

昔から日本人は穀類や豆類からたんばく質を摂ってきました。ところが食の洋風化とともに肉をたくさん食べるようになり、逆に米の量は減っています。肉などを摂るとお腹の中で腐敗しやすく、腸内の悪玉菌を増やします。また、肉には必ず脂肪が含まれていて内臓に大きな負担がかかります。比較的負担の少ない植物たんばくを上手に摂り入れるには、玄米を中心としたバランスの良い食事を心掛けるだけでOK。玄米には75%も植物たんばくが含まれ、必須アミノ酸も豊富なのです。

# セイタンやコープーの原料 地粉グルテンの工場拝見

地粉(国産小麦粉)グルテン「石川県／北国<sup>ほくく</sup>フード」

## 【グルテンは長い歴史を 持つ伝統食材】

小麦粉から取り出したたんぱく質のグルテンは、ゴムのような弾力と粘りが特徴です。グルテンの歴史はとても古く、南北朝時代の文献には麩が載っており、当時は小麦粉から取り出したグルテンを麩と呼んでいたようです。以後江戸時代中ごろまではグルテンそのものを煮たり、揚げて調理し、江戸後期になってグルテンに小麦粉や米



地粉に水を加えてこね、20分ほど熟成させる。

粉、餅粉などを加え、今日のようにいろいろな麩が作られるようになりました。そして今、グルテンは粉状に加工されて保存が利き、水を加えるだけで生グルテンに戻るという進化を遂げています。

## 【フリーズドライ製法 だから無添加で品質が 保てる】

一般的に生グルテンは噴霧乾燥法によって粉末加工されます。この製法は、薬品や熱によるグルテンの変性が見られるものの、コストが低いのです。一方、フリーズドライ(凍結乾燥)法はグルテンの変性がなく、風味も保てますがコストが高いため、採用するメーカーはわずか。今回は、日本で初めてフリーズドライ製法を取り入れ、地粉グルテン粉を製造している北国フード



デンプンを分離させるまで水洗い。



取り出し口を開けると生グルテンが飛び出す。

を訪ねました。

工場では、巨大な箱の中で小麦粉と水をスクリーンで攪拌し、グルテン製造がスタート。1時間ほど捏ねたら少し休ませ、次は大量の水を注いで攪拌し、デンプンを洗い流して分離します。これを7回繰り返して、デンプンを分離させたら最後は水洗い。グルテンのアクを抜いて完成です。取り出し口の扉を開けると、もちもちとした生グルテンが勢いよく飛び出す様は、迫

地粉グルテンを使って

## セイタン・コープーを 作ってみよう！

市販品もありますが、手作り品は一段とおいしいもの。作っておくとすぐに使えて重宝します。小麦粉からグルテンを取り出すのは大変だけれど、グルテン粉があればラクラク。

### セイトンの作り方

材料(作りやすい分量) できあがり量: 約600g

- ・地粉グルテン粉 200g
- ・塩 ..... 小さじ1
- ・水 ..... 2カップ弱
- ・醤油 ..... 1/2カップ
- ・にんにく、生姜 ..... 各10g
- ・だしがら昆布くず野菜(芯や切り落としなど、大根は除く) ..... 適量

### 作り方

- ① 地粉グルテン粉に塩を混ぜ、水を一度に加え、だまができないようにしっかり混ぜる。
- ② 鍋にだしがら昆布とくず野菜、スライスしたにんにくと生姜を入れて水4cと醤油を加える。
- ③ 強火にかけて沸騰したら、①のグルテンを小さくちぎりながら加える。
- ④ 再び沸騰したら火を弱め、ふたをして汁気が無くなるまで煮切る。





生グルテンを真空中に押し出してカット、乾燥したもの。



粉碎機にかけて200ミクロン以下の粉末にする。



力満点です。

その後、生グルテンは真空中に押し出し、カットした粒を凍結真空乾燥機で乾燥。2段階の粉碎機にかけて粉末になり、ふるいを通り、異物混入チェックを済ませて製品として流通していくのです。

