



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

# 塩

塩づくりの島を訪ねて

塩にまつわるあれこれ Q&A

vol. 11

2013 SUMMER

FREE  
magazine

連載：第11回

マクロビオティックとしょうずに付き合おう

# C O N T E N T S

## P1. 特集：塩

塩づくりの島を訪ねて

塩にまつわるあれこれ Q&A

## P8. 連載：第11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6回

川内翔保子の Macrobiotic Life  
『かぼちゃ、丸ごと！』

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



**LM** Life Is Macrobiotic  
FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック  
vol.11 2013 SUMMER

### Staff

Editor in Chief	水野 亮
Editor	小谷 栄子
Designer	千田 美生 (ICM)
Photographer	内藤 暁 (株式会社小笠原事務所)
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

# 塩

人間の生命維持に欠かせない大切なミネラルであり、基本の調味料でもある「塩」。この塩には、意外に知られていない歴史的变化が昭和から平成にかけてありました。昭和46年、法律によって伝統的な塩田式の製塩法が廃止され、イオン交換式の製塩法に全面的に切り替えられたのです。工場で大量生産され、値段は安くなったものの、塩化ナトリ

ウムの結晶

のような精製された塩しか作られなくなり、その事に対し危機感を抱いた人々によって自然塩復活活動が始まりました（※食用塩調査会などが発足）。その活動の結果、ようやく平成9年（1997年）に国産塩の製造販売が自由化され、平成14年には輸入塩も自由化されて現在のように多彩な塩が製造されるようになったのです。

※食用塩調査会…塩田全廃政策に反対して日本CI協会に設置され、学者、医者、知識人、料理関係者、会員などが集まり自然塩復活活動を行った（日本食用塩研究会の前身）。塩の安全性や成分の研究、製法の開発、署名活動などを行い、「食用塩問題シンポジウム」も開催。この会の活動の結果、各種自然塩が販売されるようになった。





## 塩づくりの島を訪ねて

### 「海水塩 石垣」製造元（株）石垣の塩」

#### 【生命あふれるサンゴ礁の海から生まれた塩】

東京から2000 km、日本最南端に位置する八重山諸島の石垣島。新しく建設された石垣空港から車で30分ほど、亜熱帯の木々に赤瓦の屋根と白い壁が映える株式会社 石垣の塩に到着です。専務の東郷得秀さんに案内されて建物の裏にまわると、そこは名蔵湾。白い砂浜とエメラルドグリーンの海は心が安らぐ美しさです。傍らには「西表石垣国立公園」の看板があり、隣の西表島とともに国立公園として景観と環境が守られていることを教えてください。

東郷さんに促され、海水を口に含んでみると、塩辛さの中にもほのかな甘みがあり、やさしい味に思わず「おいしいー」。

今から16年前、海が大好きでダイビングインストラクターに憧れていた東郷



サンゴが元気に育つ名蔵湾の海水は透明でやわらかい

さん。国産塩の製造販売自由化を受けて塩作りを決意した父親（現「石垣の塩」社長）に手伝わないかと誘われ、海にかかわる仕事ならと参加。海水をくみ上げる候補地に潜り、サンゴ礁のある比類ないほどきれいな海の、今の場所 で取水することを決めました。名蔵湾（アンパル）は2005年、国際自然保護区（ラムサール条約）に指定されており、マングローブ林が広がる湿地帯には亜熱帯特有の多種多





引き潮の mangrove 林は小さな生き物の楽園

様な動物植物が見られます。

名蔵(なぐら)とは、沖縄の方言で「小魚が群れる」という意味。色とりどりの魚を育むサンゴ礁は、「きれいと  
いうよりも豊かな海なのです。サンゴは自然のパロメーターです。環境の変化に敏感なサンゴが元気に育つのが一番。塩づくりはサンゴが元気でいられるきれいな海があつてこそその仕事ですから」。東郷さんの力のこもった言葉から、自然に対する強い思いの一端がうかがえます。