【さまざまな食感を生み出すグルテン】

麩やコープ、セイタンの材料のほか、パン生地、麺、練り製品に加えるなど用途は多岐に渡るグルテンですが、大きな特徴はいろいろな食感を生み出すこと。調理法によってもっちり、サクサクといろいろな食感が楽しめて満足感に繋がります。手軽なグルテン粉を利用して、料理のレパートリーを広げてはいかがでしょうか。

北国フード株式会社(石川県金沢市)

昭和43年創業時に日本で初めてフリーズドライ製法を導入。小麦粉から分離したたんぱく質(グルテン)をその性質を損なわないように乾燥、粉末にしているため、同社のグルテン粉は活性小麦蛋白(バイタルグルテン)と称し、高い品質を保持。分離した小麦デンプンも和洋菓子等に幅広く利用。

コープの作り方

材料(作りやすい分量) できあがり量: 約600g

- ・地粉グルテン粉 ..... 200g
  - ・塩 ..... 小さじ1
  - ・水 ..... 2カップ弱
  - ・金ザル
  - (蒸し器に入る大きさ)
  - ・晒し(金ザルに敷く)
  - ・蒸し器
- (揚げ煮コープ)
- ・揚げ油 ..... 適量
  - ・だしがら昆布 ..... 適量
  - ・鍋底に敷く分量
  - ・くず野菜 ..... 適量
  - ・水 ..... 適量
  - ・塩 ..... 小さじ1
  - ・醤油 ..... 大さじ2

作り方

- ① 地粉グルテン粉に塩を混ぜ、水を一度に加え、だまができないようにしつかり混ぜる。
- ② 金ザルに晒しを敷いて①の生地を入れ、蒸し器で1時間半以上蒸す。

※蒸したそのままだと味が淡泊なので、通常、下味を付けてから料理に使います。

(下味をつける) 揚げ煮コープ

- ③ 蒸し器から取り出し、2cmの厚さに切り分けて油で揚げる。(表面が乾き、菜箸でたたくとコンコンと音が出るまで揚げる)
- ④ 鍋に昆布を敷き、Aを入れて煮立てておき、③のコープを入れて、対流する火加減で煮る。途中水を足しながら30分から48時間(通常は1〜2時間くらい)、汁気がなくなるまで煮る。





## 大豆たんぱくのから揚げ丼

### 【材料(2人分)】

玄米ご飯……………	丼2杯分	*たれ	
大豆から揚げ(乾燥) …	50g	醤油……………	小さじ2
醤油……………	大さじ1.5	みりん……………	小さじ2
おろし生姜……………	小さじ1	酢……………	小さじ1/2
葛粉……………	適量	ごま油……………	小さじ1/2
揚げ油……………	適量		

(付け合わせ)

レタス、ペピーリーフ、プチトマトなど

### 【作り方】

- ① 大豆から揚げを湯につけて柔らかく戻し、2~3回水を変えながらよく洗い、しっかり水気を絞る。
- ② 醤油とおろし生姜に①を30分程浸けて下味をつけておく。
- ③ ②を軽く絞り、葛粉をまぶして中温の揚げ油で揚げる。
- ④ たれの調味料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 丼にご飯をよそい、大豆から揚げをのせてたれをかけ、付け合わせの野菜を盛る。

## コーフーカーツ

### 【材料(2人分)】

揚げ煮コーフー ……	2切れ	
※揚げ煮コーフーの作り方はP.5参照		
地粉	}	適量
水溶性地粉		
パン粉		
揚げ油		

(付け合わせ)

キャベツ、レモン、中濃ソース

### 【作り方】

- ① コーフーに地粉、水溶性地粉、パン粉の順に衣を付け中温の油で揚げる。
- ② 食べやすく切って皿に盛りつけ、千切りキャベツとレモンを添え、好みでソースをかける。







## テンペのカリフォルニアロール

### 【材料(2本分)】

* 酢飯	サニーレタス	4枚	
玄米ご飯	切干大根	10g	
梅酢	焼き海苔	2枚	
柚子の粹(柚子果汁)	ごま油		} 適量
テンペ	豆乳マヨ		
人参	醤油		
アボカド	レモン汁		
きゅうり	白炒り胡麻		
	黒炒り胡麻		

### 【作り方】

- ① 玄米ご飯は熱いうちに梅酢と柚子の粹を加え混ぜ、冷ましておく。
- ② テンペは棒状に切り、ごま油少々でこんがり焼き、醤油小さじ1/2をからめておく。
- ③ 人参は1cm角の棒状に切り、塩少々をまぶして蒸し煮する。
- ④ アボカドは皮をむいて1cm厚さに切り、レモン汁少々をかけておく。
- ⑤ きゅうりは板ずりしてさっと塩を洗い流し、縦半分に切る。
- ⑥ 切干大根はさっと水洗いしてざるにあげ、醤油小さじ1/2をまぶしておく。
- ⑦ 巻きすに焼き海苔をのせて酢飯を広げ、炒り胡麻を振る。ラップをのせて裏返し、海苔の面にレタスを置く。②～⑥の具材をのせ、手前から巻く。2本同様に作る。
- ⑧ ラップごと食べやすい厚さに切り、ラップをはずす。豆乳マヨを絞る、醤油を添える。

## 板麩入り焼きそば 梅酢風味

### 【材料(2人分)】

焼きそば(乾麺)	180g	* 合わせ調味料	
※蒸し麺なら	300g	梅酢	大さじ1
切り板麩	40g	白たまり(白醤油で代用可)	大さじ1
レタス	1/2玉	昆布茶	小さじ1
長ネギ	1本	白胡椒	適量
しめじ	1パック	白炒りごま	適量
ごま油	大さじ1	紅生姜	適量
塩	適量		

### 【作り方】

- ① 板麩はさっと水に濡らしておく。
- ② レタスは一口大にちぎり、長ネギは斜め切り、しめじはほぐす。
- ③ 焼きそばは熱湯に3分浸けてザルに上げる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、長ネギ、しめじを炒めて塩少々を振る。板麩も加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ ③の麺とレタスを加えて手早く炒め、合わせ調味料を加えて味を調え、白胡椒を振る。
- ⑥ 皿に盛り、白炒りごまを振って紅生姜をのせる。



今回は、マクロビオティックの食事について大切な基本の事柄をまとめました。今のあなたの状況に応じた無理のないマクロビオティックを始めてみませんか。少しずつでも食を整えることで健康が得られ、日々の幸福につながります。

## 10段階の食事法と献立の考え方

### 動物性食品を使っている段階からスタートしてもOK

マクロビオティックという、動物性食品は一切食べてはいけない窮屈なものと思われがちですが、実はそうではありません。マクロビオティックの食事にはマイナス3号食から7号食までの10段階があり、素材をどのくらいの割合で使うかが示されています。マイナス3号食から2号食までの5段階は動物性食品を組み入れた食事。現状の食生活から一足飛びに玄米菜食に移る必要はなく、その人に合わせたマクロビオティックが実践できるようになっています。

【マクロビオティック 食の段階表】

食の段階	穀物	野菜煮付	汁物	動物性	生野菜・果物	デザート
7	100%	-	-	-	-	-
6	90%	10%	-	-	-	-
5	80%	20%	-	-	-	-
4	70%	20%	10%	-	-	-
3	60%	30%	10%	-	-	-
2	50%	30%	10%	10%	-	-
1	40%	30%	10%	20%	-	-
-1	30%	30%	10%	20%	10%	-
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%

※野菜煮付は野菜を煮込むなどして陽性化させたものを指します。※飲み物(お茶など)はできるだけ少なくします。※%は重量比ではなく(その物の水分量などによっても変わるため)、容量(何皿分など)の目安となります。

段階が上がっていくにつれ、少しずつ穀物の割合が増えていますね。穀物をすりつぶす臼歯が、32本の歯の中で20本もあることからわかるように、人はもともと穀物を主として成長し、生きてきた動物です。マクロビオティックでは穀物(特に玄米)を食事の基本と考えます。

## 献立はこんな順序で考えるとスムーズ

基本は一汁一菜(汁物と副食1品)、または一汁二菜ですが、マイナス2~3号食はデザートも加わります。献立を順序よく決めていくのが、毎日の食事作りを楽にするコツです。

1

体調に合わせて  
献立を考える



ASK  
YOUR BODY...