ちなみに、ここ名蔵湾での塩づくりは、途中で途絶えはしたものの歴史は古く、1717年(享保2年)に遡ります。文献によると当時塩づくりを

していた場所は、まさに「石垣の塩」の建つこの場所だったのだそう。塩づくりに最適の場所というわけですね。

### 【島人の手による塩づくり】

塩の原料である海水を取るために、会社裏手の浜から沖合1.5km、水深20mの取水ポイントまでパイプが敷設されています。台風や強風などでパイプはしばしば壊れ、またウツボやタコなどが入り込み詰まってしまうこともあり、そのつど皆で海に潜り、修理や点検をしなければなりません。取水した海水は、藻などの不純物をろ過してタンクに入れ、平釜に注ぎ

こみます。

製法は2通りあり、昔ながらの大きな平釜では、ガス火で3日間ゆつくり煮詰めています。できた塩の結晶の固まりは砕き、トレイに入れて天日干し。干し加減を常にチェックして、文字通り手塩にかけて干しあげます。

一方、三段に重ねた巨大な平釜では、特許を取得した独自の製法、多段式蒸発釜炊き方式で蒸気を使用。こちらもゆつくりと3日間煮詰め、塩の結晶を取り出しています。

特許の製法を開発した安富真吾工場長は、「おいしい塩ができるのは塩職人の腕があつてこそ。しかし、塩の味は、季節や天候、月の満ち欠けなど自然のリズムとともに微妙に変化します。そんな、自然と共に生まれた塩の味を楽しんでいただき、おいしいと言われたときはうれしいですね」  
最終段階の異物混入検査も手作業が中心。サンゴのかけらや海藻など



海水を煮立てないように、ゆつくり煮詰めるのがおいしい塩づくりのコツ

が混入しても機械では検知できないため、人の手で2回にわたって丹念に調べ、計量、袋詰めし、金属探知機で検査したのちに出荷します。

### 【カルシウム分の多いマイルドな味】

「海はつながっているのだから、できる塩はどこの海でも同じ味かと思っただけれど、でき上がった海水塩はやさしい



安富真吾工場長(左)と東郷得秀専務(右)



煮詰めること3日でようやく塩が結晶になってきた。  
残った液体は三ガリ。



生まれたばかりの塩の結晶。平釜で作った塩は大小さまざまな固まり。これを砕いて天日で干し、サラサラな塩に仕上げる。



天日干しの部屋ではさまざまな段階の塩が並ぶ。「干し上がった塩は、つまんで落としてみるとガラスの粒が落ちるような金属音がするのですよ」と安富さん。





塩の種類	
海水塩	海水を天日により乾燥・濃縮、または煮詰めて作った塩。
再製塩 (再結晶塩)	海外の天日塩を日本の海水で溶かし、煮詰めて再結晶化したもの。水で溶かし、ニガリを加えたものもある。溶かした岩塩や湖塩を使う場合も。
精製塩 (イオン膜法)	工業的に電解処理して高純度の塩化ナトリウムを取り出したもの。他のミネラル分はほとんど含まれない。
岩塩	大量の海水が干上がり、堆積した各ミネラル類の層から、塩化ナトリウムの層を採掘したもの。

甘みがあり、他の塩とは違う味。成分を調べるとカルシウム分がとても多く含まれていることが分かりました」と東郷さん。

塩に味があるの？と疑問に思われるなら、味を比べてみましょう。塩は大きく分けて海水塩、再製塩、精製塩、岩塩があり(表参照)、特に工場で電解処理をして作られた精製塩と海水塩を比べると違いがはっきりわかります。精製された塩は塩化ナトリウムの結晶のようなもの。単純な塩

辛さだけが舌を刺激してうまみは感じられません。

塩の味はミネラルのバランスで決まります。海水の主成分は塩辛い味の塩化ナトリウム。そして塩化マグネシウムと硫酸マグネシウムは苦味、硫酸カルシウムは無味だけれど塩に甘みを添え、塩化カリウムはキレのある酸味が特徴です。

### よい塩は元氣のもと

あらゆる生命の源である単細胞生物が太古の海で発生したように、海はすべての生物のふるさとで、海水を煮詰めて作った海水塩は海の成分そのまま。いわば海のエッセンスといえましょう。海水には主成分の塩化ナトリウムのほかさまざまなミネラルが含まれ、そのバランスは人間の血液や体液に近くなっています。戦時中、点滴に使うリングゲル液が不足したとき、緊急的に海水を薄めて使ったというエピソードがあるほど。