2

穀物を決める  
(玄米・うどん・そばなど)



3

野菜煮付を決める  
(ひじきレンコン・あずきカボチャなど)



4

汁物を決める  
(味噌汁・清し汁・スープ・  
ポタージュ・葛汁など)



5

動物性のものの有無を  
決める(小魚など)



6

生野菜や果物を決める  
(おひたし・和え物・サラダなど)



7

デザートの有無、  
和風・洋風を決める



※主食の穀物に合わせて、発酵食品の漬物を添えます。  
(たくあん・浅漬け・味噌漬けなど)  
※それぞれの割合は体調に合わせて変えてください。

## 素材はなるべく自然の理にかなったものを

まずは自然の恵みである季節のもの(旬のもの)を主な材料にしましょう。何よりも旬のものはおいしくて安価ですし、栄養価も高いもの。そして季節に応じた陰陽バランスが自然にとれますね。また、遠い外国から運んできたものよりも国内産のものを中心に。穀物は粉より粒のものを、精白したものよりも玄米のように丸ごと食べるものが最高です。そしてできるだけ自然のままに栽培されたものや伝統的な製法で作られた食品を選びたいものです。

マクロビオティックの食事の全体像がイメージできましたか?早速3号食にチャレンジしてみようという方も、マイナス3号食から始め、時には上の段階を試してみようという方も、どちらも正解です。マクロビオティックは健康で自由な生活を目指すもので、そのための道しるべと考えてください。

## 自分の体質を知り、体質に合わせた食事で美と健康を手に入れましょう

### あなたは陰性？それとも陽性？自己診断表で自分の体質をチェック！

マクロビオティックでは人の体質を陰性と陽性に分けて考え、陰性に大きく傾いている場合と陽性に大きく傾いている場合とでは適する食材と調理法が違ってきます。下の診断表で当てはまる項目にチェックし、自分の体質を診断してみましょう。(どちらともいえない場合はチェックしなくても構いません)

【マクロビオティック 体質自己診断表】

項目	陰性	✓	陽性	✓
顔の形は	細長い		丸い・エラがはっている	
顔の色は	青白い		赤黒い	
顔の肉づきは	ふっくらしている		締まっている	
背の高さは	高い		低い	
体の肉づきは	やわらかい		締まっている	
手のひらは	いつも温っている		いつも乾いている	
声は	小さい		大きい	
話し方は	ゆっくり		早口	
〃	穏やか		攻撃的	
行動は	遅い		早い	
性格は	恥ずかしがり		図太い	
考え方は	消極的		積極的	
〃	思慮深い		行動型	
〃	気が長い		気が短い	
目は	丸い		細い	
〃	大きい		小さい	
白目は	青っぽい		黄色っぽい	
まぶたは	はれぼったい		はれぼたかない	
まぶたの裏は	うすいピンク		赤い	
脈は	遅い		早い	
血圧は	低い		高い	
体温は	低い		高い	
食欲は	ない		旺盛	
尿の色は	薄い		濃い	
尿の回数	女性：1日3回以上／男性：1日4回以上		女性：1日3回以下／男性：1日4回以下	
便の状態は	黄土色・黄色・緑色		こげ茶色	
合計	陰性	点	陽性	点
		点 / 陽性	点 / どちらともいえない	点

さて、結果はいかがでしたでしょうか？陰性または陽性どちらかに点数が偏っている方は、日常的に極度に陰性な食べ物や極度に陽性な食べ物を摂っている可能性があり、そういった極端な作用を持つ食べ物を避け、陰にも陽にも偏らない食事を心掛けることでバランスがとれてくることでしょう。ただし、陰性や陽性に傾きすぎて体調や精神状態が悪い場合は次ページの体質別メニューを試してみてください。

その他、陰陽の点数差が少ない方や自分の体質がよくわからない方は標準メニューを心掛けましょう。

標準メニュー

日によっていろいろ変えて幅を持たせ、陰陽バランスのとれた食事にします

玄米ごはんが基本ですが、時にはおかゆや麺類、パンなどもOK。そして旬の野菜を中心としたおかずを用意します。ただし量は多すぎないように。水分は普通に摂り、りんごやみかんなど国内で採れた果物もたまにはOK。

陰または陽に傾き、体調や精神状態が悪いときはA～Dの体質別メニューのうち、自分に当てはまるものを選び、バランスを整えましょう。

陰性に偏りすぎて調子の悪い方

**A** 陰性の水太りタイプ

- 甘いお菓子や飲み物、果物などをよく食べる
- 体型はふっくらしている
- 便秘がちで冷え症
- 性格はおっとりしている



ポイント!

玄米など陽性な食べ物をとり、水分は控えめに  
圧力を使って炊いた玄米や雑穀に、炒め煮のように加熱時間の長い、温かいおかずを少量とります。塩気をやや多めにし、水分は控えめにします。

**B** 陰性の虚弱タイプ

- 消化吸収力が弱く、やせている
- 体調を崩しやすい
- どちらかという和小食
- 疲れやすい



ポイント!

時間をかけて作ったやわらかく温かいものを  
玄米をお粥やクリームにします。加熱時間が長く、塩分がよくなじんだおかずを少量とりますが、一時的にはおかずはゼロでも。野菜はこまかく刻みます。水分は控えめに。

陽性に偏りすぎて調子の悪い方

**C** 陽性の固太りタイプ

- 大食、大飲である
- 肉や魚、甘いものやお酒などをたくさん摂る
- 筋肉も脂肪も多く、体がパチンパチンになっている
- 怒りっぽい



ポイント!

主食は少なめ。加熱時間は短く、あっさり、さっぱりしたものを  
圧力を使わずに炊いた玄米がよく、お粥にしても。うどんも向き、なすやじゃがいもなど陰性の強い野菜や豆腐、良質の酢も適宜とってOK。ただし、塩分や油分はやや控えましょう。

**D** 陽性のカチカチタイプ

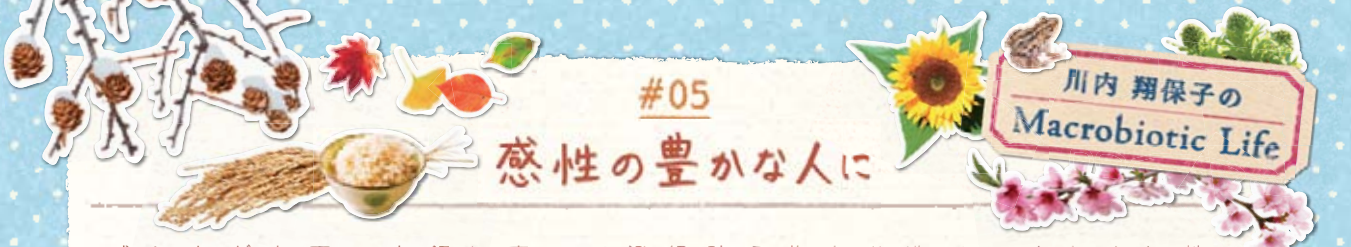
- 塩辛いものをよく摂る
- 体型は締まっている
- 神経質な性格
- 便秘がちで冷え症



ポイント!

加熱時間の長くない、柔らかく温かいものを  
水分を含んだ玄米粥、うどんなど柔らかいものがよく、切干大根のさっと煮のような、あっさりした野菜料理を少なめに摂ります。調理に圧力は使わず、塩分はやや控えましょう。

以上のような体質別メニューを実践すると体調が整う場合がありますが、ずっとそれを続ければよいということではありません。体調が変化したのに同じ食事を続け、かえって体調を崩したという人もいます。人の体質は日々変わっています。ときどき診断表を使うなどして、自分の体質とその変化を見つめましょう。バランスのよい食事を続けることによって心身の状態を整えていくことが大切です。



# 感性の豊かな人に

また子育てに追われていた頃、感性に関する本に深く惹かれ、著者に手紙を差し上げたことがあります。届いたお返事は、「日々の台所のなかにこそ、感受性を高める要素がたくさんあります」というものでした。私がマクロビオティックと出会ってから、約四半世紀。今もなお自然の造形の美しさ、旬の野菜の輝きにはハッとさせられ通します。調理も一回として同じことはありません。食べ物と生命力を美しいバランスに整えていく過程で、瞬時に判断し先を読むことが常に要求されます。その繰り返しのなかで五感は刺激され研ぎ澄まされて、まさに感性が高められていくのです。