しかし世の中では減塩が騒がれ、塩分は悪者扱い。塩は減らせば減らすほどよいとされがちですが、減らす

必要があるのは高純度塩化ナトリウムです。ナトリウムだけを偏<sup>かたよ</sup>って摂っていると高血圧になりやすいのです。ナトリウムは肉や魚など動物性食品にも含まれ、化学調味料や食品添加物にも多用されていますから、どうしても過剰摂取になってしまいがち。ですから、減塩だけでなく食生活を考え直す必要がありますね。

「減塩、減塩と言われていますが、それでいいのかなと。特に病院食について、いつも残念に思うのです。薄味でおいしくないとよく言われますが、きちんと塩分を摂らないと元気がなくなってしまう。医師に海水塩を使うようにとアドバイスしていただきたい。よい塩を使って、おいしいと思える味つけにしてほしいのです」と、安富さんは言います。

海水塩のように塩化ナトリウムのほかにカリウムやマグネシウムなどのミネラルが適度に含まれている塩ならば、ナトリウムの量は同じでもその働きはまったく違い、体に負担をかけません。ナトリウムを野菜と一緒に摂れば、野菜に含まれるカリウムと一緒にナトリウムも排泄されるため、過

剰摂取を避けられます。

マクロビオティックでは塩は陽性のもので、味つけだけでなく、体調を整えるために必要なものと考えます。そして塩は消化を助け、血液を強くする働きがあり、調理の点では、素材のうまみを閉じ込める役割をして料理をおいしく仕上げしてくれる大切な食材なのです。

「この島の自然環境を守るとともに、皆が塩の大事さを忘れないように訴えていきたい」と東郷さん。塩についての正しい知識が広まれば、よい塩を作りつづける「石垣の塩」の役割はますます大きくなることでしょう。



### 株式会社 石垣の塩

平成9年設立。サンゴ礁の海の水から作る塩はおいしく安全と、個人のみならず品質にこだわる食品会社の製品にも使われている。平成18年、地域団体商標(地域ブランド)の沖縄県第1号として認定された。





塩の選び方や使い方など素朴な疑問をリマクッキングスクール師範科副主任・岡田先生に伺いました。よい塩をじょうずに使えば、料理はおいしく、体も喜びます。

Q 塩にもいろいろあって、何を買ったら良いのか分かりません。

A 「海水塩」がおすすめですが、使い分けてもいいでしょう。

海水塩は、海水の成分を生かしてミネラル分がバランスよく含まれ、味がまろやかで深みがあり、体にもなじみます。しかし、パスタをゆでるときなど、たくさんの塩を使いますね。そんなときに高価な海水塩を使うのはもったいないと思う方も多いのでは。下ごしらえ用には、再製塩(再結晶塩)でもよいでしょう。その他、焼き塩も便利。さらさらして、思った場所に思い通りに振れるため、振り塩がじょうずにできます。また、焼き塩は風味がマイルドなので温野菜などに添えても良いでしょう。



料理をする際、塩を加える時のコツなどあれば教えてください。

Q マクロビオティックでは味つけの目安ってありますか？

A おいしいと感じる味つけがベスト。

目安は特にありません。一般的には塩分濃度であらわし、薄味は0.8%、普通は1%、濃い味は1.2%といわれますが、個人差があり、季節や体調によっても違います。疲れを感じると塩けがほしくなるなど、自分の感覚が許す塩の量、おいしいと感じる量が目安です。

A 塩の性質を生かし、「塩は三度で決める」のが基本。

蒸し煮を例にとると、まず野菜を入れた鍋に塩(1回目)を振ります。塩の締める性質を生かし、野菜の水分を引き出して素材の味を生かすとともに陰陽バランスをととのえます。次は素材に熱が入ってある程度やわらかくなったら、塩(2回目)を加えて基本の味つけをします。仕上げに塩(3回目)少々で塩みをととのえます。味がピタリと決まると格段においしくなりますよ。