食べるお楽しみの方にも、感性を高める食べ方があります。私が毎日いただく、ふつからモチモチの玄米ご飯。この美味しいご飯をよく噛めば良いのです！

というのも、玄米は白いご飯と違って百回でも二百回でもどんなに噛んでも味が抜けず、やさしい甘さの変化が続きます。噛むほどにテリケートな味を見分ける味覚が育ち、規則正しい振動が脳細胞に伝わって、知性も感性もアップするのです。皆さまも、

ゲーム感覚でぜひ一度お試しあれ！

そして、日々の暮らしの中であらう一つおすすめのものが二十四節気を意識することです。今どんなふうにも自然はめぐっているのか。「清明」という響きから「ああ、美しいこと。春爛漫の季節がやってきたのね」とか、「芒種」と聞いて「毎日食べているお米の種播きのシーズン。さぞ田んぼは青々としているのだろうな。」と、そんな思いを馳せることができるようになるのでは？

二十四節気はたった二文字の漢字表記ですが、その字の形や響きから季節の躍動感をイメージできるので。見えるものだけでなく森羅万象のにおいや音や触感。細やかな変化に気づく感性が呼び覚まされていくことでしよう。

感性の豊かな人になって、心地よい日々を送りませんか！

■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。リマク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「リマクッキングアカデミー」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&ショップ「マニッシュ」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・中級コース 夏期特別集中講座

## \* 初級全12回+試作会

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。

- ◆期間: 2013年8月5日(月)~10日(土)  
1日2講座/全12回+試作会[8月11日(日)]
- ◆時間: ①10:00~13:00 ②13:30~16:30

## \* 中級全12回+試作会

初級を修了した方が対象となります。日々の家庭料理として、さらに一歩進んだマクロビオティック料理を毎日の食卓に取り入れていただくためのコースです。基本の料理のちょっとした工夫で、幅広く食材を生かすことができます。身近な食物を使った手当て法の講義もあります。

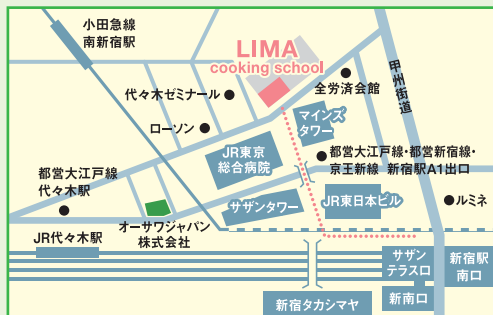
- ◆期間: 2013年8月12日(月)~17日(土)  
1日2講座/全12回+試作会[8月18日(日)]
- ◆時間: ①10:00~13:00 ②13:30~16:30

## \* 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

## \* 講師: リマ・クッキングスクール専任講師

ご遠方の方や、普段お仕事されている方に  
オススメの講座です!!



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LM8号、みついし昆布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。  
\*\*\*\*\*

- 先日からみついし昆布を使っています。出汁でとり、その後も煮物に加え、柔らかく肉厚で二度楽しんで食べています。「昆布の産地を訪ねて」を読み、昔釧路を訪ねた時、夏の昆布漁を見たのを思い出しながら懐かしくなりました。
- LMはいつも自然食品店で手に入れています。読みやすく分かりやすいので保存しています。今回の昆布のことも

すごく勉強になりました。女性の視点で自分が買いたいと思う昆布だけを提示する姿勢に感動です。  
● だし特集大変素晴らしいかったです。とくにキューブ状の冷凍保存は大変参考になりました。  
● マクロビオティックと家庭の食事が大変参考になりました。家族は肉もジャンクフードも外食も好きで、私の作るものを嫌うのですが、無理しない程度に家族の好みに合わせてみることも必要だと思いました。あと、サブリの考え方もなるほど、と勉強になりました。

## PRESENT



※当選は発送をもって  
かえさせていただきます。

今回の特集で紹介した北国フード(株)さんが製造した「地粉グルテン粉」(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」「地粉グルテン粉希望」「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.10」プレゼント係  
【締 切】 2013年6月30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

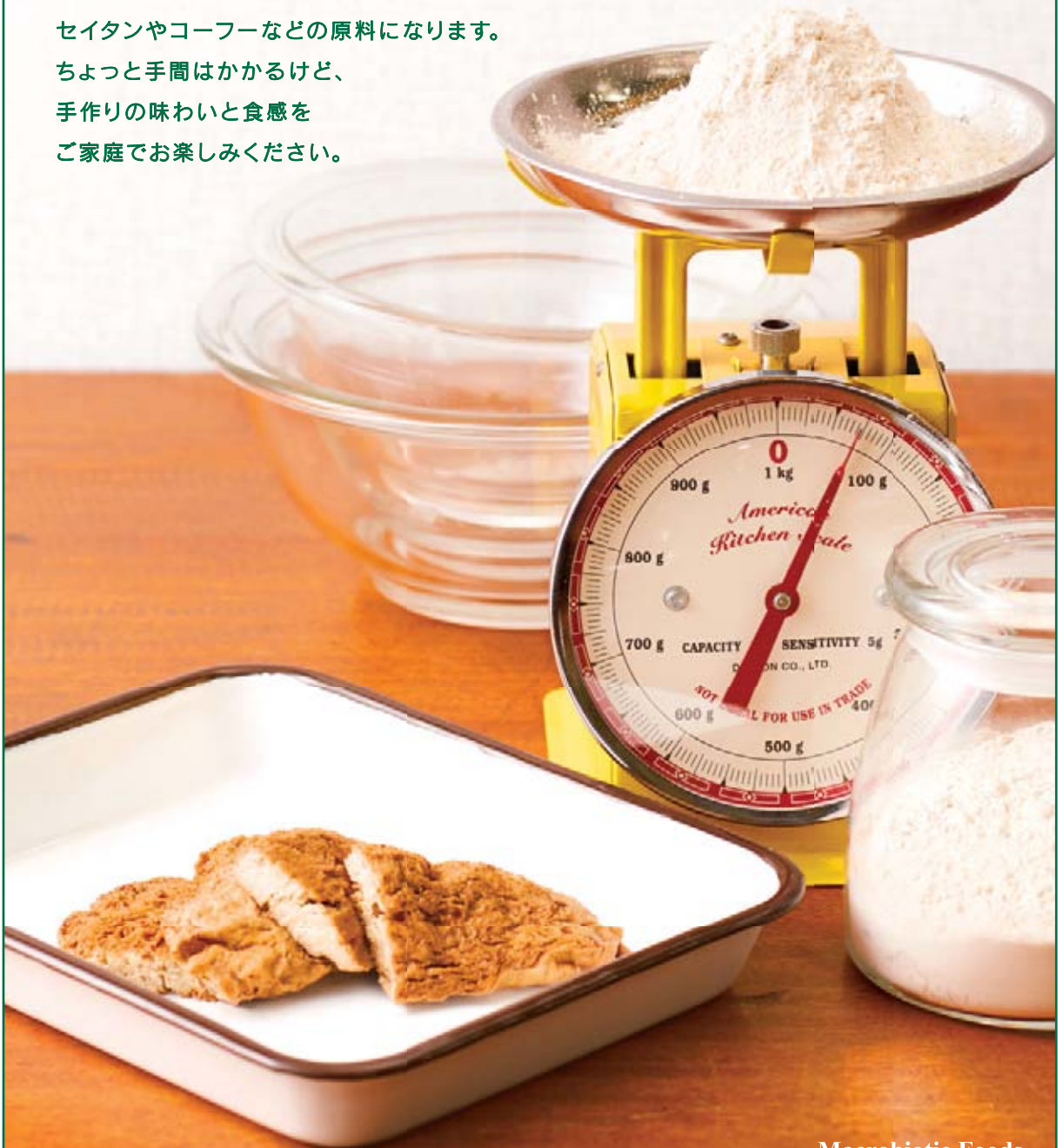
検索



もっちり派？ サクサク派？

地粉グルテン粉でどちらもお楽しみください。

オーサワの「地粉グルテン粉」は  
マクロビオティックには欠かせない  
セイタンやコーフーなどの原料になります。  
ちょっと手間はかかるけど、  
手作りの味わいと食感を  
ご家庭でお楽しみください。



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**