Q 玄米を炊くときに塩を入れますが、それはなぜですか？

A ミネラルの微妙な味わいと陽性さを加えるため。

穀物と野菜中心のマクロビオティックでは玄米に塩を加えて炊くのが一般的ですが、塩はどうしても入れなければならないものではありません。特に動物性食品など陽性のものを多くとりがちな欧米では入れないこともあります。日本の水はミネラルの少ない「軟水」のため、塩を入れると玄米の味が引き立ち、おいしいと感じます。



岡田 英貞 (おかだ・ひでさだ)

商社に勤務するも環境問題や食の安全性、自然食について強い関心を持ったことから退職し、コックの道を目指す。2005年8月に東京代官山に「メルロ パノニカ」を開店する。リマ・クッキングスクール師範科修了。リマ・クッキングスクール師範科副主任として、料理を通じてマクロビオティックを普及中。

## Q おいしい塩を使って作る、おすすめのレシピはありますか？



★水分の多い野菜は、煮る前に薄く塩を振り、水分を引き出すことで、旨みが凝縮されます。  
★味付けに海水塩を使うことで煮物は味がまろやかにまとまります。

## A 夏野菜のホワイト・ラタトゥイユ

### 【材料】

- ズッキーニ……………200g
  - 玉ねぎ……………120g
  - 人参……………100g
  - かぼちゃ……………160g
  - パプリカ(赤と黄色) ……各50g
  - オクラ……………60g
  - ニンニク……………5g
  - ロリエの葉……………2枚
  - コリアンダー(粒) ……10粒
  - 黒胡椒……………少々
  - オリーブ油……………適量
  - 海水塩(下処理用) ……適量
  - 海水塩(味付け用) ……適量
- 〈調味液〉  
\* 白ワイン……………60cc  
\* 水……………30cc  
\* 昆布茶(粉末) ……小さじ1/4

### 【野菜の下ごしらえ】

- ◆ズッキーニ→2cm厚の小口切り
- ◆玉ねぎ→2cm幅で廻し切り
- ◆かぼちゃ→3cm角に切る
- ◆人参→1cm厚の輪切りにする
- ※上記4つの野菜は各々ボールに入れて塩を薄くまぶしておく
- ◆オクラ →ガクを丸くむき、2つに切る
- ◆パプリカ →ヘタを取って種をはずし3cm角に切る
- ◆ニンニク→微塵切り

### 作り方

- 調味液を用意する。小鍋に白ワインを入れて沸かし、アルコール分を飛ばす。水と昆布茶を加えて混ぜ合わせる。
- 鍋にオリーブ油をひき、ニンニクを入れて火にかけて炒め、香りが出てきたら、ズッキーニを入れて中火で炒め、玉ねぎ、人参、かぼちゃを加え更に炒める。
- パプリカとオクラを入れて一炒めしたら、ロリエ、コリアンダーを加え、黒胡椒を振る。
- ①の調味液を流し入れて蓋をし、弱火に落として静かに蒸し煮する。
- 10分程したら鍋の中身を大きく混ぜ、塩で調味する。
- 更に12~13分蒸し煮し、必要なら塩を足し、火を止める。
- 蓋をしたまま2~3分程蒸らして、器に盛る。

## A 蒸し枝豆の潮マリナード(洋風立て塩仕立て)

### 【材料】

- 枝つきの枝豆……………400g前後
- フレッシュハーブ(ローズマリー・タイム)……………各5g
- 海水塩(粗塩)……………大さじ1
- 白胡椒(粒)……………5~6粒
- 〈洋風立て塩〉
- 水……………2L
- ニンニク……………1片(縦2つに切り、芽を取る)
- 海水塩……………60g(水の重量の3%)
- オリーブ油……………小さじ1~2

### 【枝豆の下ごしらえ】

- 余分な葉と根、莖を除き、水で軽く埃を洗い流し、粗塩をまぶしてやさしく揉み、水で洗う。
- さやの枝がついていない方の先端を5mmほど切り落とす。(時間の無いときは省略可)

### 作り方

- 鍋に水を入れて沸かし、塩を入れて良く溶かす。
- ハーブ、白胡椒、ニンニクを加えたら火を止め、ボールや深パット等大きめの容器に中身をあげる。粗熱を取ってよく冷やしておく。
- 湯気の上があった蒸し器に枝豆を入れ、5~6分蒸す。蒸し上がった枝豆を取り出し、熱いまま直ぐに②の冷たい立て塩の液に浸け、半日ほど冷蔵庫で浸け置く。
- 枝豆と立て塩の液を一緒に器に盛り、最後にオリーブ油を上から振り掛ける。

★塩も用途で使い分け、枝豆の汚れ落としには粗塩を使います。  
★塩の旨みをダイレクトに味わう料理ですから、塩は甘みの強いものを。







## マクロビオティックの手当て法



疲れがとれない、熱が出た、お腹が痛むなど具合の悪いとき、怪我ややけどをしたとき、台所にある食材で手当てできるのをご存じでしょうか。マクロビオティックでは身近な野菜や調味料などを使って手当てする方法があり、知っているといざというときに安心です。

昔から頭痛に梅干し、吹出物にドクダミ、やけどにアロエなどおばあちゃんの知恵として伝えられてきた手当て法もたくさんあります。いずれも根本は共通で、「手当て」とは人が人を大切に思い、手を当てて癒すことから始まったもの。長い間さまざまに工夫され、使い続けられてきた、いわば人々の知恵の集大成ともいえましょう。

といっても体調を整えるのは、まずは普段の食事から。玄米ごはんを中心に味噌汁、旬の野菜や海藻などのおかずをバランスよくとるのが理想です。しかし、体調が悪いと感じたら、薬に頼る前に手当て法を試してみたいはかがでしょうか？薬と違って肝臓など内臓に負担をかけず、副作用の心配もありません。普段食べているものを使うのですから、小さいお子さんやお年寄りにも安心ですね。

手当て法には内服の手当てと外用の手当てがあり、今回は内服の手当てを中心にご紹介していきます。





三年番茶はおおよそ3年以上生育した茶の葉と枝から作られたやや陽性なお茶。体にやさしく、血液をきれいにし、新陳代謝を促進させる働きもあり、マクロビオティックを実践している人の間では日常的に飲まれています。

この三年番茶は内服の手当て法でも大切な存在で、三年番茶大さじ2に対して水2リットルを加えて火にかけ、煮立ったら弱火にして40分煮出したものをこして使います。



疲労回復・食欲不振・貧血・陰性の冷え症などに。

### 梅醤番茶 その1

#### ■材料(1回分)

- 中くらいの梅干し …… 1個
- 醤油\* …… 小さじ1と1/2~2
- 生姜の絞り汁 …… 2~3滴
- 三年番茶 …… 2/3~1カップ

#### ■作り方

- ① 湯飲みに梅干しを入れ、箸でまんべんなくつぶす。
- ② ①に生姜の絞り汁と醤油を加え、箸でよく練り合わせる。
- ③ ②に沸かした三年番茶を注ぐ。



胃腸の痛み・吐き気・つらい疲れに。

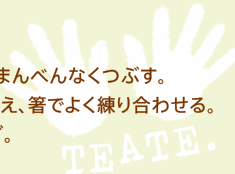
### 梅醤番茶 その2

#### ■材料(1回分)

- 大きめの梅干し …… 1個
- 醤油\* …… 大さじ1
- おろし生姜 …… 大さじ1
- 三年番茶 …… 2/3~1カップ
- … 容量で梅干しの10%くらい

#### ■作り方

- ① 湯飲みに梅干しを入れ、箸でまんべんなくつぶす。
- ② ①におろした生姜と醤油を加え、箸でよく練り合わせる。
- ③ ②に沸かした三年番茶を注ぐ。



軽めの疲労・冷房で身体が冷えたときに。

### 醤油番茶

#### ■材料(1回分)

- 三年番茶 …… 1/2~2/3カップ
- 醤油\* …… 小さじ1と1/2

#### ■作り方

湯のみに醤油を入れ、沸かした三年番茶を注ぐ。(ポットに入れてあったお茶は沸かし直して使用しましょう)



月経痛・クヨクヨ考え込んで眠れないときに。

### ごま塩番茶

#### ■材料(1回分)

- 三年番茶 …… 1カップ
- 黒ごま塩(ごま8に対して塩2) …… 小さじ1

#### ■作り方

湯のみにごま塩を入れ、沸かした三年番茶を加えてよく混ぜる。



### 塩番茶 その1

夏バテに。

#### ■材料(1回分)

- 三年番茶 …… 2/3カップ
- 自然塩 …… 1.5g(番茶の1%)

#### ■作り方

三年番茶と塩を鍋に入れて、サッと沸かす。

### 塩番茶 その2

目のかすみ、疲れ目、ドライアイ、花粉症の洗眼に。

#### ■材料(基本の分量)

- 三年番茶 …… 1カップ
- 自然塩 …… 小さじ2/5
- 〈用具〉脱脂綿

\*ウイルス性感冒時のうがいや、アレルギー性鼻炎の鼻洗などにも使えます。

#### ■手順

- ① 三年番茶に塩を入れてサッと沸かし、器にとる。
- ② 脱脂綿に①をたっぷり含ませ、箸で持ち上げて開いた目に近づけ、湯気で目を蒸す。
- ③ 塩番茶が適度にさめたら、温かいうちに器の中の塩番茶で目を洗う。

※やけどには十分ご注意ください。



\*醤油は天然醸造のものを使用します。

野菜を始め、私たちの身近にある食材には想像以上に大きい力が秘められています。その力を引き出して体の不調を手当てする方法はたくさんありますが、中でもよく使われる手当て法を選んでまとめてみました。同じ食材でも、症状によって使い方や作り方が変わって幅広く対応できるものもありますから、じょうずに利用してくださいね。



だいこん

風邪による高熱・熱が出る前の寒気などに。

### 第一大根湯 その1

■材料(1回分)

- 大根おろし(大根の下の方) …… 大さじ1と1/2
- 醤油\* …… 大さじ山盛り2
- 三年番茶 …… 2カップ
- おろし生姜 …… 少々
- (容量で大根おろしの10%)

■作り方

- ① どんぶりに、大根おろしとおろし生姜を入れ、醤油を加える。
  - ② 三年番茶を沸かし、1.に回しながら注ぐ。(かき混ぜない)
- ▶飲んだらすぐに床に就きます。十分に汗が出てしまうまで布団をかぶり、40分ほどして汗が出きったら着替えましょう。

だいこん

高熱ではない風邪の熱・せき・のどの痛みなどに。

### 第一大根湯 その2

■材料(3回分)

- 大根(大根の上の方) …… 干しいたけ …… 3枚
- 5mmの厚さの輪切り2~3枚 …… 水 …… 3カップ
- れんこん(あれば節のところ) …… 醤油\* …… 適量
- 5mmの厚さの輪切り2~3枚 …… (腎系の病気の場合は少なめ)

■作り方

- ① 鍋に醤油以外の材料をすべて入れ、火にかける。
- ② ①を2カップほどに煮詰め、おいしいと思うくらいの醤油を加えて、熱いうちに飲む。これを一日3回、分量の1/3ずつを飲む。

だいこん

利尿・むくみなどに。

### 第二大根湯

■材料(1回分)

- 大根おろし汁(大根の上の方) …… 湯または水・大根おろしの2~3倍
- …… 大さじ3 …… 塩 …… 微量

■作り方

- ① ボウルにガーゼを重ねて大根おろしを入れ、絞り汁を作る。
- ② 鍋に分量の大根おろし汁と水を入れ、ぬらした菜箸1本の先を塩の中にチョンとつけ、菜箸に付いただけの塩を鍋に加える。
- ③ ②を火にかけ、煮立ちかけたくらいで火を止め、熱いうちに飲む。(沸かしすぎると粘りが出て、利尿効果が低下するので注意)

しいたけ

偏頭痛・発熱・アトピーで赤い発疹が出てかゆいときなどに。

### しいたけスープ

■材料(基本の分量)

- 干しいたけ(天日乾燥のもの) …… 水 …… 3カップ
- …… 中4~5枚 …… 醤油\* …… 大さじ1~2

■作り方

- ① 水と干しいたけを鍋に入れ、フタをしないうで強火にかける。
- ② 沸騰したら中火にして2/3~1/2量に煮詰める。解熱や頭痛用には1/2量になるまで、アトピーのかゆみには2/3量になるまで煮詰める。
- ③ ②からしいたけを取り出し、おいしいと思うくらいの醤油を加えて飲む。

※虚弱体質の人、陰性体質の人は使用しない。

れんこん

のどの痛み・せきが止まらないときなどに。

### れんこん湯

■材料(1回分)

- れんこんの絞り汁 …… 大さじ3 …… 湯または水 …… 1/2カップ前後
- 生姜の絞り汁 …… 2~3滴 …… (れんこんの汁の2~3倍)

■作り方

- ① れんこんはなるべく陽性な節の部分をすりおろし、ガーゼで絞って分量の絞り汁を作る。
- ② 鍋に1と生姜の絞り汁、塩を入れ、湯または水を加えて火にかける。軽くひと煮立ちさせたものを飲む。グラグラ煮立つ前に火を止めること。

れんこん

熱を伴うせき・激しいせきなどに。

### 生れんこん湯

■材料(1回分)

- れんこんのおろし汁 …… 大さじ3 …… 塩 …… 少々(箸の先に付く程度)
- 生姜の絞り汁 …… 小さじ1

■作り方

材料をすべて混ぜ合わせて飲む。





## ねぎ

鼻水・夏風邪・体の芯が冷え、食欲がないときなどに。

### ねぎみそ湯

#### ■材料(1回分)

- ・豆みそ…………… 大さじ山盛り1
- ・刻みねぎ(白い部分)…………… 大さじ山盛り1
- ・熱湯…………… 1カップ

#### ■作り方

- ① みそは円盤状に形作り、熱した焼き網にのせ、弱火でゆっくり焼く。
- ② 箸で持ち上げ、きれいに離れるくらい黒くこげたらひっくり返して裏面も同じように焼く。
- ③ 乳鉢(またはすり鉢)にとり、かたまりをしっかりとつぶす。
- ④ 器に③と刻みねぎを入れ、熱湯を注ぐ。

## あずき

むくみ・膀胱炎などに。

### あずきの煮汁

#### ■材料

- ・あずき…………… 1/2カップ
- ・塩…………… 少々
- ・水…………… 3カップ

#### ■作り方

- ① 小鍋にあずきと水を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして煮汁が2カップになるまで煮詰める。
- ② ①においしいと感じるくらいに塩味をつけ、上澄みを飲む。



## 葛

下痢・腹痛など胃腸が弱っているときの食事がわりに。

### くず練り

#### ■材料(1回分)

- ・葛粉…………… 大さじ3
- ・塩…………… 少々
- ・水…………… 1カップ

#### ■作り方

- ①～③までは「くず湯」と同じ。
- ④ 木べらで鍋底からまんべんなくかき混ぜ、透明になってから更に2～3分練って仕上げる。(木べらよりすりこ木の方が練りやすい)



## 葛

体が冷えているとき・子供の熱・整腸などに。

### くず湯

#### ■材料(1回分)

- ・葛粉…………… 大さじ1
- ・塩…………… 少々
- ・水…………… 1カップ

#### ■作り方

- ① 鍋に分量の水を入れる。
- ② 小さい容器に葛粉を入れ、同量の水を鍋からとって加え、よく溶く。(かたまりが残っているとダマになるので注意)
- ③ 鍋に②を加えて火にかけ、絶えずかき混ぜる。
- ④ 透明になってとろみがついてきたら塩を加えて火を止める。

## 野菜いろいろ

陽性が原因のむくみ<sup>\*1</sup>・利尿(軽度の場合)・陽性の嘔吐<sup>\*2</sup>などに。

### 野菜スープ

#### ■材料(基本の分量)

- ・大根…………… 100g
- ・玉ねぎ…………… 50g
- ・キャベツ…………… 150g
- ・にんじん…………… 100g
- ・水…………… 5カップ
- ・りんご…………… 1/2個
- ・塩…………… 少々

#### ■作り方

- ① 野菜はそれぞれ、繊維に直角に包丁を入れて薄く切る。
- ② 大きめの鍋に水と①を入れて火にかけ、30分煮出す。
- ③ りんごは皮つきのまま四つ割りにし、薄くスライスして②に加え、塩も加えてさらに10分煮出す。
- ④ ポウルにザルを重ねたところに③を注ぎ、こしてスープだけを飲む。(こした後の野菜はおやきの具などに使えます。)



※1 背中が痛い、夜中トイレの回数が多いなどの症状。 ※2 吐いた時、口に苦みが残る場合。

※醤油は天然醸造のものを使用します。

体が不調のときはゆっくり休むのが大前提です。そして自然の食材を使った手当て法で自然治癒力を高め、健康を取り戻しましょう。普段から手当て法を使っていると、症状に応じた手当て法を組み合わせ、効果を強めるワザも身につけてきます。といっても個人差がありますから、体の状態をよく観察し、場合によっては薬や医師の力をかりることも必要です。





#06

# かぼちゃ、丸ごと!

川内 翔保子の  
Macrobiotic Life



皆さんの かぼちゃの活用方法は? 「かぼちゃの皮ごと食べています!」という声が聞こえてきそうですが...  
では、ワタは? 種は? かぼちゃはじつは、すべて食べられるありがたいお野菜なのです。  
まず、ワタをきれいにくりぬき、種は選り分けて水で洗い、とっておきましよう。オーブンで焼くかフライパンで炒れば、カリカリした食感も楽しい、栄養豊かなおやつやおつまみになります。  
そしてワタですが、種をしつかり包んでいる部分だけに「陽」の性質が強いのですよ。そのワタに地粉を混ぜて生地の種類にし、薄いお焼きに焼くのです。これが、苦み走ったおとなの味(笑)! レーズンなどを刻んで入れると甘みのアクセントもついて、まあ、また食べたいたいという味わいになるのです。ただし、ワタは傷みやすいのですぐに使うこと。実の部分をすぐに食べない時も、ワタは抜いておくことをおすすめします。

炒めておしよゆを少し回してもよいし、すりこぎま塩をふればさっぱり風味のよいおかずになります。また、サラダ油にオリーブ油をからめ、梅酢とゆずのしほり汁でさっぱり味に仕立てるのもおすすめです。とにかく、皮の美味しさは格別。皮は大活躍なのです!  
今は、春先を除けばいつでも国産のかぼちゃが手に入るようになりました。陰陽でいうと中庸のお野菜なので、胃腸にとってもやさしいのが特徴です。疲れた時にいたたくと甘みが体中にしみわたり、ホッとして体調も回復。ヘタ以外はすべて利用できるの、レシピも増えるし生ごみも出ません。  
皮もワタも種も含めた丸ごとかぼちゃの中には、小宇宙のバランスもどとのつています。美味しく賢く、かぼちゃとおつきあいを始めてみませんか。

実のお料理は、それぞれ何にでも! 煮物をはじめ、美しいお日さま色のスープに作っても甘くてうっとりです。この時、蒸しておいた皮は、もちろん捨てずに。刻んでごま油で

■川内翔保子(かうちょう・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年神奈川県野市にマクロビオティック料理教室&ショップ「マニホージュ」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

## 初級コース 秋期講座

## \* 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 秋期講習 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	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26
金イブニング	金	18:30~21:00	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
エンド	土&日	土曜 11:00~18:00	9/7					10/5		11/2				
		日曜 09:00~16:00				9/8		10/6			11/3			
土曜エンド	土	11:00~18:00	10/26		11/30		12/21		2014年 1/25		2/22		3/22	

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LM9号、米あめ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。

●米あめという甘味料を今回のLMで初めて知りました!体にも優しいそうです。

●我が家はアトピー性皮膚炎、うつ傾向等…。食養マクロビオティックを始めて5年ほど。今では症状に悩まされぬ日々がほとんどです。食べ物には生かされている実感・感謝の日々です。川内先生の「子育て…マクロの料理法と通ずると書かれていて、納得です。こちらがも頑張ってください。子育てしたいです。

## PRESENT

今回の特集でご紹介した石垣の塩さんが製造した「オーサワの海水塩 石垣」(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」「オーサワの海水塩 石垣希望」「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。



※当選は発送をもってかえさせていただきます。

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.11」プレゼント係  
【締 切】2013年9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

